

# Hand in Hand – wir zählen auf Sie!

45 Ideen gegen soziale Kälte





Jetzt  
wer

# Mit dir. Für alle. Gegen soziale Kälte

[www.soziale-kaelte.de](http://www.soziale-kaelte.de)

Sozialverband Deutschland

SO

## **EIN LOHNENSWERTES ENGAGEMENT**

Im gemeinsamen Verbund von Hauptamt, Ehrenamt und unseren Mitgliedern sind wir derzeit mit unserer Kampagne gegen soziale Kälte im Einsatz für mehr soziale Gerechtigkeit. Mit den Ideen in diesem Buch können auch Sie mithelfen und etwas gegen soziale Kälte unternehmen. Mehr Infos finden Sie unter [www.soziale-kaelte.de](http://www.soziale-kaelte.de).

# Hand in Hand – wir zählen auf Sie!

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Leser\*innen,

in schwierigen Zeiten und in Zeiten der Corona-Pandemie leben viele Menschen in Deutschland am Rande unserer Gesellschaft. Viele von uns haben mit sozialen Benachteiligungen zu kämpfen, sind von Armut und Arbeitslosigkeit betroffen oder können aufgrund von körperlichen Einschränkungen nicht an unserem gesellschaftlichen und sozialen Leben in Deutschland teilhaben. Die Folge ist, dass unsere Mitmenschen dann vereinsamen. Diese Menschen brauchen Unterstützung. Sie brauchen unsere Hilfe.

## **Helfen wir dort, wo Hilfe benötigt wird! Werden Sie aktiv!**

Der Sozialverband Deutschland e. V. (SoVD) setzt sich seit über 100 Jahren für sozial Benachteiligte und damit für soziale Gerechtigkeit ein. Schon damals vertrat der SoVD (früher Reichsbund) die Auffassung, dass Hilfsbereitschaft und soziales Engagement unweigerlich mit der Durchsetzung von politischen Forderungen in Verbindung stehen. Denn schon 1917 setzte sich der heutige SoVD zum Beispiel für Kriegswaisen und -witwen ein. Er gab denjenigen eine Stimme, die in der Politik kein Gehör fanden und nicht gesehen wurden. Und das hat bis heute noch Bestand. So vertritt der SoVD jetzt die Interessen der gesetzlich Rentenversicherten, der gesetzlich Krankenversicherten



Adolf Bauer, Präsident

sowie der pflegebedürftigen und behinderten Menschen gegenüber der Politik. Tatkräftige Unterstützung erhält er dabei auch von seinen über 600.000 Mitgliedern. In zahlreichen Veranstaltungen auf Bundes-, Landes-, Kreis- und Ortsverbandsebene führt der SoVD deutschlandweit zahlreiche Veranstaltungen durch, um die sozialen Missstände in Deutschland aufzuzeigen.

Diese Broschüre listet Ihnen 45 Anregungen und Ideen auf, wie Sie anderen Menschen im Alltag unterstützend zur Seite stehen können. Helfen muss nicht kompliziert sein. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die eine helfende Person übernehmen kann, die jedoch den Hilfesuchenden meist eine schwere Last von den Schultern nimmt. Helfen wir und stehen wir gemeinsam zusammen für ein soziales Miteinander!



**Adolf Bauer**  
Präsident

# Inhalt

- 3 **Hand in Hand – wir zählen auf Sie!**
- 7 Schenken Sie Gehör!
- 7 Brauchen Sie noch etwas vom Supermarkt?
- 9 Verschenken Sie eine heiße Suppe!
- 10 Kleine Spende – große Tat
- 11 Wann war Ihr letzter Kaffeenachmittag?
- 11 Werden Sie in Ihrem Haus zum\*zur Wunschnachbar\*in!
- 12 We Wish You A Merry Christmas
- 12 Seien Sie Hundesitter\*in auf Zeit!
- 13 Werden Sie Begleiter\*in beim Arztbesuch!
- 13 Werden Sie Vorlesepat\*in!
- 15 Reichen Sie Trauernden die helfende Hand!
- 15 Kochen Sie für andere eine Hühnersuppe!
- 16 Werden Sie Alltagshelfer\*in!
- 16 Werden Sie Laubenpieper\*in auf Zeit!
- 17 Auch die Tageszeitung lässt sich teilen
- 18 Zeigen Sie Ihr handwerkliches Geschick!
- 18 Rühren Sie Teig zu Plätzchen ein!
- 19 Gießen Sie die Blumen in der Nachbarschaft!
- 19 Seien Sie kontaktfreudig!
- 21 Gemeinsame Filmabende sind immer noch die besten
- 21 Jeden Tag eine gute Tat
- 22 Bieten Sie den Gang zum Postbriefkasten an!
- 22 Lassen Sie Papierchaos verschwinden!
- 22 Fahrgemeinschaft der besonderen Art
- 23 Erinnerungen sind wichtig
- 23 Erste Hilfe in sozialen Medien und Co.
- 25 Halten Sie besondere Erlebnisse auf Bildern fest!
- 25 Werden Sie zum\*zur Chefkoch\*köchin!
- 26 Bleiben Sie in Bewegung!
- 26 Nehmen Sie anderen den Stress von den Schultern!
- 27 Lachen ist immer noch die beste Medizin
- 27 „Darf ich Ihnen behilflich sein?“ ist keine falsche Frage
- 28 Wertschätzung zeigen!
- 29 Wann waren Sie das letzte Mal Babysitter\*in?
- 29 Auch junge Familien brauchen Unterstützung
- 31 Nachhaltigkeit – nicht alles gehört in eine Tonne
- 31 Auch Helfer\*innen sehnen sich nach Unterstützung
- 32 Seien Sie der frische Wind für den Heimaltag!
- 32 Gründen Sie eine Tauschbörse!
- 33 Musik verbindet
- 33 Auch unser Gehirn muss trainiert werden
- 35 Unterstützen Sie Berufseinsteiger\*innen!
- 36 Kein Geburtstag sollte vergessen werden
- 36 Lernen Sie aus den Erfahrungen anderer!
- 37 Hand in Hand – wir brauchen Sie und euch

[www.soziale-kaelte.de](http://www.soziale-kaelte.de)  
[#gegensozialekaelte](https://www.instagram.com/gegensozialekaelte)

## 1. Schenken Sie Gehör!

Viele Menschen in unserer Gesellschaft möchten einfach nur gehört werden. Oft ist es schon eine Hilfe, wenn man sich für jemanden Zeit nimmt, der Person seine Aufmerksamkeit schenkt und ihr zuhört. Es gibt viele Menschen in Deutschland, die leider in Notsituationen niemanden haben, dem\*der sie sich mitteilen können. Viele haben eine Geschichte zu erzählen. Doch leider ist manchmal niemand da, der sie sich anhört. So können zum Beispiel die Sorge um eine\*n Angehörige\*n, der Alltagsstress oder einfach nur das Alleinsein sehr belastend sein.

