



Sei was **Du** bist! Mach **Dein Ding!**



..und so geht's!

UMDENKEN – JUNGDENKEN!

**100** PLUS **X**

**J-TEAMS FÜR NIEDERSACHSEN**

Liebe J-TEAM Interessierte, liebe J-Partner,

### **Freiwilliges Engagement von Jugendlichen entsteht nicht zufällig!**

Mit der Initiative „100+X J-TEAMS für Niedersachsen“ wurde deshalb eine Struktur geschaffen, die junges Engagement systematisch unterstützt und Räume für Jugendbildung schafft. J-TEAMS bieten jungen Menschen die Möglichkeit ihre eigenen Ideen und Visionen einzubringen, sie weiterzuentwickeln und umzusetzen. Durch gemeinsame Teamerlebnisse entstehen emotionale Bindungen und Identifikation, das J-TEAM bietet eine soziale Heimat und Halt.

Die Initiative ist damit ein Förderprogramm für junges Engagement und Ehrenamt und soll zu einer langfristigen Bindung junger Menschen an die Sportorganisation beitragen. Hinter „100+X“ stand die Vision, bis 2022 über 100 J-TEAMS in den Jugenden der Sportbünde (47), der Fachverbände (60) und in den niedersächsischen Vereinen entstehen zu lassen, die als fester Bestandteil die Sportjugendarbeit vor Ort bereichern. Bereits 2017 haben wir das 100. J-Team aufgenommen, aber da geht noch mehr!

In diesem J-TEAM Guide werden Informationen dazu geliefert, wie es gelingen kann ein J-TEAM zu starten, es bei der Umsetzung von Aktivitäten zu unterstützen und nach dem Engagement angemessen zu verabschieden. Die Ergebnisse dazu wurden beim J-TEAM Kick-Off im Oktober 2014 in Papenburg erarbeitet und stehen nun zur Verfügung.

Doch der wichtigste „Erfolgsfaktor“ lässt sich nicht in Worte fassen oder in Schaubildern abbilden: **Ein J-TEAM braucht vor allen Dingen viele unterstützende Herzen, die für das Team, für dessen Interessen und Visionen schlagen!** Auch für uns ist die J-TEAM-Initiative eine wahre Herzensangelegenheit und wir freuen uns über neue Unterstützer!



# J-TEAM?!

Mach Dein Ding!

Sei was **Du** bist! Mach **Dein Ding!**



## Ein Team

Mindestens 4 junge Engagierte unter 27 Jahren ...



## Ein Ziel

... engagieren sich für Kinder und Jugendliche im Sport ...



## Ein Projekt

... Arbeiten im Team an selbstentwickelten Projekten ...



## Plus Support

... unterstützt durch Verbündete (**J-Office** und **J-PARTNER**) ...

## Frei-Zeit

... und bestimmen, wieviel Zeit sie investieren möchten. (Keine Wahlen in ein Amt für mehrere Jahre.)





Der Gewinn  
für deine Organisation

Sei was **Du** bist! Mach **Dein Ding!**



Im J-TEAM erfahren die jungen Engagierten Anerkennung, Erfolg, Spaß und vieles mehr. Somit haben sie für ihr Leben eine positive Assoziation mit dem Engagement im Sport. Damit bleiben die Engagierten dem Sport wahrscheinlich auch nach dem J-TEAM noch erhalten.

## | Starke Jugend | Starker Verein | Starke Gesellschaft |

Ein J-TEAM erhöht die Attraktivität des Vereins und somit auch die **Anziehungskraft auf Jugendliche**. Die gesamte Jugendarbeit im Verein wird gestärkt.

Die Jugend sichert dem Verein eine **starke und erfolgreiche Zukunft**, denn die Jugendlichen sind der (ehrenamtliche) Nachwuchs des Vereins. Durch ‚junge‘ Projekte werden mehr junge Mitglieder für den Verein gewonnen.

Eine starke, gebildete und weitentwickelte Jugend in Vereinen, mit guten Angeboten und vielen jugendlichen Engagierten, besitzt eine **positive Strahlkraft** und stärkt dadurch unsere Gesellschaft.

A stylized, light blue rocket ship is positioned on the left side of the image, pointing upwards and to the right. It has a circular window and a pointed nose. The background is a solid blue color with a large, curved white shape on the right side. On the far right edge, there are several overlapping orange circles of varying sizes.

