Es gibt mittlerweile in vielen Bereichen die Möglichkeit ein FSJ zu machen:

Infos und Einsatzstellensuche für ein FSJ im ökologischen Bereich:
https://www.foej-bayern.de/

Infos und Einsatzstellensuche für ein FSJ im Bereich Sport
www.dsj.de/themen/freiwilligendienste-im-sport

Infos und Einsatzstellensuche für ein FSJ im kulturellen Bereich
https://www.freiwilligendienste-kultur-bildung-bayern.de/

Infos für ein FSJ in der Denkmalpflege / im politischen Bereich
https://freiwilligesjahr-bayern.ijgd.de/

Infos für ein FSJ im Bereich Wissenschaft,Technik und Nachhaltigkeit
https://www.ijgd.de/inland/fjn

Ein weiterer Freiwilligendienst:
Der **Bundesfreiwilligendienst (BFD)** ist auch ein geförderter Freiwilligendienst und dem FSJ sehr ähnlich. Hier findest du Einsatzstellen bei denen du dich direkt bewerben kannst:
www.bundesfreiwilligendienst.de

Freiwilligendienste im Ausland: (FSJ im Ausland)
Wir beraten dich auch zum FSJ im Ausland.

Download FSJ- Infos

Du hast noch Fragen?
Dann melde dich bei uns!

Buche deinen Beratungstermin

Öffnungszeiten Mo - Fr 13 - 17 Uhr

ABdate - Jugendinformations- und Medienfachstelle
des Stadtjugendring Aschaffenburg
Ohmbachsgasse 6 - 63739 Aschaffenburg
Tel.: 06021-218761
Mobil: 0176-56118259

E-Mail: jugendinformation@sjr-aschaffenburg.de

Homepage: www.abdate-jugendinfo.de
Instagram: abdate_jugendinformation

ABDATE JUGENDINFO
Jugendinformations- und Medienfachstelle ABdate

Sparkasse Aschaffenburg Miltenberg

Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ)

ABDATE JUGENDINFO
Jugendinformations- und Medienfachstelle ABdate

Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ)

Vielleicht willst du nach der Schule erst mal eine Pause machen und etwas ganz anderes erleben, bevor du mit einem Studium oder einer Ausbildung beginnst. Willst du die Wartezeit auf einen Studien- oder Ausbildungsplatz sinnvoll überbrücken? Oder weißt du noch gar nicht genau, was du nach der Schule machen willst? Dann ist ein FSJ vielleicht das Richtige für dich!

Während eines Freiwilligen Sozialen Jahres (FSJ) arbeitest du ein Jahr lang in der Regel Vollzeit in einer gemeinwohlorientierten Einrichtung mit. Teilzeit ist nach Absprache möglich (mehr als 20 Std./Woche). Du sammelst praktische Erfahrungen und lernst, gesellschaftliche Verantwortung zu übernehmen.

Du arbeitest in einem sozialen. ökologischen, pflegerischen, hauswirtschaftlichen oder pädagogischen Bereich. Es sind auch Einsatzstellen in Kultur, Bildung und Sport möglich.

Voraussetzungen

- Alter: ab Erfüllung der Vollzeitschulpflicht (in Bayern 9 Schuljahre) bis 27 Jahren
- Dauer: in der Regel 12 Monate Mind. 6 max. 18 Monate
- Beginn in der Regel am **1.September**
- Teamorientierung und die Motivation, sich auf Seminaren aktiv mit sich selbst und anderen FSJler*innen auseinanderzusetzen

Die Bewerbungsphasen startet **ab Februar.** Die Bewerbungsfristen sind nicht bei allen Trägern gleich. Ein einfacher Anruf genügt und du weißt Bescheid, ob noch Plätze zu Verfügung stehen.

Das FSJ kann im Allgemeinen als Vorpraktikum für verschiedene Ausbildungen und Studiengänge im sozialen Bereich anerkannt werden. Bei der Vergabe eines Studienplatzes durch die ZVS wird das FSJ als Wartezeit anerkannt.

Leistungen

- monatl. Taschengeld (Höchstgrenze 676 Euro Stand Januar 2026)
- Anspruch auf Kindergeld und Kinderfreibeträge (wenn du noch keine 25 Jahre alt bist)
- Sozialversicherung (Kranken-, Pflege-, Arbeitslosen-, Renten- und Unfallversicherung)
- Unterkunft, Verpflegung, Arbeits-kleidung oder eine Geldersatzleistung, falls beides nicht von der Einsatzstelle gestellt werden kann
- Beratung und Begleitung
- mind. 24 Urlaubtage (bei 12 Monaten Dauer für minderjährige Freiwillige gibt es längere Urlaubsansprüche, nach dem Jugendarbeitsschutzgesetz)
- 25 Seminartage mit unterschiedlichen Themen mit anderen FSJler*innen
- Ermäßigungen bei Fahrkarten und Eintritten
- qualifiziertes Zeugnis

Buche deinen Beratungstermin:

Informationen und Stellensuche

Die Bewerbung für ein FSJ läuft über sogenannte Träger! Auf den Internetseiten der Träger findest du die Einsatzstellen. Hast du eine Stelle gefunden, die dich interessiert, kannst du dich auf den Seiten der Träger bewerben. Einen Freiwilligendienst kannst du deutschlandweit machen. Wir haben vor allem Träger für den Raum Aschaffenburg aufgelistet.

http://www.fsj.bayern.de
Hier kannst du Einsatzstellen und deren Träger anhand der Postleitzahl suchen

www.freiwillig-ja.de
Trägerübergreifende Datenbank mit Stellen in ganz Deutschland. Suchfunktion für Stellen mit Unterkunft

BDKJ Bayern
Tel: 0 89 / 53 29 31-24
E-Mail: fsj@bdkj-bayern.de
www.bdkj-bayern.de/freiwilligendienste

AWO Landesverband Bayern e.V.
Tel: 089 / 546754-0
E-Mail: fsj-bfd@awo-bayern.de
www.awo-freiwilligendienste-bayern.de

BRK Bezirksverband Unterfranken
Tel: 0931 / 796 11 32
E-Mail: fwd-unterfranken@lgst.brk.de
www.freiwilligendienste-brk.de

Freiwillige Soziale Dienste Nordbayern
Tel: 0911/ 214-2391
E-Mail: fsd.nordbayern@elkb.de
www.fsd.ejn.de

Paritätische Wohlfahrtsverband für Unterfranken
Tel: 0931/35401-14
E-Mail: fsj.wuerzburg@paritaet-bayern.de
www.unterfranken.paritaet-bayern.de/

Lebenshilfe Landesverband Bayern
Tel: 09131/754610
E-Mail: freiwillig@lebenshilfe-bayern.de
www.lebenshilfe-bayern.de/freiwillige

Beispiele für Träger in Hessen:
Hier beginnt das FSJ in der Regel am 1. August

Deutsches Rotes Kreuz in Hessen
Tel.: 0611 95 24 90 00
E-Mail: info@volunta.de
www.volunta.de

AWO Hessen-Süd Freiwilligendienste
Tel: 069 42009-261
E-Mail: freiwilligendienste@awo-hs.org
www.awo-hs.org/freiwilligendienste/

Evangelische Freiwilligendienste Diakonie Hessen
Tel. 0561/1095-3500
E-Mail: fwd@diakonie-hessen.de
www.ev-freiwilligendienste-hessen.de

Der PARITÄTISCHE Hessen e.V.
Servicestelle Freiwilligendienste
Tel: 06421- 94840-0
E-Mail: info@paritaet-fwd.org
www.paritaet-fwd.org