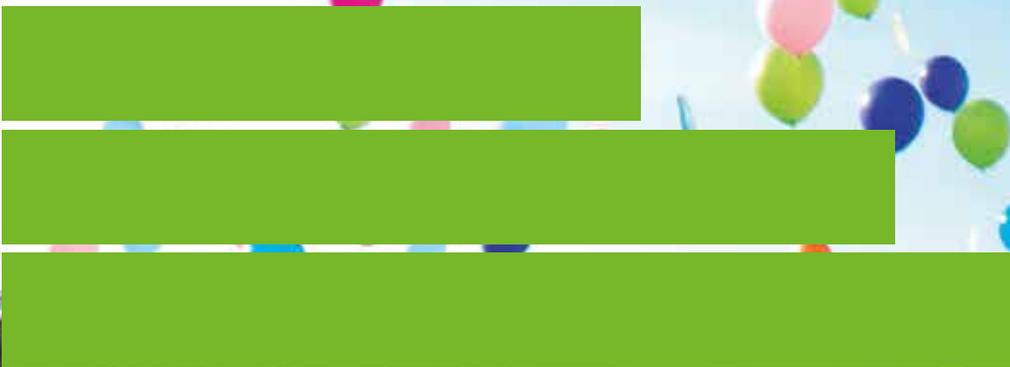


# ANSICHTS SACHE

BDKJ-Magazin Bistum Mainz  
01.2024 | [www.bdkj-mainz.de](http://www.bdkj-mainz.de)



*Freiwilligendienste stärken  
Zusammenhalt und Demokratie*

**04** 60 JAHRE UND  
NOCH KEIN ENDE!

**12** DEIN WEG  
ZU EINEM FSJ

**BDKJ**

Bund der Deutschen  
Katholischen Jugend  
Diözese Mainz

## Liebe Leser\*innen,

in diesem Jahr feiert die gesetzliche Grundlage für das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) in Deutschland ihren 60. Geburtstag. Im Bistum Mainz wurde Ende der 70er Jahre die erste Personalstelle für die pädagogische Begleitung der Freiwilligen eingerichtet. Dies war eine wichtige Voraussetzung dafür, dass das FSJ sich als soziales Bildungsjahr mehr und mehr etablieren und in den 80er Jahren kontinuierlich wachsen konnte. Das FSJ als Bildungsjahr bietet den Freiwilligen nach wie vor eine optimale Voraussetzung, die Erfahrungen vor Ort in den Einsatzstellen mit deren Reflexion in den begleitenden Bildungswochen und Besuchen in den Einsatzstellen zu verknüpfen.

Mittlerweile hat sich das FSJ in all den Jahren etabliert und schaut selbstbewusst nach vorne. Denn in den letzten (mehr als) 60 Jahren hat das FSJ gezeigt, dass es wichtig ist, eine Relevanz für die Gesellschaft zu haben und, dass es für viele Menschen ein echter Gewinn ist.

In der Ausgabe 01.2024 „60 Jahre Freiwilliges Soziales Jahr“ geben wir einen kurzen Rückblick (Seite 4) und wagen einen Blick nach vorne. Wir lesen in „ZuHören“ (Seite 10) Statements von ehemaligen FSJler\*innen und können in „MitNehmen“ (Seite 12) ausprobieren, ob das FSJ etwas für uns wäre.

In der Rubrik „GlaubensSache“ (Seite 14-17) gibt es die zwei Impulse „Prioritäten setzen und loslassen“ und „Zur Ruhe kommen, beten“ wie sie regelmäßig auch auf den Bildungswochen des Freiwilligen Sozialen Jahres beim BDKJ stattfinden.

Der Artikel „Bildungskonzept im FSJ“ in der Rubrik „WissensWert“ (Seite 18) erklärt die Grundlagen der pädagogischen Arbeit, in der die Partizipation der Freiwilligen im FSJ ein wesentliches Element ist.

„LesensWert“ (Seite 21) stellt ein Methodenhandbuch für Freiwilligendienste und Internationale Begegnungen vor und präsentiert drei aufschlussreiche Instagram-Accounts über weitere Soziale Dienste.

In der Rubrik „WertVoll“ (Seite 22) gratulieren der Mainzer Bischof Peter Kohlgraf und der Caritas DV Mainz dem BDKJ zum 60-jährigen Jubiläum und würdigen die Arbeit der Freiwilligen als wichtigen Dienst an der Gesellschaft.

Bei „InAktion“ (Seite 23) besteht die Möglichkeit, sein Wissen über das Freiwillige Soziale Jahr zu testen und lukrative Preise zu gewinnen.

Eine anregende Lektüre und einen inspirierenden und erlebnisreichen Sommer wünscht:

Simone Brandmüller,  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

## MITNEDER

04 Rückblick 60 Jahre und noch kein Ende in Sicht!

08 Positionierung Freiwilligendienste stärken Zusammenhalt und Demokratie

## ZUHÖREN

10 Portraits Ehemalige geben einen kurzen Einblick in ihre FSJ-Zeit

## MITNEHMEN

12 Dein Weg zum Freiwilligen Sozialen Jahr Was mache ich nach der Schule?

## GLAUBENSACHE

14 Impuls Prioritäten setzen, loslassen - Was ist uns wichtig im Leben?

16 Impuls Zur Ruhe kommen, beten - Sich auf sich zu konzentrieren

## WISSENSWERT

18 Bildungskonzept im FSJ Grundlagen der pädagogischen Arbeit

## LESENSWERT

21 Rezension Methodenhandbuch „Seminare inklusiv gestalten“

21 Social Media Instagramkanäle rund um das Freiwillige Soziale Jahr

## WERTVOLL

22 Grußwort Mainzer Bischof Peter Kohlgraf - „Aktiv Gesellschaft mitgestalten“

22 Grußwort Caritas DV Mainz - „Freiwilligendienste sind Chance und Gewinn“

## INAKTION

23 Gewinnspiel Was weißt du über das Freiwillige Soziale Jahr?

# 60 Jahre und noch kein Ende in Sicht!

**In diesem Jahr feiert die gesetzliche Grundlage für das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) in Deutschland seinen 60. Geburtstag. Ein Anlass für einen Rückblick, aber auch für einen Blick nach vorne!**

## WIE ALLES BEGANN:

„Die Not in den Einrichtungen kann nicht gemindert werden durch Bereitstellung großer finanzieller Mittel, sondern vor allem dadurch, dass sich Menschen zur Verfügung stellen, die sich in Liebe der Bedürftigen annehmen. Hier aber liegt das Problem. Es herrscht ein so großer Mangel an Pflegepersonal, dass Ärzte und Schwestern oft nur das Nötigste ihrer Arbeit verrichten können und vieles andere ungetan bleibt, vor allem das eine, dass sie sich Zeit nehmen können für den bedürftigen Menschen, der nicht nur des Essens, Schlafens und der Medikamente bedarf, sondern oft genug der inneren Stärkung und Aufrichtung.“

Solches muss den Mädchen gesagt werden, dass sie die Notwendigkeit der Hilfe erkennen und dann vielleicht ihr Ja zum „Dienst am Nächsten“ sagen. Dass sie nach diesem Jahr selbst reich beschenkt und reifer geworden zurückkehren werden, darf als weiterer Grund mit aufgeführt werden. Schließlich dürfte es für einen Christen auch nicht ausgeschlossen sein, den Grund einer solchen Bereitschaft ganz einfach darin zu sehen, dass er in der Hingabe an den Nächsten Antwort geben will auf die Liebe Gottes zu uns.“

Mit diesen Worten hat die Frauenjugendführerin im Jahr 1963 zu mehr freiwilligem Engagement im damaligen BDKJ-Journal „Uwe“ aufgerufen. Es wird deutlich, dass damals sehr stark die altruistischen und sich aufopfernden Motive der Freiwilligen betont wurden. Ob das wirklich so war, sei dahingestellt. Auf jeden Fall wird das FSJ, etwa seit den beiden letzten Jahrzehnten, immer mehr unter dem Aspekt der beidseitigen Bereicherung gesehen, sowohl für

die Freiwilligen, als auch für die Einsatzstelle. Diese Win-Win-Situation wird auch im Slogan „Gut für mich, wertvoll für andere“ beschrieben. Deshalb ist es heutzutage völlig legitim, wenn die Ableistung eines FSJ auch durch Vergünstigungen (soziale Absicherung, Anerkennung als Vorpraktikum, Wartezeit etc.) honoriert wird, ohne den Freiwilligen zu unterstellen, dass es ihnen an der richtigen Einstellung zu ihrem Engagement fehle. Auch wurden damals nur junge Frauen angesprochen, auch hier ist ein Wandel erkennbar. Schon lange haben junge Menschen aller Geschlechter das FSJ als einen Lern- und Entwicklungsort entdeckt.

## Rechtliche Grundlage wurde 1964 geschaffen

Mit dem „Gesetz zur Förderung eines Freiwilligen Sozialen Jahres“ wurde 1964 die rechtliche Grundlage für einen geregelten Freiwilligendienst geschaffen. Die Freiwilligenzahlen blieben aber weiterhin auf niedrigem Niveau. Die Bildungsarbeit für die wenigen Freiwilligen wurde nebenbei von der BDKJ-Vorsitzenden in Kooperation mit Nachbarbistümern (z.B. Limburg) angeboten. Das FSJ dümpelte so vor sich hin. Es waren zwar kaum noch „Berufsaussteiger\*innen“, sondern fast nur noch Schulabgänger\*innen, aber die Gesamtzahl erhöhte sich nicht wesentlich.

