

## Überbrückungsmöglichkeiten zwischen Schule und Beruf

Nicht immer gelingt es, direkt im Anschluss an die Schule eine Ausbildung oder ein Studium zu beginnen. Diese Überbrückungszeit kannst du sinnvoll für dich nutzen, zum Beispiel um dich gesellschaftlich oder ökologisch zu engagieren oder deine Berufswahlentscheidung abzusichern.

Im Folgenden werden dir verschiedene Überbrückungsmöglichkeiten vorgestellt.

### Au-pair

Die bekannteste Art, 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 Jahre, 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 auf bis zu 24 Monate möglich.

#### Verdienst:

Monatliches Taschengeld von der Gastfamilie in unterschiedlicher Höhe sowie Unterkunft und Verpflegung. Es kann Anspruch auf Kindergeld 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](http://www.bundesfreiwilligendienst.de)



### Freiwilliger Wehrdienst

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

#### Voraussetzungen:

Erfolgreiche Musterung beim Karrierecenter der Bundeswehr. Informationen unter [www.bundeswehrkarriere.de](http://www.bundeswehrkarriere.de)

#### Dauer:

7 bis zu 23 Monaten, die ersten 6 Monate gelten als Probezeit. Ab einer Dienstzeit von 12 Monaten wird Bereitschaft zu Auslandseinsätzen erwartet.

#### Verdienst:

Etwa 837 bis 1.206 Euro netto pro Monat, plus Sachleistungen für Unterkunft, Bahnfahrt und Verpflegung. Die Teilnahme an Auslandseinsätzen wird zusätzlich vergütet. 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 in Familien, Sport- und Kultureinrichtungen sowie in der Denkmalpflege und Politik.

### Freiwilliges Ökologisches Jahr (FÖJ)

Einsatzstellen für das FÖJ finden sich in Naturschutzprojekten, bei Umweltschutzorganisationen, Forstämtern, in der Landwirtschaft, bei Bildungs- und Forschungseinrichtungen, verschiedenen Projekten der UNESCO ([www.unesco.de](http://www.unesco.de) > Bildung > Freiwilligendienst kulturweit) 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.

#### Verdienst:

Du erhältst ein monatliches Taschengeld und bist gesetzlich sozialversichert. Es kann Anspruch auf Kindergeld bestehen.

#### Anerkennung:

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

Informationen dazu findest du in der Broschüre „Zeit, das Richtige zu tun. Freiwillig engagiert in Deutschland – Bundesfreiwilligendienst, Freiwilliges Soziales Jahr, Freiwilliges Ökologisches Jahr“, die du beim Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend herunterladen kannst:

[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de) > Service > Publikationen  
[www.pro-fsj.de](http://www.pro-fsj.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 zwölf 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](http://www.weltwaerts.de)
- [www.rausvonzuhause.de](http://www.rausvonzuhause.de)
- [www.internationaler-jugend-freiwilligendienst.de](http://www.internationaler-jugend-freiwilligendienst.de)
- [www.ausland.org](http://www.ausland.org)
- [www.solidaritaetskorps.de](http://www.solidaritaetskorps.de)
- [www.kulturweit.de](http://www.kulturweit.de)

Unter [kulturweit.de](http://kulturweit.de) findest du den **Natur-Freiwilligendienst**, ein freiwilliges soziales Jahr für das Naturerbe weltweit.

### 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 im Internet suchen:

[www.arbeitsagentur.de/jobsuche](http://www.arbeitsagentur.de/jobsuche). Wähle dazu im Feld „Jobs finden“ unter „Angebotsstart“ den Begriff „Praktikum/Trainee“ 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.zav.de](http://www.zav.de) > Jobs und Praktika findest du jede Menge Informationen zu Praktika, Saison- und Sommerjobs in vielen Ländern.

Du erreichst die Zentrale Auslands- und Fachvermittlung unter [zav@arbeitsagentur.de](mailto:zav@arbeitsagentur.de) per E-Mail oder telefonisch, Montag bis Freitag von 08:00 bis 18:00 Uhr unter 0228 713-1313.

