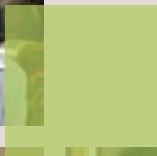
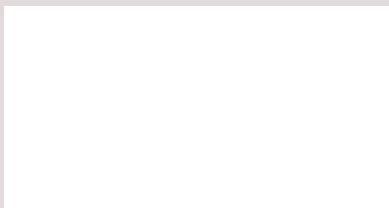




Schweizerischer Katholischer Frauenbund SKF

## Freies Engagement in Ihrer Karriere- und Lebensplanung

SKF-Freiwilligenarbeit bereichert Ihr  
Leben und fördert Ihre berufliche  
Entwicklung



Mir gefällt der Begriff «Freies Engagement». «Frei» bedeutet für mich, das ganze Bild und nicht nur ein Mosaiksteinchen sehen zu wollen. Und engagiert verbinde ich mit Verbindlichkeit und Kraft: Ich bin mit dem Herzen dabei und tue etwas Bedeutungsvolles für mich, den kleinen Kreis und das Ganze. (E.G.)



## Schweizerischer Katholischer Frauenbund SKF

Wir – der Schweizerische Katholische Frauenbund (SKF) – sind ein Frauenverband mit etwa 900 Ortsvereinen und rund 200 000 Mitgliedern. 5000 frei Engagierte gestalten und fördern dieses Netzwerk – lokal, regional, national und international.

Wir sind katholisch im ursprünglichen Sinn: Weltumspannend. Miteinander verbunden und verantwortlich für die Schöpfung.

Der Titel des SKF-Leitbildes – «für eine gerechte Zukunft» – ist unser Programm.

### Wir fordern ...

Erfahrungen und Kompetenzen aus Familienarbeit und freiem Engagement sind Schlüsselqualifikationen. Dies ist bei Bewerbungen für eine Anstellung oder ein öffentliches Amt zu berücksichtigen.



Unternehmerinnen und Personalverantwortliche suchen sozial kompetente und engagierte Mitarbeiterinnen. Also genau Sie.

### Willkommen!

Sie sind beruflich und/oder familiär ausgelastet, doch einen Teil Ihrer Zeit und Kraft würden Sie gerne in ein freies Engagement einfließen lassen?

Ob neu oder schon länger engagiert:

Wir zeigen Ihnen hier, wie Sie Einsatzmöglichkeiten finden, die Ihnen Freude machen und Sie beruflich auf neue Wege bringen.

Wir verfügen über 99 Jahre vielfältigste und reiche Erfahrungen von Frauen. Und zwar in einem Thema, das zurzeit an Gewicht und Wertschätzung gewinnt: Gemeinschaftlich gutes Zusammenleben gestalten.

Wir freuen uns über Ihr Interesse und sind gespannt auf Ihren einzigartigen Beitrag.

Rosmarie Koller, Präsidentin SKF

## Freies Engagement: Gewusst wozu!

### Es ...

- wirkt.
- bildet weiter.
- ermöglicht Wertschätzung.
- ebnet den Weg in die berufliche Zukunft.
- stärkt die Kultur der Werte und die Spiritualität.
- ist absolut nötig für ein funktionsfähiges Gemeinwesen.
- kann aus Einsamkeit und Leere hinausführen.
- gibt in jedem Alter Gestaltungsraum.
- stiftet Gemeinschaft.
- befriedigt.
- freut.



Viele Arbeitsstellen erfordern Interesse und Flair für verschiedene Aufgaben und Flexibilität in den Arbeitsbereichen. Sie als frei engagierte Frau bewähren sich in diesen Anforderungen.

«Gschpänli» fragten meine Kinder, warum ich denn nicht richtig arbeite. Da erst dachte ich über mein Engagement nach. Und seither weiss ich: Als frei Engagierte tue ich genau das, was mir wichtig ist. Und das ist ein Privileg. (L.B.)

Freies Engagement für eine gerechte Zukunft ist Arbeit im Non-Profit-Bereich – frei gewählt, zeitlich begrenzt, ohne finanzielle Entlohnung.

Freies Engagement und bezahlte Arbeit ergänzen sich.

Freies Engagement ermöglicht Einblick in andere Lebensbereiche.