In unserem Bistum wurde Ende der 70er Jahre die erste Personalstelle für die pädagogische Begleitung der Freiwilligen eingerichtet. Dies war eine Voraussetzung dafür, dass das FSJ sich als soziales Bildungsjahr mehr etablieren konnte und auch die Zahlen allmählich anstiegen. Zurecht gab es damals den Vorwurf, dass das FSJ nur von einer elitären kleinen Zielgruppe von Abiturient\*innen aus gutbürgerlichem Haus gemacht wurde, die anschließend Soziale Arbeit studiert haben.

Weiterhin trug das FSJ in den ersten Jahren sicherlich mit dazu bei, das traditionelle Frauenbild zu festigen. Dies wird in folgender Aussage der ersten Frauenseelsorgerin im Erzbistum München-Freising, Theresia Hauser deutlich: „Schon immer ist es in besonderer Weise Auftrag und Aufgabe der Frau gewesen, das Schwache zu beschützen, den Hilfsbedürftigen zu helfen, die Kranken zu pflegen, Wunden zu heilen. Alle sozialen Erfahrungen, alles Helfen und Dienen weckt und bildet viele Kräfte in Mädchen heran, die sie als Frauen ausweisen.“

In einem FSJ-Werbefilm des Erzbistums Köln wird sogar behauptet, dass man sich „eine bessere Vorbereitung auf Ehe und Familie nicht vorstellen kann“.

## Wandel in der pädagogischen Begleitung

Zum Glück haben sich die sozialstrukturellen und bewußtseinsmäßigen Voraussetzungen verändert. Dieser Wandel vollzog sich auch in der pädagogischen Begleitung, in der jetzt beispielsweise auch spezifisch weibliche Lebensentwürfe und Berufswünsche kritisch thematisiert wurden.

In den 80er Jahren wuchs das FSJ kontinuierlich an. Die FSJ Gruppen wurden „bunter“, die ersten männlichen Wesen „verirrten“ sich ins FSJ, es fanden sich mehr Freiwillige mit mittlerem Bildungsabschluss oder mit Hauptschulabschluss und etliche machten das FSJ zur beruflichen Orientierung, ohne danach automatisch einen sozialen Beruf zu ergreifen.

Der BDKJ gehörte (nicht nur) in dieser Zeit zu den FSJ-Trägern, die sich intensiv für eine Profilierung des FSJ als Soziales Bildungsjahr eingesetzt haben. Immer wieder gab und gibt es politische Vereinnahmungstendenzen, die das FSJ mit diesem zentralen Anliegen herausforderten.

## Dazu zähl(t)en beispielsweise, dass:

» Immer mehr soziale Einrichtungen im Zuge des Kostenanstieges und des Personalmangels der Versuchung unterliegen, FSJler\*innen vorwiegend als Arbeitskräfte unter Kosten-Nutzen-Erwägung zu betrachten. So werden teure Fachkräftestellen durch billigere Arbeitskräfte ersetzt. Somit bleibt die Qualität professioneller Arbeit immer mehr auf der Strecke und FSJler\*innen kommen in die fatale Situation, ihren evtl. zukünftigen Arbeitsplatz selbst mit abzubauen.

» Sich vermehrt in wirtschaftlich schlechten Zeiten Bemühungen von politischen Entscheidungsträger\*innen häuf(t)en, das FSJ mit seiner gut ausgebauten



Begleitstruktur zu nutzen und es als Maßnahme gegen Jugendarbeitslosigkeit zu instrumentalisieren. Hier braucht man wohl nicht eigens zu erwähnen, dass arbeitslose Jugendliche einen Ausbildungs- bzw. Arbeitsplatz brauchen und nicht das FSJ, wodurch das Problem lediglich um ein Jahr vertagt wird.

» Es gerade in den 90er Jahren (und auch heute noch) Bestrebungen gab, etwas gegen die „soziale Kälte“ und mangelnde Solidarität in unserem Land zu unternehmen und viele glaubten, dafür ein Patentrezept gefunden zu haben, nämlich die allgemeine Dienstpflicht, d.h., dass alle jungen Frauen und Männer einen Dienst für die Gesellschaft leisten sollen. Bei allen guten Absichten, ein Pflichtjahr ist der falsche Weg und erzwungenes Engagement kann die Probleme im Sozialbereich nicht lösen.

Ein soziales Pflichtjahr war glücklicherweise parteiübergreifend nie durchsetzbar und auch der BDKJ hat dazu eine deutliche Beschlusslage. Wie sich diese Debatte in den kommenden Jahren entwickeln wird, ist aktuell nicht absehbar. Wir zeigen aber überall wo möglich und nötig, wie sinnvoll ein solcher Dienst auf freiwilliger Basis ist!

## Abgrenzung gegenüber Maßnahmen der Jugendsozialarbeit

Das FSJ hat sich, gerade in den letzten Jahren, vermehrt benachteiligten jungen Menschen geöffnet, jedoch ist es nach wie vor notwendig, das FSJ gegenüber Maßnahmen der Jugendsozialarbeit abzugrenzen oder auch deutlich zu machen, dass die pädagogische Begleitung keine therapeutische Arbeit sein kann. Diese Entwicklungen wurden durch die Corona-Pandemie nochmals beschleunigt und deutlich verstärkt.



Das FSJ als Bildungsjahr bietet eine optimale Voraussetzung, die Erfahrungen in der Praxis mit deren Reflexion in den begleitenden Bildungswochen und Besuchen in den Einsatzstellen zu verknüpfen. Somit werden die teilweise existentiellen Erfahrungen aufgearbeitet und der Bezug zu gesellschaftlichen Zusammenhängen hergestellt.

1996 wurde die Anzahl der Bildungstage im FSJ-Gesetz verbindlich auf 25 Tage festgeschrieben und somit ein weiterer Schritt zur Absicherung der pädagogischen Begleitung unternommen.

In unserem Bistum gab es zu dieser Zeit ca. 90 Freiwillige. Die Zahlen waren auch bundesweit angewachsen, aber in der politischen Diskussion spielte das FSJ noch keine wesentliche Rolle.

Das änderte sich spätestens 2002 mit der FSJ-Gesetzesnovellierung. Hier wurden neue Einsatzfelder in Kultur und Sport ermöglicht, das Mindestalter gesenkt, die Dienstdauer flexibilisiert (mind. 6 Monate, max. 18 Monate) und anerkannte Kriegsdienstverweigerer konnten anstelle des Zivildienstes ein (zwölfmonatiges) FSJ ableisten. Umso mehr die Zivildienstdauer gesenkt wurde - vor allem als sie unter 12 Monate fiel - umso interessanter wurde das FSJ für Einsatzstellen, da diese mit dem FSJ im Jahresrhythmus passgenauer planen konnten.

Der Rückgang der Zivildienstleistenden, die steigende Nachfrage nach Hilfskräften und die demographischen Vorhersagen rückten das FSJ zunehmend ins Zentrum der öffentlichen Diskussion über die Stärkung des bürgerschaftlichen Engagements.

Zurecht wurde betont, dass das FSJ zwar ein Teil bürgerschaftlichen Engagements darstellt, sich aber zu anderen (ehrenamtlichen) Tätigkeiten doch unter-

scheidet. Die Unterschiede liegen darin, dass es sich beim FSJ um eine freiwillige schriftliche Selbstverpflichtung handelt, eine bestimmte gemeinwohlorientierte Tätigkeit über einen begrenzten Zeitraum ganztägig verbindlich auszuüben. Das FSJ kann nicht stundenweise erbracht werden.

#### Angebot unterschiedlicher FSJ-Profile

Auch der BDKJ-Diözesanverband Mainz nutzte die ausgeweiteten gesetzlichen Möglichkeiten und bot unterschiedliche FSJ-Profile an.

Zum einen wurde für die jüngeren Freiwilligen die FSJ 16/17 Gruppe eingerichtet. Das hat sich bis heute bewährt, weil die Jüngeren mit all ihren spezifischen Voraussetzungen und Bedürfnissen in einer homogenen Gruppe mit einem auf diese Altersgruppe abgestimmten Begleitkonzept besser aufgehoben sind.

Weiterhin reagierten wir auf die Nachfrage (gerade von den Frühabiturient\*innen in Rheinland-Pfalz) und ermöglich(t)en das „FSJ-Flexi“, eine FSJ-Variante, bei der die Freiwilligen auch flexibel anfangen und einen sechs- oder zwölfmonatigen Dienst wählen können.

Durch die Möglichkeit, anstelle des Zivildienstes ein FSJ zu machen, stieg auch der Männer\*-Anteil spürbar an, sodass es einige Kursgruppen gab, bei denen fast die Hälfte männlich\* waren.

#### Einführung der Fachstelle Zivildienst und Freiwilligendienste und Weiterentwicklung zum Referat Freiwilligendienste

Nach einer dreijährigen Modellphase wurde 2007 im Jugendhaus Don Bosco die Fachstelle Zivildienst und Freiwilligendienste errichtet. Sie bot jungen Menschen zu der breiten Palette unterschiedlicher sozialer Dienstformen ausführliche Information, Beratung und Vermittlung aus „einer Hand“. Heute liegen diese Aufgaben im Referat Freiwilligendienste, wobei hier erwähnt werden muss, dass die Auslandsdienste aktuell durch eine Kooperation mit dem Bistum Trier angeboten werden.

