



ZWISCHENLÖSUNGEN

Wie Sie nach der Schule zu neuen Erfahrungen kommen



SDBB Verlag

«Ich wollte meinen Horizont erweitern und das richtige Leben kennenlernen.»

«Selten sind mir vor dieser Zeit im Waisenhaus in Costa Rica Menschen mit soviel Liebe begegnet. Ich kehre jetzt mit ganz anderen Augen in die Schweiz zurück.»

«Ich wollte in Kontakt kommen mit anderen Menschen, mit anderen Völkern.»

«Ich wusste, dass Englisch für das Studium ganz wichtig ist.»

«Ich arbeitete ein halbes Jahr als Verkäuferin und habe anschliessend mit dem verdienten Geld eine USA-Reise gemacht. In diesem Jahr bin ich sehr gereift und habe den Entscheid nie bereut.»

«Ich konnte neue Massstäbe kennen lernen, die in anderen Arbeitsverhältnissen und für andere Leute gelten.»

Inhalt

Einleitung	
Distanz schaffen	4
Reisen	
Andere Welten erkunden	9
Sprachkurse im Ausland	
Eintauchen in Sprache und Kultur	11
Au-pair-Programme	
An anderen Tischen.....	15
Sozialeinsätze	
Hilfe, wo es sie braucht	17
Jugendaustauschprogramme	
Engagement in einem anderen Kulturkreis	19
Internationale Zusammenarbeit	
Erfahrungen sammeln für ein Fernziel	23
Sozial- und Gesundheitswesen	
Praktika in Spitälern und Heimen	25
Landwirtschaft und Umweltschutz	
Einsatz in Haus, Hof und Landschaft	27
Medien	
Freelance und Volontariat	29
Militär und Zivildienst	
Mit oder ohne Uniform	31
Jobben	
Geld und Erfahrung	33

Distanz schaffen

Jetzt erst mal Pause. Für viele ist klar: Nach der Maturität oder nach dem Mittelschulabschluss wollen sie nicht gleich studieren oder eine andere weiterführende Ausbildung beginnen. Sondern sie wollen erst einmal etwas ganz Anderes machen: arbeiten, reisen oder einfach ausspannen. Eine Sprachschule besuchen, ein Praktikum absolvieren oder die RS hinter sich bringen. Nur nicht gleich wieder die Schulbank drücken, das haben sie lange genug gemacht.

Wenn es Ihnen auch so ergeht, ist für Sie eine Zwischenlösung das Richtige. Der Name sagt's: eine Lösung für das Dazwischen – zwischen Maturität und Studium oder zwischen Fachmittelschulabschluss und Ausbildung an einer Fachhochschule. Sie haben Zeit, endlich das zu tun, was Sie schon lange tun wollten, und Sie haben Zeit, sich nochmals gut zu überlegen, welche Ausbildung für Sie die richtige ist.

Grosses Angebot

Es gibt Dutzende von Zwischenlösungen: Sprachkurse, Auslandsaufenthalte, Austauschprogramme, Workcamps, Sozialeinsätze, Praktika, Reisen und Jobben. Ideen für solche Zwischenlösungen, Adressen, Tipps und Links finden Sie in dieser Broschüre. Aber vergessen Sie nicht: Es gibt noch andere Varianten. Wenn Sie eine Zwischenlösung planen, überlegen Sie sich deshalb, welche neben den hier vorgestellten Möglichkeiten für Sie auch noch spannend wären. Vielleicht möchten Sie in einem Theater arbeiten oder in einer Beiz kellnern? Vielleicht suchen Sie einen Job in der Sportwelt? Gibt es eine Organisation, bei der Sie gerne tätig wären?

Ob Sie bei der Suche nach einer Zwischenlösung erfolgreich sind, hängt auch von Ihren Ideen und von Ihrer Vorgehensweise ab. Nutzen Sie Ihr Netz von Verwandten, Freunden und Bekannten, recherchieren Sie im Internet.

Was bringt eine Zwischenlösung?

Einmal Distanz zur Schulzeit. Sie haben Zeit, sich neu zu orientieren. Sie können nach Prüfungsdruck und Schulalltag auf andere Gedanken kommen. Sie begegnen verschiedenen Menschen, erhalten Einblick in unterschiedliche (Arbeits-)Welten. Vielleicht reisen Sie, lernen Länder kennen und setzen sich mit anderen Bräuchen auseinander. Wenn Sie einen Sprachaufenthalt einlegen, tauchen Sie für längere Zeit in eine andere Kultur ein.

Eine Zwischenlösung erweitert den Horizont. Neue Erfahrungen bringen persönlich vieles und sind nützlich für die Laufbahn. Was Sie in einem Praktikum lernen, hilft Ihnen in vielen Berufen. Fremdsprachenkenntnisse gehören in den meisten Jobs zum Rüstzeug. Und wenn Sie in einer Firma gelernt haben, mit unterschiedlichen Menschen zusammenzuarbeiten, erweitern Sie Ihre sozialen Kompetenzen.

Die aus der Studien- und Berufsberatungspraxis stammenden Zitate in dieser Broschüre vermitteln einen Eindruck, wie junge Menschen ihre Erfahrungen mit einer Zwischenlösung im Nachhinein bewerten.

Ist es sinnvoll, Rekrutenschule oder Zivildienst in ein Zwischenjahr zu legen?

Auf jeden Fall. RS oder Zivildienst können sogar mit ein Grund sein, ein Zwischenjahr einzulegen, da die Zeit zwischen Maturität und Studienbeginn im Herbst nicht ausreicht, den Dienst zu absolvieren (siehe Kapitel «Militär und Zivildienst» ab Seite 31).

