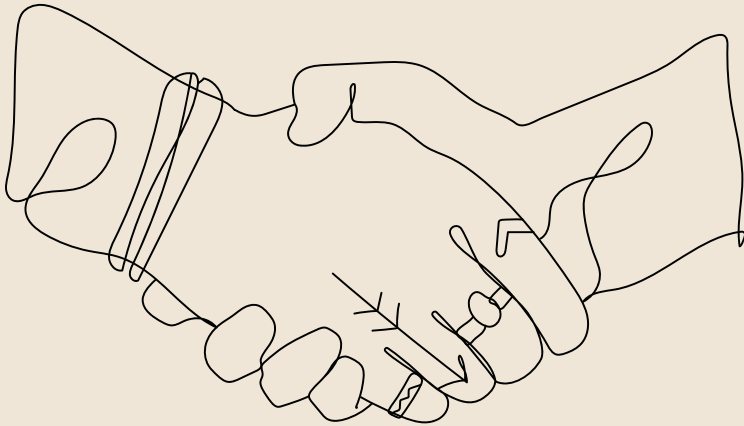


MITGEHN: SEITE AN SEITE

Ein Ausbildungsleitfaden
für Freiwilligenarbeit in
Frauen*- und Mädchen*-Beratungsstellen



**“Mitgehn schafft
Freundschaften!”**

**“Danke für dieses
tolle Angebot!”**

**“Plötzlich werde ich mit einem
Händedruck begrüßt – das ist neu.”**

**“Die Freiwillige ist für mich
zur wichtigen
Vertrauensperson geworden.”**

**“Mitgehn hat
mich gestärkt!”**

**“Mit Mitgehn
habe ich Mut!”**



Zitate von begleiteteten Personen 2024/2025

INHALT

Seite 1	Was ist mitgehn?
Seite 3	Gemeinschaft und Solidarität statt Beschämung!
Seite 5	Frauen* im Mittelpunkt und rechtliche Hinweise
Seite 7	Gut vorbereitet starten
Seite 8	Freiwillige gewinnen
Seite 9	Erstgespräch und Auswahl der Freiwilligen
Seite 10	Aufgaben der Hauptansprechperson
Seite 12	Ablauf und Phasen einer Begleitung
Seite 15/16	Vorlage Feedbackbogen für Klient*innen und Freiwillige
Seite 17/18	Tipps aus der Praxis



WAS IST MITGEHN?

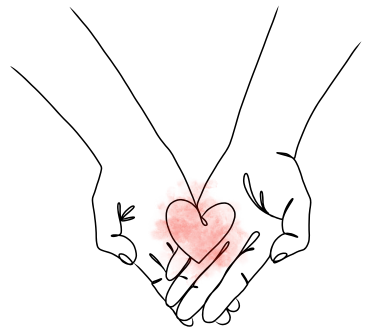
mitgehn: Seite an Seite unterstützt Menschen, die von Armut, Diskriminierung oder Ausgrenzung betroffen sind. Freiwillige begleiten sie zu wichtigen Terminen und geben Sicherheit. Sie beraten oder vertreten nicht, sondern stehen der begleiteten Person still und solidarisch zur Seite.

Warum braucht es mitgehn?

Die Idee zu **mitgehn** entstand aus den Erfahrungen armutsbetroffener Menschen. Viele erleben Termine bei Behörden oder anderen Einrichtungen als belastend und beschämend. Deshalb wünschten sie sich eine Begleitung, die Sicherheit gibt. Schon die Anwesenheit einer Begleitperson kann das Machtverhältnis verändern und die betroffene Person stärken.

Die Entstehungsgeschichte von **mitgehn**

- 2015 berichtete eine **qualitative Studie** der **Armutskonferenz** über die Barrieren von armutsbetroffenen Menschen
- aus diesen Ergebnissen wurde ein Konzept entwickelt: ein solidarisches, überwiegend stilles Begleiten durch Freiwillige
- Die Armutskonferenz setzt das Projekt „**Mitgehn**“ von 2021 bis 2025 gemeinsam mit weiteren Kooperationspartner*innen in mehreren Bundesländern um
- 2025 entstand daraus **mitgehn: Seite an Seite** durchgeführt von Freiraum gemeinnützige GmbH, Novum - Zentrum für Frauen und Mädchen und Innova austria.