Echte Pionierarbeit leistete der BDKJ auch mit dem bundesweit einmaligen Modellprojekt „FSJ bei der Feuerwehr“. Im Landkreis Darmstadt-Dieburg waren 2008 erstmals Freiwillige in einem bis dahin völlig neuen Tätigkeitsfeld eingesetzt. Dabei legten wir großen Wert darauf, dass die Feuerwehr FSJler\*innen nicht nur im technischen Dienst eingesetzt wurden, sondern auch in pädagogischen Feldern (z.B. Brandverhütungsveranstaltungen in Kitas und

Schulen). Seit einigen Jahren hat der Landesfeuerwehrverband Hessen (nach unserer guten Vorarbeit) selbst die FSJ-Trägerschaft übernommen.

#### Soziale Kompetenzen sind gefragt

In den letzten Jahren zeigt sich ein deutlicher Trend, dass Unternehmen und auch Hochschulen bei Personalentscheidungen bzw. Studienplatzzusagen zunehmend Wert auf soziale Kompetenzen legen. Die sogenannten Schlüsselqualifikationen wie z.B. Teamfähigkeit, Eigeninitiative, Konfliktfähigkeit, etc. spielen neben den Schulnoten eine immer wichtigere Rolle.

Das FSJ ist ohne Zweifel ein idealer Lernort, um solch wichtige Erfahrungen zu machen. Die Freiwilligen arbeiten meist im Team, müssen in einem verantwortbaren Rahmen selbstständig bestimmte Tätigkeiten verrichten, sie üben Kommunikation in oft schwierigen Situationen und erleben sich in Konfliktsituationen, die sie bewältigen müssen.

Mit dem FSJ und anderen Freiwilligendiensten gibt es eine mehrfache Win-Win-Situation, bei der jede\*r „Beteiligte“ ein\*e „Gewinner\*in“ ist:

- » Die ersten Gewinner\*innen sind die Freiwilligen selbst, die durch das FSJ berufliche und persönliche Orientierung finden,
- » die zweiten Gewinner\*innen sind die Einsatzstellen, die vom Engagement, dem Idealismus und „frischen Wind“ der Freiwilligen profitieren und für die die Freiwilligen (hoffentlich) positive Werbeträger\*innen sind,
- » die dritten Gewinner\*innen sind die Zielgruppen, mit denen die Freiwilligen arbeiten. Oft sind es benachteiligte Menschen, die in ihrer Krankheit, Behinderung etc. ein Mehr an personaler Zuwendung erfahren, was das übrige Personal in diesem Umfang nicht leisten kann,
- » auch die Gesellschaft gewinnt, weil durch das Engagement junger Menschen die Verantwortung für das Gemeinwohl zum Ausdruck kommt,
- » wenn wir als Kirche jungen Menschen diese Erfahrungsräume ermöglichen, dann gewinnt auch Kirche an Glaubwürdigkeit und Profil. Viele Freiwillige erfahren auf der Suche nach Orientierung und Identität in ihrem Dienst „Kirche konkret“ oft auf einer für sie passenden niedrigschweligen Ebene. So kommt bei den Freiwilligen zu den teilweise wenigen oder sogar negativen Erfahrungen mit Kirche ein neues Erlebnis mit dieser Kirche. Sie treffen in vielen Einrichtungen und bei den pädagogischen Teams auf Mitarbeiter\*innen mit einer christlichen

Grundhaltung, aus der die oft schwierigen Aufgaben und Grenzerfahrungen bewältigt werden. Diese prägenden Erfahrungen tragen mit dazu bei, dass sich viele auch nach ihrem FSJ weiterhin bei Kirche und Caritas engagieren oder sogar beruflich einsteigen. Die hohe Zahl kirchlicher Mitarbeiter\*innen mit diesem Hintergrund spricht für sich.

#### Und jetzt?

Beim Blick in die Zukunft stellen sich unterschiedliche Gefühlslagen ein. Das FSJ hat sich in all den Jahren etabliert, hat sein anfängliches Schattendasein überwunden, hat verschiedensten Vereinnahmungstendenzen widerstanden. Wenn auch die Zahlen, auf Grund demografischer Entwicklungen, aktuell bei vielen Trägern leicht zurückgehen (bei uns aber fast nicht spürbar), macht uns der Blick auf die wieder steigende Zahl der jungen Menschen in den nächsten Jahrgängen wieder Hoffnung.

Dennoch ist eine gewisse Skepsis angesagt, zumal noch nicht abzusehen ist, welche politischen Weichenstellungen für Freiwilligendienste vorgenommen werden. Zum ersten Mal seit Jahren wurden die Mittel für die Freiwilligendienste nicht erhöht bzw. gehalten. Nein, die Mittel für das kommende Kursjahr 2024/2025 wurden sogar gekürzt. Auch wenn diese Kürzungen unter den zuerst erwarteten Kürzungen zurückbleiben, ist es dennoch ein, aus unserer Sicht, falsches Signal an eine junge Generation die, mehr denn je, das FSJ als Ort der Orientierung braucht. Aber auch negative Entwicklungen können positive Auswirkungen haben: Im Jahr 2023 haben die Kürzungspläne eine große Bewegung ausgelöst und gezeigt: Das FSJ und die anderen Freiwilligendienste sind wichtig und haben Menschen, die für deren Erhalt kämpfen. Dies ist nicht zuletzt durch die erfolgreiche Petition „Freiwilligendienst stärken“ mit über 100.000 Unterschriften deutlich geworden.

Bei all den Herausforderungen der Zukunft sollten wir aber dennoch stolz nach hinten schauen und einen selbstbewussten Blick nach vorne werfen. In den letzten (mehr als) 60 Jahren hat das FSJ gezeigt, dass es wichtig ist, eine Relevanz für die Gesellschaft zu haben und, dass es für viele Menschen ein echter Gewinn ist!

TEXT Referat Freiwilligendienste, BDKJ Mainz  
FOTO Kokopelli, pixelio

# Freiwilligendienste stärken Zusammenhalt und Demokratie

## *Positionierung des Bundesarbeitskreises Freiwilliges Soziales Jahr (BAK FSJ), des Bundesarbeitskreises Freiwilliges Ökologisches Jahr (BAK FÖJ) sowie der verbandlichen Zentralstellen, die den Bundesfreiwilligendienst (BFD) anbieten*

In seiner Grundsatzrede vom 28. Oktober 2022 hat Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier die Zivilgesellschaft in Deutschland dazu aufgerufen, neue Wege zu finden, um der zunehmenden Entfremdung entgegenzuwirken und den Gemeinsinn zu stärken. Der Bundespräsident hat uns alle dazu aufgefordert, eine ehrliche Debatte über unser Engagement für das gemeinsame Ganze zu führen. Dies wollen wir als Verbände der Zivilgesellschaft sehr gerne aufgreifen – denn wir haben jahrelange und umfassende Erfahrungen mit Pflichtdienstleistenden im Zivildienst und jüngeren sowie älteren Menschen, die einen Freiwilligendienst leisten. Wir sammeln Erfahrungen mit rund einhunderttausend Freiwilligen im Jahr – das ist etwa ein Zehntel der Schulabgänger\*innen –, die ein ganzes Jahr, mindestens aber sechs Monate, ihrer Zeit in den Zusammenhalt unseres Landes investieren. Das sind mehr Freiwillige, als es in vielen Jahren Zivildienstleistende gab. Die Erfahrungen mit dem Freiwilligendienst haben auch uns gezeigt, dass Demokratie und Zusammenhalt eingeübt werden müssen. Zentrales Element in unserer Umsetzung der Freiwilligendienste ist dabei die Begleitung durch motivierte Mentor\*innen in den Einsatzstellen sowie durch pädagogisches Fachpersonal beim Träger. Nur wenn der Einsatz für die Gemeinschaft eine bereichernde, freiwillige Erfahrung ist, wenn er in den begleitenden Bildungstagen gemeinsam reflektiert wird, wird er sich nachhaltig positiv auswirken und unsere Demokratie sowie das Verantwortungsbewusstsein der Freiwilligen stärken. Wir teilen die Einschätzung des Bundespräsidenten, dass es „mehr Ideen und mehr Menschen [braucht], die – mindestens einmal im Leben – für eine gewisse Zeit sich den Sorgen ganz anderer, zuvor fremder Menschen widmen“. Die Freiwilligendienste bieten

hierfür mit ihren schon etablierten Strukturen genau den notwendigen Raum. Um einen Freiwilligendienst für deutlich mehr junge und ältere Menschen zu ermöglichen, bedarf es aber der gesellschaftlichen und politischen Unterstützung, damit sich Menschen unabhängig von ihrer sozialen Herkunft und unabhängig von der finanziellen Ausstattung ihrer Familie oder der Einsatzstelle für einen Dienst für die Gemeinschaft entscheiden können.

