

# Sinnvolle Auszeit gesucht? Du hast die Wahl!

*In diesem Heft ist viel von Freiwilligendiensten bzw. freiwilligen Jahren die Rede. Welche verschiedenen Möglichkeiten gibt es? Und wer kann welchen Dienst leisten? Antworten auf diese Fragen erhältst du hier.*

*Hand drauf: Freiwilligendienste sind eine sinnvolle Überbrückungsmöglichkeit zwischen Schule und Ausbildung.*

## Freiwillige Jahre

In Deutschland gibt es verschiedene Freiwilligendienste. Man kann z.B. ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) oder ein Freiwilliges Ökologisches Jahr (FÖJ) absolvieren. Die sozialen Freiwilligendienste unterscheiden sich vor allem durch ihre Einsatzgebiete. Ein FSJ kannst du in sozialen Einrichtungen, aber auch im Sport, in der Kultur, Politik oder in Schulen machen. Das FÖJ absolvierst du beispielsweise bei Forst- oder Naturschutzbehörden.

### Gut zu wissen:

- Teilnahmevoraussetzung: Du bist jünger als 27 Jahre und hast die Vollzeitschulpflicht erfüllt.
- Einsatzdauer: In der Regel 12 Monate, mindestens jedoch 6 und höchstens 18 Monate
- Du bekommst ein Taschengeld und bist gesetzlich sozialversichert.

## Der Bundesfreiwilligendienst

Der Bundesfreiwilligendienst (BFD) ist ein Angebot für Menschen, die sich außerhalb von Schule und Beruf für die Allgemeinheit engagieren wollen. Der BFD ist in vielen verschiedenen Einsatzbereichen möglich, z.B. in Krankenhäusern oder Museen, in Einrichtungen für Umweltschutz oder Sport.

### Gut zu wissen:

- Teilnahmevoraussetzung: Du musst deine Pflichtschulzeit erfüllt haben.
- Einsatzdauer: 6 bis 18 Monate (in Ausnahmefällen 24 Monate)
- Du bekommst ggf. Taschengeld und bist in der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung pflichtversichert.

## Mit Geflüchteten und für Geflüchtete

Freiwilliges Engagement ist auch bei der Integration von Geflüchteten wichtig. Deshalb wird der Bundesfreiwilligendienst seit 2015 auch mit Flüchtlingsbezug angeboten. Hier können sich Freiwillige z.B. als Helfer/innen in Flüchtlingsunterkünften engagieren. Dieser BFD steht auch Asylberechtigten und Asylbewerbern mit guter Bleibeperspektive offen. Den BFD mit Flüchtlingsbezug kannst du nur machen, wenn du volljährig bist.

## Mehr Infos



Viele weitere Informationen zu Freiwilligendiensten und Erfahrungsberichte findest du auf [www.planet-beruf.de](http://www.planet-beruf.de) »  
**Zwischenstationen** »  
**Freiwilliger Einsatz.**