



LEBENSLEXIKON



FÜR DEN START
IN DEIN
EIGENES LEBEN.



stadtjugendpflege
Weil am Rhein



Inhaltsverzeichnis

.....	I
Inhaltsverzeichnis	II
Was ist das Lebenslexikon?	V
A – wie Auto	1
Autokauf	1
Sicherheit.....	3
TÜV	3
Pflichtausstattung.....	4
B – wie Betrugsmasche	5
Paketankündigung – SMS oder Mail	5
Mails mit Gewinnspielen etc.	6
Schock-Anrufe	7
Wenn die Betrugsfalle zuschnappt.....	8
E – wie Einbürgerung.....	9
G – wie Geld	10
Kindergeld	10
Geld anlegen.....	11
Spielautomaten/Sportwetten	18
BAföG.....	19
Berufsausbildungsbeihilfe (BAB)	21
Wohngeld	22
Arbeitslosengeld.....	23
Begriffsklärung	23
Vorgehensweise	24
Bürgergeld	25
G – wie Gesundheit	26
Hausarzt.....	26
Fachärztinnen/Fachärzte.....	27
Krankmeldung	29
Krankengeld.....	29
G – wie GEZ (Rundfunkbeitrag)	30
H – wie Handy.....	31
I – wie Internet	32
J – wie Jobsuche	33
K – wie Kochen	34
M – wie Müll.....	36

N – wie Nebenkosten	38
N – wie Netflix & Co.	39
N – wie Notfallnummern.....	40
O – wie Ordnung	43
Lüften	43
Ungeziefer und Insekten	44
Ordner/Wichtige Dokumente	46
R – wie Ratenzahlung	52
S – wie Schufa.....	53
S – wie Steuer	54
S – wie Strom.....	57
Stromkosten	57
Stromsparen	58
T – wie Trinken	59
U – wie Ummelden.....	60
V – wie Versicherungen.....	61
Haftpflichtversicherung.....	61
Hausratversicherung	61
KFZ- Versicherung.....	62
Rechtsschutzversicherung	63
Zahnzusatzversicherung	63
V – wie Verhütung.....	64
Pearl-Index	65
Kondom	66
Pille	67
Spirale.....	67
Verhütungsring.....	68
Diaphragma	68
Natürliche Verhütungsmethoden	68
Die Pille danach	69
Ungewollt schwanger – und jetzt?.....	70
W – wie Wäsche	71
W- wie Wohnung.....	73
Kosten/Nutzen eines Auszuges	73
1-/2-Zimmer-Wohnung	74
Wohngemeinschaft	74
Kaution	75

Makler*in	76
Kaufnebenkosten	76
Kleinreparaturen/Mieter*in/Vermieter*in.....	76
Wohnbaugesellschaft/Wohnungsunternehmen.....	77
Umzug.....	77
Einzug	78
Bewohnerparken.....	79
Wohnungssuche	79
Anhang	VI
Beratungsstellen.....	VI
Frauenberatung.....	VI
Agentur für Arbeit Lörrach	VI
pro familia Freiburg - Außenstelle Lörrach.....	VI
Die Nummer gegen Kummer.....	VI
Ambulante Intensive Betreuung (AIB).....	VII
Suchtberatung	VII
Anbieter verschiedener Beratungsangebote	IX
Schul-Navi.....	XIII
Rezepte.....	XIX
Quellenverzeichnis	XXXVII
Abbildungsverzeichnis.....	XXXVIII

Was ist das Lebenslexikon?

Das Lebenslexikon soll dir einfache Tipps und Tricks an die Hand geben, die dir den Start in dein eigenes Leben vereinfachen sollen. Von Zuhause ausziehen ist nicht mit dem Mieten einer Wohnung getan. So viele neue und unbekannte Pflichten und Aufgaben kommen dabei auf dich zu. Wir wollen dir mit dem Lebenslexikon eine kleine Hilfestellung geben.

Das Lexikon wurde von den Mitarbeiter*innen der Stadtjugendpflege entwickelt, die ihre eigenen Erfahrungen miteingebracht haben. Außerdem haben wir junge Menschen befragt, was ihnen beim Erwachsenwerden geholfen hat. Die Tipps im Lexikon sind kein MUSS, jedoch hätten sich die Autor*innen damals diese Tipps gewünscht.

Wir versuchen, das Lexikon so knapp wie möglich zu halten, da niemand gerne lange Texte liest. Jedoch sind beim Verfassen des Lexikons immer wieder neue Themenbereiche aufgekommen, die wir für sinnvoll hielten. Falls du weitere Unterstützung auf deinem Lebensweg benötigst oder vielleicht auch in eine vermeintliche Sackgasse gerätst, darfst du dich gerne beim Team der Stadtjugendpflege melden.

Wir hoffen, dass wir dir mit diesen Tipps weiterhelfen können!

Dein Team der Stadtjugendpflege Weil am Rhein

Ein besonderer Dank gilt



Mit der Bezuschussung der Druckkosten können wir allen Jugendlichen in Weil am Rhein kostenlosen Zugang zu diesem Lebenslexikon ermöglichen.

Scann den QR-Code für mehr Infos zur
direct help better future ggmbh



☎ 07621 79 11 00
☎ 0151 142 139 40

✉ info@stadtjugendpflege-weil.de
📷 stadtjugendpflege_weilamrhein

🏠 Stadtjugendpflege Weil am Rhein
Hinterdorfstraße 39
79576 Weil am Rhein

A – wie Auto

Autokauf

Frisch den Führerschein und dann am liebsten einen neuen, dicken AMG fahren? Cash zahlen können nur die wenigsten in jungen Jahren. Zur Ratenzahlung findest du Tipps unter *R – wie Ratenzahlung*. Hier wollen wir dir aber auch verdeutlichen, welchen Wertverlust ein Neuwagen erlebt.

Eine kleine Beispielrechnung mit ungefähren Angaben:

A. Mercedes AMG



Abbildung 1: Mercedes AMG

AMG A Limousine mit ein bisschen Schnickschnack	70.000 € Neupreis
Versicherung pro Jahr	ca. 1.800 €
Benzinkosten bei ca. 15.000 Km pro Jahr	2.700 €
Jährlicher Service + eventuelle Reparatur	1.500 €
	<hr/>
	76.000 €

Verkaufspreis des Autos nach einem Jahr 56.000 €

Das heißt, du hast in nur einem Jahr 20.000 € in dein Auto gesteckt. Solltest du mit deinem Auto auch noch einen Unfall verursachen, wäre es weitaus mehr.

Rechnen wir das auf 3 Jahre:

AMG A Limousine mit ein bisschen Schnickschnack	70.000 € Neupreis
Versicherung für 3 Jahre	5.400 €
Benzinkosten bei ca. 15.000 Km pro Jahr	8.100 €
Jährlicher Service + eventuelle Reparatur	4.500 €
	<hr/>
	88.000 €

Verkaufspreis des Autos nach drei Jahren 35.000 €

Das heißt, du hast in drei Jahren 53.000 € in dein Auto gesteckt.

B. Seat Ibiza Gebrauchtwagen



Abbildung 2: Seat Ibiza

Seat Ibiza	8.000 €
Versicherung pro Jahr	ca. 900 €
Benzinkosten bei ca. 15.000 Km pro Jahr	2.160 €
Jährlicher Service + eventuelle Reparatur	700 €
	<hr/>
	11.760 €
Verkaufspreis des Autos nach einem Jahr	6.000 €

Das heißt, du hast in einem Jahr 5.760 € in dein Auto gesteckt.

Gerade wenn man frisch den Führerschein hat, macht es Sinn, ein älteres Auto zu fahren. Zum einen ist die Versicherungsrate nicht so teuer (übrigens ist diese bei jungen Menschen deutlich höher als wenn du schon länger den Führerschein hast) und es tut dem Geldbeutel auch nicht so weh, wenn mal ein Kratzer reinkommt, den man dann vielleicht auch gar nicht reparieren lässt.

Beim Traum vom schönen Mercedes vergisst man leicht die Folgekosten (Reparatur, Service, etc.), die höheren Versicherungskosten (Mehr PS = teurere Versicherung), den höheren Benzinverbrauch und gerade bei Neuwagen den enormen Wertverlust.

Vielleicht erinnert ihr euch an diesen Tipp, bevor ihr euch in einen Leasingvertrag, einen Kredit oder in eine Ratenzahlung stürzt.

Sicherheit

TÜV

Um die Sicherheit im Straßenverkehr zu gewährleisten, muss jedes Auto alle zwei Jahre zum TÜV (Technischer Überwachungs-Verein). Dazu kannst du in deiner Werkstatt einen Termin vereinbaren oder direkt zur TÜV-Prüfstelle fahren. Der TÜV prüft, ob dein Auto verkehrssicher ist. Wenn dein Auto geprüft wurde, erhältst du eine TÜV-Plakette. Anhand dieser Plakette erkennst du, wann du das nächste Mal dein Auto prüfen lassen musst. Viele Werkstätten bieten auch an, dass du per Brief an die TÜV-Untersuchung erinnert wirst.

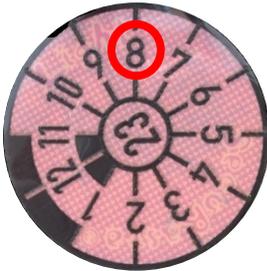


Abbildung 3: TÜV-Plakette

Hier siehst du ein Beispiel für eine TÜV-Plakette. In der Mitte der Plakette steht immer das Jahr, in dem dein Auto wieder vom TÜV geprüft werden muss. Die Zahlen um die Jahreszahl stehen für die Monate eines Jahres. Wichtig ist immer die Zahl, die senkrecht nach oben steht. In diesem Fall müsste das Auto im August (8) 2023 vom TÜV geprüft werden.

Sollte die TÜV-Prüfung deines Autos abgelaufen sein, gibt es je nach Verzug ein Bußgeld oder sogar einen Punkt in Flensburg. Außerdem wird nach zweimonatigem Ablauf eine sogenannte erweiterte HU (Hauptuntersuchung) fällig, die rund 20% teurer ist, als eine Standard-HU.

Wichtig: Solltest du mit abgelaufener TÜV-Plakette einen Unfall verursachen, kann es passieren, dass deine Versicherung dies als Fahrlässigkeit auslegt und somit nicht die gesamte Schadenssumme bezahlt.

Pflichtausstattung

Es gibt einige Dinge, die in Deutschland im und am Auto sein müssen. Dies wird durch den TÜV überprüft und als Fehler vermerkt, falls es nicht vorhanden sein sollte. In manchen Ländern weichen die Vorschriften voneinander ab. Solltest du also in den Urlaub fahren, prüfe zuvor die Vorgaben des jeweiligen Landes:

Warnweste

In Deutschland muss in jedem PKW eine Warnweste vorhanden sein. Diese sollte nicht im Kofferraum, sondern für die fahrende Person in greifbarer Nähe sein. Prinzipiell ist es nicht schlecht, so viele Warnwesten wie Sitzplätze im Auto zu haben. Schließlich kann es auch sein, dass das Auto voll besetzt ist, wenn man einen Unfall hat, und dann könnten alle Mitfahrer*innen eine Warnweste tragen.

Warndreieck und Erste-Hilfe-Kasten

Das Mitführen eines Warndreiecks und eines Erste-Hilfe-Kastens ist in Deutschland Pflicht. Die Verbandsmaterialien können nach einiger Zeit ablaufen. Deswegen muss der Kasten meist nach ca. vier Jahren ersetzt werden.

Reifenprofiltiefe

Die Mindestprofiltiefe in Deutschland liegt bei 1,6 mm. Sind die Reifen abgefahren, gibt es saftige Bußgelder. Die Profiltiefe kannst du selbst mit einem kleinen Profiltiefenmesser messen, welchen es günstig zu kaufen gibt.

Achtung: Auch hier gelten in anderen Ländern andere Vorgaben. In Österreich zum Beispiel muss die Profiltiefe von Winterreifen 4 mm betragen.

B – wie Betrugsmasche

Immer öfter versuchen Betrüger*innen auf verschiedene Art und Weise Personen zu hintergehen und auszubeuten. Wir möchten euch in diesem Abschnitt auf ein paar derzeit aktuelle (2023) Betrugsmaschen hinweisen, damit ihr auch bei neuartigen Vorgehensweisen sensibilisiert seid.

Paketankündigung – SMS oder Mail

Es gibt verschiedene Arten und Absichten, wie die Betrüger*innen vorgehen. Du erhältst eine gefälschte Mail (DHL/Hermes etc.) oder per SMS eine Paketankündigung, dass z.B. deine Adresse nicht vollständig ist, du dich bei deinem Post Account einloggen sollst oder sogar einen kleinen Betrag überweisen sollst, damit dein Paket zugestellt werden kann. Aber was wollen die Betrüger*innen mit diesen Angaben?

- Durch die Zugangsdaten zu deinem Post Account können Pakete umgeleitet werden. Dadurch können die Betrüger*innen Pakete auf deinen Namen und deine Kosten bestellen und zu sich umleiten lassen. Jedoch kommt die Rechnung weiterhin bei dir an. Das kann teuer werden
- Außerdem könntest du dir mit einem Klick auf einen Link in der Mail einen Virus auf den Computer, das Handy oder das Tablet holen, wodurch Daten von dir geklaut oder Abfallen abgeschlossen werden könnten
- Der kleine Betrag, den du bezahlen sollst, damit dein Paket ankommt, ist lediglich eine Falle, damit du deine Kontodaten angibst, und das ist dann wirklich kritisch
- Ähnlich ist das auch bei der SMS, die geschickt wird. Dort wirst du darum gebeten, auf einen Link zu klicken. Hinter diesem Link versteckt sich meist eine Schadsoftware, die dem jeweiligen Gerät schadet

Prinzipiell: Klicke nicht vorschnell auf irgendwelche Links, lese die Mail aufmerksam und kritisch. Achte auf die Mailadresse des Absenders. Oftmals hast du gar nichts bestellt und weißt direkt, dass dies eine Betrugsmasche ist. Sei sehr vorsichtig damit, deine Kontodaten oder Passwörter anzugeben, wenn es dir komisch vorkommt.

Mails mit Gewinnspielen etc.

Die Bandbreite der Betrugsmails ist riesig. Ob Gewinnspiel, Kontosperrung, Bestellbestätigungen verschiedener Online-Händler oder „super-healthy-Proteinshakes“ sowie Vitaminpräparate – der Trick ist immer derselbe. Wie bei der Paketankündigung locken die Betrüger*innen mit etwas, womit sie deine Aufmerksamkeit bekommen. In diesem Fall sind es hohe Gewinne in Form von Geld oder Sachen (z.B. Auto), die Angst, dass dein Konto gesperrt wird, du eine falsche Bestellung aufgegeben hast oder dich für neue Produkte interessierst. Hier wird ebenfalls entweder das Klicken auf einen Link verlangt oder der Kauf von einem Gewinnlos angepriesen. Prüfe genau, ob die Mail ernst zu nehmen ist. Banken oder Behörden zum Beispiel würden dir eine Benachrichtigung über die Sperrung deines Kontos nicht per Mail zuschicken.

Schock-Anrufe

Die Vorgehensweise der Schock-Anrufe oder Schock-SMS ist skrupellos und nutzt die Emotionen von Menschen aus. Es gibt inzwischen viele verbreitete Betrugsmaschen in diesem Bereich:

- Enkeltrick: Ältere Personen werden angerufen, und die Betrüger*innen geben sich als Enkel*in aus, die in finanzieller Not ist
- Polizeianruf: Die Betrüger*innen geben sich als Polizisten aus, rufen bei deinen Eltern an und behaupten, dass du in einen Unfall verwickelt warst, jemand verstorben ist und eine Art Kautions für dich hinterlegt werden muss, damit du nicht ins Gefängnis musst
- Whatsapp: Hier schreiben die Betrüger*innen wahllos Menschen an und hoffen, dass sie die richtigen Personen erwischen. Wie schnell und einfach das geht, siehst du hier anhand eines Originalbeispiels:



Abbildung 4: Schock-Nachricht

Im nächsten Schritt wird dann erklärt, dass die Person Geld benötigt. Und natürlich ist jedes Elternteil besorgt und möchte dem eigenen Kind helfen.

Deswegen an dieser Stelle der Hinweis für dich:

- Sei selbst sehr aufmerksam bei fragwürdigen Mails, Anrufen oder Nachrichten
- Sprich mit deinen Eltern und Großeltern darüber und kläre sie über die Betrugsmaschen auf
- Versuche bei einer Kontaktaufnahme durch die Betrüger*innen konzentriert zu sein und nachzudenken, ob der geschilderte Fall realistisch sein kann. Wenn du dich nicht von deinen Emotionen leiten lässt, merkst du relativ schnell, dass die Geschichten, die die Betrüger*innen erzählen, gar nicht stimmen können
- Sichere dich am besten direkt bei der Person, von der die Betrüger*innen reden, ab und überweise nicht einfach Geld. Du hast ja in den meisten Fällen die Kontaktdaten der Person

Wenn die Betrugsfalle zuschnappt

Trotz aller Vorsicht kann es natürlich dennoch passieren, dass du auf die Betrugsmasche reinfällst. Die Betrüger*innen gehen immer cleverer vor und arbeiten mit miesen Tricks. Hier ein paar Tipps, wie du dann vorgehen solltest:

- Du solltest schnell reagieren
- Wenn du deine Kontodaten angegeben hast, solltest du Kontakt zu deiner Bank aufnehmen und dein Konto und die Karten sperren lassen
- Prüfe, ob du dich bei deinem Post-Account noch anmelden kannst. Falls ja, ändere sofort das Passwort. Falls nein, kontaktiere den Anbieter (DHL, Hermes etc.)
- Jeder rät davon ab, aber viele tun es: Nutzt du das in deinem Post Account verwendete Passwort auch auf anderen Plattformen (Amazon, E-Mail etc.), solltest du auch dort schnellstmöglich das Passwort ändern
- Die Betrüger*innen begehen mit deinen Daten Straftaten oder versuchen sie, im Darknet zu verkaufen. Deshalb solltest du auch die Polizei darüber informieren

E – wie Einbürgerung

Du warst dir bisher unsicher, ob du die deutsche Staatsangehörigkeit haben möchtest? Nun hast du dich jedoch dafür entschieden und weißt gar nicht so richtig, was du dafür brauchst bzw. wo du hinmusst? Hier einige hilfreiche Informationen.

- Du lebst seit acht Jahren dauerhaft und rechtmäßig (mit Aufenthaltstitel) in Deutschland.
- Du kannst deine Identität nachweisen (Ausweis)
- Du besitzt ein unbefristetes Aufenthaltsrecht oder eine auf Dauer angelegte Aufenthaltserlaubnis
- Du kannst deinen Lebensunterhalt und den deiner eventuellen Kinder/Frau finanzieren – ohne Sozialhilfe oder Bürgergeld
- Du hast ausreichende Deutschkenntnisse
- Du hast ausreichende Kenntnisse über die Rechts- und Gesellschaftsordnung sowie die Lebensverhältnisse in Deutschland
- Du akzeptierst und lebst die freiheitlich-demokratische Grundordnung der Bundesrepublik Deutschland
- Du bist nicht wegen einer Straftat verurteilt
- Du musst bereit sein, deine bisherige Staatsangehörigkeit bei der Einbürgerung zu verlieren oder aufzugeben

Einbürgerungstest:

Um eingebürgert zu werden, musst du im Normalfall einen Einbürgerungstest, bestehend aus 33 Fragen, beantworten. Jede Frage bietet vier Antwortmöglichkeiten, aus denen du eine Antwort auswählen musst. Insgesamt musst du mindestens 17 Fragen richtig beantworten, um den Test zu bestehen. Außerdem ist eine Einbürgerungsgebühr fällig. Diese beträgt (Stand 2022) 255€ pro Person. Bei minderjährigen Kindern, die gemeinsam mit ihren Eltern eingebürgert werden, sind es 51€.

In manchen Fällen bist du von dem Einbürgerungstest befreit:

- Du bist noch keine 16 Jahre alt
- Die Anforderungen an einen Test sind wegen Behinderung, Krankheit oder altersbedingt nicht erfüllt
- Du hast einen deutschen Schulabschluss oder einen Studienabschluss im Bereich Rechts-, Gesellschafts-, Sozialwissenschaften, Politik- oder Verwaltungswissenschaften

Um dich genauer über die Einbürgerung zu informieren oder sie zu beantragen, kannst du dich beim Sachgebiet Ausländerwesen des Landkreises Lörrach melden.

G – wie Geld

Kindergeld

Solange du unter 18 Jahre alt bist, erhalten deine Eltern Kindergeld. Für junge Erwachsene zwischen 18 und 25 Jahren wird in folgenden Fällen weiterhin Kindergeld bezahlt. Dies muss dann jedoch erneut beantragt werden:

- Kindergeld bei Ausbildung oder Studium:
Bist du volljährig und machst deine **erste** Ausbildung oder dein **erstes** Studium erhalten deine Eltern weiterhin Kindergeld.
- Kindergeld bei zweiter Ausbildung oder Studium:
Absolvierst du eine zweite Ausbildung oder ein zweites Studium und arbeitest in der Zeit maximal bis zu 20 Stunden pro Woche, können deine Eltern weiterhin Kindergeld beziehen. Es ist dabei egal, wie viel du mit deiner Arbeit verdienst. Zusätzlich kann auch noch einem Minijob (geringfügige Beschäftigung) nachgegangen werden.
- Kindergeld in Übergangszeit:
Befindest du dich im Übergang von Schule zu Ausbildungs- oder Studienbeginn haben deine Eltern vier Monate lang weiterhin Anrecht auf Kindergeld.
- Kindergeld bei Praktikum oder Freiwilligendienst:
Absolvierst du ein Praktikum in Bezug auf deine angestrebte Ausbildung oder einen Freiwilligendienst (Freiwilliges Soziales Jahr, Bundesfreiwilligendienst oder ähnliches) haben deine Eltern ebenfalls Anspruch auf Kindergeld.
- Kindergeld bei Ausbildungssuche:
Wenn du keinen Ausbildungsplatz gefunden hast, besteht auch ein Anspruch auf Kindergeld. Hierfür musst du dich aber bei der Bundesagentur für Arbeit ausbildungsplatzsuchend melden.
- Kindergeld bei Arbeitslosigkeit:
Wirst du nach deiner ersten Ausbildung arbeitslos und bis noch jünger als 21 Jahre können deinen Eltern ebenfalls Kindergeld beantragen. Hierfür musst du dich aber arbeitsuchend melden.

WICHTIG: Wenn du von Zuhause ausziehst, deinen eigenen Haushalt führst und für dich selbst sorgst (kein Unterhalt von den Eltern), steht DIR das Kindergeld zu. Dann kannst du einen sogenannten Abzweigungsantrag (Antrag auf Auszahlung des anteiligen Kindergeldes) bei der Familienkasse stellen. Dann wird das Kindergeld an dich und nicht an deine Eltern ausbezahlt.

Geld anlegen

Es gibt viele Möglichkeiten sein Geld anzulegen und oft ist es gut, schon so früh wie möglich damit zu beginnen. Wir wollen und dürfen dir an dieser Stelle keine Empfehlungen geben, da das jede*r für sich selbst entscheiden muss. Am besten kann dich dein*e Bankberater*in darüber informieren. Wir können dir lediglich ein paar Gedanken dazu mit auf den Weg geben.

Wo wir uns alle einig sind: Sobald du dich an dein verdientes Geld gewöhnt hast, ist es umso schwieriger wieder Abstriche beim Lebensstandard zu machen. Deswegen ist es sinnvoll, dass du, sobald du Geld verdienst, einen Teil davon anlegst oder auf einem separaten Konto ansparst. Dadurch gewöhnst du dich erst gar nicht an das Geld und kannst leichter auf gewisse teurere Anschaffungen (Auto, Handy oder ähnliches) sparen, ohne dass du die Sachen mit einem Kredit finanzieren musst.

Einige Beispiele, was du mit deinem Geld machen kannst, zeigen wir dir auf der nächsten Seite.



