

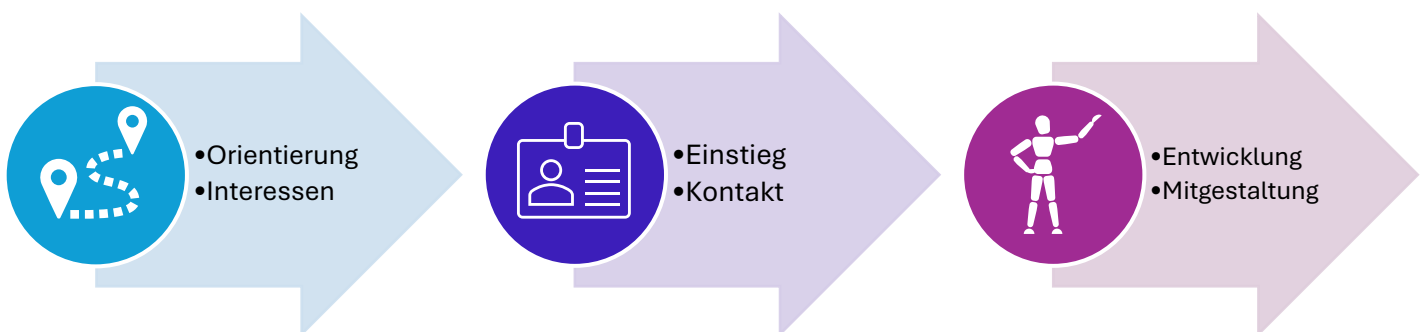
Forum Seniorenarbeit NRW

Mitgestalten statt Zuschauen – Ein Engagementpfad

Von Interessen zu aktivem Engagement – eine
praxisorientierte Checkliste für Menschen auf dem
Weg ins Engagement

Inhalt dieser Handreichung

Einführung „Warum Engagement (im Alter) wichtig ist“	1
Der persönliche Engagementpfad	2
Unterstützung und Informationen:	5
Kontakt	6



Einführung „Warum Engagement (im Alter) wichtig ist“

Älterwerden bedeutet heute für viele Menschen nicht Rückzug, sondern die Chance, Erfahrungen, Kompetenzen und Interessen aktiv in die Gesellschaft einzubringen. Bürgerschaftliches Engagement eröffnet Möglichkeiten, das eigene Lebensumfeld mitzugestalten, soziale Kontakte zu knüpfen, Neues zu lernen und sich für Themen einzusetzen, die einem am Herzen liegen.

Engagement stärkt nicht nur das Gemeinwesen, sondern kann auch das persönliche Wohlbefinden, das Gefühl von Zugehörigkeit und die eigene Selbstwirksamkeit fördern. Menschen, die sich engagieren, erleben häufig, dass ihre Erfahrungen gefragt sind und sie einen wertvollen Beitrag für andere leisten können.

Bürgerschaftliches Engagement ist dabei freiwillig, orientiert sich am Gemeinwohl, erfolgt nicht mit dem Ziel eines materiellen Gewinns und findet meist gemeinsam mit anderen Menschen statt. Es bietet vielfältige Möglichkeiten, sich entsprechend der eigenen Interessen, Fähigkeiten und zeitlichen Ressourcen einzubringen.

Der vorliegende Engagementpfad unterstützt Sie dabei, Ihre Interessen zu entdecken, passende Engagementmöglichkeiten zu finden und die ersten Schritte auf Ihrem Weg zu mehr gesellschaftlicher Teilhabe zu gehen. Nutzen Sie die einzelnen Stationen als Orientierung und gestalten Sie Ihren persönlichen Weg des Engagements – in Ihrem eigenen Tempo und nach Ihren individuellen Möglichkeiten.



Der persönliche Engagementpfad

Schritt 1: Meine Interessen entdecken

Was macht mir Freude?

Welche Themen liegen mir am Herzen?

Welche Erfahrungen und Kompetenzen bringe ich mit?

Möchte ich mit Menschen, Tieren, Kultur, Bildung oder Natur arbeiten?