Die **Starthelfer**  
Das J-Dream-TEAM

Wir sind Starthelfer für neue J-TEAMS sowie Unterstützer und Koordinierungsstelle für alle existierenden J-TEAMS im Land Niedersachsen.

Als J-TEAM-Zentrale bieten wir Euch unseren Support:

- > Unterstützung bei der Gründung eines J-TEAMS:
  - > Information zu „wie funktioniert’s?“
  - > Starterpaket mit Startkapital und Team-Klamotten
  - > inhaltliche Unterstützung durch den „WIR gestalten Zukunft“-Workshop bei euch vor Ort
- > Von Information und Hilfestellung zu Antragstellung, über Projektbeispiele, bis hin zu Projektdokumentation
- > Projektförderungen für weitere Projektideen von bis zu 1.000 €
- > Beratung bzgl. der Finanzierung der Team-Projekte und Aktivitäten
- > Ein individuelles Logo für das J-TEAM
- > Spezial-Qualifizierungsangebote für J-TEAMS und auch einzelne Team-Mitglieder
- > Informationen und Qualifizierungsangebote für Ansprechpartner von J-TEAMS
- > Durchführung gemeinsamer Events mit Sport, Spaß, Party und Veranstaltungen zur Vernetzung aller J-TEAMS
- > Eine gemeinsame Plattform zur Darstellung der Teams und ihrer Aktivitäten unter [www.junge-vereinshelden.org](http://www.junge-vereinshelden.org)
- > Und last but definitely not least: Gute Laune, weil wir selbst von den „J-TEAMS“ begeistert sind und immer ein offenes Ohr haben!

## Starterpaket

Startkapital  
Team-Klamotten  
Individuelles Logo

**1.000,- €**

Projektförderung

## Netzwerk-Treffen

Jugendevent

## Fortbildungen

Qualifizierungsangebote  
„WIR gestalten Zukunft“  
– Workshop vor Ort

## Unterstützung

Hilfestellung  
Beratung  
Projektdokumentation  
Informationen



EINE IDEE  
EINE AKTION  
EIN TEAM

# KulturClub

Das möchte Dein J-TEAM >

WSELDEN

Sei was **Du** bist! Mach **Dein Ding!**



Wir möchten einen netten, respektvollen Umgang miteinander und gerechte Entscheidungen für uns alle!

Wir möchten im Team mit unserem J-Partner unser Projekt eigenverantwortlich gestalten und umsetzen.

Wir wünschen uns ein Budget, mit dem wir machen können was wir für wichtig halten, aber auch um zu wissen wo unser Limit liegt!

Wir möchten nicht bei jedem Schritt, jeder guten Tat oder jeder Entscheidung auf euch angewiesen sein oder um Erlaubnis fragen!

Wir wünschen uns, dass euch unsere Meinung am Herzen liegt. Wir möchten gefragt werden und mitentscheiden!

Vorstand Leitung

J-Office

Du als ... Vertrauter, Problemlöser,  
Beschützer, Hilfesteller, Vorbild, Unterstützer,  
Begeisterer, Botschafter, Zuhörer, Vermittler ...

**J-Partner** (w/m)

Alles für mein J-TEAM

Sei was **Du** bist! Mach **Dein Ding!**



Der J-Partner (Vorstandsmitglied, Sportreferentin, ÜL, Jugendwartin, FWDler, etc.) vermittelt zwischen J-TEAM und Organisation. Er sollte seine eigene Begeisterung für das Projekt und das Team auf den Vorstand übertragen können.

Er ist Multi-Talent im Einsatz für das J-TEAM und das Projekt und schützt vor negativen Einflüssen. Dadurch ermöglicht der J-Partner erfolgreiche Team- bzw. Projektarbeiten.



# Aktive Begleitung

**Beratung** des J-TEAMS

Entscheidungsräume **schaffen**  
Fehler **zulassen** um daraus zu lernen

**Vertrauen** in das J-TEAMS

J-TEAM Mitglieder nach ihren **Stärken** einsetzen

**Reflexion + Anerkennung**

# Mach dein J-TEAM glücklich!

Ein J-Partner hat in seiner Funktion als Vertrauter ganz unterschiedliche Aufgaben in unterschiedlichem Umfang zu bewältigen.

