

Follower-Ordner

Persönliche Daten und Dokumente:

01

Ärzte und Gesundheit:

02

Behördenangelegenheiten:

03

Zeugnisse und Qualifikationen:

04

Finanzen und Beruf:

05

Wohnen:

06

Verträge und Versicherungen:

07

Hilfreiches und Nützliches:

08

Freizeit und Schönes:

09

ÜBER DIESEN ORDNER

ORDNEN LEICHT GEMACHT!

Hallo liebe Nutzer:in dieses Ordners!

Du hältst gerade mich - Deinen Follower Ordner - in der Hand und stellst Dir die Frage, was ich eigentlich genau bin und wofür Du mich brauchst?

Ich stelle mich Dir gerne vor.

Im Leben häuft sich eine Menge an Papierkram an; z. B. durch Verträge, Versicherungen oder Abrechnungen. Damit Du den Überblick behältst, biete ich Dir eine Strukturierungshilfe für Deine Unterlagen an.

Wenn Du einen neuen (Neben-)Job aufnimmst, brauchst Du zum Beispiel Deine Sozialversicherungsnummer und Steuer-ID. Mit ein bisschen Vorbereitung musst Du dafür in Zukunft nicht mehr lange suchen.

Du findest in den verschiedenen Kategorien ein paar Vorlagen, Erklärungen und auch Anlaufstellen (im Kreis Herford). Außerdem gebe ich Dir Hinweise und Tipps zu den einzelnen Themen. Diese findest Du in den jeweiligen Kapiteln als graue Nachrichten, so wie unten auf dieser Seite.

Gestalte mich gerne noch weiter nach Deinen Bedürfnissen, denn das hier ist DEIN Follower Ordner :)

P.S.: Hol' Dir Unterstützung, wenn Du sie brauchst.



Tipp



Hinweis

Persönliche Daten & Dokumente

Hier kannst du Folgendes abheften:

- Geburtsurkunde
- Impfpass
- Stammdaten
- Anmeldedaten und Passwörter



.....

-
-
-
-
-

Seriöse E-Mail-Adresse erstellen & Cloud einrichten

Deine E-Mail-Adresse nutzt Du nicht nur für die Anmeldung auf verschiedenen Webseiten oder Apps. Du bewirbst Dich damit vielleicht auch um Arbeitsstellen oder Wohnungen. Daher sollte Deine E-Mail-Adresse einen seriösen Eindruck machen.

Der richtige Anbieter:

- Es gibt unzählige Anbieter. Einige sind kostenpflichtig, andere kostenlos.
- Gute Anbieter sind: T-Online.de; Gmail.com, ProtonMail oder Outlook.de
- Suche Dir am besten einen Anbieter mit kostenfreier Cloud-Funktion (T-online, Gmail, Outlook.de)
- Weitere Faktoren sind: Postfachgröße, Max. Anhanggröße, Apps, der Ort, an dem der Anbieter Deine Daten speichert. etc.

Die richtige E-Mail-Adresse anlegen

- Beim Erstellen musst Du meist Vorname, Name, Geburtsdatum und Handynummer angeben
- Eine seriöse Adresse beinhaltet nur Deinen Namen - achte darauf ihn richtig zu schreiben
- Ob Du das Format VornameNachname@xyz.de oder NachnameVorname@xyz.de wählst, ist Dir überlassen
- Du kannst Deinen Vornamen auch abkürzen und nur den ersten Buchstaben nehmen: V.Nachname@xyz
- Vermeide alles komplizierte (wie z.B. viele Zahlen) in Deiner E-Mail-Adresse
- Spitznamen und Kosenamen z.B. mausezahn23@xyz.de sind nicht passend für eine seriöse E-Mail Adresse.

Cloud-Speicher:

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

Tipp

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

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

Meine E-Mail-Adresse: _____ @ _____ . _____

PASSWORD TRACKER

WEBSITE / ACCOUNT:
EMAIL:
USERNAME:
PASSWORT:
NOTES:

WEBSITE / ACCOUNT:
EMAIL:
USERNAME:
PASSWORT:
NOTES:

WEBSITE / ACCOUNT:
EMAIL:
USERNAME:
PASSWORT:
NOTES:

WEBSITE / ACCOUNT:
EMAIL:
USERNAME:
PASSWORT:
NOTES:

WEBSITE / ACCOUNT:
EMAIL:
USERNAME:
PASSWORT:
NOTES:

WEBSITE / ACCOUNT:
EMAIL:
USERNAME:
PASSWORT:
NOTES:

WEBSITE / ACCOUNT:
EMAIL:
USERNAME:
PASSWORT:
NOTES:

WEBSITE / ACCOUNT:
EMAIL:
USERNAME:
PASSWORT:
NOTES:



Tipp

Du kannst auch einen digitalen Passwortmanager nutzen. Dafür gibt es Apps und Computerprogramme, z.B. Bitwarden

Krankenversicherungs-Nr.: _____

Steuerident. Nr.: _____

Rentenversicherungs-Nr.: _____

STAMMDATEN & INFOS ZU DEINEN ELTERN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ärzte & Gesundheit

Hier kannst du Folgendes abheften:

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



Tipp

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



Hinweis

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



.....

○

○

○

○

○

Meine Gesundheitskontakte

Hausarzt/ -ärztin:

Name:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Notizen:

Zahnarzt/ -ärztin:

Name:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Notizen:

Hals-Nasen-Ohrenarzt/
ärztin:

Name:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Notizen:

Orthopäde/
Orthopädin:

Name:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Notizen:

Augenarzt/ -ärztin:

Name:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Notizen:

Hautarzt/ -ärztin:

Name:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Notizen:

Meine Gesundheitskontakte

Gynäkologie:

Name:
Adresse:

Telefon:
E-Mail:
Notizen:

Psycho-Therapeut/ Psycho-Therapeutin:

Name:
Adresse:

Telefon:
E-Mail:
Notizen:

Psychiater/ Psychiaterin:

Name:
Adresse:

Telefon:
E-Mail:
Notizen:

Proktologie:

Name:
Adresse:

Telefon:
E-Mail:
Notizen:

Urologie:

Name:
Adresse:

Telefon:
E-Mail:
Notizen:

Name:
Adresse:

Telefon:
E-Mail:
Notizen:

Meine Gesundheitskontakte

Name:
Adresse:

Telefon:
E-Mail:
Notizen:

Ärzte und Gesundheit

Im Notfall alarmiere den Rettungsdienst unter der Notrufnummer 112.

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

Ärzte und Gesundheit

Im Notfall alarmiere den Rettungsdienst unter der Notrufnummer 112.