Die Broschüre der ZAV „Wage den Sprung ins Ausland!“ kannst du hier herunterladen:

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) > Schule, Ausbildung, Studium > Zwischenzeit > Ins Ausland gehen.

Informationen zu Jobs und Praktika, Au-pair-Tätigkeiten oder verschiedenen Freiwilligendiensten findest du auch unter [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) > Schule, Ausbildung und Studium > Zwischenzeit.

Konkrete Anlaufstellen sind unter diesen Adressen zu finden:

- [www.workcamps.de](http://www.workcamps.de)
- [www.woof.de](http://www.woof.de)

---

# Wichtige Adressen zu den Überbrückungsmöglichkeiten

## Arbeiten und lernen im Ausland

ZAV Zentrale Auslands- und Fachvermittlung  
Villemombler Str. 76  
53123 Bonn  
Telefon: 0228 713-1313 (Info-Center)  
E-Mail: zav@arbeitsagentur.de  
Web: www.zav.de

## Bundesfreiwilligendienst

*Wer kann einen Bundesfreiwilligendienst machen? Welche Leistungen erhalten die Freiwilligen? Wie finde ich eine Einsatzstelle? Antworten auf diese und weitere Fragen unter:*  
**[www.bundesfreiwilligendienst.de](http://www.bundesfreiwilligendienst.de)**

## Freiwilligendienste

*Alle wichtigen Informationen unter **[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)** -> **Engagement und Gesellschaft**. Hier kannst du die Publikation "Zeit, das Richtige zu tun. Freiwillig engagiert in Deutschland. Bundesfreiwilligendienst, Freiwilliges Soziales Jahr, Freiwilliges Ökologisches Jahr" kostenlos bestellen bzw. herunterladen.*

## Freiwilliges Jahr in der Denkmalpflege

Internationale Jugendgemeinschaftsdienste (ijgd) - Jugendbauhütte Brandenburg/Berlin  
Stephensonstr. 24-26  
14482 Potsdam  
Telefon: 0331 2015 3212  
E-Mail: ijgd.potsdam@ijgd.de  
Web: www.ijgd.de

## Freiwilliges Ökologisches Jahr

Jugendwerk Aufbau Ost JAO gGmbH  
Jugendberatungshaus XXL  
Landesberger Allee 565  
12679 Berlin  
Telefon: 030 5353977  
E-Mail: foej@jao-berlin.de  
Web: www.foej-jao.de

Stiftung Naturschutz Berlin  
Potsdamer Straße 68  
10785 Berlin  
Telefon: 030 263941-14/18/40  
E-Mail: mail@stiftung-naturschutz.de  
Web: www.stiftung-naturschutz.de

Vereinigung Junger Freiwilliger e.V.  
Berliner Allee 59/61  
13088 Berlin  
Telefon: 030 63413174  
E-Mail: foffice@vjf.de  
Web: www.vjf.de

Förderverein "Märkischer Wald" e.V.  
Weg zum Hölzernen See 1  
15754 Heidesee/OT Gräbendorf  
Telefon: 033763 66618  
E-Mail: info@maerkischerwald.de  
Web: www.maerkischerwald.de

Internationale Jugendgemeinschaftsdienste  
Stephensonstr. 24-26  
14482 Potsdam  
Telefon: 0331 20153220  
E-Mail: foej.brandenburg@ijgd.de  
Web: www.ijgd.de

Landesjugendring Brandenburg  
Breite Str. 7a  
14467 Potsdam  
Telefon: 0331 6207551  
E-Mail: info@ljr-brandenburg.de  
Web: www.ljr-brandenburg.de

## Freiwilliges Soziales Jahr

Aktion Sühnezeichen Friedensdienste e.V.  
Auguststr. 80  
10117 Berlin  
Telefon: 030 28395-184  
E-Mail: infobuero@asf-ev.de  
Web: www.asf-ev.de

