



Freiwilligen
dienste
#DRS

Berufliche Orientierung und Future Skills

Themenheft

Faktencheck zum Freiwilligendienst

Unterstützen statt ersetzen

Fake-News: „Freiwillige machen die gleiche Arbeit wie Fachkräfte – nur für weniger Geld.“

Fakten-Check:

- ✓ Freiwillige arbeiten im Alltag mit
- ✓ sie sind sichtbar „im Betrieb“
- ✓ finanzielle Leistungen sind gering
- ✓ gesetzlich geregelt im JFDG

Realität:

Ein Freiwilligendienst ist kein Arbeitsverhältnis, sondern ein Lern- und Bildungsjahr. Freiwillige dürfen keine regulären Stellen ersetzen und müssen angeleitet sowie pädagogisch begleitet werden. Wo das nicht eingehalten wird, liegt ein Qualitätsproblem vor, kein Grundproblem des Freiwilligendienstes.



Von „Weiß nicht“ zu „Why not?!“

Fake-News: „Wer ein Freiwilligendienst macht, weiß nicht, was er oder sie beruflich will.“

Fakten-Check:

- ✓ Der Freiwilligendienst liegt oft „zwischen“ Schule und Ausbildung/Studium
- ✓ wird als Überbrückung wahrgenommen

Realität:

Viele Freiwillige nutzen den Freiwilligendienst ganz bewusst, um sich auszuprobieren, persönliche Kompetenzen zu stärken und ihren weiteren Weg zu klären – solche Entscheidungen zu treffen ist dabei eine wichtige Stärke, kein Ausdruck von Planlosigkeit.



Stärken, die keine Note brauchen

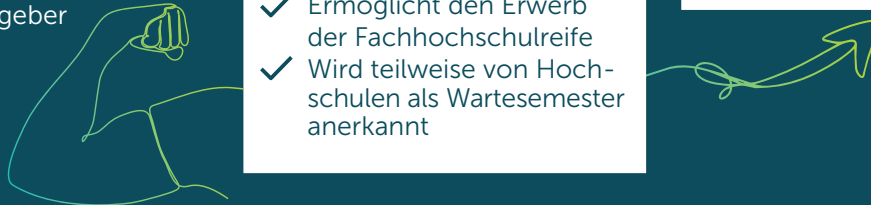
Fake-News: „Ohne anerkannten Abschluss zählt der Freiwilligendienst für Arbeitgeber kaum.“

Fakten-Check:

- ✓ kein formaler Berufsabschluss
- ✓ Kompetenzerwerb nicht durch Noten sichtbar wie in Schule/Ausbildung/Studium
- ✓ Ermöglicht den Erwerb der Fachhochschulreife
- ✓ Wird teilweise von Hochschulen als Wartesemester anerkannt

Realität:

Ein Freiwilligendienst bietet Orientierung und wertvolle Praxiserfahrung – und zeigt Engagement und Reife, was im Bewerbungsprozess echte Pluspunkte bringt.



Mehr als nur soziale Berufe

Fake-News: „Wer später nicht in den sozialen Bereich will, hat vom FSJ/BFD keinen beruflichen Nutzen.“



Fakten-Check:

- ✓ Großteil der Einsatzstellen im sozialen & pädagogischen Bereich
- ✓ Berufsnutzen wird oft nur fachlich, nicht kompetenzbezogen verstanden

Realität:

Ein FSJ/BFD vermittelt wichtige Schlüsselkompetenzen für jeden Berufsweg – der größte Gewinn liegt dabei in der persönlichen Entwicklung, weniger in fachlichem Wissen.



Eine lohnenswerte Investition

Fake-News: „Jährlich starten in Einrichtungen neue Freiwillige, die mehr Aufwand als Nutzen bedeuten.“



Fakten-Check:

- ✓ ein Freiwilligendienst endet meist nach einem Jahr
- ✓ Einlernphase zum Start des FSJ
- ✓ finanzieller Aufwand ist gering

Realität:

- Freiwillige übernehmen Tätigkeiten für die sonst keine Zeit wäre
- neue Freiwillige bedeuten wiederkehrende Motivation, neue Perspektiven
- ein Anteil der Freiwilligen bleibt dem Berufsfeld treu, teilweise auch der Einsatzstelle selbst durch eine Ausbildung oder berufsbegleitendes Studium.





@freiwilligendienste.DRS



73 % der Freiwilligen sagen im Nachhinein, das FSJ habe ihre berufliche Orientierung beeinflusst.

