



## Hilfe bei Problemen



Das FÖJ soll eine positive Erfahrung sein.  
Aber es kann auch verschiedene Schwierigkeiten geben.  
Schwierigkeiten können zum Beispiel sein:

- neue Aufgaben,
- fremde Personen,
- eine neue Umgebung
- und der erste eigene Haus·halt.



Das kann für manche Personen zu Problemen führen.

Dann geht es den Personen **nicht** gut.

Bist du mit deinem FÖJ unzufrieden?

Dann mach etwas dagegen.

Es gibt eine Liste mit Tipps.

Die Tipps können dir helfen.

Du findest die Liste hier:

[Liste mit Tipps.](#)

Achtung:

Die Liste ist **nicht** in Leichter Sprache.

Wirst du in deinem FÖJ schlecht behandelt?

Zum Beispiel:



- Wirst du ausgegrenzt?
- Erlebst du Gewalt?
- Beachten andere Personen deine Grenzen **nicht**?
- Erlebst du unangenehme Situationen?

Oder beobachtest du diese Situationen?

Dann wende dich an die Aware·ness-Stelle.

### Was bedeutet Aware·ness?

Aware·ness ist ein englisches Wort.

Du sprichst:

Ä·wär·ness.

Aware·ness heißt übersetzt:



Bewusst·sein.

Aware·ness bedeutet:

- Personen gehen respekt·voll miteinander um.
- Personen kennen ihre eigenen Grenzen.  
Und Personen achten die Grenzen von anderen Personen.
- Personen sind aufmerksam:  
Erleben andere Personen Ausgrenzung und Gewalt?  
Dann unterstützen Personen sich gegenseitig.

### Was macht die Aware·ness-Stelle?

Die Aware·ness-Stelle ist eine Ansprech·stelle.

Die Aware·ness-Stelle ist für alle Freiwilligen in Niedersachsen.



Die Personen von der Aware·ness-Stelle nehmen sich Zeit.  
Und die Personen von der Aware·ness-Stelle hören dir zu.  
Die Personen von der Aware·ness-Stelle kennen sich mit den Themen aus.

Gemeinsam könnt ihr euch überlegen:

- Wie geht ihr bei dem Problem vor?
- Welche Lösung gibt es?

### Wichtig:

Jede Person hat eine eigene Wahrnehmung.

Zum Beispiel:

Du hast den Eindruck:

Du erlebst Gewalt.

Aber eine andere Person sagt:

Das ist **keine** Gewalt.

Dann melde dich trotzdem bei der Aware·ness-Stelle.

Die Personen von der Aware·ness-Stelle nehmen dich ernst.



## Welche Personen sind bei der Awareness-Stelle?

Im aktuellen Jahrgang sind die Personen bei der Awareness-Stelle:



- Laura Härtel  
Lauras Pro-nomen sind:
  - sie
  - und ihr.
- Annika Salingé  
Annikas Pro-nomen sind:
  - sie
  - und ihr.

## Was sind Pro-nomen?

Pro-nomen bedeutet:

So möchten die Personen angesprochen werden.

- Eine Frau möchte meistens angesprochen werden mit:
  - **sie**
  - und **ihr**.

Zum Beispiel:

**Sie** mag **ihr** FÖJ.

- Ein Mann möchte meistens angesprochen werden mit:
  - **er**
  - und **sein**.

Zum Beispiel:

**Er** mag **sein** FÖJ.

Manche Personen fühlen sich selbst **nicht** als Frau.

Und die Personen fühlen sich selbst auch **nicht** als Mann.

Dann nutzen die Personen meistens **keine** Pronomen.

Du kannst die Personen mit dem Namen ansprechen.

Oder du kannst die Personen nach den Pronomen fragen.





## Wie meldest du dich bei der Aware-ness-Stelle?

Schreib eine E-Mail an:

[awareness.foej@nna.niedersachsen.de](mailto:awareness.foej@nna.niedersachsen.de)

Schreib in die E-Mail deine Telefon-nummer.

Dann können dich die Personen von der Aware-ness-Stelle anrufen.

## Warum gibt es die Aware-ness-Stelle?

Es gibt Verhaltens-regeln.

In den Verhaltens-regeln steht zum Beispiel:

- Du sollst alle Personen gleich behandeln.
- Du darfst **keine** Personen ausgrenzen.
- Du sollst die Grenzen von allen Personen beachten.
- Du bist gegen schlechtes Verhalten.

Und du sagst:

Ich lehne schlechtes Verhalten ab.

Schlechtes Verhalten ist zum Beispiel:

- Gewalt
- und Beleidigungen.

Alle Personen vom FÖJ haben die Verhaltens-regeln unterschrieben.

Deshalb müssen sich alle Personen vom FÖJ an die Verhaltens-regeln halten.

Die Aware-ness-Stelle hilft bei der Umsetzung von den Verhaltens-regeln.

## Was kannst du noch in einem Not-fall tun?

Es gibt eine Liste.

Auf der Liste stehen:

- Telefon-nummern für den Not-fall
- und wichtige Beratungs-stellen für den Not-fall.

Du findest die Liste hier: [Hilfe in einem Not-fall.](#)

Achtung:

Die Liste ist **nicht** in Leichter Sprache.