- ☀ Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts (z.B. Team-Treffen, Beschaffung von Arbeitsmitteln, etc.)
- ☀ das Öffnen von Netzwerken
- ☀ Interessenvertretung gegenüber der Organisation (Vorstand, Leitung, etc.)
- ☀ Hilfe bei rechtlichen Fragen zu einem Projekt, sowie der Beantragung von Fördergeldern.

Zu Beginn der Teamarbeit spielt der J-Partner auch in der Projektplanung eine wichtige Rolle. Da er helfen kann die realistischen Ideen zu kanalisieren und diese dann als Interessenvertretung der jungen Menschen auch vor dem Vorstand durch zu setzen.

Das Ziel soll es sein, dass der J-Partner im Laufe der Zeit immer mehr Aufgaben an das Team selber übergibt, da diese ihre Erfahrungen gemacht haben und so nochmal mehr das Vertrauen in ihre Arbeit spüren.

Der Zeitaufwand, den man für seine Rolle als J-Partner aufbringen kann ist immer unterschiedlich und hängt von der eigenen Bereitschaft und Begeisterung für das J-TEAM ab und auch davon ob man ehrenamtlich oder hauptberuflich in seiner Sportorganisation tätig ist.

Rahmen

Feedback

Finanzielle Unterstützung

Ansprechpartner

Unterstütze! Stärke!

Anerkennung



Fortbildung

Das **J-Office**

Sei was **Du** bist! Mach **Dein Ding!**



bedingungen

Kreativität zulassen

Schütze!

Erfahrungsräume bieten

Unterstützung bei ÖA

Hilfestellung

## Deine Sportorganisation als Supporter Das J-Office ...

... ist dein Verein, deine Sportjugend, dein Verband für den/die sich das J-TEAM engagiert

... ist die erste zuverlässige Anlaufstelle für den J-Partner, den Vertrauten des J-TEAMS

... liefert einen unterstützenden Rahmen für das Engagement des J-TEAMS und des J-Partners

jio



Zum Start findet eine Orientierung bzw. eine Teambildung statt. In dieser Phase wird klar, was ein J-TEAM ist und welche Rahmenbedingungen gegeben sein müssen, damit man beginnen kann.



neues  
Projekt

Beginnen

Begleiten  
Befähigen



Beenden

1

3

Ausstieg  
auf Zeit

Alle lernen sich kennen, planen und starten ihr Projekt und setzen es um. (Beginnen)

Dabei werden die Teams vom **J-Partner** begleitet, bilden sich weiter und lernen voneinander und von Anderen. (Begleiten und Befähigen)

Nach Beendigung des Projekts wird auf jeden Fall erst mal der Erfolg gefeiert und dann überlegt was als nächstes passieren soll. (Beenden)

Sei was **Du** bist! Mach **Dein Ding!**



ekt

## 2... Einstieg ins Ehrenamt

Der **1** Weg ist der Verbleib im J-TEAM mit einem neuen Projekt und vielen neuen Erfahrungen.

Der **2** Weg führt direkt ins Ehrenamt. Hierbei ist wichtig, dass das entsprechende Ehrenamt ein klares „Stellenprofil“ (zeitlicher Aufwand, Inhalte, Einsatzort usw.) erhält und sich genügend Zeit für die Einführung genommen wird.

# 3 Wege zum Glück

Der **3** Weg ist eine Pause, also der Ausstieg auf Zeit durch z.B. einen Lebensphasenwechsel. Durch die positiven Erfahrungen mit dem Engagement im Sport kommen diese J-TEAMler in einer anderen Lebensphase wieder dazu sich zu engagieren.

A light blue, stylized rocket ship is positioned on the left side of the image, pointing upwards and to the right. It has a circular window and a pointed nose. The background is white with a blue curved shape at the bottom, suggesting a horizon or ground.

# Der **Start**

Drei, zwei, eins - los!!



- ☀️ Tatendrang
- ☀️ viele Ideen
- ☀️ positive Energie
- ☀️ Lust auf Erfolg, Spass und Anerkennung

... und eine tolle Projekt-idee sind die besten Voraussetzungen für den Start eines J-TEAMS.

- ☀️ Freunde
- ☀️ Unbekannte
- ☀️ Gleichgesinnte

... bilden ein Team!

Ob die Initiative von einer Person, mit Freunden, Gleichgesinnten oder Unbekannten gestartet wird, ist egal. Hat sich ein Team gefunden, trifft sich dieses und beginnt mit der Projekt-Planung.

