

Deine Auszeit nach der Schule

Darum geht es:

Abschluss geschafft und erstmal keinen Bock auf Studium oder Ausbildung?

Verständlich! Gerade die Zeit nach dem Abschluss ist die beste Zeit, um sich mal eine Verschnaufpause zu gönnen.

So kannst du in Ruhe herausfinden, was das Leben denn noch so alles zu bieten hat. **Der Blick über den Tellerrand ist nie verkehrt im Leben.** Und erst Recht in einer Phase, in der es darum geht, sich neu zu orientieren und auszurichten, kann es gut tun einfach mal **Abstand von dem bisher Gewohnten** zu bekommen und Neues zu erfahren.

Und was es da alles an Möglichkeiten gibt, das erfährst du hier:)

Übersicht:

1. Freiwilliges Soziales Jahr
2. Freiwilliges Ökologisches Jahr
3. Bundesfreiwilligendienst
4. Au - Pair
5. Work and Travel
6. Weitere Möglichkeiten

1. FSJ – Freiwilliges soziales Jahr

Allgemeine Infos:

- bis zu einem Alter von 27 Jahren
- in einer **sozialen Einrichtung**, aber auch
- im Bereich **Kultur, Denkmalpflege und Sport** gemacht werden
- europa- und sogar weltweit möglich

Mögliche Plätze für ein FSJ gibt es unter anderem in:

- Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen
- Krankenhäusern
- Sanitäts- und Rettungsdienst
- Senioren- und Pflegeheimen
- Kindertagesstätten und Förderschulen
- Kirchengemeinden
- Museen und Kulturvereinen

ACHTUNG: FSJ in Sportvereinen und Kulturbetrieben sind sehr beliebt. Viele Plätze werden bereits im Zeitraum zwischen Februar und April vergeben. Deshalb lohnt es sich, dein FSJ **so früh wie möglich** zu planen.

Vorteile:

- du lernst den **Umgang mit anderen Menschen**
- **bessere Orientierung** durch Einblick in die Arbeitswelt
- baust **wertvolle Kompetenzen** für dein (Arbeits-) Leben auf
- das unbeschreiblich gute Gefühl einen **Beitrag** zu leisten
- durch dein soziales Engagement **profilierst** du dich für spätere Arbeitgeber
- FSJ im Wartesemester → **erhöht die Chancen** auf begehrten Studienplatz

Nachteile:

- keine Bezahlung (evtl. Taschengeld oder Unterkunft sowie Verpflegung gestellt)
- meist Vollzeitstelle (also 40 Stunden Arbeitswoche)

Weiter informieren kannst du dich hier:

- [Website des Bundesfreiwilligendienst](#)

2. FÖJ – Freiwilliges ökologisches Jahr

Allgemeine Infos:

- Unterschied zu FSJ: du arbeitest in **Umweltorganisationen** oder **Landschaftsverbänden**
- auch ein FÖJ kannst du im Ausland absolvieren

FÖJ- Stellen gibt es zum Beispiel in den Bereichen:

- Gartenbau, Land- und Forstwirtschaft
- Umweltbildung
- Lebensmittelverarbeitung
- Umweltschutz-Behörden und -Verbänden
- wissenschaftlicher Umweltschutz

Vorteile:

- aktiver **Einsatz für Umwelt- und Naturschutz**
- du baust ein **ökologisches Grundwissen** auf
- du kannst **ökologische Berufsfelder** kennenlernen
- **Vorteil** bei der **Studienplatzvergabe** im Bereich der Biologie und Umweltwissenschaften
- wird in der Regel als Wartesemester anerkannt → gute **Überbrückungsmöglichkeit** zum Studium
- 5 Seminarwochen als Vorbereitung mit Themen wie "Globalisierung", "Ökosysteme" und "Nachhaltigkeit" → **Wissenserwerb**
- bei einigen Trägern kannst du sogar eigene **Umweltschutzprojekte verwirklichen**
- **monatliches Taschengeld** zwischen ca. 150 und 350 €
- **Unterkunft und Verpflegung** werden dir gestellt oder anteilig bezahlt

Nachteile

- meist **Vollzeitstellen**, also eine 40 Stunden Arbeitswoche

Weiter informieren kannst du dich hier:

- [Die Website des Bundesfreiwilligendienst für den Bereich FÖJ](#)
- [Eine Website nur über das Thema FÖJ](#)

3. BFD – Bundesfreiwilligendienst

Allgemeine Infos:

- Engagement für das **Allgemeinwohl**
 - im sozialen, ökologischen und kulturellen Bereich
 - im Bereich des Sports
 - Integration
 - Zivil- und Katastrophenschutz.
- einziger Unterschied zum FSJ und FÖJ: der BFD wird von der Bundesrepublik Deutschland organisiert und hat **keine Altersgrenze**

Weiter informieren kannst du dich hier:

- [Die Website des Bundesfreiwilligendienstes](#)
- [Die Website des Bundesfreiwilligendienstes für den Bereich BFD](#)

