

**Beratung Akademische Berufe**  
Kapuzinerstr. 26/III  
80337 München

**Berufsinformationszentrum**  
Kapuzinerstr. 30  
80337 München

Anmeldung zum Beratungsgespräch:  
Tel.: 0800 4 5555 00 (gebührenfrei)  
[muenchen.abiberatung@arbeitsagentur.de](mailto:muenchen.abiberatung@arbeitsagentur.de)

**Öffnungszeiten:**

Montag	8.00 Uhr – 16.30 Uhr
Dienstag	8.00 Uhr – 16.30 Uhr
Mittwoch	8.00 Uhr – 14.00 Uhr
Donnerstag	8.00 Uhr – 18.00 Uhr
Freitag	8.00 Uhr – 12.00 Uhr

## Überbrückungsmöglichkeiten im Inland und Ausland

Stand: 04/2021



Viele Jugendliche möchten nach der Schulzeit nicht sofort mit einem Studium oder einer Ausbildung beginnen. Das Angebot an Möglichkeiten der Überbrückung im In- und Ausland ist vielseitig und umfangreich.

### Was spricht für eine Überbrückung?

- Horizonserweiterung
- Begegnung mit anderen Menschen
- Erwerb von sozialen Kompetenzen
- Berufserfahrung sammeln
- Erwerb/Verbesserung von Sprachkenntnissen
- Klärung der Berufswahl
- Entscheidungsfindung
- Überbrückung von Wartezeiten
- Berufs- und Studienvorbereitung

### Was ist vorher zu beachten?

- Vorbereitung: möglichst ein Jahr vor Beginn
- Rechtzeitig Informationen sammeln und auswerten
- Bewerbungstermine beachten
- Welche Bewerbungsunterlagen sind erforderlich?
- Wird die Unterkunft gestellt?
- Welche Kosten entstehen?
- Welche Versicherungen sind notwendig (z.B. Auslandskrankenschutz, Unfallversicherung)?
- Entstehen Kosten bei einem Rücktritt?

### Bei Auslandsaufenthalten ist zusätzlich zu beachten:

- Ist eine Einreise-/Arbeiterlaubnis zu beantragen (bei Ländern außerhalb der EU)?
- Welche Reisedokumente sind erforderlich (z.B. Visum, Reisepass, Gesundheitszeugnis)?
- Sind Impfungen erforderlich?
- Finden bei der Bewerbung Auswahlgespräche statt?
- Ist ein Führungszeugnis vorzulegen?
- Ist ein Internationaler Führerschein notwendig?
- Welche Reisemöglichkeiten werden angeboten? Gibt es Zuschüsse zu den Reisekosten?
- Müssen Sprachkenntnisse nachgewiesen werden?
- Werden Referenzen erwartet?

**Aktuell kommt es wegen der Covid-19-Pandemie zu großen Einschränkungen bei der Realisierung von Aufenthalten im Ausland. Bitte informieren Sie sich auf folgenden Seiten über die aktuelle Situation:**

Für welche Länder bestehen Reisewarnungen? Infos dazu gibt es auf der Webseite des Auswärtigen Amtes: [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de) > Sicher Reisen. Empfehlenswert ist auch die dazugehörige App.

Bei längeren Auslandsaufenthalten empfiehlt sich die Registrierung auf der Krisenvorsorgeliste des Auswärtigen Amtes, vgl. [elefand.diplo.de](http://elefand.diplo.de).

Es empfiehlt sich der Abschluss einer Auslandskrankenversicherung, auch bei längeren Reisen innerhalb der EU. Sollten Reisewarnungen für ein Zielland bestehen, ist abzuklären, ob die Versicherung auch in diesem Fall greift, bzw. welche Leistungen gewährt werden können.

## 1. Überbrückungsmöglichkeiten im Inland

### 1.1. Freiwilligendienste

#### Freiwilliger Wehrdienst

Tätigkeitsfelder:	Heer, Luftwaffe, Marine, Streitkräftebasis, Sanitätsdienst
Mindestalter:	17 Jahre
Dauer:	7 bis 23 Monate
Vergütung / Wehrsold:	837,- € bis ca. 1.200,- € + Sonderzuwendung, Entlassungsgeld + Sachleistungen
Information und Beratung:	<b>Karriereberatungsbüro München</b> , Dachauer Str. 128, 80637 München Tel.: 0800 / 9800880, <a href="http://www.bundeswehrkarriere.de">www.bundeswehrkarriere.de</a>
Voraussetzungen:	deutsche Staatsangehörigkeit, bundesweite Versetzungsbereitschaft, evtl. Teilnahme an Auslandseinsätzen

#### Bundesfreiwilligendienst

Tätigkeitsfelder	Überwiegend praktische Hilfstätigkeiten in gemeinnützigen Einrichtungen, z.B. Kinder- und Jugendhilfe, Jugendarbeit, Sport, Wohlfahrts-, Gesundheits-, Altenpflege, Behindertenhilfe, Kultur- und Denkmalpflege, Integrations- und Flüchtlingshilfe, Zivil- und Katastrophenschutz, Umwelt- und Naturschutz
------------------	---

