

Überbrückungsmöglichkeiten zwischen Schule und Beruf

... manchmal dauert es etwas länger, bis es klappt. Diese Überbrückungszeit ist deine Chance, um:

- dich sinnstiftend zu engagieren,
- deine Kompetenzen zu erweitern,
- deine Berufswahl durch Praxisbezug zu überprüfen und
- Pluspunkte für kommende Auswahlverfahren zu sammeln.

Die Vielzahl der Überbrückungsmöglichkeiten und die Kontakte dazu findest du auf den folgenden Seiten.

Au-pair

Die bekannteste Möglichkeit, nach der Schule im Ausland zu jobben, ist Au-pair. Das heißt, du lebst zeitweise bei einer Familie und hilfst bei der Hausarbeit und der Kinderbetreuung. Es empfiehlt sich, bei der Suche nach einer Au-pair-Familie mit seriösen Organisationen zusammenzuarbeiten und sich vorher genau zu informieren.

Voraussetzungen:

Alter zwischen 18 und 24 Jahren, je nach Organisation auch 30 Jahre. Außerdem werden meistens Erfahrung in der Kinderbetreuung und ein PKW-Führerschein verlangt.

Dauer:

In der Regel zwischen 6 und 12 Monaten, manchmal auch Verlängerung bis zu 24 Monate möglich.

Verdienst:

Monatliches Taschengeld von der Gastfamilie in unterschiedlicher Höhe sowie Unterkunft und Verpflegung. Es kann Anspruch auf Kindergeld während dieser Zeit bestehen.

Bundesfreiwilligendienst (BFD)

Du kannst den Freiwilligendienst in verschiedenen sozialen Einrichtungen leisten, aber auch im ökologischen, kulturellen und sportlichen Bereich oder im Katastrophenschutz.

Voraussetzungen:

Ab 16 Jahre nach Erfüllung der Vollzeitschulpflicht.

Dauer:

Mindestens 6 und höchstens 24 Monate, unter 27 Jahren nur als Vollzeitbeschäftigung möglich.

Verdienst:

Du erhältst ein monatliches Taschengeld und bist gesetzlich sozialversichert.
Es kann Anspruch auf Kindergeld bestehen.
Informationen unter: www.bundesfreiwilligendienst.de.



Freiwilliger Wehrdienst

Der Freiwillige Wehrdienst steht Frauen und Männern ab 17 Jahren offen.

Voraussetzungen:

Erfolgreiche Eignungsfeststellung beim Karrierecenter der Bundeswehr. Informationen bei der Karriereberatung vor Ort oder unter: www.bundeswehrkarriere.de

Dauer:

6 bis zu 11 Monaten, die ersten 6 Monate gelten als Probezeit.

Verdienst:

Ca. 2.600 Euro brutto pro Monat, plus kostenlose Bahnfahrten in Uniform.
Es kann Anspruch auf Kindergeld bestehen.

Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) Freiwilliges Ökologisches Jahr (FÖJ)

Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ)

Die Arbeit während eines FSJ besteht aus Hilfsdiensten in sozialen Einrichtungen, zum Beispiel in Kindergärten, Heimen für Senioren oder Behinderte, Krankenhäusern oder auch Familien, Sport- und Kultureinrichtungen sowie in der Denkmalpflege, Wissenschaft, Technik und Nachhaltigkeit sowie Politik und Kultur.

Freiwilliges Ökologisches Jahr (FÖJ)

Einsatzstellen für das FÖJ finden sich in Naturschutzprojekten, bei Umweltschutzorganisationen, Forstämtern, in der Landwirtschaft, bei Bildungs- und Forschungseinrichtungen oder Unternehmen und wirtschaftsnahen Einrichtungen aus dem Umweltbereich.

FSJ und FÖJ können auch im Ausland geleistet werden.

Voraussetzungen:

Erfüllung der Vollzeitschulpflicht, Höchstalter 26 Jahre.

Dauer:

In der Regel 12 Monate, jedoch mindestens 6 und höchstens 18 Monate – in Ausnahmen bis 24 Monate.

Verdienst:

Du erhältst ein monatliches Taschengeld und bist gesetzlich sozialversichert. Teilweise wird Unterkunft und Verpflegung gewährt oder Geld dafür. Es kann Anspruch auf Kindergeld bestehen.

Anerkennung:

Für einige Ausbildungsberufe kann das FSJ/FÖJ als Praktikum anerkannt werden.

Informationen dazu findest du auf:

www.bmfsfj.de und **www.bak-fsj.de** unter dem Thema „Jugendfreiwilligendienste“.

