



Nicht immer möchte oder kann man direkt im Anschluss an die Schule eine Ausbildung oder ein Studium beginnen. Diese Überbrückungszeit kannst du sinnvoll für dich nutzen, um dich beispielsweise gesellschaftlich oder ökologisch zu engagieren oder deine Berufswahlentscheidung abzusichern.

Bundesfreiwilligendienst (BFD) www.bundes-freiwilligendienst.de

Du kannst den Freiwilligendienst in verschiedenen sozialen Einrichtungen leisten, aber auch im ökologischen, kulturellen und sportlichen Bereich oder im Katastrophenschutz.

- Voraussetzungen: ab 16 Jahre (Schulpflicht in Niedersachsen ruht), kein Höchstalter
- Dauer: mind. 6 und höchstens 24 Monate
- Verdienst: monatliches Taschengeld bis maximal 438 € (2023) und gesetzliche Sozialversicherung. In der Regel besteht ein Anspruch auf Kindergeld.

Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ)

Die Arbeit während eines FSJ besteht aus Hilfsdiensten in sozialen Einrichtungen, zum Beispiel in Kindergärten, Heimen für Senioren oder Behinderte, Krankenhäusern oder auch in Familien, Sport- und Kultureinrichtungen sowie in der Denkmalpflege und Politik.

Web: freiwilligesjahr-niedersachsen.ijgd.de/fsj-freiwilliges-soziales-jahr/einsatzstelle-finden

Freiwilliges Ökologisches Jahr (FÖJ)

Einsatzstellen für das FÖJ finden sich in Naturschutzprojekten, bei Umweltschutzorganisationen, Forstämtern, in der Landwirtschaft, bei Bildungs- und Forschungseinrichtungen oder Unternehmen und wirtschaftsnahen Einrichtungen aus dem Umweltbereich.

Web: <https://foej.de/ich-moechte-freiwilliger-werden/>

- FSJ und FÖJ können auch im Ausland geleistet werden.
- **Voraussetzungen:** ab 16 Jahre, Höchstalter 26 Jahre (Schulpflicht NDS ruht)
- **Dauer:** mind. 6 und max. 18 Monate (normalerweise 12 Monate)
- **Verdienst:** Monatliches Taschengeld bis maximal 438 Euro (2023) und gesetzliche Sozialversicherung. In der Regel besteht ein Anspruch auf Kindergeld.
- **Anerkennung:** Für einige Ausbildungsberufe/ Studiengänge kann das FSJ/FÖJ als (Vor-)Praktikum anerkannt werden.

Freiwilliger Wehrdienst im Heimatschutz – Dein Jahr für Deutschland

Die aktive Dienstzeit umfasst sieben Monate. In den darauffolgenden sechs Jahren nimmst du für insgesamt fünf Monate an Reserveübungen und möglichen Einsätzen teil. Du wirst heimatnah eingesetzt: Nach der Grund- und der Spezialausbildung wirst du in eine Regionale Sicherungs- und Unterstützungskompanie in deiner Nähe beordert. Keine Teilnahme an Auslandseinsätzen der Bundeswehr.

Freiwilliger Wehrdienst

Die Dienstzeit kannst du selbst zwischen sieben bis 23 Monate wählen. Du bist bundesweit einsetzbar. Ab einer Dienstzeit von über zwölf Monaten zeigst du die Bereitschaft an Auslandseinsätzen der Bundeswehr teilzunehmen. Die Teilnahme an Auslandseinsätzen wird zusätzlich vergütet.

- **Mindestalter:** 17 Jahre (Männer und Frauen werden gesucht)
- **Voraussetzungen:** Erfolgreiche Musterung beim Karrierecenter der Bundeswehr. Deutsche Staatsbürgerschaft und Erfüllung der Vollzeitschulpflicht.
- **Verdienst:** Einstiegsgehalt ca. 1.550 Euro netto
- Web: www.bundeswehrkarriere.de

Freiwilligendienst im Ausland

Über verschiedene Organisationen kannst du an Freiwilligendiensten im Ausland teilnehmen, um ein anderes Land, seine Kultur und Sprache intensiver kennenzulernen. Du hast die Möglichkeit, dich in unterschiedlichen Bereichen, wie zum Beispiel im Umweltschutz oder in der Friedensarbeit, zu engagieren. Es gibt Angebote der EU und der Bundesregierung, aber auch von gemeinnützigen Organisationen und kommerziellen Anbietern.



