

## 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 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 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 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.solidaritaetskorp.de](http://www.solidaritaetskorp.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 auch in der JOBBÖRSE im Internet suchen: [www.arbeitsagentur.de/jobsuche](http://www.arbeitsagentur.de/jobsuche). Wähle dazu im Feld „Angebotsart“ 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 - 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.org](http://www.workcamps.org)
- [www.woof.de](http://www.woof.de)