



Freiwilligendienst: Helden des Alltags

ARAG Experten informieren über den Freiwilligendienst

Jährlich entscheiden sich über [100.000 Menschen](#) in Deutschland für einen Freiwilligendienst. Ein freiwilliges Jahr ist staatlich gefördert, bietet eine gute Gelegenheit, mögliche Berufsbereiche anzutesten, die persönliche Entwicklung zu stärken und zeigt nicht zuletzt persönliches Engagement, was potenzielle Arbeitgeber immer zu schätzen wissen. Welche Möglichkeiten es gibt, wissen die ARAG Experten.

Vielfältige Einsatzbereiche

Freiwilligendienste können sehr vielfältig sein. Dabei kann es sich um Altenpflege, Sportvereine oder Naturschutzprojekte handeln. Fachkräfte leiten die Freiwilligen an, unterstützen sie bei der Teilnahme an Seminaren zu verschiedenen Themen und fördern die Entwicklung persönlicher Fähigkeiten. Die Freiwilligen sammeln praktische Erfahrungen und können sich diesen Dienst in einigen Studiengängen sogar als Vorpraktikum oder Wartezeit anrechnen lassen. Ein Tipp der ARAG Experten: Wer sein Studium mit dem Bachelor abschließt und erst danach einen Freiwilligendienst leistet, hat eine Erstausbildung abgeschlossen und damit keinen Anspruch mehr auf Kindergeld – selbst wenn anschließend der Master-Studiengang absolviert wird (Bundesfinanzhof, Az.: III R 10/22). Also besser vor Antritt eines Freiwilligendienstes einen Studienplatz suchen. Der bleibt dann bis Ende des Dienstes gesichert.

Freiwilliges Soziales Jahr

Das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) und das Freiwillige Ökologische Jahr (FÖJ) bieten Unterstützung in verschiedenen Bereichen wie Kinder- und Jugendarbeit, Gesundheitswesen, Sport, Kultur, Umweltschutz und Denkmalpflege. Voraussetzungen sind ein Alter unter 27 Jahren und die Erfüllung der Vollzeitschulpflicht, je nach Bundesland also neun oder zehn Jahre. Die Dauer beträgt normalerweise zwölf Monate, mindestens aber sechs und höchstens 18 Monate in Vollzeit. Laut ARAG Experten kann die Dauer in Ausnahmefällen auf bis zu 24 Monate verlängert werden. Weitere Informationen gibt es beim [Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend \(BMFSFJ\)](#).

Bundesfreiwilligendienst (BFD)

Die Einsatzbereiche beim Bundesfreiwilligendienst sind besonders vielfältig: Von der Kinder- und Jugendhilfe über Kultur- und Denkmalpflege bis hin zum Natur- und Umweltschutz ist alles dabei. Anders als beim FSJ oder FÖJ gibt es hier jedoch keine Altersbegrenzung und die Option, den Dienst mehrmals zu absolvieren. Voraussetzung ist lediglich die Erfüllung der Schulpflicht. Die übliche Dauer beträgt ein Jahr, kann aber auf sechs Monate verkürzt oder auf maximal 24 Monate verlängert werden.

Freiwilliger Wehrdienst

Im Rahmen des freiwilligen Wehrdienstes bei der Bundeswehr (FWD) erhält man Einblicke in die Tätigkeiten der Bundeswehr. Voraussetzungen sind die deutsche Staatsangehörigkeit, die Erfüllung der Schulpflicht und ein Mindestalter von 17 Jahren. Wenn Bewerber unter 18 Jahren sind, benötigen sie das Einverständnis ihrer Eltern. Der Dienst dauert bis zu 23 Monate, wobei die ersten sechs Monate als



Probezeit gelten. Die ARAG Experten weisen darauf hin, dass es bei einer Dienstzeit von zwölf Monaten auch zu Auslandseinsätzen und deutschlandweiten Versetzungen kommen kann.

Gibt es Geld und Urlaub für den Freiwilligendienst?

In der Regel ist ehrenamtliches Engagement unentgeltlich. Manchmal fließt aber doch etwas Geld. Das Taschengeld für Freiwillige liegt laut ARAG Experten in 2024 bei maximal 453 Euro und soll auf 584 Euro monatlich angehoben und jährlich angepasst werden. Außerdem können Mobilitätzuschläge gewährt werden. Das Taschengeld wird von der jeweiligen Einsatzstelle ausbezahlt.

