

sisters

sisters
inspire
sisters

DEIN EXTRA:
Mutmach-Karten



Ana Martinović

SELBSTLIEBE

IST EIN PROZESS

SISTERTALK

Meine Suche
nach dem Glück

KLEIDER-CHECK

Welcher Style
passt zu mir?

REZEPTE

Lavendel-
Leckereien

Sis

JETZT AUCH ONLINE ERHÄTLICH

Mit dem Digital-Abo kannst du *Sis* als E-Magazin auf deinem Smartphone oder Tablet lesen. In der App erwarten dich außerdem zusätzliche Inhalte wie Videos, ein wöchentlicher „Soul Snack“, ein Terminkalender mit christlichen Events und der „Sis Chat“, in dem du dich mit anderen Nutzerinnen austauschen kannst.

JAHRES-ABO (4 AUSGABEN) FÜR € [D] 12,- / € [A] 12,40 / CHF 18,50

Als Print-Abonnentin erhältst du das Digital-Abo zum Vorzugspreis von **nur € 6,-** im Jahr!

ERHÄTLICH UNTER WWW.LYDIA.NET/SIS



HOL DIR DEIN DIGITAL-ABO!



Inhalt

September

November



Ana Martinović

12

Auf dem
Cover:

Selbstliebe ist
ein Prozess

10

Lavendel-
Leckereien

18

DIE NACHT, DIE
MEIN LEBEN
VERÄNDERTE

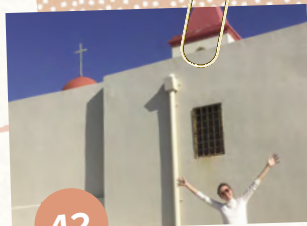


23



KLEIDER-CHECK
ZWISCHEN FREIHEIT
UND VERANTWORTUNG

42



MEIN HERZ IST
NOCH IN ISRAEL

IMMER IM HEFT

- 4 Editorial
- 5 Be inspired
- 11 True story
- 16 Sis Chat
- 36 Let's talk
- 38 Sis kreativ
- 40 Für dich entdeckt
- 48 Briefe an Sis
- 50 Nele – Mein ganz normales Leben



„SELBSTLIEBE IST EIN PROZESS“

Ana Martinović (20) hat es bei der diesjährigen „Germany’s Next Topmodel“-Staffel bis unter die Top 10 geschafft. Wir haben mit der Neu-Ulmerin über ihre Erfahrungen in der Show, Neid und den Glauben gesprochen.

Ana, ich kenne dich hauptsächlich vom Fernsehbildschirm. Was sind drei Dinge, die abseits von Kameras und Laufsteg aus deinem Leben nicht wegzudenken sind?

Auf jeden Fall meine Katzen! Außerdem bin ich voll der Familienmensch. Und ansonsten tatsächlich vieles, was auch zum Modeln gehört: Ich liebe es, mich zu schminken und Outfits zusammenzustellen.

Wie bist du auf die Idee gekommen, dich bei „Germany’s Next Topmodel“ zu bewerben?

Als die erste Staffel lief, war ich sieben Jahre alt. Ich erinnere mich noch daran, wie gern ich die Sendung geschaut habe. Seitdem war klar, dass ich da hinmöchte. Eigentlich wollte ich schon mit 16 teilnehmen. Dann habe ich mich aber doch nicht getraut, weil ich dachte: *Was denken die Leute dann über mich? Was ist, wenn ich nur eine Runde weiterkomme? Das wäre so peinlich!* Mit 19 habe ich mich schließlich beworben, wurde aber nicht genommen. Doch ich habe nicht aufgegeben und ein Jahr später hat’s dann geklappt.

Mit welchen Erwartungen bist du in die Show gegangen?

Vorgestellt hatte ich es mir tatsächlich etwas anders. Es war spannend, all das Drumherum zu erleben, was man im Fernsehen nicht so ausführlich sieht. Ich dachte, man hat viel mehr Zeit. Unter der Woche haben wir viel geübt und sonntags wurden die Interviews für die O-Töne in der Sendung gedreht.