Abbildung 5: Geld

Zwei-Konten-Modell

Um zu verhindern, dass du dich sofort an dein verdientes Geld gewöhnst und es jeden Monat komplett aus gibst, kann man ein sogenanntes Zwei-Konten-Modell nutzen. Dabei wird dein Gehalt auf dein Alltagskonto überwiesen, während du einen Dauerauftrag anlegst, der direkt bei Eingang deines Gehalts einen gewissen Betrag auf ein zweites Konto (Sparkonto) überweist. Zu diesem Sparkonto hast du keine Bankkarte, also auch keinen direkten Zugriff. Natürlich kannst und sollst du dir aber dennoch einen Onlinezugang zulegen, um die Bewegungen auf dem Konto zu sehen und im Notfall auch einen Übertrag auf dein Hauptkonto zu machen.

Grundsätzlich solltest du alle laufenden Kosten (Miete, Privatleben, Essen, Getränke) von deinem Alltagskonto bezahlen können, ohne auf das Sparkonto zuzugreifen. Außerdem solltest du auf deinem Alltagskonto auch gewisse Rücklagen haben, um zum Beispiel die kaputte Waschmaschine zu ersetzen.

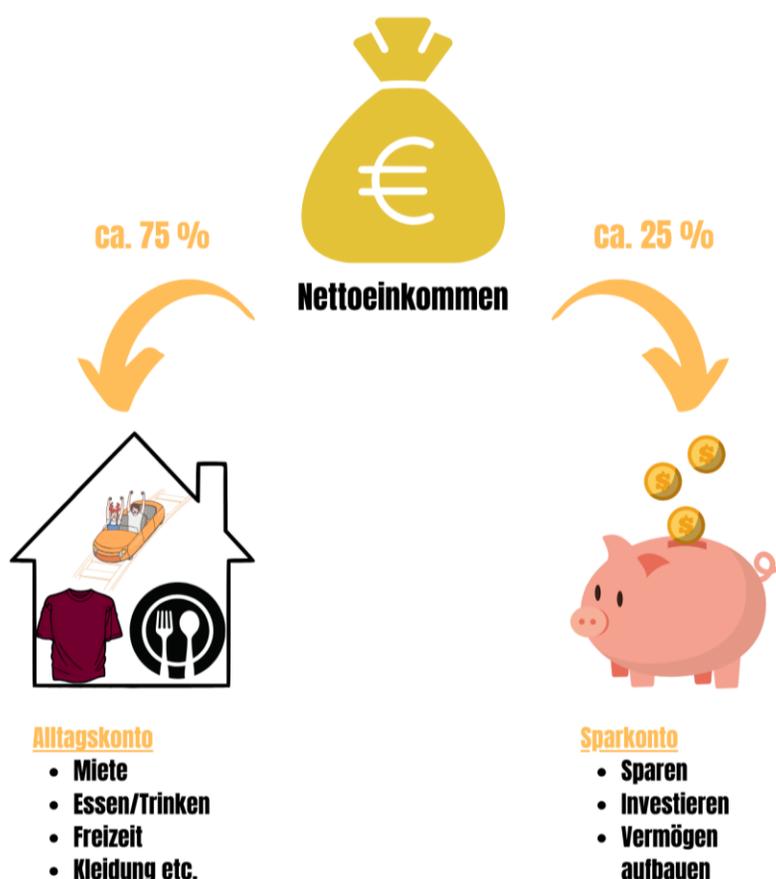


Abbildung 6: Zwei-Konten-Modell

Mit dem angesparten Geld auf deinem Sparkonto kannst du dir Gedanken machen, ob du es anderweitig anlegst oder auf deinem Zweitkonto einfach weiterhin ansparst. Durch die zwei Konten gibt es eine Art „unsichtbare Hürde“, und du überlegst dir vielleicht, die gewünschte Anschaffung nochmals zu verschieben oder ob du die Dinge tatsächlich brauchst.

Bausparen

Eine Möglichkeit dein Geld anzulegen, sind so genannte Bausparverträge. Diese schließt du über eine bestimmte Summe ab. Die Höhe kannst du in einem gewissen Rahmen selbst bestimmen. Danach zahlst du regelmäßig auf deinen Bausparvertrag ein, bis du die Hälfte der vorher festgelegten Summe erreichst. Zu deinem einbezahlten Geld kommen noch Sparzinsen hinzu, die du in der Ansparphase erhältst. Beispiel: 30.000 € Bausparsumme/ 15.000€ einbezahlt. Hast du die Hälfte erreicht, gibt es mehrere Möglichkeiten für dich. Du kannst dir das Geld ausbezahlen lassen, du kannst weiterhin darauf einzahlen oder du kannst dir den Bausparvertrag zuteilen lassen. Zuteilen heißt, dass du dann ein Darlehen über die restlichen 15.000€ erhältst, welches du mit einem festgelegten Zinssatz nach und nach abbezahlen musst. Mit den 30.000€ kannst du einen Teil einer Immobilie finanzieren oder modernisieren. Lässt du dir lediglich die 15.000 € ausbezahlen, hast du im Nachhinein keinen Anspruch auf das Darlehen. Das ist eine grobe Information über das Bausparen, genaueres kann dir dein*e Bankberater*in erklären.



Abbildung 7: Bausparen

Private Altersvorsorge

Bei deinem Gehalt geht monatlich ein Beitrag an die Rentenversicherung. Außerdem steuern auch die Firmen, also der Arbeitgeber einen Teil zur Rentenversicherung bei. Das sogenannte Umlageverfahren funktioniert so, dass du mit deinem Rentenversicherungsbeitrag die Renten für die derzeitigen Rentner*innen finanzierst. Da es jedoch immer mehr ältere und weniger jüngere Menschen in Deutschland gibt, wird es immer schwieriger, das Umlageverfahren aufrecht zu erhalten. Eine Möglichkeit ist, zusätzlich zur gesetzlichen Rente noch eine private Altersvorsorge abzuschließen. Dadurch hast du im Alter dann mehr Rente zur Verfügung. Hier gibt es ebenfalls verschiedene Möglichkeiten (Riester-Rente, manche Unternehmen bieten eine betriebliche Altersvorsorge, klassische Rentenversicherung, Sparpläne, Lebensversicherung etc.). Auch hier können wir dir keine ultimative Lösung geben. Das musst du selbst entscheiden. Jedoch ist es gut, wenn man sich so früh wie möglich darüber Gedanken macht.

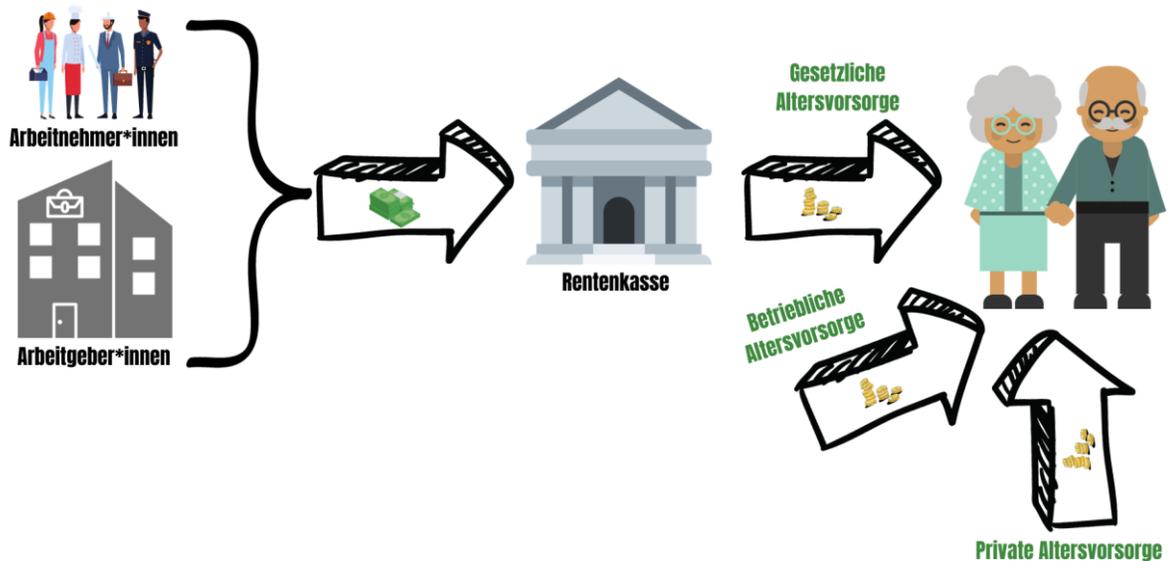


Abbildung 8: Altersvorsorge

Aktien

Aktien sind Anteile von Unternehmen, die als Aktiengesellschaft geführt werden. Als Privatperson kann man diese Anteile an der Börse kaufen. Je nach Wachstum und Gewinn des Unternehmens können die Aktien an Wert verlieren oder steigen. Außerdem erhält man als Inhaber der Aktien eine sogenannte Dividende. Diese ist eine anteilige Gewinnausschüttung, die das Unternehmen an seine Aktieninhaber ausschüttet. Der Aktienhandel ist gerade in Zeiten von niedrigen Sparzinsen lukrativ und beliebt. Neben den klassischen Sparformen bringt der Aktienhandel jedoch auch mehr Risiko mit sich und ist gerade für Unwissende gefährlich. Kaufst du zum Beispiel eine Aktie im Wert von 100€ und das Unternehmen geht pleite oder hat ein schlechtes Wirtschaftsjahr, so kannst du deine Aktie zu dem Zeitpunkt nur für weniger Geld verkaufen und erhältst auch keine Dividenden. Wenn sich das Unternehmen nicht wieder erholt, ist dein Geld weg. Das Thema Aktien ist komplex, aber durch die Dividenden reizvoll. Unser Tipp: Du solltest wirklich informiert und auf dem Laufenden sein, wenn du in Aktien investierst. Achte darauf, dass du nicht nur auf ein Pferd setzt und schon gar nicht dein ganzes Geld. Es gibt Aktien mit mehr oder weniger Risiko. Wir können dir hierbei auch keine endgültige Lösung geben. Du solltest dich aber definitiv gut informieren, da der Aktienmarkt ständigen Schwankungen ausgesetzt ist, und diese sollte man im Blick behalten.

Fonds

Investmentfonds sind eine weitere Möglichkeit dein Geld anzulegen. Dabei wird das Geld der Anleger von einem Fondsmanager in viele verschiedene Aktien angelegt. Der Vorteil: Du brauchst nicht einen detaillierten Plan von Aktien. Außerdem kannst du bei den Fonds zwischen risikoreichen und risikoarmen entscheiden. Du profitierst mit den Fonds ebenfalls von Wertsteigerungen und Dividenden.

Gold

Du kannst dein Geld auch in Gold anlegen. Der Goldwert wies in den vergangenen Jahren nur wenige Schwankungen auf. Anders als bei Aktien und Fonds verliert Gold damit selten an Wert, jedoch gibt es auch eher selten höhere Wertsteigerungen. Dementsprechend ist Gold eine inflationssichere Anlage (wenig bis gar kein Wertverlust), jedoch nicht mit einem besonders hohen Gewinn verbunden. Wenn man von Gold spricht, denkt man oft an Goldschmuck mit niedrigem Goldanteil wie z.B. Ketten aus 14 Karat Gold oder ganze Goldbarren. Du kannst Gold auch in Münzform erwerben, welche weniger wiegen als ganze Barren und demnach auch weniger kosten. Diese Münzen bestehen in der Regel aus 22 Karat Gold. Das Gold kannst du bei vielen Juwelieren oder auch auf Internetseiten wie www.gold.de kaufen. Der Preis dieser Münzen fängt bei ungefähr 100€ an. Falls du dich für eine Investition in Gold entscheidest, achte beim Goldkauf vor allem darauf, dass du es bei einem seriösen Händler erwirbst.

Bitcoin/Kryptowährung

Eine Kryptowährung ist eine digitale Geldeinheit (Geldeinheit = Dollar, Euro oder Yen), welche unabhängig von Banken oder Staaten genutzt werden kann. Wie eine Kryptowährung funktioniert, wird hier anhand der wohl bekanntesten Kryptowährung erklärt: „Bitcoin“.

Bitcoins sind immer auf einem digitalen Gerät in einer „Wallet“ („digitaler Geldbeutel“) gespeichert. Dadurch hat niemand (außer dem rechtmäßigen Besitzer) Zugriff auf das Geld. Die Überweisungen und die Echtheit der Bitcoins werden durch „Miner“ (viele unterschiedliche Menschen) bestätigt und überprüft. Dies geschieht in einer sehr komplizierten und aufwändigen Kette von zusammenarbeitenden Computern. Durch diese Kette entsteht ein System, welches in sich geschlossen ist. Bitcoins sind also sicher vor Fälschungen, da eine Fälschung sofort mehreren „Minern“ bzw. deren Computern auffallen würde. Auch eine Kontrolle über den Besitz und Überweisungen von Bitcoins durch den Staat ist durch das geschlossene System nicht möglich. Dies hat gewisse Vorteile, aber auch große Nachteile:

Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none">• Geringe Gebühren für Überweisungen (vor allem bei Überweisungen in ein anderes Land)• Da Bitcoin digital ist, sind diese weltweit nutzbar• Man ist auf keine dritte Partei (z.B. Bank oder Staat) angewiesen• Die Überweisungen sind komplett anonym, aber trotzdem für alle nachvollziehbar• Durch die Anonymität ist die Privatsphäre geschützt• Es gibt in der Überweisung keine Einschränkung (z.B. Überweisungslimits)	<ul style="list-style-type: none">• Durch fehlende Kontrolle und Anonymität wird Bitcoin viel für Kriminalität im Internet, aber auch für Steuerhinterziehung und Geldwäsche, genutzt• Bitcoin hat erhebliche Preisschwankungen, da es viele Spekulanten gibt• Die Aufbewahrung von Bitcoin ist sehr kompliziert und man benötigt fortgeschrittene technische Kenntnisse. Dadurch liegt die Sicherheit der eigenen Bitcoins (in der „Wallet“) in der eigenen Hand. Jeder Nutzer muss sich selbst um die Sicherheit seiner Bitcoins kümmern, also selbst verschlüsseln und möglichst sicher aufbewahren• Wird kaum im Alltag als Zahlungsmittel akzeptiert

Der Bitcoin kann auf verschiedenen Plattformen im Internet gekauft werden. So kann man leicht investieren und relativ unkompliziert Bitcoins selber kaufen. Es gibt hier jedoch sehr viele unseriöse Plattformen, welche keine hohe Sicherheit haben.

Abschließend lässt sich sagen, dass eine Investition in Bitcoins sehr spekulativ ist. Das heißt, dass sie mit vielen Risiken und Schwankungen verbunden ist. Natürlich locken verschiedene Geschichten, in denen Personen durch eine risikofreudige Investition reich geworden sind. Leider sprechen die Personen, die gescheitert sind und somit viel Geld verloren haben, eher selten über ihren Misserfolg. Die Investition in Bitcoin oder anderen Kryptowährungen ähnelt einer Sportwette. Es kann jeder Zeit alles passieren und im Nachhinein kann man extrem viel Geld verlieren, auch wenn der Reiz des Gewinnens vorhanden ist. Wir möchten dir in diesem Lebenslexikon nichts vorschreiben, sondern dir verschiedene Investitionsmöglichkeiten mit unterschiedlichen hohen Risiken aufzeigen. Letzten Endes entscheidest du, welchen Weg du gehen möchtest.

Spielautomaten/Sportwetten

Mal hier 1€ in den Automaten, mal ein 5er auf die Lieblingsmannschaft. So beginnt der Spaß, und vielleicht hast du direkt am Anfang sogar Glück und gewinnst etwas.

Fakt ist jedoch: Glücksspiel macht süchtig und wird immer gefährlicher!

Online-Spiele, Wettbüros mit langen Öffnungszeiten, Bezahlung über die Kreditkarte, auffällig blinkende Automaten: Raum und Zeit wirken grenzenlos und was auf der Kreditkarte verloren geht, siehst du erst später. Viele verschiedene Faktoren machen den Weg in die Spielsucht einfacher denn je. Bei jedem Wettbüro oder Spielautomaten sind im Hintergrund Personen, die von DEINEM Geld leben. Die Räumlichkeiten und das Personal müssen bezahlt werden, und das ist bei den vielen Öffnungszeiten bestimmt nicht wenig. Es muss regelmäßig Werbung für Wetten gemacht werden und Werbung kostet Geld. Natürlich muss zwischendurch auch jemand etwas gewinnen, damit die Leute bei Laune gehalten werden. Und ganz zum Schluss ist irgendetwas im Hintergrund, der sich eine goldene Nase an der Spielsucht der Menschen verdient.

Falls du regelmäßig Wetten abschließt oder am Automaten spielst, solltest du deine Argumente, die du gegenüber anderen hervorbringst und deine Handlungsmuster regelmäßig kritisch betrachten:

- *Nur wegen des Tores in der letzten Minute der Nachspielzeit habe ich verloren* (Phänomen „Fast-Gewinner“)
- *Ich habe die Mannschaften genau analysiert und kenne die Aufstellung* (Phänomen „Selbst-Überschätzer“)
- *Ich habe nur eine Pechsträhne*: Diese „Pechsträhne“ ist gerade bei Automaten programmiert.
- *Ich habe erst letztens 10€ gewonnen*: Überlege dir, wie viel Geld du bis dahin ausgegeben hast und ob du wirklich gewonnen hast oder nur einen Teil deiner Ausgaben zurückbekommen hast
- *Es war doch nur ein 10€-Schein*: Notiere dir immer, wann du eine Wette abschließt oder am Automaten spielst und wie viel dein Einsatz ist. Führe dir am Ende des Monats vor Augen, wie viel Geld du ausgegeben hast und wie viel du gewonnen hast
- Gefahr Livewetten: Hier kannst du auf Live-Ereignisse innerhalb von Sekunden neue Kleinstwetten abschließen. Durch die Schnelligkeit und das direkte Ergebnis, wirst du dazu verleitet, Verluste schnell mit einer neuen Wette auszugleichen
- Du beginnst immer häufiger heimlich zu wetten oder zu spielen
- Du hast kein Geld mehr, um etwas mit Freunden zu unternehmen und isolierst dich immer mehr

Falls du merkst, dass du immer öfter spielst, Schulden machst und deinen Lohn verspielst, gibt es Suchtberatungsstellen (siehe Anhang „Beratungsstellen“).

BAföG

BAföG ist eine staatliche Unterstützung, die dir helfen soll, deine Wunschausbildung zu absolvieren. Nicht jeder hat die Möglichkeit, dass Eltern ein Studium oder den Besuch einer weiteren Schule finanzieren können. Um Chancengleichheit auf dem Bildungsweg zu ermöglichen, gibt es die Möglichkeit, BAföG zu beantragen. Das Ausfüllen des Antrages kostet etwas Zeit, aber kann sich auf jeden Fall lohnen. Als Schüler*in ist die erhaltene finanzielle Unterstützung nicht zurückzuzahlen. Also Student*in musst du nach Abschluss des Studiums die Hälfte der Summe zurückzahlen, jedoch fallen nicht wie bei Krediten Zinsen an.

Wer kann BAföG beantragen?

- deutsche Staatsangehörige
- Bürger*innen der Europäischen Union, Migrantinnen, Migranten und Geflüchtete, die in Deutschland leben. Als Grundregel gilt: Haben Ausländerinnen und Ausländer eine Bleibeperspektive in Deutschland und sind sie gesellschaftlich integriert, gelten sie als förderberechtigt
- Du musst bei Beginn der Ausbildung unter 30 Jahre alt sein, bei Masterstudiengänge unter 35
- Es gibt noch einige Ausnahmen, jedoch führen wir diese hier nicht auf

Ob du berechtigt bist, BAföG zu erhalten, wird nach deinem Antrag geprüft. Dabei ist ausschlaggebend, was deine Eltern verdienen. In erster Linie sind sie für deine Ausbildungskosten verantwortlich. Wenn Eltern dies jedoch nicht gewährleisten können, greift die BAföG-Unterstützung. Auf der nächsten Seite findest du einen Überblick über die Bedarfssätze, also was du bei einem Antrag bekommen kannst:

Die folgende Übersicht enthält die aktuellen Bedarfssätze:

Ausbildungsstätte	Bei den Eltern wohnend	Inkl. KV- und PV-Zuschlag*	Nicht bei den Eltern wohnend	Höchstsatz inkl. KV- und PV-Zuschlag*
1. Weiterführende allgemeinbildende Schulen und Berufsfachschulen ab Klasse 10 sowie Fach- und Fachoberschulen, wenn der Besuch keine abgeschlossene Berufsausbildung voraussetzt	Keine Förderung	Keine Förderung	585 €	694 €
2. Berufsfachschul- und Fachschulklassen, die in einem zumindest zweijährigen Bildungsgang einen berufsqualifizierenden Abschluss vermitteln, wenn der Besuch keine abgeschlossene Berufsausbildung voraussetzt	247 €	356 €	585 €	694 €
3. Abendhaupt- und Abendreal-schulen, Berufsaufbauschulen, Fachoberschulklassen, deren Besuch eine abgeschlossene Berufsausbildung voraussetzt	448 €	557 €	681 €	790 €
4. Fachschulklassen, deren Besuch eine abgeschlossene Berufsausbildung voraussetzt, Abendgymnasien, Kollegs	454 €	563 €	723 €	832 €
5. Höhere Fachschulen, Akademien, Hochschulen	483 €	592 €	752 €	861 €

* KV- und PV-Zuschlag steht für Kranken- und Pflegeversicherungszuschlag, dieser beträgt insgesamt 109 €.

Abbildung 9: Tabelle Bedarfssätze¹

Oftmals schrecken komplizierte Anträge ab. Dennoch möchten wir dich ermutigen, den Aufwand auf dich zu nehmen. Es kann sich definitiv lohnen. Solltest du Hilfe bei deinem Antrag brauchen, gibt es die kostenlose BAföG-Hotline. Du erreichst sie werktags von 8 – 20 Uhr unter der Rufnummer 0800 -223 63 41. Außerdem kannst du dich bei Unsicherheiten auch an uns wenden. Wir unterstützen dich gerne.

¹ Quelle: (Bundesministerium für Bildung und Forschung, 2023)

Berufsausbildungsbeihilfe (BAB)

Die Berufsausbildungsbeihilfe ist eine Leistung, die dich während deiner Ausbildung unterstützen soll, wenn du nicht mehr bei deinen Eltern wohnst. Die Berufsausbildungsbeihilfe muss nicht zurückgezahlt werden. Da der Auszubildendenlohn meist kaum für Wohnung, Essen und Mobilität reicht, kannst du in einer der folgenden Fällen Unterstützung beantragen:

- Du nimmst an einer Berufsvorbereitenden Bildungsmaßnahme (BvB) teil und unter Umständen bereitest du dich währenddessen auf einen Hauptschulabschluss oder gleichwertigen Schulabschluss vor
- Du machst eine betriebliche oder außerbetriebliche Berufsausbildung in einem anerkannten Ausbildungsberuf. Dein Ausbildungsbetrieb ist **zu weit von deinen Eltern entfernt**, um zuhause wohnen zu bleiben
- Du machst eine betriebliche oder außerbetriebliche Berufsausbildung in einem anerkannten Ausbildungsberuf. Außerdem bist du **über 18 Jahre alt oder verheiratet** beziehungsweise **lebst mit deiner Partnerin oder deinem Partner zusammen**
- Du machst eine betriebliche oder außerbetriebliche Berufsausbildung in einem anerkannten Ausbildungsberuf. Du hast **mindestens ein Kind und lebst nicht in der Wohnung deiner Eltern**
- Du bist in der ausbildungsvorbereitenden Phase einer Assistierten Ausbildung (AsA)

Wenn du dir unsicher bist, ob eines der Kriterien auf dich zutrifft, frage einfach bei der Bundesagentur für Arbeit nach. Die können dir diesbezüglich Auskunft geben.

Wohngeld

Wohngeld ist eine Sozialleistung für einkommensschwache Bürger*innen der Stadt. Ob du leistungsberechtigt bist, ist von deinem Einkommen und davon abhängig, ob schon andere Sozialleistungen in Anspruch genommen werden. Bei der Berechnung des Wohngeldanspruchs spielen das Einkommen, die Anzahl der Haushaltsmitglieder, die Miethöhe und die Mietstufe der jeweiligen Stadt eine Rolle. Ob und wie viel Wohngeld dir zusteht, kannst du bei der Wohngeldstelle deiner Stadt erfragen. Das Wohngeld muss bei unveränderten Einkommens- und Mietverhältnissen nicht zurückgezahlt werden und wird gewöhnlich für zwölf Monate bewilligt. Danach muss erneut ein Antrag gestellt werden.

