FSJ GUIDE

Nº 01



DEIN FREIWILLIGEN-DIENST

FSJ und BFD: was du wissen musst – von der Bewerbung bis zum Zeugnis

KOMM IN DIE COMMUNITY 👋

Fragen stellen, Leute finden, mitreden.

FSJ/BFD & MEDIZIN DEUTSCHLANDWEIT

WHATSAPP DISCORD

FÜR FSJ, BFD UND AUSBILDUNG

STAND: NOVEMBER 2026

INHALT

01 FSJ, BFD UND CO. – WAS IST WAS

02 WER MITMACHEN KANN

03 PLATZ FINDEN UND BEWERBEN

04 DEIN ALLTAG

05 GELD

06 WENN ES NICHT PASST

07 AM ENDE

08 NEUER WEHRDIENST: DER FRAGEBOGEN

HÄUFIGE FRAGEN

HIER STEHT'S OFFIZIELL

Alle Quellen stehen am Ende des Hefts unter „Hier steht's offiziell".
Wer das Heft macht, steht auf der letzten Seite.

01 FSJ, BFD UND CO. – WAS IST WAS

KURZ GESAGT

FSJ und BFD sind sich sehr ähnlich: eine Zeit lang mithelfen, mit Taschengeld, Seminaren und voller Versicherung. Ein wichtiger Unterschied ist dein Vertragspartner. Im FSJ ist das ein Träger, im BFD der Bund.

WAS IST EIN FREIWILLIGENDIENST?

Du hilfst eine Zeit lang mit, meistens ein Jahr. Zum Beispiel in einem Krankenhaus, einem Pflegeheim oder im Rettungsdienst. Das ist kein Job und keine Ausbildung. Das Bundesfamilienministerium nennt es ein Bildungsjahr: Du arbeitest praktisch mit und lernst dabei. Du ersetzt keine Fachkraft, sondern unterstützt das Team.

WER IST WER?

- **Einsatzstelle:** der Ort, an dem du arbeitest. Zum Beispiel die Klinik oder die Rettungswache.
- **Träger:** die Organisation, die dein FSJ organisiert. Sie macht die Seminare, begleitet dich und hilft bei Streit. Im FSJ ist der Träger immer dein Vertragspartner.
- **BAFzA:** das Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben in Köln. Im BFD schließt du deinen Vertrag mit dem Bund, und das BAFzA kümmert sich darum.

- **Vereinbarung:** So heißt der Vertrag für deinen Dienst. Darin steht, was für dich gilt.

FSJ UND BFD IM VERGLEICH

	FSJ	BFD
Alter	Dienst endet vor deinem 27. Geburtstag	kein Höchstalter
Dauer	meist 12 Monate, 6 bis 18 möglich	meist 12 Monate, 6 bis 18 möglich
Vertrag mit	dem Träger	dem Bund (BAFzA)
Bewerbung	meist beim Träger	bei der Einsatzstelle
Seminartage bei 12 Monaten	mindestens 25	25 (wenn du unter 27 bist)
Probezeit	steht in deiner Vereinbarung	6 Wochen
Zeugnis	vom Träger, wenn du es verlangst	von der Einsatzstelle, immer
Ausland	als FSJ im Ausland möglich	nur in Deutschland
Taschengeld 2026	höchstens 676 € im Monat	höchstens 676 € im Monat

UND DAS FÖJ?

Das Freiwillige Ökologische Jahr (FÖJ) läuft nach demselben Gesetz wie das FSJ. Die Regeln sind fast gleich. Du arbeitest dort aber im Natur- und Umweltschutz, nicht im Krankenhaus.

UND IM AUSLAND?

Ein FSJ geht auch im Ausland. Daneben gibt es eigene Programme, zum Beispiel den Internationalen Jugendfreiwilligendienst (IJFD), weltwärts und das Europäische Solidaritätskorps. Für den IJFD bewirbst du dich meist 9 bis 12 Monate vor der Ausreise. Das Programm kulturweit endet: Für eine Ausreise am 1. September 2027 nimmt es keine Bewerbungen mehr an.

