

Ein starkes Jahr!



BFD und FSJ Informationsbroschüre einfache Sprache

GPS - GESELLSCHAFT FÜR PARITÄTISCHE SOZIALE DIENSTE GmbH
www.fsj-sh.org | www.bfd-sh.org

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

SH



Schleswig-Holstein
Ministerium für Soziales, Jugend,
Familie, Senioren, Integration
und Gleichstellung

Inhalt

Das Team Freiwilligendienste: Deine Ansprechpersonen.....	1
Der Login-Bereich	2
Deine Seminartage im FSJ und BFD	3
Regeln bei den Seminaren.....	5
Arbeit in der Einsatzstelle: <input checked="" type="checkbox"/> Was darf ich? <input type="checkbox"/> Was darf ich nicht?.....	6
Arbeitszeit und Pausen	8
Was tun bei Problemen?.....	9
Aktiv werden im Freiwilligendienst	10
Dein Projekt im FSJ und BFD	11
Weitere Infos zum Freiwilligendienst von A - Z	12

Begriffe

In der Broschüre werden wir einige Begriffe benutzen, die du vielleicht nicht kennst. Dies sind die Erklärungen für diese Begriffe:

FSJ und BFD

FSJ und BFD sind Abkürzungen für **F**reiwilliges **S**oziales **J**ahr und **B**undesfreiwilligendienst. Diese beiden Begriffe beschreiben den Dienst, den du ein Jahr lang in deiner Einsatzstelle machst.

Einsatzstelle

Die Einsatzstelle ist der Ort, an dem du in deinem FSJ oder BFD arbeitest. Das kann der Kindergarten, die Schule, die Einrichtung für Menschen mit Behinderung oder psychische Erkrankungen sein.

Team Freiwilligendienste

Das Team Freiwilligendienste findest du auf der nächsten Seite. Unser Büro ist in Kiel. Wir betreuen dich in deinem FSJ oder BFD. Wir fahren mit dir auf Seminare. Wir erstellen deine Verträge. Wir besuchen dich in deiner Einsatzstelle.

Das Team Freiwilligendienste: Deine Ansprechpersonen

Die Seminarleitungen vom **Team Freiwilligendienste** begleiten dich in deinem FSJ oder BFD. Wir planen die Seminartage und fahren mit dir auf Seminar. Einmal in dem Jahr besucht dich die Seminarleitung bei der Arbeit. Bei Fragen rufe uns gerne an oder schreibe uns eine E-Mail.



**Du erreichst uns von Montag bis Donnerstag zwischen 9 und 16 Uhr.
Am Freitag erreichst du uns zwischen 9 und 12 Uhr.**

0431 5602 42

Bildungsreferent*innen:



Joanna Czerniawski
Teamleitung
 0431 5602-21
 czerniawski@paritaet-sh.org



Miriam Meschke
Teamleitung
 0431 5602-51
 meschke@paritaet-sh.org



Rahel Jacobs
Bildungsreferentin
 0431 5602-26
 jacobs@paritaet-sh.org



Martin Ruppert
Bildungsreferent - BFD 27+
 0431 5602-16
 ruppert@paritaet-sh.org



Morlin Möller
Bildungsreferent
 0431 5602-59
 moeller@paritaet-sh.org



Manu Schulze
Bildungsreferentin
 0431 5602-65
 schulze@paritaet-sh.org



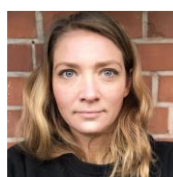
Christian Pielke
Bildungsreferent
 0431 5602-35
 pielke@paritaet-sh.org



Eike Hendrik Schweiger
Bildungsreferent - FSJ_S
 0431 5602-47
 schweiger@paritaet-sh.org

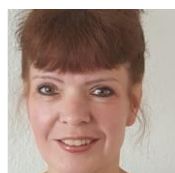


Alina Siegert
Bildungsreferentin
 0431 5602-96
 siegert@paritaet-sh.org



Anna Niehaus
Bildungsreferentin
In Elternzeit

Sachbearbeitung:



Simone Reichow
Sachbearbeitung BFD
 0431 5602-22
 reichow@paritaet-sh.org



Lea-Sophie Steinke
Sachbearbeitung FSJ
 0431 5602-60
 steinke@paritaet-sh.org

Der Login-Bereich

Du findest den Login-Bereich im Internet: www.fsj-sh.org oder www.bfd-sh.org.

Du kannst auch den QR-Code mit deinem Handy scannen.
Dann öffnet sich die Internet-Seite.