	Anlaufstelle	Kontakt	Webseite
Erkrankungen & Medizinische Notfall- Situationen	<u>Haus – und Fachärzte</u>	Suche am besten über Suchmaschinen wie Google nach Ärzten in Deiner Umgebung	Suchmaschine Deiner Wahl oder www.arztsuche.116117.de
	<u>Notdienst und Krankenhaus Notaufnahmen</u>	112	
	<u>Ärztlicher Bereitschaftsdienst</u> Hilft außerhalb der Sprechstundenzeiten bei Erkrankungen deren Behandlung nicht bis zum nächsten Tag warten kann.	116117	www.116117.de
Schwangerschaft	Informationen zu den Themen Verhütung oder Geschlechtskrankheiten findest Du bei jedem Hausarzt, Frauenärztin oder in Apotheken. Solltest Du ungeschützten Geschlechtsverkehr gehabt haben und befürchtest, ungewollt schwanger zu werden, kannst Du Dich ebenfalls an jede Apotheke sowie einen Frauenarzt wenden. Bei Verdacht auf eine Schwangerschaft solltest Du unbedingt eine Frauenärztin/-arzt aufsuchen. Bei Bedarf kannst Du eine Schwangerschaftsberatung in Anspruch nehmen (geht auch anonym).		
	<u>Profamilia Herford in Bünde</u> Bahnhofstraße 6 32257 Bünde	05223 992223	https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/nordrhein-westfalen/buende
	<u>Profamilia Bielefeld</u> Stapenhorststr. 5 33615 Bielefeld	0521 124073	https://www.profamilia.de//angebote-vor-ort/nordrhein-westfalen/bielefeld
	<u>Profemina - online</u>		https://www.profemina.org/de-de/abtreibung

KURZ ZUSAMMENGEFASST: WICHTIGE INFOS ZU PATIENTENVERFÜGUNGEN

1. Wozu eine Patientenverfügung?

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

2. Was kostet eine Patientenverfügung?

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

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

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

4. Wie lange gilt eine Patientenverfügung?

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

5. Was gilt es noch zu beachten?

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

Dieses Infoblatt ist im Rahmen des Projekts Wirtschaftlicher Verbraucherschutz entstanden.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Auf dieser Seite kannst Du deine Patientenverfügung ganz einfach online erstellen:

www.verbraucherzentrale.de/patientenverfuegung-online

Behörden- angelegenheiten

Hier kannst du Folgendes abheften:

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



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Finanzen und Beruf

Hallo!

Wenn Du ausziehst, wirst Du mit verschiedenen Ämtern in Deutschland zu tun haben. Es gibt viele Behörden, und jede hat ihre eigenen Aufgaben. Bei einigen kannst Du finanzielle Unterstützung beantragen. Du brauchst Geld für verschiedene Dinge im Leben. Eine Liste mit deinen Ausgaben kann Dir helfen zu sehen, wie viel Geld Du ausgibst. Mit der Liste kannst Du auch sehen, wieviel Geld übrig bleibt.

Wenn Du noch zur Schule gehst oder eine Ausbildung machst, hast Du wahrscheinlich nicht viel Geld. Daher solltest Du finanzielle Hilfe beantragen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten finanzielle Hilfe zu bekommen. Es kann schwer sein, den Überblick zu behalten. Auf den nächsten Seiten findest Du eine kleine Übersicht. Du kannst zum Beispiel Bafög oder BAB beantragen.

Die Bundesagentur für Arbeit bietet zusätzlich persönliche Beratung an.

Tipp

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

im freiwilligen
Dienst



BAFÖG

Es gibt das sogenannte **Schüler-BAföG**, das **Studierenden-BAföG** und **Aufstiegs-BAföG**. Die genaue Höhe Deines BAföGs wird individuell ausgerechnet.

Du erhältst auch Schüler-BAföG, wenn Du bereits eine Berufsausbildung abgeschlossen hast und noch einen höherwertigen Abschluss an einer Abendschule oder Fachoberschulklasse absolvieren möchtest. An sogenannten Allgemeinbildenden Schulen (Real- und Gesamtschule und Gymnasien) bist Du frühestens ab Klasse 10 BAföG berechtigt. Das Aufstiegs-BAföG hilft Menschen in Deutschland dabei, ihre Ausbildung zu verbessern, zum Beispiel wenn sie einen Meister machen wollen.

Die **kostenfreie BAföG-Hotline** berät Dich unter **0800-223 63 41**

Hinweis

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

BAB

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

Duale Ausbildungen finden abwechselnd in einem Ausbildungsbetrieb und Berufsschulen statt.

Schulische Ausbildungen werden ausschließlich an Berufskollegs oder an (Fach-) Akademien angeboten. Besonders Berufe im Gesundheits- und Sozialbereich sind meistens schulische Ausbildungen.

Bei schulischen Ausbildungen kannst Du **Wohngeld** beantragen. Wohngeld kann Dir dabei helfen, Deine Miete zu bezahlen und muss im Gegensatz zum BAföG nicht zurückgezahlt werden. Auch beim Wohngeld musst Du mindestens 18 Jahre alt sein und nicht mehr bei deinen Eltern wohnen können bzw. die Miete für Deine Wohnung nicht selbst bezahlen können. In der Regel beantragst Du Wohngeld beim örtlichen Jobcenter.

KINDERGELD

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

Hinweis

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



Dein Arbeitsvertrag läuft aus, Du wurdest (fristlos) gekündigt oder Du hast selbst gekündigt:

1. Sobald **Du weißt**, dass **Deine Beschäftigung endet**, musst Du Dich **arbeitsuchend melden**.
2. Spätestens **am ersten Tag Deiner Arbeitslosigkeit**, musst Du Dich **arbeitslos melden**.
3. **Stelle Deinen Antrag auf Arbeitslosengeld I oder Bürgergeld.**

Hinweis

Du musst Dich arbeitsuchend und arbeitslos melden. Das ist auch wichtig, damit Du zwischen Arbeitsverhältnissen krankenversichert bist - sonst wird es teuer für Dich.

Die Bundesagentur für Arbeit ist für Arbeitslosengeld I zuständig

- Du musst **arbeitslos** sein. (d.h. Du arbeitest weniger als 15 Stunden pro Woche)
- Du musst in den letzten zwei Jahren mindestens 12 Monate gearbeitet haben (versicherungspflichtig beschäftigt gewesen sein).
- Du musst Dich **fristgerecht** persönlich **arbeitsuchend** melden (3 Monate vor Ablauf Deines Arbeitsvertrages oder sobald Du von deiner Kündigung erfährst).
- Bei einer **kurzfristigen** Auflösung deines Arbeitsvertrages meldest Du Dich am besten innerhalb von 3 Tagen bei der Agentur für Arbeit (Arbeitsamt) z.B. über 0800 4 555500.
- Du musst grundsätzlich **arbeitsfähig** und bereit sein Deine **Mitwirkungspflichten** zu erfüllen.
- Erst wenn Du Deine **maximale Bezugsdauer** von Arbeitslosengeld I ausgeschöpft hast, greift das Bürgergeld.

Das **Bürgergeld** ist eine Grundsicherung vom **Jobcenter**. Es handelt sich um eine Sozialleistung, die Deinen Lebensunterhalt sichern soll.

Voraussetzungen für die Leistung:

- Du hast Anspruch ab 15 Jahren bis zum Erreichen der Regelaltersrente
- Du bist **erwerbsfähig**, d.h. Du kannst täglich mindestens 3 Stunden arbeiten
- Du bist als **Asylberechtigte:r, Flüchtling** oder **Subsidiärschutzberechtigte:r** anerkannt oder hast die deutsche Staatsbürgerschaft. Wenn Du die Staatsbürgerschaft eines anderen EU-Landes hast, musst Du schon mal in Deutschland gearbeitet haben.

Checkliste: Unterlagen zur Antragsstellung (Können nachgereicht werden)

- Gültiges Ausweisdokument und aktuelle Meldebescheinigung.
- Die ausgefüllten Antragsunterlagen (schnellstmöglich)
- Falls vorhanden: Deinen letzten Bescheid vom Sozialamt
- Deinen Mietvertrag und wenn vorhanden Deine letzte Betriebs- und Heizkostenabrechnung
- Deine Steuer-ID und Krankenkassenkarte
- Ein Nachweis über Dein deutsches Bankkonto
- Deine Kontoauszüge der letzten 3 Monate
- Falls Du verheiratet bist: Deine Heiratsurkunde

Tipp

Du kannst Dich auf dieser Seite rund um das Thema informieren: www.buerger-geld.org/

Die Höhe des Bürgergeldes hängt von der Anzahl der Personen in einem Haushalt ab. Damit Deine Wohnung bezahlt wird gibt es Vorgaben zur Größe und zu Mietkosten. Schau alles Aktuelle im Internet nach.

