

# Durchblick

Infos für deinen Weg  
aus der Jugendhilfe  
ins Erwachsenenleben



Mit den Änderungen  
durch das Kinder- und  
Jugendstärkungsgesetz –  
6., überarbeitete und  
erweiterte Auflage!

Diese Broschüre ist im Rahmen des Projekts »Rechte im Übergang – Begleitung und Beteiligung von Care Leavern« entstanden, das von der Stiftung Deutsche Jugendmarke 2014 – 2016 gefördert wurde. Der Druck wurde gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Infos zum Projekt:

[www.igfh.de](http://www.igfh.de) (Projekte) oder [www.forschungsnetzwerk-erziehungshilfen.de](http://www.forschungsnetzwerk-erziehungshilfen.de)

Eine Überarbeitung der Broschüre erfolgte im Rahmen des Projekts »Fachstelle Leaving Care – Beratung und Infrastrukturentwicklung für Kommunen«, welches von der Stiftung Deutsche Jugendmarke 2020 – 2022 gefördert wurde.

## Impressum

Durchblick. Infos für deinen Weg aus der Jugendhilfe ins Erwachsenenleben

Herausgegeben von der Internationalen Gesellschaft für erzieherische Hilfen e.V., Frankfurt, und dem Institut für Sozial und Organisationspädagogik, Universität Hildesheim.

Autorinnen: Britta Sievers und Severine Thomas. Unter Mitwirkung von Roxan Krummel (Mitglied des Careleaver e.V.) und Max Möller (Forschungspraktikant der Universität Kassel) sowie Maria Schube, Jessica Feyer, Lea Heyer (Universität Hildesheim)

Mit freundlicher Unterstützung durch die Ev. Jugendhilfe Bockenem, Wohngruppe Jakobistraße, in der die verwendeten Bildaufnahmen entstanden sind sowie des Careleaver e.V., der ebenfalls Bildmaterial zur Verfügung gestellt hat.

Foto S. 22: [una.knipsolina](http://una.knipsolina.com) / [photocase.de](http://photocase.de).

Die verwendeten Zitate entstammen Interviews mit Care Leavern, die wir 2014, 2015 und 2017 geführt haben. Wir danken den jungen Menschen und ihren Betreuer\_innen!

Publikation abrufbar unter der Deutschen Nationalbibliografie: <http://dnb.d-nb.de>

Satz und Gestaltung: Christine Edelman, Hildesheim

Druckerei: WIRmachenDRUCK GmbH, [www.wir-machen-druck.de](http://www.wir-machen-druck.de)

Printed in Germany

© IGfH e.V./Stiftung Universität Hildesheim 2023

Alle Rechte vorbehalten

6., überarbeitete und erweiterte Auflage

ISBN: 978-3-96424-079-8

Dieses Werk steht als elektronische Publikation im Internet zur kostenfreien Verfügung:  
<http://dx.doi.org/10.18442/leavingcare-4>

Eine Print-Version kann von der IGfH über folgenden Link bezogen werden:  
<https://igfh.de/publikationen/broschueren-expertisen/durchblick>

## Herzlich Willkommen!

Wir freuen uns, dass du auf diese Broschüre aufmerksam geworden bist! Wenn du

- Jugendliche/junger Erwachsener bist ...
- in absehbarer Zeit in eine eigene Wohnung ziehen möchtest ...
- also demnächst selbst viel Verantwortung für dein Leben übernimmst ...

... dann findest du auf den nächsten Seiten viele nützliche Informationen!

## Care Leaver<sup>1</sup>?

Du wunderst dich über diesen Begriff? Wir haben ihn aus dem Englischen übernommen, weil er schön kurz und griffig ist. Gemeint sind junge Menschen, die

- in einer Wohngruppe oder Heim
- einem Kinderdorf
- einer Pflegefamilie/Erziehungsstelle

wohnen und sich darauf vorbereiten auszuziehen.

## Auszug? Hilfeende?

Mit dem Übergang aus der Jugendhilfe müssen viele Dinge geregelt werden, die nicht aufgeschoben werden können. Care Leaver bekommen meistens viel weniger Unterstützung von ihrer (Herkunfts-)Familie als andere junge Menschen. Sie müssen früher auf eigenen Beinen stehen.

## Durchblick kriegen!

Hier findest du viele Infos zu Themen, die dich beschäftigen, wenn du dir über deine Zukunft Gedanken machst. Wir möchten dir einen Überblick darüber geben, an was du denken solltest, wenn der Auszug oder das Ende der Jugendhilfe bald bevorsteht.

## Wer wir sind?

Wir sind ein Projektteam, das sich mit der Situation von jungen Menschen in der Jugendhilfe beschäftigt. Wir haben mit vielen Care Leavern gesprochen und danken ihnen dafür, dass sie uns ihre Erfahrungen geschildert haben. Falls ihr weitere wichtige Tipps für Care Leaver habt, meldet euch gerne unter [igfh@igfh.de](mailto:igfh@igfh.de).