4. Au Pair

Allgemeine Infos:

- **Betreuung von Kindern** einer Gastfamilie im Ausland
- Dauer: in der Regel **6- 12 Monate**, Verlängerung möglich
- in Ländern **jedes Kontinents** möglich (Basic-Sprachkenntnisse sinnvoll)
- Aufenthalt mit einer Au Pair Agentur planen und vorher verschiedene **Angebote vergleichen**, da jede Agentur etwas anderes bietet und kostet
- deine **Aufgaben** sind vom Alter und Bedürfnissen der Gastkinder abhängig
- trotz Aufgaben ausreichend Zeit, um das **Land und Leute kennenzulernen**
- du brauchst **nachweisbare Erfahrung** in der Betreuung von Kindern (in der Regel ca. 200 Stunden)
- in den meisten Fällen musst du einen **gültigen Führerschein** haben
- frühzeitig **finanzielles Polster** zulegen, dass dich in Notfällen auffängt

Vorteile:

- du erlebst das Familienleben und die Kultur des Landes **hautnah**
- du kannst viel für dein **privates und berufliches Leben** lernen (besonders, wenn du im pädagogischen oder sozialen Bereich arbeiten möchtest)
- du kannst erheblich deine **Sprachkenntnisse** verbessern
- du erhältst ein **Gehalt** für deine Hilfe und bekommst **Unterkunft sowie Verpflegung** gestellt

Nachteile:

- es könnte sein, dass du mit deiner Gastfamilie oder deinen Gastkindern **nicht zurecht kommst** und zwischendurch wechseln musst
- du bist für einen längeren Zeitraum **weg von deinem Zuhause**
- du solltest bereit und offen sein, die **unterschiedlichen Aufgaben** deiner Gastfamilie zu erfüllen

Weiter informieren kannst du dich hier:

- [Au Pair – International Exchange Program](#)
- [AIFS – Educational Travel](#)

Tipp: Lies dir Blogs und Erfahrungsberichte von Au Pairs durch, um einen besseren Eindruck zu bekommen. Oder suche bei Facebook nach Gruppen von Au Pairs. Dort kannst du die Erfahrungen anderer lesen und Fragen stellen.

Beispiele: [Jasmin fliegt](#) oder [Au-Pair Facebook Gruppe](#)

5. Work and Travel

Allgemeine Infos:

- Arbeiten + Reisen = **mehr vom Land**
- beliebte Reiseziele: Australien, Neuseeland und Kanada
→ **Working Holiday Visa**: Erlaubnis 1 Jahr zu arbeiten
- Organisation mit Veranstalter **oder** auf eigene Faust möglich
- frühzeitig **finanzielles Polster** zulegen, dass dich in Notfällen auffängt

Vorteile:

- du wirst dein **Zielland** sehr gut kennenlernen
- **viele, spannende Begegnungen** mit Menschen aus aller Welt
- stärkt dein **Selbstbewusstsein**, deine **Offenheit** und **Eigenständigkeit**
- du sammelst **Berufserfahrung** und lernst, was es bedeutet zu arbeiten

Nachteile:

- du bist **auf einen Job angewiesen** und musst deshalb z.T. auch schwere Arbeit annehmen (z.B. auf einer Plantage)
- du lebst mit dem **Risiko** keinen Job zu finden
- du brauchst ein **gutes finanzielles Polster**, um sicher durch die Zeit zu kommen

Weiter informieren kannst du dich hier:

- Travel Works – hier erfährst du alles über Work and Travel und vieles mehr

Tipp: Lies dir Blogs und Erfahrungsberichte von anderen Work and Travellern durch, um einen besseren Eindruck zu bekommen. Oder suche bei Facebook nach Gruppen von Backpackern. Dort kannst du die Erfahrungen anderer lesen und Fragen stellen.

Zum Beispiel:

- [Work and Travel Magazin](#)
- [Work and Travel Facebook Gruppe](#)

6. Weitere Möglichkeiten

Plane dein Gap Year vor deinem Studium oder deiner Ausbildung **auf eigene Faust**. Nutze dafür auch das Worksheet "Dein individuelles Gap Year"!

Du kannst in dieser Zeit zum Beispiel

1. Durch Praktika viele Berufe kennenlernen
2. Jobben (zum Beispiel als Kellner)
3. Auf eigene Faust durch die Welt reisen
4. Ein Schnupperstudium machen
5. Dich in Vorlesungen von Studiengängen setzen, die dich interessieren
6. Dich mit deiner Selbstständigkeit ausprobieren und eine Businessidee umsetzen
7. Minijobs bei Unternehmen oder Menschen annehmen, die in dem Bereich erfolgreich sind, der dich interessiert

Hier findest du noch mehr allgemeine Infos zu den genannten Themen:

1. [Karriere-Navi](#)
2. [Nach dem Abitur](#)
3. [Profiling-Institut](#)