



FREIWillIGEN EINSÄTZE

**IN ÖSTERREICH
UND WELTWEIT**

MEHR INFOS ZUM THEMA **jugend.akzente.net**



Gedruckt nach der Richtlinie
„Druckerzeugnisse“ des
Österreichischen Umweltzeichens,
Druckerei Land Salzburg
UW-Nr. 1271

IMPRESSUM

Medieninhaber & Herausgeber: akzente Salzburg, Glockengasse 4c, 5020 Salzburg, info@akzente.net, Tel.: 0662/84 92 91–71, jugend.akzente.net, ZVR-Zahl: 178566481

Redaktion: akzente Jugendinfo, Glockengasse 4c, 2. Stock, 5020 Salzburg, Tel.: 0662/84 92 91-71 **Cover:** © Cetacons – stock.adobe.com **Grafik:** akzente Salzburg **Druck:**

Landesdruckerei Salzburg **Stand:** August 2026

Mit freundlicher Unterstützung durch:



Salzburger Nachrichten

Bei der Erstellung der Infohefte orientieren wir uns an den Qualitätskriterien des Bundesnetzwerks der Österreichischen Jugendinfos.

Die Inhalte des Infoheftes werden von den Mitarbeitenden von akzente Jugendinfo mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit, Aktualität und Qualität der Inhalte wird keine Gewähr übernommen. Die Auflistung erfolgt ohne Wertung und Empfehlung.

INHALT



1. FREIWILLIG ARBEITEN – WARUM? 4

Qualitäts- und verantwortungsvolle Freiwilligeneinsätze	5
--	---

2. EINSÄTZE IM AUSLAND 6

Langzeiteinsätze (ab 3 Monaten).....	8
Kurzzeiteinsätze (bis 3 Monate)	9
Entwicklungshilfe	11

3. EINSÄTZE IN ÖSTERREICH 12

Langzeiteinsätze (bis 1 Jahr).....	12
Kurzzeiteinsätze	14
Eigene Projekte starten	15



1. FREIWILLIG ARBEITEN – WARUM?

Sich sozial oder freiwillig zu engagieren bringt jede Menge Vorteile für dich!

Du

- stärkst deine sozialen Kompetenzen,
- lernst Neues dazu,
- probierst neue Arbeitsfelder aus,
- lernst dich selber besser kennen
- und sammelst Erfahrungen, Erfahrungen, Erfahrungen!

FREIWILLIG ARBEITEN? JA!

Aber was genau passt zu mir?

Für mehr Infos



Auslandsberatung

Es gibt eine Fülle von Programmen, mit denen du dich für ein paar Wochen, aber auch über Monate hinweg außerhalb und innerhalb Österreichs freiwillig betätigen kannst.

Jedes Programm hat unterschiedliche **Bedingungen, Kosten** und **Leistungen**. Um ein passendes Programm zu finden, solltest du dich im Vorfeld Folgendes fragen:

- Was ist deine Motivation?
- Was möchtest du lernen und erleben?
- Möchtest du im In- oder Ausland freiwillig arbeiten?
- Wie lange möchtest du dich engagieren?
- Wie viel Geld hast du für deinen Aufenthalt zur Verfügung?

TIPP:

Lass dich in der akzente Jugendinfo zum Thema Ausland beraten.
Komm vorbei, wir nehmen uns gerne Zeit für dich!

FREIWILLIGEN EINSÄTZE

ACHTUNG:

Voluntourismus bezeichnet kurze Freiwilligeneinsätze, die meist von kommerziellen Vermittlungsorganisationen angeboten werden und oft Teil eines klassischen Urlaubs sind. Das Wohl der Personen im Freiwilligenprojekt steht hier leider nicht immer im Vordergrund!

So tust du dir leichter, Programme auszuschließen und deinen passenden Freiwilligeneinsatz zu finden.

QUALITÄTS- UND VERANTWORTUNGSVOLLE FREIWILLIGEN-EINSÄTZE

Gerade bei langfristigen Einsätzen erfährst du viel über dich, dein Gastland und den Bereich, in dem du arbeitest. Deine Mithilfe soll aber nicht nur dir zu Gute kommen!

