

---

# VEREINS-ENGAGEMENT – FREUDE ODER FRUST?

WORKSHOP BÜNDNER BÄUERINNEN- UND LANDFRAUENVERBAND (BBLV)

JANUAR 2019

DU KANNST DIE WELT NUR AN EINEM ORT ÄNDERN  
– BEI DIR SELBST!

# FREUDE

- Was macht mir Freude am Vorstandsamt?
- Was lerne ich dabei?
- Was bereichert mein Leben?
- Welche tollen Menschen habe ich dabei kennen gelernt?
- Was würde ich vermissen?



# FRUST

- Was kränkt mich?
- Was nervt mich immer wieder?
- Was nimmt mir Energie?
- Worauf kann ich gut verzichten



# WAAGE

- Alles im Leben hat Vorteile und Nachteile
- „Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht's, dass ein Ding kein Gift sei.“

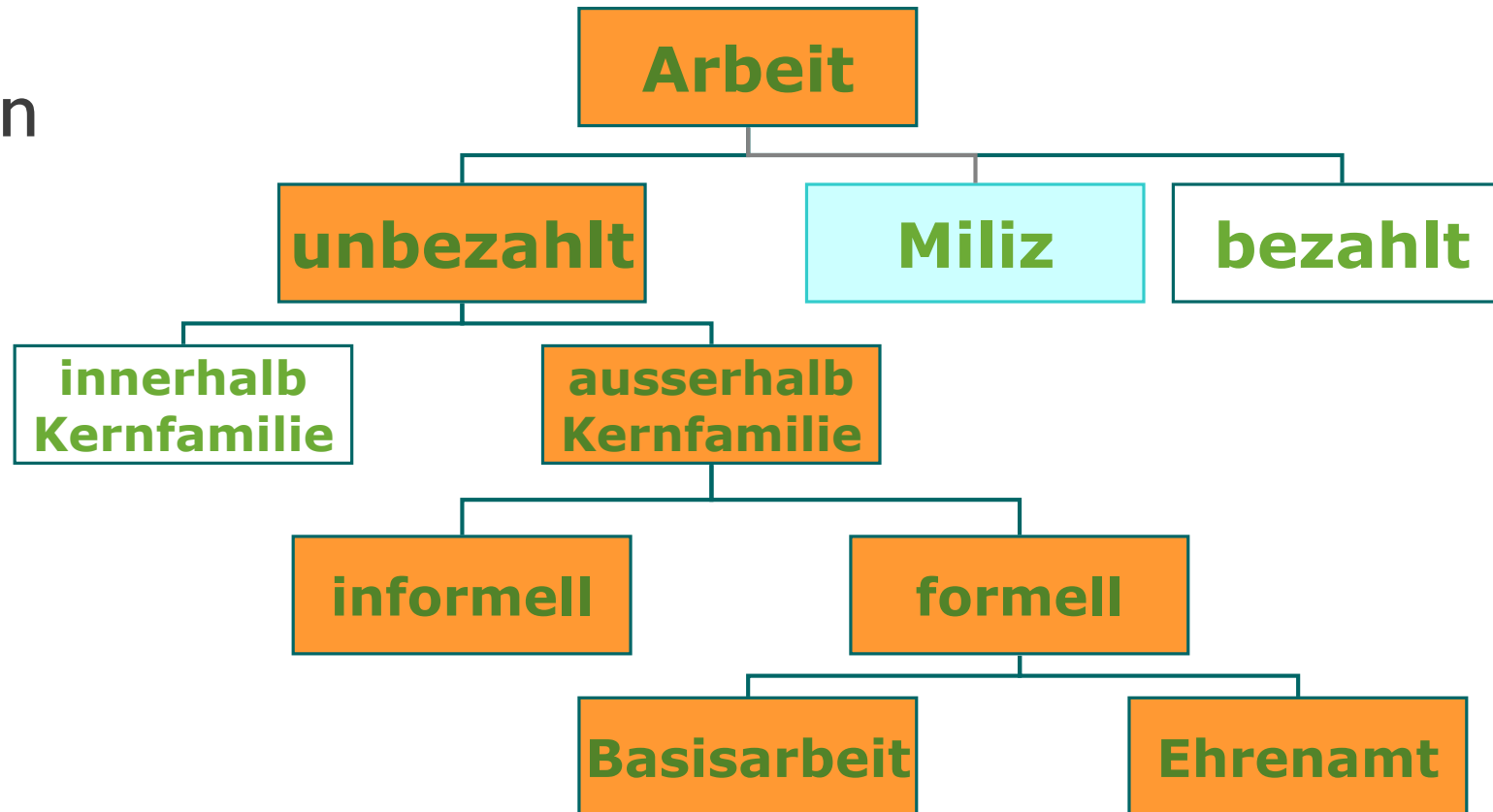
Paracelsus

- **Tipp**: bewusst sein über Freude und Frust



# FREIWILLIG IN DER SCHWEIZ

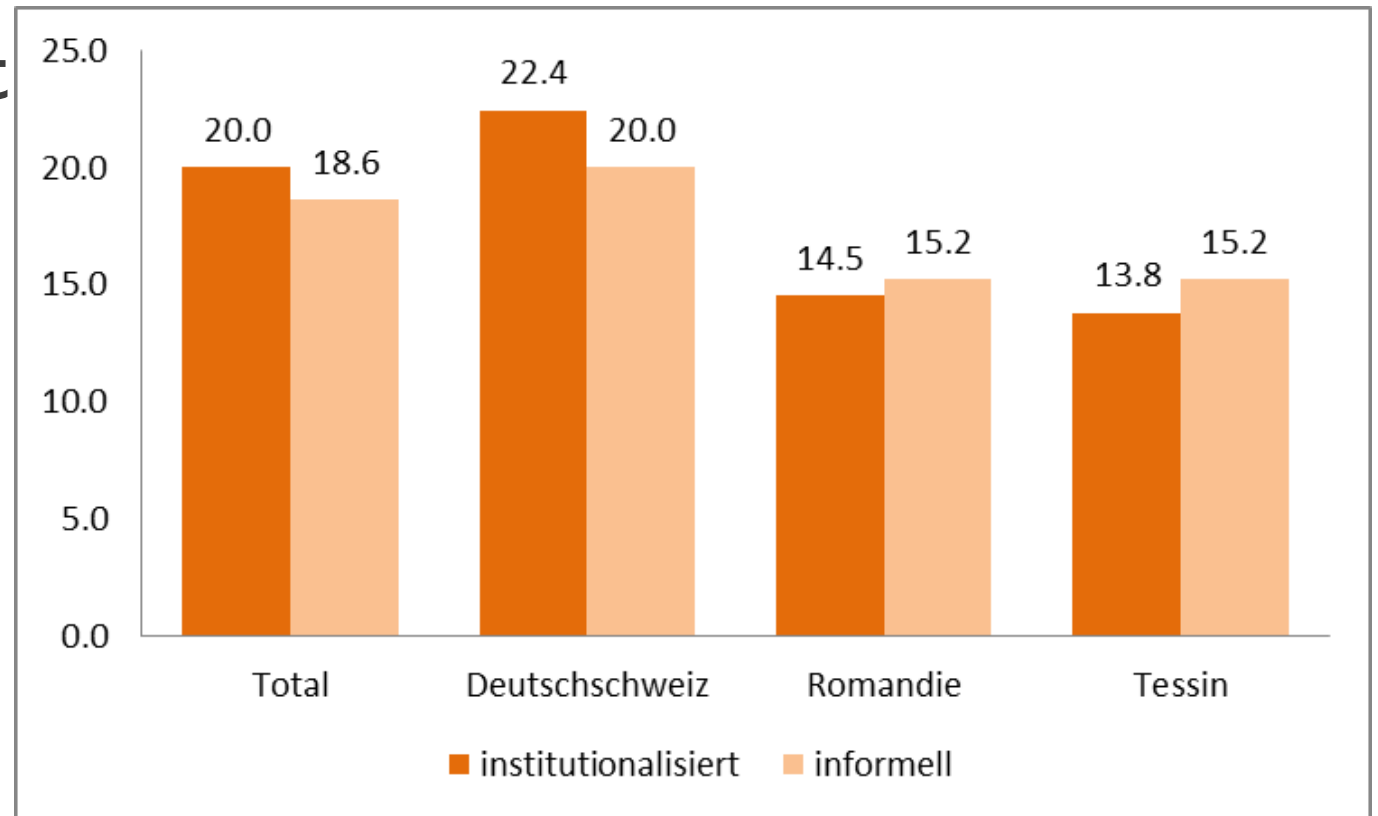
## ■ Definition



Quelle: benevol Schweiz

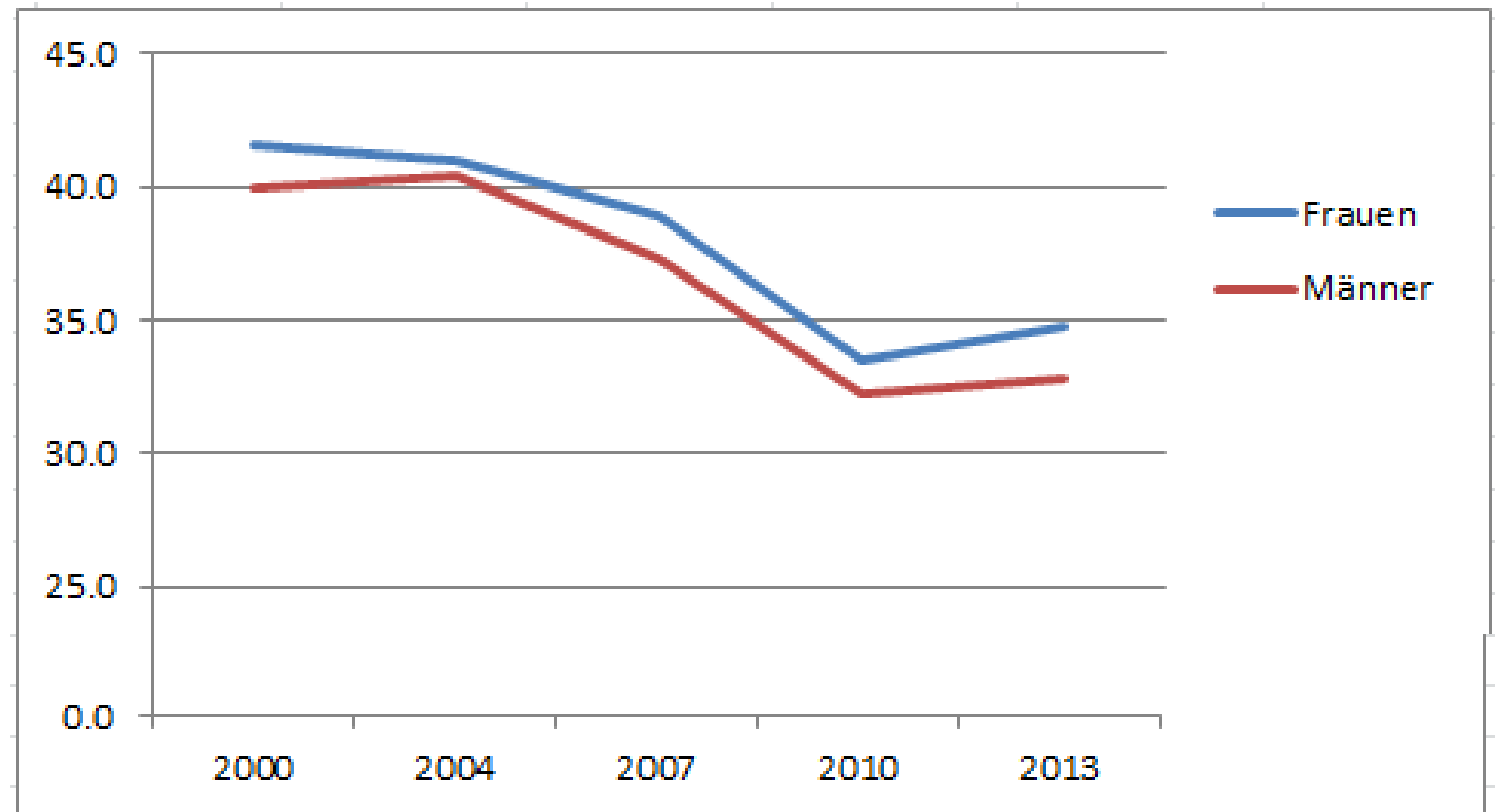