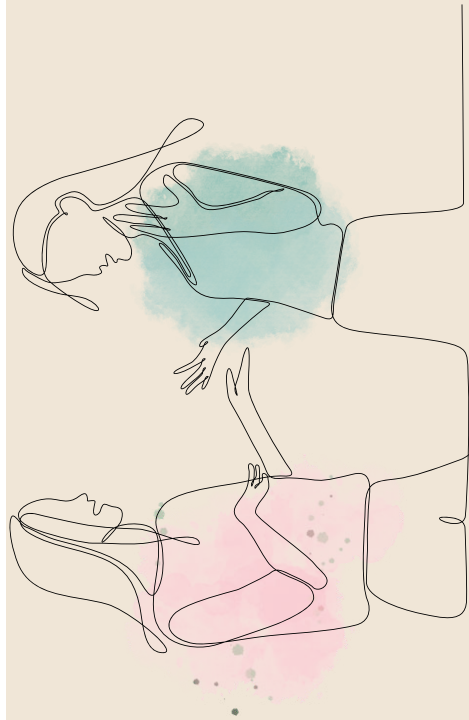
Weitere Infos zum Projekt
auf der Projekt-Seite der
[Armutskonferenz](#)

DIE FREIWILLIGEN

Engagierte Freiwillige bilden das Herzstück von **mitgehn**. Sie begleiten Menschen zu wichtigen Terminen und geben Sicherheit, ohne für sie zu sprechen oder Entscheidungen zu übernehmen. So können Betroffene ihre Anliegen selbstbestimmt vorbringen. Gleichzeitig lernen Freiwillige unterschiedliche Lebensrealitäten und die gesellschaftlichen Barrieren von armutsbetroffenen Personen kennen.

DER MEHRWERT

mitgehn stärkt begleitete Personen und ermöglicht Freiwilligen ein flexibles, sinnvolles Engagement. Gleichzeitig kann die Begleitung zu einem respektvolleren Umgang in Behörden und Einrichtungen beitragen. Dieser Ausbildungsleitfaden unterstützt Frauen*- und Mädchen*Beratungsstellen dabei, ein solches Angebot qualitativ aufzubauen und dauerhaft umzusetzen – als Ergänzung, nicht als Ersatz zu professioneller Beratung.



GEMEINSCHAFT UND SOLIDARITÄT STATT BESCHÄMUNG

Menschen in sozial benachteiligten Lebenslagen sind oft mit mehreren Belastungen gleichzeitig konfrontiert. Armut, gesundheitliche Probleme, unsichere Wohn- oder Arbeitsverhältnisse, fehlende Unterstützung und Diskriminierung können sich gegenseitig verstärken. Dadurch fehlen häufig wichtige Ressourcen, um schwierige Situationen zu bewältigen und eigene Rechte wahrzunehmen.

Benachteiligung zeigt sich deutlich im gesellschaftlichen Umgang. Vorurteile, abwertende Zuschreibungen und **Beschämungen** führen dazu, dass Betroffene weniger ernst genommen, ihre Fähigkeiten unterschätzt oder ihre Anliegen als unwichtig dargestellt werden.

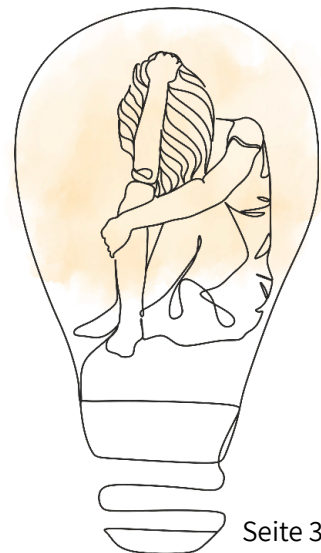
BESCHÄMUNG ALS SOZIALE WAFFE

Beschämung wirkt als soziale Waffe, weil sie ...

- Menschen abwertet und ihre Würde verletzt.
- verunsichert und zum Schweigen bringt.
- Betroffene davon abhält, Hilfe und Rechte einzufordern.
- ungleiche Machtverhältnisse verstärkt.
- gesellschaftliche Benachteiligung als persönliches Versagen darstellt.

