

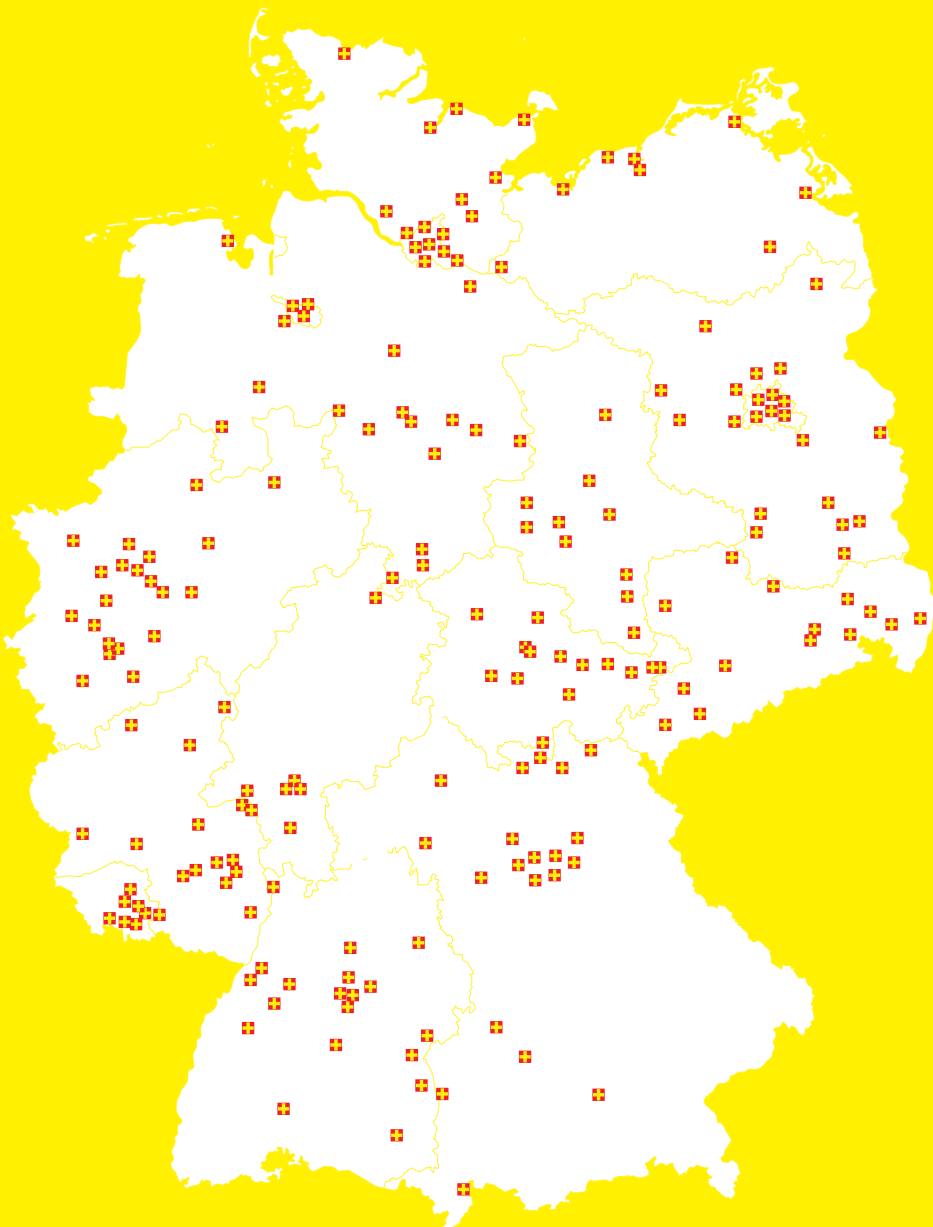


Freiwillig. Engagiert. Miteinander.
Information rund um die
Freiwilligendienste im ASB

Wir helfen
hier und jetzt.

