

## Dos und Don'ts im freiwilligen Engagement



### Was 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 (etwa in der Nachbarschaftshilfe).
- **Werte:** Dein Handeln stärkt die Gesellschaft und die Demokratie.
- **Selbstfürsorge:** Du achtest auf ein für dich ideales zeitliches Ausmaß.

### Finde dein passendes Engagement

#### ✓ Dos

- Informiere dich, lass dich beraten und nutze eine Probezeit, um das passende Engagement zu finden.
- Sprich offen über deine Interessen, Fähigkeiten und Grenzen. Kläre deine Erwartungen und Rahmenbedingungen.

#### X Don'ts

- Mehr zusagen, als du zeitlich oder emotional leisten kannst.
- „Irgendwas machen“, nur um eine Lücke zu füllen – das demotiviert oft.

### Dein guter Start

#### ✓ Dos

- Nimm dir Zeit zum Ankommen. Nutze Schnupperangebote.
- Wende dich bei Fragen an deine Ansprechperson.
- Kläre deinen Aufgabenbereich.
- Bereite bei Bedarf notwendige Unterlagen vor – etwa deinen Strafregisterauszug.

#### X Don'ts

- Am ersten Tag voll einsteigen, bevor du das Umfeld kennst.
- Dich auf eigene Annahmen verlassen, anstatt nachzufragen.
- Unsicherheiten verschweigen und allein auf dein Gefühl vertrauen.

### Begegnung auf Augenhöhe

#### ✓ Dos

- Lass Menschen, die du begleitest, ausreden, höre zu und halte Pausen aus.
- Biete Unterstützung an und akzeptiere auch ein Nein.
- Wer wegschaut, macht mit: Beziehe bei Diskriminierung kurz, aber klar Stellung.

## X Don'ts

- Helfen, ohne zu fragen: Auch gut gemeint kann ein Übergriff sein.
- Ignorieren, was angesprochen werden müsste.

## Deine Rolle – und wo sie endet

### ✓ Dos

- Halte Aufgaben in einer Einsatzvereinbarung schriftlich fest. Das gibt Sicherheit.
- Halte getroffene Abmachungen ein. Melde dich, wenn du ausfällst oder dein Engagement beenden willst.
- Kenne und respektiere deine Grenzen. Nutze Reflexionsangebote, um Erlebtes zu verarbeiten.

### X Don'ts

- Hauptamtliche Aufgaben übernehmen – auch nicht ausnahmsweise.
- Eigenmächtig handeln, statt bei Unsicherheit deine Ansprechperson zu fragen.

Stößt du an Grenzen, nenne offen andere Ansprechpersonen. Verweise bei akuten Krisen auf Notfallnummern wie Telefonseelsorge (142) oder Rat auf Draht (147).

## Vertrauen & Daten

### ✓ Dos

- Fotos oder Videos benötigen stets die Zustimmung der betroffenen Personen.
- Hole vor Veröffentlichung eine schriftliche Einverständniserklärung ein.

### X Don'ts

- Informationen über Menschen oder Einsatzstelle weiter erzählen.
- Klarnamen, sensible Daten oder Vertrauliches in Social Media, WhatsApp, ChatGPT & Co teilen.

## Versicherung & Strafregister

- In Oberösterreich ist eine **subsidiäre Unfall- und Haftpflichtversicherung** im Rahmen deiner freiwilligen Tätigkeit möglich.
- Kläre **deine persönliche Versicherungslage** am besten im Vorfeld ab.
- Für **sensible** Einsatzbereiche benötigst du einen (erweiterten) **Strafregisterauszug. Ist deine Einsatzstelle als Freiwilligenorganisation registriert, erhältst du den Auszug kostenlos** – nötige Unterlagen stellt dir deine Einsatzstelle aus.

## Weiterführende Infos

- Vollständiges Handbuch „[Dos & Don'ts im freiwilligen Engagement](#)“
- Beratung und Bildungsangebote findest du auf [fuer-uns.at](http://fuer-uns.at)