



# Beweg' was mit uns.

**Freiwilligendienste: FSJ und BFD  
beim ASB in Sachsen**

**Wir helfen  
hier und jetzt.**

**ASB**  
Arbeiter-Samariter-Bund



## Freiwilligendienst, was ist das?

# FSJ

Das **Freiwillige Soziale Jahr** ist ein Bildungs- und Orientierungsjahr. Du arbeitest mindestens 6 Monate im sozialen Bereich. Bei einem 12-monatigen Dienst bekommst du an 25 Tagen Einblick in spannende Themen und lernst deine Mitfreiwilligen kennen.

**Alter:** 15 - 27 Jahre

**Voraussetzung:** Vollschulzeit erfüllt

# BFD

Der **Bundesfreiwilligendienst** ist ein Bildungsjahr, in dem du dich für mindestens 6 Monate in einer sozialen Einrichtung engagierst. Bei einem 12-monatigen Dienst gibt es mindestens 12 Seminartage. Wenn du jünger bist, nimmst du an 20 Bildungstagen und 5 zusätzlichen Tagen mit politischen Bildungsangeboten teil.

**Alter:** 15 - 99 Jahre, bei uns vorrangig ab 27 Jahre

**Voraussetzung:** Vollschulzeit erfüllt

### Unsere Einsatzstellen in Sachsen:

- Kita, Hort, Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe
- Ambulante und stationäre Pflege
- Einrichtungen für Menschen mit Behinderung
- Fahrdienst
- Rettungswache, Breitenausbildung, Sanitätsdienst
- Krankenhäuser

Eine Übersicht über alle unsere Einsatzstellen findest du in unserem Portal.



# Eine Zeit voller Möglichkeiten

## Starte dein Abenteuer!

Du bist fertig mit der Schule und fragst dich, was als Nächstes kommt? Perfekt! Dieses Jahr könnte genau dein Ding sein.

### **Neue Erfahrungen sammeln und persönlich wachsen.**

Ein Jahr, in dem du aus deiner Komfortzone rauskommst, neue Perspektiven entdeckst und an spannenden Aufgaben wächst.

### **Eine Auszeit, die zählt.**

Mach mal Pause vom Schulstress – aber nicht, um nur rumzuhängen. Stattdessen kannst du Verantwortung übernehmen, interessante Projekte angehen und wirklich etwas bewegen.

### **Etwas Gutes tun.**

Ob in sozialen Einrichtungen, bei der Arbeit mit Kindern, älteren Menschen oder Personen mit besonderen Bedürfnissen – deine Unterstützung macht den Unterschied.

### **Finde deinen Weg.**

Dieses Jahr gibt dir Einblicke in verschiedene soziale Berufsfelder und hilft dir dabei herauszufinden, was wirklich zu dir passt.

### **Seminare, die begeistern.**

Während deiner Bildungstage erwarten dich spannende Workshops und Themen, die dich weiterbringen. Hier lernst du Skills fürs Leben, die du garantiert gebrauchen kannst.

### **Werde aktiv und pack' an.**

Nicht nur zuschauen, sondern selber machen! Egal ob im Team oder allein – die praktischen Erfahrungen können dich bereichern.

### **Neue Leute, neue Vibes.**

Du wirst Menschen treffen, die genauso motiviert sind wie du. Wer weiß, vielleicht findest du Freundschaften fürs Leben.

## **Also, worauf wartest du?**

Nutze die Chance, um ein Jahr zu erleben, das dich inspiriert und weiterbringt.

✉ [kontakt@asb-sachsen.de](mailto:kontakt@asb-sachsen.de)  
☎ 0351 42696-0

# Dein Freiwilligendienst beim ASB Sachsen Rahmenbedingungen gecheckt?

Während deines Freiwilligendienstes hast du die Möglichkeit, dich mit anderen Freiwilligen auf Landes- und Bundesebene auszutauschen und von ihren Erfahrungen zu profitieren. Mit deinem Freiwilligenausweis kannst du zahlreiche Vergünstigungen nutzen und du hast Anspruch auf das Bildungsticket, das dir den öffentlichen Nahverkehr erleichtert. Zudem beinhaltet dein Dienst einen Erste-Hilfe-Kurs, der nicht nur praktisch ist, sondern auch für den Führerschein anerkannt wird.