Dauer	6 bis 24 Monate
Alter:	nach Erfüllung der Pflichtschulzeit, keine Altersobergrenze
Bewerbung:	bei den Einsatzstellen
Sozialversicherungsbeiträge	ja
Kindergeld	ja
Taschengeld	bis zu 402,- € netto
Weitere Infos	<b>www.bundesfreiwilligendienst.de</b> , Info-Hotline 0221 / 36730

#### Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ)

---

Tätigkeitsfelder	Freiwilligendienst in sozialen Bereichen, z.B. Kinder- und Jugendhilfe, Jugendarbeit, Wohlfahrts-, Gesundheits-, Altenpflege, Familien- und Behindertenpflege, Migrationshilfe
Dauer	in der Regel 12 Monate, z.T. auch 6 bis 18 Monate möglich
Alter:	nach Erfüllung der Pflichtschulzeit bis Vollendung 27. Lebensjahr
Bewerbung:	bei den Trägern oder Einsatzstellen
Sozialversicherungsbeiträge	ja
Kindergeld	ja
Taschengeld	bis zu 402,- € netto, Infos beim Träger
Weitere Infos	<b>www.fsj.bayern.de</b> vgl. auch unser Merkblatt „Freiwilliges Soziales Jahr“

#### Freiwilligendienste im Sport (FSJ / BFD)

---

Tätigkeitsfelder	Einsatz in Kinder- und Jugendsportvereinen, -verbänden und sozialen Einrichtungen; Gestaltung von Trainingseinheiten und Einsatz bei der Wettkampfbetreuung, Mitarbeit bei Spielfesten, Sportveranstaltungen, Sportturnieren, Ferienfreizeiten, Ausflügen, Nachmittagsbetreuung von Schülern
Dauer, etc.	Siehe „Freiwilliges Soziales Jahr“
Weitere Infos	Bayerischer Landes- und Sportverband, Georg-Brauchle-Ring 93 80992 München, Telefon: 089 / 15 70 22 43 <b>www.bsj.org</b> <b>www.freiwilligendienste-im-sport.de</b>

#### Freiwilligendienste in Kultur und Bildung (FSJ / BFD)

---

Tätigkeitsfelder	Mitarbeit in kulturellen Einrichtungen wie Theatern, Museen, Bibliotheken, Jugendklubs, Kunstschulen, etc.
Dauer, etc.	Siehe „Freiwilliges Soziales Jahr“ / „Bundesfreiwilligendienst“
Weitere Infos	<b>www.freiwilligendienste-kultur-bildung.de</b>

#### Ökologische Freiwilligendienste: Freiwilliges Ökologisches Jahr (FÖJ) / Ökol. Bundesfreiwilligendienst

---

Tätigkeitsfelder	Umwelt- und Naturschutzbehörden, Forstämter, Bildungseinrichtungen, Jugendhäuser, Forschung, Umweltverbände, Ökologische Landwirtschaft und Gartenbau
Dauer, etc.	siehe „Freiwilliges Soziales Jahr“ / „Bundesfreiwilligendienst“
Weitere Infos	<b>www.foej.de</b>
Außerdem gibt es in einigen Regionen das FSJ Politik und das FSJ Denkmalpflege.	
Weitere Infos z.B. unter	<b>www.ijgd.de</b>

#### Freiwilligendienste der evangelischen Kirche

---

Tätigkeitsfelder	Verschiedene soziale und kirchliche Einsatzfelder, siehe „Freiwilliges Soziales Jahr“ bzw. „Bundesfreiwilligendienst“
Dauer, etc.	wie FSJ / BFD
Weitere Infos	<b>www.ev-freiwilligendienste.de</b> , <b>www.fsj-in-suedbayern.de</b> <b>www.djia.de</b> (Diakonisches Jahr im Ausland)

## 1.2. Studienvorbereitung und -orientierung

---

Leibniz-Kolleg Tübingen

---

Angebot / Inhalte	einjähriges Orientierungsstudium Einführung in grundlegende Techniken wissenschaftlichen Arbeitens Studentinnen und Studenten stellen ihren Studienplan nach eigenen Interessen zusammen
Kosten	6700 € (inkl. Unterkunft)
Bewerbung	15.12.19 – 15.06.20
Weitere Infos	<a href="http://www.uni-tuebingen.de/leibniz-kolleg">www.uni-tuebingen.de/leibniz-kolleg</a>

Studienvorbereitende Kurse

---

Angebot / Inhalte	Brückenkurse / Vorbereitungskurse (z.B. Mathematik, Arbeitstechniken, etc.)
Weitere Infos / Anbieter	direkt auf den Webseiten der Universitäten / Hochschulen für angewandte Wissenschaften <a href="http://www.fernuni-hagen.de">www.fernuni-hagen.de</a> > Studium > Studienangebot > Studienvorbereitende Kurse <a href="http://www.fernuni-hagen.de/muenchen">www.fernuni-hagen.de/muenchen</a> <a href="http://www.mvhs.de">www.mvhs.de</a> > Junge Volkshochschule > Lernen für Schule, Studium und Beruf

Mappenvorbereitungskurse (Auswahl)

