



CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

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

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



---

## Zwischenjahr - Timeout

---

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 [www.berufsberatung.ch/dyn/show/7561](http://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 [www.berufsberatung.ch/dyn/show/123294](http://www.berufsberatung.ch/dyn/show/123294) eingesehen werden.

Genauere Informationen Sprachaufenthalten und -schulen enthalten folgende Webseiten:

- [www.intermundo.ch](http://www.intermundo.ch) Schweizerischer Dachverband zur Förderung von Jugendaustausch
- [www.sprachreisen-ratgeber.ch](http://www.sprachreisen-ratgeber.ch) Ratgeber für Sprachaufenthalte
- [www.lilas-sprachaufenthalte.ch](http://www.lilas-sprachaufenthalte.ch) Ratgeber und Tipps vom Verband der unabhängigen Sprachschul-Vermittler

## Jobs und Stellensuche

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

<b>Allgemeine Portale</b>	<a href="http://www.rro.ch/new/wallisjobs">www.rro.ch/new/wallisjobs</a> <a href="http://www.rro.ch/new/jugendjob">www.rro.ch/new/jugendjob</a> <a href="http://www.valais4you.ch/de/arbeiten/stellenmarkt">www.valais4you.ch/de/arbeiten/stellenmarkt</a> <a href="http://www.vslink.ch/arbeit-wallis/accueil.html">www.vslink.ch/arbeit-wallis/accueil.html</a> <a href="https://workwallis.ch/">https://workwallis.ch/</a> <a href="http://www.studentenjobs.ch">www.studentenjobs.ch</a> <a href="https://www.students.ch/jobs">https://www.students.ch/jobs</a> <a href="http://www.job-room.ch/home/job-seeker">www.job-room.ch/home/job-seeker</a> <a href="http://www.ferienjob.ch">www.ferienjob.ch</a> <a href="http://www.funkyjobs.ch">www.funkyjobs.ch</a> <a href="http://www.jobini.ch">www.jobini.ch</a> <a href="http://www.nebenjob.ch">www.nebenjob.ch</a> <a href="http://www.poolside.ch/studierende">www.poolside.ch/studierende</a> <a href="http://www.semestra.ch/jobs">www.semestra.ch/jobs</a> <a href="http://www.stellenlinks.ch.ch">www.stellenlinks.ch.ch</a> <a href="http://www.securitas.ch">www.securitas.ch</a> <a href="http://www.studijobs.ch">www.studijobs.ch</a> <a href="http://www.talendo.ch">www.talendo.ch</a> <a href="http://www.tempobrain.ch">www.tempobrain.ch</a> <a href="http://www.tili.ch">www.tili.ch</a> <a href="http://www.monster.ch">www.monster.ch</a> <a href="http://www.jobs.ch">www.jobs.ch</a>
<b>Sicherheit</b>	<a href="http://www.securitas.ch">www.securitas.ch</a> <a href="http://www.protectas.com">www.protectas.com</a> <a href="http://www.wache.ch">www.wache.ch</a>
<b>NPOs</b>	<a href="http://www.npo-jobs.ch">www.npo-jobs.ch</a> <a href="http://www.kampajobs.ch">www.kampajobs.ch</a>
<b>Nachhilfe</b>	<a href="http://www.klick-nachhilfe.org/">http://www.klick-nachhilfe.org/</a> <a href="http://www.nachhilfe-vermittlung.ch">www.nachhilfe-vermittlung.ch</a>
<b>Gastronomie / Hotellerie</b>	<a href="http://www.gastrojobs.ch">www.gastrojobs.ch</a> <a href="http://www.hoteljob.ch">www.hoteljob.ch</a> <a href="http://www.hotelcareer.ch">www.hotelcareer.ch</a>
<b>Event</b>	<a href="http://www.stagecrew.ch">www.stagecrew.ch</a> <a href="http://www.tempstaff.ch">www.tempstaff.ch</a>

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

[www.studunilu.ch/stellenborse](http://www.studunilu.ch/stellenborse)

[www.hslu.ch/de-ch/careers/jobs](http://www.hslu.ch/de-ch/careers/jobs)