## Arbeitszeit

Du kannst flexibel wählen: Teilzeit ab 20,5 Stunden bis zu 35 Stunden. So lässt sich dein Freiwilligendienst optimal in deinen Alltag integrieren.



## Urlaub

Während deines Freiwilligendienstes stehen dir 30 Tage Urlaub zu. Genug Zeit, um zu entspannen oder neue Energie zu tanken.



## Taschengeld

Du erhältst ein monatliches Taschengeld von mindestens 400,00 € bei einer 35-Stunden-Woche. Ein kleiner Bonus für deinen Einsatz.



## Versicherung

Während deines gesamten Jahres bist du durch uns umfassend sozialversichert. Sicherheit gehört schließlich dazu.



## Anrechnung

Dein Freiwilligendienst bringt dir echte Vorteile: Er zählt als Wartesemester und macht in Motivations schreiben für Ausbildungen einen positiven Eindruck.





## Seminare und Seminarwochen Skills fürs Leben

Im Laufe deines 12-monatigen Freiwilligendienstes nimmst du an 25 Bildungstagen teil, die in vier Seminarwochen organisiert sind und von uns für dich geplant werden.

### Themen für die ersten vier Seminarwochen (Pflichtteil)

- Kennenlernen und Orientieren
- Konflikte und Kommunikation
- Kreativwoche
- Abschlussseminar

### Themenfelder für die restlichen 5 Bildungstage (frei wählbar)

- Persönliche Weiterentwicklung
- Gesellschaft
- Demokratieförderung
- Arbeitsfeld
- Exkursion

asb\_sachsen\_fsj



Wenn du mehr über unsere Seminartage erfahren möchtest, schau gerne auf unserem Instagram-Kanal vorbei. Dort findest du spannende Einblicke, Impressionen aus vergangenen Seminaren und hilfreiche Informationen, die dir einen Eindruck davon vermitteln, was dich erwartet.

7.257.600 Sekunden für den



7.257.600 Sekunden für den



## Jetzt bewerben!

**Diese Informationen und Unterlagen brauchen wir von dir bei Bewerbung:**

- Wunschbeginn des Freiwilligendienstes
- Persönliche Angaben
- Qualifikation (Führerschein, Schulabschluss, Ausbildung ...)
- Motivationsschreiben
- Anhänge: Lebenslauf, Zeugnis, Zertifikate



- ✓ Code scannen
- ✓ Formular ausfüllen
- ✓ Anhänge nicht vergessen
- ✓ Absenden!

✉ [kontakt@asb-sachsen.de](mailto:kontakt@asb-sachsen.de)  
☎ 0351 42696-0



## ASB Sachsen vor Ort Überblick

- ① **Sachsen** ASB Landesverband Sachsen e.V.
- ② **Dresden** ASB Dresden & Kamenz gGmbH
- ③ **Pirna** ASB Königstein/Pirna e.V.
- ④ **Neustadt** ASB Ortsverband Neustadt/Sachsen e.V.
- ⑤ **Löbau** ASB Ortsverband Löbau e.V.
- ⑥ **Görlitz** ASB Betreuungs- und Sozialdienste gGmbH
- ⑦ **Riesa** ASB Ortsverband Riesa e.V.
- ⑧ **Torgau** ASB Kreisverband Torgau-Oschatz e.V.
- ⑨ **Leipzig** ASB Regionalverband Leipzig e.V.
- ⑩ **Chemnitz** ASB Ortsverband Chemnitz und Umgebung e.V.
- ⑪ **Vogtland** ASB Kreisverband Vogtland e.V.
- ⑫ **Zwickau** ASB Kreisverband Zwickau e.V.
- ⑬ **Erzgebirge** ASB Kreisverband Erzgebirge e.V. / ASB Pflege im Erzgebirge gGmbH



Wir bieten  
sachsenweit in  
den Landkreisen  
Einsatzstellen  
innerhalb des ASB  
und bei anderen  
Trägern an.

# Bist du dabei?



Arbeiter-Samariter-Bund  
Landesverband Sachsen e.V.  
Am Brauhaus 10  
01099 Dresden  
☎ 0351 42696-0  
✉ kontakt@asb-sachsen.de  
www.asb-sachsen.de

Redaktionsschluss: Mai 2026  
Fotos: Titelbild: afotostock/shutterstock.com,  
ASB/M. Ressel, ASB/Katharina Hopmann

  
Arbeiter-Samariter-Bund