MÖGLICHE FOLGEN

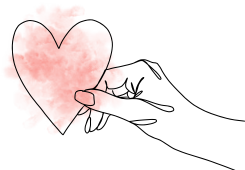
- sinkendes Selbstvertrauen
- Angst und Anspannung vor Terminen
- sozialer Rückzug und Einsamkeit
- Verstärkung von psychischen und/oder gesundheitlicher Belastung
- Erklärungsnot = die eigene Situation nicht erklären zu können



mitgehen setzt Beschämung und Ausgrenzung eine Haltung der Solidarität entgegen. Die freiwillige Begleitperson übernimmt nicht das Gespräch und spricht nicht für die begleitete Person. Sie ist da, hört zu, gibt Sicherheit und stärkt den Rücken.

Im Mittelpunkt stehen die Selbstbestimmung, die Entscheidungen und die Fähigkeiten der begleiteten Person. Solidarische Begleitung bedeutet Unterstützung auf Augenhöhe: **Du bist nicht allein. Deine Anliegen sind wichtig und sollen gehört werden.**

Gleichzeitig macht Solidarität deutlich, dass soziale Benachteiligung nicht die Schuld einzelner Menschen ist. Auch Behörden, Gesundheitseinrichtungen und soziale Organisationen tragen Verantwortung für verständliche, respektvolle und diskriminierungssensible Zugänge.



SOLIDARITÄT ALS GEGENKRAFT

Beschämung isoliert.
Solidarität verbindet.

Beschämung macht klein.
Begleitung stärkt.

Beschämung gibt Einzelnen die Schuld.
Gemeinschaft übernimmt Verantwortung.



FRAUEN* IM MITTELPUNKT

FRAUEN* ALS BEGLEITETE PERSON

Für viele Frauen* ist es nicht selbstverständlich, Unterstützung anzunehmen. Manche haben gelernt, für andere da zu sein und eigene Bedürfnisse zurückzustellen. Scham, schlechte Erfahrungen mit Institutionen, Angst vor Abwertung oder die Sorge, nicht ernst genommen zu werden, können die Hemmschwelle zusätzlich erhöhen. Frauen*, die bereits an eine Beratungsstelle angedockt sind, können im Rahmen von **mitgehen** eine zusätzliche Unterstützung erhalten und Hemmschwellen können leichter abgebaut werden.

FRAUEN* ALS FREIWILLIGE BEGLEITERINNEN

Auch freiwillige Begleiterinnen tragen häufig viele Aufgaben gleichzeitig. Beruf, Familie, Pflege, Sorgearbeit und eigene Belastungen lassen oft nur wenig freie Zeit. Freiwilliges Engagement darf deshalb nicht selbstverständlich vorausgesetzt werden und nicht zu zusätzlichem Druck führen.

Gemeinsam sollte regelmäßig reflektiert werden:

- Wie viel Zeit und Energie steht aktuell zur Verfügung?
- Welche Begleitungen sind gut machbar?
- Wo liegen persönliche Grenzen?
- Welche Situationen könnten besonders belastend sein?
- Welche Unterstützung oder Entlastung wird benötigt?

Freiwillige dürfen Begleitungen ablehnen, Pausen einlegen oder ihr Engagement beenden. Gute Freiwilligenarbeit achtet nicht nur auf die Bedürfnisse der begleiteten Personen, sondern ebenso auf die Ressourcen und Grenzen der Begleiterinnen.

RECHTLICHE HINWEISE

Freiwillige Begleitung im Rahmen von **mitgehn** bietet Unterstützung und Sicherheit. Sie ersetzt jedoch keine professionelle, rechtliche oder medizinische Beratung und Betreuung. Damit alle Beteiligten geschützt sind, braucht es klare Vereinbarungen und Grenzen.

Zustimmung und Selbstbestimmung

Eine Begleitung findet nur statt, wenn die betroffene Person dies möchte. Sie entscheidet selbst, welche Informationen weitergegeben werden dürfen und wobei sie Unterstützung benötigt.

Vertraulichkeit und Datenschutz

Persönliche Informationen und Inhalte aus Gesprächen werden vertraulich behandelt. Dokumente, Kontaktdaten oder Gesundheitsinformationen dürfen nur im vereinbarten Rahmen verwendet oder weitergegeben werden. Datenschutz schützt das Recht einer Person, selbst über die Verwendung ihrer persönlichen Daten zu entscheiden.

Begleitung ist keine Vertretung

Freiwillige treffen keine Entscheidungen für die begleitete Person, unterschreiben keine Dokumente und geben keine verbindlichen Erklärungen in ihrem Namen ab. Sie sprechen grundsätzlich nicht anstelle der betroffenen Person.