ASB
Arbeiter-Samartler-Bund

Die ASB-Landes-, Regional-, Kreis-und Ortsverbände



Inhalt

Noch kurz den Lebenslauf polieren?	5
Was ist ein Freiwilligendienst?	7
FSJ oder BFD?	7
Die Vorteile auf einen Blick	8
Die Einsatzbereiche	10
Kinder- und Jugendhilfe	10
Hilfen für Menschen mit Behinderung	10
Mobile Soziale Dienste / ambulante Dienste	12
Stationäre / teilstationäre Altenhilfe	12
Rettungsdienst und Krankentransport	13
Erste-Hilfe-Breitenausbildung	13
Einblicke in die Praxis	14
Freiwilligendienst geleistet – und dann?	16
Wann geht's los?	19
Wissenswertes zur Bewerbung	19
FAQ – Häufig gestellte Fragen	20
Der ASB in Kürze	22

Die Freiwilligendienste werden gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



Noch kurz den Lebenslauf polieren?

Ein Freiwilligendienst beim ASB macht's möglich!

Du bist zwischen 16 und 26 Jahre alt und möchtest nach der Schule erst einmal etwas ganz anderes machen, dich sozial engagieren und in Teamarbeit das Arbeitsleben kennenlernen? Vielleicht musst du ein Jahr Wartezeit überbrücken oder suchst noch eine echte Berufsperspektive? Du willst etwas Sinnvolles leisten und deine Fähigkeiten und Talente weiterentwickeln?

Dann ist ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) oder Bundesfreiwilligendienst (BFD) für unter 27-Jährige im Arbeiter-Samariter-Bund (ASB) genau das Richtige für dich.

Mit dem ASB geht es mitten rein in die soziale Praxis – eine tolle Erfahrung und ein prima Rüstzeug für deine weiteren Pläne.



Was ist ein Freiwilligendienst?

Ein Freiwilligendienst ist ein soziales Bildungs- und Orientierungsjahr, bei dem du dich wechselnden Herausforderungen stellst. Du engagierst dich in unseren Einrichtungen, übernimmst in Zusammenarbeit mit anderen soziale Verantwortung und sammelst Erfahrungen. All das bringt dich fachlich und persönlich weiter! Während deines Freiwilligendienstes steht dir ein:e Ansprechpartner:in des ASB stets mit Rat und Tat zur Seite.

Das Besondere an einem Freiwilligendienst sind die Seminare: An insgesamt 25 Tagen triffst du dich mit anderen Freiwilligen, erhältst das nötige Knowhow für deinen Dienst, kannst von deinen Erfahrungen berichten und aktuelle Themen diskutieren. Ob bei Exkursionen oder während der Arbeit an Projekten, deine aktive Teilnahme ist gefragt. Spaß garantiert!

FSJ oder BFD?

Beide Freiwilligendienste sind gesetzlich geregelt und in Struktur und Aufbau sehr ähnlich. Die wichtigsten Unterschiede: Das FSJ steht jungen Menschen bis 26 Jahre offen, der BFD allen Altersgruppen. Außerdem ist beim BFD der Bund Vertragspartner für die Freiwilligen, beim FSJ dagegen sind es die jeweiligen Träger und Einsatzstellen.

Ein weiterer Unterschied ist, dass Teilnehmer:innen am BFD eine fünftägige Seminarwoche in einem Bildungszentrum des Bundes besuchen. Ansonsten sind die Leistungen und die Aufgaben in der Einsatzstelle für alle Freiwilligen gleich. Beide Freiwilligendienste bieten dir die Möglichkeit, etwas Sinnvolles zu tun und deine berufliche Zukunft zu gestalten – ganz einfach!

Die Vorteile auf einen Blick



Pluspunkt im Lebenslauf

Mit deinem Teamgeist kannst du bei zukünftigen Arbeitgebern punkten.



Vergünstigungen

Mit dem Freiwilligenausweis erhältst du an ausgewählten Orten attraktive Vergünstigungen.



Aktive Mitgestaltung

Bei uns bist du vom ersten Tag an Teil des Teams.



Taschengeld

Du erhältst ein monatliches Taschengeld und ggf. weitere Geld- oder Sachleistungen.