Zwei Monate lang hast du mit den anderen Teilnehmerinnen im Modelloft zusammengewohnt – ohne Handy und vor laufender Kamera. Wie war das für dich?

Wir hatten viel Spaß zusammen und konnten richtige Freundschaften aufbauen. Nach den Shootings haben wir uns Essen gemacht, Spiele gespielt, geredet und in Grüppchen das Walken geübt. Wir haben auch oft zusammen gesungen, weil wir unsere Handys abgeben mussten und keine Musik hören konnten.

Eine große Herausforderung war die Hygiene, das hat gar nicht funktioniert. So einen großen Berg schmutziges Geschirr habe ich noch nie gesehen! Die Spülmaschine ist durchgehend gelaufen. Manchmal hatten wir nicht mal mehr saubere Teller übrig. Auch im Bad stapelten sich überall die Schminksachen. Das war echt schlimm!

Hattest du auch mal Heimweh?

Anfangs dachte ich, dass ich meine Familie voll vermissen werde, aber tatsächlich hatte ich kaum Heimweh. Immer, wenn ich mit meinen Eltern und meinen beiden Schwestern telefoniert habe, habe ich Kraft getankt, weil ich wusste: Sie denken an mich und hoffen, dass ich es schaffe, also bemühe ich mich.

In so einem Wettbewerb kommt sicher auch mal Neid auf. Wie bist du mit dem Konkurrenzkampf umgegangen?

Der Konkurrenzkampf war zum Glück nicht so groß, zumindest nicht in meiner Gruppe. Wir haben uns gegenseitig geholfen. Von den anderen Mädels habe ich gelernt, mich nicht so viel zu vergleichen. Sie meinten: *„Wir sind zwar alle hier, um zu modeln, aber jede von uns ist anders. Da kannst du dich gar nicht vergleichen.“* Ich habe gemerkt, dass jedem etwas anderes gut liegt und man es auf die eigene Art am besten macht.

Am Anfang war ich oft verzweifelt, weil ich dachte: *Wie kann es sein, dass ich überhaupt nicht selbstbewusst bin, und andere das so krass ausstrahlen und scheinbar nie an sich zweifeln!?* Heidi hat mir immer wieder gesagt, dass ich an meinem Selbstbewusstsein arbeiten muss, und ich bin dann auch jeden Tag ein bisschen sicherer geworden. Durch die Gespräche mit den Mädels habe ich gesehen, dass sie auch nicht immer selbstbewusst sind und alles toll finden. Auch eine Romina ist nicht immer taff. Auch eine Alex weint, wenn sie sich beim Tanzen unwohl in ihrem Körper fühlt. Je besser man sich kennenlernt, desto mehr erkennt man, dass auch die anderen nicht perfekt sind. Ich glaube, dass alles kommt, wie es kommen soll. Ich kann nur mein Bestes geben und den Rest Gott überlassen. Warum sollte ich also neidisch auf eine andere sein? Wenn es beispielsweise Gottes Plan gewesen wäre, dass ich „Germany’s Next Topmodel“ werde, wäre es so gekommen. Für mich gibt es dann eben einen anderen Weg.

Wie bist du zum Glauben gekommen?

Meine Eltern sind katholisch, daher bin ich mit dem Glauben aufgewachsen. Nach dem Abi habe ich einen Studienplatz für BWL in Berlin bekommen und bin ausgezogen. Es war gerade Winter. Alles war so dunkel und still. In einer fünfköpfigen Familie ist es nie ruhig. Auf einmal hatte ich nur mich. Während des ersten Semesters ging es mir gesundheitlich nicht gut.

CHRISTEN CHAT

Oft mache ich mir große Sorgen um meine Eltern und meinen Bruder, weil sie Jesus nicht gut kennen. Ich habe sie schon ab und zu auf das Thema Glaube angesprochen, was aber keine Auswirkungen hatte. Wie kann ich ihnen den Glauben näherbringen, ohne es ihnen aufzuzwingen?

