

# Freiwillig helfen in Hamburg



## Heft in Leichter Sprache

- Was ist freiwilliges Engagement?
- Wie finde ich eine Aufgabe, die zu mir passt?



Hamburg

## Das steht im Heft

---

<b>Was ist freiwilliges Engagement?</b> .....	Seite 4
<b>Wollen Sie auch freiwillig helfen?</b> .....	Seite 6
<b>So finden Sie eine Aufgabe</b> .....	Seite 6
<b>Was ist eine Freiwilligen-Agentur?</b> .....	Seite 7
<b>Freiwilligen-Agenturen in Hamburg</b> .....	Seite 9
<b>Was sind Freiwilligen-Dienste?</b> .....	Seite 12
<b>Freiwilliges Soziales Jahr: FSJ</b> .....	Seite 13
<b>Freiwilliges Ökologisches Jahr: FÖJ</b> .....	Seite 14
<b>Bundes-Freiwilligen-Dienst: BFD</b> .....	Seite 15
<b>Das Netzwerk AKTIVOLI</b> .....	Seite 16
<b>Kurse für Freiwillige</b> .....	Seite 18
<b>Informations-Messe für Freiwillige</b> .....	Seite 19
<b>Wer hat das Heft gemacht?</b> .....	Seite 22

## Was ist freiwilliges Engagement?

Das Wort Engagement spricht man so: An ga sche mong.

### Freiwilliges Engagement bedeutet:

Freiwillig helfen.

Viele Menschen helfen freiwillig anderen.

Sie tun das in ihrer Freizeit.

Sie bekommen **kein** Geld dafür.

Das nennt man auch: Ehrenamt.



Ein Beispiel:

Herr Schmidt hilft gern anderen Menschen.

Das macht ihm Freude.

Er lernt andere Menschen kennen.

Er lernt auch etwas dazu.

Herr Schmidt macht das

in seiner Freizeit.

Er bekommt **kein** Geld dafür.



## Was ist freiwilliges Engagement?

### Warum ist das wichtig?

Jeder Mensch ist wichtig.

Und jeder Mensch kann etwas für die Gemeinschaft tun.

- Jeder Mensch ist besonders.
- Jeder Mensch kann etwas anderes.
- Jeder Mensch lernt von den anderen.

### Alle können helfen.

Alle können mitmachen.

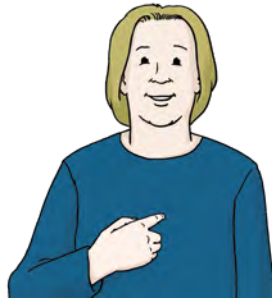
Sie können auch mitmachen.

- Es ist egal, wie alt Sie sind.
- Es ist egal, ob Sie eine Frau oder ein Mann sind.
- Es ist egal, ob Sie eine Behinderung haben.
- Es ist egal, wo Sie herkommen.



## Wollen Sie auch freiwillig helfen?

Es gibt viele Möglichkeiten.  
Sie können sich eine Aufgabe suchen,  
die gut zu Ihnen passt.



### So finden Sie eine Aufgabe:

Es gibt verschiedene Stellen in Hamburg.  
Zum Beispiel ein Verein oder ein Büro.  
Sie können sich bei einer Stelle melden.  
Die Menschen dort können Sie beraten.



Zum Beispiel:

- Was für Aufgaben es gibt.
- Wo Sie gut helfen können.

Im nächsten Abschnitt finden Sie mehr Informationen:

- Informationen über verschiedene Möglichkeiten
- Adressen in Hamburg

## Was ist eine Freiwilligen-Agentur?

Eine Freiwilligen-Agentur ist eine Beratungs-Stelle.  
Die Menschen dort beraten Sie,  
wenn Sie freiwillig helfen wollen.  
Sie haben viele Informationen über  
freiwilliges Engagement

### Eine Freiwilligen-Agentur bringt Menschen zusammen.

- Viele Menschen in Hamburg wollen gern helfen.  
Aber vielleicht wissen sie **nicht**,  
wo sie helfen können.
- Viele Einsatz-Stellen in Hamburg brauchen  
Menschen, die dort helfen können.  
Aber vielleicht wissen sie **nicht**,  
wo sie diese Menschen finden.

