

Newsletter!

Ausgabe 16/ Februar 2026



In dieser Ausgabe

Berichte

Was hat Ehrenamt mit Demokratie zu tun?	3
Offenheit und Neugier erhöhen die Lebenszufriedenheit bis ins hohe Alter	4
Online auch ohne Corona - Qualifizierung mal digital	7

Termine

Termine für die kommende Qualifizierung neuer Ehrenamtlicher	8
Sonstige Termine	9

Impressum	9
------------------	----------

Berichte

■ Was hat Ehrenamt mit Demokratie zu tun?

- Warum freiwilliges Engagement weit mehr ist als 'Mensch ärger Dich nicht' mit Senioren -

Ganz ehrlich: Wenn wir über Ehrenamt sprechen, schwingt in vielen Köpfen noch immer ein altes Klischee mit: Ein paar freundliche Menschen, die Zeit haben, mit älteren Damen ein Brettspiel spielen, hier und da „die Oma betüddeln“ oder ein bisschen Kuchen beim Sommerfest schneiden.

Nette Gesten – aber gesellschaftlich nicht unbedingt „relevant“.

Doch dieses Bild greift nicht nur zu kurz. Es ist, ehrlich gesagt, eine grobe Unterschätzung dessen, wie wichtig Ehrenamt tatsächlich für unsere Demokratie ist.

Denn wer genau hinschaut, erkennt: Ohne Ehrenamt fehlt unserer Gesellschaft die Stimme derjenigen, die sonst kaum gehört werden.

Demokratie lebt von Teilhabe – und Ehrenamt macht Teilhabe möglich.

Demokratie bedeutet mehr als Wählen alle vier Jahre.

Demokratie bedeutet:

- Mitreden
- Mitgestalten
- Mitbestimmen

Besonders Menschen, die in ihrem Alltag mit Barrieren, Einschränkungen oder sozialer Isolation zu kämpfen haben – vulnerable Gruppen wie ältere Menschen, Menschen mit Behinderung, Menschen mit geringem Einkommen oder ohne familiäres Netz – brauchen Räume, in denen sie ihre Interessen und Ideen äußern und einbringen können.

Genau diese Räume schaffen wir mit unseren Ehrenamtlichen bei BiQ.

Ehrenamtliche hören zu.

Sie geben weiter, was Betroffene brauchen.

Und sie helfen ihnen, selbst sichtbar zu werden.

Ob es um Wohnformen im Quartier geht, um Mobilität, Freizeit, Pflege oder Nachbarschaft – ehrenamtlich Engagierte sind demokratische Brückenbauer.

Ich muss immer an einen Satz denken, der mich sehr geprägt hat:

„Eine Gesellschaft ist nur so gut, wie sie ihre schwächsten Mitglieder behandelt.“

Und genau hier zeigt sich die demokratische Kraft des Ehrenamts.

Denn freiwillig Engagierte setzen sich dafür ein, dass niemand „durchs Raster fällt“. Sie schaffen soziale Nähe in einer Zeit, in der viele Menschen Einsamkeit erleben. Sie verhindern, dass Menschen stumm bleiben. Und sie machen sichtbar, was im Alltag nicht gesehen wird.

Ehrenamt ist gelebte Demokratie – im direkten Kontakt, im Zuhören, im Kümmern, im Einmischen.

Bei BiQ übernehmen Ehrenamtliche nicht einfach nur „nette Aufgaben“.

Sie übernehmen Verantwortung:

- Sie geben Bewohnerinnen und Bewohnern eine Stimme.
- Sie fördern Mitsprache und Mitbestimmung in Wohnformen des Quartiers.
- Sie setzen sich dafür ein, dass Menschen selbstbestimmt leben – unabhängig von Alter, Gesundheitszustand oder sozialer Lage.
- Sie wirken bei Entscheidungsprozessen mit und tragen Anliegen in die Politik, Verwaltung und Nachbarschaft.

Damit sind sie nicht nur Unterstützer.

Sie sind Gestalter einer lebenswerten, demokratischen Gesellschaft.

Ehrenamt ist kein Zeitvertreib.

Es ist keine Nebensache.

Und es geht weit über „ein bisschen helfen“ hinaus.

Ehrenamt ist:

- Soziale Gerechtigkeit
- Demokratische Teilhabe
- Stärkung von Gemeinschaft und Menschenwürde

Und gerade deshalb sollten wir anfangen, freiwilliges Engagement als das zu sehen, was es wirklich ist: Gelebte Stärkung unserer Demokratie.

