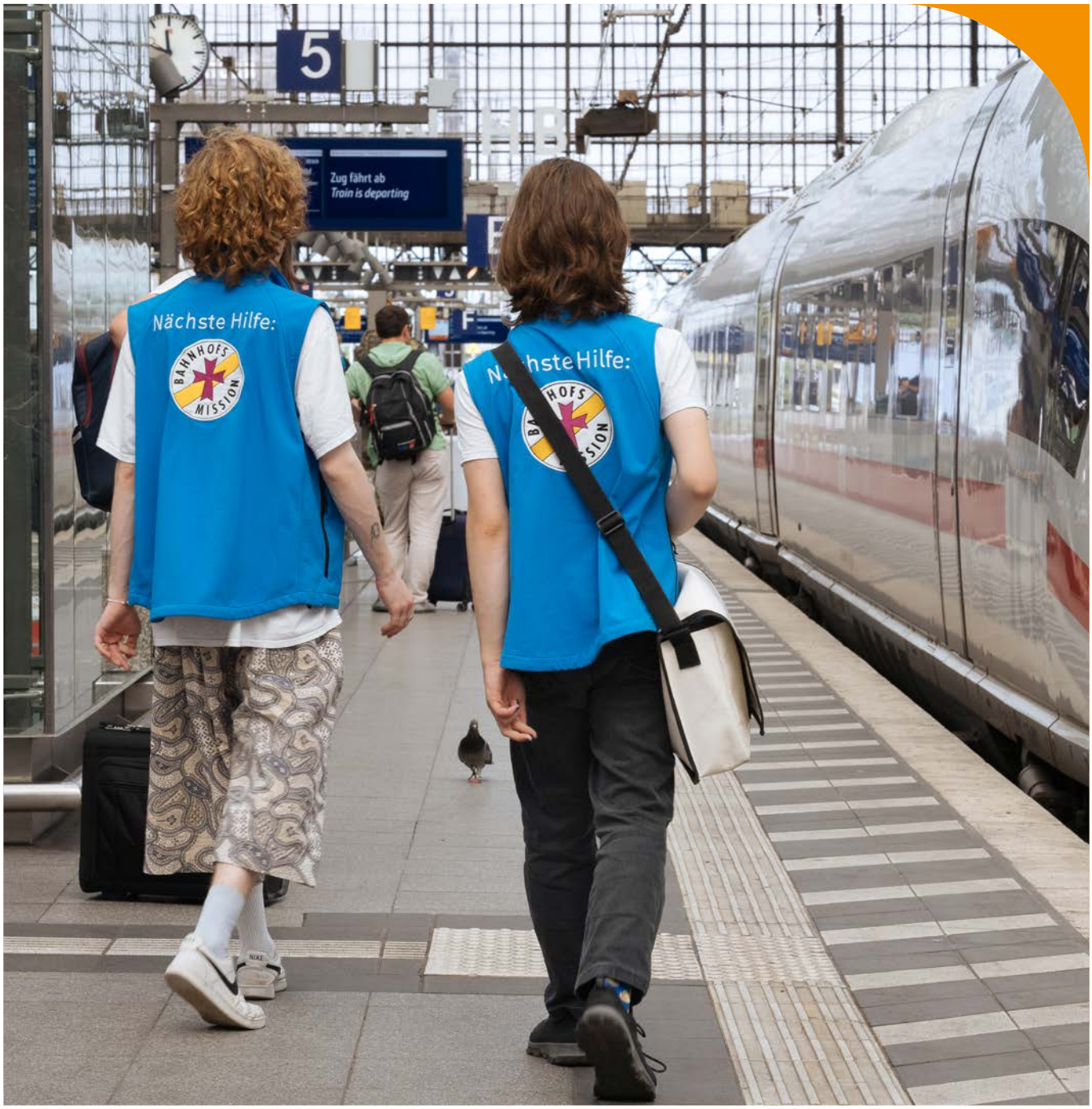
ECHT

4
2025

Das Heft für den Bundesfreiwilligendienst

bundesfreiwilligendienst.de



Das Bundesamt vor Ort **10**

Angekommen im Traumberuf **12**

Schritte in die Zukunft **18**

INHALT

04 **ECHT***aktuell*
Pflegeberatung
Begegnungsort
Altersweise
Fortbewegung

06 **ECHT***offen*
Sozialer Dienst im Schatten des Kölner Doms

10 **ECHT***informativ*
Der BFD auf einen Blick
Das Bundesamt vor Ort

12 **ECHT***angekommen*
Angekommen im Traumberuf

16 **ECHT***informativ*
Eindrücke von der Gedenkstätte Bełżec

ECHT*digital*

Sie finden alle Reportagen, Berichte und Infos auch online, ein Video zu der Reportage „Schritte in die Zukunft" (Seite 18) finden Sie ebenfalls auf unserer Webseite

bundesfreiwilligendienst.de

Foto: Astrid Piethan

Foto: Stefan Thissen

Foto: Harriet Wolff

18 **ECHT***herausfordernd*
Schritte in die Zukunft

22 **ECHT***informativ*
Neue Perspektiven

24 **ECHT***zugewandt*
Die Menschen so nehmen, wie sie sind

28 **ECHT***unterwegs*
Ruanda – Licht und Schatten

31 **ECHT***schluss*
Kalendergeschichte
Sudoku
Impressum

Foto: Lars Herde

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Bundesfreiwilligendienst bietet Menschen jedes Alters die Chance, persönliche Stärken weiterzuentwickeln, praktische Erfahrungen in sozialen oder ökologischen Einrichtungen zu sammeln und die Welt aus einem neuen Blickwinkel zu entdecken. Für jüngere Freiwillige können sich damit unerwartete berufliche Wege eröffnen, lebensälteren Freiwilligen bietet der Dienst die Möglichkeit, sich gesellschaftlich zu engagieren, eigene Lebenserfahrungen einzubringen und neue Kontakte zu knüpfen. Zudem kann ein sinnstiftendes Engagement im Alter dazu beitragen, fit und aktiv zu bleiben. Der Dienst ist aber nicht nur für die Freiwilligen selber erfüllend, auch für gemeinnützige Einrichtungen kann der Einsatz einen echten Mehrwert bieten. Denn für viele Freiwillige sind die Erfahrungen aus ihrer Dienstzeit die Grundlage für den Einstieg in ein ehrenamtliches Engagement; nicht wenige finden dank neuer Perspektiven auch den Weg in einen sozialen Beruf. Gerade in den Bereichen Pflege und Betreuung haben die Freiwilligendienste damit eine wichtige Funktion für die Nachwuchsgewinnung und erfüllen eine weitreichende gesellschaftliche Aufgabe.
Für die aktuelle Ausgabe waren wir in Köln, Bonn, Berlin und Frankfurt (Oder) unterwegs und haben dort Freiwillige kennengelernt, die Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen unterstützen, den Zusammenhalt in unserer Gesellschaft fördern und nicht zuletzt auch selber von den vielen neuen Eindrücken und Erlebnissen profitieren – denn nichts erfüllt mehr, als gebraucht zu werden.

P.S.

Schreiben Sie uns!

Die Redaktion freut sich über Ihre Meinung zu den veröffentlichten Artikeln. Schreiben Sie an:

echt@bafza.bund.de
oder per Post an das BAFzA, Redaktion Echt, 50964 Köln

Pflegeberatung

Pflege ist eine sinnstiftende Aufgabe, die Menschen unterschiedlichster Hintergründe begeistert. Die Pflegeausbildungen eröffnen vielfältige Perspektiven – vom Krankenhaus über die stationäre Pflege bis hin zur ambulanten Versorgung. Die breite Ausrichtung macht die Absolventinnen und Absolventen zu echten Allroundern. Es gibt zwei **Wege zur Pflegefachkraft**: Der berufliche Weg erstreckt sich im Regelfall über drei Jahre und schließt mit dem EU-weit anerkannten Berufsabschluss „Pflegefachmann/ -fachfrau/ -fachperson" ab. Das Pflegestudium dauert mindestens drei Jahre (sechs Semester) und schließt mit einem akademischen Grad (Bachelor) und dem Berufsabschluss zur Pflegefachkraft ab. Auf beiden Wegen gibt es eine Ausbildungsvergütung: Sie liegt im ersten Ausbildungsjahr im Schnitt bei ca. 1.200 Euro brutto. Wenn Sie mehr über die Pflegeausbildungen erfahren möchten, steht Ihnen das Beratungsteam Pflegeausbildung gerne zur Seite

Foto: Алена Ваторина/AdobeStock

www.pflegeausbildung.net/beratungsteam

Lena Vollmert

Begegnungsort

Mehrgenerationenhäuser sind Begegnungsorte, an denen das **Miteinander der Generationen** aktiv gelebt wird. Sie bieten Raum für gemeinsame Aktivitäten und schaffen ein neues nachbarschaftliches Miteinander in der Kommune: Jüngere helfen Älteren und umgekehrt. Das Zusammenspiel der Generationen bewahrt Alltagskompetenzen sowie Erfahrungswissen, fördert die Integration und stärkt den Zusammenhalt zwischen den Menschen. In den bundesweit rund 530 Häusern bringen sich Menschen jedes Alters mit unterschiedlicher Herkunft oder kulturellem Hintergrund aktiv ein und können konkrete Angebote und Dienstleistungen in Anspruch nehmen. Dazu gehören Lern- und Kreativangebote für Kinder und Jugendliche, Weiterbildungskurse für den (Wieder-)Einstieg in den Beruf, Betreuungs- und Unterstützungsangebote für pflegebedürftige oder demenziell erkrankte Menschen und deren betreuende Angehörige, Sprachkurse für Migrantinnen und Migranten und vieles mehr. Weitere Infos unter ***www.mehrgenerationenhaeuser.de***

P.S.

