



# FREIWILLIGENDIENST DES EUROPÄISCHEN SOLIDARITÄTSKORPS (ESK)



[aha.or.at](https://aha.or.at)

# ESK-FREIWILLIGENDIENST

Du möchtest dich bei einer gemeinnützigen Organisation engagieren und dabei ein anderes Land entdecken, neue Bekanntschaften schließen und nebenbei eine Sprache lernen? Das alles und viel mehr bietet dir der Freiwilligendienst des Europäischen Solidaritätskorps (ESK) – und das fast kostenlos.

## Wer kann teilnehmen?

Die einzige Voraussetzung ist, dass du bei Projektstart zwischen 18 und 30 Jahre alt bist. Du brauchst keine spezielle Ausbildung oder Erfahrung im gewünschten Einsatzbereich. Es werden auch keine Fremdsprachenkenntnisse verlangt, allerdings tust du dir leichter, wenn du zumindest Grundkenntnisse in Englisch mitbringst. Auch wenn du weniger Möglichkeiten als andere hast, weil du zum Beispiel eine Behinderung hast, gesundheitlich benachteiligt bist oder die Ausbildung abgebrochen hast, bist du willkommen und bei Bedarf gibt es besondere Unterstützungsmöglichkeiten. Am wichtigsten ist, dass du motiviert bist, dich zu engagieren.

## Wo helfe ich mit?

Es gibt unterschiedlichste Organisationen, die ESK-Freiwillige aufnehmen, und die Möglichkeiten deines Einsatzes sind daher vielfältig. Engagieren kannst du dich bei einer gemeinnützigen Einrichtung aus den folgenden Bereichen:

- Soziales: Kindergarten, Altersheim, Einrichtung für Menschen mit Beeinträchtigungen, Schule, Jugendzentrum, Flüchtlingsheim ...
- Kultur & Medien: Kulturcafé, Theaterverein, Radio, Bibliothek ...
- Umwelt & Natur: Biobauernhof, Tierheim, Nationalpark ...

## In welchen Ländern ist der ESK-Freiwilligendienst möglich?

Einsätze können in allen EU-Mitgliedsstaaten sowie in Island, Liechtenstein, Nordmazedonien, in der Türkei und in Ausnahmefällen in Partnerländern der EU stattfinden. Unter speziellen Voraussetzungen ist ein Einsatz im Inland möglich, beispielsweise für Asylwerber\*innen. Bitte beachte: Großbritannien ist seit dem Austritt aus der EU kein Programmpartner mehr.

## Wie lange dauert ein Einsatz?

Individueller Einsatz

Ein Einsatz dauert zwei bis maximal zwölf Monate. Meist ist es einfacher, längere Projekte zu finden (etwa acht bis zwölf Monate). Auch wenn du dich allein auf den Weg machst, kann es gut sein, dass du mit anderen Freiwilligen

zusammenarbeitest und/oder -wohnst. Solch einen Einsatz kannst du nur einmal absolvieren.

### Freiwilligenteams

Freiwilligenteams bieten die Möglichkeit, in einer Gruppe bestehend mindestens 5 Personen bei einem Projekt mitzuwirken. Dabei handelt es sich um kürzere Freiwilligeneinsätze zwischen zwei Wochen und zwei Monaten, die oftmals in den Ferien angeboten werden. Es ist möglich, gemeinsam mit Freund\*innen mitzumachen. An Team-Projekten kannst teilnehmen, auch wenn du bereits einen Langzeitfreiwilligendienst absolviert hast.

Die Gesamtdauer, die du an Freiwilligentätigkeiten des Europäischen Solidaritätskorps teilnehmen kannst, ist auf höchstens zwölf Monate beschränkt.

### Wie viel kostet der ESK-Freiwilligendienst?

Bis auf einen eventuellen Teil der Reisekosten ist der ESK-Freiwilligendienst für dich kostenlos. Alle weiteren Kosten sind durch das EU-Förderprogramm Europäisches Solidaritätskorps und die Aufnahmeorganisation gedeckt. Dies beinhaltet:

- Unterkunft
- Verpflegung
- ein monatliches Taschengeld (ca. € 210; an die Lebenshaltungskosten des Landes angepasst)
- einen Reisekostenzuschuss
- Transportkosten vor Ort
- die Versicherung
- einen (Online-)Sprachkurs

Zudem haben österreichische Teilnehmer\*innen unter 24 Jahren Anspruch auf Familienbeihilfe.