AMELIE, 15

Ich wünsche mir auch, dass manche Menschen aus meiner Umgebung Jesus näher kennenlernen, wusste aber nicht, wie ich ihnen von ihm erzählen sollte. Ich habe mich mit meiner besten Freundin darüber ausgetauscht und wir sind zu dem Schluss gekommen, dass der erste und beste Schritt beten ist. Jetzt bete ich immer, dass Gott sich der Person offenbart, weil ich denke, dass es wichtig ist, dass ein Mensch Gott selbst erlebt und eine ganz persönliche Begegnung mit ihm hat.

ALISSA, 13

Ich versteh dich gut. Du könntest mit kleinen Bemerkungen versuchen, ein Gespräch anzufangen, zum Beispiel bei einem Spaziergang: „Wow, hat Gott die Welt nicht toll gemacht?!“ Wenn deine Familie merkt, dass dir der Glaube wirklich wichtig ist, möchten sie vielleicht mehr darüber wissen. Den Rest musst du Gott überlassen.

JANA, 14

Mein Vater ist christlich aufgewachsen und später aus der Kirchengemeinde ausgetreten. Ich weiß nicht, was und ob er überhaupt noch glaubt. Ich kann dir nur den Tipp geben zu beten. Beten kann Wunder bewirken! Josef aus der Bibel hat über 20 Jahre lang in Ägypten für seine Familie gebetet. Gott hat einen Plan für dich und deine Familie. Warte ab, was passiert, gib ihm deine Wünsche und Sorgen ab und er wird sich drum kümmern!

GRETA, 14

Du kannst in deiner Familie einen Samen des Glaubens säen, aber was daraus wird, ist Gottes Sache – manchmal gebraucht er andere Menschen dazu, dass der Samen wächst. Versuch einfach durch dein Verhalten zu zeigen, dass Gott in dir lebt, und begegne ihnen auch in schwierigen Situationen in Liebe.

AMY, 16

Bete für deine Familie, dass Gott ihre Herzen öffnet. Er allein ist es, der sie berühren kann. Außerdem wird deine Familie an der Art, wie du durchs Leben gehst, merken, dass du an Jesus glaubst, und dann vielleicht einmal über den Glauben nachdenken.

LYDIA, 14

Meine beste Freundin hat leider auch keinen Plan von Gott. Ich denke es hilft, wenn du ihnen berichtest, wie wohl du dich zum Beispiel in der Jugendgruppe oder im Teenkreis fühlst, falls du so etwas besuchst, oder du ihnen erzählst, was du mit Gott erlebt hast. Ich glaube, wenn sie merken, wie gut dir das tut und wie begeistert du bist, verstehen sie dich besser und werden offener.

NORA LEONIE, 14

NÄCHSTE FRAGE

Mir fehlt manchmal die Motivation zum Bibellesen. Ich nehme mir oft etwas vor, das ich dann aber im Alltag nicht einhalte. Habt ihr einen Tipp für mich, wie ich dranbleiben kann?

LUISA

Diese Seite ist für euch reserviert. Hier könnt ihr euch austauschen – über das Leben, die Liebe, den Glauben oder einfach den ganz normalen Alltags-Trouble. Schick deine Antwort oder eine eigene Frage an die Sis-Community mit deinem Namen und Alter bis zum 31.10.2021 per E-Mail an sisredaktion@lydia.net, Betreff „Sis Chat“. Mit der Einsendung stimmst du der Veröffentlichung deines Beitrags mit deinem Vornamen und Alter zu. Die Redaktion behält sich vor, Beiträge unter Wahrung des Sinns zu kürzen.

Hast du dich schon einmal gefragt ...

worum es im christlichen Glauben eigentlich geht? Hier erklären wir dir die Kernaussage der Bibel:



GOTT LIEBT MICH

Gott liebt dich total! Seine Liebe ist grenzenlos und bedingungslos. Es gibt nichts, was sich Gott mehr wünscht, als dass du seine Liebe persönlich erfährst und in der Beziehung zu ihm den Sinn deines Lebens entdeckst.

1 Johannes 4,16 / Psalm 16,11



ICH LEBE GETRENNT VON GOTT

Leider erfahren wir Menschen Gottes Liebe nicht, weil wir Gott ignorieren. Wir suchen nach Sinn und Erfüllung, aber nicht bei Gott. Wir misstrauen ihm und missachten seine Regeln. Diesen Alleingang nennt die Bibel Sünde. Sünde verletzt und zerstört unsere Beziehungen zu Menschen. Sie trennt uns vom Leben, wie Gott es gedacht hat.

