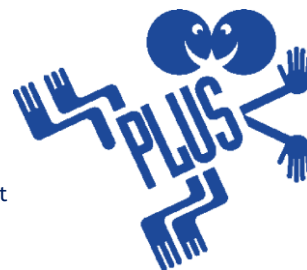


PLUS Rhein-Neckar e.V.

Angebote und Beratung zur Vielfalt von sexueller Orientierung und Geschlecht

Max-Joseph-Str. 1 · 68167 Mannheim ·

Alte Eppelheimer Straße 50 A · 69115 Heidelberg · www.plus-rheinneckar.de



FAQ Ehrenamt bei PLUS

Stand 01.01.2025

Allgemeine Infos zum ehrenamtlichen Engagement

Ehrenamtliches Engagement ist ein grundlegender Bestandteil der Arbeit von PLUS. Erst durch dieses sind viele unserer Angebote möglich. Die Motivation und die Aufgaben unserer Ehrenamtlichen sind vielfältig. Was sie jedoch alle verbindet, ist der Wille, anderen Menschen zu helfen und ihre Fähigkeiten für die Lsbtiq+ Community einzusetzen. Das Engagement findet auf einer freiwilligen und in der Regel unentgeltlichen Basis statt.

Wo kann ich mich bei PLUS engagieren?

Die ehrenamtliche Arbeit bei PLUS ist in verschiedenen Arbeitsbereichen möglich. Diese sind die Bereiche Heidelberg, Mannheim, Geflüchtete, KOSI.MA (sexuelle Gesundheit) und die Jugend. Genauere Informationen sind weiter unten zu finden.

Wie viel Zeit brauche ich?

Der Zeitaufwand des Ehrenamts hängt von der gewünschten Tätigkeit ab. In manchen Bereichen finden regelmäßige Treffen oder Termine statt, in anderen Bereichen ist die Zeiteinteilung flexibler. Wende Dich gerne zur genaueren Abklärung deines voraussichtlichen Zeitaufwandes an die jeweiligen Vertreter*innen der Bereiche.

Wie finde ich eine Stelle?

Wende dich bitte direkt an die Kontaktperson der jeweiligen Bereiche von PLUS. Du kannst uns telefonisch oder per E-Mail erreichen. Mehr Informationen zu unseren Kontaktmöglichkeiten findest Du bei den einzelnen Bereichen.

Welche Aufgaben passen zu mir?

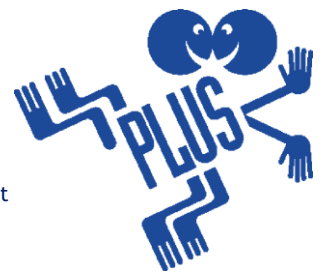
Du kannst dein Engagement nach deinem persönlichen Interesse und Können ausrichten. Du kannst dich ausprobieren und dabei neue Erfahrungen sammeln. Die Mitarbeiter*innen von PLUS unterstützen dich dabei.

Was wird von mir erwartet?

Bei deinem ehrenamtlichen Engagement steht die Freude an der Aufgabe im Vordergrund und nicht die erbrachte Leistung. Wichtig ist also, dass du dich gerne engagierst. Wenn du merkst, dass deine Motivation mit der Zeit nachlässt, ist es ebenso wichtig, dies offen zu kommunizieren. Dann können wir gemeinsam nach einer Lösung suchen.

Was muss ich können?

Deine individuellen Stärken und Erfahrungen sind für PLUS sehr wertvoll und deshalb auch deine wichtigste Ressource für das ehrenamtliche Engagement. In den verschiedenen Bereichen von PLUS sind viele Fähigkeiten hilfreich wie z.B.



PLUS Rhein-Neckar e.V.

Angebote und Beratung zur Vielfalt von sexueller Orientierung und Geschlecht
Max-Joseph-Str. 1 · 68167 Mannheim ·
Alte Eppelheimer Straße 50 A · 69115 Heidelberg · www.plus-rheinneckar.de

organisieren, begleiten, unterstützen, zuhören, Wissen vermitteln, übersetzen, Blut abnehmen.