02 WER MITMACHEN KANN

KURZ GESAGT

Du musst deine Schulpflicht erfüllt haben. Einen Schulabschluss brauchst du grundsätzlich nicht. Seit 2024 geht der Dienst auch in Teilzeit, ohne dass du einen Grund nennen musst.

SCHULE UND ALTER

- Du musst die Vollzeitschulpflicht erfüllt haben. Je nach Bundesland ist das nach neun oder zehn Schuljahren der Fall.
- Ein Schulabschluss ist grundsätzlich nicht nötig, und fürs FSJ zählen auch deine Noten nicht. Manche Stellen, etwa im Rettungsdienst, verlangen aber einen Abschluss.
- **FSJ:** Dein Dienst muss vor deinem 27. Geburtstag enden. **BFD:** Es gibt kein Höchstalter.

- Ohne deutschen Pass brauchst du einen Aufenthaltstitel, der dir das Arbeiten erlaubt.
- Unter 18 gilt für dich das Jugendarbeitsschutzgesetz: keine Nachtarbeit, mehr Urlaub (mehr in Kapitel 4). Für einen BFD brauchst du die Zustimmung deiner Eltern.

TEILZEIT: SEIT 2024 FÜR ALLE

- Seit dem 29. Mai 2024 geht ein FSJ oder BFD auch unter 27 in Teilzeit. Einen Grund musst du nicht mehr nennen.
- Teilzeit heißt hier: mehr als 20 Stunden pro Woche.
- Träger und Einsatzstelle müssen zustimmen. Einen Anspruch darauf hast du nicht.
- Dein Taschengeld wird gekürzt. Im FSJ bleiben die Seminartage so viele wie im Vollzeitdienst.

03 PLATZ FINDEN UND BEWERBEN

KURZ GESAGT

Für ein FSJ bewirbst du dich meist bei einem Träger, für einen BFD direkt bei der Einsatzstelle. Ein FSJ beginnt meistens im August oder September. Bewirb dich etwa ein halbes Jahr vorher.

WO FINDE ICH PLÄTZE?

- Auf freiwillig-ja.de findest du bundesweit Plätze im FSJ, FÖJ und BFD. Das Bundesfamilienministerium verweist selbst darauf.
- Für den BFD gibt es eine eigene Einsatzstellensuche auf der BFD-Seite des Bundes. Helfen können dir auch die regionalen Beraterinnen und Berater des BAFzA.
- Du kennst schon eine Klinik? Frag dort nach. Manche Einsatzstellen nehmen Bewerbungen direkt an.

WANN BEWERBE ICH MICH?

- Ein FSJ beginnt meistens im August oder September, oft am 1. September. Bei vielen Trägern kannst du auch mitten im Jahr anfangen.
- Bewirb dich etwa ein halbes Jahr vorher. Die Fristen sind bei jedem Träger anders.
- Du darfst dich bei mehreren Trägern gleichzeitig bewerben.
- Für den BFD kannst du dich jederzeit bewerben. Eine zentrale Frist gibt es nicht, manche Einsatzstellen haben aber eigene.

GESUNDHEIT

Im Gesundheitsbereich arbeitest du zum Beispiel im Krankenhaus, in der Altenpflege, in einer Sozialstation oder im Rettungsdienst.

RETTUNGSDIENST: ES KOMMT AUF TRÄGER UND ORT AN

- Manche Träger bilden dich im Dienst zur Rettungssanitäterin oder zum Rettungssanitäter aus.
- Andere bilden dich zur Rettungshelferin oder zum Rettungshelfer aus.

- Bei manchen liegt die Ausbildung vor dem eigentlichen Dienst.
- Fast immer brauchst du den Führerschein Klasse B. Meist musst du 18 sein, manche verlangen auch einen bestimmten Schulabschluss.

Lies die Stellenanzeige also genau, und frag nach, welche Ausbildung du bekommst.

TIPP

Willst du Medizin studieren? Für Punkte braucht dein Dienst mindestens 11 volle Monate bis zum Stichtag, fürs Wintersemester bis 31. Juli. Ein Start am 1. September reicht genau. Die Arbeit muss überwiegend medizinisch sein, und jede Uni entscheidet selbst über Punkte.