Das Familienministerium hat vor einigen Jahren die Idee eines „Jugendfreiwilligenjahres“ entwickelt und vorgeschlagen, dass der Bund zukünftig die Kosten für ein angemessenes Taschengeld, die Sozialversicherung, die pädagogische Begleitung und die Fahrtkosten übernimmt. Mit dieser Förderung von circa 10.000 Euro pro Platz und Jahr könnten wir die Anzahl der Plätze signifikant erhöhen: Unter diesen Rahmenbedingungen könnten sich nicht nur viel mehr Menschen ein Freiwilligenjahr leisten, sondern auch viele neue Einsatzstellen könnten attraktive Plätze anbieten. Anhand von Evaluationen und aufgrund von vielen persönlichen Erfahrungen wissen wir, dass die besondere zeitintensive Form des Engagements in einem Freiwilligendienst vor allem durch die pädagogische Begleitung zum Gewinn wird. Im Ergebnis engagieren sich Menschen, die einen Freiwilligendienst als wert- und sinnvolle Erfahrung reflektieren, im weiteren Lebenslauf immer wieder. Auf das Fundament gelungenen Engagements kann unsere Gesellschaft bauen. Die Stärkung der Engagementbereitschaft kommt einer aktiven Bürgergesellschaft zugute. Doch es braucht zusätzlich prominente Fürsprache, die sehr klar macht: Ein Freiwilligendienst ist ein starkes Engagement für das Gemeinwohl – genau deshalb ist es gewünscht, dass viele sich so wertvoll engagieren! Nur so wird gestärkt, was alle

verbindet, und darauf kommt es jetzt an – mehr als je zuvor! Gerne teilen wir als Verbände der Zivilgesellschaft unsere Vorschläge, Einschätzungen und Erfahrungen, um konstruktiv zu der Debatte beizutragen. Gesprächsangebote für gangbare Wege zum Ausbau der Freiwilligendienste sind uns überaus willkommen. Gezeichnet von den Verbänden des Bundesarbeitskreises Freiwilliges Soziales Jahr (BAK FSJ), des Bundesarbeitskreises Freiwilliges Ökologisches Jahr (BAK FÖJ) sowie der verbandlichen Zentralstellen, die den Bundesfreiwilligendienst (BFD) anbieten.

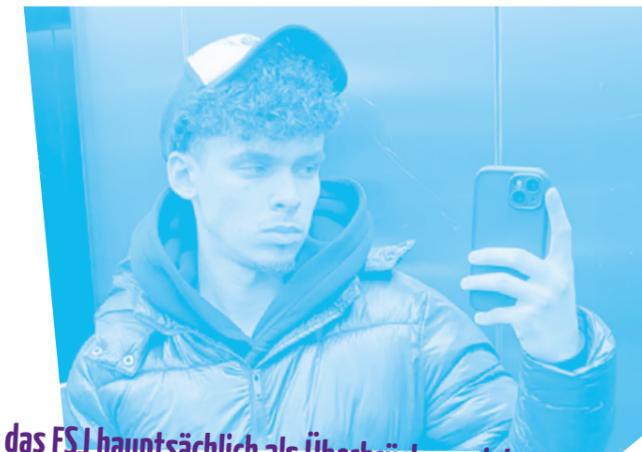
TEXT Für den DCV freigegeben von Eva Maria Welskop-Deffaa, Präsidentin des DCV, Dezember 2022  
KONTAKT Johanna Scheidies, johanna.scheidies@caritas.de  
FOTOS FSJ BDKJ Mainz / privat



*„Ich möchte beim FSJ Erfahrungen sammeln und herausfinden, wie meine berufliche Zukunft aussieht. Die Wertschätzung in der Einsatzstelle gegenüber meiner Arbeit und mir motiviert mich dabei. Besonders gefällt mir die Vielseitigkeit der Aufgaben und die Menschen um mich herum.“*  
Ricardo Uthoff, 19 Jahre, Einsatzstelle: Grundschule



*„Ich mache das FSJ, um mich zu orientieren und Erfahrungen zu sammeln. Besonders motiviert mich dabei, Kindern etwas für die Zukunft mitzugeben und selbst Erfahrung dabei zu sammeln. Mir gefällt am FSJ in der Realschule, dass ich zusammen mit den Kindern arbeiten und meiner Kreativität freien Lauf lassen kann.“*  
Dilara Ulges, 19 Jahre, Einsatzstelle: Realschule



*„Ich mache das FSJ hauptsächlich als Überbrückungsjahr. Mich motiviert die Zusammenarbeit mit den Kindern und das ich ihnen was mitgeben kann. Am FSJ gefällt mir die Freiheit sowie Offenheit zu haben, meinen Alltag selbst zu strukturieren. Und da ich einen super Draht zu den Kindern habe, natürlich auch hier die Zusammenarbeit mit den Kindern.“*  
Borivoje Saitovic, 20 Jahre, Einsatzstelle: Weiterführende Schule



Portraits von Ehemaligen

“ Die Biwos sind eine tolle Gelegenheit, sich mit anderen über das FSJ auszutauschen und neue Freundschaften zu knüpfen.

Radka S.

Ehemalige 114Wo.

9 Gruppen - 9 Portraits

“ Das FSJ stärkt deine Sozialkompetenzen, lässt dich eigenständiger denken und Entscheidungen treffen!

Selma T., Gruppe 1

Ehemalige 115Wo.

Portraits von Ehemaligen

“ Während des FSJs habe ich viel über mich selbst gelernt.

Hannah K.

Ehemalige 114Wo.

9 Gruppen - 9 Portraits

“ Ich mache mein FSJ in einer Kita, weil ich dann meinen Wunsch verwirklichen und eine Ausbildung als Erzieherin machen kann.

Julia F., Gruppe 5

Ehemalige 116Wo.

Portraits von Ehemaligen

“ Durch das FSJ konnte ich sowohl in der Einsatzstelle als auch auf den Biwos viel über mich selbst lernen und mich weiterentwickeln.

Della S.

Ehemalige 114Wo.

9 Gruppen - 9 Portraits

“ In meinem FSJ habe ich wundervolle Menschen kennengelernt, sowohl auf Biwo als auch auf seiner Arbeitsstelle. Dieses Jahr hat meinen Berufswunsch gefestigt und ich habe viele neue Erfahrungen sammeln dürfen!

Laura E., Gruppe 9

Ehemalige 115Wo.

Portraits von Ehemaligen

“ FSJ - jederzeit wieder!

Rebecca G.

Ehemalige 114Wo.

9 Gruppen - 9 Portraits

“ In meinem FSJ wurde mir bewusst, dass Menschen mit Beeinträchtigungen noch mehr in die Gesellschaft eingegliedert werden müssen und ich bin froh, meinen Teil dazu beitragen zu können. Ich hoffe, dies auch in Zukunft durch mein Studium zu verwirklichen und andere Menschen zu inspirieren dasselbe zu tun.

Marie Leonie S., Gruppe 8

Ehemalige 115Wo.

Portraits von Ehemaligen

“ Im FSJ habe ich so viel dazu gelernt, Erfahrungen gesammelt und bin selbstbewusster geworden.

Anissa S.

Ehemalige

Portraits von Ehemaligen

“ Das FSJ war für mich die beste Entscheidung nach dem Abitur und hat mich in vielen Lebensbereichen sehr positiv geprägt.

Elias M.

Ehemalige

9 Gruppen - 9 Portraits

“ Das FSJ hat mir gezeigt, wie wichtig Teamarbeit auch in der Arbeitswelt ist.

Lara Z., Gruppe 5

Ehemalige 11

Portraits von Ehemaligen

“ Das war die beste Entscheidung, die ich nach dem Abi hätte treffen können.

Jan F.