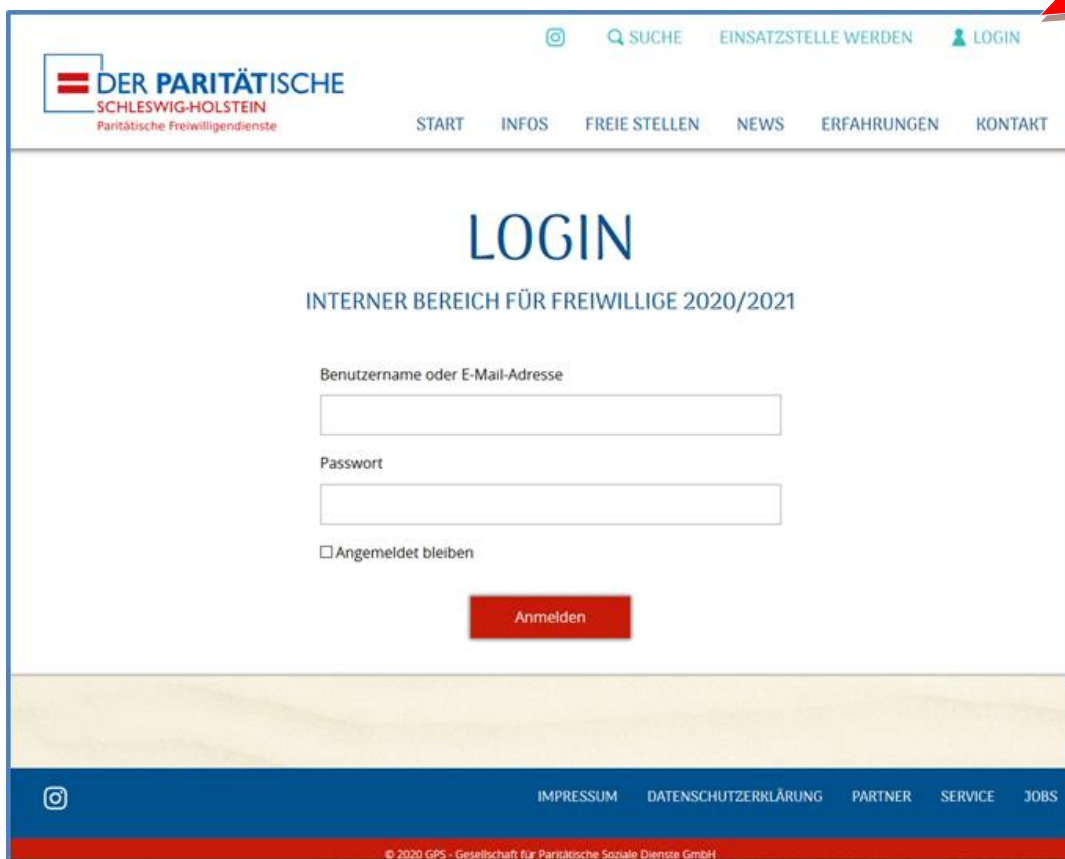


Den Login-Bereich findest du rechts oben in der Ecke.

Im Login-Bereich findest du viele wichtige Informationen zu deinem FSJ oder BFD.



Dein Benutzername und Passwort bekommst du als E-Mail mit deinen Seminar-Terminen zugeschickt.



DER PARITÄTISCHE
SCHLESWIG-HOLSTEIN
Paritätische Freiwilligendienste

START INFOS FREIE STELLEN NEWS ERFAHRUNGEN KONTAKT

LOGIN

INTERNER BEREICH FÜR FREIWILLIGE 2020/2021

Benutzername oder E-Mail-Adresse

Passwort

Angemeldet bleiben

Anmelden

IMPRESSUM DATENSCHUTZERKLÄRUNG PARTNER SERVICE JOBS

© 2020 GPS - Gesellschaft für Paritätische Soziale Dienste GmbH

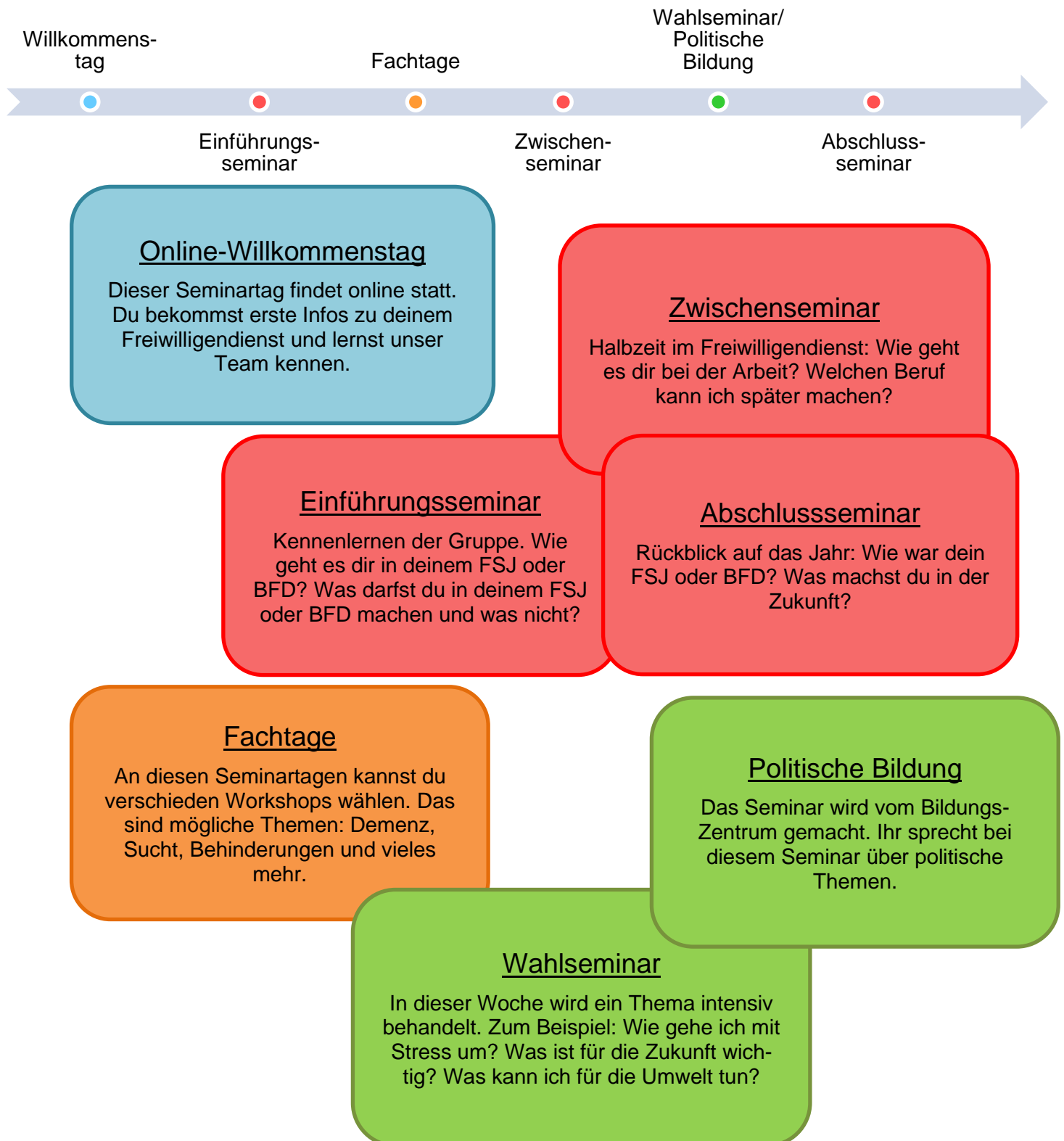
Deine Seminartage im FSJ und BFD

In deinem FSJ und BFD wirst du begleitet. So kannst du besser aus deinen neuen Erfahrungen lernen. Teil dieser aktiven Begleitung sind die Seminare.