---

Angebot / Inhalte	Vorbereitung für die Bewerbung an der Kunsthochschule oder für gestalterische Studiengänge an Fachhochschulen (Erstellen der Mappe)
Kosten	Info nur bei den Anbietern
Schulen in München (Auswahl)	<a href="http://www.studiozeiler.de">www.studiozeiler.de</a> <a href="http://www.isabella-atelier.de">www.isabella-atelier.de</a>
Schulen in München (Auswahl)	<a href="http://www.diemalschule.de">www.diemalschule.de</a> <a href="http://www.freie-kunstwerkstatt.de">www.freie-kunstwerkstatt.de</a> <a href="http://www.atelierprojekt.de">www.atelierprojekt.de</a> <a href="http://www.mappenvorbereitung-muenchen.de">www.mappenvorbereitung-muenchen.de</a> <a href="http://www.kunst-unterricht.de">www.kunst-unterricht.de</a>

## 1.3. Vorpraktika für das Studium / Praktika

---

Für viele Studiengänge an Fachhochschulen und Universitäten sind Vorpraktika (an den Fachhochschulen oft im Umfang von ca. sechs Wochen) verpflichtend vorgeschrieben. Freiwillige Praktika können dazu beitragen, die Entscheidung für bestimmte Berufe oder Studiengänge abzusichern, erste Berufserfahrungen zu sammeln oder die Zulassungschancen für Ausbildungsberufe und Studiengänge verbessern.

[www.jobboerse.arbeitsagentur.de](http://www.jobboerse.arbeitsagentur.de) > Auswahl „Praktika“ oder „Ausbildung“ (viele Ausbildungsbetriebe bieten Schnupperpraktika an)

[www.sprungbrett-bayern.de](http://www.sprungbrett-bayern.de) - Praktika für Schüler/innen

Zusätzlich Firmen direkt ansprechen – viele Praktikumsstellen für Schüler werden nicht ausgeschrieben!

## 1.4. Jobs / Nebenjobs

---

Zur Überbrückung von Wartezeiten auf das Studium oder eine passende Ausbildung macht es auch Sinn, in Nebenjobs / Minijobs etwas Geld zu verdienen und gleichzeitig berufliche Erfahrungen zu sammeln. Auch viele Studierende jobben regelmäßig. In folgenden Bereichen gibt es gute Einstiegsmöglichkeiten:

- Handel / Einzelhandel (Verkaufshilfe, Kundenberatung, Regale auffüllen, Lager, Versand)
- Call Center
- Hotel / Gastronomie (Küchenhilfe, Reinigungsdienste, Service, Kellner/in ...)
- Kino (Kasse, Warenverkauf, Kartenkontrolle, Reinigung)
- Reinigungsdienste
- Messe (Messeaufbau, Messehostess, etc.)

- Produktion, Fertigung

- ...

**www.jobboerse.arbeitsagentur.de** > Auswahl „Stellen für Helfer“ oder „Geringfügige Beschäftigung / Minijobs“ + Suchbegriff, z.B. „Helfer/in Verkauf“

## 2. Wege ins Ausland

---

Was will ich? – ein Überblick

Viele Jugendliche nutzen die Zeit nach der Schule für einen kürzeren oder längeren Aufenthalt im Ausland. Einmal „raus von zuhause“ und andere Erfahrungen sammeln lautet die Devise. Und auch während eines Studiums oder einer Ausbildung gibt es inzwischen zahlreiche Wege ins Ausland. Die Zahl der Möglichkeiten ist groß, die Zahl der Anbieter und Vermittlungsorganisationen ebenso. Die Orientierung und Auswahl fällt nicht leicht. Unser Merkblatt will einen kurzen Überblick über die verschiedenen Wege bieten und Tipps für die weitere Recherche geben.

**www.rausvonzuhaus.de**                      sehr guter erster Überblick über alle Möglichkeiten, gezielte Suche nach Angeboten in der Programmdatenbank

Planungshilfe: die verschiedenen Angebote in Kürze und der dafür notwendige Zeitrahmen:

---

<b>Angebot</b>	<b>Zeitrahmen</b>
Sprachkurse, Sprachreisen	ab einer Woche
Jugendbegegnung	meist 1 – 4 Wochen
Workcamps	meist 2 – 4 Wochen
<b>Angebot</b>	<b>Zeitrahmen</b>
Au Pair	meist 6 - 12 Monate
Europäischer Freiwilligendienst	meist 6 - 12 Monate, z.T. auch ab 2 Monaten
Internationaler Jugendfreiwilligendienst	6 – 18 Monate, meist 12 Monate
IFD „weltwärts“	6 – 24 Monate, meist 12 Monate
Jobs in der Animation, Hotel, etc.	am besten für eine gesamte Saison, z.B. Sommersaison von Mai bis Ende September
Jobs in der Landwirtschaft	meist einige Wochen während der jeweiligen Erntezeiten
WWOOF (Mithilfe auf Farmen)	1 – 12 Monate, verschiedene Länder kombinierbar
Work & Travel	1 – 12 Monate