BEVOR DU UNTERSCHREIBST

- [ ] Wann beginnt und wann endet dein Dienst?
- [ ] Wie viel Taschengeld bekommst du? Gibt es Unterkunft, Essen oder Geld für die Fahrt?
- [ ] Wie viele Urlaubstage hast du?
- [ ] Was gilt, wenn du früher aufhören willst (Probezeit, Kündigungsfrist)?
- [ ] Brauchst du ein Führungszeugnis oder, unter 18, eine ärztliche Untersuchung? Das verlangen manche Träger.
- [ ] Medizin-Wunsch: Hast du bis zum Stichtag 11 Monate zusammen? Sprich das mit deinem Träger ab.

04 DEIN ALLTAG

KURZ GESAGT

Du arbeitest zu den Zeiten deiner Einsatzstelle, meistens ganztags. Bei zwölf Monaten hast du mindestens 20 Urlaubstage (unter 18 mehr) und 25 Seminartage. Die Seminare sind Pflicht und zählen als Dienstzeit.

ARBEITSZEIT

Deine Arbeitszeit richtet sich nach der Einsatzstelle. Ein FSJ ist grundsätzlich ein Dienst über den ganzen Tag. Im BFD gelten die Zeiten, die auch für die Beschäftigten dort gelten.

Unter 18 gilt das Jugendarbeitsschutzgesetz:

- höchstens 8 Stunden am Tag und 40 Stunden in der Woche
- grundsätzlich nur zwischen 6 und 20 Uhr; über 16 in Betrieben mit Schichtdienst bis 23 Uhr
- Wochenenden nur in bestimmten Bereichen, zum Beispiel im Krankenhaus oder Pflegeheim. Mindestens zwei Sonntage im Monat bleiben frei, und du bekommst dafür einen anderen freien Tag.

URLAUB

- Ab 18 hast du bei zwölf Monaten und einer Fünf-Tage-Woche mindestens 20 Werktage Urlaub. Unter 18 sind es 25 bis 30 Werktage, je nach Alter.

- Viele Träger geben mehr. Die genaue Zahl steht in deiner Vereinbarung.
- Im Urlaub läuft dein Taschengeld weiter. Urlaub, den du am Ende nicht mehr nehmen kannst, bekommst du ausgezahlt.

SEMINARE

- Bei zwölf Monaten hast du mindestens 25 Seminartage. Für jeden Monat, den du verlängerst, kommt mindestens ein Tag dazu.
- Im FSJ gibt es ein Einführungs-, ein Zwischen- und ein Abschlussseminar, je mindestens fünf Tage. Die Inhalte gestaltest du mit.
- Im BFD gehört unter 27 ein fünftägiges Seminar zur politischen Bildung dazu, an einem der 16 Bildungszentren des Bundes. Die Seminare im BFD sind für dich kostenlos, auch Fahrt, Unterkunft und Essen.
- Fällt ein Seminartag auf einen freien Tag, bekommst du dafür einen anderen Tag frei.

WENN DU KRANK BIST

- **BFD:** Bist du länger als drei Kalendertage krank, brauchst du eine Krankschreibung. Dein Taschengeld läuft bis zu sechs Wochen weiter. Danach zahlt meistens die Krankenkasse Krankengeld.
- **FSJ:** Eine Regel im Gesetz dazu haben wir nicht gefunden. Was gilt, steht in deiner Vereinbarung.

FREI FÜR EIN AUSWAHLGESPRÄCH ODER EINEN TEST

Ein Recht auf extra freie Tage dafür hast du nicht. Im FSJ stellen dich manche Träger nach Absprache frei, bezahlt oder unbezahlt. Im BFD sind nach den Leitlinien des BAFzA bis zu fünf bezahlte Tage für Be-

rufsorientierung oder Vorstellungsgespräche vertretbar. Sonst nimmst du Urlaub.

TIPP

Frag früh. Sobald du den Termin für ein Gespräch oder einen Test wie den Medizinertest kennst, sprich mit Einsatzstelle und Träger.

