

Öfter mal was Neues

Mit 17 den Schulabschluss in der Tasche, mit 20 die Ausbildung beendet, mit 25 den Meister oder auf dem besten Weg zum Abteilungsleiter. Das ist nicht jedermanns Sache und angesichts der hohen Arbeitslosenquote auch gar nicht mehr ohne weiteres machbar. vigo gibt Tipps für alle, die sich nach der Schule, nach der Ausbildung oder zwischen zwei Jobs eine Auszeit gönnen wollen – beziehungsweise müssen.

GUT VERSICHERT?

Damit Sie während der Auszeit auch weiterhin sozialversichert sind, ist individuelle Beratung Pflicht! Empfänger von Arbeitslosengeld oder -hilfe sind zwar grundsätzlich über das Arbeitsamt versichert, bei Auslandsaufenthalt wird die Sache allerdings schon ziemlich kompliziert. Infos geben die jeweiligen Trägerorganisationen und Veranstalter, das Arbeitsamt und natürlich Ihre AOK vor Ort.



FAMILY AFFAIRS

Von der Abteilungsleiterin zum Au-pair. Klingt nach Karriereknick. Nicht für Regina Hintermair. Die 22-Jährige aus Ried in Bayern hat sich ihre Entscheidung gut überlegt. „Ich wollte mich weiterentwickeln. Und für alle interessanten Jobs brauchte ich Englisch – fließend!“ Also machte sie sich nach ihrer Ausbildung zur Einzelhandelsfachfrau und einer berufsintegrierten Weiterbildung zur Handelsfachwirtin auf den Weg nach East Horsley, einem kleinen Ort südlich von London. „Ins Ausland wollte ich schon immer. Für das halbe Jahr als Au-pair habe ich mich entschieden, weil man in der Familie viel sprechen muss. Außerdem mag ich Kinder.“ Im Internet ging Regina auf die Suche nach Agenturen, die Au-pairs vermitteln. „Der Vorteil daran ist, dass die Familien überprüft werden. So gibt's keine bösen Überraschungen. Außerdem kümmern sich die Agenturen um die Versicherung und vieles, was sonst noch so organisiert werden muss. Regina fühlt sich wohl bei ihrer „family“. Auch wenn die Arbeit mit den Kindern – sieben, fünf und drei Jahre alt – manchmal ganz schön stressig sein kann. „Morgens frühstücken wir gemeinsam. Dann werden die beiden Älteren in die Schule gebracht und ich versorge Jack. Das ist der Jüngste.“ Hinterher steht Hausarbeit auf dem Programm: waschen, bügeln, kochen, ein bisschen aufräumen ... Nachmittags hat sie frei. „Abends essen wir wieder zusammen. Dann bade ich die Kinder und bringe sie ins Bett.“ Das Gefühl Zeit zu verlieren oder beruflich ins Hintertreffen zu geraten hat Regina nicht. Im Gegenteil: „Ich gewinne dazu. Und wenn ich zurück bin, steige ich wieder voll ein. Notfalls in meinem alten Job.“

LESESTOFF

- **David Gundlach:** Jobben weltweit. Interconnections, 2000, 15,90 Euro.
- **Anke Richter:** Aussteigen auf Zeit. vgs, 2002, 10,90 Euro.
- **Klaus Preyer:** Beruflicher Aufstieg durch Weiterbildung. Bund-Verlag, 2002, 17,90 Euro.