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mitmenschen! Selbst fünf Minuten aufmerksames Zuhören und Miteinander-Reden können helfen. Sich etwas von der Seele zu reden, kann befreiend sein.

## 2. Brauchen Sie noch etwas vom Supermarkt?

Das Einkaufen von Lebensmitteln ist für viele auch ein wichtiger Bestandteil des Alltages, um am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu können. Denn auch beim Einkaufen findet ein soziales Leben statt. Man trifft dabei nette Bekannte, bleibt kurz stehen und unterhält sich. Man ist draußen an der frischen Luft. Aber was passiert, wenn das aufgrund von körperlichen Einschränkungen nicht mehr möglich ist oder jemand im zunehmenden Alter die schweren Einkaufstüten nicht mehr allein tragen kann?

Bieten Sie Ihre Hilfe beim Einkaufen an! Werden Sie zur Einkaufsbegleitung für die Menschen in Ihrer Umgebung! Viele soziale Einrichtungen bieten auch professionelle Einkaufshilfen – sogenannten Einkaufsservice – an, um gerade ältere Menschen sowie Menschen mit Behinderungen zu







entlasten. Besonders auch für pflegende Angehörige kann so eine Einkaufshilfe sehr erleichternd sein. So können sie sich noch mehr auf die Pflege ihrer Angehörigen konzentrieren.

Wenn Sie das nächste Mal einkaufen gehen, fragen Sie einfach Ihre Nachbar\*innen oder auch Bekannte, ob Sie ihnen etwas vom Supermarkt mitbringen können!

### **3. Verschenken Sie eine heiße Suppe!**

In vielen sozialen Einrichtungen kann man sich gerade in der kalten Jahreszeit ehrenamtlich für hilfebedürftige Menschen einsetzen. Viele gemeinnützige Organisationen kochen für obdachlose Menschen und verteilen das Essen dann an die sogenannten Sammelstellen. Hören Sie sich einfach einmal um, ob die Einrichtung in Ihrer Nähe noch eine helfende Hand benötigt. Diese Projekte sind für jede\*n freiwillige\*n Helfer\*in sehr dankbar.

Jede\*r von uns, der\*die in einer Großstadt lebt, kennt das Szenario, fast täglich an den Bahnhöfen, in den öffentlichen Verkehrsmitteln sowie in den Einkaufsstraßen von hilfebedürftigen Menschen angesprochen zu werden, ob man ein wenig Geld oder etwas zu essen übrig habe. Viele Menschen rollen mit den Augen und schauen weg. Doch genau das ist der falsche Weg. Die Menschen haben meist Probleme und brauchen Hilfe. Neben finanziellen Problemen haben sie oft auch mit gesundheitlichen Einschränkungen und Obdachlosigkeit zu kämpfen. Gründe für Obdachlosigkeit gibt es viele. So können der Jobverlust, eine Scheidung oder aber der Mangel an bezahlbarem Wohnraum zur Miete dazu führen, dass Menschen obdachlos werden. Die meisten von ihnen schaffen es nicht, von allein wieder „aufzustehen“,

sodass sie Hilfe von anderen benötigen. Helfen Sie diesen Menschen, indem Sie sie mit Kleinigkeiten unterstützen! So kann eine kleine Spende von Nahrungsmitteln schon viel bewirken. Für manche Menschen sichert eine solche Spende das Überleben.

#### **4. Kleine Spende – große Tat**

In unserer Gesellschaft wird das Thema Spenden immer noch mit einem sehr kritischen Blick betrachtet. Viele Menschen sind skeptisch, ob ihre Geld- oder Sachspende auch wirklich an der richtigen Stelle ankommt. Aber nicht zu spenden bringt nichts. Viele Menschen in Deutschland sind auf Hilfen anderer angewiesen. Für einige sind diese sogar lebensnotwendig.

Hilfebedürftige Menschen freuen sich über jede Spende. Dabei muss es nicht immer eine Geldspende sein. Sie können auch Kleidungsstücke, Spielzeug, Kuscheltiere, Bücher, alte und noch funktionierende Haushaltsgeräte oder alte Möbel spenden. Ihre alten Sachen können andere Menschen glücklich machen. Beim Spenden zählt jeder kleine Betrag. Auch wenn dieser auf den ersten Blick für uns vielleicht wenig erscheint, kann auch eine kleine Spende Großes bewirken. Schauen Sie bei sich im Keller oder auf dem Dachboden, ob Sie noch alte Dinge haben, die Sie weggeben können! Hilfebedürftige Menschen werden es Ihnen danken.

Gern können Sie Ihre Spenden auch an wohltätige Vereine und Organisationen abgeben. Viele Kinder- und Jugendheime, Frauenhäuser, Werkstätten für Menschen mit Behinderungen oder aber auch nahestehende

Nachbar\*innen oder Bekannte könnten ebenso Ihre Sachspenden gebrauchen. Helfen Sie! Denn auch ein getragener, aber immer noch schöner Pullover wärmt im Winter.

## **5. Wann war Ihr letzter Kaffeenachmittag?**

Um der Einsamkeit zu entfliehen, gibt es Gruppentreffen oder Kaffeenachmittage in sozialen Einrichtungen, Kirchen und Vereinen, an denen jede\*r teilnehmen kann. Alle Interessierten sind dort willkommen, um gemeinsam und regelmäßig mit anderen Menschen ihre Freizeit zu verbringen.

Denn Einsamkeit ist in unserer Gesellschaft ein großes Problem. Viele denken, dass nur ältere Menschen davon betroffen seien; aber das stimmt nicht. Einsamkeit kommt in jeder Altersklasse vor, und das hat verschiedene Gründe. So kann zum Beispiel der\*die geliebte Ehepartner\*in verstorben sein oder jemand ist aufgrund von körperlichen Einschränkungen nicht so mobil und kann dadurch nicht am sozialen Leben teilhaben.

Diese Nachmittage bestehen in der Regel aus einem bunten Programm. Tolle und unterhaltsame Gespräche sowie ein Kartenspiel oder ein gemeinsames Puzzle gehören meist dazu. Die nette Gesellschaft und das soziale Miteinander stehen hierbei im Mittelpunkt.

## **6. Werden Sie in Ihrem Haus zum\*zur Wunschnachbar\*in!**

Oft ist der Alltag stressig. Viele Termine sind unter einen Hut zu bringen. Die Kinder müssen abgeholt, versorgt und vielleicht noch zum Fußball oder zum\*zur Arzt\*Ärztin gefahren werden. Nebenbei muss auch noch der Hund raus. Und vielleicht ist da auch noch ein\*e Angehörige\*r, der\*die gepflegt werden muss.