05 GELD

KURZ GESAGT

Dein Taschengeld darf 2026 höchstens 676 € im Monat betragen. Wie viel du wirklich bekommst, steht in deiner Vereinbarung. Steuern und Sozialversicherung zahlst du darauf nicht, und deine Eltern bekommen weiter Kindergeld.

TASCHENGELD

- Das Gesetz legt nur eine Obergrenze fest. 2026 sind das höchstens 676 € im Monat, für FSJ, FÖJ und BFD gleich.
- Auf diesen Höchstbetrag hast du keinen Anspruch. Wie viel du bekommst, steht in deiner Vereinbarung.
- Zum Vergleich: Im BFD lag das Taschengeld 2025 im Schnitt bei rund 358 € im Westen und rund 300 € im Osten.

- In Teilzeit wird das Taschengeld gekürzt.
- **2027:** Die Grenze wird jedes Jahr neu festgelegt. Für 2027 kommt also ein neuer Höchstbetrag. Im November 2026 war er noch nicht offiziell veröffentlicht.

UNTERKUNFT, ESSEN, FAHRT

Zusätzlich zum Taschengeld darf dir die Stelle Folgendes geben:

- kostenlose Unterkunft, Verpflegung und Arbeitskleidung, oder Geld dafür
- Zuschüsse für deinen Weg zur Arbeit. Das kann ein Ticket sein, Geld fürs Benzin oder ein Zuschuss zum Fahrrad.

Das alles ist freiwillig, einen Anspruch darauf hast du nicht. Frag vor dem Unterschreiben, was es bei deiner Stelle gibt.

VERSICHERUNG

- Du bist gesetzlich kranken-, pflege-, renten-, arbeitslosen- und unfallversichert.
- Die Beiträge zahlen komplett der Träger oder die Einsatzstelle, auch deinen eigenen Anteil.
- In dieser Zeit bist du nicht über deine Eltern familienversichert. Du wirst selbst Mitglied einer Krankenkasse. Nach dem Dienst kann die Familienversicherung weiterlaufen, zum Beispiel im Studium.
- Machst du bei der Arbeit aus Versehen etwas kaputt, haftest du nur so, wie Angestellte auch haften.

STEUERN

Dein Taschengeld ist steuerfrei. Unterkunft, Essen und Arbeitskleidung sind dagegen steuerpflichtig. Ob du am Ende wirklich Steuern zahlst, hängt von deinem ganzen Einkommen im Jahr ab. Das klärt das Finanzamt.

KINDERGELD

- Deine Eltern bekommen Kindergeld, solange du FSJ, FÖJ oder BFD machst, längstens bis du 25 wirst. 2026 sind das 259 € im Monat.
- Die Familienkasse braucht deine Vereinbarung und nach dem Dienst eine Bescheinigung.
- Bekommst du nach dem Dienst noch keinen Studienplatz und bewirbst dich ernsthaft weiter, kann es bis 25 weiterlaufen.

ACHTUNG

Ab 18 läuft das Kindergeld zwischen Schule und Dienst nur weiter, wenn die Lücke höchstens vier Monate lang ist. Sonst zählt die Platzsuche nicht. Unter 21 kann dann eine Meldung als arbeitsuchend bei der Agentur für Arbeit helfen.

GRUNDSICHERUNG (FRÜHER BÜRGERGELD)

Seit dem 1. Juli 2026 heißt das Bürgergeld „Grundsicherungsgeld“. Bekommst du Grundsicherungsgeld, zum Beispiel zusammen mit deiner Familie, rechnet das Jobcenter dein Taschengeld als Einkommen an. Ein Teil bleibt aber frei:

- unter 25: 603 € im Monat (2026), ab 2027: 633 €
- ab 25: 250 € im Monat

Unterkunft, Verpflegung und Fahrtzuschüsse rechnet das Jobcenter im BFD dagegen voll an. Die genaue Rechnung macht das Jobcenter.