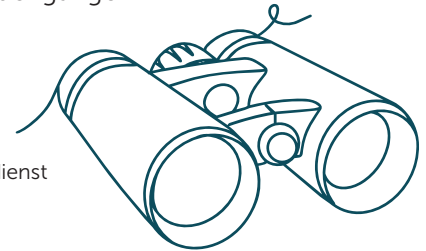
Selbst 18 Monate später bestätigen das noch über 2/3*.

In den Einrichtungen zeigt sich schnell: Ein Freiwilligendienst ist vor allem ein Erfahrungsraum. Im Kontakt mit Menschen merken viele ganz konkret, was ihnen liegt – und wo ihre Grenzen sind. Oft bekommen sie zusätzlich die Möglichkeit, in andere Bereiche hineinzuschnuppern oder zu hospitieren. So entsteht ein realistischeres Bild von

verschiedenen Tätigkeiten und welche Richtung langfristig zu den eigenen Erwartungen passt.

Wichtig sind dabei auch die Gespräche mit den Anleitungspersonen. Gemeinsam wird reflektiert, was gut läuft und welche Fähigkeiten sichtbar werden – und wie sich diese später in unterschiedliche

berufliche Richtungen übertragen lassen. Auch praktische Unterstützung wird gegeben, etwa bei der Auswahl eines passenden Studiengangs oder im Fall von internationalen Freiwilligen, bei notwendigen Behördengängen.



*Quelle: Abschlussbericht der gemeinsamen Evaluation des Gesetzes über den Bundesfreiwilligendienst (BFDG) und des Gesetzes zur Förderung von Jugendfreiwilligendiensten (JFDG); S. 210ff

A portrait of a man with short, dark hair, smiling slightly. He is wearing a dark blue or black crew-neck t-shirt and a thin, silver chain necklace. The background is a vibrant teal color with a large, irregular splash of bright yellow-green paint on the right side, creating a modern, artistic feel.

**„Berufliche Orientierung entsteht nicht
am Schreibtisch, sondern durch praktische
Erfahrungen – genau dafür bietet ein FSJ
den richtigen Raum“**

Naveed, Anleiter und Sozialarbeiter (B.A.) beim Caritasverband für Stuttgart e.V.

Orientierung geben. Zukunft ermöglichen.

Wer heute seinen Weg finden will, braucht mehr als Informationen über Berufe. Freiwilligendienste schaffen Raum für Erfahrungen, persönliche Entwicklung und die Kompetenzen von morgen.

Die Welt, in der junge Menschen heute ihren Platz finden müssen, verändert sich rasant. Digitalisierung, künstliche Intelligenz, Klimawandel oder gesellschaftliche Umbrüche sorgen dafür, dass viele Berufe und Arbeitsweisen ständig im Wandel sind. Niemand kann heute mit Sicherheit sagen, wie die Arbeitswelt in zehn oder zwanzig Jahren aussehen wird. Klar ist aber: Neben Fachwissen gewinnen Kompetenzen wie Anpassungsfähigkeit, Eigenverantwortung und kritisches Denken immer mehr an Bedeutung. Genau

diese sogenannten Future Skills werden von Arbeitgebern zunehmend nachgefragt.

Gleichzeitig wird die Berufswahl für junge Menschen immer schwieriger. Noch nie gab es so viele Studiengänge, Ausbildungswege und berufliche Möglichkeiten. Das klingt zunächst nach Freiheit, kann aber auch überfordern. Viele Jugendliche wünschen sich deshalb mehr Orientierung auf dem Weg in ihre berufliche Zukunft.

Orientierung entsteht durch Erfahrung

Ein Freiwilligendienst bietet jungen Menschen die Möglichkeit, sich auszuprobieren, ohne sich sofort auf einen bestimmten Berufsweg festlegen zu müssen. Sie erleben

zum ersten Mal einen echten Arbeitsalltag, übernehmen Verantwortung und sammeln Erfahrungen, die kein Berufswahltest und keine Internetrecherche ersetzen können.

Dabei lernen sie nicht nur eine Einrichtung oder ein Tätigkeitsfeld kennen. Sie lernen vor allem sich selbst besser kennen. Was macht mir Spaß? Worin bin ich gut? Was fällt mir schwer? Passt die Arbeit mit Menschen zu mir? Oder vielleicht doch eher ein anderer Weg? Genau diese Fragen stehen im Mittelpunkt beruflicher Orientierung.