Was bringt mir mein freiwilliges Engagement?

Dein Engagement kann viele positive Effekte für dich haben. Es kann dir Freude und Zufriedenheit geben, deine persönliche Entwicklung stärken, dir neue Bekanntschaften eröffnen oder dir eine Möglichkeit zur Ausübung deiner Kreativität bieten. Was du daraus schöpft, liegt letztendlich bei dir. PLUS kann dich dabei mit diversen Fortbildungen unterstützen.

Werden meine Fahrtkosten erstattet?

Jein, je nach Bereich und zur Verfügung stehenden Mitteln können Fahrtkosten erstattet werden.

Wie sieht es mit meinem Versicherungsschutz aus?

Als ehrenamtlich tätige Person bist du über PLUS versichert. Der Versicherungsschutz gilt auch für Fahrtwege. Sowohl Verletzungen als auch Haftpflicht sind versichert.

Wird ein Gesundheitszeugnis benötigt oder brauche ich andere Bescheinigungen?

Ein Gesundheitszeugnis wird nicht benötigt. Für den Jugendbereich muss allerdings ein erweitertes polizeiliches Führungszeugnis vorgelegt werden. Das Führungszeugnis kann über das Online-Portal des Bundesamts für Justiz beantragt werden oder bei der zuständigen Meldebehörde. Die Kosten hierfür können über die Steuererklärung erstattet werden.

Wer hilft mir bei Problemen?

Sollten sich Probleme ergeben, kannst du dich an die zuständige Leitung deines Bereiches wenden.

Kann ich ehrenamtlich arbeiten, wenn ich arbeitslos bin?

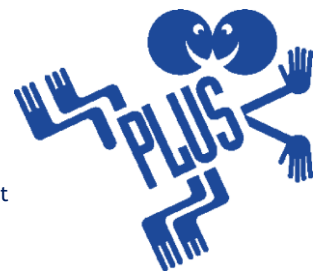
Ja, ohne Bezahlung ist das immer möglich. Bei Bezahlung gibt es Bedingungen. Diese sind je nach Leistung, die du bekommst, unterschiedlich. Zur Absicherung kannst du bei deinem Arbeitsamt nachfragen.

Ist eine Hospitation möglich?

Eine Hospitation ist in der Regel möglich. In manchen Bereichen ist eine vorab stattfindende Hospitation sogar Pflicht.

Ich habe weitere Fragen, an wen kann ich mich wenden?

Bei weiteren Fragen kannst Du Dich gerne direkt telefonisch (0621 - 33 621 85) oder per Mail (team@plus-rheinneckar.de) an unsere Mitarbeiter*innen wenden. Diese beraten Dich unverbindlich zu den verschiedenen Bereichen, in denen Du Dich ehrenamtlich engagieren kannst.



PLUS Rhein-Neckar e.V.

Angebote und Beratung zur Vielfalt von sexueller Orientierung und Geschlecht
Max-Joseph-Str. 1 · 68167 Mannheim ·
Alte Eppelheimer Straße 50 A · 69115 Heidelberg · www.plus-rheinneckar.de

Bereich Heidelberg

PLUS hat in der Nähe des Heidelberger Hauptbahnhofes eigene Räume und baut aktuell verschiedene Angebote auf. Zum Beispiel bieten wir Gruppen wie das International Meet-up an, bei dem sich internationale Lsbtiq+ Personen austauschen und gemeinsame Aktivitäten planen. Falls Du Ideen hast, ob für eine trans* Wandergruppe, einen lesbischen Lesekreis oder für etwas ganz anderes, und Du Dir vorstellen kannst, mit einer weiteren Person so eine Gruppe zu leiten, dann melde Dich gerne per Mail bei uns mit dem Betreff „Ehrenamt Heidelberg“!

