Verbraucherzentrale Hamburg

Gap Year: Freiwilligendienst, Erasmus, Work & Travel, Au pair gut vorbereiten

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. Mit praktischer Checkliste für die Planung.



© iStock.com/Yelizaveta Tomashevska

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.
4. Mit der **Checkliste** der Verbraucherzentrale kann man sich schnell einen Überblick über die notwendigen To-dos verschaffen.

Stand: 27.11.2025

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 und über welchen Zeitraum Gesundheitsleistungen über die Familienversicherung oder die studentische Krankenversicherung in europäischen Ländern erstattet werden. Es empfiehlt sich ein zusätzlicher Schutz mit Rückkehrmöglichkeit bei einer Erkrankung. Achtung, mit vielen Auslandreisekrankenversicherungen ist man nur für einen kürzeren Zeitraum abgesichert. Bei der Suche nach einer passenden Auslandskrankenversicherung ist daher auf die Laufzeit besonders zu achten.

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. Ab einem bestimmten Alter oder manchmal auch beim Umzug in die eigene Wohnung mit einem geänderten Hauptwohnsitz muss aber eine eigene private Haftpflichtversicherung abgeschlossen werden. Zunächst sollte man anhand der Versicherungsbedingungen überprüfen, ob eine Absicherung über die Familienversicherung besteht.

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 drei Monate in einer bestehenden Hausratversicherung mitversichert. Allerdings zahlt diese nur für Raub und nicht für Diebstahl des Gepäcks.

Hausratversicherung 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.

Handyvertrag fürs Gap Year

Bei einem Auslandsaufenthalt innerhalb der **Europäischen Union sowie in Island, Liechtenstein und Norwegen** gilt „Roam like home“. Das heißt, dass bei der Nutzung des Mobilfunktelefons keine höheren Kosten anfallen als bei der Nutzung zu Hause. Doch Achtung: Stellt der Anbieter fest, dass man innerhalb von vier Monaten mehr Zeit im EU-Ausland verbringt und den Tarif dort mehr nutzt als im Heimatnetz, kann er für Telefonate, SMS und Datenvolumen zusätzliche Gebühren erheben. Er muss mit zwei Wochen Vorlaufzeit über anstehende Roaming-Aufschläge informieren. Dann kann es sinnvoll sein, in einen Tarif im Heimatland zu wechseln.

Wird das Gap Year hingegen im **außereuropäischen Ausland** verbracht, kommt eine Nutzung des deutschen Mobilfunkvertrags normalerweise von Anfang an nicht in Betracht. Telefonieren und die Nutzung mobiler Daten sind regelmäßig mit (sehr) hohen Kosten verbunden. Für mobiles Internet gilt zwar eine weltweite Kostenbremse: Sie liegt standardmäßig bei 59,50 Euro. Ist dieser Betrag erreicht, sollte die mobile Internetverbindung getrennt werden. Das funktioniert jedoch nicht immer.

Daher empfiehlt es sich, vor Ort eine **Prepaid-Karte** zu erwerben. Um dann nicht zusätzlich noch den deutschen Mobilfunkvertrag weiter zu zahlen, sollte man prüfen, ob dieser gekündigt werden kann. Ist die Mindestvertragslaufzeit bereits abgelaufen, so ist das jederzeit unter Einhaltung einer 1-monatigen Kündigungsfrist möglich. Klappt das mit der Kündigung aufgrund der bestehenden Mindestvertragslaufzeit nicht oder ist es einem wichtig, die konkrete Rufnummer nach der Rückkehr weiter zu nutzen, kommt

gegebenenfalls auch eine Stilllegung des Vertrags in Betracht. Das heißt, dass während dieses Zeitraums keine Entgelte gezahlt werden und sich der Mobilfunkvertrag im Gegenzug um diese Monate verlängert.

Ob und unter welchen Bedingungen eine **Stilllegung des Mobilfunkvertrags** möglich ist, hängt vom individuellen Vertrag ab. Informationen hierzu finden sich regelmäßig auf den Internetseite der Telekommunikationsanbieter. Üblicherweise wird ein Nachweis über den Auslandsaufenthalt (z.B. Studienbescheinigung im Fall eines Auslandsemesters) verlangt. Für junge Menschen, die die Welt auf eigene Faust erkunden und das Jahr zum Herumreisen nutzen, kommt diese Möglichkeit daher regelmäßig nicht in Betracht.

Checkliste für den Auslandsaufenthalt

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 bzw. der behandelnden Ärztin 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 anerkennt, sondern nur die im EU- oder Scheckkartenformat. Manchmal ist auch eine Übersetzung des Führerscheins nötig. Genauere Informationen finden sich auf der Website 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. Beim 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.

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)

Gefördert durch:



Bundesministerium
der Justiz und
für Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/verbrauchertipps-fuer/verbrauchertipps-fuer-junge-leute/gap-year-freiwilligendienst-erasmus-work-travel-au-pair-gut-vorbereiten