

Die Münchener Freiwilligenagenturen*
beraten Sie gerne:

• Z-sam



(Diakonie München und Oberbayern)

@ www.z-sam.de

☎ 089 54245024

• Tatendrang



(Verein für Fraueninteressen e.V.)

@ www.tatendrang.de/freiwillige

☎ 089 4522411-0

• Freiwilligenzentrum



(Caritas)

@ [www.freiwilligenzentren-](http://www.freiwilligenzentren-muenchen.de/engagieren-muenchen)

[muenchen.de/engagieren-muenchen](http://www.freiwilligenzentren-muenchen.de/engagieren-muenchen)

• Gute Tat



(Stiftung Gute-Tat Büro München)

@ www.gute-tat.de/stiftung/

[team-standorte/ehrenamt-muenchen](http://www.gute-tat.de/stiftung/team-standorte/ehrenamt-muenchen)

☎ 089 45475004



Übrigens

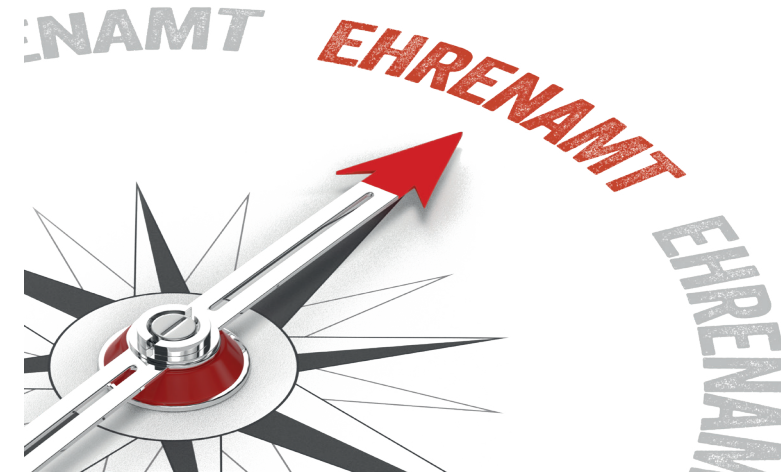
Dieser Flyer entstand auf Anregung
des Beirats der Kundinnen und Kunden
im Jobcenter München.

Wenn Sie mithelfen möchten, das Jobcenter
München noch besser zu machen, bewerben
Sie sich um eine Mitgliedschaft. Die Beteiligung
am Kundenbeirat des Jobcenter München ist
ein unentgeltliches Ehrenamt.



Mehr Informationen finden Sie unter:
[www.jobcenter-muenchen.de/
ueber-uns/organisation/kundenbeirat](http://www.jobcenter-muenchen.de/ueber-uns/organisation/kundenbeirat)

Ehrenamt – eine Brücke in den Arbeitsmarkt



* Gefördert vom Sozialreferat der
Landeshauptstadt München

Herausgeber: Jobcenter München
Stand: 1/2026

Wir schaffen Perspektiven
jobcenter München

Ehrenamt als Chance

Der gesetzliche Auftrag der Jobcenter ist es, Sie bei der Aufnahme einer existenzsichernden, sozialversicherungspflichtigen Arbeit zu unterstützen. Manchmal ist das, z.B. aus gesundheitlichen Gründen, nicht unmittelbar möglich.

Sie möchten trotzdem einen Beitrag zu einer lebenswerten Gesellschaft leisten? Gutes tun und dabei soziale Kontakte pflegen?

Dann wäre eine ehrenamtliche Tätigkeit eine Option. Ob als Schulweghelfer, als Grünpatin oder ein Engagement im sozialen Bereich – es gibt viele Einsatzmöglichkeiten.

Ein Ehrenamt fördert und erhält Kenntnisse und Fertigkeiten, die auch beim Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt entscheidend sein können.

Wo finden Sie passende Ehrenamtsangebote?

Informieren Sie sich im Internet unter den Stichworten Ehrenamt, Freiwilligendienst oder Bürgerschaftliches Engagement oder besuchen Sie eine Ehrenamtsmesse in Ihrem Stadtteil.

Die Landeshauptstadt München informiert auf ihrer Homepage unter www.stadt.muenchen.de/infos/ehrenamt-finden.html über Beratungsstellen und Angebote. Dort finden Sie auch eine Checkliste, wie Sie das richtige Ehrenamt für sich finden.



Ehrenamt – was ist das?

Ein Ehrenamt wird in der Regel unentgeltlich, freiwillig und zeitlich begrenzt ausgeübt.

Anders als ein Arbeitsverhältnis werden keine Sozialabgaben und keine Lohnfortzahlung im Krankheitsfall übernommen. Ein Ehrenamt darf nur „nebenberuflich“, d.h. weniger als 13 Stunden pro Woche, ausgeübt werden.

Wenn Sie Bürgergeld beziehen, darf das Ehrenamt einer sozialversicherungspflichtigen Arbeit weder inhaltlich noch zeitlich entgegenstehen.

Eine ehrenamtliche Tätigkeit dient einem gemeinnützigen Zweck, z.B. im pädagogischen, künstlerischen oder sozialen Bereich. Sie ist nicht auf wirtschaftliche Gewinnerzielung ausgerichtet.

Achtung

Unseriöse Unternehmen versuchen gelegentlich arbeitsvertragliche Beschäftigungsverhältnisse oder Mini-Jobs als Ehrenamt zu deklarieren, um das Mindestlohngebot zu unterlaufen und Sozialabgaben zu sparen. Wenn Sie Zweifel haben, lassen Sie sich beraten!

Ehrenamt und Bürgergeldbezug

Das Ehrenamt begründet keinen Lohnanspruch. Dennoch zahlen verschiedene Wohlfahrtsträger und Einrichtungen eine sog. Ehrenamts-pauschale bzw. Übungsleiterpauschale. Zusätzlich kann auch ein sog. Aufwandsersatz für nachgewiesene Kosten (z.B. Material, Fahrtkosten o.ä.) übernommen werden.

Ehrenamts-, Betreuer- und Übungsleiterpauschalen sowie nachgewiesener Aufwandsersatz werden beim Bürgergeldbezug bis zur Höhe der jährlichen Freibeträge (2026) nicht als Einkommen berücksichtigt.

- Ehrenamtspauschale
960 € im Kalenderjahr
- Übungsleiterpauschale
3.300 € im Kalenderjahr
- Betreuerfreibetrag
bei Übernahme ehrenamtlicher rechtlicher Betreuung oder Vormundschaft
3.300 € im Kalenderjahr

Ein Ehrenamt kann grundsätzlich auch parallel zu einem Arbeitsverhältnis oder einem Minijob ausgeübt werden.

Informieren Sie das Jobcenter, wenn Sie ein Ehrenamt ausüben. Wir beraten Sie gerne hinsichtlich der Auswirkungen auf Ihren Leistungsanspruch.