Zeugnisse & Qualifikationen

Hier kannst du Folgendes abheften:

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

Hinweis

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



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wissenswertes zu Schule und Ausbildung



Schulpflicht

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

Schule und dann?

Du möchtest Dich informieren zu:

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



Hier kannst Du nachfragen:

www.arbeitsagentur.de/vor-ort/herford/studien-und-berufsorientierung/berufsberatung

Für den Kreis Herford:

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

Für den Kreis Minden Lübbecke:

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

Assistierte Ausbildung:

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

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

Wenn Du an einer Assistierten Ausbildung teilnimmst, heißt das:

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

Mehr Infos dazu auf:

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

Wissenswertes zu Schule und Ausbildung



Wie informiere ich mich über Ausbildungsberufe und Studiengänge?

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

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

Wenn Du im Leistungsbezug im Jobcenter bist, wird das Jobcenter Dich kontaktieren und Dich auf dem Arbeitsmarkt vermitteln.

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

Tipp(!): Günstig zur Arbeit fahren:

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

Wann bekomme ich mein Gehalt?

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

Abrechnungen aufheben!

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

Was ist Brutto und Netto?

Auf Deiner Gehaltsabrechnung siehst Du dein Bruttogehalt. Davon werden Steuern und Sozialversicherungsbeiträge abgezogen.

„Netto“ ist dann die Summe, die Du tatsächlich auf Dein Konto überwiesen bekommst.

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

E-Mail: herford.berufsberatung@arbeitsagentur.de

Tel.: 05221 985-678

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

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

E-Mail: berufsberatung.minden@arbeitsagentur.de

Tel.: 0571 8867-890

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

Weitere Informationsquellen und Kontakte

Finde heraus welche Ausbildung / Studium zu Dir passt:

<https://www.arbeitsagentur.de/bildung/welche-ausbildung-welches-studium-passt>

Ausbildungs- und Jobsuche:

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

Ausbildungsplatz- und Jobsuche:

<https://www.arbeitsagentur.de/jobsuche/>

Informationen zu Studiengängen:

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

Berufkollegs
im
KREIS
HERFORD

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

Wedekindstr. 30-38
32257 Bünde

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

Berufskolleg der Landwirtschafts-
kammer NRW, Fachschule für
Agrarwirtschaft

Ravensberger Str. 6
32051 Herford

Tel. 05221-597721
[http://
www.landwirtschaftskammer.de/
schulen/herford](http://www.landwirtschaftskammer.de/schulen/herford)

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

Löhrstr. 2
32052 Herford

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

Friedrich-List-Berufskolleg des
Kreises Herford

Hermannstr. 7
32051 Herford

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

August-Griese-Berufskolleg des
Kreises Herford

Jahnstr. 54-68
32584 Löhne

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

Wilhelm-Normann-Berufskolleg
des Kreises Herford

Hermannstr. 5
32051 Herford

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

Anna-Siemsen-Berufskolleg
des Kreises Herford

Hermannstr. 9
32051 Herford

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

Berufskolleg der Arbeiterwohl-
fahrt für das Sozial- und Ge-
sundheitswesen

Am Bahndamm 2
32052 Herford

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



Tipps für Deine Bewerbung

Analyse der Stelle

- Welche Kompetenzen / Fähigkeiten werden gefordert?
- Was wird zwischen den Zeilen deutlich?
- Was werden die Schwerpunkte der Tätigkeit/ das Tagesgeschäft sein?
- Welche drei Kompetenzen oder Eigenschaften sind besonders wichtig?
- Welche der geforderten Eigenschaften bringe ich mit?
- Warum bist du der/die Richtige?
- Was biete ich, was andere nicht bieten?
- Welchen Nutzen hat der Arbeitgeber mich einzustellen?

Tipp

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

Grundsätzliche Tipps

- **Wann muss ich mich bewerben?**
- **Informiere Dich rechtzeitig** über die unterschiedlichen Möglichkeiten und Bildungsgänge.. **Achtung!** Es gibt oftmals Fristen für Anmeldungen.
- **Anschreiben:** Max . auf einer halben DIN A4 Seite
- Sollte Infos zum Unternehmen und gemeinsame Schnittpunkte zwischen Dir und dem Unternehmen enthalten
- Worin liegt der große Nutzen für das Unternehmen Dich einzustellen?

Erfüllst du alle Voraussetzungen?

- Schulabschluss
- Praxiserfahrung
- Etc.

Das Anschreiben, Schritt für Schritt

1. Der Empfänger/ Die Empfängerin

- Sprich den Empfänger/ die Empfängerin mit Namen an.
- Wenn möglich, nicht mit „Sehr geehrte Damen und Herren“. Den Namen findest du meistens auf der Internetseite des Unternehmens.
- Ansonsten ruf an und erkundige Dich nach dem Namen Deines Ansprechpartners.

2. Die Einleitung

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

Einleitung- Beispiele

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



Wichtig! Zeugnisse und Anlagen

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

Gib immer nur eine Kopie ab, nie das Original!

Online Bewerbung

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

Tipps für Deine Bewerbung

3. Anschreiben- Hauptteil

- Nach der kurzen Eröffnung geht es darum, knapp und überzeugend zu argumentieren, dass Du die richtige Person für die Stelle bist.
- Auf welche Kenntnisse, Fähigkeiten oder Eigenschaften, die im Anzeigentext gefordert werden, kannst Du verweisen?
- Woran kann Dein zukünftiger Arbeitgeber Deine Motivation erkennen?

Beispiele:

„Kurz zu meiner Person...“

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

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

4. Anschreiben- Abschluss

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

Beispiele:

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

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

Schule und Ausbildung

	Anlaufstelle	Kontakt	Webseite
Jobverlust Arbeitslosigkeit Arbeitssuche Bewerbungen	<u>Agentur für Arbeit</u> HansasträÙe 33, 32049 Herford	05221 9850	www.arbeitsagentur.de/vor-ort/herford/startseite
	<u>Agentur für Arbeit</u> Werner-Bock-StraÙe 8, 33602 Bielefeld	0800 4555500	www.arbeitsagentur.de/vor-ort/bielefeld/startseite
	<u>Jobcenter Herford</u> HansasträÙe 33, 32049 Herford	05221 985333	www.jobcenter-herford.de
	<u>Beratungsstelle Arbeit Diakonie HF</u> Auf der Freiheit 25 32052 Herford	05221 5998-0	www.diakonie-herford.de/arbeit-soziales/beratung-zum-thema-arbeit/
	<u>Jobcenter Bielefeld</u> Herforder Str. 67, 33602 Bielefeld	0521 556170	www.jobcenter-arbeitplus-bielefeld.de
	<u>Jugendberufsagentur Bielefeld</u> Herforder StraÙe 71 33602 Bielefeld	info@jba-bielefeld.de	www.jba-bielefeld.de

Schule und Ausbildung

	Anlaufstelle	Kontakt	Webseite
Allgemeine Infos Unterstützungsbedarf	<u>Sozialberatungsdienst</u> Ev. Diakoniestiftung Herford Hermannstraße 16, 32052 Herford	05221 91600	www.diakoniestiftung-herford.de/integrationshilfen/sozialberatungsdienst
	<u>SkF-Allgemeine Sozialberatung</u> Berliner Str. 10, 32052 Herford	05221 103738	www.skf-herford.de/beratungsangebote/allgemeine-sozialberatung/
	<u>SkM-Sozialberatung</u> Steintorwall 17, 32052 Herford	05221 277780	www.skm-herford.de/beratung/sozialberatung/
	<u>Widerspruch e.V. Sozialberatung</u> Rolandstr. 16, 33615 Bielefeld	0521 133705	www.widerspruch-sozialberatung.de/dat/oeffentlichkeit.html
	<u>Bethel.regional Sozialberatung</u> Viktoriastraße 10 33602 Bielefeld	0521 1447353	www.bethel-regional.de/angebote-details/sozialdienst_sozialberatung.html
	<u>Jobcenter Herford</u> Hansastraße 33, 32049 Herford	05221 985333	www.jobcenter-herford.de
	<u>Jobcenter Bielefeld</u> Herforder Str. 67, 33602 Bielefeld	0521 556170	www.jobcenter-arbeitplus-bielefeld.de

Finanzen & Beruf

Hier kannst du Folgendes abheften:

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

Hinweis

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



.....