Mehr zum Thema
Vergünstigungen:
www.freiwillig-ja.de/benefits



Übergangszeit nutzen

Dein Freiwilligendienst wird als Warte- und Praxiszeit für soziale Studienfächer und Ausbildungen anerkannt.



Vernetze dich

Tausche Theorie gegen Praxis ganz ohne Notendruck und lerne neue Leute kennen.



Urlaubsanspruch

Anders als bei einem Praktikum hast du bei deinem Freiwilligendienst Anspruch auf Urlaub, bei zwölf Monaten Dienst mindestens vier Wochen.



Weiterbildung & Qualifikationen

In den Seminaren triffst du Gleichgesinnte und lernst Neues dazu. Bildung bedeutet mehr als Schule!

Mehr zum Thema
findest du hier:
www.asb.de/mitmachen/freiwilligendienste

Die Einsatzbereiche

Bei uns findest du für dein FSJ oder deinen BFD viele Einsatzmöglichkeiten. Egal, wofür du dich entscheidest: Grundsätzlich übernimmst du in allen Einsatzfeldern unterstützende und ergänzende Aufgaben, auf die du gut vorbereitet wirst.

Kinder- und Jugendhilfe

Du kannst Turbulenzen aushalten und bist ein gutgelauntes Multitalent? Dann findest du vielleicht deinen Platz in einem der zahlreichen Kindergärten, den Kindertagesstätten und Horten, Kinderheimen oder Freizeittreffs des ASB. Hier werden Kinder und Jugendliche ihrem Alter entsprechend betreut. Du kannst sie bei den Hausaufgaben unterstützen oder Projekte und Freizeitangebote organisieren.

Hilfen für Menschen mit Behinderung

Du bist mit Herz und Hand dabei? Zu den Hilfen des ASB für Menschen mit Behinderung gehört neben Wohnangeboten und der individuellen Schwerstbehindertenbetreuung (ISB) auch die Begleitung und Unterstützung von Kindern und Jugendlichen beim Besuch integrativer Kindergärten oder Schulen. In diesem Einsatzbereich hilfst du quasi als „rechte Hand“ anderen Menschen dabei, selbstbestimmt zu leben, möglichst überall dabei zu sein und mitmachen zu können.



Mobile Soziale Dienste / ambulante Dienste

Tatkraft ist dein zweiter Vorname? Viele Menschen wollen auch im Alter, auch bei Krankheit oder Behinderung, so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen. Im Mobilen Sozialen Dienst (MSD) kannst du sie dabei unterstützen, indem du ihnen Sicherheit vermittelst und Notrufe annimmst, im Haushalt hilfst oder Mahlzeiten auslieferst. Oder du begleitest sie als Fahrer:in bzw. Beifahrer:in im Fahrdienst zu Arztbesuchen oder Veranstaltungen und leistest ihnen Hilfestellung, zum Beispiel beim Treppensteigen.

Stationäre / teilstationäre Altenhilfe

Du schenkst anderen Menschen gerne deine Aufmerksamkeit und hast keine Berührungsängste? Wenn das Alter fortschreitet oder eine Pflegebedürftigkeit eintritt, dann sind das einschneidende Veränderungen im Leben eines Menschen. Jetzt sind Einfühlbarkeit und Zuwendung gefragt. In Pflegeheimen, Tagesstätten und Einrichtungen des Betreuten Wohnens kümmerst du dich mit um die Betreuung älterer und pflegebedürftiger Menschen und unterstützt sie bei Tätigkeiten, die sie nicht mehr alleine bewältigen können.



Rettungsdienst und Krankentransport

Du behältst die Nerven, wenn es drauf ankommt? Dann bist du hier richtig! Ob nach einem Verkehrsunfall, Herzinfarkt oder Sturz von der Leiter – die haupt- und ehrenamtlichen Helfer:innen des ASB-Rettungsdienstes sind immer im Einsatz, um die Versorgung und den Transport von Patient:innen und Verletzten zu gewährleisten. Und du unterstützt sie dabei. Nach einer Fachausbildung fährst du gemeinsam mit den hauptamtlichen Rettungskräften im Rettungswagen oder führst mit den Kolleg:innen die Krankentransporte durch.