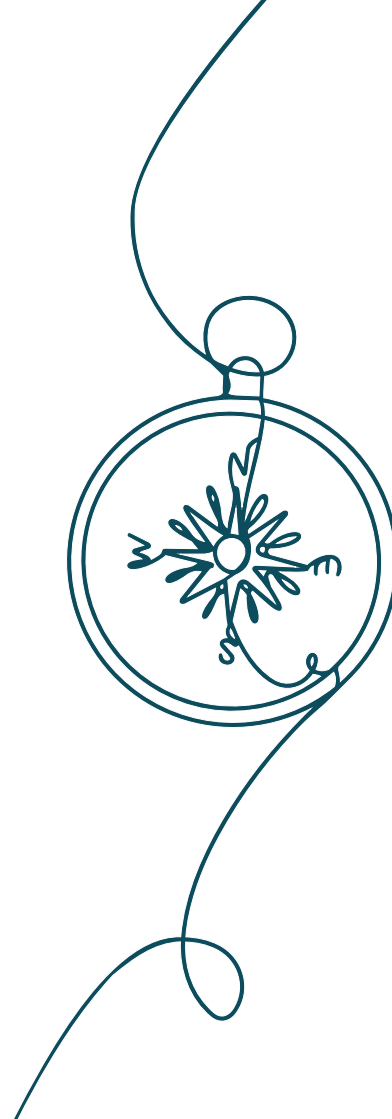
Besonders wertvoll ist, dass die Erfahrungen aus der Einsatzstelle nicht einfach nur gesammelt werden. In den Bildungsseminaren und durch die pädagogische Begleitung

werden sie reflektiert, diskutiert und eingeordnet. So entsteht aus einem Erlebnis oft eine wichtige Erkenntnis für die eigene Zukunft.

Ein Lernraum für die Kompetenzen von morgen

Spannend ist, dass Freiwilligendienste nicht nur bei der Berufsorientierung helfen. Sie fördern gleichzeitig genau die Kompetenzen, die junge Menschen in einer sich wandelnden Welt brauchen.

Denn Future Skills entstehen selten im Klassenzimmer. Sie entwickeln sich vor allem dort, wo Menschen Verantwortung übernehmen, mit anderen zusammenarbeiten, Herausforderungen meistern und neue Situationen bewältigen müssen. Genau das gehört zum Alltag eines Freiwilligendienstes. Wer im Team arbeitet, stärkt



seine Kommunikations- und Teamfähigkeit. Wer eigenständig Aufgaben übernimmt, entwickelt Selbstständigkeit und Verantwortungsbewusstsein. Wer auf unerwartete Situationen reagieren muss, trainiert Anpassungsfähigkeit und Problemlösungskompetenz. Und wer mit Menschen unterschiedlicher Lebensgeschichten in Kontakt kommt, lernt Empathie und Perspektivwechsel.

Hinzu kommt etwas, das häufig unterschätzt wird: das informelle Lernen. Viele wichtige Kompetenzen entstehen ganz nebenbei, im Austausch mit Kolleginnen und Kollegen, in Gesprächen mit Klientinnen und Klienten oder durch Erfahrungen, die man vorher nie gemacht hat. Gerade diese Lernerfahrungen prägen junge Menschen oft besonders nachhaltig.

Ein starkes Bindeglied für die Zukunft

Deshalb verstehen wir Freiwilligendienste nicht nur als Zeit der Orientierung, sondern auch als Lern- und Entwicklungsraum, in dem berufliche Orientierung und Future Skills auf einzigartige Weise zusammenkommen und junge Menschen auf die Herausforderungen einer komplexen Welt vorbereiten.

Sie helfen jungen Menschen, fundierte Entscheidungen für ihren weiteren Weg zu treffen und gleichzeitig wichtige Zukunftskompetenzen aufzubauen. Für sie, ihre Einsatzstellen und die Gesellschaft sind Freiwilligendienste damit ein wichtiges Bindeglied zwischen Schule und Ausbildung/Studium. Sie schaffen einen geschützten Raum, um Erfahrungen zu sammeln, Verantwortung zu übernehmen und den eigenen Platz in der Arbeitswelt zu finden.





64 % der Freiwilligen nutzen den
Freiwilligendienst u.A. um sich persönlich
weiterzuentwickeln.

Dabei geben **90 %** an, wichtige Erfahrungen zu machen,
die sie auch in Zukunft prägen werden*.

*Quelle: Freiwilligen-Befragung; 2024, Freiwilligendienste DRS gGmbH

Zwei Perspektiven, eine Erfahrung.

Welche Fähigkeiten im Freiwilligendienst wachsen

#Kommunikationsfähigkeit

#Entscheidungsfähigkeit



„Durch den täglichen Kontakt mit den Bewohnerinnen und Bewohnern komme ich heute viel leichter ins Gespräch und habe gemerkt, wie viel Freude mir dieser Austausch macht.