Im Zwischenjahr vergesse ich vieles aus der Schule. Ist das ein Nachteil?

Das kann eine Schwierigkeit sein, muss aber nicht. Studierende berichten bisweilen darüber, dass sie vor allem in naturwissenschaftlichen Fächern gewisse Einstiegsschwierigkeiten haben. Denn vieles, was man an den Maturitätsprüfungen wusste (und darauf bauen die Hochschulen auf), hat man nach einem Jahr vergessen. Es fehlt an Sicherheit.

Andererseits bieten die Hochschulen Kurse an, in denen gewisser Stoff – zwar im Eiltempo – repetiert wird. Wer engagiert studiert, wird nicht scheitern, weil er ein Zwischenjahr eingelegt hat. Im Übrigen gilt: Ob mit oder ohne Zwischenjahr – die ersten beiden Semester sind in den meisten Studiengängen happig. Denn in der sogenannten Assessment-Stufe soll sich zeigen, wer fürs Studium geeignet ist und wer nicht.

Gut überlegen sollte man sich allerdings eine Zwischenlösung, die länger als ein Jahr dauert. Je weiter die Schule zurückliegt, desto schwieriger kann es sein, sich im Studienbetrieb zurechtzufinden.

Soll man die Zwischenlösung nutzen, um Studienvoraussetzungen zu erfüllen?

Die **universitären Hochschulen** kennen neben der Maturität keine zusätzlichen Aufnahmebedingungen. Grundsätzlich gilt: Mit der gymnasialen Maturität kann ich an der Universität oder ETH, auch nach einem Zwischenjahr, ohne weitere Voraussetzungen ein Studium aufnehmen.

Wer eine Fremdsprache studiert, tut je nach Sprachkenntnissen aber gut daran, vor Studienbeginn einen Sprachaufenthalt einzulegen. Und je nach Fach kann es auch ratsam sein, nach einem Zwischenjahr beispielsweise seine Mathematik-Kenntnisse aufzufrischen.

Wer mit einer Berufs- oder Fachmaturität an die Universität will, muss vorgängig die Ergänzungsprüfung «Passerelle» bestanden haben. Interessierte sollten sich bewusst machen, wann und auf welche Weise sie sich darauf vorbereiten wollen.

Die Zulassungsbedingungen an den **Fachhochschulen** sind uneinheitlich und variieren je nach Studienrichtung und Hochschule. Grundsätzlich wird eine Berufs-, Fach- oder gymnasiale Maturität und eine mindestens einjährige Arbeitserfahrung vorausgesetzt. Bedingung für die Zulassung ist auch hier eine fristgerechte Anmeldung.

Mit einer gymnasialen Maturität verfügt man meist nicht über die verlangte einjährige Arbeitserfahrung. Wer ein Zwischenjahr einlegen und später an einer Fachhochschule studieren will, sollte sich daher überlegen, ob er dieses Jahr dazu nutzen will. In der Regel sollte zumindest ein Teil der Arbeitserfahrung in einem Arbeitsfeld der späteren Studienrichtung gemacht werden.

Was muss ich jetzt schon beachten, wenn ich nach dem Zwischenjahr studieren will?

Es gibt sowohl bei den universitären Hochschulen (z.B. Medizin, Sportwissenschaft u.a.) wie auch bei den Fachhochschulen (z.B. Gesundheit, Design, Psychologie, Soziale Arbeit u.a.) bei gewissen Studiengängen **spezielle Aufnahmebedingungen** (frühere Anmeldetermine als üblich, Aufnahmeprüfungen, Vorleistungen, Eignungsabklärungen, Bewerbungsverfahren u.a.), die zu beachten sind. Erkundigen Sie sich vor Beginn eines Zwischenjahres nach den diesbezüglichen Anforderungen in den Fächern, in denen Sie ein Studium in Betracht ziehen.

Wer zuerst «einfach mal ein Zwischenjahr einlegt und dann weiter schaut», hängt möglicherweise unfreiwillig ein zweites Jahr an. Wer sich hingegen klargemacht hat, was er für das spätere Studium im Auge behalten muss, kann Schule und Ausbildung ruhig für einige Monate vergessen.



Reisen

Andere Welten erkunden

Zu den beliebtesten Zwischenlösungen gehört das Reisen. Abschalten, eine andere Welt entdecken, in unterschiedliche Kulturen eintauchen, spannende Begegnungen erleben und Fremdsprachen anwenden. Sie trainieren dabei Wichtiges wie Organisationsfähigkeit, Selbstständigkeit, Fremdsprachen und Kulturverständnis. Das kommt Ihnen in einer späteren Ausbildung und ganz generell zugute.

Eurodesk Schweiz

→ www.eurodesk.ch

Informationsnetzwerk mit dem Ziel, die Mobilität von Jugendlichen zu fördern.

STA Travel

→ www.statravel.de

Auf Jugendliche und Studierende spezialisiertes Reisebüro.

Fair unterwegs

→ www.fairunterwegs.org

Nachhaltigkeit auch im Tourismus: Informationen und Tipps zur Vorbereitung und für unterwegs (Zeit nehmen, Austausch pflegen, Nutzen für Einheimische, faire Preise, Lebensgrundlagen achten), zur Wahl von Angeboten (z.B. Orientierung im touristischen Labeldschungel), zum Buchen sowie zahlreiche Hintergrundinformationen zur Situation in den verschiedenen Ländern.