Bei 12 Monaten (1 Jahr) FSJ oder BFD musst du **25 Seminartage** besuchen. Geht dein FSJ oder BFD länger oder kürzer? Dann ändert sich die Zahl deiner Seminartage. Es gibt 5 Seminare. Die meisten dauern 5 Tage. Was passiert auf den Seminaren? Scanne den QR-Code und finde es heraus.

Hier siehst du ein Beispiel für deinen Seminar-Ablauf.



Seminartermine

Alle **Seminar-Termine** bekommst du vor Beginn deines FSJ oder BFD an deine E-Mail-Adresse geschickt.

Seminareinladung

Du bekommst ungefähr **1-2 Wochen vor deinem Seminar** eine Einladung.

In dieser Einladung stehen alle wichtigen Informationen.

Du bekommst die Einladung als E-Mail zugeschickt.

Bitte lies dir die Einladung genau durch. Bei Fragen rufe deine Seminarleitung an.



Übernachtung

Du schläfst bei den meisten Seminaren in einem Seminar-Haus.

Das ist für dich kostenlos.

Ist es für dich **nicht** möglich im Seminar-Haus zu schlafen?

Dann sag dem Team Freiwilligendienste rechtzeitig Bescheid.

Wir können dein Bett im Seminar-Haus absagen. Es muss dann nicht bezahlt werden.



Fahrtkosten

Deine Einsatzstelle bezahlt deine Fahrt zum Seminar am Montag und deine Rückfahrt am Freitag. Vielleicht musst du **vor** dem Seminar einen Antrag dafür unterschreiben. Bitte frage deine Einsatzstelle.

Buche das günstigste Bahn-Ticket (2. Klasse). Das ist wichtig.

Du kannst auch mit dem Auto fahren.

Dann bekommst du Kilometer-Geld von deiner Einsatzstelle zurück.



Fahrgemeinschaften

In der Seminareinladung findest du eine **Fahrgemeinschafts-Liste**.

Hier findest du Kontakt-Daten der anderen Freiwilligen aus deinem Seminar.

So kannst du andere Freiwilligen schon vor dem Seminar anrufen.

Vielleicht könnt ihr gemeinsam zum Seminar fahren.



Fachtage

Die Fachtage finden 1-Tägig statt. Sie finden Online oder in Präsenz an unterschiedlichen Orten in Schleswig-Holstein statt.

Dafür bekommst du im Herbst ein Workshop-Programm per E-Mail.

Du meldest dich für die Workshops, die dich interessieren an.

Nach der Wahl erhältst du noch einmal eine aktualisierte Übersicht aller Seminar-Termine.

Wahlseminare / Politische Bildung



Im FSJ wird zusätzlich im Winter ein Wahlseminar gewählt, welches im Frühling als Seminarwoche stattfindet. Dazu bekommst du eine E-Mail.

Die Seminare der Politischen Bildung (im BFD) finden im Bildungszentrum in Kiel statt.

Alles zu den Regeln bei den Seminaren steht auf der nächsten Seite. →

Regeln bei den Seminaren



Diese Regeln musst du bei den Seminaren beachten:

Anwesenheit:

Die Seminare sind Teil von deinem FSJ oder BFD. Du musst daran teilnehmen.

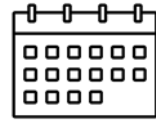
Du fehlst ohne wichtigen Grund? Dann verletzt du die Seminar-Regeln.

Dann bekommst du eine Abmahnung.

Eine Abmahnung ist ein offizieller Brief. Der Brief beschreibt deine Regel-Verletzung.

Deine Einsatzstelle bekommt auch eine Kopie von der Abmahnung.

Bei zwei Abmahnungen kann dein FSJ oder BFD gekündigt werden.



Urlaub

Während der Seminare darfst du keinen Urlaub nehmen.

Krankheit

Du bist krank? Dann musst du nicht am Seminar teilnehmen.

Rufe bei Team Freiwilligendienste an. Sage Bescheid, dass du krank bist.



Die Telefonnummer ist: 0431 5602 42

Außerdem musst du zum Arzt gehen.

Du brauchst eine Krank-Schreibung („Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung“/AUB) von deinem Arzt.

Diese Krank-Schreibung musst du per Post oder per E-Mail an das Team Freiwilligendienste schicken.

Die Krankmeldung muss in 3 Tagen beim Team Freiwilligendienste ankommen.



Die Adresse ist:

GPS – GmbH, Paritätische Freiwilligendienste

Zum Brook 4, 24143 Kiel

Alkohol, Rauchen und illegale Drogen

Illegale Drogen sind bei allen Seminaren **verboten**.

Du bist jünger als 18 Jahre? Dann darfst du **nicht rauchen**.

Alkohol ist bei allen Seminaren verboten. Die einzigen Ausnahmen sind Wein und Bier.

Du darfst aber nicht betrunken sein oder andere Freiwillige mit deinem Alkohol-Konsum stören.

Alkohol kann durch die Seminar-Leitung oder das Seminar-Haus auch ganz verboten werden.



Du bekommst auch eine Abmahnung, wenn:

- Du verbotenen Alkohol zum Seminar mitbringst oder dort trinkst.
- Du zu viel Wein oder Bier trinkst und die Atmosphäre beim Seminar störst.
- Du illegale Drogen mitbringst oder konsumierst.
- Du unter 18 Jahren alt bist und rauchst.

Es ist auch möglich, dass du dann nach Hause fahren musst.

Dies kann auch zu einer Kündigung deines FSJ oder BFD führen.

Fotos und Videos

Du hast beim Seminar Fotos oder Videos von anderen Menschen gemacht? Dann darfst du sie nicht im Internet (zum Beispiel bei Instagram oder über WhatsApp) teilen.

