

Checkliste für Interessierte

**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?
 - habe ich mich bereits engagiert? Wo?
 - Was waren meine Erfahrungen?
 - Was will ich wieder erleben was soll anders sein?
- Was möchte ich erreichen in meinem freiwilligen Engagement? Für mich persönlich und darüber hinaus:
 - Worum geht es mir vor allem – um ein Thema, um den Kontakt zu anderen, um Anerkennung für mich...?
 - Was macht mir Freude und Spaß?
- Was will ich tun?
 - 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...)
 - 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?
 - Was hat mir schon als Kind Spaß gemacht?
 - Welche Art von Tätigkeit suche ich?
(Begleitung, Betreuung, Hilfestellung, Verwaltung, Organisation, Öffentlichkeitsarbeit? Freizeitgestaltung, Hauswirtschaft, Projektarbeit...)
 - Was wollte ich schon immer mal machen?
 - Was kann ich 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?
- 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 mitteilen?

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

Nachdem Sie Vorstellungen von Einsatzmöglichkeiten konkretisiert haben Informationen zu bestimmten Einrichtungen und Organisationen kann auch die CariThek als Freiwilligenzentrum beisteuern. Sie können sich aber auch im Vorfeld selbstständig z.B. im Internet informieren.

Die zentrale Frage sollte sein:

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

Haben Sie einen Einsatzbereich gefunden, der Sie interessiert

Für Arbeit die Sie im Rahmen Ihres freiwilligen/ehrenamtlichen Engagements leisten opfern Sie *unentgeltlich* Ihre freie Zeit zugunsten der Einrichtung, die Sie sich ausgesucht haben.

Schon deshalb muss es der Einrichtung ein Anliegen sein Ihnen Frust aufgrund rechtlicher und organisatorische Unklarheiten zu ersparen. Um Ihnen solche Probleme schon im Vorfeld aus dem Weg zu räumen haben wir Ihnen einige wichtige Punkte zusammengestellt, die Sie *vor Antritt* Ihrer Arbeit mit der Einrichtung in einem Erstgespräch klären sollten.

- *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?*

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

Ihre Rolle als Freiwilliger wird von Ihnen, dem was Sie sich von der Arbeit erhoffen und was Sie tun möchten, und der Erwartungshaltung der Einrichtung definiert. Die folgenden Hinweise sollen Ihnen erleichtern sich auf Erwartungen der Organisation an Sie sowie auf Erfahrungen, die Ihnen begegnen können, einzustellen.

- Prüfen Sie ob die Arbeit der Organisation mit Ihren Erwartungen, die sich aus den Informationen, die sie erhalten haben, übereinstimmt.
 - o Fühle ich mich hier wohl? Wovon ist das abhängig?
 - o Kann ich mit den Leuten sprechen?
 - o Kann ich mich mit dem persönlichen Umgang in der Organisation identifizieren? Bin ich mit anderen haupt- und ehrenamtlichen KollegInnen auf einer „Wellenlänge“?
 - o Fühle ich mich als Freiwillige/r willkommen und akzeptiert?
 - o Wird mein Engagement ernst genommen?

Fragen Sie sich selbst: macht Ihnen die Arbeit noch Spaß? Sprechen Sie mit Ihrem Anleiter! Fordern Sie Feedback-Gespräche ein!

- Gerade als Neuling im freiwilligen Engagement sind Sie in einer Situation der Unerfahrenheit – nicht in der Situation des Inkompetenten. Bewahren Sie sich diese Perspektive für Ihre eigene Sicherheit und Zufriedenheit!
- Als Mitarbeiter erwartet man von Ihnen Respekt gegenüber Ihrer Arbeit und der der Organisation – dies beinhaltet den vertrauensvollen Umgang mit Arbeitsmaterial und die Einhaltung der Schweigepflicht. Diese Verantwortung müssen Sie bereit sein zu tragen.
- Viele Tätigkeiten belasten oftmals die neuen freiwilligen HelferInnen – weil sie bspw. ihr Ihre persönliche Vorstellung von „normal“ in Frage stellen. Sorgen Sie dafür, dass Sie Möglichkeiten haben Abstand zu gewinnen und nicht zuviel Ihrer Arbeit mit sich „herumtragen“ müssen.
- Auch wenn Sie freiwillig für eine Organisation arbeiten, so investiert auch diese Zeit in Sie. Dafür wird von Ihnen Verlässlichkeit erwartet. Das bedeutet Vereinbarungen einzuhalten und, wenn nötig, rechtzeitig über Veränderungen Bescheid zu geben (bspw. bei Krankheit oder auch, wenn Sie Ihr Engagement beenden möchten).

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 gern mit uns in Verbindung setzen!



Obere Königstraße 4a
96052 Bamberg
Telefon: 0951/8604-140
Fax: 0951/8604-33140
Mail: carithek@caritas-bamberg.de
www.carithek.de
www.freiwilligennet.de