### 2.1. Sprachkurse, Sprach- und Studienreisen

---

In Deutschland eine fremde Sprache zu erlernen ist eine gute Sache. Noch besser ist es, Englisch in Großbritannien oder den USA, Französisch in Frankreich, Italienisch in Italien, usw. zu erlernen. Das Erlernete kann dann gleich angewendet und in zahlreichen Alltagssituationen eingeübt werden. Informationen über die kommerziellen Angebote erhalten Sie auch in Reisebüros oder bei den Fremdenverkehrsämtern, den Kulturabteilungen der Botschaften und den Kulturinstituten des Ziellandes, z.B. bei den folgenden Ansprechpartnern:

- The British Council - Information Centre, **www.britishcouncil.de** > Englisch lernen (u.a. mit kostenfreien Online-Kursen oder Apps)
- Institut Francais, Kaulbachstr. 13, 80539 München, Tel. 089 / 286 62 80 **www.institutfrancais.de**
- Spanisches Kulturinstitut, Alfons-Goppel-Str. 7, 80539 München, Tel. 089 / 290 71 80 **www.cervantes.es, munich.cervantes.es/de**
- Italienisches Kulturinstitut, Hermann-Schmid-Str. 8, 80336 München, Tel. 089 / 746 32 10, **www.iicmonaco.esteri.it**
- Amerika-Haus München, derzeit: Barer Str. 19a, 80333 München, Tel. 089 / 552 53 70 **www.amerikahaus.de**

Zahlreiche ausländische Universitäten bieten Sprachkurse für Studenten an.

Weitere Infos und Adressen: **www.daad.de** > Im Ausland studieren, forschen und lehren > Sprachen lernen & Sommerkurse

**www.sprachenmarkt.de** Kommerzielle Hilfe für die Auswahl der passenden Sprachschule  
**www.languagecourse.net/de** Datenbank mit Sprachschulen in vielen Ländern

Infos zu Sprachzertifikaten:

**www.ielts.org** International English Language Testing System  
**www.ets.org/toefl** Test of English as a Foreign Language

## 2.2 Jugendbegegnung

---

Gemeinsam mit Jugendlichen aus unterschiedlichen Ländern an einem gemeinsamen Projekt arbeiten. Gemeinsame Erfahrungen sammeln. Miteinander über aktuelle Themen diskutieren. In einer Partnerfamilie leben und den Alltag in einem anderen Land kennen lernen. Zahlreiche Jugendorganisationen und -verbände bieten jungen Leuten vielfältige Möglichkeiten, Leben und Alltag in anderen Ländern kennen zu lernen. Jugendbegegnung fördert das Verständnis unter den Völkern und ist damit auch ein wichtiger Beitrag zum Frieden.

- Deutsch Französisches Jugendwerk **www.dfjw.org**
- Deutsch-Polnisches Jugendwerk **www.dpjw.org**
- ConAct – Deutsch-israelischer Jugendaustausch – **www.conact-org.de**
- TANDEM, Koordinierungszentrum deutsch-tschechischer Jugendaustausch **www.tandem-org.de**
- Deutsch-russischer Jugendaustausch **www.stiftung-drja.de**

Suche nach weiteren Angeboten im Bereich der Jugendbegegnung:  
**www.rausvonzuhause.de** > Programmdatenbank

## 2.3. Workcamps und Soziale Dienste im Ausland

---

Andere Kulturen kennen und verstehen lernen. Gemeinsam mit Jugendlichen aus verschiedenen Ländern an einem sozial oder ökologisch sinnvollen Projekt arbeiten. Geld gibt es nicht für die Arbeit. Unterkunft und Verpflegung sind natürlich kostenlos. Übernachtet wird in Zeltlagern oder Gästehäusern. Interesse? Dann wenden Sie sich an folgende Ansprechpartner:

- AFS Interkulturelle Begegnungen e.V., **www.afs.de**
- Pro International e.V., **www.pro-international.de**
- Intern. Begegnung in Gemeinschaftsdiensten, **www.ibg-workcamps.org**
- Intern. Jugendgemeinschaftsdienste e.V., **www.ijgd.de**
- Intern. Christl. Jugendaustausch, **www.icja.de**
- Service Civil International e.V., **www.sci-d.de**
- Aktion Sühnezeichen-Friedensdienste, **www.asf-ev.de**
- Internationaler Bauorden - Dt. Zweig, **www.bauorden.eu**
- Jugendgemeinschaftsdienst des Kolpingwerks, **www.kolping-jgd.de**

Weitere Anbieter: **www.rausvonzuhause.de** > Organisationen finden (Programmdatenbank)

## 2.4. Weitere Angebote für kürzere Auslandsaufenthalte

---

### Rotary Jugenddienst

Der **New Generations Service Exchange** bietet mit dem Group und dem Individual Exchange weltweiten Schulabsolventen, Studierenden, Auszubildenden und Berufsanfängern neue, flexible Möglichkeiten, in anderen Ländern berufliche Einblicke und Erfahrungen zu sammeln, Freunde zu treffen und das Land mit seiner Kultur, Geschichte und den Sehenswürdigkeiten kennen zu lernen. Der Austausch hat eine stark humanitäre oder berufsbezogene Komponente.

