

# Berufsorientierung mit drei Buchstaben

job  **» FSJ, FKJ, FÖJ – wer ein Freiwilliges Soziales, Kulturelles oder Ökologisches Jahr macht, tut etwas Gutes für seine Mitmenschen und die Gesellschaft. Die gesammelten Erfahrungen sind aber auch hilfreich bei der eigenen Berufswahl, und das Engagement macht sich außerdem gut im Lebenslauf.**

“Für viele ist das schon eine Art der Berufsorientierung”, berichtet Uwe Fredrich vom Sozialen Friedensdienst (SFD) Bremen. Der Verein vermittelt und betreut Freiwillige im FSJ und FKJ. Während die Einsätze im FKJ recht unterschiedlich sind, geht es bei den FSJ-Stellen des Friedensdienstes hauptsächlich um die Arbeit mit behinderten Menschen. Dafür kooperiert der Träger beispielsweise mit der Lebenshilfe Bremen, aber auch mit Altenheimen und anderen Einrichtungen. “Wer später im sozialen Bereich arbeiten will, für den ist ein Freiwilliges Soziales Jahr ein guter Einstieg”, ist sich Fredrich sicher.

Die Freiwilligen können sich sozusagen auf den beruflichen Ernstfall vorbereiten. Einerseits ist ein Freiwilligendienst nämlich nicht einfach nur ein längeres Praktikum. “Das ist schon ein richtiger Vollzeitjob, man ist fester Bestandteil eines Teams”, betont Uwe Fredrich. Gerade Jugendliche, die frisch von der Schule kommen, würden die Belastung eher unterschätzen. “Man muss den ganzen Tag voll da sein.” Andererseits sei aber auch klar, dass es eben um ein freiwilliges Engagement gehe. “Diese Menschen stellen sich für ein Jahr der Allgemeinheit zur Verfügung, und das muss auch anerkannt werden, wenn sie beispielsweise mit einzelnen

Aufgaben überfordert sind. Das ist etwas anderes als beim Zivildienst, wo es dann vielleicht einfach heißt: Du machst das jetzt.”

Auch das Freiwillige Kulturelle Jahr kann gut auf das Berufsleben vorbereiten. Hier ist selbstständiges, eigenverantwortliches Arbeiten wichtig. “Wir hatten zum Beispiel FKJler, die bei der Vorbereitung und Organisation der Mathematikolympiade in Bremen mitgeholfen haben”, erzählt Fredrich. “Andere haben Freizeitangebote für Schüler entwickelt oder kleinere Events komplett selber geplant.” Und wer schon einmal ein solches Projekt auf die Beine gestellt hat, der kennt zumindest die größten Fallstricke.

Freiwilliges Engagement hilft also durchaus beiden Seiten. “Für die Einrichtungen sind die Freiwilligen gut, weil sie neue Ideen und Enthusiasmus mitbringen”, findet Uwe Fredrich. Aber auch die Freiwilligen müssten profitieren. „Wir überlegen am Anfang zusammen, was sie für sich aus dem Jahr rausziehen wollen.“ Sie werden außerdem während der gesamten Zeit vom Sozialen Friedensdienst betreut. “Wir achten sehr darauf, dass sie nicht einfach als Arbeitskraft missbraucht werden.” Im besten Fall bringe der Freiwilligendienst auch Vorteile für den Start ins Berufsleben. “Wenn sich jemand zum Beispiel für eine Ausbildung als Altenpfleger oder Erzieher bewirbt und schon Erfahrung aus dem FSJ vorweisen kann, hat er sicher einige Vorteile gegenüber anderen Bewerbern.”

*Achim Eidenberg*