



CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

Département de l'économie et de la formation
Service des hautes écoles
Office d'orientation scolaire et professionnelle du Haut-Valais

Departement für Volkswirtschaft und Bildung
Dienststelle für Hochschulwesen
Amt für Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung Oberwallis



Datum August 2024

Break: etwas Anderes

Herzlichen Glückwunsch – die Maturität ist geschafft und ein neuer Lebensabschnitt steht bevor. Wer sich nicht direkt ins Studium stürzen und Neues beginnen will, plant ein Timeout. So vielfältig die Motive für ein Zwischenjahr, so verschieden können sie gestaltet werden, sei es mit Sprachaufenthalten, Jobs, Praktika, Sozialeinsätzen im Ausland usw. Einen Überblick sowie Links auf Webseiten mit detaillierteren Informationen zu einzelnen Formen eines Sabbaticals kann dem Link <https://www.berufsberatung.ch/dyn/show/7561> entnommen werden. Dieser Beitrag thematisiert Vor- und Nachteile eines Zwischenjahres, greift Sprachaufenthalte auf und listet einige Internetseiten zur Suche nach Jobs sowie Praktika im In- und Ausland auf. Informationen und Hinweise zur Vereinbarung von Studium und Militär enthält der Text «Studium konkret: Einsatz in grün».

Mögliche Vorteile eines Zwischenjahres

- Distanz zur Schulzeit
- Zeit, sich neu zu orientieren und auf andere Gedanken zu kommen
- Begegnung mit verschiedenen Menschen
- Arbeitserfahrung
- fremde Länder, Sitten und Kulturen kennenlernen
- erweiterte Fremdsprachenkenntnisse
- weitere zusätzlich erworbene Fertigkeiten und Sozialkompetenz

Mögliche Nachteile eines Zwischenjahres

- Stoff der Maturitätsprüfung nicht mehr präsent
- fehlende Sicherheit, vor allem in naturwissenschaftlichen Fächern. Hochschulen bieten Repetitionskurse an.
- Verzögerter Berufseintritt
- Längere Trennung vom familiären Umfeld
- Risiko einer längeren Phase ohne Einkommen

Zu bedenken

Während des Timeouts sind in der Regel Schulstrukturen weit weg und es fehlen Unterricht und Prüfungen. Dies ermöglicht, sich zu erholen und für die Zeit der Rückkehr neue Motivation zu schöpfen. Allerdings können in dieser Zeit gewisse Studienroutinen verloren gehen wie regelmässiges Lernen, Selbstständigkeit und Selbstmotivation. Es ist deshalb sehr wichtig, sich nach der Rückkehr im Studium von Anfang an voll einzusetzen, um unangenehme Folgen zu verhindern. Zwei- oder mehrjährige Zwischenlösungen sollten gut überlegt sein: sich in Stoff und Studienbetrieb zurechtzufinden, wird erfahrungsgemäss schwieriger, je länger keine Schulstrukturen vorhanden sind.

Sprachaufenthalte

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die eigenen Sprachkenntnisse zu erweitern und zu vertiefen. Reist man in eine andere Sprachregion, taucht man vollständig in das fremdsprachige Umfeld ein, was meistens der Motivation Aufschub verleiht und Fortschritte beschleunigt. Es lohnt sich, die verschiedenen Angebote zu prüfen und zu vergleichen, da sie sich an verschiedene Zielgruppen richten und unterschiedliche Programme beinhalten. Einen Überblick über Arten des Sprachaufenthalts, Sprachkurse etc. kann unter <https://www.berufsberatung.ch/dyn/show/123294> eingesehen werden.

Genauere Informationen Sprachaufenthalten und -schulen enthalten folgende Webseiten:

Schweizerischer Dachverband zur Förderung von Jugendaustausch
www.intermundo.ch

Ratgeber für Sprachaufenthalte
www.sprachreisen-ratgeber.ch

Ratgeber und Tipps vom Verband der unabhängigen Sprachschul-Vermittler
www.lilas-sprachaufenthalte.ch

Nationale Agentur für Austausch und Mobilität.
<https://www.movetia.ch/programme>

vergleichen und reservieren: Informationen und Links zu tausenden Sprachkursen in Städten weltweit
<https://www.languagecourse.net/de/>

Sprachkurse an und von der Uni Fribourg <https://www.unifr.ch/centredelangues/de/> und <https://www.unifr.ch/centredelangues/de/kurse/>

Jobs und Stellensuche

Praktika sowie Jobs während eines Zwischenjahres und im Studium werden oft informell vergeben und daher lohnt es sich, im Bekanntenkreis herumzfragen und Firmen direkt zu kontaktieren. Einen Überblick über Möglichkeiten der Suche nach Jobs und Praktika findet man unter www.berufsberatung.ch/dyn/show/3114. Folgende Online Stellenportale können für die Suche nach Arbeitsstellen genutzt werden:

Walliser Stellenportale	https://rro.ch/wallisjobs https://rro.ch/jugendjob https://www.valais4you.ch/de/arbeiten/stellenmarkt https://www.vslink.ch/arbeit-wallis/eine-stelle-suchen.html https://workwallis.ch/
Jobs für Studierende	https://studentenjobs.ch/ https://www.students.ch/jobs/ https://www.funkyjobs.ch/

	https://poolside.ch/jobs https://semestra.ch/ https://talendo.ch/de https://talendo.ch/de/jobs/search https://www.tili.ch/jobs https://www.nebenjobs.ch/
Jobs für alle	https://www.job-room.ch/home/job-seeker https://www.stellenlinks.ch/ https://www.monster.ch/de/karriereberatung/ https://www.tempobrain.ch/jobs https://www.jobs.ch/de/jobs/
Sicherheit	https://www.securitas.ch/securijob.html https://www.protectas.com/
NPOs	https://npo-jobs.ch/ https://www.kampajobs.ch/jobs
Nachhilfe	http://www.klick-nachhilfe.org/index.html https://www.nachhilf.ch/
Gastronomie / Hotellerie	https://www.gastrojobs.ch/ https://www.hotelcareer.ch/
Event	https://stagecrew.ch/ https://tempstaff.ch/ für Studierende

Auch auf den Homepages der Hochschulen sind Stellen und / oder Webseiten mit Stellenangeboten aufgeführt.

Uni Basel	https://markt.unibas.ch/category/job-angebot
Uni Bern	https://www.unibe.ch/studium/beratungsangebote/career_service/stellenplattform/index_ger.html & https://sub.unibe.ch/de/studijob-8.html
Uni Fribourg	https://webapps.unifr.ch/job/public/
Uni Luzern	https://studunilu.ch/archiv-der-stellenanzeigen/
HSG	https://hsgalumni.ch/de/karriere/stellenplattform/

Uni Zürich	https://www.marktplatz.uzhalumni.ch/ & https://www.students.uzh.ch/de/studentlife/living/vacancies.html
ETH Zürich	https://ethz.ch/studierende/de/karriere/Startseite_CareerCenter/Exploration_Stellensuche.html

Sozial- und Freiwilligeneinsätze im Ausland

www.nouvelle-planete.ch/de

Organisation für Entwicklungszusammenarbeit
Arbeitseinsätze Schweiz und International

www.apia.ch

Verein zum Schutz von Kindern und Jugendlichen in
Lateinamerika

www.afs.ch

American Field Service, Schweiz – Interkulturelle
Programme

<https://scich.org/>

Service Civil International Schweiz – Internationale
Freiwilligeneinsätze

www.icye.ch

International Cultural Youth Exchange – Freiwilli-
genarbeit weltweit

<https://www.voyage-partage.ch/>

Volontariatsprogramme von 4 bis 12 Monate in Ost-
europa, Asien, Afrika oder Südamerika mit.

Praktika vor Studienbeginn

Neben einer Maturität setzen die meisten Fachhochschulen von zukünftigen Studierenden Arbeitswelterfahrung im Bereich des Studienfachs voraus. Personen mit gymnasialer Maturität oder «branchenfremden Berufserfahrungen» erwerben diese durch Praktika. Für die Fachhochschulstudiengänge Physiotherapie oder Osteopathie an der hesso absolvieren diese idealerweise die Zusatzmodule Gesundheit. Mehr darüber erfahren Sie unter dem Link.

Wie Sie Ihr Zwischenjahr sinnvoll gestalten und Links auf genauere Infos können Sie auch dem Heft «Zwischenlösungen - wie Sie nach der Schule zu neuen Erfahrungen kommen» im Berufsinformationszentrum BIZ entnehmen.

