



# Frivillig arbeid i utlandet



- Lær språk og blir kjent med andre kulturer
- Gjør en forskjell for noen som trenger det
- Få erfaring som gjør det lettere å få jobb senere

## Hva innebærer frivillig arbeid?

Som frivillig får du mulighet til å gjøre en innsats for en organisasjon, gjerne i et annet land. De fleste steder jobber den frivillige fulltid i organisasjonen og får opplæring og veiledning underveis. Som frivillig får du ikke lønn, men i noen tilfeller lommepenger. Det varierer i hvilken grad den frivillige selv må betale for utenlandsoppholdet.

## Hvem kan jobbe som frivillig?

Med enkelte unntak må du være 18 år eller mer for å jobbe frivillig i utlandet. Det er ingen krav til karakterer eller utdanning. Alt du trenger er en positiv innstilling og et ønske om å gjøre en innsats.

## Hvor finner du mer informasjon?

Dette faktaarket inneholder oversikt over norske organisasjoner som tilbyr frivillig arbeid i utlandet. Mer informasjon kan du finne på [www.ung.no](http://www.ung.no), [www.unginfo.oslo.no](http://www.unginfo.oslo.no) og [www.eurodesk.no](http://www.eurodesk.no). Her finner du også linker til utenlandske databaser over muligheter innen frivillig arbeid.

## Den europeiske ungdomsportalen

Den europeiske ungdomsportalen gir informasjon om muligheter til jobb, utdanning og frivillig arbeid i alle de europeiske landene. Klikk deg inn på det landet du ønsker å reise til. Nettside: [www.europa.eu/youth](http://www.europa.eu/youth)