.....

.....

.....

.....

.....

MEINE ABONNEMENTS

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

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

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

TIPPS FÜR DEN AUSBILDUNGSBEGINN

Girokonto

1

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

Krankenversicherung

2

Bisher warst Du über Deine Eltern oder öffentliche Träger versichert. Sobald Du eine Ausbildung beginnst und Dein eigenes Geld verdienst, wirst Du selbst versicherungspflichtig. Kümmere Dich rechtzeitig, die Bearbeitung dauert manchmal mehrere Wochen. Du kannst jede gesetzliche Krankenkasse nehmen. Weitere Informationen und Beratung bekommst Du unter 030 / 340 60 66 01

Haftpflichtversicherung

3

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

Steueridentifikationsnummer

4

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

Versicherungsnummernachweis

5

Früher hieß er „Sozialversicherungsausweis“. Dazu gehört Deine Sozialversicherungs- bzw. Rentenversicherungsnummer, Dein Vorname und Nachname. Von Deinem Gehalt werden Beiträge für Unfall-, Pflege-, Arbeitslosen-, Renten- und die Krankenversicherung abgezogen. Diese werden Deiner Versicherungsnummer zugeordnet. In der Regel musst Du die Nummer nicht selbst beantragen und der Arbeitgeber bekommt sie automatisiert mitgeteilt. Solltest Du sie dennoch benötigen, kannst diese bei Deiner Krankenkasse oder unter 0800 1000 4800 beantragen.

Ärztliche Untersuchung

6

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

Vermögenswirksame Leistungen

7

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

TIPPS FÜR DEN AUSBILDUNGSBEGINN

Die richtige Kleidung

8

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

Die richtige Wortwahl

9

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

Tipps zum richtigen Verhalten

10

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

Umgang mit Fehlern

11

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

Fragen, Notieren, Fragen

12

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

Arbeit

Infos zu deinen Rechten und Pflichten

Wenn du krank bist:



Zwei Pflichten als Arbeitnehmer:

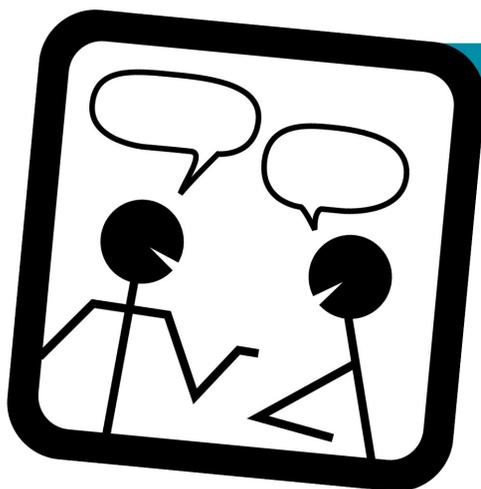
- ⇒ Anzeigepflicht: Du musst Deinen Arbeitgeber sofort über Deine Arbeitsunfähigkeit und die voraussichtliche Dauer informieren (telefonisch, manchmal auch per Mail oder SMS. Meld' Dich vor Schichtbeginn, schon vor Deinem Arztbesuch).
- ⇒ Nachweispflicht: Du brauchst spätestens ab dem dritten Tag, an dem DU aus Krankheit fehlst eine AU (Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung) vom Hausarzt. Manche Arbeitgeber wollen diese bereits ab dem ersten Tag.

Elektr. Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung [eAU]:

- ⇒ Dein Arzt meldet automatisiert Deine AU an Deine Krankenkasse. Das ist für deinen Krankengeldanspruch wichtig. Außerdem fordert Dein Arbeitgeber automatisiert die AU an. In der Regel brauchst Du kein Exemplar mehr abgeben.

Wenn du einen Arbeitsunfall hast:

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



Meinungsfreiheit:

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

Arbeit

Infos zu deinen Rechten und Pflichten



Abmahnung:

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

Tipp

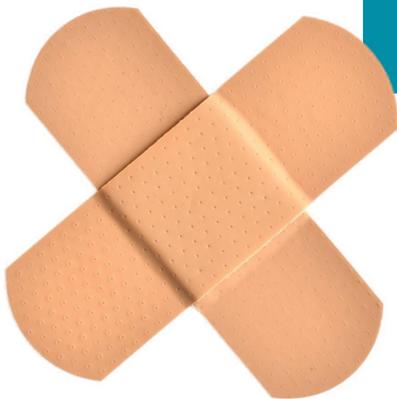
Informiere Dich auf der Arbeit, ob es einen Betriebsrat oder eine Mitarbeitenden-Vertretung (MAV) gibt. Da kannst Du Probleme und Anliegen ansprechen.

Kündigung:

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



Wer haftet bei Fehlern:



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

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

Arbeit

Infos zu Deinen Rechten und Pflichten

Nebenjob:



Reicht Dir Dein Gehalt nicht und Du möchtest Dir durch eine Nebentätigkeit etwas dazu verdienen? Dies darf Dir dein Chef nicht verbieten – aber Du musst dennoch die Erlaubnis bei diesem dafür einholen. Er darf das ablehnen, wenn es Deine Arbeit beeinträchtigen würde.

Resturlaub:

Das Jahr ist um und Du hast noch nicht Deinen gesamten Urlaub genutzt? Pass auf, Dein Urlaub kann verfallen. Normalerweise muss Resturlaub bis zum 31. März des Folgejahres genommen werden, um nicht zu verfallen. Bei Krankheit kann die Frist verlängert werden. Informiere Dich nach den Regelungen Deines Arbeitgebers, die können von den gesetzlichen Regelungen abweichen.



Familienplanung/ Elternschaft

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

Tipp

Informiere Dich im Internet zu Deinen weiteren Rechten und Pflichten.

Brutto- und Nettogehalt erklärt

Die Höhe des Bruttogehalts sieht zwar schön aus, am Ende bleibt aber nur ein Teil davon übrig. Der Staat fordert Steuern und Abgaben, um das öffentliche Leben und die Verwaltung zu finanzieren. Die Summe, die überwiesen wird, ist das Nettogehalt.

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

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

Tipp

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



Steuern & deine Steuererklärung

Was ist eigentlich eine Steuererklärung?

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

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

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

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

Tipp

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

Hinweis

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

Das Online-Finanzamt Elster:

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

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

Beratung und Hilfe bei der Steuererklärung:

> Der Steuerring hat oftmals Beratungsstellen in Deiner Nähe. Guck Dich auf der Internetseite um.