Frage die Personen, ob sie einverstanden sind. Dann darfst du die Bilder teilen.



Arbeit in der Einsatzstelle: Was darf ich? Was darf ich nicht?

Es ist wichtig zu wissen, welche Aufgaben du im FSJ/BFD übernehmen darfst und welche nicht. Du bist im FSJ/BFD eine wichtige Hilfe für deine Einsatzstelle. Aber du bist keine gelernte Fach-Kraft. Deswegen darfst du nicht alle Aufgaben machen.

Mache keine Aufgaben, die verboten sind. Du kannst dafür rechtlich bestraft werden.

In einigen Einsatzstellen brauchst du ein bestimmtes Formular.

Das Formular bestätigt, dass du keine Vorstrafen hast. Das Formular heißt **erweitertes Führungszeugnis**.

Das musst du bei dem Rathaus in deiner Stadt abholen. Das kostet Geld und wird von deiner Einsatzstelle bezahlt.

Diese Arbeiten darfst du machen:

- ✓ Ausflüge begleiten
- ✓ Körper-Pflege (Menschen duschen, eincremen, Zähne putzen), Toiletten-Gänge, Unterstützung beim Essen, Windeln wechseln
- ✓ Holdienste und Bringdienste (zum Beispiel: Menschen von zuhause abholen, Menschen zur Schule fahren, Menschen zur Arbeit fahren, Menschen zum Arzt fahren)
- ✓ Aufgaben im Haushalt (Aufräumen, Essen vorbereiten, Wäsche waschen)

Diese Arbeit darfst du nicht machen:

- ✗ Allein auf Gruppen aufpassen ohne Rufnähe. Du musst immer eine Rufnähe zu einer Fachkraft haben. Rufnähe bedeutet: In einem Notfall rufst du ganz laut um Hilfe. Dich hört jemand und kann zu dir kommen.
- ✗ Allein auf einer Station sein
- ✗ Allein für eine Gruppe verantwortlich sein
- ✗ Allein eine Nacht-Bereitschaft machen. Nacht-Bereitschaft bedeutet: Du bist nachts auf der Arbeit. Dort kannst du auch schlafen. Bei einem Notfall in der Nacht musst du aufstehen und arbeiten.
- ✗ Nacht-Dienste. Bei Nacht-Diensten bist du die ganze Zeit wach und musst arbeiten.
- ✗ Informationen über die Menschen, mit denen du arbeitest, weitergeben. Zum Beispiel an die Familie oder andere Personen.
- ✗ Behandlungs-Pflege. Dazu gehört zum Beispiel das Wechseln von Verbänden, Behandlung von Magensonden, Spritzen geben.
- ✗ Blutzucker- und Blutdruckmessung
- ✗ Fieber messen
- ✗ Begleitung von Menschen, die sterben, oder Verstorbene versorgen
- ✗ **Du darfst keine Medikamente verteilen oder vorbereiten!**

✓ und ✗ Diese Arbeiten sind im Graubereich:

Einige Aufgaben liegen im Graubereich. Was ist ein Graubereich?
Diese Aufgaben sind gesetzlich nicht verboten, aber auch nicht erlaubt.
Du darfst solche Aufgaben nur machen, wenn:

- Du darfst keine Angst vor diesen Aufgaben haben.
- Dir muss diese Aufgabe gut erklärt werden.
- Die Einsatzstelle muss die gemachte Aufgabe regelmäßig überprüfen.

Bei diesen Aufgaben passiert etwas? Dann können die Einsatzstelle und du dafür bestraft werden.

Das sind Beispiele für Aufgaben im Graubereich:

- Fahr-Begleitung
- Notfall-Medikamentengabe: Wenn du in einem Notfall (Epileptischer Anfall) zum Beispiel eine Spritze geben musst, um der Person zu helfen.
- Spaziergänge, die du allein mit den Menschen machst.
- Allein, für einen kurzen Zeit-Raum in einer Gruppe oder auf einer Station sein, wenn es eine Rufnähe gibt.
- Nacht-Bereitschaft, wenn du das willst. Aber nur zusammen mit einer Fachkraft.

Anleitung

Es gibt in deiner Einsatzstelle eine fachliche Anleitung für dich.
Bei Fragen und Problemen kannst du mit dieser Anleitung immer reden.
Die Anleitung erklärt dir alle deine Aufgaben. Sie führt regelmäßig Gespräche mit dir: Was hast du bei der Arbeit gelernt? Was möchtest du nach deinem FSJ oder BFD machen? Was ist noch wichtig zu besprechen?

Es gilt immer...

Du bist dir nicht sicher, ob du eine Aufgabe machen kannst: **höre auf dein Bauchgefühl**.
Frage dich: „Traue ich mir die Aufgabe zu?“
Sind die Aufgaben zu schwer für dich? Rede bitte mit deiner Einsatzstelle darüber.
Bei Fragen zu Aufgaben kannst du auch uns fragen.

Praktische Hinweise:

Du darfst keinen Kontakt über WhatsApp oder andere Social-Media-Kanäle zu den Menschen haben, die du betreust.

Du bist in so einer Situation? Rede bitte mit deiner Einsatzstelle darüber.

Du darfst keine Fotos oder Videos von Menschen machen, die du betreust.
Wenn du Fotos/Videos machen möchtest, brauchst du eine Erlaubnis.



Du darfst in deinem FSJ oder BFD **keine** Liebes-Beziehung oder eine sexuelle Beziehung zu den Menschen haben, die du betreust.
Du hast Fragen dazu? Melde dich bei deiner Einsatzstelle oder bei uns.

Bitte frage deine Einsatzstelle nach der passenden Arbeits-Kleidung.
Passende Arbeits-Kleidung bedeutet: Das darfst du auf der Arbeit anziehen.





Wenn du **jünger als 18 Jahre** bist, dann gelten diese Regeln für deine Arbeitszeit:

Du darfst nicht zu viel arbeiten:

Du darfst höchstens 8 Stunden an einem Tag arbeiten.
Du darfst höchstens 40 Stunden pro Woche arbeiten.
Du musst mindestens zwei Tage pro Woche frei haben.

