

# 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.

## 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 von maximal 405 Euro im Jahr 2022 und bist gesetzlich sozialversichert. In der Regel besteht ein Anspruch auf Kindergeld. Informationen unter [www.bundes-freiwilligendienst.de](http://www.bundes-freiwilligendienst.de)

## 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 von maximal 405 Euro (2022) und bist gesetzlich sozialversichert. Die jeweilige Höhe des Geldes kann jedoch von Träger zu Träger variieren. In der Regel besteht ein Anspruch auf Kindergeld.

### Anerkennung:

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

Weitere Informationen dazu findest du unter

[www.bundes-freiwilligendienst.de](http://www.bundes-freiwilligendienst.de) oder [www.ich-will-fsj.de](http://www.ich-will-fsj.de)

## Freiwilliger Wehrdienst

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

### Voraussetzungen:

Erfolgreiche Musterung beim Karrierecenter der Bundeswehr. Du musst die deutsche Staatsbürgerschaft besitzen und die Vollzeitschulpflicht erfüllt haben. Informationen findest du unter [www.bundeswehr.de](http://www.bundeswehr.de) oder [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 1500 Euro netto pro Monat, kostenfreie Zugfahrt in der 2. Klasse zwischen Standort und Wohnung und Verpflegung. Die Teilnahme an Auslandseinsätzen wird zusätzlich vergütet. Es kann Anspruch auf Kindergeld bestehen.

## 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, wie zum Beispiel im

Umweltschutz oder in der Friedensarbeit, zu engagieren.

**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.wegweiser-freiwilligenarbeit.com](http://www.wegweiser-freiwilligenarbeit.com)
- [www.rausvonzuhause.de](http://www.rausvonzuhause.de)
- [www.freiwilligenarbeit.de](http://www.freiwilligenarbeit.de)

Derzeit gibt es in Deutschland u.a. folgende geregelte Freiwilligendienste, die im Ausland stattfinden:

- > **Europäischer Freiwilligendienst (EFD)**
- > [www.weltwaerts.de](http://www.weltwaerts.de)
- > [www.internationaler-jugend-freiwilligendienst.de](http://www.internationaler-jugend-freiwilligendienst.de)
- > [www.kulturweit.de](http://www.kulturweit.de)

## Praktika und Jobs in Deutschland

Die Jobbörse deiner Agentur für Arbeit unterstützt dich bei der regionalen und überregionalen Suche nach Jobs. Auch nach Praktika kannst du in der JOBBÖRSE im Internet suchen:

- [www.jobboerse.arbeitsagentur.de](http://www.jobboerse.arbeitsagentur.de)
- Wähle dazu im Feld „Sie suchen“ den Begriff „Praktikum/Trainee“ aus.

## Praktika und Jobs im Ausland

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](http://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/zav) > Wege ins Ausland findest du jede Menge Informationen zu Arbeit, Ausbildung, Studium und Überbrückungsmöglichkeiten in vielen Ländern dieser Welt.

Eine gute Zusammenfassung bietet die Broschüre „Wage den Sprung ins Ausland!“ Online kannst du sie dir unter

- [www.arbeitsagentur.de/bildung/zwischenzeit/ins-ausland-gehen](http://www.arbeitsagentur.de/bildung/zwischenzeit/ins-ausland-gehen)

unter > **Downloads** herunterladen.

Ausführliche Tipps, Anlaufstellen und Hinweise sind unter anderem auf diesen Seiten zu finden:

- > [www.workcamps.org](http://www.workcamps.org)
- > [www.rausvonzuhause.de](http://www.rausvonzuhause.de)
- > [www.auslandsjob.de](http://www.auslandsjob.de)

## Au-pair

Das Fernweh packt dich? Du möchtest die Zeit vor dem Studium oder dem Einstieg ins Berufsleben für einen Auslandsaufenthalt nutzen und es macht dir Spaß, mit Kindern zu spielen und sie zu betreuen?

Dann lass ein fremdes Land zu deiner zweiten Heimat werden und meistere dort den Alltag zusammen mit deiner Gastfamilie.

**Voraussetzungen:**

Alter zwischen 18 und 24 Jahre, je nach Organisation auch 30 Jahre. Außerdem werden meistens Erfahrung in der Kinderbetreuung, ein polizeiliches Führungszeugnis 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.

Weiterführende Informationen:

- > [www.aupair.de](http://www.aupair.de)
- > [www.wege-ins-ausland.de](http://www.wege-ins-ausland.de)