> www.steuerring.de

> www.vlh.de

Wichtige Nummern & Daten zur Steuererklärung:

Steueridentifikationsnummer:

Steuernummer:

Zugangsdaten zu Elster oder anderen Programmen:

Finanzen und Beruf

	Anlaufstelle	Kontakt	Webseite
Jobverlust Verlust der Ausbildung ALG I	<u>Agentur für Arbeit</u> HansasträÙe 33 32049 Herford	05221 9850	www.arbeitsagentur.de/vor-ort/herford/startseite
	<u>Agentur für Arbeit</u> Werner-Bock-StraÙe 8 33602 Bielefeld	0800 4555500	www.arbeitsagentur.de/vor-ort/bielefeld/startseite
Antragsstellung Bürgergeld	<u>Beratungsstelle Arbeit Diakonie HF</u> Auf der Freiheit 25 32052 Herford	05221 177510	www.diakonie-herford.de/arbeit-soziales/beratung-zum-thema-arbeit/
	<u>Widerspruch e.V. Sozialberatung</u> Rolandstr. 16 33615 Bielefeld	0521 133705	www.widerspruch-sozialberatung.de/dat/oeffentlichkeit.html
	<u>Jobcenter Herford</u> HansasträÙe 33, 32049 Herford	05221 985333	www.jobcenter-herford.de

Finanzen und Beruf

	Anlaufstelle	Kontakt	Webseite
Schulden	SkF-Herford Berliner Str. 10 32052 Herford	05221 10370	www.skf-herford.de/beratungsangebote/ soziale-schuldnerberatung/
	DRK – Schuldner- und Insolvenzberatung Sachsenstr. 116/118 32257 Bünde	05223 929712 05223 929718	www.drk-herford-land.de/das-drk/wer-wir- sind/ansprechpartner.html
	SKM-Bielefeld Weidenhof, Schildescher Str. 101 33611 Bielefeld	0521 55776124	www.skm-bielefeld.de/beratungsstellen/ schuldner-insolvenzberatung/
	Schuldnerhilfe Bielefeld Marktstraße 2 – 4 33602 Bielefeld	0521 32926560	www.schuldnerhilfe-bielefeld.de/wir- ueber-uns/
	Verbraucherzentrale NRW		www.verbraucherzentrale.nrw www.verbraucherzentrale.nrw/kontakt- nrw
	Verbraucherzentrale NRW In Herford Berliner Straße 1 32052 Herford ↓	Landesweiter Telefon- service (Mo-Fr 9-17 Uhr): 0211 54222211	www.verbraucherzentrale.nrw/ beratungsstellen/herford

Schulden: Aufstellung der Gläubiger

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

Wohnen

Hier kannst du Folgendes abheften:

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



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wohnung



Tipps für deine Suche

Wie möchtest Du wohnen?

Ort & Lage

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

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

Wohnungsgröße

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

Maximale Miethöhe

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

Prioritäten bei der Wohnungssuche

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

Beispiel: Ist Dir die richtige Größe oder die Lage wichtiger?

Wohnungssuche im Internet

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

Zur Wohnungssuche:

Nimm die Wohnungssuche ernst, wie eine Jobsuche:

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

Wohnung



Tipps für den Einzug

Wo Du was beantragst:

Stadtverwaltung/ Bürgerbüro

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

Jobcenter

- ⇒ Erstausrüstung
- ⇒ Mietkostenübernahme
- ⇒ Umzugskosten
- ⇒ Wohngeld

Sozialamt

- ⇒ Mietübernahme
- ⇒ Wohngeld

Tipp

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

Strom und Gas anmelden:

- ⇒ benutze Vergleichsportale [Verivox / Check24 etc.]
- ⇒ achte nicht nur auf günstige Preise, sondern Preisstabilität/ -garantien
- ⇒ zum Strom anmelden benötigst du die Zählernummer und den Stromzählerstand

Wo:

- ⇒ örtlicher Grundversorger (z.B. Stadtwerke)
- ⇒ www.check24.de
- ⇒ www.verivox.de

Rundfunkbeitrag anmelden:

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

Rechte und Pflichten als Mieter:

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

- ⇒ www.verband-wohneigentum.de/bv/on220796

Wohnen und Sozialhilfe - das ist zu beachten

Geringes Einkommen?

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

- ⇒ Wohnberechtigungsschein für staatlich geförderte Wohnungen
- ⇒ Wohngeld

Tipp

Eine Sozialberatung in Deiner Stadt hilft Dir. Nutze Google, um diese zu finden.

Was wird übernommen?

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

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

Wohnungsnotfälle & wie du damit umgehen kannst

Stromausfall

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

Rauchmelder

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

Abfluss läuft nicht ab

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

WC verstopft

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

Heizung funktioniert nicht

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

Heizung macht Geräusche

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

Ausgesperrt

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

Wohnungsnotfälle & wie du damit umgehen kannst

Wasserschaden

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

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

Schaden dokumentieren: Genau aufschreiben was passiert ist, wie es aussieht und was beschädigt ist. Die Versicherung und gegebenenfalls der Vermieter benötigen eine möglichst vollständige Darstellung. Fotos sollten vor und nach der Beseitigung des Wassers gemacht werden. Sofern die Ursache ersichtlich ist, fertige auch von der Austrittsstelle Bilder an.

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

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

Feuer

Kleine Brände: Guck Dir die Art und das Ausmaß des Feuers an. Fettbrände darfst Du nicht mit Wasser löschen, versuche da einen Deckel auf den Topf zu machen.

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

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

Merkblatt zum richtigen Heizen und Lüften

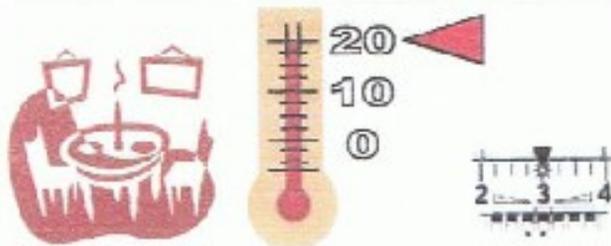
Die Energiekosten zum Heizen nehmen einen immer größeren Anteil bei den Nebenkosten ein. Hohe Heizkosten können verschiedene Ursachen haben:

(nicht zu verwechseln mit objektiven Bauschäden) oder falsches Verhalten kann überdurchschnittlichen

Energieverbrauch bewirken. Falsches Sparen kann die Sache mitunter noch schlimmer machen: Schimmelprobleme können auftreten mit Folgen für Gesundheit und Bausubstanz



Was bedeutet „richtiges“ Heizen und Lüften? Beachten Sie bitte einige grundlegende Tipps:



Mäßig aber gleichmäßig heizen

Die Temperatur in Wohnräumen bei möglichst 20 Grad einregulieren. Dies entspricht oftmals der Einstellung „3“ an Thermostatventilen. Bedenken Sie: 1 Grad mehr bedeutet rund 6% mehr Heizenergieaufwand!

Die Wände sollen ausreichend warm sein und keine Kälte abstrahlen. Nachts darum die Heizung nur reduzieren, aber nicht voll abdrehen. Oder es ist eine automatische Nachtabsenkung vorhanden, dann brauch man nichts an den Thermostatventilen zu ändern!

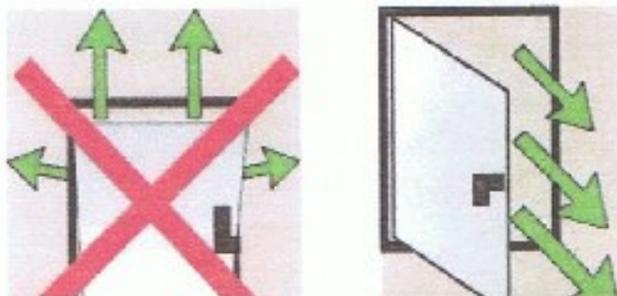


Heizkörper nicht zuhängen

Vorhänge oder Verblendungen vor den Heizkörpern vermindern die Wärmeabstrahlung im Raum und erhöhen die Heizkostenrechnung. Verdeckte Thermostatventile können nicht richtig regulieren.