WAISENRENTE

Bekommst du Halb- oder Vollwaisenrente, läuft sie während des Dienstes weiter, längstens bis du 27 wirst. Dein Taschengeld wird darauf nicht angerechnet. Zwischen Schule und Dienst dürfen höchstens vier Kalendermonate liegen. Ist die Lücke länger, fällt die Rente weg, bis dein Dienst beginnt.

FREIWILLIGENAUSWEIS UND TICKETS

Im BFD bekommst du einen Freiwilligenausweis. Im FSJ sollst du laut Bundesfamilienministerium auch einen bekommen; frag deinen Träger. Mit dem Ausweis gibt es manchmal Rabatte, zum Beispiel im Kino oder Museum. Einen Anspruch darauf hast du nicht, das entscheidet jede Einrichtung selbst.

Ob es für Freiwillige ein günstigeres Ticket für Bus und Bahn gibt, hängt vom Bundesland ab. Was in deinem Land gilt, steht im Länderblatt.

06 WENN ES NICHT PASST

KURZ GESAGT

Sprich Probleme zuerst an. Wenn es gar nicht geht, kannst du kündigen oder den Dienst im Einvernehmen beenden. Einen Studienplatz kannst du zurückstellen lassen, statt abzubrechen.

ERST REDEN

Gibt es Ärger, such zuerst das Gespräch in der Einsatzstelle. Hilft das nicht, wende dich an die pädagogische Fachkraft deines Trägers. Weißt du nicht weiter, hilft dir das BAFzA am Telefon:

- **FSJ und FÖJ:** Servicestelle Jugendfreiwilligendienste, 0221 3673-2070
- **BFD:** Service-Telefon 0221 3673-0, Montag bis Freitag von 7:30 bis 16 Uhr

AUFHÖREN IM FSJ

Das Gesetz regelt für das FSJ keine Probezeit und keine Kündigungsfristen. Die Regeln stehen in deiner Vereinbarung und sind bei jedem Träger anders. Bei manchen kannst du in der Probezeit mit 14 Tagen Frist kündigen, bei anderen dauert die Probezeit drei Monate. Lies nach, bevor du kündigst.

AUFHÖREN IM BFD

- Die ersten sechs Wochen sind Probezeit. Dann kannst du ohne Grund mit zwei Wochen Frist kündigen.
- Danach gilt eine Frist von vier Wochen, zum 15. oder zum Monatsende. Einen Grund brauchst du nicht.
- Im Einvernehmen geht es zu jedem Tag: Du und die Einsatzstelle schreiben dem BAFzA, wann der Dienst enden soll. Es gilt, sobald das BAFzA es bestätigt.
- Die Einsatzstelle kann dir nicht selbst kündigen. Sie kann das BAFzA nur bitten, eine Kündigung zu prüfen.

EIN STUDIENPLATZ KOMMT DAZWISCHEN

Bekommst du während des Dienstes ein Angebot über hochschulstart, hast du zwei Wege.

Weg 1: Platz zurückstellen und den Dienst zu Ende machen. Du klickst im Bewerbungsportal auf „Rückstellung mitteilen“. Das geht bis zum Ende der Koordinierungsphase, also der Wochen, in denen die Angebote verteilt werden. Nach dem Dienst bekommst du genau diesen Platz bevorzugt: gleiches Fach, gleicher Ort. Dafür muss dein Dienst mindestens sechs Monate dauern, und du bewirbst dich danach neu, spätestens zum zweiten möglichen Termin.

ACHTUNG

Eine Rückstellung kannst du nicht zurücknehmen. Mit ihr fallen auch alle deine anderen Bewerbungen in diesem Semester weg. Prüf vorher, ob dein Dienst als Dienst zählt, und frag im Zweifel bei hochschulstart nach.

Weg 2: den Dienst beenden. Im FSJ gelten die Regeln deiner Vereinbarung. Manche Träger nennen einen Studienplatz ausdrücklich als wichtigen Grund für eine Kündigung. Im BFD kündigst du mit vier Wochen Frist, oder ihr löst den Dienst im Einvernehmen auf.

07 AM ENDE

KURZ GESAGT

Zum Schluss bekommst du eine Bescheinigung. Ein Zeugnis bekommst du im BFD immer, im FSJ musst du es verlangen. Für Medizin gibt es bei hochschulstart ein eigenes Muster für die Bescheinigung.