- ☀️ Count Down
- ☀️ Projekt starten
- ☀️ J-TEAM Antrag

... jetzt DU!

Jetzt startet das Team mit seinem ersten Projekt und kann den Initialzündungsantrag der Initiative 100+X J-TEAMS für Niedersachsen ausfüllen, ein Starterpaket mit Projektförderung erhalten und somit der J-TEAM-Family beitreten.



Es lebe das  
**Projekt!**

## Schon umgesetzt ...

- > „Junior-Akademie“
- > Schwarzlichtgala
- > Whats App Rally
- > 4er-Tischturnier
- > Funsporthalle
- > Dojo-Nacht
- > Jugendfreizeit
- > Turn- & Sportshow
- > E-Sports Turnier
- > Trendsport by night
- > Kletterangebot
- > Zeltlager für Judokinder
- > Schnupper-Workshop für Headis
- > „WelcomeDays“ für Asylsuchende
- > Weihnachtsfeier für Kinder im Verein
- > Projektrahmen „Gesundheit macht Schule“
- > Trainingscamps, Freizeiten, Ausflüge, Spieletage ...
- > Fahrt mit der Triathlon-Jugend in den Kletterpark
- > Naturerlebnisaktion im Rahmen des Familienfests
- > Jahresprogramm zum Thema „Geocaching“ mit Naturschutz
- > Bubble-Football Turnier im Rahmen von „Ferien vor der Haustür“
- > Ferienpass-Aktion unter dem Motto „Sport, Spiel und Spaß Feriencamp“

**Was sich hinter den Projektnamen verbirgt, erfahrt ihr unter ...**

## Projektideen

- Renovierungen am Besprechungsraum im Verein
- Rundlauf-Team-Cup mit TTVN Schnuppermobil
- Fortbildungsveranstaltung für junge Engagierte
- Geocaching für Jugendliche im Dorf
- „Kids Beach-Cup“ Beachhandball Turnier für Kinder
- Grillevent zur Identitätsstiftung und Mitgliedergewinnung
- FIFA Turnier auf der Playstation
- Öffentlichkeitsarbeit mit einem Stand beim Stadtfest
- Trailer übers FSJ im Sport
- Trendsport Turnier
- Schools Out Party
- Integrationsturnier
- Lichterbootsfahrt mit Jugendlichen der Sparte
- Kostümparty für Kinder
- Regelmäßige Jugendversammlungen
- Beachsoccerturnier
- Dojo-Nacht
- Segelfreizeit
- Junges Hallenwochenende
- Integrativer Sporttag
- Film über die Tischtennissparte des Vereins
- Tischtennis-Schwarzlichtturnier





heute

morgen

2019

2020

2021

2022

Wir gestalten Zukunft!

# Der Workshop für und bei euch!

## Ihr seid ein J-TEAM oder möchtet ein J-TEAM gründen?

In diesem Workshop entwickelt ihr – unterstützt von unseren Moderatoren – Ideen, Projekte und Visionen für euer Team. Hier könnt ihr richtig kreativ werden, einfach mal herumspinnen und die nächsten Schritte zur Realisierung eurer coolsten Ideen planen.

An zwei „sportlichen“ Tagen dreht sich alles um euer Team und eure Aktionen – versprochen!

## Was müsst ihr tun?

- Ihr meldet euch bei uns, damit wir gemeinsam einen Termin vereinbaren können.
- Ihr organisiert einen Raum, die Verpflegung und Unterbringungsmöglichkeiten für die Moderatoren oder auch für die ganze Gruppe.
- Ihr ladet mind. 10 Leute ein, die aktiv mitmachen wollen (J-TEAM Mitglieder oder welche, die es werden möchten; Leute die eure Arbeit vor Ort unterstützen z.B. Jugendsprecher des Vereins/ Verbandes, Sportjugendvorstand)

## Was bringen wir mit?

- Die Sportjugend Niedersachsen stellt zwei erfahrene Moderatorinnen oder Moderatoren für den Workshop, die mit euch zusammen den Workshop durchführen.
- Wir bereiten den Workshop mit euch zusammen vor, damit eure Wünsche einfließen können.
- Wir übernehmen die Kosten für Verpflegung, Unterkunft, Anreise und Honorare. Ihr müsst nichts dazu bezahlen.