Luftfeuchte kontrollieren

In Wohnräumen sollte die Luftfeuchtigkeit nicht über 60% liegen, sonst droht in Ecken und hinter Schränken Schimmel. Ursachen zu hoher Luftfeuchte können sein: Pflanzen, Aquarien, Kochdünste, Dushdämpfe oder Wäschetrocknung. Wäsche darum möglichst nicht in Schlaf- und Wohnräumen trocknen. Nutzen Sie geeignete Trockenräume im Haus.

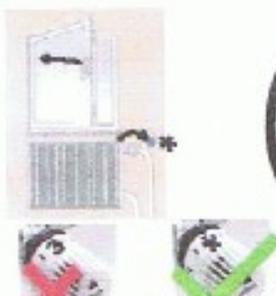


Lüften

Beim Lüften immer für einen kompletten Luftaustausch sorgen. In der warmen Jahreszeit, wenn die Heizung aus ist, kann man in der Wohnung dabei kaum etwas falsch machen. Im Winter heißt es aufpassen: Gekippte Fenster in beheizten Räumen vermeiden! Die Lüftungswirkung ist nur mäßig, dafür wird Schimmelbildung oberhalb der Fenster gefördert.

Lüftungsdauer

Am besten ist es, mehrmals täglich für drei bis fünf Minuten die Fenster weit auf Durchzug zu öffnen. Während der Heizperiode aber gleichzeitig die Heizung



Bürgschaftserklärung

Ich/wir übernehmen hiermit

Vorname, Name _____

Geboren am _____

Wohnhaft in _____

Telefon _____

E-Mail _____

die Bürgschaft für alle Forderungen, die der Wohnungseigentümer _____

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

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

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

Die Bürgschaft erlischt automatisch mit der Beendigung des Mietverhältnisses.

Ort, Datum _____

Unterschrift des Bürgen/ der Bürgin _____

Wohnen

	Anlaufstelle	Kontakt	Webseite
Unterstützung bei Wohnungssuche	Wohnungsakquise Herford Hermannstr. 16, 32052 Herford	05221 1896119	
	Fachstelle Wohnungserhalt Bielefeld Niederwall 23, 33602 Bielefeld	0521 512997	www.bielefeld.de/node/6039
Wohnungsverlust	Sozialberatungsdienst der Diakonie Schillerstr. 8, 32052 Herford	05221 91600	www.diakoniestiftung-herford.de/integrationshilfen/sozialberatungsdienst#collapse2329
	Bürgerbüro deiner Gemeinde oder Stadt Google dafür „Bürgerbüro“ und den Namen deiner Stadt / Gemeinde. Dort erfährst Du, wer Dich unterstützen kann.		
	Wohnungsnotfallhilfe Bielefeld	0521 512206 0521 513426	www.bielefeld.de/wohnungsnotfallhilfe
	Wohnungslosenhilfe Bethel	0800 1008876	www.bethel-im-norden.de/angebote/wohnungslosenhilfe.html

Verträge & Versicherungen

Hier kannst du Folgendes abheften:

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



.....

.....

.....

.....

.....

.....



Hausrat- versicherung

Die Hausratversicherung erstattet Dir voll oder teilweise im Schadensfall durch Feuer, Leitungswasser, Sturm, Hagel, Einbruchdiebstahl, Raub oder Vandalismus die Kosten für Dein Inventar. Also Einrichtungs-, Gebrauchs- und Verbrauchsgegenstände Deines privaten Haushalts (Hausrat).

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

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

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

Haftpflicht- versicherung

Alters- vorsorge

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



Berufsunfähigkeits- versicherung

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

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

Verkehrsrechts- schutzversicherung

Erwerbsunfähigkeits- versicherung

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



Arbeitsrechtsschutz

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

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

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

Mietrechtsschutzversicherung

Rechtsschutzversicherung

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

Hilfreiches & Nützliches

Hier kannst du Folgendes abheften:

- Vereinsmitgliedschaften
- Deinen Krisenplan
- Wichtige private Kontakte und Adressen

Tipp

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



.....

○

○

○

○

○

Hallo,



Wir sind der Heimathafen

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

Wir sind für Dich da!

Beistand Beratung Aktionen

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

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

Meld' Dich gerne!

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

Oder gib' Heimathafen Jugendhilfe Schweicheln in eine Suchmaschine ein.

Dort findest Du das Team und die Handynummern



Schreib' uns gerne bei WhatsApp!



Oder eine Mail! heimathafen@ejh-schweicheln.de

Herforder Straße 208  32120 Hiddenhausen  05221 139 6077

UNSERE LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

Prävention:

- Offene Sprechstunden in Herford und in mehreren regionalen Familienzentren
- Diskussionsveranstaltungen/Vorträge
- Elternkurse
- Fort- und Weiterbildung von Multiplikatoren
- Online-Beratung im Projekt mit der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung

Diagnostik:

- Familien- und Einzelgespräche
- Standardisierte Fragebogen, Tests und Interviews
- Verhaltensbeobachtungen
- Informationen aus dem sozialen Umfeld (z. B. Zeugnisse, Berichte, Dokumentationen)

Beratung:

- Probleme erfassen
- Erklärungen finden
- Ressourcen aktivieren
- Informationen vermitteln

Therapie:

- Beziehung gestalten
- Konflikte aufdecken
- Gefühle ausdrücken
- Verhalten verändern



KONTAKT

Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder
 Amtshausstraße 4 | 32051 Herford

Telefon: 05221 13-1638
 Fax: 05221 13-171638
 E-Mail: erziehungsberatungsstelle@kreis-herford.de
 Internet: www.kreis-herford.de

Die Anmeldung erfolgt telefonisch oder persönlich im Sekretariat in Herford

Mo. – Do. 08:00 - 16:00 Uhr
 Fr. 08:00 - 12:30 Uhr

Individuelle Terminabsprachen sind jederzeit möglich.

Die OFFENE SPRECHSTUNDE findet

- jeden ersten Donnerstag von 16:00 - 18:00 Uhr und
- jeden dritten Montag im Monat von 09:00 - 11:00 Uhr in Herford statt (ohne Voranmeldung).

Schnelle und professionelle Hilfe erhalten Sie in der ONLINE-Beratungsstelle der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke).

www.bke-jugendberatung.de
 (für Jugendliche)

www.bke-elternberatung.de
 (für Eltern und Sorgeberechtigte)

Stand: 17.05.2023 | Bilder: Kreis Herford



BERATUNGSSTELLE FÜR ELTERN, JUGENDLICHE UND KINDER



„DIE NATUR WILL, DASS KINDER KINDER SIND, BEVOR SIE ZUM ERWACHSENEN WERDEN.“

Jean-Jacques Rousseau

Wir beraten rund um die Themen Familie, Erziehung und Schule in Herford (Zentrale), Bünde, Enger, Hiddenhausen, Kirchlegern, Rodinghausen, Spenge und Vlotho.



Für wen sind wir da?

Eltern und am Erziehungsprozess beteiligte Personen wie auch pädagogische Fachkräfte, die kompetenten Rat und professionelle Unterstützung suchen, werden unabhängig von Religionszugehörigkeit und Herkunftsland beraten.

