

Gratis-Übernachtung
für Pendel-Papas:
tolle Idee!



Aktiv helfen:
Als Mutter einer kleinen Tochter kann Laura Haverkamp die Sorgen anderer Eltern nachvollziehen

Helfen kann ganz einfach sein!

Laura Haverkamp, 33,
**Partnerin bei Ashoka
Deutschland, bietet
getrennt lebenden
Vätern eine Couch
zum Übernachten an**

„Als Tochter habe in meiner eigenen Familie schon viel Patchwork-Erfahrung gesammelt. Die Idee von „Flechtwerk“ hat mir deshalb sofort eingeleuchtet: Vätern, die von ihren Kindern getrennt und weiter entfernt leben, eine kostenlose Übernachtungsmöglichkeit bieten, damit sie ihre Kinder regelmäßig sehen und den Kontakt aufrecht halten können! Mein Partner und ich haben uns mit unserer Wohnzimmer-Couch angemeldet. Es ist ganz simpel. Vom Flechtwerk-Team bekommt man per E-Mail eine Anfrage. Bettwäsche und Handtücher bringt der Besuch mit. Wir bieten morgens Kaffee oder Tee an. Wenn man mag, kann man sich mit dem Übernachtungsgast vorab auf einen Kaffee treffen, um zu sehen, ob es passt. Wir hatten mal einen Vater zu Besuch, der ist aus dem bayerischen Wald angereist, um in Hamburg sein Kind treffen zu können. Allein für die Fahrt quer durch Deutschland kommt da schnell eine Menge Geld zusammen! Dann noch ein Hotelzimmer bezahlen? Das kann dazu führen, dass der Vater vielleicht nur alle zwei Monate kommen kann. Es ist ein schönes Gefühl, einen Menschen, der vielleicht gerade in einer schwierigen familiären Situation steckt, mit einer kleinen Tat zu unterstützen und aufzufangen. Und wenn man mal keine Zeit oder Lust auch Besuch hat, ist das kein Problem. Flechtwerk-Gastgeber zu sein, ist ein Mini-Aufwand mit einem potentiell riesigen Effekt.“

Mitmachen? Sie möchten auch ehrenamtlicher Gastgeber oder Gastgeberin bei Flechtwerk werden? Oder Sie sind auf der Suche nach einer Übernachtungsmöglichkeit, um Ihr Kind in Hamburg oder einer anderen deutschen Stadt besuchen zu können? Über mein-papa-kommt.info können Sie Ihre Anfrage stellen.

Sie haben Lust auf ein Ehrenamt? Aber nur wenig Zeit? Und überhaupt: Verpflichtet man da sich nicht zu sehr? Unsere drei Beispiele zeigen, wie vielfältig und unkompliziert Engagement sein kann

Text Almut Siegert Fotos Conny Trumann

KNOW-HOW FÜR HELFER

Sie wünschen sich für Ihr Ehrenamt mehr interkulturelle Kompetenz oder Know-how im Umgang mit Demenz? Oder Sie möchten sich psychologisch fortbilden oder über den Versicherungsschutz als Helfer informieren? Die **AKTIVOLI Freiwilligenakademie** bündelt über 600 verschiedene Seminare, Kurse und Workshops für Freiwillige von rund 60 Anbietern wie etwa VHS, Diakonie, Angehörigenschule oder Hamburger Sportbund. Die meisten Angebote sind kostenlos. aktivoli.kursportal.info



Weil nichts so wertvoll
ist wie Wissen

Dirk Alberts ist Betriebswirt im „Unruhestand“. **Er gibt seine berufliche Erfahrung ehrenamtlich an Jüngere weiter.**