FREIWILLIGES ARBEITEN MIT VERANTWORTUNG

Freiwilligenarbeit soll dir **und** deinem Einsatzprojekt sowie den Menschen bzw. dem Umfeld vor Ort nutzen. Informiere dich daher gut über die verschiedenen Vermittlungsorganisationen:

- Wie lange dauert der Einsatz?
- Wie ist der Bewerbungsprozess gestaltet?
- Wer profitiert nachhaltig von deinem Einsatz?

Bei der Auswahl eines passenden Projektes können dir die **Qualitätskriterien** von WeltWegWeiser (Servicestelle für Freiwilligenprojekte) weiterhelfen.

Organisationen arbeiten in der Regel seriös und verantwortungsvoll, wenn ...

- es eine gute Zusammenarbeit zwischen Freiwilligen, Aufnahme- und Entsendeorganisation gibt,
- es eine geregelte Vorbereitung, Begleitung und Nachbereitung der Freiwilligen gibt,
- Freiwilligenarbeit vorrangig als Lernerfahrung verstanden wird,
- Unterstützung in Notsituationen vorhanden ist (z.B. Notfallkontakt),
- eine längere Einsatzdauer empfohlen wird (mind. 3 Monate),
- auf Kinderschutz und die ökologische Bilanz geachtet wird,
- es eine schriftliche Vereinbarung rund um Aufgaben, finanzielle Aspekte, Begleitung etc. gibt.



2. EINSÄTZE IM AUSLAND

MÖGLICHKEITEN – VORAUSSETZUNGEN – KOSTEN:

Freiwilligeneinsätze gibt es in den unterschiedlichsten Bereichen.

Grob zu unterscheiden sind Projekte im

- **sozialen Bereich**
(Betreuung von Kindern/ Jugendlichen, Menschen mit Beeinträchtigung, Bildung, Bauprojekte, Wohlfahrt, medizinische Versorgung etc.),
- **ökologischen Bereich**
(Umwelt- und Tierschutz, Tierpflege, Landwirtschaft, Forschung etc.) und im
- **Kulturbereich**
(Kunst- und Kulturinstitutionen, Theaterprojekte etc.).

Zudem gibt es inklusive Einsätze, sodass auch Menschen mit Beeinträchtigung freiwillig im Ausland arbeiten können.

FACTS

- **Dauer:** 2 Wochen bis 3 Monate (kurze Einsätze), ab 3 Monaten (lange Einsätze)
- **Für:** Jugendliche ab 18 Jahren (manchmal ab 17 Jahren)
- **Wo:** weltweit
- **Kosten:** Vermittlungsgebühr (wenn du über eine Organisation reist), Reisekosten, Versicherungsschutz, Visum, mögliche Impfungen, evtl. Extrakosten
- **Bezahlung:** keine, dafür meist gratis Unterkunft und Verpflegung; manchmal Taschengeld
- **Voraussetzung:** gemeinsame Sprache im Einsatzprojekt, evtl. Bewerbungsprozess, Vorerfahrungen

PROJEKTSUCHE

Um das passende Projekt für dich zu finden, kannst du dich entweder an eine Vermittlungsorganisation wenden oder du suchst **selbstständig** mithilfe von **Freiwilligenplattformen** nach einem Projekt, auf das du dich direkt bewirbst (siehe S. 10).

Vermittlungsorganisationen, auch Agenturen genannt, unterscheiden sich in

- nicht kommerzielle Anbieter (NGOs), die teils einen religiösen oder politischen Hintergrund haben und
- kommerzielle Anbieter, die häufig etwas teurer sind (weil sie auf Gewinn ausgelegt sind), jedoch etwas flexibler auf deine Wünsche eingehen können

In beiden Fällen solltest du mit mehreren Monaten Vorbereitungszeit rechnen.

VERSICHERUNGSSCHUTZ & CO

Vor Abreise ins Ausland solltest du dich auch unbedingt erkundigen, welchen Versicherungsschutz du im jeweiligen Land hast. Möglicherweise musst du zusätzlich eine Kranken- und Unfallversicherung abschließen; das ist vor allem bei Reisen außerhalb der EU üblich. Für eventuell anfallende Visa und Schutzimpfungen bist du ebenfalls selbst verantwortlich.

Infos zu Impfungen und Visabestimmungen bekommst du beim Gesundheitsamt und auf der Website des österreichischen Außenministeriums.

Für die meisten Projekte, auch außerhalb der EU, brauchst du **keine Arbeitserlaubnis**, da du kein Geld verdienst. Auch hier gibt es Ausnahmen.

GUT ZU WISSEN:

Wenn du unter 24 bist und ein Freiwilligenprojekt im Europäischen Solidaritätskorps (ESK) oder einen Auslandsdienst (= Zivildienstersatz im Ausland) machst, bekommst du weiter die Familienbeihilfe!

FREIWillIGEN EINSÄTZE

LANGZEITEINSÄTZE (AB 3 MONATEN)

Freiwillige Langzeiteinsätze sind weltweit in diversen Organisationen bzw. Projekten möglich.

FACTS

- **Dauer:** 3 Monate – 1 Jahr
- **Für:** Jugendliche ab 18 Jahren (manchmal ab 17)
- **Kosten:** Vermittlungsgebühr (wenn du über eine Organisation reist), Reisekosten, evtl. zusätzlich: Versicherungsschutz, Visum, Impfungen
- **Bezahlung:** meist keine (Ausnahmen: EU-geförderte Projekte, wo du Taschengeld bekommst)
- **Voraussetzung:** gemeinsame Sprache im Einsatzprojekt, evtl. Bewerbungsprozess, Vorerfahrungen
- **Leistungen:** Verpflegung und Unterkunft, manchmal zusätzlich: Sprachkurs, vorbereitendes Training, Mentoring



FÜR MEHR INFOS



1



2

- 1 ESK-Freiwilligenprojekte**
2 Lange Freiwilligeneinsätze

EU-GEFÖRDERTE LANGZEITEINSÄTZE: FREIWillIGENPROJEKTE IM EUROPÄISCHEN SOLIDARITÄTSKORPS (ESK)

- **Dauer:** 2 – 12 Monate
- **Alter:** 18 – 30 Jahre
- **Wo:** Europäische Union und Partnerländer außerhalb
- **Arbeitsbereich:** Umwelt-, Kultur- oder Sozialbereich
- **Alles inklusive:** Unterkunft, Verpflegung, Taschengeld, Versicherung, Reisekostenpauschale, Mobilität vor Ort



Für die Teilnahme an einem geförderten **Freiwilligenprojekt im ESK** musst du dich aktiv für Projekte bewerben. Dieser Bewerbungsprozess braucht Zeit. Starte am besten ein halbes Jahr vor deiner gewünschten Ausreise, dich umfassend zu informieren und vorzubereiten. So kannst du eine Einsatzstelle finden, die dich interessiert. Bist du hingegen sehr flexibel und nicht fixiert auf ein bestimmtes Land oder eine Einsatzstelle, dann kannst du auch noch sehr kurzfristig eine Stelle finden. Komm einfach zur nächsten Infoveranstaltung in der akzente Jugendinfo.

KURZZEITEINSÄTZE (BIS 3 MONATE)

Wenn ein Langzeiteinsatz für dich nicht in Frage kommt, hast du folgende Möglichkeiten:

- Internationale Camps
- Jugendbegegnungen
- Selbstorganisierte Einsätze über Freiwilligenplattformen

1. Internationale Camps

Bei internationalen Camps engagierst du dich gemeinsam mit einer international zusammengesetzten Gruppe in einem sozialen, ökologischen oder kulturellen Projekt.

FREIWILLIGEN EINSÄTZE

Meist brauchst du keine speziellen Vorkenntnisse.

FACTS

- **Dauer:** 2 Wochen – 3 Monate (je nach Projekt)
Alter: meist ab 18, manchmal ab 16/17, teilweise Jugendcamps für 14 – 17-Jährige
Wo: weltweit
Arbeitsbereich: Umweltbereich, Renovierungsarbeiten, Kultur, Friedensarbeit, Arbeit mit Kindern und Jugendlichen
- **Leistungen:** Unterkunft, Verpflegung
Kosten: Programmgebühr, Reisekosten, evtl. zusätzlich Versicherungsschutz, Visum und Impfungen

Für mehr Infos



Kurze Freiwilligen-
einsätze

FREIWILLIGEN EINSÄTZE

2. Jugendbegegnungen

Internationale Jugendbegegnungen sind von der EU gefördert und daher eine kostengünstige Möglichkeit. Im Vordergrund stehen dabei der interkulturelle Austausch und die gemeinsame Arbeit an einem Projekt oder Thema.

Möchtest du an einer Jugendbegegnung teilnehmen, dann schreib eine E-Mail an **international@akzente.net**. Dort bekommst du Infos zu freien Plätzen und zur Anmeldung.

FACTS

- **Dauer:** 1 – 3 Wochen
- **Alter:** 13 – 30 Jahre (je nach Angebot)
- **Wo:** in Österreich oder im (EU-)Ausland
- **Themen:** meist soziale, ökologische oder kulturelle Themen wie Rassismus, Arbeitslosigkeit, Umweltschutz, Medien, Musik ...
- **Leistungen:** Unterkunft und Verpflegung, Programm (je nach Projekt/Thema)
- **Kosten:** evtl. geringe Teilnahmegebühr und ein Teil der Reisekosten

3. Freiwilligenplattformen

Diese bieten dir die Möglichkeit, selbständig Kontakt mit Organisationen oder Privatpersonen aufzunehmen, die auf der Suche nach freiwillig Helfenden sind.

FACTS

- **Dauer:** je nach Vereinbarung
- **Alter:** meist ab 18 Jahren
- **Wo:** weltweit
- **Tätigkeiten:** je nach Plattform und Anbieter von Farmarbeit und Renovierungsarbeiten über Haussitten hin zu Kinderbetreuung
- **Leistungen:** individuell mit „Host“ zu vereinbaren, i.d.R. Unterkunft und Verpflegung
- **Kosten:** Gebühr für Nutzung der Plattform, um mit „Host“ in Verbindung zu treten

TIPP

Je früher du dran bist mit der Planung, desto mehr Auswahl hast du bei den Tätigkeiten und Projekten!

FREIWILLIGEN EINSÄTZE

Für mehr Infos



**Freiwilligen-
plattformen**



© Bro Vector – stock.adobe.com

ENTWICKLUNGS- ZUSAMMENARBEIT

Auf keinen Fall sollte man Entwicklungszusammenarbeit (ehemals „Entwicklungshilfe“) und Freiwilligenarbeit verwechseln.

Bei Entwicklungszusammenarbeit handelt es sich meist um Jobs für **Fachkräfte**, für die man eine abgeschlossene Ausbildung und mehrjährige Arbeitserfahrung braucht, um sich bei einer Organisation bewerben zu können. Solche Einsätze dauern in der Regel zwei Jahre.

Du arbeitest außerdem meist unter erschwerten und gefährlichen Bedingungen, hauptsächlich in Krisen- und Kriegsgebieten.



ACHTUNG:

Bei Freiwilligenplattformen musst du deinen Einsatz selbst organisieren (Anreise, Visum, Versicherung etc.) und auch Hürden selbstständig meistern. Wünschst du dir mehr Hilfe, dann empfiehlt sich eine Vermittlungsorganisation (gegen höhere Gebühr).

Für mehr Infos



**Entwicklungs-
zusammenarbeit**

3. EINSÄTZE IN ÖSTERREICH



© Tartila – stock.adobe.com

LANGZEITEINSÄTZE (BIS 1 JAHR)

1. Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ)

Das FSJ bietet dir die Möglichkeit, dich für zehn bis elf Monate in einer Sozialeinrichtung in Österreich zu engagieren. Die Einsatzbereiche sind vielfältig.