- **Voraussetzungen:** Alter zwischen 17 und 26 Jahre.
- **Dauer:** Einige Wochen bis zwölf Monate.
- **Verdienst:** Meistens keine oder nur eine sehr geringe finanzielle Aufwandsentschädigung. Teilweise muss die Entsendeorganisation bezahlt werden, die sich um die Planung des Auslandsaufenthaltes kümmert. Dafür bieten die Organisationen beispielsweise Einführungsseminare, Organisation der Anreise und des Arbeitsplatzes, Unterkunft, Verpflegung oder einen Sprachkurs an.
- Web: www.rausvonzuhaus.de

Au-pair

Es macht dir Spaß, mit Kindern zu spielen, sie zu betreuen und im Haushalt deiner Gastfamilie mitzuarbeiten? Dann lass ein fremdes Land zu deiner zweiten Heimat werden.

- **Voraussetzungen:** Alter zwischen 18 und 24 Jahre, Erfahrung in der Kinderbetreuung. Polizeiliches Führungszeugnis oder PKW-Führerschein manchmal notwendig.
- **Dauer:** In der Regel zwischen 6 und 12 Monaten (teilweise bis zu 24 Monate).
- **Verdienst:** Monatliches Taschengeld von der Gastfamilie in unterschiedlicher Höhe sowie Unterkunft und Verpflegung. Es kann Anspruch auf Kindergeld bestehen (Voraussetzung ist ein Sprachkurs vor Ort).
- Web: www.quetegemeinschaft-aupair.de / www.aupair-society.de

Work and Travel

Bei Work & Travel verbringst du Zeit in einem anderen Land, um zu reisen und währenddessen zu jobben. Klassische Tätigkeiten bei Work & Travel sind Aushilfsjobs, z.B. die Mitarbeit in Cafés oder Hotels, administrative Tätigkeiten oder Jobs in der Landwirtschaft.

- **Voraussetzungen:** Alter ab 18 Jahren. Außerhalb der EU benötigst du ein Working-Holiday-Visum und einen Reisepass, der bis mindestens 6 Monate nach dem Aufenthalt gültig ist. Finanzielle Rücklagen sind von Vorteil; in einigen Ländern musst du sogar Eigenmittel zwischen 2.000 € und 4.000 € nachweisen. Englischkenntnisse sind nützlich, Kenntnisse in der Landessprache sind bei der Jobsuche von Vorteil.
- **Dauer:** In der Regel zwischen 1 und 12 Monaten (teilweise bis 24 Monate).
- **Verdienst:** Abhängig vom Job. Es gibt keinen Anspruch auf Kindergeld.
- Web: www.rausvonzuhaus.de/auswahl/programm/work-travel/
- Weltweit führende Community für kulturellen Austausch, Working Holidays und Volunteering in 170 Ländern www.workaway.info/de

WWOOF

steht für "World Wide Opportunities on Organic Farms" und meint die freiwillige Mitarbeit (ca. 6 Stunden pro Tag) auf Farmen in der ökologischen Landwirtschaft gegen kostenlose Unterkunft und Verpflegung. Beim WWOOFen kannst du für wenig Geld andere Länder und Kulturen kennenlernen und dich recht kurzfristig für einen Aufenthaltsort entscheiden.

- Web: <https://www.woof.net/>

workcamps

sind Kurzaufenthalte bei denen du mit anderen jungen Leuten aus verschiedenen Ländern für einige Wochen an einem gemeinnützigen Projekt arbeitest.

- Web: www.workcamps.org/

Freiwilligendienste in Süd-niedersachsen Landkreise Göttingen- Osterode, Northeim

Tipp: Höre dich bei dir vor Ort um, wer einen FWD anbietet und frage direkt bei der Einsatzstelle nach, wo und wie du dich bewerben kannst!

Freiwilliges Soziales Jahr/ Bundesfreiwilligendienst

Deutsches Rotes Kreuz
DRK Kreisverband Göttingen-Northeim e.V.
Zimmermannstr. 4
37075 Göttingen
Telefon: 0551 38312-50
Mail: fsj@drklvnds.de
Web: www.freiwilligendienste.drk-nds.de

IB - Internationaler Bund
Freiwilligendienste Göttingen
Papendiek 24-26
37073 Göttingen
Telefon: 0551 4995870
Mail: freiwilligendienste-goettingen@ib.de
Web: www.ib-freiwilligendienste.de

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Adolf-Hoyer-Str. 5
37079 Göttingen
Telefon: 0551 30570-0
Mail: personal.nb@johanniter.de
Web: www.johanniter.de

Kinderhaus e. V.
Hospitalstr. 7
37073 Göttingen
Telefon: 0551 5213937
Mail: info@khgoe.de
Web: www.fsj-kinderhaus.de

