

## Freiwilligendienste beim ASB

### Bundesfreiwilligendienst (BFD) und Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ)

#### Dein Jahr fürs Leben!

Der Bundesfreiwilligendienst (BFD) und das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) ermöglichen es Jugendlichen und Erwachsenen, neue soziale und berufliche Erfahrungen zu sammeln sowie die eigenen Kompetenzen zu verbessern.

#### Die Chance, Neues zu entdecken

Ein Freiwilligendienst hat eine Dauer von 6-18 Monaten. In dieser Zeit wird man in dem jeweiligen Einsatzgebiet aus- und fortgebildet. Je nach Tätigkeitsbereich sind das zum Beispiel medizinische, pädagogische oder soziale Qualifikationen.

Während des Dienstes lernt man viele Menschen kennen, die sich in der gleichen Lebenslage befinden – woraus schon lebenslange Freundschaften entstanden sind.

»Vom ersten Tag an mittendrin statt nur dabei – ein Jahr, das mich echt geprägt hat!«  
Engincan (23)

Die Zeiten werden als Hochschulwartesemester, als Praktikum für ein Studium oder als Vorpraktikum für eine Ausbildung anerkannt. Alle Freiwilligen sind sozialversichert. Die Vergütung erfolgt nach den Richtlinien des zuständigen Bundesministeriums.

Ein BFD kann ab dem Ende der Schulpflicht in jedem Alter geleistet werden – also beispielsweise auch in der Rente oder zur beruflichen Neuorientierung. Flexibilität bietet optional ein BFD in Teilzeit. Eine Übersicht dazu befindet sich [hier](#) >>>

#### Vielfältige Möglichkeiten

Der ASB bietet Stellen in Düsseldorf und Krefeld an. Man kann im Rettungsdienst, der Erste-Hilfe-Ausbildung, den Mobilen Sozialen Diensten, in der Seniorenarbeit oder im Bereich Notrufsysteme tätig sein. Hier kann man Einblicke in interessante und vielfältige Berufsfelder erlangen.

#### Vorteile des Freiwilligendienstes

- ✓ Taschen- / Verpflegungsgeld
- ✓ Deutschlandticket
- ✓ Anspruch auf Kindergeld bis zum 25. Lebensjahr und ggf. Wohngeld
- ✓ Gesetzliche Kranken- und Rentenversicherung
- ✓ Aus- und Weiterbildungen für das jeweilige Einsatzfeld
- ✓ Qualifiziertes Abschlusszeugnis
- ✓ Urlaub
- ✓ Berufliche und soziale Kontakte
- ✓ Persönliche Weiterentwicklung

Unser Ansprechpartner für den Bereich Freiwilligendienste ist **Lutz Grundmann**. Er ist telefonisch erreichbar unter: 0211/93031-24 oder per E-Mail unter: [L.Grundmann@asb-duesseldorf.de](mailto:L.Grundmann@asb-duesseldorf.de).



#### Vom Berufseinstieg bis zur Rente

Ein Freiwilligendienst kann nach Ende der Schulpflicht ab 16 Jahren absolviert werden.

#### Nach der Schule

Du bist gerade mit der Schule fertig? Mit einem Freiwilligendienst kannst du wertvolle Erfahrungen sammeln und Berufe kennenlernen. Für ein anschließendes Studium wird die Zeit als Wartesemester anerkannt.

#### Mitten im Berufsleben

Neue Perspektiven sammeln, eine Auszeit nehmen oder umorientieren? Während des BFD bei uns ist man kranken- und rentenversichert. Optional kann ein BFD in Teilzeit absolviert werden.

#### Vor der Rente

Ein BFD ist ideal, um die Zeit bis zur Rente zu überbrücken. Man ist über uns rentenversichert, ohne eigene Beiträge leisten zu müssen. So können eventuelle Mindestversicherungszeiten für die Rente erreicht werden.

#### Im Ruhestand

Eine sinnstiftende Tätigkeit und tolle soziale Kontakte in der Rente? Dafür ist ein BFD bei uns ideal. Innerhalb der Zuverdienstgrenzen wird das Taschengeld nicht auf die Rente angerechnet.