Eidgenössisches Departement für auswärtige Angelegenheiten

→ www.swissemigration.ch

Informationen zu: Hilfe im Ausland (Konsularischer Schutz), Gesundheit, Ausweise und Visa, Zahlungs- und Transportmittel, Sicherheit im Flugverkehr und in der Seeschifffahrt und vieles mehr. Hier kann auch die Broschüre «Wenn einer eine Reise tut» mit weiteren Ratschlägen für die Reisevorbereitung und Wissenswerten für unterwegs heruntergeladen werden.

Reisemedizinische Beratung

→ www.healthytravel.ch

Medizinische Information und Beratung vor einer Reise (Impfung, mögliche Krankheiten und Behandlungen), Umwelt und Ernährung (Nahrungsmittel, Trinkwasser usw.), Unfälle, Gewalt (Sicherheit auf Reisen usw.)



Sprachkurse im Ausland

Eintauchen in Sprache und Kultur

Sprachaufenthalte gehören zu den beliebtesten Zwischenlösungen. Wer im Ausland einen Sprachkurs besucht, verbindet das Angenehme mit dem Nützlichen: eintauchen in eine andere Kultur und eine Fremdsprache perfektionieren.

In vielen Berufen sind Fremdsprachen unerlässlich, insbesondere Englisch. Deshalb eignet man sich während eines Sprachaufenthaltes eine wichtige Zusatzqualifikation an. Aber auch für das anschliessende Studium können Fremdsprachenkenntnisse hilfreich sein. Die Fachliteratur ist in vielen Fächern in Englisch. Zudem gibt es Ausbildungsinstitutionen, die von ihren Studierenden in Fremdsprachen ein bestimmtes Sprachniveau verlangen. Bewerberinnen und Bewerber für Ausbildungsplätze – zum Beispiel an einer Hotelfachschule – sind mit guten Sprachkompetenzen bereits für eine Aufnahmeürde gewappnet.

Billig ist ein Sprachaufenthalt nicht. Für einen dreimonatigen Kurs muss man für Unterkunft und Schulgebühren mit 7000 und mehr Franken rechnen. Dazu kommen noch die Reisekosten. Es gibt aber auch andere, weniger kostspielige Möglichkeiten, wie man während eines Auslandsaufenthalts eine Fremdsprache lernen kann, zum Beispiel im Rahmen eines Au-pair-Aufenthaltes oder während eines Sozialeinsatzes. In den entsprechenden Kapiteln dieser Broschüre erfahren Sie mehr darüber.

Auf die Vorbereitung kommt es an

Klären Sie vorgängig die Erwartungen und Ansprüche, die Sie an einen Sprachaufenthalt stellen. Steht der schulische Aspekt im Mittelpunkt, wollen Sie zum Beispiel eine Diplomprüfung anstreben, oder bedeutet der Sprachaufenthalt für Sie vor allem Ferien und Freizeit in einem fremden Sprachgebiet? Überlegen Sie sich, was Ihnen wichtig ist: kleine oder grosse Klassen, Ambiente, Anzahl Lektionen pro Woche, Unterkunft bei einer Gastfamilie oder in einem Wohnheim für Studierende, Ort, Freizeitangebot.

Ein wichtiges Auswahlkriterium ist insbesondere, ob der Sprachkurs mit einem Diplom abgeschlossen werden kann. Schuleigene Diplome sagen in der Regel wenig über die Anerkennung und die Qualität des Sprachkurses aus. Im Gegensatz dazu gibt es Schulen, die auf international anerkannte Diplome vorbereiten, wie diejenigen der Alliance française, der DALF-Programme, der University of Cambridge (First Certificate, Certificate in Advanced English, Certificate of Proficiency in English) oder des Goethe-Instituts.

Diese Diplome und andere zertifizierte Prüfungen orientieren sich am Europäischen Referenzrahmen, welcher die Sprachkompetenzen beschreibt; von A1 für Anfänger/innen bis C2 für das höchste sprachliche Niveau. Weitere Informationen dazu

→ www.europaeischer-referenzrahmen.de

Wie gehe ich vor?

Die Vorbereitung auf einen Sprachaufenthalt und die Buchung einer Sprachschule im Ausland, meist über eine Vermittlungsagentur, braucht etwas Zeit. In Europa finden Sie ausserhalb der Hochsaison (Sommerferien) innerhalb von zwei bis drei Wochen einen Kurs. Wenn Sie nach Kanada, Australien oder Neuseeland wollen – Destinationen, die bei vielen Jungen im Trend liegen – müssen Sie mehr Zeit aufwenden. Flüge sind zum Teil zwei bis drei Monate im Voraus ausgebucht.

Schulen, Wohnmöglichkeiten, Informationsmaterial und Beratung finden Sie über Agenturen, die in der Regel auf bestimmte Sprachen und Destinationen spezialisiert sind. Diese Vermittlungsstellen kennen die Schulen in den Zielländern, dadurch ist die Qualität der Institute meistens gewährleistet. Am besten lassen Sie sich von mehreren Agenturen die Unterlagen zukommen und vergleichen die Angebote. Wichtig sind die Preise. Achten Sie darauf, dass die Agenturen Originalpreise und keine Pauschalpreise verlangen, das heisst, dass die Kurskosten nicht durch Vermittlungsgebühren verteuert werden.