Römer 3,23 / Jesaja 59,2



JESUS GAB ALLES FÜR MICH

Unsere Sünde hält Gott nicht davon ab, uns zu lieben. Er ist so weit gegangen, dass er in Jesus Christus Mensch wurde und sein Leben für uns hingab. An unserer Stelle nahm er am Kreuz die Konsequenz der Sünde auf sich. Jesus starb – aber er ist wieder zum Leben auferstanden. Er hat uns mit Gott versöhnt. Durch den Glauben an ihn können wir Gottes Liebe erfahren und erhalten ewiges Leben.

Johannes 3,16 / 1. Petrus 3,18



WILL ICH MIT JESUS LEBEN?

Gott hat alles getan, um uns zu zeigen, wie sehr er uns liebt. Durch Jesus Christus bietet er uns erfülltes und ewiges Leben an. Jeder Mensch ist nun herausgefordert, eine Entscheidung zu treffen. Wir können beten, dass Gott uns unseren Alleingang vergibt. Und wir können uns entscheiden, im Vertrauen auf Jesus Christus von jetzt an mit Gott zu leben.

Johannes 1,12 / Offenbarung 3,20



THE FOUR

Kleidung - meine Meinung



HANNA HOY, 27

„MEIN AUSSEHEN IST MIR WICHTIGER, ALS ICH MIR MANCHMAL EINGESTEHE“

Ich sage mir oft, dass ich gar nicht so eitel bin. Aber dann gibt's da diese Tage, an denen ich vor einer vollen Kleiderstange stehe, jammern, dass ich nichts zum Anziehen hätte. Wenn ich dann in mich rein höre, merke ich: Mein Aussehen ist mir wichtiger, als ich mir manchmal eingestehe.

Ob das grundsätzlich schlecht ist? Ich glaube nicht. Schließlich bedeutet auf sein Äußeres zu achten auch, sich selbst wertzuschätzen.

In erster Linie möchte ich mich wohlfühlen in meiner Kleidung. Meine Schönheit unterstreichen und ein paar Makel verstecken – wie mein Bäuchlein beispielsweise. Und hey, das tut auch meiner Seele gut! Kleidung hat nämlich auch einen psychologischen Effekt: Sie beeinflusst, wie wir uns selbst fühlen, je nachdem, was wir anziehen. Wenn ich zum Beispiel krank bin, fühle ich mich direkt viel besser, wenn ich trotzdem meinen Schlafanzug gegen Alltagskleidung tausche.

Kleidung bedeutet aber auch, mich als die Person, die ich bin, nach außen hin auszudrücken – durch Farben, Formen, Stil und auch die Werte, die ich lebe: Drücke ich mit dem, was ich trage, aus, dass mir Nachhaltigkeit und Sklavenarbeit egal sind? Zeige ich den Menschen um mich herum, dass ich mich nach Aufmerksamkeit sehne? Liebe ich meinen Körper? Schäme ich mich? Bin ich mir darüber bewusst, was meine Kleidung über mich aussagt? Wenn ich an mein Umfeld denke, fällt mir der Kontrast zwischen Social Media und Kirche auf: Während Social Media mit Nacktheit geradezu belästigt, bedrängen so manche Kirchengemeinden Mädchen und Frauen, sich prüde zu kleiden, während sich Jungs mit kurzen Hosen und oberkörperfrei zeigen dürfen. Zwei Extreme, die beide meiner Meinung nach nicht gesund sind.

Was bedeutet es, sich richtig zu kleiden? Dabei sind vor allem zwei Dinge wichtig:

1. Entspricht meine Kleidung der Kultur, in der ich mich gerade aufhalte?
In Indien beispielsweise sollten Knöchel bedeckt werden, Bäuche jedoch können gezeigt werden. Hättest du das gewusst?
2. Entspricht meine Kleidung dem Anlass, zu dem ich mein Outfit wähle?
In der Oper kleide ich mich anders als am Strand – ist ja klar.