Teilnahme an Terminen

Es empfiehlt sich die Teilnahme durch eine Begleit- oder Vertrauensperson vorab anzukündigen, damit es zu keinen unvorhersehbaren Hindernissen kommt. Sollte eine Begleitung verwehrt werden, empfehlen wir die Berufung auf **§ 10 Abs. 5 AVG**. Dieser sieht vor, dass Beteiligte mit einem **Rechtsbeistand** vor einer Behörde erscheinen können. Rechtsbeistand ist nicht gleichgesetzt mit einer Rechtsvertretung.

Freiwillige begleiten - sie beraten, entscheiden und vertreten nicht.

GUT VORBEREITET STARTEN

Vorab Überlegungen innerhalb der Beratungsstelle:



- Welche Personen sollen begleitet werden?
- Bei welchen Terminen ist eine Begleitung möglich?
- Welche Aufgaben übernehmen Freiwillige – und welche nicht?
- Welche Anforderungen werden an die Freiwilligen gelegt (z.B. Mindestalter, Strafregisterbescheinigung, Führerschein, Sprachkenntnisse etc.)?
- Wer ist zuständig für Koordination, Fragen, Schwierigkeiten oder sonstige Anliegen?
- Wie und wann ist die Koordinator*in am besten erreichbar?
- Werden Fahrtkosten und andere Ausgaben der Freiwilligen ersetzt?
- Wie sind Versicherung, Datenschutz und Dokumentation geregelt?
- Welche Einschulungs-, Austausch- und Reflexionsangebote gibt es?

Gut bewährte Erfahrungen aus der Praxis

- ✓ Sicherstellung einer professionellen und transparenten Koordination durch eine zuständige Person der Beratungsstelle
- ✓ ausreichende Reflexionsmöglichkeiten (z.B. Austauschrunden, Gesprächsreflexionen nach Begleitung, Begleit-Tagebuch)
- ✓ Supervisionsmöglichkeiten
- ✓ Teil einer wertschätzenden Gemeinschaft sein (z.B. regelmäßige Freiwilligentreffen)

FREIWILLIGE GEWINNEN

Erst wenn Aufgaben und Rahmenbedingungen geklärt sind, beginnt die Suche nach geeigneten Freiwilligen.

Wo können Freiwillige erreicht werden?

- persönliche Kontakte und Netzwerke der Beratungsstelle
- Freiwilligenzentren und Freiwilligenplattformen
- regionale soziale Einrichtungen
- Gemeinden und öffentliche Einrichtungen
- Pfarren, Vereine und zivilgesellschaftliche Initiativen
- Schulen, Fachhochschulen und Universitäten mit psychosozialen Lehrgängen
- Veranstaltungen, Informationsstände und regionale Netzwerke
- soziale Medien und lokale Zeitungen



In der Praxis zeigte sich, dass eine Kombination aus persönlicher Anrede, regionaler Vernetzung und gut verständlicher Öffentlichkeitsarbeit besonders wirksam ist.

Tipps für eine gute Öffentlichkeitsarbeit:

Interessierte brauchen eine kurze und klare Beschreibung des Konzepts:

- Worum geht es bei **mitgehn**?
- Was machen freiwillige Begleitpersonen?
- Wie viel Zeit ist ungefähr notwendig?
- Welche Einschulung gibt es?
- Wer ist die Ansprechperson?
- Wie kann man sich melden?



ERSTGESPRÄCH UND AUSWAHL DER FREIWillIGEN

Mit interessierten Personen sollte zeitnah ein (persönliches) Erstgespräch geführt werden. Dabei geht es nicht nur darum, das Projekt vorzustellen. Beide Seiten sollen prüfen können, ob die Tätigkeit gut passt.



Termine für Erstgespräche sollten möglichst früh bekannt gegeben werden. Wenn möglich, sollte das Kennenlernen persönlich stattfinden, Online-Formate können angeboten werden um die Flexibilität zu erhöhen.



Nicht jede interessierte Person muss automatisch für jede Begleitung geeignet sein. Die Auswahl sollte nach klaren und transparenten Kriterien erfolgen.

