

# IN 10 SCHRITTEN ZUM PASSENDEN ENGAGEMENT



Ein Leitfaden in  
einfacher Sprache



**Zentrum Aktiver Bürger**

Gostenhofer Hauptstraße 63, 90443 Nürnberg **Telefon:** (0911) 929 717 0  
**E-Mail:** zab@iska-nuernberg.de **Website:** www.zentrum-aktiver-buerger.de

# Was ist freiwilliges Engagement?



Du möchtest etwas Gutes tun? Für Menschen, Tiere oder die Umwelt?

Dir macht es Spaß anderen Menschen zu helfen?  
Du machst diese Arbeit in Deiner Freizeit und Du bekommst kein Geld dafür.

Die Arbeit macht Dir Freude!

Das ist freiwilliges Engagement.

Ehrenamtliche Arbeit ist das Gleiche.



# Warum? Soll ich? Mich Engagieren?

Dafür gibt es gute Gründe:

- Du kannst Veränderungen voran bringen.
- Du kannst anderen helfen.
- Du kannst nette Leute kennen lernen und neue Kontakte knüpfen.
- Du kannst Neues lernen und neue Erfahrungen machen.
- Du bekommst Erfolgserlebnisse und Anerkennung.
- Etwas Gutes tun macht glücklich!
- Du hast Spaß!



# Was kann ich tun?

In Nürnberg gibt es viele Möglichkeiten auch in Deiner Nähe. Freiwillige können viele Dinge machen. Du kannst etwas alleine oder mit anderen zusammen tun.

Zum Beispiel:

- Mit Kindern spielen oder vorlesen
- Kaffee ausschenken und Kuchen verteilen.
- Mit alten Menschen spazieren gehen.
- Bei einem Fest mithelfen.
- Für jemanden einkaufen gehen.
- Basteln, etwas reparieren oder gärtnern.
- Die Natur und Tiere schützen.
- Müll sammeln.
- Im Büro mithelfen.
- Lebensmittel verteilen.



---

Engagieren kannst Du Dich auch nur für einen einzigen Tag.

Oder Du machst etwas über einen längeren Zeitraum jede Woche oder ein Mal im Monat.

Du kannst Dir auch erst einmal die freiwillige Arbeit anschauen.

Das nennt man Schnupper-Engagement.

**Du kannst  
alleine oder mit anderen  
Aktiv Werden!**



# Wo bekomme ich eine persönliche Beratung?



Die beste Adresse für eine persönliche Beratung ist die Freiwilligenagentur in Deiner Stadt.

Die Freiwilligenagentur in Nürnberg heißt **Zentrum Aktiver Bürger**.

Die Freiwilligenagentur bringt Freiwillige mit den Einrichtungen, Vereinen und Projekten zusammen.

Die Personen in der Beratung kennen die Einsatzstellen sehr gut.



Sie helfen Dir herauszufinden, welche Tätigkeit am besten zu Dir passt.

## Kontakt zum Zentrum Aktiver Bürger:

**[zab@iska-nuernberg.de](mailto:zab@iska-nuernberg.de)**

**0911-0911 929 717 10**

Bürozeiten:

Montag-Donnerstag 9:30 bis 13:00 Uhr



Du kannst Dich auch bei der Freiwilligen-Messe informieren. Die Freiwilligen-Messe findet jedes Jahr im Herbst statt.

Bei der Messe gibt es viele Informations-Stände. An den Ständen stellen sich Vereine vor. Sie können Freiwillige für ihre Projekte suchen.

Bei der Messe kannst Du gute Ideen sammeln.

Zum Beispiel:

- Wo Du helfen kannst.
- Was Du machen willst.
- Welche Informationen Du brauchst.

Und Du kannst Gruppen kennen lernen, die Hilfe von Menschen brauchen.

# Die Freiwilligen Beratung



Bei großen Organisationen gibt es eine Person, die sich um alle Freiwilligen kümmert.

Diese Person kannst Du anrufen oder ihr schreiben.

Du wirst dann zu einem Kennenlernen eingeladen.

Wenn Du noch nicht weißt, welche Organisation zu Dir passt, ist die Freiwilligen-Info die richtige Adresse.

Du benötigst keinen Termin.



**Freiwilligeninfo  
Klaragasse 3  
90441 Nürnberg**



**Mittwoch 11:00 -14:00 Uhr  
Donnerstag 16:00 - 18:00 Uhr**

(Rollstuhlgerecht über Rampe erreichbar)

# Kann ich mich auch online informieren?

Bei der Freiwilligenagentur gibt es eine besondere Internet-Seite.

