



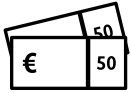
Wer kann mitmachen?

Alle, die die Vollzeitschulpflicht abgeschlossen haben und noch keine 27 Jahre alt sind.



Wie lange dauern FSJ, FÖJ und IJFD?

Die Minstdauer beträgt sechs Monate, die Höchstdauer 18 Monate. Meistens dauert der Dienst zwölf Monate.



Wie wird dein Einsatz anerkannt?

Du erhältst ein Taschengeld. Außerdem können die Kosten für Unterkunft, Verpflegung, Arbeitskleidung und ein sogenannter Mobilitätszuschlag (anteilig) übernommen werden.



Und die Versicherung?

Im FSJ und FÖJ bist du sozialversichert. Das heißt, du bist in der Kranken-, Pflege-, Arbeitslosen-, Renten- und Unfallversicherung. Weitere Informationen zu Versicherungsfragen, auch im IJFD, findest du unter: www.jugendfreiwilligendienste.de



Bekommst du noch Kindergeld?

Bis zum 25. Lebensjahr besteht grundsätzlich ein Anspruch auf Kindergeld.



Gibt es ein Zeugnis?

Am Ende des Jugendfreiwilligendienstes wird dir auf Wunsch ein Zeugnis ausgestellt.



Wie wirst du unterstützt?

Du bekommst eine individuelle Betreuung durch pädagogisches Fachpersonal.



Und sonst noch?

Bei einem zwölfmonatigen Dienst besuchst du an mindestens 25 Tagen Seminare, bei denen du fachliche Themen besprechen kannst, andere Freiwillige kennenlernenst und dich mit ihnen austauschst.

Impressum

Dieser Flyer ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Bundesregierung; er wird kostenlos abgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt.

Herausgeber:

Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend
11018 Berlin
www.bmbfsfj.bund.de



Bezugsstelle:

Publikationsversand der Bundesregierung
Postfach 50 10 54, 18155 Rostock
Tel.: 030 18 272 2721
Fax: 030 18 10 272 2721
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de
www.bmbfsfj.bund.de

Für weitere Fragen nutzen Sie unser
Servicetelefon: 030 20 179 130
Montag-Donnerstag, 9-18 Uhr
Fax: 030 18 555-4400
E-Mail: info@bmbfsfjservice.bund.de

Artikelnummer: 1FL50

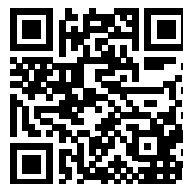
Stand: April 2026, 6. Auflage

Gestaltung: www.zweiband.de

Bildnachweis: Titel ©Jacob Wackerhausen/istockphoto.com,
Innenteil links ©chekat/istockphoto.com,
Innenteil mitte ©laflor/istockphoto.com

Druck: MKL Druck GmbH & Co. KG, Ostbevern

www.jugendfreiwilligendienste.de



www.bmbfsfj.bund.de

- facebook.com/bmbfsfj
- instagram.com/bmbfsfj
- linkedin.com/company/bmbfsfj
- x.com/bmbfsfj
- tiktok.com/@jugendministerium
- youtube.com/@bmbfsfj



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



Jugendfreiwilligendienste

Drei Wege, Neues zu entdecken

Freiwilliges Soziales Jahr – Freiwilliges Ökologisches Jahr –
Internationaler Jugendfreiwilligendienst

Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) und Freiwilliges Ökologisches Jahr (FÖJ)

„Wie geht es nach der Schule weiter?“ „Was möchte ich beruflich machen?“ „Wie finde ich heraus, was für mich das Richtige ist?“ – Kennst du auch solche Fragen? Dann könnte die Antwort lauten: „Ich mache ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) oder ein Freiwilliges Ökologisches Jahr (FÖJ).“ Denn dabei engagierst du dich für die Gesellschaft, wirst gefördert und kannst in verschiedene Bereiche reinschnuppern, um dich persönlich wie beruflich zu orientieren.

Was erwartet dich?

Die Tätigkeitsfelder sind vielfältig: Du kannst einen Jugendfreiwilligendienst etwa in sozialen Einrichtungen wie zum Beispiel Kindertagesstätten, Jugendeinrichtungen, in Sportvereinen oder kulturellen Einrichtungen absolvieren. Einsatzmöglichkeiten findest du auch im Natur- und Umweltschutz oder im Zivil- und Katastrophenschutz. Es gibt für jede und jeden passende Angebote, um den eigenen Horizont zu erweitern und sich im Arbeitsalltag zu erproben. Deine praktische Tätigkeit wird ergänzt durch bis zu 25 kostenlose Seminartage, an denen du dich weiterbilden kannst und die dir die Möglichkeit bieten, dich mit anderen Freiwilligen auszutauschen. Ein Freiwilligendienst ist grundsätzlich auch in Teilzeit möglich.



↑ Internationaler Jugendfreiwilligendienst (IJFD)

Internationaler Jugendfreiwilligendienst (IJFD)

Dich zieht es ins Ausland? Du möchtest eine andere Kultur und eine neue Sprache (kennen-)lernen? Dann ist der Internationale Jugendfreiwilligendienst (IJFD) vielleicht das Richtige für dich. Der IJFD ist ein Auslandsfreiwilligendienst, den du weltweit absolvieren kannst. Einsatzmöglichkeiten gibt es im sozialen und ökologischen Bereich, aber auch in der Friedens- und Versöhnungsarbeit.

Zur Vorbereitung und Begleitung finden Seminare statt, die du vor, während und nach dem Auslandsaufenthalt besuchen kannst. Du kannst dich bei einem von circa 130 anerkannten Trägern bewerben.

← Freiwilliges Ökologisches Jahr (FÖJ), Einsatz in Umweltprojekten

Was hast du von einem Freiwilligendienst?

- Wenn du mit der Schule fertig bist, sammelst du Erfahrungen in der Praxis und in unterschiedlichen Tätigkeitsbereichen.
- Du stärkst deine Kompetenzen.
- Du kannst deine persönlichen Stärken und Interessen einbringen und erproben, Neues entdecken, eigene Grenzen ausloten und Unbekanntes wagen.
- Du hast die Möglichkeit, soziale Kompetenzen zu erwerben und zu vertiefen, die in der Arbeitswelt gebraucht werden: zum Beispiel Teamfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit und Selbstorganisation.
- Du leistest einen wichtigen Beitrag für die Gesellschaft.

Wo findest du weitere Informationen?

- Unter www.jugendfreiwilligendienste.de findest du viele weitere Informationen über die Jugendfreiwilligendienste FSJ, FÖJ und IJFD.
- Auf der Website www.freiwillig-ja.de findest du konkrete Einsatzstellen im FSJ und FÖJ.
- Wenn dir ein Einsatzbereich zusagt, meldest du dich in der Einsatzstelle und vereinbarst einen Termin für ein Kennenlerngespräch. Seid ihr euch einig geworden, unterschreibst du eine Vereinbarung und dein Jugendfreiwilligendienst beginnt!