Konkrete Anlaufstellen sind unter diesen Adressen zu finden:

- **www.freiwillig-ja.de**

Freiwilligendienst im Ausland

Über verschiedene Organisationen kannst du an Freiwilligendiensten im Ausland teilnehmen, um ein anderes Land, seine Kultur und Sprache intensiver kennenzulernen. Du hast die Möglichkeit, dich in unterschiedlichen Bereichen zu engagieren, wie zum Beispiel im Umweltschutz oder in der Friedensarbeit.

Voraussetzungen:

Alter zwischen 18 und 26 Jahre, je nach Organisation auch 30 Jahre.

Dauer:

Einige Wochen bis 12 Monate.

Verdienst:

Meistens keine oder nur eine sehr geringe finanzielle Aufwandsentschädigung. Teilweise muss die Entsendeorganisation bezahlt werden, die sich um die Planung des

Auslandsaufenthaltes kümmert. Dafür bieten die Organisationen beispielsweise Einführungsseminare, Organisation der Anreise und des Arbeitsplatzes, Unterkunft, Verpflegung oder einen Sprachkurs an.

Bei Interesse an einem Freiwilligendienst im Ausland kannst du dich beispielsweise informieren:

- **www.weltwaerts.de**
- **www.rausvonzuhause.de**
- **www.internationaler-jugend-freiwilligendienst.de**
- **www.solidaritaetskorp.de**
- **www.kulturweit.de**

Überbrückungsmöglichkeiten im europäischen Ausland findest unter:

www.rausvonzuhause.de

Praktika und Jobs im In- und Ausland

Die Jobvermittlung deiner Agentur für Arbeit unterstützt dich bei der regionalen Suche nach Jobs. Nach Praktika kannst du auch unter **www.arbeitsagentur.de/jobsuche** im Internet suchen. Wähle dazu im Feld „Was suchen Sie?“ den Begriff „Praktikum/Trainee/Werkstudent“ aus.

Wenn du im Ausland jobben oder ein Praktikum machen willst, bist du bei der Zentralen Auslands- und Fachvermittlung (ZAV) der Bundesagentur für Arbeit an der richtigen Stelle. Unter **www.arbeitsagentur.de/vor-ort/zav/wege-ins-ausland** findest du jede Menge Informationen zu Praktika, Saison- und Sommerjobs in vielen Ländern.

Du erreichst die Zentrale Auslands- und Fachvermittlung Montag - Freitag von 08:00 bis 18:00 Uhr unter der Telefonnummer 0228 7131313.

Die Broschüre der ZAV „**Wage den Sprung ins Ausland!**“ kannst du im Download-Center der ZAV herunterladen. Dort findest du auch ein Online-Kontaktformular.

Konkrete Anlaufstellen sind unter diesen Adressen zu finden:

- **www.workcamps.org**
- **www.woof.net**

Anschriften zu den Freiwilligendiensten

Bundesfreiwilligendienst

Diakonisches Werk
Mecklenburg-Vorpommern e.V.
Arbeitsbereich Freiwilligendienste
Brandteichstr. 20
17489 Greifswald
Telefon: 03834 8899 16
Web: www.diakonie-mv.de

Freiwilligendienst „Turbina Pomerania“
Kultur- und Initiativenhaus Greifswald e.V.
Stralsunder Str. 10
17489 Greifswald
Telefon: 03834 7737882
Web: www.turbina-pomerania.org

Erzbistum Hamburg
Freiwilligendienste in HH, M-V und S-H
Am Mariendom 4
20099 Hamburg
Telefon: 040 248 77 200
Web: www.freiwilligendienste-erzbistum-hamburg.de

Bundesamt für Familie und
zivilgesellschaftliche Aufgaben
50964 Köln
Telefon: 03843 7769405
(für die Landkreise: LUP, NWM, VR
sowie Rostock, Schwerin)
Telefon: 03964 2568385
(für die Landkreise: MSE, VG)
Web: www.bafza.de

Internationaler Bund
Freier Träger der JugendSozial- und Bil-
dungsarbeit e.V.
Freiwilligendienste Büro Rostock
Stephanstraße 8
18055 Rostock
Telefon: 0385 20740515
Web: [www.freiwillig-im-norden.de/mecklen-
burg-vorpommern](http://www.freiwillig-im-norden.de/mecklen-
burg-vorpommern)

Landesvereinigung Kulturelle Kinder- und
Jugendbildung M-V e.V.
Leonhardstraße 22
18057 Rostock
Telefon: 0381 67054927
Web: www.lkjmv.de

