# FSJ, FÖJ, BFD - Freiwilligendienste im In- + Ausland

Stand: September 2026

Du möchtest dich sozial engagieren und/oder suchst noch nach einer beruflichen Perspektive, dann kannst du z.B. einen Freiwilligendienst machen. Es gibt viele Formen von Freiwilligendiensten, doch nur das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ), das Freiwillige Ökologische Jahr (FÖJ) und der Bundesfreiwilligendienst (BFD) basieren auf einer gesetzlichen Grundlage und werden durch den Bund mitgefördert. Auch für Einsätze im Ausland gibt es Förderprogramme.

Wissenswertes von A-Z, Stellensuche-Tipps und eine Last-Minute Einsatzstellen-Liste gibt es unter:
www.freiwilliges-jahr-muenchen.de

## ▶ Rahmenbedingungen beim FSJ / FÖJ

Wenn du zwischen **16** und **26 Jahren** alt bist, kannst du dich für ein FSJ/FÖJ bewerben. Es spielt dabei keine Rolle, welchen Schulabschluss du hast. Du hast auch ohne Schulabschluss Chancen auf eine Stelle. Voraussetzung ist, dass du deine **allgemeine Schulpflicht erfüllt** hast.

- Die Dauer beträgt in der Regel ein Jahr (mindestens sechs Monate und höchstens 18 Monate). Beginn ist oft der 1. September. **Späterer Einstieg möglich!** Arbeitszeit je Woche: ca. 40 Stunden.
- Du bist gesetzlich sozialversichert + hast Anspruch auf Kindergeld. Zusätzlich bekommst du ein monatliches **Taschengeld**. Außerdem gewähren dir die Träger weitere Geld- oder Sachleistungen für Unterkunft, Verpflegung und/oder Arbeitskleidung.
- Eigne Einsatzstellen bieten zusätzlich auch das sog. **TaschengeldPlus** an. Voraussetzung ist ein Nachweis über eine prekäre finanzielle Situation. Damit soll jungen Menschen ermöglicht werden, einen Freiwilligendienst zu machen – unabhängig davon, wieviel Geld sie selbst oder ihre Familie haben. Mehr Infos dazu findest du unter www.fj-beteiligung.de/taschengeldplus
- Im ÖPNV erhalten Freiwillige ermäßigte Fahrkarten. In München können Freiwillige beim MVV das 'Bayerisches Ermäßigungsticket' (also das vergünstigte Deutschlandticket für 43 €) erwerben.
- Du hast auch Anspruch auf **Urlaub** (je nach Alter ca. 26 Arbeitstage).
- Du erhältst eine **Bescheinigung** über den geleisteten Dienst.
- Dir stehen eine pädagogische **Betreuung** und 25 Seminartage mit verschiedenen Schwerpunkten zu.

**Wichtig zu wissen**: Um das FSJ/FÖJ anbieten zu können, benötigt jeder Träger eine Zulassung im Sinne des Jugendfreiwilligendienstgesetzes.

**Infos zum FSJ in Bayern** findest du unter: www.fsj.bayern.de - empfehlenswert ist auch www.pro-fsj.de.

## ▶ Rahmenbedingungen beim BFD

Der **Bundesfreiwilligendienst (BFD)** wurde von der Bundesregierung als Reaktion auf die Aussetzung der Wehrpflicht und damit auch des Zivildienstes ins Leben gerufen. Er soll das FSJ und FÖJ ergänzen und das bürgerschaftliche Engagement fördern. Im Wesentlichen ähneln sich BFD und FSJ/FÖJ, aber es gibt folgende **Unterschiede**:

- Beim BFD gibt keine Altersgrenze nach oben. Du kannst auch wenn du älter als 26 Jahre alt bist einen BFD machen. Wie beim FSJ/FÖJ musst du aber die allgemeine Schulpflicht erfüllt haben.
- Im Gegensatz zum FSJ/FÖJ kann der Dienst mehrfach wiederholt werden (nach jeweils 5 Jahren).