Wer nur ein Taschengeld erhält, muss dieses grundsätzlich nicht versteuern. Sachleistungen wie Unterkunft, Verpflegung und Arbeitskleidung oder eine entsprechende Geldersatzleistung unterliegen dagegen der Besteuerung. Liegen die Einnahmen allerdings insgesamt unterhalb des steuerlichen Grundfreibetrages von derzeit 11.604 Euro, fallen keine Steuern an.

Die ARAG Experten weisen darauf hin, dass bei einem einjährigen freiwilligen Jahr ein Mindestanspruch von 24 Urlaubstagen besteht. Für Jugendliche gelten längere Mindesturlaubsansprüche nach dem Jugendarbeitsschutzgesetz. Die Anzahl der Urlaubstage wird entsprechend erhöht oder verkürzt, wenn sich die Dauer des Einsatzes ändert.

Freiwilligendienst auch in Teilzeit möglich?

Teilzeitmöglichkeiten in Jugendfreiwilligendiensten und Bundesfreiwilligendienst sollen künftig ohne Altersbegrenzung oder Nachweis persönlicher Gründe verfügbar sein. Die Bundesregierung reagiert auf den Wunsch von Freiwilligen, Einsatzstellen und Trägern nach verbesserten Teilzeit-Optionen.

Wo findet man eine passende Stelle?

Für das FSJ oder FÖJ bewirbt man sich laut ARAG Experten in der Regel bei Trägern wie zum Beispiel der Caritas oder dem Diakonischen Werk. Diese sind für die Einsatzstellen verantwortlich, wie zum Beispiel Sportvereine oder Altenheime. Eine [Liste](#) solcher Organisationen bietet auch das BMFSFJ an. Wer Interesse an einem Bundesfreiwilligendienst hat, findet mögliche Einsatzstellen über die [BFD-Einsatzstellensuche](#). Die Bewerbungsunterlagen und Fristen variieren je nach Träger, weshalb die ARAG Experten zu einer frühzeitigen Planung raten. Informationen zu benötigten Unterlagen erhält man direkt vom Träger.

Mit dem Freiwilligendienst ins Ausland

Wen es nach der Schulzeit in die Ferne zieht, kann auch einen Freiwilligendienst im Ausland absolvieren. Dabei geben die ARAG Experten allerdings zu bedenken, dass trotz staatlicher Förderung ein finanzieller Beitrag von den Bewerbern selbst getragen werden muss. Eine erste Orientierung über die verschiedenen Einsatzgebiete bieten das [Internetportal](#) für den Freiwilligendienst im Ausland oder die [Auslandsseiten](#) des Bundesfreiwilligendienstes. Die ARAG Experten raten, sich frühzeitig für 2025 zu bewerben.

Weitere interessante Informationen unter:



<https://www.arag.de/versicherungs-ratgeber/>

Ihre Ansprechpartnerin

Jennifer Kallweit

Konzernkommunikation/Marketing ARAG SE

Pressereferentin

Telefon: 0211 963-3115 Fax: 0211 963-2220

E-Mail: jennifer.kallweit@arag.de www.arag.de

Sie möchten unsere Verbraucher-Informationen nicht mehr erhalten? Melden Sie sich [hier](#) ab.

Die ARAG ist das größte Familienunternehmen in der deutschen Assekuranz und versteht sich als vielseitiger Qualitätsversicherer. Sie ist der weltweit größte Rechtsschutzversicherer. Aktiv in insgesamt 19 Ländern – inklusive den USA, Kanada und Australien – nimmt die ARAG über ihre internationalen Niederlassungen, Gesellschaften und Beteiligungen in vielen internationalen Märkten mit ihren Rechtsschutzversicherungen und Rechtsdienstleistungen eine führende Position ein. Ihren Kunden in Deutschland bietet die ARAG neben ihrem Schwerpunkt im Rechtsschutzgeschäft auch eigene einzigartige, bedarfsorientierte Produkte und Services in den Bereichen Komposit und Gesundheit. Mit mehr als 4.700 Mitarbeitenden erwirtschaftet der Konzern ein Umsatz- und Beitragsvolumen von über 2,2 Milliarden €.

ARAG SE ARAG Platz 1 · 40472 Düsseldorf **Aufsichtsratsvorsitzender** Dr. Dr. h. c. Paul-Otto Faßbender

Vorstand Dr. Renko Dirksen (Sprecher) · Dr. Matthias Maslaton · Wolfgang Mathmann · Dr. Shiva Meyer · Hanno Petersen · Dr. Joerg Schwarze

Sitz und Registergericht Düsseldorf · HRB 66846 · USt-ID-Nr.: DE 119 355 995