Die Internet-Seite heißt Bürgernetz-Datenbank Nürnberg. Die Internet-Seite findest Du unter dieser Adresse:

**<https://www.buergernetz.nuernberg.de>**

Hier bekommst du Infos dazu:  
Wo du ehrenamtlich arbeiten kannst.



Auf der Internet-Seite gibt es verschiedene Themen oder Tätigkeiten zur Auswahl.  
Suche Dir ein Thema aus und hake es ab.  
Dann klicke auf Suche und die Suche geht los. Dann kannst du sehen:  
Wo Du freiwillig helfen kannst.  
Und welche Hilfe benötigt wird.

---

# Was muss ich können?



Die freiwillige Tätigkeit soll Dich nicht überfordern.

Oft sind andere Fähigkeiten gefragt als in der Arbeitswelt.

Freiwillige können gut zuhören, spielen, übersetzen, malen, trösten, Musik machen, Geschichten erzählen oder sind einfach für andere da.

Folgende Fragen helfen Dir herauszufinden welche Tätigkeit gut zu Dir passt:

- Helfe ich gerne anderen Menschen?
- Was kann ich gut?
- Was mache ich gerne?
- Was mache ich nicht gerne?
- Wieviel Zeit habe ich?
- Wie sind meine Lebensumstände?

# Worauf sollte ich achten?



Gibt es bei der freiwilligen Arbeit eine Person, mit der Du alles besprechen kannst?  
Du solltest eine feste Ansprechperson haben.

Wenn Du als Freiwilliger arbeitest, brauchst Du auch eine Versicherung.

Frage nach:

Gibt es eine Unfallversicherung?

Gibt es eine Haftpflichtversicherung?

Gibt es die Möglichkeit etwas Neues zu lernen?

Frage nach Fortbildungen.

Gibt es Feste und andere Möglichkeiten zum Austausch?

# Was? Brauche Ich?



Das ist abhängig vom konkreten Einsatzfeld.

Wenn Du mit Kindern und Jugendlichen arbeiten möchtest,  
brauchst Du ein Führungs-Zeugnis.  
Im Führungs-Zeugnis steht:  
Wenn Du eine Strafe vom Gericht hast.

Wenn Du in der Küche arbeiten möchtest,  
brauchst Du ein Gesundheits-Zeugnis.

Frage deine Ansprech-Person, welche Zeugnisse  
Du brauchst.  
Und wo Du die Zeugnisse bekommst.

Wichtig: Für die Zeugnisse musst Du nicht  
bezahlen.



# Was kostet mich freiwilliges Engagement?



Als Freiwilliger bekommst Du keinen Arbeits-Lohn.

Du musst aber auch nichts für Deine Freiwilligen-Arbeit bezahlen.

Kosten sollen nach Möglichkeit erstattet werden.

Du brauchst vielleicht Geld für Fahr-Karten.

Oder für andere Sachen, die für Deine Arbeit wichtig sind.

Das Geld dafür bekommst Du zurück.

Das nennt man Kosten-Erstattung.

Frage nach, ob Du Kosten erstattet bekommst.



# Was ist, wenn es Probleme gibt?

Vielleicht gefällt Dir die ehrenamtliche Arbeit nicht. Das kann verschiedene Gründe haben: Die Aufgabe ist nicht die richtige oder Du verstehst Dich mit Jemandem nicht gut.

**Wichtig:** Wenn Du unzufrieden bist, sprich offen mit der Organisation oder Deiner Ansprechperson.

Es ist besser, eine andere, passendere Aufgabe zu finden. Du sollst nichts tun, das keinen Spaß macht.

Hilfe bei Fragen:

Wenn Du eine allgemeine Frage zu freiwilliger Arbeit hast, sind die Freiwilligenagenturen vor Ort die richtigen Ansprechpartner. Dort bekommst Du telefonisch oder persönlich gute Beratung.

---

---

## Notizen:





## Impressum

Herausgeber:

Institut für Soziale und Kulturelle Arbeit

ISKA gGmbH

Gostenhofer Hauptstraße 61

90443 Nürnberg

Tel. 0911 2729980

E-Mail: [post@iska-nuernberg.de](mailto:post@iska-nuernberg.de)

Internet: [www.iska-nuernberg.de](http://www.iska-nuernberg.de)

Geschäftsführung:

Dr. Julia Schimmer

Amtsgericht Nürnberg HRB 8283



Zentrum Aktiver Bürger

Gostenhofer Hauptstraße 63

90443 Nürnberg

Printgestaltung: Beate Wittich

Auflage: 500/Dezenber 2025

Gefördert durch:



Referat für Jugend,  
Familie und Soziales

Qualität ist uns wichtig!  
Wir sind zertifiziert mit  
dem Qualitätssiegel für  
Freiwilligenagenturen  
der bagfa e.V.