Wir wünschen dir alles Gute für deinen Weg!  
Britta Sievers und Severine Thomas

<sup>1</sup> Da der Begriff aus dem Englischen stammt, wenden wir in dieser Broschüre nicht die übliche deutsche Genderschreibweise an. Gemeint sind natürlich alle jungen Menschen mit stationärer Jugendhilfeeinweisung.

**Leaving Care: Neues im Kinder- und Jugendstärkungsgesetz (2021)** Seite 6

**1** **Erwachsen werden in der Wohngruppe / Pflegefamilie** Seite 8

**2** **Endlich 18!** Seite 16

**3** **Wohnen** Seite 20

**4** **Geld** Seite 26

**5** **Versicherungen** Seite 36

**6** **Schule** Seite 38

**7** **Ausbildung / Trainings / Studium** Seite 42

**8** **Weitere Hilfen** Seite 50

**9** **Mein Leben** Seite 60

**Careleaver e.V.** Seite 63

## Wie kann die Broschüre dich unterstützen?

Ihr könnt die Broschüre allein oder gemeinsam mit euren Pflegeeltern, Betreuer\_innen oder anderen als Leitfaden benutzen und dabei schauen, ob ihr alles für den Übergang aus der Jugendhilfe im Blick habt. Du kannst so einen Überblick über viele anstehende Themen bekommen. Die Infos können dir helfen, Fragen und Anträge zu stellen. Denn du kannst mehr bei Ämtern, Vermieter\_innen oder anderen Stellen erreichen, wenn du gut Bescheid weißt.

## Verwendete Symbole und Abkürzungen

**SGB VIII** Kinder- und Jugendhilfegesetz

**SGB** Sozialgesetzbuch

**§** Paragraf

→ Hier findest du in der Broschüre weitere Infos zu diesem Thema.



Zu diesem Thema findest du Hilfe auf dieser Homepage oder mit dieser App.



Das ist wichtig!

## Hinweis

Wir können in dieser Broschüre leider auf die Situation junger Menschen, die von einer (seelischen) Behinderung betroffen oder bedroht sind, nicht genauer eingehen. Auch die Situation junger Geflüchteter in der Jugendhilfe konnten wir nicht extra berücksichtigen. Infos hierzu:



[www.b-umf.de](http://www.b-umf.de) / Materialien / Willkommensbroschüre  
[www.ankommenapp.de](http://www.ankommenapp.de) oder [www.youngrefugees.nrw](http://www.youngrefugees.nrw)

## Die Homepage [www.careleaver-online.de](http://www.careleaver-online.de)

Zu dieser Broschüre gibt es auch eine Homepage für Care Leaver. Dort findest du weitere Informationen, Links und Video-Clips von Care Leavern. Der QR-Code leitet dich direkt auf die Seite.



# Leaving Care: Neues im Kinder- und Jugendstärkungsgesetz (2021)



**Kinder- und Jugendhilfe hat den Auftrag, dich bei der Verwirklichung deiner Rechte als junger Mensch zu unterstützen (§1 Abs. 3 SGB VIII)**

Im Juni 2021 ist das neue Kinder- und Jugendstärkungsgesetz (KJSG) in Kraft getreten. Die gesetzlichen Änderungen stärken auch deine Rechte auf dem Weg aus der stationären Jugendhilfe oder Vollzeitpflege in ein eigenständiges Erwachsenenleben.

## 1. Verbindlichkeit der Hilfe

### **§ Verbindlicher Rechtsanspruch auf Hilfe für junge Volljährige (§ 41 Abs. 1 S. 1 SGB VIII)**

Schon vor der Gesetzesänderung konntest du mit dem 18. Geburtstag einen Antrag auf »Hilfe für junge Volljährige« stellen. Diese Regelung wurde nun verbessert, d.h. dein Rechtsanspruch wurde gestärkt. Das ist sehr gut, denn falls Du diese Hilfe möchtest, darf sie nicht abgelehnt werden. Du erhältst eine »Hilfe für junge Volljährige« nach § 41 SGB VIII, wenn du einen Antrag stellst (→ S. 9-11).

## 2. Reduzierte Kostenbeteiligung

### **§ Keine Kostenheranziehung junger Volljähriger mehr aus ihrem Vermögen (§ 92 Abs. 1a SGB VIII)**

Wenn du in einer Wohngruppe, im stationär betreuten Jugendwohnen oder in einer Pflegefamilie lebst, kann das Jugendamt in Zukunft nicht mehr auf dein Vermögen zugreifen, um dich an den Kosten für deine Unterbringung zu beteiligen. Dadurch kannst du jetzt auch vor dem 18. Geburtstag leichter Geld ansparen. Das schützt dich besser davor, Schulden zu machen (→ S. 29).