Erste-Hilfe-Breitenausbildung

Du kannst gut erklären? Dann hilf uns, Lebensretter:innen auszubilden. Auf deinen Einsatz als Erste-Hilfe-Ausbilder:in wirst du als Teilnehmer:in des FSJ oder BFD gut vorbereitet, sodass du Lehrgänge bald selbstständig planen und durchführen kannst.

Einblicke in die Praxis: Teilnehmer:innen von Freiwilligendiensten berichten

„Durch meinen Freiwilligendienst habe ich festgestellt, dass die Tätigkeit in der Kita tatsächlich etwas für mich ist. Die Arbeit hier gefällt mir sehr gut und ich kann mir vorstellen, in diesem Bereich eine Ausbildung zu beginnen.“

Jara Heinel (16),
BFD in der ASB-Kita Sickenhofen
des ASB Dortmund



„Ein Freiwilligendienst ist eine gute Möglichkeit, erste berufliche Erfahrungen zu sammeln, und zeigt wie es sich anfühlt, 40 Stunden die Woche zu arbeiten. Für mich war es eine wichtige und vor allem positive Zeit.“

Kristof Belitz (21),
FSJ bei der ASJ Rostock



„Für mich ist das FSJ ein gutes Orientierungsjahr. Ich gehe offener auf Menschen zu und nehme das Leben viel intensiver wahr. Ich habe durch meine Arbeit im Sanitätsbereich gelernt, es wertzuschätzen und genieße jeden Tag.“

Jonas Orji (19),
FSJ im Rettungsdienst
des ASB Hamburg



„Es gibt keinen Tag, an dem ich aufhören wollte. Vielmehr weckt die Arbeit immer stärker den Wunsch in mir, später Medizin zu studieren.“

Lea Krieglstein (18),
BFD im Krankentransport
des ASB Karlsruhe

Freiwilligendienst geleistet – und dann?

Der ASB ist viel mehr als „nur“ eine Hilfs- und Wohlfahrtsorganisation. Wir sind auch professioneller Dienstleister in ganz unterschiedlichen Bereichen der Wohlfahrtspflege. Wir ermöglichen dir an unseren Standorten ein vielfältiges Ausbildungsangebot mit interessanten Perspektiven und Karrierechancen. Wenn du gern selbstbestimmt arbeiten willst und gute Rahmenbedingungen zu schätzen weißt, dann bist du bei uns genau richtig.

Was wir dir bieten

- Ausbildung in der Pflege (Pflegefachkraft, Altenpfleger:in)
- Ausbildung im Rettungsdienst (Notfallsanitäter:in)
- Ausbildung in der Verwaltung (Kaufmann bzw. Kauffrau im Gesundheitswesen oder für Büromanagement)
- An ausgewählten Standorten ist ein duales Studium des Gesundheits- und Sozialmanagements (B.A.) möglich.
- Zusätzlich arbeiten zahlreiche ASB-Gliederungen mit Bildungseinrichtungen zusammen und bieten Berufspraktika im Rahmen der Ausbildung zum staatlich anerkannten Erzieher:innen bzw. Heilerzieher:innen an.

Erkundige dich einfach beim ASB in deiner Nähe oder auf jobs.asb.de nach deinen Möglichkeiten.

Deine Vorteile

- ein sicherer Arbeitsplatz mit Aufstiegschancen
- individuelle Weiterbildung im ASB-Bildungswerk mit einem breiten Kursangebot in den jeweiligen Fachbereichen sowie im Bereich Management in der Sozial- und Gesundheitswirtschaft
- Angebote zur Gesundheitsförderung
- Vereinbarkeit von Beruf und Familie, zum Beispiel durch Betriebskindergärten oder Kooperationen mit ASB-Kitas

Gemeinsam mehr bewegen. Mach mit!

