

**zuhören
draussen**

zuhörer:in werden

Hier erfährst du, wie du ehrenamtliche:r Zuhörer:in werden kannst

Vision von zuhören draussen

Wir träumen von einer Gesellschaft mit weniger Einsamkeit und soziale Spaltung. Wir glauben, dass durch achtsames Zuhören eine respektvolle und empathische Gesprächskultur entsteht. Wir wollen Brücken bauen gegen Ausgrenzung, Hass, Einsamkeit und Spaltung.

**Das ist auch Deine Vision? Du willst als Zuhörer:in aktiv mitwirken?
Dann bist Du bei uns richtig!**

Dein Weg zu uns als ehrenamtliche:r Zuhörer:in



Was macht dich als Zuhörer:in aus?

- Du möchtest Dich **ehrenamtlich** für das gesellschaftliche Miteinander engagieren.
- Du hast **Freude an Begegnungen** und bist aufgeschlossen gegenüber Menschen, die aus ganz anderen Lebensumständen kommen und ihre Erzählungen teilen möchten.
- Du bist **tolerant** und unvoreingenommen.
- Du bist bereit, **empathisch** zuzuhören und etwas Zeit zu investieren.

Voraussetzungen für dein Engagement

Unser Projekt braucht Zuverlässigkeit und baut auf Vertrauen.

- **Du bist zuverlässig** in der Kommunikation und bei Terminen: Mindestens 2 x im Monat, 1,5–2 Std.
- **Du hast Zugang zu digitalen Geräten:** Zugang zu unserer Zuhören.App via Smartphone, PC, Tablet für die Organisation der Termine & weitere Kommunikation
- **Du bist bereit**, Dich **weiterzubilden** und an Schulungen teilzunehmen. Du lernst von uns, auch in **komplexen Gesprächen**, gut zuzuhören oder ein **Gespräch, das Dir unangenehm wird, höflich zu beenden**.



Dein Einstieg bei zuhören draussen



1



Erster Kontakt

Schau Dich in aller Ruhe auf unserer **Website** um und nimm mit uns Kontakt auf: Bitte trage Dich als erstes in unseren **Newsletter** auf der Website ein – mit Deinem Wohnort.



2



Einführungsseminar

Nimm eigenständig an unserem digitalen Einführungsseminar teil, es findet monatlich statt. Die **Termine** findest Du auf der Website oder in der **Zuhören.App**.



3



Beantwortung letzter Fragen

Nach deinem Einführungsseminar kontaktiere bitte **ehrenamt@zuhoeren-draussen.de**, falls Du noch Fragen hast oder etwas unklar ist.

Wichtig: unser Ehrenamts-Management ist am besten per E-Mail erreichbar. Telefonisch erreichst Du uns montags und mittwochs zwischen 10 und 14 Uhr unter unter 0151/11860344.





4



Hospitanz

Hospitiere bei einem Zuhör.Termin in deiner Stadt:

- **Hospitieren bedeutet:** probiere das Zuhören aus, Du wirst von erfahrenen Pat:innen angeleitet
- Du gehst nicht allein zum Zuhören. **Du wirst begleitet** durch Pat:innen und weitere ehrenamtliche Zuhörer:innen
- Melde Dich über die **Zuhören.App oder auf der Website** zu einem Zuhör.Termin an (siehe FAQ – wie trage ich mich für einen Termin ein?)
- **Gehe mit** zu einem Zuhör.Termin. Such Dir bitte beim Hospitieren auch mal unterschiedliche Orte aus
- Lerne unsere Community der Zuhörer:innen kennen
- Erhalte eine Einführung vor Ort von dem/r Pat:in



5



Deine Entscheidung

Nach dem Hospitieren entscheidest Du Dich als Zuhörer:in ehrenamtlich dabei zu sein!

- Du erhältst und unterzeichnest die **Ehrenamtsvereinbarung** und die DSGVO-Richtlinien (wenn Du z.B. nicht fotografiert werden möchtest, kein Problem)
- Daraufhin erhältst du ein **eigenes Schild**, einen Button, Flyer und Postkarten
- Du wirst von unseren **Pat:innen Schritt für Schritt ans Zuhören** herangeführt
- Du wählst Dir in **Zukunft 2x im Monat einen Zuhör. Termin** aus und machst mit
- Du wirst über die Zuhör.App und den Newsletter **regelmäßig über Zuhör.Aktionen, und Events** informiert und kannst Dich dazu anmelden

Du bist zuhörer:in!

Weiterbildung

Du kannst dich bei uns im **Zuhören** weiterbilden und profitierst für Dich persönlich und beruflich von dieser Kompetenz.

- Regelmäßig finden **Grundlagenseminare** (online/offline) statt
- Wir bieten auch **Vertiefungsschulungen** 3–4x pro Jahr zu bestimmten Themengebieten an (interkulturelle Kompetenz, Umgang mit Konflikten etc.)
- Wenn Du Fragen hast, oder einen Zuhör.Moment teilen möchtest, komm in unsere monatlichen **Zuhör.Reflexionen** oder in eine Supervision, falls Dich eine Begegnung belastet
- Erhalte eine Einführung vor Ort von dem/r Pat:in



Zuhör.Community

Profitiere von einer sympathischen Community von Zuhörer:innen in vielen Städten.