### **§ Abschaffung der Kostenheranziehung aus dem aktuellen Einkommen (§ 94 SGB VIII)**

Das Jugendamt konnte für die Kosten der stationären Erziehungshilfe bis zu 25% deines Einkommens fordern (bis Juni 2021 durften sogar 75% verlangt werden). Diese Heranziehung zu den Kosten der Unterkunft wurde zum 1. Januar 2023 abgeschafft. Dadurch kannst du vollständig über dein selbst erzielttes Einkommen verfügen. Auch wenn du eine Berufsausbildungsbeihilfe (BAB) oder Ausbildungsgeld nach SGB III bekommst, darf das Jugendamt nicht mehr den ganzen Betrag heranziehen, sondern nur ab einer bestimmten Höhe einen Kostenbeitrag von dir verlangen. Für BAB ist der Betrag aktuell € 109,00, den du mindestens behalten darfst (Betrag für sonstige Bedürfnisse: §§ 61 & 62 SGB III) und für das Ausbildungsgeld aktuell € 126,00: (§§123-125 SGB III) (→ S. 29).

### 3. Recht auf erneute Gewährung oder Fortsetzung der Hilfe

#### § »Coming-Back« als verbindliche Option (§ 41 Abs. 1 S. 3 SGB VIII)

Durch das neue Gesetz hast du jetzt das Recht, auch nach Beendigung einer Hilfe in die Kinder- und Jugendhilfe zurückzukehren. Diese »Coming-Back-Option« hast du, egal, wie lange du die Jugendhilfe bereits verlassen hast (→ S. 9-11). Du kannst jetzt sogar verlässlich nach deinem 18. Geburtstag eine Hilfe bekommen – auch wenn du vorher nie Unterstützung durch das Jugendamt in Anspruch genommen hast.

### 4. Verbindliche und rechtzeitige Übergangsplanung

#### § Verbindliche und rechtzeitige Übergangsplanung in Kooperation mit anderen Sozialleistungsträgern (§ 41 Abs. 1, 2 und 3 SGB VIII in Verbindung mit § 36b SGB VIII)

1. Viele junge Menschen haben Anspruch auf öffentliche Geldleistungen – beispielsweise: Bafög oder Hilfe vom Jobcenter. Deine Betreuer:innen und das Jugendamt sind nun noch stärker verpflichtet, mit dir deinen Weg ins Erwachsenenleben zu planen. Auch deine finanzielle Absicherung zählt dazu. Deshalb **muss das Jugendamt** bereits etwa 1 Jahr vor dem voraussichtlichen Ende der Hilfe prüfen, ob danach andere Sozialleistungsträger für dich zuständig werden. Das soll im Hilfeplangespräch mit dir geklärt werden.
2. Die anderen Sozialleistungsträger sollen dann rechtzeitig einbezogen werden (→ S. 10).
3. Darüber müssen die Behörden und Verwaltungen Vereinbarungen treffen.

### 5. Verbindliche Nachbetreuung

#### § Verbindliche Nachbetreuung von Careleavern (§ 41a SGB VIII neu)

Du hast ein Recht darauf, dass dich nach der Jugendhilfe noch jemand bei deinem Weg in ein eigenständiges Leben unterstützt. Dieses Recht ist nun gesetzlich konkreter und sicherer geregelt. Die Nachbetreuung soll sich an deinem Unterstützungs- und Beratungsbedarf orientieren, z. B. bei dem Abschluss von Miet- oder Arbeitsverträgen. Das Gesetz legt fest, dass dir dafür eine vertraute Ansprechperson zur Verfügung stehen soll (→ S. 10).

### So kannst du deine Rechte einfordern

Wenn du das Gefühl hast, in der Jugendhilfe nicht zu deinem Recht zu kommen, kann eine Ombudsstelle für dich hilfreich sein. Durch den § 9a SGB VIII ist rechtlich sichergestellt, dass es in den Bundesländern eine unabhängige Stelle gibt, an die du dich zum Beispiel bei Konflikten wenden kannst (→ S. 51). Außerdem ist dein Jugendamt nach dem § 4a SGB VIII dazu aufgefordert, z.B. Selbstvertretungsstrukturen von Care Leavern zu unterstützen.



## **1** Erwachsenen werden in der Wohngruppe / Pflegefamilie

Die meisten jungen Menschen wollen irgendwann selbstständig leben. Das Erwachsenwerden ist mit vielen Veränderungen verbunden. So endet die Schule und die Entscheidung für einen Beruf kommt auf dich zu. Eine eigene Wohnung, eine feste Partnerschaft sind vielleicht auch Dinge, die du damit verbindest. Erwachsen werden bedeutet neue Freiheiten, aber auch Verantwortung. Das ist schön, aber fast alle jungen Leute fühlen sich in dieser Lebensphase auch mal überfordert und brauchen Unterstützung. Kaum jemand zieht gleich mit 18 bei seinen Eltern aus. Manche gehen diesen Schritt erst mit Mitte 20, werden aber oft auch danach noch von ihren Familien unterstützt. Wenn du in einer Wohngruppe oder Pflegefamilie lebst, hast du genauso das Recht auf Unterstützung durch die Kinder- und Jugendhilfe – auch nach deinem 18. Geburtstag.



## Erwachsen werden in der Jugendhilfe

In der Jugendhilfe wird für den Übergang in das Erwachsenenleben oft der Begriff »Verselbstständigung« benutzt. Dieser Begriff soll die Zeit beschreiben, in der du dich mit der Unterstützung deiner Pflegeeltern oder Betreuer\_innen auf das Leben nach der Jugendhilfe vorbereitest.