Inhalte des Erstgesprächs:

- Motivation und Erwartungen
- bisherige Erfahrungen und Fähigkeiten
- zeitliche Möglichkeiten, regionale Verfügbarkeit/Mobilität
- Erwartungen der Beratungsstelle
- Aufgaben und Grenzen der Begleitung
- Umgang mit Nähe, Distanz und belastenden Situationen
- Verschwiegenheit und Datenschutz
- Aufklärung über erforderliche Einschulung, laufende Begleitung und Dokumentation
- offene Fragen der interessierten Person



AUFGABEN DER KOORDINATOR*IN

Die Einschulung der Freiwilligen:

Bei der Einschulung sollen die Freiwilligen auf die Begleitung vorbereitet werden. Am besten kann dies durch Rollenspiele geübt werden. Es empfiehlt sich, die Einschulung mit Betroffenen umzusetzen, um Einblicke in deren Lebensrealitäten zu erhalten und einen ersten Eindruck für die Zielgruppe zu entwickeln. Diese Rollenspiele können im Anschluss gemeinsam reflektiert werden. Mehr Informationen zum Ablauf der Begleitungen finden Sie auf Seite 12.

weitere wichtige Aufgaben:

- Informationsweitergabe zwischen Beratungsstelle, Freiwilligen und begleiteten Personen sowie zuverlässige Erreichbarkeit im Falle von offenen Fragen oder Schwierigkeiten
- Organisation der Reflexionsangebote und Freiwilligentreffen
- Förderung von Wertschätzung und Anerkennung innerhalb der Organisation
- Versicherungsregistrierung (Unfall- und Haftpflichtversicherung für Freiwillige)
- Ausstellung eines Freiwilligenausweises damit die Funktion bei den Begleitungen nachgewiesen werden kann
- Abwicklung der Kostenerstattung: Freiwillige bekommen für ihr Engagement kein Geld, jedoch können, wenn möglich, entstandene Aufwände, wie z.B. Fahrtkosten ersetzt werden.
- Dokumentation: Datenerfassung, Stundenaufzeichnungen, Protokolle, Reflexionen etc.



Hilfreiche Dokumente und Vorlagen zum Herunterladen:

- Dokumente für Organisationen von [freiwillig engagiert](#) (auch barrierefrei!)
- Arbeitsmaterialien für Freiwilligenorganisationen von [füruns - Zentrum für Zivilgesellschaft](#)

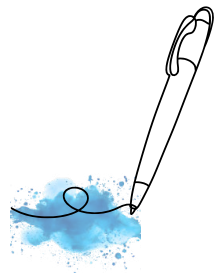
Es wird empfohlen eine Einsatzvereinbarung abzuschließen:

Diese beinhaltet:

- Kontaktdaten der Freiwilligen
- klare Definition des Aufgabenbereichs
- Beginn des Einsatzes und die Dauer der Begleitungen
- Festlegung von Kommunikationskanälen
- Daten- und Verschwiegenheitserklärung
- Optional: Vereinbarung einer "Probezeit"
- sonstige Hinweise und Vereinbarungen, die für die Begleitung wichtig sind
- Unterschrift der Freiwilligen & Koordinator*in

CHECKLISTE FÜR KOORDINATION

- ☐ **Projektvorbereitung**
Erstellung der erforderlichen Dokumente z.B. Projektbeschreibung, Einsatzvereinbarung, Versicherung, Datenschutz und weiterführende Dokumentation, sowie Feedbackbögen
- ☐ **Gewinnung von Freiwilligen** durch Öffentlichkeitsarbeit
- ☐ Führen von **Erstgesprächen**
- ☐ **Einschulung** der Freiwilligen
- ☐ kontinuierliche Koordination der Begleitungen (Termin, Dauer, Zweck, Treffpunkt, Kontaktdaten, Matching)
- ☐ Organisation der **Austausch- und Reflexionstermine**



ABLAUF EINER BEGLEITUNG

Wenn der Wunsch einer betroffenen Person für eine Begleitung geäußert wird, beginnt die Organisation der Begleitung und das Matching zwischen Freiwillige und der begleiteten Person.

Für eine **Begleitung** müssen

- Termin
 - Dauer
 - Zweck
 - Treffpunkt
 - Austausch der Kontaktdaten
 - Matching (digital oder analog - je nach Möglichkeiten der Betroffenen)
- von der Koordination organisiert werden.

