

## Checkliste: Welches ehrenamtliche Engagement passt zu mir?

Diese Checkliste soll Ihnen helfen, sich über Ihre Wünsche und Vorstellungen klar zu werden und hilft den Freiwilligenagenturen, Sie besser zu beraten.

### Für wen möchte ich mich am liebsten engagieren?

- Ich bin nicht festgelegt
- Eltern und Familie
- Erkrankte
- Flüchtlinge
- Kinder und Jugendliche
- Kirche
- Menschen mit Behinderung
- MigrantInnen
- Nachbarschaft
- SeniorInnen und Angehörige
- Tiere
- Wohnungslose

### Welche Handlungsfelder kommen für mich in Frage?

- Ich bin nicht festgelegt
- Beratung
- Besorgungen, Besuche, Begleitung
- Büro, Verwaltung und PC
- Fahrdienste
- Handwerk und Technik
- Hauswirtschaft und Kochen
- Hilfs- und Rettungsdienste
- Kreativität (Kunst, Kultur, Musik)
- Kurzfristige Projekte
- Ladendienste
- Natur und Garten
- Öffentlichkeitsarbeit & Spendenakquise
- Schule und Lernen
- Sport und Freizeit

### In welchen Bezirken/Stadtteilen kommt ein Ehrenamt in Frage?

- Altona
- Eimsbüttel
- Bergedorf
- Hamburg-Mitte
- Wandsbek
- Hamburg Nord
- Harburg

### Von welchen meiner Kompetenzen können andere profitieren?

Beruf & Bildung

---

Talente (z.B. Handwerk, Haushalt)

---

Hobbies (z.B. Sport, Kultur, Kreatives)

---

### Wie viel Zeit kann ich spenden und wie flexibel bin ich?

- Ich möchte mich nur sporadisch in Projekten engagieren.
- Ich kann \_\_\_\_\_ Stunden pro Woche investieren.
- Ich kann mir vorstellen, mehr Zeit zu spenden, wenn mir das Engagement zusagt.
- Ich bin zeitlich nicht flexibel und könnte nur zu folgenden Zeiten (bitte unterstreichen)

<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
vormittags	vormittags	vormittags	vormittags	vormittags	vormittags	vormittags
nachmittags	nachmittags	nachmittags	nachmittags	nachmittags	nachmittags	nachmittags
abends	abends	abends	abends	abends	abends	abends

**Folgende Aussagen treffen am ehesten auf mich zu (bitte ankreuzen)**

- Ich möchte gerne mein Netzwerk erweitern und neue Kontakte knüpfen.
- Ich möchte mit dem Engagement Qualifikationen oder neue Kenntnisse erwerben.
- Ich suche einen Ausgleich zu meinem Beruf.
- Mir ist es wichtig, anderen durch meine Kenntnisse zu helfen.
- Ich möchte gerne etwas Neues probieren und dazu lernen.
- Ich bin arbeitssuchend und sehe das Engagement als Sprungbrett.
- Ich gehe in den Ruhestand und habe nun Zeit für ein Engagement.

**Was ich auf keinen Fall möchte**

---



---

**Das ist mir besonders wichtig**

---



---

**Kontakt**

ASB Zeitspenderagentur  
 Weidenallee 56 • 20357 Hamburg  
 Tel.: +49 40 2533 0504  
 eMail: zeitspender(at)asb-hamburg.de  
 www.zeitspender.de