Kinder und Jugendliche können sich natürlich auch direkt an uns wenden, wenn sie Ärger in der Familie oder Schule haben, sich unsicher, überfordert oder unverstanden fühlen. Auch bei persönlichen Krisen, Konflikt- oder Notlagen sind wir der richtige Ansprechpartner.

WER SIND WIR

Erfahrene Fachkräfte aus den Arbeitsfeldern Psychologie, Sozialarbeit und Sozialpädagogik mit verschiedenen psychotherapeutischen und beratungsspezifischen Zusatzqualifikationen bilden ein engagiertes Team. Unterstützt werden wir durch eine Sekretärin, die Ihre Anmeldung aufnimmt und erste Fragen beantwortet.

Beispiele für Beratungsanlässe

Sie können sich mit vielen Fragen an uns wenden, wenn Sie in Sorge um das Verhalten und Befinden Ihrer Kinder sind. Hier einige Beispiele:

- Entwicklungsauffälligkeiten
- Trennung und Scheidung
- Verhaltensauffälligkeiten oder Kontaktprobleme in Kindergarten und Schule
- Allgemeine Erziehungsfragen und -unsicherheiten
- Beziehungsprobleme zwischen Eltern, Geschwistern und Freunden
- Kritische Entwicklungsphasen (wie Trotzalter oder Pubertät)
- Seelische Probleme (beispielsweise Ängste)
- Lern- und Leistungsstörungen
- Belastungen in/ nach besonderen Situationen (beispielsweise Krankheit, Tod, Flucht)
- Körperliche und sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen

WAS KÖNNEN WIR ANBIETEN

Unser Angebot besteht aus verschiedenen Bausteinen, die wir in Absprache mit Ihnen individuell zusammenstellen. Dabei steht Ihr Anliegen im Vordergrund. Nach der telefonischen oder persönlichen Anmeldung erhalten Sie einen ersten Gesprächstermin. Die Wartezeit hierfür hängt von der Belastung der Beratungsstelle und der jeweiligen Problematik ab. In dem ersten klärenden Gespräch wird gemeinsam überlegt, welche weiteren Schritte zur Problemlösung sinnvoll sind und was wir Ihnen aus unserem Leistungsspektrum anbieten können:

- Elternberatung
- Psychologische Diagnostik
- Beratung und Therapie von Kindern und Jugendlichen
- Familienberatung
- Gruppenangebote für Kinder und Jugendliche
- Beratung und Weiterbildung für pädagogische Fachkräfte

Wie beraten wir?

Die Grundhaltung und Grundsätze unserer Beratungsarbeit sind:

- Respekt und Wertschätzung
- Vertraulichkeit (bereits Ihre Anmeldung fällt unter die Schweigepflicht)
- Freiwilligkeit
- Parteilichkeit im Fachbereich „Umgang mit körperlicher und sexualisierter Gewalt“
- Gebührenfreiheit für alle Leistungen

Bei Bedarf kooperieren wir mit anderen Diensten und Einrichtungen/ Institutionen (Kitas, Schulen, Kliniken etc.).

Kontakt- liste

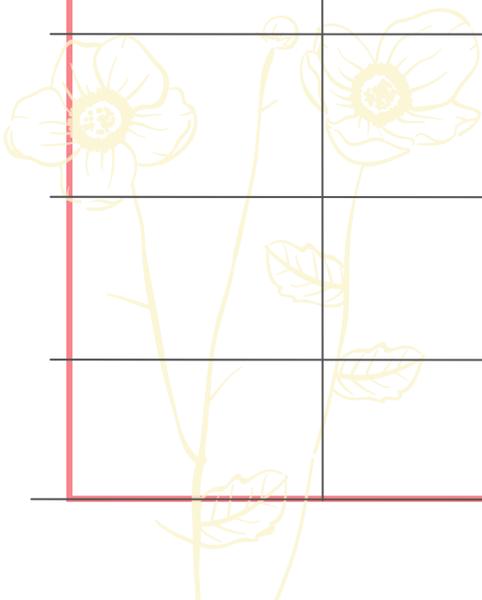
Vorname

Name

Adresse

Email

Handy



Krisenpläne

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

Art der möglichen Krise festlegen.

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

Was können Frühwarnzeichen sein?

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

Was kannst Du kurzfristig tun?

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

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

Zusammen geht mehr! Welche persönlichen Kontakte oder auch professionellen Anlaufstationen können Dir in deiner Krise helfen? Vielleicht kann es sinnvoll sein Personen im privaten Umfeld vorher einzuweihen. Zum Beispiel bei Epilepsie Freunden sagen, was sie im Notfall zu tun ist.

Was kann Dich noch entlasten?

Gibt es weitere Möglichkeiten Entlastung zu erfahren? Halte sie hier fest:

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



Familie und Partnerschaft

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

Migration und Integration

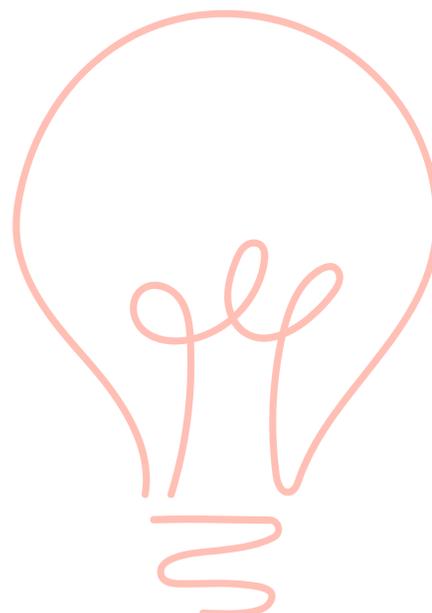
Für Menschen mit Migrationshintergrund gibt es unterschiedliche Unterstützungsangebote. Zum Beispiel bei der Einreise von Familienangehörigen, bei Integrations- und Sprachkursen, der Anerkennung von Qualifikationen oder der Entscheidung zur Staatsangehörigkeit.

Straftaten

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

Krisen und Sorgen

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



Hilfreiches und Nützliches

	Anlaufstelle	Kontakt	Webseite
Kinder und Jugendliche in Notlagen (unter 18 Jahre)	Lehrer:innen & Schulsozialarbeit		
	Sprich mit deinem Lehrer:in in der Schule. Vielleicht gibt es auch eine Vertrauenslehrer:in oder ein:e Sozialarbeiter:in. Sie sind nicht nur da, um dir etwas beizubringen, sondern auch, um dir zu helfen, wenn du Probleme hast. Du kannst dich jederzeit an sie wenden, wenn du jemanden zum Reden brauchst. Wenn Du das nicht alleine machen möchtest, nimm ein:e Freund:in mit. Trau Dich!		
	Freunde		
	Vertraue dich deinen Freunden an. Manchmal hilft es schon, wenn du mit jemandem darüber sprichst, was dich bedrückt. Freunde können dir beistehen und gemeinsam könnt ihr nach Lösungen suchen. Sie können Dich auch begleiten, wenn Du woanders Hilfe suchst.		
	Jugendamt		
	Das Jugendamt ist da, um Kindern und Jugendlichen zu helfen. Wenn du in einer Notlage bist, kannst du dich an das Jugendamt wenden. Sie werden versuchen, dir zu helfen und sicherstellen, dass es dir gut geht. Das Jugendamt berät Dich und Überlegt mir Dir.		
	Jugendamt Kreis Herford	05221 13-1638	https://www.kreis-herford.de/Startseite/Adressen/index.php?object=tx,2807.11&ModID=10&FID=2807.103.1
Jugendamt Stadt Herford	05221 - 189 4440	www.herford.de/Familie-Soziales/Kinder-Jugend/Jugendamt/Jugendamt.php?regkarte=2&redir=1	
Jugendamt Bünde	05223 161-0	www.buende.de/Rathaus-I-Politik/%C3%84mter/Jugendamt/	
Jugendamt Löhne	05732 100 0	www.loehne.de/Leben-Entdecken/Bildung-und-Soziales/Kinder-Jugend-und-Familie/	
Hilfen bei der Erziehung eines Kindes / Jugendliche	Online Beratung für Eltern		eltern.bke-beratung.de
	Online Beratung für Kinder / Jugendliche		jugend.bke-beratung.de

