



Bei einem Freiwilligendienst hast du die Möglichkeit, für eine bestimmte Zeit in einer Einrichtung, Organisation oder in einem Projekt im Ausland mitzuarbeiten, erste praktische Arbeitserfahrungen zu sammeln und deine Sprachkenntnisse zu erweitern.

Kurzzeitfreiwilligendienste (wenige Wochen) bieten eine gute Möglichkeit, für wenig Geld Land und Leute kennen zu lernen. Zu empfehlen sind **Workcamps** (www.workcamps.org) oder Farmarbeit/**WWOOF** (www.rausvonzuhause.de/jobben-natur). Unterkunft und Verpflegung werden meist gestellt/gefördert und du musst lediglich einen geringen Teilnahmebeitrag sowie die Reisekosten bezahlen.

Langzeitfreiwilligendienste (meist 6 bis 12 Monate) sind oft eine sinnvolle Überbrückung zwischen Schule und Ausbildung bzw. Studium. Sie bieten die Möglichkeit, länger und intensiver in einer Einsatzstelle mitzuarbeiten. Bei Langzeiteinsätzen unterscheidet man zwischen **gesetzlich geregelten** und **nicht-gesetzlich geregelten Freiwilligendiensten**. Gesetzlich geregelte Freiwilligendienste werden (teil-)gefördert und das Kindergeld wird weitergezahlt. Vorbereitungsseminar(e) und pädagogische Begleitung vor Ort sind inklusive. Bewerben solltest du dich 6 bis 12 Monate im Voraus. **Tipp: Freie Plätze findest du auch kurzfristig** unter www.rausvonzuhause.de/lastminute.

Gesetzlich geregelte, geförderte Freiwilligendienste

Einsatzstellen gibt es in den Bereichen Soziales, Ökologie, Kultur, Medien, Sport, Bildung, Gesundheit, Menschenrechte oder Denkmalpflege. Mitarbeiten kannst du z. B. in einem Waldkindergarten in Tschechien in einem Projekt für Geflüchtete in Frankreich in einem Krankenhaus in Israel in einem Sportprojekt in Südafrika bei der Entwicklung eines benachteiligten Stadtviertels in Indien in einer Grundschule in Tansania im Goethe-Institut in Argentinien in einer Einrichtung für Kinder mit Sehbehinderung in den USA.

Europäisches Solidaritätskorps (ESK)

Das ESK ermöglicht jungen Menschen zwischen 18 und 30 Jahren in einer gemeinnützigen Einsatzstelle im europäischen Ausland mitzuarbeiten. Deine Mitarbeit ist für einen Zeitraum von 2 Wochen bis zu 12 Monaten möglich, wobei die Dauer in der Regel zwischen 6 und 12 Monaten liegt. Außerdem kannst du dich in **Freiwilligenteams** ab 5 Personen für 2 Wochen bis 2 Monate engagieren. Die ESK-Projekte sind Solidaritätsaktivitäten in den Bereichen Bildung, Kreativität und Kultur, Gesundheit, Integration, Inklusion, Umwelt- und Naturschutz sowie im Bereich der humanitären Hilfe. Du benötigst keine Vorkenntnisse. Das ESK wird von der EU voll gefördert: enthalten sind Reisekosten, Unterkunft, Verpflegung, Sprachkurs, Begleitseminare, Taschengeld, Versicherung und eine persönliche Ansprechperson vor Ort. ESK-Teilnehmende erhalten einen Interrail-Pass für wahlweise 4 oder 6 kostenlose Reisetage innerhalb Europas, der über einen Zeitraum von 6 Monaten gültig ist. Kosten, die für junge Menschen mit Beeinträchtigung/Behinderung im Ausland zusätzlich entstehen, werden übernommen (z. B. für Assistenzen oder Hilfsmittel). Infos zur Bewerbung: www.rausvonzuhause.de/Freiwilligendienste/ESK und www.solidaritaetskorps.de.

Internationaler Jugendfreiwilligendienst (IJFD)

Der IJFD wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gefördert und ist ab Erfüllung der Vollzeitschulpflicht (meist ab 16) bis 26 Jahre im Ausland (weltweit) möglich. Es gibt jedoch kaum Organisationen, die Minderjährige entsenden. Für 6 bis 18 Monate arbeitest du in einer gemeinnützigen Einsatzstelle im sozialen, ökologischen, kulturellen, Sport- oder Bildungsbereich. Du benötigst keine Vorkenntnisse. Im Programm enthalten sind Begleitseminare und Versicherungen – und je nach Einsatzstelle häufig Taschengeld, Unterkunft, Verpflegung und Reisekosten. Zur Deckung der Restkosten wirst du oft gebeten, einen Unterstützungskreis (www.rausvonzuhause.de/unterstuetzungskreis) aufzubauen. Bewerben kannst du dich bei anerkannten Entsendeorganisationen. Mehr Infos und Adressen von Entsendeorganisationen: www.ijfd-info.de

Freiwilligendienst „kulturweit“

Das Auswärtige Amt fördert den Freiwilligendienst „kulturweit“ für junge Menschen zwischen 18 und 26 Jahren. Die Einsatzdauer beträgt 6 oder 12 Monate. Durch Tätigkeiten an deutschen Auslandsschulen, Goethe-Instituten und anderen Einsatzstellen erhältst du einen Einblick in die auswärtige Kultur- und Bildungspolitik Deutschlands.