Arbeiter-Samariter-Bund Landesverband Berlin  
Rudolfstr. 9  
10245 Berlin  
Telefon: 030 21307-121  
E-Mail: fsj@asb-berlin.de  
Web: www.asb-berlin.de

Arbeiterwohlfahrt Landesverband Berlin e.V.  
Kaiserin-Augusta-Allee 104-106  
10553 Berlin  
Telefon: 030 680883923  
E-Mail: freiwilligendienste@awoberlin.de Web: www.awoberlin.de

Berliner Missionswerk/Evangelisches Zentrum  
Georgenkirchstr. 69/70  
10249 Berlin  
Telefon: 030 24344-123  
E-Mail: freiwilligenprogramm@bmw.ekbo.de  
Web: www.berliner-missionswerk.de

BiQ gGmbH - Bereich FSJ  
Storkower Str. 99 A  
10407 Berlin  
Telefon: 030 20229524  
E-Mail: info@biqberlin.de  
Web: www.biqberlin.de

Club Dialog e.V.  
FSJ Projekt  
Lindower Str. 18  
13347 Berlin  
Telefon: 030 22327270  
E-Mail: fsj-verwaltung@club-dialog.de  
Web: www.club-dialog.de

Demokratie & Dialog e.V.  
Scharnhorststr. 28/29  
10115 Berlin  
Telefon: 030 30878454-0  
E-Mail: info@fj-beteiligung.de  
Web: www.fj-beteiligung.de

Deutsches Rotes Kreuz - Landesverband Berliner Rotes Kreuz e.V.  
Bachestraße 11  
12161 Berlin  
Telefon: 030 600300700  
E-Mail: fsj@drk-berlin.de  
Web: www.fsj-drk-berlin.de

Diakonisches Werk Berlin-Brandenburg - schlesische Oberlausitz  
Paulsenstr. 55/56  
12163 Berlin  
Telefon: 030 82097414  
E-Mail: freiwilligendienste@dwbo.de  
Web: www.fsj-dwbo.de

---

Evangelisches Johannesstift  
Diakonisches Bildungszentrum  
Schönwalder Allee 26 Haus 11a  
13587 Berlin  
Telefon: 030 33609-327  
E-Mail: Kontaktformular online  
Web: www.fsj-johannesstift.de

Gemeindejugendwerk Berlin-Brandenburg  
Möllendorffstr. 53  
10367 Berlin  
Telefon: 030 78702515/14  
E-Mail: info@gjw-bb.de  
Web: www.gjw.de

IN VIA Katholischer Verband für Mädchen- und  
Frauensozialarbeit für das Erzbistum Berlin e.V.  
Residenzstr. 90  
13409 Berlin  
Telefon: 030 856190320  
E-Mail: fsj@invia-berlin.de  
Web: www.invia-berlin.de

Internationale Jugendgemeinschaftsdienste  
Landesherrin Berlin e.V.  
Glogauer Str. 21  
10999 Berlin  
Telefon: 030 6120313-10  
E-Mail: fsj.berlin@ijgd.de  
Web: www.ijgd.de

Internationaler Bund (IB) - Berlin  
Jessnerstr. 7  
10247 Berlin  
Telefon: 030 230081223  
E-Mail: Kontaktformular online  
Web: www.ib-freiwilligendienste.de

Johanniter Unfall-Hilfe e.V.  
Berner Str. 2-3  
12205 Berlin  
Telefon: 030 816901-134  
E-Mail: Kontaktformular online  
Web: www.johanniter.de

Jugendwerk Aufbau Ost JAO gGmbH  
Landsberger Allee 565

12679 Berlin  
Telefon: 030 53604623  
E-Mail: fsj@jao-berlin.de  
Web: www.jao-fsj.de

Kinderring Berlin e.V.  
Schwedter Str. 232-234  
10435 Berlin  
Telefon: 030 4406214  
E-Mail: info@kinderring-berlin.de.de  
Web: www.kinderring-berlin.de

Kreisau-Initiative e.V. c/o Allianz  
Merlitzstr. 9  
12489 Berlin  
Telefon: 030 5389316363  
E-Mail: balei@kreisau.de  
Web: www.kreisau.de