Foto: Halfpoint/AdobeStock

Altersweise

Technologien, die auf Künstlicher Intelligenz beruhen, gewinnen auch im **Alltag älterer Menschen** zunehmend an Bedeutung. Der Einsatz von Künstlicher Intelligenz, kurz KI, wirft jedoch auch Fragen auf. In welcher Weise kann sie zu einem guten Leben im Alter beitragen? Und bergen KI-Technologien die Gefahr von Diskriminierung zum Beispiel aufgrund des Lebensalters? Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen setzt sich dafür ein, dass ältere Menschen aktiv an den Diskussionen über diese Fragen beteiligt werden. Das Projekt „KI für ein gutes Altern“ vermittelt älteren Menschen und Seniorenorganisationen Kompetenzen rund um das Thema „Künstliche Intelligenz“. Es möchte dazu beitragen, dass ältere Menschen sich in aktuellen Diskussionen über ChatGPT, Mustererkennung oder selbstlernende Algorithmen aktiv einbringen können und dafür sorgen, dass sie in Forschung und Entwicklung von KI-Systemen stärker wahrgenommen und berücksichtigt werden. Weitere Informationen unter ***ki-und-alter.de***

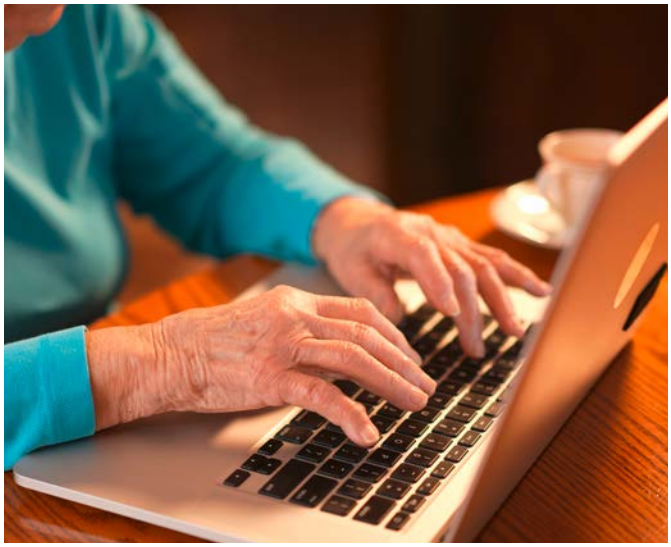


Foto: Robert Peak/Adobe Stock

P.S.

Fortbewegung

Geld gibt es bewusst nicht viel, Abenteuer dafür umso mehr: Die zis Stiftung für Studienreisen unterstützt jedes Jahr rund 50 junge Menschen dabei, eine **außergewöhnliche persönliche Erfahrung** zu machen. Das Stipendium beträgt 800 Euro; diese Summe muss für die gesamte Reise ausreichen. Mindestens vier Wochen sind die Stipendiaten im Ausland unterwegs und forschen dort an einem Thema, das sie selbst gesucht haben. Ob Fußballfans in England, Schafzüchter in Spanien oder Musikerinnen in Polen: zis-Reisen führen zu den Menschen im Gastland und weiten so den persönlichen Horizont in ganz anderem Maße als eine Urlaubsreise. Die vielleicht größte Herausforderung liegt dabei in der Bedingung, dass die Reise allein unternommen werden muss. Bewerben können sich junge Menschen zwischen 16 und 20 Jahren, ob Schülerinnen oder Schüler, Auszubildende oder Studierende; Herkunft und Vorbildung spielen keine Rolle. Bewerbungsschluss ist der 15. Februar 2026, weitere Reisedaten unter ***www.zis-reisen.de***

P.S.

Foto: Rizka/AdobeStock

Sozialer Dienst im Schatten des Kölner Doms

Die Bahnhofsmission ist eine Anlaufstelle für alle

Eindrucksvoll reckt sich der Dom gen Himmel, direkt darunter liegt der Eingang des Kölner Hauptbahnhofes. Egal zu welcher Tages- und Nachtzeit, hier ist immer etwas los. Menschen sitzen auf den Stufen zu der gotischen Kathedrale, Touristen posieren für Fotos und Reisende ziehen Koffer und schleppen Taschen zu den Gleisen. Auch im Inneren des Bahnhofs gibt es keine Ruhe: Kinderweinen, Musik, Rufe, Lachen, Handygeklingel, das Quietschen und Rattern der Züge, alles mischt sich zu einem Geräuschteppich, untermalt von den Leuchtreklamen der Shops und dem Geruch der Essensstände. Doch ganz am Ende von Gleis 1 in Abschnitt E verheißt ein gelbes Schild mit der Aufschrift „Bahnhofsmission“ eine Ruhepause. Dort leisten Japser (19) und Malte (20) ihren Bundesfreiwilligendienst.

Der große Raum der Bahnhofsmission ist offen gestaltet, dekoriert mit selbstgemalten Bildern und – wie kann es in der Karnevalshochburg anders sein – mit großen Fotos des Kölner Dreigestirns. Viele Fenster lassen Licht hinein, helle Tische stehen verteilt, hier sitzen die unterschiedlichsten Menschen, teils mit Kopfhörern, teils vertieft in eine Zeitung oder ins Gespräch mit einer Mitarbeiterin in der typischen blauen Weste. Hinter dem roten Schreibtisch sitzen die Kolleginnen und Kollegen am Computer. In der offenen Küche steht eine Kaffeemaschine, der Kaffee kostet 50 Cent, Wasser ist kostenlos, der erste Tee ebenfalls. Die Regenbogenfahne signalisiert: Hier sind alle willkommen, unabhängig von Geschlecht, Alter, Konfession, Nationalität und sozialem Status. Bufdi Malte steht am Fenster und reicht ein geladenes Handy raus, unterhält sich kurz mit dem Mann, der es abholt. Zusammen mit Jasper absolviert Malte seinen Bundesfreiwilligendienst in der Einsatzstelle an einem der größten Bahnhöfe Deutschlands. Der junge Mann ist nach 12 Schuljahren aus Ostfriesland nach Köln gezogen, um mit dem Bundesfreiwilligendienst gleichzeitig sein Fachabitur zu machen. Sein Bufdi-Kollege Jasper pendelt aus Bonn zum Dienst, dort hat er vorher sein Abitur am Gymnasium gemacht.

Als wir die beiden Freiwilligen kennenlernen, blicken sie bereits auf fast ein Jahr BFD zurück und sind sich beim Fazit einig: Der Bundesfreiwilligendienst ist eine sehr bereichernde Erfahrung. „Wenn man aus der Schule kommt, ist der Dienst hier wirklich etwas ganz anderes, hier habe ich das Gefühl, dass ich für eine gute Sache arbeite. Es gibt mir Selbstvertrauen, wenn ich an fünf Tagen in der Woche hier bin, allerhand Erfahrungen sammeln und mich einbringen kann“, findet Jasper. Für ihn geht es im Anschluss direkt ins Studium der Sozialen Arbeit, den Platz hat er bereits sicher und freut sich darauf. Sein Kollege Malte plant ebenfalls ein Studium der Sozialen Arbeit, verlängert seinen Dienst aber um ein halbes Jahr – er bekommt seine Bescheinigung über das Fachabitur erst, wenn

> **Hier habe ich das Gefühl, dass ich für eine gute Sache arbeite.**

Der Bundesfreiwilligendienst kann eine Weichenstellung für die weitere Lebensplanung sein

die Bewerbungsfristen für die Hochschulen bereits abgelaufen sind: „So kann ich mich nicht auf die Studiengänge bewerben, die direkt im Anschluss stattfinden. Die Verlängerung ist ein bisschen Überbrückung, aber auch weil es einfach Spaß macht. Ich lerne sehr viele Dinge dazu, sowohl im Umgang mit den Gästen als auch mit den Mitarbeitenden. Wir haben hier eine total durchmischte Gruppe, das ist sehr bereichernd."

Keine Langeweile

Ob der Bundesfreiwilligendienst in der Bahnhofsmission wirklich zu ihnen passt, konnten die beiden vorab in einer Hospitation testen. So waren sie gut vorbereitet. „Die Hospitation hat mir einen guten Einblick in die Tätigkeiten gegeben. Dass jeden Tag etwas anderes passiert, macht es für mich aus. Ich könnte nicht im Büro sitzen und jeden Tag das gleiche tun", erklärt Malte. Und Jasper ergänzt: „Vor der Schicht weiß man gar nicht, was einen erwartet. Das ist für mich ein stückweit der Reiz am Dienst, es wird auf jeden Fall nicht langweilig. Mal hat man eine Schicht, in der kommen wirklich nur Leute zum Kaffeetrinken und sonst passiert kaum etwas und dann gibt es Tage, da kommen ganz viele Leute, die ein Beratungsgespräch möchten, wir haben viele Reisehilfen oder es kommen Geflüchtete, die wir zum Zug begleiten." Die Aufgaben

Die Bundesfreiwilligen Jasper und Malte gehen offen auf die Menschen zu

der Mitarbeitenden der Bahnhofsmission sind sehr vielschichtig und die beiden Freiwilligen werden in alles einbezogen, ob Umstiegshilfen für Menschen mit Seheinschränkungen oder Personen, die einen Rollstuhl benutzen, Begleitung von allein reisenden Kindern zum Zug, Gespräche mit Gästen, Ausschau halten nach Menschen, die Unterstützung benötigen.

Malte erzählt: „Es gibt den sogenannten ausgehenden Dienst, da laufen wir zu zweit durch den Bahnhof und schauen, ob es Personen gibt, die eventuell Hilfe brauchen. Das können Leute ohne Obdach sein oder auch Reisende, die nicht wissen wo sie hinmüssen." Immer dabei: eine Tasche mit Wasserflaschen, Desinfektionsmitteln, Taschentüchern, Hygieneartikeln, damit sie auf möglichst viele Situationen vorbereitet sind. Auch ein Gang um den Bahnhof gehört zur Route für Malte und Jasper. Sie sprechen dann auch mit Menschen, die die Nacht draußen verbracht haben, bieten eine Wasserflasche an oder fragen einfach nur, wie es denn heute so geht. Es wirkt als kennen die beiden einige der Leute. „Auf Nachfrage geben wir auch Informationen, wo Einrichtungen mit Schlafplätzen zu finden sind, wir drängen aber niemanden diese Infos auf. Nicht alle möchten das und das akzeptieren wir", erklärt Malte.

Riesige Unterstützung

Ann Christin Frauenkron ist die Leiterin der Bahnhofsmission, sie hat festgestellt, dass eine weitere Aufgabe der Bufdis, die sich eher zufällig entwickelt hat, ihr und dem Team sehr weiterhilft: „Wir arbeiten hier zu einem großen Teil mit ehrenamtlichen Kolleginnen

> **Es wird auf jeden Fall nicht langweilig.**

und Kollegen, die vielleicht nur zwei Mal im Monat Dienst haben. Die täglichen Übergaben profitieren sehr davon, dass die Bufdis dabei sind, die öfter Dienst haben. Sie nehmen kleine Momente im Alltag wahr und können diese Infos mal eben schnell an den nächsten Dienst weitertragen.“ Für Ann Christin Frauenkron ist klar, mit ihren beiden Bufdis hat sie einen Volltreffer gelandet: „Die Freiwilligen sind eine riesige Unterstützung in der täglichen Arbeit. Wir sind insbesondere mit Malte und Jasper sehr gesegnet, weil sie schnell mit eingestiegen und sehr fit im alltäglichen Geschäft sind.“

Auch die beiden jungen Männer profitieren sehr von der Erfahrung des BFD, Malte konnte seine Perspektive erweitern: „Es schadet aus meiner Sicht nicht, einfach mal ein Jahr etwas Soziales zu machen, um eine andere Sichtweise zu bekommen. Es ist einfach ein ganz anderes Feld in dem wir uns hier aufhalten – gerade bei Menschen mit Wohnungslosigkeit. Das hatte ich vorher nicht und das ist sehr bereichernd.“ Für Jasper ist außerdem wichtig etwas zu bewegen: „Wenn man aus der Schule rauskommt, hat man erstmal das Gefühl, dass man noch nicht so viel Sinnvolles getan hat.“ Im Bundesfreiwilligendienst ist das anders, die beiden können – neben ihrer persönlichen Entwicklung – Menschen helfen und etwas für die Gesellschaft tun.

