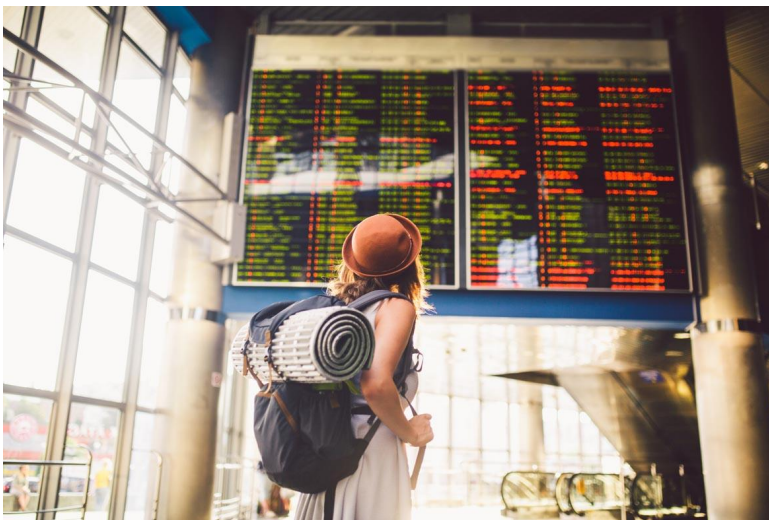


## Gap Year: Travel for life

Von der Auslandskrankenversicherung bis zum Visum – wer nach der Schule für einige Zeit ins Ausland gehen will, muss sich gut vorbereiten. Wir haben wichtige Tipps und Hinweise zum Gap Year zusammengestellt.



© iStock.com/Yelizaveta Tomashevskaja

### **DAS SOLLTE MAN WISSEN**

1. Viele junge Menschen nehmen sich eine Auszeit zwischen zwei Lebensabschnitten, ein sogenanntes Gap Year.
2. Wer sein Gap Year im Ausland absolviert, muss sich mit ausreichend Vorlauf um offizielle Papiere, Impfungen, Versicherungen und finanzielle Angelegenheiten kümmern.
3. Die zu treffenden Vorkehrungen sind abhängig vom Ort des Auslandsaufenthalts, dem Alter der Reisenden und den Aktivitäten im Land.

Ob Freiwilliges Soziales Jahr, Au-Pair oder Work & Travel – es gibt jede Menge Möglichkeiten, Erfahrungen im Ausland zu sammeln. Viele Schülerinnen und Schüler suchen direkt nach dem Schulabschluss das Weite, andere nehmen während Studium oder Ausbildung eine Auszeit und manche sogar erst danach.

Das sogenannte **Gap Year**, mit dem viele junge Menschen eine „Lücke“ zwischen zwei Lebensabschnitten schließen, ist heute eher die Regel als die Ausnahme. Doch das Gap Year sollte – vor allem wenn es im Ausland stattfindet – gut vorbereitet werden.

---

## **Krankenversicherung für das Gap Year abschließen**

Bis zum 25. Lebensjahr greift die Familienversicherung der gesetzlichen Krankenkasse – sofern man sich in der Ausbildung befindet. Ab dem 26. Lebensjahr bietet die studentische Krankenversicherung Möglichkeiten zum Versicherungsschutz. Während eines Auslandsaufenthalts kann der Anspruch auf Leistungen der Kasse für maximal ein Jahr ausgesetzt werden. Eine Kostenerstattung bei Erkrankungen ist dann ausgeschlossen.

Ob Blinddarmentzündung, Zahnschmerzen oder Grippe – auch während eines Gap Years kann ein Arztbesuch oder ein Aufenthalt im Krankenhaus notwendig werden. Bei der Planung der Auszeit ist daher vor allem wichtig, dass eine Krankenversicherung für das jeweilige Land abgeschlossen wird – im besten Fall geschieht dies über die Organisation, die das Entsendeprogramm durchführt. Wichtig: Die Versicherung sollte im Krankheitsfall auch die Transportkosten für die Rückkehr nach Deutschland übernehmen.

Wer seinen Auslandsaufenthalt selbst organisiert, sollte Kontakt zu seiner Krankenkasse aufnehmen und klären, inwiefern Gesundheitsleistungen über die Familienversicherung oder die studentische Krankenversicherung in europäischen Ländern erstattet werden. Außerhalb der Europäischen Union springt die gesetzliche Krankenkasse in der Regel nicht ein. In diesem Fall empfiehlt sich eine private Auslandsrankenversicherung mit Rückkehrmöglichkeit bei einer Erkrankung.

---

## **Haftpflichtversicherung für Jahr im Ausland**

Wer Schäden verursacht, muss dafür haften – auch dann, wenn er sie nicht vorsätzlich herbeigeführt hat. Insbesondere wenn Menschen verletzt werden und bleibende Behinderungen davontragen, können auf den Verursacher Schadenersatzforderungen in Millionenhöhe zukommen. Die private Haftpflichtversicherung ist daher eine der wichtigsten Versicherungen überhaupt. Kinder sind in der Regel bei ihren Eltern mitversichert – auch noch im ersten ununterbrochenen Ausbildungsgang. Später oder beim Umzug in die eigene Wohnung (Änderung des Hauptwohnsitzes) muss eine eigene private Haftpflichtversicherung abgeschlossen werden.