Arbeitslosengeld

Begriffsklärung

Arbeitsuchend melden

Du weißt, dass deine Beschäftigung bald endet. Zum Beispiel, weil dir gekündigt wurde, dein befristeter Arbeitsvertrag ausläuft oder du deine Ausbildung beendest. Sobald du weißt, dass dein Vertrag ausläuft, deine Ausbildung endet oder du deine Arbeitsstelle wechselst (mindestens drei Monate vorher), musst du dich schon vorab arbeitssuchend melden. Erfährst du kurzfristig von deiner Kündigung, musst du dich innerhalb von drei Tagen arbeitssuchend melden. Dann hast du die besten Chancen auch rechtzeitig das Arbeitslosengeld zu erhalten und am wichtigsten: DU BIST VERSICHERT und kannst mit der Unterstützung der Agentur für Arbeit schnellstmöglich wieder einen Job oder eine Ausbildungsstelle finden.

Arbeitslos melden

Deine Beschäftigung endet und du hast bisher keine neue Arbeitsstelle gefunden – trotz Unterstützung der Bundesagentur für Arbeit. Erst wenn du die Arbeitslosigkeit gemeinsam mit der Bundesagentur für Arbeit nicht vermeiden konntest, meldest du dich persönlich arbeitslos.

Arbeitslosengeld beantragen

Du hast dich arbeitslos gemeldet oder erfüllst eine weitere Voraussetzung, um Arbeitslosengeld zu erhalten.

--> Dein nächster Schritt: Stelle den Antrag auf Arbeitslosengeld.

Sowohl arbeitssuchend als auch arbeitslos kannst du dich über die Internetseite der Bundesagentur für Arbeit (<https://www.arbeitsagentur.de/arbeitslos-melden/>) melden. Hier wirst du Schritt für Schritt durch die Fragen, die die Bundesagentur für Arbeit hat, geführt.

Vorgehensweise

Falls du mal deinen Arbeitsplatz verlierst, solltest du dich auf jeden Fall arbeitslos melden. Dabei geht es nicht nur um die Unterstützung in Form von Geld. Du bist sonst in dieser Zeit nicht krankenversichert und erhältst im Nachhinein eine fette Rechnung von deiner Krankenkasse. Kommt in dieser Zeit noch ein Unfall oder ähnliches hinzu, wird es richtig teuer. Deswegen ist es unglaublich wichtig, sich arbeitssuchend zu melden, unabhängig davon, ob man schon einen Anspruch auf Arbeitslosengeld hat. Dies ist nämlich folgendermaßen geregelt:

- Du erfüllst die Anwartschaftszeit. Das bedeutet, dass du 30 Monate vor Arbeitslosmeldung mindestens zwölf Monate versicherungspflichtig gearbeitet hast (520€-Jobs zählen hier nicht dazu). Dabei können mehrere Beschäftigungen zusammengerechnet werden. Deine Ausbildungszeit zählt hier auch dazu, schließlich zahlst du auch im Ausbildungsverhältnis Versicherungsbeiträge
- **Du hast dich bei der Bundesagentur für Arbeit arbeitssuchend gemeldet**
- Du bist ohne Beschäftigung, kannst aber eine versicherungspflichtige Beschäftigung ausüben (mindestens 15 Stunden pro Woche). *Hier geht es darum, ob man aufgrund eines Unfalls oder Krankheit arbeitsunfähig ist, dann erhält man nämlich eine andere Leistung*
- Du suchst eine versicherungspflichtige Beschäftigung und arbeitest dabei mit der Bundesagentur für Arbeit zusammen (sie will sehen, dass du dich um eine neue Arbeitsstelle bemühst)

Aufgepasst! Es gibt jedoch auch Situationen, in denen eine sogenannte Sperrfrist eintritt. Dann kann es sein, dass du erst nach einiger Zeit Arbeitslosengeld erhältst. Das ist in folgenden Situationen der Fall:

- Du hast deinen Arbeitsvertrag selbst gekündigt
- Dir wurde verhaltensbedingt gekündigt (Heißt, du hast einen Bock gebaut)
- Du hast einen Aufhebungsvertrag unterschrieben und beispielsweise eine Abfindung erhalten
- Die Bundesagentur für Arbeit dir Arbeit vermittelt, du diese aber nicht annimmst
- Du nicht an einer Maßnahme zur beruflichen Eingliederung teilnimmst (Das ist für Personen relevant, die krankheitsbedingt lange Zeit nicht arbeiten konnten)
- Du kannst nicht nachweisen, dass du dich um eine neue Arbeitsstelle bemühst
- Du hast dich nicht frühzeitig arbeitssuchend gemeldet

Wie lange du Arbeitslosengeld erhältst, ist davon abhängig, wie lange du zuvor schon versicherungspflichtig gearbeitet hast. Hast du erst zwölf Monate gearbeitet, erhältst du maximal sechs Monate lang Arbeitslosengeld. Arbeitslosengeld steht dir maximal zwölf Monate zur Verfügung. Danach greift die Leistung „Bürgergeld“. Näheres dazu erfährst du im nächsten Absatz.

Bürgergeld

Wenn der Anspruch auf Arbeitslosengeld erschöpft ist oder du nicht versicherungspflichtig gearbeitet hast, kannst Bürgergeld beantragen. Du hast Anspruch darauf wenn:

- Du grundsätzlich einer Arbeit (mindestens drei Stunden am Tag) nachkommen kannst
- Du mindestens 15 Jahre alt bist und noch nicht das Rentenalter erreicht hast
- Du dich in Deutschland rechtmäßig aufhältst und dort deinen Lebensmittelpunkt hast
- Und wenn du oder Mitglieder in deinem Haushalt hilfebedürftig sind

Hilfebedürftig heißt, dass das Einkommen von dir und den Personen, mit denen du zusammenlebst, nicht ausreicht, um den Lebensunterhalt aus eigenen Mitteln bestreiten zu können. Bevor du also leistungsberechtigt bist, musst du deine eigenen Mittel verwenden. Hierzu zählt nicht nur dein Einkommen, sondern auch Elterngeld, Krankengeld, Kindergeld, Einnahmen aus Vermietung und Verpachtung, Unterhaltsleistungen, Renten, Kapital- und Zinserträge, Steuererstattungen und Erbschaften sowie andere Sozialleistungen (Arbeitslosengeld I, BAföG, Berufsausbildungshilfe). Das Jobcenter zieht von all diesen Mitteln Freibeträge und Ausgaben ab und ermittelt den Betrag, der dir zusätzlich zusteht.

Außerdem wird bei der Berechnung auch dein bestehendes Vermögen betrachtet. Dazu gehören:

- Bargeld
- Sparguthaben, Sparbriefe, Wertpapiere
- Sachen (wie beispielsweise Fahrzeuge oder Schmuck)
- Kapitallebensversicherungen
- Haus- und Grundeigentum, Eigentumswohnungen

Wie beim Einkommen gibt es auch dort Freibeträge, die bei der Ermittlung des Leistungsbetrages berücksichtigt werden. Genauere Informationen zum Bürgergeld erhältst du über das Jobcenter in deiner Region.

G – wie Gesundheit

In diesem Abschnitt wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet, da es den Text nur schwer lesbar macht. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Hausarzt

Wenn du eine Erkältung hast oder eine Impfung benötigst, gehst du zum Beispiel zu deinem Hausarzt. Er hat ein Studium im Bereich Allgemeinmedizin absolviert und kennt sich in vielen Bereichen aus. Dadurch ist meist dein Hausarzt die erste Anlaufstelle bei Krankheiten. Er überweist dich gegebenenfalls an einen Spezialisten, einen sogenannten Facharzt. Wenn du deine Zustimmung erteilst, kann der Facharzt die Ergebnisse deiner Untersuchung an deinen Hausarzt weitergeben. So weiß dieser über deinen Gesundheitszustand im Gesamten Bescheid und kann bei aufkommenden Symptomen deinen Krankheitsverlauf komplett betrachten.

Bis zum 15. Lebensjahr gehen Kinder und Jugendlicher zum Kinderarzt. Bis spätestens zum 18. Lebensjahr solltest du dir einen Hausarzt gesucht haben.

Zwischen 18 und 35 Jahren haben gesetzlich Krankenversicherte die Möglichkeit, einen Gesundheitscheck beim Hausarzt durchführen zu lassen. Ab 35 Jahren kann der Gesundheitscheck alle drei Jahre durchgeführt werden.

Impfungen: Inzwischen gibt es Krankenkasse-Apps, die dich an Auffrisch-Impfungen erinnern. Du kannst dort deine Impfungen eintragen und nach Ablauf des Impfschutzes wirst du daran erinnert, dass dein Impfschutz erneuert werden sollte. Zusätzlich solltest du selbst regelmäßig und gerade vor Reisen in deinen Impfpass schauen, und prüfen, ob eine Auffrisch-Impfung notwendig ist. In manchen Ländern sind zusätzliche Impfungen empfohlen. Solltest du eine Reise geplant haben, informiere dich frühzeitig bei der STIKO (ständige Impfkommision) über die empfohlenen Impfungen für dein Reiseziel. Da manche Impfungen für den vollständigen Impfschutz mehrfach verabreicht werden müssen, solltest du frühzeitig mit den Impfungen beginnen. Leider werden nicht alle Impfungen von deiner Krankenkasse übernommen.

Fachärztinnen/Fachärzte

Je nach Krankheitsbild überweist dich dein Hausarzt zu einem Facharzt. Dieser hat sich auf einen Teilbereich der Medizin spezialisiert. Solange du keinen sogenannten Hausarztvertrag hast, kannst du mit einigen Ausnahmen (z.B. Labormedizin, Nuklearmedizin, Röntgendiagnostik) auch ohne Überweisung zu Fachärzten. Dies ist gerade bei jährlichen Kontrollterminen hilfreich.

Wir stellen dir hier einige Facharzttrichtungen vor, damit du weißt, worauf diese spezialisiert sind und ob eine regelmäßige Kontrolle von Vorteil ist:

Frauenarzt/Gynäkologe

Frauen sollten mindestens einmal jährlich zum Frauenarzt und sich untersuchen lassen. Ein konkretes Alter für die erste Untersuchung ist nicht festgelegt. Sobald das Thema Verhütung und Geschlechtsverkehr für dich eine Rolle spielt, solltest du dich jedoch untersuchen lassen und dich bei deinem Arzt über verschiedene Verhütungsmethoden informieren.

Die Untersuchung beim Frauenarzt ist manchmal mit Scham verbunden, weshalb man sich auch gerne davor drückt. Es ist dennoch sehr wichtig, sich regelmäßig untersuchen zu lassen, da viele Krankheiten sonst erst viel zu spät erkannt werden. Die ersten Untersuchungen werden dich bestimmt Überwindung kosten. Sobald du jedoch einen für dich passenden Arzt gefunden hast und die Untersuchung regelmäßig wahrnimmst, wird es bald zur Routine.

Tipp: Um ein Vergessen oder Verdrängen der jährlichen Untersuchung zu vermeiden, kannst du direkt bei deiner Untersuchung schon einen Termin für das nächste Jahr ausmachen. Das verhindert das „Ich will nicht anrufen“ oder „Ich erreiche ja eh niemanden“ ;)

Der Frauenarzt ist auch deine erste Anlaufstation, wenn du die Vermutung hast, dass du schwanger bist. Dort wirst du die gesamte Schwangerschaft fachmännisch begleitet.

Männerarzt/Urologe/Androloge

Ein Urologe ist ein Spezialist für das männliche Geschlechtsorgan. Themen wie Fruchtbarkeit, Erektionsprobleme und Hoden-/ oder Prostatakrebsfrüherkennung gehören beispielsweise zu seinem Aufgabengebiet. Eine jährliche Krebsfrüherkennungs-Untersuchung durch einen Urologen wird leider erst ab dem 45. Lebensjahr von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. Sollte in deiner Familie Prostata-Krebs bereits bei Angehörigen aufgetreten sein, kannst du ab 40 Jahren zur Untersuchung. Leider nehmen immer noch viel zu wenige Männer dieses Angebot an, welches eine Früherkennung von Krebs ermöglicht und somit die Heilungschancen drastisch verbessert.

Solltest du dich aufgrund von Beschwerden an einen Urologen wenden, werden die Kosten der Behandlung aber selbstverständlich von der Krankenkasse übernommen.

Augenarzt

Wer keine Brille und keine Beschwerden hat, vergisst gerne, dass auch die Augen regelmäßig von einem Arzt untersucht werden sollten. Nehmen wir den Grünen Star/Glaukom. Dies ist eine Erkrankung des Sehnervs, wodurch du immer schlechter siehst. Die Krankheit kann früh erkannt (auch wenn du noch nicht schlechter siehst) mit Medikamenten behandelt werden. Wenn es erst einmal zu einer schlechteren Sicht gekommen ist, ist dies nicht mehr rückgängig zu machen. Deswegen ist es wichtig, auch regelmäßig seine Augen durch den Arzt prüfen zu lassen. Je nach Alter und Sehschwäche, solltest du ungefähr alle zwei Jahre deine Augen vom Augenarzt durchchecken lassen. Am besten fragst du deinen Arzt, welchen Rhythmus er dir empfehlen würde.

Hals-/Nasen-/Ohrenarzt

Der HNO-Arzt ist, wie der Name schon sagt, auf den Hals, die Nase und die Ohren spezialisiert. Hierzu gibt es keine Empfehlung, wie oft du dich beim HNO-Arzt durchchecken lassen solltest. Der HNO-Arzt führt auch eine professionelle Reinigung des Gehörgangs durch. Am besten du befragst hierfür deinen HNO-Arzt, welchen Kontrollrhythmus dieser als sinnvoll erachtet.

Zahnarzt

Eine jährliche Kontrolle beim Zahnarzt ist nicht nur für deine Zähne, sondern in vielen Fällen auch für deinen Geldbeutel sinnvoll. Durch die Kontrolle werden Problemstellen frühzeitig erkannt und können mit wenig Aufwand in Ordnung gebracht. Denk daran, deine Zähne sollten ein Leben lang halten. Muss ein Zahn durch Kariesbefall entfernt und durch eine Zahnprothese ersetzt werden, kostet das schnell mehrere 100 Euro, die die Krankenkassen meist nicht oder nur anteilig übernehmen. Viele Krankenkassen haben jedoch ein so genanntes Bonusprogramm. Wenn du also nachweisen kannst, dass du über einen längeren Zeitraum jährlich bei der zahnärztlichen Kontrolle warst, erstatten dir viele Krankenkassen mehr Geld für eine Zahnprothese. Aus diesem Grund ist die jährliche Zahnkontrolle bares Geld wert, wenn es doch einmal zu einem Zahnersatz kommt. Dementsprechend musst du selbst abwägen, ob der jährliche Zahnarztbesuch nicht günstiger ist, als eine Zahnzusatzversicherung. Je nachdem spielen aber auch genetische Merkmale eine Rolle. Manche Menschen haben von Grund auf anfälligeren Zähne, auch wenn sie sich noch so gut darum kümmern. Für diese Personen kann es sein, dass eine Zahnzusatzversicherung sehr sinnvoll ist. Und auch hier gilt: Mache doch direkt wieder einen Termin für das nächste Jahr aus, so bekommst du eine gewisse Routine und es geht nicht unter.

Krankmeldung

Solltest du krank werden, musst du auf jeden Fall sofort bei eigentlichem Arbeitsbeginn deinem Arbeitgeber Bescheid geben. Wie der genaue Ablauf zur Krankmeldung an deinem Arbeitsplatz ist, sollte dir im Laufe deiner Einarbeitung erklärt werden. Je nach Unternehmen wird ab einer gewissen Krankheitsdauer eine ärztliche Krankmeldung benötigt. Meist ist das am zweiten oder dritten Krankheitstag der Fall. Manche Arbeitgeber verlangen auch schon ab dem ersten Krankheitstag eine ärztliche Krankmeldung. Informiere dich bei deinem Arbeitgeber über die genauen Fristen.

Wirst du also vom Arzt krankgeschrieben, erhältst du ein Dokument für deine Unterlagen, die Krankenkasse wird elektronisch vom Arzt darüber informiert und du musst bei deinem Arbeitgeber angeben, ob eine ärztliche Krankmeldung vorliegt. Dein Arbeitgeber kann dies dann bei den Krankenkassen abrufen.

Krankengeld

Du hast dir zum Beispiel das Bein oder den Arm gebrochen und fällst länger als sechs Wochen bei der Arbeit aus. Dann fällst du in das so genannte Krankengeld. In den ersten sechs Wochen der Krankheit erhältst du weiterhin dein volles Gehalt von deinem Arbeitgeber. Danach übernimmt deine Krankenkasse. Sie zahlt dir ungefähr 70 % deines Bruttogehalts, maximal 90% deines Nettogehalts. Davon werden noch die Sozialversicherungsbeiträge für Arbeitslosen-, Renten- und Pflegeversicherung abgezogen. Innerhalb von drei Jahren wird maximal für 78 Wochen Krankengeld gezahlt.

G – wie GEZ (Rundfunkbeitrag)

Die GEZ ist die Gebühr, welche sehr oft zu Diskussionen führt. Sobald du neu eingezogen bist, bekommst du ziemlich schnell Post vom Beitragsservice. Im Normalfall hast du keine Möglichkeit, dich von den Beiträgen zu befreien. Wenn ihr in einer WG wohnt, müsst ihr die Gebühr jedoch nur für eine Person bezahlen. Sie gilt also pro Wohneinheit. Die Gebühr beträgt 18,36€ pro Monat (Stand: 2023). Dieses Geld fließt in die Berichterstattung von ARD, ZDF, Deutschlandradio und der Landesmedienanstalten. Die Gebühr ist zu entrichten, unabhängig davon, ob du diese Sender nutzt oder einen Fernseher besitzt.

Auch wenn viel darüber diskutiert wird, warum alle Menschen dafür zahlen müssen, selbst wenn sie das Angebot nicht unbedingt nutzen, hat diese Gebühr einen Sinn. Die öffentlich-rechtlichen Sender sind zu neutraler, objektiver Berichterstattung verpflichtet und somit unabhängig von politischen oder wirtschaftlichen Interessen. Ihr kommt also nicht drum herum. Uns war es einfach wichtig, dass ihr wisst, dass diese Gebühren monatlich auf euch zukommen.

H – wie Handy

Viele Handyanbieter locken mit Verträgen, in denen das Handy gratis dabei oder günstiger als bei einem Kauf ohne Vertrag ist. Jedoch verstecken sich hier oftmals viel mehr Kosten, die auf den ersten Blick nicht sichtbar sind. Die größte Falle liegt darin, dass die Verträge nach den 24 Monaten Mindestlaufzeit automatisch verlängert werden und dann meist höher sind. Deshalb ist es umso wichtiger, den Vertrag rechtzeitig zu kündigen. Durch das neue Verbraucherschutzgesetz können Handyverträge, welche nach dem 1. November 2021 abgeschlossen wurden, monatlich gekündigt werden. Ist dein Handy noch funktionsfähig, muss man nach den 24 Monaten nicht direkt ein neues Handy kaufen, sondern kann mit einem günstigen Tarif ohne Handy oder einer Prepaidkarte viel Geld sparen. Zusätzlich schützt man bei einer längeren Nutzung des Handys auch die Umwelt, da die Herstellung von Handys und deren Akkus viele Stoffe enthalten und Ressourcen verbrauchen, die nicht umweltverträglich sind.

I – wie Internet

Wenn du in deiner eigenen Wohnung Internet möchtest, gibt es dafür unzählige Angebote. Auf verschiedensten Vergleichsportalen kannst du die unterschiedlichen Tarife vergleichen. Je nachdem, über welchen Anbieter du deinen Handyvertrag abgeschlossen hast, gibt es eventuell dort die Möglichkeit, günstig einen Kombi-Vertrag zu machen. Außerdem macht es Sinn, den Vertrag jährlich oder nach 24 Monaten zu wechseln, da die Gebühren meist nach zwölf oder 24 Monaten steigen. Achte dabei auf deine Kündigungsfrist und schaue dich frühzeitig nach neuen Verträgen um. Der Wechsel ist zwar meistens mit etwas Aufwand verbunden (Rücksendung des Routers, eventuelle Übernahme der Telefonnummer), aber es lohnt sich.

J – wie Jobsuche

Falls dein Arbeitsvertrag ausläuft, du nach der Ausbildung nicht übernommen wirst oder deinen Job verlierst, ist es wichtig, frühzeitig nach einer Alternative zu schauen. Lücken im Lebenslauf werden nicht gerne gesehen. Wie unter *G – wie Geld (Arbeitslosengeld I)* beschrieben, ist es sehr wichtig, dass du dich arbeitslos meldest, sobald du weißt, dass du arbeitslos wirst (nicht erst, wenn die Arbeitslosigkeit eingetreten ist).

Bei der Jobsuche gibt es verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten:

Jobcenter: Beim Jobcenter kannst du ein Beratungsgespräch vereinbaren. Die Mitarbeiter*innen helfen dir, deine Interessen herauszufinden und nach passenden Stellen zu schauen.

Jugendagenturen: Die Jugendhäuser der Stadtjugendpflege Weil am Rhein sind so genannte Jugendagenturen. Du kannst einen Termin vereinbaren und ein*e Mitarbeiter*in schaut mit dir nach geeigneten Arbeitsplätzen und unterstützt dich individuell beim Bewerbungsschreiben.

Internet: Im Internet gibt es diverse Portale, auf welchen du dich über offene Stellen informieren kannst. Bei manchen Portalen kannst du dir auch einen „Wecker“ installieren. Sprich: Du bekommst eine Nachricht, wenn eine neue Stelle hochgeladen wird, die zu dir passt.

K – wie Kochen

Sobald du nicht mehr bei deinen Eltern wohnst, wird dir schnell klarwerden, wie viel Geld für Lebensmittel ausgegeben wird. Auch hier gibt es Möglichkeiten, wie du Geld sparen kannst.

Dazu ein Beispiel:

- a. Du gehst von Montag bis Freitag arbeiten. Auf dem Weg zur Arbeit holst du dir einen Coffee-To-Go und ein belegtes Brötchen beim Bäcker. In der Mittagspause gehst du in die Kantine oder besorgst dir noch schnell etwas bei der Metzgerei ums Eck. Abends kommst du nach Hause und ein einfacher Klick in der Lieferservice-App bringt dir dein Abendessen.

Montag bis Freitag

Frühstück (Kaffee + Brötchen)	2,60€ + 3,50€
Mittagessen	ca. 4€
Abendessen	<u>ca. 10 €</u>
	20,10€ *5 Tage → 100,50€

Alleine von Montag bis Freitag gibst du somit über 100€ alleine für Mahlzeiten aus (Getränke sind hier noch nicht berücksichtigt).

- b. Du machst dir zuhause ein Brötchen und nimmst den Kaffee in einem Thermobecher mit. In der Mittagspause isst du dein vorgekochtes Essen. Am Abend kochst du dir etwas und nimmst den Rest am nächsten Tag für den Mittag mit:

Montag bis Freitag

Frühstück (Kaffee aus Padmaschine mit Milch+ Brötchen)	0,30 € + 0,60 €
Mittagessen (Vorgekocht vom Vortag)	ca. 3€
Abendessen (Selbstgekocht)	<u>ca. 3€</u>

6,90 € *5 → 34,50€

(Diese Angaben sind sehr grob geschätzt. Isst du viel Fleisch und Fisch, kommst du mit dem Betrag nicht hin. Isst du viel Nudeln, Reis und Kartoffeln, kannst du bestimmt noch mit weniger Kosten rechnen.)

Somit sparst du pro Woche etwa 65 €, wenn du deine Mahlzeiten selbst zubereitest. Meist sind die frischgekochten Mahlzeiten günstiger, und wenn du statt Tüten und Einwegbechern auch noch Glasschalen oder Mehrwegdosen benutzt, tust du auch noch der Umwelt etwas Gutes.

Und damit es nicht ganz so schwerfällt, haben wir dir im Anhang einige einfache und schnelle Rezepte zusammengestellt. Falls du Interesse hast, einige einfache Gerichte zu lernen, kannst du dich auch gerne bei der Stadtjugendpflege melden. Gerne sind wir bereit, einen Koch-Crash-Kurs anzubieten.