Kleider machen Leute, deshalb stelle ich mir die Frage: Was für ein Mensch will ich sein?



ELISABETH SCHOFT, 31

„ICH MÖCHTE MEINE WEIBLICHKEIT ZEIGEN,
OHNE AUFREIZEND ZU WIRKEN“

So wie ich Gott bisher kennengelernt habe, sind ihm Äußerlichkeiten gar nicht so wichtig – er schaut direkt ins Herz und wie es da drin aussieht. Ich bin mit dem Glaubenssatz aufgewachsen, dass vor allem die innere Schönheit zählt. Und das glaube ich bis heute. Ein Mensch ist viel mehr als sein Äußeres und sein Wert hängt nicht von seinen Klamotten ab, von perfekter Haut oder dem Bauchumfang. Ansonsten verpasst man die Chance, ziemlich tolle Menschen kennenzulernen. Ich versuche also, mich nicht vom äußeren Erscheinungsbild blenden zu lassen oder in Klischees zu denken. Wer einen Anzug trägt, hat nicht automatisch mehr Geld oder ist klüger. Und wer gern High Heels trägt, ist nicht automatisch arrogant und oberflächlich.

Das Kleiderthema wird – nicht nur unter Christen – viel diskutiert: Die einen meinen, dass freizügige Kleidung Männer auf falsche Gedanken bringt. Wieder andere finden, dass es egal sein sollte, was Frauen anziehen. Zum einen, weil Männer für ihre Gedanken und Handlungen selbst verantwortlich sind; zum anderen, weil Frauen nicht mehr gängigen Schönheits- und Körperidealen hinterherhecheln sollten, die sich sowieso jedes Jahrzehnt ändern. Hier gilt es, einen guten Mittelweg zu finden. Ich finde es schade, sich aus Angst vor Übergriffen oder blöden Kommentaren wie ein graues Mäuschen zu kleiden – aber gleichzeitig sollten wir uns bewusst sein, dass Kleidung immer auch ein Statement ist.

Ich durfte mit den Jahren lernen, Freude an Make-up und Mode zu haben. Ich habe ausprobiert, welcher Stil zu mir passt, was ich damit aussagen will und wie ich meine Weiblichkeit zeigen kann, ohne aufreizend zu wirken. Mir ist wichtig, dass ich mich in meiner Haut und Kleidung wohlfühlen kann. Für mich bedeutet das, dass meine Ausschnitte nicht zu tief und die Hosen nicht zu kurz sind. An Tagen, an denen ich mich am liebsten verkriechen möchte oder ein schwieriges Gespräch ansteht, wähle ich ein Outfit, in dem ich mich selbstbewusst fühle, um mich den Herausforderungen des Alltags zu stellen. Im Sinne der Nachhaltigkeit versuche ich, möglichst wenig „Fast Fashion“ zu kaufen. Ich habe zwar weniger Teile im Schrank – dafür aber qualitativ hochwertigere und zeitlosere.

Scrunchies selber nähen



DU BRAUCHST:

- ca. 0,7 cm breites und 16 cm langes Gummi
- ca. 60 x 10 cm Stoff und einen farblich passenden Faden
- Stecknadeln
- 2 Sicherheitsnadeln
- Nähmaschine (du kannst auch von Hand nähen, es dauert dann nur länger)



1. Falte den Stoff der Länge nach zur Hälfte, sodass die rechte Seite (die Seite, die später außen sein soll) innen ist und die linke Seite nach außen zeigt. Steck die aufeinanderliegenden Kanten mit Stecknadeln fest.

2. Nähe im Abstand von etwa einem Zentimeter entlang der gesteckten langen Kante. Beginne mit der Naht erst fünf Zentimeter nach dem Anfang der Strecke und höre fünf Zentimeter vor dem Ende der Strecke auf. Damit deine Naht nicht wieder aufgeht, musst du sie „verriegeln“: Dazu nähst du am Anfang und am Ende deiner Naht zwei Stiche vor und zurück.



3. Jetzt hast du eine Art Stoffschlauch. Nimm eine Sicherheitsnadel und befestige sie an einem Ende des Schlauchs, um ihn zu wenden. Führe dann die Sicherheitsnadel durch den Schlauch, bis sie am anderen Ende wieder herauskommt. Nun kannst du die Sicherheitsnadel wieder entfernen.