Sandra Langen-Straeter

Zusammen etwas für die Gesellschaft leisten: Die BFDler Malte und Jasper im Team der Bahnhofsmission

Jasper und Malte haben durch den BFD eine neue Sichtweise auf viele Dinge bekommen

Bahnhofsmission Köln

Bereits seit mehr als 125 Jahren gibt es die Kölner Bahnhofsmission, die in ökumenischer Zusammenarbeit vom Diakonischen Werk des Evangelischen Kichenverbands Köln und IN VIA, dem Katholischen Verband für Mädchen- und Frauensozialarbeit Köln, getragen wird. Die Einrichtung ist täglich von 8 bis 18 Uhr geöffnet und heißt alle willkommen, egal ob Reisende, Wohnungslose, Menschen, die Hilfe beim Einsteigen und Umsteigen brauchen oder ihr Gleis nicht finden. Das Team von sechs festangestellten Mitarbeitenden, zwei bis drei Freiwilligen und über 70 Ehrenamtlichen hat im Jahr etwa 35.000 Gästekontakte. Manche trinken nur kurz einen Kaffee oder brauchen einen Platz an dem sie ihr Handy laden können, andere suchen Beratungsgespräche oder jemanden, der einfach nur zuhört. Es gibt einen Spieleraum für Kinder, so können auch Familien dem Trubel im Bahnhof entfliehen.

www.bahnhofsmission-koeln.de

Fotos: Astrid Piethan

Der BFD auf einen Blick

Der Bundesfreiwilligendienst wird als überwiegend praktische Hilfstätigkeit in gemeinwohlorientierten Einrichtungen geleistet und dauert mindestens sechs und höchstens 18 Monate. In der Regel wird der Dienst für zwölf zusammenhängende Monate geleistet. Ausnahmsweise kann er bis zu einer Dauer von 24 Monaten verlängert werden, wenn dies im Rahmen eines besonderen pädagogischen Konzeptes begründet ist. Die wöchentliche Arbeitszeit richtet sich nach den Festlegungen für die Hauptbeschäftigten in der jeweiligen Einsatzstelle. Unter bestimmten Voraussetzungen ist auch mobile Arbeit möglich.

Freiwillige können ihren Dienst allerdings auch in Teilzeit mit mehr als 20 Stunden wöchentlich leisten. Es besteht kein Rechtsanspruch auf einen BFD in Teilzeit. Ob der Dienst in Teilzeit geleistet werden kann, ist vielmehr von den Freiwilligen mit den jeweiligen Einsatzstelle zu klären und setzt das Einverständnis aller Beteiligten voraus. Ein BFD in Teilzeit bei einer Einrichtung, bei der bereits eine Teilzeitausbildung durch die Freiwilligen absolviert wird, kommt nicht in Betracht.

Die Freiwilligen erhalten für ihren Dienst ein Taschengeld. Derzeit gilt hierfür eine Höchstgrenze von 644 Euro monatlich (Stand November 2025). Das konkrete Taschengeld wird mit der jeweiligen Einsatzstelle vereinbart. Die Einsatzstellen können zusätzlich Geld- oder entsprechende Sachleistungen für Unterkunft, Verpflegung, Arbeitskleidung und Mobilitätszuschläge gewähren.

Freiwillige werden nach dem Bundesfreiwilligendienstgesetz so behandelt wie Beschäftigte oder Auszubildende, d. h. sie sind während ihrer freiwilligen Dienstzeit Mitglied in der gesetzlichen Kranken-, Renten-, Unfall-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung. Die gesamten Beiträge, also sowohl der Arbeitgeber als auch der Arbeitnehmeranteil, werden von der Einsatzstelle gezahlt.

Eltern, deren Kinder das 25. Lebensjahr noch nicht vollendet haben und einen BFD leisten, können während des BFD Kindergeld bzw. steuerliche Freibeträge erhalten. Für Freiwillige, die eine Waisen- oder Halbwaisenrente beziehen, besteht dieser Anspruch grundsätzlich auch über das vollendete 18. Lebensjahr hinaus, maximal jedoch bis zum 27. Geburtstag. Weitere Informationen zu diesem Thema erhalten Sie von der Deutschen Rentenversicherung.

Wer sich für den Bundesfreiwilligendienst bewerben möchte, wendet sich an eine anerkannte Einsatzstelle oder einen Träger. Grundsätzlich ist es möglich, sich jederzeit um einen BFD zu bewerben. Allerdings haben die einzelnen Einrichtungen zum Teil ganz unterschiedliche Bewerbungsfristen. Es ist deshalb empfehlenswert, sich frühzeitig an den jeweiligen Anbieter zu wenden. Eine Einsatzstellensuchfunktion, die Kontaktdaten der regionalen Beraterinnen und Berater des Bundesamtes sowie der Zentralstellen finden Sie unter
www.bundesfreiwilligendienst.de

Foto: Astrid Piethan

Das Bundesamt vor Ort

Schule aus – und dann? Gerade für jüngere Leute kann der Bundesfreiwilligendienst eine wichtige Orientierungsphase für ihren weiteren Lebensweg sein. Wer noch keine Vorstellung über seinen weiteren Werdegang hat, kann mit dem Bundesfreiwilligendienst interessante Erfahrungen sammeln; diejenigen, die noch keinen Ausbildungs- oder Studienplatz haben, können die Zeit bis zum Ausbildungs- oder Studienbeginn sinnvoll überbrücken. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Bundesamtes beraten bundesweit über die vielen Möglichkeiten, die ein Freiwilligendienst bietet.

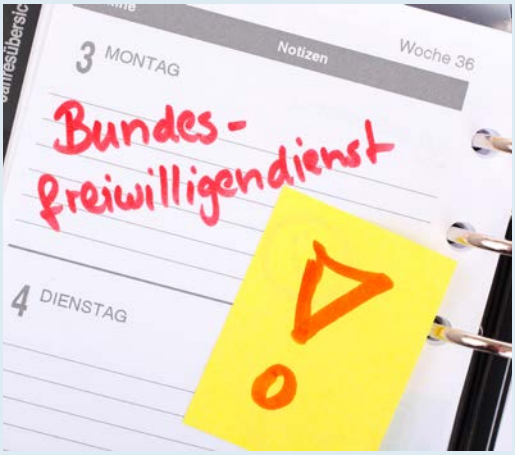


Foto: AdobeStock/shootingankauf

20. November 2025
Garmisch-Partenkirchen, Zukunftsmesse, Kongresshaus

21./22. November 2025
München, Einstieg, MOC

22. November 2025
Hamburg, Stuzubi, Sporthalle

29. November 2025
Mainz, Einstieg, Rheingoldhalle

18./19. Januar 2026
Gießen, Chance, Messe

23./24. Januar 2026
Stuttgart, Hanns-Martin-Schleyer-Halle, Einstieg

23. – 25. Januar 2026
Dresden, Karriere Start, Messe

30./31, Januar 2026
Reutlingen, binea, Stadthalle

30./31. Januar 2026
Köln, Messe, Einstieg

31. Januar 2026
Zwickau, Bildung & Beruf, Sparkassenarena

Weitere Termine und aktuelle Infos finden Sie unter *www.bundesfreiwilligendienst.de*

Freiwilligenausweis

Jede/r Freiwillige im Bundesfreiwilligendienst erhält einen Freiwilligenausweis. Mit dem Ausweis soll es den Freiwilligen erleichtert werden, verschiedene Angebote für Vergünstigungen wie beispielsweise ermäßigte Fahrkarten oder Ermäßigungen im Museum, Schwimmbad oder Kino auch tatsächlich zu erhalten. Der Freiwilligenausweis bringt aber nicht automatisch eine Vergünstigung mit sich. Er dient lediglich als Nachweis über die Teilnahme am Freiwilligendienst. Welche (Alters)gruppen im Einzelfall Ermäßigungen erhalten, wird von den Einrichtungen entschieden, die diese jeweiligen Vergünstigungen anbieten.

Angekommen im Traumberuf

Iskandar Rafizoda hat für seinen Bundesfreiwilligendienst im St. Anna Seniorenhaus in Köln-Lindenthal einen weiten Weg zurückgelegt – rund 5.000 Kilometer trennen den 22-Jährigen von seiner Heimat Tadschikistan. Noch weiter ist Martha Naftal gereist: die 28-Jährige stammt aus Namibia, hat einen Bundesfreiwilligendienst in St. Anna absolviert und direkt im Anschluss ihre Ausbildung zur Pflegefachkraft gestartet. Für beide ist der BFD nicht nur eine Möglichkeit, sich beruflich zu orientieren, sondern eine Chance, in ihrem Traumberuf anzukommen.

„Möchten Sie Kuchen?“, fragt Iskandar freundlich und beugt sich zu der älteren Dame, die am Kaffeetisch im Aufenthaltsraum sitzt. Essen verteilen und manchmal auch beim Essen helfen gehört zu seinen Aufgaben. Es gibt mehrere Kuchensorten im Angebot. Bei der Nachfrage der Bewohnerin, was in den einzelnen Stücken drin ist, muss Iskandar aber passen – so gut sind seine Deutschkenntnisse nach acht Monaten dann doch noch nicht. Seine Höflichkeit und sein sehr liebevoller Umgang mit den alten Menschen machen das jedoch mehr als wett. Zu Hause in Tadschikistan hat er mit seiner Familie und den Großeltern zusammengelebt: „Bei uns wohnen Oma und Opa meistens mit in der Familie, das ist ganz normal“, sagt er.

Alten- und Pflegeheime gibt es in seinem Land, das gerade mal zehn Millionen Einwohner hat, bisher nur wenige. Wegen der schlechten Wirtschaftslage und der hohen Arbeitslosigkeit wandern viele junge Menschen aus: Rund 800.000 Tadschiken und Tadschikinnen arbeiten zeitweise oder dauerhaft im Ausland. Iskandar jobbte nach der Schule in der Gastronomie, war damit aber nicht zufrieden. „Nachbarn in meiner Heimat haben mir dann von dem Freiwilligendienst in Deutschland erzählt – da habe ich mir direkt einen Deutschkurs gesucht und einen A2-Abschluss gemacht.“ Er beantragte ein Visum für Deutschland, landete zunächst in Kiel und ergatterte dann mit Unterstützung des St. Anna Seniorenhauses im Frühjahr einen Platz als Bundesfreiwilliger in Köln.

