

# Deutsche Ruderjugend

## Anleitung in den Einsatzstellen im Bundesfreiwilligendienst



Gefördert vom:

Bundesministerium  
für Bildung, Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend

Der Bundesfreiwilligendienst (BFD) im Sport ist ein Bildungs- und Orientierungsjahr, das pädagogisch begleitet wird und Erfahrungsräume für Freiwillige eröffnet. Der Erwerb persönlicher Kompetenzen und sportlicher Lizzen sowie Berufs- und Engagementorientierung stehen im Mittelpunkt.

### 1 Hinweise vom BAFzA

In der Broschüre „Der Bundesfreiwilligendienst von A bis Z“ des Bundesamts für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA) heißt es in der Vorbemerkung: Die Hauptverantwortung für den BFD liegt in der Praxis bei den Einsatzstellen vor Ort. Diese gewinnen Freiwillige und stellen eine gute Begleitung während des Dienstes sicher.

Ziel ist es, einen bereichernden Freiwilligendienst zu ermöglichen, deswegen stehen die Wünsche und Interessen von Freiwilligen und Einsatzstellen im Vordergrund. Es soll bewusst möglichst wenig staatliche Vorgaben geben, um individuelle passgenaue Lösungen vor Ort zu ermöglichen. Grundsätzlich gilt: „Was nicht verboten ist, ist erlaubt.“

Die Einsatzstelle ist verpflichtet, eine Fachkraft für die fachliche Anleitung der Freiwilligen zu benennen. Sie sichert die Unterstützung und Beratung der Freiwilligen, vermittelt ihnen Kenntnisse, Fähigkeiten und Kompetenzen für den Einsatz und den Ausbildungs- und Berufsweg. Wichtig für die Beteiligung der Freiwilligen in der Einsatzstelle sind zudem regelmäßige Gespräche und die Integration in Teamberatungen.

### 2 Hinweise der dsj

Zu den Aufgaben der Anleitung in den Einsatzstellen wird im Handbuch für Träger und Einsatzstellen „Freiwilligendienste im Sport“ der Deutschen Sportjugend (dsj) beschrieben: Damit die Freiwilligen in den Einsatzstellen nicht allein gelassen werden und die vielen neuen Eindrücke produktiv verarbeiten können, benötigen sie eine angemessene persönliche und fachliche Begleitung. Vor Ort sind Gesprächspartner nötig, mit deren Unterstützung die Freiwilligen Fragen klären und positive wie negative Erfahrungen konstruktiv bewältigen können. Dabei sind das Alter der Freiwilligen sowie ihre sehr unterschiedlichen Vorerfahrungen zu berücksichtigen.

Für jede Einsatzstelle muss mindestens eine fachkundige und erfahrene Betreuungsperson benannt werden. Aufgabe der Betreuungskraft ist, die Freiwilligen in fachlichen und persönlichen Fragen anzuleiten und zu beraten. Darüber hinaus muss sie auch als Ansprechpartner und Vermittler zwischen Träger, Einsatzstelle und Teilnehmer fungieren können und die Dienstaufsicht übernehmen. Die persönliche Betreuung und fachliche Anleitung können nach Rücksprache auch auf mehrere Personen verteilt werden.



### **3 Anleitung als wichtiges Element des Freiwilligendienstes**

Der Bundesfreiwilligendienst dient auch der Weiterbildung eines Menschen. Die Anleitung ist dabei ein Teil der pädagogischen Rahmenkonzeption für den BFD der Deutschen Ruderjugend (DRJ).

Anleitung birgt ein enormes Potenzial für Entwicklung und Bereicherung sowohl für die Freiwilligen als auch für die Einsatzstelle und ist daher unerlässlich für das Gelingen des Freiwilligendienstes.

Wo diese Schnittstelle vernachlässigt wird, entstehen allzu schnell Irritationen und Unsicherheit, Misstrauen und Misslingen. Wo sie gepflegt wird, kann sich Gutes entfalten und Neues entstehen.

Wo Anleiter ständig Zeitnot oder gar Desinteresse („Wie du das machst, ist dein Problem“) vermitteln, ist das für die Freiwilligen irritierend und für das gesamte Projekt kontraproduktiv.

Von Beginn an ist es deshalb wichtig, konkrete Zeitfenster für Anleitungsgespräche einzuplanen und einen ungestörten Ort dafür zu wählen.

Notizen vor dem Gespräch und evtl. auch im Verlauf sind für beide Gesprächspartner von Vorteil. Es ist sinnvoll, den nächsten Gesprächstermin zu vereinbaren und festzuhalten. Außerdem ist es hilfreich, offen gebliebene Fragen zu notieren und nach Möglichkeit bis zum nächsten Termin zu klären und wieder aufzunehmen.

Wenn die Anleitenden sich Zeit nehmen, können sie den Freiwilligen vermitteln: Du bist uns wichtig und du kannst bei uns:

- | deine Interessen einbringen
- | deine Kompetenzen erweitern
- | neue Fähigkeiten erproben und Neues entdecken
- | mit anderen jungen Menschen zusammenarbeiten
- | gegebenenfalls Orientierung für deine Berufswahl finden

### **4 Bei Einarbeitung helfen**

In der ersten Phase des BFD ist die Einarbeitung ein wesentlicher Bestandteil. Auch wenn bereits Erfahrungen von ehrenamtlichem Engagement in der Jugendarbeit gemacht wurden, so stellt sich jetzt eine neue Situation dar, da sich die Rolle der ehemals ehrenamtlichen Engagierten geändert hat. Diese Veränderung ist von beiden Seiten nicht zu unterschätzen.

Wichtig sind Informationen über:

- | Personen, Ansprechpartner und Zielgruppen (Begrüßungstour)
- | Vorstellung Arbeitsplatz und Bootshaus
- | Einweisung in praktische Aufgabenabläufe
- | Terminplanung, vorgesehene Zeiten
- | Bildungstage
- | Rahmenbedingungen
- | bisherige Abläufe (nicht nur benennen, sondern konkrete Aufgabenschritte zeigen)

### **5 Bei Aufgaben- und Lernprozessen fachlich begleiten**

Freiwillige sollen durch ihren Dienst die Möglichkeit zu Partizipation und Selbstentfaltung erhalten, um so im jeweiligen Einsatzbereich bereichernd und gewinnbringend wirken zu können. Sie sind keine billigen Hilfskräfte für nur stupide Handlangerdienste. Ihre Kreativität und Einsatzfreude wachsen in der Regel mit ‚eigenen‘ Projekten und Aufgaben. Allerdings bleiben sie gerade auch in dieser Hinsicht auf eine gute fachliche Begleitung und Anleitung angewiesen. Sie sind keine ‚Pseudo-Hauptamtlichen‘.

Themen der Anleitung:

- | Ideen aufnehmen und besprechen
- | Möglichkeiten in verschiedenen Aufgabenbereichen erörtern
- | Aufgabestellungen umreißen und besprechen
- | Absprachen zu anstehenden Aufgaben treffen
- | Langfristige Terminplanung
- | Eckpunkte der Kooperation besprechen und festmachen
- | Gemeinsame Zeitplanung, Zeitmanagement
- | Hilfestellung zur realistischen Einschätzung von Aufwand und zur Strukturierung von Aufgaben geben
- | Dialog, um Ziele abzuwagen und Prioritäten zu setzen
- | Prozesse und Entwicklungen gemeinsam erkennen, benennen und reflektieren
- | die Rolle der Freiwilligen thematisieren

## 6 Konflikte aufarbeiten

Im BFD werden junge Menschen mit neuen Situationen konfrontiert. Dies bedeutet:

- | sich mit neuem Gedankengut auseinanderzusetzen
- | an Grenzen von Belastbarkeit und Gewohntem stoßen
- | sich an andersartigen Strukturen zu reiben und ein eigenes Profil zu suchen
- | Verunsicherung eigener Überzeugungen und Maßstäbe
- | sich mit der eigenen Prägung und Überzeugung auseinanderzusetzen
- | Evtl. Heimweh

Themen der Anleitung:

- | Schwellendes Unbehagen aufdecken
- | Irritationen benennen
- | Konflikte, Missverständnis und Misstrauen offenlegen
- | Lösungsorientiert arbeiten:  
*Repariere es nicht, wenn es nicht kaputt ist.*  
*Hör auf, etwas zu tun, das nicht funktioniert.*  
*Tu mehr von dem, was funktioniert.*  
*Wenn etwas funktioniert, vermittele es anderen weiter oder lerne es von ihnen.*
- | Möglichkeiten des Neuanfangs und der Kurskorrektur schaffen

## 7 Reflexion und Feedback

Der BFD soll jungen Menschen die Chance für (berufliche) Orientierung und persönliche Bildung bieten. In der Anleitung erfolgt ein fachliches und persönliches Feedback. Eine qualifizierte Rückmeldung hilft, eigenes Tun und Handeln einzuschätzen, besondere Begabungen zu erkennen und Entwicklungschancen zu ergreifen.

Wichtig ist grundsätzlich:

- | Feedback für geleistete Arbeit zu geben
- | abgeschlossene Aufgaben auszuwerten
- | das Ergebnis der Anstrengungen zu betrachten
- | die Außensicht zu ermöglichen

Die Rückmeldung der Wirkung von Verhaltensmustern und Handlungsweisen erhellt so genannte „blinde Flecken“ und ermöglicht neue Optionen und bewusste Entscheidungen. Die Wirkung von echtem Feedback (nicht nur nebenbei!) ist immens. Feedback ist eine Schlüsselstelle zur Zufriedenheit und zur Motivation für neues Engagement. Wo es gelingt, Feedback als gegenseitige Rückmeldung von Eindrücken im Anleitungsgespräch zu etablieren, wird die Wertschätzung wachsen und der Einsatz der Freiwilligen zur Bereicherung für beide Seiten werden.

## 8 Themen und Fragen für Gespräche zu bestimmten Zeiten

### a Zu Beginn des Freiwilligendienstes (etwa 60 Minuten)

- | Wie waren der Start und die ersten Begegnungen? Wie hast du die Einarbeitung erlebt?
- | Wie kommst du mit Vorstand, Trainern, Kinder, Jugendlichen und anderen Gruppen klar?
- | Wie haben sie dich aufgenommen?
- | Wie geht es dir mit den haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitern?
- | Welche Tätigkeiten gehören zu deinem Aufgabenbereich?
- | Wo fühlst du dich über- oder unterfordert?
- | Brauchst du noch Informationen, Materialien oder Unterstützung?
- | Welche Erfahrungen hast du bisher gesammelt?
- | Was hast du schon gelernt?
- | Welche Organisationsabläufe sind für dich noch unklar?
- | Was willst du in dem Jahr erleben und erreichen?
- | Was muss geschehen, damit du am Ende sagen kannst: Mein Einsatz hat sich gelohnt, es war ein gutes Jahr für mich
- | Welche Erwartungen der Einsatzstelle hast du bisher wahrgenommen? Erfüllst du sie?
- | Was brauchst du, um dich bei deinen Aufgaben sicher zu fühlen?
- | Welche Arbeitsstile sind dir bisher begegnet? Wie geht es dir damit?
- | Kommst du mit den (neuen) Umständen zurecht?
- | Was würde dein Wohlbefinden verbessern?
- | Welche organisatorischen Fragen sind noch zu klären (Taschengeld, Krankheit, Arbeitszeit, Über- bzw. Unterstunden, Kündigung, Urlaub)?