Dauer: Group Exchange: 3 – 6 Wochen  
Individual Exchange: einige Wochen bis Monate  
Bewerbung: bei einem Rotary Club vor Ort  
Alter: 18 – 30 Jahre (Schulabgänger, Studierende, Azubis)

Kosten: Einschreibepauschale 150 €, Teilnehmer tragen Kosten für An- und Abreise, Versicherung, Taschengeld und Ausstattung  
Unterbringung: in Gastfamilien oder Jugendherbergen / Youth Hostels  
Info: [www.rotary-jd.de](http://www.rotary-jd.de)

## 2.5. Langfristige Austauschprogramme

---

### Parlamentarisches Patenschafts-Programm (PPP)

Der Deutsche Bundestag vergibt Stipendien für ein Austauschjahr in den USA an Schülerinnen und Schüler und junge Berufstätige. Das Parlamentarische Patenschafts-Programm gibt seit 1983 jedes Jahr Schülerinnen und Schülern sowie jungen Berufstätigen die Möglichkeit, mit einem Stipendium des Deutschen Bundestages ein Austauschjahr in den USA zu erleben. Zeitgleich sind junge US-Amerikaner zu einem Austauschjahr zu Gast in Deutschland. Das PPP ist ein gemeinsames Programm des Deutschen Bundestages und des US-Congress. Es steht unter der Schirmherrschaft des Bundestagspräsidenten.

[www.bundestag.de/ppp](http://www.bundestag.de/ppp)

Bewerbung: Mai – ca. Mitte September ein Jahr vor Programmstart!

## 2.6. Au-Pair

---

Au-Pair ist für viele eine ideale Möglichkeit, eine Sprache in einem fremden Land zu erlernen. Vorteile: alle Probleme bei der Wohnungssuche entfallen, für kostenfreie Verpflegung ist gesorgt und für die Arbeit gibt es ein kleines Taschengeld. Empfehlenswert jedoch ist die Vermittlung über eine anerkannte Au-Pair-Agentur, denn sie wählt die Gastfamilien sorgfältig aus und vermittelt, wenn es Probleme geben sollte.

Bei Demi-pair-Programmen steht bei reduzierten Arbeitszeiten die Verbesserung der Sprachkenntnisse im Vordergrund. EduCare-Programme ermöglichen den Besuch eines Colleges während des Aufenthaltes.

Dauer	6 -12 Monate, Sommer-Au-Pair südeuropäische Länder 2 - 3 Monate
Arbeitszeiten	30 – 35 Std./Woche, in den USA ca. 45 Std./Woche Demi-pair: ca. 20 Std./Woche EduCare: ca. 30 Std./Woche
Voraussetzungen	Alter: 18 - 30 Jahre (abhängig vom Zielland) Gute englische Sprachkenntnisse, Grundkenntnisse der jeweiligen Landessprache, Erfahrungen in der Kinderbetreuung (Babysitting, Praktika in einer Kindertagesstätte, meist Nachweise erforderlich)
Verdienst	Europa: ca. 200 - 450 € / Monat, freie Unterkunft und Verpflegung USA: ca. 800 \$ / Monat, freie Unterkunft und Verpflegung, Hin- und Rückflug
Kosten	Gebühr der Vermittlungsagentur, Reisekosten, evtl. Schul- oder Studiengebühren (z.B. bei EduCare-Programmen)
Bewerbung	Laufend möglich, idealerweise ca. 6 – 9 Monate vor dem Ausreisetermin

[www.guetegemeinschaft-aupair.de](http://www.guetegemeinschaft-aupair.de)  
[www.au-pair-society.org](http://www.au-pair-society.org)  
[www.au-pair-agenturen.de](http://www.au-pair-agenturen.de)

überprüft Qualitätsstandards bei Vermittlungsagenturen, jetzt auch mit Agentur-Finder  
Bundesverband - setzt sich für Qualitätsstandards ein  
ermöglicht die gezielte Suche nach Vermittlungsagenturen

## 2.7. Internationale Freiwilligendienste

---

Eine Fülle von Organisationen bieten Freiwilligendienste im In- und Ausland an. Zu den Freiwilligendiensten im Ausland gehören der Europäische Freiwilligendienst, der Internationale Jugendfreiwilligendienst und Freiwilligendienste in der Entwicklungshilfe. Die Rahmenbedingungen für Freiwilligendienste im In- und Ausland sind im Gesetz zur Förderung von Jugendfreiwilligendiensten geregelt. Allgemeine Infos:

[www.bmz.de](http://www.bmz.de) > Mitmachen! > Schüler und Schulabgänger bzw. Studenten und Berufstätige  
[www.engagement-global.de](http://www.engagement-global.de)

### 2.7.1. Internationaler Jugendfreiwilligendienst des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

---

Der Internationale Jugendfreiwilligendienst ist ein Lern- und Bildungsdienst mit hohen Qualitätsanforderungen. Sein Schwerpunkt liegt im Erwerb sozialer und interkultureller Kompetenzen in sozialen und ökologischen Einsatzfeldern. Die Freiwilligen werden während des gesamten Dienstes durch Fachkräfte pädagogisch betreut. Sie nehmen bei einem zwölfmonatigen Dienst an mindestens 25 Seminartagen teil. Im Gegensatz zum FSJ und FÖJ besteht keine verpflichtende Absicherung in der gesetzlichen Sozialversicherung, die Träger bieten jedoch einen umfassenden Versicherungsschutz.