Hohe Motivation

„Wir haben aktuell mehrere junge Leute aus Tadschikistan, die über einen Bundesfreiwilligendienst zu uns gekommen sind und die wir bei Behördengängen und der ganzen Administration unterstützt haben“, so Mariya Schumacher, Bereichsleiterin Pflege im St. Anna. Aus ihrer Sicht ein lohnender Einsatz: „In anderen Ländern hat das Alter einen höheren Stellenwert, es wird mehr geschätzt. Die jungen Leute, die zu uns kommen, sind empathisch und einfühlsam mit unseren Senioren. Und sie sind sehr motiviert.“

Das spürt man auch bei Iskandar: Ob es ums Bettenmachen, um Körperpflege, Essen anreichen oder Spielen mit den Bewohnerinnen und Bewohnern geht – er ist mit Begeisterung dabei, auch schon um 7 Uhr morgens. „Der eine fragt mich zum Beispiel, welches Hemd er anziehen

Angekommen: Für Iskandar Rafizoda und Martha Naftal ist der Bundesfreiwilligendienst der Einstieg in den Traumberuf

soll, oder eine Frau will wissen, ob ihre Haare schön sind. Wir spielen zusammen ‚Mensch ärgere dich nicht'. Und oft erzählen sie von früher, das finde ich sehr spannend. Eigentlich sind alle meine Opas und Omas." Auch das Medizinische interessiert ihn: „Neulich habe ich zum Beispiel mal bei der Versorgung von einem Dekubitus zuschauen können." Kompressionsstrümpfe durfte er auch schon anziehen.

> **Pflege ist mein Traumberuf.**

Sein Lieblingsort ist der Garten von St. Anna, dort gibt es einen kleinen Bach und einen Fischteich. „Da fahre ich die Bewohnerinnen und Bewohner gern mal hin und dann sitzen wir ein bisschen und gucken." In einer versteckten Ecke des Gartens steht eine Statue der Namensgeberin des christlichen Hauses – Anna, die Großmutter von Jesus. Die kenne er nicht, sagt er leicht verlegen. Iskandar ist Moslem, er beachtet die religiösen Regeln im Fastenmonat Ramadan mit und hält sich auch ans Schweinefleisch-Verbot. Mit anderen BFDlern aus Tadschikistan teilt er sich ein Zimmer im Wohnstift St. Anna, das direkt neben dem Seniorenhaus liegt – sich nicht selbst auf die Suche nach einer Unterkunft machen zu müssen, hat ihn sehr erleichtert. In seiner Freizeit spielt er gern Fußball, geht zum Schwimmen oder spielt Playstation. Für ihn ist jetzt schon klar: „Ich will nach dem BFD die dreijährige Ausbildung zur Pflegefachkraft machen."

Traumberuf gefunden

Martha Naftal hat diesen Sprung schon geschafft – sie ist nach ihrem Bundesfreiwilligendienst in St. Anna dort seit dem Frühjahr in der Ausbildung zur Pflegefachkraft. „Pflege ist mein Traumberuf", sagt die junge Frau schlicht. Auch in ihrem Heimatland Namibia herrscht hohe Arbeitslosigkeit: Bei den 15- bis 24-Jährigen sind rund 38 Prozent davon betroffen: Zum Vergleich: In Deutschland liegt die Arbeitslosenquote junger Menschen bei rund 5,5 Prozent.

Martha ist zunächst über eine Au-Pair-Stelle nach Köln gekommen, bei ihrer Gastfamilie lebt sie auch heute noch. Als sich das Au-Pair-Jahr dem Ende zuneigte, bewarb sie sich in

Iskander möchte nach dem BFD eine Ausbildung zur Pflegefachkraft machen

Fotos: Eva Richter

Für die Bundesfreiwilligen ist der Dienst eine Chance sich weiterzuentwickeln

verschiedenen Kölner Einrichtungen für den Bundesfreiwilligendienst. „Ich wollte auf jeden Fall etwas mit Kindern, Behinderten oder in der Pflege machen“, erzählt die fröhlich wirkende Frau mit der eindrucksvollen Frisur. Auf die wird sie von den Bewohnerinnen und Bewohnern öfter mal angesprochen: „Eine Zeitlang hatte ich die Haare blondiert, da hat mich eine Frau immer ‚Goldmarie‘ genannt.“ Auch sie findet es interessant, wenn die Senioren von ihrem früheren Leben erzählen. „Sie fragen mich aber auch, zum Beispiel wo ich herkomme. Oder sie wünschen mir, dass ich einen guten Mann kennenlerne“, sagt sie augenzwinkernd. Es gibt jedoch auch Bewohnerinnen und Bewohner, die sich an ihrer Herkunft stören, „die sind dann nicht so nett zu mir, und es ist manchmal schwer für mich, damit umzugehen“.

Was sie in ihrem Bundesfreiwilligenjahr neben pflegerischen Hilfstätigkeiten auch gelernt hat: „Ich hatte früher Angst vor dem Sterben und dem Tod. Durch meine Tätigkeit hier habe ich verstanden, dass es aber zum Leben dazu gehört. Jetzt habe ich keine Angst mehr davor, auch wenn ich manchmal traurig bin, wenn ein Mensch bei uns stirbt.“ Mit dem Tod wird die junge Frau immer wieder konfrontiert: Im Schnitt leben Bewohner rund zwei Jahre in einem Heim.

Der Bundesfreiwilligendienst war für Martha eine wichtige Erfahrung: „Manche haben mich gefragt, warum ich nicht einfach irgendwo arbeiten gehe, da könnte ich doch viel mehr verdienen als die paar hundert Euro im Monat. Ich wollte aber etwas lernen. Als Bundesfreiwillige konnte ich regelmäßig an Seminaren teilnehmen, wir haben uns dort über unsere Tätigkeit ausgetauscht und zum Beispiel etwas zu Konfliktmanagement und Stressbewältigung gelernt.“ Danach wusste sie: Sie will weitermachen. „Die Schule ist zwar ein bisschen anstrengend, die Ausbildung zur Pflegefachkraft macht mir aber viel Spaß, sie ist sehr vielfältig.“ Sagt’s und demonstriert fröhlich, wie der Patientenlifter funktioniert.

Bereichsleiterin Mariya Schumacher ist froh über die Unterstützung durch die BFDler – aktuell sind es fünf, die in der Pflege und bei der Haustechnik eingesetzt sind. Seit 2020 arbeitet die erfahrene Pflegefachkraft im Seniorenhaus St. Anna, einer Einrichtung der Cellitinnen – einer Ordensgemeinschaft, die sich im Gesundheitswesen und der Altenpflege engagiert. 118 Bewohnerinnen und Bewohner leben hier.

Für die Bundesfreiwilligen ist die Zeit im Seniorenhaus St. Anna eine Riesenchance, sich persönlich weiterzuentwickeln, selbstständiger und selbstbewusster zu werden – Martha und Iskandar machen es vor.

Eva Richter

Für Martha und Iskander ist der BFD eine wichtige Orientierung

Symbolische Annäherungen an die NS-Verbrechen?

Eindrücke von der Gedenkstätte Bełżec

Die Frage wie die Verbrechen des Holocaust darstellbar sind, werden immer wieder debattiert; auch im Rahmen unserer Gedenkstättenfahrt. Orte wie Bełżec stellen uns dabei vor eine besondere Herausforderung – bei der „Aktion Reinhard" wurden dort in knapp sieben Monaten ca. 435.000 Menschen ermordet. Um die Spuren ihrer Gräueltaten zu verwischen, wurde das Vernichtungslager von den Nationalsozialisten jedoch vollständig zerstört. Geblieben ist daher ein Ort, der symbolisch von dem erzählt, was dort geschehen ist.

Wir – Freiwillige und Dozierende des Bildungszentrums Braunschweig – stehen im Außenbereich der Gedenkstätte in Bełżec. Unter uns im Boden eingelassen: Ein großer Davidstern. Wir blicken in einen Gang, dessen Wände immer höher aufsteigen. Je höher sie werden, desto bedrückender und gefühlt enger wird der Gang zwischen den Mauern. Links und rechts des Weges liegt ein Steinfeld. Dunkle Stellen sind zu erkennen: 33 mit dunklen Steinen markierte Massengräber, die 2003 bei archäologischen Grabungen gefunden wurden.

Wir stehen vor einem Rätsel: Die historischen Fakten und der Ablauf der Vernichtung, von dem uns die Mitarbeiterin der Gedenkstätte erzählt, müssen wir mit diesem Ort zusammenbringen. Vom historischen Ort ist praktisch nichts mehr zu sehen, nur die stummen Zeugen ragen aus dem Steinfeld in die Höhe. Einige Bäume haben die Zeit des Schreckens überdauert. Es ist schwer, das Geschehene emotional zu begreifen.

Alles hier ist symbolisch: Der Davidstern als Übergang zwischen dem Lebenden und dem Toten. Die dunklen Steine auf den Feldern. Die Wand am Ende des bedrückenden Ganges, in deren Fundament ein Vers aus Hiob 16:18 gemeißelt ist – in polnischen, englischen sowie hebräischen Buchstaben. Die hebräische Schrift zieht sich über eine zerklüftete Wand. Ihre tiefen Furchen ziehen uns in den Bann und erinnern uns an Tränen. Es scheint, als würde sie weinen.

Die Freiwilligen schießen Fotos, um diesen Ort zu fassen. Ein Teilnehmer kann keine Bilder machen, denn es fühle sich falsch an. Hier zeigt sich die Ambivalenz und Unzulänglichkeit jedes Versuchs, diesen Ort, und das, was hier geschehen ist, zu begreifen.

Die Art und Weise, mit der die Menschen und möglichst jede Spur ihrer Existenz – selbst ihre Asche – ausgelöscht wurden, lässt uns sprachlos zurück. Die Frage der Darstellbarkeit ist für uns ein Spannungsfeld zwischen Wissen und Fühlen. Doch eines wird uns unausweichlich klar: Ein solches Verbrechen und die Bedingungen, die dazu führten, dürfen sich nicht wiederholen und müssen mit aller Kraft bekämpft werden – das ist der Auftrag an uns alle.

Sebastian Venske, Dana Ionescu

Fotos: BAFzA

Schritte in die Zukunft

Ein Jahr Bundesfreiwilligendienst in einer Berliner Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

„Ich will hier raus!!“ schreit Tonio und geht wild gestikulieren bedrohlich nah auf Alisha zu. Alisha weicht zurück – geht gleichzeitig auf ihn ein, streckt die Arme weit vom Körper weg, klatscht mehrfach in die Hände, öffnet die Handflächen ihm entgegen und versucht den aufgebrachten „Patienten“ in seiner Not zu erreichen:

„Herr Mayer, Herr Mayer!! Ich sehe, dass Sie verzweifelt sind. Wollen wir darüber reden? Vielleicht können wir das zusammen lösen?“ – „Nein, nein ich will jetzt hier raus!!“ schreit „Herr Mayer“ bedrohlich weiter.