Außerdem werden Freiwilligendienste im Bereich Natur und Umwelt sowie Sport angeboten. Einsatzländer liegen im Baltikum, in Mittel-, Ost- und Südosteuropa, Asien, Süd- und Zentralamerika sowie Afrika. Zur Teilnahme benötigst du sehr gute Deutschkenntnisse. Kenntnisse der Landessprache sind hilfreich. Die Kosten (Unterbringung, Verpflegung, Sprachkurs, Taschengeld, Versicherung, Reise usw.) werden übernommen bzw. bezuschusst. Kosten, die für junge Menschen mit Beeinträchtigung/Behinderung im Ausland zusätzlich entstehen, werden nach einer Einzelfallprüfung übernommen. Bewerben kannst du dich jährlich bis Januar für eine Ausreise im September. Mehr Infos und Online-Bewerbung: www.kulturweit.de

„weltwärts“ – Entwicklungspolitischer Freiwilligendienst

Das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) fördert den Freiwilligendienst weltwärts für junge Menschen zwischen 18 und 28 Jahren. Dieser Dienst dauert 6 bis 24 Monate und findet in Ländern in Afrika, Asien, Lateinamerika, Ozeanien sowie Süd- und Osteuropa statt. Einsatzstellen gibt es z. B. in den Bereichen Bildung, Gesundheit, Regenwald und Artenschutz, Landwirtschaft, Kultur, Medien, Sport, Inklusion, Handwerk, Fairer Handel und Tourismus. Voraussetzung sind Schulkenntnisse in Englisch, Spanisch oder Französisch sowie einen Schul- oder Berufsabschluss oder eine anderweitige Eignung. Die Kosten werden zu 75% vom BMZ übernommen. Die weiteren 25 Prozent der Kosten tragen die Entsendeorganisationen, die du beim Spenden sammeln unterstützt. Die Einrichtung eines Unterstützungskreises (www.rausvonzuhaus.de/unterstuetzungskreis) ist verpflichtend für deine Teilnahme, das Einbringen von Spenden durch dich ist jedoch keine Voraussetzung. Kosten, die für junge Menschen mit Beeinträchtigung/Behinderung im Ausland zusätzlich entstehen, werden übernommen (z. B. Assistenzkosten, Kosten für Physiotherapie oder Hilfsmittel). Weitere Infos: www.weltwaerts.de

Nicht-gesetzlich geregelte, nicht-geförderte Freiwilligendienste

Neben den geförderten und gesetzlich geregelten Freiwilligendiensten gibt es auch nicht-geförderte Freiwilligendienste. Hierbei musst du alle Kosten selbst zahlen. Verschiedene Organisationen vermitteln weltweit Einsätze für junge Menschen für die Dauer von wenigen Wochen bis 12 Monaten oder länger. Bei manchen Organisationen besteht die Möglichkeit, die Kosten für den Auslandseinsatz durch den Aufbau eines Unterstützungskreises zu verringern. Es gibt verschiedene Arten von Freiwilligendiensten in den Bereichen Soziales, Ökologie, Kultur und Sport. Auch Friedensdienste und Entwicklungsdienste können absolviert werden.

Weitere Infos und Anlaufstellen

Voluntourismus-Angebote: Der Begriff setzt sich aus „Volunteering“ (Freiwilligenarbeit) und „Tourismus“ zusammen. Darunter versteht man eine Kombination aus Freiwilligentätigkeit und Urlaub. Meist arbeiten Teilnehmende in sozialen oder ökologischen Projekten. **Vorsicht** gilt besonders bei kurzen Aufenthalten in sozialen Projekten mit Kindern. Weitere Infos: www.rausvonzuhaus.de/voluntourismus

Die Agentur **Quifd - Qualität in Freiwilligendiensten** hat Qualitätskriterien für den Freiwilligendienst entwickelt und vergibt das Quifd-Gütezeichen an Organisationen, die nach diesen Grundsätzen arbeiten. Die zertifizierten Organisationen findest du auf www.quifd.de.

In unserer Datenbank auf www.rausvonzuhaus.de/organisationen-finden kannst du nach **Entsendeorganisationen** und **Anbietern von nicht-geförderten Freiwilligendiensten** suchen.

Das Freiwillige Internationale Jahr (kurz FIJ) ist eine Initiative von über 100 gemeinnützigen Organisationen aus dem Bereich der internationalen Freiwilligendienste. Auf ihrer gemeinsamen Webseite www.freiwilliges-internationales-jahr.de findest du Einsatzplätze sowohl in geförderten als auch nicht-geförderte Freiwilligendiensten.

Weitere Informationen: www.rausvonzuhaus.de/freiwilligendienste

Eurodesk Deutschland c/o IJAB e. V. • Godesberger Allee 142-148 • 53175 Bonn
Tel.: 0228 9506-250 // E-Mail: rausvonzuhaus@eurodesk.eu

Stand: März 2025