



---

# Noch Fragen zum FÖJ? - Ein Leitfaden für FÖJler\*innen in Niedersachsen

---

Eine Kooperation der FÖJ-Sprecher\*innen und der  
Alfred Toepfer Akademie für Naturschutz





## Probleme im FÖJ?

„Das FÖJ ist ein Bildungsjahr für junge Leute“, so steht es in den Durchführungsbestimmungen für das FÖJ in Niedersachsen. Wir, die Teilnehmenden, stehen somit im Zentrum. Wir machen das FÖJ freiwillig. Für uns soll es ein gutes Jahr sein! Klar, auch im FÖJ läuft nicht immer alles rund. Höhen und Tiefen sind normal.

Falls Du aber irgendwann merken solltest, dass Du dauerhaft unzufrieden bist, weil Du Dich z. B. über- oder unterfordert, nicht ernst genommen oder ungerecht behandelt fühlst, Du enttäuscht bist, weil bestimmte Erwartungen sich nicht erfüllen oder Du feststellst, dass Dir die Motivation verloren geht, dann haben wir folgende Bitte: **Mach was!**



### Schritt 1:

Mach Dir Gedanken über das Problem: „Was genau ist mein Anliegen?“, „Was ist die Ursache?“, „Was könnte besser sein und müsste sich ändern?“

### Schritt 2:

Wende Dich an Deine Einsatzstelle. Du hast eine\*n Mentor\*in, der/die Dir in solchen Fragen weiterhelfen soll. Wer das ist, müsste Dir am Anfang gesagt worden sein. Wenn Du das nicht weißt, frag nach und lass nicht locker.

### Schritt 3:

Wenn Du mit Deiner Einsatzstelle nicht sprechen möchtest oder Dir Dein\*e Mentor\*in nicht helfen kann, dann hole Dir Rat und Unterstützung...

...bei Deinen Gruppensprecher\*innen. Auch für so was sind wir da! Wir sind grundsätzlich in einer ähnlichen Situation wie Du, haben gerne ein offenes Ohr und überlegen mit Dir zusammen, was man tun kann.

Prinzipiell sind wir über die Mailadresse [safespace-niedersachsen@foej.net](mailto:safespace-niedersachsen@foej.net) erreichbar.

... beim FÖJ-Team des Trägers. Die TeamerInnen haben Erfahrung in solchen Dingen und behandeln Dein Anliegen auf Wunsch auch vertraulich.

Wenn Dein Problem mit der Einsatzstelle zu tun hat, sollte zuerst versucht werden, gemeinsam Lösungen zu finden: Was lässt sich ändern? Wer muss dafür was tun?

Das erfordert in der Regel ein Gespräch mit Deiner Einsatzstelle, bei dem Dich Dein\*e pädagogische Betreuer\*in ggf. unterstützen kann, z.B. bei der Vorbereitung darauf oder auch, indem er/sie beim Gespräch dabei ist.

Wenn sich in Deiner Einsatzstelle keine Lösung finden lässt, musst Du die Situation deshalb nicht zwangsläufig „aushalten“ oder das FÖJ vorzeitig beenden. Der Träger kann z.B. beim Wechsel der Einsatzstelle helfen, damit Du Dein FÖJ woanders fortsetzen kannst.

Wenn Du sicher bist, dass Du das FÖJ vorzeitig beenden möchtest, kannst Du mit Deiner Einsatzstelle einen Auflösungsvertrag schließen. Näheres dazu steht in Deiner FÖJ-Vereinbarung.

In jeder Seminargruppe gibt es pädagogische Betreuer\*innen, die immer bei den Seminaren dabei sind und Dir somit das ganze Jahr bereitstehen, um Dir zu helfen und Dich bei Problemen zu unterstützen.

Wer Dein\*e pädagogische\*r Betreuer\*in ist, kannst Du den Seminarprogrammen entnehmen. Du erfährst es auch spätestens beim ersten Seminar.

**Auf der nächsten Seite haben wir einige wichtige Regelungen im FÖJ in Niedersachsen zusammengestellt.**

Weitere Informationen können in...

...der FÖJ-Vereinbarung

...den Durchführungsbestimmungen

...den relevanten Gesetzestexten

eingesehen werden, bis auf letzteres herunterladbar [hier](#) und [hier](#) auf der Website der Akademie.

***Dort findest Du auch das „FÖJ-ABC“, das viele Informationen übersichtlich darstellt.***

**Wichtig:** Bei Teilnehmenden unter 18 Jahren gilt das Jugendarbeitsschutzgesetz, das insbesondere zu Arbeitszeit und Urlaubsanspruch strengere Vorgaben setzt.

## ...Aufgaben:

Du solltest nicht als reguläre Arbeitskraft betrachtet werden, sondern hauptsächlich zusätzliche Aufgaben übernehmen.

Mindestens **30%** Deiner Arbeitszeit sollten Tätigkeiten mit Außenwirkung umfassen, (z.B. Öffentlichkeitsarbeit, Umweltbildung usw.). Außerdem stehen Dir **20%** Deiner Arbeitszeit für die Planung und Umsetzung eigener Projekte zur Verfügung. Beispiele für Projekte findest Du auf der Website der Akademie und dem FÖJ-Blog.

## ...Betreuung in der Einsatzstelle:

Während Deines FÖJs bist Du ein\*e vollwertige\*r Mitarbeiter\*in Deiner Einsatzstelle. Das heißt auch, dass Aufgaben, die Dich betreffen, nicht über Dich hinweg entschieden werden dürfen.

Du hast eine\*n Mentor\*in, der/die für Deine Fragen da ist und alle drei Monate ein sogenanntes „Reflexionsgespräch“ mit Dir führen soll. Darin kannst Du auch deine Probleme ansprechen.

Die Einsatzstelle stellt Dir am Ende Deines FÖJs ein Zeugnis aus.

## ... Arbeitszeit:

Du arbeitest in Vollzeit (39 Std./Woche) und hast regulär eine Fünf-Tage-Woche.

Überstunden können anfallen, sollten aber zeitnah abgebaut werden.

Du darfst an höchstens zwei Wochenenden pro Monat arbeiten, außerdem nur zehn Tage am Stück.

Für Sonn- und Feiertage gibt es eine Sonderregelung: Wenn du am Sonntag arbeiten musst, darfst du dir zehn Arbeitsstunden aufschreiben. Sobald du tatsächlich länger als 8 Stunden gearbeitet hast, gilt jede angefangene Stunde als 75 Minuten Arbeitszeit. Jeder Feiertag, an dem arbeitest, bringt dir zwei freie Tage. Samstage sind Werkzeuge, dort gelten also keine Sonderregelungen.

Bereitschaftszeiten sind Arbeitszeit. Wenn Du also im Büro sitzt und keine Aufgaben hast, schreibst Du das trotzdem als Arbeitszeit auf.

## ... Urlaub und Freistellung:

Du hast 30 Urlaubstage, die Du Dir in Absprache mit der Einsatzstelle einteilen kannst.

Du hast in Deinem FÖJ insgesamt 25 Seminartage, die über das Jahr verteilt stattfinden und für die Du von Deiner Einsatzstelle freigestellt wirst.

Dir stehen bis zu 5 Tage „Sonderurlaub“ für berufliche Orientierung (Vorstellungsgespräche, Uni-Infoveranstaltungen, Praktika...) zu.

Abschließend wollen wir dir noch mitgeben: Was auch immer deine Aufgaben sind, das FÖJ ist DEIN Jahr zum Orientieren und Ausprobieren.

**Viel Spaß dabei!**

*Dein Sprecher\*innen-Team*