Wer sich für andere Menschen engagiert, erweitert seinen Erfahrungsschatz und erwirbt neue Kompetenzen. Ob gemeinsam mit deinem Hund beim Besuchsdienst, beim Wasserrettungsdienst an den Badesseen oder beim Sanitätsdienst im Stadion. Ob kurz- oder langfristig, spontan oder projektgebunden: Jede regionale Gliederung des ASB hat unterschiedliche Angebote und verschiedene Einsatzmöglichkeiten für freiwillig Aktive. Vor Ort beraten dich hierzu kompetente Ansprechpartner:innen. Auch bei unserer Arbeiter-Samariter-Jugend (ASJ) findest du viele Möglichkeiten, freiwillig aktiv zu sein. Egal, wofür dein Herz schlägt: Mach mit!





Wann geht's los?

Die meisten Freiwilligen starten ihren Freiwilligendienst zwischen dem 1. August und dem 1. Oktober jeden Jahres. Beim ASB kannst du fast überall aber auch ganzjährig beginnen. Du kannst deine Wunsch-Einsatzstelle oder den zuständigen Ansprechpartner beim Träger nach Einsatzmöglichkeiten fragen oder im ASB-Stellenmarkt für Freiwilligendienste nach Einsatzmöglichkeiten für dich suchen.

Der ASB-Stellenmarkt für Freiwilligendienste:
www.asb.de/mitmachen/freiwilligendienste/fsj-bfd-stellenmarkt



Wissenswertes zur Bewerbung

- Rufe die Einsatzstelle direkt an und erfahre, ob und ab wann ein freier Platz angeboten wird und welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen.
- Bewerbe dich direkt bei der Einsatzstelle.
- Dein Bewerbungsschreiben für ein FSJ oder einen BFD sollte offen und ehrlich sein. Zeige, wer du bist und was in dir steckt!
- Die Vorstellungsgespräche finden dann in der Regel direkt bei den Einsatzstellen statt.
- In den meisten Fällen kannst du beim ASB auch im Einsatzbereich deiner Wahl hospitieren. Nutze das Angebot eines Schnuppertages!
- Da die Nachfrage groß ist, gilt: Je früher du dich bewirbst, umso größer ist die Chance, deinen Wunschplatz zu ergattern.

FAQ – Häufig gestellte Fragen

Wer kann ein FSJ oder einen BFD leisten?

Du kannst ein FSJ oder einen BFD leisten, wenn du

- mindestens 16 Jahre alt bist. Bist du älter als 26, kommt ein BFD für dich infrage. Dieser Freiwilligendienst ist für alle Altersgruppen offen.
- Lust hast, dich mindestens sechs Monate lang für andere Menschen zu engagieren.
- bereit bist, an den vorgeschriebenen Seminartagen teilzunehmen. Die Anzahl ist abhängig von deiner Dienstdauer.

Wie lange dauert ein FSJ oder BFD?

Ein Freiwilligendienst dauert mindestens sechs, in der Regel zwölf Monate. In Absprache mit deiner Einsatzstelle und dem Träger kannst du bis auf 18 Monate verlängern.

Was bekomme ich dafür?

Im FSJ und im BFD bekommst du ein Taschengeld. Zusätzlich kann die Einsatzstelle dir Verpflegung, manchmal auch eine Unterkunftsmöglichkeit anbieten oder sie zahlt dir Geldersatzleistungen dafür. Manchmal ist auch ein Fahrtkostenzuschuss möglich. Und wenn eine spezielle Arbeitskleidung erforderlich ist, dann stellt dir deine Einsatzstelle diese zur Verfügung.

Die Höhe des Auszahlungsbetrages ist regional unterschiedlich geregelt. Bei deiner Einsatzstelle oder bei dem jeweiligen Träger erfährst du mehr. Außerdem bekommst du einen Freiwilligenausweis. Damit kannst du Vergünstigungen im öffentlichen Personennahverkehr oder bei einigen kulturellen Veranstaltungen und Einrichtungen nutzen.

Kindergeld, Kinderfreibeträge und andere kinderbezogene Leistungen werden entsprechend ihrer gesetzlichen Regelungen während der Freiwilligendienstzeit weitergezahlt. Das gilt auch für den Bezug von Waisenrente.

Bin ich versichert?

Ja, für die Zeit deines FSJ bzw. BFD bist du in der gesetzlichen Kranken-, Pflege-, Renten-, Arbeitslosen- und Unfallversicherung gemeldet. Die Beiträge übernehmen die Einsatzstellen.