Viele Situationen, die mich anfangs noch verunsichert hätten, sind inzwischen selbstverständlich geworden. Ich würde sagen, ich bin offener und selbstbewusster geworden und kann leichter Entscheidungen treffen als früher. Eigenschaften die mich über das FSJ hinaus prägen.

Wichtig war für mich auch die Erfahrung, einen sozialen Arbeitsbereich intensiv kennenzulernen. Dadurch habe ich erkannt, dass die Soziale Arbeit zu mir passt und mich für ein entsprechendes Studium entschieden.“



#Lernbereitschaft

#Offenheit

„Ich habe gemerkt, dass ich viel offener geworden bin und es mir heute deutlich leichter fällt, auf andere Menschen zuzugehen.“ Mara | FSJlerin in der CleanWeGe, Stuttgart

„Während eines Freiwilligendienstes passiert persönliche Entwicklung oft ganz nebenbei. Viele Freiwillige starten eher zurückhaltend und merken mit der Zeit, wie viel Verantwortung ihnen zugetraut wird.“

Wer anfangs kleine Aufgaben übernimmt, plant später eigene Angebote, organisiert Ausflüge oder wird für Menschen in der Einrichtung zu einer wichtigen Bezugsperson.

#Aufgeschlossenheit

Dabei wachsen nicht nur Selbstvertrauen und Kommunikationsfähigkeit, sondern auch die Resilienz: Junge Menschen lernen mit Fehlern und unerwarteten Situationen gelassener umzugehen.

Gleichzeitig wird für viele erstmals greifbar, welches Berufsfeld zu ihnen passt – der Freiwilligendienst wird so seiner Orientierungsfunktion gerecht und hilft wie bei Mara dabei eine Entscheidung für die berufliche Zukunft zu treffen.“

#Eigeninitiative

#Kritikfähigkeit

#Verantwortungsbewusstsein

#Resilienz

Einrichtung

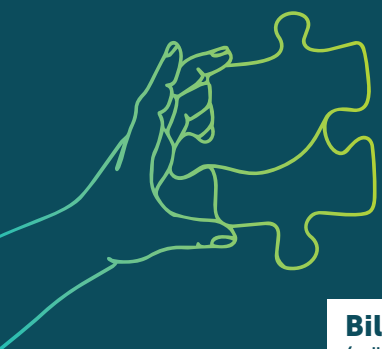
„Ein Freiwilligendienst stärkt die Resilienz junger Menschen, um auch herausfordernde Situationen zu meistern und hilft ihnen, ihren eigenen beruflichen Weg zu finden.“

Sina C. | Sozialarbeiterin & Kollegin von Mara in der CleanWeGe, Stuttgart



Bereit für die Berufswelt von Morgen

Freiwilligendienste & Future Skills



Entscheidung für einen Freiwilligendienst

- persönlich weiterentwickeln
- Fachhochschulreife erwerben
- beruflich orientieren
- Praxiserfahrung sammeln
- Sprachkompetenz ausbauen

Bildungsseminare

(pädagogisch begleitet)

- Klärung von Berufswünschen / Realitätscheck
- Bewerbungstraining
- Ist das was für mich? Berufe im sozialen Sektor
- mögliche Karrierewege (Ausbildung & Studium)
- Beratung ggü. internationalen Freiwilligen

**gemeinsame
Gestaltung
von Bildung &
Orientierung**

Einsatzstelle

(begleitet durch Anleitungspersonen)

- Stärken & Schwächen erkennen
- Erleben: Liegt mir soziale/ ökologische Arbeit?
- Möglichkeit von Praktika innerhalb der Einrichtung
- Klarwerden über berufliche Ziele

Lernen, das nebenbei passiert

Erfahrung und informelles Lernen durch Alltag,
Austausch mit Menschen, und soziale Situationen
– ohne Unterricht oder Prüfung

Future Skills

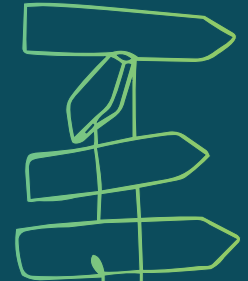
1. kognitiv Kompetenz
2. Selbstmanagementkompetenz
3. soziale & kommunikative Kompetenz
4. Umsetzungskompetenz

Berufsorientierung

- Karriereweg ist klarer
- Stärken & Schwächen sichtbar
- passende Berufsfelder erkennbar
- realistische(s) Selbstwahrnehmung und Berufsbild

Übergang in Ausbildung, Studium & Arbeitswelt von Morgen

- höhere Entscheidungssicherheit
- bessere Selbstwirksamkeit
- gestärkte Kompetenzen
- konkrete Berufserwartungen



Aus Erfahrung wird Zukunft

Was ich in der Einsatzstelle erlebe

„Bei meinem FSJ im Christophorushaus erlebe ich jeden Tag, wie wichtig ein offenes Ohr und Unterstützung im Alltag sein können.“

Klar gibt es auch mal Herausforderungen, aber gerade daran wächst man. Man lernt, auf Menschen zuzugehen, mit neuen Situationen umzugehen und sammelt Erfahrungen, die man so sonst wahrscheinlich nicht machen würde.

