



# Soziale und Diversität- Kompetenz: Inklusion, Solidarität und EU-Bürgerrechte in der Freiwilligenarbeit

FÜR ÄLTERE MENSCHEN UND SOZIALE INKLUSION

## Inhalt

Einleitung .....	2
TEIL 1 — THEORIETEIL.....	3
1 Hintergrund, Relevanz & Lernziele .....	3
1.1 Begriffsklärung.....	3
1.2 Menschenrechtsbildung als Grundlage .....	4
1.3 EU-Grundrechtecharta als rechtliches Fundament .....	5
2 Dimensionen von Vielfalt & Formen der Diskriminierung.....	6
3 Strukturelle Barrieren & soziale Ungleichheit.....	7
4 Haltungen & Schlüsselkompetenzen .....	9
4.1 Vom Vorurteil zur Diskriminierung .....	10
4.2 Interkulturelles Lernen und Solidarität .....	11
4.3 Persönliche Werte und kulturelle Prägungen .....	12
5 Einsamkeit, Ausgrenzung und Vielfalt .....	14
6 Diversität, Generationen und Solidarität.....	15
6.1 Digitale Brücken.....	15
6.2 Gemeinsame Freiräume.....	15
6.3 Nachbarschaftshilfe Plus .....	16
6.4 Digitale Plattformen wie Com(p)AGE .....	16
7 Methodische Grundlagen der nicht-formalen Bildung .....	17
7.1 Der erfahrungsorientierte Lernzyklus.....	17
7.2 Moderation und sichere Lernräume.....	17
TEIL 2 — ÜBUNGEN .....	18
Übungsblock A: Vielfalt wahrnehmen .....	18
Übungsblock B: EU-Grundrechte, strukturelle Barrieren & Diskriminierung erkennen .....	19
Übungsblock C: Sicherheit & Com(p)AGE .....	20
TEIL 3 — LITERATURLISTE .....	21
Literatur & Quellen.....	21
Rechtliche Grundlagen.....	21
Projektmaterialien Com(p)AGE .....	21
Wissenschaftliche Literatur.....	21
Methodische Ressourcen.....	22

# Einleitung

## Willkommen zu diesem Workshop-Modul!

Soziale und Diversitätskompetenz ist eine Schlüsselfähigkeit für alle, die mit und für Menschen arbeiten – besonders dort, wo es um Einsamkeit, Teilhabe und das Miteinander der Generationen geht. Wer Vielfalt wertschätzt, Vorurteile erkennt und Begegnung auf Augenhöhe ermöglicht, schafft Räume, in denen sich Menschen zugehörig fühlen.

Dieses Modul ist im Rahmen des Projekts Com(p)AGE entstanden – einer grenzüberschreitenden Initiative im österreichisch-ungarischen Interreg-Programm, die das Ziel verfolgt, ältere Menschen und Freiwillige in der Grenzregion zu stärken, Einsamkeit zu bekämpfen und soziale Teilhabe zu fördern. Es stützt sich auf COMPASS, das Handbuch des Europarats zur Menschenrechtsbildung mit jungen Menschen, und überträgt dessen erprobte Ansätze auf die generationenübergreifende Arbeit.

Im Mittelpunkt steht das Prinzip "jede:r arbeitet mit": Lernen geschieht nicht durch Zuhören allein, sondern durch Erfahren, Reflektieren und Anwenden. Das Modul richtet sich an ehrenamtliche Multiplikator:innen und Trainer:innen, die in der Arbeit mit älteren Menschen und in interkulturellen Gruppen tätig sind.

Dieses Modul gliedert sich in drei Teile: Teil 1 vermittelt die theoretischen Grundlagen zu Begriffen, Dimensionen von Vielfalt und Diskriminierung sowie den Prinzipien nicht-formaler Bildung. Der Theorieteil ist keine reine Wissensvermittlung – er ist die Einladung zur Selbstreflexion. Wer die Grundlagen versteht, kann die Übungen im zweiten Teil mit mehr Tiefe und Bewusstsein erleben. Teil 2 enthält praxiserprobte Übungen, die direkt im Workshop eingesetzt werden können. Teil 3 bietet weiterführende Literatur und Quellen.

Die hier vorgestellten Inhalte und Methoden bilden die Grundlage, um Vielfalt bewusst als Ressource zu nutzen – für ein stärkeres Miteinander über Generationen, Sektoren und Sprachen hinweg.

---

Sie sind noch nicht freiwillig engagiert, möchten aber gerne mit älteren Menschen arbeiten? Dann melden Sie sich gerne bei uns! Wir freuen uns über jede Unterstützung und begleiten Sie Schritt für Schritt in Ihr Ehrenamt – dieser Kurs ist der ideale Einstieg dafür.

# TEIL 1 – THEORIETEIL

Der Theorieteil legt das Fundament für alle weiteren Workshop-Einheiten. Er führt in die zentralen Begriffe ein, beleuchtet strukturelle Zusammenhänge und zeigt, warum Diversitätskompetenz mehr ist als ein Schlagwort – sie ist eine unverzichtbare Haltung für alle, die in der sozialen Arbeit tätig sind.

## 1 Hintergrund, Relevanz & Lernziele

Vielfalt ist gesellschaftliche Normalität. Menschen unterscheiden sich nach Alter, Herkunft, Geschlecht, Gesundheit, Sprache, Religion und Lebensentwurf. Soziale und Diversitätskompetenz beschreibt die Fähigkeit, mit dieser Vielfalt respektvoll, einfühlsam und handlungsfähig umzugehen.

Diese Kompetenz ist Voraussetzung dafür, Ausgrenzung und Einsamkeit entgegenzuwirken und Teilhabe für alle zu ermöglichen. Ein zentraler Bestandteil der Ausbildung im Com(p)AGE-Projekt ist daher die Förderung von Inklusion und sozialer Teilhabe. Die Teilnehmenden setzen sich mit dem Abbau von Vorurteilen, den sozialen Bedürfnissen älterer Menschen sowie den EU-Bürgerrechten im Kontext der Freiwilligenarbeit auseinander.

Die Menschenrechtsbildung bietet dafür einen klaren Wertrahmen: Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren (Allgemeine Erklärung der Menschenrechte, Artikel 1).

### 1.1 Begriffsklärung

Auch wenn die Begriffe unterschiedlich verwendet werden, stehen einige zentrale Bedeutungen im Vordergrund:

- **Soziale Kompetenz:** die Fähigkeit, Beziehungen zu gestalten, zuzuhören, Konflikte konstruktiv zu lösen und kooperativ zu handeln.
- **Diversitätskompetenz:** Vielfalt erkennen, wertschätzen und einbeziehen sowie eigene Vorannahmen kritisch reflektieren.
- **Interkulturelles Lernen:** ein Prozess, der positive Beziehungen zwischen Menschen unterschiedlicher kultureller Hintergründe fördert (Europarat).
- **Inklusion:** Rahmenbedingungen so gestalten, dass alle teilhaben können – nicht die Anpassung Einzelner, sondern die Veränderung der Strukturen.

## 1.2 Menschenrechtsbildung als Grundlage

**COMPASS** ist das Handbuch des Europarats zur Menschenrechtsbildung mit jungen Menschen. Es wurde erstmals im Jahr **2002** veröffentlicht und zählt heute zu den international bedeutendsten Bildungsressourcen im Bereich der Menschenrechtsbildung. Mittlerweile ist das Handbuch in **mehr als 30 Sprachen** verfügbar und wird weltweit von Schulen, Jugendorganisationen, Bildungseinrichtungen und Trainer:innen eingesetzt.

Das pädagogische Konzept von COMPASS basiert auf dem Grundsatz, dass Menschenrechtsbildung **über, durch und für Menschenrechte** erfolgen soll:

- **Bildung über Menschenrechte** vermittelt grundlegendes Wissen über Menschenrechte. Dazu gehören die Geschichte ihrer Entstehung, internationale Menschenrechtsabkommen, rechtliche Grundlagen sowie die Rechte und Pflichten von Einzelpersonen und Staaten.
- **Bildung durch Menschenrechte** bedeutet, dass der Lernprozess selbst den Menschenrechten entsprechen muss. Dies setzt eine wertschätzende, respektvolle und diskriminierungsfreie Lernumgebung voraus, in der Partizipation, Gleichberechtigung und gegenseitiger Respekt aktiv gelebt werden.
- **Bildung für Menschenrechte** befähigt Menschen dazu, ihre eigenen Rechte sowie die Rechte anderer zu schützen und sich aktiv für eine gerechte, demokratische und inklusive Gesellschaft einzusetzen. Ziel ist es, Handlungskompetenzen zu entwickeln und demokratische Werte im Alltag umzusetzen.

COMPASS orientiert sich an der **Charta des Europarats zur Politischen Bildung und Menschenrechtsbildung**, die die Bedeutung einer ganzheitlichen Bildungsarbeit hervorhebt. Die Charta fordert Lernformen, die Menschen dazu befähigen, aktiv am demokratischen Leben teilzunehmen und Verantwortung für das gesellschaftliche Zusammenleben zu übernehmen. Im Mittelpunkt stehen dabei pädagogische Ansätze, die:

- das respektvolle Zusammenleben in einer demokratischen und vielfältigen Gesellschaft fördern,
- die Wertschätzung unterschiedlicher Lebensrealitäten, Kulturen und Perspektiven stärken,
- kritisches Denken sowie die Fähigkeit zum konstruktiven Dialog entwickeln,
- Partizipation und Mitbestimmung ermöglichen,
- Solidarität, Empathie und gegenseitigen Respekt fördern sowie
- allen Formen von Diskriminierung, Gewalt, Mobbing, Ausgrenzung und Belästigung aktiv entgegenwirken.

Ein wesentliches Merkmal von COMPASS ist sein **erfahrungsorientierter und partizipativer Ansatz**. Die Teilnehmenden setzen sich nicht nur theoretisch mit Menschenrechten auseinander, sondern reflektieren eigene Erfahrungen, diskutieren aktuelle gesellschaftliche Fragestellungen und entwickeln gemeinsam Lösungsansätze. Dadurch werden Wissen, Einstellungen und Handlungskompetenzen gleichermaßen gefördert und die Inhalte nachhaltig im Alltag verankert.

## 1.3 EU-Grundrechtecharta als rechtliches Fundament

Die Charta der Grundrechte der Europäischen Union (2000, rechtlich verbindlich seit dem Vertrag von Lissabon 2009) bietet die rechtliche und ethische Grundlage für Projekte im Bereich Seniorenarbeit, Pflege, Teilhabe und soziale Gerechtigkeit. Für die Freiwilligenarbeit mit älteren Menschen sind besonders folgende Artikel relevant:

<b>Art. 1</b>	Menschenwürde — Die Würde des Menschen ist unantastbar. Basis jeder Freiwilligenarbeit ist die Anerkennung der gleichen Würde aller Menschen.
<b>Art. 21</b>	Nichtdiskriminierung — Diskriminierungen insbesondere wegen Geschlecht, Rasse, Hautfarbe oder Alter sind verboten. In der Freiwilligenarbeit bedeutet dies, Zugangsbarrieren abzubauen und Teilhabe für alle zu ermöglichen.
<b>Art. 25</b>	Rechte älterer Menschen — Die Union anerkennt das Recht älterer Menschen auf ein würdevolles und unabhängiges Leben sowie auf Teilnahme am sozialen und kulturellen Leben.
<b>Art. 34/35/36</b>	Soziale Sicherheit, Gesundheitsversorgung und Zugang zu Dienstleistungen von allgemeinem Interesse — Grundlagen für ein aktives und würdiges Leben im Alter.

Das Wissen um diese Grundrechte gibt der Freiwilligenarbeit einen klaren Orientierungsrahmen: Jede Begegnung, jedes Projekt und jede Maßnahme sollte sich an diesen Werten messen lassen.

## 2 Dimensionen von Vielfalt & Formen der Diskriminierung

Diskriminierung hat viele Gesichter und betrifft Menschen auf unterschiedlichen Ebenen ihres Lebens. Um gezielt gegensteuern zu können, ist es wichtig, die verschiedenen Dimensionen von Vielfalt zu kennen und typische Formen der Benachteiligung zu benennen. Die folgende Übersicht ordnet zentrale Vielfalts-Dimensionen den jeweiligen COMPASS-Themen zu:

Dimension	Typische Diskriminierung	COMPASS-Thema
<b>Alter</b>	Altersbilder, Ausschluss aus dem Erwerbsleben, Vereinsamung	Diskriminierung & Intoleranz
<b>Behinderung</b>	Barrieren, Defizitblick, fehlende Teilhabe	Behinderung & Behindertenfeindlichkeit
<b>Geschlecht</b>	Rollenklischees, ungleiche Bezahlung, Gewalt	Gender
<b>Herkunft / Kultur</b>	Rassismus, Sprachbarrieren, Stereotype	Migration / Diskriminierung
<b>Religion / Weltanschauung</b>	Vorurteile, Ausgrenzung, Stigmatisierung	Religion & Weltanschauung

Vielfalt ist nicht nur eine Herausforderung, sondern vor allem eine Bereicherung für Organisationen, Teams und die Gesellschaft. Menschen bringen unterschiedliche Erfahrungen, Perspektiven, Fähigkeiten und Lebensrealitäten mit, die gemeinsames Lernen fördern und innovative Lösungen ermöglichen. Eine inklusive Kultur bedeutet daher nicht, Unterschiede auszugleichen oder zu ignorieren, sondern sie bewusst wahrzunehmen, wertzuschätzen und als Stärke zu nutzen. Gerade in der Freiwilligenarbeit begegnen Engagierte Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen, Hintergründen und Lebenssituationen. Ein sensibler Umgang mit Vielfalt trägt dazu bei, Vertrauen aufzubauen, Barrieren abzubauen und allen Menschen eine gleichberechtigte Teilhabe zu ermöglichen. Dabei ist es wichtig, sich der eigenen Vorurteile und Denkmuster bewusst zu werden, denn viele Diskriminierungen entstehen unbewusst und sind im Alltag oft schwer erkennbar.

Eine diversitätssensible Haltung bedeutet, Menschen offen und respektvoll zu begegnen, individuelle Bedürfnisse ernst zu nehmen und Ausgrenzung aktiv entgegenzuwirken. Dies erfordert die Bereitschaft zur Selbstreflexion, zum Perspektivwechsel und zur kontinuierlichen Weiterentwicklung der eigenen Kompetenzen. Gleichzeitig sollten auch Strukturen und Rahmenbedingungen regelmäßig hinterfragt werden: Sind Informationen für alle verständlich? Sind Räumlichkeiten barrierefrei zugänglich? Können sich alle Menschen unabhängig von Alter, Geschlecht, Behinderung, Herkunft oder Religion gleichermaßen einbringen? Inklusive Freiwilligenarbeit ist ein fortlaufender Prozess. Sie lebt von Offenheit, gegenseitigem Respekt und der Bereitschaft, voneinander zu lernen. Bereits kleine Veränderungen – beispielsweise eine inklusive Sprache, barrierefreie Kommunikation oder die bewusste Einbindung unterschiedlicher Perspektiven – können einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, dass sich Menschen willkommen, respektiert und wertgeschätzt fühlen.

### 3 Strukturelle Barrieren & soziale Ungleichheit

Nicht alle Menschen haben die gleichen Voraussetzungen, um am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen oder sich freiwillig zu engagieren. Häufig stehen ihnen **strukturelle Barrieren** im Weg. Dabei handelt es sich um Hindernisse, die nicht durch einzelne Personen verursacht werden, sondern in gesellschaftlichen, organisatorischen oder institutionellen Strukturen verankert sind. Sie entstehen beispielsweise durch gesetzliche Rahmenbedingungen, bauliche Gegebenheiten, Kommunikationsformen oder soziale Normen und wirken oft unbewusst.

Gerade weil strukturelle Barrieren häufig unsichtbar sind, bleiben sie für Menschen, die selbst nicht betroffen sind, oft unbemerkt. Für Betroffene können sie jedoch den Zugang zu Informationen, Dienstleistungen, Bildung, sozialer Teilhabe oder freiwilligem Engagement erheblich erschweren. Oft treten mehrere Barrieren gleichzeitig auf und verstärken sich gegenseitig. Beispielsweise kann eine ältere Person mit Migrationsgeschichte und eingeschränkter Mobilität gleichzeitig mit Sprachbarrieren, Altersdiskriminierung und fehlender Barrierefreiheit konfrontiert sein. Solche Überschneidungen führen zu komplexen Benachteiligungssituationen und machen deutlich, dass soziale Ungleichheit selten nur eine Ursache hat.

Für Freiwillige und Organisationen ist es daher wichtig, diese strukturellen Hindernisse zu erkennen und bei der Planung von Angeboten bewusst mitzudenken. Ziel ist es, möglichst vielen Menschen einen gleichberechtigten Zugang zu freiwilligem Engagement und gesellschaftlicher Teilhabe zu ermöglichen.

Barriere	Beschreibung & Relevanz
<b>Sprachbarrieren</b>	Häufigste genannte Herausforderung in Österreich und Ungarn; erschwert den Zugang zu Dienstleistungen, Behörden und sozialer Teilhabe.
<b>Kulturelle Missverständnisse</b>	Unterschiedliche Wertvorstellungen und Kommunikationsstile führen zu Reibungspunkten; können durch Bildungs- und Sensibilisierungsmaßnahmen reduziert werden.
<b>Altersbezogene Vorurteile</b>	Negative Altersbilder schränken Teilhabe ein; Trainer:innen benötigen ein reflektiertes, positives Altersbild.
<b>Mangelnde Barrierefreiheit</b>	Physische, digitale und sprachliche Barrieren; betrifft insbesondere Personen mit Behinderung und Hochaltrige.
<b>Armut &amp; Bildungsbenachteiligung</b>	Eingeschränkter Zugang zu Ressourcen und Chancen; sozioökonomischer Status beeinflusst Teilhabe stark.
<b>Geografische Lage</b>	Stadt-Land-Unterschiede bei Angeboten und Mobilität; digitale Plattformen wie Com(p)AGE können hier ausgleichen.

Die Kenntnis dieser Barrieren ist eine zentrale Voraussetzung für eine erfolgreiche und inklusive Freiwilligenarbeit. Wer versteht, warum Menschen bestimmte Angebote nicht nutzen oder sich nicht engagieren können, vermeidet vorschnelle Schlussfolgerungen und kann gezielt Unterstützungsmaßnahmen entwickeln.

Dabei geht es nicht darum, dass einzelne Freiwillige alle gesellschaftlichen Probleme lösen müssen. Vielmehr können sie durch eine aufmerksame und wertschätzende Haltung dazu beitragen, bestehende Hürden sichtbar zu machen und gemeinsam mit Organisationen geeignete Lösungen zu entwickeln. Bereits kleine Veränderungen – etwa barrierefreie Veranstaltungsorte, verständliche Sprache, flexible Beteiligungsmöglichkeiten oder digitale Unterstützungsangebote – können die Teilhabe vieler Menschen deutlich verbessern.

## 4 Haltungen & Schlüsselkompetenzen

---

Fachwissen über Diversität, Menschenrechte oder Diskriminierung bildet eine wichtige Grundlage für die Freiwilligenarbeit. Es reicht jedoch allein nicht aus, um Menschen respektvoll und auf Augenhöhe zu begegnen. Ebenso entscheidend sind persönliche Haltungen und soziale Kompetenzen, die das eigene Denken und Handeln prägen.

Diversitätskompetenz bedeutet daher weit mehr als die Kenntnis von Begriffen oder gesetzlichen Grundlagen. Sie beschreibt die Fähigkeit, Menschen in ihrer Individualität wahrzunehmen, Unterschiede wertzuschätzen und auch in herausfordernden Situationen respektvoll und professionell zu handeln. Diese Kompetenz entwickelt sich durch kontinuierliche Reflexion, praktische Erfahrungen und die Bereitschaft, die eigene Perspektive immer wieder zu hinterfragen.

Zu den wichtigsten Schlüsselkompetenzen gehören:

- **Empathie:** die Fähigkeit, sich in die Gefühle, Bedürfnisse und Lebensrealitäten anderer Menschen hineinzusetzen.
- **Perspektivenwechsel:** die Bereitschaft, Situationen aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten und andere Sichtweisen ernst zu nehmen.
- **Selbstreflexion:** das Bewusstsein für eigene Werte, Einstellungen und mögliche Vorurteile sowie deren Einfluss auf das eigene Verhalten.
- **Ambiguitätstoleranz:** die Fähigkeit, mit Unsicherheiten, Widersprüchen und unterschiedlichen Meinungen konstruktiv umzugehen.
- **Zivilcourage:** der Mut, diskriminierende Aussagen oder Handlungen nicht schweigend hinzunehmen, sondern angemessen darauf zu reagieren und sich für die Rechte anderer einzusetzen.
- **Offenheit und Lernbereitschaft:** die Bereitschaft, von anderen Menschen zu lernen und die eigenen Erfahrungen kontinuierlich weiterzuentwickeln.

Diese innere Haltung bildet die Grundlage für alle praktischen Tätigkeiten in der Freiwilligenarbeit. Sie entscheidet darüber, ob Begegnungen Vertrauen schaffen, Menschen sich willkommen fühlen und ein respektvolles Miteinander entstehen kann.

## 4.1 Vom Vorurteil zur Diskriminierung

Jeder Mensch nutzt sogenannte **Stereotype**, um die Vielzahl an Informationen im Alltag schneller einzuordnen. Stereotype sind vereinfachte Vorstellungen über Gruppen von Menschen. Sie helfen zwar bei der Orientierung, spiegeln jedoch selten die tatsächliche Vielfalt innerhalb einer Gruppe wider.

Problematisch werden Stereotype dann, wenn sie mit Bewertungen verbunden werden. Aus einer vereinfachenden Annahme entsteht ein **Vorurteil** – also eine meist unbegründete, häufig negative Einstellung gegenüber einer Person oder Personengruppe.

Werden Vorurteile schließlich in konkretes Verhalten umgesetzt, spricht man von **Diskriminierung**. Dabei werden Menschen aufgrund bestimmter Merkmale benachteiligt, ausgeschlossen oder schlechter behandelt. Dies kann bewusst oder unbewusst geschehen und sowohl auf individueller als auch auf institutioneller oder gesellschaftlicher Ebene auftreten.

Der Zusammenhang lässt sich folgendermaßen darstellen:

**Stereotyp → Vorurteil → Diskriminierung**

**Beispiel:**

- **Stereotyp:** „Ältere Menschen können mit digitalen Medien nicht umgehen.“
- **Vorurteil:** „Es lohnt sich nicht, älteren Menschen digitale Anwendungen zu erklären.“
- **Diskriminierung:** Ältere Menschen werden von digitalen Schulungen ausgeschlossen oder erhalten keine Unterstützung.

Menschenrechtsbildung setzt genau an diesem Mechanismus an. Sie unterstützt Menschen dabei,

- eigene Denkmuster zu erkennen,
- Vorurteile kritisch zu hinterfragen,
- Empathie zu entwickeln,
- unterschiedliche Lebensrealitäten kennenzulernen und
- diskriminierendem Verhalten bewusst entgegenzuwirken.

Das Ziel besteht nicht darin, völlig frei von Vorurteilen zu sein – denn jeder Mensch entwickelt im Laufe seines Lebens bestimmte Denkmuster. Entscheidend ist vielmehr, diese zu erkennen und verantwortungsvoll mit ihnen umzugehen.

## 4.2 Interkulturelles Lernen und Solidarität

Interkulturelles Lernen beschreibt einen offenen Lernprozess zwischen Menschen unterschiedlicher kultureller, sprachlicher oder sozialer Hintergründe. Ziel ist es nicht, Unterschiede zu beseitigen, sondern sie zu verstehen, wertzuschätzen und konstruktiv mit ihnen umzugehen.

Dabei geht es um weit mehr als Wissen über andere Kulturen. Interkulturelles Lernen fördert insbesondere:

- Offenheit gegenüber unterschiedlichen Lebensweisen,
- Respekt für verschiedene Werte und Traditionen,
- Kommunikationsfähigkeit über kulturelle Grenzen hinweg,
- die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel,
- Konfliktlösungsstrategien sowie
- den Abbau von Vorurteilen und Ängsten.

Ein zentraler Bestandteil der Menschenrechtsbildung ist außerdem **Solidarität**. Solidarität bedeutet, Verantwortung für andere Menschen zu übernehmen und sich für ihre Rechte einzusetzen – unabhängig davon, ob man selbst von einer Benachteiligung betroffen ist.

In der Freiwilligenarbeit zeigt sich Solidarität beispielsweise dadurch,

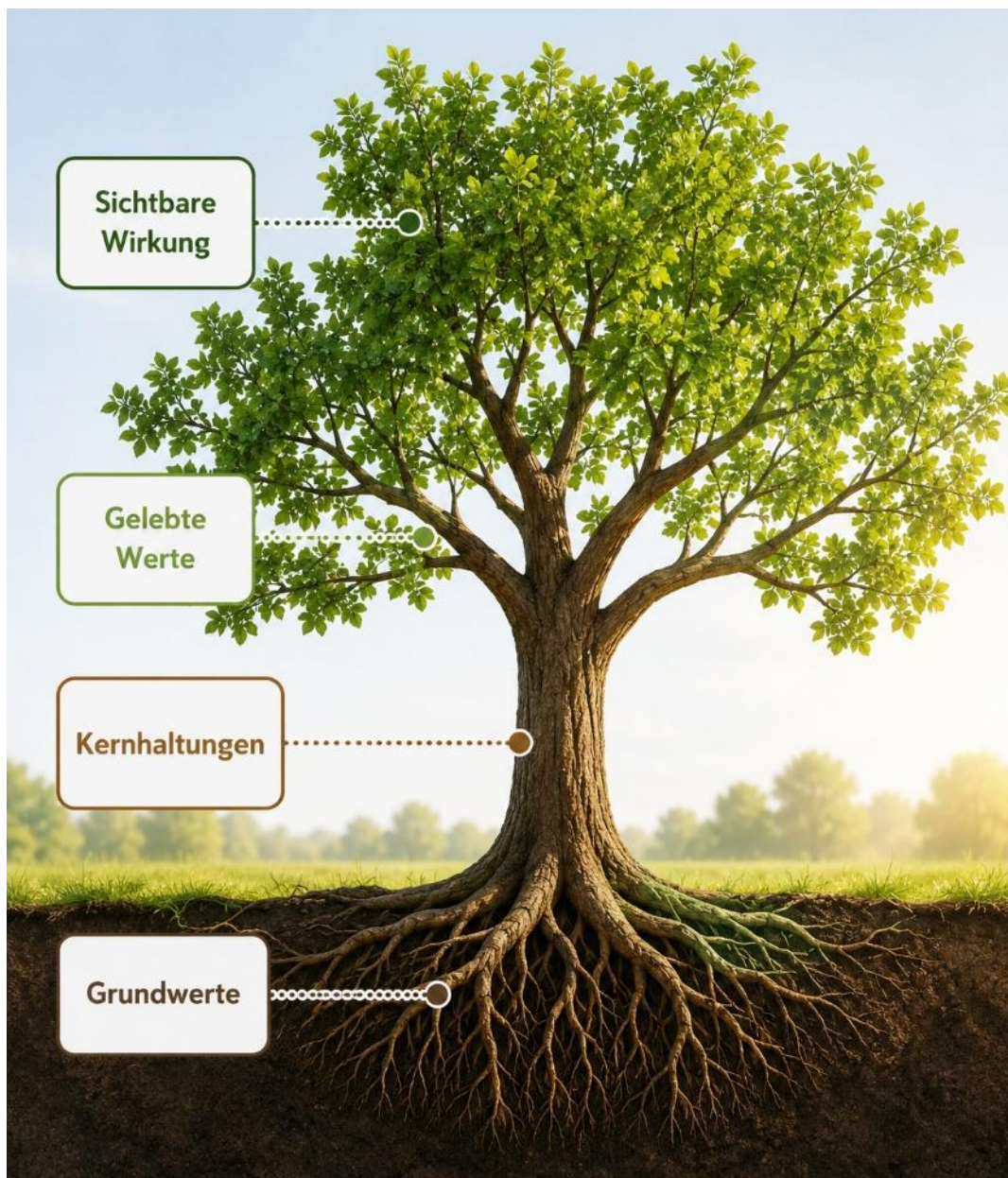
- Menschen aktiv einzubeziehen,
- Benachteiligte zu unterstützen,
- gegen diskriminierende Aussagen Stellung zu beziehen,
- Barrieren abzubauen und
- ein respektvolles Miteinander zu fördern.

Solidarität stärkt den gesellschaftlichen Zusammenhalt und trägt dazu bei, dass alle Menschen gleichberechtigt am sozialen Leben teilhaben können.

## 4.3 Persönliche Werte und kulturelle Prägungen

Jeder Mensch entwickelt im Laufe seines Lebens Werte und Überzeugungen. Diese entstehen durch Familie, Kultur, Religion, Bildung, persönliche Erfahrungen sowie das soziale Umfeld. Sie beeinflussen unser Denken, unsere Entscheidungen und unser Verhalten – oft, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Gerade in der Freiwilligenarbeit begegnen Menschen unterschiedlichen Alters, verschiedener Herkunft und mit unterschiedlichen Lebensgeschichten. Deshalb ist es wichtig, die eigenen Werte regelmäßig zu reflektieren und gleichzeitig offen für andere Sichtweisen zu bleiben.

Eine hilfreiche Methode hierfür ist der **Wertebaum**. Er verdeutlicht, wie grundlegende Werte unser Handeln beeinflussen und welche Wirkung sie auf andere Menschen haben.



<b>Wurzeln</b>	Grundwerte: Vertrauen, Liebe, Gerechtigkeit, Freiheit, Respekt, Solidarität, Würde
<b>Stamm</b>	Kernhaltungen: Verantwortung, Mut, Toleranz, Integrität, Geduld, Verlässlichkeit
<b>Äste</b>	Gelebte Werte: Hilfsbereitschaft, Teamgeist, Kreativität, Lernbereitschaft, Engagement
<b>Blätter</b>	Sichtbare Wirkung: Inspiration, Harmonie, Vertrauen schenken, Verbindung, Anerkennung

Der Wertebaum verdeutlicht, dass sichtbares Verhalten immer auf tieferliegenden Überzeugungen basiert. Wer die eigenen Werte kennt und regelmäßig reflektiert, kann bewusster handeln und authentischer mit anderen Menschen umgehen.

Gerade in der Freiwilligenarbeit entstehen gelingende Begegnungen dort, wo Menschen einander mit Offenheit, Respekt und gegenseitiger Wertschätzung begegnen. Die Bereitschaft zur Selbstreflexion hilft dabei, Unterschiede nicht als Hindernis, sondern als Chance für gemeinsames Lernen und persönliches Wachstum zu verstehen.

## 5 Einsamkeit, Ausgrenzung und Vielfalt

Einsamkeit betrifft Menschen aller Altersgruppen und entsteht häufig dann, wenn Menschen sich nicht zugehörig oder wertgeschätzt fühlen. Sie steht in engem Zusammenhang mit sozialer Ausgrenzung, Diskriminierung und fehlenden Möglichkeiten zur Teilhabe. Wer sich dauerhaft ausgeschlossen fühlt, zieht sich oft aus dem gesellschaftlichen Leben zurück, wodurch Einsamkeit weiter verstärkt werden kann.

Diversitätskompetenz hilft dabei, diesem Kreislauf entgegenzuwirken. Sie befähigt ehrenamtliche Multiplikatoren, Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen, Altersgruppen und Lebenssituationen bewusst einzubeziehen und Begegnungen offen, respektvoll und niederschwellig zu gestalten. Ziel ist es, Räume zu schaffen, in denen sich alle Menschen willkommen fühlen und aktiv am gemeinschaftlichen Leben teilnehmen können.

Im Projekt **Com(p)AGE** bildet dieses Modul die Grundlage, um Vielfalt bewusst als Ressource gegen Einsamkeit zu nutzen. Durch generationenübergreifende Begegnungen, interkulturellen Austausch und digitale Vernetzung sollen neue soziale Kontakte entstehen und der gesellschaftliche Zusammenhalt gestärkt werden.

Einsamkeit ist kein unvermeidliches Schicksal, sondern häufig das Ergebnis fehlender Begegnungsmöglichkeiten, struktureller Barrieren und mangelnder Inklusion. Diversitätskompetenz trägt dazu bei, diese Hindernisse zu erkennen und gemeinsam Lösungen zu entwickeln.

## 6 Diversität, Generationen und Solidarität

Menschen unterschiedlicher Generationen verfügen über vielfältige Erfahrungen, Fähigkeiten und Perspektiven. Werden diese bewusst zusammengebracht, entstehen neue Lernmöglichkeiten und gegenseitiges Verständnis. Generationenübergreifende Zusammenarbeit stärkt nicht nur den sozialen Zusammenhalt, sondern fördert auch Solidarität und gegenseitige Unterstützung.

Junge Menschen können ältere Menschen beispielsweise beim Umgang mit digitalen Medien unterstützen, während ältere Menschen ihre Lebens- und Berufserfahrung weitergeben. Durch diesen Austausch profitieren beide Seiten und bauen Vorurteile gegenüber anderen Generationen ab.

### 6.1 Digitale Brücken

Digitale Angebote schaffen neue Möglichkeiten für generationenübergreifende Begegnungen und erleichtern die gesellschaftliche Teilhabe.

Bewährte Beispiele sind:

- Smartphone- und Tablet-Kurse, bei denen Jugendliche ältere Menschen im Umgang mit digitalen Geräten unterstützen.
- Gemeinsame digitale Zeitzeugenprojekte, bei denen Erinnerungen und Lebensgeschichten dokumentiert werden.
- Virtuelle Tandems oder Online-Treffen, die einen regelmäßigen Austausch zwischen den Generationen ermöglichen.

### 6.2 Gemeinsame Freiräume

Gemeinsame Treffpunkte fördern Begegnungen im Alltag und schaffen Möglichkeiten, voneinander zu lernen. Solche Orte stärken das Gemeinschaftsgefühl und helfen dabei, Einsamkeit vorzubeugen.

Beispiele hierfür sind:

- Mehrgenerationenhäuser und interkulturelle Gärten,
- offene Werkstätten und Kreativräume,
- Begegnungscafés, Gesprächsrunden oder gemeinsame Freizeitangebote.

## 6.3 Nachbarschaftshilfe Plus

Nachbarschaftshilfe kann weit über praktische Unterstützung hinausgehen. Sie verbindet Menschen unterschiedlicher Generationen und Kulturen und fördert gegenseitiges Vertrauen.

Beispiele sind:

- Einkaufshilfen kombiniert mit Sprachaustausch,
- kulturübergreifende Koch- und Backgruppen,
- Mobilitätsbegleitung oder Fahrdienste für ältere Menschen,
- gemeinsame Freizeit- oder Bewegungsangebote.

## 6.4 Digitale Plattformen wie Com(p)AGE

Digitale Plattformen ergänzen persönliche Begegnungen und erleichtern die Vernetzung von Menschen unabhängig von Wohnort oder Mobilität. **Com(p)AGE** verbindet Stadt und Land, unterstützt den Austausch zwischen unterschiedlichen Generationen und trägt dazu bei, geografische sowie sprachliche Barrieren zu überwinden.

Solidarität entsteht nicht allein durch gemeinsame Werte, sondern vor allem durch gemeinsames Handeln. Jedes generationenübergreifende Projekt trägt dazu bei, eine offenere, inklusivere und solidarischere Gesellschaft zu gestalten.

# 7 Methodische Grundlagen der nicht-formalen Bildung

Die Aktivitäten im **COMPASS-Handbuch** basieren auf den Prinzipien der nicht-formalen Bildung. Im Mittelpunkt steht das erfahrungsorientierte Lernen: Teilnehmende setzen sich aktiv mit Themen auseinander, sammeln eigene Erfahrungen und reflektieren diese gemeinsam. Dadurch wird Lernen praxisnah gestaltet und nachhaltiger verankert als durch reine Wissensvermittlung.

Nicht-formale Bildungsangebote fördern Eigenverantwortung, Partizipation und den Austausch unterschiedlicher Perspektiven. Sie eignen sich daher besonders für Themen wie Diversität, Menschenrechte und generationenübergreifende Zusammenarbeit.

## 7.1 Der erfahrungsorientierte Lernzyklus

Die Aktivitäten folgen einem vierstufigen Lernzyklus:

1. **Erleben** – Die Teilnehmenden führen eine Übung oder Aktivität durch.
2. **Reflektieren** – Gemeinsam werden Eindrücke, Gefühle und Beobachtungen besprochen.
3. **Verallgemeinern** – Die Erfahrungen werden mit gesellschaftlichen Themen und theoretischem Wissen verknüpft.
4. **Anwenden** – Das Gelernte wird auf den Alltag und die eigene Praxis übertragen.

Besonders wichtig ist das Debriefing nach jeder Übung. Erst durch die gemeinsame Reflexion können Erfahrungen eingeordnet, unterschiedliche Perspektiven sichtbar gemacht und nachhaltige Lernprozesse angestoßen werden.

## 7.2 Moderation und sichere Lernräume

Eine wertschätzende Moderation ist entscheidend für den Erfolg nicht-formaler Bildungsangebote. Empfehlenswert ist die Co-Moderation, da sie unterschiedliche Perspektiven einbringt und die Begleitung der Gruppe erleichtert.


Ein sicherer Lernraum zeichnet sich durch klare Regeln, gegenseitigen Respekt, Freiwilligkeit und Vertraulichkeit aus. Die Teilnehmenden sollen ihre Erfahrungen und Meinungen offen äußern können, ohne Angst vor Bewertung oder Ausgrenzung haben zu müssen. Besonders in generationenübergreifenden und vielfältigen Gruppen sind Barrierefreiheit, einfache Sprache und eine inklusive Gestaltung der Lernumgebung wichtige Voraussetzungen für eine erfolgreiche Zusammenarbeit.

## TEIL 2 – ÜBUNGEN

Die folgenden Übungen machen Vielfalt erfahrbar, decken Diskriminierung auf und üben Inklusion ein. Sie sind praxiserprobt und für die Arbeit mit ehrenamtlichen Multiplikator:innen und in generationenübergreifenden Gruppen adaptiert. Alle Anleitungen sind in eigenen Worten zusammengefasst; die vollständigen Originalanleitungen finden sich im COMPASS-Handbuch ([coe.int/compass](http://coe.int/compass)). Die Übungen können einzeln oder als vollständiger Workshop-Ablauf eingesetzt werden.

### Übungsblock A: Vielfalt wahrnehmen

#### ← Übung A1: Line-Up – Unterschiedlich und doch gemeinsam ⌚ 15 Min.

1	Alle stellen sich entlang einer gedachten Linie auf, je nach Antwort: Alter (jüngste links, älteste rechts), Dauer des freiwilligen Engagements, Stärke der EU-Identität, Vielfalt im täglichen Umfeld.
2	Beobachten Sie die entstandene Vielfalt in der Gruppe und die unterschiedlichen Positionen.
3	Bilden Sie Zweiergruppen mit jemandem, der bei einer Frage ganz woanders stand. Finden Sie gemeinsam drei Gemeinsamkeiten und stellen Sie diese kurz im Plenum vor.
4	Reflexion: Was hat Sie überrascht? Was verbindet uns trotz der Unterschiede?
 <b>Hinweis:</b> Vielfalt als Ressource erleben, nicht als Trennendes. Basiert auf COMPASS-Methodik (Allgemeine Menschenrechte).	

#### ← Übung A2: Wertebaum ⌚ 20 Min.

1	Jede Person erhält ein Blatt mit dem Wertebaum (Wurzeln, Stamm, Äste, Blätter).
2	Schreiben Sie in jede Ebene des Baumes je 3–5 Werte, die Ihnen persönlich wichtig sind.
3	Tauschen Sie sich in Dreiergruppen aus: Welche Werte teilen Sie? Wo gibt es Unterschiede?
4	Diskutieren Sie: Wie beeinflussen diese Werte Ihre Arbeit mit älteren Menschen?
5	Reflexion in der gesamten Gruppe: Welche Gemeinsamkeiten konnten Sie in der Gruppe entdecken?

### ➡ Übung A3: Wer bin ich? ⌚ 20 Min.

- 1 Jede Person notiert mehrere Zugehörigkeiten und Rollen, die ihre Identität ausmachen..
- 2 Reihum wird eine Zugehörigkeit geteilt, die andere überraschen könnte.
- 3 Gespräch: Wie viele Identitäten tragen wir gleichzeitig? Wann werden wir auf eine einzige reduziert?

## Übungsblock B: EU-Grundrechte, strukturelle Barrieren & Diskriminierung erkennen

---

### ➡ Übung B1: Mach einen Schritt nach vorne ⌚ 30 Min.

- 1 Jede Person erhält eine Rollenkarte (z. B. alleinstehende Pensionistin, junger Geflüchteter) und bleibt in dieser Rolle
- 2 Alle stellen sich in einer Linie nebeneinander auf.
- 3 Die Moderation liest Aussagen vor („Ich war noch nie in finanzieller Not“); bei Zustimmung ein Schritt nach vorne.
- 4 Am Ende werden die ungleichen Startpositionen im Raum sichtbar.
- 5 Reflexion: Wer kam voran, wer blieb zurück – und warum?

**Hinweis:** Leitfragen: Barrieren identifizieren - Werte reflektieren - Brücken bauen.

### ➡ Übung B2: Wechsle die Brille ⌚ 20 Min.

- 1 Kleingruppen erhalten je eine Perspektive (z. B. Person mit Mobilitätseinschränkung, neu zugewanderte Person).
- 2 Sie „begehen“ gedanklich einen Alltagsort und notieren Barrieren.
- 3 Lösungsideen für mehr Teilhabe werden gesammelt.
- 4 Vorstellung im Plenum und gemeinsame Reflexion.

# Übungsblock C: Sicherheit & Com(p)AGE

---

## ☛ Übung C1: Sieh die Fähigkeit! ⌚ 20 Min.

- 1 Stationen simulieren Situationen mit unterschiedlichen Fähigkeiten und Einschränkungen
- 2 Die Teilnehmenden lösen Aufgaben unter veränderten Bedingungen.
- 3 Erfahrungen werden gesammelt; der Fokus verschiebt sich vom Defizit hin zur Fähigkeit..
- 4 Transfer: Welche Barrieren gibt es bei uns – und wie bauen wir sie ab?

## ☛ Übung C2: Abschlussrunde - 1 Wort, 1 Gedanke ⌚ 10 Min.

- 1 Alle Teilnehmenden nehmen sich einen Moment, um die wichtigsten Erkenntnisse des Workshops zu reflektieren.
- 2 Jede Person teilt ein Wort oder einen kurzen Satz: Was nehme ich mit? Was mochte ich weiterdenken?
- 3 Optional: Notieren Sie auf einem Reflexionsblatt konkrete nächste Schritte für Ihre Organisation oder Gemeinde.

**Hinweis:** Tauschen Sie Kontaktdaten mit anderen Teilnehmenden aus - die Teilnehmerliste wird mit Einverständnis bereitgestellt.

## TEIL 3 – LITERATURLISTE

### Literatur & Quellen

---

#### Rechtliche Grundlagen

Europäische Union (2000/2009). Charta der Grundrechte der Europäischen Union. Amtsblatt der EU, C 364/1. Rechtlich verbindlich seit dem Vertrag von Lissabon 2009. Online: [eur-lex.europa.eu](http://eur-lex.europa.eu)

Rat der Europäischen Union (2018). Empfehlung des Rates zu Schlüsselkompetenzen für lebenslanges Lernen. Brüssel.

#### Projektmaterialien Com(p)AGE

Com(p)AGE (2024). Handout: EU-Grundrechtecharta - Solidarität & Würde älterer Menschen. Interreg Austria-Hungary. Martina Linzer

Com(p)AGE (2024). Fiktive Familienprofile für Diversitätsworkshops. Interreg Austria-Hungary. Martina Linzer

Com(p)AGE (2024). Wertebaum-Übung / Ertekfa-gyakorlat. Zweisprachiges Arbeitsmaterial Deutsch-Ungarisch. Martina Linzer

Com(p)AGE (2024). Modul 2: Einheit in Vielfalt - Ein europäischer Blick auf Generationen, Diversität und Solidarität. Workshop-Präsentation. Martina Linzer

#### Wissenschaftliche Literatur

Europäischer Rat (2022). Compass - Handbuch zur Menschenrechtsbildung mit Jugendlichen. Vollständige Methodensammlung für Diversität, Inklusion und Solidarität. Online: [www.coe.int/compass](http://www.coe.int/compass)

Bohrn, K., Rohner, R. & Gallistl, V. (2023). Bildung und digitale Kompetenz im Alter. Wien: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK).

Gallistl, V., Rohner, R., Seifert, A. & Wanka, A. (2020). Configuring the Older Non-User: Between Research, Policy and Practice of Digital Exclusion. *Social Inclusion*, 8(2), 233-243.

## Methodische Ressourcen

Bundeskanzleramt, OIAT & digitale Senior:innen (2024). Geschlechter- und altersgerechte Vermittlung digitaler Kompetenzen. Wien. Stand: 12/2024.

digitale Senior:innen. Methodenhandbuch für die Bildungsarbeit mit alter werdenden Frauen und Männern. Online: [www.digitaleseniorinnen.at](http://www.digitaleseniorinnen.at)

wb-web.de. Methodik der Erwachsenenbildung. Online: [www.wb-web.de](http://www.wb-web.de)

*Dieses Schulungssheet wurde für die Schulung der Kompetenzworkshopreihe für Com(p)AGE entwickelt und zusammengefasst.*