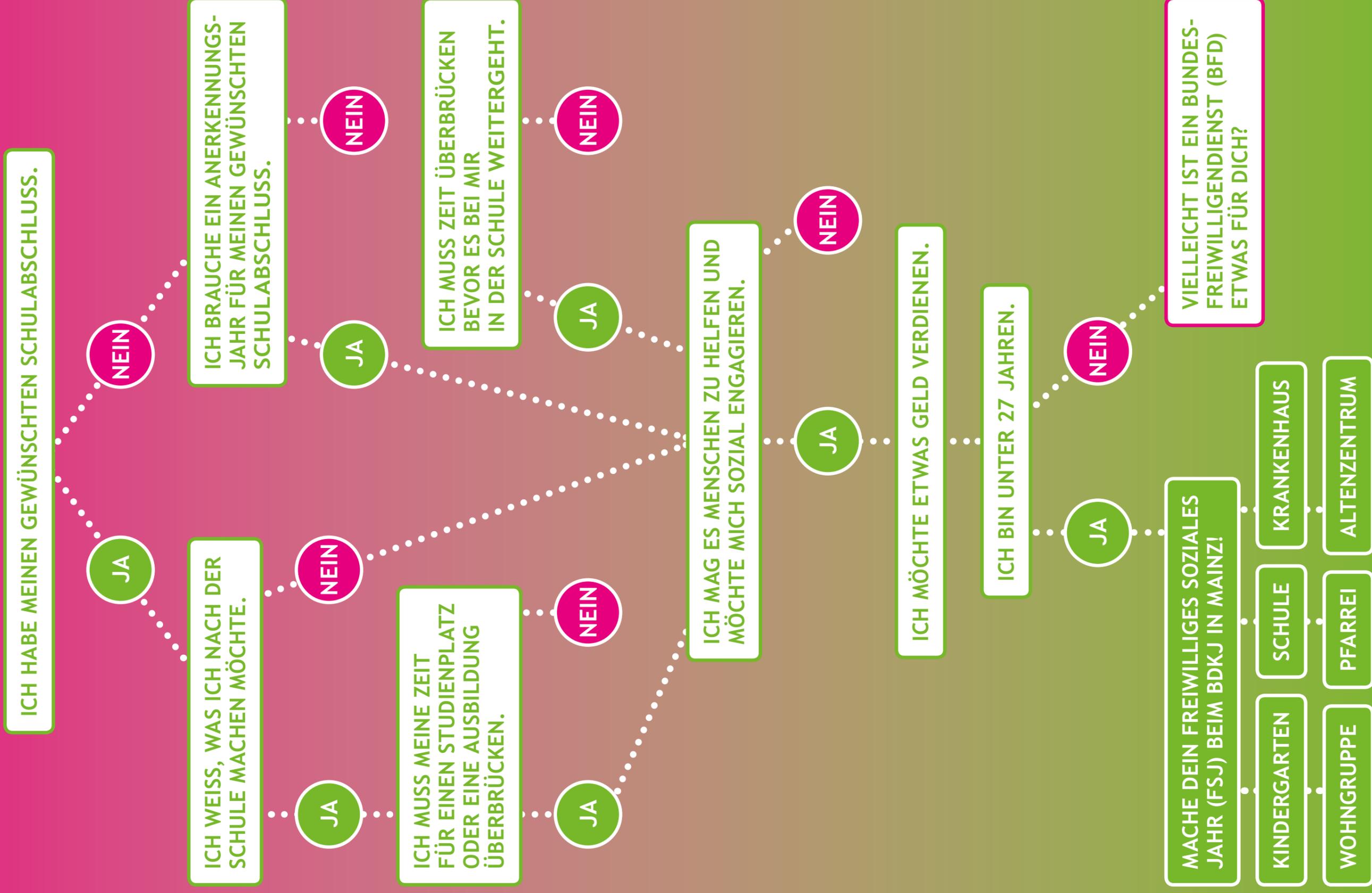
Ehemalige 11

9 Gruppen - 9 Portraits

“ Ein FSJ ist etwas ganz wunderbares, da man fernab von Leistungsdruck Erfahrungen sammeln kann, die das Leben bereichern und die einem niemals jemand nehmen kann.

Theresa W., Gruppe 7

# WAS MACHE ICH NACH DER SCHULE?



# Prioritäten setzen, Loslassen

Ein Impuls dazu, was uns wichtig ist im Leben

## MATERIAL:

Abspielmöglichkeit, Stifte, Papier, feuerfestes Gefäß und Feuer

## EINFÜHRUNG:

Wir wollen uns heute beim Impuls damit beschäftigen, was uns wichtig ist in unserem Leben und worauf wir verzichten können. Das Lied „Leichtes Gepäck“ von Silbermond beschreibt mit seinen Bildern, wie es ist, wenn man zu viel mit sich herumträgt, und regt zum Nachdenken über das eigene Gepäck an: Was macht mir das Leben schwer? Und was macht es leicht?

Kennt ihr die Situation, wenn ihr aus dem Urlaub nach Hause kommt und feststellt, dass ihr wieder das meiste von dem Gepackten gar nicht gebraucht habt? Oder wenn ihr beim Tanzen seid und eure Tasche und die Jacke euch eigentlich nur im Weg sind? Oft tragen wir zu viel Kram mit uns. Viel mehr, als wir wirklich brauchen. Heute kannst du mal darüber nachdenken, was du eigentlich wirklich brauchst. Was trägst du in deinem Leben mit dir, obwohl du gut darauf verzichten kannst? Was nimmt in deinem Leben Platz weg? Die Fragen beziehen sich zum einen auf greifbare Dinge wie z. B. den überquellenden Klamottenschränk, zum anderen auch auf unser Verhalten und Denken.

## HINFÜHRUNG ZUM LIED:

Silbermond singen in ihrem Lied „Leichtes Gepäck“ von der Sehnsucht nach einem „leichten Leben“ und sie singen vom Loslassen des Ballasts. Schließt eure Augen, hört Silbermond zu und überlegt, ob ihr das auch kennt.

## LIED ANHÖREN:

Silbermond „Leichtes Gepäck“

Vertiefung: (Pausen nach Impulsfragen zum Nachdenken lassen)

## Was ist Ballast in deinem Leben?

## Welche Last hast du dir selbst auferlegt?

## Welche Lasten haben dir andere auf den Rücken geschnallt?

## Auf welche 99% könntest du verzichten?

## Was ist das 1% das du wirklich brauchst?

## AKTION:

99 % auf einmal lassen ist nicht einfach. Aber einen Anfang können wir heute machen. Was ist dein Anfang? Was willst du hier lassen? Welchen Ballast willst du abwerfen? Schreib ein Stichwort dazu auf ein Papier.

Anschließend werden wir alle Papiere verbrennen und entzünden quasi mit dem Ballast eine Flamme.

» Zettel schreiben und anschließend verbrennen lassen!

TEXT Daniela Mohr, Koordination im Referat Freiwilligendienste  
ILLUS Simone Brandmüller, Presse- u. Öffentlichkeitsarbeit

## LEICHTES GEPÄCK

SILBERMOND

Eines Tages fällt dir auf  
Dass du 99 Prozent nich' brauchst  
Du nimmst all den Ballast und schmeißt ihn weg  
Denn es reist sich besser mit leichtem Gepäck

Du siehst dich um in deiner Wohnung, siehst  
,n Kabinett aus Sinnlosigkeiten, siehst  
Das Ergebnis von Kaufen und Kaufen von Dingen  
Von denen man denkt, man würde sie irgendwann brauchen,

Siehst soviel Klamotten, die du nie getragen hast  
und die du nie tragen wirst und trotzdem  
bleiben sie bei dir  
Soviel Spinnweben und soviel Kram  
So viel Altlast in Tupperwaren

Und eines Tages fällt dir auf  
Dass du 99 Prozent davon nich' brauchst  
Du nimmst all den Ballast und schmeißt ihn weg  
Denn es reist sich besser mit leichtem Gepäck  
Mit leichtem Gepäck

Nicht nur dein kleiner Hofstaat aus Plastik, auch  
Die Armee aus Schrott und Neurosen  
Auf deiner Seele wächst immer mehr, hängt  
Immer öfter blutsaugend an deiner Kehle

Wie geil die Vorstellung wär, das alles loszuwerden  
Alles auf einen Haufen mit Brennpaste und Zunder  
Und es lodert und brennt so schön  
,n Feuer, in Kilometern noch zu seh'n

Und eines Tages fällt dir auf  
Dass du 99 Prozent davon nich' brauchst  
Du nimmst all den Ballast und schmeißt ihn weg  
Denn es reist sich besser mit leichtem Gepäck  
Mit leichtem Gepäck

Ab heut: Nur noch die wichtigen Dinge  
Ab heut: Nur noch die wichtigen Dinge  
Ab heut: Nur noch die wichtigen Dinge  
Ab heut: Nur noch leichtes Gepäck

Denn eines Tages fällt dir auf  
Es ist wenig, was du wirklich brauchst  
Also nimmst du den Ballast und schmeißt ihn weg  
Denn es lebt sich besser - so viel besser -  
mit leichtem Gepäck

All der Dreck von gestern, all die Narben  
All die Rechnung'n, die viel zu lang offen rumlagen  
Lass sie los, wirf sie einfach weg  
Denn es reist sich besser mit leichtem Gepäck

## SEGEN

WENN DU STRAUCHELST,  
WEIL DIR DER BALLAST  
ZU SCHWER WIRD,  
MÖGE DIE ERDE TANZEN,  
UM DIR DAS  
GLEICHGEWICHT  
WIEDERZUGEBEN.

## GEBET

Wenn du im gelassenen Zustand lebst,  
am Vergangenen nicht mehr zu hängen,  
das Zukünftige nicht mehr herbeizusehnen,  
dann hast du Vergangenheit, Zukunft, Erinnerungen  
und ehrgeizige Träume losgelassen.

In diesem Loslassen liegt die Lösung aller unserer  
menschlichen Probleme, die uns so oft bedrücken  
und beschweren.

In diesem Loslassen liegt Gelassenheit und  
Geborgenheit, also die Freiheit von Angst.  
Dann ist Liebe möglich - und zwar selbst zu lieben -  
und nicht ehrgeizig danach zu streben,  
geliebt zu werden.  
(Peter Lauster)

Guter Gott, hilf uns dabei, den Ballast zu erkennen  
und loszulassen, im Namen des Vaters, des Sohnes  
und des Heiligen Geistes.  
Amen.

# Zur Ruhe kommen, Beten

*Ein Impuls, der die Möglichkeit bietet,  
sich auf sich zu konzentrieren*

Ein fester Bestandteil jeder Bildungswoche (Biwo) des Freiwilligendienstes ist ein Impulsangebot. Fragt man das Internet wird „Impuls“ mit „Anstoß, Anregung“ oder aber „Antrieb, innere Regung“ beschrieben. Genau das lässt sich auch in den Gruppen während eines Impuls erkennen: zur Ruhe kommen, in Gedanken schweben, Gedanken aufschreiben, ins Gespräch kommen.

Gerade junge Menschen mit diversen kulturellen und religiösen Hintergründen haben häufiger einen kritischen oder zweifelnden Blick auf das Thema Glaube. Viele von ihnen sind aber auch auf der Suche nach Glaube, Gemeinschaft,

Die Impulsangebote bieten die Möglichkeit - mit und ohne Gott im Fokus - sich auf sich zu konzentrieren und individuell den Impuls auf eigene Gedanken und Bedürfnisse zu interpretieren und zu nutzen.

Wann hast du das letzte Mal ein Impulsangebot wahrgenommen? Jetzt ist genau die richtige Zeit, wenn du sie dir nehmen möchtest. Dafür findest du hier ein Beispiel eines Impulses, wie wir ihn auch auf der Biwo anbieten.

**86.400 Euro - jeden Tag -  
was würdest du damit tun?**

Stelle dir vor, du hast bei einem Wettbewerb folgenden Preis gewonnen: Jeden Morgen stellt dir die Bank 86.400 Euro auf deinem Bankkonto zur Verfügung. Doch dieses Spiel hat auch Regeln, so wie jedes Spiel bestimmte Regeln hat.

