



Dos & Don'ts im freiwilligen Engagement

Praktisches Handbuch

Vom ersten Kennenlernen bis zum bewussten Abschied
– klare Dos und Don'ts für alle Phasen deines Einsatzes!



<i>Einleitung</i>	03
1. Grundlagen des Engagements	04
2. Welches Engagement passt zu mir?	06
3. Gestalte deinen Einstieg bewusst	08
4. Erfolgsfaktoren für dein Engagement	10
5. Lernen und Reflektieren	12
6. Diversität & Inklusion	14
7. Sicherer Umgang mit Daten	16
8. Haftung und Versicherung	18
9. Dein guter Ausstieg	20
<i>Gemeinsam mehr bewegen</i>	22

Einleitung

Du möchtest etwas bewegen, Verantwortung übernehmen und deine Stärken dort einsetzen, wo sie gebraucht werden? Egal ob in einer Bürgerinitiative, einem traditionsreichen Verein oder bei der direkten Nachbarschaftshilfe – dein Engagement macht unsere Gesellschaft wärmer, bunter und ein Stück besser.

Freiwilliges Engagement ist so vielfältig wie die Menschen, die es ausüben. Doch egal wie unterschiedlich die Aufgaben sind, viele Fragen ähneln sich: Was darf ich? Wo sind meine Grenzen? Wie bin ich abgesichert? Dieser Leitfaden ist dein Begleiter. Er gibt dir Orientierung und Sicherheit, damit du dich voll auf dein Tun konzentrieren kannst. Anhand klarer **Dos** und **Don'ts** führen wir dich durch alle Phasen deines Einsatzes – vom ersten Kennenlernen bis zum bewussten Abschied.

Deine Begleiter:innen Anneliese & Sam

In diesem Handbuch begegnen dir immer wieder zwei Personen, die stellvertretend für die vielen Gesichter des Engagements in Oberösterreich stehen:



Anneliese ist die Frau fürs Praktische. Ihr Herz schlägt für informelle Projekte und das direkte Anpacken in der Nachbarschaft. Wenn im Viertel ein Hochbeet gebaut werden muss, ist sie zur Stelle. Anneliese liebt ihre Freiheit, stand aber schon vor der Frage: „Was passiert eigentlich, wenn mir auf der Leiter etwas zustößt oder ich fremdes Eigentum beschädige?“ Wie sie diese Hürde ohne großen bürokratischen Aufwand gemeistert hat, erfährst du im Laufe dieses Handbuchs.



Sam liegt das soziale Miteinander am Herzen. Er engagiert sich im Begleit- und Besuchsdienst einer Organisation für Menschen, die Unterstützung benötigen. Sam ist ein Profi im Zuhören, doch auch er stieß an seine Grenzen: „Wie gehe ich damit um, wenn mir ein fremdes Lebensschicksal zu nahe geht?“ Sam zeigt dir, wie er heute Herzlichkeit mit einer gesunden Professionalität verbindet – und warum das kein Widerspruch ist.

Ihre persönlichen Erfahrungen am Ende jedes Kapitels zeigen dir, wie du Hürden im Rahmen deines Einsatzes meisterst – und warum Engagement keine Einbahnstraße ist, sondern auch für dich persönlich ein Gewinn sein darf.

1. Grundlagen des Engagements

Bevor wir loslegen, klären wir ein paar Grundlagen: Was ist überhaupt freiwilliges Engagement und was ist es nicht? Und warum nutzt dein Einsatz nicht nur anderen, sondern auch dir selbst?

Was ist freiwilliges Engagement?

Freiwilliges Engagement ist vielfältig – ob du im Rettungsdienst aktiv bist, mit Kindern bastelst oder Sport für Menschen mit Beeinträchtigung anbietest. Damit dein Einsatz rechtlich und inhaltlich klar einordbar ist, orientieren wir uns an der Definition des Freiwilligengesetzes (§ 2 Abs. 2). Demnach engagierst du dich freiwillig, wenn du unentgeltliche Leistungen für andere in einem organisatorischen Rahmen erbringst, um die Allgemeinheit zu fördern oder aus sozialen Motiven zu handeln. Auch die nötigen Fortbildungen gehören dazu.

Dos: Das macht dein Engagement aus

- **Freiwilligkeit:** Du entscheidest dich aus freien Stücken für deinen Einsatz.
- **Gemeinwohl:** Dein Tun dient der Förderung der Allgemeinheit oder sozialen Zwecken.
- **Struktur:** Du engagierst dich formell (im Rahmen einer Organisation) oder informell (z.B. in der Nachbarschaftshilfe).
- **Werte:** Du stärkst durch dein Handeln die Gesellschaft und die Demokratie.
- **Selbstfürsorge:** Du achtest auf ein „gesundes“ zeitliches Ausmaß (ideal sind 2 bis 15 Stunden pro Woche), um von den positiven Gesundheitseffekten wie Stressabbau und Glückshormonen zu profitieren.