Die Freiwilligen-Agentur  
bringt die Menschen,  
die helfen wollen, und die  
Einsatz-Stellen zusammen.

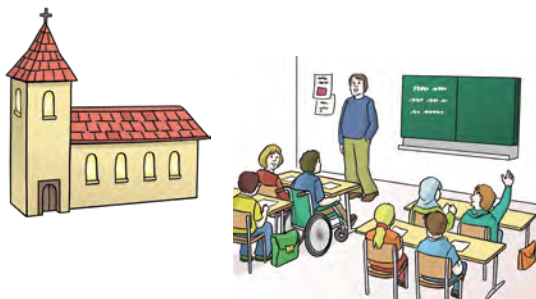


## Was ist eine Freiwilligen-Agentur?

Viele Einsatz-Stellen brauchen Helferinnen und Helfer.

Zum Beispiel:

- Kirche
- Museum
- Sport-Verein
- Schule
- Vereine, die Menschen unterstützen



Das macht eine Freiwilligen-Agentur:

Die Menschen dort reden mit Ihnen

über freiwilliges Engagement.

Sie überlegen zusammen,  
welche Aufgabe gut zu Ihnen passt.

Sie helfen Ihnen.

Und sie haben gute Tipps.



Alle können zu einer Freiwilligen-Agentur gehen.

Die Beratung ist **kosten-los**:

Sie müssen dafür **nichts** bezahlen.



## Freiwilligen-Agenturen in Hamburg

### Altona

#### Informationszentrum und Freiwilligen-Agentur altonavi



Telefon: 040 - 24 43 64 17



Internet-Seite: [www.altonavi.de](http://www.altonavi.de)

### Bergedorf

#### Freiwilligen-Agentur Bergedorf



Telefon: 040 - 72 57 02-75



Internet-Seite:

[www.freiwilligen-agentur-bergedorf.de](http://www.freiwilligen-agentur-bergedorf.de)

### Eimsbüttel

#### ASB Zeitspender-Agentur Hamburg



Telefon: 040 - 25 33 05 04



Internet-Seite: [www.zeitspender.de](http://www.zeitspender.de)

## Freiwilligen-Agenturen in Hamburg

### Hamburg-Mitte

#### Freiwilligen Zentrum Hamburg



Telefon: 040 - 248 77-360



Internet-Seite: [www.freiwilligen-zentrum-hamburg.de](http://www.freiwilligen-zentrum-hamburg.de)

#### Engagementlotsen

##### im Senioren-Büro Hamburg e. V.



Telefon: 040 - 30 39 95-07



Internet-Seite: [www.engagementlotsen.hamburg](http://www.engagementlotsen.hamburg)

#### Bürger helfen Bürgern e. V.

##### Freiwilligen Börse-Hamburg



Telefon: 040 - 411 88 6 90 oder  
0160 - 90 14 13 30



Internet-Seite: [www.freiwilligenmanagement.com](http://www.freiwilligenmanagement.com)

#### tatkräftig e. V.



Telefon: 040 - 53 260 260



Internet-Seite: [www.tatkraeftig.org](http://www.tatkraeftig.org)

## Freiwilligen-Agenturen in Hamburg

### Hamburg-Nord

#### Freiwilligen-Agentur Nord



Telefon: 040 - 28 47 42-77



Internet-Seite: [www.freiwilligenagentur-nord.de](http://www.freiwilligenagentur-nord.de)

### Harburg

#### Freiwilligen-Netzwerk Harburg



Telefon: 040 - 30 03 47 46



Internet-Seite: [www.freiwilligennetzwerk-harburg.de](http://www.freiwilligennetzwerk-harburg.de)

### Wandsbek

#### AKTIVOLI Wandsbek Freiwilligen-Zentrum



Telefon: 040 - 42 881 3031 und  
040 - 42 881 3064



Internet-Seite: [www.aktivoli-wandsbek.de](http://www.aktivoli-wandsbek.de)

#### Mehr Informationen im Internet

Internet-Seite: [www.freiwillig.hamburg](http://www.freiwillig.hamburg)

Auf der Internet-Seite finden Sie Informationen von allen Freiwilligen-Agenturen in Hamburg.