Bei diesen ganzen Terminen kann es schon einmal passieren, dass der\*die Paketbot\*in vergessen wird. Was dann? Oft müssen dann die Pakete von der nächstgelegenen Postfiliale abgeholt werden. Auch dafür fehlt oft die Zeit. Viele Versandunternehmen bieten inzwischen als Ablageort den Wunschnachbarn oder die Wunschnachbarin an. Vielleicht nimmt das nächste Paket ja ein netter Mensch aus der Nachbarschaft an – vielleicht Sie?

### **7. We Wish You A Merry Christmas**

Die festlichen Feiertage wie Weihnachten feiern wir am liebsten mit unseren Familien, Freund\*innen und Bekannten. Aber leider ist es oft auch der Fall, dass man nicht jede\*n Bekannte\*n zu den Festtagen sehen oder besuchen kann. Vielleicht ist der Weg zu weit oder die Zeit zu knapp. Schreiben Sie aus diesem Grund Ihren Bekannten oder auch Nachbar\*innen eine Karte! Diese nette Geste sorgt im richtigen Moment für Freude und Heiterkeit und signalisiert den Empfänger\*innen, dass jemand an sie denkt und sie nicht vergessen hat.

### **8. Seien Sie Hundesitter\*in auf Zeit!**

Familien mit Kindern und ältere Menschen in unserer Gesellschaft haben oft einen tierischen Weggefährten, der sie durch ihr Leben begleitet. Doch stellt sich die Frage, wohin mit dem Tier, wenn eine Urlaubsreise, ein Termin in einer Praxis oder ein längerer Krankenhausaufenthalt vor der Tür steht.

Wichtig für alle Besitzer\*innen ist, dass ihr Tier in dem fraglichen Zeitraum in guten Händen ist. Dabei spielt das Alter keine Rolle. Jede\*r kann helfen.

## 9. Werden Sie Begleiter\*in beim Arztbesuch!

Mit zunehmendem Alter können auch körperliche Beschwerden auftreten, die Besuche bei Ärzt\*innen unmöglich machen. So kann eine eingeschränkte Mobilität oder das nicht so einfache Verständnis der Grund dafür sein, dass der Besuch nicht wie gewohnt zu schaffen ist. Um Abhilfe zu schaffen, können Sie sich gern als Begleitung anbieten. Fahren Sie die zu begleitende Person eventuell mit dem Auto in die Praxis! Bei offenen Fragen können Sie zwischen Arzt\*Ärztin und Patient\*in vermitteln. Dies kann sehr hilfreich sein, wenn es zum Beispiel eine Krankheit oder Einschränkungen im Alltag gibt.

## 10. Werden Sie Vorlesepat\*in!

Lesen ist für die meisten von uns selbstverständlich. Aber was ist mit Kindern und älteren Menschen?

Kinder erlernen das Lesen spätestens mit dem Beginn der schulischen Laufbahn. Dennoch können Sie sie im Vorfeld oder auch schon während der Schulzeit beim Lesen tatkräftig unterstützen. Engagieren Sie sich ehrenamtlich in öffentlichen Einrichtungen wie Kindergärten, Bibliotheken oder Kinderheimen, aber auch gern im privaten Umfeld! So können Sie zum Beispiel im wöchentlichen Rhythmus den Kindern aus Büchern oder E-Books vorlesen oder denjenigen, die schon selbst lesen können, zuhören. Fördern Sie mit Ihrem Engagement das Interesse der jungen Generation an der Literatur und zeigen Sie, dass Lesen auch Spaß machen kann!

Ältere Menschen können vielfach aufgrund von körperlichen Einschränkungen, Sehschwierigkeiten und anderen Gebrechen nicht mehr gesellschaftlich dabei sein.





Darunter fällt auch das „einfache Lesen“. Unterstützen Sie die Älteren! Helfen Sie, dass diese wieder ein Stück am sozialen Leben teilhaben können! Denn das Vorlesen von Geschichten, Romanen, Gedichten oder auch von Artikeln aus der aktuellen Tageszeitung kann helfen, sich an schon Vergessenes zu erinnern oder das aktuelle Weltgeschehen mitzuverfolgen.

### **11. Reichen Sie Trauernden die helfende Hand!**

Es kommt die Zeit im Leben, da müssen wir uns von geliebten Menschen oder auch Tieren, die uns lange begleitet haben, verabschieden. Unterstützen Sie Menschen in Ihrer unmittelbaren Nähe, wenn Sie merken, dass es einen Trauerfall gegeben hat! Richten Sie Ihre Anteilnahme aus! Fragen Sie, ob Sie in irgendeiner Art und Weise helfen können! Schon Kleinigkeiten können viel bewirken. Oder schreiben Sie eine Beileidskarte! Bieten Sie Hilfe an!

Auch wenn das geliebte Haustier verstirbt, kann dies einen Menschen in ein tiefes Loch reißen. Denn oft waren Haustiere wichtige Familienmitglieder. Der Schmerz über den Verlust ist auch hier groß. Reden und andere kleine Hilfstätigkeiten sind hier nie unangebracht.

### **12. Kochen Sie für andere eine Hühnersuppe!**

Wenn es uns nicht gut geht, benötigen wir meist die Unterstützung von anderen. So können eine normale Grippe oder beispielsweise ein Bandscheibenvorfall einem gesundheitlich ganz schön zusetzen. Man ist körperlich angeschlagen. Schenken Sie diesen Personen Ihre Aufmerksamkeit! Besuchen Sie sie und lenken Sie sie ein wenig ab! Verschenken Sie Schokolade! Kochen Sie eine Hühner-

suppe! Fragen Sie nach dem Wohlbefinden des\*der Kranken!  
Selbst ein kurzer Besuch kann Wunder bewirken und zur schnelleren Genesung beitragen.

### **13. Werden Sie Alltagshelfer\*in!**

Auch im hohen Alter möchten viele Menschen ihr Leben nicht in irgendeinem Altersheim verbringen, sondern zu Hause in den eigenen vier Wänden. Doch mit zunehmendem Lebensalter können gewohnte Tätigkeiten im Haushalt schwieriger zu bewältigen sein. So kann etwa das alljährliche Fensterputzen nur mit fremder Hilfe machbar sein, da vielleicht ein Hüftproblem vorliegt und somit die drei Meter hohen Fenster auch mit einer Leiter nicht erklimmbar sind. Gleiches gilt für das Hinaustragen des Hausmülls. So kann eine schwere Krankheit dazu führen, dass das Treppensteigen unmöglich wird.

Werden Sie Alltagshelfer\*in und bieten Sie Ihre Hilfe bei den Dingen an, die nicht mehr so leicht von der Hand gehen! Dabei spielt es keine Rolle, wo die Hilfe im Haushalt nötig ist. Denn Ihre Unterstützung kann die Betroffenen nicht nur entlasten, sondern Sie können ihnen auch zu mehr Lebensqualität und Selbstständigkeit verhelfen.