Notizfeld

Schritt 2: Meine Rahmenbedingungen klären

Wie viel Zeit möchte ich investieren?

Regelmäßig oder projektbezogen?

Vor Ort oder digital?

Allein oder im Team?

Welche Mobilitätsmöglichkeiten habe ich?

Notizfeld

Schritt 3: Engagementmöglichkeiten erkunden

Vereine

Nachbarschaftshilfe

Seniorenvertretung

Kultur- und Bildungsangebote

Besuchsdienste

- Generationenprojekte
- Umwelt- und Naturschutz
- Digitale Unterstützung

Notizfeld

Schritt 4: Erste Kontakte knüpfen

- Ansprechpartner:in gefunden (*Wie Sie Ansprechpartner:innen und Anlaufstellen finden, erfahren Sie in unserem Kapitel Unterstützung in Informationen*)
- Informationsgespräch geführt
- Schnuppertermin vereinbart
- Fragen geklärt

Notizfeld

Schritt 5: Ausprobieren

- Erste Aktivität durchgeführt
- Positive Erfahrungen gemacht
- Passt zu meinen Erwartungen
- Anpassungsbedarf erkannt

Notizfeld

Schritt 6: Dranbleiben

- Fühle ich mich willkommen?
- Werden meine Kompetenzen genutzt?
- Macht mir die Tätigkeit Freude?
- Möchte ich mein Engagement ausbauen?

Notizfeld

Meine nächsten Schritte

In den nächsten 14 Tagen werde ich:

Bis wann?

Wer kann mich unterstützen?



Notizen

Unterstützung und Informationen



Landesservicestelle NRW:

<https://www.engagiert-in-nrw.de/landesservicestelle>



Kommunale Ansprechpersonen auffindbar über das
Kommunen-Netzwerk: engagiert in NRW:

<https://www.engagiert-in-nrw.de/wer-sind-die-netzwerkkommunen>



Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt:

<https://www.deutsche-stiftung-engagement-und-ehrenamt.de/dseeerklaert/>



Vermittlungsstellen Freiwilligenagenturen vor Ort durch
die Landesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen

<https://www.lagfa-nrw.de/>



Aktion MENSCH

<https://www.aktion-mensch.de/ehrenamt/engagement-plattform>



Digital Kompass

<https://www.digital-kompass.de/aktuelles/von-zuhause-aus-ehrenamtlich-helfen>

Anlaufstellen für Ihr Engagement

Persönliches Netzwerk

- Empfehlungen durch Freundinnen, Familie oder Nachbarinnen
- Mund-zu-Mund-Propaganda
- Gemeinsam mit Bekannten engagieren („Bring a Friend“)
- Kontakte aus Vereinen, Gruppen oder dem Wohnumfeld nutzen

Wohlfahrtsverbände und soziale Organisationen

Kommunale Anlaufstellen, wie Stadtteil- oder Quartierbüros

Forum Seniorenarbeit NRW

Kontakt

Forum Seniorenarbeit NRW

c/o Kuratorium Deutsche Altershilfe

Hohenzollernring 57

50672 Köln

Tel: +49 30 / 2218298-0

Fax: +49 30 / 2218298-66

E-Mail: info@forum-seniorenarbeit.de

Website: www.forum-seniorenarbeit.de

Hinweis zu den Inhalten

Die Inhalte dieser Arbeitshilfe basieren auf dem Workshop „**Mitgestalten statt Zuschauen – Engagement im Alter(n)**“. Sie wurden für die Praxis der Seniorenarbeit und Engagementförderung aufbereitet und weiterentwickelt.

Grundlage sind zudem fachliche Impulse und Inhalte von **Meike Hornbostel**, Institut für soziale Innovation (ISI) GmbH, welche für die vorliegende Praxisanwendung aufbereitet wurden.

Diese Arbeitshilfe dient der Information, Reflexion und Unterstützung bei der Entwicklung individueller Engagementwege im Alter.

Forum Seniorenarbeit NRW ist ein Projekt des



Kuratorium
Deutsche Altershilfe

Gefördert vom

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen

