

# FOLLOWER -ORDNER

DEIN BEGLEITER DURCH'S LEBEN

.....

.....

.....

**01**

Persönliche Daten und Dokumente

---

**02**

Ärzte und Gesundheit

---

**03**

Behördenangelegenheiten

---

**04**

Bildung und Qualifikationen

---

**05**

Finanzen und Beruf

---

**06**

Wohnen

---

**07**

Verträge und Versicherungen

---

**08**

Hilfreiches und Nützliches

---

**09**

Freizeit und Schönes

# ÜBER DIESEN ORDNER

ORDNEN LEICHT GEMACHT!

## Hallo liebe Nutzerin / lieber Nutzer dieses Ordners!

Du hältst gerade mich – Deinen ganz eigenen Follower Ordner – in der Hand und stellst dir die Frage, was ich eigentlich genau bin und wofür Du mich brauchst?

Ich stelle mich Dir und Deinem/r Bezugsbetreuer:in gerne vor.

Wie Du sicherlich weißt und schon des Öfteren mitbekommen hast, werden ein Großteil Deiner Dokumente und persönlichen Unterlagen wie Urkunden, Zeugnisse, Post von Behörden (Jugendamt, Jobcenter, Arbeitsagentur) oder der Spar- und Krankenkasse für Dich aufbewahrt.

Ich möchte Dich und Deinem/r Bezugsbetreuer:in bei dem gemeinsamen Aufbewahren Deiner Unterlagen unterstützen. Damit trägt Dein/e Betreuer:in nicht ganz alleine die Verantwortung dafür und Du hast die Möglichkeit, selbst (mit-) zu entscheiden, wo und wie Deine wichtigen Unterlagen eingehaftet und aufbewahrt werden.

Vielleicht stellst Du Dir gerade die Frage, wofür es gut ist, dass Ihr Euch gemeinsam dieser Aufgabe stellt? Spätestens, wenn Dein Auszug aus der Wohngruppe näher rückt und Du dich auf ein eigenständiges Leben ohne die Unterstützung von Betreuer:innen vorbereitest, ist es für Dich hilfreich zu wissen, was Du alles an Unterlagen hast und wo Du diese finden kannst.

Für den Anfang finden Du und Dein/e Bezugsbetreuer:in bereits eine erste Orientierungshilfe, die Ihr natürlich auch gerne ergänzen und verändern könnt. Ihr werdet beim Umblättern auf das Inhaltsverzeichnis stoßen. Gerne kann dieses ganz nach Deinen persönlichen Bedarfen ergänzt werden.

Außerdem gebe ich Dir Hinweise und Tipps zu den einzelnen Themen. Diese findest du in den jeweiligen Kapiteln zum Nachlesen in den Pop-Up-Nachrichten vor.



Tipp

jetzt



Hinweis

jetzt

# Persönliche Daten und Dokumente

Hier kannst du Folgendes abheften:

- Geburtsurkunde
- Impfpass
- Stammdaten
- Anmeldedaten und Passwörter



.....

---

.....

.....

.....

.....

.....

# Seriöse E-Mail-Adresse erstellen & Cloud einrichten

Deine E-Mail-Adresse nutzt Du nicht nur für die Anmeldung auf verschiedenen Websites. Du bewirbst Dich damit um künftige Arbeitsstellen oder Wohnungen. Daher sollte Deine E-Mail-Adresse einige Kriterien erfüllen.

## Der richtige Anbieter:

- Es gibt unzählige Anbieter, nutze Vergleichstests um den besten herauszusuchen
- Suche Dir am besten einen Anbieter mit kostenfreier Cloud-Funktion
- Weitere Faktoren sind: Postfachgröße, Max. Anhanggröße, Serverstandorte, Apps, etc.

## Die richtige E-Mail-Adresse anlegen

- Beim Erstellen musst Du meist Vorname, Name, Geburtsdatum und Handynummer angeben
- Eine seriöse Adresse beinhaltet nur Deinen Namen - achte darauf ihn richtig zu schreiben
- Ob Du das Format VornameNachname@xyz oder NachnameVorname@xyz wählst, ist Dir überlassen
- Du kannst Deinen Vornamen auch abkürzen und nur den ersten Buchstaben nehmen: V.Nachname@xyz
- Vermeide alles komplizierte (wie z.B. viele Zahlen) in Deiner E-Mail-Adresse

## Cloud-Speicher:

- Auf einer Cloud kannst Du wichtige Unterlagen Online speichern
- Es ist sinnvoll die wichtigsten Dokumente Online zu speichern, falls Dein Laptop kaputt geht oder die Originale durch Brand-/Wasserschäden oder Verlust nicht mehr verfügbar sind
- Wichtig sind z.B.: Abschlusszeugnisse, Arbeitszeugnisse/Bewertungen aus Praktika, Lebenslauf



## Tipps

jetzt

Scan Deine wichtigen Dokumente ein, damit Du sie z.B. immer für Bewerbungen parat hast.

Zum Scannen gibt es mittlerweile Apps, achte auf gute Lichtverhältnisse und ob alles lesbar und gerade ist.

Meine E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_.

# PASSWORD TRACKER

WEBSITE / ACCOUNT:
EMAIL:
USERNAME:
PASSWORD:
NOTES:

WEBSITE / ACCOUNT:
EMAIL:
USERNAME:
PASSWORD:
NOTES:

WEBSITE / ACCOUNT:
EMAIL:
USERNAME:
PASSWORD:
NOTES:

WEBSITE / ACCOUNT:
EMAIL:
USERNAME:
PASSWORD:
NOTES:

WEBSITE / ACCOUNT:
EMAIL:
USERNAME:
PASSWORD:
NOTES:

WEBSITE / ACCOUNT:
EMAIL:
USERNAME:
PASSWORD:
NOTES:

WEBSITE / ACCOUNT:
EMAIL:
USERNAME:
PASSWORD:
NOTES:

WEBSITE / ACCOUNT:
EMAIL:
USERNAME:
PASSWORD:
NOTES:

Krankenversicherungs-Nr.: \_\_\_\_\_

Steuerident. Nr.: \_\_\_\_\_

Rentenversicherungs-Nr.: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# STAMMDATEN & INFOS ZU DEINEN ELTERN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Ärzte und Gesundheit

Hier kannst du Folgendes abheften:

- ✔ Kontaktdaten zu Fachärzten/ -ärztinnen
- ✔ Arztberichte/ Diagnostik
- ✔ Krankschreibungen
- ✔ Allergiepass
- ✔ Röntgenpass
- ✔ Medikamenten-Informationen
- ✔ Unterlagen zur Krankenversicherung
- ✔ Organspendeausweis
- ✔ Patient:innenverfügung

## Tipps

jetzt

Im Internet bietet das Portal [gesund.bund.de](http://gesund.bund.de) eine kostenlose Arztsuche nach Fachgebiet, Ort und Postleitzahl an. Ein ähnliches Angebot zur Praxis-Suche findest Du unter [arztsuche.116117.de](http://arztsuche.116117.de).

## Hinweise

jetzt

Wenn Du Deine Arztpraxis wechselst, denk daran Dir von Deinem alten Arzt Deine Patientenakte kopieren und mitgeben zu lassen. So kannst Du Deiner/m neuen Ärztin/ Arzt direkt alle notwendigen Informationen geben.



.....

○ .....

○ .....

○ .....

○ .....

○ .....

# Meine Gesundheitskontakte

## Hausarzt/ -ärztin:

Name:  
Adresse:

Telefon:  
E-Mail:  
Notizen:

## Zahnarzt/ -ärztin:

Name:  
Adresse:

Telefon:  
E-Mail:  
Notizen:

## Hals-Nasen-Ohrenarzt/ ärztin:

Name:  
Adresse:

Telefon:  
E-Mail:  
Notizen:

## Orthopäde/ Orthopädin:

Name:  
Adresse:

Telefon:  
E-Mail:  
Notizen:

## Augenarzt/ -ärztin:

Name:  
Adresse:

Telefon:  
E-Mail:  
Notizen:

## Hautarzt/ -ärztin:

Name:  
Adresse:

Telefon:  
E-Mail:  
Notizen:

# Meine Gesundheitskontakte

## Gynäkologie:

Name:  
Adresse:

Telefon:  
E-Mail:  
Notizen:

## Psycho-Therapeut/ Psycho-Therapeutin:

Name:  
Adresse:

Telefon:  
E-Mail:  
Notizen:

## Psychiater/ Psychiaterin:

Name:  
Adresse:

Telefon:  
E-Mail:  
Notizen:

## Proktologie:

Name:  
Adresse:

Telefon:  
E-Mail:  
Notizen:

## Urologie:

Name:  
Adresse:

Telefon:  
E-Mail:  
Notizen:

Name:  
Adresse:

Telefon:  
E-Mail:  
Notizen:

# Meine Gesundheitskontakte

Name:  
Adresse:

Telefon:  
E-Mail:  
Notizen:

# KURZ ZUSAMMENGEFASST: WICHTIGE INFOS ZU PATIENTENVERFÜGUNGEN

---

## 1. Wozu eine Patientenverfügung?

Ziel bei der Erstellung einer Patientenverfügung ist es, den Patientenwillen bezüglich zukünftiger medizinischer Behandlungssituationen festzulegen – für den Fall, dass der Patient selbst seinen Willen nicht äußern kann. Da ein Blick in die Zukunft aber natürlich unmöglich ist, nutzen die Verfügungen Beispiele häufig eintretender Behandlungssituationen. Anhand dieser kann der Patient dann festlegen, was er in bestimmten Lebens- und Behandlungssituationen will und was nicht.

## 2. Was kostet eine Patientenverfügung?

Eine Patientenverfügung kann kostenlos, zum Beispiel auf Grundlage von Textbausteinen des Bundesministeriums für Justiz, erstellt werden. Es gibt aber auch kostenpflichtige Angebote. Bei Online-Angeboten reichen die Preise von 10 bis 140 Euro und die Bandbreite der Angebote vom reinen Download der Formulare bis hin zu individualisierten Erstellungsprozessen mit Prüfung und telefonischer Unterstützung von Experten. In einer Untersuchung solcher Angebote sind die Verbraucherzentralen zu dem Ergebnis gekommen, dass solche Angebote oft nicht besser sind als die kostenlosen Angebote.

## 3. Worauf ist bei der Erstellung einer Patientenverfügung zu achten?

Die Verbraucherzentralen raten, Mustervordrucke nur als Gedankenanstrengung zu verwenden und sich eine persönliche Patientenverfügung anhand von Textbausteinen (z.B. des Bundesministeriums der Justiz und für Verbraucherschutz) zu erstellen. Oft ist es auch hilfreich, die einzelnen Punkte mit dem eigenen Hausarzt zu besprechen.

## 4. Wie lange gilt eine Patientenverfügung?

Einige Anbieter sprechen von einer begrenzten Gültigkeitsdauer der Dokumente, z.B. von 5 Jahren. Das stimmt nicht. Die Patientenverfügung gilt solange, bis sie widerrufen oder eine neue erstellt wird. Trotzdem sollten Verbraucher ihre Patientenverfügung hin und wieder prüfen und aktualisieren, denn die persönlichen Einstellungen können sich im Laufe des Lebens ändern.

## 5. Was gilt es noch zu beachten?

Manche Anbieter stellen Notfallkärtchen aus, die man z.B. im Portemonnaie mit sich führen kann und in denen angegeben wird, welche Verfügungen man hat und wer die Kontaktperson ist. Solche Notfallkärtchen können durchaus sinnvoll sein, damit die Patientenverfügung im Fall der Fälle gefunden wird.

*Dieses Infoblatt ist im Rahmen des Projekts Wirtschaftlicher Verbraucherschutz entstanden.*

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



# Ärzte und Gesundheit

Anliegen	Anlaufstelle	Kontakt	Webseite
	<p><u>DROBS</u> Auf der Freiheit 25 32052 Herford</p> <p><u>Drogenberatung e. V. Bielefeld</u> <u>August-Schroeder-Straße 3a</u> 33602 Bielefeld</p>	<p>05221 59980</p> <p>0521 967800</p>	<p><a href="http://www.diakonie-herford.de/sucht-und-therapie/">www.diakonie-herford.de/sucht-und-therapie/</a></p> <p><a href="https://www.drogenberatung-bielefeld.de/">https://www.drogenberatung-bielefeld.de/</a></p>
* Sucht	<p><u>Drogenberatungsstelle Minden-Lübbecke</u> Rosentalstr. 5 32423 Minden</p> <p><u>Drogennotruf (24/7 erreichbar)</u></p>	<p>0571 828540</p> <p>0800 000 7767</p>	
	<p><u>Sozialpsychiatrischer Dienst Herford</u> Borriesstraße 1 32051 Herford</p> <p><u>Sozialpsychiatrischer Dienst Minden-Lübbecke</u> Osnabrücker Str. 28 32312 Lübbecke</p>	<p>05221 131608</p> <p>0571 8070</p>	
* Psychische Probleme	<p><u>Sozialpsychiatrischer Dienst Bielefeld</u> Nikolaus-Dürkopp-Str. 5 33602 Bielefeld</p>	<p>0521 512581</p>	
* Soziale Probleme	<p><u>Notfallseelsorge Herford</u></p> <p><u>Telefonseelsorge</u></p>	<p>05223 1896165</p> <p>0800 1110111</p> <p>0800 1110222</p>	<p><a href="https://www.kirchenkreis-herford.de/seelsorge/notfallseelsorge/">https://www.kirchenkreis-herford.de/seelsorge/notfallseelsorge/</a></p>

# Behörden- angelegenheiten

Hier kannst du Folgendes abheften:

- Bescheide & Schriftverkehr
- (BAföG, BAB, Arbeitslosengeld I und II)
- Wohngeld
- Kindergeld
- Bürgerbüro
- BAMF/ Ausländerbehörde



.....

---

.....

.....

.....

.....

.....



Hey Du,

jede/r Jugendliche oder junge Erwachsene, der von zu Hause oder aus seiner Wohngruppe auszieht, wird mit den vielen und ganz unterschiedlichen Ämtern in Deutschland Kontakt haben (müssen). Es gibt eine Vielzahl an Behörden und Ämtern und alle haben jeweils einen eigenen Zuständigkeitsbereich.

Interessant und wichtig für Dich zu wissen ist, dass Du ganz unterschiedliche finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten beantragen kannst. Es kommt einiges an Dingen zusammen, die Du im Leben brauchst. So sind beispielsweise Miete, Telefon, Lebensmittel und Mobilitätskosten (Auto/Fahrkarten) nur die Kosten, die als Lebensunterhaltskosten bezeichnet werden. Darüber hinaus möchtest Du aber deine Freizeit gestalten, etwas mit Freunden unternehmen oder vielleicht einem Hobby nachgehen. Auch für diese Dinge brauchst Du Geld.

Solange Du zur Schule gehst oder eine Ausbildung machst, hast Du für all diese Dinge wahrscheinlich zu wenig Geld zur Verfügung. Es gibt daher für Dich die Möglichkeit, verschiedene finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten zu beantragen.

Da die Möglichkeiten sehr vielfältig sind und es durchaus schwierig sein kann, den Überblick über all die Ämter und Behörden zu behalten, haben wir hier für dich einen ersten kleinen Überblick erstellt.

So hast Du beispielsweise die Möglichkeit, durch BAföG (Bundesausbildungsförderungsgesetz) oder durch BAB (Berufsausbildungsbeihilfe) Unterstützung zu bekommen. Ich erkläre Dir kurz, was das eigentlich ist...



### Tipp

jetzt

Du kannst Dich unter anderem noch auf [azubi.de](https://www.azubi.de) über Stipendien während Deiner Ausbildung sowie über Bildungskredite währenddessen informieren (<https://www.azubi.de/beruf/tipps/ueberblick-finanzielle-hilfen>).



## BAFÖG

Es gibt das sogenannte Schüler-BAföG und das Studierenden-BAföG. Wie hoch Dein BAföG ausfällt, kann Dir keiner pauschal sagen, da dieses immer individuell berechnet wird.

Du erhältst sogar Schüler-BAföG, wenn du bereits eine Berufsausbildung abgeschlossen hast und beispielweise einen höherwertigen Abschluss an einer Abendrealschule oder Fachoberschulklasse absolvieren möchtest. An sogenannten Allgemeinbildenden Schulen (Real- und Gesamtschule sowie an Gymnasien) bist Du frühestens ab Klasse 10 BAföG berechtigt.



### Hinweis

jetzt

Das Ausfüllen von BAföG- und BAB- Anträgen kostet viel Zeit und Du brauchst Informationen zu Deinen Eltern.

## BAB

Berufsausbildungsbeihilfe (BAB) steht Dir auch immer dann zu, wenn Du Dich durch Dein Ausbildungsgehalt nicht ausreichend finanzieren kannst. Aber aufgepasst (!), die Voraussetzung erfüllst Du nur, sofern es sich bei Deiner Ausbildung um eine staatlich anerkannte duale Ausbildung handelt. Das bedeutet im Umkehrschluss, dass Du bei einer schulischen Ausbildung keinen Anspruch auf BAB hast.

Schulische Ausbildungen sind jene, die ausschließlich durch Berufskollegs oder an (Fach-) Akademien angeboten werden. Besonders Berufe im Gesundheits- und Sozialbereich sind meistens schulische Ausbildungen. Duale Ausbildungen finden abwechselnd in einem Ausbildungsbetrieb und Berufsschulen statt.

Bei schulischen Ausbildungen hast Du **keinen** Anspruch auf BAB, dafür kannst Du Wohngeld beantragen. Wohngeld kann Dir dabei helfen, Deine Miete zu bezahlen und muss im Gegensatz zum BAföG nicht zurückgezahlt werden. Allerdings ist es auch an dieser Stelle erforderlich, dass Du mindestens 18 Jahre alt bist und nicht mehr bei deinen Eltern wohnen kannst bzw. die Miete für Deine Wohnung selbst aufbringen musst. In der Regel beantragst Du Wohngeld beim örtlichen Jobcenter.

## KINDERGELD

Solange Du noch unter 25 Jahre alt bist und dich in Deiner ersten Ausbildung befindest, erhalten Deine Eltern Kindergeld. Solltest Du Dein Kindergeld selbst beziehen wollen, weil Du keine Unterstützung von Deinen Eltern bekommst, dann kannst Du einen sogenannten Abzweigungsantrag bei der zuständigen Familienkasse stellen. Dafür musst Du allerdings bereits volljährig sein und einen eigenen Wohnsitz haben.



### Hinweis

jetzt

Solange Du in einer Wohngruppe lebst oder anderweitig durch die Jugendhilfe betreut wirst (Betreutes Wohnen), gehen alle diese Gelder an Dein Jugendamt.



## ALGI

### Die Agentur für Arbeit ist für Arbeitslosengeld I zuständig

- Du musst arbeitslos sein. (d.h. Du arbeitest weniger als 15 Stunden pro Woche)
- Du musst in den letzten zwei Jahren mindesten 12 Monate gearbeitet haben (versicherungspflichtig beschäftigt gewesen sein). Dabei werden sogenannte Ersatzzeiten angerechnet (Mutterschaft, Elternzeit, Krankengeldbezug, Bundesfreiwilligendienste).
- Du musst Dich fristgerecht persönlich arbeitslos melden (3 Monate vor Ablauf deines Arbeitsvertrages).
- Bei einer kurzfristigen Auflösung deines Arbeitsvertrages meldest Du Dich am besten innerhalb von 3 Tagen.
- Du musst grundsätzlich arbeitsfähig und bereit sein Deine Mitwirkungspflichten zu erfüllen.
- Der Bezug ist von Deinem Vermögen und weiterem Einkommen außerhalb der Beschäftigung unabhängig.
- Erst wenn Du Deine **maximale Bezugsdauer** von Arbeitslosengeld I ausgeschöpft hast, greift das Arbeitslosengeld II.



#### Hinweis

jetzt

Du musst dich arbeitssuchend und arbeitslos melden!

Im Gegensatz zum Arbeitslosengeld I wird das **Arbeitslosengeld II** vom **Jobcenter** gewährt (Arbeitslosengeld II/„Hartz IV“). Allerdings greift diese Form der Unterstützung nur für Personen, die „erwerbsfähig“ sind. Das bedeutet, wenn Du aufgrund psychischer oder physischer Erkrankungen nicht arbeiten kannst, wirst Du kein Hartz 4 beantragen können.

#### Voraussetzungen für die Leistung:

- Alter: 15 Jahre bis Erreichen der Altersgrenze der Regelaltersrente.
- Erwerbsfähigkeit, d.h. mindestens 3 Stunden täglich arbeiten können.
- Der Antrag wirkt rückwirkend bis zum Ersten des Monats des Antragseingangs.
- Es gilt auch als aufstockende Leistung, wenn Dein Einkommen zu niedrig ist (wenn Du nicht so viel verdienst).
- Der Antrag wird in der Regel für 12 Monate bewilligt.
- Solltest Du länger hilfebedürftig sein, musst Du einen Weiterbewilligungsantrag stellen.
- Sollte sich Deine Situation ändern, bist Du verpflichtet diese dem Jobcenter mitzuteilen.

#### Checkliste: Unterlagen zur Antragsstellung

- Gültiges Ausweisdokument und aktuelle Meldebescheinigung.
- Nachweis über die Höhe der monatlichen Heizkosten.
- Nachweis über die Höhe der monatlichen Nebenkosten.
- Kontoauszüge der letzten drei Monate.
- Sozialversicherungsausweis und Steueridentifikationsnummer.
- Mietvertrag und ggf. einen Arbeitsvertrag.
- BAB/BAföG—Bescheide/Bewilligungen
- Kindergeldbewilligung
- Versicherungsnachweis Deiner Krankenkasse (Mitgliedsbescheinigung)

## ALG II (HARTZ4) WIRD WAHRSCHEINLICH DURCH BÜRGERGELD ABGELÖST



#### Tipp

jetzt

Du kannst Dich auf dieser Seite rund um das Thema informieren: [hartz4.org/zuverdienst/](https://hartz4.org/zuverdienst/) oder [hartz4.org](https://hartz4.org)

# Bildung und Qualifikationen

Hier kannst du Folgendes abheften:

- Zeugnisse und Urkunden (Schule, Ausbildung, Studium)
- Schulbescheinigungen und Studienbescheinigungen
- Zulassungsbescheid
- Praktikumsbescheinigungen
- Lebenslauf und Anschreiben
- Arbeitsvertrag
- Arbeitszeugnisse



## Hinweis

jetzt

Lass Dir zu jedem Praktikum und Arbeitsverhältnis ein Zeugnis ausstellen. In Bewerbungen weist Du damit Deine Praxiserfahrungen nach.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Wissenswertes zu Schule und Ausbildung



## Schulpflicht

- In Deutschland gilt die sogenannte Schulpflicht! Diese beginnt mit der Einschulung und dauert zehn Schuljahre (Vollzeitschulpflicht). Dabei sind allerdings nicht die Klassenstufen an sich ausschlaggebend. Das Überspringen von Schulklassen wird angerechnet, ebenso wie das Wiederholen einzelner Klassen wird berücksichtigt. Somit kann die Vollzeitschulpflicht bspw. auch schon in Klasse 8 enden, sofern zwei Klassen wiederholt wurden.
- Im Anschluss an die Vollzeitschulpflicht beginnt die Berufsschulpflicht. In NRW müssen alle Jugendlichen, die nach Beendigung der Vollzeitschulpflicht kein Ausbildungsverhältnis anfangen, ein Berufskolleg besuchen. Der Besuch eines Berufskollegs ist bis zum Ende des Schuljahres in dem der/die Schüler:in 18 Jahre alt wird verpflichtend. Falls Du planst außerhalb von NRW umzuziehen, dann informiere Dich über die Regelungen, die in dem Bundesland dazu gelten (§§ 37, 38 SchulG NRW).

## Schule und dann?

Du möchtest dich informieren zu:

- Ausbildungsangeboten vor Ort
- Studienmöglichkeiten in deiner Umgebung
- Schulischen Ausbildungsangeboten in deiner Region
- Weiterführenden Schulen in deiner Nähe
- Überbrückungsmöglichkeiten
- Berufsberatung und Berufsinformationszentrum
- Aktuelle Veranstaltungen



### Hier kannst du nachfragen:

#### Für den Kreis Herford:

Herford.Berufsberatung@arbeitsagentur.de/  
Tel.: 05221/ 985 678

#### Für den Kreis Minden Lübbecke:

Berufsberatung.Minden@arbeitsagentur.de Tel.: 0571/  
8867 890

## Assistierte Ausbildung:

Die Assistierte Ausbildung (AsA) kann Dir helfen, Deine Ausbildung oder Einstiegsqualifizierung (EQ) erfolgreich abzuschließen. Wenn Du noch auf der Suche nach einer Ausbildung bist, findest Du mit der AsA leichter einen Ausbildungsplatz in einem Betrieb.

- Du weißt, was du werden willst, aber der passende Ausbildungsplatz fehlt Dir noch?
- Du machst schon eine Ausbildung in einem Betrieb, aber befürchtest, die Abschlussprüfung nicht zu bestehen?
- Weil Du vielleicht Probleme Zuhause oder im Betrieb hast, machst du Dir Sorgen, Du könntest deine Ausbildung oder Deine Einstiegsqualifizierung (EQ) nicht schaffen.

### Wenn Du an einer Assistierten Ausbildung teilnimmst, heißt das:

- Eine Ausbildungsbegleiterin oder ein Ausbildungsbegleiter unterstützt Dich.
- Du erhältst Schritt für Schritt Hilfe dabei, eine Ausbildung zu finden oder Deine Ausbildung beziehungsweise Deine Einstiegsqualifizierung erfolgreich abzuschließen.

### Mehr Infos dazu auf:

<https://www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/assistierte-ausbildung-machen>

# Wissenswertes zu Schule und Ausbildung



## Wie informiere ich mich über Ausbildungsberufe und Studiengänge?

Bei den unten angegebenen Berufsberatungsstellen kannst Du Dich über Ausbildungsberufe sowie Studiengänge informieren.

Ebenso kannst Du Dir Informationen über freiwilliges Engagement oder Möglichkeiten von Auslandsaufenthalten einholen.

Die Beratung orientiert sich dabei ganz individuell an Deinen Wünschen, Stärken und Fähigkeiten.

Solltest Du bereits Arbeitslosengeld II (Hartz IV) beziehen und damit Leistungen des Jobcenters erhalten, dann sind diese bei der Vermittlung von Ausbildungsplätzen oder von freien Stellen Dein Ansprechpartner. Sobald Du im Leistungsbezug bist, wird das Jobcenter Dich kontaktieren und Dich auf dem Arbeitsmarkt vermitteln.

### Tipp(!): Günstig zur Arbeit fahren:

- Fun-Ticket
- Weser Werre Ticket
- Azubi Ticket
- 4er Ticket
- Fahrrad :)

## Wann bekomme ich mein Gehalt?

Sobald Du mit einer Ausbildung beginnst oder ein anderes Arbeitsverhältnis (bspw. auch Minijob) aufnimmst, bekommst du entweder zum Monatsbeginn oder zur Mitte des Monats Dein Gehalt bzw. Deine Ausbildungsvergütung überwiesen.

## Abrechnungen aufheben!

Hefte Deine Abrechnungen ab und schmeiße diese auf keinen Fall weg. Diese könntest Du u.a. für Deine Steuererklärung gebrauchen. Informationen zum Thema „Steuererklärung“ findest du unter dem Kapitel Finanzen und Beruf unter dem Hinweis (?) Steuererklärung.

## Was ist Brutto und Netto?

Auf Deiner Abrechnung siehst du dein Bruttogehalt und nach allen Abzügen von Steuern und Sozialversicherungen letztendlich dein Nettogehalt.

„Netto“ ist dann die Summe, die Du tatsächlich auf deinem Konto hast.

### Agentur für Arbeit in Herford (Berufsberatung für den Kreis Herford)

E-Mail:

Herford.Berufsberatung@arbeitsagentur.de

Tel.: 05221 985-678

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do 08:00 - 15:30 Uhr / Mi, Fr 08:00 - 13:00 Uhr

### Agentur für Arbeit in Minden-Lübbecke (Berufsberatung für den Kreis Minden-Lübbecke)

E-Mail:

Berufsberatung.Minden@arbeitsagentur.de

Tel.: 0571 8867-890

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do 08:00 Uhr - 15:30 Uhr / Mi, Fr 08:00 - 13:00 Uhr

Weitere Informationsquellen und Kontakte

### Ausbildungs- und Jobsuche:

<https://www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/welche-berufe-passen>

### Ausbildungsplatz- und Jobsuche:

[https://karriere.nrw/suche?laufbahngruppe=4&mtm\\_source=g-ads&mtm\\_campaign=aZubi&mtm\\_medium=cpc-snd&mtm\\_content=a4rsa&mtm\\_kwd=stellenanzeigen%20ausbildung&gclid=EA1aIQobChMInNegu5uL9QIVgs13Ch1ZGAafEAAYAiAAEgKN\\_PD\\_BwE](https://karriere.nrw/suche?laufbahngruppe=4&mtm_source=g-ads&mtm_campaign=aZubi&mtm_medium=cpc-snd&mtm_content=a4rsa&mtm_kwd=stellenanzeigen%20ausbildung&gclid=EA1aIQobChMInNegu5uL9QIVgs13Ch1ZGAafEAAYAiAAEgKN_PD_BwE)

### Informationen zu Studiengängen:

<https://www.hochschulkompass.de/ueber-uns.html>

*Berufskollegs*  
*im*  
**KREIS**  
**HERFORD**

Erich-Gutenberg-  
Berufskolleg Berufskolleg  
f. Wirtschaft u.  
Verwaltung

Wedekindstr. 30-38  
32257 Bünde

Tel. 05223-49750  
<http://www.egb-buende.de>

Berufskolleg der Landwirt-  
schaftskammer NRW, Fach-  
schule für Agrarwirtschaft

Ravensberger Str. 6  
32051 Herford

Tel. 05221-597721  
<http://www.landwirtschaftskammer.de/schulen/herford>

Elisabeth-von-der-Pfalz-  
Berufskolleg des Kirchen-  
kreises Herford, - Sek. II

Löhrstr. 2  
32052 Herford

Tel. 05221-1879190  
<http://www.evdp.de>

Friedrich-List-  
Berufskolleg des Kreises  
Herford

Hermannstr. 7  
32051 Herford

Tel. 05221-132850  
<http://www.flb-herford.de>

August-Griese-  
Berufskolleg des Kreises  
Herford

Jahnstr. 54-68  
32584 Löhne

Tel. 05732-10840  
<http://www.agb-loehne.de>

Wilhelm-Normann-  
Berufskolleg des Kreises  
Herford

Hermannstr. 5  
32051 Herford

Tel. 05221-132800  
<http://www.wnb-herford.de>

Anna-Siemsen-  
Berufskolleg des Kreises  
Herford

Hermannstr. 9  
32051 Herford

Tel. 05221-132900  
<http://www.asbk.de>

Berufskolleg der Arbeiter-  
wohlfahrt für das Sozial-  
und Gesundheitswesen

Am Bahndamm 2  
32052 Herford

Tel. 05221-3460811  
<http://www.awo-berufskolleg.de>

Anlagen - Berufsausbildung  
- Weiterbildungen  
- Schulabschluss  
- Arbeitszeugnisse  
- Empfehlungen

# BEWERBUNGEN

HILFREICHE TIPPS!

## Analyse der Stelle

- Welche Kompetenzen werden gefordert?
- Was wird zwischen den Zeilen deutlich?
- Was werden die Schwerpunkte der Tätigkeit/ das Tagesgeschäft sein?
- Welche drei Kompetenzen oder Eigenschaften sind besonders wichtig?

## Analyse der Stelle

- Welche der geforderten Eigenschaften bringe ich mit?
- ⇒ Mindestens 70 % der gewünschten Qualifikation/ Kompetenzen solltest du haben!
- Was ist mein Alleinstellungsmerkmal für diese Stelle?
  - Was biete ich, was andere nicht bieten?
  - Welchen Nutzen hat der Arbeitgeber mich einzustellen?

## Wann muss ich mich bewerben?

- **Informiere Dich rechtzeitig** über die unterschiedlichen Möglichkeiten und Bildungsgänge.
- **Achtung!** Es gibt oftmals Fristen für Anmeldungen.
- Möchtest Du einen Bildungsgang besuchen bei dem Du neben einem höheren Bildungsabschluss auch eine Berufsausbildung absolvierst, kann es erforderlich sein, dass Du dich erst mit der Zusage einer entsprechenden Praxisstelle anmelden kannst. Außerdem sind in einigen Ausbildungsgängen (bspw. Erzieher:innen-Ausbildung) weitere Anforderungen zu erfüllen, wie die Ableistung von einschlägigen Praktika vor Beginn der Ausbildung, wofür Du genügend Zeit einplanen solltest.

## Tipps für die Bewerbung: Das Anschreiben

Das Anschreiben sollte in Kürze, also maximal auf einer halben DIN A4 Seite, die wichtigsten Informationen zum Unternehmen enthalten und die gemeinsame Schnittmenge zwischen dem Unternehmen und Dir enthalten.

Worin liegt der große Nutzen, den Du in das Unternehmen einbringst? – Schreib dies mit rein!

## Der Empfänger/ Die Empfängerin

- Sprich den Empfänger/ die Empfängerin mit Namen an.
- Nicht mit „Sehr geehrte Damen und Herren“
- Ansonsten ruf an und erkundige Dich nach dem Namen Deines Ansprechpartners

## Die Einleitung

- Hier stellst Du dar, wieso du an der Position interessiert bist.
- Bau einen direkten Bezug zu Dir und der Position auf.

## Einleitung- Beispiele

- „Sie sind ein Unternehmen das,... und ich habe zu bieten...“
- „Bei der Recherche im Internet... oder auf Ihrer Homepage... bin ich auf Sie aufmerksam geworden...“
- „Für das freundliche und aussagekräftige Telefonat möchte ich mich bedanken... Es hat mich bestärkt mich.... zu bewerben.“

## Tipps

jetzt

Bei Bewerbungen ist es besonders wichtig, dass Du herausstichst. Überlege Dir wie du Standardsätze vermeiden kannst und besonders positiv auffallen kannst.

Anlagen - Berufsausbildung  
- Weiterbildungen  
- Schulabschluss  
- Arbeitszeugnisse  
- Empfehlungen

# BEWERBUNGEN

HILFREICHE TIPPS!

## Wichtig! Zeugnisse und Anlagen

- Schulabschlusszeugnis
- Ausbildungsabschlusszeugnis
- Hochschulzeugnis
- Praktikumsnachweise
- Arbeitszeugnisse
- Besondere Zertifikate

## Online Bewerbung

- Im Internet findest Du viele Informationen über „dein neues Unternehmen“.
- So kannst Du Dich gut auf das Vorstellungsgespräch oder Telefonat vorbereiten.
- Schick' nicht wahllos Bewerbungen, gehe auf die Stelle im Anschreiben ein.

## Anschreiben- Hauptteil

- Nach der kurzen Eröffnung geht es darum knapp und überzeugend zu argumentieren, dass Du die richtige Person für die Stelle bist.
- Auf welche Kenntnisse, Fähigkeiten oder Eigenschaften, die im Anzeigentext gefordert werden, kannst Du verweisen?
- Wie bringst Du Deine Motivation gekonnt rüber?

### Beispiele:

„Kurz zu meiner Person...“

„In der letzten Praktikumszeit... konnte ich als... vor allem in den Bereichen ...meine Fähigkeiten unter Beweis stellen“

„Als frisch abgeschlossener ..... (Note), möchte ich mit viel Engagement und Elan zum Erfolg ihrer Firma beitragen“

## Anschreiben- Abschluss

- Nach Deiner Selbstdarstellung folgen der Schlusssatz und der Verweis auf ein Vorstellungsgespräch.
- Wird in der Anzeige ein Gehaltswunsch verlangt, solltest Du ihn auch benennen.
- Gib immer das Jahreswunschgehalt an (Brutto)  
Informiere Dich dazu im Internet zu üblichen Gehältern in der Branche und gib mindestens den Durchschnitt als Dein Wunschgehalt an.
- Unterschreibe das Anschreiben

### Beispiele:

„Für weitere Fragen stehe ich Ihnen gerne in einem persönlichen Vorstellungsgespräch zur Verfügung.“

„Über die Einladung zu einem persönlichen Gespräch freue ich mich sehr.“



# Schule und Ausbildung

Anliegen	Anlaufstelle	Kontakt	Webseite
<p><b>Jobverlust</b></p> <p>*</p>	<p><u>Agentur für Arbeit</u> Hansastraße 33, 32049 Herford</p> <p><u>Agentur für Arbeit</u> Werner-Bock-Straße 8, 33602 Bielefeld</p>	<p>05221 9850</p> <p>0800 4555500</p>	<p><a href="http://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/herford/startseite">www.arbeitsagentur.de/vor-ort/herford/startseite</a></p> <p><a href="http://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/bielefeld/startseite">www.arbeitsagentur.de/vor-ort/bielefeld/startseite</a></p>
<p><b>Arbeitslosigkeit</b></p> <p><b>Arbeitssuche</b></p> <p><b>Bewerbungen</b></p> <p>*</p> <p>*</p> <p>*</p>	<p><u>Agentur für Arbeit</u> s.o.</p> <p><u>Jobcenter Herford</u> Hansastraße 33, 32049 Herford</p> <p><u>Arbeitslosenzentrum Diakonie HF</u> Berliner Str. 10 32052 Herford</p> <p><u>Jobcenter Bielefeld</u> Herforder Str. 67, 33602 Bielefeld</p>	<p>05221 985333</p> <p>05221 177510</p> <p>0521 556170</p>	<p><a href="http://www.jobcenter-herford.de">www.jobcenter-herford.de</a></p> <p><a href="http://www.diakonie-herford.de/arbeit-soziales/beratung-zum-thema-arbeit/">www.diakonie-herford.de/arbeit-soziales/beratung-zum-thema-arbeit/</a></p> <p><a href="http://www.jobcenter-arbeitplus-bielefeld.de">www.jobcenter-arbeitplus-bielefeld.de</a></p>

# Schule und Ausbildung

Anliegen	Anlaufstelle	Kontakt	Webseite
	<p><u>Sozialberatungsdienst</u> Ev. Diakoniestiftung Herford Hermannstraße 16, 32052 Herford</p> <p><u>SkF-Allgemeine Sozialberatung</u> Berliner Str. 10, 32052 Herford</p> <p><u>SkM-Sozialberatung</u> Steintorwall 17, 32052 Herford</p> <p><u>Widerspruch e.V. Sozialberatung</u> Rolandstr. 16, 33615 Bielefeld</p> <p><u>Bethel.regional Sozialberatung</u> Viktoriastraße 10 33602 Bielefeld</p> <p><u>Jobcenter s. o.</u></p>	<p>05221 91600</p> <p>05221 103738</p> <p>05221 277780</p> <p>0521 133705</p> <p>0521 1447353</p>	<p><a href="http://www.diakoniestiftung-herford.de/integrationshilfen/sozialberatungsdienst">www.diakoniestiftung-herford.de/integrationshilfen/sozialberatungsdienst</a></p> <p><a href="http://www.skf-herford.de/beratungsangebote/allgemeine-sozialberatung/">www.skf-herford.de/beratungsangebote/allgemeine-sozialberatung/</a></p> <p><a href="http://www.skm-herford.de/beratung/sozialberatung/">www.skm-herford.de/beratung/sozialberatung/</a></p> <p><a href="http://www.widerspruch-sozialberatung.de/dat/oeffentlichkeit.html">www.widerspruch-sozialberatung.de/dat/oeffentlichkeit.html</a></p> <p><a href="http://www.bethel-regional.de/angebote-details/sozialdienst_sozialberatung.html">www.bethel-regional.de/angebote-details/sozialdienst_sozialberatung.html</a></p>
* Allgemeine Infos			
* Unterstützungsbedarf			

# Finanzen und Beruf

Hier kannst du Folgendes abheften:

- Finanzübersicht
- Gehaltsabrechnungen
- Arbeitszeugnis
- Unterhalt (Eltern)
- Verträge/ Kredite
- Unterlagen bei Schulden
- Bankunterlagen



## Hinweis

jetzt

Wenn Du Deine Bankkarte verlierst oder sie geklaut wird rufe die Kartenspernummer Deiner Bank an.



.....

.....

.....

.....

.....

.....



# MEINE ABONNEMENTS

ANBIETER:
DATUM DER ZAHLUNG:
BETRAG:
MINDESTLAUFZEIT:
KÜNDIGUNGSFRIST:
ZEITPUNKT AN DEM DIE KÜNDIGUNG EINGEHEN MUSS:
KÜNDIGUNGSMÖGLICHKEITEN: <input type="checkbox"/> BRIEF / <input type="checkbox"/> MAIL / <input type="checkbox"/> WEBSITE
<input type="checkbox"/> ABGESCHICKT / <input type="checkbox"/> KÜNDIGUNGSBESTÄTIGUNG

ANBIETER:
DATUM DER ZAHLUNG:
BETRAG:
MINDESTLAUFZEIT:
KÜNDIGUNGSFRIST:
ZEITPUNKT AN DEM DIE KÜNDIGUNG EINGEHEN MUSS:
KÜNDIGUNGSMÖGLICHKEITEN: <input type="checkbox"/> BRIEF / <input type="checkbox"/> MAIL / <input type="checkbox"/> WEBSITE
<input type="checkbox"/> ABGESCHICKT / <input type="checkbox"/> KÜNDIGUNGSBESTÄTIGUNG

ANBIETER:
DATUM DER ZAHLUNG:
BETRAG:
MINDESTLAUFZEIT:
KÜNDIGUNGSFRIST:
ZEITPUNKT AN DEM DIE KÜNDIGUNG EINGEHEN MUSS:
KÜNDIGUNGSMÖGLICHKEITEN: <input type="checkbox"/> BRIEF / <input type="checkbox"/> MAIL / <input type="checkbox"/> WEBSITE
<input type="checkbox"/> ABGESCHICKT / <input type="checkbox"/> KÜNDIGUNGSBESTÄTIGUNG

# TIPPS FÜR DEN AUSBILDUNGSBEGINN

Girokonto

1

Falls Du noch kein Girokonto hast, wird es jetzt Zeit. Die IBAN deines Kontos teilst Du Deinem Arbeitgeber mit, damit dieser Deine Ausbildungsvergütung überweisen kann. Einige Banken bieten Girokonten für Azubis an, ohne Kontoführungsgebühren. Am besten verzichtest Du am Anfang auf den Dispokredit, da sonst schnell die Schuldenfalle drohen kann.

Kranken-  
versicherung

2

Bisher warst Du über deine Eltern oder öffentliche Träger versichert. Sobald Du eine Ausbildung beginnst und Dein eigenes Geld verdienst wirst Du selbst versicherungspflichtig. Kümmere Dich rechtzeitig, die Bearbeitung dauert manchmal mehrere Wochen.

Haftpflicht-  
versicherung

3

Jeder Mensch sollte eine Haftpflichtversicherung abgeschlossen haben. Denn als Arbeitnehmer haftest Du für selbst verursachte Schäden. Während der Ausbildung bist Du vielleicht noch über deine Eltern mitversichert. Wenn nicht, solltest Du selbst eine Haftpflichtversicherung abschließen.

Steueridentifikations-  
nummer

4

Sobald Du arbeitest, zahlst Du auch Steuern. Wenn Du also schon einen Nebenjob ausgeübt hast, dann verfügst Du vermutlich bereits über diese Nummer. Wenn nicht, dann musst du diese noch beantragen. Die Zusendung der Nummer beantragst Du auf der Internetseite des Bundeszentralamtes für Steuern.

Sozialversicherungs-  
ausweis

5

Von Deinem Bruttolohn werden Dinge wie eine Unfall-, Pflege-, Arbeitslosen-, Renten- und natürlich die Krankenversicherung abgezogen. Damit das klappt, benötigst Du zum Start deiner Ausbildung einen Sozialversicherungsausweis. Diesen beantragst Du schriftlich bei deiner Krankenkasse, dafür gibt es manchmal Formulare auf der Internetseite.

Ärztliche  
Untersuchung

6

Minderjährige Auszubildende sind gemäß des Jugendschutzgesetzes dazu verpflichtet, sich einer ärztlichen Untersuchung zu unterziehen. Beim Arzttermin erhältst Du eine ärztliche Bescheinigung, die Du bei Deinem Ausbildungsbetrieb einreichen musst. Nach einem Jahr geht es dann noch einmal zum Arzt.

Vermögenswirksame  
Leistungen

7

Erkundige Dich bei Deinem Ausbildungsbetrieb, ob vermögenswirksame Leistungen gezahlt werden. Das ist eine staatlich geförderte Spargulage, die viele Arbeitgeber an Ihre Arbeitnehmer zahlen. Wenn ja, dann kannst Du Dich über Anlagemöglichkeiten erkundigen.

# TIPPS FÜR DEN AUSBILDUNGSBEGINN

Die richtige  
Kleidung

1

Die richtige Kleidung unterscheidet sich je nach Beruf. In einigen Fällen gibt es konkrete Vorgaben (z.B. Sicherheitskleidung oder Uniform). Versuche beim Bewerbungsgespräch einen Blick auf die Kleidung der Mitarbeitenden zu werfen und informier Dich bei Bekannten oder im Internet. Kleide Dich im Zweifel in den ersten Wochen der Ausbildung lieber etwas schicker. Bei großen Zweifeln: Im Ausbildungsbetrieb anrufen und nachfragen.

Die richtige  
Wortwahl

2

Im betrieblichen Sprachgebrauch ist auf Umgangs- und Jugendsprache in der Regel zu verzichten. Verwende anstatt „Hi“ und „Tschüssi“ lieber „Guten Tag“ und „Auf Wiedersehen“. Achte am besten auf eine deutliche Aussprache und achte auf höfliche Formulierungen. Übe es Informationen kurz und knapp auf den Punkt zu bringen, das kann die Zusammenarbeit mit Kolleg:innen in hektischen Momenten erleichtern.

Tipps zum  
richtigen Verhalten

3

In der Ausbildungszeit ist es besonders wichtig Dich motiviert zu zeigen. Sei am besten früh (auf jedenfall rechtzeitig) da und mach' nicht immer zuerst Feierabend. Wenn Du schon vor Feierabend mit all deinen Aufgaben fertig bist, kannst du zum Beispiel deine Kolleg:innen fragen, ob du diesen zur Hand gehen kannst.

Umgang  
mit Fehlern

4

Gerade zu Beginn ist es normal, dass Dir der ein oder andere Fehler unterläuft. Das ist als Anfänger normal. Wichtig ist, dass Du offen damit umgehst, um Hilfe bittest und nachfragst, wie Du Fehler wieder gutmachen kannst. Sich Ausreden zurechtzulegen oder Fehler zu leugnen ist kein guter Umgang. Stehe zu Deinen Fehlern.

Fragen,  
Notieren, Fragen

5

In den ersten Tagen und Wochen prasseln viele neue Informationen auf Dich ein. Nimm Dir am besten ein Notizbuch mit, um Dir so viel wie möglich zu notieren. Wenn Dir etwas bereits erklärt wurde und Du es vergessen hast, dann hab keine Scheu davor nachzufragen. Nachzufragen ist besser, als unnötige Fehler zu begehen.

# Arbeit

Infos zu deinen Rechten und Pflichten



## Wenn du krank bist:

2 Pflichten als Arbeitnehmer:

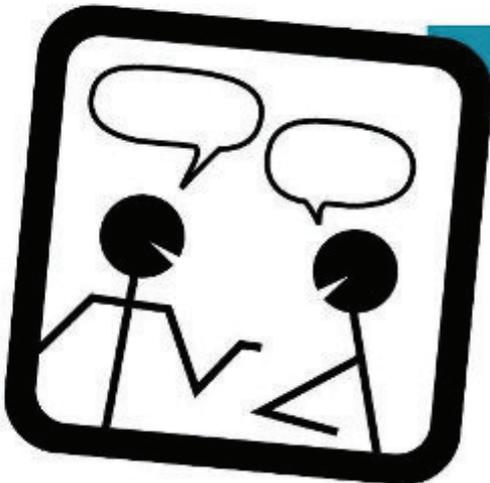
- ⇒ Anzeigepflicht: Du musst Deinen Arbeitgeber sofort über Deine Arbeitsunfähigkeit und die voraussichtliche Dauer informieren. (telefonisch, manchmal auch per Mail oder SMS möglich. Meld' Dich vor Schichtbeginn, schon vor Deinem Arztbesuch.)
- ⇒ Nachweispflicht: Du brauchst spätestens ab Deinem 3. Kalendarstag Krank melden, eine AU (Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung) vom Hausarzt. Manche Arbeitgeber wollen diese bereits ab Tag 1.

Informiere deine Krankenkasse:

- ⇒ Reiche eine Version deiner AU bei deiner Krankenkasse ein, sonst entfällt dein Krankengeldanspruch. Das ist zu Beginn von Arbeitsverhältnissen wichtig oder wenn Du mehr als 6 Wochen krank bist.

## Wenn du einen Arbeitsunfall hast:

Auf der Arbeit und dem Weg zur oder von der Arbeit bist du als Angestellte/r über die gesetzliche Unfallversicherung abgesichert. Informiere Dich im Fall eines Unfalls was zu tun ist. (besondere ärztliche Gutachten etc.)



## Meinungsfreiheit:

Meinungsfreiheit ist zwar ein Grundrecht, auf der Arbeit ist aber nicht jede Aussage rechtens. Vermeide Lästereien, Behauptungen für die Du keine Beweise hast und Ähnliches. Im Zweifel behalte Deine Gedanken lieber für dich. Meinungsfreiheit endet nämlich laut Grundgesetz da, wo das Recht der persönlichen Ehre beginnt.

# Arbeit

Infos zu deinen Rechten und Pflichten



## Abmahnung:

Eine Abmahnung ist ein Warnschuss des Chefs - wie eine gelbe Karte und kann eventuell die Vorstufe zur Kündigung sein. Eine Abmahnung weist auf Fehlverhalten hin, das Du in Zukunft unterlassen musst - sonst droht die Kündigung. Suche am besten das Gespräch.



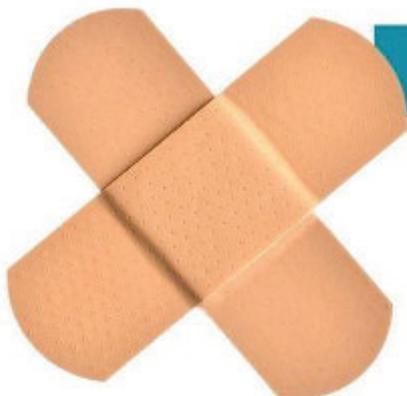
### Tipps

jetzt

Informiere Dich auf der Arbeit, ob es einen Betriebsrat oder eine Mitarbeitendenvertretung (MAV) gibt. Da kannst Du Probleme und Anliegen ansprechen.

## Kündigung:

Im Falle einer Kündigung musst Du nicht verzweifeln. Erstmal ist zu prüfen, ob die Kündigung rechtmäßig ist – so einfach ist es heute nicht Mitarbeitende zu kündigen. Dafür kannst Du Dich innerhalb von drei Wochen nach Eingang der Kündigung mit einer Kündigungsschutzklage wehren. Nach den drei Wochen wird die Kündigung allerdings rechtskräftig. Außerdem ist es wichtig, dass Du Dich rechtzeitig bei der Agentur für Arbeit oder dem Jobcenter meldest, damit Dein Lebensunterhalt gesichert ist. & dann den Kopf nicht hängen lassen und eine neue Stelle finden. ☺



## Wer haftet bei Fehlern:

Wenn Dir auf der Arbeit ein Fehler mit weitreichenden Konsequenzen unterläuft greift üblicherweise die Arbeitnehmerhaftung. Das heißt dein Arbeitgeber muss eine Haftpflichtversicherung für seine Mitarbeitenden abschließen.

Wenn Du aber grob fahrlässig (mit deinem Verhalten bewusst ein Risiko eingehst) oder vorsätzlich (absichtlich Schaden anrichtest) handelst, kann die Mitarbeiterhaftung greifen – d.h. Du haftest für Schäden, die Du verursachst, selbst.

# Arbeit

Infos zu deinen Rechten und Pflichten

## Nebenjob:



Reicht dir dein Gehalt nicht und du möchtest dir durch eine Nebentätigkeit etwas dazu verdienen? Dies darf dir dein Chef nicht verbieten – aber du musst dennoch die Erlaubnis bei diesem dafür einholen.

## Resturlaub:

Das Jahr ist um und du hast noch nicht deinen gesamten Urlaub genutzt? Warte nicht mehr zu lange, sonst kann dein Urlaub verfallen. Grundsätzlich muss Resturlaub bis zum 31. März des Folgejahres genommen werden, um deinen Anspruch nicht zu verlieren. Es kann eine Verlängerung dieser Frist geben, wenn dein Arbeitgeber, dir aufgrund von Krankheiten keinen Urlaub gewähren kann.



## Familienplanung/ Elternschaft

Informiere dich zum Beispiel bei ProFamilia, anderen Beratungsstellen oder im Internet zu deinen Rechten und Pflichten im Falle von Schwangerschaft und Elternschaft.



### Tipps

jetzt

Informiere dich im Internet zu deinen weiteren Rechten und Pflichten.

# Brutto- und Nettogehalt

Die Höhe des Bruttogehalts sieht zwar schön aus, am Ende bleibt aber nur ein Teil davon übrig. Der Staat fordert Steuern und Abgaben, um öffentliches Leben und Verwaltung zu finanzieren.

Gehälter werden in den Arbeitsverträgen in Bruttobeträgen angegeben, können aber nur netto überwiesen werden. Ein Bruttogehalt setzt sich daher aus dem Grundgehalt, der Lohnsteuer sowie dem Arbeitnehmeranteil der Sozialabgaben zusammen. Ein Bruttogehalt muss also kräftig steuerlich Federn lassen, denn es fallen diverse Abgaben an:

Lohnsteuer	Lohnsteuer ist eine Vorauszahlung auf die Einkommenssteuer, die sich aus dem Jahreseinkommen ergibt. Die Lohnsteuer wird vom Arbeitgeber einbehalten und an das Finanzamt abgeführt. Statt der Lohnsteuer ist die Einkommenssteuer für Selbstständige zur Besteuerung maßgeblich.
Krankenversicherung	In Deutschland hat der Gesetzgeber eine allgemeine Krankenversicherungspflicht vorgeschrieben. Wer in Deutschland seinen Wohnsitz hat, ist gesetzlich verpflichtet eine Krankenversicherung – gesetzlich oder privat – abzuschließen.
Rentenversicherung	Die gesetzliche Rentenversicherung regelt das Sozialgesetzbuch. Grundsätzlich sind alle Arbeitnehmer:innen in der gesetzlichen Rentenversicherung pflichtversichert. Das kann aber auch für Personen, die Kinder erziehen, Auszubildende, Selbstständige und noch einige weitere gelten.
Arbeitslosenversicherung	In erster Linie sind in der Arbeitslosenversicherung Beschäftigte bzw. Arbeitnehmer:innen pflichtversichert. In der Arbeitslosenversicherung besteht Versicherungspflicht bei jeder Lohnhöhe. Nach § 27 Abs. 2 SGB III ist in der Arbeitslosenversicherung versicherungsfrei, wer eine geringfügige Beschäftigung ausübt.
Pflegeversicherung	Die Pflegeversicherung schreibt eine umfassende Versicherungspflicht für alle gesetzlich und privat Versicherten fest. Alle, die gesetzlich krankenversichert sind, sind automatisch in der sozialen Pflegeversicherung versichert.
Unfallversicherung	Arbeitnehmer:innen sind gesetzlich für Arbeits- und Wegeunfälle und bei Berufskrankheiten abgesichert. Dabei handelt es sich um eine Pflichtversicherung, die Arbeitgeber über die Berufsgenossenschaft abschließen und bezahlen müssen. Für Selbstständige gibt es die Möglichkeit der privaten Unfallversicherung.
Kirchensteuer	Wer Mitglied einer anerkannten Kirche ist, muss Kirchensteuer zahlen. In Deutschland ziehen die Finanzämter die Kirchensteuer ein und erhalten von den Religionsgemeinschaften dafür eine Aufwandsentschädigung.



Tipp

jetzt

Wenn du Schwierigkeiten hast dein Geld einzuteilen, kannst du den Arbeitgeber fragen, ob das Gehalt in zwei Teilzahlungen überwiesen werden kann.

## Was ist eigentlich eine Steuererklärung?

Mit der Steuererklärung (in Papier- oder elektronischer Form) legst Du dem Finanzamt Deine tatsächlichen Einkünfte und Kosten dar.

Mithilfe der eingereichten Steuererklärung kann das Finanzamt berechnen, ob Du zu viel Steuern gezahlt hast oder zu wenig. Dann bekommst Du entweder eine Rückzahlung oder musst eine Nachzahlung leisten.

Eine Steuererklärung ist etwas sehr individuelles. Es gibt aber Dinge, die man meistens absetzen kann. Wenn Du Steuern gezahlt hast, kannst du eine Menge Ausgaben steuerlich geltend machen. Berücksichtigt werden Ausgaben im Zusammenhang mit Deinem Beruf (Werbungskosten) und finanzielle Sonderbelastungen (Sonderausgaben und außergewöhnliche Belastungen) Beispielsweise kannst Du Folgendes absetzen:

- Bewerbungskosten
- Fahrtkosten
- Weiterbildungskosten
- Umzugskosten
- Reisekosten für Dienstreisen
- Arbeitsmittel
- Kirchensteuer
- Kinderbetreuungskosten
- Spenden
- Mitgliedsbeiträge
- Riester-Rente und vieles mehr.

## Steuern & deine Steuererklärung

### Tipp

jetzt

Zögere nicht Dir Hilfe zu holen. Ohne Anleitung ist eine Steuererklärung gar nicht so einfach. Es gibt auch Stellen, die die Steuererklärung gegen etwas Geld für dich erledigen.

### Hinweis

jetzt

Die Kosten, die Du steuerlich absetzt, bekommst du nicht 1:1 wieder. Sie werden von deinem Bruttogehalt abgezogen und dann wird deine Steuerbelastung auf Grundlage des „neuen Brutto-Einkommens“ berechnet.

Das Online-Finanzamt Elster:

> Elster ist die Internetseite des Bundeszentralamts für Steuern, auf der du deine Steuererklärung machen kannst.

> <https://www.elster.de/>

Beratung und Hilfe bei der Steuererklärung:

> Der Steuerring hat oftmals Beratungsstellen in deiner Nähe. Guck dich auf der Internetseite um.

> <https://www.steuerring.de/>

### Wichtige Nummern & Daten zur Steuererklärung:

Steueridentifikationsnummer:

Steuernummer:

Zugangsdaten zu Elster oder anderen Programmen:

# Schulden: Aufstellung der Gläubiger

Gläubiger	Gläubigervertreter	Gesamtsumme	Art	Besonderheit	Aktuelle Rate
Beispiel: xy-Bank	Anwalt xy	5.000 Euro (Alles)	Kredit	Lohnabtretung	250,-- €
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					

# Finanzen und Beruf

Anliegen	Anlaufstelle	Kontakt	Webseite
<p>* Jobverlust</p> <p>* Verlust der Ausbildung</p> <p>* ALG I</p>	<p><u>Agentur für Arbeit</u> Hansastraße 33 32049 Herford</p> <p><u>Agentur für Arbeit</u> Werner-Bock-Straße 8 33602 Bielefeld</p>	<p>05221 9850</p> <p>0800 4555500</p>	<p><a href="http://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/herford/startseite">www.arbeitsagentur.de/vor-ort/herford/startseite</a></p> <p><a href="http://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/bielefeld/startseite">www.arbeitsagentur.de/vor-ort/bielefeld/startseite</a></p>
<p>* Antragsstellung ALG II / Hartz 4</p>	<p><u>Arbeitslosenzentrum Diakonie HF</u> Berliner Str. 10 32052 Herford</p> <p><u>Widerspruch e.V. Sozialberatung</u> Rolandstr. 16 33615 Bielefeld</p> <p><u>Jobcenter s.o.</u></p>	<p>05221 177510</p> <p>0521 133705</p>	<p><a href="http://www.diakonie-herford.de/arbeit-soziales/beratung-zum-thema-arbeit/">www.diakonie-herford.de/arbeit-soziales/beratung-zum-thema-arbeit/</a></p> <p><a href="http://www.widerspruch-sozialberatung.de/dat/oeffentlichkeit.html">www.widerspruch-sozialberatung.de/dat/oeffentlichkeit.html</a></p>

# Finanzen und Beruf

Anliegen	Anlaufstelle	Kontakt	Webseite
	<u>SkF-Herford</u> Berliner Str. 10 32052 Herford	05221 10370	<a href="http://www.skf-herford.de/beratungsangebote/soziale-schuldnerberatung/">www.skf-herford.de/beratungsangebote/soziale-schuldnerberatung/</a>
	<u>DRK – Schuldner- und Insolvenzberatung</u> Sachsenstr. 116/118 32257 Bünde	05223 929712 05223 929718	<a href="http://www.drk-herford-land.de/das-drk/wir-wir-sind/ansprechpartner.html">www.drk-herford-land.de/das-drk/wir-wir-sind/ansprechpartner.html</a>
	<u>SKM-Bielefeld</u> Weidenhof, Schildescher Str. 101 33611 Bielefeld	0521 55776124	<a href="http://www.skm-bielefeld.de/beratungsstellen/schuldner-insolvenzberatung/">www.skm-bielefeld.de/beratungsstellen/schuldner-insolvenzberatung/</a>
<b>Schulden</b>	<u>Schuldnerhilfe Bielefeld</u> Marktstraße 2 – 4 33602 Bielefeld	0521 32926560	<a href="http://www.schuldnerhilfe-bielefeld.de/wir-ueber-uns/">www.schuldnerhilfe-bielefeld.de/wir-ueber-uns/</a>

\*

# Wohnen

Hier kannst du Folgendes abheften:

- Mietverträge
- Nebenkostenabrechnungen
- Unterlagen zu Strom, Wasser und Müll
- Rundfunkbeitrag
- Kontaktdaten deines Vermieters



.....

.....

.....

.....

.....

.....



### Wie möchtest Du wohnen?

#### Ort & Lage

Informier' Dich über Stadtteile und ihre Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel.

In beliebten Städten oder Stadtteilen kann es schwierig werden bezahlbaren Wohnraum zu finden. Überlege wie weit die Strecke zur Arbeit oder Schule maximal sein darf.

#### Wohnungsgröße

Wie viele Zimmer und Quadratmeter benötigst Du? Achtung, der Wohnungsmarkt ist umkämpft, daher ist es gut, wenn Du nicht so festgelegt bist. Vielleicht kommt ja auch eine Wohngemeinschaft für Dich in Frage.

#### Maximale Miethöhe

Der Richtwert für Mietkosten liegt ca. bei 1/3 Deines Nettoeinkommens. Kalkulier' Deine monatlichen Kosten, damit Du weißt wie viel Miete Du aufbringen kannst. Vergiss Heizungs- und Stromkosten nicht; denk auch an zusätzliche Kosten für Internet, Rundfunkgebühren etc. Nutze gerne die Finanzübersicht in Kapitel 4, um Dir einen Überblick zu verschaffen.

#### Prioritäten bei der Wohnungssuche

Die perfekte Wohnung ist selten, ohne Kompromisse geht es meistens nicht. Schreibe Deine Kriterien für die Wohnung auf und leg am besten eine persönliche Rangliste fest.

Beispiel: Ist die richtige Größe oder Lage wichtiger?

### Wohnungssuche im Internet

- ⇒ [www.ebay-Kleinanzeigen.de](http://www.ebay-Kleinanzeigen.de)
- ⇒ [www.immobilienscout24.de](http://www.immobilienscout24.de)
- ⇒ [www.wohnungsboerse.net](http://www.wohnungsboerse.net)
- ⇒ [www.wg-gesucht.de](http://www.wg-gesucht.de)
- ⇒ Facebook Gruppen: Suche Wohnung und deine Wunschstadt im Suchfeld
- ⇒ guck in die Lokalzeitung

### Zur Wohnungssuche:

#### Nimm die Wohnungssuche ernst, wie eine Jobsuche:

- ⇒ gepflegtes Auftreten (auch Schuhe & Fahrzeug)
- ⇒ Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit
- ⇒ ehrlich und sicher Auftreten
- ⇒ selbst Kontakt aufnehmen
- ⇒ Mieterselbstauskunft zur Besichtigung mitbringen, selbst wenn nicht gefordert
- ⇒ in Großstädten sind Bewerbungsmappen üblich, unter anderem mit Fotos von bisherigen Wohnungen
- ⇒ viele Vermietende erwarten eine Bürgschaft für junge Menschen - versuche jemanden zu finden, der für Dich bürgt
- ⇒ zur Besichtigung kannst Du Dir jemanden zur Unterstützung mitnehmen
- ⇒ viele Mietswohnungen gestatten keine Haustiere

# Wohnung



## Tipps für den Einzug

### Wo Du was beantragst:

#### Stadtverwaltung/ Bürgerbüro

- ⇒ Wohnberechtigungsschein
- ⇒ Ummelden  
innerhalb von 1-2 Wochen nach Umzug
- Wohnungsgeberbescheinigung (vom Vermieter ausgefüllt)

#### Jobcenter

- ⇒ Erstaussstattung
- ⇒ Mietkostenübernahme
- ⇒ Wohngeld

#### Sozialamt

- ⇒ Mietübernahme
- ⇒ Wohngeld



#### Tipps

jetzt

Benutze Suchmaschinen (z.B. Google), wenn du etwas nicht weißt. (z.B. Abkürzungen)

### Strom und Gas anmelden:

- ⇒ benutze Vergleichsportale
- ⇒ achte nicht nur auf günstige Preise, sondern Preisstabilität/ -garantien
- ⇒ zum Strom anmelden benötigst du die Zählernummer und den Stromzählerstand

#### Wo:

- ⇒ Örtlicher Grundversorger (z.B. Stadtwerke)
- ⇒ [www.check24.de](http://www.check24.de)
- ⇒ [www.verivox.de](http://www.verivox.de)

### Rundfunkbeitrag anmelden:

- ⇒ Pro Haushalt muss in Deutschland der Rundfunkbeitrag gezahlt werden
- ⇒ Wenn du Sozialleistungen bekommst, kannst Du Dich online befreien lassen

### Rechte und Pflichten als Mieter:

Informiere Dich im Internet zu Deinen Rechten und Pflichten, dann bist Du auf der sicheren Seite.

- ⇒ <https://www.verband-wohneigentum.de/bv/on220796>

## Wohnen und Sozialhilfe - das ist zu beachten

### Geringes Einkommen?

Wenn Du nur wenig verdienst, steht Dir vielleicht Unterstützung zu:

- ⇒ Wohnberechtigungsschein für staatlich geförderte Wohnungen
- ⇒ Wohngeld

### Was wird übernommen?

Je nach Sozialleistung (Grundsicherung, Hartz IV, BAföG) verfügst Du über unterschiedliche finanzielle Möglichkeiten

- ⇒ Kosten für Wohnungen werden nur begrenzt von Ämtern übernommen
- ⇒ lass Dich von deinen Sachbearbeitenden informieren

# Wohnungsnotfälle

## & wie du damit umgehen kannst

### Stromausfall

Meist liegt ein Stromausfall daran, dass Schutzschalter im Sicherungskasten herausfliegen. So verhindern diese Kästen einen Kurzschluss, Überlastungen oder gar Brände. Normalerweise reicht es die Hebel mit der Hand wieder umzulegen. Ansonsten probiere Geräte, die schuld sein können, vom Stromnetz zu trennen.

### Rauchmelder

Rauchmelder sind Pflicht in Wohnungen. Wenn dieser einen lauten Signalton von sich gibt, ist die Batterie leer. Tausche den Rauchmelder oder wenn möglich die Batterie.

### Abfluss läuft nicht ab

Probier' es am besten zunächst mit einer Saugglocke oder einem Pömpel. Oft ist der Siphon (das gebogene Rohr unter dem Waschbecken) durch Haare verstopft - schraube ihn ab und reinige ihn. Wenn sich danach immer noch nichts tut, gib deinem Vermieter Bescheid..

### WC verstopft

Wenn das Klo verstopft ist, kann das eklig werden. Aber irgendwie muss jetzt wieder für Durchfluss gesorgt werden. Wenn das dicke Abflussrohr des WCs verstopft ist, hilft auch keine Chemie weiter. Da muss mechanische Reinigung her. Gib am besten deinem Vermieter Bescheid. (vorher ausschließen, dass etwas reingefallen ist z.B. Duftstein)

### Heizung funktioniert nicht

Im Winter ist dies ein besonderer Notfall. Innerhalb kürzester Zeit kühlt die Wohnung aus. In diesem Fall ist sofort der Vermieter zu verständigen.

### Heizung gluckert

Gluckernde Heizungen sind ein sicheres Zeichen für Luft in den Leitungen. Diese müssen entlüftet werden. Dazu gibt es Anleitungen im Internet.

### Ausgesperrt

Deponiere vorsorglich einen Ersatzschlüssel bei Nachbarn oder einem sicheren Ort. Bei Schlüsseldiensten sind Preise zwischen 60 bis 150 Euro je nach Tages-/ Nachtzeit angemessen. Es gibt da viele teure Anbieter, die teure Löhne berechnen und überteuerte neue Schließ-Zylinder verkaufen. (300€ statt 30€) Informiere Dich vorab und sprich den Preis direkt an. Lieber lokale Schlüsseldienste als Vermittlungsagenturen anrufen. **Achtung:** Wenn dein Haus- und Wohnungsschlüssel samt Ausweis gestohlen werden besteht Einbruchgefahr. Informiere deinen Vermieter, deine Privathaftpflichtversicherung und die Polizei darüber.

# Wohnungsnotfälle

## & wie du damit umgehen kannst

### Wasserschaden

**Wasser abdrehen:** Bei einem Wasserrohrbruch oder einem nicht direkt ersichtlichen Grund solltest Du zunächst das Wasser abstellen. Drehe die betroffenen Absperrhähne oder den Hauptwasserhahn zu.

**Strom abstellen:** Zu Deiner eigenen Sicherheit und zum Schutz vor Kurzschlüssen oder Folgeschäden sollte die Stromzufuhr in dem Bereich abgestellt werden, der vom Wasserschaden betroffen ist. Das gilt vor allem, wenn der Wasserschaden durch ein defektes Gerät verursacht wurde oder etwa Wasser neben der Lampe durch die Decke tropft. Drehe die Sicherung heraus bzw. benutze die entsprechenden Kippschalter im Sicherungskasten.

**Schaden dokumentieren:** Dokumentiere den Wasserschaden. Die Versicherung und gegebenenfalls der Vermieter benötigen eine möglichst vollständige Darstellung. Fotos sollten vor und nach der Beseitigung des Wassers gemacht werden. Sofern die Ursache ersichtlich ist, fertige auch von der Austrittsstelle Bilder an.

**Wasser beseitigen:** Nimm das ausgetretene Wasser mithilfe von Tüchern oder Schwämmen auf, um den betroffenen Bereich möglichst schnell trockenzulegen. Sind im Zuge eines Rohrbruchs oder einer Überschwemmung sehr große Wassermassen aus- bzw. eingetreten, verständige die Feuerwehr. Diese kann das Wasser abpumpen.

**Inventar sichern:** Schütze Möbel und weiteren Hausrat vor der Feuchtigkeit und entferne die Gegenstände möglichst aus dem betroffenen Bereich. Holz könnte aufquellen, außerdem ist Vorsicht vor Schimmelbildung geboten. Lüfte ausgiebig, um die Luftfeuchtigkeit im Raum zu senken.

### Feuer

**Kleine Brände:** Guck Dir die Art und das Ausmaß des Feuers an.

Fettbrände darfst Du nicht mit Wasser löschen, versuche da einen Deckel auf den Topf zu machen.

**Größere Brände:** Halte Fenster und Türen im Brandraum geschlossen, da Feuer Sauerstoff benötigt. Informiere schnell Deine Nachbarn und bring Dich und Andere in Sicherheit. Flieh nicht durch verrauchte Räume und Gänge.

Sobald du in Sicherheit bist, rufe die Feuerwehr unter 112 an. Leg' nicht auf, sondern warte ab, ob die Feuerwehr noch Fragen hat. Bleib vor Ort gut sichtbar an der Straße, damit die Feuerwehr schnell den Weg findet.

# Bürgschaftserklärung

Ich/wir übernehmen hiermit

Vorname, Name \_\_\_\_\_

Geboren am \_\_\_\_\_

Wohnhaft in \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

die Bürgschaft für alle Forderungen, die der Wohnungseigentümer \_\_\_\_\_

gegen Frau / Herrn \_\_\_\_\_ geb. \_\_\_\_\_ als Mieter der Wohnungs-Nr. \_\_\_\_\_  
in \_\_\_\_\_.

Ich verpflichte mich für sämtliche aus dem Mietvertrag entstandenen Verpflichtungen ohne zeitliche Begrenzung und auf Aufforderung zu bürgen. Die Bürgschaft beläuft sich auf \_\_\_\_ € (drei Nettokaltmieten)

Aus dieser Bürgschaft werde ich auf erstes schriftliches Anfordern umgehend Zahlung leisten, sofern mir vom Vermieter mitgeteilt wird, dass der Mieter seinen vertraglichen Verpflichtungen nicht in vollem Umfang nachgekommen ist.

Die Bürgschaft erlischt automatisch mit der Beendigung des Mietverhältnisses.

Ort, Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift des Bürgen/ der Bürgin \_\_\_\_\_

# Wohnen

Anliegen	Anlaufstelle	Kontakt	Webseite
* Unterstützung bei Wohnungssuche	<u>Wohnungsakquise Herford</u> Hermannstr. 16, 32052 Herford  <u>Fachstelle Wohnungserhalt</u> Niederwall 23, 33602 Bielefeld	05221 1896119  0521 512997	<a href="http://www.bielefeld.de/node/6039">www.bielefeld.de/node/6039</a>
* Wohnungsverlust	<u>Sozialberatungsdienst der Diakonie</u> Schillerstr. 8, 32052 Herford  Bürgerbüro deiner Gemeinde oder Stadt <u>Gemeinde Hiddenhausen</u> Rathausstr. 1, 32120 Hiddenhausen  <u>Wohnungsnotfallhilfe Bielefeld</u>  <u>Wohnungslosenhilfe Bethel</u>	05221 91600  05221 9640  0521 512206 0521 513426  0800 1008876	<a href="http://www.diakoniestiftung-herford.de/integrationshilfen/sozialberatungsdienst#collapse2329">www.diakoniestiftung-herford.de/integrationshilfen/sozialberatungsdienst#collapse2329</a>  <a href="http://www.bielefeld.de/wohnungsnotfallhilfe">www.bielefeld.de/wohnungsnotfallhilfe</a>  <a href="http://www.bethel-im-norden.de/angebote/wohnungslosenhilfe.html">www.bethel-im-norden.de/angebote/wohnungslosenhilfe.html</a>

# Verträge und Versicherungen

Hier kannst du Folgendes abheften:

- ▶ Autoversicherungs-Unterlagen
- ▶ Deinen Handyvertrag
- ▶ Kaufverträge
- ▶ Quittungen für eventuelle Garantieansprüche
- ▶ Hausratversicherungs-Unterlagen
- ▶ Haftpflichtversicherungs-Unterlagen
- ▶ Weitere Versicherungsunterlagen



.....

---

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

# Was Du unbedingt brauchst:



## Hausrat- versicherung

Nach einem Umzug in Deine erste eigene Wohnung, die Du selbst anmietest, also bei der Du offiziell als Mieter:in einen Mietvertrag unterschreibst, kann diese Versicherung für Dich wichtig werden. Sie erstattet Dir voll oder teilweise im Schadensfall durch Feuer, Leitungswasser, Sturm, Hagel, Einbruchsdiebstahl, Raub oder Vandalismus die Kosten für das Inventar- also Einrichtungs-, Gebrauchs- und Verbrauchsgegenstände Deines Privathaushalts (Hausrat).

Es gibt Unterschiede bei den übernommenen Leistungen, achte auf die Vertragsbedingungen. Achte insbesondere auf die Höhe und die Bedingungen für Fahrräder - vielleicht musst Du das extra mit in die Versicherung aufnehmen lassen.

Private Haftpflichtversicherung – Damit Du im Alltag gut abgesichert bist, solltest Du Dich um eine private Haftpflichtversicherung kümmern. Die Versicherung erstattet Dir voll oder teilweise die Kosten für Schäden, die Du (aus Versehen und nicht absichtlich) verursachst. Bspw. für den Fall, dass Du versehentlich stolperst und dabei den Laptop eines Freundes vom Tisch reißt, der dann kaputt geht. Ohne Versicherung haftest Du mit Deinem Geld.

Das hieße in diesem Fall: Du selbst musst den Schaden beheben, indem Du Deinem Freund die Reparatur bezahlst oder sogar einen neuen Laptop kaufst.

## Haftpflicht- versicherung

## Alters- vorsorge

Im Laufe Deiner beruflichen Tätigkeit, wird immer ein Anteil Deines Bruttolohnes in die Rentenkasse eingezahlt. Mit Beginn Deiner Rente, aktuell im Alter von 67 Jahren, erhältst Du aus dieser Rentenkasse Deine monatliche Rente ausgezahlt. Da diese gesetzliche Rente oft nur knapp ausreicht, um sich auch im Alter das Leben zu finanzieren, kann es Sinn machen sich mit einer Altersvorsorge zusätzlich für das Alter abzusichern. Es gibt die staatlich geförderte, die betriebliche und die private Altersvorsorge. Du kannst Dich beispielsweise von Deiner Bank dazu beraten lassen, welche Altersvorsorge für Dich am sinnvollsten ist.

# Was Du schon einmal gehört haben solltest:



## Berufsunfähigkeitsversicherung

Solltest Du kurz- oder sogar langfristig nicht mehr in der Lage sein dem von Dir erlernten Beruf nachzugehen, weil du beispielsweise als Maurer:in einen Bandscheibenvorfall erlitten hast, sichert Dich die Berufsunfähigkeitsversicherung finanziell ab.

Als Halter:in, Mieter:in oder Fahrer:in eines Fahrzeugs nimmst Du regelmäßig am Straßenverkehr teil, beispielsweise als Berufspendler:in. Sowohl im Straßenverkehr, beispielsweise aufgrund eines Autounfalls, als auch beim Erwerb eines Kraftfahrzeugs, wenn Du beispielsweise beim Autokauf „über’n Tisch gezogen“ wurdest, kann die Verkehrsrechtsschutzversicherung greifen. Wenn Bußgelder gegen Dich verhängt werden und diese nicht rechtmäßig sind, kannst Du mit der Verkehrsrechtsschutzversicherung ebenfalls dagegen vorgehen.

## Verkehrsrechtsschutzversicherung

## Erwerbsunfähigkeitsversicherung

Die Erwerbsunfähigkeitsversicherung (manchmal auch Arbeitsunfähigkeitsversicherung genannt), greift dann, wenn Du beispielsweise aufgrund einer psychischen oder körperlichen Krankheit oder eines Unfalls gar keiner Arbeit am allgemeinen Arbeitsmarkt mehr nachgehen kannst – oder anders, wenn Du erwerbsunfähig wirst. Damit sind alle Jobs gemeint, die nicht behindertengerecht sind. Über diesen Versicherungsschutz sicherst Du Dich gegen einen möglichen Einkommensausfall ab, der im Falle eines Verlustes der Fähigkeit zu arbeiten, wahrscheinlich eintreten würde.

# Was Du schon einmal gehört haben solltest:



## Arbeitsrechtsschutz

Wenn Du beispielsweise zu Unrecht von Deinem Arbeitgeber abgemahnt wurdest, wenn Dir gekündigt wird oder wenn Du bei der Auflösung Deines Arbeitsverhältnisses Hilfe benötigst, kann der Arbeitsrechtsschutz in Anspruch genommen werden. Natürlich nur wenn Du eine entsprechende Versicherung dazu abschließt.

Eine Mietrechtsschutzversicherung schützt sowohl Mieter:innen als auch Eigentümer:innen selbstbewohnter Immobilien (Häuser). Im Falle eines Streits zwischen Dir und Deinem/r Vermieter:in, weil Dir beispielsweise zu Unrecht bestimmte Reparaturen an der von Dir angemieteten Wohnung in Rechnung gestellt werden, entgegen Deines Mietvertrages die Miete erhöht wird oder bei einem rechtlichen Konflikt mit Deinen Nachbarn, kann der Mietrechtsschutz greifen.

Es gibt auch die Möglichkeit einem örtlichen Mieterverein beizutreten. Das kann eine günstigere Alternative sein.

## Mietrechtsschutzversicherung

## Rechtsschutzversicherung

Eine Rechtsschutzversicherung greift im Falle eines Rechtsstreits und bezahlt die Gebühren der Rechtsanwälte und des Gerichts, die Entschädigungen für Zeugen, die Kosten des Sachverständigen und des Gerichtsvollziehers. Allerdings greift der Versicherungsschutz nicht, wenn Du bereits vor Vertragsabschluss in einen Rechtsstreit verwickelt warst oder sich dieser bereits beim Vertragsabschluss angebahnt hat.

# Hilfreiches und Nützliches

Hier kannst du Folgendes abheften:

- Vereinsmitgliedschaften
- Deinen Krisenplan
- Wichtige private Kontakte und Adressen



## Tipps

jetzt

Um Dir einen Überblick über Dein Jahr zu verschaffen, kannst Du einen Jahresüberblick nutzen. Trage wiederkehrende Termine wie Geburtstage ein, aber auch Deinen Urlaub, Arzttermine für Vorsorge-Untersuchungen oder Feste. :)



.....

○ .....

○ .....

○ .....

○ .....

○ .....

# Hallo,



## Wir sind der Heimathafen

Ein Angebot für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene,  
die bei der Ev. Jugendhilfe Schweicheln leben oder gelebt haben.

Wir sind für Dich da!

Beistand      Beratung      Aktionen

Wie dieser Ordner zeigt, hält das Leben viel für  
Dich bereit. Das Team vom Heimathafen unter-  
stützt Dich bei allem, was Dich erwartet.

Im Heimathafen gibt es immer ein offenes Ohr  
für Dich, Du kannst andere tolle Menschen tref-  
fen & schöne Dinge erleben.

### Meld' Dich gerne!

<https://www.ejh-schweicheln.de/de/topic/326.heimathafen.html>

Oder gib' Heimathafen Jugendhilfe Schweicheln in eine Suchmaschine ein.

Dort findest Du das Team und die Handynummern



Schreib' uns gerne bei WhatsApp!



Oder eine Mail! [heimathafen@ejh-schweicheln.de](mailto:heimathafen@ejh-schweicheln.de)

Herforder Straße 208 📍 32120 Hiddenhausen 📞 05221 139 6077



# Krisenpläne

sollten in krisenarmen Zeiten erstellt werden, denn in der Krise erinnert man sich an wesentliche Dinge einfach nicht mehr!

Art der möglichen Krise festlegen.

Ein persönlicher Krisenplan kann Dir helfen vorbereitet in Krisen zu gehen und Dich weniger hilflos zu fühlen. Bei Krisen kann es sich im medizinischen Sinne um einen kritischen Wendepunkt in einem Krankheitsverlauf handeln. Eine Krise kann aber ebenso eine schwierige Situation oder Lage im Leben sein. Überleg vielleicht mit einer Dir nahestehenden Person was persönliche Krisen sein können.

Was können Frühwarnzeichen sein?

Insbesondere bei medizinischen Krisen (psychisch oder physisch) gibt es manchmal Frühwarnzeichen. Erwähne Dich am besten zurück welche das bisher waren oder recherchiere was sonst Frühwarnzeichen sein können.

Was kannst Du kurzfristig tun?

Überleg' Dir was Dir in deinen persönlichen Krisen jeweils helfen kann. Das können konkrete Skills sein, Verhaltensweisen, Beschäftigungen oder Routinen.

Wer kann Dich unterstützen?  
An wen kannst Du Dich wenden?

Zusammen geht mehr! Welche persönlichen Kontakte oder auch professionellen Anlaufstationen können Dir in deiner Krise helfen? Vielleicht kann es sinnvoll sein Personen im privaten Umfeld vorher einzuweihen.

Was kann Dich noch entlasten?

Gibt es weitere Möglichkeiten Entlastung zu erfahren? Halte sie fest.

Bei vielen Belangen des Lebens können sich Fragen ergeben, bei denen man selbst nicht mehr weiterweiß oder man gelangt in Situationen in denen man Unterstützung braucht. Mit diesem Kapitel liegt Dir eine Liste unterschiedlicher Beratungs- und Anlaufstellen vor, welche sich den unterschiedlichsten Lebensumständen Hilfesuchender widmen.



## Familie und Partnerschaft

Partnerschaft und Familie ist für viele ein sehr wichtiger Lebensbereich. Dabei können Partnerschaften und Familien sehr unterschiedlich sein. Ob mit oder ohne Kinder, ob leibliche und Adoptiv- sowie Pflege-Kinder dazu gehören, Familie ist so vielfältig wie die Menschen, aus welchen sie sich formt. Manchmal entstehen Patchwork- und Regenbogenfamilien oder Elternteile bleiben alleinerziehend, wenn Paare sich trennen oder ein Partner stirbt. So oder so, Partnerschaften und Familienleben werfen bei den meisten an der ein oder anderen Stelle Fragen auf und stellen einen zuweilen vor große Lebensherausforderungen. Für viele Fragen, Sorgen und Probleme stehen Dir unterschiedliche Beratungsstellen und Unterstützungsmöglichkeiten zur Verfügung. Denk immer daran: niemand ist allwissend zur Welt gekommen. Es ist in Ordnung sich Unterstützung einzuholen, zum eigenen Wohl und dem Deiner Liebsten.

## Migration und Integration

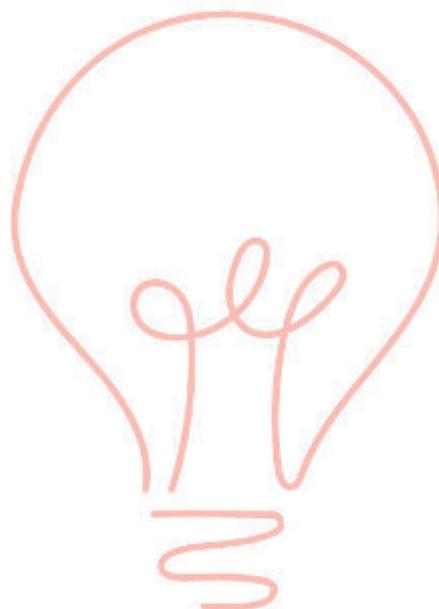
Für Menschen mit Migrationshintergrund gibt es unterschiedliche Unterstützungsangebote. Zum Beispiel bei der Einreise von Familienangehörigen, bei Integrations- und Sprachkursen, der Anerkennung von Qualifikationen oder der Entscheidung zur Staatsangehörigkeit.

## Straftaten

Wer Opfer einer Straftat geworden ist, hat nicht selten viele offene Fragen - wieso ist es passiert? Warum mir? Wie geht es weiter? Auch wenn die Belastungen, welche durch die Straftat entstehen mit der Zeit nachlassen, ist es auch wichtig darüber zu sprechen!

## Krisen und Sorgen

Jeder Mensch erlebt im Laufe seines Lebens persönliche Krisen und sie gehören – ebenso wie Momente der Freude und des Glücks – zum Leben dazu. Durch Probleme am Arbeitsplatz, finanzielle Schwierigkeiten, durch Beziehungskonflikte und Trennungen, aufgrund eines Todesfalls, durch das Auftreten einer Erkrankung oder andere Lebensumstände können hohe Belastungen und Sorgen entstehen. Gefühle von Missmut, Ärger, Wut, Angst, Überforderung, Bedrohung aber auch Erleben von Ratlosigkeit oder Hilflosigkeit sind nicht selten. Das offene Gespräch mit einem anderen Menschen, dem man vertrauen kann, oder auch mit einer professionellen Beraterin oder einem Arzt ist in diesem Fall wichtig!



# Dauerkalender

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31		31		31		31			31		31

# Hilfreiches und Nützliches

Anliegen	Anlaufstelle	Kontakt	Webseite
* Kinder und Jugendliche in Notlagen (unter 18 Jahre)	<u>Ev. Jugendhilfe Schweicheln</u>	05221 960960	<a href="http://www.ejh-schweicheln.de">www.ejh-schweicheln.de</a>
* Für (erneute) Jugendhilfe, i.d.R. bis 21 J.	<u>Jugendamt Herford</u>	05221 189682	<a href="http://www.herford.de/Familie-Soziales/Kinder-Jugend/Jugendamt">www.herford.de/Familie-Soziales/Kinder-Jugend/Jugendamt</a>
	<u>Jugendamt Bielefeld</u>	0521 32922724	<a href="http://www.bielefeld.de/jugendamt">www.bielefeld.de/jugendamt</a>
	<u>Jugendamt Minden-Lübbecke</u>	0571 8070	<a href="http://www.minden-luebbecke.de/Service/Kinder-Jugend-Eltern/">www.minden-luebbecke.de/Service/Kinder-Jugend-Eltern/</a>
	<u>Ombudschaft (im Kreis Herford)</u>	0170 2304719	
* Hilfen bei Krisen	<u>Ombudschaft NRW</u>	0202 29536776	<a href="https://ombudschaft-nrw.de">https://ombudschaft-nrw.de</a>
	<u>Sozialpsychiatrischer Krisendienst Herford</u>	05221 131608	<a href="http://www.kreis-herford.de/LEBEN/Gesundheit-und-bleiben/Sozialpsychiatrischer-Dienst-und-Gruppenangebote/Sozialpsychiatrischer-Dienst-Krisen-und-Belastungen-überwinden/">www.kreis-herford.de/LEBEN/Gesundheit-und-bleiben/Sozialpsychiatrischer-Dienst-und-Gruppenangebote/Sozialpsychiatrischer-Dienst-Krisen-und-Belastungen-überwinden/</a>
	<u>Sozialpsychiatrischer Krisendienst Bielefeld</u>	0521 3299285	<a href="http://old.bielefeld-psychoatrie.de/wb/pages/profis/sozialpsych.-dienst-u.-krisendienst.php">old.bielefeld-psychoatrie.de/wb/pages/profis/sozialpsych.-dienst-u.-krisendienst.php</a>

# Hilfreiches und Nützliches

Anliegen	Anlaufstelle	Kontakt	Webseite
* Hilfen bei der Erziehung eines Kindes / Jugendliche	<u>Elterntelefon</u> <u>Frühe Hilfen - Beratungsstelle Herford</u>	0800 111 0550 05221 924760	<a href="http://www.elterntelefon.info">www.elterntelefon.info</a> <a href="http://www.herford.de/Familie-Soziales/Kinder-Jugend/Fruehe-Hilfen/">www.herford.de/Familie-Soziales/Kinder-Jugend/Fruehe-Hilfen/</a> <a href="http://www.profamilia.de">www.profamilia.de</a>
* Beratung zu Sexualität, Schwangerschaft, Partnerschaft, Familienleben	<u>pro familia Beratungsstelle Bünde</u> <u>pro familia Beratungsstelle Bielefeld</u>	05223 992223 0521 124073	
	<u>Frauenberatungsstelle Herford e.V.</u>	05221 8899000	<a href="http://www.frauenberatungsstelle-herford.de/beratungsangebote/haeusliche-gewalt/">www.frauenberatungsstelle-herford.de/beratungsangebote/haeusliche-gewalt/</a>
* Häusliche Gewalt	<u>Psychologische Frauenberatung e.V.</u> Frauenberatungsstelle Bielefeld <u>pro familia (s.o.)</u> Polizei	0521 121597  110	<a href="http://www.frauenberatung-bielefeld.de/?page_id=92">www.frauenberatung-bielefeld.de/?page_id=92</a>  <a href="http://polizei.nrw/artikel/haeusliche-gewalt-und-polizeiliches-handeln">polizei.nrw/artikel/haeusliche-gewalt-und-polizeiliches-handeln</a>
	<u>Weisser Ring e.V. – Herford</u> <u>Weisser Ring e.V. – Bielefeld</u>	0151 65107090 05206 7054722	<a href="http://herford-nrw-westfalen-lippe.weisser-ring.de">herford-nrw-westfalen-lippe.weisser-ring.de</a>  <a href="http://bielefeld-nrw-westfalen-lippe.weisser-ring.de">bielefeld-nrw-westfalen-lippe.weisser-ring.de</a>
* Opfer von Straftaten und Gewalt			

# Hilfreiches und Nützliches

Anliegen	Anlaufstelle	Kontakt	Webseite
	<u>Nummer gegen Kummer</u> <u>Kinder- und Jugendtelefon</u>	116 111	<a href="http://www.nummergegenkummer.de">www.nummergegenkummer.de</a>
	<u>Nummer gegen Kummer</u> <u>Elterntelefon</u>	0800 1110550	
* Krisen/Sorgen	<u>Sozialpsychiatrischer Krisendienst (s.o.)</u>		
	<u>Notfallnummern und Anlaufstellen (s.o.)</u>		
* Streit mit dem Jugendamt	<u>Ombudschaft (im Kreis Herford)</u>	0170 2304719	
* Streit mit deiner Einrichtung	<u>Ombudschaft Jugendhilfe NRW</u>	0202 29536776	<a href="https://ombudschaft-nrw.de">https://ombudschaft-nrw.de</a>
* Beratung zu deinen Rechten	<u>BaMF – Bundesamt für Migration und Flüchtlinge</u>		
* Migration	<u>Beratungsstelle für Migranten –</u> <u>Diakonie Herford</u> Auf der Freiheit 25 32052 Herford	05221 599875	<a href="http://diakonie-herford.de/flucht-und-migration/">diakonie-herford.de/flucht-und-migration/</a>
* Integration			

# Hilfreiches und Nützliches

Anliegen	Anlaufstelle	Kontakt	Webseite
	<p><u>Ev. Kirchenkreis Herford e.V.</u>  <u>Jugendmigrationsdienste</u>            Auf der Freiheit 25            32052 Herford</p>	05221 59980	<a href="http://www.jugendmigrationsdienste.de/jmd/herford">www.jugendmigrationsdienste.de/jmd/herford</a>
	<p><u>Deutsches Rotes Kreuz – Herford</u>  <u>Wittekindstr. 21</u>            32051 Herford</p>	05221 1789825 elis.hoda@drk-herford.de	<a href="http://www.drk-herford.de/angebote/migration/migrationsberatung.html">www.drk-herford.de/angebote/migration/migrationsberatung.html</a>
	<p><u>Deutscher Caritas Verband Stadt und Kreis Herford e.V.</u>  <u>Clarenstr. 24</u>            32052 Herford</p>	05221 167330	<a href="http://www.caritas-herford.de/integrationsagentur/">www.caritas-herford.de/integrationsagentur/</a>
* Migration	<p><u>Internationales Begegnungszentrum</u>  <u>Friedenshaus e.V.</u>  <u>Teutoburger Str. 106</u>            33607 Bielefeld</p>	0521 5219032 0521 5219035 sozialberatung@ibz-bielefeld.de	<a href="http://ibz-bielefeld.de/migrationsberatung/">ibz-bielefeld.de/migrationsberatung/</a>
* Integration			

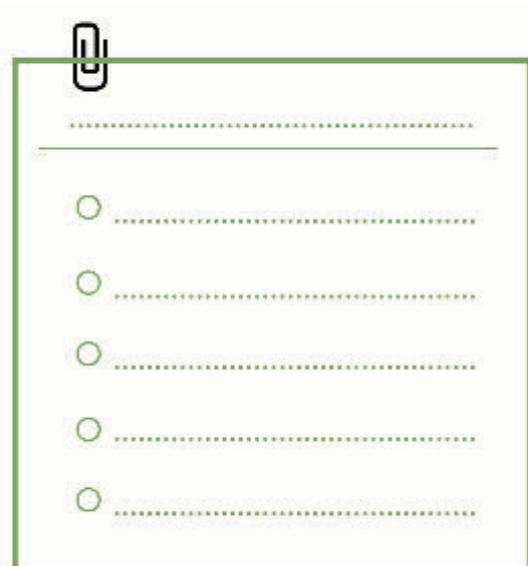
# Hilfreiches und Nützliches

Anliegen	Anlaufstelle	Kontakt	Webseite
<p>* Migration</p> <p>* Integration</p>	<p><u>Migrationsfachdienst</u> Kreuzstr. 19a 33602 Bielefeld</p> <p><u>Fachdienst für Integration und Migration.</u> <u>Deutscher Caritas Verband</u> Niederwall 23 33602 Bielefeld + Online Beratung!</p>	<p>0521 95592500</p> <p>0521 9619160</p>	<p><a href="http://www.diakonie-fuer-bielefeld.de/unterstuetzung-migration.html">www.diakonie-fuer-bielefeld.de/unterstuetzung-migration.html</a></p> <p><a href="http://www.caritasbielefeld.de/de/integration--migration/aufgaben/">www.caritasbielefeld.de/de/integration--migration/aufgaben/</a></p> <p><a href="http://beratung.caritas.de/migration/registration?aid=2095">beratung.caritas.de/migration/registration?aid=2095</a></p>

# Freizeit und Schönes

Hier kannst du Folgendes abheften:

- Deine Lieblingsrezepte
- Deine Bucket List/ Wünsche
- Fotos
- Private Auszeichnungen, Urkunden oder Zeitungsartikel
- Unterlagen zu deinen Haustieren



.....

○ .....

○ .....

○ .....

○ .....

○ .....

# Tipps für Deine Urlaubsreise!



## *Achte auf Fristen und Konditionen bei Flügen:*

Damit Dein Urlaub ein voller Erfolg wird, achte auf Fristen bei Deinen Flügen. Sei rechtzeitig am Flughafen und wenn Du mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreist, plan lieber etwas mehr Zeit ein. Achte darauf, dass Du die Maße und das Gewicht Deiner Gepäckstücke einhältst – sonst wird es teuer. Genauso solltest Du gucken, wie der Check-In abläuft und zu wann dieser erfolgen muss.

## *Packe nicht alles ins Fluggepäck:*

Alles, was man nach der Landung sofort braucht, gehört nicht ins Fluggepäck. Fluggesellschaften verbummeln sehr viele Gepäckstücke. Pack Dir eine kleine Minimalausrüstung in Dein Handgepäck.

## *Flugstrecke nicht verfallen lassen:*

Wenn Du einen Flug mit Umstieg gebucht hast, ist es wichtig die Flugverbindung ab der ersten Verbindung zu nehmen – ansonsten verfällt die gesamte Flugverbindung. Du kannst also wenn Dein erster Flug Verspätung hat nicht einfach zum zweiten Flughafen fahren und von dort aus fliegen.

## *Check-In und Check-Out im Hotel beachten:*

Beim Check-In sind Hotels auf Nachfrage oftmals flexibel. Ansonsten lohnt es sich bei der Hotelwahl zu gucken, ob es einen Gepäckraum gibt, in dem Deine Koffer bleiben können bis Du ein Zimmer hast bzw. Deine Rückreise antrittst. Hotelsafes sind nicht sicher. Wichtige Wertgegenstände kannst Du besser gegen eine Quittung an der Hotelrezeption verwahren lassen.

## *Reisedokumente:*

Kopiere Dein Personalausweis, Reisepass und Reisedokumente und nimm sie mit. Zusätzlich solltest Du diese Unterlagen scannen und Online ablegen, sodass Du über das Internet darauf zugreifen kannst. Hierfür eignet sich beispielsweise Dein E-Mail Postfach/Cloud.

## *Bereite Dich auf Notfälle vor:*

Schau im Hotel nach Notausgängen. Informiere Dich über Notfallnummern von Rettungsdiensten bzw. ob diese in Deinem Urlaubsland überhaupt zuverlässig erreichbar sind.

## *Kenne örtliche Gesetze des Reiseziels:*

In einigen Ländern gibt es Gesetze, auf die Du nicht kommen würdest. In Bhutan ist zum Beispiel öffentliches Rauchen verboten. In Singapur solltest Du die muffig riechende Durian-Frucht nicht in der U-Bahn transportieren. In einigen Ländern wird Homosexualität strafrechtlich verfolgt. Informiere Dich also gut.

## *Reiseapotheke & Medikamentenverbote:*

Egal, ob Flugangst, Schmerzen oder Anspannungszustände: Eigentlich gibt es gegen alles passende Medikamente. Stell Dir vielleicht eine Reiseapotheke zusammen, damit Du Beschwerden schnell behandeln kannst. ACHTUNG: Du Medikamente nicht unbedacht mit auf Reisen nehmen. In einigen Ländern der Welt gibt es strengere Drogenetze. Was in Europa ein übliches Medikament ist, kann andersorts auch in kleinen Mengen ein Fahrschein ins Gefängnis bedeuten.

## *Kontostand nicht im & Hotel-WLAN kontrollieren:*

Es gibt Kriminelle, die in der Nähe von Hotels, Flughäfen und Restaurants einen eigenen WLAN-Hotspot einrichten, um sensible Daten von Hotelgästen auszuspionieren. Sei achtsam denn auch Deine E-Mail-Zugangs können so vielleicht mitverfolgt werden.

## *Nicht auf Schiffsfahrten telefonieren:*

Große Schiffe haben oft bordeigene Mobilfunknetze, da auf dem Meer sonst kein Handyempfang wäre. Schiffsnetze sind oftmals unfassbar hochpreisig und kennen keine automatische Kostenbegrenzung. Lade Dir vor Deiner Reise Filme herunter und gucke diese lieber offline :)