### Was sind die nächsten Schritte?

Wenn du neugierig geworden bist, melde dich für einen Infoabend an oder kontaktiere Yvonne für ein Einzelgespräch. Dabei erfährst du mehr Details über das Programm und wie du selbst Projekte suchst und dich bewerben kannst.

**Hinweis:** Wir unterstützen dich gerne bei der Projektsuche, können dir aber nicht garantieren, dass du zum gewünschten Zeitpunkt einen Projektplatz findest.

Einen ersten Überblick über verschiedene Einsatzmöglichkeiten findest du in dieser Datenbank: [europa.eu/youth/volunteering/project\\_en](https://europa.eu/youth/volunteering/project_en)

### Wann muss ich mich bewerben?

Die Kontaktaufnahme mit dem aha und die Suche nach einer Aufnahmeorganisation sollten am besten einige Monate vor dem gewünschten Projektstart passieren. Je früher du dich bewirbst, desto besser! Wer spontan und flexibel ist, kann aber auch ganz kurzfristig einen Projektplatz ergattern.

Weitere Infos und Termine von Infoveranstaltungen findest du unter [aha.or.at/esk](http://aha.or.at/esk).

## NÜTZLICHE HINWEISE

### Europäisches Solidaritätskorps

Der ESK-Freiwilligendienst ist Teil des EU-Programmes Europäisches Solidaritätskorps. Es fördert das Engagement junger Menschen in Projekten und Aktivitäten, die der Gemeinschaft zugutekommen.

[www.solidaritaetskorps.at](http://www.solidaritaetskorps.at)

### Österreichische Nationalagentur

In Österreich ist der OeAD, Agentur für Bildung und Internationalisierung als Nationalagentur für das Europäische Solidaritätskorps zuständig.

OeAD-GmbH  
Ebendorferstraße 7 | 1010 Wien  
Tel 01 53408-0, [kommunikation@oead.at](mailto:kommunikation@oead.at)  
[www.oead.at](http://www.oead.at)

### Regionalstelle Vorarlberg

Für die Umsetzung des Programmes in Vorarlberg ist das aha zuständig.

aha – Jugendinformationszentrum Vorarlberg  
Poststraße 1, 6850 Dornbirn  
Tel 05572-52212, [aha@aha.or.at](mailto:aha@aha.or.at)  
[www.aha.or.at](http://www.aha.or.at)

# ERFAHRUNGSBERICHTE



**Lara aus Feldkirch, Arche-Projekt in den Niederlanden**  
„Die Arbeit mit den Menschen mit Beeinträchtigung gibt dir so viel mehr zurück, als man denkt. Das Glücksgefühl am Anfang, wenn sie zum ersten Mal deinen Namen sagen oder dich umarmen, weil sie fühlen, dass du keinen guten Tag hast, ist unbeschreiblich.“



**Andreas aus Bartholomäberg, Outdoor-Projekt in Frankreich (Team-Projekt)**  
„Auch wenn mein ESK-Freiwilligendienst nur zwei Wochen dauerte, konnte ich die unterschiedlichsten Dinge lernen und einmalige Erfahrungen sammeln.“



**Angelina aus Dornbirn, Jugendzentrum in Spanien**  
„Die Jugendlichen waren neugierig, fragten mir Löcher in den Bauch über mein Land und ein paar versuchten sogar, Englisch zu sprechen. Aber grundsätzlich kommunizierte man in Spanisch. Mir gefiel das, weil ich mein Spanisch unbedingt verbessern wollte, und ich habe dies auch geschafft.“



**Romana aus Außerbratz, Kindergarten in Lettland**  
„Alleine in ein fremdes Land zu ziehen, dessen Sprache ich nicht kannte, und zum ersten Mal auf sich selbst gestellt zu sein, war am Anfang sehr schwierig für mich. Doch nach einiger Zeit hatte ich eine Routine und verstand mich auch super mit den anderen in meinem Projekt.“