**ERSTE REGEL:** Alles was du im Laufe des Tages nicht ausgegeben hast, wird dir wieder weggenommen, du kannst das Geld nicht einfach auf ein anderes Konto überweisen, du kannst es nur ausgeben. Aber jeden Morgen, wenn du erwachst,

eröffnet dir die Bank ein neues Konto mit neuen 86.400 Euro für den kommenden Tag.

**ZWEITE REGEL:** Die Bank kann das Spiel ohne Vorwarnung beenden, zu jeder Zeit kann sie sagen: Es ist vorbei. Das Spiel ist aus. Sie kann das Konto schließen und du bekommst kein neues mehr.

**Was würdest du tun?**

Du würdest dir alles kaufen was du möchtest? Nicht nur für dich selbst, auch für alle Menschen, die du liebst. Vielleicht sogar für Menschen, die du nicht kennst, da du das nie alles nur für dich alleine ausgeben könntest.

Du würdest versuchen, jeden Cent auszugeben und ihn zu nutzen, oder?

Aber eigentlich ist dieses Spiel die Realität: Jeder von uns hat so eine „magische Bank“. Wir sehen das nur nicht. Die magische Bank ist die Zeit.

Jeden Morgen, wenn wir aufwachen, bekommen wir 86.400 Sekunden Leben für den Tag geschenkt und wenn wir am Abend einschlafen, wird uns die übrige Zeit nicht gutgeschrieben.

Was wir an diesem Tag nicht gelebt haben, ist verloren, für immer verloren, Gestern ist vergangen. Jeden Morgen beginnt sich das Konto neu zu füllen, aber die Bank kann das Konto jederzeit auflösen, ohne Vorwarnung.

**Was machst du also  
mit deinen täglichen  
86.400 Sekunden?**

Sind sie nicht viel mehr wert als die gleiche Menge in Euro? Also fang an, dein Leben zu leben!

TEXT Sara Förster, Referat Freiwilligendienste  
ILLUS Simone Brandmüller, Presse- u. Öffentlichkeitsarbeit

## Alles hat seine Zeit - auch in unserem Leben!

Das wusste schon ein weiser Mann des Alten Testaments. Im Buch des Predigers lesen wir:

*„Alles, was auf der Erde geschieht, hat seine von Gott bestimmte Zeit: geboren werden und sterben, einpflanzen und ausreißen, töten und Leben retten, niederreißen und aufbauen, weinen und lachen, wehklagen und tanzen, Steine werfen und Steine aufsammeln, sich umarmen und sich aus der Umarmung lösen, finden und verlieren, aufbewahren und wegwerfen, zerreißen und zusammennähen, schweigen und reden. Das Lieben hat seine Zeit und auch das Hassen, der Krieg und der Friede.“*

## SEGEN

*Ich wünsche dir Zeit. Ich wünsche dir nicht alle möglichen Gaben. Ich wünsche dir nur, was die meisten nicht haben: Ich wünsche dir Zeit, dich zu freuen und zu lachen, und wenn du sie nützt, kannst du etwas draus machen.*

*Ich wünsche dir Zeit für dein Tun und dein Denken, nicht nur für dich selbst, sondern auch zum Verschenken.*

*Ich wünsche dir Zeit - nicht zum Hasten und Rennen, sondern die Zeit zum Zufriedenseinkönnen. Ich wünsche dir Zeit - nicht nur so zum Vertreiben.*

*Ich wünsche, sie möge dir übrigbleiben als Zeit für das Staunen und Zeit für Vertrauen, anstatt nach der Zeit auf der Uhr nur zu schauen.*

*Ich wünsche dir Zeit, nach den Sternen zu greifen, und Zeit, um zu wachsen, das heißt, um zu reifen.*

*Ich wünsche dir Zeit, neu zu hoffen, zu lieben. Es hat keinen Sinn, diese Zeit zu verschieben.*

*Ich wünsche dir Zeit, zu dir selber zu finden, jeden Tag, jede Stunde als Glück zu empfinden. Ich wünsche dir Zeit, auch um Schuld zu vergeben. Ich wünsche dir: Zeit zu haben zum Leben!*

Elli Michler



# Bildungskonzept im FSJ

## Grundlagen der pädagogischen Arbeit

In der Durchführung des Freiwilligen Sozialen Jahres ist die Partizipation der Freiwilligen ein wesentliches Element. Sie bedeutet Anhörung, Beteiligung, Mitbestimmung und Interessenvertretung und findet in Hinblick auf die Freiwilligen, den Träger, die Einsatzstellen und in der gesamten Bildungsarbeit statt. Partizipation meint, dass die Freiwilligen zur Mitgestaltung gesellschaftlicher und demokratischer Prozesse befähigt werden. Sie sollen lernen, eigene Interessen zu erkennen, sie wahrzunehmen und Verantwortung dafür zu übernehmen. Dazu gehört die Erfahrung, dass sich Mitgestaltung lohnt, dass sie aber auch ihre konzeptionellen Grenzen hat.

Der BDKJ als verantwortlicher Träger für das FSJ im Bistum Mainz versteht das FSJ als ein soziales Bildungs- und Orientierungsjahr, in dem die Chance besteht, den beruflichen Alltag in einer sozialen Einrichtung zu erleben, Erfahrungen zu sammeln und diese zu reflektieren. Dabei steht den Freiwilligen in der Einsatzstelle eine Fachkraft als Ansprechperson, die sog. Anleitung, zur Seite. Neben der Begleitung durch die Mitarbeiter\*innen des Referats Freiwilligendienste, welche den jungen Menschen schon bei der Entscheidung für einen Freiwilligendienst und später bei der Bewerbung für eine FSJ-Stelle beratend zur Seite stehen,

liegt der Schwerpunkt der Bildungsarbeit seitens des Trägers in den gesetzlich vorgeschriebenen Bildungstagen. Diese gliedern sich beim BDKJ Mainz, wie bei den meisten anderen Trägern auch, in jeweils fünf Wochen à fünf Tage und finden ca. alle zwei Monate während des Kursjahres statt.

Richtschnur für die praktische Arbeit in den FSJ-Bildungswochen ist das Bildungskonzept, dessen Existenz ebenfalls gesetzlich vorgeschrieben ist und analog der sich verändernden Lebensrealität von Jugendlichen, der Entwicklung der sozialen Arbeit und den Veränderungen innerhalb des BDKJ überprüft, aktualisiert und weiterentwickelt wird. So befindet sich das Referat Freiwilligendienste derzeit in einem Prozess der Anpassung und Überarbeitung des Konzeptes.

Lebendig werden die Inhalte dieses Konzeptes durch die Personen, die es in der Bildungsarbeit umsetzen, also durch die Bildungsreferent\*innen, die Teamer\*innen und die Freiwilligen. Sie alle prägen die Bildungsarbeit durch ihre Persönlichkeiten, durch sie wird jede Bildungswoche und jedes Freiwillige Soziale Jahr einmalig und unverwechselbar.

Mit ihrem Dienst setzen junge Menschen ein Zeichen von Verantwortung und Solidarität. Sie spüren, dass sie gebraucht werden. Ihre bisherige -

stark schulisch geprägte - Lebensrealität verändert sich radikal, allein schon durch die Vollzeittätigkeit im FSJ. Aber auch die Anforderungen an sie im Umgang mit den Menschen, für die sie in ihrer Einsatzstelle zuständig sind und mit den Kolleg\*innen, bringen neue Realitäten mit sich.

### Grundlagen unseres Bildungskonzeptes

Unser Bildungskonzept vertritt einen ganzheitlichen Ansatz, welcher das Dreiecksverhältnis zwischen der\*dem Freiwilligen, der Einsatzstelle und dem BDKJ als Träger im Blick hat und vor allem Bildung über die reine Stoffvermittlung, wie sie in der Schule weitestgehend praktiziert wird, hinaus zu vermitteln versucht. Dies geschieht auf den Bildungswochen durch gemeinsames Tun, Erfahrung und Reflexion des Handelns.

Vor diesem Hintergrund ist der spezifische Bildungscharakter des FSJ zu begreifen. Die Bildungsarbeit im FSJ will Interesse an gesellschaftlichen Zusammenhängen wecken und die Persönlichkeitsbildung der Freiwilligen fördern. Sie ermöglicht berufliche Orientierung, soziales Lernen in der Gruppe, Lernen von Beteiligung und Mitbestimmung und auch Erfahrungen lebendigen Glaubens. Damit sind die grundlegenden Bildungsbereiche im FSJ schon im Wesentlichen genannt: Persönlichkeitsentwicklung sowie soziale, politische und religiöse Bildung.

### Persönlichkeitsbildung

Das FSJ fördert die Persönlichkeitsentwicklung durch die praktische Tätigkeit in den Einrichtungen und die Erfahrungen im Umgang mit Menschen, als

auch durch die Bildungstage. Aspekte der Persönlichkeitsbildung sind die Erweiterung der Selbstkompetenz, der sozialen Kompetenz und des Bewusstseins der Mitverantwortung für das Gemeinwohl.

Selbstkompetenz beinhaltet, dass die Freiwilligen sich eine eigene Meinung bilden, Verantwortung für sich selbst übernehmen, Verhalten und Einstellung kritisch hinterfragen, eigenes Handeln bewusst erleben, eine realistische Selbsteinschätzung lernen und eigene Grenzen kennen und akzeptieren lernen. Nicht zuletzt ist mit Selbstkompetenz auch die Entwicklung einer eigenen persönlichen und beruflichen Perspektive im Laufe des FSJ gemeint.