Kontaktperson: Dr. Christina Herrmann

Telefon: 06221 18 005 43

E-Mail: christina.herrmann@plus-rheinneckar.de

Bereich Mannheim

Auch bei PLUS in Mannheim kann man sich auf vielfältige Arten ehrenamtlich engagieren. Zum Beispiel suchen wir immer Menschen, die helfen, Infostände bei an Veranstaltungen zu betreuen oder innovative Projekte für die Community umzusetzen.

Kontaktperson: Marc Fischer

Telefon: 0621 33 621 85

E-Mail: team@plus-rheinneckar.de

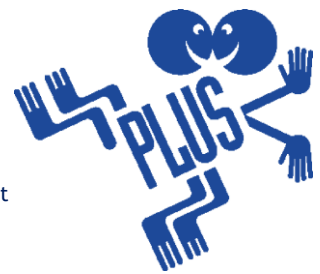
Bereich Geflüchtete

A) Begleitung

PLUS unterstützt auch Menschen, die aufgrund ihrer sexuellen oder geschlechtlichen Identität aus ihrem Heimatland fliehen mussten.

Viele der Geflüchteten benötigen über unsere Beratung und die Gruppenangebote hinaus weitere individuelle Unterstützung, die in Form von ehrenamtlichem Engagement erfolgen kann. Dieses kann von Inhalt und Umfang ganz unterschiedlich ausfallen und ist abhängig von den Ressourcen der ehrenamtlichen Helfer*in und den Anliegen der Geflüchteten, z.B.:

- Gemeinsam Kaffee trinken, Spaziergehen oder Sport treiben
- Begleitung zu Partys und Veranstaltungen in der Community
- Hilfe beim Deutsch Lernen oder gemeinsames Deutschsprechen
- Begleitung zu Ämtern, Behörden und anderen Terminen



PLUS Rhein-Neckar e.V.

Angebote und Beratung zur Vielfalt von sexueller Orientierung und Geschlecht
Max-Joseph-Str. 1 · 68167 Mannheim ·
Alte Eppelheimer Straße 50 A · 69115 Heidelberg · www.plus-rheinneckar.de

- Hilfe bei der Arbeits- und Ausbildungssuche, Erstellen von Bewerbungsunterlagen
- Hilfe bei der Wohnungssuche
- Erklärung offizieller Dokumente/Briefe

Außerdem besteht auch die Möglichkeit, sich bei der Vorbereitung und Durchführung regelmäßiger Veranstaltungen für die Geflüchteten ehrenamtlich zu engagieren.

Wir bieten dabei:

- Fachliche Begleitung und Input durch regelmäßige gemeinsame Supervisionstermine
- Austauschmöglichkeiten über Probleme und Fragen
- Anbindung an Schulungen und Fortbildungen

B) Sprachmittlung

Wir suchen Menschen, die sich bei Beratungsterminen von Zeit zu Zeit ehrenamtlich in der Sprachmittlung engagieren möchten. Wir haben Bedarf an vielen verschiedenen Sprachkenntnissen, zum Beispiel Farsi, Kurdisch, Russisch. Inhalte der Beratung sind v.a. Anhörungsvorbereitungen, Erklärungen rund ums Asylverfahren, Unterstützung bei sozialen und psychologischen Anliegen, und die Vermittlung an andere Beratungsstellen und Angebote.

Voraussetzungen:

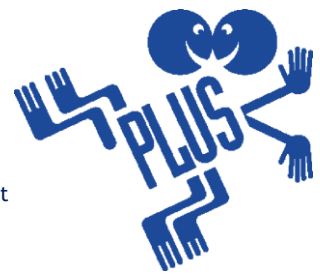
- Zuverlässigkeit
- Unvoreingenommenheit gegenüber Isbtiaq+ Menschen
- Ausreichende Deutschkenntnisse und ausreichende Kenntnisse der Zielsprache

Wünschenswert aber nicht zwingend erforderlich:

- Verfügbarkeit und Engagement an durchschnittlich 2 Terminen pro Monat
- Eigene Kenntnisse der Lebenswelt von Isbtiaq+ Menschen
- Erfahrung oder Ausbildung in der Sprachmittlung, im Dolmetschen oder Übersetzen

Wir bieten:

- Vermittlung von Kompetenz im Umgang mit Isbtiaq+ Themen in der Sprachmittlung
- Regelmäßige Supervision



PLUS Rhein-Neckar e.V.