Don'ts: Davon grenzen wir uns ab

- **Erwerbsarbeit:** Dein Engagement erfolgt nicht in Erwerbsabsicht oder im Rahmen eines Arbeitsverhältnisses. Du unterschreibst also auch keinen Arbeitsvertrag.
- **Berufsausbildung:** Dein Einsatz ist kein Ersatz für ein Praktikum oder eine Lehre.
- **Ersatz für bezahlte Tätigkeiten:** In Organisationen mit bezahltem Personal übernimmst du ergänzende Aufgaben, ersetzt aber keine hauptamtlichen Stellen.
- **Privatbereich:** Unentgeltliche Tätigkeiten im eigenen Haushalt (z. B. die Pflege von Angehörigen) zählen fachlich nicht zum freiwilligen Engagement.
- **Funktionszwang:** Engagement ist keine starre „Amtsausübung“, sondern eine lebendige Tätigkeit.

Formelles Engagement

Von formellem Engagement spricht man, wenn du innerhalb einer festen Struktur aktiv bist – also in einem **Verein, einer NGO oder anderen Trägerorganisation** (z. B. Rotes Kreuz, Caritas oder ein lokaler Sportverein).

- **Vorteil:** Du hast meist feste Ansprechpersonen, klare Aufgabenprofile und einen organisierten Rahmen für Fortbildungen oder Nachweise. Oft bist du über die Organisation versichert.

Informelles Engagement

Informelles Engagement findet außerhalb von offiziellen Organisationen statt. Das ist oft die klassische Nachbarschaftshilfe, eine lose Elterninitiative oder eine spontane Gruppe, die sich für ein Viertel einsetzt.

- **Besonderheit:** Es gibt weniger Hierarchien und mehr Flexibilität. Da hier die Strukturen einer großen Organisation fehlen, ist es besonders wichtig, dass du dich selbst um Dinge wie die Freiwilligenversicherung kümmerst, um abgesichert zu sein.

Punktuelles Engagement

Du möchtest dich einsetzen, hast aber keine Zeit für eine langfristige Verpflichtung? Dann ist punktuell Engagement (auch „**Short-Term-Volunteering**“) ideal. Dabei hilfst du bei zeitlich begrenzten Aktionen, wie einem Sommerfest, einer einmaligen Müllsammelaktion oder einem Wochenend-Workshop.

- **Dein Nutzen:** Du kannst ohne große Bindung in verschiedene Bereiche hineinschnuppern und dort anpacken, wo gerade akut Hilfe gebraucht wird.



Annelieses Moment

„Ich muss mich nicht aufopfern oder verausgaben, damit mein Einsatz zählt. Es ist wichtig, dass mir das Engagement guttut, damit ich langfristig mit Freude dabeibleibe.“

Sams Moment

„Ich will meine Energie dort einsetzen, wo meine Tatkraft wirklich einen Unterschied macht. Für mich ist es wichtig, dass mein Engagement ein wertvolles Plus zu den bestehenden Strukturen ist – freiwillig und als Bereicherung für das gesamte Team.“



2. Welches Engagement passt zu mir?

Den passenden Platz für dein Engagement zu finden, ist der erste Schritt für eine gute Zeit. Dabei bewegst du dich in einem Rahmen aus Rechten und Pflichten: Du hast beispielsweise Anspruch auf eine klare Aufgabenbeschreibung, eine Einschulung und eine Versicherung. Im Gegenzug ist es deine Verpflichtung, getroffene Abmachungen zuverlässig einzuhalten und Informationen vertraulich zu behandeln.

Dos: So findest du das Richtige

- **Interessen und Fähigkeiten kommunizieren:** Sag offen, was du gut kannst, damit deine Tätigkeit dich weder unter- noch überfordert.
- **Engagement bewusst auswählen:** Informiere dich vorab über die verschiedenen Bereiche und deren Besonderheiten.
- **Beratung nutzen:** Hol dir Unterstützung bei Expert:innen (z. B. unter www.fuer-uns.at), um ein Angebot zu finden, das wirklich zu dir passt.
- **Eigene Erwartungen ansprechen:** Kläre im Erstgespräch, was du dir vom Engagement erhoffst und welche Rahmenbedingungen du brauchst.
- **Besonderheiten kennenlernen:** Nutze die Möglichkeit einer unverbindlichen Probezeit, um die Abläufe vor Ort kennenzulernen.
- **Grenzen klar kommunizieren:** Sprich frühzeitig an, welche Aufgaben du nicht übernehmen möchtest oder wo deine persönlichen Grenzen liegen.

Don'ts: Das solltest du vermeiden

- **„Irgendwas machen“:** Gehe kein unreflektiertes Engagement ein, nur um eine Lücke zu füllen; das führt oft zu schneller Demotivation.
- **Eigene Ressourcen nicht berücksichtigen:** Achte auf deine Belastungsgrenzen und sag nur zu, was du zeitlich und emotional wirklich leisten kannst.

Engagementbereiche

Die Möglichkeiten sind so vielfältig wie deine Interessen. Du kannst dich in folgenden Bereichen einbringen:



Bildung



Demokratie & Menschenrechte



Digitales Engagement



Diversity & Vielfalt



Engagement im Ausland



Entwicklungs-
zusammenarbeit



Flucht & Integration



Gesundheit
& Selbsthilfe



Katastrophen-, Hilfs-
& Rettungsdienste



Kinder, Jugendliche
& Familien



Kunst & Kultur



Menschen im
Alter



Menschen in besonderen
Lebenslagen



Menschen mit
Beeinträchtigungen



Nachbarschaftshilfe



Klima, Natur &
Nachhaltigkeit



Religiöse
Gemeinschaften



Tierschutz



Sport & Bewegung



Sonstiges
Engagement

Mehr zu den Engagementbereichen auf fuer-uns.at!