Du musst Pausen machen:

Nach 4,5 Stunden Arbeit musst du mindestens 30 Minuten Pause machen.
Wenn du 6 Stunden oder länger arbeitest, muss deine Pause 1 Stunde lang sein.

Du brauchst Zeit für Erholung:

Nach Arbeitsende musst du mindestens 12 Stunden Freizeit bis zum nächsten Arbeitsbeginn haben.

Du brauchst Nachtruhe:

Dein Dienst darf nur zwischen 6 und 20 Uhr liegen.
In einer Einsatzstelle mit Schicht-Dienst darfst du ab 16 Jahren zwischen 6 und 23 Uhr arbeiten.

Du hast ein Recht auf Wochenende:

In einem Altenheim, einem Pflegeheim oder Kinderheim darfst du auch am Wochenende arbeiten. Du musst aber mindestens zwei freie Samstage in Monat bekommen. Mindestens jeden zweiten Sonntag musst du frei bekommen.
In allen anderen Einsatzstellen darfst du nicht am Wochenende arbeiten.

Du hast Recht auf Urlaub:

15-jährige bekommen 30 Werktage Urlaub pro Jahr. 16-jährige bekommen 27 Werktage pro Jahr. 17-jährige bekommen 26 Werktage pro Jahr. Werktage bedeutet: Alle Tage in der Woche außer Sonntag.

Du hast ein Recht auf Sonder-Urlaub:

Du hast eine „Jugend-Leiter-Card“ und brauchst freie Zeit für ein Ehrenamt? Dann hast du ein Recht auf 5 Tage zusätzlichen Sonder-Urlaub.

Wenn du **18 Jahre alt oder älter** bist, dann gelten diese Regeln für deine Arbeitszeit:

Du darfst nicht zu viel arbeiten:

Du darfst höchstens 8 Stunden an einem Tag arbeiten.
Nur in Ausnahmen darfst du höchstens 10 Stunden an einem Tag arbeiten.

Du musst Pausen machen:

Nach 6 Stunden Arbeit musst du mindestens 30 Minuten Pause machen.
Nach 9 Stunden oder länger Arbeit musst du mindestens 45 Minuten Pause machen.

Du kannst am Wochenende arbeiten:

Du musst aber mindestens jedes zweite Wochenende frei bekommen.
Du arbeitest am Sonntag? Dann musst du einen anderen Tag innerhalb von zwei Wochen frei bekommen.

Du hast Recht auf Urlaub:

Du bekommst mindestens 26 Arbeitstage Urlaub pro Jahr.

Du hast ein Recht auf Sonder-Urlaub:

Du hast eine „Jugend-Leiter-Card“ und brauchst freie Zeit für ein Ehrenamt brauchst? Dann hast du ein Recht auf 5 Tage zusätzlichen Sonder-Urlaub.

Was tun bei Problemen?

Hast du während deines FSJ oder BFD Probleme?

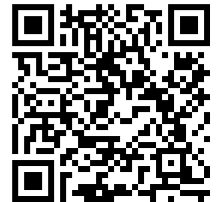
Es gibt verschiedene Möglichkeiten diese zu lösen:

- Sprich mit deiner Anleitung.
Deine Anleitung hilft dir bei Problemen. Gemeinsam findet ihr bestimmt eine Lösung dafür.
- Sprich mit anderen Kollegen.
Du vertraust einem Kollegen? Dann spreche mit dieser Person.
- Sprich mit der Leitung der Einsatzstelle.
Wenn du Probleme mit deinen Kollegen und deiner Anleitung haben solltest, kannst du auch immer mit der Leitung sprechen.
- Melde dich beim Team Freiwilligendienste.
Wir geben dir Ratschläge, wie du mit Problemen umgehen kannst. Wir kommen auch zu einem Gespräch vorbei.
Du hast ein Problem, was nichts mit dem FSJ oder BFD zu tun hat? Da helfen wir dir auch gerne.
- Unsere Hilfe reicht nicht? Wir geben dir gerne Telefonnummern für Beratungen.
Ruf uns an oder schreibe uns eine E-Mail. Unsere Kontakte findest du auf Seite 2 und Seite 3.

Im Login-Bereich unter dem Punkt „Wichtige Informationen“ gibt es eine Broschüre. Da stehen Beratungsstellen bei verschiedenen Problemlagen drin. Zum Beispiel für psychischen Erkrankungen, Sucht, Gewalt, Trauer, Diskriminierung.

Bei diesen Beratungsstellen ist eine kostenlose und vertrauliche Beratung durch Expert*innen möglich.

Durch Scannen des QR-Codes kommst du direkt zu der Broschüre.



Aktiv werden im Freiwilligendienst

Bringe dich ein – Sag, was du denkst – Verändere!

Alle Freiwilligen haben die Möglichkeit sich neben der Arbeit in der Einsatzstelle und der Seminare für den Freiwilligendienst einzusetzen.

Hier sind Möglichkeiten, wie du dich beteiligen kannst:



Freiwilligenkonferenz in Kiel, im Winter

- eine Konferenz nur für Freiwillige von den Paritätischen Freiwilligendiensten
- bringe Ideen ein, mache Vorschläge und diskutiere, wie der Freiwilligendienst weiterentwickelt werden kann
- Vernetze dich mit anderen engagierten Freiwilligen
- Nach der Veranstaltung können sich Arbeitsgruppen bilden, um weiter an gemeinsamen Projekten zu arbeiten.