SURFTIPPS

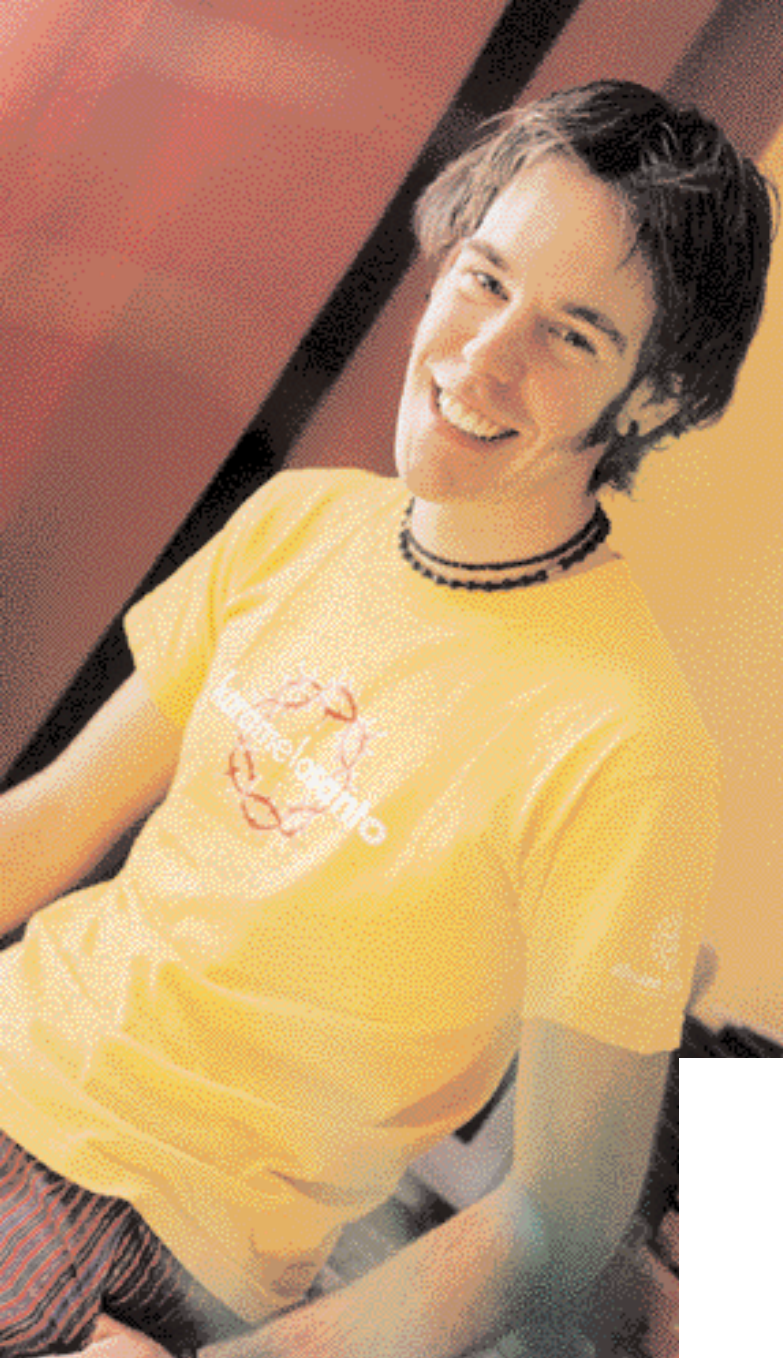
www.arbeitsamt.de: Immer noch die erste Anlaufstelle für Job-Fragen. Neben nützlichen Adressen und Datenbanken findet man hier auch Infos zu Fördermöglichkeiten.

www.wege-ins-ausland.de: Alles über internationale Austauschprogramme, Sprachkurse, Freiwilligendienste ...

www.bmfsfj.de, www.bmbf.de: Auch wenn die Sites der Bundesministerien (Jugend und Bildung) mitunter etwas trocken daherkommen, gibt's hier jede Menge weiterführende Links und Gratis-Broschüren zum Downloaden.

www.jobfit.de: Ob Auslandsaufenthalt oder Weiterbildung, hier entdeckt man die Möglichkeiten – plus Expertenurteil. Rubrik: Kompass Karriere.





VIVA MEXICO!

„Die Idee, ein halbes Jahr ins Ausland zu gehen, hatte ich während des Zivildienstes.“ Und weil sich Felix Koltermann schon seit geraumer Zeit für Lateinamerika interessierte, fiel seine Wahl auf Mexiko. „Zuerst war ich ein paar Wochen in einem Workcamp. Wir haben Schulgärten angelegt. Was dort wächst, bekommen Kinder aus bedürftigen Familien.“ Nach Abschluss des Projekts reiste er durch Mexiko und Guatemala, besuchte Sprachkurse. „Ich wollte als Menschenrechtsbeobachter in Chiapas, der ärmsten Region Mexikos, arbeiten. Das geht nicht ohne Spanisch“, erzählt der inzwischen 23-Jährige. Der Hintergrund: Seit einem Aufstand armer Bauern gegen Regierung und Großgrundbesitzer kommt es in Chiapas immer wieder zu Menschenrechtsverletzungen durch Armee und paramilitärische Gruppen. „Als Menschenrechtsbeobachter bist du vor Ort, berichtest über die Zustände und schaffst damit eine internationale Öffentlichkeit. Das schreckt ab. Die Leute, die dort leben, haben so ein bisschen mehr Ruhe vor Übergriffen.“ Felix, der seit zwei Jahren Fotodesign in Dortmund studiert, hält heute Seminare für die Organisation, mit der er seinerzeit in Chiapas war. „Wer dort hin will, muss vorbereitet sein.“ Und seine Zukunftspläne? Als Journalist aus Krisen- und Konfliktregionen berichten. „Damit die Menschen dort nicht einfach vergessen werden.“