Tipp: Werfe keine Produkte weg, wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist. Vieles ist um einiges länger essbar. Deine Nase und dein Geschmack helfen dir dabei, zu testen, ob die Dinge noch gut sind. Bei Fleisch und Fisch solltest du jedoch auf das Verfallsdatum achten.

M – wie Müll

Die folgenden Angaben beschränken sich auf die Abfallwirtschaft des Landkreises Lörrach. In anderen Landkreisen kann die Abfallentsorgung auch anders organisiert sein.

Sobald du dich an deiner neuen Adresse anmeldest, bist du verpflichtet, eine Restmülltonne zu beziehen. Für einen ein bis zwei-Personenhaushalt wird dafür eine Jahresgrundgebühr in Höhe von 115,44 € pro Jahr fällig (Stand: 2023). Zusätzlich werden automatisch sechs Leerungen pro Jahr berechnet (4,12€/Leerung). Das heißt: Pro Jahr zahlst du mindestens 140,16€. Falls du mehr als sechs Leerungen in Anspruch nimmst, zahlst du pro Leerung nochmals 4,12€. Der Restmüll wird alle 2-Wochen abgeholt, jedoch musst du die Tonne nicht immer rausstellen. Achte darauf, dass sie auch wirklich voll ist, du zahlst für jede Leerung! Wenn du in einer WG lebst, kann man auch eine gemeinsame Restmülltonne nutzen.

Um kostenpflichtige Leerungen zu verringern, gibt es einfache Möglichkeiten: Trenne deinen Müll gewissenhaft, so tust du der Umwelt etwas Gutes und schonst damit deinen Geldbeutel.

Neben der Restmülltonne gibt es auch kostenlose Möglichkeiten zur Müllentsorgung:

Biomülltonne

Die Biomülltonne kannst du gemeinsam mit der Restmülltonne beantragen. Sie wird ebenfalls alle zwei Wochen geleert. Der Unterschied ist, dass die Biomülltonne kostenlos ist. Gerade, wenn du dich von vielen frischen Produkten ernährst (Gemüse, Obst etc.), fällt einiges an Biomüll an. Dieser kann statt im Restmüll in der Biotonne entsorgt werden. Das spart Platz in der Restmülltonne und ist gut für die Umwelt! In die Biotonne dürfen alle organischen Stoffe, wie zum Beispiel Obst/Gemüse, Fleisch, Fisch, Nudeln und sämtliche Essensreste. Es gibt auch extra kompostierbare Beutel, welche mit dem Inhalt in die Biotonne geworfen werden können.

Altpapier

Jede*r Bewohner*in hat die Möglichkeit, eine Altpapiertonne zu bestellen. Diese ist jedoch kostenpflichtig. Wenn du dir diese Kosten sparen möchtest, kannst du dein Altpapier ganz einfach sammeln und bei Gelegenheit beim Recycling-Hof kostenlos abgeben oder Vereinen, die eine Papier-/Holzsammlung organisieren, zur Verfügung stellen. Zum Altpapier gehören unter anderem: Kartons, Zeitschriften, Briefe, Zeitungen, Eierkartons, Bücher, Klopapierrollen. Wenn du Altpapier trennst, kannst du auch viel Platz in der Restmülltonne sparen. Es kann recycelt werden und somit schützt du die Umwelt. Falls dir der Weg zum Recyclinghof zu weit ist, kannst du auch andere Hausbewohner fragen, ob man sich eine Papiertonne teilen möchte.

Gelber Sack

Die Gelben Säcke erhältst du kostenlos im Rathaus. Die Abholung der Säcke erfolgt im vier-Wochentakt. Was in den Gelben Sack darf, siehst du in nachfolgender Grafik. WICHTIG: Nur, weil der Gelbe Sack kostenlos ist, heißt es nicht, dass du dort deinen Restmüll entsorgen kannst. Das schadet der Umwelt und außerdem wird der Sack dann gar nicht mitgenommen.



Abbildung 10: Die Gelbe Tonne²

Sonstiges

Grundsätzlich kannst du viele Dinge beim Recyclinghof entsorgen (Batterien, Elektrogeräte, Möbel etc.). Außerdem gibt es an verschiedenen Orten im Stadtgebiet Altglascontainer, wo man Glasflaschen einfach einwerfen kann.

Die Abfallwirtschaft des Landkreises Lörrach hat eine App, die du dir auf dein Handy laden kannst. Dort kannst du angeben, welche Müllarten für dich relevant sind und wann du über die Leerungstermine benachrichtigt werden willst (Bsp. Tag vor der Leerung, 19 Uhr). So verpasst du keine Leerungstermine.

² Quelle: (Buchholz, 2023)

N – wie Nebenkosten

Bei Mietwohnungen wird in der Ausschreibung oft Miete + Nebenkosten oder Miete (warm) angegeben. Die Nebenkosten beinhalten im Normalfall Wasser- und Heizkosten, Reinigungskosten in Mehrfamilienhäusern (Treppenhaus etc.), Abwasserkosten und manchmal auch die Müllentsorgung. Stromkosten sind nicht mitinbegriffen (siehe S – wie Strom). Da es dabei keine einheitliche Definition gibt, ist es wichtig, dass du dich vorab darüber informierst, was alles bei den Nebenkosten inbegriffen ist. Je nachdem können nämlich noch einige zusätzliche Kosten hinzukommen. Wichtig ist auch, dass die Nebenkosten lediglich eine Schätzung deines Verbrauchs sind. Benötigst du mehr Wasser oder Heizleistung, kann es am Ende des Jahres zu einer Nachzahlung kommen. Verbrauchst du weniger, bekommst du dein Geld wiedererstattet. Dein*e Vermieter*in ist verpflichtet, dir eine Nebenkostenabrechnung vorzuweisen. Kommt die Nebenkostenabrechnung jedoch mehr als ein Jahr nach dem Abrechnungsjahr, bist du gesetzlich nicht dazu verpflichtet, die Nachzahlung zu bezahlen. Kann der/die Vermieter*in jedoch nichts für die verspätete Zustellung der Abrechnung, muss die Nachzahlung beglichen werden.

Heizkosten sparen:

- Heizkörper regelmäßig entlüften
- Thermostate an den Heizkörpern anbringen und clever programmieren
- Stoßlüften statt Fenster dauerhaft gekippt halten (Lüften ist auch wichtig, um Schimmel vorzubeugen)
- Nach dem Duschen, Kochen und Schlafen ausgiebig lüften. Luft mit hoher Feuchtigkeit nimmt Wärme nicht gut auf
- Bei Abwesenheit Heizleistung herunterfahren, aber nicht vollständig ausschalten. Wenn du über den Tag bei der Arbeit bist, kannst du die Heizleistung in diesem Zeitraum herunterfahren. Über Nacht kannst du das ebenfalls machen. Gerade im Schlafzimmer ist es gut, wenn es nicht zu warm ist, dann schläfst du besser

Wasser sparen:

- Spülmaschine möglichst voll beladen. Du musst das Geschirr nicht unbedingt vorspülen
- Eco-Modus bei Spül- und Waschmaschine nutzen
- Dusche statt Badewanne: Achte darauf, dass der Wasserhahn zuge dreht ist, während du dich einseifst

N – wie Netflix & Co.

Fast jede*r nutzt sie, viele sogar mehrere davon – die Streamingdienste. Netflix, Amazon-Prime, DAZN, Spotify etc. Die Streamingdienste locken mit Probemonaten und scheinbar günstigen Monatsabonnements. Werden jedoch alle Monatszahlungen der verschiedenen Streamingdienste zusammengezählt, kommt man inzwischen auf einen beachtlichen Betrag. Um hier sparen zu können, gibt es die Möglichkeit, sich mit Freunden zusammenzuschließen und sich Abos zu teilen. Mache dir vorher auch Gedanken, ob du wirklich eine Vielzahl an Streamingdiensten nutzt oder ob vielleicht auch einer oder zwei reichen. Gerade wenn du frisch ausgezogen bist, könnte es sein, dass du deine Ausgaben noch nicht gut einschätzen kannst.

N – wie Notfallnummern

Du bist ausgezogen, wohnst endlich alleine und plötzlich läuft etwas nicht so, wie es sollte. Du hast den Schlüssel in der Wohnung vergessen, der Abfluss ist verstopft oder dir geht es gesundheitlich nicht gut. Für diese Fälle haben wir dir einige Notfallnummern zusammengestellt, die dir in solchen Situationen weiterhelfen können:

- **110 Polizei:** Bei dir wurde eingebrochen, du kommst in eine Situation, in der du dich nicht mehr sicher oder bedroht fühlst, dann rufe die Polizei. Manchmal ist es auch wichtig, Zivilcourage zu zeigen und auch Konflikte im direkten Umfeld bei der Polizei zu melden. Zum Beispiel: Wenn du in der Nachbarswohnung Anzeichen von häuslicher Gewalt hörst. Achte darauf, dass du dich nicht selbst in Gefahr bringst.
- **112 Rettungsdienst/Feuerwehr:** Dir oder einer Person in deinem Umfeld geht es schlecht und es ist dir/ihr nicht mehr möglich, zum Arzt zu gehen bzw. es muss schnell gehandelt werden. In deiner Wohnung ist ein Feuer ausgebrochen und du benötigst Hilfe von der Feuerwehr. Egal, wie dringend und fordernd die Situation ist, konzentriere dich bei dem Anruf darauf, was die Person am Telefon zu dir sagt. Es kam schon oft vor, dass Personen den Notruf wählen und in Panik vergessen zu sagen, wohin der Krankenwagen/die Feuerwehr kommen soll. Außerdem fragt die Person am Telefon auch bestimmte Symptome und Gegebenheiten ab und schätzt daraufhin ein, wie gefährlich die Situation ist. Dementsprechend entscheidet die Person, ob ein Krankenwagen, zusätzlich der Notarzt oder sogar ein Rettungshubschrauber kommt. Außerdem kann die Person dir in der Zeit bis die Rettung kommt hilfreiche Tipps geben.

Wichtig: die Nummer 112 ist für Notfälle. Bei einer Erkältung, Grippe oder ähnlichem gibt es einen ärztlichen Notdienst, der auch am Wochenende erreichbar ist.

- **01805 19292330 Ärztlicher Notdienst:** Es ist Wochenende, du bekommst zum Beispiel starkes Fieber, eine Blasen- oder Mandelentzündung und es ist nicht möglich, bis zum Montag zu warten. Dafür gibt es den ärztlichen Notdienst. Über diese Nummer erhältst du Informationen, welche Praxis zu welcher Uhrzeit in deiner Region geöffnet hat. In solchen Fällen ist NICHT die Notaufnahme des Krankenhauses die richtige Anlaufstelle.

Übrigens: Es gibt auch Notdienste bei Apotheken. Benötigst du also am Wochenende Medikamente oder bekommst beim ärztlichen Notdienst etwas verschrieben, findest du die Apotheken mit Notdienst hier: www.aponet.de/apotheke/notdienstsuche

- **07621 10100 Augenärztlicher Notdienst:** Dir ist zum Beispiel ein Fremdkörper ins Auge geflogen, welchen du nicht selbst entfernt bekommst. Hierfür gibt es speziell den augenärztlichen Notdienst.

- **0180 / 32 22 55 535 Zahnärztlicher Notdienst:** Du wachst am Wochenende mit einer dicken Backe auf und hast Zahnschmerzen. Hierfür gibt es den zahnärztlichen Notdienst.
 Wichtiger Zusatz: Fällt dir ein kompletter Zahn raus, muss schnell gehandelt werden, um den Zahn zu retten:
 - Den Zahn nicht an der Wurzel anfassen.
 - Umgehend den zahnärztlichen Notdienst anrufen.
 - Zahn in Zahnrettungsbox (in Apotheke erhältlich), kalter H-Milch oder in Frischhaltefolie/Gefrierbeutel packen. NICHT im Mund transportieren, NICHT in Wasser oder auch NICHT in ein trockenes Tuch legen.
 - Schnellstmöglich die vom Notdienst genannte Praxis aufsuchen.

- **Rohrbruch/Verstopfung:** Sollte es in deiner Wohnung am Wochenende einen Wasserrohrbruch oder eine Verstopfung geben, gibt es hierfür ebenfalls Notdienste von Handwerkern. Um neutral zu bleiben und keine Werbung zu machen, geben wir hier keine konkrete Nummer an. Wenn du schon mit einer Firma zusammengearbeitet hast, macht es Sinn, zu schauen, ob diese einen Notdienst anbietet. Wohnst du in einer Mietwohnung, musst du deine*n Vermieter*in informieren und darfst nicht direkt den Notdienst rufen. In vielen Mietshäusern gibt es auch Hausmeister*innen, die in solchen Fällen kontaktiert werden können. Der/die Vermieter*in muss die Rechnung zahlen, solange du die Verstopfung nicht absichtlich verursacht hast.

- **Schlüsseldienst:** Kurz nicht aufgepasst und schon ist die Wohnungstür zu und der Schlüssel in der Wohnung. Hierfür gibt es Schlüsselnotdienste, die du rufen kannst, die dir dann deine Wohnung wieder öffnen. Aber Achtung! Das ist meistens sehr teuer. Vielleicht hast du die Möglichkeit, einen Zweitschlüssel bei Freunden, Familie oder auch einem/einer Nachbar*in zu hinterlegen. Eventuell kann dir auch dein*e Vermieter*in helfen.
 Achtung! Es gibt diverse Onlineanbieter, die nicht in der Region ansässig sind und lange Anfahrtswege in Rechnung stellen. Deshalb achte bei deiner Suche nach Handwerkern jeglicher Art auf den Firmensitz.

- **116 111 Kinder- und Jugendtelefon** oder **Onlinechat www.nummergegenkummer.de**
0800 / 111 0 111 oder **www.telefonseelsorge.de**

Vielleicht wächst dir irgendwann in deinem Leben alles über den Kopf und du weißt nicht so richtig, mit wem du darüber reden möchtest oder erreichst gerade niemanden, obwohl es dir schlecht geht. Hierfür gibt es die Nummer gegen Kummer (montags bis samstags von 14 Uhr bis 20 Uhr) oder die Telefonseelsorge (täglich und rund um die Uhr). Dort sind Mitarbeiter*innen kostenlos erreichbar, die dir zuhören, dich auffangen und dir eventuell Lösungsvorschläge für deine Situation geben können. Wenn du nicht gerne telefonierst, gibt es auf der Homepage auch die Möglichkeit zu chatten. In beiden Fällen bleibst du anonym.

- **030 120 74 182 Heimwegtelefon** (Sonntag - Donnerstag: 20 - 00 Uhr, Freitag und Samstag 20 - 03 Uhr): Du läufst nachts alleine nach Hause und fühlst dich nicht sicher. Dafür gibt es das Heimwegtelefon. Durch ein Telefonat mit einer Person, der du regelmäßig deinen Standort mitteilst, fühlst du dich wohler und strahlst auch mehr Sicherheit aus, was auf potenzielle Täter abschreckend wirkt. Im absoluten Notfall könnte die Person am Telefon auch umgehend die Polizei kontaktieren. Das Heimwegtelefon ist wie eine Festnetznummer, hast du also eine Flatrate, ist der Anruf kostenlos.

O – wie Ordnung

In diesem Abschnitt werden wir dir nicht erklären, wie du deine Wohnung sauber zu halten oder deine Unterlagen zu ordnen hast. Wir wollen dich lediglich auf ein paar Dinge hinweisen und hilfreiche Tipps geben.

Lüften

Der Luftaustausch in einer Wohnung ist wichtig, damit sich kein Schimmel bildet. Deswegen solltest du mehrmals am Tag gründlich querlüften. Das heißt: Du öffnest mehrere Fenster/Türen, damit die alte Luft gut aus der Wohnung hinausströmen kann. Durch das Atmen, Wäsche aufhängen etc. nimmt die Luftfeuchtigkeit in geschlossenen Räumen zu. Wenn diese Feuchtigkeit nicht regelmäßig durch Lüften entfernt wird, kann sich in der Wohnung Schimmel bilden. Im Winter solltest du darauf achten, dass du beim Lüften die Heizung herunterdrehst bzw. nicht über Stunden hinweg lüftest. Sonst kühlt die Wohnung zu sehr aus und deine Heizkosten schießen in die Höhe. Lüften ist wichtig, da feuchte Luft weniger Wärme speichern kann und du so deine Heizkosten steigerst. Fenster dauerhaft gekippt zu halten, ist ebenfalls schimmelfördernd. Durch die Schrägstellung bildet sich Kondenswasser, welches sich an den Wohnungswänden absetzt und zu Schimmel führen kann.

Ungeziefer und Insekten

Wenn es kriecht und krabbelt wird es eklig. Leider kann man das nicht immer vermeiden. Auch in den saubersten Haushalten finden die kleinen Tierchen ihre Plätze. Deswegen von unserer Seite ein paar Tipps, wie das Ungeziefer gar nicht erst kommt und wie man es wieder loswird.

- **Obst-/Fruchtfliegen:** Gerade im Sommer fallen Obstfliegen gerne über den Obstkorb, liegengeliebenes Geschirr oder den Mülleimer her. Die Obstfliegen finden den Weg in die Wohnung über das Fenster oder du kaufst sie sozusagen mit deinem Obstkauf im Supermarkt ein.

Tipps:

- Müll regelmäßig leeren und wenn möglich geschlossen halten
 - Obstkorb auf überreifes, gequetschtes Obst überprüfen
 - Obst abdecken oder im Sommer im Kühlschrank aufbewahren
 - Dreckiges Geschirr direkt wegräumen
 - Regelmäßig lüften
 - Obstfliegenfalle aufstellen (im Internet gibt es verschiedene Anleitungen)
-
- **Lebensmittelmotten:** Sind diese Tierchen einmal in der Küche, musst du ganz genau hinschauen. Die Lebensmittelmotte setzt ihre Eier oft in trockene Zutaten (Mehl, Reis, Haferflocken, Gewürze). Dort schlüpfen dann die Larven, die in deiner Küche herumkriechen und wie kleine Spinnweben von sich geben. Das erkennst du ganz gut daran, dass das Gewürz oder Mehl wie ein Faden aneinanderhängt. Dann solltest du den kompletten Inhalt entfernen und auch direkt in den Müll außerhalb der Wohnung packen. Ist in einem Schrank die Lebensmittelmotte aufgetaucht, solltest du ALLE Lebensmittel dort prüfen, auch diese, die noch verschlossen waren. Die Larven können nämlich auch Verpackungen durchlöchern.

Tipps:

- Gewürze und trockene Lebensmittel in luftdichten Behältnissen aufbewahren
- regelmäßige Kontrolle der Lebensmittel
- Schränke nach Befall gründlich mit Essigwasser ausputzen.
- neues Haustier: Schlupfwespen. Diese natürlichen Feinde der Motte helfen dir dabei, die ungewollten Gäste ohne Chemie loszuwerden, in dem sie die Motteneier vernichten. Schlupfwespen kann man online kaufen

- **Schmeißfliegen/Maden**

In der warmen Jahreszeit kommen die grün-blauen Schmeißfliegen angefliegen, sobald irgendwo etwas zu Essen steht. Du hast den Biomüll vergessen zu leeren oder den Teller mit den Essensresten ein paar Stunden zu lange rumstehen lassen? Plötzlich krabbeln überall weiße Maden umher. Das stinkt ordentlich und ist ekelhaft. Außerdem können die Schmeißfliegen auch Bakterien auf die Lebensmittel übertragen. Deswegen solltest du auf ein paar Dinge achten:

- Lebensmittel, vor allem Fleisch, Käse und Fisch, nicht offenstehen lassen, sondern immer abdecken oder in einer Dose verschließen
- gerade im Sommer den Biomüll noch regelmäßiger leeren. Dieser ist nämlich ein Paradies für die Schmeißfliegen
- am besten bei geschlossenen Fenstern kochen und essen oder Fliegengitter anbringen

- **Stechmücken/Tigermücken**

Die kleinen, blutsaugenden Biester können die ein oder andere schlaflose Nacht verursachen. Die nicht heimische Tigermücke wird sogar bewusst bekämpft. Hierfür kannst du bei der Stadtverwaltung sogenannte Bti-Tabletten abholen, die in Zisternen oder Wassertonnen gegeben werden. So soll die Ausbreitung der Tigermücke verhindert werden.

Weitere Tipps:

- Fliegengitter anbringen
- spezielle Duftkerzen gegen Mücken
- folgende Kräuter halten die Tierchen ab: Rosmarin, Lavendel, Zitronenmelisse uvm.
- kein stehendes Wasser, wie z.B. in Blumentöpfen. Dort legen die Stechmücken ihre Eier ab und können sich somit wunderbar vermehren
- regelmäßig duschen: Die Mücken orientieren sich nach ihrem Geruchssinn und finden uns Menschen wohl sehr lecker

Ordner/Wichtige Dokumente

Als Kind freut man sich noch über Briefe oder Postkarten. Je älter man wird, desto bewusster wird einem, dass es sich meist um Rechnungen oder wichtige Dokumente handelt, die man irgendwann wiederfinden sollte. Wer hat sie nicht, die geheimnisvolle Schublade, in die alles, was nicht gesehen werden will, reingestopft wird. Prinzipiell ist diese Schublade nicht verkehrt, solange du sie alle paar Wochen öffnest und die Dinge dann ordentlich versorgst. Wir empfehlen dir einen Ordner mit einem Register A bis Z anzulegen. Dort kannst du alle wichtigen Dokumente abheften. Parallel dazu, macht es auch Sinn, einen digitalen Ordner auf deinem Computer, Tablet oder Smartphone anzulegen, da viele Unterlagen inzwischen auch digital zugestellt werden. Vorsicht! Hier ist es wichtig regelmäßig ein Backup auf einer externen Festplatte oder in einer Cloud zu machen, damit die Unterlagen auch bei Verlust der Geräte in deinem Besitz bleiben.

- Geburtsurkunde, Erbscheine, Heiratsurkunde, Scheidungsbeschluss, Sozialversicherungsausweis
 - o Diese Dokumente solltest du ein Leben lang aufbewahren!

- Rechnungen
 - o Behalte die Rechnungen größerer Anschaffungen auf. Sie dienen als Garantienachweis. Sollte die Anschaffung also innerhalb einer kurzen Zeitspanne kaputtgehen, kannst du auf Garantie eine kostenlose Reparatur oder Neuanschaffung anfordern. Nach Ablauf der Garantiezeit können Rechnungen prinzipiell entsorgt werden. Eine Aufbewahrungspflicht gibt es nicht.
 - o Wohnst du in einer Eigentumswohnung oder in einem eigenen Haus kannst du Handwerkerkosten bei der Steuererklärung geltend machen. Dazu benötigst du die Rechnungen. (Näheres unter Steuerunterlagen)

- Lohn-/Gehaltsabrechnungen
 - o Für Lohn-/Gehaltsabrechnungen gibt es für Arbeitnehmer*innen eine Aufbewahrungspflicht. Diese beträgt sechs Jahre. Deshalb solltest du deine Lohnabrechnungen am besten nach Monat sortiert abheften oder digitalisieren.

- Steuerunterlagen
 - Inzwischen kannst du deine Steuerklärung online machen. Dazu musst du beim Finanzamt ein so genanntes Online-Zertifikat beantragen. Speichere oder hefte diese Zugangsdaten gut ab, damit du auch im nächsten Jahr wieder darauf zurückgreifen kannst.
 - Um deine Steuererklärung zu machen, benötigst du einige Unterlagen (keine Garantie auf Vollständigkeit):
 - deine Steuernummer
 - Lohnsteuerbescheinigung/Vermögenswirksame Leistungen
 - Bescheinigung über Arbeitslosen-, Eltern-, Kranken-, Mutterschafts-, Kurzarbeitergeld
 - Jahresabrechnungen der Bank (Fonds, Bausparvertrag etc.)
 - Meldebescheinigung Sozialversicherung
 - Nebenkostenabrechnung
 - Fortbildungskosten, falls nicht vom Arbeitgeber bezahlt
 - Umzugskosten (beruflich bedingt)
 - Spendenbescheinigungen
 - deine Versicherungsbeiträge
 - Nachweis über Unterhaltsleistungen für Kindern, Frau, Eltern etc.
 - Mietkosten/Mieteinkünfte
 - ggf. Rechnungen über Anschaffungen wie Laptop, Bewerbungsfotos etc.
 - ggf. Nachweis über Mieteinnahmen, Zinsen, Anschaffungskosten Eigentum
 - Handwerkerrechnungen, falls du in Eigentum wohnst.