### **14. Werden Sie Laubenpieper\*in auf Zeit!**

Ein Garten ist für viele ein Ort, an dem sie entspannen können; ein Ort, um kurz den Alltagsstress hinter sich zu lassen. So ein Garten benötigt aber in den meisten Fällen auch viel Aufmerksamkeit, denn er muss regelmäßig gepflegt werden.

Aber was passiert, wenn Menschen durch körperliche Einschränkungen oder mit zunehmendem Alter diese Aufgabe nicht mehr übernehmen können? Oft bewältigen sie die Rasen- und Beetpflege, das Blumengießen oder die Unkrautentfernung nicht selbst. Damit der Garten nicht verwahrlost, können Sie auch hier Ihre Unterstützung anbieten, damit auch diese Menschen ihren Garten noch genießen können und nicht aufgeben müssen.

Gern übernehmen auch Schüler\*innen oder Student\*innen solche Aufgaben, um sich ein kleines Taschengeld dazuzuverdienen. Fragen Sie in Ihrer Nachbarschaft nach! Alternativ bieten auch Gärtnereien, Wohlfahrtsverbände und soziale Einrichtungen einen Hilfgartenservice an. Informieren Sie sich oder stellen Sie den Kontakt zwischen einer Einrichtung und der betroffenen Person her! Natürlich muss es erschwinglich sein.

## **15. Auch die Tageszeitung lässt sich teilen**

Gehören Sie zu diesen Menschen, die sich jeden Tag die Tages- oder Wochenzeitung kaufen und diese sorgfältig lesen? Dann werfen Sie sie nicht gleich weg, sondern lassen Sie andere daran Anteil haben! Es gibt vielleicht Menschen in Ihrer Nähe, die sich aufgrund von gesundheitlichen Einschränkungen selbst keine Zeitung besorgen oder sich finanziell keine leisten können. Durch die Weitergabe Ihres Exemplares können andere Menschen am alltäglichen Weltgeschehen teilhaben.

## **16. Zeigen Sie Ihr handwerkliches Geschick!**

Oftmals fallen im Haushalt handwerkliche Aufgaben an, die manche nicht selbstständig erledigen können, weil einfach das handwerkliche Geschick fehlt oder gesundheitliche Einschränkungen es unmöglich machen. So muss etwa ein Loch in die Wand für einen neuen Bilderrahmen gebohrt, eine Glühbirne gewechselt oder auch ein Schränkchen zusammengebaut werden. Für einige Menschen, die handwerklich nicht versiert sind, können diese Arbeiten eine große Herausforderung darstellen. Helfen Sie anderen Menschen mit Ihrem handwerklichen Geschick! Diese werden es Ihnen danken. Gleichzeitig sorgt das auch für eine gute Nachbarschaftshilfe sowie für ein gutes und soziales Miteinander.

## **17. Rühren Sie Teig zu Plätzchen ein!**

Weihnachten oder auch die ganze Weihnachtszeit ist die Zeit der Liebe und der Besinnlichkeit; eine Zeit, in der man gern mit der Familie, mit Freund\*innen und Bekannten gemütlich beisammensitzt und feiert. Doch nicht alle haben das Glück, mit ihren Familien Weihnachten zu verbringen. Dies kann verschiedene Gründe haben. So kann es sein, dass es keine Familie mehr gibt und enge Freund\*innen und Bekannte im Kreis der eigenen Familien feiern.

Nehmen Sie das in die eigene Hand! Kümmern Sie sich um diese Menschen, wenn Sie merken, dass sie zur Adventszeit allein sind. Gehen Sie zusammen auf den Weihnachtsmarkt, backen Sie gemeinsam Plätzchen und schmücken einen Weihnachtsbaum! Die Weihnachtszeit bietet viele Möglichkeiten, Einsamkeit zu vertreiben und sich für andere

einzusetzen. So eignet sich diese Phase auch hervorragend, um sich ehrenamtlich zu engagieren. Sie können Ihre Unterstützung wohltätigen Organisationen zur Verfügung stellen.

### **18. Gießen Sie die Blumen in der Nachbarschaft!**

Die Nachbar\*innen sind für drei Wochen in den Urlaub gefahren oder für eine längere Geschäftsreise nicht daheim. Die ältere Dame im ersten Stock muss für einige Tage aus gesundheitlichen Gründen ins Krankenhaus. Wer kümmert sich um die Post? Wer schaut nach dem Rechten? Bieten Sie Ihre Hilfe an und unterstützen Sie Ihre Nachbar\*innen! Auch eine kleine Unterstützung wie das Blumengießen kann anderen eine große Last von den Schultern nehmen.

### **19. Seien Sie kontaktfreudig!**

Ältere Menschen in unserer Gesellschaft sind oft sehr einsam. Das über die Jahrzehnte gut aufgebaute soziale Netzwerk kann durch verschiedene Gründe wegbrechen. Die Person scheidet aus dem Berufsleben aus. Vielleicht gibt es eine\*n neue\*n Partner\*in, sodass der Kontakt zu alten Bekannten abbricht. Der Ehegatte oder die Ehegattin verstirbt. Die Elternrolle tritt immer mehr in den Hintergrund, da die Kinder erwachsen sind und ihre eigenen Wege gehen. So fällt es dann gerade der älteren Generation schwer, neue Beziehungen aufzubauen. Viele haben Probleme damit, sich in der neuen Rolle zurechtzufinden. Die Folge ist, dass sie vereinsamen.

Ein weiterer Faktor ist, dass mit zunehmendem Alter auch mehr körperliche Beschwerden (etwa Seh- und Hörbeeinträchtigungen) auftreten können, die die Pflege oder den Aufbau von sozialen Kontakten erschweren. Auch der





Wohnort ist hier von zentraler Bedeutung. Liegt er weit weg von Bekannten und Freund\*innen, kann er in Verbindung mit eingeschränkter Mobilität ein weiteres Hindernis dabei darstellen, soziale Kontakte zu pflegen.

Unterstützen Sie andere Menschen und helfen Sie ihnen, damit sie nicht vereinsamen! Traut sich Ihr\*e Bekannte\*r zum Beispiel nicht mehr unter Leute, weil er\*sie an Hörproblemen leidet, kann schon der Weg zum\*r entsprechenden Facharzt\*ärztin oder die Beschaffung eines Hörgerätes das Problem aus der Welt schaffen. Auch eine Fahrt zum\*r Freund\*in oder ein netter Anruf können helfen. Geben Sie anderen das Gefühl, dass sie nicht alleine sind!