Zielländer	weltweit
Dauer	6 – 12 Monate, meist 12 Monate
Voraussetzungen	16 – 27 Jahre, Schulpflicht muss erfüllt sein
Vergütung / Leistungen	Taschengeld; kostenlose Unterkunft und Verpflegung, Übernahme der Reisekosten, Kostenübernahme für Arbeitskleidung
Bewerbung	bei anerkannten Trägerorganisationen, je nach Organisation unterschiedliche Bewerbungsfristen; frühzeitige Kontaktaufnahme empfohlen, ca. 9 – 12 Monate vor der Ausreise
weitere Infos	<b>www.ijfd-info.de</b> mit Adressliste der Trägerorganisationen

### 2.7.2. Europäisches Solidaritätskorps / European Solidarity Corps

---

Zwei bis zwölf Monate lang arbeiten Jugendliche aus unterschiedlichen europäischen Ländern gemeinsam an einem gesellschaftlich und sozial sinnvollen Projekt, z.B. bei der Sanierung eines Industriegeländes oder in der Arbeit mit behinderten Menschen.

Zielländer	Europa
Dauer	Meist 6 – 12 Monate, auch kürzere Projekte ab 2 Monaten möglich
Voraussetzungen	17 – 30 Jahre, EU-Staatsangehörigkeit
Vergütung / Leistungen	Taschengeld, kostenlose Unterkunft und Verpflegung, Übernahme der Reisekosten
Bewerbung	Keine festen Bewerbungsfristen, frühzeitige Bewerbung empfohlen; Die Bewerbung erfolgt über eine Entsendeorganisation, d.h. eine soziale Einrichtung in Deutschland. Registrierung als Bewerber auch auf <a href="http://europa.eu/youth/solidarity">http://europa.eu/youth/solidarity</a> möglich
weitere Infos	<b>www.solidaritaetskorps.de</b> <b>www.youthreporter.eu</b> (Erfahrungsberichte) <b>www.europeers.de</b>

Ein besonderes Angebot ist außerdem der Deutsch-französische Freiwilligendienst „Kultur“.  
**www.dffd-kultur.de**

### 2.7.3. Freiwilligendienste in der Entwicklungshilfe / Weltwärts / ASA-Programm

---

Das Programm **Weltwärts** unterstützt Jugendliche im Alter von 18 – 28 Jahren, die sich in der Entwicklungshilfe engagieren wollen. Die Teilnahme an Vorbereitungs-, Zwischen- und Abschlussseminaren sichert eine gute Vorbereitung auf den Auslandsaufenthalt und ermöglicht den reflektierten Erfahrungsaustausch.

Zielländer	Entwicklungsländer (Afrika, Lateinamerika, Ostasien, z.T. auch Osteuropa)
Dauer	6 - 24 Monate
Voraussetzungen	18 - 28 Jahre
Vergütung / Leistungen	Vorbereitungs- und Abschlussseminare, freie Unterkunft und Verpflegung, Erstattung der Reisekosten, Taschengeld je nach Zielland
Bewerbung	ca. ein Jahr vor der Ausreise (meist September); die Bewerbung erfolgt über die auf der Webseite aufgeführten Trägerorganisationen.
Kosten	Kostenbeteiligung ist erwünscht, z.B. über den Aufbau eines Spenderkreises für das Projekt
weitere Infos	<b>www.weltwaerts.de</b>

Auch das Diakonische Jahr im Ausland ermöglicht Tätigkeiten im Bereich der Entwicklungshilfe. Mehr unter **www.djia.de**



## ASA-Programm

„Das ASA-Programm versteht sich als Werkstatt Globalen Lernens und fördert gemeinsames Lernen, Erfahren und Bewegen in einer vernetzten und gestaltbaren Welt.“

Zielländer	Entwicklungsländer
Dauer	3 Monate
Zielgruppe	Studierende, Bewerber mit abgeschlossener Berufsausbildung, Absolventen eines Bachelor-Studiums (Studienabschluss liegt max. 18 Monate zurück), 21 - 30 Jahre,
Leistungen	Vorbereitungsseminare, Zuschuss zu Reise- und Lebenshaltungskosten, Teilstipendien möglich – unterschiedliche Höhe je nach Zielland und Programm
Kosten	Fahrtkosten zu den Seminaren, Visum, Impfungen, Reisekosten werden nicht komplett erstattet
weitere Infos	<b>www.asa-programm.de</b>

Infos und Stellenmarkt für weitere Freiwilligendienste:  
**www.entwicklungsdienst.de** > Stellenmarkt > Freiwillige

## 2.7.4. Kulturweit / Naturweit

---

Kulturweit ist der Freiwilligendienst des Auswärtigen Amtes in Kooperation mit seinen Partnerorganisationen im Bereich der Bildungs- und Kulturarbeit. Einsätze sind möglich bei den Auslandsstellen des Deutschen Akademischen Auslandsdienstes (DAAD), des Deutschen Archäologischen Instituts (DAI), der Goethe-Institute, des Pädagogischen Austauschdienstes, der Zentralstelle für Auslandsschulwesen (ZfA), der Deutschen Welle Akademie und der Deutschen UNESCO-Kommission.