Das offizielle schweizerische Informationsportal der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung

→ www.berufsberatung.ch/sprachaufenthalt
Umfangreiche Informationen zum Fremdsprachen lernen sowie zu Sprachaufenthalten im In- und Ausland

Eidgenössisches Departement für auswärtige Angelegenheiten EDA

→ www.swissemigration.ch
Unter «Themen»: Leben im Ausland > Auslandsaufenthalt finden Sie den Ratgeber «Sprachaufenthalt/ Studium im Ausland» sowie eine dazugehörige Checkliste. Zudem finden Sie ausführliche Länderdossiers mit Informationen über mehr als 100 Staaten.

Vergleichen und reservieren

→ www.languagecourse.net
Informationen und Links zu tausenden Sprachkursen in Städten weltweit

STA Travel

→ www.statravel.de
Das auf ein junges Zielpublikum spezialisierte Reisebüro bietet auch Sprachaufenthalte an.

Verkehrsbüros und Botschaften

Weitere Informationen und Adressen erhalten Sie bei Verkehrsbüros (Fremdenverkehrsämtern) und Botschaften. Viele Botschaften führen ein Verzeichnis von Sprachschulen und Dokumentationen zu Sprachaufenthalten.

Deutscher Akademischer Austauschdienst

→ www.daad.de/ausland
Informationen zu Sprachkursen an Hochschulen weltweit, zu Sprachen und Sprachtests und zum Studium im Ausland

Sprachkurse in der Schweiz

Sprachkurse können Sie natürlich auch in der Schweiz besuchen. Die Kurse bereiten häufig auf Diplome vor. Angebote finden Sie zum Beispiel bei Berufsfachschulen, Migros Klubschulen und Dutzenden von anderen Privatschulen. Hinweise auf Kurse in der ganzen Schweiz finden Sie auf
→ www.berufsberatung.ch/weiterbildung

Sprachkurse an Universitäten

Die Universitäten bieten unter anderem mehrwöchige Sprachkurse während der Semesterferien an.

Universität Basel

Sprachenzentrum
→ www.sprachenzentrum.unibas.ch

Universität Bern

Sprachenzentrum
→ www.unibe.ch > studium > studienangebot > sprachangebot

Universität Freiburg

Centre de langues
→ www.unifr.ch/centredelanguages

Universität Genf

École de langue et de civilisation françaises
→ www.unige.ch/lettres/elcf

Universität Lausanne

École de français langue étrangère
→ www.unil.ch/fle

Universität Neuenburg

Institut de langue et civilisation françaises
→ www.unine.ch/ilcf

Universität St. Gallen

Sprachenservices
→ www.sprachenzentrum.unisg.ch

Universität und ETH Zürich

Sprachenzentrum
→ www.sprachenzentrum.uzh.ch



Au-pair-Programme

An anderen Tischen

Als Au-pair leben Sie in einer Familie im Gastland. Sie erhalten Unterkunft, Verpflegung sowie ein Taschengeld. Dafür helfen Sie im Haushalt und bei der Kinderbetreuung mit. Der Besuch einer Sprachschule ist fester Bestandteil eines Au-pair-Aufenthaltes. Die Altersgrenze liegt zwischen 18 und (maximal) 30 Jahren. Möglich sind mehrmonatige bis einjährige Einsätze in Europa und den USA.

Seriöse Vermittlungsstellen

Auf Nummer sicher gehen Sie, wenn Sie eine Au-pair-Stelle über eine Agentur suchen. Sie sind dann gut beraten und die wichtigsten Punkte sind vertraglich geregelt. Je nach Land gelten unterschiedliche Einreise- und Organisationsbedingungen (z.B. Visum für die USA) sowie Anmeldeformalitäten.

Das Departement für auswärtige Angelegenheiten gibt den Ratgeber «Au-pair» heraus, der auf → www.swissemigration.ch (> Auslandsaufenthalte) als PDF heruntergeladen werden kann. Sie finden dort nicht-gewinnorientierte Vermittlungsstellen sowie das Wichtigste, das Sie zum Thema wissen müssen.

Stellenvermittlung der Pro Filia

→ www.profilia.ch

Au-pair-Stellenvermittlung Schweiz und Europa, mit allen Adressen der kantonalen Au-pair-Stellenvermittlungen

International anerkannte Vermittlungsagentur

→ www.aupairlink.ch

Vom Seco zertifizierte sowie von der IAPA (International Au Pair Association) anerkannte schweizerische Vermittlungsstelle

Portal und Datenbank

→ www.aupairworld.com

Portal und Datenbank für Au-pair-Stellensuchende und Familien, die ohne Agentur zueinander finden wollen; Länderinformationen, Au-pair-Lexikon, Erfahrungsberichte, Online-Vorbereitungskurse und vieles mehr



Sozialeinsätze

Hilfe, wo es sie braucht

Sie wollen sich engagieren? In der Schweiz oder im Ausland Familien unterstützen? Bei Hilfsprojekten mittun? Es gibt viele Möglichkeiten: Workcamps, Unterstützung von Bergbauernfamilien, Zivildienst- und Arbeitseinsätze oder ein Praktikum in einer sozialen Einrichtung. Auf verschiedene Möglichkeiten wird auch in den Kapiteln Jugendaustauschprogramme, Internationale Zusammenarbeit, Sozial- und Gesundheitswesen sowie Landwirtschaft und Umweltschutz hingewiesen.

Die Motivation erkunden

Wichtig bei der Wahl eines Sozialeinsatzes ist die eigene Motivation. Was möchte ich? Worum geht es mir? Will ich einfach etwas anderes erleben oder will ich mich in einem bestimmten Bereich engagieren? Soll der Einsatz für eine spätere Ausbildung nützlich sein? Diese Fragen sollten vor einem Einsatz geklärt sein, um nicht aufgrund falscher Erwartungen enttäuscht zu werden. Und: Ein Sozialeinsatz kann je nach Stelle psychisch und physisch fordernd sein.