In Hilfeplangesprächen werden gemeinsam mit dir Ziele für deinen Weg in die Selbstständigkeit festgelegt. Mit Blick auf die Zukunft wird überlegt, wann du z. B. ins betreute Wohnen wechseln und irgendwann ganz ohne Jugendhilfe auskommen kannst. Diesen Prozess kannst du mitbestimmen und du musst über deine Rechte informiert werden!



[www.careleaver-kompetenznetz.de](http://www.careleaver-kompetenznetz.de) / Für Careleaver / Fakten für Careleaver / 02 Hilfeplan

## Dein Recht auf Hilfe – Hilfe für Junge Volljährige

Im Gesetz ist geregelt, dass du auch nach dem 18. Geburtstag so lange Hilfe bekommen sollst, wie du sie brauchst: bis 21 und wenn nötig bis 27! Die Hilfe kann auch mit 18 neu begonnen werden und du kannst, wenn die Jugendhilfe bereits beendet wurde, wieder einsteigen. Denn Kinder- und Jugendhilfe hat den Auftrag, dich bei der Verwirklichung deiner Rechte als junger Mensch zu unterstützen (§ 1 Abs. 3 SGB VIII).



### § 41 SGB VIII Hilfe für junge Volljährige

**(1)** Junge Volljährige erhalten geeignete und notwendige Hilfe nach diesem Abschnitt, wenn und solange ihre Persönlichkeitsentwicklung eine selbstbestimmte, eigenverantwortliche und selbständige Lebensführung nicht gewährleistet. Die Hilfe wird in der Regel nur bis zur Vollendung des 21. Lebensjahres gewährt; in begründeten Einzelfällen soll sie für einen begrenzten Zeitraum darüber hinaus fortgesetzt werden. Eine Beendigung der Hilfe schließt die erneute Gewährung oder Fortsetzung einer Hilfe nach Maßgabe der Sätze 1 und 2 nicht aus.

**(2)** Für die Ausgestaltung der Hilfe gelten § 27 Absatz 3 und 4 sowie die §§ 28 bis 30, 33 bis 36, 39 und 40 entsprechend mit der Maßgabe, dass an die Stelle des Personensorgeberechtigten oder des Kindes oder des Jugendlichen der junge Volljährige tritt.

**(3)** Soll eine Hilfe nach dieser Vorschrift nicht fortgesetzt oder beendet werden, prüft der Träger der öffentlichen Jugendhilfe ab einem Jahr vor dem hierfür im Hilfeplan vorgesehenen Zeitpunkt, ob im Hinblick auf den Bedarf des jungen Menschen ein Zuständigkeitsübergang auf andere Sozialleistungsträger in Betracht kommt; § 36b gilt entsprechend.

## Was sich mit 18 ändert

Wichtig ist, dass du deinen Wunsch nach Hilfe deutlich mitteilst. Das Jugendamt möchte wissen, was du in der Hilfe erreichen möchtest. Die Hilfe soll dazu beitragen, dass eine selbstbestimmte eigenverantwortliche und selbstständige Lebensführung gewährleistet wird. Das Jugendamt prüft mit deinem Antrag, ob du die Hilfe brauchst, ob sie geeignet ist und ob deine Ziele Aussicht auf Erfolg haben. Es reicht, wenn die drei Punkte Selbstbestimmung, Eigenverantwortlichkeit, Selbstständigkeit wenigstens ein bisschen zutreffen.

Du musst den Antrag auf Hilfe jetzt selbst stellen. Das geht auch mündlich, besser ist es aber schriftlich. Damit du die Hilfe erhältst, die du haben möchtest ist es wichtig, dass du deine Bedarfe deutlich machst. Ab 18 ist es dann besonders wichtig, dass du auch zeigst, dass du an deinen Zielen arbeitest. Sonst kann die Hilfe eingestellt werden. Kümmere dich also um vereinbarte Aufgaben und halte deine Termine ein.



Hier findest du einen Musterantrag:

[www.moses-online.de/beispiel-einen-antrag-hilfe-junge-volljaehrige](http://www.moses-online.de/beispiel-einen-antrag-hilfe-junge-volljaehrige)

## Rechtzeitige Übergangsplanung

Das Jugendamt ist für eine verbindliche und rechtzeitige Planung deines Übergangs verantwortlich. Es muss ab etwa 1 Jahr vor dem voraussichtlichen Ende der Hilfe prüfen, ob danach andere Sozialleistungsträger für dich zuständig werden. Das soll im Hilfeplangespräch mit dir geklärt werden. Die anderen Sozialleistungsträger sollen dann rechtzeitig einbezogen werden. Dabei müssen Behörden und Verwaltungen Vereinbarungen treffen (§ 41 Abs. 3 SGB VIII).