- Reisepass
 - Kurz vor dem wohlverdienten Urlaub bricht Panik aus. Wo ist eigentlich der Reisepass? Damit du entspannt in deinen Urlaub starten kannst, ist es hilfreich den Reisepass nach jedem Urlaub wieder in den Ordner zu packen. Bevor du ihn nach der Reise wieder weglegst, schaue einmal auf das Ablaufdatum und mach dir gegebenenfalls eine Erinnerung in das Handy, falls er im kommenden Jahr ablaufen sollte. Die Beantragung eines Reisepasses nimmt einige Wochen in Anspruch, und wenn es dir erst kurz vor Abreise auffällt, ist das mit viel Aufwand verbunden.

- Impfpass
 - Du brauchst ihn so selten und dennoch solltest du wissen, wo er ist. Entweder zur Auffrischung oder wenn du dich verletzt hast und geprüft werden muss, ob du eine aktuelle Tetanusimpfung hast. Deswegen solltest du den Impfpass in deinem Ordner abheften und deine Impfungen vielleicht sogar nochmal in einer App eintragen.

- Fahrzeugbrief (Zulassungsbescheinigung Teil II)
 - Fahrzeugbrief und Fahrzeugschein (Zulassungsbescheinigung Teil I) verwirren so einige Menschen. GANZ WICHTIG: Der Fahrzeugbrief gehört NICHT in das Auto. Er ist sozusagen die Urkunde dafür, dass du Halter*in des Autos bist. Liegt dieser im Auto und das Auto wird geklaut, freut sich der Dieb. Lege ihn deshalb sorgsam in deinem Ordner ab. Der Fahrzeugschein hingegen musst du mitführen, eigentlich aber auch nicht im Auto lagern, da Diebe damit leichter durch Polizeikontrollen kommen und manche Versicherungen dies als fahrlässig einstufen und somit nicht oder weniger zahlen.

- Versicherungspolicen/Versicherungsschein
 - Nach Abschluss einer Versicherung bekommst du eine(n) sogenannte(n) Versicherungspolice oder –schein. Auf dieser/diesem ist der Abschluss der Versicherung, die Beiträge und die/der Versicherungsnehmer*in vermerkt. Diesen Versicherungsschein benötigst du, um im Schadensfall das Bestehen der Versicherung nachzuweisen.

- Bankunterlagen (Kontoauszüge, Kreditunterlagen, Bausparverträge...)
 - Kontoauszüge (digital oder analog) solltest du für drei Jahre aufbewahren und nach Datum abheften
 - Unterlagen zu Krediten, Fonds oder Bausparverträgen solltest du ebenfalls immer griffbereit haben

- Arbeitsverhältnis/Sozialleistungen
 - Die Unterlagen, die du bei der Arbeit erhältst, solltest du ebenfalls abheften, damit du bei Bedarf darauf zurückgreifen kannst, z.B. um die Kündigungsfrist herauszufinden.
 - Solltest du Arbeitslosengeld oder Bürgergeld erhalten, ist es ebenfalls wichtig den Schriftverkehr aufzubewahren, um gegebenenfalls etwas zu überprüfen oder nachzulesen.

- Behördenunterlagen (z.B. Meldebestätigung)
 - Wenn du dich in einer Kommune oder Gemeinde anmeldest, erhältst du eine Meldebestätigung. Diese solltest du aufbewahren.
 - Prinzipiell solltest du alle Unterlagen, die du von der Verwaltung deines Wohnsitzes erhältst, aufbewahren.

- Zeugnisse, Zertifikate, Bescheinigungen
 - Wenn du dich irgendwann auf eine neue Arbeitsstelle bewerben möchtest, brauchst du deine Zeugnisse und Zertifikate. Wenn du eine Fortbildung machst oder dein Abschlusszeugnis der Schule oder Ausbildung erhältst, solltest du die Dokumente gut aufbewahren und vor Ekelsohren und Verschmutzung schützen. Diese musst du nämlich immer wieder bei Bewerbungen vorzeigen können.
 - Auch wenn du frisch von der Schule kommst, gibt es bereits Bescheinigungen, die du in einer Bewerbung anhängen kannst:
 - Bescheinigungen von Schulpraktika (BOGY, SOGY, Compassion, Soziales Engagement etc.)
 - Ehrenamt: Wenn du dich ehrenamtlich in einem Verein, im Jugendzentrum oder in einer anderen sozialen Einrichtung engagierst, lasse dir hierfür eine Bescheinigung ausstellen. Das kommt immer gut in Bewerbungen.
 - Nebenjob: Wenn du während der Schulzeit bereits einen Nebenjob hast, lass dir auch hierfür eine Bescheinigung geben. Das sehen Arbeitgeber*innen immer gerne, dass junge Menschen fleißig sind.

- Arztberichte/Röntgenbilder etc.
 - Röntgenbilder erhältst du oft auf einer CD. Diese kannst du ebenfalls abheften.

- Verträge (Handy, Strom, Mietvertrag etc.)
 - Sämtliche Verträge solltest du gewissenhaft aufbewahren, da dort alle wichtigen Informationen drinstehen (Vertragsverlängerung, Kündigungsfrist, Kosten).

- Rentenversicherungsunterlagen
 - Diese solltest du ein Leben lang aufbewahren

- Nebenkostenabrechnungen
 - Nebenkostenabrechnungen können für deine Steuererklärung und die Beantragung von Wohngeld relevant sein. Außerdem kannst du daraus ablesen, wie hoch deine Wasser- und Heizkosten sind. und eventuell ermutigt es dich zu Einsparungen.

- Krankenversicherungsunterlagen
 - Neben deiner Krankenversichertenkarte, die du im Normalfall in deinem Geldbeutel aufbewahren solltest, gibt es auch weitere Unterlagen der Krankenversicherung. Dort findest du auch Informationen darüber, welche Kosten übernommen werden oder welche Bonusprogramme es gibt. Deswegen solltest du diese ebenfalls aufbewahren.

- Bewerbungsunterlagen/Bewerbungsfotos
 - Bewerbungen zu schreiben braucht Zeit und sollte gewissenhaft gemacht werden. Damit du bei deiner nächsten Bewerbung nicht bei null anfangen musst, solltest du sie aufbewahren. Außerdem musst du, falls du Sozialleistungen wie Arbeitslosengeld oder Bürgergeld bekommst, nachweisen, dass du dich um einen Arbeitsplatz bemühst. Behalte deshalb Absagen und Anschreiben auf und speichere Mails ab, die du von den Arbeitsstellen bekommst.
 - Bewerbungsfotos sind nicht günstig. Deswegen solltest du sie auf jeden Fall aufbewahren. Dennoch solltest du darauf achten, dass sie nicht zu veraltet sind. Solltest du inzwischen eine komplett andere Frisur haben, ist es sinnvoll, neue Fotos zu machen.

- Gebrauchsanweisungen
 - In der heutigen Zeit sind Gebrauchsanweisungen von Elektrogeräten fast immer online zu finden. Dementsprechend müssen diese nicht unbedingt aufbewahrt werden. Prüfe jedoch, ob der Garantieschein in der Gebrauchsanweisung ist. Dieser sollte aufbewahrt werden.

- Testament
 - Falls du bereits ein Testament geschrieben haben solltest, lege es an einem Ort ab, wo es auch gefunden wird. Hierfür bietet sich auch dein Ordner mit allen wichtigen Dokumenten an.

- Notarvertrag und Grundbucheintrag
 - Solltest du eine Wohnung oder ein Haus gekauft haben, wird dies über einen Notarvertrag bestätigt und ins Grundbuch eingetragen. Diese Unterlagen bestätigen, dass du Eigentümer*in der Wohnung/des Hauses bist. Demnach sind sie sehr wichtig und müssen aufbewahrt werden.

R – wie Ratenzahlung

Inzwischen ist in fast allen Bereichen möglich, Ratenzahlung zu beantragen. Ob beim Kauf des Fernsehers, des Autos, des Handys oder von Möbel. Das ist immer sehr verlockend, da man auf die Schnelle nicht immer den ganzen Betrag zur Verfügung hat. Jedoch ist Ratenzahlung auch manchmal etwas gefährlich, weshalb wir dich auf diese Gefahren aufmerksam machen möchten:

- Bevor du dir etwas mit Ratenzahlung anschaffst, solltest du gut prüfen, ob du diesen Betrag tatsächlich monatlich zur Verfügung hast. Es gibt Monate, da hast du eventuell mal etwas mehr von deinem Lohn übrig, aber dann kommt eine unvorhersehbare Autoreparatur, eine Stromnachzahlung oder ähnliches, und schon wird es kritisch. Allgemein solltest du immer schauen, dass du am Ende des Monats nicht auf 0 € rauskommst. Es sollten 300/400€ auf dem Konto als Reserve bleiben. Mehr dazu unter dem *Kapitel G – wie Geld*.
- Bedenke auch, dass du per Momentaufnahme entscheidest. Es kann immer passieren, dass du arbeitslos wirst oder in Kurzarbeit gerätst. Die Raten müssen jedoch weiterhin beglichen werden. Das sollte dir einfach bewusst sein.
- Meist gibt es einen Grund dafür, dass man noch nicht so viel Geld hat, um große Anschaffungen zu machen. Das kann daran liegen, dass am Ende des Monats einfach noch nicht so viel übrigbleibt, um etwas anzusparen. Wenn das jedoch der Fall ist, bleibt im Normalfall auch nichts, um die Rate zu bezahlen. Manchmal ist es schlauer, wenn man zuerst das Geld spart und dann die Anschaffung macht. Dann ist man auf der sicheren Seite.
- Wenn du bei der Bank einen Kredit aufnehmen willst, musst du beachten, dass dort Zinsen fällig werden. Wenn du also einen Kredit über 10.000 € mit einem Zinssatz von 4% aufnimmst und monatlich 250€ abbezahlst, hast du nach dreieinhalb Jahren den Kredit zwar zurückgezahlt, aber ca. 750 € REINE ZINSEN bezahlt. FAZIT: Sparen ist günstiger!

S – wie Schufa

Schufa steht für "Schutzgemeinschaft für allgemeine Kreditsicherung". Die Schufa ist wichtig, wenn du etwas anmietest oder etwas Größeres kaufst und dazu einen Kredit benötigst. Viele Firmen, Banken oder Vermieter*innen schauen sich deine Bonität, auch Kreditwürdigkeit genannt, an, um sich abzusichern. Das heißt, es wird geschaut, ob du in der Vergangenheit immer deine Rechnungen bezahlen konntest. Solltest du oft Mahnungen erhalten oder Kreditanfragen an Banken stellen, wird das eingetragen und verschlechtert deinen SCHUFA-Score. Kreditgeber und Vermieter*innen können also durch den SCHUFA-Score etwas besser einschätzen, ob du zuverlässig zahlst. Dementsprechend hast du zum Beispiel mit einem guten SCHUFA-Score bessere Chancen, eine Mietswohnung oder einen Kredit zu bekommen. Je nachdem, was du dir zu Schulden kommen lassen hast, speichert die SCHUFA dies zwischen ein und zehn Jahren. Gerade deshalb ist es wichtig, dass du immer deine Rechnungen, Mieten, etc. pünktlich zahlst, um dir damit nicht deine Zukunft zu verbauen.

S – wie Steuer

Steuern – Das deutsche Steuersystem ist grundlegend für unseren Staat und bildet die Rahmenbedingungen für dessen Einnahmen. Ohne Steuergelder hätten wir heute keine Straßen, Schulen oder Bundeswehr. Selbst dieses Lebenslexikon, welches von der Stadtjugendpflege erstellt wurde, könntest du ohne dessen Finanzierung durch Steuergelder nicht lesen. Der Grundgedanke ist, dass jeder ein Teil seines Vermögens in die Gemeinschaftskasse einbezahlt und der Staat darüber bestimmt, zu welchem gesellschaftlich sinnvollen Zweck dieses Vermögen eingesetzt werden soll.

Steuern zu zahlen ist also nicht etwas Schlechtes, sondern dient dem gemeinsamen Wohl.

Auch du hast sicherlich bereits in unsere Gesellschaft investiert. Wenn du morgens zum Bäcker gehst und ein Brötchen kaufst, im nächsten Lebensmittelgeschäft ein Softgetränk oder am Abend eine Pizza bei deinem Lieblingsrestaurant bestellst, hast du mit Begleichung der Rechnung Umsatzsteuer bezahlt und somit einen Beitrag in die deutsche Staatskasse geleistet.

Daraus lässt sich erkennen, dass wir ständig mit Steuerabgaben an den Staat konfrontiert werden. Wo Geld fließt, ist der Staat meist nicht weit entfernt.

Doch welche Steuerarten gibt es denn noch? Neben der benannten Umsatzsteuer, welche eine der größten Steuerquellen ausmacht, beinhaltet das Steuersystem rund 37 einzelne Steuern. Darunter die dir vermutlich auch bekannte *Einkommensteuer*. Um das Lexikon jedoch so einfach wie möglich zu halten, beschränken wir uns in den nächsten Zeilen nur auf diese Steuerart und beschäftigen uns mit der Frage, weshalb man als angestellte*r Mitarbeiter*in eine Steuererklärung abgeben sollte.

Das Gesetz sagt, dass jede Person, welche ihren Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthalt im Inland hat, unbeschränkt einkommensteuerpflichtig ist.

Nehmen wir als Beispiel Max Mustermann, 19 Jahre alt. Max ist in Lörrach geboren, ist nicht verheiratet, hat keine Kinder und wohnt in Weil am Rhein. Seit einem Jahr ist er in einem festen Arbeitsverhältnis bei einem Logistikunternehmen in Müllheim tätig und möchte zum ersten Mal seine Steuererklärung machen. Während sein Arbeitskollege ihm aufgrund des hohen Aufwands und der doch beschaulichen Rückerstattung abrät, pocht seine Mutter darauf, da sie aus Erfahrung immer eine hohe Rückzahlung durch das Finanzamt erhalten hat. Doch auf wen soll Max denn nun hören?

Um hierauf eine Antwort zu finden, schauen wir uns zunächst das Einkommen von Max an:

Max hat im Jahr 2021 insgesamt 38.000,- EUR Bruttogehalt erhalten. Für dieses Einkommen muss er monatliche Abgaben zahlen: Kranken-, Pflege- und Rentenversicherungsbeiträge, aber auch Steuern. Bei einem Einkommen von 38.000 EUR und dem, was wir über Max wissen, fallen bei ihm ca. 5.600,- EUR Steuerabgaben an. Es werden also monatliche Abgaben von seinem Gehalt abgezogen und kürzen das ihm zur Verfügung stehende Vermögen.

Der Staat geht bei dieser Berechnung jedoch nur von einer Schätzung aus und behauptet, dass jeder Arbeitnehmer kaum Ausgaben hat, welche mit seiner Arbeit in Zusammenhang stehen. Doch genau das ist der Grund, weshalb es so sinnvoll sein kann, eine Steuererklärung abzugeben. Denn ein Arbeitsverhältnis bringt zwangsläufig und in den häufigsten Fällen auch nicht unerhebliche Ausgaben mit sich, die dein Gehalt drastisch verringern können, jedoch für die Ausübung deiner Arbeit notwendig sind. Diese so genannten Werbungskosten müssen daher für die Berechnung der Einkommensteuer berücksichtigt werden.

Betrachten wir nun also die Werbungskosten von Max:

Max muss jeden Tag mit dem Auto zur Arbeit fahren. Das Finanzamt erkennt für die Fahrten zum Arbeitsplatz, 30 Cent für jeden Kilometer der einfachen Wegstrecke (Hin- ODER Rückweg) als Fahrtkosten an. Somit fielen für Max im Jahr 2021 1.800,- EUR (200 Tage x 30 km x 0,30 EUR) Fahrtkosten an. Da Max großen Wissensdurst hat und in seiner Position aufsteigen möchte, hat er bei einer Fortbildung teilgenommen, welche er selbst bezahlt hat. Die Kosten (inkl. Reise und Verpflegung) beliefen sich auf 1.200,- EUR. Außerdem hat sich Max neue Arbeitsschuhe für 130,- EUR gekauft, welche ebenfalls nicht von seinem Arbeitgeber übernommen wurden. Insgesamt fielen Max also zusätzlich 3.130,- EUR Werbungskosten an, die unmittelbar mit seinen Einkünften in Zusammenhang stehen.

Falls du jedoch denkst, dass Max die 3.130,- EUR erstattet bekommt, müssen wir dich leider enttäuschen. Denn hierbei geht es lediglich um das so genannte geltend machen dieser Ausgaben. Diese Kosten werden nun also von deinem Jahreseinkommen abgezogen, um das tatsächlich zu versteuernde Einkommen mit einer relativ komplizierten Formel zu berechnen. Dadurch ergibt sich eine neue festzusetzende Einkommensteuer, welche hier bei etwa 4.700,- EUR liegt. Die Einkommensteuer wird nun mit der bereits gezahlten Steuer aus dem Arbeitsverhältnis verglichen und da Max 5.600,- EUR dem Finanzamt abgegeben hat, jedoch die neu berechnete Einkommensteuer auf 4.700 EUR festgesetzt wurde, erhält er die Differenz als Steuer-Rückerstattung – also 900 EUR.

Fazit:

Steuererklärungen können sich oftmals lohnen. Für Arbeitnehmer, also Nicht-Selbstständige, ist eine Steuererklärung meist freiwillig. Solltest du jedoch eine gewisse Zeit in Kurzarbeit gewesen sein, bist du verpflichtet, eine Steuererklärung zu machen.

Steuererklärungen können bis zu vier Jahre rückwirkend gemacht werden. Du kannst also im Jahr 2023 auch noch deine Steuererklärung für 2019 abgeben.

Tipp:

Heutzutage gibt es viele Programme und Apps, die dich bei einer Steuererklärung unterstützen können. Je nachdem macht es auch Sinn deine erste Steuererklärung von einem Steuerberater machen zu lassen. Das kostet zwar Geld, jedoch bekommst du in vielen Fällen auch Geld durch die Steuererklärung zurück. Wenn du die Steuererklärung selber machen möchtest, kannst du dies mit dem Online Portal ELSTER machen (www.elster.de). Hierzu musst du dich im Vorfeld anmelden und bekommst von deinem Finanzamt die Zugangsdaten zugesandt.

S – wie Strom

Stromkosten

Im Normalfall sind die Stromkosten nicht in den Nebenkosten bei einer Mietswohnung enthalten. Das ist wichtig zu wissen. Deshalb musst du beachten, dass zu deinen Miet- und Nebenkosten noch Stromkosten hinzukommen. Hier kannst du ebenfalls viel sparen, wenn du dich jährlich über neue Strompreise informierst und gegebenenfalls den Stromanbieter wechselst. Hast du beim Einzug noch keinen Stromanschluss bestellt, wird die Stromlieferung vom Grundversorger übernommen. Das ist ein Stromanbieter, der dafür beauftragt wurde, da immer Strom zur Verfügung stehen muss. Dieser Grundversorger ist jedoch meistens teurer als viele andere Anbieter. Deshalb macht es Sinn, sich schon vor dem Einzug über mögliche Stromanbieter zu informieren und den Strom zum Einzugstermin zu bestellen. Das klingt jetzt alles nach sehr viel Aufwand. Inzwischen gibt es jedoch gute Online-Vergleichsportale, die dir den Vertragswechsel sehr einfach gestalten. Du kannst direkt über das Portal die Kündigung an den alten Anbieter übermitteln, der neue Vertrag in die Wege leiten und dir auch eine Erinnerung zusenden lassen, wenn die Kündigungsfrist naht.

Strom wird in Abschlägen bezahlt. Das heißt du zahlst jeden Monat den vermutlichen Stromverbrauch. Das liegt je nach Kostenschwankungen etwa bei 60-80€ pro Monat. Am Ende der Vertragslaufzeit erhältst du eine Endabrechnung. Je nachdem wie hoch dein Stromverbrauch war, bekommst du Geld zurück oder musst noch nachzahlen. Auf jeden Fall musst du dies bei deinen monatlichen Ausgaben berücksichtigen.

Stromsparen

Es gibt verschiedene Arten Strom zu sparen und manchmal verbraucht man Strom gar nicht bewusst.

Einige Tipps können dir dabei helfen Strom zu sparen:

- Steckdosenleiste: Handyladekabel und Fernseher dauerhaft eingesteckt oder Playstation im Standby? All das verbraucht in geringem Umfang dennoch Strom. Um mit nur einem Klick diese kleinen Stromfresser auszuschalten, hängst du die Geräte am einfachsten an eine Steckdosenleiste mit Kippschalter. Dort kannst du die Stromzufuhr ganz einfach steuern und musst nicht jedes Mal alle Stecker ziehen.
- Kühlschrank: Der Kühlschrank muss nicht immer auf der höchsten Stufe kühlen. Gemüse und Früchte halten am längsten bei acht bis sogar zehn Grad. Fisch und Fleisch dagegen sollten bei zwei Grad aufbewahrt werden. Es macht Sinn, mit einem Thermometer die verschiedenen Zonen im Kühlschrank nachzumessen. Achte darauf, dass du ihn nicht lange offenstehen lässt und wenn möglich, nicht neben Backofen und Herd platzierst.
- Eco-Modus: Viele Geräte haben inzwischen einen so genannten Eco-Modus (Waschmaschine, Geschirrspüler). Wenn es diese Programme gibt, solltest du sie auch nutzen. Die Maschinen laufen dann meist länger, verbrauchen aber dennoch weniger Strom.
- Licht: Achte darauf, dass du nicht deine komplette Wohnung beleuchtest. Verlässt du einen Raum oder reicht das Tageslicht aus, schalte die Lichter aus.

T – wie Trinken

Leitungswasser in Deutschland ist fast ausnahmslos trinkbar, vorausgesetzt es befinden sich keine Bleileitungen im Haus. Außerdem ist Leitungswasser ungefähr 100 mal günstiger als Wasserflaschen, die es zu kaufen gibt. Für Leute, die Wasser mit Kohlensäure bevorzugen, gibt es inzwischen Sprudler-Geräte, die Leitungswasser mit Kohlensäure versetzen. Noch viel teurer als Wasser sind Softdrinks. Durch den hohen Zuckergehalt sind diese auch ziemlich ungesund. Wenn du doch einmal etwas Geschmack in deinem Trinken haben möchtest, eignen sich Tee oder Saft, die du mit viel Wasser mischt.

Zwar könnt ihr damit nicht die großen Beträge einsparen, jedoch: „Kleinvieh macht auch Mist!“

U – wie Ummelden

Sobald du in deine Wohnung gezogen bist, musst du dich ummelden. Dies kannst du beim Einwohnermeldeamt deiner Stadt machen. Mitzubringen sind alle Ausweise und Pässe sowie ggf. Aufenthaltstitel, Wohnungsgeberbescheinigung (Vordruck findest du auf der Homepage der Stadt), die vom Vermieter ausgefüllt sein muss. Beim Ummelden kannst du meistens auch direkt die Müllentsorgung (mehr dazu unter *M - wie Müll*) beantragen. Nach dem Ummelden kannst du dann deine Adresse bei Versicherungen, Arbeitgeber, Rechnungsanschrift bei verschiedenen Anbietern etc. ändern. An deiner alten Wohnung kannst du einen Nachsendeauftrag bei der Post beantragen, damit die Briefe, die noch bei deiner alten Adresse landen, dennoch bei dir ankommen. Diesen Auftrag kann man für sechs oder zwölf Monate stellen und er kostet etwa 25 bis 35 €. Wichtig ist, dass du bei deinen Onlinebestellungen deine Anschrift ebenfalls änderst.

V – wie Versicherungen

Es gibt unzählige Möglichkeiten Sachen und sich abzusichern. An dieser Stelle möchten wir keine Werbung für den Abschluss bestimmter Versicherungen machen, sondern dir einen Überblick über wenige, aber unserer Meinung nach wichtige Versicherungen geben. Auf Lebensversicherungen, Berufsunfähigkeitsversicherungen, Unfallversicherungen etc. gehen wir hier nicht ein, weil das individuell betrachtet werden muss und dein*e Versicherungsberater*in dir dazu genauere Auskunft geben kann. Außerdem solltest du daran denken, dass bei einigen Versicherungen auch eine Eigenbeteiligung fällig ist. Also, dass du im Schadensfall auch einen Teilbetrag selbst zahlen musst. Das sollte dir bewusst sein. Versicherungen regeln nicht alles.