Ein Sozialeinsatz kann auch mit einem Sprachaufenthalt verbunden sein. Durch den Kontakt mit der Bevölkerung lernt man Sprache, Land und Kultur kennen.

Das offizielle schweizerische Informationsportal der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung

→ www.berufsberatung.ch/arbeit-beschaeftigung

Die Seite bietet eine Vielzahl hilfreicher Links zu Jobs, Praktika und Freiwilligeneinsätzen.

Hilfswerk Caritas

→ www.caritas.ch

Freiwilligenarbeit: Einen Deutschkurs für Migranten leiten, einer Bauernfamilie beim Heuen helfen, in einem Secondhandladen mithelfen usw.

Hilfswerk Rotes Kreuz

→ www.redcross.ch

Freiwilligenarbeit in der Schweiz: Von Rotkreuz-Fahrdienst bis zur Rotkreuz-Rettungsorganisation

STA Travel

→ www.statravel.de

STA Travel, das Reisebüro für Studierende und junge Leute. Mit Angeboten zu Freiwilligenarbeit im Ausland

Stiftung Horyzon

→ www.horyzon.ch

Die vom DEZA anerkannte Schweizer Entwicklungsorganisation für Jugendliche ist Teil der internationalen YMCA/YWCA-Bewegung und des Cevi in der Schweiz.

Stiftung Movetia

→ www.movetia.ch > **programme** > **jugend in aktion**

Jugend in Aktion fördert den internationalen Austausch und die grenzüberschreitende Zusammenarbeit in der ausserschulischen Jugendarbeit.



Jugendaustauschprogramme

Engagement in einem anderen Kulturkreis

Eine beliebte Zwischenlösung ist der Jugendaustausch: Austausch bedeutet, dass Sie für eine bestimmte Zeit in einem anderen Kulturkreis leben, dort ein Berufspraktikum absolvieren, sich in einem Freiwilligeneinsatz engagieren oder an einem Camp teilnehmen und bei einer Gastfamilie leben. Es gibt unterschiedliche Austauschprogramme mit unterschiedlichen Namen: Jugendaustausch, Schüleraustausch, Au-pair-oder Sozialeinsatz, Volontariate, Praktika, Sprachkurse und Workcamps. Die Programme dauern zwischen zwei Wochen und eineinhalb Jahren.

Für Kost und Logis

Wer in einen Austausch geht, ist in der Regel nicht verpflichtet, als Gegenleistung Personen aus dem Ausland bei sich aufzunehmen. Die Austauschprogramme richten sich an Jugendliche, die bereit sind, sich auf eine andere Kultur einzulassen und neue Erfahrungen zu sammeln. Bei den Arbeitseinsätzen geht es nicht ums Geldverdienen, sondern um Engagement und den interkulturellen Austausch. Kost und Logis sind je nach Programm bezahlt, Reisekosten sind in der Regel selber zu bezahlen. Vor allem bei kürzeren Einsätzen verlangen die Organisationen aber Beiträge, welche Kost, Logis und Vermittlungsgebühren decken. Je nach Programm erhalten die Teilnehmenden ein kleines Taschengeld.

Für den Austausch zuständig sind die Organisationen, die Programme anbieten. Sie können Jugendliche in anderen Ländern platzieren und vermitteln im Gegenzug auch ausländischen Jugendlichen einen Platz in der Schweiz.

Intermundo

Wie erhalte ich einen Platz in einem Austauschprogramm? Einen Überblick über viele verschiedene Angebote liefert Intermundo, der Schweizerische Dachverband zur Förderung von Jugendaustausch. Neun qualitätsgeprüfte Mitgliedorganisationen bieten interkulturellen Austausch in über 100 Ländern an. Auf der Website sind alle Anbieter mit ihren Programmen (Art, Dauer, Länder) aufgelistet.

Intermundo selbst vermittelt keine Austauschprogramme, bietet aber Beratungen an. Wenn Sie sich für ein konkretes Angebot interessieren, wenden Sie sich direkt an die betreffende Organisation.

Vorbereitung

Achtung: Die Organisation von Austauschprogrammen braucht Zeit, mehrere Wochen bis mehrere Monate. Kontaktieren Sie die Anbieter von Programmen also frühzeitig. Und vergleichen Sie die zum Teil ähnlichen Angebote. Besuchen Sie die Websites, dort finden Sie neben den harten Fakten Erfahrungsberichte; lesen Sie die Texte über Erfahrungen auf einem ökologischen Bauernhof in den Pyrenäen, über die Arbeit in einem Naturschutzgebiet in Bulgarien, über den Einsatz in einer Notunterkunft für Obdachlose in Washington oder über ein Vorpraktikum für die Hochschule für Soziale Arbeit in Mosambik.

Eurodesk Schweiz

→ **www.eurodesk.ch**

Informationsnetzwerk mit dem Ziel, die Mobilität von Jugendlichen zu fördern.