HINTERM HORIZONT

Egal, ob durch Arbeitslosigkeit oder weil man sich einfach eine Zeit lang vom Job-Alltag verabschieden will: Wichtig ist, dass der Lebenslauf durch die Auszeit nicht abbricht. Denn wer monatelang nur Däumchen dreht, lässt bei späteren Bewerbungen reichlich Raum für Spekulationen. So interpretieren Personalchefs längere Leerzeiten im Werdegang nicht selten als Ziellosigkeit oder gar selbstverschuldete Arbeitslosigkeit. Oberstes Gebot deshalb: nicht nur die Füße hochlegen, sondern die Auszeit aktiv gestalten und zur fachlichen sowie persönlichen Weiterentwicklung nutzen.

> Wer beispielsweise seinen Horizont nebenbei durch Fortbildungen erweitert

(Computerkurs, Sprachreise ...) oder einen höheren Schulabschluss nachholt, zeigt nicht nur Initiative und Engagement, sondern verliert auch beruflich nicht den Anschluss. Gleiches gilt für Praktika. Sie bieten zudem Gelegenheit mal in andere berufliche Bereiche reinschnuppern. Außerdem kann man dabei nützliche Kontakte für später knüpfen.

> Selbst Tätigkeiten, die nichts mit der eigentlichen Ausbildung zu tun haben, bringen einen weiter. So signalisieren etwa ehrenamtliches Engagement (zum Beispiel in der Drogenberatung) Verantwortungsbewusstsein und Offenheit, die Projektarbeit in einem Verein (Sport oder Umweltorganisation) Motivation

und Team-Orientierung – so genannte „Soft-Skills“, die bei Arbeitgebern zunehmend gefragt sind.

> Pluspunkte für die Zeit danach sammelt auch, wer den Karriereturbo Auslandsaufenthalt einschaltet: Wer in einem Workcamp oder als Au-pair internationale Luft schnuppert, verbessert nicht nur seine Sprachkenntnisse, sondern beweist auch Flexibilität und Mobilität. Einziger Wermutstropfen: der Dschungel an Kursen, Programmen und Anbietern, vor allem bei teuren Weiterbildungen und Auslandsaufhalten. Hier muss man sich frühzeitig schlau machen, auch was Fördermöglichkeiten oder Versicherungsfragen betrifft.



FIXE TIPPELEI

„Als ich mit der Zimmermannslehre anfang, hatte ich eigentlich nicht vor auf Wanderschaft zu gehen.“ Mart Schmidt grinst unter dem breiten schwarzen Schlapphut hervor. „Aber in Bremerhaven gab’s einfach keine vernünftigen Jobs und ich hatte wenig Lust, jeden Tag Dächer zu isolieren.“ Weil er die Welt sehen wollte, beschloss der 24-Jährige sich bei der „Vereinigung der rechtschaffenen fremden Zimmerer- und Schieferdeckergesellen Deutschlands“ vorzustellen. Nach einigen Treffen und gegenseitigem Beschnuppern war klar, dass er dabei sein würde. „Die Bedingungen habe ich alle erfüllt: abgeschlossene Lehre, ledig, unter 30. Wichtig ist auch, dass man die Wanderjahre nicht macht, um vor irgendwas wegzulaufen.“ Mittlerweile ist Mart seit sechs Monaten unterwegs. „Im ersten Jahr darf ich nur im deutschsprachigen Raum arbeiten, dann überall in der Welt.“ In Deutschland, der Schweiz, Österreich und Liechtenstein war er schon. Insgesamt darf er für drei Jahre und einen Tag nicht näher als 50 Kilometer an seine Heimatstadt herankommen. Für Mart kein Thema: „Erst mal will ich nach Irland. Und dann nach Japan – zu Fuß, durch Russland und China.“ Wandern und Autostopp sind erlaubt, Flugzeug und Zug verpönt. „Neuseeland würde mich auch reizen. Auf Segelschiffen heuern sie immer Zimmerleute an.“ Empfehlen würde er die Wanderschaft jedem Gesellen: „Allein wegen der Erfahrung. Aber auch die Job-Chancen steigen.“