## Unterstützung nach dem Auszug - Recht auf Nachbetreuung

Deine Rechte auf Beratung und Unterstützung nach dem Auszug sind seit 2021 genauer im Gesetz beschrieben (§ 41a SGB VIII). Auch nach Verlassen der Jugendhilfe und bspw. dem Umzug in die eigene Wohnung kannst du Unterstützung erhalten. Du kannst eine ambulante Hilfe beantragen. Außerdem hast du Recht darauf, dass dich nach der Jugendhilfe jemand bei deinem Weg in ein eigenständiges Leben unterstützt. Das Jugendamt soll mit dir in regelmäßigen Abständen in Kontakt bleiben. Du bist dazu nicht verpflichtet, aber du hast ein Recht auf Beratung und Unterstützung.

Du kannst die Form und die Abstände der Kontaktaufnahme bestimmen und mit dem Jugendamt vereinbaren. Die Nachbetreuung soll sich an deinem Unterstützungs- und Beratungsbedarf orientieren, z. B. bei dem Abschluss von Miet- oder Arbeitsverträgen. Das Gesetz legt fest, dass dir dafür eine vertraute Ansprechperson zur Verfügung stehen soll. Mit einer Nachbetreuung bist du bei Behörden und alltagspraktischen Dingen nicht allein und kannst mehr Sicherheit gewinnen.

## Recht auf erneute Gewährung oder Fortsetzung der Hilfe: Coming Back und Coming In

Es ist gesetzlich geregelt, dass du nach Beendigung der Hilfe in die Kinder- und Jugendhilfe zurückkehren darfst (§ 41 Abs. 1 S. 3 SGB VIII): Du hast eine »Coming-Back-Option«. Das gilt, egal wie lange du die Jugendhilfe bereits verlassen hast. Wenn du möchtest, kannst du sogar auch nach deinem 18. Geburtstag eine Hilfe bekommen – auch wenn du vorher nie in der Jugendhilfe warst.

## Hilfe für eine eigenverantwortliche Lebensführung

Das Jugendamt muss prüfen, ob die Beendigung der Hilfe deine weitere Persönlichkeitsentwicklung gefährdet. Unterstützungsbedarf kann z. B. noch bestehen, weil dein Schulbesuch oder deine Ausbildung noch läuft oder dein Lebensunterhalt noch nicht gesichert ist. Vielleicht brauchst du auch noch deine vertrauten Bezugspersonen, um eine Perspektive für dich zu entwickeln. Vielleicht hast du besondere gesundheitliche Probleme und möchtest die Hilfe, um ich zu stabilisieren. Auch wenn deine Wohnsituation nicht geklärt ist, hast du weiterhin ein Recht auf Hilfe für junge Volljährige, da sonst durch das Hilfeende deine weitere Entwicklung beeinträchtigt werden könnte. Diese und andere Gründe gelten auch, wenn du zum eine Hilfe für junge Volljährige neu beantragst.

## Dein Recht auf Hilfe durchsetzen!

Intensive Hilfen, wie z. B. Wohngruppen, sind teuer. Daher möchte dein Jugendamt vielleicht, dass du möglichst früh in eine eigene Wohnung ziehst und die Hilfe bald beendest. Lass' dich nicht drängen! Im § 8 SGB VIII steht, dass Kinder und Jugendliche an allen sie betreffenden Entscheidungen der Jugendhilfe zu beteiligen sind. Es kann aber sein, dass du für die weitere Hilfe kämpfen musst. Betreuer\_innen oder andere Vertrauenspersonen, wie deine Pflegeeltern können dir dabei helfen.

Probleme entstehen besonders dann, wenn die Hilfe nicht deinen Wünschen und Bedürfnissen entspricht. Die Hilfe sollte dann nicht beendet, sondern verändert werden! Wenn du in einer Krise steckst, die Betreuung nicht gut läuft – zieh dich nicht zurück! Du kannst mitentscheiden, wie die Hilfe besser für dich wäre. Du hast das Recht mitzubestimmen welche Hilfe du brauchst und wer diese Unterstützung für dich leistet (§ 8 SGB VIII in Verbindung mit § 37c Abs. 3 SGB VIII).

Wird ein Antrag auf Hilfe abgelehnt, kann man einen Widerspruch schreiben. Es gibt Beratungsstellen (→ **Deine Rechte einfordern – Ombudsstellen S. 51**), die dir helfen deine Rechte in der Jugendhilfe durchzusetzen. Die Kontaktaufnahme lohnt sich auf jeden Fall.



[www.ombudschaft-jugendhilfe.de/ombudsstellen](http://www.ombudschaft-jugendhilfe.de/ombudsstellen)

## Wann ist ein guter Zeitpunkt zum ausziehen?

Ein ganz bedeutender Schritt auf dem Weg ins Erwachsenenleben ist der Umzug aus der (Pflege)familie, Wohngruppe in eine selbstständige Wohnform, wie das betreute Jugendwohnen bei einem Jugendhilfeträger, eine eigene Wohnung, eine WG oder ein Student\_innenwohnheim etc. Es verändert sich viel auf einmal und das muss gut organisiert werden. So ist es wichtig auch den Wechsel der Zuständigkeit wie z. B. zum Jobcenter (→ Geld) oder auch in andere Betreuungsformen mit vorzubereiten.