## Organisasjoner som tilbyr frivillig arbeid i utlandet:

### Atlantis

**Hvor kan du reise:** Australia, Ecuador, Ghana, Guatemala, India, Kambodsja, Kina, Namibia, Sør-Afrika og Thailand

**Hva kan du jobbe med:** barneskole, helsearbeid, miljøarbeid, skadede dyr m.m.

**Alder:** 18 år eller mer

**Hvor lenge:** 2 uker til 12 måneder

**Hva koster det:** ca 10-30 000 avhengig av hvor du vil dra og hvor lenge du er borte

**Nettside:** [www.atlantis.no](http://www.atlantis.no)

### Aktiv Ungdom

**Hvor kan du reise:** Alle EU-land og EUs naboland

**Hva kan du jobbe med:** prosjekter innen helse, miljø, media, idrett, kultur m.m.

**Alder:** 18-30 år (Åpent for ungdom med spesielle utfordringer fra 16 år)

**Hvor lenge:** 2-12 måneder

**Hva koster det:** Gratis. Dessuten dekkes reise, bolig, mat og forsikring

**Nettside:** [www.aktivungdom.eu](http://www.aktivungdom.eu)

### X-plore

**Hvor kan du reise:** Argentina, Costa Rica, Ghana, Kambodsja, Mosambik, Sør-Afrika, Namibia, Zambia og Zimbabwe

**Hva kan du jobbe med:** turisme, miljøvern, skole, helse, foreldrelose dyr m.m.

**Alder:** 18-40 år

**Hvor lenge:** 1-12 måneder

**Hva koster det:** ca 10-30 000 avhengig av hvor du vil dra og hvor lenge du er borte

**Nettside:** [www.x-plore.no](http://www.x-plore.no)

### Projects Abroad

**Hvor kan du reise:** Afrika, Asia, Sør-Amerika og Øst-Europa

**Hva kan du jobbe med:** barneskole, barnehjem, dyr, nasjonalparker, idrett m.m.

**Alder:** 16 år eller mer

**Hvor lenge:** 2 uker til 12 måneder

**Hva koster det:** ca 15-35 000 avhengig av hvor du vil dra og hvor lenge du er borte

**Nettside:** [www.projects-abroad.no](http://www.projects-abroad.no)

### Internasjonal Dugnad

**Hvor kan du reise:** Europa, Australia, USA, Afrika, Asia og Latin-Amerika

**Hva kan du jobbe med:** økologisk jordbruk, sosialt arbeid, funksjonshemmede m.m.

**Alder:** 18 år eller mer

**Hvor lenge:** 2-3 uker

**Hva koster det:** 1 200 kroner i påmeldingsavgift og reise til destinasjon

**Nettside:** [www.internasjonaldugnad.org](http://www.internasjonaldugnad.org)

### Latin-Amerikagruppene

**Hvor kan du reise:** Latin-Amerika

**Hva kan du jobbe med:** jordbruk og organisasjonsarbeid

**Alder:** 18-26 år

**Hvor lenge:** 12 måneder (de siste 6 månedene blir brukt til informasjonsarbeid i Norge)

**Hva koster det:** 21 000 kroner.

**Annet:** fordel å kunne spanske

**Nettside:** [www.latin-amerikagruppene.no](http://www.latin-amerikagruppene.no)

### Idrettens fredskorps

**Hvor kan du reise:** Zambia, Zimbabwe, Namibia eller Sør-Afrika

**Hva kan du jobbe med:** idrett og utvikling

**Alder:** 18-28 år

**Hvor lenge:** 12 måneder

**Hva koster det:** 5 000 kroner. Reise, bolig, mat og forsikring dekkes.

**Nettside:** [www.idrett.no](http://www.idrett.no)

### Røde Kors Ungdom

**Hvor kan du reise:** Landet varierer fra år til år

**Hva kan du jobbe med:** ungdom og utvikling

**Alder:** 21-28 år

**Hvor lenge:** 9 måneder

**Hva koster det:** Gratis. Dessuten dekkes reise, bolig, mat og forsikring

**Annet:** Må ha vært frivillig i Røde Kors

**Nettside:** [www.rodekorsungdom.no](http://www.rodekorsungdom.no)

### Fredskorpset

**Hvor kan du reise:** 56 land i verden  
**Hva kan du jobbe med:** Fredskorpset sender ikke selv ut deltakere. Du tar selv direkte kontakt med en av de organisasjonene Fredskorpset samarbeider med  
**Alder:** 18-35 år  
**Hvor lenge:** 3-12 måneder  
**Hva koster det:** Gratis. (Noen organisasjoner har egenandel)  
**Nettside:** [www.fredskorpset.no](http://www.fredskorpset.no)

### LNU Utveksling

**Hvor kan du reise:** Afrika, Latin-Amerika, Asia og Midt-Østen, Balkan og Kaukasus  
**Hva kan du jobbe med:** Nord-Sør-spørsmål  
**Alder:** 20-27,5 år  
**Hvor lenge:** 3-10 måneder  
**Hva koster det:** Dekket ved tilskudd til organisasjon  
**Annet:** Alle norske barne- og ungdomsorganisasjoner kan søke. Deltakerne skal ha en solid bakgrunn fra avsenderorganisasjonen  
**Nettside:** [www.lnu.no](http://www.lnu.no)

### Kirkens Nødhjelp

**Hvor kan du reise:** Kirkens Nødhjelps partnere i Asia, Afrika eller Latin-Amerika  
**Hva kan du jobbe med:** utviklingsprosjekt og informasjonsarbeid  
**Alder:** 19-23 år  
**Hvor lenge:** 3 måneder + informasjonsarbeid i Norge  
**Hva koster det:** 48 000 + 13 200 kroner.  
**Annet:** Innebærer høyskolestudier i utviklingsfag (30 studiepoeng).  
**Nettside:** [www.kirkensnodhjelp.no/cfc](http://www.kirkensnodhjelp.no/cfc)

### Global Contact

**Hvor kan du reise:** Afrika, Latin-Amerika, Asia og Midtøsten  
**Hva kan du jobbe med:** undervisning, helse, fair-trade-prosjekter m.m.  
**Alder:** 18-25 år  
**Hvor lenge:** 4-5 måneder  
**Hva koster det:** 30-40 000 kroner  
**Nettside:** [www.globalcontact.dk](http://www.globalcontact.dk)

### Sjømannskirken

**Hvor kan du reise:** 32 sjømannskirker over hele verden  
**Hva kan du jobbe med:** praktiske oppgaver, barn, ungdom, kontor m.m.  
**Alder:** over 21 år  
**Hvor lenge:** opptil 12 måneder  
**Hva koster det:** Du arbeider mot betaling  
**Annet:** Du må være kristen for å søke stilling hos Sjømannskirken  
**Nettside:** [www.sjomannskirken.no](http://www.sjomannskirken.no)

### Strømmestiftelsen - Hald

**Hvor kan du reise:** Uganda, Tanzania, Peru og Bolivia  
**Hva kan du jobbe med:** utvikling og skole  
**Alder:** 19-25 år  
**Hvor lenge:** ca 7 måneder  
**Hva koster det:** ca 80 000 kroner  
**Annet:** Hald Internasjonale Senter (Mandal) er en fagskole. Studentene kan søke om lån og stipend fra Lånekassen  
**Nettside:** [www.hald.no](http://www.hald.no)

### FNs volontørprogram

**Hvor kan du reise:** Over 130 land i verden  
**Hva kan du jobbe med:** freds- og utviklingsarbeid  
**Alder:** 25 år eller mer  
**Hvor lenge:** 6-12 måneder  
**Hva koster det:** Gratis  
**Annet:** Du bør ha høyere utdanning og arbeidserfaring  
**Nettside:** [www.unv.org](http://www.unv.org)

**Dette faktaarket er laget av Eurodesk, som er et europeisk informasjonsnettverk. Eurodesk er en del av EUs ungdomsprogram Aktiv Ungdom, som administreres av Barne-, ungdoms og familidirektoratet.**  
**[www.eurodesk.no](http://www.eurodesk.no)**

Kilder: [www.ung.no](http://www.ung.no), [www.unginfo.oslo.no](http://www.unginfo.oslo.no), [www.eurodesk.no](http://www.eurodesk.no)