Es erweitert die Sozial- und Rollenkompetenz, fördert Kontakte, Weiterbildungsmöglichkeiten und Erfahrungen in neuen Arbeitsfeldern.

Freies Engagement ist sinnvoll, massvoll und individuell gestaltet.

Freies Engagement bietet einen Ausgleich zu Familien- und Berufsarbeit und eignet sich bestens als Kompetenzerweiterung im Hinblick auf neue berufliche und private Herausforderungen.

## Freies Engagement: Gewusst wo!

Sie haben Wünsche an das Zusammenleben in der Gemeinde, im Kanton, in unserem Land, vielleicht auch weltumspannend. Was ist Ihnen wichtig? Kreuzen Sie bitte an, was Sie bewegt!

Welche freien Engagements entsprechen Ihnen wohl? Hier finden Sie es heraus! Folgen Sie bitte dem Quiz und bringen Sie Ihre Varianten ein.

### Mir ist wichtig, dass...

- ich mit anderen Frauen neuen Wind ins Gemeindeleben bringe.
- Frauenanliegen in der Schweiz diskutiert und gehört werden.
- die Frauen in meinem Quartier vernetzt sind.
- Werte gelebt und weiter gegeben werden.
- es Informationen zu Sexualität, Geburt, Sterben, Religion aus Frauensicht gibt.
- ein gutes Archiv unsere Geschichte bewahrt.
- sich berufstätige Frauen in der Gemeinde begegnen.
- Frauen sich gemeinsam weiter bilden.
- es eine Frauenlobby für die Anliegen junger Familien gibt.
- Frauen, die sich frei engagieren, Wertschätzung erhalten.
- Frauen im Ort Veranstaltungen besuchen können.
- Frauen ihre Netzwerke über Nationengrenzen hinweg weben.
- in meiner Wohngemeinde ein Frauenhöck stattfindet.
- Frauen sich entfalten, selbstbewusster und offener werden.
- weltweit für mehr Lebensqualität von Frauen gesorgt wird.
- ein Netzwerk da ist auch für kranke und gebrechliche Frauen.
- engagierte Frauen selber gut begleitet und vernetzt sind.

Mich motiviert das Zusammenarbeiten mit Frauen. Mit unseren vielfältigen Talenten können wir das Leben verändern: «Wir wollen nicht ein grösseres Stück vom Kuchen, sondern eine neue Bäckerei.» (C.R.)

Der Gewinn für Arbeitgeberinnen sind Mitarbeiterinnen, die Prioritäten setzen und entscheiden können: Sie überlegen sich, was Sie tun wollen und wofür Sie sich einsetzen.

- christliche Frauen mit Frauen anderer Bekenntnisse im Austausch sind.
- Visionen zum gerechten Zusammenleben auf unserem Planeten weiter entwickelt und weiter getragen werden.
- dass Frauen ihre Spiritualität leben und entwickeln.
- zeitgemässe Rituale und Liturgien stattfinden, die Frauen ansprechen.
- ich meine Ideen einbringen und umsetzen kann.
- 

**Das ist meine Farbe:** \_\_\_\_\_

(Fortsetzung auf der nächsten Seite, Standortbestimmung S. 12)

Kontakt zu Ihrer Frauengemeinschaft finden Sie über Ihre Gemeindeverwaltung oder Pfarrei. Den Dachverband und Ihren Kantonalverband erreichen Sie auf [www.frauenbund.ch](http://www.frauenbund.ch). Dort finden Sie auch vertiefte Informationen zu unseren Themen.

## Freies Engagement: Gewusst was!

Von den Wünschen zu den Taten. Was tun Sie gerne? Kreuzen Sie bitte an! Was möchten Sie ausprobieren? Kreisen Sie bitte ein!

Neues ausprobieren tut gut und erfordert Mut zum ersten Schritt. Melden Sie sich!