Bundesanstalt Technisches Hilfswerk
Regionalstelle Göttingen
Kasseler Landstraße 27
37081 Göttingen
Telefon: 0551 4885890
Mail: poststelle.Rst-Goettingen@thw.de
Web: www.thw-bufdi.de



Universitätsmedizin Göttingen
Susanne Rother
Von-Bar-Str. 2/4
37075 Göttingen
Telefon: 0551 39-64050
Mail: freiwilligendienst@
med.uni-goettingen.de
Web:
www.umg.eu/karriere/freiwilligendienste

Arbeiter-Samariter-Bund
Kreisverband Göttingen-Land
Kattenbühl 12
34346 Hann. Münden
Telefon: 05541 9052-0
Mail: info@asb-muenden.de
Web: www.asb-muenden.de

Harz-Weser-Werke gGmbH
Rotemühlenweg 21
37520 Osterode am Harz
Telefon: 05522 9616
Mail: info@h-w-w.de
Web: www.h-w-w.de

Caritas-Centrum Duderstadt
Schützenring 1
37115 Duderstadt
Telefon: 05527 981316
Mail: kunze@
caritas-suedniedersachsen.de
Web: www.caritas-suedniedersachsen.de

Sozialer Friedensdienst Kassel e.V.
Annastraße 11
34119 Kassel
Telefon: 0561 71268-0
Mail: info@sfd-kassel.de
Web: www.sfd-kassel.de

Diakonisches Werk
Evang. Kirchen in Niedersachsen e.V.
Freiwilligendienste
Ebhardtstr. 3a
30159 Hannover
Telefon: 0511 3604-293
Mail: freiwilligendienste@diakonie-nds.de
Web:
www.freiwilligendienste-niedersachsen.de

AWO Bezirksverband Weser-Ems e.V.
Mühlenstr. 80
26180 Rastede
Telefon: 04402 5952-164
Mail: fwd@awo-ol.de
Web: www.freiwilligendienste-awo.de und
<https://awo-freiwillich.de/>

Freiwilliges Soziales Jahr im Sport

ASC Göttingen von 1846 e.V.
Freiwilligendienste im Sport
Danziger Str. 21
37083 Göttingen
Telefon: 0551 51746-500
Mail: info@fwd-sport.de
Web: www.fwd-sport.de

FSJ in der Kultur / FSJ in der Politik

Landesvereinigung kulturelle Jugendbil-
dung Niedersachsen e. V. (LKJ)
FSJ Politik / Kultur und BFD
Leisewitzstr. 37b
30175 Hannover
Telefon: 0511 600605-50
Mail: info@lkjnds.de
Web: www.lkjnds.de und
<https://freiwilligendienste-kultur-bildung.de/>

Freiwilliges Ökologisches Jahr / Bun- desfreiwilligendienst im Naturschutz

Alfred Toepfer Akademie für Naturschutz
Hof Möhr
29640 Schneverdingen
Telefon: 05199 989-15
E-Mail: foej@nna.niedersachsen.de
Web: www.nna.niedersachsen.de

Niedersächsischer Landesbetrieb für Was-
serwirtschaft, Küsten-/Naturschutz
Betriebsstelle Süd in Göttingen
Saskia Bindick
Rudolf-Steiner-Str.5
38120 Braunschweig
Tel.: 0531/88691-150
Mail: saskia.bindick@nlwkn.niedersachsen.de
Web: www.nlwkn.de

FSJ in der Denkmalpflege

Deutsche Stiftung Denkmalschutz
Jugendbauhütte Niedersachsen
und Hamburg - ijgd
Zingel 15
31134 Hildesheim
Telefon: 05121 206 61 555
E-Mail: fsj.denkmal.nds@ijgd.de
Web: www.ijgd.de/inland/fsj-denkmal

Freiwilliges Wissenschaftliches Jahr

Universitätsmedizin Göttingen
BFD/FSJ für Labor, Forschung und
Medizintechnik
Susanne Rother
Von-Bar-Str. 2/4
37075 Göttingen
Telefon: 0551 39-64050
E-Mail: freiwilligendienst@med.uni-goettingen.de
Web:
www.umg.eu/karriere/freiwilligendienste

Freiwilliger Wehrdienst

Beratungsbüro der Bundeswehr Göttingen
(im Gebäude der Agentur für Arbeit)
Bahnhofsallee 5
37081 Göttingen
Telefon: 0551 789689 10
E-Mail: bbgoettingen@bundeswehr.org
Web: www.bundeswehrkarriere.de