Zielländer	derzeit 50 Zielländer in Osteuropa, den GUS-Staaten, Afrika, Asien, Lateinamerika und im Nahen Osten
Dauer	6 oder 12 Monate
Zielgruppe	18 - 26 Jahre, Lebensmittelpunkt in D
Vergütung / Leistungen	150 € Taschengeld, 200 € Zuschuss Lebenshaltungskosten, Zuschüsse zu den Reisekosten u.a.
Bewerbung	bis Anfang Dezember 2020 für Ausreise September 2021
weitere Infos	<b>www.kulturweit.de</b>

Eine neue Programmlinie ermöglicht nun auch die Teilnahme an Freiwilligendiensten im Bereich Natur und Umwelt. Die Dienste können in den UNESCO-Geoparks und UNESCO-Biosphärenreservaten abgeleistet werden. Dauer 6 Monate.

**www.unesco.de**  
**www.kulturweit.de**

## 2.8. Jobben im Ausland / Work & Travel

---

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Ferienjobs im Ausland zu realisieren. Interessante Job-Angebote gibt es v.a. in folgenden Bereichen:

- Tourismus (Reiseleiter, Animateure, Sport-Animateure, Kinderbetreuer, Discjockeys, Rezeptionisten, etc.)
- Landwirtschaft (Einsatz als Erntehelfer z.B. bei der Gemüse-, Obst-, Olivenernte, etc., Weinlese)
- Archäologie (Teilnahme an Ausgrabungen)
- Sprache (Sprachlehrer an Sprachschulen, Messehostess etc.)

Recherche nach Jobs in der EURES-Datenbank: **http://ec.europa.eu/eures**

Mitarbeit auf Farmen / Farmstays

---

**WWOOF** – diese Abkürzung steht für „world wide opportunities on organic farms“. WWOOF bietet das umfassendste Angebot für die Mitarbeit auf Farmen in aller Welt. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Mitgliedschaft in einer der nationalen WWOOF-Organisationen oder bei WWOOF Independents. Die Kosten variieren je nach Land (meist 20 – 25 € bzw. \$ / Jahr). Nach Zahlung des Jahresbeitrages erhält man Zugang zu Listen mit Farmen, bei denen man sich dann direkt bewerben kann.

Zielländer	weltweit
Dauer	individuell vereinbar
Voraussetzungen	Keine Altersgrenze, gesund und belastbar (täglich 4-6 Std. körperliche Arbeit),
Vergütung / Leistungen	freie Unterkunft und Verpflegung
Kosten	WWOOF Jahresbeitrag, Reisekosten, evtl. Visum
weitere Infos	<b>www.woof.net</b> <b>www.woofindependents.org</b>

---

## Work & Travel

Work-&-Travel-Programme sind eine interessante Möglichkeit, Arbeit und Reisen miteinander zu verbinden, Land und Leute kennen zu lernen und gleichzeitig berufliche Erfahrungen zu sammeln. Work-&-Travel-Aufenthalte lassen sich auch eigenständig organisieren, erfordern aber viel Aufwand bei Vorbereitung und Planung, z.B. bei der Jobsuche und der Antragstellung für das entsprechende Visum. Leichter, aber teurer ist die Vermittlung durch eine professionelle Vermittlungsorganisation. Der Verdienst durch die Jobs (Aushilfstätigkeiten in Landwirtschaft und Tourismus, Natur und Umwelt, aber auch in Call Centern und im Büro) reicht meist aus, um die Lebenshaltungskosten vor Ort zu decken. In Australien/Neuseeland ist es wegen der vielen Work-&-Travel-Reisenden z.T. schwer geworden, passende Jobs zu finden.

Zielländer	Australien, Neuseeland, Kanada, USA, Japan, Südkorea, Hongkong, Singapur
Dauer	maximal 12 Monate, <b>USA:</b> max. 4 Monate
Zielgruppe	18 – ca. 30 Jahre, <b>USA:</b> nur für Studierende (!)
Vergütung	abhängig von der ausgeübten Tätigkeit
Kosten	Kosten für Reise/Flug, Unterkunft und Verpflegung sind selbst zu tragen; Gebühren für Visa; evtl. Gebühr für Vermittlungsorganisation <b>USA:</b> nur mit Vermittlungsorganisation
Bewerbung	Nachweis einer finanziellen Rücklage (Australien: ca. 5000 AUD) ca. 3 – 5 Monate vor der Ausreise bei einer Vermittlungsorganisation <b>USA:</b> nur mit Vermittlungsorganisation <b>Kanada:</b> Verlosung der Work-and-Travel-Visa (frühzeitig bewerben!)
weitere Infos:	<b>www.rausvonzuhause.de</b> > Organisationen finden (Programmdatenbank)