# FREIWILLIGES ENGAGEMENT

- 33 Prozent sind engagiert
- regionale Unterschiede



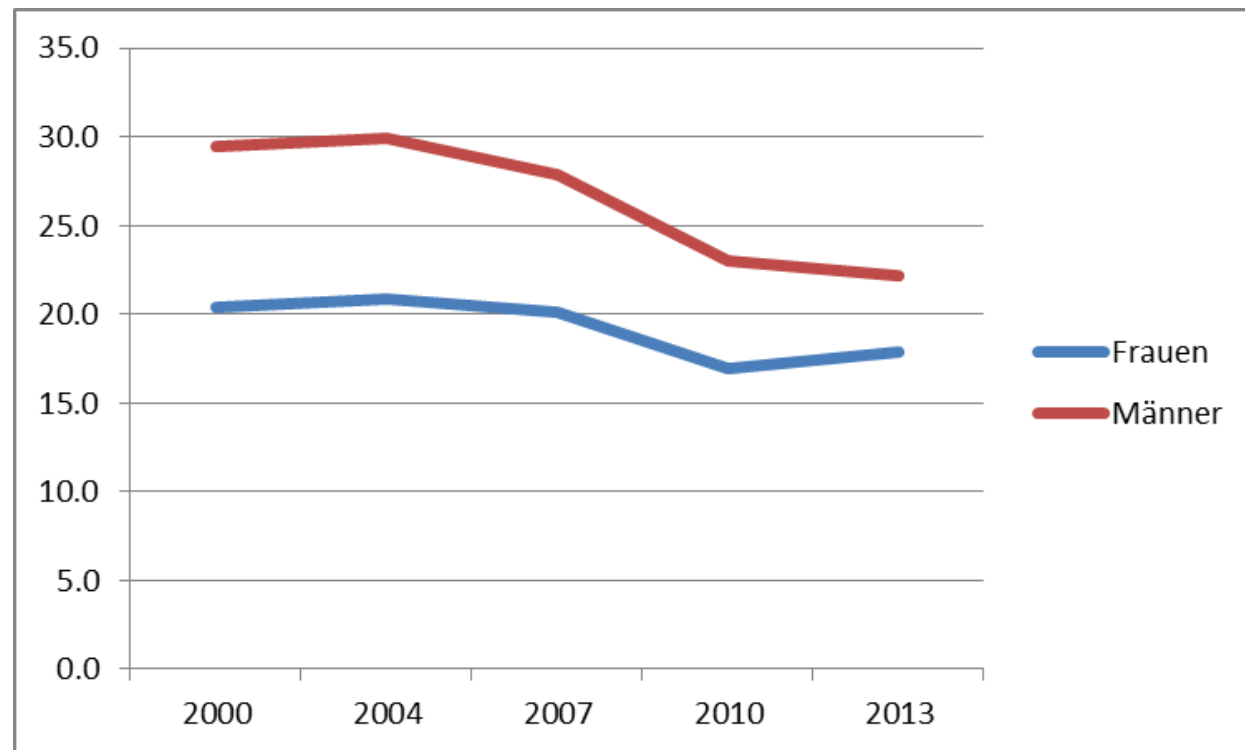
# FREIWILLIGES ENGAGEMENT

- gesamthhaft: Verteilung nach Geschlecht



# FREIWILLIGES ENGAGEMENT

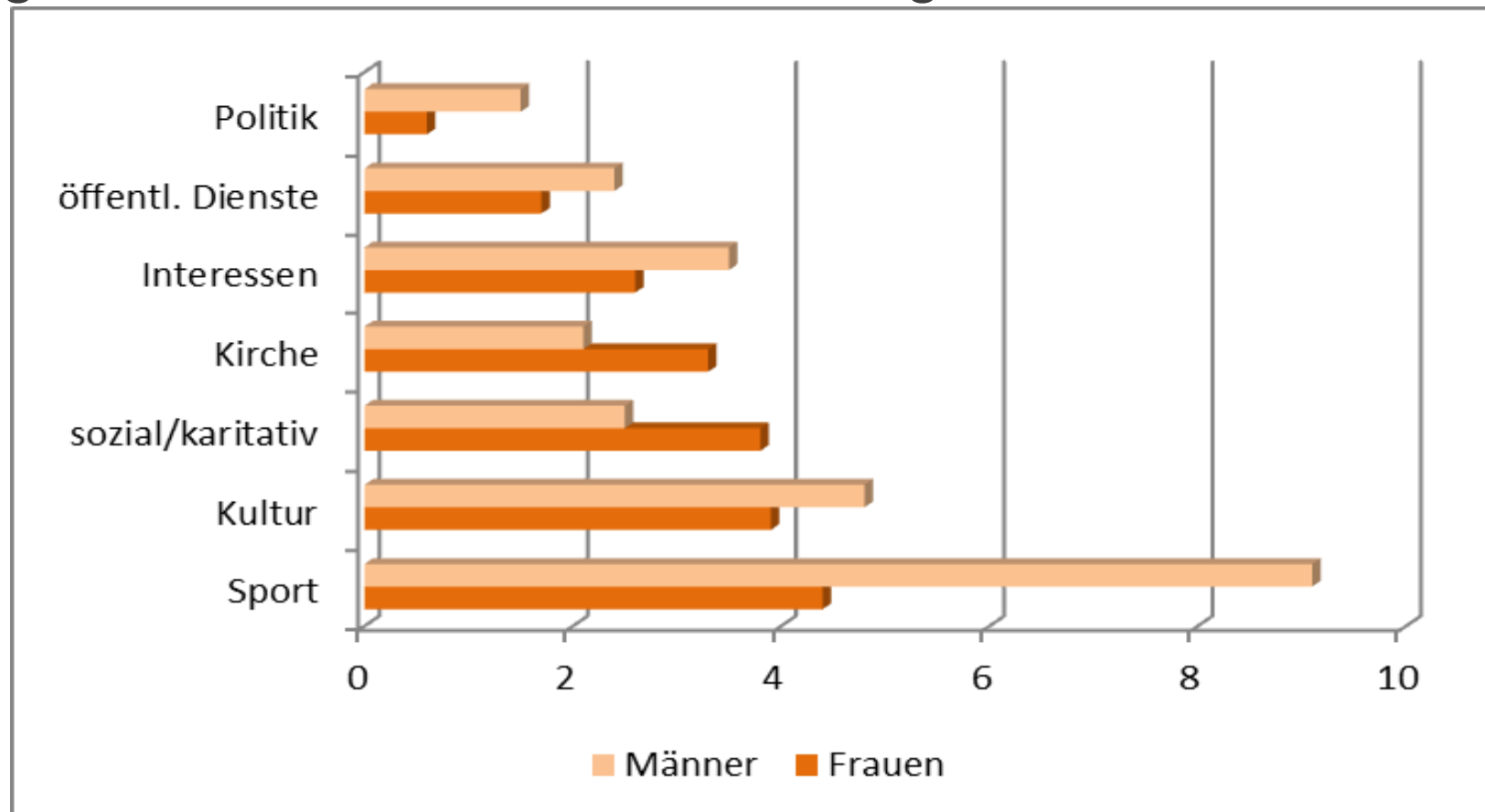
- Verteilung nach Geschlecht  
**formelle FWA**