- Nimm teil an örtlichen **Ehrenamts-Stammtischen**
- Komm zu unseren **Zuhör.Events**, zu unseren Treffen und Festen. Ob unsere Sommerfeste, politische und gesellschaftliche Aktivitäten und Veranstaltungen, unsere Teilnahme an der Einsamkeits- oder Ehrenamtsmesse, alles trägt zu unserem Gemeinschaftsgefühl und zur **Stärkung Deines Engagements** bei uns bei
- Mach mit bei den **Zuhör.Reflexionen** und bei Supervision bei Bedarf
- Höre **Zuhören.Der Podcast** zur Vertiefung Deiner Kenntnisse und als Inspiration zuhoeren-der-podcast.podigee.io

Die 10 wichtigsten Fragen

1. Wie buche ich einen Zuhör.Termin?

Alle Termine werden mindestens 2-4 Wochen vorher bekanntgegeben – immer zu Ende eines Monats für den nächsten Monat.

- Registriere Dich in der **Zuhören.App** auf Deinem Smartphone. Dort kannst Du Dich für Termine eintragen in Deiner Stadt
- Du bekommst sofort eine Bestätigung
- Du wirst auch an den Termin automatisch erinnert
- Komm bitte pünktlich zum Termin und bringe Dein Schild und Deinen Button mit

2. Was passiert bei einem Zuhör.Termin vor Ort – wie ist der Ablauf?

- Du buchst Deinen Zuhör.Termin und kommst pünktlich
- Du hältst dich vor Ort an die/den zuständige/n Pat:in
- Diese/r macht mit Euch einen Check-In („Wie geht es Euch?“, „Wie wollen wir heute unser Zuhören gestalten?, „Was brauchst Du heute, um gut zuhören zu können?“ usw.)
- Ihr kommt erst mal in Ruhe an. Nehmt Euch Zeit
- Danach verteilt Ihr Euch auf Orte in Sichtweite voneinander
- Ihr nehmt die Schilder zur Hand und den Button und sucht Augenkontakt mit Passant:innen
- Im Gespräch versuchst Du durch empathisches Zuhören und wertschätzendes Nachfragen der/dem Erzählenden zugewandt Aufmerksamkeit zu schenken
- Wenn etwas Ungewöhnliches passiert, wende Dich an die/den zuständige/n Pat:in.
- Am Ende der vereinbarten Zuhör-Zeit gibt es einen kurzen Check-Out, indem Ihr der/dem Pat:in ein Feedback über Eurer Gespräche und Situationen gebt.
- Die Pat:innen geben dem zuhören draussen Büro kurzes digitales Feedback über den Zuhör.Termin (wie viele Ehrenamtlichen waren da? wie viele Gespräche habt ihr geführt, welche Zielgruppe war da, welche Themen gab es?)

3. Wie komme ich in ein Gespräch?

- Bring Offenheit und Neugier mit
- Lass Dir Zeit, stell Dich auf den Ort des Zuhörens ein
- Such Dir einen Platz, der Dir gefällt, und an dem Du Dich wohl fühlst
- Suche freundlich Augenkontakt
- Über Smalltalk oder die Frage: Kennen Sie schon unser Projekt zuhören draussen? kommst Du ins Gespräch.

4. Was ist, wenn ich mich bei einem Gespräch unwohl fühle, weil vielleicht Themen kommen, die mir nicht behagen?

Ganz wichtige Frage! Unsere Seminare geben Dir auch für solche Situationen die nötige Vorbereitung mit. Grundsätzlich ist es wichtig, offen dem Gegenüber die eigene Befindlichkeit zu kommunizieren, z.B. „Ich fühle mich nicht wohl... ich möchte gerne das Gespräch hier beenden...“

5. Ich bin kurzfristig verhindert, wie sage ich einen Termin ab?

Das geht über die Zuhören.App mit einem Knopfdruck.

6. Ich hätte Lust, mich noch mehr zu engagieren, was mache ich?

Wir freuen uns über Dein Interesse!

Sprich unser Ehrenamts-Management über ehrenamt@zuhoeren-draussen.de an. Wir suchen laufend Pat:innen für Stadtteile oder Bänke oder Menschen, die Zuhör.Initiativen an anderen Standorten beim Aufbau mit Rat und Tat zur Seite stehen.

7. Ich fahre öfters weg – 2x im Monat schaffe ich manchmal nicht... was dann?

Jede/r macht mal Urlaub, wir auch. Es ist nur wichtig, dass wir das wissen. Kündige dies bitte über unser Ehrenamts-Management per Mail an ehrenamt@zuhoeren-draussen.de an.

8. Welche politischen oder gesellschaftlichen Einrichtungen stehen hinten zuhören draussen?

In der Tat keine. zuhören draussen ist eine rein bürgerschaftliche Initiative, die sich weder politisch, religiös oder sonst wie ideologisch positioniert. Hier geht es ausschließlich um Empathie, Menschlichkeit und ein wertschätzendes Miteinander. Das jenseits von Herkunft, gesellschaftlicher Schicht, politischer Orientierung, Alter oder Religion.

9. Ich spüre nach einiger Zeit, dass es doch nicht das ist, was ich mir vorgestellt habe ...

Das kann passieren. Sprich zuerst mit Deiner/m Pat:in.

Kündige unsere Zusammenarbeit bitte über unser Ehrenamts-Management über ehrenamt@zuhoeren-draussen.de. Wir machen dann einen Offboarding-Prozess mit Dir und löschen Dich, falls gewünscht, aus unseren Kommunikationskanälen.

10. Wie kann ich Euch erreichen, wenn mir etwas nicht klar ist?

Unser Büro ist am besten per E-Mail ehrenamt@zuhoeren-draussen.de erreichbar. Montags und mittwochs sind wir von 10 bis 14 Uhr telefonisch unter 0151/11860344 erreichbar.