

Prix benevol 2024 wird  
im kybunpark verliehen  
Tandem-Mentor im Interview



## Inhaltsverzeichnis

Seite 2  
benevol good news

Seite 3 & 4  
Tandem

Seite 5 & 6  
Kurswesen

Seite 7  
Blick in die Region Thurgau

Seite 8  
Blick in die Region  
Zürioberland

Seite 9  
Prix benevol im kybunpark

Seite 10  
Veranstaltungskalender

Rückseite  
«jung & engagiert»

## Liebe Leserinnen & Leser

Das Jahr 2023 geht mit grossen, schnellen Schritten dem Ende entgegen. Zeit, liegen gebliebenes nachzuholen, einen positiven Jahresabschluss hinzulegen und die eigenen Ressourcen zu stärken.

Planen Sie im nächsten Jahr eine Weiterbildung? Gratulation zu Ihrem Vorsatz! Unsere benevol Fachstellen haben wieder ein tolles Programm für das kommende Jahr zusammengestellt. Mehr über unsere Weiterbildungsangebote erfahren Sie in dieser Ausgabe.

«Der Mensch wächst an den Hürden, die er überwinden muss», heisst der Titel des Interviews mit dem Tandem-Mentor Hansruedi Strotz. Ein lesenswertes Interview, das uns motivieren soll, auch im 2024 neue Hürden zu überwinden.

Wir wünschen gute Unterhaltung!

Redaktionsteam

benevol news

## Technik-Upgrade im benevolpark: Räume für jede Anforderung

Von der kurzen Besprechung über eine Vereinssitzung bis zur öffentlichen Veranstaltung. Der benevolpark ist seit 2020 der Treffpunkt für Vereine und Freiwilligen-Organisationen. Unsere Räumlichkeiten bestechen mit moderner Ausstattung – und haben jetzt ein Technik-Upgrade erhalten.

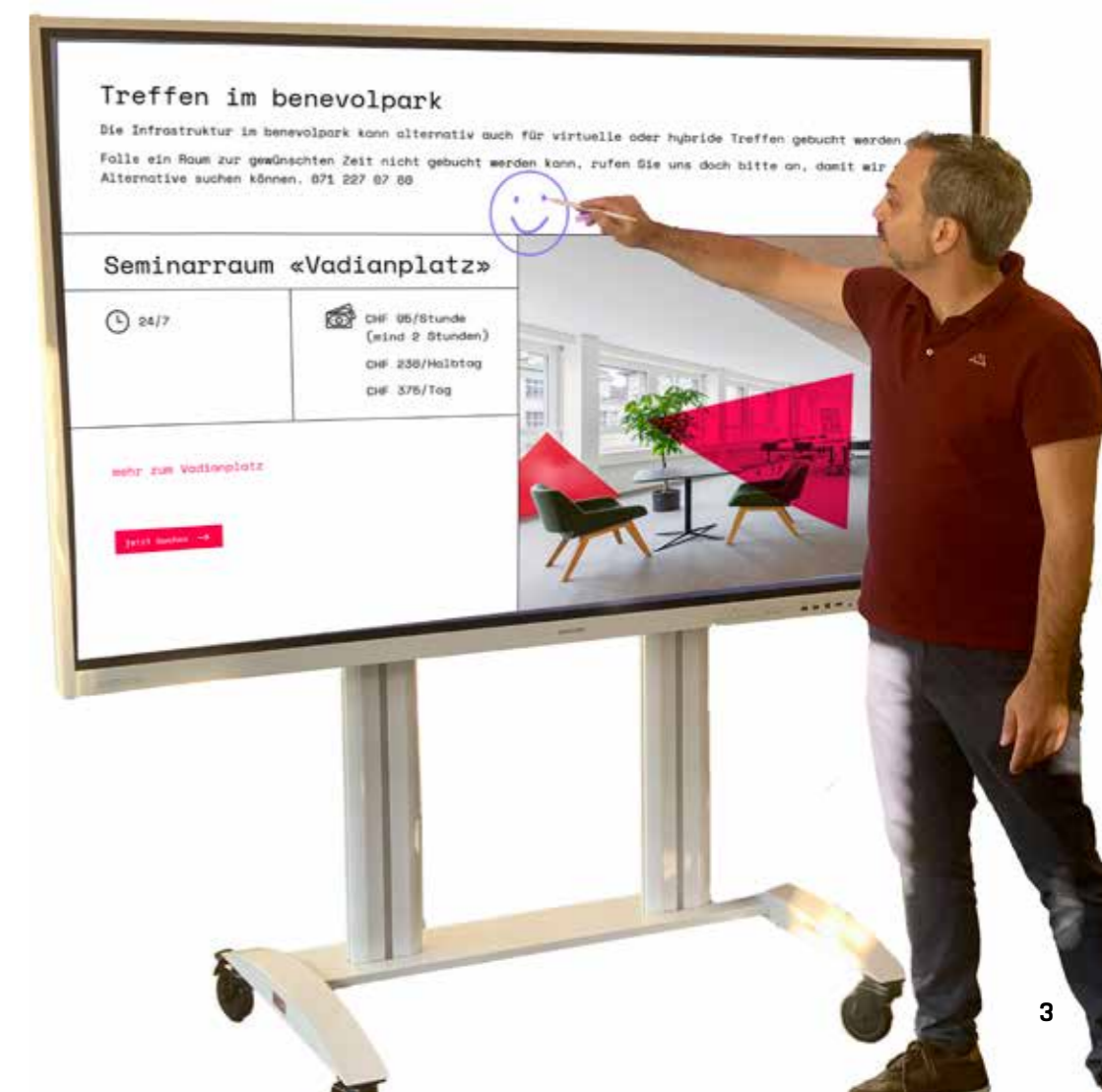
Wohlfühlatmosphäre, Top-Service, zentrale Lage. Das hören wir immer wieder von Vereinen und Organisationen, wenn es um das Raumangebot im benevolpark geht. Mit zusätzlicher technischer Peripherie wie einer Meeting Owl und Soundbar können bei hybriden Sitzungen alle internen und externen Teilnehmenden gesehen und gehört werden.

Eine besondere Innovation stellen unsere beiden grossen Meetingräume dar, die seit Oktober mit einem modernen Samsung Flip Touchscreen ausgestattet sind. Mit 85 Zoll Bildschirmgrösse bietet die Anzeige viele Möglichkeiten. Das Gerät ist Beamer,

Flipchart und Wandtafel in einem. So ist das Display multifunktional einsetzbar für Workshops, hybride Meetings und Präsentationen. Damit bringt der benevolpark Ihre Vereinssitzung auf ein neues technisches Niveau!

Brauchen Sie Unterstützung? Von der Buchung über den Empfang bis zum technischen Support: Unsere Mitarbeitenden stellen für Sie sicher, dass am Veranstaltungstag alles vorhanden ist und reibungslos läuft.

[www.benevolpark.ch](http://www.benevolpark.ch)



Frontbild: v.l.n.r.: Pascal Wicki (Bereichsleiter Event, Stadionbetrieb & Sicherheit FC St.Gallen 1879),  
Thomas Riklin (Leiter Unternehmensentwicklung St. Galler Kantonalbank),  
Peter Künzle (Geschäftsführer benevol St. Gallen) und Karl Brändle (VSGP)

### Impressum

#### Herausgeberin

**benevol St.Gallen**  
benevolpark  
St. Leonard-Strasse 45  
9000 St.Gallen  
info@benevol-sg.ch  
www.benevol-sg.ch

**benevol Thurgau**  
Freistrasse 10  
8570 Weinfelden  
Tel. 071 622 30 30  
info@benevol-thurgau.ch  
www.benevol-thurgau.ch

**benevol Zürioberland**  
benevolpark  
St. Leonard-Strasse 45  
9000 St.Gallen  
info@benevol-zuerioberland.ch  
www.benevol-zuerioberland.ch

## «Der Mensch wächst an den Hürden, die er überwinden muss»

Hansruedi Strotz ist Senior Consultant und war vorher viele Jahre in der Geschäftsleitung und verschiedenen Führungspositionen in der Finanz- und Versicherungsbranche tätig. Seit 2019 engagiert er sich als Mentor bei benevol Tandem. Im Interview gibt er einen Einblick in seine Tätigkeiten als Tandem-Mentor und erklärt, was dieses Angebot so wertvoll macht.

### Wer oder was hat Sie dazu bewegt, als Mentor mitzuwirken?

Das Zitat mit dem gleichnamigen Buch des Philosophen Ludwig Hasler finde ich sehr passend: «Für ein Alter, das noch was vorhat.» Genau dies treibt mich an im dritten Lebensabschnitt. Wie beim Eishockey: Das dritte Drittel entscheidet viel und manchmal auch, ob noch eine Verlängerung angehängt wird. So trage ich gerne dazu bei, andere Menschen in ihrer Entwicklung zu fördern, vielleicht auch zu begeistern. Freude an der Arbeit mit Menschen, welche etwas erreichen wollen im privaten und beruflichen Leben. Alles fliesst, sagte schon Heraklit. «Dran bleiben am Puls der Zeit» und die Hirnzellen weiter fördern und fordern; auch im dritten Lebensabschnitt. Muskeln bilden sich zurück, wenn man sie nicht beschäftigt. So auch die Hirnzellen.

### Welche Menschen haben Sie bisher begleitet?

Ich habe die Chance bekommen, Menschen aus den verschiedensten beruflichen Wegen herkommend zu begleiten - vom Sachbearbeiter bis hin zum Geschäftsleiter/CEO. Dabei wurde ich sehr unterschiedlich gefordert, was ich besonders spannend gefunden habe und mich begeistert und besonders motiviert hat.

### Wie schaut der Ablauf eines Tandems normalerweise aus?

Das Matching ist der erste und einer der bedeutenden Meilensteine. Das gemeinsame Kennenlernen und sich gegenseitig zu verständigen, um abzuklären, ob es zusammen «passt». Äusserst wichtig für ein gemeinsames Commitment. In der Folge regelmässige Treffen und dabei gegenseitiges Vertrauen aufbauen. Der straffe Meeting-Rhythmus erscheint mir sehr wichtig und daher treffe ich mich in aller Regel einmal wöchentlich. Warum? Die Kadenz hochhalten, gegenseitig Vereinbartes ein- und abholen und



Hansruedi Strotz, benevol Tandem Mentor

Neues festhalten (z.B. Überarbeitung CV, Stellensuche auf Portalen, Vorbereitung und Training von Vorstellungsgesprächen, Motivation bei «ups» und «downs», Vertrauen/Selbstvertrauen der Stellensuchenden aufbauen/stärken usw.).

### Welches sind für Sie die wichtigsten Elemente bei einem Mentorat?

Auf einen Nenner gebracht: Gegenseitiges Vertrauen gewinnen und aufbauen durch Schaffen einer wertschätzenden und vertrauensvollen Atmosphäre. Empathie zeigen durch einfühlsames und verständnisvolles Verhalten. Und Echtheit durch offenes Wahrnehmen des Erlebten zeigen und keine «gespielten» Verhaltensweisen und bei all diesen wesentlichen Faktoren das gemeinsam vereinbarte Ziel nicht aus den Augen verlieren und ab und zu auch «Härte» zeigen und sich klar aussprechen, wenn es in der Umsetzung stockt.

### Auf welche Erfahrungen können Sie zurückgreifen?

Meine beruflichen Erfahrungen und auch Lebenserfahrungen sind sicherlich hilfreich. Höhen und Tiefen im Leben hat jedermann schon erlebt. Wichtig im Leben ist nicht, nicht umzufallen, sondern nicht am Boden liegen bleiben. Der Mensch wächst an den Hürden, die er überwinden muss. Dies ist anstren-

Mentoring-Programm benevol Tandem seit 2005 erfolgreich unterwegs

benevol Tandem ist das Mentoring-Programm für Menschen, die Arbeit suchen und steht Stellensuchenden jeden Alters zur Verfügung. Die Anmeldung erfolgt über die zuständige RAV-Personalberatung oder Beratende der Sozialen Dienste.

Mentoring bedeutet: zusammen einen Weg gehen. Eine berufserfahrene, engagierte und gut in der Arbeitswelt verankerte Persönlichkeit stellt im Tandem ihre Zeit, ihr Wissen und ihr Kontaktnetz einem arbeitssuchenden Menschen zur Verfügung.

Im Tandem unterwegs sein heisst, dass zwei Menschen in der Regel vier Monate lang zusammenarbeiten. Ihr gemeinsames Projekt ist das Finden einer neuen Stelle. Mentorinnen und Mentoren sind je nach Bedarf Ansprechperson, Sparringpartner, Stütze, Anlaufstelle, Ratgebende, Fels in der Brandung, Netzwerker, Ideengeber und vieles mehr.

gend. Das braucht viel Energie und Willen. Nicht einfach, wenn der Stellensuchende schon Hunderte von Bewerbungsschreiben abgeschickt hat und zu keinen Bewerbungsgesprächen kommt. Und genau dann kann der Mentor viel einbringen mit Empathie. Andere Menschen in ihrer ganz persönlichen Eigenart ernst zu nehmen, sie dann so anzuspornen, dass sie selbst neue/eigene Wege finden. Cicero sagte dies viel eindrücklicher: «Fang nie an aufzuhören, hör nie auf anzufangen.»

### Was sollten Stellensuchende bei einer Zusammenarbeit mitbringen?

Ich glaube, den grössten Fehler kann man begehen, wenn die Hürden zu hoch angesetzt werden. Aus meiner Sicht liegt der absolut zentrale Punkt darin, dass der Stellensuchende eine Willenskraft mitbringt oder mindestens eine solche zu entwickeln bereit ist. Denn der Wille ist der wichtigste Nährboden, auf welchem sich die weitere Entwicklung in einer erfolgreichen Stellensuche aufbauen lässt. Wille ist nicht alles, aber ohne Willen ist alles nichts. Der Volksmund sagt nicht umsonst: «Der Wille kann Berge versetzen.»

### Wenn Sie jetzt ein Resümee ziehen, welche Erfahrungen haben Sie als Mentor bisher gemacht?

Was gibt es Schöneres als die Zusammenarbeit mit Menschen? Gemeinsam ein Projekt zu realisieren und auf ein gemeinsames Ziel hinzuarbeiten? Meine Erfahrungen sind in der Summe sehr positiv. Dies auch dann, wenn wir im Tandem im Laufe der drei- bis viermonatigen Begleitung auch mal ins «Tal der Tränen» fallen. Nämlich dann, wenn der Bewerber laufend Absagen erhält oder zu keinen Vorstellungsgesprächen kommt. Das ist frustrierend, auch für den Mentor. Aber genau in dieser Phase ist die Wirkungskraft des Mentors am wichtigsten. Wenn sich am Schluss der Erfolg einstellt, in dem der Stellensuchende wieder eine Anstellung hat, kommt eine grosse Freude und auch eine Erleichterung auf.

### Bleiben Sie eigentlich mit ehemaligen Stellensuchenden noch in Kontakt?

Ja. Aus der intensiven Zeit auf dem Weg zu einer neuen Stelle (wöchentliche Treffen über 3-4 Monate) hat sich das Tandem sehr gut kennengelernt. Neben dem gegenseitigen Respekt und dem aufgebauten Vertrauen ist eine kollegiale Beziehung entstanden. Es sind teilweise sogar Freundschaften hervorgegangen und wir treffen uns immer wieder zu einem Meinungsaustausch.

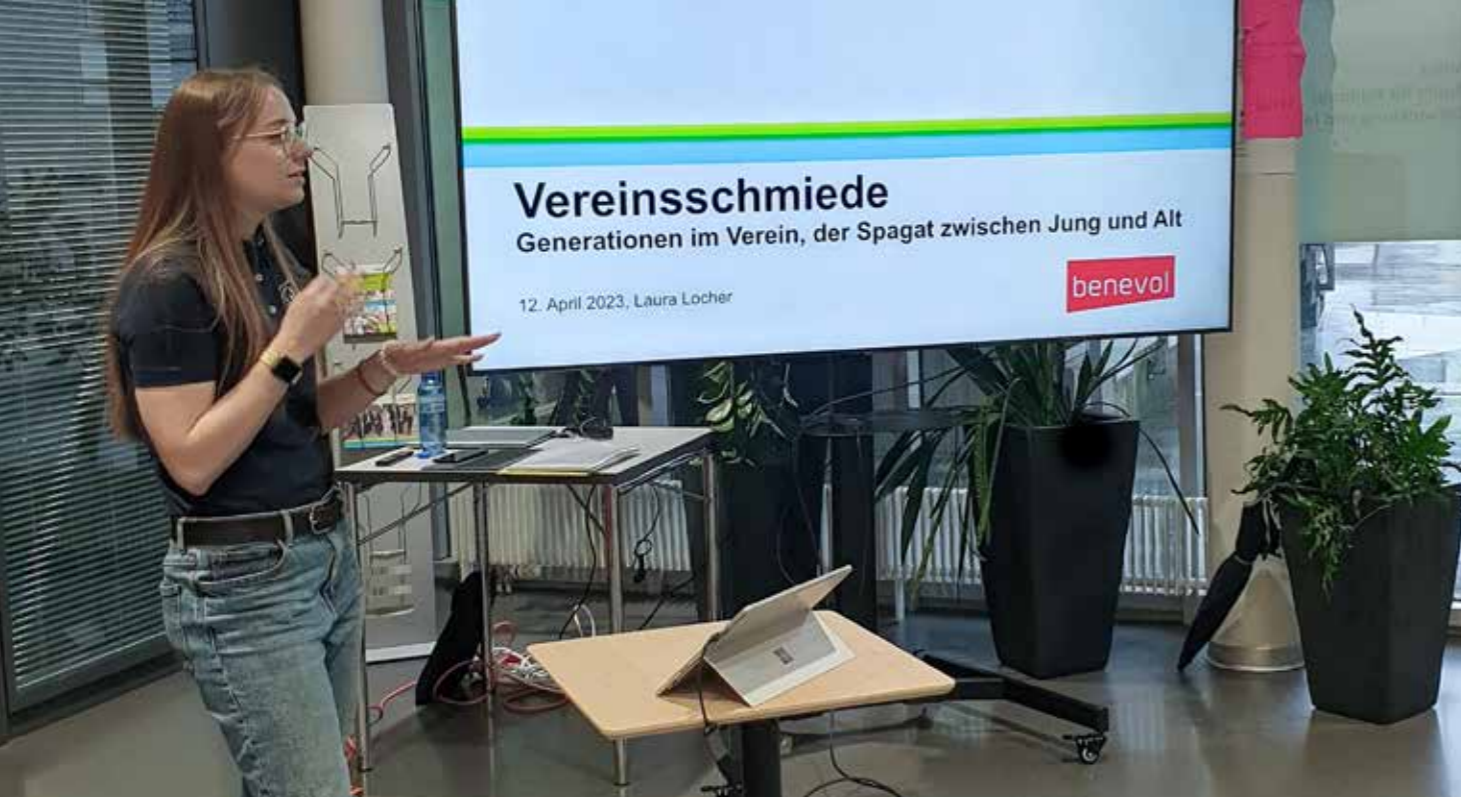
### Welchen Menschen können Sie empfehlen, als ehrenamtliche Mentorin oder Mentor mitzumachen?

Ich empfehle diese interessante Aufgabe allen Personen, die Freude an der Arbeit mit und für andere Menschen haben und auch die notwendige Zeit dafür aufbringen möchten. Im Idealfall verfügt der Mentor über ein berufliches Netzwerk, auf welches er in bestimmten Situationen zurückgreifen bzw. es nutzen kann. Gerade in unserer heutigen schnelllebigen Zeit haben wir etwas verlernt: Zuhören; aktiv zuhören können. Andere Menschen in ihrer persönlichen Eigenart ernst zu nehmen und sie dann zu motivieren/anzutreiben, neue, eigene Wege selbst zu finden.

### Kontakt

**benevol Tandem**  
benevolpark  
St. Leonhard-Strasse 45  
9000 St. Gallen

Telefon 071 227 07 90  
tandem-sg.ch



## Mit Weiterbildung die Freiwilligen im Engagement motivieren

So vielfältig wie die Einsatzbereiche für Freiwillige, so vielseitig sind auch die Weiterbildungsmöglichkeiten. Die benevol Fachstellen bieten ein abwechslungsreiches und interessantes Kursangebot an – modern und zukunftsorientiert. Im Thurgau ist die «Vereinsschmiede» ein Erfolgsmodell.

Freiwillige haben's gut bei benevol. Freiwillige Mitarbeitende und Freiwilligen-Koordinatoren können an vielen Weiterbildungen, Vorträgen und Veranstaltungen teilnehmen und dabei bereits Gelerntes vertiefen und Neues entdecken. Um ein vielseitiges Angebot zu schaffen, arbeitet benevol Thurgau eng mit dem Kanton Thurgau zusammen. Bei den «Vereinsschmiede»-Workshops erhalten Vorstandspersonen Inputs für eine zukunftsorientierte Vereinsarbeit. Hinter der «Vereinsschmiede» steckt der erfahrene Vereinscoach und Referent Hanu Fehr, ein Name der aus der Vereinslandschaft in der ganzen Schweiz bekannt und nicht mehr wegzudenken ist.

Seit diesem Jahr wurde das Konzept umgestellt und Impulsworkshops durchgeführt, bei denen das «Einmaleins» des zukunftsorientierten, modernen Vereinsmanagements kompakt verpackt aufgezeigt wird. Die Nachfrage ist im 2023 so gross, dass beide Kursabende im Frühjahr und Ende Oktober ausgebucht sind. Für das Jahr 2024 läuft aktuell die Pla-

nung und wenn möglich wird das Angebot ausgebaut. Weiterhin möchten der Kanton Thurgau und benevol Thurgau die Impulsworkshops für Vereine aus dem Thurgau kostenlos anbieten.

Hanu Fehr setzt sich nicht nur im Kanton Thurgau bei den Vereinsschmiede-Kursen stark für die Weiterentwicklung der Vereine ein, sondern auch bei seinen Tätigkeiten und als Partner bei Vereinscoaching. Er sprudelt vor Ideen und gibt seine Tipps gerne weiter. Dazu sagt der Frauenfelder: «Vereinsarbeit empfinde ich für die Schweiz extrem wichtig, ohne diese funktioniert die Schweiz und unsere Gesellschaft nicht. Als Vereinscoach möchte ich aufzeigen, dass das Vereinsleben auch in der Zukunft attraktiv und lebendig sein kann und viel Freude bereitet, so dass auch das Bestehen der Vereine gesichert ist.»