---

## Camp Counselor USA / Kanada

Zielländer	USA, Kanada
Aufgaben	Kinderbetreuung in amerikanischen Feriencamps
Dauer	9 – 12 Wochen während der Sommerferien
Zielgruppe	ab 18
Vergütung	ca. 1400 \$ als Camp Leader (Erfahrung erforderlich), je nach Erfahrung
Kosten	Kosten für Reise/Flug, Gebühren für Visa; Gebühr für Vermittlungsorganisation (ca. 500 €)
Bewerbung	ca. 3 – 5 Monate vor der Ausreise bei einer Vermittlungsorganisation <b>www.aifs.de</b> <b>www.ccusa.com</b>

---

## 2.9. Praktika / Praxisaufenthalte

Praktika sind in den meisten Ländern fest in Schule, Ausbildung oder Studium eingebunden. Deshalb ist die eigenständige Suche nach Auslandspraktika während einer Überbrückungsphase oft recht mühsam. In Ländern außerhalb der EU ist eine Arbeitserlaubnis einzuholen, bzw. bei den Botschaften und Konsulaten ein Arbeitsvisum zu beantragen.

Praktika / Praxisaufenthalte im Ausland sind möglich für

- Schüler/innen, Schulabgänger in einer Überbrückungsphase
- Jugendliche und Erwachsene in Aus- und Weiterbildung
- Studierende

Einen guten Überblick über die das Angebot an Auslandspraktika vermittelt die IBS (Informations- und Beratungsstelle für Auslandsaufenthalte in der beruflichen Bildung). Als zentrale deutsche

Serviceeinrichtung im Auftrag und mit finanzieller Förderung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) ebnet die IBS jährlich zahlreichen Interessierten den Weg ins Ausland. Sie bietet persönliche Beratung für Schulabgänger/-innen, Azubis, Fachkräfte und Auszubildende und ist Mittlerin zu spezialisierten Beratern und Experten. Sie hilft, das richtige Angebot und eine Finanzierungshilfe zu finden - passgenau nach Berufsfeld und Bildungszielen. **www.go-ibs.de**

Verschiedene Organisationen vermitteln Schüler- oder Überbrückungspraktika, z.T. auch im Rahmen von Sprachkursen. Weitere Infos: **www.rausvonzuhause.de** > Organisationen finden. .

Im Rahmen einer **Ausbildung** (berufliche Bildung) fördert das EU-Programm Erasmus+ Auslandsaufenthalte und Praktika. Weitere Infos: **www.erasmusplus.de** > Berufliche Bildung

AusbildungWeltweit ermöglicht seit 2017 die finanzielle Förderung von betrieblichen Lernaufenthalten für Auszubildende und Ausbilder/-innen in allen Ländern weltweit, die nicht zu den Programmländern im EU-Programm Erasmus+ gehören. Ausführliche Infos: **www.ausbildung-weltweit.de**

Während eines **Studiums** gibt es viele Möglichkeiten, auch ein Praktikum im Ausland zu realisieren. Für die verschiedenen Studienfächer gibt es zahlreiche studentische Organisationen, die Sie bei der Suche nach einem Praktikum unterstützen, z.B. AIESEC (Wirtschaftswissenschaften), ELSA (Jura), IAESTE (Natur- und Ingenieurwissenschaften), den Pädagogischen Austauschdienst (Lehramt, Sprachen, Pädagogik) oder den Deutschen Famulantenaustausch (Medizin). Weitere Infos dazu finden Sie in unserem Merkblatt „Studium im Ausland“.

Oft ist es notwendig, eigenständig nach passenden Auslandspraktika zu suchen. Informationen und Unterstützung bei der eigenständigen Suche nach einem Praktikum/Praxisaufenthalt im Ausland gibt es

- bei Botschaften und Konsulaten des Ziellandes
- beim Deutschen Industrie- und Handelskammertag, **www.dihk.de**
- bei den Handelskammern des Ziellandes
- durch internationale Jobbörsen im Internet
- bei Zeitarbeitsfirmen mit einem Filialnetz in anderen Ländern

## Informationen und Beratung

---

Infos zu Freiwilligendiensten, Workcamps, Jugendaustausch, Au-Pair etc.:

**Eurodesk im Jugendinfozentrum München**, Sendlinger Straße 7 (Innenhof), 80331 München,  
Tel: 089 / 55052150, **www.jiz-muenchen.de**

## Nutzen Sie auch unser Beratungsangebot in der Agentur für Arbeit München

---

### Terminvereinbarung:

- telefonisch 0800 / 4 5555 00 (Anmeldung Service Center),
- online: **www.arbeitsagentur.de** > eServices > zur Berufsberatung anmelden

Beratungsgespräche **nach Termin** finden i.d.R. in der Agentur für Arbeit München, Kapuzinerstr. 26 statt.

**Kein Anspruch auf Vollständigkeit! Alle Angaben ohne Gewähr!**

**Wegen der Covid-19-Pandemie bietet die Berufsberatung der Agentur für Arbeit derzeit bevorzugt Beratungsgespräche per Telefon oder Video an. Bitte kontaktieren Sie uns am besten per Mail oder über das Online-Kontaktformular:**

[muenchen.abiberatung@arbeitsagentur.de](mailto:muenchen.abiberatung@arbeitsagentur.de)

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) > eServices > zur Berufsberatung anmelden