4. Stecke mit Stecknadeln die beiden Enden des Schlauchs Kante auf Kante zusammen. Dabei müssen die Seiten des Stoffs, die später außen sein sollen, zueinander zeigen. Dein Schlauch hat nun eine Art Donut-Form.

5. Nun muss das Gummi durch den Stoffschlauch. Dazu nimmst du wieder eine Sicherheitsnadel und befestigst sie an einem Ende des Gummis. Mit einer zweiten Sicherheitsnadel befestigst du das andere Ende des Gummis an der Öffnung deines Stoffschlauchs. Jetzt schiebst du die erste Sicherheitsnadel durch den Schlauch, bis sie an der Öffnung wieder rauskommt.



6. Halte beide Gummi-Enden fest und entferne die Sicherheitsnadeln. Nähe nun die Enden des Gummis aufeinander. Schiebe sie dazu etwa zwei Zentimeter übereinander. Wenn du mit einer Nähmaschine nähst, nimm dafür den Zick-zack-Stich und nähe drei Stiche vor und drei Stiche zurück, noch mal vor, noch mal zurück.



7. Nun musst du nur noch die Öffnung schließen: Ziehe dein Scrunchie glatt. Falze mit deinen Fingernägeln die Kanten an den Öffnungen jeweils 1 cm nach innen. Lege die eingefalzten Kanten aufeinander. Nähe in einem Abstand von etwa zwei Millimetern entlang dieser Kante und schließe damit die Öffnung. Fertig ist dein Scrunchie!



Nadine Wilmanns

ist freiberufliche Modedesignerin, Fotografin und Journalistin. Auf nadinewilmanns.com bloggt sie über Kreativität, Mode und Fotografie.

Stockbrot & Sozialarbeit

Die Zeit nach der Schule sinnvoll nutzen – mit einem Freiwilligendienst

Manche wissen schon in der Grundschule, was sie von Beruf werden wollen. Ich wusste das nicht. Ich hatte viele Ideen, aber keine war wirklich gut. „Ich möchte Tierärztin werden, aber von Spritzen will ich nix wissen“, schrieb ich in der vierten Klasse. Im selben Jahr sah ich mich als Musicalstar, obwohl ich eher mittelmäßig singen konnte. Aber wenn Verwandte nach meinem Berufswunsch fragten, brauchte ich eine Antwort. Irgendeine. Ich hatte bis zum Ende der Schulzeit keinen richtigen Plan, in welche Richtung es gehen sollte. Also legte ich nach dem Schulabschluss ein Jahr „Pause“ ein, in dem ich einen Tapetenwechsel vornahm und meine Fähigkeiten entdecken wollte. Diese Zeit war meine Rettung. Heute gibt es dafür verschiedene Möglichkeiten, unter anderem im Freiwilligendienst. Alle Freiwilligendienste dauern mindestens sechs Monate, aber in der Regel ein Jahr. Wer möchte, kann die Dauer auch verlängern. Beginnen kann man einen Freiwilligendienst nach dem Abschluss der Vollzeitschulpflicht, also in den meisten Bundesländern mit 16 Jahren. Diese Möglichkeiten kann man bis zum 27. Lebensjahr in Anspruch nehmen – nur beim BFD gibt es keine Altersbegrenzung.

IM TEAM MIT ANPACKEN

Bei einem Freiwilligendienst arbeitet man ganz praktisch an einem Einsatzort und übernimmt dort unterstützende Tätigkeiten. Manche schnuppern in einem Gästehaus oder Hotel in den Service und die Hauswirtschaft hinein, andere helfen im Altenwohnheim, wo sie Aufgaben