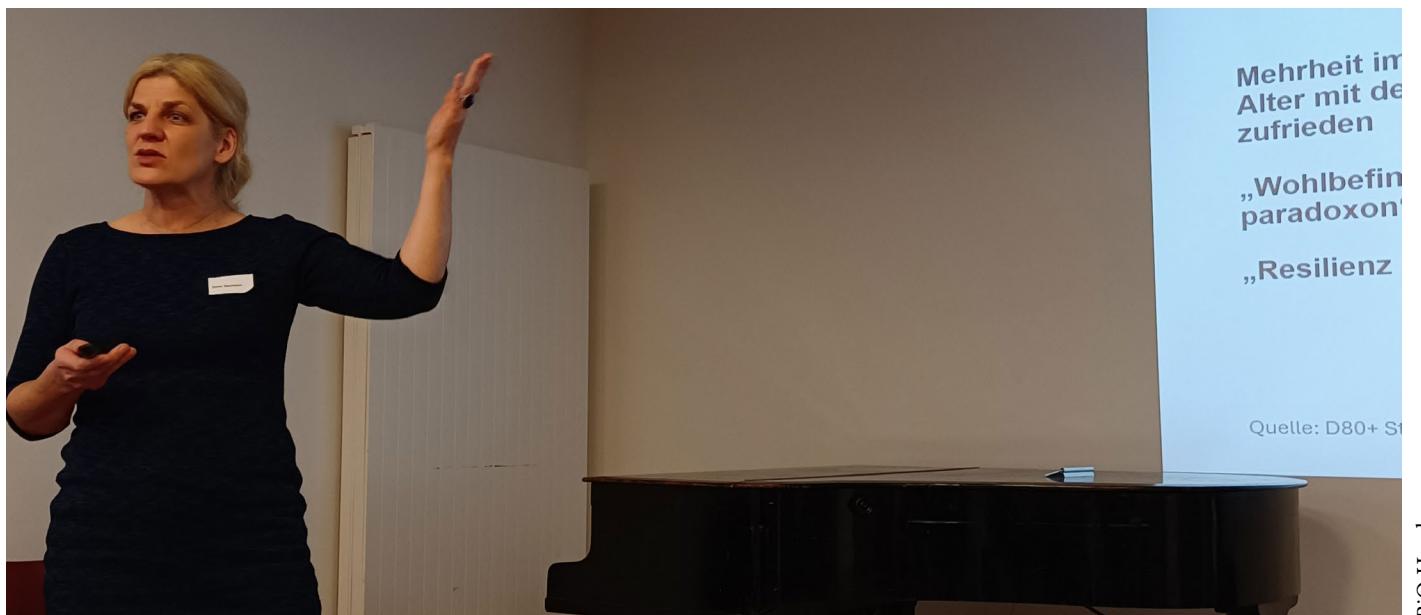
■ ■ ■ Offenheit und Neugier erhöhen die Lebenszufriedenheit bis ins hohe Alter

- Bericht vom Fachtag Besuchen und Begleiten am 12. November 2025 im Barmbek Basch -

Haupt- aber zu großen Teilen ehrenamtliche Begleiter:innen waren zu dem Motto Mitmachen – Mitreden – Stabil bleiben ins Barmbek Basch gekommen. Nach einem bewegten Auftakt begann der Vortrag:

Hätten Sie es gewusst? Der Bevölkerungsanteil der bundesweit 17.400 mindestens 100-Jährigen ist ausgerechnet in Hamburg am höchsten! Zwei Gründe hierfür mögen die frische Luft und im Besonderen die Weltoffenheit dieser Stadt sein.

Nur gut 10% der über 85-Jährigen leben in einem Pflegeheim, 25% der über 90-Jährigen. Noch nie haben so viele Generationen Lebenszeit miteinander verbracht.



Die Professorin Frau Dörte Naumann der Hochschule für Angewandte Wissenschaften (HAW) in Hamburg hat die Teilnehmenden des Fachtags der Besuchs- & Begleitdieste am 12. November 2025 auf sehr informative und unterhaltsame Weise in die Welt der Hochaltrigen mitgenommen. Verständnis zwischen den Generationen, aufpolierte Altersbilder und ehrenamtliches Engagement bilden laut ihrer Forschungsergebnisse die Brücke zwischen den Generationen.

Mit einem Quiz forderte sie die Teilnehmenden heraus, sich mit Fragen des Altwerdens auseinanderzusetzen. Entgegen verbreiteter Meinung fühlen sich nur 9% der über 85-Jährigen einsam. Allerdings mit weiter steigendem Alter steigt das Einsamkeitsgefühl, nicht zuletzt weil viele Angehörige, Freundinnen und Freunde im eigenen Umfeld dann verstorben sind.