Alisha bleibt ruhig, geht weiter mit beruhigenden Gesten auf ihn ein und spiegelt verbal seine Emotionen. So geht es eine gefühlte Ewigkeit hin und her. „Herr Mayer“ lenkt zwischenzeitlich ein wenig ein. Schließlich klatscht Tim Schüler in die Hände und ruft laut: „Stopp! Das habt ihr super gemacht. Alisha, achte noch besser auf deinen Sicherheitsabstand.“

Tim Schüler hat die Erfahrung und Qualifikation, um die Bundesfreiwilligen Alisha Gatewood und Tonio Niepolt im Rahmen eines Deeskalations-Seminares dazu anzuleiten,

Seminarerfahrung: Im Rollenspiel lernen BFDler Alisha und Tonio Deeskalationstechniken

Für BFDlerin Alisha sind die unterschiedlichen Eindrücke eine gute Vorbereitung für ihr Psychologiestudium

wie mit Hilfe verbaler Deeskalationstechnik beispielsweise ein aufgebrachter Patient erreicht und beruhigt werden kann. Die Bundesfreiwilligen nehmen dabei abwechselnd die Rollen von Patient und Betreuer ein. Tim Schüler leitet das Rollenspiel als Übung und gibt den beiden Tipps, wie es noch besser im klinischen Alltag funktioniert.

Praktische Erfahrungen

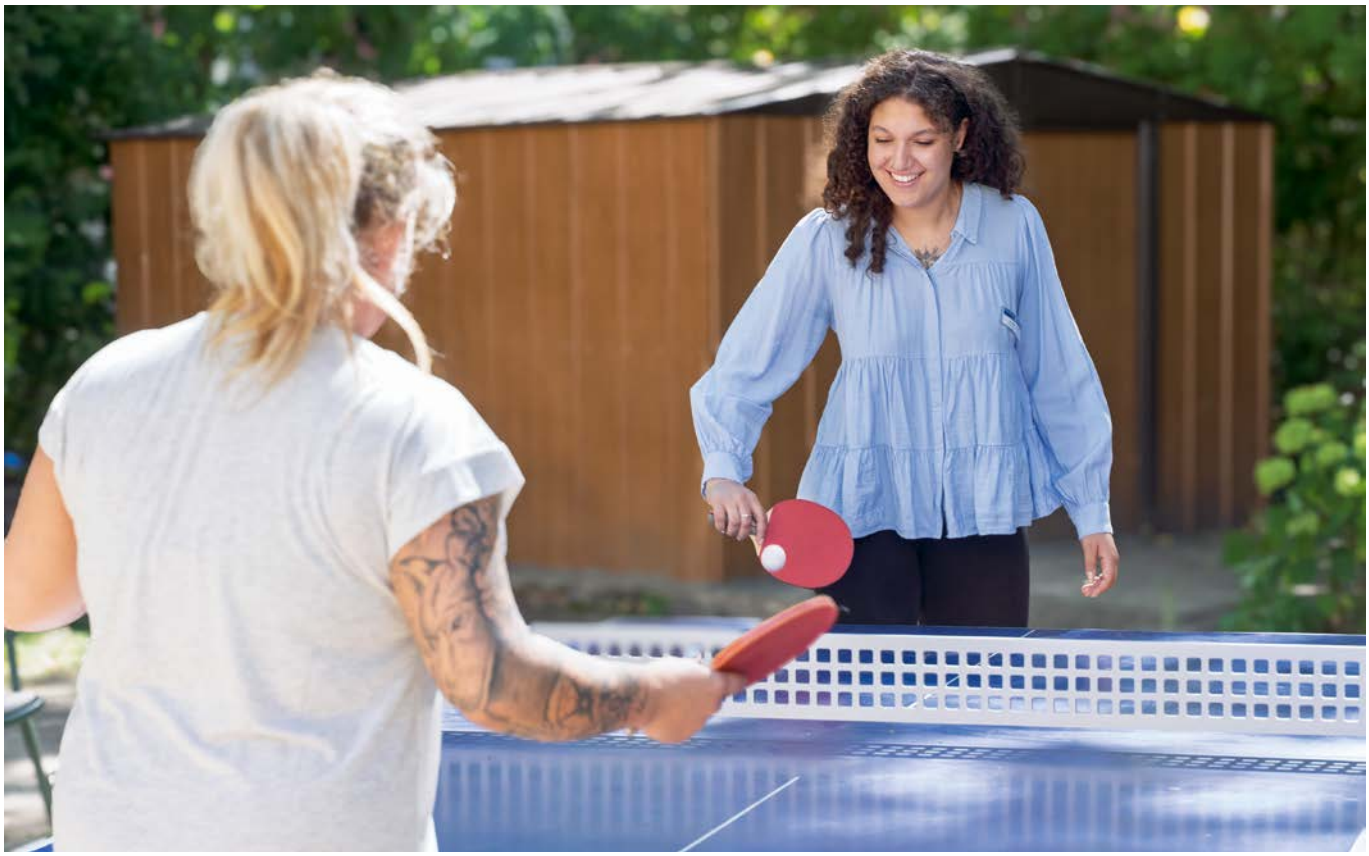
Die Friedrich-von-Bodelschwingh-Klinik (FvBK) hat als Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik einen Pflichtversorgungsauftrag für Berlin-Wilmersdorf und Charlottenburg-Süd. Es kommen erwachsene Menschen mit verschiedenen psychiatrischen Erkrankungen hierher – darunter manchmal auch solche, die keine Krankheitseinsicht haben. Damit sich die Freiwilligen hier im Dienst sicher und wohl fühlen, werden Sie bestmöglich mit Seminaren zu Nähe und Distanz oder eben dem Deeskalationstraining vorbereitet und von erfahrenem Fachpersonal angeleitet.

> **Ich wollte schon immer den psychiatrischen Alltag kennenlernen.**

Die Bundesfreiwilligen übernehmen unterstützende Tätigkeiten

Alisha Gatewood ist in den letzten Tagen ihres Bundesfreiwilligendienstes. Als sie im September 2024 ihren Dienst in der FvBK begann, hatte sie bereits ein halbes Jahr Praktikum in der Klinik absolviert und wusste, dass sie hier praktische Erfahrungen sammeln wird, die sie ihrem Traum vom Psychologiestudium näherbringt.

Nach einem Umweg über Architektur- und Gestaltungsschulen entschied sich die 23-jährige Berlinerin endgültig für den Bereich Sozialwesen, machte 2023 am OSZ Anna Freud ihr Abitur – und bewarb sich bewusst bei der Fachklinik, die auch akademisches Lehrkrankenhaus der Charité ist.



Klinikalltag: BFDlerin Alisha unterstützt auch bei der Freizeitgestaltung

„Ich wollte schon immer den psychiatrischen Alltag kennenlernen“, erzählt sie. „Mein Ziel war es, praktische Einblicke zu bekommen und mich so auf mein Studium vorzubereiten.“

Unterstützende Tätigkeit

In der FvBK arbeiten 300 Menschen in einem multiprofessionellen Team: Ärztinnen, Psychologen, Spezialtherapeutinnen, Pflegekräfte und aktuell 22 Freiwillige. Die Bundesfreiwilligen übernehmen unterstützende Tätigkeiten im Stationsalltag. Sie entlasten das Pflegepersonal durch Hilfsaufgaben, begleiten Patientinnen und Patienten im täglichen Leben und wirken bei Bedarf auch an therapeutischen Angeboten mit.

Alisha fühlte sich vom ersten Tag an gut aufgehoben. „Die ehemaligen Bundesfreiwilligen haben mich an die Hand genommen und mir Schritt für Schritt gezeigt, wie alles läuft“, erinnert sie sich. Ob Essensausgabe, Begleitung in den Garten, Hilfestellung bei Arztterminen oder kleine Alltagsgespräche – die Eingewöhnung durch gleichaltrige Freiwillige passte perfekt für Alisha. Natürlich leiteten sie zusätzlich auch die festangestellten Fachkräfte beim verantwortungsbewussten Umgang mit den Patienten an.

Die ersten Monate ihres Dienstes führte sie zunächst auf die Station 4 für Suchterkrankungen. Dort war die Arbeit oft nah am Menschen: „Ich habe mit Patientinnen und Patienten Brettspiele gespielt, ein Bingo Spiel entworfen, Pantomime-Runden organisiert oder einfach nur zugehört“, erzählt Alisha. „Solche Momente geben dem Klinikalltag Wärme.“

Später wechselte sie in die Tagesklinik 3, die auf Angst-, Zwangs- und Traumafolgestörungen spezialisiert ist. Hier konnte sie auch tiefere Einblicke in therapeutische Arbeit gewinnen: „Ich darf in Gruppen hospitieren, die Dynamik beobachten und direkt bei den Therapeutinnen und Therapeuten nachfragen, warum sie bestimmte Interventionen wählen. Das ist spannend und für mein Studium eine besonders wertvolle praktische Erfahrung.“

Alishas Tag auf Station beginnt morgens früh. Zunächst stehen Hygienearbeiten und Frühstücksausgabe an, anschließend begleiten die Freiwilligen Patientinnen oder Patienten zu Terminen oder übernehmen kleine Besorgungen. Danach wechseln die Aufgaben zwischen Beschäftigungsangeboten, Gesprächen, Freizeitgestaltung – und dem, was gerade gebraucht wird.

„Manchmal reicht es, einfach zuzuhören“, sagt Alisha. „Andere Male geht es darum, eine Spielegruppe zu leiten oder Patientinnen und Patienten bei Arztbesuchen zu begleiten.“ Auf der Station ist kein Tag wie der andere – und genau das schätzt sie: „Ich mag die Mischung aus Struktur und Spontanität.“

Gut vorbereitet

Natürlich gibt es gelegentlich auch herausfordernde Momente: Konflikte, plötzliche Stimmungsschwankungen oder beleidigende Worte von Patienten. „Aber wir wurden durch Seminare gut vorbereitet – wie zum Beispiel eben im Deeskalationstraining. Da lernt man, wie man in kritischen Situationen ruhig bleibt, die eigenen Grenzen wahrt und trotzdem empathisch handelt.“ Für Alisha eine Schlüsselerfahrung, die sie auch gern mit neuen Freiwilligen wie Tonio teilt.

Paul-Luca Sachs, pflegerische Abteilungsleitung der Klinik, beschreibt Alishas Einsatz so: „Alisha hat sich unglaublich schnell ins Team integriert. Sie ist engagiert, empathisch, und sowohl bei den Patienten als auch im Team sehr geschätzt. Durch ihre offene, respektvolle und hilfsbereite Art trägt sie wesentlich zu einer positiven und wertschätzenden Atmosphäre bei.“

Der Freiwilligendienst ist für die Klinik ein wichtiges Element: Die Bundesfreiwilligen unterstützen nicht nur das Pflegepersonal, sondern bringen oft frische Perspektiven und erleichtern die Kommunikation. „Gerade weil sie nicht in hierarchische Strukturen eingebunden sind und eben keine unangenehmen Botschaften – z.B. im Rahmen einer Therapie – vermitteln müssen, finden Patienten oft leichter Zugang zu den Freiwilligen“, so Sachs.