Auch bei benevol St.Gallen ist Hanu Fehr als Referent tätig und ein fixer Bestandteil im Kursangebot. Das vielfältige Angebot rund um die Freiwilligenarbeit wird

von der Fachstelle organisiert und von Fachpersonen durchgeführt. Selbstverständlich können diese Kurse alle Interessierten besuchen, teils werden sie vor Ort im benevolpark in St. Gallen teilweise online oder hybrid angeboten. Das Kursangebot für 2024 findet sich bereits auf der Website und wird laufend erweitert. Aber Weiterbildung hat viele Formen. Das ist zum Beispiel noch der benevoltalk von benevol St.Gallen. Moderator Men Spadin lädt regelmässig Gäste aus der Freiwilligenarbeit ins Studio ein und geht aktuellen Themen auf den Grund. Kurz, unterhaltsam, lässig – der Talk liefert neue Einblicke und Erkenntnisse sowie kleine Learnings für Organisationen, Vereine, Freiwillige und alle Interessierten. Eine Form der Weiterbildung, die überall und jederzeit bezogen werden kann.

Die benevol Fachstellen unterstützen viele Angebote, die direkt von ihren Partnermitgliedern angeboten werden und auf die spezifischen Bereiche eingehen. Viele Institutionen und soziale Vereine, die mit Freiwilligen arbeiten, führen intern ebenfalls Schulungen durch. Diese sind enorm wertvoll und werden von den Freiwilligen sehr geschätzt.

Schulungen, Weiterbildungen und Selbstreflexion tragen dazu bei, dass die Qualität verbessert wird, auch bei einer freiwilligen Tätigkeit. Es gibt den Freiwilligen Selbstvertrauen und neue Motivation. Da diese Personen oft keine Fachexperten sind, stärkt es sie auf ihrem Weg und gibt ihnen Sicherheiten in ihren zum Teil neuen Tätigkeiten.

Weiterbildungen tragen auch immer zu einer persönlichen Weiterentwicklung bei, sowohl privat als auch beruflich. Anerkennung und Wertschätzung – der «Lohn» für Freiwillige, dies erfahren die Freiwilligen unter anderem durch Weiterbildungen. Es kann die Bindung zu den Organisationen und das Netzwerk stärken. Wichtig ist es auch, Erfahrungen auszutauschen und voneinander zu lernen und über Erlebtes zu berichten. Definitiv lässt sich sagen, dass Weiterbildungen nicht nur Freiwilligen, sondern auch den Organisationen, Vereinen und Institutionen erhebliche Vorteile bringt und eine vielfältige und langanhaltende positive Auswirkung hat.

**«Ohne Vereinsarbeit funktioniert unsere Gesellschaft nicht.»**

*Hanu Fehr, Vereinscoach und «Vereinsschmiede-Referent»*



## Erstes benephone-Treffen im Thurgau



Am 17. Juli trafen sich die Mitglieder der benephone-Telefonketten sowie Interessierte im Restaurant Hafen in Romanshorn zum Mittagessen. Erfreulicherweise folgten rund ein Dutzend Personen der öffentlichen Einladung und erlebten einen gemütlichen Austausch am Bodensee. Auch im 2024 werden zwei Stamm-Treffen im Thurgau geplant.

benephone ist eine Telefonkette für ältere und alleinlebende Menschen. Interessierte melden sich gerne bei der Fachstelle. Informationen und Stamm-Treffen-Daten finden sich auf [www.benevol-thurgau.ch](http://www.benevol-thurgau.ch) unter Angebote.

## Sichtwechsel Verband Thurgauer Raiffeisenbanken

In diesem Jahr durften wir zwei Sichtwechsel-Tage für den Verband der Thurgauer Raiffeisenbanken organisieren. Diese wurden im Frühling und Herbst geplant und es nahmen jeweils rund 12 Mitarbeitende der Raiffeisenbanken aus dem Thurgau teil.

Gemeinsam mit unseren Partnermitgliedern, der Rehaklinik Zihlschlacht und dem Wohnheim Sonnenrain Zihlschlacht, wurde ein spannendes und abwechslungsreiches Programm zusammengestellt. Die Teilnehmenden erhielten einen Einblick in die Institutionen und ihre Aufgaben und lernten die Frei-

willigenarbeit vor Ort kennen. Sehr geschätzt wurde der Austausch mit den Freiwilligen und das aktive Mitwirken in der Freiwilligenarbeit. Ein eindrückliches Erlebnis bei einem rundum gelungenen Sichtwechsel mit bleibenden Erinnerungen.



## benevol im Volkshaus: Freiwilliges Engagement erfüllt Zürcher Seniorinnen und Senioren

Freudiger und informativer Anlass Ende August im Volkshaus Zürich: Seniorinnen und Senioren konnten an der 18. Zürcher Alterskonferenz diversen Vorträgen zuhören und sich informieren lassen.

«Freiwilliges Engagement erfüllt und bereichert: Warum und wie zahlt sich das aus?» Ueli Rickenbach, Produktmanager für benevol und benevol-jobs.ch referierte über dieses Thema und brachte die rund 300 Anwesenden auf den neusten Stand.

Dabei strich er die Vorteile der Freiwilligenarbeit heraus und zog Parallelen zu einem persönlichen Hobby. Freiwilligenarbeit erfülle und sei eine Bereicherung. Sie sei nicht mit Geld aufzuwiegen. Freiwilligenarbeit sei effektiv, Effizienz sei aber eher zweitrangig. Die Sinnhaftigkeit stehe im Vordergrund. In Umfragen würden Spass an der Tätigkeit, mit anderen Menschen zusammenkommen, etwas bewegen können und helfen als wichtigste Motive genannt. Freiwilligenarbeit erfülle drei wesentliche Bedürfnisse: Streben nach Autonomie, Kompetenz und Beziehung.

Die Altersgruppe der 55 bis 74-Jährigen leiste in der Schweiz sehr viel Freiwilligenarbeit. Für Möglichkeiten dazu verwies er auf [www.benevol-jobs.ch](http://www.benevol-jobs.ch). Für Organisationen, welche mit Freiwilligen arbeiten, sei es wichtig, dass sie sich an gewisse Standards halten würden. Mit dem Referat ermutigt benevol ältere Menschen, sich ehrenamtlich zu engagieren und ihre Lebenserfahrung und Fähigkeiten in Projekten einzubringen. Dies fördert ein Gefühl der Sinnhaftigkeit und der aktiven Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

«Freiwilliges Engagement erfüllt und bereichert.»



# Der Prix benevol wird 2024 im kybunpark verliehen

Der Prix benevol stellt sich neu auf. Die kantonale Auszeichnung der Freiwilligenarbeit findet künftig im kybunpark statt. Mit dem FC St. Gallen 1879 konnte ein weiterer gewichtiger Träger gewonnen werden.

Viele Menschen investieren in Vereinen, Institutionen und Projekten unentgeltlich Zeit. Dieses soziale Engagement wird seit 2011 mit dem Prix benevol gewürdigt. Dahinter stehen benevol St. Gallen, die St. Galler Kantonalbank und die Vereinigung St. Galler Gemeindepräsidentinnen und Gemeindepräsidenten (VSGP). Neu ergänzt wird die Trägerschaft durch den FC St. Gallen 1879, der damit das freiwillige, soziale Engagement wertschätzt und honoriert.

Für Pascal Wicki, Bereichsleiter Event, Stadionbetrieb & Sicherheit beim FC St. Gallen 1879, ist dieses Engagement ganz im Sinne der Strategie neben dem Fussballplatz: «Als grösster Sportverein der Ostschweiz möchten wir unsere soziale und gesellschaftliche Verantwortung wahrnehmen. Wir engagieren uns gezielt für das gesellschaftliche Anliegen in der Region. Der Prix benevol passt zu unseren Kernthemen, die auf ein nachhaltiges und verständnisvolles gesellschaftliches Miteinander abzielen.»

«Wir freuen uns sehr über diese neue Partnerschaft mit dem FC St. Gallen 1879. Damit gewinnt der Prix benevol an Aufmerksamkeit in der Bevölkerung».

sagt Peter Künzle, Geschäftsführer von benevol St.Gallen/Zürigebiet. Die Zusammenarbeit eröffne die Möglichkeit, den Prix benevol weiterzuentwickeln und der Freiwilligenarbeit die nötige Wertschätzung entgegenzubringen.

Mit der erweiterten Trägerschaft findet auch eine inhaltliche Weiterentwicklung des Prix benevol statt. Einerseits wird die Preisverleihung künftig im 2-Jahres-Rhythmus im kybunpark durchgeführt, andererseits erhalten durch das neue Nominationsverfahren noch mehr Vereine und Institutionen die Chance, einen Preis abzurufen und die Vereinskasse aufzustocken. Gemeinden haben weiterhin die Möglichkeit, auf lokaler Ebene einen Prix benevol zu vergeben.

Ab dem 15. Januar 2024 können engagierte Projekte, Vereine und Institutionen in vier Kategorien nominiert werden. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden bei der Preisverleihung am 30. August 2024 im schönsten Stadion der Schweiz gekürt und können sich auf ein Preisgeld von insgesamt 10'000 Franken freuen.



v.l.n.r.: Pascal Wicki (Bereichsleiter Event, Stadionbetrieb & Sicherheit FC St.Gallen 1879), Thomas Riklin (Leiter Unternehmensentwicklung St. Galler Kantonalbank), Peter Künzle (Geschäftsführer benevol St. Gallen) und Karl Brändle (VSGP)

# Veranstaltungen benevol



## benevol Thurgau Forum

7. November 2023

Kath. Pfarreizentrum, Weinfelden

## Impulstag benevol 2023

10. November | 13:00 bis 18:00 Uhr  
OST Ostschweizer Fachhochschule Rapperswil-Jona



Und wer zahlt etz s'Billiett?

## Kurs: Spesenentschädigung Freiwilligenarbeit

13. Februar 2024 | 17:45 bis 19:00 Uhr (online)

## Kurs: Spass mit Visualisieren

28. Februar 2024 | 09:00 bis 17:00 Uhr  
benevolpark St.Gallen

Lueg, i zeichnes dir schnäll

Meh Bewerbige dank attraktive Inserat

## Onlineschulung - benevol-jobs.ch erfolgreich nutzen

23. Mai 2024 | 11:45 bis 13:00 Uhr (online)

## Kurs: Juristische Aspekte Freiwilligenarbeit

14. März 2024 | 18:30 bis 21:00 Uhr  
benevolpark St.Gallen

Dörf me da überhaupt?



Weitere Veranstaltungen und Informationen unter

↪ [benevolpark.ch](http://benevolpark.ch), [benevol-sg.ch](http://benevol-sg.ch) und [benevol-thurgau.ch](http://benevol-thurgau.ch)

# «Persönlich kann ich mich extrem weiterentwickeln»

Sie leiten Lager, engagieren sich in einem Verein, trainieren Kinder, kümmern sich um den Umweltschutz oder stellen Projekte auf die Beine: Junge Erwachsene übernehmen Verantwortung und gestalten die Welt mit. In unserer Serie «jung & engagiert» zeigen sie ihr freiwilliges Engagement.

## Wo leistest du freiwilliges Engagement und wie viel Zeit investierst du?

Ich bin Präsidentin im Turnverein Dicken und arbeite in der Projektgruppe «Marketing» am neuen Branding vom St. Galler Turnverband (SGTV). Zudem bin ich Referentin bei vereinscoaching.ch, wo ich Vereine in verschiedenen Problemsituationen begleite und Referate an öffentlichen oder vereinsinternen Anlässen halte. Wie viel Zeit ich aufwende, ist kaum zu definieren. Es ist mir auch nicht wichtig zu wissen, wie viel Zeit ich investiere. Wichtiger ist mir, zu wissen, was ich in der eingesetzten Zeit erreichen kann.

## Weshalb engagierst du dich?

Ich engagiere mich, da mir meine Ämter die Möglichkeit bieten, mich immer neuen Herausforderungen zu stellen und Personen in verschiedensten Situationen Unterstützung bieten zu können. Das bietet Abwechslung zum beruflichen Alltag und gibt mir die Möglichkeit, mich persönlich weiterzuentwickeln. An jeder Herausforderung, die man meistert, kann man wieder etwas dazu lernen. Zudem ist es sehr motivierend zu sehen, was man alles erreichen kann.

## Erzähl uns noch ein paar prägende Erlebnisse.

Ein prägendes Erlebnis war die erste HV nach der Reorganisierung unseres Vereins (2019/2020). Wir haben die Vereinsstrukturen, die Statuten und viele Reglemente und Abläufe angepasst. An der HV wurde das von uns als Vorstand präsentiert. Wir mussten uns sehr viele kritische Stimmen anhören und waren sehr niedergeschlagen nach der Versammlung. Heute sehe ich, dass wir fast alles, was geplant war, umsetzen konnten. Unsere Abläufe konnten optimiert und die Strukturen vereinfacht werden. Dadurch sind wir nun agiler und können das Beste aus unserem Verein machen.

## Wie bringt dich dein Engagement persönlich voran?

Persönlich kann ich mich extrem weiterentwickeln und wachse stetig an den Herausforderungen. Ich lerne laufend mich besser auszudrücken, zu kommunizieren, Leute zu verstehen, auf Leute einzugehen, Sitzungen vorzubereiten, zu leiten und nachzuarbeiten. Zudem gibt es mir immer wieder weiteres Selbstvertrauen und das Wissen, sehr viel schaffen zu können, wenn ich es wirklich will.

## Welche Vereine und Organisationen findest du sonst noch bewundernswert?

Grundsätzlich finde ich jeden Verein bewundernswert. Kein Verein hat es jemals leicht in der heutigen Zeit – zumindest nicht in allen Belangen. Ich bewundere Vereine, die es wagen, etwas Neues auszuprobieren und noch mehr jene, die gemerkt haben, dass es miteinander besser geht als gegeneinander. 😊



Laura Locher (25), Präsidentin TV Dicken