Landessprechenden-Wahlwochenende, Herbst

- findet für ein Wochenende in einem Tagungshaus in Schleswig-Holstein statt
- vernetze dich mit Freiwilligen anderer Träger in Schleswig-Holstein
- Bringe Ideen und Vorschläge ein, um den Freiwilligendienst landesweit zu verändern
- Stelle dich für den Landessprecher*innenrat aller Freiwilligendienste-Träger in S.-H. zur Wahl und engagiere dich mit politischer und projektorientierter Arbeit



Wahl der Bundessprecher*innen, Herbst

- nur für Freiwillige im BFD
- Registrierung und Wahl findet online statt
- Lass dich zur Wahl aufstellen und werde Bundessprecher*in
- Wähle deine Bundessprecher*innen
- Berate und unterstütze das BAFzA und die Politik im Interesse aller Freiwilligen



für-freiwillige.de: finde Vergünstigungen für Freiwillige

- www.fuer-freiwillige.de - Orte finden, die Vergünstigungen für Freiwillige anbieten
- Du kannst auch dein Lieblingscafé oder das Kino bei dir um die Ecke etc. zum Mitmachen begeistern und selbst auf der Karte eintragen
- oder folge fuer_freiwillige auf Instagram



Freiwillige berichten an Schulen

- unterstütze uns bei einer Infoveranstaltung an Schulen, um Schüler*innen über den Freiwilligendienst zu informieren
- berichte aus erster Hand von deinen eigenen Erfahrungen



Folge uns auf Instagram: freiwilligendienst_sh

- mache den Freiwilligendienst bekannter und Sorge für mehr Anerkennung und Wertschätzung
- verlinke uns oder nutze #FSJ, #BFD, #freiwilligwertvoll oder #zwischenmenschundmeer bei deinen Posts
- erstelle kleine Beiträge über deinen Freiwilligendienst, die wir für dich posten dürfen

Für alle Veranstaltungen erhaltet ihr einige Wochen vorher eine E-Mail mit allen wichtigen Informationen und der Möglichkeit euch anzumelden.

Von euren Einsatzstellen werdet ihr für diese Veranstaltungen freigestellt.

Dein Projekt im FSJ und BFD

Ziel des Projekts

Du hast in deinem FSJ oder BFD die Möglichkeit ein eigenes Projekt zu machen.
Du kannst es selbst planen und durchführen.
Ziel ist es, dass du eine eigene Idee hast. Diese Idee setzt du in deiner Einsatzstelle um.
Bei den Seminaren kannst du dich mit den anderen Freiwilligen über dein Projekt austauschen.
Durch das Projekt kannst du neue Dinge ausprobieren.
Du kannst deine Stärken kennenlernen und sie weiterentwickeln.

Planung und Umsetzung

Bei dem ersten Seminar redet ihr über das Projekt.
Ihr sammelt erste Ideen. Ihr bekommt wichtige Informationen zu dem Projekt.
Die Planung und Durchführung deines Projektes findet zwischen dem ersten und letzten Seminar statt.
Auf dem letzten Seminar sollen alle ihr fertiges Projekt der Gruppe vorstellen.
Das kannst du mit Fotos, einem Video, einem Bericht oder Plakaten machen.
Es gibt keine zeitliche Vorgabe für das Projekt.
Du darfst selbst entscheiden, ob du ein größeres oder kleineres Projekt machen willst.
Das Projekt muss nicht in deiner Einsatzstelle stattfinden. Es kann auch während des Seminars sein.
Oder ganz allgemein etwas mit dem FSJ oder BFD zu tun haben.

Kosten und Arbeitszeit

Du möchtest das Projekt in der Einsatzstelle durchführen? Kläre mit deiner Anleitung ab:

- Ist das Projekt in deiner Einsatzstelle umsetzbar?
- Kann das Projekt von deiner Einsatzstelle bezahlt werden?
- Kann das Projekt während der Arbeit durchgeführt werden?

Die Kosten können nicht von deiner Einsatzstelle übernommen werden? Suche dir bitte eine andere Idee für ein Projekt. Ihr solltet nichts für das Projekt bezahlen.

Bescheinigung

Nach dem letzten Seminar kannst du für dein Projekt eine Bescheinigung bekommen.
Diese Bescheinigung nennt sich **Projekt-Zertifikat**.

Alternativen

Es nicht möglich dein Projekt in deiner Einsatzstelle zu machen? Es gibt auch Alternativen:

- Du kannst ein Tagebuch über deine Erlebnisse im FSJ oder BFD schreiben.
Dies kann zum Beispiel positive oder negative Erlebnisse enthalten. Oder Berichte über Ausflüge. Oder Berichte von den Seminaren. Dies kann eine schöne Erinnerung von deinem FSJ oder BFD sein.
Dieses Tagebuch kannst du dann auf dem letzten Seminar vorstellen.
- Oder du machst Werbung für das FSJ oder den BFD.
Du kannst an eine Schule gehen. Dort kannst du über das FSJ oder BFD erzählen. Danach kannst du Fragen der Schülerinnen und Schüler beantworten.
- Oder einen Beitrag für die Webseite oder Social-Media (wie Facebook/Instagram) erstellen.

Du brauch Hilfe dabei? Melde dich bei deiner Seminarleitung.

Weitere Infos zum Freiwilligendienst von A - Z

Hier findest du eine Art Lexikon mit vielen wichtigen Informationen über die Freiwilligendienste. Du brauchst nicht alles lesen, sondern kannst dir gezielt suchen, was für dich interessant ist.

A

Arbeitslosengeld

Du arbeitest 12 Monate oder länger? Dann kannst du danach Arbeitslosengeld bekommen. Deine Einsatzstelle bezahlt für dich auch die Arbeitslosenversicherung.

Wichtig: Du musst dich spätestens drei Monate vor dem Ende deines FSJ oder BFD bei der Agentur für Arbeit melden.

Arbeitslosengeld II

Du bekommst Arbeitslosengeld II? Dann wird dein Taschengeld aus dem FSJ oder BFD als Einkommen verrechnet. Das bedeutet: Du bekommst in deinem FSJ oder BFD mehr als 200 Euro Taschengeld? Dann bekommst du dafür weniger Arbeitslosengeld II.

Du musst aber nicht während des FSJ oder BFD auf der Suche nach einer anderen Arbeit sein. Du musst auch keine neuen Arbeitsangebote annehmen.

Du musst **vor** deinem FSJ oder BFD im Jobcenter Bescheid sagen, dass du ein FSJ oder BFD beginnst.

Arbeits-Medizinische Untersuchung

Manchmal muss man vor dem FSJ oder BFD eine Untersuchung beim Arzt machen.