Es ist eine große Herausforderung allein zu leben. Dennoch freuen sich viele junge Leute auf die erste eigene Wohnung. Davor ist einiges zu bedenken. Du kannst gemeinsam mit deinen Betreuer\_innen oder anderen wichtigen Menschen überlegen, was alles auf dich zukommt. Du kannst auch Ehemalige fragen, die diesen Schritt schon gemacht haben.

Wichtig ist: Du kannst entscheiden wann du dich sicher genug fühlst – du musst nicht mit 18 aus der Wohngruppe/ Pflegefamilie ausziehen, wenn du noch Unterstützung möchtest.

## Teste dich selbst!

Es gibt Checklisten mit denen du deine Fähigkeiten und deine Eigenständigkeit einschätzen kannst. Es kann hilfreich sein, wenn dir vertraute Menschen sagen, ob sie dich ähnlich sehen. Manchmal ist man zu kritisch mit sich selbst, manchmal überschätzt man sich – das geht allen so. Beispiele findest du unter



[www.moses-online.de](http://www.moses-online.de) / Kategorien / Junge Menschen / Zwei Selbst-einschätzungsbögen des jungen Menschen

## In Kontakt bleiben

Viele junge Menschen leben sehr lange in einer Wohngruppe oder anderen betreuten Wohnform oder Pflegefamilie. Oft sind Freundschaften und Beziehungen entstanden, die dir wichtig sind. Es ist gut, wenn du schon vor deinem Auszug mit deinen Pflegeeltern oder den Betreuer\_innen besprichst, wie du in Kontakt bleiben kannst. Bei vielen Pflegefamilien ist es selbstverständlich, dass du weiter ein Teil der Familie bleibst. Viele Einrichtungen ermöglichen Besuche und Übernachtungen, z. B. bei einer Feier oder haben einen freien Schlafplatz.

Manche Einrichtungen haben feste Treffen und Angebote für ehemals Betreute. Frag' nach, ob es bei deiner Einrichtung so etwas für Ehemalige gibt. Vielleicht möchtest du dich auch mit anderen Care Leavern austauschen und vernetzen?

Du kannst dich auch an den Careleaver e.V. wenden (→ S. 63).

Außerdem gibt es in vielen Städten inzwischen verschiedene Initiativen und Netzwerke von Care Leavern. Auf der nächsten Seite findest du einige Beispiele.

### »Care Leaver Kiosk«, Dortmund

Der »Care Leaver Kiosk« ist eine Anlaufstelle für Care Leaver des Dortmunder Jugendhilfeträgers GrünBau. Hier bekommt man Unterstützung in Bürokratiefragen, bei Fragen zur Ausbildung/ Arbeitsstelle oder auch bei Wohnungsangelegenheiten. Außerdem ist der »Care Leaver Kiosk« ein Ort zum Treffen, für Freizeitangebote und politisches Engagement.

Beratung / Sprechstunde im Care Leaver  
Kiosk (nach Absprache):  
Lange Str. 98  
44137 Dortmund

Telefon: 0231 47 73 27 92  
Handy: 0152 38 25 42 39  
E-Mail: careleaver@gruenbau-dortmund.de

### Beratungsstelle »Comeback«, Hannover

Die Beratungsstelle »Comeback« ist ein Angebot der Stephansstift Evangelischen Jugendhilfe in Hannover. Kostenlos, unbürokratisch und ihrer individuellen Situation entsprechend erhalten Care Leaver hier Unterstützung. Die Beratungsstelle hilft beispielsweise bei Angelegenheiten mit Behörden, beim Eintritt in den Arbeitsmarkt oder auch bei Fragen rund um die eigene Wohnung weiter. Terminabsprachen sind nicht notwendig – komm' einfach zu den Öffnungszeiten vorbei.

Stephansstift Evangelische Jugendhilfe –  
Beratungsstelle Comeback  
Rotekreuzstr. 18-20  
30627 Hannover

Telefon: 0511 35 37 05 40  
Mobil: 0151 57 63 24 49  
E-Mail: comeback@stephansstift.de

Öffnungszeiten:

Montags von 16 Uhr bis 19 Uhr  
Mittwochs von 11 Uhr bis 14 Uhr

### Care Leaver Zentrum Thüringen

Das Careleaver-Zentrum Thüringen richtet sich an Thüringer Care Leaver, die Unterstützung, Beratung oder Begleitung brauchen und sich gern treffen, vernetzen und mit anderen Care Leavern austauschen wollen. Aber auch Einrichtungen und Fachkräfte, die junge Erwachsene bei der Verselbstständigung begleiten, sind durch das Zentrum angesprochen. Beim Care Leaver Zentrum Thüringen bekommst du individuelle Information, Beratung und Begleitung sowie Vernetzungsmöglichkeiten. Außerdem gibt es regelmäßige Events, wie gemeinsame Ausflüge oder Unternehmungen.