Wie sich der Versicherungsschutz im Ausland gestaltet, hängt vom gewählten Tarif ab. Nur bei ganz wenigen Anbietern ist der Versicherungsschutz der Privathaftpflicht auf

Deutschland beschränkt. In der Regel sind Versicherte auf der ganzen Welt abgesichert, oftmals sogar ohne zeitliche Begrenzung. Zeiträume von zwölf und noch mehr Monaten sind durchaus üblich.

Welche Vorgaben der Versicherer konkret macht, ist den Tarifdetails der jeweiligen Police zu entnehmen. Es empfiehlt sich, das Kleingedruckte genau zu lesen.

---

## **Gepäckversicherung für Gap Year ist unnötig**

Viele junge Erwachsene erkunden die Welt auf eigene Faust – mit dem Rucksack auf dem Rücken. Wird dieser geklaut, ist der Ärger groß. Trotzdem raten wir von einer Gepäckversicherung ab. Warum? Die Versicherung ist ziemlich teuer (rund 500 Euro für 365 Tage und eine Versicherungssumme von 2.000 Euro), und ersetzt wird nur der Zeitwert der verlorenen Gegenstände, nicht der Neuanschaffungspreis. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Einschränkungen in den Bedingungen der Versicherer.

Gepäck ist auf Reisen ohnehin bis zu 3 Monate in einer bestehenden Hausratversicherung mitversichert. Allerdings zahlt diese nur für Raub und nicht für Diebstahl des Gepäcks.

---

## **Hausratversicherung für Auslandsjahr? Nur bei Bedarf!**

Mit einer Hausratversicherung lassen sich Gegenstände in den eigenen vier Wänden versichern. Sie springt ein bei einem Brand, einem Wasserschaden, Sturm, Hagel, Vandalismus und auch bei Einbruchdiebstählen. Sie zahlt den sogenannten Wiederbeschaffungswert – übernimmt also die Kosten, die anfallen, um gestohlene oder zerstörte Gegenstände neu zu kaufen.

Für zumeist spartanisch eingerichtete Gap-Year-Reisende ist eine Hausratversicherung in der Regel wenig sinnvoll. Sie kommt erst zum Tragen, wenn eine Unterkunft mit höherwertigen Gegenständen zu versichern ist. Zudem sind jüngere Menschen, die noch bei Ihren Eltern wohnen, über die Hausratversicherung der Eltern oder Familie mitabgedeckt. Dies ist im jeweiligen Vertrag zu prüfen.

---

## **Konto und Kreditkarte fürs Gap Year**

Wer im Ausland lebt, benötigt in der Regel auch ein Konto. Doch kann das deutsche Girokonto einfach weiterlaufen und hierfür genutzt werden? In der Regel: ja. Innerhalb Europas bestehen nur selten Einschränkungen. In manchen Ländern kann es sinnvoll sein, auch vor Ort ein Konto einzurichten, um tägliche Bankgeschäfte kostengünstig abwickeln zu können. So oder so, ist ein deutsches Konto als Basis immer zu empfehlen – auch für den Fall, dass es Probleme mit dem ausländischen Konto geben sollte. Vor jedem Aufenthalt ist jedoch mit der Bank in Deutschland zu klären, welche Leistungen zu welchen Konditionen im Ausland genutzt werden können. Was kosten Kontobewegungen und Kreditkarten? Sind Überweisungen an ausländische Bankverbindungen möglich?

Lässt sich Bargeld an den Geldautomaten meiner Aufenthaltsorte kostenfrei oder kostengünstig abheben? Wie praktikabel ist das deutsche Konto tatsächlich in meinem Gap-Year-Land?

Vor allem bei Kreditkarten lohnt sich ein zweiter Blick aufs Angebot. Ausschlaggebend sollten nicht nur die reinen Kosten, sondern auch die Details der Konditionen sein. Mit manchen Karten lässt sich an jedem Geldautomaten der Welt kostenfrei Geld abheben, bei anderen sind die Kontobewegungen zeitlich oder räumlich limitiert. Auch die Abbuchungsvorgänge vom Konto können zu bösen Überraschungen führen, nämlich dann, wenn die Kreditkartensumme in Raten und mit teuren Zinsen eingezogen wird.

In immer mehr Ländern ist es üblich, auch Kleinstbeträge, wie den Brötchenkauf beim Bäcker oder den Cappuccino im Café bargeldlos mit Karte zu zahlen. Wichtig ist dann, eine Giro- oder Kreditkarte zu wählen, bei der nicht für jeden Zahlungsvorgang Gebühren berechnet werden. Das kann sonst schnell hohe Kosten verursachen.