➤ **SIND SIE EIN AUSSTEIGER-TYP ODER EHER AUF SICHERHEIT BEDACHT? MACHEN SIE DEN TEST! AUSSERDEM IM SPECIAL ZUM THEMA „ABENTEUER AUSZEIT“: ALLES ÜBER FINANZIERUNG UND SOZIALVER-SICHERUNG.**

jobfit.de

FOR JOB

- **Austauschprogramme:** Japan-Jahr für Handwerker, Training-on-the-job für Techniker ... internationale Austauschprogramme gibt es für fast jeden Beruf. > Informations- und Beratungsstelle (IBS), Telefon: 0221 2098-102, www.inwent.org, www.cdg.de/ibs
- **Weiterbildung:** Ob Rhetorikkurs für Gastronomiepersonal oder die Qualifizierung zum IHK-geprüften Infobroker, in der Weiterbildungsdatenbank WIS finden sich über 17.900 Angebote, inklusive Qualitätscheck und Adressen von Ansprechpartnern. > www.wis.ihk.de
- **Fernunterricht:** Abitur nachholen oder ein Studium beginnen? Geht auch von zu Hause. Über allgemein- und berufsbildenden Fernunterricht informiert die Staatliche Zentralstelle für Fernunterricht. > ZFU, Peter-Welter-Platz 2, 50676 Köln, Telefon: 0221 921207-0, www.zfu.de
- **Praktika:** Wer Erfahrungen sammeln will, ist mit einem Praktikum gut bedient. Das Arbeitsamt bietet eine der größten Online-Praktikumsbörsen. > www.jobfit.de, Rubrik Job-Corner oder direkt unter www.arbeitsamt.de

FOR LIFE

- **Freiwilligendienst:** Sie arbeiten in Krankenhäusern, Jugendzentren, Naturparks ... im In- und Ausland. > www.freiwillig.de. Infos zum freiwilligen sozialen und ökologischen Jahr gibt es bei der Broschürenstelle des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 53107 Bonn, Telefon: 0180 5329329, www.bmfsfj.de
- **Au-pair:** Wie wär’s mit einem Jahr USA, Australien oder Frankreich? Au-pairs helfen ihrer Gastfamilie gegen Verpflegung und Unterkunft bei Hausarbeit und Kinderbetreuung. > Au-pair Society, Erlenweg 4, 53881 Euskirchen, Telefon: 02255 959804, www.au-pair-society.org
- **Workcamps:** Denkmalpflege, Mithilfe beim Bau von Schulen, Organisation von multikulturellen Festivals: In Workcamps treffen sich junge Menschen aus der ganzen Welt für einige Wochen zu gemeinnütziger Projektarbeit. > Internationale Jugendgemeinschaftsdienste, Kaiserstraße 43, 53113 Bonn, Telefon: 0228 22800-0, www.ijgd.de
- **Jobs und Praktika:** Ein Job bei Disney-World in Florida oder zum Erdbeerenpflücken nach Finnland? Die Zentralstelle für Auslandsvermittlung (ZAV) vermittelt Jobs und Praktika im Ausland. > ZAV, Villemomblor Str. 76, 53123 Bonn, Telefon: 0228 713-0, www.arbeitsamt.de/zav
- **Sprachkurse:** Parlez vous français? Noch nicht? Wer nach Sprachkursen sucht, wird unter www.language-learning.net fündig. Einen guten Überblick über Angebot und vor allem Qualität von Sprachkursen und Sprachreisen bietet auch die Aktion Bildungsinformation. > Alte Poststraße 5, 70173 Stuttgart, Telefon: 0711 299335, www.abi-ev.de