Intermundo

→ **www.intermundo.ch**

Schweizer Dachorganisation der nicht kommerziellen Organisationen für Jugendaustausch

Europäisches Jugendportal

→ **www.europa.eu/youth**

Informationen und Tipps zur Aufnahme einer Freiwilligentätigkeit. Gezielte Suche nach Einsatzmöglichkeiten und Organisationen

Service Civil International SCI

→ **www.scich.org**

Projekte der internationalen Zusammenarbeit, Workcamps, Langzeiteinsätze (3–12 Monate)



Internationale Zusammenarbeit

Erfahrungen sammeln für ein Fernziel

Jugendliche und junge Erwachsene haben nach Abschluss der Mittelschule bzw. der Lehre in der Regel noch keinen Zugang zu den Stellen der internationalen Zusammenarbeit. Eine Anstellung bei einer Organisation kommt für sie nur als längerfristiges Ziel in Frage. Die meisten Organisationen stellen für ihre Auslandstellen hohe Anforderungen: Neben einer abgeschlossenen Ausbildung, sehr guten Sprachkenntnissen und einigen Jahren Berufserfahrung werden häufig entwicklungspolitische Kenntnisse vorausgesetzt.

Cinfo-Informationszentrum

Es gibt aber Möglichkeiten, das Ziel Internationale Zusammenarbeit anzustreben und bereits als Jugendliche Erfahrungen zu sammeln. Zahlreiche Jugend- und soziale Organisationen bieten Programme oder Tätigkeiten an (siehe dazu auch die Kapitel «Jugendaustausch» und «Sozialeinsätze»). Die Stiftung cinfo hat dazu die wichtigsten Informationen.

Cinfo

→ www.cinfo.ch › Suchen und finden

› Gut zu wissen › Erste Schritte in die IZA



Sozial- und Gesundheitswesen

Praktika in Spitälern und Heimen

Bei sozialen Institutionen sowie in Spitälern und Pflegeheimen können Sie nicht nur im Hinblick auf eine geplante Ausbildung Schnupperpraktika, Vorpraktika oder Ausbildungspraktika absolvieren, sondern es besteht auch ein Angebot an unabhängigen Praktika – Praktika, die nicht im Zusammenhang mit einer Ausbildung im Sozial- und Gesundheitswesen stehen. Die meisten Einsätze dauern mindestens drei Monate.

Das offizielle schweizerische Informationsportal der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung

→ www.berufsberatung.ch/arbeit-beschaeftigung

Die Website bietet eine Vielzahl hilfreicher Links zu Jobs, Praktika und Freiwilligeneinsätzen.

H+ Die Spitäler der Schweiz

→ www.hplus.ch

Verzeichnis von über 400 Spitälern und Heimen.

Wenn Sie in einem Spital ein Praktikum absolvieren möchten, bewerben Sie sich direkt bei den Institutionen.

Heime und Institutionen in der Schweiz

→ www.heiminfo.ch

Portal von Curaviva Schweiz

Internetportale für Sozial- und Gesundheitsberufe

→ www.sozialinfo.ch

Verein sozialinfo.ch, mit grossem Stellenmarkt für die Soziale Arbeit

→ www.sozjobs.ch

Der Stellenmarkt für Sozial- und Gesundheitsberufe

→ www.sozialberufe.ch

Grösste Online-Stellenplattform für den Gesundheits- und Sozialbereich; separate Rubrik Praktika-Stellen; Informationen zur Aus- und Weiterbildung; Literaturtipps

INSOS – Soziale Institutionen für Menschen mit Behinderung Schweiz

→ www.insos.ch

Verzeichnis der 800 Mitgliedsorganisationen

Schweizer Zentrum für Heil- und Sonderpädagogik SZH

→ www.szh.ch

Praktikumsplätze für angehende Heilpädagoginnen, Sozialpädagogen sowie Interessierte im pädagogisch-therapeutischen Tätigkeitsbereich

Schweizerischer Samariterbund

→ www.samariter.ch

Der Schweizerische Samariterbund fördert den Einsatz von Freiwilligen im Rettungs-, Gesundheits- und Sozialwesen. Verzeichnis der Kantonalverbände.



Landwirtschaft und Umweltschutz

Einsatz in Haus, Hof und Landschaft

Auch in Landwirtschaft und Umweltschutz bestehen Einsatzmöglichkeiten oder Praktikumsplätze – im In- und Ausland. Sie sanieren Wege oder helfen bei Räumungsarbeiten nach Lawinen oder Bergstürzen. Auf einer Alp kümmern Sie sich als Senn, Hirte oder Hilfskraft um Tiere und Milchverarbeitung. Am bekanntesten ist wohl der Landdienst. Sie verbringen zwei bis acht Wochen auf einem Bauernhof, arbeiten auf dem Feld, im Stall und im Garten und/oder im Haushalt mit.

Agriviva

→ www.agriviva.ch

Wer zwischen 14 und 25 Jahre alt ist, für zwei bis acht Wochen einen Ferienjob sucht, Unterkunft, Verpflegung und Taschengeld schätzt und eine Prise Landluft schnuppern möchte, ist bei Agriviva richtig.

Caritas-Bergeinsatz

→ www.bergeinsatz.ch

Unterstützung von Schweizer Bergbauernfamilien, eine bis mehrere Wochen

Gemeinsam anpacken in den Bergen

→ www.bergversetzer.ch

Ein- oder mehrwöchige Arbeitseinsätze in den Bereichen Landwirtschaft, Forstwesen, Landschaftsschutz, Tourismus usw.