**Weitere Infos zum BFD:** www.bundesfreiwilligendienst.de

Für das FSJ/FÖJ und BFD gilt (für Minderjährige) das Jugendarbeitsschutzgesetz und für Studierende, die ein FSJ/FÖJ oder BFD abgeleistet haben, bringt es u.U. Vorteile an den Hochschulen.

**Freiwilligendienst in Teilzeit?**
Freiwillige jeden Alters können einen Freiwilligendienst in Teilzeit leisten. Allerdings: Es besteht kein Rechtsanspruch auf Teilzeit. Freiwillige und Einsatzstellen müssen einvernehmlich mit der Teilzeit einverstanden sein. Das Taschengeld und andere Zuwendungen werden für Teilzeit-freiwilligendienstleistende entsprechend gekürzt.

Infos zur Bezahlung/Taschengeld, Zuschüsse, Sozialleistungen und Versicherungen während FSJ/FÖJ/BFD gibt es z.B. unter:
https://ich-will-fsj.de/was-du-bekommst/bezahlung-und-mehr
+ als Merkblatt „Sozialleistungen“ unter:
www.freiwilligendienste-kultur-bildung-bayern.de/downloads



Jugendinformationszentrum
Sendlinger Str. 7 (Innenhof)
www.jiz-muenchen.de
info@jiz-muenchen.de
089 - 550 521 50
0160 - 99 41 23 94

## ▶ In welchen Bereichen kann man aktiv werden?

Neben **„klassischen" sozial Bereichen (z.B. Kinderbetreuung, Pflege, Seniorenarbeit, Arbeit mit Menschen mit Behinderung usw.)** kann man einen Freiwilligendienst in Deutschland in folgenden Bereichen machen:

- **Natur- und Umweltschutz (FÖJ, Freiwilliges Ökologisches Jahr)**

Das FÖJ ist ein Angebot für junge Menschen, die im Umwelt- und Naturbereich tätig werden wollen. Die Einsatzfelder sind z.B. Umweltbildung mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, Biotoppflege, Kartierungs- und Messarbeiten, Schutzmaßnahmen für bedrohte Tier- und Pflanzenarten oder in einem Labor Schadstoffe untersuchen. Eine Liste aller **Einsatzstellen in Bayern** inkl. Bewerbungsmöglichkeit findest du unter www.foej-bayern.de.

- **Sport**

Du arbeitest in Vereinen und Sporteinrichtungen mit, die Spiel-, Sport- und Freizeitangebote für Kinder und Jugendliche organisieren z.B. Skate-Treffs, Abenteueraktionen, Ferienfreizeiten oder Eltern-Kind-Turnen. **Infos** zu und **Bewerbung** für Einsatzstellen in Bayern erfolgt über die:

BAYERISCHE SPORTJUGEND im BLSV e. V.
Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München, www.bsj.org
Tel.: 089 / 15702-452, E-Mail: Freiwilligendienste@blsv.de

- **Kultur**

Hier gestaltest du hautnah kulturelles Leben – von Hochkultur bis Subkultur. Du arbeitest z.B. in Medienwerkstätten und unterstützt bei der Planung und Organisation von Veranstaltungen, d.h. vom Kartenverkauf bis hin zur Künstlerbetreuung. In spielpädagogischen Einrichtungen wirkst du bei Spielprojekten für Kinder mit. Weitere Einsatzmöglichkeiten sind auch Orchester, Museen, Bibliotheken oder Theater. Unter www.freiwilligendienste-kultur-bildung-bayern.de findest du weitere Infos für Bayern, sowie die Bewerbungsfristen.

- **Denkmalpflege (FJD)**

Einsatzfelder sind z.B. Vereine, Handwerksbetriebe, die wirklich noch etwas „von Hand" betreiben, wie z.B. Tischlereien, Steinmetze und Lehmbauer*innen. In den Denkmalpflegebehörden gehören vor allem Aktenverwaltung, Restauration, Dokumentation und Ausgrabungen zur Tagesordnung. Ein besonderer Unterschied ist hier, dass es 35 Seminartage gibt! Aktuell wird der Dienst in allen Bundesländern, **außer in Baden-Württemberg, Bremen, Rheinland-Pfalz und Saarland** angeboten - der Träger ist IJGD. Infos und Adressen findest du unter www.ijgd.de.

