

Freiwilliges Soziales Jahr und Bundesfreiwilligendienst

Was ist ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ)?

Eine gute Alternative zu einem Praktikum bietet das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ). Wenn Sie **die Schulpflicht erfüllt haben und jünger als 27 Jahre** sind, können Sie ein FSJ absolvieren. Hierbei können Sie in einer sozialen oder kulturellen Einrichtung wertvolle Erfahrungen sammeln.

Wo kann ich ein FSJ machen?

- In den Bereichen mit Medizinisch-pflegerischen Aufgaben.
(insbesondere im Krankenhaus, in der Altenpflege oder in Einrichtungen für Menschen mit Behinderung)
- In den Bereichen mit Erzieherisch-pädagogischen Aufgaben.
(insbesondere in Kindergärten, Schulen, Jugendhilfe, Sozialarbeit und den Kirchengemeinden)
- In den Bereichen mit Verwaltungs-Aufgaben und Büro-Aufgaben.
(insbesondere in Kirchengemeinden, Kultureinrichtungen und in der Jugendarbeit)
- In den Bereichen mit Hauswirtschaftlichen und hausmeisterlichen Aufgaben.
(in allen sozialen Einrichtungen möglich. Sowie in Einrichtungen für ältere Menschen oder Menschen mit Behinderung)

Wo finde ich Angebote?

Auf der Seite des [Niedersächsischen Landesamt für Soziales, Jugend und Familie](#) finden Sie auf der Rechten Seite eine [FSJ-Trägerliste](#) mit allen anerkannten Trägern die ein Freiwilliges Soziales Jahr anbieten.

Damit Sie einen Platz in Ihrem gewünschten Einsatzbereich für ein soziales Jahr finden, sollten Sie sich **frühzeitig für ein FSJ bewerben**. Am besten ein halbes Jahr im Voraus. Manchmal ist es auch möglich, dass Sie kurzfristig innerhalb von vier Wochen ein FSJ beginnen können.

Wird ein FSJ bezahlt?

Ein Freiwilligendienst wird bezahlt. Bei der Bezahlung im FSJ spricht man von Taschengeld. Monatlich sind das **ca. 360 Euro**. Der Betrag setzt sich zusammen aus 320 Euro Taschengeld und 40 Euro Zuschuss für die Verpflegungskosten. Das Taschengeld wird von Ihrer Einsatzstelle ausbezahlt. Einige Einsatzstellen bieten eine FSJ-Stelle mit kostenfreier Unterkunft an.

Bekomme ich ein Zeugnis?

Am Ende Ihres Freiwilligendienstes erhalten Sie ein **Zeugnis** über die Tätigkeit in der Einsatzstelle. Außerdem bekommen Sie ein **Zertifikat** über die Bildungstage.

Welche Vorteile hat ein FSJ?

- Man kann sich sozial engagieren und Gutes tun.
- Man kann sich persönlich weiterentwickeln und den eigenen Horizont erweitern, wie auch Neues erleben.
- Man kann sich beruflich orientieren. Dabei nicht nur im sozialen Bereich.

- Man kann praktische Erfahrungen sammeln.
- Man kann sein FSJ für Fachhochschule, Vorpraktikum oder Anerkennungsjahr anrechnen lassen.
- Man kann eine Auszeit nehmen und mehr Zeit gewinnen.

Bitte beachten Sie: Ein FSJ muss von der Ausländerbehörde genehmigt werden, wenn keine uneingeschränkte Arbeitserlaubnis vorliegt.

BufDi - Bundesfreiwilligendienst

Was ist ein Bundesfreiwilligendienst (BufDi)?

Asylbewerber und **anerkannte Flüchtlinge** können eine Beschäftigung im Bundesfreiwilligendienst aufnehmen. **Junge Menschen, die ihre Schulpflicht erfüllt haben**, arbeiten dabei für 6 - 24 Monate in einer sozialen oder kulturellen Einrichtung. Der Bundesfreiwilligendienst ist ein **Angebot an Frauen und Männer jeden Alters**. Man kann sich außerhalb von Beruf und Schule für das Allgemeinwohl engagieren und dies im sozialen, ökologischen und kulturellen Bereich oder im Bereich des Sports, der Integration sowie im Zivil- und Katastrophenschutz.

Welche Vorteile hat ein BufDi?

- Man kann praktische Erfahrungen und Kenntnisse sammeln.
- Man kann erste Einblicke in die Berufswelt erhalten.
- Man kann von reichhaltiger Lebenserfahrung älterer Menschen lernen.
- und vieles mehr!

Wo kann ich einen BufDi machen?

- in der Gesundheitspflege.
- in der Hilfe für Menschen mit Beeinträchtigungen.
- In der Integration von Menschen.
- In der Kinder- und Jugendhilfe, Jugendbildung und Jugendarbeit.
- in der Kultur, Denkmalpflege und Erwachsenenbildung.
- in der Seniorenhilfe
- im Sport
- Umweltschutz und Naturschutz sowie Nachhaltigkeit
- Wohlfahrtspflege
- Zivilschutz und Katastrophenschutz

Am Ende bekommen Sie auch ein **Zeugnis**.

Bitte beachten Sie: Auch ein BufDi muss von der Ausländerbehörde genehmigt werden.

Hier finden Sie [weitere Informationen](#) zum Bundesfreiwilligendienst.