

**„Engagement ohne Barrieren“
Da mache ich mit!**

**Fachkreis Engagement ohne Barrieren
des AKTIVOLI-Landesnetzwerks:
Broschüre für Freiwillige**

2	Vorwort der Senatskordinatorin
3	Vorwort: Gemeinsam erreichen wir mehr!
4 / 5	Praxisbeispiele
6 / 7	Leichte Sprache „Freiwilliges Engagement“
8 / 9	Ihr Weg ins Freiwillige Engagement
10	Tipps zum Weiterlesen
11	Impressum



Liebe Interessierte an der Freiwilligenarbeit,

etwas für die Gemeinschaft tun und sich mit seinen Stärken einbringen, kann man überall dort, wo die eigenen Interessen und Fähigkeiten liegen. Dies kann im sozialen, politischen, ökologischen, kulturellen oder auch im religiösen Bereich sein. Wichtig dabei ist vor allem die Freude an der Tätigkeit.

Mit Ihrem Einsatz helfen Sie nicht nur anderen, sondern Sie selbst sammeln Erfahrungen, lernen neue Menschen kennen und können etwas Neues ausprobieren. Diese Broschüre zeigt Ihnen gute Beispiele und hilft Ihnen auf Ihrem Weg ins Freiwillige Engagement.

Ich möchte Sie gerne ermuntern, etwas Neues auszuprobieren und wünsche Ihnen dabei viel Freude und Erfolg.

Ingrid Körner, Senatskordinatorin für die Gleichstellung behinderter Menschen



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Freiwilliges Engagement ist wichtig, richtig – und tut gut. Es macht Freude, anderen zu helfen. Freiwillige gestalten das Leben in der Stadt und im Stadtteil mit. Ihr Engagement ist sozial und politisch wichtig. Und freiwilliges Engagement stärkt unseren Zusammenhalt als Bürgerinnen und Bürger.

Ganz klar: Das gilt auch für Menschen mit Behinderung oder anderen Einschränkungen. Sie können einen genauso wertvollen Beitrag im freiwilligen Engagement leisten wie alle anderen Menschen auch. Dafür müssen an einigen Stellen noch Barrieren abgebaut werden. Oft reicht es schon, wenn wir alle lernen, anders über Freiwillige mit Behinderung zu denken.

Diese Broschüre soll unser Beitrag dazu sein: Wir wollen zeigen, wie gut das Engagement von Menschen mit Behinderung oder anderen Einschränkungen gelingen kann. Und wie schön es sein kann, nicht immer nur Hilfe-Empfänger*in zu sein, sondern selbst zu helfen.

Auf den nächsten Seiten finden Sie eine Erklärung in Leichter Sprache, was ein Freiwilliges Engagement eigentlich ist. Außerdem erzählen Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen von ihrem freiwilligen Engagement, und Sie finden Anregungen, wie der Weg ins Engagement gelingen kann. Auf der letzten Seite haben wir für Sie Links und Tipps rund um das Thema „Engagement von Menschen mit Behinderung“ zusammengestellt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und freuen uns sehr, wenn wir Sie für ein Freiwilliges Engagement begeistern können!

Ihr Fachkreis „Engagement ohne Barrieren“ im Aktivoli-Landesnetzwerk



Wie viel Spaß und Freude ein freiwilliges Engagement machen kann und wie man zum passenden Engagement kommt, erzählen vier Freiwillige:

„Hauptkommissar“ Uwe Heldt

Uwe Heldt engagiert sich im Polizeimuseum Hamburg. Als Frührentner wollte er sich nicht langweilen: „Ich möchte gerne etwas um die Ohren haben, denn ich bin sehr neugierig!“, erzählt er. Seine Assistenz hat den Kontakt zum Polizeimuseum hergestellt und Uwe Heldt war sofort Feuer und Flamme. Im Polizeimuseum ist er nun im Archiv tätig und arbeitet dort vier bis fünf Stunden die Woche. Von seinen Kollegen wurde er sofort sehr gut aufgenommen: „Ich hatte gleich das Gefühl, ich gehöre dazu“, berichtet Uwe Heldt. „Ich bin ein Hauptkommissar, obwohl ich es ja nicht bin. Für Uwe Heldt war das freiwillige Engagement die richtige Entscheidung: Er rät jedem, der auch Lust hat, aktiv zu werden, mal nachzufragen. „Ich habe das Gefühl, ich nutze etwas, ich nutze meine Zeit. Das ist für mich sehr, sehr wichtig“, freut sich Uwe Heldt.