## **20. Gemeinsame Filmabende sind immer noch die besten**

Niemand von uns möchte gern allein und isoliert leben. Aber genau das ist für viele Menschen in Deutschland Realität. Gerade in schwierigen Zeiten verbringen sie unzählige Abende allein. Das ist ein guter Grund, um einen gemeinsamen Filmabend zu organisieren. Laden Sie alleinstehende Bekannte oder Nachbar\*innen zu sich ein und schauen Sie ab und zu einen schönen Film zusammen! Zusammen Lachen macht bei einem guten Film doch doppelt Spaß.

## **21. Jeden Tag eine gute Tat**

Jeden Tag können Sie eine gute Tat vollbringen. So können Sie zum Beispiel jemandem den Vortritt lassen. Halten Sie den Eltern mit dem Kinderwagen die Tür auf oder lassen Sie eine ältere Person an der vollen Supermarktkasse vor.

Und sagen Sie sich immer: Jeden Tag eine gute Tat macht zufrieden, für sich und für andere.

## **22. Bieten Sie den Gang zum Postbriefkasten an!**

Jeden Tag versenden Menschen private und geschäftliche Angelegenheiten per Post. Oft ist jedoch der Weg zum nächsten Briefkasten oder zur nächsten Postfiliale zu weit. Gerade für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen ist die Strecke eine große Zumutung und Belastung. Kennen Sie Menschen in Ihrer Umgebung, die aufgrund von körperlichen Einschränkungen ihre Post nicht selbst wegbringen können? Was halten Sie davon, wenn Sie das nächste Mal die Briefe mitnehmen?

## **23. Lassen Sie Papierchaos verschwinden!**

Post von Versicherungen, Behörden und Banken erhält niemand gern. Der Inhalt der Briefe ist oft unverständlich. Dies betrifft nicht nur die Älteren, auch die Jüngeren wissen oft nicht, wie sie auf solche Schreiben antworten oder reagieren sollen. Unterstützen Sie Ihre Mitmenschen nicht nur beim Schriftwechsel mit Ämtern oder Versicherungsgesellschaften, sondern Sie können gleichzeitig Ihre Hilfe bei wichtigen Telefonaten und Behördengängen anbieten! So leisten Sie einen wichtigen Beitrag für diese Menschen und erleichtern ihnen den Alltag.

## **24. Fahrgemeinschaft der besonderen Art**

Übers Wochenende mit dem Auto zur Ostsee fahren, mit dem Fahrrad nach dem Feierabend in den Garten und dann noch schnell zu Fuß in den Supermarkt: für uns alle eigentlich selbstverständlich. Es ist aber auch schwer vorstellbar, dass das eines Tages nicht mehr so einfach sein könnte. Für Menschen mit körperlichen Einschränkungen (Rollstuhl, Gehbehinderung oder Ähnliches) ist das leider alltäglich. Ihnen bleibt meist ein Besuch im Theater, Kino oder Schwimmbad verwehrt, da sie sich leider nicht so „frei“

bewegen können wie andere. Auch Treffen mit Freund\*innen oder der wöchentliche Besuch in einer Praxis können so zu einer großen Hürde werden. Könnten Sie sich vorstellen, beim nächsten Konzertbesuch den\*die nette\*n Nachbar\*in im Rollstuhl mitzunehmen?

## **25. Erinnerungen sind wichtig**

Wir durchlaufen in unserem Leben Phasen, in denen wir auf das schon Erlebte zurückblicken. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir auf das eigene Leben oder das einer nahestehenden Person schauen. Entscheidend sind die Erinnerungen. Sie verbinden uns damit, wer wir früher waren, was wir früher erlebt und wen wir alles in unserem Leben kennengelernt haben. Umso wichtiger ist es manchmal, Erinnerungen aufzuschreiben und festzuhalten. Das geschriebene Wort kann helfen, vergessene Dinge oder gegebenenfalls auch erlebte Traumata aufzuarbeiten. So kann auch ein schriftlicher Zeitzeug\*innenbericht anderen Menschen ein Bild von den Geschehnissen der damaligen Zeit geben.

Gerade für demenzkranke Menschen können schriftlich festgehaltene Erinnerungen eine schöne Sache sein. In diesem Fall eignet es sich, lustige Anekdoten, tolle Familiengeschichten und Ereignisse aufzuschreiben. Diese können den Erkrankten ein Stück ihrer Persönlichkeit zurückgeben.

## **26. Erste Hilfe in sozialen Medien und Co.**

Per Videoanruf mit der Familie reden oder einfach nur Fotos vom letzten Ausflug per Mail versenden ist für die jüngere Generation heutzutage ein Kinderspiel. Gleiches gilt fürs Online-Einkaufen. Aber was ist mit den älteren Menschen



in unserer Gesellschaft? Oder mit den Menschen, die kein technisches Verständnis haben, wie man mit seinem Computer umzugehen hat?

Diese Menschen brauchen die Hilfe der jüngeren Generation. Junge Menschen können die ältere Generation in die Welt des Computers einführen. Dabei sollten sie allerdings beachten, dass Geduld, Sachlichkeit sowie der sichere Umgang mit dem Rechner an erster Stelle stehen sollten. Kennen Sie vielleicht Menschen in Ihrer näheren Umgebung, die Hilfe bei der Benutzung eines Computers benötigen? Dann leisten Sie Erste Hilfe!

## **27. Halten Sie besondere Erlebnisse auf Bildern fest!**

Besondere Ereignisse wie der letzte Urlaub, ein Zoobesuch oder der letzte Geburtstag können mit einer Kamera festgehalten werden. Fotos eignen sich besonders gut, um in Erinnerungen zu schwelgen, als Gedächtnisstütze oder auch als Geschenk. So können Fotos helfen, sich an schon erlebte und vergessene Momente zu erinnern. Gerade für Menschen mit Demenzerkrankungen können zum Beispiel Fotoalben eine große Hilfe sein. Demenzbetroffene Personen erhalten somit die Möglichkeit, sich an schon erlebte Sachen zu erinnern. Durch die visuelle Reise können Sie ihnen ein Stück ihrer Lebensgeschichte zurückgeben.

## **28. Werden Sie zum\*zur Chefkoch\*köchin!**

Gutes Essen ist Balsam für die Seele. Körperliche Beschwerden oder zunehmendes Alter können die Selbstversorgung eines jeden Menschen auf eine harte Probe stellen. Denn auch eine ausgewogene Ernährung trägt zur Förderung der Gesundheit, des eigenen Wohlbefindens und

auch zur besseren Lebensqualität im Alter bei. Werden Sie also zum\*zur Chefkoch\*köchin und lassen Sie andere Menschen an Ihrem kulinarischen Ergebnis teilhaben!

## **29. Bleiben Sie in Bewegung!**

Bewegung tut Körper und Geist gut. Viele Menschen treiben Sport, um sich nach einem sehr anstrengenden Arbeitstag richtig „auszupowern“ und den Stress abzubauen. Wer sich viel bewegt, kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Stoffwechselstörungen vorbeugen. Kurz: Wer mobil bleibt, lebt gesünder und kann dadurch seine Lebensqualität verbessern.