Haftpflichtversicherung

Die Haftpflichtversicherung wird als eine der wichtigsten Versicherungen angesehen. Sie deckt Schadensersatzansprüche an fremdem Eigentum ab. Fällt dir beispielsweise das Handy deines Freundes herunter oder geht der Fernseher durch dein Verschulden kaputt, zahlt in diesem Fall deine Haftpflichtversicherung. Oder verursachst du einen Verkehrsunfall, weil du über eine rote Ampel läufst und der Autofahrer stark bremsen muss, die Kontrolle über sein Auto verliert und sich verletzt. In diesem Fall wird das Schmerzensgeld, die Folgekosten für Reha oder ähnliches von deiner Haftpflichtversicherung übernommen. Sobald du also einer anderen Person unfreiwillig Schaden zufügst, greift deine Haftpflichtversicherung. Die Haftpflichtversicherung ist auch noch individuell anpassbar. Zum Beispiel kann man Schlüssel mitversichern. Solltest du diese verlieren (und das kann bei großen Schließanlagen teuer werden), zahlt deine Versicherung den Austausch der Schließanlage und den Ersatz des Schlüssels. Es gibt unzählige Beispiele, wann eine Haftpflichtversicherung greift. Die Versicherung kostet, je nachdem welche Zusatzoptionen du auswählst, zwischen zwei bis sieben Euro pro Monat. Für Netflix zahlst du mehr ;)

Hausratversicherung

Egal, ob Eigentumswohnung oder Mietswohnung, eine Hausratversicherung ist ebenfalls sinnvoll. Einige Vermieter*innen nehmen die Verpflichtung zur Hausratversicherung sogar in den Mietvertrag auf. Die Hausratversicherung sichert dein gesamtes Eigentum (Kleidung, Mobiliar, technische Geräte etc.) in deiner Wohnung ab. Sollte deine Wohnung durch einen Wasserschaden, Brand, Naturgefahren oder Diebstahl ruiniert sein, greift deine Hausratversicherung. Die Kosten der Hausratversicherung ist von der Wohnungsgröße abhängig und gibt es ab etwa zwei Euro monatlich.

KFZ- Versicherung

Die Autoversicherung ist unumgänglich und auch relativ teuer, da Schäden am Auto auch gleich mehrere hundert Euro kosten. Dennoch gibt es einige Dinge, auf die du achten kannst, um zu sparen:

- Kilometer: Beim Abschluss deiner Versicherung musst du angeben, wie viele Kilometer pro Jahr du fährst. Je mehr, desto teurer die Versicherung. Wenn sich also bei dir bezüglich Wohnort und Arbeitsplatz etwas ändern sollte, prüfe, ob du nicht vielleicht weniger Kilometer pro Jahr fährst. Aber Achtung: Sollte im Schadensfall dein Kilometerstand stark von deiner angegebenen Kilometerzahl abweichen, kann das teuer für dich werden und die Versicherung übernimmt eventuell nicht den vollen Ersatz.
- Schadensfreiheitsklasse: Wenn eine Person viele Jahre mit keinen oder wenigen Unfällen versichert ist, erhält sie eine Einstufung in eine Schadensfreiheitsklasse. Dadurch fällt der Versicherungsbetrag bei vielen Versicherungen günstiger aus. Diese Schadensfreiheitsklasse kann auch auf nahe Angehörige übertragen werden. Dies können beispielsweise Kinder und Enkel oder Ehepartner und Lebensgefährten sein. Wird die Schadensfreiheitsklasse übertragen, kann dies nicht rückgängig gemacht werden. Oftmals machen das ältere Menschen, die kein Auto mehr fahren können. Auch von Verstorbenen kann man sich die Schadensfreiheitsklasse übertragen lassen. Welche Voraussetzungen gibt es?

Man kann nur so viele schadenfreie Jahre übernehmen, wie man im Besitz eines Führerscheins ist. Beispiel: Wer seit drei Jahren seine Fahrerlaubnis hat, kann entsprechend drei Jahre übernehmen.

Für einen **absoluten Fahranfänger lohnt sich** das Ganze also **nicht**.

Der Rabatt-Empfänger sollte außerdem **regelmäßig mit dem Auto gefahren** sein. Manche Versicherungen verlangen auch, dass er im selben Haushalt lebt wie derjenige, der die SF-Klasse abgibt.

- Autoleistung: Die PS-Anzahl deines Autos, deine Fahrerfahrung und bestimmte Automodelle beeinflussen die Versicherungsbeiträge. Je mehr Leistung dein Auto hat, desto höher ist die Unfallwahrscheinlichkeit. Deshalb kostet die Versicherung bei vielen PS mehr als bei wenigen. Bei unerfahrenen Autofahrer*innen passieren mehr Unfälle. Deshalb sind Versicherungen für junge Menschen, bzw. für Menschen, die noch nicht lange den Führerschein haben teurer. Bestimmte Automodelle können ebenfalls die Versicherungsbeiträge in die Höhe treiben. Das liegt daran, dass dieses Modell oftmals von vielen Menschen gefahren wird und dementsprechend in viele Unfälle verwickelt ist.
- Begleitetes Fahren: Falls du deinen Führerschein mit 17 Jahren gemacht hast, gibt es einige KFZ-Versicherungen, die hierfür die Versicherungskosten senken. Sie gehen davon aus, dass du schon sicherer Auto fährst, als jemand der mit 18 Jahren ohne Eltern die ersten Erfahrungen im Straßenverkehr macht. Frage da bei deiner Versicherung nach.

Rechtsschutzversicherung

Rechtsschutzversicherungen dienen zur Absicherung von Anwalts- und Gerichtskosten. Teilweise finanzieren Rechtsschutzversicherungen auch Maßnahmen, die einer Streitschlichtung dienen, bevor es überhaupt zu einem großen Konflikt zwischen Personen kommt (eine sogenannte Mediation). Da immer mehr Personen bei Konflikten eine*n Anwältin einschalten und klagen, sind Rechtsschutzversicherungen relativ teuer (viele Fälle → viele Kosten → Hohe Beiträge). Falls du eine Rechtsschutzversicherung abschließen möchtest, solltest du darauf achten, was genau du absichern möchtest. Meistens gibt es ein Kombinationspaket, welches die Bereiche Beruf (z.B. Kündigungsstreit), Verkehr (z.B. Unfall mit unklarem Verursacher), Wohnen (z.B. Nachbarschaftsstreit) und Privat (z.B. Scheidung oder Erbe) miteinschließt. Zudem solltest du dich darüber informieren, wann genau die Rechtsschutzversicherung im Ernstfall greift. Je nach dem bieten Versicherungen auch vorab rechtliche Beratungen, Schlichtungsgespräche oder ähnliches an. Außerdem gibt es je nach Versicherungstarif auch eine Selbstbeteiligung, die du in jedem Fall bezahlen musst. Wir können dir hier keine Empfehlung aussprechen, ob eine Rechtsschutzversicherung UNBEDINGT nötig ist. Das solltest du nach ausgiebiger Beratung und Abwägung selbst entscheiden.

Zahnezusatzversicherung

Wie schon im Abschnitt G – wie Gesundheit erwähnt, gibt es im Falle eines Zahnersatzes neben der Zahnezusatzversicherung auch Möglichkeiten zur Vergünstigung über Bonusprogramme der Krankenkasse. Da Zahnersatz sehr teuer ist, gibt es hierfür auch die so genannte Zahnezusatzversicherung. Je nachdem, ob deine Zähne genetisch bedingt eher anfällig sind oder du schon in jungen Jahren Probleme mit Kariesbefall hattest, macht es vielleicht Sinn, eine Zusatzversicherung abzuschließen. Je nach Versicherung gibt es unterschiedliche Selbstbeteiligungssätze, Übernahmen von Kosten der professionellen Zahnreinigung und Prozentsätze der Kostenübernahme. Ob für dich eine Zahnezusatzversicherung sinnvoll ist und welche Konditionen für dich passen, musst du für dich selbst entscheiden.

V – wie Verhütung

Es gibt verschiedene Möglichkeiten sich vor einer ungewollten Schwangerschaft zu schützen. Wir stellen dir hier die gängigsten Methoden vor, jedoch sind wir keine Mediziner*innen. Je nach Verhütungsmethode solltest du dich von deiner Ärztin/deinem Arzt ausführlich beraten lassen. Bevor wir dir die Arten der Verhütung vorstellen noch zwei Anmerkungen:

1. Vor Geschlechtskrankheiten schützt dich lediglich das Kondom. Alle weiteren Verhütungsmethoden schützen dich lediglich vor einer Schwangerschaft. Prinzipiell solltest du demnach ein Kondom benutzen, gerade wenn du deine*n Sexpartner*in erst neu kennengelernt hast. Wenn du in einer festen Beziehung bist, können sich beide auf Geschlechtskrankheiten untersuchen lassen und nach abgeschlossener Untersuchung auch ohne Kondom Sex haben.

Vorsicht: Es gibt Geschlechtskrankheiten, von denen du gar nicht weißt, dass du sie hast, weil sie keine Beschwerden hervorrufen. Jedoch kannst du sie an andere Personen weitertragen.

2. „Rausziehen“ ist keine Verhütung. Der Mann sondert bereits vor dem Samenerguss Spermien ab. Dementsprechend ist das „Rausziehen“ vor dem Orgasmus keine Verhütungsform, sondern sehr riskant.

Pearl-Index

Zunächst möchten wir dir kurz den Pearl-Index erklären. Dieser gibt an, wie sicher eine Verhütungsmethode ist. Je kleiner der Index, desto sicherer.

Eine Beispielrechnung:

100 Frauen oder Männer verwenden ein Verhütungsmittel. Dennoch kommt es innerhalb eines Jahres zu fünf Schwangerschaften. → Pearl-Index = 5

Dabei werden jedoch keine Anwendungsfehler (z.B. Kondom gerissen/Pille vergessen) berücksichtigt.

Methode	Zeitraum der Verwendung	Pearl-Index	
		Theoretischer bei fehlerfreiem Gebrauch	Praktischer bei typischem Gebrauch
Hormonstäbchen/Implantat	3 Jahre	0,05	0,05
Hormonspirale	5 Jahre	0,2	0,2
Sterilisation des Mannes	1 x für den Rest des Lebens	0,1	0,15
Kombinations/östrogenfreie Pille	1 Monat/Zyklus	0,3	8
Dreimonatsspritze	3 Monate	0,3	3
Verhütungsring	1 Monat/Zyklus	0,3	8
Verhütungspflaster	1 Monat/Zyklus	0,3	8
Sterilisation der Frau	1 x für den Rest des Lebens	0,5	0,5
Kupferspirale	3-5 Jahre	0,6	0,8
Kondom	Pro Anwendung	2	15
Symptothermale Methode	Unbegrenzt	3	25
Diaphragma	Mind. 1 Jahr	6	16
Cremes und Zäpfchen	Pro Anwendung	18	29
Keine Verhütung	Unbegrenzt	85	85

Abbildung 11: Pearl-Index verschiedener Verhütungsmethoden³

³ Quelle: (Österreichische Gesellschaft für Familienplanung (ÖGF) / profamilia Deutschland, 2023)

Kondom

Wie schon erwähnt, ist das Kondom das einzige Verhütungsmittel, welches dich auch vor Geschlechtskrankheiten schützt. Deswegen solltest du nur ohne Kondom Sex haben, wenn dein*e Partner*in und du auf Krankheiten untersucht wurdet.

Oftmals wird das Kondom als „Stimmungskiller“ betitelt, weil man sich bei der Anwendung konzentrieren sollte, damit Fehler vermieden werden. Eine ungewollte Schwangerschaft oder eine Geschlechtskrankheit sind jedoch die wahren Stimmungskiller.

Dementsprechend solltest du dich in Ruhe mit der Anwendung von Kondomen befassen (Anleitungen gibt es in jeder Kondompackung), die richtige Größe wählen, aufpassen, dass das Kondom bei der Nutzung nicht reißt und es danach im Müll entsorgen. Kondome sind zum einmaligen Gebrauch gemacht. Hast du es beim ersten Überziehen versehentlich falschherum aufgesetzt, benutze ein neues Kondom. Beim Wenden des Kondoms können nämlich bereits Spermien auf der Außenseite sein, und somit ist es nicht mehr sicher.

Vorsicht: Kondome haben ein Ablaufdatum. Außerdem sollten sie vor Lichteinstrahlung und Reibung geschützt werden. Lagere sie also nicht auf der Fensterbank oder im Geldbeutel.

Pille

Die Pille ist ein hormonelles Verhütungsmittel. Die eingenommenen Hormone verhindern unter anderem deinen Eisprung, wodurch du nicht schwanger werden kannst. Die Pille musst du immer 21 Tage etwa zur selben Uhrzeit einnehmen, danach machst du sieben Tage lang Pause. In dieser Zeit bekommst du im Normalfall deine Periode.

Im ersten Monat der Pilleneinnahme ist die Verhütung noch nicht sicher. Dementsprechend solltest du dich in dieser Zeit mit einem zweiten Verhütungsmittel (Kondom) absichern.

Solltest du einmal die Pille vergessen haben, ist eine sichere Verhütung durch die Pille in diesem Zyklus nicht mehr gewährleistet. Auch hier solltest du ein Kondom benutzen bis du den neuen Zyklus beginnst.

Durchfall, Erbrechen und auch die Einnahme von bestimmten Medikamenten (z.B. Antibiotikum) können die Wirkung der Pille beeinflussen. In diesem Fall solltest du ebenfalls zur Sicherheit zusätzlich zu einem Kondom greifen bis du den neuen Zyklus beginnst.

Welche Pille für dich am besten geeignet ist, kannst du mit deiner Frauenärztin/deinem Frauenarzt besprechen. Diese*r klärt dich auch über die Risiken und Nebenwirkungen auf, die die Hormoneinnahme mit sich bringt.

Spirale

Es gibt zwei Arten von Spiralen: die Kupferkette oder -spirale und die Hormonspirale. In beiden Fällen wird die Spirale vom Arzt in die Gebärmutter gesetzt und verhindert durch die Abgabe von Kupfer oder Hormonen die Einnistung einer Eizelle und verursacht eine Art „Lähmung“ der Spermien. Spiralen haben verschiedene Wirkungsperioden. Je nach Spiralart kann diese für drei, fünf oder zehn Jahre zur Verhütung beitragen. Die Vor- und Nachteile, die Risiken und das Einsetzprozedere kann dir deine Frauenärztin/dein Frauenarzt genauer erklären.

Verhütungsring

Der Verhütungsring ist ebenfalls eine hormonelle Verhütungsvariante. Der hormonabgebende Ring wird in die Vagina eingeführt und verbleibt dort für 21 Tage. Danach wird er für sieben Tage entfernt (Rhythmus wie bei der Pilleneinnahme). Der Ring hat gegenüber der Pille den Vorteil, dass du nicht täglich an die Pilleneinnahme denken musst und auch bei Erbrechen gibt es keinen Einfluss auf die Wirksamkeit. Jedoch kann es passieren, dass du den Ring als störend empfindest, er beim Husten unbemerkt hinausfällt oder es zu Entzündungen kommt. Deine Ärztin/dein Arzt kann dich hierfür genauer beraten.

Diaphragma

Das Diaphragma oder auch das „Kondom für die Frau“ ist ein Verhütungsmittel ohne Hormone. Dadurch wird nicht in den natürlichen Hormonhaushalt des Körpers eingegriffen. Außerdem wird das Diaphragma erst eingesetzt, wenn es tatsächlich zum Geschlechtsverkehr kommt. Jedoch benötigt die Anwendung des Diaphragmas Übung. Das Diaphragma wird in die Vagina gelegt und mit Hilfe eines spermienlähmenden Gels soll dadurch eine Barriere zur Eizelle für die eintretenden Spermien aufgebaut werden.

Natürliche Verhütungsmethoden

Es gibt eine Auswahl an natürlichen Verhütungsmethoden, die oftmals in Kombination angewendet werden. Für die natürlichen Verhütungsmethoden sollte dein Zyklus sehr konstant sein und wenige Schwankungen aufzeigen, was in jungen Jahren eher seltener der Fall ist. Grundsätzlich sind die natürlichen Verhütungsmethoden mit einer gewissenhaften Beobachtung/Aufzeichnung z.B. von täglichen Temperaturmessungen oder Zervixschleimbeobachtungen verbunden. Grundsätzlich zielen natürliche Verhütungsmethoden darauf ab, deinen Zyklus bestmöglich zu beobachten und somit die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage herauszuarbeiten. Da der Zyklus der Frau von vielen äußeren Einflüssen beeinflussbar ist, gehört diese Verhütungsmethode eher zu den unsicheren, jedoch aufgrund der Hormonfreiheit zu den gesündesten.

Die Pille danach

...ist kein Verhütungsmittel! Ein Unfall mit dem Kondom oder mit Schrecken auf die Pillenpackung geschaut und gemerkt, dass eine vergessen wurde? Dann lieber auf Nummer Sicher gehen. Jedoch sollte die „Pille danach“ nicht zu deinem Standardverhütungsmittel werden. Denn: Die Hormondosierung ist viel höher als bei anderen Verhütungsmitteln und greift viel stärker in deinen Hormonhaushalt ein. Inzwischen erhältst du die „Pille danach“ rezeptfrei in den Apotheken. Unter 14-Jährige benötigen die Zustimmung der Eltern. Zwischen 14 und 18 Jahren entscheidet die/der Apotheker*in, ob du die Risiken der Einnahme abschätzen kannst und auf eine Zustimmung der Eltern verzichtet wird. Bis zum 22. Lebensjahr kannst du dir die Pille auch vom Arzt verschreiben lassen und bekommst somit die Kosten von deiner Krankenkasse erstattet. Holst du dir die „Pille danach“ ohne Rezept in der Apotheke, kostet sie, je nach Wochenendaufschlag etc., zwischen 18 und 40 Euro.

Du hast nach dem „Sex-Unfall“ ca. 72 Stunden Zeit die „Pille danach“ einzunehmen. Am besten ist es, sie so schnell wie möglich einzunehmen (ca. zwölf Stunden). Die Pille wird einmalig eingenommen und soll den Eisprung verzögern oder verhindern und somit eine Befruchtung der Eizelle verhindern. Durch die Einnahme kann es zu Zwischenblutungen und Zyklusverschiebungen kommen. Die genauen Nebenwirkungen erläutert dir dann die/der Apotheker*in.

Ungewollt schwanger – und jetzt?

Trotz aller Vorsicht kann es dennoch passieren, dass du oder deine Partnerin schwanger wirst. In dem Fall ist Panik keine Lösung. Wichtig ist, dass ihr den Zyklus immer gut im Blick habt, damit ihr auch frühzeitig bemerkt, dass da etwas nicht stimmt. Hierfür gibt es inzwischen auch Apps, die dich daran erinnern, dass du deinen Zyklus bekommen solltest und in die du deinen Zyklus eintragen kannst.

Aber auch das Ausbleiben des Zyklus bedeutet nicht direkt eine Schwangerschaft. Stress, Schlafmangel, Krankheit und viele andere Faktoren können Einfluss auf den weiblichen Zyklus haben. Sollte die Periode ausbleiben, hilft in erster Linie ein Schwangerschaftstest, welcher inzwischen in den meisten Drogeriemärkten erhältlich ist. Lese die Beschreibung aufmerksam durch. Gerade in einer Stresssituation entstehen sonst Fehler.

Sollte der Test tatsächlich positiv sein, vereinbare einen Termin bei deiner Frauenärztin, deinem Frauenarzt und führe mit ihr/ihm ein Gespräch. Sie/er kann dich dahingehend am besten beraten. Da die Terminvergabe meist eher schwierig ist, weise auf die Dringlichkeit hin. Falls du dich gegen das Baby entscheiden solltest, hast du nämlich nur einen gewissen Zeitraum.

Außerdem gibt es Schwangerschaftskonfliktberatungen (siehe Beratungsstellen im Anhang) an die du dich wenden kannst. Falls du eine neutrale Unterstützung benötigst und mit deinen Eltern nicht darüber reden kannst, darfst du dich auch gerne bei der Stadtjugendpflege melden. Wir begleiten dich zur Beratung.

W – wie Wäsche

Wäsche waschen ist für viele, die von Zuhause ausziehen Neuland. Deswegen wollen wir dir hier einige Tipps geben:

Wäsche trennen/programmieren:

- Unterwäsche + Socken + Handtücher: Diese Kleidungsstücke solltest du aus hygienischen Gründen bei 60 °C waschen. Dunkle und bunte Wäsche kannst du dabei zusammen waschen, lediglich weiße Sachen solltest du trennen.
- Pflegeleicht 30/40°C: Die meisten Sachen kannst du mit diesem Programm waschen. Du solltest jedoch vorab die Farben trennen (bunt/dunkel/weiß), um Verfärbungen vorzubeugen.
- Kochwäsche: Geschirrhandtücher solltest du wenn möglich bei 90°C waschen, um sie hygienisch sauber zu bekommen.
- Feinwäsche: Hemden, Blusen oder Wolle solltest du mit dem Feinwaschprogramm waschen, da die Materialien empfindlicher als andere Stoffe sind.

Wenn deine Waschmaschine ein ECO-Programm hat, solltest du dieses wenn möglich nutzen. Kurzprogramme verbrauchen viel Strom. Wenn möglich solltest du deine Wäsche an der Luft trocknen lassen und nicht mit dem Trockner. Trockner verbrauchen viel Strom und die Trocknung an der Luft schont die Kleidung. Dadurch hast du länger Freude an deiner Lieblingshose.

Das Waschmittel (Pulver oder Gel) gibst du im Normalfall in das Fach II. Bei besonders schmutziger Wäsche kannst du eine Vorwäsche einstellen, dann benötigst du zusätzlich Waschmittel im Fach I. Weich- oder Hygienespüler gibst du in das Fach mit der Blume. ABER: Weichspüler sind nicht sehr umweltfreundlich und viele Menschen reagieren darauf auch allergisch. Es geht ohne. Als Alternative kann man einen Esslöffel Apfelessig hinzugeben.



Abbildung 12: Waschmaschinenfach

Noch ein kleiner Tipp: Neuere Waschmaschinen haben eine so genannte Zeitvorwahl. Damit kannst du morgens vor der Arbeit deine Waschmaschine so programmieren, dass sie bei Feierabend fertig ist. So musst du abends nicht extra warten, bis die Wäsche fertig gelaufen ist und verhinderst, dass die Wäsche lange nass in der Waschmaschine liegt.



- Farben trennen
- Taschen leeren
- neue Textilien separat waschen (Ausfärbegefahr)
- Kissenbezüge zuknöpfen
- auf Waschsymbole in deinen Kleidungsstücken achten



- Waschmaschine zu voll machen
- Taschentücher in Hosentaschen vergessen (Fusselgefahr)
- zu heiß waschen
- Wäsche lange in der Waschmaschine lassen („Stinkgefahr“)
- Kurzprogramme (verbrauchen oft mehr Strom und Energie als lange)

W- wie Wohnung

Kosten/Nutzen eines Auszuges

Natürlich will jede*r irgendwann von zu Hause ausziehen. Die Eltern und Geschwister nerven, man will endlich auf eigenen Beinen stehen und sich mit niemandem absprechen müssen. Das klingt natürlich verlockend. Dennoch solltest du dir vorab genaue Gedanken machen, was die nahe Zukunft für dich bereithält und was deine Pläne sind. Außerdem sollte dir bewusst sein, dass ein Umzug mit vielen Kosten, Pflichten und neuer Verantwortung verbunden ist. Prüfe deshalb genau, welche Kosten auf dich zukommen. Gerade mit einem Auszubildendengehalt oder mit einem unsicheren Job, ist es nicht sinnvoll auszuziehen, da die Mietkosten kaum alleine zu tragen wären.

Mach dir vorab eine Liste mit deinem Einkommen und deinen Ausgaben. Achte darauf, dass du dir bei der Kalkulation auch etwas Spielraum lässt. Am Ende des Monats Angst zu haben, dass das Geld nicht reicht, verursacht unglaublichen Stress.

Überlege dir auch, ob du alleine oder mit einer Freundin oder einem Freund ausziehen möchtest. 1-Zimmer-Wohnungen sind oft verhältnismäßig teuer. Außerdem kann man sich zu zweit viele Kosten teilen.

