



# Freiwilligenarbeit

## Das sollten Sie wissen



Digitale Version



**Vielleicht haben Sie schon mal überlegt, sich in der Freiwilligenarbeit zu engagieren. Oder Sie haben es bereits getan. Freiwilliges Engagement ist in der Schweiz weit verbreitet.**

Freiwilligenarbeit ist Nichterwerbsarbeit, sie ist unbezahlt. Sie schliesst ehrenamtliches Engagement mit ein. Die Grundidee der Freiwilligenarbeit ist, einen Nutzen für andere Personen zu erbringen. Was dabei manchmal übersehen wird: Wie Praktika oder Volontariate kann Freiwilligenarbeit Teil eines Puzzles in der persönlichen Laufbahn sein. Wir knüpfen soziale Kontakte, erweitern unser Netzwerk und entwickeln uns weiter.

### Einsatzbereiche

Die Einsatzbereiche für Freiwilligenarbeit sind vielfältig. Die Mitarbeit in karitativen, sozialen und kirchlichen Organisationen zählt ebenso dazu wie das Engagement in Sport, Kultur oder in Interessengemeinschaften.

### Persönlicher Mehrwert

Leistungen für die Allgemeinheit können mit wertvollen eigenen Erfahrungen verbunden sein. Sie zeigen unsere persönlichen Interessen,

Stärken und Wertvorstellungen auf. Nicht selten ergeben sich daraus hilfreiche Impulse etwa für ein Vorstellungsgespräch; manchmal erleichtern sie sogar einen Berufseinstieg. In jedem Fall bieten freiwillige Tätigkeiten gute Möglichkeiten, um berufliche Erfahrungen zu sammeln.

Mit Vorteil wählen Sie bei einer freiwilligen Tätigkeit Bereiche aus, die einen Bezug zu Ihrem Berufsziel haben oder einem bestimmten Zweck dienen – z.B. den Berufseinstieg zu erleichtern. Führen Sie sich vor Augen, welche Schritte Sie damit in Ihrer Laufbahn anstreben (Laufbahnplanung).

Einen Nachweis über die von Ihnen geleistete Freiwilligenarbeit sowie die dabei eingesetzten Fähigkeiten und Kompetenzen können Sie Ihrem Bewerbungsdossier beilegen. Hierfür können Sie z.B. folgendes Dossier verwenden, das von der Organisation benevol zur Verfügung gestellt wird:

🔗 [dossier-freiwillig-engagiert.ch](https://dossier-freiwillig-engagiert.ch)

### Wie gehen Sie bei der Suche vor?

Die wichtigste Adresse, wenn es um Freiwilligenarbeit geht, ist die Organisation benevol. Als gesamtschweizerische Dachorganisation vernetzt sie Organisationen, Vereine und Firmen, die sich in der Freiwilligenarbeit engagieren.

🔗 [benevol.ch](https://benevol.ch)

🔗 [benevol-jobs.ch](https://benevol-jobs.ch)

- Direkter Link für die Suche nach Freiwilligen-Jobs im Kanton St.Gallen

🔗 [benevol-sg.ch](https://benevol-sg.ch) → Angebot → [benevol-jobs.ch](https://benevol-jobs.ch) für Freiwillige

- Freiwilligen-Einsätzen auf Bauernhöfen

🔗 [www.agriviva.ch](https://www.agriviva.ch)

- Freiwilligen-Einsätze in Bergbauernfamilien

🔗 [www.bergeinsatz.ch](https://www.bergeinsatz.ch)

- Weitere Adressen für Freiwilligen-Einsätze im Bereich Landwirtschaft und Umweltschutz  
 ⌘ [www.berufsberatung.ch](http://www.berufsberatung.ch) → Arbeit und Beschäftigung  
 → Berufseinstieg, Praktika → Jobs, Praktika,  
 Freiwilligeneinsätze → Landwirtschaft und Umweltschutz
- Das Schweizerische Rote Kreuz bietet auch in der Schweiz Freiwilligen-Einsätze an.  
 ⌘ [www.redcross.ch](http://www.redcross.ch)
- Informationen über die Freiwilligendienste im Kanton Waadt  
 ⌘ [www.benevolat-vaud.ch](http://www.benevolat-vaud.ch)
- Service Civil International vermittelt Freiwilligen-Einsätze auf der ganzen Welt.  
 ⌘ [www.scich.org](http://www.scich.org)

Sie können aber auch die Organisationen und Institutionen, für die Sie arbeiten möchten, direkt kontaktieren, z.B. Caritas, HEKS, Pro Senectute und vielen anderen mehr.

### Was ist zu beachten?

Klären Sie Ihre unfallversicherungsrechtliche Situation bei einer Freiwilligenarbeit sorgfältig ab. Da kein Arbeitsvertrag besteht, sind Sie nicht automatisch gegen Unfall versichert. Es kann deshalb sinnvoll sein, dass Sie eine Unfallversicherung bei Ihrer Krankenkasse abschliessen.

Wenn Ihnen effektive Auslagen entstehen, haben Sie ein Recht darauf, dass Ihnen diese in Form von Spesenentschädigungen rückvergütet werden. Die Einsatzorganisation sind hierzu verpflichtet.

- ⌘ [benevol.ch](http://benevol.ch) → Freiwilligenarbeit → Freiwilligenarbeit leisten → Merkblatt zur Freiwilligenarbeit von benevol Schweiz

### Weitere Tipps

- Für die Klärung von rechtlichen Fragen finden Sie einen Helpdesk unter  
 ⌘ [benevol-sg.ch](http://benevol-sg.ch) → Angebot → Rechtsberatung
- Schritte der Laufbahnplanung finden Sie beschrieben auf  
 ⌘ [www.berufsberatung.ch](http://www.berufsberatung.ch) → Arbeit und Beschäftigung  
 → Laufbahnplanung → Schritte der Laufbahnplanung
- Wenn Sie sich in Fragen der Laufbahnplanung beraten lassen möchten, können Sie bei uns einen Termin vereinbaren.  
 ⌘ [www.sg.ch](http://www.sg.ch) → Bildung und Sport → Berufs-, Studien- & Laufbahnberatung → Anmeldung zur Beratung