der Pflege übernehmen oder zu Arztbesuchen begleiten. Wieder andere arbeiten handwerklich, im Garten oder im IT-Bereich. Auch Schulen und Kindergärten oder Krankenhäuser sind mögliche Einsatzorte. Die Liste ist lang. Bei allen Freiwilligendiensten geht es um Mitarbeit in einem sozialen Arbeitsfeld. Für ein Jahr wird man Teil des Mitarbeiterteams und packt mit an – immer unter Anleitung, und natürlich trägt man nicht die Verantwortung. Perfekt zum Reinschnuppern in den Beruf. Neben praktischer Arbeit gibt es Seminare mit Gleichaltrigen. Bei den Freiwilligendiensten der Freien evangelischen Gemeinden, wo ich arbeite, sind dafür immer vier Wochen eingeplant. Die Inhalte sollen jeden ganz persönlich voranbringen. Daher gehört Persönlichkeitsentwicklung und Konfliktverhalten genauso zum Programm wie Berufsorientierung. Beim Kanufahren, Klettern, Floßbau oder Stockbrot am Lagerfeuer kommt der Spaß nicht zu kurz. Auch Glaubensfragen dürfen bei uns nicht fehlen. Aber das gestalten die Anbieter, die man „Träger“ nennt, sehr unterschiedlich. Sie sind bei Rückfragen da, organisieren den Freiwilligendienst und zahlen auch das Taschengeld aus.

NEUE SCHRITTE WAGEN

Die finanzielle Vergütung im Freiwilligendienst liegt im Schnitt bei 150 Euro im Monat – je nach Träger. Dazu gibt es Verpflegungsgeld und manchmal auch einen Zuschuss bei Fahrtkosten. Versicherungskosten werden immer übernommen und die Unterkunft wird oft kostenlos zur Verfügung gestellt. Mein Tipp: Überlege erst,



Foto: Mhaad Amir/Unsplash

ob du zu Hause wohnen und in der Umgebung arbeiten möchtest oder ob du den Ort wechselst und dort eine Wohnung brauchst. Dann frag einfach beim Träger nach, ob es eine Unterkunft gibt.

Ich persönlich fand die Möglichkeit, ein Jahr zur Orientierung einzulegen, super. Danach stand meine Berufsentscheidung zwar noch nicht zu 100 Prozent fest – und es ist auch ok, wenn man nicht mit absoluter Sicherheit weiß, wohin einen das Leben führt – aber ich hatte in dem Jahr Zeit zum Nachdenken und Ausprobieren und schmiedete meine ersten Pläne für ein Studium. Nach einigen beruflichen Stationen darf ich jetzt anderen helfen, Schritte zum eigenen Berufsweg, in der Persönlich-

keitsentwicklung und im Glauben zu wagen. So ein Jahr ist nicht immer einfach, aber sehr wertvoll. Allen, die ihre Berufsentscheidung noch vor sich haben, wünsche ich Geduld, Gelassenheit, Neugierde und Vertrauen. ∫



Clarissa Gröschel

ist Leiterin der FeG Freiwilligendienste.
Mehr Infos findest du unter
freiwilligendienste.feg.de

FSJ – Freiwilliges Soziales Jahr

Deutschland & Österreich
Soziales, kulturelles und gemeinnütziges
Arbeitsfeld
bundes-freiwilligendienst.de/
fsj-freiwilliges-soziales-jahr

BFD – Bundesfreiwilligendienst

Deutschland
Gemeinwohlorientiert, inklusive Seminar
zur politischen Bildung
bundes-freiwilligendienst.de/bfd

FÖJ – Freiwilliges Ökologisches Jahr

Deutschland & Österreich
Schwerpunkt auf Natur & Umweltschutz
foej.de/jugendumwelt.at

IJFD – Internationaler Jugendfreiwilligendienst

Ausland
Gemeinwohlorientiert, interkulturelle
Erfahrungen
ijfd-info.de

Weltwärts

Ausland
Entwicklungspolitisches Engagement
weltwaerts.de

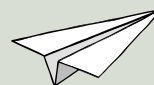
Alter: i.d.R. 16 - 26 Jahre

Dauer: 6 - 18 Monate

Kosten: Keine

Gehalt: Taschengeld, Verpflegungsgeld,
ggf. Fahrtkostenzuschuss, dazu Kranken-,
Pflege-, Renten-, Arbeitslosen- und
Unfallversicherung

Unterbringung: An manchen Einsatz-
stellen kostenlos möglich





YOU ARE
WONDERFULLY
made