## Was sind Freiwilligen-Dienste?

Der Freiwilligen-Dienst ist eine besondere Möglichkeit für Menschen, die helfen wollen.

Ein Freiwilligen-Dienst dauert meistens 1 Jahr.

In diesem Jahr arbeitet man bei einer Stelle.

Zum Beispiel in einer Schule oder in einem Verein.

---

### Diese Freiwilligen-Dienste gibt es:

1. Das **Freiwillige Soziale Jahr**.  
Die Abkürzung ist: **FSJ**
  2. Das **Freiwillige Ökologische Jahr**.  
Die Abkürzung ist: **FÖJ**
  3. Den **Bundes-Freiwilligen-Dienst**.  
Die Abkürzung ist: **BFD**
- 

Auf den nächsten Seiten stehen mehr Informationen zu den 3 Freiwilligen-Diensten.

## Das Freiwillige Soziale Jahr

Die Abkürzung ist: **FSJ**

Soziales Jahr bedeutet:

Ein Jahr für die Gemeinschaft.

---

### Wer kann ein FSJ machen?

Junge Menschen bis 27 Jahre.

---



### Was machen Menschen im FSJ?

Sie unterstützen die Menschen im Alltag, damit sie gut leben können.

Sie unterstützen zum Beispiel:

- Kinder
  - Menschen **ohne** Zuhause
  - Menschen mit Behinderungen
- 

### Mehr Informationen im Internet

Internet-Seite: [www.hamburg.de/freiwilligenjahr](http://www.hamburg.de/freiwilligenjahr)

## Das Freiwillige Ökologische Jahr

Die Abkürzung ist: **FÖJ**  
Ökologisches Jahr bedeutet:  
Ein Jahr für die Natur und Umwelt.



### Wer kann ein FÖJ machen?

Junge Menschen bis 27 Jahre.

### Was machen Menschen im FÖJ?

Die Menschen helfen in der Natur.

Sie kümmern sich um Tiere und Pflanzen.

Zum Beispiel:

Wenn es an einem Ort immer weniger Pflanzen gibt,  
dann helfen Freiwillige,  
damit dort wieder mehr Pflanzen wachsen.

Das nennt man Umwelt-Schutz.

### Mehr Informationen im Internet

Internet-Seite: [www.hamburg.de/freiwilligenjahr](http://www.hamburg.de/freiwilligenjahr)

## Der Bundes-Freiwilligen-Dienst

Die Abkürzung ist: **BFD**  
Das Wort Bund bedeutet:  
Dieser Freiwilligen-Dienst gilt überall in Deutschland.

### Wer kann ein BFD machen?

Menschen ab 16 Jahre.

- Junge Menschen
- Erwachsene
- Alte Menschen



### Was machen Menschen im BFD?

Es gibt den BFD in allen Lebens-Bereichen.

Zum Beispiel:

- Sie können im Museum helfen.
- Sie können in der Natur helfen.
- Sie können in einem Alten-Heim helfen.

### Mehr Informationen im Internet

Internet-Seite: [www.bundesfreiwilligendienst.de](http://www.bundesfreiwilligendienst.de)



### Was ist AKTIVOLI?

AKTIVOLI ist ein Netzwerk und ein Verein.  
Der lange Name ist:  
AKTIVOLI-Landesnetzwerk.

Der Verein macht sich stark für  
freiwillige Helfer in Hamburg.  
Das können Frauen oder Männer sein.  
In dem Verein arbeiten mehr als  
50 Gruppen zusammen.