Gibt es eine Bescheinigung oder ein Zeugnis?

Ja, nach Ende deines FSJ/BFD wird dir beides ausgestellt – sowohl eine Bescheinigung über die geleistete Dienstzeit als auch ein qualifiziertes Zeugnis, in dem ausführliche Informationen über deine Tätigkeit

ten und den Bereich, in dem du dich während deines Freiwilligendienstes engagiert hast, enthalten sind.

Wie oft kann ich einen Freiwilligendienst machen?

Du kannst mehrere Freiwilligendienste nacheinander leisten. Dies geht bis zu einer gesamten Höchstdauer von 18 Monaten. Danach kannst du, sobald du 27 Jahre alt bist, (wieder) einen BFD leisten.

Was ist der Unterschied zwischen einem Träger und einer Einsatzstelle?

Als Einsatzstelle bezeichnet man die Einrichtung, in der der Freiwilligendienst geleistet wird. Also zum Beispiel die Pflegeeinrichtung oder der Kindergarten. Der Träger begleitet dich während deines Freiwilligendienstes und übernimmt deine pädagogische Begleitung einschließlich der Durchführung von Seminaren, berät die Einsatzstellen und ist im FSJ neben der Einsatzstelle einer deiner Vertragspartner.



Wir freuen uns auf dich: Jede und jeder sind beim ASB willkommen, unabhängig von deiner Nationalität, Religionszugehörigkeit oder dem Schulabschluss. Nicht-EU Bürger:innen brauchen ein für den Freiwilligendienst ausgestelltes Visum und sollten die deutsche Sprache beherrschen (ab A1 / A2-Level).

Der ASB in Kürze

Der Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland e.V. (ASB) ist eine bundesweit tätige, parteipolitisch und konfessionell unabhängige gemeinnützige Hilfs- und Wohlfahrtsorganisation, die von über 1,5 Millionen Mitgliedern unterstützt und getragen wird.

Seit seinen Anfängen in der Arbeiterbewegung 1888 hat sich der ASB zu einem innovativen Dienstleister für gesellschaftlich relevante Aufgaben weiterentwickelt und orientiert sich dabei an den Bedürfnissen der Menschen. Unsere Aufgabengebiete reichen von der Erste-Hilfe-Ausbildung, Rettungsdienst und Notfallvorsorge, Zivil- und Katastrophenschutz, Sanitätsdiensten und weltweiter humanitärer Hilfe bis zu den vielen Aufgaben im Bereich der Kinder-, Jugend- und Familienhilfe, Altenhilfe und Pflege und Angebote der Teilhabe und Inklusion.

Wer sich freiwillig engagieren möchte, findet beim ASB viele Möglichkeiten, aktiv zu werden. Ob kurz- oder langfristig, spontan oder projektgebunden: Jede regionale Gliederung des ASB bietet verschiedene Einsatzmöglichkeiten für freiwillige Aktive. Bestimmt auch für dich!



Impressum

Herausgeber:

Arbeiter-Samariter-Bund
Deutschland e.V.
Sülzburgstraße 140
50937 Köln

Telefon 0221/4 76 05-0
Telefax 0221/4 76 05-303
E-Mail: info@asb.de
Internet: www.asb.de

 [asb.de](https://www.facebook.com/asb.de)

 [asb_de](https://www.instagram.com/asb_de)

 [@asb_de](https://twitter.com/asb_de)

Text:

Fachbereich Engagementförderung,
ASB-Bundesverband

Redaktion und Gestaltung:

Stabsstelle Kommunikation und
Public Affairs, ASB-Bundesverband

Bildnachweise:

Hannibal (Titel, S. 11, 13)
Stephan Dignes (S.4) B. Bechtloff (S. 6,
17, 22), B. Cordes (S. 14 u.), A. Etges (S.
8), D. Koberstein (S. 15 o.), ASB Karlsruhe
(S. 15 u.), M. Ressel (S. 14 o.), G. Welters
(S. 18)

© ASB Deutschland e.V., Oktober 2025

Der ASB in Deiner Nähe:



**Wir helfen
hier und jetzt.**