Landesjugendring Berlin e.V.  
Obentrautstr. 57  
10963 Berlin  
Telefon: 030 81886100  
E-Mail: Kontaktformular online  
Web: www.ljrberlin.de

Lebenshilfe Berlin gGmbH  
Heinrich-Heine-Str. 15  
10179 Berlin  
Telefon: 030 829998-128  
E-Mail: tanja.weisslein@lebenshilfe-berlin.de  
Web: www.lebenshilfe-berlin.de

Steinstatt e.V. "Die Kiste"  
Heidenauer Str. 10  
12627 Berlin  
Telefon: 030 9987481  
E-Mail: info@kiste.net  
Web: www.kiste.net

Techn. Jugendfreizeit- und Bildungsgesellschaft  
Am Borsigturm 9  
13507 Berlin  
Telefon: 030 53211780  
E-Mail: freiwilligendienste@tjfbg.de  
Web: www.einstieg-statt-auszeit.de

Türkischer Bund in Berlin-Brandenburg e.V.  
Oranienstr. 53  
10969 Berlin

Telefon: 030 6232624  
E-Mail: info@tbb-berlin.de  
Web: www.tbb-berlin.de.de

IB - Internationaler Bund Freiwillige Dienste  
Brandenburg Nordwest  
Johannisburger Anger 4  
14772 Brandenburg a.d.Havel  
Telefon: 03381 7304417  
E-Mail: freiwilligendienste-brandenburg@ib.de  
Web: www.international-bund.de

Caritasverband der Diözese Görlitz e.V.  
Adolph-Kolping-Straße 15  
03046 Cottbus  
Telefon: 0355 380650  
E-Mail: freiwillig@caritas-goerlitz.de  
Web: www.caritas-goerlitz.de

BIQ gGmbH Außenstelle Brandenburg  
Wilhelmstr. 34  
16225 Eberswalde  
Telefon: 03334 236310  
E-Mail: info@biqberlin.de  
Web: www.biqberlin.de

Internationaler Bund (IB)  
Region Brandenburg Nordost + Südost  
Ziegelstr. 16  
15366 Neuenhagen  
Telefon: 03342 2137674  
E-Mail: freiwilligendienste-neuenhagen@ib.de  
Web: www.ib-freiwilligendienste.de

DRK Landesverband Brandenburg e.V.  
Alleestr. 5  
14469 Potsdam  
Telefon: 0331 2864-180  
E-Mail: Paula.britz@drk-lv-brandenburg.de  
Web: www.drk-brandenburg.de

ijgd - Internationale Jugendgemeinschaftsdienste  
Brandenburg  
Schulstr. 9  
14482 Potsdam  
Telefon: 0331 58132-12  
E-Mail: ijgd.potsdam@ijgd.de  
Web: www.ijgd.de

---

# Wichtige Adressen zu den Überbrückungsmöglichkeiten

Internationaler Bund (IB) Region Potsdam  
Gartenstr. 42  
14482 Potsdam  
Telefon: 0331 2378421  
E-Mail: Kontaktformular online  
Web: [www.ib-freiwilligendienste.de](http://www.ib-freiwilligendienste.de)

Landesjugendring Brandenburg  
Breite Str. 7a  
14467 Potsdam  
Telefon: 0331 6207530  
E-Mail: [info@ljr-brandenburg.de](mailto:info@ljr-brandenburg.de)  
Web: [www.ljr-brandenburg.de](http://www.ljr-brandenburg.de)

Arbeiter-Samariter-Bund  
Landesverband Brandenburg e.V.  
Försterweg 1  
14482 Potsdam  
Telefon: 0331 6205360  
E-Mail: [Melanie.Schwalbe@asb-lv-bbg.de](mailto:Melanie.Schwalbe@asb-lv-bbg.de)  
Web: [www.asb-lv-bbg.de](http://www.asb-lv-bbg.de)