Hilfreiches und Nützliches

	Anlaufstelle	Kontakt	Webseite
Hilfen bei der Erziehung eines Kindes / Jugendliche	Elterntelefon	0800 111 0550	elterntelefon.info
	Frühe Hilfen - Beratungsstelle Herford	05221 924760	https://www.herford.de/Familie-Soziales/Kinder-Jugend/Fr%C3%BChe-Hilfen/
Beratung zu Sexualität, Schwangerschaft, Partnerschaft, Familienleben	pro familia Beratungsstelle Bünde	05221 131608	https://www.kreis-herford.de/LEBEN/Gesund-sein-und-bleiben/Sozialpsychiatrischer-Dienst-und-Gruppenangebote/Sozialpsychiatri-scher-Dienst-Krisen-und-Belastungen-%C3%BCberwinden/
	pro familia Beratungsstelle Bielefeld	0521 3299285	https://www.bielefeld.de/node/6102
	Schwangerenberatung Diakonie Herford	05221 5998-64	https://diakonie-herford.de/schwangerschaft-familie/schwangerenberatung/
Häusliche Gewalt	Frauenberatungsstelle Herford e.V.	05221 8899000	http://www.frauenberatungsstelle-herford.de/
	Psychologische Frauenberatung e.V. Bielefeld	0521 121597	https://www.frauenberatung-bielefeld.de/de/
	Frauenhaus Herford	Tag und Nacht 05221 / 23883	https://www.frauenhaus-herford.de/
	Polizei	110 08000 116 016	https://polizei.nrw/artikel/haeusliche-gewalt#:~:text=Unter%20der%20Rufnummer%2008000%20116,betroffene%20Frauen%20auf%20Wunsch%20

Hilfreiches und Nützliches

	Anlaufstelle	Kontakt	Webseite
Krise Sorgen	Nummer gegen Kummer Kinder- und Jugendtelefon	116 111	www.nummergegenkummer.de
	Nummer gegen Kummer Elterntelefon	0800 1110550	elterntelefon.info
	Sozialpsychiatrischer Krisendienst Herford	05221 131608	https://www.kreis-herford.de/LEBEN/ Gesund-sein-und-bleiben/ Sozialpsychiatrischer-Dienst-und- Gruppenangebote/Sozialpsychiatri- scher-Dienst-Krisen-und-Belastungen- %C3%BCberwinden/
	Sozialpsychiatrischer Krisendienst Bielefeld	0521 3299285	https://www.bielefeld.de/node/6102
Opfer von Straftaten und Gewalt	Weisser Ring e.V. Herford	0151 65 10 70 90	herford-nrw-westfalen-lippe.weisser- ring.de
	Weisser Ring e.V. Bielefeld	05206 70 54 722	bielefeld-nrw-westfalen-lippe.weisser- ring.de
Streit mit dem Jugendamt Streit mit Deiner Einrichtung Beratung zu Deinen rechten	Ombudschaft Kreis Herford	0170 2304719	
	Ombudschaft Jugendhilfe NRW	0202 – 29 53 67 76	ombudschaft-nrw.de

Hilfreiches und Nützliches

	Anlaufstelle	Kontakt	Webseite
<p>Migration</p> <p>Integration</p>	<p>BaMF – Bundesamt für Migration und Flüchtlinge</p>	<p>115</p>	<p>http://www.bamf.de</p>
	<p>AK ASYL</p>	<p>0521-54 65 15 0</p>	<p>http://www.ak-asyl.info</p>
	<p>Beratungsstelle für Migranten – Diakonie Herford Auf der Freiheit 25 32052 Herford</p>	<p>05221 599875</p>	<p>http://www.diakonie-herford.de/flucht-und-migration/</p>
	<p>Ev. Kirchenkreis Herford e.V. Jugendmigrationsdienste Auf der Freiheit 25 32052 Herford</p>	<p>05221 59980</p>	<p>http://www.jugendmigrationsdienste.de/jmd/herford</p>
	<p>Deutsches Rotes Kreuz – Herford Wittekindstr. 21 32051 Herford</p>	<p>05221 1789825 elis.hoda@drk-herford.de</p>	<p>http://www.drk-herford.de/angebote/migration/migrationsberatung.html</p>
	<p>Deutscher Caritas Verband Stadt und Kreis Herford e.V. Clarenstr. 24 32052 Herford</p>	<p>05221 167330</p>	<p>http://www.caritas-herford.de/integrationsagentur/</p>
	<p>Internationales Begegnungszentrum Friedenshaus e.V. Teutoburger Str. 106 33607 Bielefeld</p>	<p>0521 5219032 0521 5219035 sozialberatung@ibz-bielefeld.de</p>	<p>http://www.ibz-bielefeld.de/migrationsberatung/</p>

Hilfreiches und Nützliches

	Anlaufstelle	Kontakt	Webseite
Migration Integration	Migrationsfachdienst Kreuzstr. 19a 33602 Bielefeld	0521 95592500	http://www.diakonie-fuer-bielefeld.de/unterstuetzung-migration.html
	Fachdienst für Integration und Migration, Deutscher Caritas Verband Niederwall 23 33602 Bielefeld + Online Beratung!	0521 9619160	http://www.caritasbielefeld.de/de/integration--migration/aufgaben/
Allgemeine Behörden- angelegenheiten	Einheitliche Behördenrufnummer Das macht die 115 für Sie: Von A wie Anmeldung bis Z wie Zulassung: Das Team der Behörden-nummer 115 beantwortet Ihre Fragen zu Leistungen der Verwaltung von Bund, Ländern und Kommunen. Wir helfen Ihnen schnell und zuverlässig von Montag bis Freitag, 8:00 bis 18:00 Uhr.	115	http://www.115.de

Freizeit & Schönes

Hier kannst du Folgendes abheften:

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



.....

-
-
-
-
-

Tipps für Deine Urlaubsreise!



Achte auf Fristen und Konditionen bei Flügen:

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

Packe nicht alles ins Fluggepäck:

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

Flugstrecke nicht verfallen lassen:

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

Check-In und Check-Out im Hotel beachten:

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

Reisedokumente:

Kopiere Deinen Personalausweis, Reisepass und Reisedokumente und nimm sie mit. Zusätzlich solltest Du diese Unterlagen scannen und Online ablegen, sodass Du über das Internet darauf zugreifen kannst. Hierfür eignet sich beispielsweise Dein E-Mail Postfach/Cloud. Informiere Dich vor Deiner Reise über die Einreisebedingungen des Urlaubslandes und über die Zahlungsmöglichkeiten. Vielleicht brauchst Du eine Visa-Karte, vielleicht bezahlt man in dem Land in einer anderen Währung.

Bereite Dich auf Notfälle vor:

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

Kenne örtliche Gesetze des Reiseziels:

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

Reiseapotheke & Medikamentenverbote:

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

Kontostand nicht im Hotel-WLAN kontrollieren:

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

Nicht auf Schifffahrten telefonieren:

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