# Ruhestand ist Zeit für Neubeginn!

## Netzwerk Fischeln: Gemeinsam aktiv – Engagement mit Spaß

Wohin mit den Energien, wenn der Berufsstress entfällt und die Kinder aus dem Haus sind? Noch einmal etwas Neues anpacken, einen lang gehegten Wunsch verwirklichen? Das kann gemeinsam mit Gleichgesinnten einfacher sein.

Im Netzwerk Fischeln kann man Kontakte knüpfen, neue Freunde finden und dabei gemeinsam mit anderen etwas unternehmen. Hier können Sie Menschen mit gleichen Interessen kennenlernen, gemeinsam Ideen entwickeln und in die Tat umsetzen.

Zu den Angeboten gehören zum Beispiel sportliche Aktivitäten wie: Radfahren, Wandern, Kegeln und Sitzgymnastik; Kreatives und Kulturelles wie Malen, Kochgruppen, Fototreff sowie Lieder- und Kulturkreis; Geselliges und Spielgruppen; Kurse und Vorträge rund um die digitale Technik, Sprachkurse und der Treffpunkt Bücherei. Außerdem gibt es regelmäßig interessante Veranstaltungen und Ausflüge, gesellige Nachmittage und vieles mehr. Für alle, die gemeinsam aktiv werden wollen, bietet das Netzwerk Fischeln einen Treffpunkt.

Neugierig geworden? Dann lernen Sie uns einfach beim Netzwerkfrühstück (mittwochs von 9.30 bis 10.30 Uhr) in den Räumen des ASB, Wimmersweg 29, kennen. Anmeldung unter 021 51/934170 erforderlich.



## Fast eine Million Klicks auf Instagram

### Neuer Post übertrifft alle Erwartungen deutlich!

Seit Anfang des Jahres findet man in den sozialen Medien die sogenannte Paracetamol-Challenge, bei der die Einnahme erhöhter Mengen des Medikaments im Mittelpunkt steht. Durch diese gefährliche Mutprobe können sich Menschen erheblichen Schaden bis hin zum Tod zufügen.

Der ASB hat das zum Anlass genommen, über die schwerwiegenden Folgen der unkontrollierten Einnahme des Medikaments einen Warnbeitrag auf Instagram zu posten. Dieser Beitrag war so erfolgreich, dass ihn mittlerweile ca. 1 Million Menschen angeschaut und weiterempfohlen haben.

Mit mehr als 16.000 Likes und fast 300 begeisterten Kommentaren hat sich der Post zu unserem bisher erfolgreichsten entwickelt. Und gezeigt, dass man auch mit sehr ernstesten Themen viele Interessierte erreichen kann.

Du findest diesen Post und weitere, aktuelle Beiträge auf unserem Instagram-Kanal.

Einfach den Code scannen und alles Wichtige erfahren!

Wir freuen uns auch über jede/n neue/n Follower/in! 🐾




**Unterstützen Sie unsere Arbeit durch eine Spende!** | Verwendungszweck: BL225  
Konto: Stadtparkasse Düsseldorf | IBAN: DE35 3005 0110 1006 9058 53 | BIC: DUSSEDDXXX  
Möchten Sie eine Spendenbescheinigung? Dann geben Sie bitte unter Verwendungszweck Ihre Adresse an.  
(Bei Beträgen bis 200,- € reicht der Zahlungsbeleg/Kontoauszug).

**IMPRESSUM ASB REGIONAL** | Ausgabe: 73 (02-2025) | Erscheinungsdatum: 1. Juni 2025  
Herausgeber: Arbeiter-Samariter-Bund Region Düsseldorf e.V. | Kronprinzenstraße 123 | 40217 Düsseldorf  
Telefon: 0211/930 31-0 | Fax: 0211/930 31-29 | E-Mail: info@asb-region-duesseldorf.de | Homepage: www.asb-region-duesseldorf.de  
Fotos: ASB Düsseldorf oder Genannte | Redaktion: Dirk Heiden | Verantwortlich: C. Brückner, D.Wassenberg



 <https://www.asb-duesseldorf.de>

 Arbeiter-Samariter-Bund  
Region Düsseldorf e.V.

 asb.duesseldorf

**Wir helfen hier und jetzt.**  
ASB Region Düsseldorf e.V.

  
Arbeiter-Samariter-Bund