<https://markt.unibas.ch/category/job-angebot>

<https://sub.unibe.ch/de/studijob-8.html>

[www3.unifr.ch/agef/de/dienstleistungen/job.html](http://www3.unifr.ch/agef/de/dienstleistungen/job.html)

[www.unisg.ch/de/universitaet/hsgservices/careercorporateservices](http://www.unisg.ch/de/universitaet/hsgservices/careercorporateservices)

[www.marktplatz.uzhalumni.ch/](http://www.marktplatz.uzhalumni.ch/)

<https://ethz.ch/de/wirtschaft-gesellschaft/career-center.html>

Eine ausführliche Liste mit Internetseiten für die Stellensuche und von Stellenvermittlungsbüros im Oberwallis finden Sie unter:

<https://www.vs.ch/de/web/bsl/arbeitsmarkt-stellensuche>

### **Sozial- und Freiwilligeneinsätze im Ausland**

[www.nouvelle-planete.ch/de](http://www.nouvelle-planete.ch/de)

[www.ninosenxela.ch](http://www.ninosenxela.ch)

[www.workcamp.ch](http://www.workcamp.ch)

[www.apia.ch](http://www.apia.ch)

[www.afs.ch](http://www.afs.ch)

[www.cinfo.ch/de/cinfoposte](http://www.cinfo.ch/de/cinfoposte)

[www.scich.org/de/](http://www.scich.org/de/)

[www.icye.ch](http://www.icye.ch)

Organisation für Entwicklungszusammenarbeit

Kinderprojekt Guatemala

Arbeitseinsätze Schweiz und International

Verein zum Schutz von Kindern und Jugendlichen in Lateinamerika

American Field Service, Schweiz – Interkulturelle Programme

Zentrum für Information, Beratung und Bildung für Berufe in der internationalen Zusammenarbeit

Service Civil International Schweiz – Internationale Freiwilligeneinsätze

International Cultural Youth Exchange – Freiwilligenarbeit weltweit

### **Praktika vor Studienbeginn**

Neben einer Maturität setzen die meisten Fachhochschulen von zukünftigen Studierenden Arbeitsweiterfahrung im Bereich des Studienfachs voraus. Personen mit gymnasialer Maturität oder «branchenfremden Berufserfahrungen» erwerben diese durch Praktika. Folgende Online Stellenportale können dabei helfen:

#### **Soziale Berufe**

[www.sozialinfo-stellen.ch](http://www.sozialinfo-stellen.ch)

[www.sozjobs.ch](http://www.sozjobs.ch)

[www.krippenstellen.ch](http://www.krippenstellen.ch)

[www.liliput.ch](http://www.liliput.ch)

[www.avenirsocial.ch](http://www.avenirsocial.ch)

[www.csps.ch](http://www.csps.ch)

#### **Gesundheitsberufe**

[www.myoda.ch](http://www.myoda.ch)

[www.spitalberufe.ch](http://www.spitalberufe.ch)

[www.swiss-medical.ch](http://www.swiss-medical.ch)

[www.spitexjobs.ch](http://www.spitexjobs.ch)

[www.privatspital.ch](http://www.privatspital.ch)

#### **Medien, Kommunikation**

[www.medienjobs.ch](http://www.medienjobs.ch)

[www.persoendlich.com](http://www.persoendlich.com)

[www.jobsource.ch](http://www.jobsource.ch)

[www.jobs.prsuisse.ch](http://www.jobs.prsuisse.ch)

[www.maz.ch/jobboerse/stellenangebote](http://www.maz.ch/jobboerse/stellenangebote)

#### **Radio**

[www.toxic.fm](http://www.toxic.fm)

[www.klippklang.ch](http://www.klippklang.ch)

#### **Umweltschutz**

[www.wwf.ch/jobs](http://www.wwf.ch/jobs)

[www.naturschutz.ch/jobs](http://www.naturschutz.ch/jobs)

[www.umwelteinsatz.ch](http://www.umwelteinsatz.ch)

#### **Bauernhof, Alp**

[www.agriviva.ch](http://www.agriviva.ch)

[www.zalp.ch](http://www.zalp.ch)