



LERNEN > NACH DER SCHULE

Freiwilligendienste

Stand: 09.07.2025



Freiwilligendienste



Als Freiwilliger einen Beitrag zum Wohl der Gesellschaft leisten ©BMFSFJ / Bertram_Hoekstra

Wer nicht gleich eine Ausbildung oder ein Studium beginnen möchte, hat verschiedene Möglichkeiten, sich zu freiwilligen Diensten zu verpflichten. Freiwilligendienste bieten die Chance, den eigenen Horizont zu erweitern oder Anregungen für weiteren Berufsweg zu erhalten.

Seit dem 1. Juli 2011 hat die Bundesregierung die Wehrpflicht offiziell ausgesetzt, und damit auch den Zivildienst. An deren Stelle ist seither ein breit gefächertes Angebot an freiwilligen Diensten für junge Männer und für Frauen getreten. Die wichtigsten Informationen dazu sind über die folgenden Links zu erreichen.

Bundesfreiwilligendienst

Bis 2011 musste der Zivildienst von allen männlichen deutschen Staatsbürgern geleistet werden, die den Wehrdienst verweigert hatten und nicht ausgemustert worden waren. An die Stelle des Zivildienstes ist der Bundesfreiwilligendienst (BFD) getreten – und zwar für Männer und für Frauen jeden Alters.

Der Einsatz dauert in der Regel zwölf, mindestens jedoch sechs und höchstens 24 Monate. Der Bundesfreiwilligendienst ist grundsätzlich vergleichbar mit einer Vollzeitbeschäftigung. Sofern die Freiwilligen älter als 27 Jahre sind, ist allerdings auch Teilzeit von mindestens 20 Wochenstunden möglich.

Der Bundesfreiwilligendienst kann in verschiedenen Bereichen geleistet werden, von der Gesundheitspflege über Integration, Sport, Kultur und Bildung bis zum Zivil- und Katastrophenschutz. Es gibt daher nur noch geringe Unterschiede zwischen Bundesfreiwilligendienst und Freiwilligem Sozialem Jahr (FSJ) oder Freiwilligem Ökologischem Jahr (FÖJ).



Bundesfreiwilligendienst: Webseite mit Stellensuche

<https://www.bundesfreiwilligendienst.de/>

Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ)

Für viele eine echte Alternative nach der Schule: sich für andere engagieren und dabei Einblicke in gesellschaftliche und soziale Zusammenhänge gewinnen. So lässt sich oft auch der eigene Weg einfacher erkennen.

Das freiwillige soziale Jahr (FSJ) ist ein sozialer Freiwilligendienst für Jugendliche und junge Erwachsene. Die Teilnehmer am FSJ müssen die Vollzeitschulpflicht erfüllt haben und dürfen nicht das 27. Lebensjahr vollendet haben.



Informationen zum FSJ im Inland

Website des Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales
<https://www.stmas.bayern.de/freiwilligendienste/fsj/index.php>



Informationen zum FSJ im Ausland

Website des Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales
<https://www.stmas.bayern.de/freiwilligendienste/fsj-ausland/index.php>



Bundesarbeitskreis FSJ

<https://bak-fsj.de/>

Freiwilliges Ökologisches Jahr (FÖJ)

Umweltbildung mit Kindern, Biotoppflege oder Kartierungs- und Messarbeiten – die Einsatzfelder im Bereich des Umwelt- und Naturschutzes sind vielfältig. Wer sich für ein freiwilliges ökologisches Jahr (FÖJ) interessiert, muss zwischen 16 und 26 Jahren alt sein. Das FÖJ dauert in der Regel zwölf Monate. Neben dem praktischen Einsatz finden auch regelmäßig Seminare zur Umweltbildung und zum Erfahrungsaustausch mit anderen

Teilnehmern des FÖJ statt: Der Gewinn von persönlicher Erfahrung ist somit garantiert.



Freiwilliges Ökologisches Jahr in Bayern

<https://www.foej-bayern.de/>



Freiwilliges Ökologisches Jahr

Webseite des Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales

<https://www.stmas.bayern.de/freiwilligendienste/foej/index.php>



Förderverein Ökologische Freiwilligendienste e.V.

<https://foej.de/>

Freiwilliger Wehrdienst

An die Stelle des Grundwehrdienstes ist ein freiwilliger Wehrdienst von maximal 23 Monaten getreten – für junge Frauen und Männer. Die ersten sechs Monate des Freiwilligen Wehrdienstes gelten als Probezeit und zwar unabhängig von der vorher vereinbarten Verpflichtungszeit. Sollte die Tätigkeit als Soldat nicht den eigenen Vorstellungen entsprechen oder andere, vielleicht private Änderungen vorliegen, kann in diesem Zeitraum jederzeit von der Verpflichtung zurückgetreten werden. Bei der Verpflichtung erklären sich die freiwilligen Wehrdienstleistenden bereit, an Auslandseinsätzen der Bundeswehr teilzunehmen. Der freiwillige Wehrdienst soll den Austausch zwischen Gesellschaft und Streitkräften stärken.



Freiwilliger Wehrdienst

<https://www.bundeswehrkarriere.de/freiwilliger-wehrdienst-378>



Freiwilliger Wehrdienst im Heimatschutz

<https://www.bundeswehrkarriere.de/freiwilliger-wehrdienst-im-heimatschutz-dein-jahr-fuer-deutschland-360>

Freiwilligendienste Kultur und Bildung

Wer Lust hat, in einer Einrichtung im Bereich Kultur und Bildung einige Zeit lang mitzuarbeiten, kann sich jederzeit engagieren. Ab 1. Februar 2025 sind die Anmeldungen für die Freiwilligendienste Kultur und Bildung möglich. Der Freiwilligendienst startet dann im September.



Freiwilligendienste Kultur und Bildung

<https://www.freiwilligendienste-kultur-bildung.de/>

Deutsch-Französischer Freiwilligendienst (DFFD)

Ein Jahr lang gemeinnützig tätig sein und dabei in ein internationales Umfeld eintauchen und die französischen Sprachkenntnisse vertiefen.

Diese Möglichkeit bietet seit 2007 der Deutsch-Französische Freiwilligendienst (DFFD), der Grenzen überwindet – zwischen deutschen und französischen Jugendlichen, zwischen Nationen, Organisationen und Kulturen. Im Auftrag der deutschen und französischen Regierung koordiniert das Deutsch-Französische Jugendwerk (DJFW) den Freiwilligendienst.

Der DFFD ist ein europäisches Mobilitätsprogramm und gehört zu den offiziell anerkannten Freiwilligendiensten ([🔗 Startseite: Internationalen Jugendfreiwilligendienst - IJFD](https://www.ijfd-info.de/startseite.html) <https://www.ijfd-info.de/startseite.html>). Junge Menschen zwischen 18 und 25 Jahren aus Deutschland und Frankreich können mit dem DFFD ins Nachbarland gehen und sich dort in verschiedenen Bereichen sozial engagieren. Der Freiwilligendienst dauert 10 bis 12 Monate.



Deutsch-Französischer Freiwilligendienst (DFJW)

<https://www.dfjw.org/programme-aus-und-fortbildungen/deutsch-franzoesischer-freiwilligendienst#2>