### Was ist das Ziel von AKTIVOLI?

Der Verein will alle Menschen unterstützen,  
die helfen wollen:

- Damit mehr Menschen freiwillig helfen.
- Damit die Menschen gern helfen.
- Damit alle sehen: Wer anderen hilft, macht etwas Gutes.



### Was macht AKTIVOLI?

Das Netzwerk setzt sich für Menschen ein,  
die anderen Menschen freiwillig helfen.  
Und es bringt viele Menschen zusammen.  
Alle sollen zusammen über  
freiwilliges Engagement sprechen.  
Sie sollen gemeinsam überlegen,  
was man noch besser machen kann.

Zum Beispiel:

- in Gruppen und Vereinen
- bei Menschen, die freiwillig helfen wollen
- in Schulen
- in Geschäften und Betrieben
- in Gesprächen mit Menschen aus der Politik



### Haben Sie Fragen?

AKTIVOLI-Landesnetzwerk

Telefon: **040 - 765 001 44**

E-Mail: **info@aktivoli.de**

Internet-Seite: **www.aktivoli.de**

### Die AKTIVOLI Freiwilligen-Akademie

Wer freiwillig hilft, macht etwas Wichtiges.  
Manchmal muss man dafür neue Dinge lernen.  
Darum gibt es die AKTIVOLI Freiwilligen-Akademie.

---

Eine Akademie ist ein Ort zum Lernen.  
Es gibt dort Kurse zu verschiedenen Themen.

- Manche Kurse sind im Internet.
- Manche Kurse sind in einem Kurs-Raum.

Alle Kurse haben etwas mit einem  
freiwilligen Einsatz zu tun.

---

### Haben Sie Fragen?



AKTIVOLI-Freiwilligen-Akademie

Telefon: **040 - 76 50 01 43**

Internet-Seite:

**[www.aktivoli-kurse.hamburg](http://www.aktivoli-kurse.hamburg)**

### Die AKTIVOLI-Freiwilligen-Börse

Die Freiwilligen-Börse ist eine große Informations-Messe.  
Bei der Messe gibt es Informationen für Menschen,  
die freiwillig helfen wollen.

Es gibt bis zu 150 Informations-Stände.

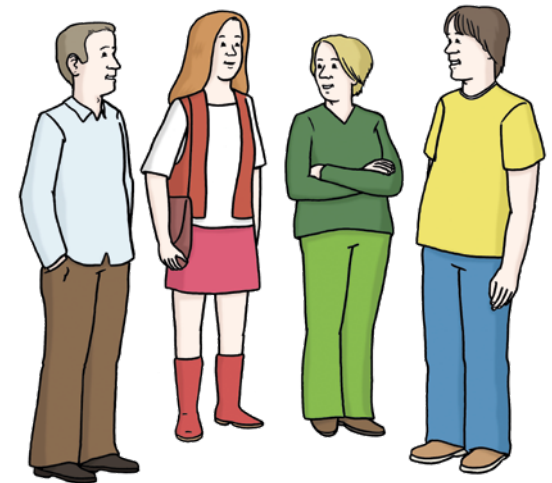
An den Ständen können sich Vereine vorstellen.

Und sie können Freiwillige für ihre Projekte suchen.

---

### Wer kann zur Informations-Messe kommen?

Alle Menschen,  
die freiwillig helfen wollen.



Vielleicht wissen Sie noch **nicht**,  
was Sie machen wollen.

Bei der Messe können Sie gute Ideen sammeln.

Zum Beispiel:

- Wo Sie helfen können.
- Was Sie machen wollen.
- Welche Informationen Sie brauchen.

Und Sie können Gruppen kennen lernen,  
die Hilfe von Menschen brauchen.



---

### Wann ist die Informations-Messe?

Jedes Jahr im Frühling.