- b Nach der Probezeit (6 Wochen) bzw. Einarbeitungszeit (nach etwa 2–3 Monaten, etwa 60 Minuten)**
  - Welche Erfahrungen hast du inzwischen gemacht?
  - Bist du angekommen? Findest du dich mit den Aufgabenabläufen zurecht?
  - Womit hast du Schwierigkeiten? Was fällt dir schwer?
  - Was machst du gern? Was fällt dir leicht? Was gelingt dir gut?
  - Wie schätzt du deine Leistung ein?
  - Wie wirst du eingeschätzt? Welche Rückmeldungen bekommst du? Wirst du den Erwartungen gerecht?
  - In welchem Umfang ist selbständiges Arbeiten möglich? Welche Aktionen kannst du selbst planen und durchführen?
  - Wer unterstützt dich?
  - Wie hat sich das Verhältnis zu den Kindern, Jugendlichen und anderen Gruppen entwickelt?
  - Wie empfindest du die Beziehung zu ihnen?
  - Wie klappt die Zusammenarbeit mit den Vorstandsmitgliedern und Trainern?
  - Wobei brauchst du noch weitere Informationen?
  - Kommst du mit deinem Zeitmanagement zurecht?
  - Wie gut gelingt es dir, Grenzen zu setzen und auch mal „nein“ zu sagen?
  - Wo und wie kannst du Energie tanken?
  - Bist du mit den Anleitungsgesprächen zufrieden?
  - Für welchen Zeitraum könntest du dir die Urlaubsplanung vorstellen?
- c Zur Mitte des Freiwilligendienstes (nach 5–6 Monaten, etwa 60 Minuten)**
  - Wie geht es dir?
  - Wie haben sich deine Aufgaben verändert?
  - Wie fällt für dich dein Zwischenresümee aus?
  - Wie gehst du inzwischen an deine Aufgaben heran? Bemerbst du eine Entwicklung? Welche?
  - Welche Art von Rückmeldung bekommst du?
  - Was befähigt dich? Was hemmt dich?
  - Wie erlebst du die Beziehung zu den Menschen in den Gruppen? Was hat sich inzwischen eingespielt?
  - Wie erlebst du deine Rolle als Freiwilliger? Bist du damit zufrieden?
  - Welche deiner Erwartungen für dieses Jahr sind schon erfüllt?
  - Wo fühlst du dich auf einem guten Weg, um deine Ziele zu erreichen?
  - Was willst du dir für die zweite Hälfte vornehmen? Was möchtest du verändern?
  - Welche großen und kleinen Herausforderungen siehst du vor dir?
  - Welche beruflichen Pläne haben sich für dich in der Zwischenzeit ergeben? Inwiefern kommen darin deine derzeitigen Erfahrungen zum Tragen? Welche konkreten Schritte sind für dich persönlich jetzt wichtig?
  - Welche Unterstützung benötigst du bei deinem Jahresprojekt?
  - Welche Wünsche hast du hinsichtlich der Anleitungsgespräche in der zweiten Hälfte?
- d Am Ende des Freiwilligendienstes (etwa 60 Minuten)**
  - Was hat dir die Zeit beim BFD gebracht (beruflich, persönlich, fürs freiwillige Engagement)?
  - Was hat dir gefallen?
  - Was war nicht so gut?
  - Womit hattest du Schwierigkeiten?
  - Welche Erfahrungen nimmst du aus dieser Zeit mit?
  - Was würdest du bei einem erneuten Anlauf anders machen? Was würdest du einem Nachfolger raten?
  - Welche Rückmeldungen waren für dich in diesem Jahr wichtig?
  - Was wird dir von den Einzelnen mit auf den Weg gegeben?
  - Inwiefern hat dich der BFD verändert oder weitergebracht?
  - Was brauchst du, um den BFD und die Beziehung zu den Gruppen gut beenden zu können?
  - Welches Fazit kannst du ziehen?
  - Möchtest du ein Zeugnis der Einsatzstelle? Was müsste deines Erachtens unbedingt darin vermerkt sein?

## 9 Fazit

Anleitung ist für die Freiwilligen von hohem, durch nichts zu ersetzen Stellenwert. Indem durch die Anleitung Verflechtungen von Aufgaben und Einsatzstelle, Aufgaben und Erwartungen erkennbar gemacht werden, wächst die Identifikation der Freiwilligen mit den gestellten Aufgaben. Somit steigert Anleitung die Zufriedenheit und Freude am freiwilligen Dienst.

Vielen Dank für die Wahrnehmung dieser wichtigen Aufgabe!

## **10 Quellen**

- | Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (Hrsg.). (2025). *Der Bundesfreiwilligendienst von A bis Z*. Köln: BAFzA.
- | Deutsche Sportjugend (Hrsg.). (2019). *Freiwilligendienste im Sport. Ein Handbuch für Träger und Einsatzstellen*. Frankfurt am Main: dsj.
- | Deutsche Ruderjugend (Hrsg.). (2022). *Pädagogische Rahmenkonzeption für den Bundesfreiwilligendienst im Sport*. Hannover: DRJ.
- | Evangelisches Jugendwerk in Würtemberg (Hrsg.). (2017). *Anleitung im Freiwilligendienst*. Stuttgart: ejw.

## **11 Ansprechpartner/-innen**

Deutsche Ruderjugend im Deutschen Ruderverband e.V.

Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10

30169 Hannover

Telefon 0511 98094-0

[www.rudern.de/bfd](http://www.rudern.de/bfd)

Referent DRJ

**Niklas Schumann**

Telefon 0511 98094-31, Mobil 0171 4152653

[niklas.schumann@rudern.de](mailto:niklas.schumann@rudern.de)

Referent für Bildung

**Andreas König**

Telefon 04541 8643-51, Mobil 0160 99007007

[andreas.koenig@rudern.de](mailto:andreas.koenig@rudern.de)

*Stand: August 2025*