Manchmal macht es Sinn auch wenn man einen festen Job hat und ausziehen möchte noch ein, zwei Jahre bei den Eltern zu wohnen. In der Zeit kannst du dir einen kleinen Puffer ansparen, der beim Auszug hilfreich sein kann. Außerdem bekommst du bei der Bank bessere Kreditbedingungen, wenn du bereits einiges an Eigenkapital vorweisen kannst.

1-/2-Zimmer-Wohnung

Da viele gar nicht wissen, was diese Begriffe bedeuten, definieren wir diese für euch:

- 1-Zimmer-Wohnung

Eine 1-Zimmer-Wohnung besteht, wie der Name schon sagt, aus einem Raum, der als Schlaf- und Wohnzimmer dient. Toilette und Bad sind davon abgetrennt. In vielen 1-Zimmer-Wohnung ist eine kleine Kochnische in dem Raum vorhanden, in manchen gibt es nochmal eine kleine Küche in einem gesonderten Raum.

- 2-Zimmer-Wohnung

Eine 2-Zimmer-Wohnung hat dementsprechend ein Zimmer mehr. Zu Bad und Schlafzimmer kommt dementsprechend noch ein weiteres Zimmer (z.B. Wohnzimmer) hinzu. Dies kann je nach dem auch eine Wohnküche (offene Küche mit Wohnzimmer) sein.

Wohngemeinschaft

Natürlich ist es auch möglich, in eine Wohngemeinschaft (WG) zu ziehen und sich Räumlichkeiten, aber auch die Kosten einer Wohnung zu teilen. Im Weiteren sind Vor- und Nachteile aufgelistet. Tipp: WGs findet man ganz gut auf Facebook, Instagram oder aber auch auf Plattformen, wie etwa www.WG-gesucht.de.



- Kosten und Aufgaben können geteilt werden
- Du kannst neue Menschen kennenlernen
- Gemeinsames Kochen und Einkaufen möglich
- Gewisse Verbindlichkeiten (Putzplan, etc.)



- Weniger Privatsphäre
- Teilen des Inventars (Möbel, Küchenutensilien, etc.)
- Räume sind eventuell besetzt (Bad, Küche, etc.)
- Konflikte mit Mitbewohner*innen
- Gegenseitige Rücksichtnahme erforderlich

Kaution

Vermieter*innen verlangen beim Einzug meistens von Mieter*innen eine Kaution. Diese ist dafür da, dass die/der Vermieter*in im Falle von Beschädigungen nach dem Auszug eine Absicherung hat. Die Höhe der Kaution beträgt meist drei Monatsmieten. Diese musst du vor dem Einzug bezahlen und bekommst sie auch erst wieder nach dem Auszug (mit Zinsertrag) erstattet. Sollten beim Auszug Schäden vorhanden sein, kann die Vermieter*in/der Vermieter diese über die Kaution bezahlen. Dementsprechend bekommst du dann nicht die volle Kaution zurück. Viele Vermieter*innen lassen bezüglich der Höhe der Kaution mit sich reden. Dennoch sollte dir klar sein, dass zu Beginn deines Umzugs ein gewisser Betrag zusätzlich zur Miete fällig ist.

Makler*in

Viele Vermieter*innen oder Verkäufer*innen greifen auf die Dienstleistung eines/einer Makler*in zurück. Der/die Makler*in stellt das Exposé (Fläche, Preis, Baujahr etc. der Wohnung oder des Hauses) zusammen und sucht nach geeigneten Mieter*innen oder Käufer*innen. Vorsicht: Die Maklergebühr muss bei Vermietungen der/die Auftrageber*in bezahlen. Die Kosten dürfen also nicht auf dich als neue*r Mieter*in umgelegt werden. Beim Kauf sieht das anders aus. Dort kann die Hälfte der Maklergebühr auf den/die Käufer*in umgelegt werden. Die Provision liegt bei ca. 3,5% des Kaufpreises. Kaufst du also eine Wohnung für 300.000 € musst du 10.500 € zusätzlich an den/die Makler*in bezahlen.

Kaufnebenkosten

Neben den Maklergebühren kommen noch weitere Kosten bei einem Haus- oder Wohnungskauf auf dich zu. Durch den Kauf erwirbst du einen Teil des Grundstücks, deshalb wird die Grunderwerbssteuer fällig. Diese liegt derzeit (Stand 2022) bei ca. 5 % des Kaufpreises. Somit kommen bei einem Kaufpreis von 300.000 € noch 15.000€ Grunderwerbsteuer dazu. Außerdem wird jährlich die Grundsteuer auf dein Grundstück berechnet. Diese ist von Gemeinde zu Gemeinde unterschiedlich und orientiert sich unter anderem an der Quadratmeterzahl des Grundstückes.

Da beim Kauf die Wohnung oder das Haus notariell beglaubigt an dich überschrieben wird, fallen zudem Notarkosten an. Diese orientieren sich ebenfalls am Kaufpreis und liegen bei etwa 1,5 bis 2 %. Im Falle des Beispiels also bei 4.500 bis 6.000 €.

Kleinreparaturen/Mieter*in/Vermieter*in

Grundsätzlich ist die/der Vermieter*in für große und kleine Reparaturen im Haus/der Wohnung zuständig. Jedoch darf er im Mietvertrag eine Klausel vereinbaren, wodurch die/der Mieter*in dazu verpflichtet ist, Bagatellschäden („kleine Schäden“) auf eigene Kosten reparieren zu lassen. Folgende Punkte sind hierfür relevant:

- Es muss sich tatsächlich um eine Kleinigkeit, eine Bagatelle handeln
- Die Reparaturkosten dürfen maximal 75 Euro betragen
- Die Sache, die repariert werden muss, muss häufig von der/dem Mieter*in genutzt werden (Wasserhahn, Fenster- oder Türverschlüssen, Rollläden, Steckdosen o.ä.)
- Nimmt die/der Vermieter*in die Kleinreparaturklausel in den Mietvertrag auf, muss auch eine Obergrenze benannt werden. Diese beläuft sich für alle Reparaturen pro Jahr auf maximal 150 bis 200 € oder 8% der Jahresmiete

Wohnbaugesellschaft/Wohnungsunternehmen

Wohnbaugesellschaften oder Wohnungsunternehmen sind Vereinigungen von Gesellschaftern (z.B. Städte und Kommunen oder Banken), die in Stadtgebieten Wohnungsbau betreiben. Vor allem der soziale Wohnungsbau (z.B. Seniorenwohnanlagen, Mietwohnungen) stehen im Vordergrund. Als Serviceleistung betreiben die Gesellschaften an den Standorten die Hausmeistertätigkeiten, Pflege von Außenanlagen, verschiedene Hilfsangebote für Mieter*innen, aber bieten auch Veranstaltungen zur Förderung der Gemeinschaft (Mieterfeste) an. Sie können beim Bau von Sozialwohnungen Fördergelder beantragen. Dadurch fallen die Mieten oft geringer aus, als in privat vermieteten Wohnungen.

Umzug

Beim Umzug kannst du mit Planung etwas Geld einsparen. Zum einen kannst du Bekannte, Freunde oder Familie nach Umzugskartons fragen. Diese kosten meistens viel Geld und können einfach ausgeliehen werden. Falls niemand welche für dich hat, kannst du auf Ebay-Kleinanzeigen häufig gebrauchte Umzugskartons finden. Zum anderen kannst du deiner Familie und deinen Freunden frühzeitig den Umzugstermin mitteilen, sodass sie dich an diesem Tag unterstützen können. Somit sparst du dir das Geld für ein Umzugsunternehmen.

Einzug

Endlich hast du eine Wohnung gefunden und kannst es kaum erwarten einzuziehen? Vor lauter Freude, solltest du aber einige Dinge beachten, die dir den Start in deiner eigenen Wohnung einfacher machen. Gehe am besten mit der/dem Vermieter*in die Wohnung sorgfältig durch und dokumentiere mit Fotos bereits vorhandene Mängel. Dies ist eine Sicherheit für dich, damit du beim Auszug nicht für Schäden aufkommen musst, die bereits bei deinem Einzug vorhanden waren.

Nach deinem Einzug wirst du schnell merken, welche Sachen dir im Alltag noch fehlen (z.B. kleinere Möbel, Staubsauger, Besen etc.) Deshalb ist es gut, wenn du neben deinen grundlegenden Einrichtungskosten wie Möbel und Küchenbedarf noch einen Puffer beiseitelegst. Ganz nach dem Motto „Kleinvieh macht auch Mist“ kann das ganz schnell mehrere Hundert Euro kosten. Ein wichtiger Kostenfaktor ist natürlich auch, ob eine Küche in der Wohnung vorhanden ist oder nicht. Selbst kleine Küchen kosten schnell 2.000 bis 3.000 €. In einer Mietwohnung ohne Küche sollte daran gedacht werden, dass diese beim Auszug wieder weiterverkauft oder ausgebaut werden muss. Vergleiche hier Küchenhersteller und kaufe eher eine günstige Küche oder achte darauf, dass du Ersatzteile oder Erweiterungen beim Auszug hinzufügen kannst.

Du hast dich endlich in deiner eigenen Wohnung eingerichtet und willst das mit deinen Freunden feiern? In einem Mehrfamilienhaus kann eine Party schnell zu schlechter Stimmung in der Nachbarschaft führen. Deshalb unser Tipp: Informiere deine Nachbar*innen über die geplante kleine Einweihungsfeier z.B. über einen Aushang im Treppenhaus. Wenn du willst, kannst du sie zum Kennenlernen ebenfalls zu einem kurzen Treffen einladen. Wenn dich die Leute kennen und sich gut mit dir verstehen, verzeihen sie auch eher etwas Lärm im Haus ;)

Dennoch solltest du darauf achten, dass du die Ruhezeiten im Gebäude einhältst. Du wirst merken, dass eine gute Beziehung zu den Nachbar*innen sehr hilfreich sein kann. Je nachdem kannst du dir vielleicht die Kosten für die Papiertonne mit jemandem teilen, bei Abwesenheit stellt dir jemand die Mülltonne raus oder gießt im Urlaub deine Pflanzen.

Bewohnerparken

Viele Häuser haben heutzutage nicht mehr genügend Garagen oder Parkplätze, um die Autos der Bewohner*innen unterzubringen. In Städten gibt es deshalb eine so genannte Parkraumbewirtschaftung. Das heißt, dass du als Anwohner*in die Möglichkeit hast, dir für einen bestimmten Jahresbetrag einen Bewohnerparkausweis ausstellen zu lassen. Entlang deiner Straße ist es dann ohne Bewohnerparkausweis entweder gar nicht, nur mit Parkscheibe oder Parkschein erlaubt zu parken. Das soll verhindern, dass Unberechtigte, bzw. „Nichtanwohner*innen“ langfristig in deiner Straße parken. Gerade in der Nähe von Einkaufszentren, Stadtmitten, Bushaltestellen oder ähnlichem macht diese Parkraumbewirtschaftung Sinn. Informationen zum Bewohnerparkausweis erhältst du im Rathaus.

Wohnungssuche

Anbei findest du eine Liste an Internetseiten oder Anbieter*innen von Wohnungen. Diese schalten regelmäßig neue Wohnungsanzeigen:

Internetseiten:

- www.immoscout24.de
- www.immowelt.de
- www.wohnverdient.de
- www.meinestadt.de
- www.immonet.de
- www.ebay-kleinanzeigen.de

Social-Media Plattformen:

- Facebook Gruppen (Wohnungssuche Region)
- Instagramstories schalten und Kontakte nutzen

Zeitschriften:

- Der Sonntag (Anzeigen)
- Badische Zeitung
- Die Oberbadische

Anhang

Beratungsstellen

Frauenberatung

Unterstützung bei Erfahrungen von sexueller Gewalt, Missbrauch und Essstörungen.

Mauerstraße 2

79539 Lörrach

Tel.: 07621/87105

Fax: 07621/420928

E-Mail: info@frauenberatung-loerrach.de

Website: frauenberatung-loerrach.de

Agentur für Arbeit Lörrach

Brombacher Straße 2

79539 Lörrach

Telefon: 0800 4 5555 00

Fax: 07621 178-324

E-Mail: loerrach@arbeitsagentur.de

Website: www.arbeitsagentur.de/vor-ort/loerrach

pro familia Freiburg - Außenstelle Lörrach

Schwangerschaft und Geburt , Trennung-Scheidung-Mediation, Sexuelle Bildung, Paar-, Lebens-, Familienberatung, Sexualberatung, Kinderwunschberatung, Antidiskriminierung

Rainstraße 20

79539 Lörrach

Telefon: 07621-169 238 8

Fax: 07621 161 928 9

E-Mail: loerrach@profamilia.de

Website: www.profamilia.de

Die Nummer gegen Kummer

Du kannst am Telefon alles aussprechen, was dir auf dem Herzen liegt. Anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz, montags - samstags von 14 - 20 Uhr.

Tel: 116 111

<https://www.nummergegenkummer.de>

Ambulante Intensive Betreuung (AIB)

AIB ist für junge Leute zwischen 14 und 18 Jahren, die in besonders schwierigen Problemlagen sind und

... etwas in ihrem Leben verändern wollen

... von Obdachlosigkeit betroffen sind oder kurz davorstehen

... keinen Bock mehr auf Schule haben oder nicht wissen, wie sie den Abschluss schaffen sollen

... nicht mehr durch Straftaten auffallen wollen

... Alternativen für ihren Konsum von legalen oder illegalen Drogen suchen

... mit Familie und/oder Freunden wieder klarkommen wollen

... und so weiter...

Kontakt:

Mobil: 0151/15 00 19 11

E-Mail: stefanie.behringer@michael-gemeinschaft.de

Facebook: AIB Landkreis Lörrach

Instagram: [aib_lk_loerrach](#)

www.michael-gemeinschaft.de/aib.html

Suchtberatung

Villa Schöpflin (Prävention)

Franz-Ehret-Straße 7

79541 Lörrach

Telefon: 07621-914-909-0

Fax: 07621-914909-9

E-Mail: info@villa-schoepflin.de

Website: www.villa-schoepflin.de

KISEL

Kinder suchtkranker Eltern und deren Angehörige/Bezugspersonen

Spitalstraße 68

79539 Lörrach

Telefon: 07621 2085

Mobil: 0160 98 545 126 (auch für Kinder)

E-Mail: kisel@drogenberatung-loerrach.de

Internet: www.kisel.de

Drogen- und Jugendberatung des Arbeitskreis Rauschmittel e.V.

Hilfe zum Thema „illegale Drogen“

Spitalstraße 68

79539 Lörrach

Tel.: 07621 58675 00

Fax: 07621 58675 70

E-Mail: info@drogenberatung-loerrach.de

Website: <http://www.drogenberatung-loerrach.de/>

Blaues Kreuz

Pestalozzistraße 11

79540 Lörrach

Tel: 07621/44612

E-Mail: 07621 44612

Drogenhilfe Drehscheibe

Spitalstraße 70a

79539 Lörrach

Tel: 07621 / 956 789 0

Fax: 07621 / 956 789 99

E-Mail: drehscheibe-loerrach@bw-lv.de

*bwlv - Baden Württembergischer Landesverband für Prävention und Rehabilitation gGmbH
Jugend- und Drogenberatungsstelle*

Internet: www.bw-lv.de

Fachstelle Sucht Lörrach

Tumringer Straße 229

79539 Lörrach

Telefon: 07621 / 162 349-0

Fax: 07621 / 162 349-99

E-Mail: fs-loerrach@bw-lv.de

Fachstelle Sucht Rheinfelden

Karl-Fürstenberg-Straße 17

79618 Rheinfelden

Tel.: 07621 / 16 23 49 0

Fax: 07621 / 16 23 49 99

E-Mail: fs-loerrach@bw-lv.de

Fachstelle Sucht Zell im Wiesental

Schopfheimer Straße 55 (ehemals Wiesentalklinik)

79669 Zell im Wiesental

Tel: 07621 / 162 349 0

Fachstelle Sucht Weil am Rhein

Hauptstraße 435 (Rheincenter)

79576 Weil am Rhein

Tel: 07621 / 162 349 0

Realize it

Realize it wendet sich an Cannabis-Konsumentinnen und Konsumenten im Alter zwischen 15 und 30 Jahren, die ihren Konsum einstellen oder reduzieren wollen.

Website: www.realize-it.org

Quit the Shit

Spielst du mit dem Gedanken, weniger zu kiffen oder mit dem Kiffen aufzuhören? Wenn ja, bist du hier richtig. Quit the Shit ist ein Informations- und Beratungsservice speziell für Cannabiskonsumentinnen und -konsumenten, die professionelle Hilfe suchen.

<https://www.quit-the-shit.net/qts/>

Anbieter verschiedener Beratungsangebote

Die Angebote bitte der jeweiligen Homepage entnehmen.

Landratsamt Lörrach

Palmstraße 3

79539 Lörrach

Telefon: +49 7621 410-0

E-Mail: mail@loerrach-landkreis.de

Website: www.loerrach-landkreis.de

Kinder- & Jugendschutz im Landkreis Lörrach

Website: www.loerrach-landkreis.de/kinderschutz

Fachbereich Jugend & Familie

Telefon: 07621 410 – 5003

E-Mail: jugend-familie@loerrach-landkreis.de

Psychologische Beratungsstelle

Brombacher Straße 4

79539 Lörrach

E-Mail: psychologische.beratungsstelle@loerrach-landkreis.de

Tel: 07621-410-5353

Fax: 07621-410-5398

Außenstelle Rheinfeld

Karl-Fürstenberg-Straße 17

79618 Rheinfeld

Tel: 07621 410 5333

Fax: 07621 410 5397

Außenstelle Schopfheim

Wallstraße 1a

79650 Schopfheim

Tel: 07622-5353

Außenstelle Weil am Rhein

Hauptstraße 435

79576 Weil am Rhein

Tel: 07621 410 5353

Fax: 07621 410 5398

Soziale Dienste

Soziale Dienste I (Standort Lörrach):

Telefon: 07621 410-5003

E-Mail: sozialdienste-loerrach@loerrach-landkreis.de

Soziale Dienste II + V (Standort Weil am Rhein):

Telefon: 07621 410-5304

E-Mail: sozialdienste-weilamrhein@loerrach-landkreis.de

Soziale Dienste III (Standort Rheinfelden):

Telefon: 07621 410-1237

E-Mail: sozialdienste-rheinfelden@loerrach-landkreis.de

Soziale Dienste IV (Standort Schopfheim):

Telefon: 07621 410-5256

E-Mail: sozialdienste-schopfheim@loerrach-landkreis.de

Fachbereich Gesundheit

Selbsthilfegruppen, Impfberatung, Einschulungsuntersuchung etc.

Tel: 07621-410-2101

Fax: 07621-410-2199

E-Mail: gesundheit@loerrach-landkreis.de

Website: www.loerrach-landkreis.de

AIDS Beratungsstelle

Tel: 07621-410-2118

Fax: 07621-410-92118

E-Mail: regina.ernst@loerrach-landkreis.de

Schwangerschaftsberatung/Schwangerschaftskonfliktberatung

Telefon: 07621 410 2101

E-Mail: schwangerschaftsberatung@loerrach-landkreis.de

Website: www.loerrach-landkreis.de/schwangerschaft

Kommunaler Suchtbeauftragter

Michael Hellmann

Brombacher Straße 4

79539 Lörrach

E-Mail: michael.hellmann@loerrach-landkreis.de

Tel.: 07621 - 410-5012

Fax: 07621 - 410-95012

Diakonisches Werk im Landkreis Lörrach

Lörrach

Haagener Straße 27

79539 Lörrach

Telefon: 07621 926 - 30

Website: <https://www.diakonie-loerrach.de/>

Rheinfelden

Karl-Fürstenberg-Straße 35

79618 Rheinfelden

Telefon: 07623 799932

Schopfheim

Hauptstraße 94

79650 Schopfheim

Telefon 07622 697596 - 0

Weil am Rhein

Riedlistraße 16

79576 Weil am Rhein

Telefon 07621 974210



Alle Angaben beziehen sich auf den
Landkreis Löffelholz und sind ohne Gewähr
auf Richtigkeit und Vollständigkeit

Abbildung 13: Schul-Navi

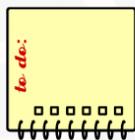


Ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) kannst du nach der Vollzeitschulpflicht (Ende Klasse 9) absolvieren. In dieser Zeit ruht die Berufsschulpflicht.

FSJ-Stellen findest du unter:

<https://drk-baden-freiwilligendienste.de/stellenboerse>

Nach Klasse 9 -ohne Versetzung-



Voraussetzung



Schulart

einjährige Ausbildungsvorbereitung AV	Gewerbeschule Schopfheim
einjährige Ausbildungsvorbereitung AV	Gewerbeschule Rheinfelden
einjährige Ausbildungsvorbereitung AV	Mathilde-Planck-Schule Lörrach + Gewerbeschule Lörrach
Kooperationsklasse/Förderschule (einjährig)	Mathilde-Planck-Schule Lörrach
zweijährige Berufsfachschule	Kaufmännische Schule Lörrach



Standort

Gewerbeschule Schopfheim
Gewerbeschule Rheinfelden
Mathilde-Planck-Schule Lörrach + Gewerbeschule Lörrach
Mathilde-Planck-Schule Lörrach
Kaufmännische Schule Lörrach



Besonderheit

Viele Praktika, Unterstützung bei der Ausbildungssuche, Beratung schulische Laufbahn, je nach Schule gibt es verschiedene Schwerpunkte	Möglichkeit zur Anrechnung des VA-Jahres bei der zweijährigen Berufsfachschule
Vorqualifizierungsjahr VAB	Keine Voraussetzung, Berufsfachschule Wirtschaft mit Ausbildungsvorbereitung (AV)



Abschlussart

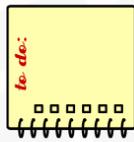
Berufsvorbereitender Abschluss, Hauptschulabschluss, gleichwertiger Bildungsabschluss	Nach dem ersten Jahr: Hauptschulabschlussprüfung, Nach dem zweiten Jahr: Fachschulreife (mittlerer Bildungsabschluss)
---	---



Und danach?

Duale Ausbildung, schulische Ausbildung an beruflicher Schule, Berufsfachschule (ein- oder zweijährig)	Berufskolleg, berufliche Gymnasien, duale Ausbildung, Fachhochschulreife
--	--

Nach Klasse 9 -mit Versetzung-



Voraussetzung

Versetzung in Klasse 10
(wenn bereits an der
Realschule)

Hauptschulabschluss,
Praktikumsplatz

Hauptschulabschluss,
Praktikumsplatz

Hauptschulabschluss,
Praktikumsplatz

Hauptschulabschluss



Schulart

Realschule

einjährige
Berufsfachschule

einjährige
Berufsfachschule

einjährige
Berufsfachschule

einjährige
Berufsfachschule



Standort

Weil am Rhein
Efringen-Kirchen
Lörrach
Grenzach-Wyhlen,
Rheinfelden

Gewerbeschule
Rheinfelden

Gewerbeschule
Schopfheim

Gewerbeschule
Lörrach

Mathilde-Planck-Schule
Lörrach



Besonderheit

Friseur*in +
Fahrzeugtechnik,
Möglichkeit auf
Verkürzung der
Ausbildungszeit

Holztechnik +
Metalltechnik,
Möglichkeit auf
Verkürzung der
Ausbildungszeit

Metall, Elektro, Nahrung,
Möglichkeit auf
Verkürzung der
Ausbildungszeit

Für Förderer*innen



Abschlussart

Mittlere Reife

Abschluss der
einjährigen
Berufsfachschule

Abschluss der
einjährigen
Berufsfachschule

Abschluss der
einjährigen
Berufsfachschule

Förderberufs-
fachschulabschluss
(gleichwertig mit
Hauptschulabschluss)



Und danach?

Berufskolleg, berufliche
Gymnasien, duale
Ausbildung, schulische
Ausbildung an
beruflicher Schule

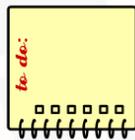
Das Jahr kann bei einer
Ausbildung in dem
Bereich angerechnet
werden.

Das Jahr kann bei einer
Ausbildung in dem
Bereich angerechnet
werden.

Der Bereich Metall ist auch
zweijährig möglich.
Das Jahr kann bei einer
Ausbildung im Bereich
angerechnet werden.