# FREIWILLIGES ENGAGEMENT

- Beteiligung **formelle** FWA in % der Bevölkerung



# GESELLSCHAFTLICHER NUTZEN

- systematischer Zusammenhang von Freiwilligkeit mit politischen und sozialen Verhaltensweisen und Einstellungen
  - politisches Vertrauen, Interesse und Beteiligung stärker ausgeprägt
  - stärkere Gemeinwohlorientierung
  - Wahl- und Abstimmungsteilnahme als Bürgerpflicht

# GESELLSCHAFTLICHER NUTZEN

- 665 Mio. Stunden pro Jahr
  - Vergleich: gesamtes Gesundheits- und Sozialwesen: 853 Mio. Std. pro Jahr
- Monetarisierung: 41 Mrd. Franken pro Jahr (Quelle BFS 2013)
- Beteiligung und Teilhabe
  - jenseits von Erwerbsarbeit
  - auch für Menschen mit eingeschränkten Möglichkeiten

# ATTRAKTIVE VORSTANDS-ARBEIT

- Inhalte
  - Sinnhaftigkeit
  - Perspektiven
- Rahmenbedingungen
- Anerkennung und Dank

# ATTRAKTIVE INHALTE

- Macht unser Verein etwas Sinnvolles?
  - was würde fehlen ohne unseren Verein?
  - ist das, was wir machen, sinnvoll?
  - bewegen wir etwas in dieser Welt?
  - ist unser Verein ein blühender Baum?
  - warum machen wir etwas?



# ATTRAKTIVE PERSPEKTIVEN

- Welche Aufgaben würden wir gerne angehen?
  - welche Ressourcen haben wir (Zeit, Wissen, Geld)?
  - was fehlt in unserem Verein / unserer Gemeinde?
  - was machen andere gut?



# ATTRAKTIVE PERSPEKTIVEN

- sich Zeit nehmen für Analysen
  - was finden wir sinnvoll
  - wie / wann machen wir es
- Mut haben, alte Zöpfe abzuschneiden
- Mut haben, Neues anzugehen
- sich Unterstützung holen
- Freiwillig soll Freude machen



# RAHMENBEDINGUNGEN

- Mass der Freiwilligenarbeit bestimmt jede Person selbst
- gute Instrumente
  - Buchhaltungsprogramm
  - Adressverwaltung
- Weiterbildung wo sinnvoll und gewünscht (durch Verein bezahlt!)
- alle Spesen gedeckt (Spesenreglement mit Pauschalen)



# RAHMENBEDINGUNGEN

- klare Zielsetzungen definieren
- Ressorts mit Verantwortlichkeiten und Kompetenzen
- Stellvertretungen
- weitere Frauen beiziehen für klar definierte Aufgaben

# ANERKENNUNG

- Aufzeigen, was wir tun – nur was sichtbar ist, kann anerkannt werden!
- uns selbst anerkennen und loben
- Zeit nehmen für etwas Besonderes
- Dank formulieren
  - Dankeskarte
  - DOSSIER FREIWILLIG ENGAGIERT