BESCHEINIGUNG UND ZEUGNIS

- **FSJ:** Die Bescheinigung stellt der Träger aus. Ein Zeugnis bekommst du, wenn du es verlangst. Auf Wunsch steht darin auch, wie du gearbeitet und dich verhalten hast („Leistung und Führung“).
- **BFD:** Die Einsatzstelle stellt die Bescheinigung aus, spätestens zwei Monate nach dem Ende. Ein Zeugnis bekommst du immer, normalerweise mit Leistung und Führung. Hörst du nach sehr kurzer Zeit auf, gibt es ein einfaches Zeugnis.

FÜR DIE MEDIZIN-BEWERBUNG

Nutze das Muster von hochschulstart für die Dienstzeit-Bescheinigung. Für Punkte sollte sie deine medizinischen Aufgaben in Stichpunkten auflisten. Sie darf schon vor dem Ende ausgestellt sein, mit dem voraussichtlichen Enddatum. Bitte also früh darum.

Wartesemester bringt der Dienst nicht, die gibt es für Medizin nicht mehr. Er hilft aber bei Punktgleichheit (ab sechs Monaten) und kann an manchen Unis Punkte bringen (ab elf Monaten, überwiegend medizinisch). Außerdem kannst du mit ihm einen Platz zurückstellen. Mehr dazu in den **Heften** „Medizinstudium – so bewirbst du dich“ und „Welche Uni rechnet was an?“. Die findest du in der Community (QR-Code auf der Titelseite).

ZÄHLT MEIN FSJ ALS PFLEGEPRAKTIKUM?

Fürs Medizinstudium brauchst du bis zur Anmeldung zum Physikum drei Monate Pflegepraktikum. Offiziell heißt es „Krankenpflegedienst“. Du darfst es in drei Abschnitte von je einem Monat teilen.

Pflegerische Arbeit im FSJ oder BFD wird darauf angerechnet. Ein FSJ ohne Pflege, zum Beispiel in einer Kita, zählt nicht. Hast du schon einen Monat Pflegepraktikum gemacht, reichen dafür noch zwei Monate Pflege im FSJ. Das FSJ selbst dauert trotzdem mindestens sechs Monate.

Was genau anerkannt wird, zum Beispiel Monate in Teilzeit oder Pflege im Altenheim, entscheidet das Landesprüfungsamt in dem Land, in dem du studierst. Frag dort nach und lass dir die Pflegezeit im FSJ bescheinigen.

08 NEUER WEHRDIENST: DER FRAGEBOGEN

KURZ GESAGT

Seit 2026 bekommen alle Deutschen ab Jahrgang 2008 nach dem 18. Geburtstag einen Fragebogen der Bundeswehr. Für Männer ist das Ausfüllen Pflicht, für alle anderen freiwillig. Der Wehrdienst selbst ist freiwillig.

WER BEKOMMT DEN FRAGEBOGEN?

Seit dem 1. Januar 2026 gilt das Gesetz zur Modernisierung des Wehrdienstes. Alle deutschen Staatsangehörigen, die 2008 oder später geboren sind, bekommen nach dem 18. Geburtstag einen Brief. Darin ist ein QR-Code zu einem Fragebogen im Internet. Den Brief bekommst du auch, wenn du gerade FSJ oder BFD machst. Wer vor 2008 geboren ist, wird derzeit nicht befragt.

MUSS ICH ANTWORTEN?

- **Männer:** Ja. Du hast einen Monat Zeit, danach kommt eine Erinnerung per Einschreiben mit zwei Wochen Frist. Wer nicht oder falsch antwortet, riskiert ein Bußgeld: Das Gesetz erlaubt bis zu 1.000 €, die Bundeswehr sieht derzeit bis zu 250 € vor.
- **Alle anderen:** Das Ausfüllen ist freiwillig.
- Auch ein Antrag auf Kriegsdienstverweigerung befreit nicht vom Fragebogen.

UND DIE MUSTERUNG?