- **Wissenschaft, Technik und Nachhaltigkeit (FJN)**

Infos und Adressen dazu findest du ebenfalls unter www.ijgd.de

- **Politik (FJP)**

Diesen Bereich gibt es seit September 2008 – allerdings **bis jetzt nur in Sachsen-Anhalt, Mecklenburg-Vorpommern, Nordrhein-Westfalen, Hessen, Berlin und Brandenburg**. Dort arbeiten junge Menschen in politische Vereine und Stiftungen, Ämtern, Körperschaften des öffentlichen Rechts oder sonstigen politischen Bereichen. Weitere Informationen und Adressen: www.ijgd.de.

## ▶ Wie findest du (d)eine Stelle?

Für Stellen in den Bereichen **Ökologie (FÖJ), Sport, Kultur, Denkmalpflege** und **Politik** gibt es die oben genannten **zentralen Bewerbungs- und Vermittlungsstellen** an die du dich wenden kannst/musst.

Im „klassischen" **sozialen bzw. karitativen Bereich** (z.B. Kinderbetreuung, Pflege, Seniorenarbeit, Arbeit mit Menschen mit Behinderung usw.) kannst du entweder **gezielt** im WWW oder in deiner Nachbarschaft **suchen** und nachfragen ODER du **wendest dich an große Träger** und Wohlfahrtsverbände. Diese bieten viele Stellen, oft in unterschiedlichen Bereichen an und haben meistens eigene Webseiten zur Info, inkl. Bewerbungsmöglichkeiten und Ansprechpersonen für deren FSJ/BFD-Stellen.

**Bundesweite** Online-Börsen für BFD- und FSJ-Stellen sind z.B. https://freiwillig-ja.de/ + www.bundesfreiwilligendienst.de

Für **München und Umgebung** bieten wir unter www.freiwilliges-jahr-muenchen.de jeweils ab Juli eine aktuelle Einsatzstellen-Liste zu freien Stellen im Herbst an.

Wir haben unter https://jugendinfo-muenchen.de (Schlagwort „FSJ + BFD") die „Adressen" einiger Münchner Träger für FSJ und BFD aufgelistet. Hier unsere Auswahl **großer Anbieter in München** (sicher nicht vollständig!):

**Arbeiter-Samariter-Bund**
Adi-Maislinger-Str. 6-8, 81373 München, Tel.: 089 74363-0
www.asb-muenchen.de

**Augustinum gGmbH - Philadelphischer Ring**
Stiftsbogen 74, 81375 München, Tel.: 089 70 98 755
www.augustinum-freiwilligendienste.de

**AWO - Landesverband Bayern e.V.**
Edelsbergstr.10, 80686 München, Tel.: 089 546 75 40
www.awo-freiwilligendienste-bayern.de



Eine unverbindliche Zusammenstellung des Jugendinformationszentrums München (JIZ).

KJR Städtische Einrichtung in Trägerschaft des Kreisjugendring München-Stadt.

**Bayerisches Rotes Kreuz – Freiwilligendienste**
Garmischer Str. 19-21, 81373 München, Tel.: 089 9241-1590
www.freiwilligendienste-brk.de

**BDKJ + Caritasverband München & Freising**
FSJ: www.fsj-münchen.de
BFD Caritas: https://job.caritas-nah-am-naechsten.de/bundesfreiwilligendienst
BFD Erzbischöfliches Jugendamt: Georgia Melchner, Tel. 089 48092 – 2410, www.bdkj.org

**bpa gGmbH - Landesgeschäftsstelle Bayern**
Westendstraße 179, 80686 München, Tel.: 089 890448320
www.fsj.bpa.de

**Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V.**
Landwehrstr. 66, 80336 München, Tel.: 089 590 68 23 11
www.caritasmuenchen-freiwilligendienste.de