Für die **Freiwilligen** gilt:

- Es müssen keine persönlichen Daten (z.B. Telefonnummern) ausgetauscht werden, wenn das nicht erwünscht ist
- Zeit einplanen (max. 1h) für ein kurzes Vorgespräch mit der betroffenen Person (was soll das Ziel der Begleitung sein?)
- aktives Zuhören
- Betroffenen in den Mittelpunkt stellen
- Selbstschutz und Abgrenzung

an einem
konsumfreien
Ort
verabreden

Treffpunkt &
Erkennungs-
merkmal
abklären

pünktlich
erscheinen

Störungen
vermeiden z.B.
Handy
stummschalten



PHASEN EINER BEGLEITUNG

1. Das Vorgespräch

Ziel ist das Kennenlernen und der Austausch über wichtige Hintergrundinformationen, sowie Ziele und Erwartungshaltung der Begleitung. Die Erarbeitung einer vertrauensvollen Basis und eine positive Ausstrahlung stehen dabei im Mittelpunkt dieser ersten Begegnung.

2. Die Begleitung

Die Aufgabe der Freiwilligen ist es in erster Linie still zu begleiten und durch ihre Anwesenheit bei den Terminen Sicherheit und Ruhe zu vermitteln. Es ist wichtig, dass nicht für die begleiteten Personen gesprochen wird und keine Entscheidungen für sie übernommen werden.

Der Fokus liegt auf:

- Mut machen und stärken
- loben und Positives hervorheben
- aushalten, wenn es emotional wird
- Ruhe und Sicherheit ausstrahlen damit der Termin eine angenehme Atmosphäre bekommt.



Achten Sie darauf als
Begleitperson immer
ihre eigenen
Haltungen und
Handlungen zu
reflektieren!

3. Das Nachgespräch

Im Nachgespräch soll nochmals gemeinsam mit der begleiteten Person der Termin und die Begleitung reflektiert werden. Es ist empfohlen ein systematisches Feedback in Form eines Feedbackbogens einzuholen (Vorlage nächste Seite).

Für einen guten Abschied empfiehlt es sich das Positive nochmals hervorzuheben und das Geleistete in den Vordergrund zu stellen und anzuerkennen.

“Ich war erstaunt, wie viel es den Menschen bedeutet,
dass jemand nur an ihrer Seite ist.”

“Ohne mich wäre die Frau
im LKH nicht behandelt worden.”

“Wusste nicht, dass Betroffene Diskriminierung in einem
so hohen Maß erleben. Wir sind immer wieder überrascht,
wie sehr eine Begleitung alles verändern kann.”



Zitate von Freiwilligen 2024/2025

VORLAGE FEEDBACKBOGEN FÜR KLIENT*INNEN



Wie haben Sie die Terminvereinbarung und die Organisation der heutigen Begleitung wahrgenommen?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Ist Ihnen die Inanspruchnahme von mitgehn leicht gefallen?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Wie war die Reaktion auf Ihre Begleitung?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Hat die Begleitung den Ausgang Ihres Termins positiv oder negativ beeinflusst?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Wie ist es Ihnen ergangen, wenn Sie alleine zu Terminen gegangen sind?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Würden Sie mitgehn nochmal in Anspruch nehmen?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Wie haben Sie von mitgehn erfahren? (Mehrfachauswahl möglich)

- | | |
|---|--|
| ☐ Familie, Freund*innen, Bekannte | ☐ online (z.B. Social Media) |
| ☐ Frauen*- und Mädchen*beratungsstelle | ☐ andere soziale Einrichtung, Behörden etc. |
| ☐ _____ | |

Beschreiben Sie in kurzen Stichworten, wie sich der Termin mit der Begleitperson verändert hat:

Möchten Sie uns noch etwas mitteilen?

VORLAGE FEEDBACKBOGEN FÜR FREIWILLIGE



Wie gut hast du dich auf die Begleitung vorbereitet gefühlt?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Wie hast du die Terminvereinbarung und die Organisation wahrgenommen?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Hat das Matching zwischen dir und der begleiteten Frau* gepasst?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Wie wurde beim Termin auf dich als Begleitperson reagiert?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Fühlst du dich in deiner Rolle als stille Begleitperson wohl?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Kannst du dir vorstellen , dich weiterhin bei mitgehn zu engagieren?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Wie hast du von mitgehn erfahren? (Mehrfachauswahl möglich)

- | | |
|---|--|
| ☐ Familie, Freund*innen, Bekannte | ☐ online (z.B. Social Media) |
| ☐ Frauen*- und Mädchen*beratungsstelle | ☐ andere soziale Einrichtung, Behörden etc. |
| ☐ _____ | |

Gibt es etwas in der Vorbereitung, was wir verbessern können?