Weltweite Einsätze auf Bio-Bauernhöfen

→ www.woof.net

Englischsprachige Plattform für die Verlinkung von Freiwilligen mit Bio-Bauernhöfen weltweit

International Farm Youth Exchange

→ www.ifye.ch

Vermittlung von ein- bis sechsmonatigen Arbeitseinsätzen in Europa, Übersee und Asien

Stiftung Umwelteinsatz Schweiz

→ www.umwelteinsatz.ch

Vermittlung von einwöchigen Umwelteinsätzen in der Schweiz

Das Schweizer Portal für Natur- und Umweltschutz

→ www.naturschutz.ch

Stellen und Praktika

WWF

→ www.wwf.ch

Freiwilligeneinsätze, Praktika und Zivildienst im Umweltbereich, temporäre Einsätze im In- und Ausland

Schweizer Bergheimat

→ www.schweizer-bergheimat.ch

Gesellschaft zur Förderung kleinerer und mittlerer Bio-Bergbauernhöfe; Vermittlung von Freiwilligeneinsätzen auf einem Hof

Green Volunteers

→ www.greenvolunteers.com

The World Guide and Information Network to Voluntary Work in Nature Conservation

Internetseite der Älplerinnen und Älpler

→ www.zalp.ch

Informationen rund ums z'Alp gehen. Stellen, Glossar, Tipps, Hinweise auf Alpennenkurse an Landwirtschaftlichen Schulen



Medien

Freelance und Volontariat

Wenn Sie den Einstieg in die Medien anstreben, bietet ein Zwischenjahr gute Möglichkeiten. Schreiben Sie als freier Mitarbeiter oder freie Mitarbeiterin für Lokal- und Regionalzeitungen oder für Vereinspublikationen. Wenn Sie Glück haben, finden Sie nach ersten Publikationserfahrungen einen Praktikums- oder Volontariatsplatz.

Die Entlohnung freier Mitarbeiter und Praktikantinnen ist bescheiden. Chancen haben Sie hier vor allem bei kleineren Medien. Journalistenschulen bieten zudem Einstiegskurse an, in denen Sie das Handwerk lernen.

Wie kommen Sie zu Aufträgen? Melden Sie sich direkt bei den Redaktionen, schreiben Sie ein Mail und haken Sie telefonisch nach. Einstiegsmöglichkeiten in die Medien finden Sie auch bei kleineren Radiostationen.

Portal Schweizer Print- und Online-Medien

→ www.zeitung.ch

Links zu allen Print- und Online-Medien in der Schweiz

MAZ – die Schweizer Journalistenschule

→ www.maz.ch

Neben den Berufsausbildungen führt das MAZ Einstiegerkurse durch.

Schule für Angewandte Linguistik SAL Zürich

→ www.sal.ch

Neben dem dreijährigen Studiengang für Berufseinsteiger können auch einzelne Kurse aus diesem Studiengang besucht werden.

Medienschule Nordwestschweiz

→ www.medien-campus.ch

Journalismuskurse

Klipp&klang Radiokurse

→ www.klippklang.ch

Radiojournalistische Aus- und Weiterbildung für Anfänger und Profis

RSS Medienschule

→ www.rss-medienschule.ch

Berufsbegleitende Lehrgänge in Radio-, Video- und Online-Journalismus



Militär und Zivildienst

Mit oder ohne Uniform

Die nicht ganz freiwillige Zwischenlösung. Viele nutzen ein Zwischenjahr, um die Rekrutenschule zu absolvieren. Studium und Militärdienst kommen sich so nicht in die Quere. Wer kein Zwischenjahr einlegen will, kann die RS in zwei Teilen absolvieren. Militär und Hochschulen empfehlen, ein Zwischenjahr einzulegen. Als Durchdiener oder Durchdienerin können Sie ihren gesamten Militärdienst an 300 Tagen leisten und müssen in den folgenden Jahren keine Wiederholungskurse mehr absolvieren. Auch wenn Sie weitermachen möchten, können Sie das Durchdiener-Modell wählen. Als Unteroffizier/in leisten Sie 507 Tage, als höherer Unteroffizier und als Offizierin 668 Tage Dienst.

Zivildienst

Wer anstelle von Militärdienst Zivildienst leisten will, muss in seinem Zulassungsgesuch erklären, dass er den Militärdienst nicht mit seinem Gewissen vereinbaren kann. Ein Gesuch können Sie frühestens einreichen, nachdem Sie an der Rekrutierung für militärdiensttauglich befunden wurden.

Zivis leisten ihre Einsätze beispielsweise in der Sozialpsychiatrie, in Pflegeheimen, Naturparkprojekten und anderen gemeinnützigen privaten oder öffentlichen Betrieben. Die Dauer beträgt das 1,5-fache des zu leistenden Militärdienstes, also 368 Tage. Der Mindesteinsatz beträgt 26 Tage, und es muss ein langer Dienst von sechs Monaten geleistet werden.

Das offizielle schweizerische Informationsportal der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung

→ www.berufsberatung.ch/studium › Studieren, Abschlüsse › Studentisches Leben › Studium und Militär

Informationen zur Koordination von Studium und Militär

Bundesamt für Zivildienst

→ www.zivi.admin.ch

Informationen zum Zulassungsverlauf

Schweizer Armee

→ www.durchdiener.ch

Informationen zum Durchdienermodell, weitere Informationen sind auch an den Hochschulen zu finden.



Jobben

Geld und Erfahrung

Jobben gehört zu den häufigsten Zwischenlösungen. Sie verdienen Geld und sammeln praktische Erfahrungen. Zudem gelingt es Ihnen möglicherweise, sich bereits vor Ausbildungsbeginn einen Job fürs Studium zu angeln.