**Janosch aus Feldkirch, Jugendzentrum in Finnland**  
„Es bleibt die Erkenntnis, dass Finnland ein Land der Kontraste ist. Die Sommer sind warm, hell und voller Leben – die Winter klirrend kalt, lang und hart. Aber eben auch atemberaubend schön, friedlich und still.“



**Lena aus Altach, Kulturcafé in Dänemark**  
„Ich kann nur sagen, dass ich zu 110 Prozent glücklich bin. Das Leben, welches ich gerade leben darf, ist alles und mehr als ich mir vor sechs Monaten erträumt hätte. Mein Herz ist voller Liebe für das Land und die Leute.“



**Pia aus Hittisau, Kulturarbeit in Frankreich**  
„Aller Anfang ist schwer, trotzdem wurden viele Freundschaften geknüpft und eine Bewunderung für die Lebensweisen der Menschen in Frankreich entwickelt, und ich kann mit großer Überzeugung sagen, dass es eine der besten Entscheidungen war, diesen Freiwilligendienst zu machen.“



**Isabel aus Alberschwende, Einrichtung für Menschen mit Beeinträchtigung in Spanien**  
„Du freust dich auf die Arbeit, weil du dich dort wohlfühlst, weil du dich dort willkommen, aufgehoben fühlst, weil die Menschen dich dort zum Lachen bringen, sich gegenseitig helfen.“

Weitere Erfahrungsberichte werden laufend auf unserem Blog unter [ahamomente.at/esk](http://ahamomente.at/esk) veröffentlicht.

# INTERESSENSBEKUNDUNG



Melde dich hier für einen **ESK-Infoabend** an. Yvonne vom aha erklärt das Programm (inklusive Finanzierung und Versicherung) sowie den Bewerbungsprozess im Detail und ein\*e Ex-Freiwillige\*r berichtet von persönlichen Erfahrungen. **Kostenlos und unverbindlich.**

Oder melde dich direkt bei **Yvonne** per E-Mail ([yvonne.waldner@aha.or.at](mailto:yvonne.waldner@aha.or.at)), WhatsApp (068181232053) oder telefonisch für eine Einzelberatung. Bitte diese Infos mitschicken:

- Vorname
- Nachname
- Wohnort
- (Telefon)
- E-Mail
- Falls vorhanden, **spezielle Wünsche** in Bezug auf die Einsatzstelle (Projektstart, Dauer, Aufgabenbereich, Land ...)

Informationen zum Datenschutz, Widerrufsrecht und zu den Nutzungsbedingungen können unter [aha.or.at/datenschutzrichtlinien](https://aha.or.at/datenschutzrichtlinien) abgerufen werden.

Angaben ohne Gewähr: Für diesen Info-Folder wurden von den Mitarbeiter\*innen des aha Informationen eingeholt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Qualität des Angebotes kann von uns keine Gewähr übernommen werden. Zudem wurden alle angeführten Links auf ihre Seriosität überprüft und waren zu diesem Zeitpunkt frei von illegalen Inhalten. Da diese Seiten nachträglich verändert werden können, distanzieren wir uns von den Inhalten fremder Seiten und übernehmen keinerlei Haftung. Die Auflistung erfolgt ohne Wertung und Empfehlung.

Stand Jänner 2024/yw

Mit Unterstützung des Landes Vorarlberg und der Städte Dornbirn, Bregenz, Bludenz.



**eurodesk**

[www.eurodesk.eu](http://www.eurodesk.eu)

**aha Dornbirn**

Poststraße 1  
6850 Dornbirn  
Tel: 05572-52212  
[aha@aha.or.at](mailto:aha@aha.or.at)

**aha Bregenz**

Mariahilfstraße 67  
6900 Bregenz  
Tel: 05574-52212  
[aha.bregenz@aha.or.at](mailto:aha.bregenz@aha.or.at)

**aha Bludenz**

Mühlgasse 1  
6700 Bludenz  
Tel: 05552-33033  
[aha.bludenz@aha.or.at](mailto:aha.bludenz@aha.or.at)