Ist dir bei der Begleitung etwas besonderes aufgefallen? Gibt es noch etwas, was du uns rückmelden möchtest?

TIPPS AUS DER PRAXIS



Genug Zeit einplanen für die Rekrutierung der Freiwilligen

Nehmen Sie sich genug Zeit für das Erstgespräch und das Kennenlernen der Freiwilligen. Wenn man die Freiwilligen besser kennt, kann zu einem späteren Zeitpunkt ein besseres Matching gemacht werden.



Freiwillige wachsen an den Aufgaben

Die Terminkoordination kann zu Beginn schwierig sein, jedoch zeigt die Erfahrung, dass mit der Zeit Ehrenamtliche sich besser einarbeiten, Kontakte zu Behörden, Ämtern etc. aufbauen und auch Kontakte aus ihrem eigenen Netzwerk aktivieren, damit die begleiteten Frauen* besser unterstützt werden.



Vertrauensverhältnis aufbauen

Ermöglichen Sie den Aufbau eines Vertrauensverhältnisses zwischen Begleitung und der begleiteten Person. Das Matching, das erste Kennenlernen und die Vorabgespräche sind dafür wichtig. Achten Sie zudem darauf, dass gute Matchings bei weiteren Begleiterminen bestehen bleiben.



Bestehende Netzwerke nutzen

Frauen*- und Mädchen*Beratungsstellen verfügen bereits über ein breites Netzwerk, das für Begleitungen genutzt werden kann. So können beispielsweise über persönliche Kontakte bei Behörden Termine mit Netzwerkpartner*innen vereinbart werden. Für begleitete Frauen* vermittelt dies zusätzliche Sicherheit.

TIPPS AUS DER PRAXIS



Weitervermittlung zu weiteren Beratungsangeboten

Freiwillige können die begleiteten Frauen* weiterführend an die Beratungsstellen vermitteln, wenn es zum Beispiel um das Ausfüllen von Anträgen und Formularen geht oder damit sie weiterführende Beratungen in Anspruch nehmen können.



Begleitung bereichert das bereits bestehende Angebot

Die Ressourcen von Frauen*- und Mädchen*Beratungsstellen sind nicht auf eine aufsuchende oder begleitende Tätigkeit ausgerichtet. Damit stellt diese Initiative eine Bereicherung für bereits bestehende Angebote von Frauen*- und Mädchen*Beratungsstellen dar.



Niederschwelligkeit der Angebote

Der Zugang über eine Frauen*- und Mädchen*Beratungsstelle erleichtert Frauen* ein solches Angebot wahrzunehmen.



Übersichtslisten über zeitliche Ressourcen

Es empfiehlt sich Übersichtslisten zu führen und die zeitliche Verfügbarkeit der einzelnen Freiwilligen gesammelt zu dokumentieren. Dies erhöht die Chance in Notsituationen schneller eine Begleitung zu finden.

IMPRESSUM

Titel: Mitgehn: Seite an Seite

Herausgeberin: Freiraum gemeinnützige GmbH

Erscheinungsjahr: 2026

Projektkoordination: Freiraum gemeinnützige GmbH

Kooperationspartnerinnen: Novum - Zentrum für Frauen und Mädchen und Innova austria

Mitwirkende

Text und Redaktion: Rebecca Wardana (Freiraum)

Lektorat: Natascha Bergler und Magdalena Öttl (Freiraum)

Grafische Gestaltung und Layout: Rebecca Wardana (Freiraum), umgesetzt mit Canva

Grundlage für diesen Leitfaden bilden die Erfahrungsberichte der Projektteilnehmerinnen, sowie der vergangene Endbericht mitgehn 2.0 der Armutskonferenz (2023-2025) und das Toolkit für soziale Organisationen der Armutskonferenz und diezivi (2022)



**Freiraum
gemeinnützige GmbH**

8430 Leibnitz

8454 Arnfels

office@freiraum-
leibnitz.at



**Novum - Zentrum für
Frauen und Mädchen**

8740 Zeltweg

8850 Murau

office@novum.co.at



Innova austria

8330 Feldbach

8160 Weiz

8480 Mureck

8200 Gleisdorf
office@innova.or.at

Gefördert aus Mitteln des Anerkennungsfonds für freiwilliges Engagement.



Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz