

Checkliste für interessierte Freiwillige

Wie finde ich das Engagement, das zu mir passt?
Was muss ich wissen, wenn ich mich freiwillig engagieren will?

1. Was muss ich mich selber fragen?

Einige Vorüberlegungen und die nachfolgenden Fragen sollen Ihnen dabei helfen, den richtigen Einsatzbereich für Sie zu finden.

- mein Selbstverständnis als Freiwillige/r oder: Warum will ich mich engagieren?
 - o habe ich mich bereits engagiert? Wo?
 - o Was waren meine Erfahrungen?
 - o Was will ich wieder erleben? Was soll anders sein?
- Was möchte ich erreichen in meinem freiwilligen Engagement – für mich persönlich und darüber hinaus?
 - o Worum geht es mir vor allem? Um ein Thema, um den Kontakt zu anderen, um Anerkennung für mich...?
 - o Was macht mir Freude und Spaß?
- Was will ich tun?
 - o Was interessiert mich am meisten?
(Umweltschutz, Arbeit mit Menschen in Not, Migranten, alte Menschen, kranke Menschen oder Menschen mit Behinderung, kulturelle Arbeit, Arbeit mit Kindern oder Jugendlichen, Im Stadtteil oder der Kirchengemeinde...)
 - o Was rüttelt mich wach? Welche Zielgruppen brauchen Hilfe? Welche Themen beschäftigen mich, wenn ich Nachrichten sehe? Wo sehe ich die Notwendigkeit, dass „man“ mal etwas tun sollte?
 - o Was hat mir schon als Kind Spaß gemacht?
 - o Welche Art von Tätigkeit suche ich?
(Begleitung, Betreuung, Hilfestellung, Verwaltung, Organisation, Öffentlichkeitsarbeit? Freizeitgestaltung, Hauswirtschaft, Projektarbeit...)
 - o Was wollte ich schon immer mal machen?
 - o Was kann ich gut oder besser als andere?
- Was will ich *gar nicht* tun?
- Welche Wege bin ich bereit in Kauf zu nehmen – zu Fuß, mit öffentlichen Verkehrsmitteln?
- Wie viel Zeit kann ich investieren und wann habe ich Zeit?
- Was für spezielle Kenntnisse habe ich – Sprachen, berufliche Erfahrungen, Hobbys?
- Wie belastbar bin ich? Wer hilft mir? Mit wem kann ich mich austauschen und meine Erfahrungen teilen?

2. Was muss ich von der Organisation wissen, in der ich mich engagieren kann?

Nachdem Sie Ihre Vorstellungen von Einsatzmöglichkeiten konkretisiert haben, kann die CariThek als Freiwilligenzentrum Informationen zu Einrichtungen und Organisationen beisteuern, bei denen Sie sich engagieren können. Oder Sie informieren sich selbstständig z.B. im Internet auf der Homepage der CariThek: www.carithek.de → „Jobbörse“.

Die zentrale Frage sollte für Sie sein:

- *Was sind Ziele und Aufgaben der Einrichtung?*
... und inwieweit kann ich mich damit identifizieren?

Haben Sie eine Einrichtung/Organisation gefunden, bei der Sie Ihre Vorstellungen verwirklicht sehen, vereinbaren Sie ein Erstgespräch dort.

Für Arbeit im Rahmen Ihres freiwilligen/ehrenamtlichen Engagements opfern Sie *unentgeltlich* Ihre freie Zeit. Schon deshalb ist es der Einrichtung ein Anliegen Ihnen Unannehmlichkeiten aufgrund rechtlicher und organisatorischer Unklarheiten zu ersparen.

Klären Sie daher folgende Punkte *vor Antritt* Ihrer freiwilligen Arbeit in einem Erstgespräch:

- *Was ist die genaue Tätigkeit?*
... welche Menschen und Lebenssituationen/welche Aufgaben habe ich zu erwarten, welchen Gestaltungsspielraum habe ich diesbezüglich (Kann ich eigene Ideen einbringen oder ausprobieren)?
- *Welche fachlichen, sachlichen und persönlichen Voraussetzungen werden von mir erwartet?* (z.B. Führerschein, psychische Belastbarkeit, handwerkliche Fähigkeiten - welche, ...?)
- *Wer ist meine Ansprechpartnerin oder mein Ansprechpartner?*
... wer leitet mich an, wer begleitet mich bei meiner Arbeit?
- *Wie ist die interne Kommunikation?*
... gibt es regelmäßige Feedback-Treffen und Veranstaltungen zu denen ich eingeladen bin oder bei denen ich teilnehmen muss?
- *Was sind die zeitlichen Anforderungen?*
... wie flexibel bin ich in meiner Zeiteinteilung?
- *Inwieweit ist meine Arbeit verpflichtend?*
... was mache ich beispielsweise im Krankheitsfall?
- *Wie bekomme ich meine Auslagen ersetzt?*
... die ich zur Erfüllung meiner freiwilligen/ehrenamtlichen Arbeit geleistet habe (z.B. in bar von der Einrichtung oder über die Steuer)?
- *Wie bin ich versichert?*
(z.B. nur Haftpflicht oder Haftpflicht und Unfall), was umfasst der Versicherungsschutz im Ernstfall (z.B. nur Personenschäden oder auch Sachschäden)?
- *Bekomme ich Fortbildungen für meinen Arbeitsbereich?*
- *Wie ist der Datenschutz geregelt und in bin ich zur Verschwiegenheit verpflichtet?*

3. Worauf habe ich mich einzustellen? Was kann mir begegnen?

Ihre Rolle als Freiwilliger wird also definiert:

- von dem, was Sie sich von der Arbeit erhoffen,
- von dem, was Sie tun möchten,
- von der Erwartungshaltung der Einrichtung.

Die folgenden Hinweise sollen Ihnen erleichtern sich auf Erwartungen, die Ihnen begegnen können, einzustellen.

- Gerade weil Sie freiwillig für eine Organisation arbeiten, besteht ein besonderes Vertrauensverhältnis Ihnen gegenüber. Respektieren Sie dies!

Halten Sie daher Vereinbarungen ein! Wenn möglich informieren Sie rechtzeitig über Veränderungen in ihrem freiwilligen Arbeitsverhältnis (bspw. bei Krankheit oder auch, wenn Sie Ihr Engagement beenden möchten).

Gehen Sie vertrauensvoll mit Arbeitsmaterial um und halten Sie die Schweigepflicht ein.

- Manche Einsatzfelder und Tätigkeiten können vor allem für neue Freiwillige belastend sein oder persönliche Wert- und Moralvorstellungen in Frage stellen:

Suchen Sie Alternativen außerhalb Ihres Engagements zu Ihrer Tätigkeit!
Nehmen Sie Austausch- und Gesprächsmöglichkeiten wahr – ohne die Schweigepflicht zu verletzen!

Die Ansprechpartner in der Organisation sind für Sie da.

- Wenn Sie Neuling im freiwilligen Engagement sind, befinden Sie sich anfangs in einer Situation der Unerfahrenheit – nicht in der Rolle des Inkompetenten! Machen Sie sich dies stets bewusst und scheuen Sie sich nicht zu fragen!

- Wenn Sie neu in eine freiwillige Arbeit einsteigen oder sich zum ersten Mal freiwillig engagieren, prüfen Sie, ob die Arbeit der Organisation mit Ihren Erwartungen übereinstimmt.

- Fühle ich mich hier wohl? Wovon ist das abhängig?
- Kann ich mit den Leuten sprechen?
- Kann ich mich mit dem persönlichen Umgang in der Organisation identifizieren? Bin ich mit anderen haupt- und ehrenamtlichen Kollegen/-innen auf einer „Wellenlänge“?
- Fühle ich mich als Freiwillige/-r willkommen und akzeptiert?
- Wird mein Engagement ernst genommen?

Die Einrichtung hat ein Interesse daran sie da ein zu setzen, wo Sie Spaß an der Arbeit haben. Denn nur dort werden Sie sich am effektivsten und authentischsten einbringen können. Geben Sie Ihrem Ansprechpartner Rückmeldung, wie es Ihnen geht!

Denken Sie daran: die CariThek steht Ihnen als Ansprechpartner für weitere Informationen oder in Fragen um Ihr freiwilliges Engagement gern zur Verfügung! Sie können sich jederzeit mit uns in Verbindung setzen!



Obere Königstraße 4a
96052 Bamberg
Telefon: 0951-8604140
Fax: 0951-860433140
Mail: carithek@caritas-bamberg.de
www.carithek.de
www.freiwilligen.net