„Unser Verein ‚Wirtschafts-Senioren-Beraten e.V., Hamburg‘ existiert seit 34 Jahren und hat derzeit 25 Mitglieder. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, kleineren und mittleren Unternehmen, gemeinnützigen Organisationen und Existenzgründern bei betriebswirtschaftlichen Fragen zu helfen. Etwa 400 Fälle bearbeiten wir pro Jahr. Alle Vereinsmitglieder haben während ihres Berufslebens in leitenden Positionen gearbeitet und kommen aus den unterschiedlichsten Bereichen, etwa EDV, Ingenieur- oder Bankwesen, Groß- und Außenhandel. Mit großer Freude geben wir unser Wissen weiter. Ich empfinde es als Luxus, dass meine Kollegen und ich wirtschaftlich unabhängig sind und wir etwas zurückgeben können, was unsere jüngeren Kunden gern annehmen, denn sie haben uns mit dem erteilten Beratungsauftrag um Hilfe gebeten. Mich macht es immer wieder glücklich und zufrieden, wenn ich zum Gelingen einer Unternehmung oder zur Lösung eines Problems beitragen konnte. Ein guter Unterstützer muss geduldig zuhören können, das Vertrauen gewinnen und gemeinsam eine auch menschliche Basis finden, um gute Lösungen zu erarbeiten. Auch sind Ehrlichkeit und klare Worte wichtig. Es bringt nichts, dem Ratsuchenden nach dem Munde zu reden. Wenn ich klug beraten will, muss ich nicht nur fachlich kompetent sein, sondern mich auch gefühlsmäßig mit der Persönlichkeit meines Gegenübers auseinandersetzen. Dazu gehören manchmal von mir gestellte Fragen wie: Würden Sie diese Firma auch dann gründen, wenn Sie stattdessen ein auskömmliches Job-Angebot erhielten? Denn nicht jeder Mensch ist für die Selbständigkeit geschaffen.“

Interesse an einer Beratung? Die Wirtschafts-senioren freuen sich, wenn sie Ihnen helfen können. Termine und Kontaktaufnahme: wirtschafts-senioren-beraten.de

Nachgefragt:

Eine Frage der Einstellung

CHRISTINA MARIA HUBER ist Öffentlichkeitssprecherin bei AKTIVOLI

Was ist AKTIVOLI eigentlich?

Das AKTIVOLI-Landesnetzwerk verbindet Bürger, Organisationen, Vereine, Stiftungen und Unternehmen, die ehrenamtlich aktiv sind oder es werden wollen. Wir vernetzen, koordinieren und sind Ansprechpartner.

Sie sorgen dafür, dass die Helfer helfen können und es ihnen gut geht?

So könnte man es sagen. Das ist eine unserer wichtigen Aufgaben. Wir schaffen Strukturen, damit Ehrenamt gelingen kann. Und wir engagieren uns dafür, dass diese Arbeit mehr Anerkennung erhält und sichtbar ist.

Was wünschen Sie sich noch für Helfer und Helferinnen?

Laut aktuellem Freiwilligensurvey engagieren sich 555.000 Hamburger und Hamburgerinnen ehrenamtlich. Wir wünschen z. B. allen eine

„Ehrenamt-Card“, mit der etwa öffentliche Verkehrsmittel umsonst genutzt werden könnten. Und wir wünschen uns ein Haus des Ehrenamts, wo die verschiedenen Aktivitäten noch besser zusammengeführt werden können, das aber auch Treffpunkt für all jene sein kann, die etwas tun wollen.

Zuverlässigkeit ist wichtig, wenn man sich ehrenamtlich engagiert. Ich habe aber auch Verantwortung in Beruf und Familie ...

Das ist ein wichtiger Punkt. Lebenslanges Engagement wird seltener, es ist heute projektbezogener. Das entspricht der Lebenswirklichkeit der Menschen. Es gibt immer mehr Angebote, nur für einige Monate oder sogar nur an einem Tag tätig zu werden – und dann erstmal wieder nicht. Das ist völlig in Ordnung.