AWO Landesverband MV e.V.
Wismarsche Str. 183-185
19053 Schwerin
Telefon: 0385 7616019
Web: www.awo-mv.de

Der Paritätische
Mecklenburg-Vorpommern
Referat Freiwilligendienste
Gutenbergstr. 1
19061 Schwerin
Telefon: 0385 592210
Web: www.paritaet-mv.de

Deutsches Rotes Kreuz
Soziale Freiwilligendienste
M-V gGmbH
Wismarsche Str. 298
19055 Schwerin
Telefon: 0385 5937820
Web: www.drk-freiwillig-mv.de

Diakonisches Werk
Mecklenburg-Vorpommern e.V.
Arbeitsbereich Freiwilligendienste
Körnerstr. 7
19055 Schwerin
Telefon: 0385 5006-141
Web: www.diakonie-mv.de

Internationaler Bund, freier Träger der Ju-
gend-, Sozial- und Bildungsarbeit e.V.
Freiwilligendienste Büro Schwerin
Dr.-Külz-Str. 20
19053 Schwerin
Tel: 0385 20740515
Web: [www.ib-nord.de/freiwillig-im-norden/
mecklenburg-vorpommern](http://www.ib-nord.de/freiwillig-im-norden/
mecklenburg-vorpommern)

Sportjugend M-V im LSB M-V e.V.
BFD im Sport
Wittenburger Str. 116
19059 Schwerin
Telefon: 0385 7617647
Web: www.sportjugend-mv.de

Arbeiter-Samariter-Bund
Regionalverband NORD-OST e.V.
Wolfgang-Heinze-Straße 9
18437 Stralsund
Telefon: 03831 378511
Web: www.asb-nordost.de

AWO Soziale Dienste Vorpommern gGmbH
Frankendamm 45
18439 Stralsund
Telefon: 03831 30 97 25
Web: www.awo-vorpommern.de

Bundesanstalt Technisches Hilfswerk
Regionalstelle Stralsund
Rudenstr. 18
18439 Stralsund
Telefon: 03831 282110
Web: www.thw-bufdi.de

Jugendbauhütte der Welterbestädte
Wismar-Stralsund
ijgd Landesverein M-V e.V.
Heilgeistkloster 9
18439 Stralsund
Telefon: 03831 280206
Web: www.ijgd.de

ijgd Landesverein M-V e.V.
Hinter dem Chor 13
23966 Wismar
Telefon: 03841 226773
Web: www.ijgd.de

Freiwilliges Soziales Jahr

Diakonisches Werk
Mecklenburg-Vorpommern e.V.
Arbeitsbereich Freiwilligendienste
Brandteichstr. 20
17489 Greifswald
Telefon: 03834 8899 16
Web: www.diakonie-mv.de

Erzbistum Hamburg
Freiwilligendienste in HH, M-V und S-H
Am Mariendom 4
20099 Hamburg
Telefon: 040 248 77 200
Web: [www.freiwilligendienste-erzbistum-
hamburg.de](http://www.freiwilligendienste-erzbistum-
hamburg.de)

Internationaler Bund
Freier Träger der Jugend-, Sozial- und
Bildungsarbeit e.V.
Freiwilligendienste Büro Rostock
Stephanstraße 8
18055 Rostock
Telefon: 0385 20740515
Web: [www.freiwillig-im-norden.de/mecklen-
burg-vorpommern](http://www.freiwillig-im-norden.de/mecklen-
burg-vorpommern)

AWO Landesverband MV e.V.
Wismarsche Str. 183-185
19053 Schwerin
Telefon: 0385 7616019
Web: www.awo-mv.de

Bundesverband privater Anbieter
sozialer Dienste e.V. (bpa)
Landesgeschäftsstelle
Mecklenburg-Vorpommern
Köpmark – Am Grünen Tal 19
19063 Schwerin
Telefon: 0385 39 92 790
Web: www.bpa.de

Der Paritätische
Mecklenburg-Vorpommern
Referat Freiwilligendienste
Gutenbergstr. 1
19061 Schwerin
Telefon: 0385 592210
Web: www.paritaet-mv.de

Deutsches Rotes Kreuz
Soziale Freiwilligendienste
Mecklenburg-Vorpommern gGmbH
Wismarsche Str. 298
19055 Schwerin
Telefon: 0385 5937820
Web: www.drk-freiwillig-mv.de

Diakonisches Werk
Mecklenburg-Vorpommern e.V.
Arbeitsbereich Freiwilligendienste
Körnerstr. 7
19055 Schwerin
Telefon: 0385 5006-141
Web: www.diakonie-mv.de