Angebote und Beratung zur Vielfalt von sexueller Orientierung und Geschlecht
Max-Joseph-Str. 1 · 68167 Mannheim ·
Alte Eppelheimer Straße 50 A · 69115 Heidelberg · www.plus-rheinneckar.de

- Bescheinigung über ehrenamtliches Engagement
- Wenn gewünscht, eine kleine Aufwandspauschale von 15 € pro Einsatzstunde

Kontaktperson: Kristin Pelzer

Telefon: 0621 33 62 185

E-Mail: leitung.refugees@plus-rheinneckar.de

Bereich KOSI.MA

A) Checkpoint - Test- und Beratungsangebot zu HIV und STI

Der Checkpoint sucht ehrenamtlich engagierte Menschen, welche in der Blutentnahme, HIV/STI-Beratung oder dem Besuchsempfang unterstützen.

Voraussetzungen:

- Zuverlässigkeit
- Unvoreingenommenheit gegenüber Isbtiaq+ Menschen
- Eine sexpositive Einstellung und eine drogenakzeptierende Haltung

Wir bieten:

- Fortbildungen zu HIV/STI-Beratung und Vermittlung von Kompetenz in der Blutentnahme
- Austauschmöglichkeiten über Probleme und Fragen, regelmäßige Qualitätszirkel
- Bescheinigung über ehrenamtliches Engagement
- Aufwandsentschädigung für medizinisches Personal

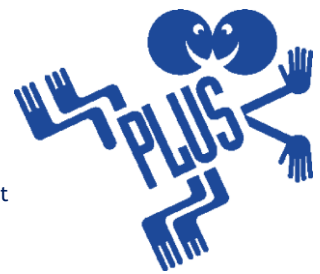
Kontaktperson: Selina Ferber

Telefon: 0621 33 93 94 78

E-Mail: checkpoint@kosima-mannheim.de

B) PRIS.MA

Wenn du Spaß am Feiern hast und in der queeren Mannheimer Partyszene unterwegs bist, dann werde Teil unseres Party-Präventionsprojekt PRIS.MA! Als Präventionist*in von PRIS.MA bekommst du freien Eintritt für angesagte Szenepartys in Mannheim sowie eine Getränkepauschale. Dafür verteilst du auf der Party unsere Flyer und Kondome. Wenn das Material verteilt ist, gehört der Rest der Nacht dir!



PLUS Rhein-Neckar e.V.

Angebote und Beratung zur Vielfalt von sexueller Orientierung und Geschlecht
Max-Joseph-Str. 1 · 68167 Mannheim ·
Alte Eppelheimer Straße 50 A · 69115 Heidelberg · www.plus-rheinneckar.de

Zu unserer Präventionsarbeit gehört noch mehr: Infoabende, Workshops, kulturelle und Community Kooperationen, sexuelle Gesundheit in der Öffentlichkeit sichtbar machen uvm. Dabei können wir ehrenamtliche Unterstützung sehr gut gebrauchen! Bring dich gerne ein, auch mit eigenen Ideen!