Aber für Menschen mit körperlichen Einschränkungen ist das freie Bewegen oftmals ein großes Hindernis. So kann ihnen sogar ein kleiner Spaziergang verwehrt bleiben, da ein Gang nach draußen allein und ohne fremde Hilfe nicht möglich ist.

Was halten Sie davon, wenn Sie das in die Hand nehmen? Zum Beispiel kann eine Einladung zum nächsten Gymnastik- oder Schwimmkurs diesen Menschen eine große Freude bereiten. Aber auch ein Waldspaziergang, eine kleine Tour mit dem Rad oder aber auch ein Kegelabend können Bewegung verschaffen. Die Freude an der Bewegung sollte auch im Alter nicht verloren gehen.

## **30. Nehmen Sie anderen den Stress von den Schultern!**

Die Wenigsten von uns freuen sich, wenn ein Krankenhausaufenthalt ansteht. Denn in der Regel sind solche Aufenthalte mit Stress verbunden. Viele Dinge sind vorher zu überlegen und zu organisieren. Welche Dinge muss man einpacken? Wie kommt man zum Krankenhaus?



Bringt jemand einen zum Krankenhaus? Welche Unterlagen müssen mitgenommen werden? Wer schaut nach der Post während des Aufenthaltes? Eine Vertrauensperson in dieser Situation an der Seite zu haben, das ist Gold wert. Unterstützen Sie diese Menschen! Gestalten Sie den Aufenthalt reibungslos und angenehm!

### **31. Lachen ist immer noch die beste Medizin**

Wie heißt es so schön: Lachen ist gesund und die beste Medizin gegen schlechte Laune. Wer lacht, ist gesund und glücklich. Denn herzhaftes Lachen lockert die Muskeln, setzt Glückshormone frei und löst so angestaute Emotionen.

Muntern Sie andere Menschen und vor allem Menschen, denen es nicht so gut geht, durch Ihr Lachen auf! Diese können sich dadurch besser fühlen und ihr Alltag wird freundlicher. Erzählen Sie Witze oder lustige Anekdoten aus Ihrem Leben und zaubern Sie ein Lächeln in die Gesichter anderer!

### **32. „Darf ich Ihnen behilflich sein?“ ist keine falsche Frage**

Für Fußgänger\*innen ohne körperliche Einschränkungen ist es ein Leichtes, die Hürden im Alltag zu überwinden. Aber wie kommen Rollstuhlfahrende, Blinde und stark Sehbehinderte damit zurecht?

Diese Menschen haben täglich mit einer Vielzahl von Hürden zu kämpfen. Sich frei zu bewegen ist fast unmöglich. So können die Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel, das Einsteigen in ein Auto oder die Benutzung einer unwegsamen Strecke im Park eine große Herausforderung

darstellen. Ebenso verhält es sich mit schmalen Türen in Supermärkten und Behörden, mit einer Bordsteinkante oder mit dem Überqueren einer Straße.

Die Hemmung beim Helfen ist bei einigen Menschen sehr groß. Manche machen sich zu viele Gedanken darüber, welche Unterstützung gerade am besten erscheint. Doch ist gerade ein freundliches Angebot der erste richtige Schritt. Der Mensch mit Behinderung allein entscheidet, ob er die angebotene Hilfe wirklich benötigt. Und niemand sollte beleidigt sein, wenn eine freundliche Ablehnung kommt. Zögern Sie nicht und fragen Sie!

### **33. Wertschätzung zeigen!**

Diejenigen von uns, die andere Menschen schätzen und dies zeigen, haben mehr Freude im Leben. Wer anderen täglich mit kleinen Gesten seine Wertschätzung zeigt, lebt glücklicher. Denn Achtung gegenüber anderen auszudrücken, das ist nicht nur wichtig, sondern sorgt für ein gutes und soziales Miteinander. So kann eine kleine Geste zur Begrüßung eine solche Wertschätzung sein. Auch mit einer freundlichen, offenen Körperhaltung und mit einem Lächeln im Gesicht – Mimik und Gestik – kann man seinem Gegenüber das Signal senden, dass man es respektiert.

Gehören Sie zu den Personen, die auch an ihre Mitmenschen denken? Denn auch das Mitdenken für andere ist eine Art der Wertschätzung. Die Bahn hat eine neue Broschüre mit den neuen Fahrzeiten herausgebracht? Dann denken Sie an Ihre\*n Nachbar\*in, der\*die immer zur gleichen Zeit fährt

wie Sie, und bringen Sie ihm\* ihr auch ein Exemplar mit! Die Person wird sich über diese nette Geste sicherlich sehr freuen.

### **34. Wann waren Sie das letzte Mal Babysitter\*in?**

Familien mit kleinen Kindern haben oft die gleiche Lebenssituation: Die Versorgung der Kinder nimmt sehr viel Zeit in Anspruch und steht tagtäglich an erster Stelle. Dabei bleibt die gemeinsame Zeit für die Eltern auf der Strecke. Ein Kino- oder Theaterbesuch oder ein gemeinsames Abendessen im Restaurant sind unmöglich. Wenn Sie können, übernehmen Sie das Babysitting für junge Familien! Diese werden es Ihnen danken.

### **35. Auch junge Familien brauchen Unterstützung**

Das Bild einer modernen Familie hat sich in den letzten Jahren verändert. So ist der Mann heutzutage nicht mehr der Alleinverdiener der Familie, der Familienernährer. Dass die Frau auch ihren beruflichen Zielen nachgehen kann, dass sie auch zunehmend Familienernährerin ist, ist zur Normalität geworden. Viele Frauen tragen maßgeblich dazu bei, die Existenz der Familie zu sichern, oder tun dies ganz allein. Neben dem Beruf müssen auch Kinder, der Haushalt und eventuell noch pflegebedürftige Angehörige unter einen Hut gebracht werden.

Jedoch ist dies nicht immer möglich. Oft geben gerade Frauen ihren Beruf ganz auf, um für die Familie oder ein Familienmitglied mit Pflegebedarf da sein zu können. Aber es muss doch beides möglich sein!



Tele

GLAS

Flasurkar

Flasurkar

Schenken Sie Familien und Alleinerziehenden Ihre Zeit! Kümmern Sie sich stundenweise um die Kinder! Gehen Sie mit den Kindern an die frische Luft! Machen Sie mit ihnen Hausaufgaben! Basteln Sie mit ihnen! Lesen Sie ihnen aus interessanten Büchern vor! Die Übernahme dieser Aufgaben kann gerade für junge Familien und alleinerziehende Elternteile eine große Entlastung sein.