Berufsfachschule, duale
Ausbildung, schulische
Ausbildung

Nach Klasse 9 -mit Versetzung-



Voraussetzung

Hauptschulabschluss,
Praktikumsplatz (bei
Kinderpflege)

Hauptschulabschluss,
bestehen der Probezeit

Hauptschulabschluss



Schulart

zweijährige
Berufsfachschule

zweijährige
Berufsfachschule

zweijährige
Berufsfachschule



Standort

Mathilde-Planck-Schule
Lörrach

Kaufmännische Schule
Schopfheim

Gewerbeschule
Lörrach



Besonderheit

Hauswirtschaft +
Ernährung
Gesundheit + Pflege
Kinderpflege

Berufsfachschule
Wirtschaft

Berufsfachschule
Metall



Abschlussart

Mittlere Reife,
Kinderpfleger*in/
Sozialpädagogische
Assistent*in

Fachschulreife (mittlerer
Bildungsabschluss)

Fachschulreife (mittlerer
Bildungsabschluss)



Und danach?

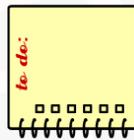
Berufskolleg, berufliche
Gymnasien, duale
Ausbildung

Berufskolleg, berufliche
Gymnasien, duale
Ausbildung

Berufskolleg, berufliche
Gymnasien, duale
Ausbildung

Nach Klasse 10 -ohne Versetzung-

Nach Klasse 10 -mit Versetzung-



Voraussetzung



Schulart



Standort



Besonderheit



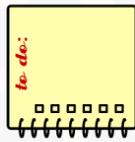
Abschlussart



Und danach?

Voraussetzung	Schulart	Standort	Besonderheit	Abschlussart	Und danach?
Mittlere Reife	zweijährige beruflich vollwertige Ausbildung	Gewerbeschule Rheinfelden	Chemisch-technische* Assistent*in, Pharmazeutisch-technische*r Assistent*in	Ausbildungsabschluss	Berufskolleg I
Mittlere Reife	zweijährige Berufsfachschule für Pflege	Mathilde-Planck-Schule Lörrach	Pflegefachfrau/-fachmann	Abschluss der Pflegeberufsfachschule	Berufliches Gymnasium, Berufskolleg I
Mittlere Reife	1-2-jähriges Berufskolleg	Kaufmännische Schule Schopfheim	Betriebs- und Gesamtwirtschaft, kaufmännische Steuerung & Kontrolle, Informatik, Textverarbeitung	Fachhochschulreife nach 2-jährigem Berufskolleg	Fachhochschule, Duale Hochschule, berufliche Ausbildung
Mittlere Reife, Englisch mind. Note 3	Berufskolleg Fremdsprachen (2-jährig)	Kaufmännische Schule Schopfheim	Wirtschaftsenglisch, Französisch, Betriebs- & Gesamtwirtschaft, Steuerung&Kontrolle, Büromanagement, Projektarbeit	Fachhochschulreife, staatl. geprüfte*r Wirtschaftsassistent*in	Fachhochschule, Duale Hochschule, berufliche Ausbildung
Mittlere Reife	1-2-jähriges Berufskolleg	Kaufmännische Schule Lörrach	Betriebs-&Gesamtwirtschaft, Informatik, Textverarbeitung, Übungsfirma, Steuerung&Kontrolle	Fachhochschulreife nach 2-jährigem Berufskolleg	Fachhochschule, Duale Hochschule, berufliche Ausbildung

Nach Klasse 10 -mit Versetzung-



Voraussetzung

Mittlere Reife,
Versetzung Gymnasium
in Klasse 9 (G8);
Versetzung in Klasse 10
(G9)

Mittlere Reife,
Versetzung Gymnasium
in Klasse 11

Mittlere Reife,
Versetzung Gymnasium
in Klasse 11



Schulart

Ernährungswissen-
schaftliches
Gymnasium

Technisches
Gymnasium
(verschiedene Profile)

Wirtschaftliches
Gymnasium
(verschiedene Profile)



Standort

Mathilde-Planck-Schule
Lörrach

Gewerbeschule Lörrach

Kaufmännische Schule
Lörrach



Besonderheit

6 Stunden Profulfach
Ernährungslehre und
Chemie

6 Stunden Profulfach:

- Informationstechnik
- Technik + Management
- Mechatronik

6 Stunden Profulfach:

- Wirtschaft
- internat. Wirtschaft
- Finanzmanagement



Abschlussart

Allgemeine
Hochschulreife

Allgemeine
Hochschulreife

Allgemeine
Hochschulreife



Und danach?

Studium an
Universitäten,
Fachhochschulen,
DHBW, berufliche
Ausbildung

Studium an
Universitäten,
Fachhochschulen,
DHBW, berufliche
Ausbildung

Studium an
Universitäten,
Fachhochschulen,
DHBW, berufliche
Ausbildung



Ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) kann für die Fachhochschulreife anerkannt werden. Es gilt dann als „praktischer Teil“ nach der abgeschlossenen 11. (G8), bzw. 12. (G9) Klasse am allgemeinbildenden Gymnasium und nach der 12. Klasse der beruflichen Gymnasien.

FSJ-Stellen findest du unter: <https://drk-baden-freiwilligendienste.de/stellenboerse>

Rezepte

Farfalle mit Blumenkohl in Butter-Käse-Soße

Zutaten:

Ca. 200g Blumenkohl

25 g geriebener Käse

125 g Farfalle (oder andere Nudeln)

20 g Butter

50 ml Milch

2 TL Mehl

Etwas Muskatnuss gemahlen

Salz

Pfeffer

Gemüsebrühenpulver oder Kräutersalz

Zubereitung:

Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen unter kaltem Wasser waschen und anschließend in kochendes Salzwasser geben und bis zum gewünschten Garpunkt garen (ca. 7-10 Min). In einem Topf die Butter mit etwas Salz erhitzen. Zwei Teelöffel Mehl mit der kalten Milch verrühren und zur geschmolzenen Butter hinzugeben. Nach und nach von dem Blumenkohl Wasser hinzugeben, damit es nicht zu sehr eindickt. Die Nudeln wie gewohnt kochen. Den geriebenen Käse zur Soße hinzugeben und schmelzen lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Kräutersalz oder ein kleiner Teelöffel Gemüsebrühenpulver geben der Sache noch mehr Pepp. Den Blumenkohl absieben und in die Soße geben. Die Soße darf ruhig gut eingedickt sein, da sie von dem abgeseihten Blumenkohl nochmal flüssiger wird.

Spaghetti Carbonara

Zutaten:

Ca. 125 g Spaghetti

kleine Zwiebel

1 Ei

50 g gewürfelter Speck (oder schweinefleischlose Alternative)

50 ml Sahne

Parmesan

Petersilie

Salz

Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die Nudeln wie gewohnt kochen. Den Speck in einer Pfanne scharf anbraten, sodass er braun und kross wird. Die gewürfelte Zwiebel hinzugeben und kurz dünsten. Das Ei gemeinsam mit der Sahne verschlagen. Die fertigen Nudeln in die Pfanne geben und mit der Ei-Sahne-Masse übergießen und kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit geriebenem Parmesan und gehackter Petersilie servieren.

Vollkornspaghetti mit Karotte-Tomaten-Soße

Zutaten:

125g Spaghetti

2-3 Karotten

1 Zwiebel

½ Dose stückige Tomaten

Tomatenmark

Salz

Olivenöl

Pfeffer

Basilikum

Kräutersalz

Zubereitung:

Die Nudeln wie gewohnt kochen. Zwiebel würfeln. Karotten schälen und fein würfeln. In einem Topf in Olivenöl andünsten bis die Karotten fast weich sind (Bei Bedarf kann auch ein bisschen Wasser in den Topf gegeben werden). Die Tomaten hinzu geben und mitkochen. Mit etwas Tomatenmark eindicken und mit Salz, Pfeffer und Kräutersalz abschmecken. Zum Schluss noch etwas frischen oder getrockneten Basilikum hinzugeben. Wenn alles weich ist, die Soße mit einem Kartoffelstampfer verkleinern und servieren.

Nudeln mit Bolognese-Soße

Zutaten:

125 g Nudeln

150 g Hackfleisch gemischt oder rein Rind

1 kleine Zwiebel

1 Zehe Knoblauch

1 Karotte

1 kleine Zucchini

½ Dose stückige Tomaten

Tomatenmark

Salz

Pfeffer

Paprika

Zubereitung:

Die Nudeln wie gewohnt kochen. Zwiebel und Knoblauch würfeln. Karotte schälen, Zucchini waschen und beides fein reiben. In einer Pfanne in Olivenöl andünsten bis die Karotten weich sind, dann Zucchini hinzugeben. Wenn das Gemüse weich ist, aus der Pfanne nehmen. Das Hackfleisch in der Pfanne scharf anbraten und mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Danach das Gemüse und die Tomaten hinzugeben und alles nochmals abschmecken und mit etwas Tomatenmark eindicken.

Tortellini mit Schinken-Käse-Sahne-Soße

Zutaten:

125 g Tortellini
½ Zwiebel
100 ml Sahne
100 g Kochschinken oder schweinefleischlose Alternative
50 g geriebener Käse
Salz
Pfeffer
Etwas Muskatnuss gemahlen
Petersilie

Zubereitung:

Die Nudeln wie gewohnt kochen. Schinken und Zwiebel würfeln. Den Schinken scharf anbraten bis er sich leicht braun färbt. Die Zwiebel kurz mit andünsten. Alles mit der Sahne ablöschen und den Käse hinzugeben. Nach Bedarf noch Wasser hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und zum Schluss etwas Petersilie hinzugeben. Die fertigen Tortellini darin schwenken und servieren.

Tagliatelle mit Lachs-Sahne-Soße

Zutaten:

125 g Tagliatelle oder andere Nudeln
½ Zwiebel
100 ml Sahne
½ Pck. Räucherlachs
Tomatenmark
Salz
Pfeffer
Kräutersalz

Zubereitung:

Die Nudeln wie gewohnt kochen. Die Zwiebel würfeln und andünsten. Den klein geschnittenen Räucherlachs kurz mitanbraten und dann mit der Sahne ablöschen. Ca. einen Teelöffel Tomatenmark hinzugeben, nach Bedarf noch etwas Wasser. Mit den Gewürzen abschmecken (Achtung: Räucherlachs ist schon relativ salzig).

Nudeln mit Spinat-Gorgonzola-Soße

Zutaten:

125g Nudeln

1 Zehe Knoblauch

100 ml Sahne

500g Frischer Spinat oder 200g TK-Blattspinat

100g Gorgonzola

Salz

Pfeffer

Muskat

Kräutersalz

Zubereitung:

Die Nudeln wie gewohnt kochen. Den Spinat waschen und fein schneiden. In einem Topf mit etwas Öl andünsten. Den fein gewürfelten Knoblauch hinzugeben. Den Spinat dünsten bis er zusammengefallen ist bzw. der TK-Spinat aufgetaut ist. Den Gorgonzola grob würfeln und zum Spinat geben. Die Sahne ebenfalls dazu geben. Je nach dem mit etwas Mehl und Wasser eindicken (1 TL Mehl in ca. 50 ml KALTEM Wasser auflösen und hinzugeben). Die Soße mit Salz, Pfeffer, Kräutersalz und Muskat abschmecken.

Reis mit Zucchini-Tomaten-Soße

Zutaten:

100 g Reis

1 Zehe Knoblauch

50-70 g gewürfelter Speck oder Schinken oder schweinefleischlose Alternative

½ Zwiebel

½ Dose stückige Tomaten

1 kleine Zucchini

Tomatenmark

Salz

Pfeffer

Kräutersalz

Zubereitung:

Reis wie gewohnt kochen. Gewürfelter Knoblauch und Zwiebel in etwas Olivenöl dünsten. Die geschnittene Zucchini hinzugeben und mitdünsten bis sie fast weich ist. Die Tomaten hinzugeben und aufkochen lassen. Etwas Tomatenmark zum Binden hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Kräutersalz würzen. Nach Belieben kann noch Basilikum hinzugegeben werden.

Reis mit Puten-Curry

Zutaten:

100 g Reis

150g Putenfleisch

1 Zehe Knoblauch

½ Zwiebel

Kleine Dose Kokosmilch

Kleine Dose stückige Ananas (oder Pfirsich)

Curry

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Reis wie gewohnt kochen. Putenfleisch in Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten, mit etwas Mehl bestäuben. Zum Schluss den gewürfelten Knoblauch und die Zwiebel mitdünsten. Die abgeseihten Ananasstücke und die Kokosmilch hinzugeben. Etwas Saft der Ananas ebenfalls hinzugeben. Mit reichlich Curry abschmecken und salzen und pfeffern.

Reis mit gebratenem Fisch, Spinat und Senfsoße

Zutaten:

100 g Reis

500g frischer Spinat oder 200 g TK-Spinat

Ein Fischfilet

1 Zehe Knoblauch

½ Zwiebel

2 Esslöffel Weißwein

100ml Sahne

Kleingehackte Kräuter

½ -1 Teelöffel milder Senf

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Reis wie gewohnt kochen. Spinat waschen und kleinschneiden. In einem Topf mit etwas Öl andünsten. Den gewürfelten Knoblauch hinzugeben. Wenn der Spinat zusammengefallen bzw. aufgetaut ist, einen Großteil der Sahne hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Fisch in Mehl wenden und dann scharf in der Pfanne mit Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch herausnehmen und im Backofen (ca. 100Grad) warmhalten. Die Zwiebel andünsten und mit dem Weißwein ablöschen. 2 EL Sahne und den Senf hinzugeben und kurz aufkochen. Die Kräuter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Reis mit Pilzgeschnetzeltem und Lauchgemüse

Zutaten:

100 g Reis 125g Schweine oder Putenfleisch

150g braune Champignons

Eine Stange Lauch

25 g Butter

4 TL Mehl

Etwas Milch

1 kleine Zwiebel

2 Esslöffel Rotwein

150ml Sahne

Tomatenmark

Salz

Pfeffer

Muskat

Paprikapulver (edelsüß)

Sojasoße

Zubereitung:

Reis wie gewohnt kochen. Das Fleisch kleinschneiden und in etwas Öl in einer Pfanne scharf anbraten, mit Mehl bestäuben. Die gewürfelte Zwiebel hinzugeben und mitdünsten. Die grob gewürfelten Champignons hinzugeben und andünsten. Das Ganze mit dem Rotwein und etwa 1-2 EL Sojasoße ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Zwei Teelöffel Mehl mit der Hälfte der Sahne anrühren und hinzugeben.

Einen Teelöffel Tomatenmark einrühren. Den Lauch in Ringe schneiden und waschen. In Salzwassern kochen. In einem Topf die Butter mit etwas Salz zergehen lassen. Sahne und zwei Teelöffel Mehl verrühren und hinzugeben. Etwas Lauchwasser hinzugeben und aufkochen lassen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Spinat-Lachs-Quiche

Zutaten:

1 Blätterteig

2 Zehen Knoblauch

1 Pck. TK Spinat (ca. 500g)

1 Pck. Räucherlachs

3 Eier

1 Becher Schmand

100g geriebener Käse

Muskat

Salz

Pfeffer

Kräutersalz

Zubereitung:

Den Blätterteig auf eine Kuchenform zurechtschneiden und reinlegen. Den Spinat mit dem gewürfelten Knoblauch andünsten und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Der Spinat sollte so wenig Wasser wie möglich im Topf haben, da die Quiche sonst wässrig wird. Den Spinat nach der Zubereitung etwas abkühlen lassen. Den Räucherlachs in Streifen schneiden und mit den Eiern, dem Schmand und dem Spinat vermischen. Auf die Quiche geben. Den Käse darüber streuen und im vorgeheizten Ofen bei etwa 200 Grad 30-40 Minuten backen.

Broccoli-Auflauf mit Hackfleisch

Zutaten:

1 Broccoli

250g Hackfleisch

100g geriebener Käse

Salz

Pfeffer

Paprika (edelsüß)

Kräutersalz

Zubereitung:

Den Broccoli putzen und in Röschen schneiden. In Salzwasser ca 7-10 Min. kochen. Das Hackfleisch in einer Pfanne scharf anbraten, sodass es braun wird. Mit Paprika, Salz (Kräutersalz) und Pfeffer würzen. Den gekochten Broccoli absieben und eine Auflaufform geben, mit dem körnigen Hackfleisch überstreuen und mit Käse bestreuen. Kurz bei ca. 200 Grad in den Ofen, damit der Käse schmilzt.

Lauch-Speck-Quiche

Zutaten:

1 Blätterteig

2 Zwiebeln

2 Stangen Lauch

200 g Schinkenwürfel oder schweinefleischlose Alternative

4 Eier

200g Sahne

150g geriebener Käse

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Blätterteig auf eine Kuchenform zuschneiden und hineinlegen.

Zwiebeln fein hacken, Lauch in dünne Scheiben schneiden, Schinken würfeln. Alles in Butter hellgelb rösten.

Auskühlen lassen. Mit dem Käse, den Eiern und dem Rahm vermischen, würzen und auf dem Teig verteilen.

Bei ca. 200 Grad 30-40 Minuten backen, bis der Guss gestockt ist und eine schöne hellbraune Farbe hat.

Rosmarin-Kartoffeln mit verschiedenem Gemüse

Zutaten:

Ca. 300 g festkochende Kartoffeln (kleine)

1 Zwiebel

Halbe Zucchini

Halbe Paprika

Rosmarin

Fetakäse

Braune Champignons

Oliven

Olivenöl

Salz

Pfeffer

Kräutersalz

Zubereitung:

Alle Gemüsesorten waschen und in etwas gleichgroße Stücke schneiden. Die Kartoffeln nur gründlich waschen, nicht schälen. Am besten eignen sich junge Kartoffeln (Drillinge) Alle Zutaten in eine Auflaufform geben und mit dem Rosmarin, Salz, Pfeffer und Kräutersalz würzen. Den gewürfelten Fetakäse darüber geben. Alles mit etwa 3 Esslöffeln Olivenöl beträufeln und bei 180 Grad ca. 30-40 Min backen, bis alles weich gegart ist.

Pizza-Baguettes

Zutaten:

2 Baguettebrötchen

1 Zwiebel

1 Zehe Knoblauch

½ Dose stückige Tomaten

Tomatenmark

200g Käse

Oregano

Basilikum

Salz

Pfeffer

Zutaten nach Wahl:

Paprika

Oliven

Mais

Thunfisch

Schinken

Salami

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in Olivenöl andünsten. Die Tomaten hinzugeben. Aufkochen lassen und mit Tomatenmark eindicken. Mit den Gewürzen abschmecken. Die Baguettes nach Geschmack belegen und mit Käse bestreuen. Ca. 10 Minuten bei 200 Grad im Ofen backen.

Hackfleisch-Wraps

Zutaten:

1 Pck. Wraps

½ Zwiebel

250g Hackfleisch

1 Zehe Knoblauch

½ Dose stückige Tomaten

Tomatenmark

3 EL Mais

Halbe rote Paprika

Olivenöl

n.B. geriebener Käse

Salz

Pfeffer

Paprikapulver

Kräutersalz

Zubereitung:

Hackfleisch scharf anbraten, gewürfelte Zwiebel, Paprika und Knoblauch hinzugeben und mitdünsten. Tomaten, Mais und Tomatenmark hinzugeben. Mit den Gewürzen abschmecken. Die Wraps kurz im Ofen aufwärmen und mit der Soße füllen, nach Belieben noch mit geriebenem Käse bestreuen.

Currywurst

Zutaten:

2 Bratwürste

1-2 Brötchen

½ Zwiebel

Halbe rote Paprika

Olivenöl

Ketchup

Curryketchup

Salz

Pfeffer

Curry

Zubereitung:

Zwiebel grob würfeln und andünsten. Die gewürfelte Paprika hinzugeben und gar dünsten. Curryketchup und Ketchup hinzugeben und aufkochen. Mit den Gewürzen abschmecken. Die Würste braun braten oder grillen und in kleine Stücke schneiden, mit der Soße übergießen und nochmals mit Curry bestreuen.

Spiegelei mit Fleischkäse

Zutaten:

1 Scheibe Fleischkäse oder Putenfleischkäse

1 Ei

Brötchen oder Kartoffeln

Zubereitung:

Fleischkäse scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen. Spiegel auch anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf den Fleischkäse geben. Dazu gibt es Brötchen oder Bratkartoffeln.

Pizza-Suppe

Zutaten:

250 g Hackfleisch

1 Zwiebel

1 Zehe Knoblauch

1 TL Hackfleisch-Würzmischung

1 Dose stückige Tomaten

Kleine Dose Brechbohnen

½ Dose Mais

100ml Sahne

100 g Schmelzkäse

Salz

Pfeffer

Kräutersalz

Gemüsebrühenpulver

Zubereitung:

Das Hackfleisch scharf anbraten und die gewürfelte Zwiebel und den Knoblauch kurz mitdünsten. Die restlichen Zutaten hinzugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Dazu gibt es Brötchen.

Quellenverzeichnis

- Buchholz, J. (23. März 2023). *www.t-online.de*. Von https://www.t-online.de/heimgarten/wohnen/id_100117262/recycling-steht-der-gelbe-sack-vor-dem-aus-.html abgerufen
- Bundesministerium für Bildung und Forschung. (23. März 2023). *www.bafög.de*. Von <https://www.bafög.de/bafög/de/das-bafög-alle-infos-auf-einen-blick/foerderungsarten-und-foerderungshoehe/was-sind-bedarfssaetze-und-wie-hoch-sind-sie/was-sind-bedarfssaetze-und-wie-hoch-sind-sie.html> abgerufen
- Gewerbeschule Lörrach. (31. Juli 2023). *www.gws-loerrach.de*. Von <https://gws-loerrach.de/> abgerufen
- Gewerbeschule Schopfheim. (31. Juli 2023). *www.gewerbeschule-schopfheim.de*. Von <https://www.gewerbeschule-schopfheim.de/wir-bieten-folgende-vollzeitschulformen-an/> abgerufen
- GWS Rheinfelden. (31. Juli 2023). *www.gws-rheinfelden.de*. Von <https://www.gws-rheinfelden.de/index.php/bildungsangebote> abgerufen
- Kaufmännische Schulen Lörrach. (31. Juli 2023). *www.ksloe.schule*. Von <https://ksloe.schule/> abgerufen
- Kaufmännische Schulen Schopfheim. (31. Juli 2023). *www.ks-schopfheim.eu*. Von <https://ks-schopfheim.eu/index.php/bildung> abgerufen
- Mathilde Planck Schule Lörrach. (31. Juli 2023). *www.mpsloe.de*. Von <https://www.mpsloe.de/index.php/schularten> abgerufen
- Österreichische Gesellschaft für Familienplanung (ÖGF) / profamilia Deutschland. (23. März 2023). *www.verhuetung.info*. Von <https://verhuetung.info/wirksamkeit/pearl-index/> abgerufen

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Mercedes AMG	1
Abbildung 2: Seat Ibiza	2
Abbildung 3: TÜV-Plakette	3
Abbildung 4: Schock-Nachricht	7
Abbildung 5: Geld	11
Abbildung 6: Zwei-Konten-Modell	12
Abbildung 7: Bausparen	13
Abbildung 8: Altersvorsorge	14
Abbildung 9: Tabelle Bedarfssätze	20
Abbildung 10: Die Gelbe Tonne.....	37
Abbildung 11: Pearl-Index verschiedener Verhütungsmethoden.....	65
Abbildung 12: Waschmaschinenfach	71
Abbildung 13: Schul-Navi	XIII

Liebe Leser*innen,

wir hoffen, dass euch das Lebenslexikon weiterhelfen konnte.

Da sich Gesetze und Vorgaben regelmäßig ändern, können wir nicht garantieren, dass alle Inhalte auf dem aktuellen Stand sind.

Falls euch etwas auffällt, das veraltet oder falsch ist oder euch etwas ganz Wichtiges fehlt, sind wir sehr froh, wenn ihr uns das mitteilt. Wir versuchen schnellstmöglich eine erneuerte Auflage zu erstellen.

Änderungsvorschläge könnt ihr hier abgeben:

☎ 07621 791100

☎ 0151 142 139 40

✉ info@stadtjugendpflege-weil.de

📷 [stadtjugendpflege_weilamrhein](https://www.instagram.com/stadtjugendpflege_weilamrhein)

EUER TEAM DER
STADTJUGENDPFLEGE WEIL AM RHEIN