Es gibt viele Studentenjobs, qualifizierte und unqualifizierte. Sie sind bei der Stellensuche erfolgreicher, wenn Sie neben dem Schulrucksack Zusatzqualifikationen mitbringen. Informatik-anwenderkenntnisse, Fremdsprachen oder Schreiberfahrungen gehören dazu. Wenn Sie in Vereinen engagiert sind, bringen Sie Erfahrungen in Teamwork mit. Zu den klassischen Studentenjobs gehören: Nachhilfeunterricht, Nachtwache, Service, Messeinsatz, Babysitting, Verkauf, Büro, Kurierdienste, Marktforschung und verschiedenste Hilfsarbeiten.

Stellen finden Sie in den einschlägigen Anzeigern, auf Internet-Jobportalen und, speziell für Studierende, bei den Arbeitsvermittlungsstellen der Hochschulen.

Initiative zeigen

Neben den erwähnten Stellenanzeigen und studentischen Arbeitsvermittlungen bestehen weitere Möglichkeiten, eine Stelle zu finden. Nutzen Sie Ihre Beziehungen, fragen Sie Freunde und Bekannte. Schreiben Sie Arbeitgeber direkt an und nutzen Sie die Jobsuchmaschinen im Internet. Hinweise finden Sie zum Teil auch in den Kapiteln dieser Broschüre, z.B. zu Sozial- und Gesundheitswesen, Landwirtschaft und Umweltschutz etc.

Die schriftliche Bewerbung

Ob Praktikum, Sozialeinsatz oder Job: Oft kommt man um eine schriftliche Bewerbung nicht herum. Wer bisher nur die Schule besucht hat, betritt hier Neuland. Im Verlauf der weiteren beruflichen Laufbahn werden Sie sich aber immer wieder bewerben müssen. Es ist daher sinnvoll, sich schon jetzt damit zu beschäftigen.

Sich bewerben heisst, einen zukünftigen Arbeitgeber zu überzeugen, dass man motiviert ist und die Stellenanforderungen zu einem grossen Teil erfüllt. Bewerbungen, auch Spontanbewerbungen, müssen immer die folgenden Unterlagen enthalten: tabellarischer Lebenslauf, Motivationsschreiben (Bewerbungsschreiben), Kopien der Arbeitszeugnisse (sofern bereits vorhanden), Kopie des Berufsabschlusses sowie Kopien der Schul- und Ausbildungszeugnisse.

Kreativität ist gefragt

Es gibt keine zwingenden formalen Vorschriften, wie Lebenslauf und Motivationsschreiben zu gestalten sind. Je nach Stelle darf es daher auch etwas ausgefallener und kreativer sein.

Unzählige Websites bieten Unterstützung beim Bewerben an und präsentieren Beispiele für gekonnte Lebensläufe und Motivationsschreiben. Hier eine kleine Auswahl:

Das offizielle schweizerische Informationsportal der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung

→ www.berufsberatung.ch/stellensuche

Umfassende Informationen zu Stellensuche und Bewerbungsprozess, inklusive Links zu Stellenportalen und -vermittlern.-

Laufbahngestaltung, Stellensuche, Bewerbung

→ www.be-werbung.ch

Die Website bietet neben vielen Hintergrundinformationen zu Arbeitsmarktthemen auch Vorlagen für Lebenslauf und Motivationsschreiben.

Staatssekretariat für Wirtschaft SECO

→ www.arbeit.swiss

Bewerbungstipps, Dossier: «Wie bewerbe ich mich richtig? Praktische Tipps»

*«Weil ich neben der Matur auch
Praxiserfahrung hatte, wurde ich während
des Studiums von vielen geachtet.»*

*«Ich wollte etwas tun, wovon ich
überzeugt bin, dass es etwas
Nützliches und Vernünftiges ist.»*

*«Ich wollte den
Militärdienst rasch hinter
mich bringen, um mich
später auf die Karriere
konzentrieren zu können.»*

*«Ich wollte so schnell wie
möglich finanziell
unabhängig werden.»*

Impressum

19. unveränderte Auflage 2024
© 2024 SDBB, Bern. Alle Rechte vorbehalten.
ISBN 978-3-03753-349-9

Herausgeber: Schweizerisches Dienstleistungszentrum Berufsbildung I
Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung SDBB
SDBB Verlag, www.sdbb.ch, info@sdbb.ch
Das SDBB ist eine Fachagentur der Kantone (EDK) und wird vom Bund (SBFI) unterstützt.

Projektleitung und Redaktion: Susanne Birrer, Heinz Stauer, SDBB
Texte: Beatrice Keller, Aarau; Rolf Murbach, Zürich; bearbeitet und ergänzt durch
Andreas Demuth, Zürich
Fotos: S. 8: Martin Genter, pixelio.de; S. 10: Peter Kraft, SDBB; S. 14: Francesca Palazzi,
Lausanne; S. 16: Roland Müller, SDBB; S. 18: Shutterstock.com, Carlos Barquero;
S. 22: Shutterstock, Maximum Exposure PR; S. 24: Andrea Gerosa, Tann; S. 26: Susi
Lindig, Zürich; S. 28: Dominic Büttner, Zürich; S. 30: VBS/DDPS, Nicola Pitaro;
S. 32: Maurice Grünig, Zürich
Grafik: Andrea Lüthi, SDBB
Druck: Cavelti AG, Gossau

Vetrieb, Kundendienst: SDBB Vertrieb, Industriestrasse 1, 3052 Zollikofen
Telefon 0848 999 001, vertrieb@sdbb.ch www.shop.sdbb.ch

Artikelnummer: L11-3110
Diese Broschüre gibt es auch in Italienisch.

Mit Unterstützung des SBFI.