Außerdem hat man immer eine Anleitungsperson, die einem zur Seite steht.“



Jegor | FSJler im
Christophorushaus, Stuttgart



Eng verzahnt: Alltagserfahrung & Seminare

Im Freiwilligendienst greifen Alltagserfahrungen und Seminare eng ineinander. Das, was die Freiwilligen in der Einrichtung erleben, wird auf den Seminaren aufgegriffen, reflektiert und weitergedacht. So entsteht eine enge Verbindung zwischen Tun und Verstehen – eine Art „Bildungspartnerschaft“ zwischen Einsatzstelle und Seminarbetrieb.

Die Freiwilligen lernen dabei nicht nur „im Handeln“, sondern auch im Austausch: Sie reflektieren und hinterfragen Erlebtes

und entwickeln daraus individuelle Kompetenzen. Gleichzeitig vermitteln die Seminare ganz praktisch berufliche Bildung – etwa durch Bewerbungstraining, den Austausch über Berufsbilder oder die Frage: Passt das eigentlich zu mir?

Die Freiwilligen gewinnen ein klareres Bild von ihren eigenen Fähigkeiten, möglichen Berufswegen und nächsten Schritten – und entwickeln genau die Kompetenzen, die sie für ihre Zukunft brauchen.



30 % der Freiwilligen entscheiden sich nach ihrem FSJ für einen (sozial-) pädagogischen bzw. gesellschaftlich orientierten Berufsweg*

Am Anfang steht vielleicht nur eine Idee oder ein Gefühl – aber im Freiwilligendienst wird daraus etwas Konkretes. Die Freiwilligen erleben ganz direkt, wie sich ein Beruf anfühlt, wie der Umgang mit Menschen wirklich ist und ob sie sich darin wiederfinden.

Und genau dadurch entsteht bei vielen diese Sicherheit: Ja, das passt zu mir. Oder eben auch nicht – was genauso wichtig ist. Es ist nicht mehr nur ein Gedanke im Kopf, sondern eine Erfahrung, auf die man sich verlassen kann.

Gleichzeitig wachsen die Freiwilligen in dieser Zeit auch in ihre Rolle hinein – oder auch über sich hinaus. Sie übernehmen Verantwortung, arbeiten im Team und merken, was sie können. Das gibt Selbstvertrauen und hilft dabei, den nächsten Schritt bewusster zu gehen.

Für viele Freiwillige wird so aus einem anfänglichen „Weiß nicht“, ein bewusstes „Why not?!“.

*Quelle: Landesarbeitskreis FSJ BW, 2025





**„Das FSJ hat mir gezeigt: das ist mein Platz.
Hier gehöre ich hin, hier will ich bleiben“**

Jule S. | Kindergarten St. Franziskus Jule machte nach Ihrem FSJ im Kindergarten St. Franziskus eine Ausbildung in selbiger Einrichtung und leitet heute als Erzieherin ihre eigene Gruppe.

Freiwilligen dienste #DRS

Impressum

Redaktion

Sebastian Horn (V.i.S.d.P.)

Olivia Longin (V.i.S.d.P.)

Trotz größter Sorgfalt können unbeabsichtigte Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Texte wurden teilweise mit Unterstützung von KI verfasst und sind redaktionell geprüft.

Freiwilligendienste DRS gGmbH

Antoniusstraße 3 | 73249 Wernau

Telefon 07153 70381-00

info@freiwilligendienste-rs.de

freiwilligendienste-rs.de

ich-will-fsj.de

ich-will-foej.de

ich-will-bfd.de

ich-will-efd.de



freiwilligendienste.DRS

In Zusammenarbeit mit:



Gefördert von:



**Baden-Württemberg
Ministerium für Soziales,
Arbeit und Gesundheit**



**Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend**



**Baden-Württemberg
Ministerium für Umwelt, Klima
und Energiewirtschaft**

MUTTER TERESA
STIFTUNG

Ich bin... da.



**Finanziert von der
Europäischen Union**