Mehr Informationen und Ansprechpersonen findest du im Internet unter:



[www.careleaver-zentrum-thueringen.de/th%C3%BCringer-netzwerk-leaving-care/](http://www.careleaver-zentrum-thueringen.de/th%C3%BCringer-netzwerk-leaving-care/)

## So könnte dein Weg aussehen...

»Positiv lief auf jeden Fall, dass ich halt bei dem Umzug so unterstützt wurde, auch beim Möbelkauf, dass mir geholfen wurde bei den Ämteranträgen, weil das sind echt viele Seiten, die man bekommt und man versteht halt ganz viel nicht. Das war echt positiv, dass man auch immer jemanden fragen konnte.«

Care Leaverin, 22 Jahre

### Schrittweiser Übergang

Als Zwischenschritte auf dem Weg in die eigene Wohnung haben viele Einrichtungen betreute Wohnformen entwickelt. Diesen Übergang in Stufen erleben viele Care Leaver als eine gute Vorbereitung auf das Leben im eigenen Wohnraum. Du kannst nach und nach alle Dinge einüben, die auf dich zukommen, wenn du allein lebst. Frag' nach, welche Angebote es bei dir vor Ort gibt! Manchmal werden z. B. ab einem Alter von 16 Jahren sogenannte Verselbstständigungs-Wohngruppen angeboten. Hier kannst du dich bereits in vielem ausprobieren, wie z. B. Haushaltsführung und Kochen.





## Trainingswohnen

Viele junge Menschen, die in einer Wohngruppe gelebt haben, gehen den Zwischenschritt einer sogenannten Trainingswohnung. Dies kann z. B. eine separate Wohnung im Haus oder auf dem Gelände der Einrichtung sein. Dort wohnst du eine Zeit lang allein oder in einer WG, bis du in deine eigene Wohnung ziehst. Hier hast du bereits betreuungsfreie Zeiten und lernst das tägliche Leben weitgehend allein zu organisieren, z. B. dein Geld selbst zu verwalten. Du wirst von deinen Betreuer\_innen in allen Schritten eng begleitet und unterstützt und kannst auch noch Kontakt zu deiner Wohngruppe haben.

## Eigene Wohnung

Den nächsten Schritt in die Eigenständigkeit stellen Angebote des »ambulant« betreuten Wohnens dar. Dies bedeutet, dass du bereits in einer Mietwohnung lebst und durch Besuche der Betreuer\_innen weiter unterstützt wirst. Meist gibt es auch eine Rufbereitschaft für Notfälle. Manche Einrichtungen haben eigene Wohnungen, in die du einziehen kannst, oder bieten betreutes Wohnen in Wohn- oder Hausgemeinschaften an. Andere suchen zusammen mit dir eine Wohnung, die du bei Volljährigkeit oder Hilfeende übernehmen kannst. Das kann Vorteile haben, denn dann musst du nicht schon wieder umziehen.





## 2 Endlich 18!

An deinem 18. Geburtstag bist du volljährig – von diesem Tag an gilt man in Deutschland rechtlich als erwachsen. Das bringt eine Reihe von Änderungen mit sich. Du hast jetzt nicht nur mehr Rechte, sondern auch einige neue Pflichten. Du darfst jetzt eigene Entscheidungen treffen, musst für dein Handeln aber auch die Verantwortung tragen.

18 – To do:

- Geburtstagsparty vorbereiten
- Hilfe § 41 SGB VIII beantragen
- Konto eröffnen
- Haftpflichtversicherung klären
- ...



## Ende der gesetzlichen Vertretung der Eltern oder einer Vormundschaft

Mit dem 18. Geburtstag endet die gesetzliche Vertretung durch deine Eltern. Auch eine Vormundschaft oder Pflegschaft, die für dich möglicherweise eingerichtet wurde, endet an diesem Tag. Dies bedeutet, dass du nun im rechtlichen Sinne selbst für dein Handeln verantwortlich bist.

## Geschäftsfähigkeit

Ab dem 18. Geburtstag bist du voll geschäftsfähig. Das bedeutet, dass du ab jetzt Verträge wie Kaufvertrag, Mietvertrag oder einen Kreditvertrag selbst abschließen darfst. Alle Verpflichtungen, die sich daraus ergeben, musst du auch selbst erfüllen. Das Risiko für dein Handeln trägst du selbst, z. B. wenn du die Gebühren für einen Handy-Vertrag nicht mehr bezahlen kannst.

Du kannst jetzt auch deine Geldgeschäfte eigenständig regeln und selbst ein Konto eröffnen (→ **Geld**). Volljährige können über ihren Wohnsitz frei bestimmen – du kannst also aus der Wohngruppe oder Pflegefamilie ausziehen, wenn du das möchtest.

Zur Geschäftsfähigkeit gehört auch die »Prozessfähigkeit«. Das bedeutet, dass du jetzt das Recht hast Gerichtsprozesse zu führen. Du kannst dies selbst tun oder dich durch einen Anwalt vertreten lassen.

## Du musst nun alle Anträge selbst stellen

Mit dem 18. Geburtstag musst du alle Anträge bei Behörden auf Hilfe und Geldleistungen selbst stellen. Falls dich bis dahin ein Vormund oder Pfleger vertreten hat, endet dies mit deiner Volljährigkeit. Du entscheidest nun selbst über deine Angelegenheiten.