Kontaktperson: Alina Hilbert

Telefon: 0621 33 93 94 78

E-Mail: praevention@kosima-mannheim.de

Jugendgruppen

Bei PLUS gibt es fünf verschiedene Jugendgruppen:

- JuLe für lesbische, bi, ace, aro, und queere Mädchen/Frauen, 13-21 Jahre
- Gipfelstürmer für schwule, bi, ace, aro und queere Jungs/Männer, 16-23 Jahre
- Deltaboys für schwule, bi, ace, aro und queere Männer, 23-30 Jahre
- sT*ernchen für junge trans, inter und nicht-binäre Menschen, 13-21 Jahre
- sT*ars für junge trans, inter und nicht-binäre Menschen, 21-30 Jahre

In den Jugendgruppen können Isbtiaq+ Jugendliche und junge Erwachsene Kontakte knüpfen, Neues ausprobieren, Spaß haben, Rückhalt finden und Kraft schöpfen.

Jede Jugendgruppe hat zwei bis drei Leiter*innen, die zusammen die Gruppentreffen planen, organisieren und betreuen. PLUS bietet Fach-Supervision und Austausch mit den anderen Leiter*innen an. Die Leitung wird mit einer Übungsleiterpauschale vergütet.

Kontaktperson: Em Brett

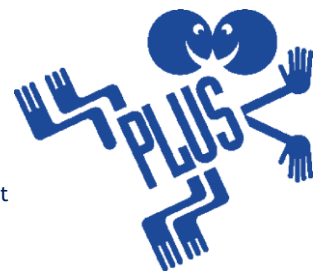
Telefon: 0621 33 621 85

E-Mail: em.brett@plus-rheinneckar.de

JUGEND von PLUS

Junge Isbtiaq+ Menschen aus dem Rhein-Neckar Gebiet haben sich 2014 zur Vereinsjugend von PLUS zusammengeschlossen. Seitdem vertreten sie die Interessen von jungen Isbtiaq+ Menschen bei und außerhalb von PLUS.

Durch die Mitgliedschaft im Stadtjugendring Mannheim und anderen Netzwerken werden die Wünsche und Bedürfnisse von Isbtiaq+ Jugendlichen und jungen Erwachsenen gegenüber der Stadt Mannheim und Anderen deutlich gemacht.



PLUS Rhein-Neckar e.V.

Angebote und Beratung zur Vielfalt von sexueller Orientierung und Geschlecht
Max-Joseph-Str. 1 · 68167 Mannheim ·
Alte Eppelheimer Straße 50 A · 69115 Heidelberg · www.plus-rheinneckar.de

Die JUGEND von PLUS organisiert außerdem eigene Angebote für junge Isbtiaq+ Menschen bis 27 Jahre, zum Beispiel Stammtische, die Queer Weekend Lounge (unkommerzieller Barabend mit Specials wie Karaoke) und Workshops (z.B. Drag). Sie geht auch gemeinsam mit PLUS zu Kundgebungen und Pride Veranstaltungen.

Neue Aktive und eigene Ideen für Angebote und Projekte sind immer willkommen!

Kontaktperson: Jugendvorstand

E-Mail: jugend@plus-rheinneckar.de

Welche Regeln gibt es für das Ehrenamt bei PLUS?

Ehrenamtliches Engagement ist Arbeit.

Jede funktionierende Arbeit zeichnet sich dadurch aus, dass sie entlohnt wird. Im Gegensatz zu hauptamtlicher Arbeit wird die ehrenamtliche Arbeit nicht durch eine finanzielle Bezahlung vergütet, sondern indem die ehrenamtlich Engagierten durch ihre Arbeit etwas erhalten, was ihnen wichtig ist (sinnstiftend tätig zu sein, etwas zurückzugeben von selbst erlebter Unterstützung, etc.). Je nach Bereich und Aufgabe erhalten manche Ehrenamtliche eine Aufwandsentschädigung.

Die ehrenamtliche Unterstützung von Menschen ist nicht personenbezogen, sondern themenbezogen.

Es wird konkret abgesprochen, bei was und wie Ehrenamtliche zum Beispiel geflüchtete Personen oder Teilnehmer*innen von Jugendgruppen unterstützen.

Die ehrenamtliche Arbeit beinhaltet die Übernahme von Verantwortung.