Deine Einsatzstelle sagt dir Bescheid, ob du eine solche Untersuchung machen musst.

Deine Einsatzstelle bezahlt diese Untersuchung.

Arbeits-Unfälle

Du bist in der Einsatzstelle unfallversichert. Du hast einen Unfall bei der Arbeit, auf dem Weg zur Arbeit, auf dem Weg nach Hause, oder beim Seminar? Dann sag deinem Arzt und deiner Anleitung Bescheid, dass es ein Arbeitsunfall war.

Arbeitszeit

Im FSJ und BFD arbeitet man normalerweise in Vollzeit. Das heißt ungefähr 38,5 Stunden pro Woche.

In manchen Einsatzstellen wird auch im Schicht-Dienst und am Wochenende gearbeitet.

Auch die Seminare sind Arbeitszeit.

Ausweis

Es gibt einen Freiwilligenausweis für alle im FSJ und BFD. Mit diesem Ausweis bekommt man manchmal Rabatt, z. B. im Museum, im Kino, im Sportverein oder für manche Fahrkarten.

Im **BFD** bekommst du diesen Ausweis automatisch.

Im **FSJ** bekommst du diesen Ausweis nur, wenn du eine Einverständnis-Erklärung unterschreibst.

Diese Erklärung bekommst du vor deinem FSJ per Post.

Es kann einige Wochen dauern, bis der Ausweis fertig ist. Bis du deinen Ausweis hast, kannst du auch eine Kopie von deiner FSJ- oder BFD-Vereinbarung für Rabatte nutzen.

B

Bescheinigung

Im **FSJ** bekommst du zu Beginn eine vorläufige Bescheinigung. Nach dem Ende des **FSJ** bekommst du eine Bescheinigung über den geleisteten Dienst. In der Bescheinigung steht drin, wo du dein FSJ gemacht hast und wie lange es gedauert hat.

Im **BFD** bekommst du nach dem Ende des Dienstes eine Bescheinigung über den geleisteten Dienst. In der Bescheinigung steht drin, wo du dein BFD gemacht hast und wie lange es gedauert hat. Außerdem bekommst du im FSJ und im BFD am Ende ein Zeugnis von deiner Einsatzstelle. In dem Zeugnis steht, welche Aufgaben du hattest und was du besonders gut gemacht hast.

D

Dauer

Eine Vereinbarung für ein FSJ oder BFD wird für mindestens 6 Monate gemacht.

Die meisten Vereinbarungen werden für 12 Monate gemacht.

Du kannst den Freiwilligendienst auch auf 18 Monate verlängern.

Du kannst auch mehrere FSJ oder BFD machen. Die dürfen zusammen aber nicht länger als 18 Monate dauern.

Wichtig: Ein FSJ gilt erst dann ganz offiziell als FSJ, wenn es mindestens 6 Monate gedauert hat.

E

Einsatzstellen-Besuch

Du bekommst einmal Besuch von deiner Seminar-Leitung in deiner Einsatzstelle. Außerdem gibt es ein zusätzliches Gespräch am Telefon.

Bei dem Besuch findet ein Gespräch zwischen dir, deiner Anleitung und der Seminar-Leitung statt.

Ihr redet über: Wie gefällt dir die Arbeit? Was muss vielleicht verändert werden?

Du hast Probleme oder Fragen hast? Du kannst auch allein mit deiner Seminar-Leitung darüber reden. Dann sucht ihr gemeinsam eine Lösung.

Bei Problemen in deiner Einsatzstelle kommt deine Seminar-Leitung auch öfter zu dir.

Essens-Geld

Du bekommst jeden Monat Geld von deiner Einsatzstelle.

In diesem Geld ist auch ein Geld für Essen enthalten.

Ein Teil dieses Geldes für Essen musst du während der Seminare an deine Seminarleitung zahlen. Dafür musst du dir auf den Seminaren kein eigenes Essen kaufen.

Manchmal bekommen Freiwillige in den Einsatzstellen Essen. Deine Einsatzstelle möchte Geld für dieses Essen? Dann musst du am Ende des Monats für dein Essen bezahlen.

F

Fachhochschulreife (Anerkennung des Freiwilligendienst)

Der Freiwilligendienst kann als praktischer Teil der Fachhochschulreife angerechnet werden.

Das FSJ oder der BFD MUSS dann 12 Monate in Vollzeit sein.

Du brauchst mehr Informationen? Bitte frage bei deiner Schule nach.

Fahrgemeinschafts-Listen

Ungefähr 1 bis 2 Wochen vor jedem Seminar bekommst du eine Fahrgemeinschaftsliste mit der Seminar-Einladung per E-Mail zugeschickt.

Fahrgemeinschafts-Liste bedeutet: Eine Liste mit allen Kontakten der Teilnehmer deiner Seminargruppe. Mit der Liste könnt ihr schon vor dem Seminar in Kontakt kommen. Vielleicht könnt ihr zusammen zum Seminar fahren. Du stehst nur auf der Liste drauf, wenn du zu Beginn deines Dienstes die Einverständniserklärung unterschrieben hast.

Fahrtkosten zu Seminaren

Die Fahrtkosten zu den Seminaren zahlt deine Einsatzstelle. Bitte kläre vor dem Seminar ab, ob deine Einsatzstelle dir Geld für das Tanken gibt oder dir eine Fahrkarte für den Zug bezahlt.

Freistellung vom Dienst

In Absprache mit deiner Einsatzstelle kannst du im FSJ und BFD bezahlt oder unbezahlt vom Dienst freigestellt werden.

Das könnte zum Beispiel für ein Praktikum oder Bewerbungs-Gespräch passieren.

Frage vorher immer in deiner Einsatzstelle nach.

Freiwilligendienst-Ticket (Deutschland-Ticket für Freiwillige)

Seit September 2023 können Freiwillige ein Deutschland-Ticket (deutschlandweites Nah-Verkehrsticket) günstiger erhalten. Frage in deiner Einsatzstelle nach, wenn du ein Ticket brauchst.

Führungs-Zeugnis

Ein Führungs-Zeugnis brauchst du in einigen Einsatzstellen. Zum Beispiel, wenn du mit Kindern oder Jugendlichen arbeitest.