Für Männer ab Jahrgang 2008 ist sie wieder Pflicht. Sie wird aber schrittweise eingeführt, zuerst für Interessierte. Gegen deinen Willen wird derzeit niemand eingezogen.

HÄUFIGE FRAGEN

BEKOMME ICH DURCH DAS FSJ WARTESEMESTER?

Nein. Für Medizin, Zahnmedizin, Tiermedizin und Pharmazie zählt Wartezeit seit dem Sommersemester 2022 nicht mehr. Steht irgendwo noch etwas anderes, gilt trotzdem: Für diese Fächer zählt keine Wartezeit.

MEIN FSJ IST IN EINER KITA. ZÄHLT DAS FÜR MEDIZIN?

Für Punkte bei den Unis nicht, denn dafür muss die Arbeit überwiegend medizinisch sein. Für die Rückstellung und bei Punktgleichheit zählt aber jedes anerkannte FSJ ab sechs Monaten.

ICH HABE SCHON EINEN MONAT PFLEGEPRAKTIKUM GEMACHT. REICHEN DANN ZWEI MONATE IM FSJ?

Fürs Pflegepraktikum ja. Es darf in Abschnitte von je einem Monat geteilt werden, und Pflege im FSJ wird angerechnet: ein Monat Praktikum plus zwei Monate Pflege im FSJ ergeben die drei Monate. Das FSJ selbst dauert aber mindestens sechs Monate. Ob Monate in Teilzeit voll zählen, entscheidet das Landesprüfungsamt.

ZÄHLT EIN RETTUNGSSANITÄTER-LEHRGANG ALS AUSBILDUNG FÜR MEDIZIN?

Nein, als Berufsausbildung zählt er bei hochschulstart nicht. Ein FSJ oder BFD im Rettungsdienst kann aber als Dienst zählen.

BIS WANN MUSS ICH MICH ZUM WINTERSEMESTER 2027/28 BEWERBEN?

Hattest du dein Abi vor dem 16. Januar 2027, zum Beispiel 2026: nach den Vergabeverordnungen bis 31. Mai 2027. hochschulstart hat die Termine für 2027 aber noch nicht veröffentlicht. Prüf sie dort, sobald sie online sind.

ZÄHLT MEIN DIENST, WENN ICH NACH WENIGEN MONATEN AUFHÖRE?

Im BFD ja, auch unter sechs Monaten. Ob ein FSJ unter sechs Monaten noch als FSJ zählt, regelt das Gesetz nicht klar; frag deinen Träger. Bei hochschulstart zählt ein Dienst erst ab sechs Monaten.

KANN ICH MEIN FSJ VERLÄNGERN?

Ja, bis insgesamt 18 Monate, mit besonderem pädagogischem Konzept ausnahmsweise bis 24. Pro Monat mehr kommt mindestens ein Seminartag dazu.

ICH HATTE SCHON EIN FSJ. GEHT DANACH NOCH EIN BFD?

Ja. Bis 27 dürfen alle Dienste zusammen aber höchstens 18 Monate dauern, in Ausnahmen 24. Dein FSJ wird mitgezählt.

DARF ICH NEBENBEI JOBBEN?

Im BFD ja, wenn die Einsatzstelle zustimmt. Der Job darf nicht in derselben Einsatzstelle sein und muss ins Arbeitszeitgesetz passen. Im FSJ regelt das Gesetz es nicht; frag deinen Träger.

BEKOMME ICH NACH DEM DIENST ARBEITSLOSENGELD?

Nach zwölf Monaten Dienst kannst du Anspruch darauf haben, wenn die übrigen Voraussetzungen stimmen. Wie viel, rechnet die Arbeitsagentur aus.

KANN ICH WOHNGELD BEKOMMEN?

Im BFD kannst du es beantragen. Ob es etwas gibt, hängt von Miete, Einkommen und Haushalt ab. Kläre das vor dem Start mit der Wohngeldstelle deines Wohnorts. Für das FSJ haben wir keine eigene Aussage gefunden; frag dort ebenfalls.

BIN ICH VOM RUNDFUNKBEITRAG BEFREIT?