Freiwilliges Ökologisches Jahr

Internationaler Bund, freier Träger der
Jugend-, Sozial- und Bildungsarbeit e.V.
Freiwilligendienste
Büro Schwerin
Dr.-Külz-Str. 20
19053 Schwerin
Tel: 0385 20740515
Web: www.freiwillig-im-norden.de/mecklenburg-vorpommern

AWO Soziale Dienste Vorpommern gGmbH
Frankendamm 45
18439 Stralsund
Telefon: 03831 309713
Web: www.awo-vorpommern.de

ijgd Landesverein M-V e.V.
Hinter dem Chor 13
23966 Wismar
Telefon: 03841 222193
Web: www.ijgd.de

Freiwilliges Soziales Jahr in der Denkmalpflege

Jugendbauhütte der Welterbestädte
Wismar-Stralsund
ijgd Landesverein M-V e.V.
Heilgeistkloster 9
18439 Stralsund
Telefon: 03831 280206
Web: www.ijgd.de

ijgd Landesverein M-V e.V.
Hinter dem Chor 13
23966 Wismar
Telefon: 03841 226943
Web: www.ijgd.de

Freiwilliges Soziales Jahr in der Kultur

Landesvereinigung Kulturelle Kinder- und
Jugendbildung M-V e.V.
Leonhardstraße 22
18057 Rostock
Telefon: 0381 67054927
Web: www.lkjmv.de

Freiwilliges Soziales Jahr im Sport

Sportjugend M-V im LSB M-V e.V.
FSJ im Sport
Wittenburger Str. 116
19059 Schwerin
Telefon: 0385 7617647
Web: www.sportjugend-mv.de

Freiwilliges Soziales Jahr in Wissenschaft, Technik und Nachhaltigkeit

ijgd Landesverein M-V e.V.
Hinter dem Chor 13
23966 Wismar
Telefon: 03841 2275872
Web: www.ijgd.de

Freiwilliges Soziales Jahr im politischen Leben/ Freiwilliges Soziales Jahr in der Demokratie

ijgd Landesverein M-V e.V.
Hinter dem Chor 13
23966 Wismar
Telefon: 03841 2275872
Web: www.ijgd.de

FÖJ-Regionalbüro Greifswald der
JAO gGmbH
Mendelejewweg 16
17491 Greifswald
Telefon: 03834 501414
Web: www.jao-berlin.de

Freiwilligendienst „Turbina Pomerania“
Kultur- und Initiativenhaus Greifswald
Stralsunder Str. 10
17489 Greifswald
Telefon: 03834 7737882
Web: www.turbina-pomerania.org

Internationaler Bund
Freier Träger der JugendSozial- und Bil-
dungsarbeit e.V.
IB Westmecklenburg
Stephanstraße 8
18055 Rostock
Telefon: 0385 20740515
Web: www.ib-nord.de/freiwillig-im-norden/mecklenburg-vorpommern

Deutsches Rotes Kreuz
Soziale Freiwilligendienste M-V gGmbH
Wismarsche Str. 298
19055 Schwerin
Telefon: 0385 5937820
Web: www.drk-freiwillig-mv.de

Freiwilligendienst im Ausland

Freiwilligendienst „Turbina Pomerania“
Kultur- und Initiativenhaus Greifswald e.V.
Stralsunder Str. 10
17489 Greifswald
Telefon: 03834 7737882
Web: www.turbina-pomerania.org

Deutsches Rotes Kreuz
Soziale Freiwilligendienste M-V gGmbH
Wismarsche Str. 298
19055 Schwerin
Telefon: 0385 5937820
Web: www.drk-freiwillig-mv.de

Freiwilliger Wehrdienst

Karriereberatung der Bundeswehr
Standort Neubrandenburg
Ponyweg 39
17034 Neubrandenburg
Telefon: 0395 45536319 oder
kostenfreie Hotline: 0800 9800880
Web: www.bundeswehrkarriere.de

Karriereberatung der Bundeswehr
Standort Rostock
Kopernikusstr. 1
18057 Rostock
Telefon: 0381 8023773 oder
kostenfreie Hotline: 0800 9800880
Web: www.bundeswehrkarriere.de

Karriereberatung der Bundeswehr
Standort Schwerin
Schloßgartenallee 66
19061 Schwerin
Telefon: 0385 30 51 333 oder
kostenfreie Hotline: 0800 9800880
Web: www.bundeswehrkarriere.de

Karriereberatung der Bundeswehr
Standort Stralsund
Am Fischmarkt 1c
18439 Stralsund
Telefon: 03831 3069781 oder
kostenfreie Hotline: 0800 9800880
Web: www.bundeswehrkarriere.de