**Evangelische Freiwilligendienste Bayern (Zusammenschluss aus Diakonie Bayern, Diakoneo, ejn, Evangelische Jugend München)**
Fahrradstraße 58, 90429 Nürnberg, info@efb-fwd.de
https://efb-freiwillig.de/

**Internationaler Bund e.V. - Freiwilligendienste München**
Dessauerstraße 9, 80992 München, Tel.: 089 411 47 27 10
www.ib-freiwilligendienste.de

**Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Regionalverband München**
Schäftlarnstr. 9, 81371 München, Tel.: 089 72011-0
www.johanniter.de/muenchen

**Lebenshilfe München – Geschäftsstelle**
St. Quirin-Str. 13 a, 81549 München, Tel.: 089 69347-0
www.lebenshilfe-muenchen.de

**Malteser Hilfsdienst e.V. - Referat Ehrenamt**
Streitfeldstr. 1, 81673 München, Tel.: 089 43 608 500
www.malteser-muenchen.de

**MÜNCHENSTIFT - FSJ + BFD**
Kirchseeoner Straße 3, 81669 München, Tel.: 089 620 20-514
www.muenchenstift.de

**Paritätischer Wohlfahrtsverband – Freiwilligendienste**
Charles-de-Gaulle-Straße 4, 81737 München, Tel.: 089 30611-136
www.freiwilligendienste-bayern.de

**Stiftung Pfennigparade - BFD/FSJ**
Barlachstr. 24, 80804 München, Tel.: 089 83 93-43 10
www.pfennigparade.de

## ▶ Weitere Freiwilligendienste?

**Freiwilligendienst aller Generationen** ist ein Angebot für alle Altersgruppen. Die Grundlage bilden verbindliche Vereinbarungen zwischen Freiwilligen und Trägern. Es gehört auch eine Betreuung und Begleitung seitens des Trägers dazu. Eine Liste mit Projektträgern findest du unter www.bmfsfj.de. Münchner Träger hierfür sind:

**Fachreferat Generationsübergreifender Freiwilligendienst**
Landwehrstr. 66, 80336 München, Tel.: 089 59 06 82 3-11,
www.caritas-nah-am-naechsten.de

**Paritätischer Wohlfahrtsverband Bayern**
Charles-de-Gaulle-Str. 4, 81737 München, Tel.: 089 306110,
www.paritaet-bayern.de

## ▶ Freiwilligendienste im Ausland

Je nach Region / Einsatzfeld gibt es unterschiedliche **Förderprogramme**:

**Beim Europäischen Solidaritätskorps** (ESK) junge Leute zwischen 18 und 30 Jahren haben die Möglichkeit bis zu 12 Monate ins europäische Ausland zu gehen und an einem gemeinnützigen Projekt mitzuarbeiten. Mehr Infos dazu gibt es unter https://www.jugendfuereuropa.de/esk.

Möchtest du im **„globalen Süden"** aktiv werden, dann ist das Förderprogramm der Bundesregierung **„weltwärts"** (www.weltwaerts.de) das Richtige für dich.

Das einzige Förderprogramm mit **Einsatzstellen weltweit** ist der **Internationale Jugendfreiwilligendienst (IJFD)**: auf www.ijfd-info.de findest du Infos zu Einsatzbereichen und mehr.

Viele **Infos zu Auslandsaufenthalten** gibt's unter: www.rausvonzuhaus.de

**Infoabende + Beratung des JIZ:** www.jiz-muenchen.de/auslandsberatung

+++
*Disclaimer: Alle Angaben ohne Gewähr. Wir haben nach bestem Wissen die Informationen recherchiert und zusammengestellt. Wir erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die verlinkten Seiten stellen keine Empfehlung dar.*



Jugendinformationszentrum
Sendlinger Str. 7 (Innenhof)
www.jiz-muenchen.de
info@jiz-muenchen.de
089 - 550 521 50
0160 - 99 41 23 94