Sonderformen

- **Junges Engagement:** Kinder und Jugendliche bringen sich bei gesellschaftlichen Themen ein.
- **Digitales Engagement:** Du kannst dich teilweise oder ganz online einbringen – ortsunabhängig und flexibel am PC oder mit dem Smartphone.
- **Service Learning (Lernen durch Engagement):** Hier verbindest du dein gesellschaftliches Handeln direkt mit Inhalten aus Schule oder Studium.
- **Corporate Volunteering:** Dein:e Arbeitgeber:in unterstützt dich dabei, dich im Rahmen deiner Arbeitszeit in gemeinnützigen Bereichen zu engagieren.

Mehr Informationen findest du in der Wissensdatenbank auf freiwillig-engagiert.at:
[Junges Engagement](#) | [Corporate Volunteering](#) | [Service Learning](#)



Annelieses Moment

„Ich will wissen, was Sache ist: Bevor ich zusage, kläre ich Rechte und meine Aufgaben – mein erster Weg führt mich zur Beratung ins Freiwilligenzentrum.“

Sams Moment

„Ich schaue mir erst mal in Ruhe verschiedene Bereiche an. Nur wenn ich mich wohlfühle und die Werte teile, ist es das richtige Engagement für mich.“



3. Gestalte deinen Einstieg bewusst

Der Start in dein Engagement ist eine Phase des gegenseitigen Kennenlernens. Damit du dich von Beginn an sicher fühlst, steht dir in Organisationen eine Einschulung zu. Eine wesentliche Unterstützung ist dabei eine feste Ansprechperson, die für deine Anliegen da ist – oft Freiwilligenkoordination genannt. Informell gibt es oft keine direkten Ansprechpersonen, die dich mit deinen neuen Aufgaben vertraut macht. In diesem Fall kannst du dich bei Fragen rund um dein Engagement an das Freiwilligenzentrum **Freiwillig in ÖÖ** wenden.

Dos: So gelingt das Ankommen

- **Zeit nehmen zum Ankommen:** Nutze die erste Phase, um die Menschen und Abläufe in Ruhe zu beobachten.
- **Schnupperphasen nutzen:** In einer unverbindlichen Probezeit kannst du die Tätigkeiten testen, ohne dich sofort fest zu binden. Frag aktiv nach, ob ein Schnuppertag möglich ist.
- **Fragen stellen und Orientierung suchen:** Wende dich bei Unsicherheiten an deine Ansprechperson.
- **Einsatzvereinbarung besprechen:** Kläre deinen Verantwortungsbereich, um eine klare Orientierung für dein Handeln zu haben. Am besten in schriftlicher Form.
- **Strafregisterbescheinigung vorbereiten:** Wenn du mit Kindern oder Schutzbedürftigen arbeitest, lass dir von der Organisation die Unterlagen für diesen kostenlosen Nachweis vorbereiten.

Don'ts: Vermeide Stolpersteine

- **Sofort „voll einsteigen“:** Übernimm dich nicht am ersten Tag; steigere dein Pensum erst, wenn du dich im Team wirklich wohlfühlst.
- **Unsicherheiten nicht ansprechen:** Schweige nicht bei Unklarheiten, sondern nutze den direkten Draht zu deiner Ansprechperson.
- **Abmachungen ignorieren:** Auch ohne strikte Arbeitszeiten ist es wichtig, dass du getroffene Vereinbarungen zuverlässig einhältst.
- **Keine Ansprechperson:** Egal ob formelles oder informelles Engagement. Achte darauf, dass dir stets klare Kontaktpersonen für Fragen und Notfälle zur Seite stehen.

Einsatzvereinbarung

Sie ist kein Arbeitsvertrag, sondern eine schriftliche Orientierungshilfe auf Augenhöhe. Sie klärt deine Rolle und schützt dich vor Überforderung.

Inhalte darin können sein: Deine Aufgaben (Was tust du?), der Zeitrahmen, feste Ansprechperson sowie Infos zu Versicherung und Kostenersatz.

Hier findest du Vorlagen für Einsatzvereinbarungen und praktische Stundenaufzeichnungen.

Kostenloser Strafregisterauszug

Für viele Engagementbereiche benötigst du einen Strafregisterauszug. Im Einsatz mit Kindern, Jugendlichen oder schutzbedürftigen Erwachsenen wird oft ein erweiterter Auszug Kinder- und Jugendfürsorge verlangt.

Wichtig für dich: Mit einer Bestätigung deiner Organisation in Händen ist der Auszug für dich als Freiwillige:r gratis. Deine Ansprechperson hilft dir bei der Beantragung und bereitet die nötigen Formulare vor.

Hier findest du alle Infos zur kostenlosen Beantragung und den verschiedenen Arten der Bescheinigung.



Annelieses Moment

„Im Nachbarschaftsgarten geht es auch mal chaotisch zu. Ich stelle lieber einmal mehr Fragen: Wer ist wofür zuständig? Gibt es konkrete Ansprechpersonen für Neulinge? Wem gebe ich Bescheid, wenn ich mal keine Zeit zum Gießen habe?“

Sams Moment

„Am Anfang war ich unsicher, was genau meine Rolle ist. In der Einsatzvereinbarung haben wir dann festgehalten, dass ich die Begleitung mache, aber keinerlei pflegerische Aufgaben übernehme. Das hat mir Sicherheit gegeben.“



4. Erfolgsfaktoren für dein Engagement

Damit dein Einsatz langfristig Freude macht, braucht es mehr als nur guten Willen. Ein gelungenes Engagement baut auf gegenseitiger Verlässlichkeit, einer klaren Rollenverteilung und einem achtsamen Umgang mit den eigenen Kräften auf. Nur wenn du deine eigenen Grenzen wahrnimmst, kannst du nachhaltig und wirkungsvoll für andere da sein.

Dos: So gestaltest du dein Engagement erfolgreich

- **Verlässlichkeit leben:** Halte getroffene Abmachungen und Termine zuverlässig ein. Falls du krank bist oder spontan ausfällst, melde dich umgehend bei deiner Ansprechperson.
- **Unterstützung aktiv einfordern:** Nutze die soziale und fachliche Kompetenz deiner Ansprechperson bzw. Freiwilligenkoordination. Bei Unsicherheiten oder Überforderung ist es wichtig, Rücksprache zu halten, bevor du handelst.
- **Feedback als Chance nutzen:** Kläre gegenseitige Erwartungen in regelmäßigen Reflexionsgesprächen. So können Rahmenbedingungen an deine Bedürfnisse angepasst werden, was deine Zufriedenheit steigert.
- **Zuständigkeiten klären:** Kenne deinen Aufgabenbereich genau und frage dich bei Anliegen: Passt das zum Ziel meines Engagements oder überschreitet es dessen Grenzen?
- **Gesprächsführung behalten:** Bleibe bei ausufernden Gesprächen konsequent und setze klare Zeitmarken (z. B. „Ich habe noch drei Minuten. Gibt es noch etwas Wichtiges, das du ansprechen möchtest?“).
- **An Expert:innen weitervermitteln:** Wenn du an deine Grenzen stößt, nenne offen andere Ansprechpersonen. Verweise bei akuten Krisen an Notfallnummern wie die Telefonseelsorge (142) oder Rat auf Draht (147).
- **Selbstfürsorge priorisieren:** Nimm kostenlose Angebote wie **Supervision oder Coaching** wahr, um Erlebtes zu verarbeiten und gesund zu bleiben.

Don'ts: Vermeide diese Stolpersteine

- **Unzuverlässig handeln:** Das Ignorieren von Absprachen oder unangekündigtes Wegbleiben belastet das Team und die Menschen, für die du dich einsetzt.
- **Rollen überschreiten:** Übernimm keine professionellen Aufgaben, für die du nicht ausgebildet bist, wie etwa therapeutische Beratungen oder Krisenintervention.
- **Sich in Begründungen verlieren:** Wenn du eine Anfrage ablehnst, fasse dich kurz. Lange Rechtfertigungen oder der Konjunktiv („Ich würde ja gerne...“) sind unnötig.
- **Alles allein lösen wollen:** Drücke nicht herum, wenn dich eine Situation belastet. Keine Unterstützung in Anspruch zu nehmen, führt schnell zu emotionaler Erschöpfung.
- **„Weichmacher“ nutzen:** Vermeide Fragen wie „Ist das für dich okay?“, nachdem du eine Grenze gesetzt hast.
- **Abhängigkeiten fördern:** Achte auf eine gesunde Distanz. Dein Ziel ist die Unterstützung im Rahmen des Projekts, nicht die Übernahme der kompletten Lebensverantwortung deines Gegenübers.



Annelieses Moment

„Ich bin gerne für dich da, wenn wir im Garten gemeinsam die Ärmel hochkrempeln. Aber für dieses Thema braucht es Profis – das überfordert mich. Ich helfe dir aber gerne dabei, die Nummer einer Beratungsstelle herauszusuchen.“

Sams Moment

„Als die Person, die ich begleite, neulich eine schwere Krise durchmachte, wusste ich genau: Ich bin nicht auf mich allein gestellt. Ich habe sofort eine Fachkraft kontaktiert und die nächsten fachlichen Schritte wurden eingeleitet.“



5. Lernen und Reflektieren

Dein Engagement bietet dir die Chance, dich persönlich weiterzuentwickeln und neue Kompetenzen ganz nebenbei im Tun zu erwerben. Mehr als die Hälfte aller Freiwilligen in Österreich schätzen den Einsatz als wertvolle Möglichkeit, etwas dazuzulernen. Um diese Erfahrungen bestmöglich zu nutzen und auch in herausfordernden Situationen stabil zu bleiben, sind gezielte Weiterbildung und regelmäßige Reflexion deine wichtigsten Begleiter:innen. In der Regel unterstützt dich eine direkte Ansprechperson dabei, passende Fortbildungen zu finden, Supervision zu organisieren oder gemeinsam mit dir den Kompetenznachweis auszufüllen.

Dos: Deine Entwicklung im Fokus

- **Weiterbildungen wahrnehmen:** Nutze Bildungsangebote als Form der Anerkennung, um dein Fachwissen zu vertiefen und dich persönlich zu stärken.
- **Offen sein für Feedback:** Nutze Rückmeldungen und neue Methoden, um deine Perspektiven zu erweitern und dein Handeln zu reflektieren.
- **Kompetenzen sichtbar machen:** Dokumentiere deine erworbenen Fähigkeiten – etwa im gemeinsamen Befüllen des Kompetenznachweises oder im Reflexionsgespräch mit deiner Freiwilligenkoordination.
- **Supervision nutzen:** Nimm bei belastenden Situationen, Konflikten oder Frustration professionelle Beratung in Anspruch, um Entlastung zu finden und neue Perspektiven zu gewinnen.
- **Wissen digital erweitern:** Greife auf digitale Wissenssammlungen oder Webinare zurück, um dich flexibel und zeitunabhängig weiterzubilden.
- **Gemeinsam planen:** Gehe aktiv auf deine Ansprechperson zu, um gemeinsam zu besprechen, welche Lernschritte oder Reflexionsangebote dich am besten unterstützen.

Don'ts: Hemmschwellen abbauen

- **Dich Neuem verschließen:** Blocke Feedback oder moderne Herangehensweisen nicht ab; starre Muster verhindern persönlichen Fortschritt.
- **Expertise missachten:** Respektiere die fachliche Erfahrung von Hauptamtlichen; eine gute Zusammenarbeit erkennt unterschiedliche Kompetenzen an.
- **Reflexion als Kritik missverstehen:** Betrachte Supervision nicht als Kontrolle, sondern als wertschätzende Unterstützung für deine Gesundheit.
- **Herausforderungen verschweigen:** Warte bei Frustration nicht ab, bis die Motivation sinkt, sondern sprich Themen frühzeitig an.
- **Alles alleine ausfüllen wollen:** Erstelle Nachweise über deine Kompetenzen nicht im Alleingang, wenn du unsicher bist – deine Ansprechperson unterstützt dich dabei.

Bildungsangebote

Das Zentrum für Zivilgesellschaft – Verein füruns bietet spezialisierte Lehrgänge und Workshops. Du findest hier Angebote, die allen Freiwilligen offenstehen, egal ob in festen Vereinsstrukturen oder informellen Zusammenhängen aktiv. [Hier geht es zu den aktuellen Bildungsangeboten.](#)

Kompetenznachweis

Gemeinsam mit deiner Organisation reflektierst du, welche Fähigkeiten (z. B. soziale Kompetenz, Fachwissen) du gestärkt hast. Es ist ein offizielles Dokument des Sozialministeriums. [Hier findest du nähere Infos.](#)

Freiwilligenpass

Der Freiwilligenpass dient als Dokumentation deiner Tätigkeiten und der absolvierten Stunden. Du kannst ihn auch als Digitalen Freiwilligenpass nutzen, um dein Engagement flexibel nachzuweisen. Alle Details zum Dokument findest du auf freiwilligenpass.at.

Supervision

Manchmal stürzt im Engagement vieles auf dich ein oder es entstehen Konflikte im Team. Supervision ist eine professionelle, vertrauliche Beratung, die dir hilft, Erlebtes zu verarbeiten und neue Lösungen zu finden.

Dein Mehrwert:

- Entlastung: Du bleibst emotional gesund und motiviert.
- Perspektivenwechsel: Du gewinnst neue Sichtweisen auf schwierige Situationen.
- Kostenlos: Für viele Freiwillige in OÖ gibt es gratis Angebote (Einzel- oder Gruppensettings).

Auf fuer-uns.at findest du Infos zur Anmeldung und zu aktuellen Terminen für kostenlose Supervision.



Annelieses Moment

„Im Nachbarschaftsgarten gibt es keinen offiziellen Stempel oder Zertifikate. Aber das ist okay für mich – ich merke beim Bauen der Hochbeete selbst am besten, wie ich an meinen Aufgaben wachse.“

Sams Moment

„Supervision ist für mich ein ganz selbstverständlicher Teil meines Einsatzes. Es ist eine vertrauliche Beratung, die mir hilft, schwierige Situationen zu reflektieren. Ich weiß genau, dass ich mich dafür jederzeit an mein Team wenden kann, um Entlastung und neue Handlungsoptionen zu finden.“



6. Diversität & Inklusion

Freiwilliges Engagement ist ein Spiegel unserer Gesellschaft. Es lebt davon, dass Menschen mit unterschiedlichsten Hintergründen, Fähigkeiten und Lebensrealitäten zusammenkommen. Inklusion bedeutet nicht nur, niemanden auszuschließen. Es heißt, aktiv Räume zu schaffen, in denen sich jede:r willkommen fühlt. Das gilt für Menschen mit und ohne Behinderungen, für Jung und Alt sowie für Menschen in besonderen Lebenslagen gleichermaßen. Ein achtsamer Umgang miteinander ist dabei der Schlüssel: Wir begegnen uns auf Augenhöhe und lernen voneinander.

Dos: Achtsamkeit und Vielfalt leben

- **Haltung zeigen:** Begreife Inklusion als Chance zum gegenseitigen Lernen. Sei offen für Menschen, die andere Perspektiven oder Lebensrealitäten mitbringen als du selbst.
- **Barrieren im Kopf abbauen:** Hinterfrage deine eigenen Vorurteile. Sei bereit, gewohnte Wege zu verlassen, um den Zugang für dich oder andere zu erleichtern.
- **Begegnung fördern:** Trage zu einer Gemeinschaft bei, in der Vielfalt wertgeschätzt wird. Ein ehrliches Interesse an deinem Gegenüber ist oft der wichtigste erste Schritt.
- **Unterstützung annehmen und geben:** Wenn du selbst Unterstützung benötigst, kommuniziere deine Bedürfnisse offen. Wenn du jemanden begleitest, frage nach, was wirklich hilfreich ist.
- **Schritt-für-Schritt-Begleitung:** Achte darauf, dass die Einschulung und Aufgaben in kleinen, passenden Etappen erfolgen. Jede:r hat ein eigenes Tempo beim Ankommen.

Don'ts: Ausgrenzung vermeiden

- **In „Schubladen“ denken:** Begrenze das Engagement nicht auf bestimmte Gruppen. Jede:r hat Talente, die wertvoll für die Gemeinschaft sind.
- **Diskriminierung tolerieren:** Schau nicht weg, wenn du intolerantes Verhalten bemerkst. Inklusion braucht Zivilcourage und eine klare Haltung gegen Ausgrenzung.
- **Berührungängste bestimmen lassen:** Gehe offen auf andere zu. Unsicherheit lässt sich am besten durch direktes, wertschätzendes Fragen abbauen.
- **Barrieren ignorieren:** Gehe nicht davon aus, dass „schon alles passt“. Achte aktiv darauf, ob sich jemand aufgrund von Sprache, Technik oder Mobilität ausgeschlossen fühlt.

Inklusion aktiv gestalten

Echte Teilhabe braucht barrierefreie Strukturen und eine offene Haltung. Das **Ergebnispapier 2026** zeigt Wege auf, wie Engagement für Menschen mit Behinderungen zugänglicher wird – von einfacher Sprache bis zur individuellen Begleitung.

[Hier geht's zum Ergebnispapier Inklusion.](#)



Annelieses Moment

„In unserem Gartenprojekt haben wir jetzt barrierefreie Hochbeete gebaut. Zuerst dachte ich an den Mehraufwand. Aber jetzt gärtnern wir alle zusammen – Senior:innen, Kinder und Menschen im Rollstuhl. Diese Mischung macht unseren Garten erst so richtig lebendig.“

Sams Moment

„Ich habe eine Lernschwäche und brauche manchmal etwas länger, um neue Aufgaben zu verstehen. In meinem Projekt bekomme ich die Infos in einfacher Sprache und wir gehen alles Schritt für Schritt durch. So kann ich meine Stärken in der Begleitung voll einbringen.“



7. Sicherer Umgang mit Daten

In deinem Engagement begegnest du vielen Menschen. Sie schenken dir ihre Geschichten und ihre Daten. Damit schenken sie dir auch ihr Vertrauen. Ein verantwortungsbewusster Umgang mit diesen Informationen ist wichtig. Er ist eine rechtliche Pflicht nach der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO). Gehe daher sensibel mit Dokumenten, Fotos und digitalen Nachrichten um. Auch deine Einsatzstelle achtet auf den sicheren Umgang mit deinen persönlichen Daten.

Dos: Achtsamkeit im Umgang mit Daten

- **Vertraulichkeit wahren:** Handle alle Informationen über die Freiwilligenorganisation oder begleitete Personen während und auch nach deinem Engagement streng vertraulich.
- **Datenschutzerklärung kennen:** Informiere dich aktiv über die Datenschutzregeln deines Projekts und frage nach, wie Daten sicher aufbewahrt werden.
- **Einwilligung bei Fotos einholen:** Frage jede Person vor der Aufnahme explizit um Erlaubnis, da jede:r ein Recht am eigenen Bild hat.
- **Besonderer Schutz für Kinder:** Bei Kindern unter 14 Jahren ist zwingend die Einwilligung der Erziehungsberechtigten nötig.
- **Formulare nutzen:** Kläre bei deiner Ansprechperson ab, ob es fertige Fotovereinbarungen oder spezielle Regelwerke gibt.
- **Messengerdienste zweckgebunden nutzen:** Verwende WhatsApp vorrangig für die schnelle Koordination von Terminen oder das Teilen von allgemeinen Updates.
- **Datensparsamkeit:** Achte darauf, in Messenger-Gruppen keine sensiblen personenbezogenen Daten oder vertrauliche Berichte zu teilen.
- **Rechte einfordern:** Du hast gegenüber der Organisation das Recht auf Auskunft darüber, welche deiner Daten gespeichert werden.

Don'ts: Risiken im digitalen Alltag

- **Sensible Daten per Messenger teilen:** Versende keine Gesundheitsdaten, private Kontaktlisten oder vertrauliche Berichte über WhatsApp-Gruppen.
- **KI-Tools mit Klardaten füttern:** Gib niemals Klarnamen, Adressen oder private Details von begleiteten Personen in KI-Programme ein, da diese Daten dort oft unkontrolliert gespeichert werden.
- **Bilder ohne Rechte veröffentlichen:** Poste keine Fotos auf Social Media, wenn du keine klare Einverständniserklärung der Abgebildeten hast.
- **Privates weitersagen:** Erzähle keine vertraulichen Details aus deinem Engagement ungefiltert in deinem privaten Umfeld weiter.
- **Diskussionen in Infokanälen:** Nutze Messenger-Gruppen nicht für ausufernde Debatten über sensible Themen; besprich diese lieber persönlich.
- **Unsorgsame Aufbewahrung:** Lass keine Dokumente mit Adressen offen liegen und speichere Organisationsdaten nicht auf ungesicherten privaten Geräten.



Annelieses Moment

„In unserer Gartengruppe nutzen wir WhatsApp nur für die Terminplanung. Wenn jemand sein Hochbeet abgeben will, klären wir das persönlich, damit private Gründe nicht für alle in der Gruppe lesbar sind.“

Sams Moment

„Bevor ich im Projekt fotografiere, frage ich jede Person einzeln. Bei den Kids achte ich darauf, dass die Unterschrift der Eltern vorliegt. Das gibt uns allen die Sicherheit, dass die Privatsphäre gewahrt bleibt.“



8. Haftung und Versicherung

Sicherheit gibt ein gutes Gefühl beim Helfen. Damit du dich voll auf dein Tun konzentrieren kannst, gibt es in Oberösterreich ein starkes Sicherheitsnetz. Die kostenlose „Keine-Sorgen-Versicherung“ sorgt dafür, dass du bei deinem Einsatz weder bei Sachschäden noch bei Unfällen alleine gelassen wirst. Dieser Schutz gilt als Ergänzung zu deiner privaten Vorsorge. Er deckt genau jene Momente ab, die während deines Engagements oder auf dem direkten Weg dorthin passieren können.

Dos: Dein Schutzschild

- **Kostenlosen Schutz nutzen:** Registriere dich aktiv für die Versicherung der OÖ Versicherung AG. Dies gilt besonders, wenn du in deinem Engagement nicht über eine Freiwilligenorganisation versichert bist.
- **Kriterien prüfen:** Dein Engagement und dein Wohnsitz müssen in Oberösterreich liegen, um diesen Schutz in Anspruch nehmen zu können.
- **Einsatzzeitpunkt beachten:** Der Schutz beginnt erst mit dem Tag, an dem du deine Anmeldebestätigung erhältst. Rechne mit etwa 5 bis 10 Werktagen Bearbeitungszeit nach deiner Registrierung.
- **Tätigkeit dokumentieren:** Führe einfache Zeitaufzeichnungen über deine Einsätze. So kannst du im Ernstfall glaubhaft machen, dass ein Schaden während deiner freiwilligen Tätigkeit entstanden ist.
- **Angebote in Organisationen checken:** Frag bei einem Verein nach, ob dort bereits eine eigene Haftpflicht- oder Unfallversicherung für dich besteht.
- **Wegeunfälle mitdenken:** Die Unfallversicherung schützt dich auch auf dem direkten Weg zu deinem Einsatz und wieder nach Hause.
- **Subsidiaritätsprinzip:** Wenn du einen Schaden verursachst oder erleidest, wird zuerst geprüft, ob deine private Haftpflicht- oder Unfallversicherung den Fall deckt. Die Versicherung des Landes springt als dein „Auffangnetz“ ergänzend ein.

Don'ts: Hier greift der Schutzschirm nicht

- **Ersatz für Pflichtversicherungen:** Diese Versicherung ist kein Ersatz für gesetzliche Pflichtversicherungen. Eine KFZ-Haftpflicht musst du weiterhin selbst abschließen.
- **Schäden gegenüber der Organisation:** Der Schutz gilt für Forderungen an dich persönlich. Er deckt keine Schadenersatzforderungen ab, die direkt gegen einen Verein oder eine Organisation gerichtet sind.
- **Eigenvorsorge vernachlässigen:** Die Versicherung wirkt subsidiär. Das bedeutet, sie ist eine Ergänzung und kein kompletter Ersatz für deine private Haftpflicht- oder Unfallversicherung.
- **Bagatellschäden melden:** Kleinstschäden unter einer gewissen Geringfügigkeitsgrenze sind von diesem Schutzschirm ausgenommen.

Freiwilligenversicherung in Oberösterreich

Sicherheit geht vor. Wenn du dich in Oberösterreich engagierst, bist du über die kostenlose „Keine-Sorgen-Versicherung“ unfall- und haftpflichtversichert. Das gilt besonders dann, wenn du in kleineren Initiativen oder Nachbarschaftshilfen aktiv bist, die keine eigene Versicherung haben.

Für die **Keine Sorgen Versicherung vom Land OÖ** ist keine Registrierung erforderlich – bei einer zusätzlichen Registrierung auf fuer-uns.at erhältst du zusätzliche Benefits.

[Alle Infos & Registrierung auf fuer-uns.at.](https://www.fuer-uns.at)



Annelieses Moment

„Beim Aufbau unseres Gartenfests ist mir neulich ein Missgeschick passiert. Eine Besucherin wurde dabei leicht verletzt. Die Haftpflichtversicherung übernimmt in solchen Fällen Forderungen bis zu 2 Millionen Euro.“

Sams Moment

„Letzte Woche bin ich auf dem Weg zum Sprachcafé mit dem Rad gestürzt. Da der Unfall auf dem direkten Weg zu meinem Engagement passierte, greift hier die Unfallversicherung. Das gibt mir ein sicheres Gefühl, falls doch einmal bleibende Folgen entstehen.“



9. Dein guter Ausstieg

Jedes Engagement hat seine Zeit. Ein bewusster Abschied ist dabei genauso wichtig wie ein guter Start. Er ermöglicht es dir, deine Erfahrungen zu reflektieren, Erfolge zu feiern und die Zusammenarbeit wertschätzend zu beenden. Ein klarer Ausstieg sorgt dafür, dass du mit einem guten Gefühl gehst und die Tür für zukünftige Projekte oder eine bleibende Verbindung offenbleibt.

Dos: So gelingt ein runder Abschluss

- **Austrittsgespräch führen:** Suche aktiv das Gespräch mit deiner Ansprechperson. Ein bewusster Abschluss hilft dabei, Erlebtes einzuordnen und wertvolles Feedback zu geben.
- **Erfahrungen reflektieren:** Nutze den Abschied, um gemeinsam auf deine Highlights und Herausforderungen zurückzublicken. Was hast du gelernt? Was nimmst du für dich mit?
- **Bestätigung ausstellen lassen:** Lass dir dein Engagement schriftlich bestätigen. Ein Eintrag in den Freiwilligenpass oder ein offizieller Freiwilligennachweis ist ein wertvolles Dokument für deinen weiteren Lebenslauf.
- **Beziehung aufrechterhalten:** Bleibe der Organisation als Multiplikator:in verbunden. Wenn es dir gefallen hat, erzähle anderen davon – oft ist persönliche Empfehlung die beste Werbung für das Ehrenamt.
- **Anerkennung genießen:** Nimm Dankbarkeit und Wertschätzung an. Ein Abschiedsfest oder ein persönliches Dankeschön sind Zeichen einer gelebten Anerkennungskultur.

Don'ts: Vermeide einen abrupten Abbruch

- **Kommentarlos enden lassen:** Verschwinde nicht einfach „durch die Hintertür“. Ein plötzlicher Abbruch ohne Rücksprache erschwert die Planung und lässt Fragen offen.
- **Bisheriges Engagement nicht wertschätzen:** Schließe nicht im Groll ab. Auch wenn der Abschied vielleicht durch Frustration ausgelöst wurde, verdient deine bisher geleistete Arbeit eine faire Würdigung.
- **Druck ausüben oder annehmen:** Ein Ausstieg sollte frei von schlechtem Gewissen sein. Niemand darf Druck ausüben, dass du bleiben musst – Engagement bleibt immer freiwillig.
- **Alles stehen und liegen lassen:** Achte darauf, begonnene Aufgaben ordentlich zu übergeben, damit deine Nachfolger:innen gut weiterarbeiten können.

Checklisten für einen guten Abschied

Auf freiwillig-engagiert.at findest du hilfreiche Vorlagen für Checklisten und Formulare, die deinen Ausstieg erleichtern.



Annelieses Moment

„In unserem Garten gibt es keine klassische Leitung. Mit war es wichtig, alle noch einmal zu Kaffee und Kuchen einzuladen. So konnten wir gemeinsam auf die Ernte zurückblicken und ich konnte mein Werkzeug mit einem richtig guten Gefühl an die anderen übergeben.“

Sams Moment

„Ich habe mein Engagement schweren Herzens beendet, weil sich meine Lebensumstände geändert haben. Dass wir gemeinsam meinen Freiwilligennachweis befüllt haben, hat mir gezeigt: Jede Stunde meiner Zeit war wertvoll und hinterlässt Spuren.“



Gemeinsam mehr bewegen

Du hast nun den Werkzeugkasten für dein Engagement in Händen. Von den ersten Schritten über die Absicherung bis hin zum bewussten Abschied – du weißt jetzt, worauf es ankommt. Doch bei all den Regeln, Rechten und Pflichten darf eines nicht zu kurz kommen: **Die Freude an deinem Tun.**

Dein Weg geht weiter

Vielleicht stehst du gerade erst am Anfang oder du bist schon mitten im Geschehen. Denke in herausfordernden Momenten an die Erfahrungen von Anneliese und Sam:

- **Hab Mut zum Fragen**, wenn Strukturen unklar sind.
- **Vertrau auf dein Bauchgefühl**, wenn es um deine Grenzen geht.
- **Nutze die Unterstützung**, die dir zusteht – du musst nicht alles allein lösen.

Wir wünschen dir für deinen Weg viele bereichernde Begegnungen, spannende Lernmomente und das gute Gefühl, genau am richtigen Platz zu sein.

Zentrum für Zivilgesellschaft

Das Zentrum für Zivilgesellschaft – Verein füruns – ist als Kompetenzzentrum für freiwilliges Engagement tätig. Es berät und begleitet Freiwillige, Initiativen sowie Freiwilligenorganisationen und setzt Projekte um, um gesellschaftliche Entwicklungen aufzugreifen und mitzugestalten.

fuer-uns.at

Dieses Handbuch wurde erstellt, um dich in deinem wertvollen Einsatz für deine Mitmenschen zu unterstützen. Danke für deinen Einsatz!

Kontakt

Freiwillig in OÖ

+43 650 47 00 072 | freiwilliginooe@fuer-uns.at

www.fuer-uns.at/frei

Impressum

füruns – Zentrum für Zivilgesellschaft | Martin-Luther-Platz 3/3 | 4020 Linz
+43 650 47 000 72 | info@fuer-uns.at | www.fuer-uns.at | Fotos: Sabrina Saltori