In einem Führungs-Zeugnis steht drin, ob du Straftaten begangen hast.

Das Führungs-Zeugnis bekommst du in dem Rathaus in deiner Stadt.

Du musst das Zeugnis nicht bezahlen.

Du bekommst von deiner Einsatzstelle eine Bescheinigung, dass du für das Führungs-Zeugnis nichts bezahlen musst. Diese Bescheinigung musst du mit ins Rathaus nehmen.

K

Krankheit

Du bist krank und kannst nicht zur Arbeit gehen? Sage das sofort deiner Einsatzstelle. Deine Einsatzstelle sagt dir: Wo musst du dich krankmelden? Wann musst du zum Arzt gehen?

Du bist bis zu 6 Wochen krank? Dann zahlt dir deine Einsatzstelle weiter dein Gehalt. **Ab** 6 Wochen bekommst du ein Kranken-Geld von deiner Kranken-Versicherung.

Krankheit während des Seminars: Das kannst du bei "Regeln bei den Seminaren" auf Seite 7 nachlesen.

Kranken-Versicherung

Im FSJ und BFD wirst du bei einer gesetzlichen Krankenkasse versichert. Die Kosten übernimmt deine Einsatzstelle.

Du warst vor dem FSJ oder BFD bei deinen Eltern familienversichert? Das geht während des FSJ oder BFD nicht mehr.

Nach deinem FSJ oder BFD kannst du aber wieder mit in die Familienversicherung zurück.

Du warst vor dem FSJ oder BFD privat versichert? Das geht während des FSJ oder BFD nicht mehr.

Wichtig: Bei der Anmeldung zur Kranken-Versicherung muss die Einsatzstelle als Arbeitgeber angegeben werden, nicht die GPS – GmbH.

Kündigung

Der Freiwilligendienst kann aus einem wichtigen Grund gekündigt werden. Das kann zum Beispiel der Beginn einer Ausbildung oder eines Studiums sein.

Es gibt 3 verschiedene Wege, dein FSJ oder BFD früher zu beenden:

1. Außerordentliche (fristlose) Kündigung:
Bei einem wichtigen Grund kann die Vereinbarung mit einer Frist von 2 Wochen von beiden Seiten gekündigt werden.
2. Ordentliche (fristgerechte) Kündigung:
Mit einer Frist von vier Wochen kann die Vereinbarung zum 15. oder zum Ende des Monats von beiden Seiten gekündigt werden.
3. Auflösung der Vereinbarung
Wenn du und deine Einsatzstelle damit einverstanden seid, kann die Vereinbarung zu jedem Datum gemeinsam aufgelöst werden.

Du möchtest kündigen? Dann drucke dir das Kündigungs-Formular aus deinem Log-In Bereich aus. Sage deiner Einsatzstelle, dass du kündigen möchtest.
Fülle das Formular aus. Sende es dem Team Freiwilligendienste.
Wir bestätigen dir dann die Kündigung per Post.

N

Nebenjob

Du bist über 18 Jahre alt? Dann darfst du neben deinem FSJ oder BFD in einem "Minijob" arbeiten. Dabei darfst du maximal 450 Euro im Monat dazuverdienen. Du darfst **insgesamt** maximal 48 Stunden pro Woche arbeiten.

Wichtig: Du musst vorher deine Einsatzstelle um Erlaubnis fragen.

Du hast keine deutsche Staatsbürgerschaft? Dann darfst du nur einen Nebenjob machen, wenn in deinem Aufenthaltstitel "Erwerbstätigkeit gestattet" steht.

P

Probezeit

Die ersten 6 Wochen vom FSJ oder BFD sind die Probezeit.

In der Probezeit schaut man sich die Arbeit an. Du überlegst dir, ob du dort weiterarbeiten willst.

Auch die Einsatzstelle schaut sich in der Probezeit deine Arbeit an.

In der Probezeit kann die Vereinbarung mit einer Frist von 2 Wochen ohne Angabe von Gründen gekündigt werden.

S

Sozial-Versicherungs-Beiträge

Freiwillige im FSJ und BFD sind Mitglied in der gesetzlichen Renten-, Unfall-, Kranken-, Pflege- und Arbeitslosen-Versicherung. Die gesamten Kosten (der Arbeit-Geber-Anteil und der Arbeit-Nehmer-Anteil) werden von der Einsatzstelle gezahlt.

V

Verlängerung des Freiwilligendienstes

Dein FSJ oder BFD geht zu Ende? Du möchtest aber gerne länger in deiner Einsatzstelle arbeiten? Frage deine Einsatzstelle, ob du dein FSJ oder BFD verlängern kannst.

Dein FSJ oder BFD darf insgesamt maximal 18 Monate dauern.

Für eine Verlängerung musst du mit deiner Einsatzstelle einen Antrag ausfüllen. Schicke den Antrag dann an uns. Das Formular für den Antrag findest du im Login-Bereich.

Wenn du dein FSJ oder BFD verlängerst, bekommst du neue Seminartage zugeteilt.

W

Wohn-Geld

Freiwillige im FSJ und BFD können Wohngeld bei ihrer Stadt beantragen.

Zuständig ist die Wohngeldbehörde der Gemeinde-, Stadt-, Amts- oder Kreisverwaltung am Wohnort. Aber nicht alle im FSJ oder BFD bekommen dann Wohn-Geld.

Die Zahlung hängt zum Beispiel von der Miethöhe und dem verfügbaren Einkommen ab.

Z

Zeugnis

Du möchtest nach deinem FSJ oder BFD ein Zeugnis haben? Dann bitte deine Einsatzstelle darum. In dem Zeugnis steht: Wie lange ging dein FSJ oder BFD? Welche Aufgaben hattest du? Was hast du besonders gut gemacht?



GPS – Gesellschaft für Paritätische
Soziale Dienste GmbH
Paritätische Freiwilligendienste
Zum Brook 4 | 24143 Kiel

Telefon: 0431 5602-42

www.fsj-sh.org | www.bfd-sh.org