Von mehr Teilhabe durch Internet-Nutzung profitieren über 80-Jährige zu ca. zwei Dritteln, wenn sie höhere Bildung genossen haben und höheres Einkommen haben. Auf der anderen Seite dieser Skala sind es dann nur noch ca. 17%, die durch Nutzung des Internets profitieren.

Anerkennung und Respekt wünschen sich die jungen von den alten Menschen und umgekehrt genauso. Die Jüngeren denken dabei an die Anerkennung und Wahrnehmung ihrer Lebensrealität, die Älteren denken an ihre Lebenserfahrungen.

„Ich habe keine besondere Begabung, bin nur leidenschaftlich neugierig“, Albert Einstein.

Neugier und Offenheit fördern Wohlbefinden, Lernfähigkeit und soziale Beziehungen bis ins hohe Alter (Quelle: Deutscher Altersurvey DEAS 2020).

Menschen, die offen für Neues sind, etwa für andere Generationen, Lebensstile, neue Technologien oder ehrenamtliche Aufgaben berichten über höhere Lebenszufriedenheit, stärkere soziale Einbindung und bessere Anpassungsfähigkeit an Veränderungen. An diesem Fachtag waren alle Teilnehmenden bereits „geöffnet für Neues“ durch das Tanzen im Sitzen vorab mit der Tanzleiterin Franziska Niemann und damit auch erwärmt fürs Mitdenken.



Nach der Devise „Mitmachen-Mitreden-Stabil bleiben“ haben die anschließenden Workshops zu „Design Thinking“, Improtheater und Resilienz Offenheit von den teilnehmenden Ehren- und Hauptamtlichen gefordert und jeweils auf spezifische Art begeistert. Der Tag hat förmlich glücklich gemacht, schließlich konnten zu neuen Erkenntnissen auch noch neue Kontakte und Komplimente-Schokolade mitgenommen werden.

BiQ ist Teil des Netzwerkes, hat den Fachtag mit vorbereitet und ehrenamtliche Vertrauenspersonen waren mit dabei.



BiQ Hamburg

Wer sich angeregt fühlt, mit einem Ehrenamt sein Lebensgefühl zu erhöhen, ist herzlich eingeladen, sich bei BiQ zu melden: post@biq.hamburg

■ **Online auch ohne Corona - Qualifizierung mal digital**

Wir haben ein paar neue Ehrenamtliche für die Rolle der Vertrauensperson gewonnen. Jedoch nicht genug, um eine komplette Basisqualifizierung zu starten. Deshalb haben die Einführung in die Aufgaben der Wohn-Pflege-Aufsicht und die gesetzlichen Grundlagen unseres Engagements digital stattgefunden. Neben den „Neuen“, konnten auch alte Hasen ihr Wissen auffrischen. So wurde es eine lebendige, unterhaltsame Austauschrunde.

Termine

■ Termine für die kommende Qualifizierung neuer Ehrenamtlicher

Datum	Zeit	Ort	Thema
03. März 2026	16:30-19:30h	Wandsbeker Allee 68	Einführung in das Krankheitsbild Demenz
05. März 2026	16:30-19:30h	Wandsbeker Allee 68	Kommunikation mit Menschen mit Demenz
12. März 2026	16:30-19:30h	Wandsbeker Allee 68	Aktivierung von Menschen mit Demenz
25. März 2026	16:30-19:30h	Wandsbeker Allee 68	Aufbau einer Haus-Pflege-Gemeinschaft
25. März 2026	16:30-19:30h	Wandsbeker Allee 68	Aufbau einer WG
11. April 2026	10:00-15:00h	Litzowstraße 20	Moderation bei belasteten Gruppen
15. April 2026	16:30-19:30h	Wandsbeker Allee 68	Organisatorisches, dein Ehrenamt und BiQ

Sonstige Termine

Datum	Zeit	Ort	Thema
22. Februar 2026	11:00-18:30	Museum der Arbeit	Equal Care Day - Sorgearbeit gleich, gerecht, gemeinsam? https://www.shmh.de/veranstaltungen/equal-care-day-hamburg-2026/
30. März 2026			10 Jahre AKTIVOLI Freiwilligenakademie

Impressum

Herausgeber:

**BiQ Bürgerengagement für
Wohn-Pflege-Formen im
Quartier**

Sternstraße 106, 20357 Hamburg

Tel.: 040 – 432942-36

E-Mail: post@biq.hamburg
www.biq-hamburg.de

Redaktion: Mascha Stubenvoll, Martina Kuhn

Titelfoto: I. Onnenberg



gefördert durch



Hamburg | Sozialbehörde

und

Hamburger Pflegekassen