Hauptkommissar
Uwe Heldt (links im Bild)

„Den Stadtteil mitgestalten“: Vakil-Mai Seeger

Vakil-Mai Seeger hat eine hochgradige Sehbehinderung. Trotzdem ist sie in ihrem Stadtteil Altona in Hamburg freiwillig aktiv. Seit sie denken kann hat sie sich politisch bewusst für ihre Umwelt eingesetzt. „Ich kann doch was! Auch wenn ich nicht mehr sehe“, sagt die 72-Jährige. „Es geht mir besser, wenn ich eingebunden bin und Verantwortung übernehme.“

So nimmt Vakil-Mai Seeger regelmäßig an den Sitzungen der Arbeitsgruppe „Barrierefreies Altona“ des Gesundheitsamt Altona teil und engagiert sich im Stadtteilrat Altona-Altstadt. Auch dort ist ihr Thema die Barrierefreiheit. „Es gibt noch viel Luft nach oben, was Barrierefreiheit in meinem Quartier betrifft, sowohl für Sehbehinderte als auch für Menschen mit anderen Einschränkungen. Deshalb möchte ich viele Menschen und die Politik für dieses Thema sensibilisieren.“ Vakil-Mai Seeger nimmt daher nicht nur an den Sitzungen teil, sondern unterstützt bei Infotischen, ist bei Begehungen der Großen Bergstraße dabei und berät die Gremien bei der Erstellung barrierefreier Flyer und Plakate. „Nichts über uns ohne uns!“ ist ihre Devise.



Vakil-Mai Seeger

„Engagiert im Tierheim“: Katzenvorleserin Manja Marker

Manja Marker war mit der Arbeit, die sie ausübte, nicht mehr zufrieden, aber nur zuhause sitzen wollte sie auch nicht. Schnell war ihr klar: Sie möchte sich freiwillig engagieren. Gemeinsam mit der Freiwilligenkoordinatorin ihrer Begegnungsstätte fand sie das passende Engagement: Einmal im Monat ist Manja Marker nun im Tierheim aktiv und liest Katzen etwas vor und spielt mit ihnen. „Ich habe zuhause selbst eine Katze und wollte gerne auch etwas für andere Tiere tun“, sagt sie. Dass das Engagement im Tierheim so zu ihr passt, freut Manja Marker: „Ich gehe immer wieder gerne hin, weil die Mitarbeiter*innen alle sehr freundlich sind. Was man spürt, ist diese Liebe zu den Tieren, und das gibt mir dann auch persönlich viel, das zu erleben und zu wissen, den Tieren geht es gut hier.“



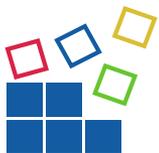
Manja Marker

„Zaubert älteren Menschen ein Lächeln ins Gesicht“: Annika Albers

Annika Albers engagiert sich einmal im Monat für ein bis zwei Stunden im Seniorenzentrum. „Ursprünglich habe ich dort ein Praktikum gemacht. Das hat mir so viel Spaß gemacht, dass ich bleiben wollte“, erzählt Annika Albers. „Meine Sozialarbeiterin von früher hat mich dann dabei unterstützt.“ Und so ist Annika Albers heute im Seniorenzentrum gar nicht mehr wegzudenken: Sie spielt Kniffel mit den älteren Menschen und unterhält sich mit ihnen. „Mich freut es, den älteren Leuten ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern und dass sie sich auch sehr doll freuen, dass ich extra wegen ihnen da bin“, sagt Annika Albers. „Ich habe immer sehr viel Spaß, wenn ich da bin, und ich kann dann mit den Leuten lachen und so. Also mir bedeutet das sehr viel.“



Annika Albers

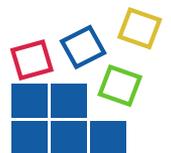


Was ist Freiwilliges Engagement?

Herr Müller möchte etwas Gutes für andere Menschen tun.
Weil es ihm Spaß macht.
Herr Müller möchte anderen Menschen helfen.
Er bekommt kein Geld für diese Tätigkeit.
Aber die Aufgabe macht ihm Freude.

Man sagt dazu: Freiwilliges Engagement
Das wird so gesprochen: An-gah-sche-mong.

Herr Müller ist ein Freiwilliger.
Er engagiert sich freiwillig.
Das spricht man so: an-gah-schiert.