Katrin John, 27, **studiert Berufsschullehramt und engagiert sich bei dem Verein „Hamburger mit Herz“.**

„Als es 2015 den großen Zustrom von Flüchtenden gab, wollte ich mehr machen als Petitionen zu unterschreiben. Ich habe Verschiedenes ausprobiert und bald festgestellt: Ich möchte direkt etwas mit Menschen zu tun haben. Seitdem engagiere ich mich bei dem Projekt ‚Sprachlotsen‘, das der Verein ‚Hamburger mit Herz‘ zusammen mit der Gemeinde St. Markus/Hoheluft anbietet. Immer montagnachmittags und am Donnerstagvormittag kommen Neuhamburger ins Gemeindehaus, um in entspannter Atmosphäre ihre Sprachkenntnisse zu verbessern, Kontakte zu knüpfen, Probleme zu besprechen – und einfach Spaß zu haben. Genauso wichtig finde ich unser Mentoring-Programm: Um Neu-Hamburgern den Rücken zu stärken, vermitteln wir 1-zu-1-Patenschaften zwischen Mentor und Mentee, also einem Helfer und einem Geflüchteten, der sich in Hamburg noch nicht so gut auskennt. Gemeinsam Kaffee trinken, etwas unternehmen oder Begleitungen zu Behörden und Ärzten: Schon solche kleinen Aktivitäten erleichtern die Integration enorm. Wenn ich ein neues Mentoring-Team zusammengebracht habe und es nach ein paar Wochen oder Monaten wiedertreffe und dann in strahlende Gesichter blicke – das fühlt sich toll an. Damit es für alle Seiten auf jeden Fall eine positive Erfahrung wird, unterstützen wir natürlich auch unsere Helfer: Wir begleiten die Mentoren mit Beratung, Workshops und Supervision. Ich bin derzeit etwa sechs Stunden pro Woche ehrenamtlich für den Verein tätig, weil es mir Spaß macht und ich dieses Engagement als sehr sinnstiftend empfinde. Aber auch mit einem viel kleineren Zeitbudget kann man bei ‚Hamburger mit Herz‘ aktiv sein.“

Dabei sein? *Jeden Mittwoch von 16 bis 18 Uhr bietet der Verein eine Mentoring-Sprechstunde an. Kommen Sie einfach vorbei und informieren Sie sich unverbindlich über das Projekt. Oder möchten Sie Sprachlotse werden? Pädagogische Vorkenntnisse sind nicht notwendig. hamburger-mit-herz.de (Der junge Mann, der mit auf dem Foto ist, heißt Temesgen und kommt aus Eritrea.)*



Sprachkenntnisse sind der erste Schritt für eine gelingende Integration

DAS RICHTIGE ENGAGEMENT FINDEN

1 Auf **freiwillig.hamburg** haben die 11 Hamburger Freiwilligenagenturen ihre Angebote in einer Online-Suche zusammengefasst. Über die Suchmaske können Sie angeben, welche Art von Engagement Sie suchen: die Zielgruppe (z. B. Kinder, Senioren, Tiere, Familien), die Art der Betätigung (z. B. Fahrdienst, Besuche, Büroarbeit, in der Natur) und in welchem Stadtteil Sie aktiv sein möchten. Sie finden in der Datenbank nichts Passendes? Die Freiwilligenagenturen in den Stadtteilen beraten Sie gern persönlich.

2 Auf der **AKTIVOLI-Freiwilligenbörse**, die alljährlich zu Jahresbeginn in der Handelskammer stattfindet, stellen sich bis zu 160 Institutionen, Vereine und Organisationen vor.

3 Kennen Sie den **„Hamburger Nachweis“**? Mit dieser Bescheinigung würdigt die Stadt freiwillige Arbeit. Zugleich werden die dabei erworbenen Fähigkeiten sichtbar und können für berufliche Zwecke (Studien-, Ausbildungs- und Arbeitsplätze) genutzt werden.