Nein. Eine Befreiung für Freiwillige gibt es nicht (Stand März 2026).

SCHÜTZT MICH MEIN DIENST VOR DER BUNDESWEHR?

Der Wehrdienst ist derzeit freiwillig, gegen deinen Willen wird niemand eingezogen. Den Fragebogen bekommst du trotzdem, und als Mann ab Jahrgang 2008 musst du ihn ausfüllen.

HIER STEHT'S OFFIZIELL

- **FSJ und FÖJ:** jugendfreiwilligendienste.de – Fragen und Antworten des Bundesfamilienministeriums, von Alter bis Versicherung.
- **BFD:** bundesfreiwilligendienst.de – der BFD von A bis Z, mit Einsatzstellensuche.
- **Plätze suchen:** freiwillig-ja.de – bundesweite Suche nach Plätzen im FSJ, FÖJ und BFD.
- **Hilfe beim FSJ:** Servicestelle Jugendfreiwilligendienste – Ansprechpartner beim BAFzA, Telefon 0221 3673-2070.
- **Gesetz zum FSJ:** Jugendfreiwilligendienstegesetz – der Wortlaut, auch zu Urlaub, Seminaren und Zeugnis.
- **Gesetz zum BFD:** Bundesfreiwilligendienstgesetz – der Wortlaut.
- **Dienst und Studienplatz:** hochschulstart.de/dienste – Rückstellung, Punktgleichheit, Punkte und das Muster für die Bescheinigung.
- **Studium nach dem Dienst:** Merkblatt des BAFzA (PDF) – was der Dienst bei der Studienplatzvergabe bringt.
- **Kindergeld:** arbeitsagentur.de – Kindergeld ab 18, Seite der Familienkasse.
- **Fragebogen der Bundeswehr:** bundeswehr.de – wer ihn bekommt und bis wann man antworten muss.
- **Auslandsdienst:** ijfd-info.de – der Internationale Jugendfreiwilligendienst, erklärt für Freiwillige.

NOCH FRAGEN?

Frag einfach in der Community. Dort triffst du Leute im FSJ, BFD oder in der Ausbildung, die danach Medizin oder etwas anderes im Gesundheitsbereich studieren wollen.

KOMM IN DIE COMMUNITY 👋

Fragen stellen, Leute finden, mitreden.

FSJ/BFD & MEDIZIN DEUTSCHLANDWEIT

WHATSAPP DISCORD

ALLE HEFTE, KOSTENLOS IN DER COMMUNITY

Nº 01	**Dein Freiwilligendienst** (dieses Heft)	**Nº 02**	Medizinstudium – so bewirbst du dich
Nº 03	Welche Uni rechnet was an?	**Nº 04**	Ausbildung im Gesundheitswesen
Nº 05	Geld, Nebenjob und Hilfen	**Nº 06**	FSJ mal anders
16	Länderblätter, eins pro Bundesland		

FSJ GUIDE

Dein persönlicher Plan mit Fristen, alle Länderblätter und Frag den Guide: fsjguide.de

FSJGUIDE.DE

HERAUSGEBER

openTMS UG (haftungsbeschränkt), Kolonnenstraße 8, 10827 Berlin
Amtsgericht Charlottenburg, HRB 294247 B · Vertreten durch die Geschäftsführer Mohammad Hassani und Yassin Rassafi · Kontakt: hallo@opentmsnat.de

Verantwortlich für den Inhalt nach § 18 Abs. 2 MStV: Yassin Rassafi, Anschrift wie oben

Wir betreiben auch die Lernplattform openTMSnat. Dieses Heft ist kostenlos und werbefrei und beruht auf offiziellen Quellen.

Alle Angaben haben wir sorgfältig geprüft, trotzdem ohne Gewähr. Verbindlich ist, was die genannten offiziellen Stellen sagen. Die Angaben ersetzen keine Rechtsberatung.

Titelfoto: Direct Media, stocksnap.io (CC0 1.0), von uns farblich bearbeitet.

Selbstverlag, Berlin · Stand: November 2026 · Weitergabe und Ausdruck für Schule, Seminar und Beratung sind ausdrücklich erlaubt.