Freiwillige helfen anderen.

Freiwillige bekommen kein Geld dafür.
Sie machen das in ihrer Freizeit.
Aber Freiwillige haben Spaß und Freude.
Und sie lernen andere Menschen kennen.

Einschränkungen sind normal

Auch mit Einschränkungen kann man anderen helfen.
Jeder Mensch kann etwas gut.
Auch Menschen mit Behinderung.
Das soll noch viel selbstverständlicher werden.

**Wenn Menschen mit Behinderung anderen helfen möchten.
Dann soll das möglich sein.**





Ihr Weg ins freiwillige Engagement

Jeder Mensch kann etwas gut.

Auch mit Einschränkungen kann man anderen helfen.

Wenn Sie sich freiwillig engagieren möchten, sollten Sie sich zuerst selbst fragen ...

- Was mache ich gerne?
- Was mache ich nicht gerne?
- Was kann ich gut?
- Will ich anderen helfen?

Freiwillige können viele Dinge machen. Zum Beispiel:

- in einem Tierheim helfen
- für jemanden einkaufen gehen
- bei einem Fest mithelfen
- ins Theater begleiten
- und viele Aufgaben mehr

Wie finden Sie das passende freiwillige Engagement?

Bei der Suche nach einem freiwilligen Engagement können Ihnen viele Menschen helfen. Zum Beispiel:

- Freunde
- Familie
- persönliche Assistenz / pädagogische Betreuung

Gemeinsam können Sie schauen, welche Aufgaben es in der Nachbarschaft gibt.

Es gibt außerdem bestimmte Büros für Freiwillige.

Das Büro heißt: Freiwilligen-Agentur.

In Hamburg gibt es viele Freiwilligen-Agenturen.

Bestimmt auch in Ihrem Stadtteil.

Die Freiwilligen-Agentur weiß, wo Hilfe gebraucht wird.

In der Freiwilligen-Agentur können Sie sich beraten lassen.



TIPPS ZUM WEITERLESEN

Wir haben für Sie einige Links zusammengestellt, die Ihnen außerdem weiterhelfen können:



Das AKTIVOLI-Landesnetzwerk macht sich stark für bürgerschaftliches Engagement in Hamburg.



Es gibt ein neues Gesetz für Menschen mit Behinderung.
Das Gesetz heißt: Bundesteilhabegesetz.



Hier können Sie in einer großen Datenbank aus über 2.000 Angeboten online nach einem Freiwilligen Engagement suchen.



Die **AKTIVOLI-FreiwilligenAkademie** bietet Freiwilligen in und um Hamburg einen guten Überblick über Fortbildungsangebote.



Auf dieser Seite gibt es Erfahrungen und Tipps zum Engagement von Menschen mit Behinderung.

Diese Websites geben Hintergrundinfos rund um das Thema „Menschen mit Behinderung und Freiwilliges Engagement“.



Engagement Wegweiser



Ehrenamt und Behinderung – Geht? Klar?!



Menschen mit Behinderung engagieren sich selbstverständlich freiwillig



„engagiert und inklusiv“ ein Projekt des PARITÄTISCHEN Hamburg



Die Lebenshilfe Schweinfurt stellt in einem Video verschiedene freiwillig Engagierte vor!

HERAUSGEBER:

AKTIVOLI-Fachkreis
Engagement ohne Barrieren
c/o AKTIVOLI-Landesnetzwerk Hamburg e.V.
Geschäftsstelle
Burchardstr. 19
20095 Hamburg
E-Mail: info@aktivoli.de

TEXT:

- Myriel Burkhardt
in Anlehnung an „Praxisleitfaden
Engagement von Menschen mit
Behinderungen - Erfahrungen
aus dem Projekt Selbstverständlich
Freiwillig“, Diakonie Hamburg

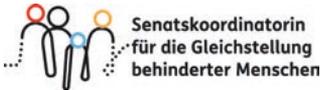
MEDIENGESTALTUNG:

- Claudia Paeschow - www.paeschow.com

FOTOS:

- Frank Nestler
Leben mit Behinderung Hamburg
- altonavi
- Diakonisches Werk Hamburg
Peter Eichelmann, Markus Scholz
- Der Paritätische Hamburg

„Förderung durch die Senatskoordinatorin für die Gleichstellung behinderter Menschen“.



BETEILIGTE ORGANISATIONEN:





AKTIVOLI - Landesnetzwerk Hamburg e.V.