### **36. Nachhaltigkeit – nicht alles gehört in eine Tonne**

Die richtige Entsorgung des Hausmülls ist für die meisten Menschen heutzutage ein wichtiger Bestandteil der wöchentlichen Hausarbeit. Dabei fallen meist größere Mengen von Altpapier und Altglas an, die gesondert zu beseitigen sind. Für manche Menschen stellt es ein großes Hindernis dar, hier alles richtig zu machen. Die schweren Lasten können sie aufgrund von körperlichen Einschränkungen nicht selbst tragen. Oft ist der Weg zum Container zu weit, sodass das Entsorgen nicht möglich ist. Gut, dass es Nachbar\*innen gibt, die nachhaltig denken und andere dabei unterstützen! Helfen Sie mit und denken Sie nachhaltig!

### **37. Auch Helfer\*innen sehnen sich nach Unterstützung**

Jeder Mensch kann zu einem Pflegefall werden. Pflegebedürftige Menschen werden in der Regel von einem Familienmitglied (Ehe- oder Lebenspartner\*in; Kinder) täglich betreut und gepflegt. Dabei leisten die entsprechenden Angehörigen Schwerstarbeit. Die Bedingungen dafür sind alles andere als hervorragend. Es ist nicht nur die harte Arbeit. Sie haben oft keine Freizeit. Auch ihren Urlaub können sie meist nicht so nehmen wie geplant oder gewünscht. Es gibt bei der Pflege auch keine geregelten Arbeitszeiten. Kurz gesagt: Wer lange eine\*n

Angehörige\*n alleine versorgt, braucht irgendwann eine Auszeit, da die harte Arbeit einfach sehr viel Kraft kostet und anstrengend ist.

Kennen Sie jemanden, der\*die ein Familienmitglied pflegt? Dann unterstützen Sie diese Person! Übernehmen Sie den Einkauf oder das Ausräumen des Geschirrspülers! Verschaffen Sie der Person, die pflegt, eine Verschnaufpause!

### **38. Seien Sie der frische Wind für den Heimaltag!**

In Alten- und Pflegeheimen leben viele Menschen. Dennoch verbringen sie ihren Alltag meist allein. Oft befinden sie sich in einer schwierigen Lebenssituation und müssen sich mit Krankheiten oder Verlusten auseinandersetzen. Aus diesem Grund brauchen sie die Hilfe von anderen, um etwas Abwechslung in den Alltag zu bringen. Sie benötigen jemanden, der\*die ihnen zuhört, mit ihnen unterhaltensame Gespräche führt oder etwas unternimmt. Kurz: Diese Menschen brauchen Sie! Als Freiwillige\*r oder Ehrenamtliche\*r können Sie Abwechslung in den Heimaltag bringen, indem Sie zum Beispiel mit den Bewohnenden spazieren gehen, singen oder Fotoalben anschauen. Sie können zu einer wichtigen Bezugsperson werden, da die meisten Betroffenen keine Verwandten mehr haben.

### **39. Gründen Sie eine Tauschbörse!**

Ihnen fällt eine Tätigkeit wie das Stricken nicht leicht oder Sie haben Schwierigkeiten beim Bügeln? Fragen Sie Ihre Nachbar\*innen, ob das jemand für Sie übernehmen kann! Übernehmen Sie dafür im Gegenzug eine Tätigkeit für die entsprechende Person, zum Beispiel das Putzen oder etwas Handwerkliches! Mit einer Notiz am „schwarzen Brett“ wäre der Grundstein für die Tauschbörse gelegt.



## 40. Musik verbindet

Musik ist in unserem Alltag allgegenwärtig. Sie ist nicht nur ein Entspannungsfaktor, sondern Musik kann mehr. Sie untermalt unsere Freude und die Geselligkeit bei schönen Ereignissen wie Geburtstagen oder Weihnachten. Musik kann aber auch den Schmerz bei einer Trauerfeier unterstreichen oder auch schon vergessene Erlebnisse wieder in Erinnerung rufen. Kurz gesagt: Musik ist aus dem Alltag der meisten Menschen kaum wegzudenken.

Schon bei der frühkindlichen Erziehung und Bildung kann Musik ein wichtiger Bestandteil sein. Führen Sie Kinder musikalisch an verschiedene Lerngebiete leichter heran! So können die Kleinen beispielsweise Lieder oder das Spielen eines Instrumentes erlernen. Musik kann Zähl- und Bewegungsspiele unterstreichen, auch Reime sind leichter auswendig zu lernen.

Das Gute an Musik ist zudem, dass die Freude daran in allen Altersklassen zu finden ist. Auch älteren Menschen bereitet das Musizieren Spaß. So können Sie sich beispielsweise wöchentlich für eine Stunde ehrenamtlich in einem Pflege- und Altenheim engagieren und dort den Bewohnenden mit Musik den Alltag verschönern. Wenn Sie mit ihnen gemeinsam Lieder einstudieren und singen, bringt das nicht nur Abwechslung ins Heim, sondern fördert auch das Gedächtnis und die Konzentration. Auch das Erlernen eines Instrumentes macht im Alter Spaß.

## 41. Auch unser Gehirn muss trainiert werden

Wer im Alter regelmäßig Sport treibt und sich bewegt, hält Muskulatur und Gesundheit fit. Das gilt auch für das Gehirn.



Mit zunehmendem Alter kann es passieren, dass unser Gehirn nicht mehr die gleiche Leistungsfähigkeit erbringt wie in jungen Jahren. Aus diesem Grund müssen wir unsere grauen Zellen regelmäßig trainieren und fordern. Dies kann auf verschiedene Art und Weise passieren. So kann ein Kreuzworträtsel oder ein Sudoku ein guter Anfang sein, um das Gehirn in Bewegung zu halten. Man kann aber auch im Alter noch neue Dinge ausprobieren. Denn wie heißt es so schön: „Man lernt nie aus.“ Wir sind nie zu alt, um ein Instrument zu erlernen oder eine neue Sprache – oder um eine Nachricht am Smartphone zu schreiben. Machen Sie älteren Menschen Mut! Helfen Sie ihnen dabei, indem Sie sie zu einem wöchentlichen Sprach- oder Computerkurs fahren und vielleicht sogar begleiten!

Auch der wöchentliche Einkauf kann das Gehirn trainieren. So kann man beispielsweise einmal ohne Einkaufszettel den nächsten Einkauf bewältigen, indem man versucht, sich alles zu merken, was man braucht.

Wichtig dabei ist, dass der Spaß bei all diesen Sachen im Vordergrund stehen sollte.