Nach dem Ende ihres Dienstes beginnt für Alisha ein neuer Lebensabschnitt: Ab Oktober startet sie ihr Psychologiestudium. Der Freiwilligendienst war dafür nicht nur ein Türöffner, sondern auch ein persönliches praktisches Training.

„Ich habe in diesem Jahr viel über mich gelernt“, sagt sie. „Ich bin sicherer geworden im Umgang mit belastenden Situationen, habe mehr Geduld entwickelt und verstehe besser, wie Menschen ticken.“ Besonders geprägt hat sie die Arbeit mit unterschiedlichen Krankheitsbildern – von Suchterkrankungen über Traumafolgestörungen bis hin zu Depressionen und Psychosen.

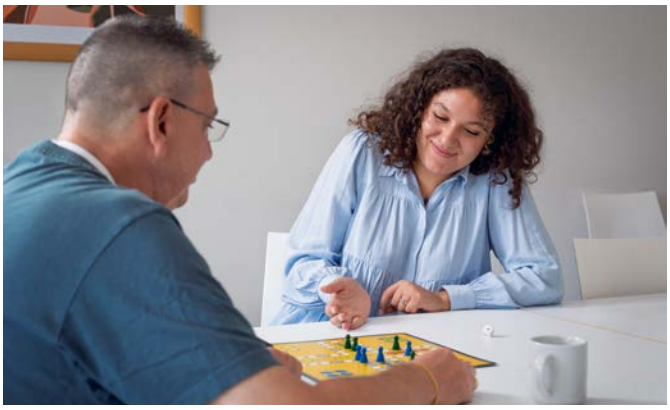
Alisha wünscht sich später als Therapeutin im Bereich ADHS und Autismus zu arbeiten. Die Erfahrungen in der FvBK sind dafür besonders wertvoll.

Für Alisha war der Bundesfreiwilligendienst ein Schritt in die Zukunft. Die Klinik hat ihr nicht nur Wissen vermittelt, sondern auch Raum zum Wachsen gegeben – fachlich, persönlich und menschlich.

„Ich bin total froh, dass ich dieses Jahr hier gemacht habe“, fasst sie zusammen. „Ich habe so viel mitgenommen – und hoffe, irgendwann wieder an diesen Ort zurückzukehren. Vielleicht sogar als Therapeutin.“

Stefan Thissen

Gemeinsame Sache: Die Bundesfreiwilligen sind in der Friedrich-von-Bodelschwingh-Klinik Teil des Teams



Fotos: Stefan Thissen

Neue Perspektiven

Im Bundesfreiwilligendienst können sich Menschen aller Generationen für das Allgemeinwohl engagieren. Eine Altersgrenze nach oben gibt es nicht. Mit ihrem Wissen und ihren Erfahrungen bringen lebensältere Freiwillige willkommene Kompetenzen mit, bereichern die Einsatzstellen mit ihren Fertigkeiten und nehmen aktiv an gesellschaftlichen Entwicklungen teil.

Es ist ein eher ungewöhnliches Büro, das Jürgen Schwarzbeck hier in der evangelischen Kirchengemeinde im Bonner Stadtteil Oberkassel mit Leben erfüllt. An einer Wand steht eine Küchenzeile, an einer anderen stapeln sich Kisten mit ausrangiertem Spielzeug. Mittendrin ein Schreibtisch mit Laptop und vielen Briefumschlägen. Schwarzbeck, 62 Jahre alt und ehemaliger Mitarbeiter der Personalabteilung der Telekom, lächelt beim Blick auf das Mobiliar. „Früher war das eine Unterkunft für Menschen, die ein Kirchenasyl bekommen hatten. Jetzt ist es eben ein Büro. Wir räumen das nach und nach auf, wenn wir Zeit dafür haben."

Zeit ist allerdings knapp im Arbeitsalltag des Mannes. Denn seine Kompetenzen sind vielfältig, und die Kirchengemeinde, die ihn

Die evangelische Kirchengemeinde in Bonn-Oberkassel, in der Jürgen Schwarzbeck seinen BFD leistet, ist groß und umfasst mehrere Gotteshäuser

Fotos: Jörg Wild

Dirk Meier vor dem Portrait des Namensgebers im Gustav-Stresemann-Institut

als Bundesfreiwilligen beschäftigt, nimmt seine Dienste gerne in Anspruch. „Und für mich ist das eine tolle Gelegenheit, sehr viele neue Arbeitsgebiete und viele interessante Menschen kennenzulernen“, berichtet Jürgen Schwarzbeck begeistert.

Kein Wunder, denn sein Aufgabengebiet ist so bunt wie der Arbeitsalltag in einer Kirchengemeinde. Mal besucht er Menschen die ihren 90. Geburtstag begehen, oder er hilft beim wöchentlichen Mittagstisch, der für alle interessierten Mitglieder des Ortsteils angeboten wird. „Da kann ich meine hauswirtschaftlichen Fähigkeiten ausbauen“, erzählt Schwarzbeck schmunzelnd. Er ist aber nach intensiver Einweisung auch befugt, als Stellvertreter des Küsters am Gottesdienst teilzunehmen – oder er muss ganz profan Briefe mit Infomaterial versehen und versandfertig machen.

Ortswechsel. Dazu überqueren wir eine der Bonner Rheinbrücken und treffen im Gustav-Stresemann-Institut (GSI) Dirk Meier. Auch er war bei der Deutschen Telekom tätig, und zwar in verschiedenen Funktionen im Personalwesen und in der Kommunikation – im In- wie im Ausland. Berufsbegleitend hat er zudem ein Masterstudium mit Schwerpunkt Unternehmenskommunikation absolviert. Jetzt ist er als Bundesfreiwilliger in Vollzeit bei der Europäischen Tagungs- und Bildungsstätte im Bereich der politischen Bildung aktiv. Seine Berufserfahrung und sein Interesse an Neuem helfen beim Eintauchen in das komplexe Themengebiet.

Beim GSI ist Dirk Meier eng eingebunden in die Vorbereitung, Organisation und Kommunikation von Veranstaltungen. Er recherchiert mögliche Referenten, kümmert sich um Rahmenprogramme und stellt Unterlagen zusammen. „Diese Arbeiten sind enorm bereichernd“, berichtet er über seinen Arbeitsalltag. „Das Büro teile ich übrigens mit Praktikanten, und auch da lernen wir viel voneinander.“ Im Team wertschätzt man Dirk Meiers Erfahrungen, bieten sie doch in vielerlei Hinsicht einen riesigen Vorteil. „Das reicht bis hin zu den sehr fundierten PR- und Social-Media-Kenntnissen, von denen wir enorm profitieren“, sagt Daniel Weber, Abteilungsleiter Politische Bildung im GSI.

„Das wirklich Tolle ist, dass ich hier an Projekten arbeiten kann, die mich brennend interessieren“, erklärt Meier. Und so bereitet er derzeit eine Ausstellung über die französische Kunsthistorikerin und Widerstandskämpferin Rose Valland im GSI vor. Ihrem Mut war es zu verdanken, dass tausende Kunstwerke, die die Nationalsozialisten aus dem besetzten Frankreich geraubt hatten, nach dem Zweiten Weltkrieg wieder zurückgeführt werden konnten. „Bei diesem Ausstellungsprojekt kann ich Vieles einfließen lassen: meine Liebe zur Kunst und Verbundenheit zu Frankreich, sowie Engagement für Freiheit, Frieden, Menschlichkeit und Demokratie.“

Und so vereint der Bundesfreiwilligendienst bei den beiden früheren Kollegen die Leidenschaft für neue Aufgaben. Es ist für Beide neben ihrem Einstieg in die Ruhestand vor allem aber auch eine Inspiration, sich mit herausfordernden Themen auseinander zu setzen – und vielleicht in Zukunft auch ehrenamtlich weiter zu verfolgen.

Jörg Wild

Die Menschen so nehmen, wie sie sind

ECHT unterwegs im brandenburgischen Frankfurt an der Oder, ganz dicht an der Grenze zu Polen: Wir haben die Bufdi Marlies Quade und die ehemalige Bufdi Maria Geller begleitet. Beide arbeiten bei der Wichern Diakonie mit geistig beeinträchtigten Menschen.

Zugewandheit. Die eigentlich selbstverständlich sein sollte im Austausch mit Menschen. Die oft aber leider zu kurz kommt – diese Zugewandheit leben sie hier. Zum Beispiel in der Luisenstraße. Grün ist es dort, ruhig und baumbestanden. Im leicht hügeligen großen Garten stehen alte Pflaumen- und Apfelbäume und einen behindertengerechten Swimmingpool gibt es auch. Am Rand des lauschigen Gartens und in Sichtweite des Inklusionscafés Luise, offen für alle Menschen in Frankfurt an der Oder, steht das Alfred-Blochwitz-Haus.

Benannt ist es nach dem gleichnamigen evangelischen Pfarrer, der auf dem Gelände 1903 ein Fürsorgeheim für Mädchen gründete. Im heutigen Blochwitz-Haus ist Marlies Quade bereits seit über einem Jahr als Bufdi in Teilzeit mit 20,1 Stunden die Woche unterwegs. Und das zum zweiten Mal, was beim Bundesfreiwilligendienst nach einer gesetzlichen Wartezeit möglich ist.

Marlies macht gerade im lichten Personalzimmer eine kleine Kaffeepause, sie lächelt verschmitzt. Man spürt, dass sie gerne hier ist, dass sie sich nicht gehetzt fühlt. Marlies wird gesehen und geschätzt. Die 67-Jährige hat in ihrem Leben schon ganz unterschiedliche Berufe erlernt, viel gearbeitet. Die frühere Telefonistin, die zu DDR-Zeiten auch in der Obstproduktion tätig war, ist ebenfalls erfahren in der Gebäude- und Hausreinigung. Jetzt leitet sie als Bufdi ein Team von geistig beeinträchtigten Menschen beim Säubern des mehrstöckigen Gebäudekomplexes an. In ihm leben fünf ständige Wohngruppen.

Gut eingelebt

Heute wird Solveg Koske von Marlies bei der Arbeit mit dem praktischen Putzwagen unterstützt, auf dem Eimer und Feudel verstaut sind. In Jeans und blumig gemustertem T-Shirt ist sie immer in Kontakt mit der 58-Jährigen. Falls einzelne Räume mal stärker verschmutzt sind, fegt sie kurz vor. „Solveg, guck mal hier vorne, die Ecke

Für Wohngruppenbetreuerin Maria Geller war der BFD der Start in einen sozialen Beruf

könnte noch was vertragen“, sagt Marlies Quade wenig später nach ihrer Kaffeepause, „das machst du mit links!“ Solveg grinst, „ich arbeite gern mit der da zusammen“, sagt sie und zeigt fröhlich auf Marlies.

„Wenn Solveg keinen Bock hat, dann verschränkt sie einfach die Hände“ – Marlies und sie prusten los vor Lachen. Solveg kommt jeden Morgen selbständig mit dem Zug von ihrer betreuten Wohngruppe zur Arbeit. Die Wichern Diakonie ist der größte soziale Träger in Frankfurt an der Oder und bietet 13 besondere Wohnformen für Menschen mit Assistenzbedarf in Stadt und Umgebung an.