---

### Wer macht die Informations-Messe?

Die **Arbeitsgemeinschaft der Freien  
Wohlfahrtspflege**  
Die Abkürzung ist: **AGFW**

### Machen Sie mit. Auch Sie können helfen.

Jeder Mensch kann etwas für die Gemeinschaft tun.

- Jeder Mensch ist besonders.
- Jeder Mensch kann etwas anderes.

Vielleicht wollen auch Sie freiwillig helfen.

Internet-Seite: [www.aktivoli-boerse.de](http://www.aktivoli-boerse.de)



---

### Haben Sie Fragen?

In diesem Heft sind viele Adressen.

Sie können sich bei jeder Adresse melden.  
Die Menschen dort beraten Sie gern.

## Wer hat das Heft gemacht?

Das Heft ist von einer Abteilung  
in der Hamburger Sozialbehörde.

Die Abteilung heißt:

Referat zur Förderung des freiwilligen Engagements.

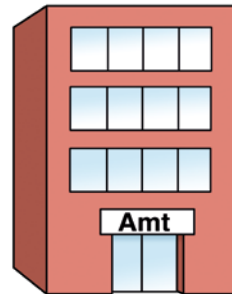
---

## Was macht die Hamburger Sozialbehörde?

Die Sozialbehörde unterstützt Menschen,  
die Hilfe brauchen.

Dafür arbeitet die Sozialbehörde:

- Alle Menschen sollen gut in Hamburg leben können.
- Alle Menschen sollen dazu gehören.
- Alle Menschen sollen im Alltag mitmachen können.



## Wer hat das Heft gemacht?

### Was macht das Referat zur Förderung des freiwilligen Engagements?

Das Referat kümmert sich um freiwillige Tätigkeiten.

Es unterstützt alle Menschen,

die mit freiwilligem Engagement zu tun haben.

- Menschen, die gern helfen wollen.
  - Menschen, die Freiwillige suchen, die helfen wollen.
- 

Das Referat hilft,

damit alle gut zusammen arbeiten können.

Zum Beispiel mit Informations-Heften.



## Wer hat das Heft gemacht?

### Das Referat hat einen Plan gemacht.

Im Plan steht:

So können Menschen in Hamburg noch besser helfen.

Der Plan heißt:

Hamburger Engagement-Strategie.

Dieses Heft gehört auch zu dem Plan.

Der ganze Plan steht im Internet.

Internet-Seite: [www.hamburg.de/engagementstrategie](http://www.hamburg.de/engagementstrategie)



### Haben Sie Fragen?

E-Mail:

[engagement@soziales.hamburg.de](mailto:engagement@soziales.hamburg.de)

Internet-Seite:

[www.hamburg.de/engagement](http://www.hamburg.de/engagement)

## Wer hat das Heft gemacht?

### Informationen zum Text und zu den Bildern:

- **Veröffentlichung:** Januar 2022
- **Leichte Sprache:**  
Büro für Leichte Sprache Hamburg –  
Lebenshilfe Landesverband Hamburg e. V. (2021)  
Internet: [www.LHHH.de](http://www.LHHH.de) und K Produktion –  
Barrierefreiheit, Inklusion, Leichte Sprache und  
Fortbildungen (2016), Internet: [www.k-produktion.de](http://www.k-produktion.de)
- **Der Text ist geprüft:**  
In Zusammenarbeit mit dem Campus Uhlenhorst  
(2021) und den Elbe-Werkstätten (2016).
- **Das Fachreferat wurde beraten vom:** Fachkreis  
Engagement ohne Barrieren des AKTIVOLI-  
Landesnetzwerk e. V.
- **Die Bilder sind von:**  
© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger  
Behinderung Bremen e. V.,  
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.  
© Markus Schaefer, [take shape] media design  
© Europäisches Logo für einfaches Lesen:  
Inclusion Europe. Internet: [www.leicht-lesbar.eu](http://www.leicht-lesbar.eu)

[www.hamburg.de/engagement](http://www.hamburg.de/engagement)



Hamburg | Sozialbehörde