### Soziale Bildung - Soziale Kompetenz

Die Freiwilligen nehmen sich selbst und das soziale Umfeld bewusst wahr und setzen sich dazu in Beziehung. Dazu gehört das Erlernen von Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit, Entscheidungs-, Kritik- sowie Konfliktfähigkeit. Die Begegnung mit verschiedenen schwierigen Lebenslagen der jeweiligen Klient\*innen in der Einsatzstelle während des FSJ kann zu Grenzsituationen führen, die sich auf die gesamte Lebensrealität der jungen Menschen beziehen und dadurch zu einem stärkeren Bewusstsein für soziale und gesellschaftliche Probleme führt.

### Soziales Lernen in der Gruppe

Die Erfahrungen der jungen Menschen beim Dienst in sozialen Einrichtungen bilden die Lerngrundlage der begleitenden Bildungsarbeit und werden in der Gruppe aufgearbeitet. Die Gruppe ist nicht

nur eine äußere Bedingung für die Bildungsarbeit im FSJ, sondern ist ein wichtiges Element zum Erreichen der Bildungsziele. Das Gelingen der Gruppenarbeit ist als Ziel der Bildungsarbeit zu begreifen. Durch die Gruppenarbeit kann wirksame Unterstützung gegeben werden, damit der\*die Einzelne sich entwickelt, dass sich das Miteinander verbessert, sich Kontakt und Zusammenarbeit vertiefen, die Freiwilligen sich selbst und ihre Fähigkeiten entfalten können und Werte wie Selbstständigkeit, Respekt, Partnerschaft und Solidarität so zur Grundlage einer reflektierten Gruppe werden.

#### Vermittlung von interkulturellen Kompetenzen

In einer Lebensphase in der sich junge Menschen mit der eigenen Identität verstärkt auseinandersetzen, will der BDKJ jungen Menschen die Chance für eine Auseinandersetzung mit der eigenen oder fremden Kulturen bieten und diese positiv begleiten. Unter interkultureller Kompetenz wird die Fähigkeit verstanden, sich der eigenen kulturellen Prägung bewusst zu werden, die eigene Wahrnehmung zu reflektieren, Unterschiede zwischen sich und den anderen wahrzunehmen, um mit dem Anderssein des Gegenübers einfühlsam, respektvoll und nicht diskriminierend umgehen zu können. Interkulturelle Kompetenz bezieht sich nicht nur auf den Umgang und die Begegnung von Menschen mit unterschiedlicher nationaler Herkunft und Lebensweisen, sondern ist auch die Begegnung zwischen Menschen mit unterschiedlichen Werten und Normen, Religionszugehörigkeit und Weltanschauung.

#### Politische Bildung

Das FSJ bietet neben persönlichen, berufsorientierenden und interkulturellen Lernchancen auch Gelegenheit zum Lernen von Engagement und Gemeinwohl. Es ist geeignet, die Übernahme von gesellschaftlicher Verantwortung zu fördern und demokratische Kompetenzen zu entwickeln und stellt somit eine besondere Form des bürgerschaftlichen Engagements dar.

Aufgabe der politischen Bildungsarbeit ist es, das Interesse der Freiwilligen zur Mitgestaltung ihres gesellschaftlichen Umfeldes zu wecken. Sie sollen für die Wahrnehmung gesellschaftlicher und institutioneller Rahmenbedingungen sensibilisiert werden, ihnen soll geholfen werden, eine eigenständige Urteilskraft zu finden. Die Freiwilligen

sollen die Chancen und Grenzen ihres Einflusses auf politische Strukturen kennenlernen und eigene Möglichkeiten politischen Handelns erkennen, um damit ihre eigenen Lebensentwürfe in die Gesellschaft einbringen zu können. Dabei lernen sie, eigene Interessen zu verfolgen, Konflikten entgegenzutreten und Lösungen zu finden.

#### Religiöse Bildung

Die religiöse Bildung thematisiert den Zusammenhang von Werten, Glaube und Religion auf Grundlage des katholischen Glaubensverständnisses und des christlichen Menschenbildes. Sie soll die Bedeutung von Religion für die Gestaltung von unserer Gesellschaft und Kultur verdeutlichen und verstehbar machen, welche Bedeutung Religion für die eigene Identitätsfindung haben kann. In den Bildungswochen, aber auch in der Arbeit in den Einsatzstellen wird die Begegnung mit Menschen, die aus einer christlichen Grundüberzeugung heraus ihr Leben gestalten, möglich. So kann die eigene Spiritualität entdeckt bzw. vertieft werden.

Das FSJ ist offen für alle jungen Menschen, die ein FSJ bei einem katholischen Träger leisten wollen; es ist auch offen für Personen, die konfessionell nicht gebunden sind und für Angehörige anderer Konfessionen und Religionen. Dies schafft die Möglichkeit, innerhalb der religiösen Bildungsarbeit über den eigenen katholischen Tellerrand hinauszublicken und durch Teilhabe voneinander lernen zu können.

#### Methoden

Die in den Bildungswochen angewandten Methoden sollen das Erreichen der Ziele unterstützen und die Inhalte der Bildungsarbeit erfahrbar machen. Im Sinne eines ganzheitlichen Bildungsansatzes sprechen sie kognitive, kreative, emotionale und soziale Fähigkeiten der Teilnehmer\*innen an. Es finden vor allem solche Methoden Anwendung, die die Freiwilligen dazu anregen, selbst aktiv zu werden. Solche sind beispielsweise Diskussionsrunden - gerne auch mit interessanten Gastreferent\*innen, Einsatz von Filmen und Filmgesprächen, Arbeit mit Texten, Referate, Projektarbeit, Rollenspiele, Planspiele, Theaterarbeit, Medienarbeit, Körperarbeit, Tanz, Meditation und Phantasieereisen, Malen, Gestalten und Modellieren, Naturerfahrung, Exkursionen usw.

TEXT Referat Freiwilligendienste, BDKJ Mainz  
FOTO Simone Brandmüller, Presse- u. Öffentlichkeitsarbeit



## SEMINARE INKLUSIV GESTALTEN

METHODENHANDBUCH FÜR FREIWILLIGEDIENSTE  
UND INTERNATIONALE BEGEGNUNGEN

## REZENSION

### Seminare inklusiv gestalten - Methodenhandbuch für Freiwilligendienste und Internationale Begegnungen

In dem Handbuch finden sich z. B. Rollenspiele, Kooperationsübungen, Reflexionen und vieles mehr. Dabei wird der Blick immer auf Teilnehmer\*innen gelenkt. Es geht bei jeder Methode darum, die Teilnehmer\*innen aktiv zu beteiligen und damit Lernen zu ermöglichen. Die individuellen Fähigkeiten der Teilnehmer\*innen sind dabei irrelevant. Somit ist dieses Methodenhandbuch nicht nur für Freiwilligendienste und internationale Begegnungen geeignet, sondern können in jedem pädagogischen Kontext eingesetzt werden und sind immer wertvoll. Und das Beste ist, dass es kostenlos zu bestellen ist und nur Versandkosten gezahlt werden müssen.

- » Art des Mediums: 122-seitiges Handbuch, 2022
- » Autor\*innen: Stephanie Haase, Kristofer Lengert, Katharina Merz und Christina Wirth
- » Herausgeber: Jugend eine Welt (WeltWegWeiser), Behinderung und Entwicklungszusammenarbeit e.V., IN VIA Köln e.V., Verein Grenzenlos - Interkultureller Austausch und Neo Sapiens S.L.U.
- » Preis: kostenlos zzgl. Versandkosten

## @fsj.bdkj.mainz

Dies ist unser eigener Instagram-Account. Hier bekommt ihr mit, was im Referat Freiwilligendienste beim BDKJ Mainz gerade los ist. Wir zeigen euch Ausschnitte aus den Bildungswochen, liefern euch Infos zu Veranstaltungen, die wir anbieten, stellen jedes Jahr die Teams vor und vieles mehr. Gerne könnt ihr euch auch als Teamer\*in bei uns bewerben. Diese Werbung findet ihr auch in unserem Kanal. Die Inhalte gestalten die FSJler\*innen gemeinsam mit den Zuständigen für social media aus jedem Team selbst.

## @bfd\_dicvmz

Der Kanal ist von unseren Kolleg\*innen der Caritas im Bistum Mainz, die den BFD organisieren und pädagogisch begleiten. Sie zeigen euch, warum ein BFD wertvoll ist, halten euch über ihre Veranstaltungen auf dem Laufenden und es sind immer wieder O-Töne von BFDler\*innen zu lesen.

## @sozialelern- dienste\_sofia\_trier

SoFiA Trier ist ein Träger für Soziale Friedensdienste im Ausland. SoFiA Trier hat Einsatzstellen in Lateinamerika, Afrika, Asien und Europa. Bewerbungen müssen bis Mitte Februar eingegangen sein. Auf ihrem Kanal bespielen sie nicht nur die Auslandsdienste, sondern auch die Inlandsdienste. Es gibt Berichte von Freiwilligen, Vorstellungen von Einsatzstellen, Einblicke in die Seminare und vieles mehr. Schaut mal rein.



## Aktiv Gesellschaft mitgestalten

### Grußwort zum 60-jährigen Jubiläum des Freiwilligen Sozialen Jahres (FSJ)

Als Bischof von Mainz ist es mir eine besondere Freude, anlässlich des 60-jährigen Jubiläums des Freiwilligen Sozialen Jahres (FSJ) Worte des Dankes und der Anerkennung an die jungen Menschen zu richten, die seit sechs Jahrzehnten einen unschätzbaren Beitrag zum gesellschaftlichen Zusammenhalt und zur Förderung des Gemeinwohls leisten.