# DOSSIER FREIWILLIG ENGAGIERT

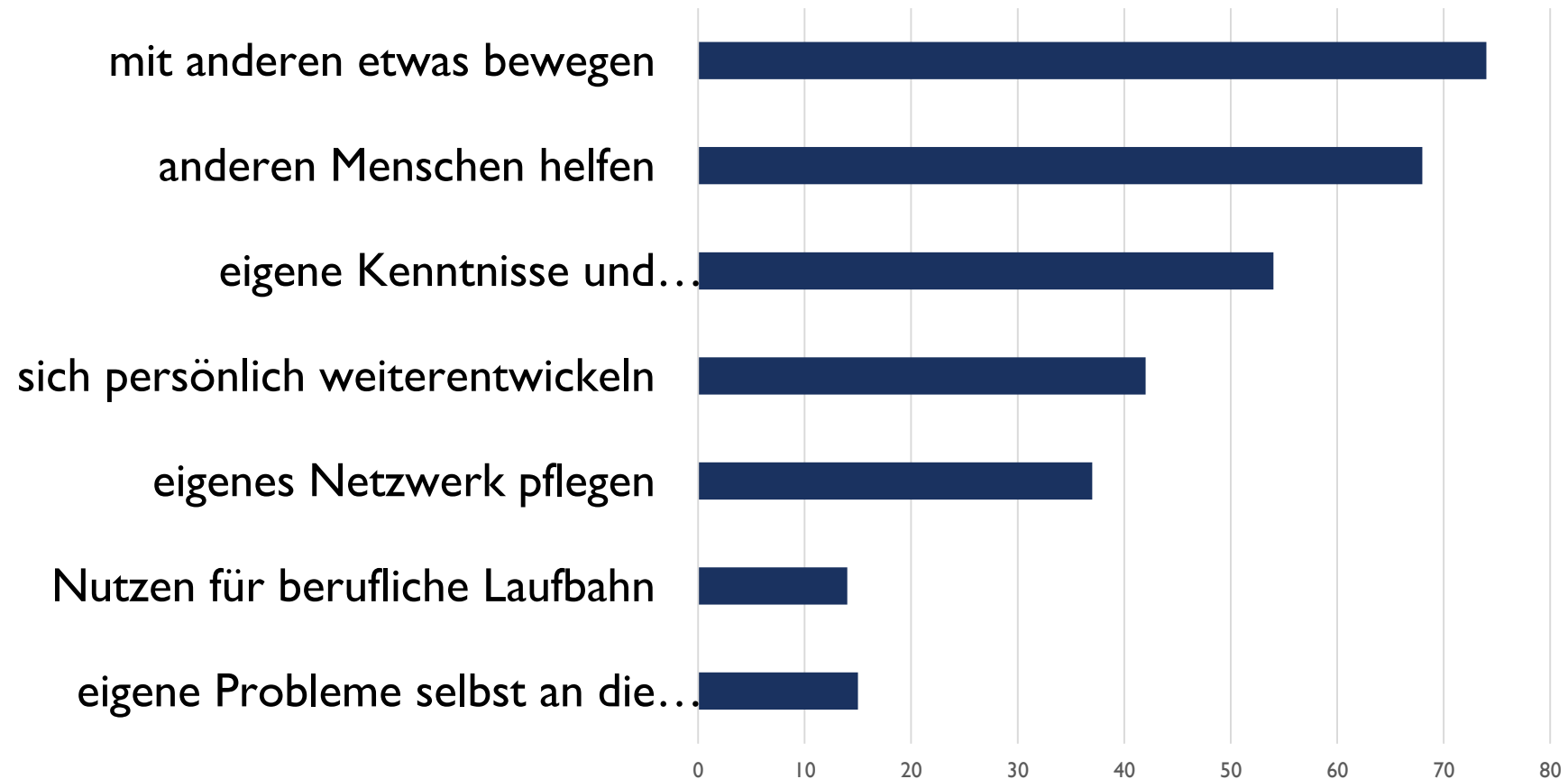
- Nachweis für freiwilliges und ehrenamtliches Engagement  
[www.dossier-freiwillig-engagiert.ch](http://www.dossier-freiwillig-engagiert.ch)
- Nachweise mit DOSSIER-Generator erstellen:

**EINSATZBEREICHE FREIWILLIGENARBEIT**  
Für folgende Einsatzbereiche stehen Textbausteine zur Verfügung

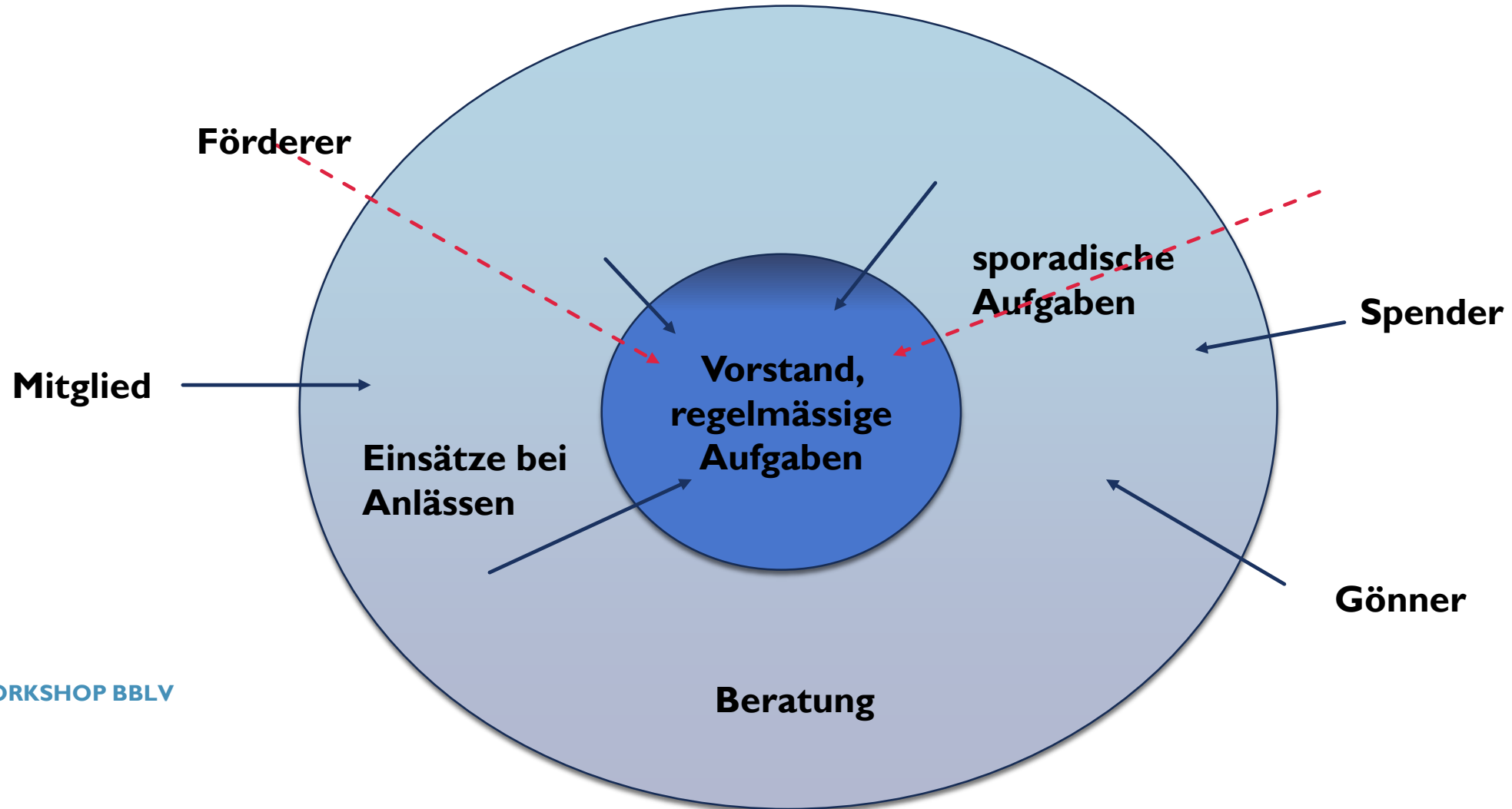
- Vorstandsarbeit
- Begleiten und Betreuen im Spital
- Begleiten und Betreuen im Alterszentrum
- Begleiten und Betreuen in der Nachbarschaftshilfe
- Evang.-ref. und Röm.-kath. Kirchen
- Kirchliche Frauenarbeit (Schweiz. Kath. Frauenbund)
- Jugendarbeit (Jungwacht Blauring)
- Miss Olympic und ZKS

# VORSTANDSFRAUEN GEWINNEN

## ■ was wollen Freiwillige?



# VORSTANDSFRAUEN GEWINNEN



# BEVOR WIR SUCHEN

- Aufgabe, Anforderungen, Aufwand definieren
- Gegenleistungen benennen
- Aufgabe beschreiben (Inserat)



# WIE SUCHEN WIR?

- fragen, fragen, fragen!
- Beschluss im Vorstand, wer in welcher Reihenfolge
- wenn möglich, auf inneren Kreis zugreifen
- Anfrage durch Präsidentin, evtl. erster Kontakt durch Vorstandsmitglied, das diese Person gut kennt
- aber: nicht für eigene Funktion fragen

# WIE SUCHEN WIR?

- nicht per Zufall
- anrufen, kurz schildern, Bitte um Treffen – wenn möglich an neutralem Ort
- Aufgaben, Anforderungen und Gegenleistungen schildern
- Bedenkzeit vereinbaren, wie weiter vereinbaren
- sofortige Kommunikation gegenüber allen Vorstandsmitgliedern



# ÄUSSERER KREIS

- Aufgaben definieren für Beizug weiterer Personen
  - Anforderungen, Zeitaufwand
- Ausschreibung formulieren
- Multiplikatoren nutzen
  - soziale Netze
  - Handzettel

# DAS SETZEN WIR UM

- Welchen Input wollen wir umsetzen?