Bewerben kannst du dich jährlich ab Jänner, danach finden die Aufnahmegespräche statt. Das FSJ startet dann im Herbst (1. September oder 1. Oktober).



TIPP

Mit ein bisschen Glück
gibt es auch noch im
Spätsommer offene
FSJ- oder FUJ-Stellen!

FACTS FSJ

- **Mindestalter:** 18 Jahre, in Ausnahmefällen mit 17 Jahren
- **Dauer:** 10 – 11 Monate, 34 Wochenstunden
- **Einsatzbereiche:** Arbeit mit Menschen mit Beeinträchtigung, mit älteren Menschen, mit Kindern, in Gesundheitseinrichtungen
- **Bezahlung:** 520 € Taschengeld pro Monat, KlimaTicket Österreich, bei Bedarf ev. freie Unterkunft
- **Unfall-, Kranken-, und Pensionsversicherung**
- **Seminartage zur Vorbereitung,** Begleitung und Reflexion

FREIWILLIGEN EINSÄTZE

GUT ZU WISSEN:

Ein zehnmonatiges Freiwilliges Soziales Jahr bzw. Freiwilliges Umweltjahr werden als Zivildienst-Ersatz anerkannt!
Bis 24 Jahre bekommst du auch Familienbeihilfe!

2. Freiwilliges Umweltjahr (FUJ)

Im FUJ kannst du verschiedene ökologische Berufsfelder in der Praxis ausprobieren und dich gleichzeitig für die Umwelt engagieren. Bewerben kannst du dich ab Mitte November bis Anfang März, danach beginnt der Aufnahmeprozess. Nach einer positiven Zusage beginnt das FUJ im Oktober in einer der über 90 Einsatzstellen in Österreich.

Für mehr Infos



Freiwilligenarbeit
in Österreich

FACTS FUJ

- **Mindestalter:** 18 Jahre
- **Dauer:** 6-12 Monate, 34 Wochenstunden
- **Einsatzbereiche:** Umwelt- und Naturschutz, Nachhaltigkeit, Erneuerbare Energien
- **Bezahlung:** Taschengeld lt. Geringfügigkeitsgrenze (2026: 551,10€), Klima Ticket Österreich, bei Bedarf ev. freie Unterkunft
- **Unfall-, Kranken-, Pensions- und Haftpflichtversicherung**
- **Begleitender Lehrgang:** Berufsorientierung, Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikation und Exkursionen

FREIWillIGEN EINSÄTZE

3. Solidaritätsprojekte im ESK

Hier kannst du dein eigenes Projekt umsetzen und dafür Geld von der EU bekommen. Mehr Informationen dazu gibt es auf S. 15.



© Paper Trident – stock.adobe.com

KURZZEITEINSÄTZE (BIS 3 MONATE)

Ob bei der Freiwilligen Feuerwehr in deiner Gemeinde, Mentoring für junge Menschen oder ganz spontan dort, wo es gerade jemanden braucht ... auch wenn du dich nur für kurze Zeit engagieren möchtest oder kannst, gibt es Möglichkeiten, unter anderem folgende:

UMWELTBAUSTELLEN:

ab 16 Jahren kann man sich bei der Alpenvereinsjugend mit anderen jungen Menschen für den Naturschutz engagieren. Auf Umweltbaustellen befestigt ihr Wege, pflanzt Bäume oder helfst Bergbauern.

CLEAN-UP AM FESTIVAL:

Für Musikfestivals in Österreich werden jährlich Freiwillige gesucht, die dabei helfen, Müll zu minimieren. Als Gegenleistung gibt's meist einen Tagespass.



Weitere
Möglichkeiten
zum kurzen
Freiwilligeneinsatz
findest du auf
[jugend.akzente.net!](http://jugend.akzente.net)



2. Freiwilligenzentrum Salzburg

Wenn du dich erstmal beraten lassen willst, dann ist das Freiwilligenzentrum das Richtige für dich. Hier erhältst du sämtliche Infos rund um Freiwilligeneinsätze in Salzburg.