### Ich möchte ...

- Events planen und spannende Kurse organisieren.
- Frauen führen.
- anpacken, wo es etwas zu tun gibt, aber nicht im Rampenlicht stehen.
- Sitzungen leiten.
- geselliges Beisammensein unterstützen.
- Feste vorbereiten.
- Schweizerische Projekte mittragen.
- Räume und Tische dekorieren.
- als Kassierin/Finanzfachfrau wirken.
- Rituale leiten.
- reisen und an internationalen Kongressen teilnehmen.
- vor vielen Menschen sprechen.
- bei Frauenanlässen beim Servieren helfen.
- Zeitungsberichte verfassen.
- Ausflüge vorbereiten und begleiten.
- fundraisen und lobbyieren.
- mit Frauen in Kontakt sein.
- Wöchnerinnen und Jubilarinnen besuchen.
- zur Meinungsbildung Erfahrungen und Wissen einbringen.
- ein freies Engagement, das ich zu Hause wahrnehmen kann.

Vorstandssitzungen und Versammlungen sind nicht mein Ding. Viel lieber organisiere ich als leidenschaftliche Fasnächtlerin jährlich im Betagtenzentrum die Fasnacht. (A.F.)

- in Frauengottesdiensten Gebete und andere Texte vortragen.
- mich dafür einsetzen, dass alle Frauen ein gutes Leben haben.
- Kenntnisse einer Aktuarin erwerben und einsetzen.
- meine Ideen einbringen und umsetzen.
- 

**Das ist meine Farbe:** \_\_\_\_\_

(Fortsetzung auf der nächsten Seite, Standortbestimmung S. 12)

Der Gewinn für Arbeitgeberinnen und Personalverantwortliche:  
Frei engagierte Frauen bringen Erfahrungen in verschiedensten Lebensbereichen mit. Sie sind leistungsfähig und offen für neue Aufgaben.

Kontakt zu Ihrer Frauengemeinschaft finden Sie über Ihre Gemeindeverwaltung oder Pfarrei. Den Dachverband und Ihren Kantonalverband erreichen Sie auf [www.frauenbund.ch](http://www.frauenbund.ch). Dort finden Sie auch vertiefte Informationen zu unseren Themen.

# Freiwilliges Engagement: Gewusst wann!

Wie viel freies Engagement passt zu Ihnen? Dies ändert sich ja mit dem Alter, den beruflichen Engagements und familiären Entwicklungen.

ankreuzen



**Ich ...**

- habe kleine Kinder und freue mich, mit Frauen im Austausch zu sein und ...
- will in meiner Wohngemeinde aktiv sein und ...
- engagiere mich in einer Berufspause, sammle wichtige Elemente für den zukünftigen Wiedereinstieg ins Berufsleben und ...
- finde eine Ergänzung zur Familienarbeit und ...
- ergreife nach der Scheidung die Chance, mich als ganze Persönlichkeit mit neuen Aufgaben und Zielen zu erfahren und ...
- pflege Erwachsene, geniesse die Sitzungen mit den Kolleginnen und ...
- leiste mir während der Erwerbslosigkeit ein freies Engagement, zur Lebensgestaltung und als Beitrag an das Gemeinwesen und ...
- bin nach der Pensionierung die erfahrene Frau, die Visionen hat, teilen möchte und ...
- .....

dann die angekreuzten Sätze verbinden

ankreuzen



**(Ich ...)**

- möchte ein regelmässiges freies Engagement, zum Beispiel jede Woche oder jeden Monat am gleichen Tag.
- will, dass das freie Engagement zu mir passt – die Einsatzzeit ist mir egal.
- habe Lust, ein- oder zweimal im Jahr richtig zuzulangen.
- mag Überraschungen, bin gerne auf Abruf bereit und entscheide spontan, ob ich mitmache.
- plane meine Termine gerne weit im Voraus.
- .....

(s. Standortbestimmung: S. 12)

**Übrigens:** Egal, wie viel Zeit Sie aufwenden möchten: Sie fehlen, wenn Sie nichts tun.

Ich habe mich für zwei Jahre Vorstandsarbeit im Dachverband zur Verfügung gestellt. Es war mir klar, dass sie mich brauchen mit meiner Erfahrung und meinem Netzwerk. Ich habe zeitlich genau das gegeben, was ich wollte. (S.R.)

Ideal für jede Arbeitgeberin: Frei Engagierte können Zeit einteilen, sind belastbar und gut organisiert.

Kontakt zu Ihrer Frauengemeinschaft finden Sie über Ihre Gemeindeverwaltung oder Pfarrei. Den Dachverband und Ihren Kantonalverband erreichen Sie auf [www.frauenbund.ch](http://www.frauenbund.ch). Dort finden Sie auch vertiefte Informationen zu unseren Themen.