Evangelisches Diakonissenhaus  
Berlin Teltow Lehnin  
Lichterfelder Allee 45  
14513 Teltow  
Telefon: 03328 433518/517  
E-Mail: Kontaktformular online  
Web: [www.diakonissenhaus.de](http://www.diakonissenhaus.de)

## Freiwilliges Soziales Jahr im Ausland

Wissenswertes zu diesem Thema unter:

- [www.bundes-freiwilligendienst.de](http://www.bundes-freiwilligendienst.de)
- [www.berlin.de](http://www.berlin.de)
- [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)
- [www.entwicklungsdienst.de](http://www.entwicklungsdienst.de)
- [www.rausvonzuhause.de](http://www.rausvonzuhause.de)
- [www.pro-fsj.de](http://www.pro-fsj.de)
- [www.solidaritaetskorp.de](http://www.solidaritaetskorp.de)
- [www.icja.de](http://www.icja.de)
- [www.kulturweit.de](http://www.kulturweit.de)
- [www.jugend-in-aktion.de](http://www.jugend-in-aktion.de)

## Freiwilliges Soziales Jahr im Politischen Leben/in der Demokratie

Internationale Jugendgemeinschaftsdienste  
Referat FSJ Politik  
Glogauer Str. 21  
10999 Berlin  
Telefon: 030 6120313-81  
E-Mail: [fsj-p.berlin@ijgd.de](mailto:fsj-p.berlin@ijgd.de)  
Web: [www.fsj-berlin.ijgd.de](http://www.fsj-berlin.ijgd.de)  
*(Einsatzstellen in Berlin und Brandenburg)*

## Freiwilliges Soziales Jahr im Sport

Sportjugend Berlin im Landessportbund  
Berlin e.V.  
Jesse-Owens-Allee 2  
14053 Berlin  
Telefon: 030 300020  
E-Mail: [fsj@sportjugend-berlin.de](mailto:fsj@sportjugend-berlin.de)  
Web: [www.sportjugend-berlin.de](http://www.sportjugend-berlin.de)

Brandenburgische Sportjugend  
im Landessportbund Brandenburg e.V.  
Am Fuchsbau 15a (OT Neuseddin)  
14554 Seddiner See  
Telefon: 033205 20974  
E-Mail: [j.thiele@sportjugend-bb.de](mailto:j.thiele@sportjugend-bb.de)  
Web: [www.sportjugend-bb.de](http://www.sportjugend-bb.de)

## Freiwilliges Soziales Jahr in der Kultur

Deutsche UNESCO-Kommission e.V.  
Freiwilligendienst kulturweit  
Hasenheide 54  
10967 Berlin  
Telefon: 030 802020-300  
E-Mail: [kontakt@kulturweit.de](mailto:kontakt@kulturweit.de)  
Web: [www.kulturweit.de](http://www.kulturweit.de)

Landesvereinigung Kulturelle Kinder- und Jugendbildung  
Obentrautstr. 57  
10963 Berlin  
Telefon: 030 29668766  
E-Mail: [info@lkj-berlin.de](mailto:info@lkj-berlin.de)  
Web: [www.freiwilligendienste-kultur-bildung.de](http://www.freiwilligendienste-kultur-bildung.de)

## Freiwilliges Soziales Jahr in Wissenschaft, Technik und Nachhaltigkeit

Internationale Jugendgemeinschaftsdienste  
Hinter dem Chor 13  
23966 Wismar  
Telefon: 03841 2275872  
E-Mail: [fjn.wismar@ijgd.de](mailto:fjn.wismar@ijgd.de)  
Web: [www.ijgd.de](http://www.ijgd.de)  
*(zuständig für Berlin und Brandenburg)*

## Technisches Jahr für junge Frauen

Enter Technik - Koordinationsstelle  
LIFE e.V.  
Bildung Umwelt Chancengleichheit  
Rheinstr. 45/46  
12161 Berlin  
Telefon: 030 308798-37  
E-Mail: [entertechnik@life-online.de](mailto:entertechnik@life-online.de)  
Web: [www.entertechnik.de](http://www.entertechnik.de) oder [www.life-online.de](http://www.life-online.de)