Auf der Website findest du aktuelle Einsatzmöglichkeiten, sprich Einrichtungen und Projekte, die gerade nach helfenden Händen suchen. Das sind z.B. Lernhilfe für Kinder mit Migrationshintergrund, Besuchsdienst in Senioreneinrichtungen oder Kochen in Notschlafstellen.

www.freiwilligenzentrum-salzburg.at/engagieren

EIGENE PROJEKTE STARTEN

Solidaritätsprojekte im ESK

Solidaritätsprojekte im Europäischen Solidaritätskorps (ESK) bieten die Möglichkeit, ein Projekt umzusetzen, das auch anderen Menschen in eurer Region zugutekommt. In einer Gruppe aus mindestens fünf Teilnehmenden zwischen 18 und 30 Jahren überlegt ihr euch ein Projekt zu einem Thema wie z.B. Gleichberechtigung, Umweltschutz oder Integration, das ihr dann gemeinsam umsetzt.



SALZBURG



Österreichweite
Infos und
Einsatzstellen
findest du auf
**[freiwillig-
engagiert.at](http://freiwillig-engagiert.at)**

FREIWILLIGEN EINSÄTZE

Hierbei unterstützt euch die EU finanziell. Projekte können zwischen **zwei und zwölf Monaten** dauern und werden mit 630€ pro Monat sowie einem Budget für einen möglichen Coach bezuschusst.

Zweimal im Jahr kann man bei der EU um diese finanzielle Unterstützung ansuchen. Der akzente Fachbereich Erasmus+ Jugend & Europäisches Solidaritätskorps informiert und berät euch dabei gerne. Bei Interesse meldet euch unter **international@akzente.net**



© OKAN – stock.adobe.com

Für mehr Infos



Solidaritätsprojekte



DEIN PERFEKTES AUSLANDSMATCH

Fähigkeiten/Talente/Sprachen:

Zeitraum: wann & wie lange?

Wunsch-Tätigkeit:

Finanzielle Möglichkeiten:

Motivation:

Wunschziel/-land:

START

Mein Steckbrief



NAME: _____

ALTER: _____

AUSBILDUNG: _____

NATIONALITÄT: _____

Visum?

☐ JA ☐ NEIN
Kreuz an!

Good to know

(Versicherungen, Familienbeihilfe, Bezahlung,)

ZIEL

Deine Optionen für deinen Auslandsaufenthalt:

Erwartungen / Ziele:

NOCH FRAGEN?

akzente
JUGENDINFO

Glockengasse 4c, 2. Stock
5020 Salzburg
Mo, Mi, Do: 13–16 Uhr, Di: 13–17 Uhr
bzw. nach Vereinbarung
0662/84 92 91–71 bzw. 0664/144 00 44
info@akzente.net
jugend.akzente.net/jugendinfo

Deine Ansprechperson: _____

UNSERE INFOBROSCHÜREN GIBT ES ZU FOLGENDEN THEMEN:

- Arbeiten im Ausland
- Au Pair
- Beratung & Hilfe
- Bundesheer & Zivildienst
- Demokratiemagazin „Du entscheidest“
- Einfach weg – Auslandsaufenthalte für junge Leute
- Endlich 18
- Erster Sex und große Liebe
- Ferien- und Nebenjobsuche
- Finanzmagazin „Was kostet die Welt“
- Freiwilligeneinsätze
- Führerschein
- Jugendschutz in Österreich
- Lehre
- Studieren
- Tattoo & Piercing
- Wie geht es dir?
- Wohnen

einfachweg.at



**Check auch
Newsletter &
Opportunity
Finder!**



Alles über Auslands-

studium
praktikum
Au-pair
& mehr

NOCH FRAGEN?

Wir helfen dir weiter –

schnell, einfach & kostenlos!

akzente
JUGENDINFO

Salzburgs 1. Adresse für junge Leute

Glockengasse 4c, 2. Stock

5020 Salzburg

Tel.: 0662/84 92 91–71

info@akzente.net

jugend.akzente.net/jugendinfo