## Freies Engagement: Gewusst wer!

Das ist Ihre Gelegenheit zur Standortbestimmung. Sehen Sie hier, auf welcher Ebene Ihre Interessen liegen (S. 6–7), welche Aufgaben Sie ansprechen (S. 8–9), und wie Sie Ihr freies Engagement zeitlich gestalten möchten (S. 10–11).

Falls Sie schon länger dabei sind: Lernen Sie sich als frei Engagierte besser kennen.

Vorstandsfrauen schaffen an Hand dieser Standortbestimmung mit ihren Kolleginnen und im Blick auf die zukünftigen frei Engagierten klare, förderliche Rahmenbedingungen.

### Gewusst wo! (S. 7)

Zu Ihnen passt je nach Ihrer Farbe ein freies Engagement

- lokal in der SKF-Frauengemeinschaft Ihrer Wohngemeinde
- regional im SKF-Kantonalverband
- national und international im SKF-Dachverband

### Gewusst was! (übertragen Sie bitte Ihre Angaben von S. 8–9:)

Zu Ihnen passt je nach Ihrer Farbe (S. 9) ein freies Engagement mit folgenden Aufgaben

---



---



---

### Gewusst wann! (bitte übertragen Sie Ihren Satz von S. 10 und 11)

So gestalten Sie Ihr freies Engagement

---



---



---

Die neue klare Ressortverteilung im Vorstand macht uns Freude. Und die Angebote zum Mitgestalten finden bei unseren Mitgliedern Aufmerksamkeit.  
(A.M.)

Mit Ihrem freien Engagement bewirken Sie etwas. Sie werden bekannt. Sie greifen in Abläufe ein. Sie gestalten mit. Wie geht es Ihnen mit den «Begleiterscheinungen» des freien Engagements?

### Bitte verbinden Sie Satzanfänge und -enden!

Etwas bewegen ...

(Auch) politisch aktiv sein ...

... passt mir, genieße ich.

Jederzeit sichtbar und öffentlich sein ...

Immer wieder wahrgenommen werden ...

An Entscheidungsprozessen beteiligt sein ...

... stört mich.

Meinungsverschiedenheiten austragen ...

Gesellschaft und Dorfleben prägen ...

... ist mir nicht wichtig.

(Auch) Kirche gestalten ...

### Die Lösungen dazu

... **passt mir.** Also passt folgende Aufgabe genau:

---

### ... **stört mich, ist mir nicht wichtig.**

A. Dazu fallen mir folgende Aufgaben ein, die ich nicht übernehme:

---

B. Da liegt mein Entwicklungspotenzial. Hier möchte ich dazulernen/etwas ändern:

---

Kürzlich habe ich eine Sekretariatsmitarbeiterin eingestellt, die frei engagiert ist. Anruferinnen und Kolleginnen schätzen ihren wachen Geist. Es macht Freude, ihr mehr Kompetenzen zu übertragen als geplant. (K.O)

## Freies Engagement: Gewusst wie!

Auf unserer Homepage finden Sie alle Kontakte, Informationen und viele Unterlagen:



### Wir unterstützen und fördern Sie mit ...

- Unterlagen zur Gestaltung Ihres freien Engagements (wie Checklisten, Spesenpläne, Merkblätter ...).
- kostenloser Bildung (eduQua-zertifiziert) zur Stärkung Ihrer Kompetenz auch mit Blick auf die Lebensplanung nach Ihrem Engagement.
- kompetenter Begleitung.
- einfachem Zugang zu den Verbands-Dienstleistungen.
- dem Erleben von Frauensolidarität und -begegnungen.
- der Entwicklung neuer Modelle zum freien Engagement.
- politischer Lobbyarbeit zum freien Engagement und zur gerechten Arbeitsverteilung.
- neuen Ideen zum Kompetenznachweis aus freiem Engagement für das Berufsleben.

Meinem freien Engagement verdanke ich Selbstvertrauen, Kompetenz und Bekanntheit. Es ist das Fundament meiner politischen Laufbahn. (Rosmarie Zapfl)

Personalverantwortliche suchen Angestellte, die formell die erforderlichen Qualifikation mitbringen. Sie als frei Engagierte erfüllen darüber hinaus auch die informellen Erwartungen. Sie bringen Selbst- und Sozialkompetenz, Flexibilität und Zuverlässigkeit mit.