Das Thema, das Ziel und der zeitliche Rahmen für die unterstützende Arbeit wird vorab abgesprochen und schriftlich festgehalten. Die Übernahme einer bestimmten Aufgabe bedeutet auch die Übernahme der Verantwortung.

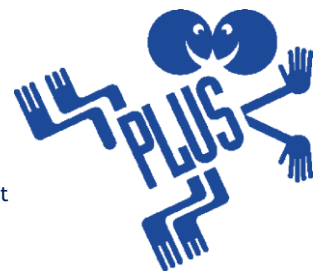
Sollte sich etwas ändern, (z.B. die angefragte Hilfe von geflüchteten Personen), wird vorab mit PLUS geklärt, ob diese Änderung der Aufgabe sinnvoll ist. Im Anschluss muss eine neue schriftliche Vereinbarung geschlossen werden.

Sollte das Ehrenamt in der vereinbarten Form nicht mehr möglich sein, wird dies mit PLUS besprochen. Wird ein Ehrenamt bei PLUS beendet, finden Abschiedsgespräch statt, mit der Ehrenamtskoordination, aber auch zum Beispiel zwischen Jugendgruppe und Leitung oder geflüchteter Person und ehrenamtlicher Person.

Die ehrenamtliche Person arbeitet in enger Absprache mit PLUS und hat eine Berichtspflicht.

Das bedeutet im Einzelnen:

- Sie schickt zu Beginn des Ehrenamts regelmäßig Kurzberichte per Mail an die Kontaktperson bei PLUS



PLUS Rhein-Neckar e.V.

Angebote und Beratung zur Vielfalt von sexueller Orientierung und Geschlecht
Max-Joseph-Str. 1 · 68167 Mannheim ·
Alte Eppelheimer Straße 50 A · 69115 Heidelberg · www.plus-rheinneckar.de

- Sollten sich Schwierigkeiten ergeben, meldet sich die ehrenamtlich arbeitende Person bei der Kontaktperson bei PLUS.
- Sollte das Ehrenamt zu belastend werden, geben die ehrenamtlich Arbeitenden darüber Rückmeldung. So kann geklärt werden, ob Supervisionsgespräche ausreichen, um die ehrenamtliche Tätigkeit für PLUS weiterzuführen oder ob etwas verändert werden muss.

Die Basis für die Arbeit mit Menschen ist Verschwiegenheit und somit auch für die ehrenamtliche Arbeit mit Menschen. Ohne diese kann kein Vertrauen entstehen. Darüber hinaus wird die Verschwiegenheit auch aus Datenschutzgründen von gesetzlicher Seite aus verlangt.

Der Rahmen für die ehrenamtliche Arbeit ist ein professioneller.

Ethische und professionelle Grundsätze werden in der ehrenamtlichen Arbeit eingehalten. Somit sollten Treffen an einem neutralen Ort stattfinden. Dies schließt Treffen im Privaten grundsätzlich aus, genauso wie Freundschaft, romantische Beziehung oder Sex, zum Beispiel mit den anvertrauten geflüchteten Personen oder Teilnehmer*innen der Jugendgruppen. Sollten sich hier Grenzüberschreitungen anbahnen oder stattfinden, ist der Rahmen der professionellen Arbeit dadurch zu halten bzw. wiederherzustellen, indem mit der Kontaktperson bei PLUS das Gespräch gesucht wird, um die (drohende) Grenzüberschreitung zu besprechen. Erst nach dem Ende einer ehrenamtlichen Begleitung kann mit zeitlichem Abstand und bei gegenseitigem Wunsch eine Freundschaft oder eine romantische oder sexuelle Beziehung im privaten Kontakt beginnen, der eine Unterstützung im Rahmen von PLUS ausschließt.

Um die Qualität der ehrenamtlichen Arbeit weiterhin hoch und damit auch die Belastung der ehrenamtlich Arbeitenden so gering wie möglich zu halten, ist eine regelmäßige Teilnahme an Treffen zur Supervision und Weiterbildung notwendig.