## **42. Unterstützen Sie Berufseinsteiger\*innen!**

Der Übergang von der Schule ins Berufsleben ist ein großer, ganz entscheidender Wendepunkt im Leben von jungen und heranwachsenden Menschen. Helfen Sie Schüler\*innen schon während der Schulzeit! Setzen Sie sich mit den jeweiligen Jugendlichen hin und reden Sie mit ihnen! Sollten sich schon frühzeitig Probleme in der Schule aufzeigen, können Sie vermitteln. Stellen Sie den Kontakt

zu Sozialarbeiter\*innen und Nachhilfeorganisationen her! Zeigen Sie den Schüler\*innen, dass Sie für sie da sind und sie unterstützen!

### **43. Kein Geburtstag sollte vergessen werden**

Wie viele von uns konnten früher in der Nacht vor dem eigenen Geburtstag nicht schlafen? Wir waren zu aufgeregt. Wir freuten uns auf unsere Geschenke – und darauf, mit der Familie, mit Freund\*innen und Bekannten zu feiern. Es war ein freudiges Ereignis für jedes Geburtstagskind.

Aber der Geburtstag sieht mit zunehmendem Alter schon anders aus, gerade dann, wenn man allein ist und niemanden mehr hat, der\*die mit einem feiert. Kennen Sie ältere Menschen in Ihrer Umgebung, die diesen Tag einsam verbringen? Gehen Sie kurz vorbei und sagen Sie „Hallo“! Backen Sie einen Kuchen, verschenken Sie Blumen oder stoßen Sie mit einem Glas Sekt auf das persönliche Jubiläum an! Schon solche Kleinigkeiten können den Geburtstag von älteren Menschen verschönern.

### **44. Lernen Sie aus den Erfahrungen anderer!**

Im Laufe unseres Lebens erlangen wir täglich neues Wissen und Erfahrungen. So kann das gesammelte Wissen aus dem Arbeitsbereich, aus der Studienzeit, dem Hobby oder doch aus dem Bereich der Gesundheit stammen. Aber wie gehen Sie mit den Erfahrungen und dem Wissen um? Was halten Sie davon, etwas weiterzugeben?

Zum Beispiel kann das berufliche Know-how von Rentner\*innen ein wertvoller Schatz für Berufsanfänger\*innen sein. Berufsaussteiger\*innen wissen in der Regel, wie

die Arbeitsschritte funktionieren. Sie wissen, worauf man achten muss. Kurz gesagt: Sie wissen, wie die Arbeit zu erledigen ist.

Hat man bei Ihnen eine seltene Krankheit diagnostiziert und Sie haben herausgefunden, dass es noch andere gibt, die das gleiche Leiden haben wie Sie? Zögern Sie nicht und tauschen Sie sich aus! Auch Ihr Wissen hierum kann anderen sehr helfen.

#### **45. Hand in Hand – wir brauchen Sie und euch**

Der SoVD bietet jährlich zahlreiche Veranstaltungen und Aktivitäten auf Bundes-, Landes-, Kreis- und Ortsverbandsebene an, um seine politischen Forderungen sowie die sozialen Missstände in Deutschland öffentlichkeitswirksam in der Politik zu platzieren. Unterstützung erhält er von seinen 600.000 Mitgliedern. Durch die Initiative ehrenamtlicher Menschen sind so schon tolle Veranstaltungen und schöne Ausflüge entstanden. Dabei sind der Ideenfindung keine Grenzen gesetzt. Von einer Stadtrundfahrt oder einem Besuch der Landesgartenschau bis hin zum Kurztrip an die Ostsee kann alles dabei sein.

**Seien Sie dabei!**

**Ihr Engagement zählt!**

**Wir danken Ihnen!**

## SOVD-MITGLIEDSCHAFT

# Seien auch Sie mit dabei!

### Jetzt Mitglied werden

Online unter [www.sovd.de](http://www.sovd.de) sowie bei Ihrem zuständigen Ortsverband erfahren Sie alles Wichtige zur Mitgliedschaft im SoVD und erhalten weitere Informationen zu unserem Verband. Auf der Webseite finden Sie auch einen **Online-Antrag für die Mitgliedschaft**. Die Adressen und Kontaktdaten unserer lokalen Büros haben wir dort ebenfalls für Sie aufgelistet.

Der aktuelle **Beitrag für eine Mitgliedschaft** liegt bei 6,90 € im Monat. Es sind jedoch auch Partner- und Familienbeiträge möglich. Von Landesverband zu Landesverband können gegebenenfalls geringe Sonderbeiträge erhoben werden.

### SoVD-Jugend

Mitglieder unter 27 Jahren gehören bei uns zur SoVD-Jugend, in der sich Jugendliche mit und ohne Behinderungen gemeinsam engagieren. Als starke Gemeinschaft in der Gemeinschaft bilden sie ein Netzwerk und gestalten Sozialpolitik mit eigenen Forderungen.

## Gut informiert

**SoVD-Mitglieder werden kompakt und aktuell informiert.** Sie haben deshalb einen Wissensvorsprung, wenn es um sozialpolitische Themen geht.

Ob **Zeitung, TV, Webseite, Social Media** oder Vor-Ort-Dialog – der SoVD bietet viele Möglichkeiten der Information:

- SoVD-Zeitung „Soziales im Blick“
- SoVD-Magazin-App
- Film-Service „SoVD TV“  
[www.sovd-tv.de](http://www.sovd-tv.de)
- Webseite  
[www.sovd.de](http://www.sovd.de)
- Social Media  
YouTube → SoVDTV  
  -  [sovdbund](https://www.facebook.com/sovdbund)
  -  [sovdbund](https://twitter.com/sovdbund)
  -  [sovdbund](https://www.instagram.com/sovdbund)
- Themen-Hefte zur Sozialpolitik
- Sozial-Informationen
- Informationsveranstaltungen vor Ort



## **Impressum**

Sozialverband Deutschland e. V.  
Stralauer Straße 63  
10179 Berlin  
Tel. 030 72 62 22-0  
Fax 030 72 62 22-311  
kontakt@sovd.de  
www.sovd.de • www.sovd-tv.de  
www.sovd.de/mitgliedsantrag  
www.soziale-kaelte.de

## **Ansprechpartner**

Dominik Mikoleizig  
Kommunikation & Verbandsmarketing  
dominik.mikoleizig@sovd.de

## **Text**

Kevin Pusch  
Lektorat: Eva Lebenheim / Anja Fuchs

## **Gestaltung**

Matthias Herrndorff

## **Titelbild**

unter Verwendung © Daisy Daisy - stock.adobe.com

## **Bildquellen**

S. 2 © Wolfgang Borrs  
S. 8 © New Africa - stock.adobe.com  
S. 14 © Fotofreundin - stock.adobe.com  
S. 20 © Prostock-studio - stock.adobe.com  
S. 24 © Jean-Philippe WALLET - stock.adobe.com  
S. 30 © med Model Release- stock.adobe.com  
S. 34 © Mariia Petrakova - stock.adobe.com

## **Druck**

SoVD-Bundesgeschäftsstelle, Berlin

© Sozialverband Deutschland e. V., 2020