## Ihre Kompetenz

**Ihre formelle Kompetenz setzt sich aus allen Ihren Zeugnissen und Bescheinigungen zusammen.**

Lassen Sie sich also alle Ihre Engagements bestätigen, am besten mit dem Sozialzeitausweis ([www.sozialzeitausweis.ch](http://www.sozialzeitausweis.ch)).

Sie können sich selber Zeugnisse formulieren – niemand kennt Ihren Einsatz besser als Sie (beispielsweise für Ihre Nachbarschaftshilfe). Finden Sie eine Vorgesetzte, ein Behördenmitglied, eine Fachperson, die Ihnen den Einsatz bestätigen kann.

All diese Bescheinigungen sind **formelle Kompetenzen**. Legen Sie diese zusammen mit Ihren schulischen und beruflichen Abschlüssen in Ihre Unterlagen und Bewerbungs-Dossiers.

**Ihre informelle Kompetenz ist der Ausdruck Ihrer Persönlichkeit, Ihrer Lebenserfahrung, Ihres Feuers, Ihrer Leistungsbereitschaft, Sorgfalt und Teamfähigkeit.**

Gestalten Sie in Ihren Dossiers auch eine Informationsseite, auf der Sie zeigen, wer Sie sind. Das ist die **informelle Seite**.

Schreiben Sie als Vorbereitung einmal auf, welche Fähigkeiten und Fertigkeiten Sie in Ihrem freien Engagement, in der Familienarbeit oder durch Hobbies erworben haben. Sie dekorieren gerne? Dann schreiben Sie vielleicht ähnlich wie eine Kollegin auf Ihre informelle Seite:

Ich bin gut im Planen und Organisieren. Ich setze Prioritäten, habe Geduld und Ausdauer. Im Gestalten mit Farben und Formen liegen meine Stärken. Ich arbeite erfolgreich in Teams, weil ich kontaktfreudig bin und auf mich Verlass ist. (B.H.)

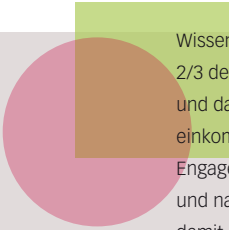
Das Ergebnis stärkt Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Ausstrahlung. Die informelle Kompetenz ist Ihre Weise, da zu sein, mit Lebewesen und Dingen umzugehen und Aufgaben anzupacken.

Lernen Sie Ihre Kompetenzen kennen und auszusprechen. Damit überzeugen Sie.

erarbeitet von frei Engagierten SKF mit dem  
Frauenseminar Bodensee

Mehr dazu auf unserer Website: <http://www.frauenbund.ch>





Wissen Sie, dass Frauen weltweit  
2/3 der Gesamtarbeit erledigen,  
und dafür nur 10% des Welt-  
einkommens erhalten? – Freies  
Engagement will gut überlegt  
und nachhaltig gestaltet sein,  
damit es der Gesellschaft und  
den Engagierten nützt!



Der SKF bildet und fördert Frauen über die Verbandsmitarbeit hinaus und engagiert sich für eine gerechte, produktive und motivierende Arbeitsverteilung!

#### **Impressum**

Herausgeberin Schweizerischer Katholischer Frauenbund SKF  
Fotos Franziska Schawalder SKF  
Grafik grafikcontainer gmbh  
Druck Kächler Druck AG, Giswil

#### **Projektgruppe**

Nadia Bongard, Verbandsvorstand SKF (Leitung)  
Regula Grünenfelder, Bildungsbeauftragte SKF (Redaktion)  
Erika Hofstetter, Verbandsvorstand SKF  
Margrit Kächler, frei Engagierte, Schwerpunkt Freies Engagement  
Carmen Portmann-Dahinden, Ex-Präsidentin Frauennetz Meggen (Redaktion)  
Rita Ueberschlag, Leiterin Fachstelle Freiwilligenarbeit, Caritas Luzern

Erscheint zum Europäischen Freiwilligenjahr 2011  
mit freundlicher Unterstützung durch die RKZ