Außerdem gibt es u.a. noch mehrere Demenz-Wohngemeinschaften, Hospizarbeit, Beratungs- und Begegnungsstätten sowie die Gronenfelder Werkstätten. Dort können Menschen mit Behinderung und/oder psychischer Erkrankung unterstützt von Fachkräften am Arbeitsleben teilnehmen, etwa in der Industriefertigung oder in der Gärtnerei. In fast allen Angeboten der Wichern Diakonie ist ein Einsatz als Bufdi möglich.

> **Alle kriegen hier genug Zeit, sich aneinander zu gewöhnen.**

Zurück zu Marlies Quade. „Ich hatte früher eigentlich gar nichts mit behinderten Menschen zu tun, das war neu für mich. Jetzt will ich das alles gar nicht mehr missen. Aber es brauchte, bis ich mich hier einlebte“, sagt sie freimütig. „Manchmal gab es am Anfang auch Situationen, wo ich Angst bekam vor dem Verhalten eines behinderten Menschen. Diese Angst kenne ich gar nicht mehr.“ Was ihr geholfen hat? „Alle kriegen hier genug Zeit, sich aneinander zu gewöhnen. Jetzt nehme ich die Leute einfach so, wie sie sind.“

Marlies Bufdi-Zeit endet noch dieses Jahr. Und dann? „Ich gehe hier richtig gern auf Arbeit, immer noch. Ab 2026 mache ich ehrenamtlich für zehn Stunden die Woche weiter.“ Solveg Koske freut es sichtlich.

Guter Einstieg

Und Maria Geller auch. Sie kennt Marlies und Solveg gut aus ihrer eigenen Bufdi-Zeit. Die studierte Erzieherin ist nach ihrem Abschluss 2017 auch erstmal als Freiwillige bei Wichern eingestiegen, „das war das beste, was mir passieren konnte, denn so hatte ich schon einen Fuß drin“, sagt die zupackende und so

Dabeigeblieben: Die ehemaligen Bundesfreiwilligen Nadine Löhr und Maria Geller.

energisch wie einfühlsam auftretende junge Frau. Warmherzig verabschiedet sie sich von Marlies und Solveg, die noch ein Stück Reinigungsarbeit bis zum Feierabend gegen 15 Uhr vor sich haben.

Maria ist mittlerweile eine von mehreren festen Betreuerinnen im Alfred-Blochwitz-Haus. Bevor wir ihre Gruppe im Erdgeschoss erreichen, eine von fünf Wohngruppen, schaut sie noch kurz im neugestalteten, lichtdurchfluteten Aufenthaltsraum für Seniorinnen und Senioren vorbei. Als Bufdi war Maria hauptsächlich in der Unterstützung älterer, beeinträchtigter Menschen hier bei Wichern eingesetzt. Jetzt, als Wohngruppenbetreuerin, liegt ein Schwerpunkt ihrer Arbeit auf der Einzelbetreuung einer Klientin dort.

Im Aufenthaltsraum freut sich aber erstmal Carmen auf die kleine Visite von Maria. Die setzt sich neben die sichtlich konzentriert an einem Computertablet Beschäftigte. Carmen versucht in einem unterhaltsamen, spielerischen Zeichentrickvideo, animierte Körperteile richtig zusammenzufügen. Es klappt mehr als ziemlich gut. Carmen, die eine flaschengrüne, gepunktete Bluse trägt, die perfekt zu ihrem dichten, dunklen Haar passt, reckt kurz den Daumen nach oben. Maria tut es ihr gleich. Auf dem Weg zu ihrer Wohngruppe erzählt sie wenig später, wie wichtig es in der Arbeit mit behinderten Menschen ist, auf „die kleinen Schritte zu gucken, nicht ungeduldig zu werden."

Kleine Dinge im Alltag zu verändern, sei ein großer gemeinsamer Erfolg. Sie beschreibt ein Alltagsbeispiel – ein Klient habe die elektrische Zahnbürste früher nicht im Mund ausgestellt, sondern draußen, „mit viel Zahnpasta überall". Maria lächelt. „Jetzt drückt er sie immer im Mund aus und erzählt stolz überall – ‚Maria hat mir das gezeigt'".

Gleich sind wir bei Marias Wohngruppe angekommen. Alle zehn Bewohnerinnen und Bewohner, die zwischen 26 und 67 Jahre alt sind, haben dort ein Einzelzimmer, dazu gibt es eine große Wohnküche samt einladender Terrasse. Die meisten Bewohner sind werktags nach dem Frühstück auf Arbeit in den Gronefelder Werkstätten. Farbenfroh und individuell gestaltet ist die ganze Etage, man fühlt sich hier gleich willkommen.

Volles Programm

Kollegin Nadine Löhr, die 2021 auch Bufdi bei Wichern war, zieht duftende, selbstgebackene Brote aus dem Ofen, im Hintergrund dudelt leise das Küchenradio. „Das ist wirklich ein Allround-Job im Schichtdienst hier, doch genau diese Abwechslung interessiert mich", sagt Maria, die zur Zeit auch noch eine Zusatzausbildung als Fachkraft in der Eingliederungshilfe macht. Pflegerisches, Hauswirtschaftliches, Bürokratisches: Volles Programm also für die 31-Jährige. Ihre Schwester habe eine geistige Beeinträchtigung, erzählt Maria, „ich hatte schon früh die Idee, einen sozialen Beruf zu ergreifen." Was ist ihr Ziel als ehemalige Bufdi hier bei Wichern? „Alles, was den Bewohnern gut tut dafür, dass sie glücklich sind."

Ramona wirkt am Tisch der Wohnküche gerade auf alle Fälle: zufrieden. Sie trägt lange Ketten aus bunten Steinen und Perlen um ihren Hals. Bereits seit über 30 Jahren lebt sie in betreuten WGs bei Wichern. Die 66-Jährige

Inklusionscafé: Leiterin Juliane Haberlau (mittte) und die Mitarbeitenden Kevin Sachse und Anja Konrad.

mit der markanten grauen Igelfrisur hat eine kognitive und geistige Beeinträchtigung – letztes Jahr ist sie in Rente gegangen. Lange hat sie engagiert bei den hauseigenen Werkstätten mitgearbeitet in der Industriemontage.

Maria Geller ist Ramonas Einzelbetreuerin, seitdem sie aus ihrer Bufdizeit in die Festanstellung gewechselt ist. „Krasse Kombi hast du dir heute servieren lassen, Ramona: Maccaroni mit Bratwurst, Mahlzeit!“. Ramona regt sich, indem sie quietscht. „Ein Zeichen dafür, dass sie sich gerade wohlfühlt“, erklärt Maria und dann erzählt sie noch, wie es gedauert hat am Anfang – und für beide Seiten – sich kennenzulernen. „Wie reagiert ein Mensch auf mich, wie zeige ich ihm oder ihr, dass die Person mir immer vertrauen kann?“ Als sie Bufdi war, da sei es manchmal noch nicht so einfach gewesen, im längeren Kontakt mit den Klienten zu bleiben. „Jetzt gehöre ich fest dazu. Und ich bin Ramonas erste Bezugsperson.“

Es geht viel um Geduld miteinanderhaben, um Ruhe in den Alltag bringen und um gutes Organisieren, wenn Maria engagiert von ihrer Arbeit erzählt. „Die hätte ich ohne meine Bufdizeit hier wohl nicht begonnen – eine gute Fügung.“ Im Radio spielen sie gerade in der WG-Wohnküche: „Always look on the bright side of life“. Bufdi Marlies Quade winkt draußen fröhlich zum Abschied durchs Fenster.

Harriet Wolff

Fotos: Harriet Wolff

Diakonie Wichern

Der Verbund der evangelischen Wichern Diakonie ist ein traditionsreicher Verein. Seine Wurzeln kommen von Johann Hinrich Wichern (1808-1881), dem Gründer der Inneren Mission, die später im Diakonischen Werk aufging. Wichern startete bereits 1833 die noch heute bestehende Sozialstiftung „Das Rauhe Haus“ in Hamburg.

Unter dem Dach von Wichern sind in Frankfurt/Oder verschiedene gemeinnützige Träger sozialer Arbeit vereint. Sie bieten, unabhängig vom persönlichen Glauben oder der Weltanschauung, Wohn-, Arbeits-, Freizeit-, Pflege- und Beratungsmöglichkeiten.

Bundesfreiwillige unterstützen bei Wichern die rund 550 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei den täglichen Aufgaben und der Hilfe für mehr als 2.000 Menschen. Je nach Interesse können sich Bufdis in Frankfurt/Oder in der Pflege, Betreuung, Dienstleistung, Versorgung, Assistenz oder dem Handwerk für 6 bis 18 Monaten engagieren. Wer künftig vielleicht in einem sozialen Beruf unterwegs sein will, sammelt bei der Wichern Diakonie jede Menge wertvolle Erfahrungen.

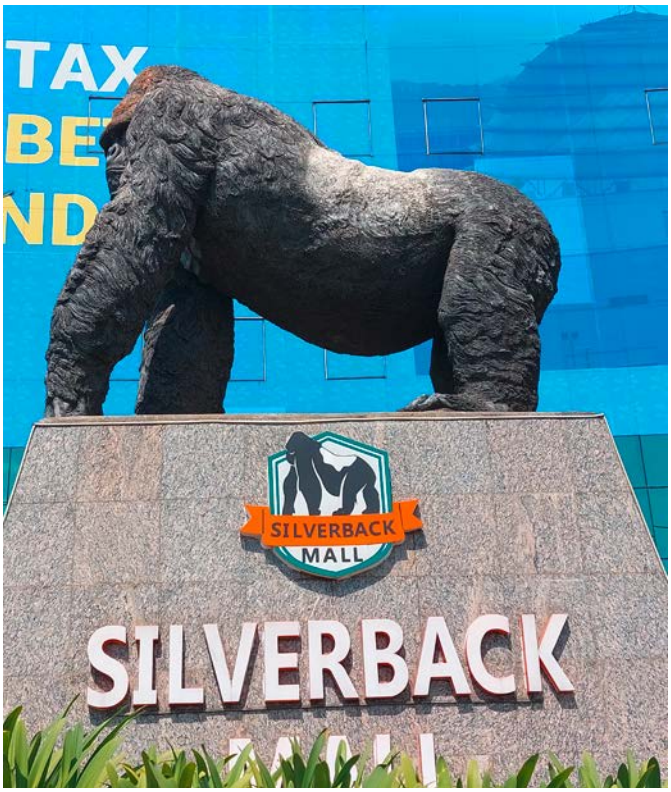
Kontakt:
Wichern Diakonie Frankfurt (Oder) e.V.
Luisenstr. 21-24
15230 Frankfurt (Oder)
Tel. (0335) 555 67-09
https://wichern-diakonie.de/

Ansprechpartner für den Bundesfreiwilligendienst dort:
Jenny Richter
Tel. (0335) 555 67-44
jennyrichter@wichern-ffo.de

Ruanda – Licht und Schatten

Ruanda? Da denken viele an den Völkermord vor 31 Jahren. Heute ist Ruanda ein geheimnisvolles Land mit faszinierender Natur und Menschen, die den schwierigen Spagat zwischen Gestern und Morgen meistern. Doch es gibt auch Schatten.