# KRITIK

- *Um Kritik zu vermeiden: Tu nichts, sag nichts, sei nichts.*  
(Schriftsteller Elbert Hubbard (1856 – 1915))
- *Wer mich ärgert, bestimme ich.* (Winston Churchill)
- Kritik
  - subjektive Rückmeldung (nicht objektiv!)
  - zeigt, dass etwas wahrgenommen wird
  - kann motivieren oder kränken

# KRITIK

- wann kränkt uns Kritik?
- wann fühlen wir uns durch Kritik angegriffen?



# UMGANG MIT KRITIK

- ich entscheide, wie ich damit umgehe!
- grundsätzlich davon ausgehen, dass Kritik mich stärken kann
- hinhören, ruhig bleiben, nachfragen
- keine Rechtfertigung, keine sofortige Verteidigung
- Erwartung abfragen (wie fändest du es richtig?)

# UMGANG MIT KRITIK

- Bedenkzeit einfordern
- zustimmen, wenn zutreffend, evtl. auch teilweise
- eigene Sicht darlegen
- wenn unangebracht oder unfair, möglichst wenig Reaktion
  - «tut mir leid, aber hier bin ich nicht deiner Meinung»
  - «das ist deine Sicht, ich sehe es anders»

# UMGANG MIT KRITIK

- Regeln der Kommunikation beachten
  - ausreden lassen
  - aktiv zuhören und wiederholen («verstehe ich dich richtig, du findest ..»)
  - «ich»-Sätze
  - nicht verallgemeinern
  - Thema von Person trennen
  - Botschaft entsteht beim Empfänger



# JA SAGEN – NEIN SAGEN

- weshalb fällt uns NEIN sagen schwer?
- wann ist das NEIN sagen schwierig?

**NEIN!**



# NEIN SAGEN

- warum fällt es uns schwer, NEIN zu sagen
  - Angst, nicht geliebt zu werden
  - Angst vor Konsequenzen
  - wir wollen lieb und nicht egoistisch sein
  - wir werden gerne gebraucht
  - wir haben hohe Erwartungen an uns selbst
  - Angst, etwas zu versäumen

# NEIN SAGEN

- was uns gegen unseren Willen dazu bringt, JA zu sagen
  - Überrumpelung
  - Schmeicheleien
  - Mitleidstour
  - Erpressung
  - Druck
  - Schuldgefühle auslösen

*erkennen!*



# NEIN SAGEN

- warum sagen wir manchmal JA, ohne es zu wollen?
  - wir gehen Konflikten aus dem Weg
  - wir sind wichtig und gebraucht
  - wir sind eine gute und selbstlose Person
  - wir machen den anderen ein schlechtes Gewissen
  - wir sind nicht schuld

# NEIN SAGEN

- Hilfreiches zum NEIN sagen
  - Bedenkzeit verlangen
  - Nachfragen: was heisst das an Aufwand/Ertrag
  - Analysieren: will ich das? kann ich evtl. etwas anderes nicht so machen, wie ich will? habe ich die Ressourcen dazu? will ich für diese Sache/diese Person überhaupt etwas tun?

# NEIN SAGEN

- Bewusstsein: ich darf NEIN sagen
- sanft aber bestimmt NEIN sagen
  - Verständnis zeigen
  - Begründen – nicht rechtfertigen
  - evtl. Teil-NEIN
  - Gegenangebot machen
- NEIN Formeln bereit halten

# JA SAGEN

- NEIN sagen ist nur ein Problem, wenn wir etwas tun, das wir eigentlich nicht wollen!
- NEIN sagen lässt Raum für JA sagen.
- NEIN sagen lernen.

# ÜBUNG NEIN SAGEN

«NEIN.»

ist ein kompletter Satz.

Er braucht weder Erklärung noch Rechtfertigung.

# KONTAKT

- Elsbeth Fischer  
fischer.elsbeth@bluewin.ch  
079 728 54 03
- Informationen zu Freiwilligenarbeit: [www.benevol.ch](http://www.benevol.ch)
- Merkblätter zu Freiwilligenarbeit:  
<https://www.benevol.ch/de/merkblaetter.html>