## **INS AUSLAND GEHEN MIT...**

- **Europäischer Freiwilligendienst** (über [Website der Europäischen Union](#))
- **Freiwilligenarbeit außerhalb Europas** (mit Agenturen oder über soziale oder kulturelle, ökologische Projekte)
- **Sprachkurse im Ausland** (mit Agentur)
- **Au-pair** (über Agenturen)
- **Work & Travel** (mit Starterpaket für den Beginn oder Selbstorganisation)
- **Farmstay** (mit Starterpaket für den Beginn oder Selbstorganisation)
- **Praktikum zur Ausbildungsfindung**  
über Agentur, z.B. Trainee-Programm, das vom Teilnehmer selbst zu bezahlen ist
- **Praktikum im Ausland während des Studiums**  
z.B. über DAAD (Deutscher Akademischer Austauschdienst Deutschland oder über Career Center in den Hochschulen, Universitäten...)
- **ERASMUS-Programm** (Infos bei Universität/Hochschule)

---

**Kindergeld im Gap Year?**

Kindergeld erhalten Eltern bis zur Volljährigkeit ihrer Kinder. Wer danach noch – bis zur Vollendung des 25. Lebensjahrs – Kindergeld beziehen will, muss entweder eine laufende Schul- oder Berufsausbildung nachweisen, einen Studienplatz vorweisen können oder bei der Agentur für Arbeit als arbeitssuchend gemeldet (und vor Ort verfügbar) sein.

Einige Gap-Year-Programme wie das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) oder das Freiwillige Ökologische Jahr (FÖJ) und der Bundesfreiwilligendienst werden als eine Art Ausbildung angesehen. In diesem Fall läuft das Kindergeld weiter. Bei Sprachreisen, Work & Travel-Programmen, Au-Pair-Jobs (ohne Sprachkurs) oder auch Praktika im Ausland, die nicht Teil eines Studiums sind, hingegen endet der Kindergeldbezug. Es empfiehlt sich, vorab zu klären, welche Programme unter welchen Bedingungen zum Bezug von Kindergeld berechtigen.

---

## **Impfungen und Medikamente im Blick behalten**

Andere Länder, andere Krankheiten – über notwendige Impfungen sollte man sich im Vorfeld genau informieren und ausreichend Zeit einplanen. Oftmals müssen mehrere Schutzimpfungen nachgeholt oder gänzlich neu vorgenommen werden.

Informationen darüber, welche Impfungen vor Reiseantritt erfolgen sollten, finden sich auf der [Internetseite des Auswärtigen Amtes](#). Dort kann dann das jeweilige Reiseland ausgewählt werden. Die Hinweise zu Impfungen sind unter „Reise- und Sicherheitshinweise“ beim Thema Gesundheit veröffentlicht.

**Tipp:** Auf der Reise in die Ferne sollte auch eine kleine Reiseapotheke mit den wichtigsten Medikamenten (z.B. gegen Kopfschmerzen und Durchfall sowie Pflaster) nicht fehlen. Werden ständig Medikamente benötigt, sollte in der Sprache des Reiselandes oder eine englischsprachige Bescheinigung des behandelnden Arztes hierüber mitgeführt werden. Ebenso ist es hilfreich, seine Blutgruppe zu kennen.

---

## **Internationalen Führerschein beantragen?**

Der deutsche Führerschein ist in den Mitgliedsstaaten der Europäischen Union anerkannt. In den übrigen Ländern innerhalb der EU ist die deutsche Fahrerlaubnis ebenfalls meistens ausreichend, aber eben nicht in allen. Das ist vorab zu prüfen. Teilweise werden, wie beispielsweise in Estland, ältere Führerscheine nicht anerkannt, sondern nur die im EU- oder Scheckkartenformat. Manchmal ist auch eine Übersetzung des Führerscheins nötig. Genauere Informationen finden sich auf der [Internetseite des Auswärtigen Amtes](#), unter „Reiseinfos“ beim jeweiligen Reiseland.

Wer sein Gap Year im außereuropäischen Ausland verbringen und Auto fahren will, muss beim Straßenverkehrsamt (Führerscheinstelle) seines Wohnortes einen internationalen Führerschein beantragen. Bei dem internationalen Führerschein handelt es sich um kein eigenständiges Dokument, sondern um ein Zusatzdokument, das nur im Zusammenhang mit dem nationalen Führerschein gültig ist.

---

## Visum fürs Auslandsjahr?

Wer im Ausland legal leben und arbeiten möchte, braucht in vielen Ländern ein Visum. Auf der Internetseite des [Auswärtigen Amtes](#) finden sich bei den „Reise- und Sicherheitshinweisen“ der ausgewählten Länder unter dem Begriff „Einreise und Zoll“ Informationen über die notwendigen Reiseunterlagen sowie gegebenenfalls Verlinkungen auf die Seite der zuständigen Botschaft, bei der das Visum beantragt werden kann.

## CHECKLISTE

Unsere Checkliste hilft Ihnen, bei der Vorbereitung für Ihren Auslandsaufenthalt an die wichtigsten Dinge zu denken. Sie können sich die Checkliste einfach ausdrucken und abhaken. [Hier geht es zur Checkliste.](#)

Gefördert durch:



Bundesministerium  
der Justiz und  
für Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

<https://www.vzh.de/junge-leute/gap-year>