Der Gorilla guckt grimmig. Hinter der überlebensgroßen Statue des alten Silberrückens mitten im Stadtteil Kicuciro der Haupstadt Kigali mahnt ein riesiges Plakat: „Pay taxes. Build a better Rwanda!“ Die so in tropischer Hitze ermahnten Steuerzahler lässt das kalt. Sie flitzen in laut hupenden Lastwagen an Plakat, Gorilla und Palmen vorbei, verknäulen sich im Gewühl der zahllosen Motorrad- und Fahrrad-Taxis. Ein Mann in Shirt und Sandalen stemmt sein mit glänzenden Milchkannen beladenes Rad den Hügel hinauf. Frauen in bodenlangen bunten Kleidern balancieren auf ihren Köpfen Körbe mit Mandazi (frittiertes Brot) und Matoke (grüne Koch-Bananen) zum Kicuciro-Markt, vorbei an einem Wegweiser, der zum Nyanza Kicukiro Genocide Memorial führt. Licht und Schatten begegnen sich.



Im Nyanza Kicuciro Genocide Memorial liegen in vier Massengräbern die Leichen von rund 4.000 Tutsi, eine Volksgruppe, die in Ruanda, dem benachbarten Burundi und im Osten der Republik Kongo zuhause ist. Die Tutsi hatten am 7. April 1994 in der Technischen Hochschule Kigalis Schutz vor den angreifenden Hutus, einer anderen Volksgruppe, gesucht. UN-Soldaten hatten ihnen diesen Schutz versprochen. Doch nachdem zehn Soldaten getötet wurden, zogen sich die übrigen aus der Schule und die rund 2.500 Soldaten zählenden UN-Truppen Hals über Kopf aus dem Land zurück. Zwischen dem 7. April 1994 und Mitte Juli 1994, in rund 100 Tagen, ermordeten Angehörige der Hutu mehr als 75 Prozent der in Ruanda lebenden Tutsi, knapp eine Million Menschen.

Im Alltag der quirligen und blitzblanken Hauptstadt Kigali erinnert heute außerhalb der Gedenkstätten nichts an die Gräuel von einst. Das Zentrum der Stadt mit ihren 1,8 Millionen Einwohnern – Hochhäuser aus Beton und Stahl, Flaniermeilen, internationale Modeketten – ist von so beliebiger Schönheit wie europäische Hauptstädte. Busse fahren hier auf die Minute pünktlich, in den Restaurants gibt es Gerichte aus allen Ecken der Welt. Doch die wenigsten Kigalis können sich mit einem durchschnittlichen Monatseinkommen von 90 US-Dollar ein Leben im Zentrum leisten. Ich fahre deshalb mit Moto-Taxis – ein Abenteuer: jeder der an ihren roten Helmen zu erkennenden Motorrad-Fahrer hat einen Helm für Gäste dabei und windet sich mit unglaublicher Geschicklichkeit und Vorsicht durch den Verkehr – lieber in andere Viertel: Niyamirambo, Gasabo, Nyarugenge, Kacyiru. Jedes Viertel hat eigene Gesichter, die reich an Kontrasten sind, aber sich in drei Dingen gleichen: viel Grün, bunte Märkte und die Herzlichkeit der Menschen.

Mit einem herzlichen „Waramutse“! (Kinyarwanda: Guten Morgen!) steht Boscon morgens um 4.15 Uhr vor meiner Tür. Boscon, den ich in Kigali kennenlernte, hat mich zu einer Tour ihn den rund 130 Kilometer von der Hauptstadt entfernten Akagera National Park eingeladen. Eine Safari? Ich hatte zunächst den Kopf

Alltagsimpressionen aus Kigali, der quirligen Hauptstadt Ruandas

Unterwegs in einer Landschaft, die von keiner Zivilisation berührt zu sein scheint

geschüttelt. Bei meinen Reisen nach Afrika hatte ich bislang vermieden, an solchen Touren teilzunehmen. Statt Afrika würde man dabei nur Touristen mit Shorts und Sonnenbrillen kennenlernen, dachte ich. Boscon hat meine Vorurteile einfach weggelacht: „Let me show you my Africa." Und so sitze ich um 4.20 Uhr auf dem Beifahrersitz von Boscons Jeep. Wir fahren östlich, bis zur Stadt Kayonza auf bestens ausgebauten Straßen, biegen dann nördlich ab. Die Straßen verwandeln sich in Pisten, die Orte in Dörfer, die Häuser in Hütten. Trotz der Frühe sind überall Menschen unterwegs. Kinder balancieren riesige Wasserkanister auf den Köpfen, an einem Fluss wird Wäsche gewaschen, ein Bauer in verwaschenem Shirt kämpft mutterseelenallein auf einem riesigen Feld mit einer Hacke gegen das Unkraut.

Auf der knapp dreistündigen Fahrt (so lange brauchen wir für die 130 Kilometer) erzählt Boscon sein Leben: von seiner Kindheit mit seinen sieben Geschwistern in einem Dorf nahe des bereits 1934 gegründeten Nationalparks. Still wird Boscon, sobald wir den auf rund 1.500 Metern Höhe gelegenen Eingang des Akagera National Parks – und meine Vorurteile – hinter uns gelassen haben. Nichts ist, wie ich es befürchtet hatte: Den ganzen Tag über begegnen wir kaum einem Menschen, dafür einer Savannen- und Seen-Landschaft, die von keiner Zivilisation berührt scheint. Typisch sind die schwimmenden Inseln aus Papyrus. Mit stummem Kopfnicken deutet Boscon nach links. Vor dem flirrenden Horizont strecken Giraffen ihre gefleckten Hälse in die Wipfel riesiger Schirmakazien. Als wir wenig später anhalten, braucht es Boscons erneutes Kopfnicken, damit ich die Zebra-Herde bemerke, die auf dem Grasboden fast lautlos an uns vorbeigaloppiert. Sehr laut ist hingegen das Kreischen der Baboons (Paviane), von denen zwei auf den Kühler unseres Jeeps springen, was Boscon ein Grinsen ins Gesicht zeichnet.

Eine merkwürdige Veränderung scheint mit Boscon vorzugehen. Er wirkt stolz auf das, was er mir zeigt. Ich komme mir nicht wie ein Tourist vor, sondern wie jemand, dem Boscon die Tür zu seiner Heimat ein Stück weit öffnet. Als wir am Kagera, dem Grenzfluss zwischen Ruanda und Tansania, der eine der Quellen des Nil ist, einige der rund 1.800 Flusspferde entdecken, die gerade ihren Nachwuchs ins Wasser führen, sagt Boscon leise zu mir: „This is Rwanda!" Als wir rund 18 Stunden später, mitten in der Nacht, zurück im modernen Kigali sind und an der hell erleuchteten Statue des alten Silberrückens vorbeifahren, frage ich mich: Was ist Ruanda? Ich werde wiederkommen müssen, um Antworten zu finden.

Lars Herde

Im Akagera National Park findet man die Vielfalt der afrikanischen Tierwelt

Fotos: Lars Herde

Kalendergeschichte

Die vier Jahreszeiten unterteilen das Jahr in zyklische Perioden, die durch astronomische Daten oder durch charakteristische klimatische Eigenschaften abgegrenzt werden. Die sogenannten meteorologischen Jahreszeiten sind dabei nach den Kalendermonaten eingeteilt und umfassen jeweils drei komplette Monate. Die Jahresabschnitte müssen allerdings nicht zwingend der bekannten Einteilung in Frühling, Sommer, Herbst und Winter folgen, verschiedene Völker unterscheiden andere Zeitabschnitte im Jahresverlauf. So kennen indigene Einwohner in Australien sechs, die Samen in Skandinavien acht Jahreszeiten. In der japanischen Kultur gibt es sogar 72 Mikrojahreszeiten, die jeweils etwa fünf Tage umfassen. In einigen Regionen Deutschland gibt es immerhin eine fünfte Jahreszeit: jenseits dieser kulturellen Datumsgrenze wird im Rheinland Karneval gefeiert, im sächsischen Erzgebirge hingegen öffnen sich die Türen des Adventskalenders, hier gelten die Advents- und Weihnachtstage als fünfte Jahreszeit.

PS

Foto: P.S.

Sudoku

	8					7		2
5			1			6	4	
				7	2		1	
		1		5				8
	9			1			7	
2				9		3		
	1		6	3				
	7	3			9			6
8		5					2	

Impressum

Herausgeber
Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben
50964 Köln
www.bafza.de

Redaktion
Peter Schloßmacher (P.S.)
An den Gelenkbogenhallen 2 – 6,
50679 Köln
Tel.: 0221 3673 4203
Fax: 0221 3673 54203
echt@bafza.bund.de
www.bundesfreiwilligendienst.de

Verlag
Die Zeitschrift erscheint im Eigenverlag

Gesamtherstellung
Bonifatius GmbH
Druck · Buch · Verlag
Karl-Schurz-Straße 26
33100 Paderborn

Papier aus heimischem Durchforstungsholz mit hohem Recyclinganteil

Titel
Astrid Piethan

Die mit Namen gekennzeichneten Beiträge entsprechen nicht in jedem Fall der Meinung des Bundesamtes für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben. Der Nachdruck der Beiträge ist nur mit vorheriger Genehmigung und unter Quellenangabe gestattet.
Die Redaktion behält sich bei Zuschriften, die veröffentlicht werden, Kürzungen und gegebenenfalls Änderungen vor.

Druckprodukt mit finanziellem Klimabeitrag
ClimatePartner.com/53323-1203-1004

FSC www.fsc.org RECYCLED Papier aus Recyclingmaterial FSC® C011558

Auflösung aus Heft 3/2025

6	9	3	4	7	5	8	2	1
7	2	8	3	1	9	5	4	6
4	1	5	6	2	8	9	7	3
2	6	7	1	9	4	3	5	8
3	4	1	5	8	2	7	6	9
5	8	9	7	6	3	2	1	4
1	7	2	9	3	6	4	8	5
9	5	6	8	4	7	1	3	2
8	3	4	2	5	1	6	9	7

ZEIT, DEN ERSTEN SCHRITT ZU MACHEN

Der Bundesfreiwilligendienst
bietet vielfältige Möglichkeiten.

Jetzt mitmachen:
bundesfreiwilligendienst.de

Bundesamt
für Familie und
zivilgesellschaftliche Aufgaben

BFD
Der Bundesfreiwilligendienst
Zeit, das Richtige zu tun.