Junge Menschen, die erfüllt sind von einem starken Wunsch nach Engagement und Veränderung, schenken ein Jahr ihres Lebens, in dem sie nicht nur eine persönliche Entwicklung erfahren, sondern auch aktiv unsere Gesellschaft mitgestalten.

Überall dort, wo Unterstützung benötigt wird, ob in der Altenpflege, der Kinderbetreuung, des Umweltschutzes oder in der Arbeit mit Behinderten, helfen Freiwillige mit Herz und Hand. In dieser Zeit kann Kirche dabei durch das eigene Handeln in vielfältigen Bereichen neu oder vielleicht sogar anders erlebt werden.

Als Orientierungsjahr hat das FSJ auch für junge Menschen selbst seinen Eigenwert und besitzt zahlreiche Vorteile. Es bietet ihnen eine Phase der persönlichen und beruflichen Orientierung sowie die Möglichkeit, neue Fähigkeiten und Kompetenzen zu erwerben.

Gerade weil eine Entscheidung für ein FSJ sicher nicht leichtfertig getroffen wird und diese Zeit selbst auch mit Herausforderungen einhergeht, möchte ich allen, die sich in diesem Rahmen aktuell engagieren oder in der Vergangenheit engagiert haben, meinen tiefsten Dank für ihren Einsatz aussprechen.

Ihr Peter Kohlgraf, Bischof von Mainz

## Freiwilligendienste sind Chance und Gewinn

### Glückwünsche vom BFD-Team der Caritas in der Diözese Mainz

Liebes Referat-Freiwilligendienste des BDKJ, herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag des FSJ-Gesetzes! Als Caritas im Bistum Mainz freuen wir uns über 60 Jahre soziales Engagement junger Menschen. Denn in den Einrichtungen und Diensten unserer Mitgliedsorganisationen sind Freiwillige nicht wegzudenken.

Mit dem Bundesfreiwilligendienst als Nachfolger des Zivildienstes organisieren wir als Diözesancaritasverband einen weiteren wichtigen Baustein sozialen Engagements junger (und älterer) Menschen. In unserer Kooperation als BDKJ und Caritas haben wir schon Einiges ins Rollen gebracht. Ob in unseren gemeinsamen Veranstaltungen, beim Thema Inklusion oder in der politischen Interessenvertretung: Wir arbeiten gemeinsam an bestmöglichen Rahmenbedingungen und Unterstützung für die Freiwilligen.

Freiwilligendienste sind Chance und Gewinn - nicht nur für die jungen (und im BFD auch älteren) Menschen selbst. Es profitieren die Menschen, für die sie sich engagieren, mit denen sie zusammenarbeiten. Und letztlich profitiert der Zusammenhalt in der Gesellschaft. Wir als Caritasverband für die Diözese Mainz e. V. freuen uns auf mindestens 60 weitere Jahre FSJ und eine weiterwachsende Zusammenarbeit von BDKJ und Caritas im Bistum Mainz.

Euer BFD-Team des Caritasverbandes für die Diözese Mainz!



# Was weißt du über das FSJ?



### 1. Was ist der ursprüngliche Grund, weshalb Freiwilligendienste entstanden sind?

- A: Es soll jungen Menschen ermöglicht werden, Erfahrungen zu sammeln.
- B: Die Einrichtungen bedürfen die Mithilfe und „Nächstenliebe“ von Freiwilligen, um die Not der Bedürftigen gerecht werden zu können.
- C: Gott liebt dich nur, wenn du einen Dienst an deinem Nächsten vollbringst.
- D: Arbeitgeber\*innen wünschen sich Vorerfahrungen vor dem offiziellen Arbeitsbeginn.

### 2. Wann wurden erste Personalstellen für die pädagogische Begleitung der Freiwilligen erschaffen?

- A: 1963
- B: 1964
- C: Ende der 1970er
- D: in den 1980er

### 3. Womit wurde zu Beginn des Freiwilligendienstes vom Erzbistum Köln geworben?

- A: „Schon immer ist es in besonderer Weise Auftrag und Aufgabe der Frau gewesen, das Schwache zu beschützen ...“
- B: „Frauen im Frau-Sein unterstützen, dafür steht FSJ.“
- C: „Alle Sozialen Erfahrungen, alles Helfen und Dienen weckt und bildet viele Kräfte in Mädchen heran, die es als Frau ausweisen.“
- D: Dass man sich „eine bessere Vorbereitung auf Ehe und Familie nicht vorstellen kann.“

### 4. Welche der folgenden Aussagen trifft nicht zu:

- A: Viele vermuteten, dass ein Patentrezept gegen die mangelnde Solidarität ein „soziales Pflichtjahr“ sei.
- B: FSJler\*innen wurden von Einrichtungen als billige Arbeitskräfte benutzt.
- C: Freiwilligendienste minderten die Arbeitslosenquote langfristig.
- D: Ein soziales Pflichtjahr war nicht durchsetzbar.

### 5. 1996 wurde die Anzahl der Bildungstage gesetzlich festgeschrieben, auf:

- A: 21 Tage
- B: 30 Tage
- C: 20 Tage
- D: 25 Tage

### 6. Was hat sich aus dem Modellprojekt „FSJ bei der Feuerwehr“ ergeben?

- A: Die Feuerwehr hat mehr Anerkennung in der Gesellschaft erhalten.
- B: Es entstand die Erkenntnis, dass Feuerwehr ein gefährliches Einsatzfeld ist für einen Freiwilligendienst.
- C: Es entstand die „Freiwillige Feuerwehr“.
- D: Der Landesfeuerwehrverband Hessen hat eine FSJ Trägerschaft übernommen.

### 7. Das FSJ ist eine ...

- A: freiwillige schriftliche Selbstverpflichtung über eine gemeinwohlorientierte Tätigkeit in einem begrenzten Zeitraum. Diese wird meist ganztägig und verbindlich ausgeführt.
- B: freilebende schriftliche Selbstverpflichtung über eine gemeinwohlorientierte Tätigkeit in einem begrenzten Zeitraum. Diese wird meist ganztägig und verbindlich ausgeführt.
- C: freiwillige schriftliche Selbstverpflichtung über eine gemeinwohlorientierte Tätigkeit in einem unbegrenzten Zeitraum. Diese wird meist ganztägig und verbindlich ausgeführt.
- D: freiwillige schriftliche Selbstverpflichtung über eine gemeinwohlorientierte Tätigkeit in einem begrenzten Zeitraum. Diese wird meist ganztägig und unverbindlich ausgeführt.

### 8. Was gehört nicht zu den Schlüsselqualifikationen, auf die Hochschulen und Unternehmen schauen?

- A: Konfliktfähigkeit
- B: gute Schulnoten
- C: Teamfähigkeit
- D: Eigeninitiative

### 9. Wer profitiert bei der Win-Win-Situation des FSJs?

- A: der/ die FSJler\*in, durch berufliche & persönliche Orientierung.
- B: die Einsatzstelle, durch den frischen Wind des jungen Menschen.
- C: die Zielgruppe, mit denen die Freiwilligen arbeiten, da diese erhöhte personelle Zuwendung bekommen.
- D: die ehemalige Schule, durch die Anerkennung der Gesellschaft, dass sie neue FSJler\*innen hervorbringen.

### 10. Welche Form des Freiwilligendienstes wird im Text nicht erwähnt?

- A: Freiwilliges Soziales Jahr – FSJ
- B: Freiwilliges Ökologisches Jahr – FÖJ
- C: FSJ Politik
- D: Bundesfreiwilligendienst – BFD

EMAILT EIN FOTO MIT EUREN ANGEKREUZTEN ANTWORTEN BIS 31.08.24 AN: [fsj@bistum-mainz.de](mailto:fsj@bistum-mainz.de)  
WIR WÜNSCHEN EUCH VIEL SPASS UND VIEL GLÜCK!

2024 / 2025

» 27.07. - 03.08.2024 Romwallfahrt Minis

» 01.02. - 02.02.2025 3. Mainzer Jugendsynode

» 27.06. - 29.06.2025 BDKJ-Diözesanversammlung

## PRESENMI

### Herausgeber

Bund der Deutschen  
Katholischen Jugend (BDKJ)  
und Bischöfliches  
Jugendamt (BJA) Mainz

Am Fort Gonsenheim 54  
55122 Mainz

fon 0 61 31 . 25 36 11  
fax 0 61 31 . 25 36 65

bdkj-bja-oeffentlichkeitsarbeit  
@bistum-mainz.de  
www.bdkj-mainz.de

### Redaktion

Simone Brandmüller (V.i.S.d.P.),  
Benedikt Beer, Nadine Wacker

### Konzeption & Gestaltung

Simone Brandmüller

### Satz & Layout

Simone Brandmüller

### Titelbild

Simone Brandmüller

### Korrektorat

Dagmar Belzer, Antonia Burkhard

### Druck

ADIS GmbH, Heidesheim  
Gedruckt auf 100 % Altpapier  
mit auf pflanzlichen Bindemitteln  
basierenden Farben.

**„In den letzten (mehr als)  
60 Jahren hat das FSJ gezeigt,  
dass es wichtig ist, eine Relevanz  
für die Gesellschaft zu haben  
und, dass es für viele Menschen  
ein echter Gewinn ist!“**