Das J-TEAM ist  
**erfolgreich...**

*... Unterstützung erhält.*

*... Spaß macht.*

**... mit seinem Projekt,  
wenn es ...**

*... ein Anschlussprojekt  
gibt.*

*... ein konkretes Ziel  
verfolgt.*

*... vom J-Partner erhält.*

*... durch Freunde erfährt.*

**... wenn es Unterstützung ...**

*... durch finanzielle  
Mittel erhält.*

*... in Form von Öffentlich-  
keitsarbeit erhält.*

Sei was **Du** bist! Mach **Dein Ding!**



... Mitstreiter hat.

... Gleichgesinnte hat.

... als Team, wenn es ...

... durch Freundschaft  
zusammenhält.

... das Wir-Gefühl lebt.

... zum J-Partner steht.

... zu Unterstützern steht.

... wenn es in  
gutem Kontakt ...

... zum Vorstand steht.

... mit anderen  
Engagierten steht.

... es die Erfolge feiert.

... alle „Danke“ sagen.

... wenn es Anerkennung  
erhält indem ...

... die Möglichkeit für ein  
Praktikum besteht.

Mehr Infos!  
Siehe Seite 29

... sich fortbilden kann.

... Feedback erhält.

... in seiner Weiter-  
entwicklung, wenn es ...

... Erfahrungen sammeln  
kann.

... lernen darf.

# Das Beste

**Anerkennen =**  
das persönliche und öffentliche  
Aussprechen einer angemessenen  
Würdigung und der Dank  
von der richtigen Person.

# ... ist ehrliche Anerkennung

Und es ist so leicht diese richtig zu formulieren:

- ☀ WAS wurde getan?
- ☀ Unter WELCHEN Voraussetzungen?
- ☀ WER hat es getan?

Anerkennung kann und sollte über viele Wege ausgesprochen werden:

## ... in der Gesellschaft

- Wohlwollende Zeugnisse
- Auszeichnungen / Ehrung
- Nennung in den Medien
- Lob-“Hudelei“

## ... in der eigenen Organisation

- Motivierende Zustimmung
- Lob-Kultur
- Etat-Verantwortung
- Hilfsbereitschaft bei persönlichen Fragen
- Übertragung wichtiger Aufgaben
- Ausgewogene Feedbackkultur
- Transparente Kommunikation
- Öffentliche Wertschätzung
- Starke Unterstützung
- Karrierechancen im Ehrenamt
- Vielseitige Mitbestimmung

## ... als direkter Anreiz

- Events – Erleben als Teilnehmer
- Einladungen (bspw. zum Essen)
- Weiterbildung + Finanzierung
- Netzwerke
- Erfahrungen sammeln
- Sinnvolle Geschenke
- Direktes positives Feedback
- Zertifikate
- Persönliche Weiterentwicklung
- Möglichkeiten die nur ein ehrenamtliches Engagement bietet

Klick Dich rein!!





# junge.vereinshelden.org

Die Plattform für junge Engagierte oder die, die es jetzt werden wollen im Sport.

### Fragen?

Was immer Du brauchst – wir sind für Dich da!

[j-teams@lsb-niedersachsen.de](mailto:j-teams@lsb-niedersachsen.de)

### Laura Anisi

Tel.: 0511 1268-216

E-Mail: [lanisi@lsb-niedersachsen.de](mailto:lanisi@lsb-niedersachsen.de)

### Bettina Hasenpusch

Tel.: 0511 1268-169

E-Mail: [bhasenpusch@lsb-niedersachsen.de](mailto:bhasenpusch@lsb-niedersachsen.de)

### Steffi Heider

Tel.: 0511 1268-116

E-Mail: [sheider@lsb-niedersachsen.de](mailto:sheider@lsb-niedersachsen.de)

### Herausgeber / Copyright:

Sportjugend Niedersachsen,  
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10,  
30169 Hannover

Oktober 2015, Auflage: 2500

### Redaktion:

Sönke Nordmeyer, Franziska Wetzker,  
André Pfitzner und Laura Anisi

### Fotos:

Tobias Fricke

### Gestaltung:

8design.info | Stefan Otto



Ganz besonderer Dank  
an die beiden Freiwilligen-  
dienstler Sönke & Franzi,  
ohne deren super Arbeit die  
Broschüre in dieser Form nicht  
entstanden wäre ;)!