Wenn du mit 18 weiter oder zum ersten Mal Unterstützung durch die Jugendhilfe haben möchtest, musst du selbst den Antrag stellen (→ **Erwachsen werden in der Wohngruppe/Pflegefamilie**).

Hilfreich ist eine Liste aller Dinge, die du mit der Volljährigkeit regeln musst, z. B. zu Anträgen, die du stellen musst. Diese kannst du z. B. gemeinsam mit deinem Vormund, deinen Betreuer\_innen oder Pflegeeltern erstellen. Ihr solltet mindestens ein halbes Jahr vor deinem 18. Geburtstag damit anfangen.

## Wahlrecht

Mit der Volljährigkeit erlangt man das aktive und passive Wahlrecht. »Aktiv« bedeutet, dass ihr bei Europa-, Kommunal-, Landtags- und Bundestagswahlen selbst wählen dürft. Ihr habt auch das passive Wahlrecht. Das bedeutet, dass ihr euch nun auch selbst zur Wahl stellen und gewählt werden könnt. Was viele nicht wissen: Auch in den Personal- oder Betriebsrat (die Mitarbeitervertretung) bei eurem Arbeitgeber könnt ihr euch wählen lassen.

## Führerschein

Mit der Fahrausbildung muss man nicht bis zur Volljährigkeit warten. Die theoretische Prüfung dürft ihr schon drei Monate vor dem 17. Geburtstag machen. Die praktische Prüfung darf frühestens einen Monat vor dem 17. Geburtstag stattfinden.

Bis zum 18. Geburtstag darf man nur mit Begleitung fahren. Für alle – unabhängig vom Alter – gilt: Zunächst gibt es den Führerschein nur auf Probe. Nach zwei Jahren ohne Verkehrsverstöße erhaltet ihr die unbeschränkte Fahrerlaubnis.



[www.bf17.de](http://www.bf17.de) des Ministeriums für Verkehr

[www.jungesportal.de](http://www.jungesportal.de) des ADAC

## Schadensersatzpflicht

Für alle angerichteten Schäden ist man ab dem 18. Geburtstag selbst verantwortlich. Eine Privathaftpflichtversicherung übernimmt die Kosten, wenn ihr Dinge beschädigt habt, die anderen gehören (→ **Versicherungen**).

## Arbeitszeiten

Für Volljährige gelten die Bestimmungen des Jugendarbeitsschutzgesetzes nicht mehr. Ab jetzt darf man mehr als 40 Stunden pro Woche arbeiten. Auch die Arbeit am Wochenende und an Feiertagen sowie Schicht- und Akkordarbeit sind nun erlaubt (→ **Ausbildung / Trainings / Studium**).

## Jugendschutz

Mit 18 gibt es keine Verbote nach dem Jugendschutzgesetz mehr. Ihr dürft nun ausgehen, solange ihr wollt, jeden Film ansehen und Zeitschriften, Videos, PC-Spiele etc. nutzen. Auch der Kauf und Konsum von hochprozentigem Alkohol und Tabakwaren sind jetzt erlaubt.

---

*»Das ist halt immer so 'n Zwiespalt zwischen Eigenständigkeit,  
dass man halt wirklich alleine steht. Man denkt sich so:  
»Hm, Scheibenkleister, jetzt musst du wirklich alles selber machen«,  
auf der andern Seite denkste dir »Geil, ich darf alles selber machen!«  
Es braucht keiner mehr sagen so: »Hm, was ist denn das?«  
Care Leaverin, 22 Jahre*

## Heiraten / Ehe

Wenn beide Partner volljährig sind, dürfen sie heiraten, ohne jemanden fragen zu müssen, z. B. die Eltern. Wer nicht bis zur Volljährigkeit warten möchte, muss einen Antrag beim Familiengericht stellen. Aber auch in diesem Fall muss einer der Partner volljährig sein.

## Sorgerecht

Junge Frauen, die nach 18 Mutter werden und unverheiratet sind, erhalten in der Regel das alleinige Sorgerecht für das Kind. Eine »Sorgeerklärung« beim Jugendamt ermöglicht, dass die Mutter und der Vater die elterliche Sorge gemeinsam ausüben. Voraussetzung ist, dass der Vater auch volljährig ist. Ist er minderjährig, benötigt er die Zustimmung seines gesetzlichen Vertreters.

Bekommt eine minderjährige Mutter ein Kind, wird ein Vormund für das Kind bestellt, der bis zur Volljährigkeit der Mutter die elterliche Sorge ausübt.

(→ Weitere Hilfen, Mutter / Vater werden)

## Strafmündigkeit

Ab 18 seid ihr für euer Handeln alleine verantwortlich und voll strafmündig. Bis zum 21. Lebensjahr gilt man als Heranwachsender und kann für eine Straftat noch nach dem Jugendstrafrecht behandelt werden. Entscheidend dafür, ob man als Erwachsener verurteilt wird oder als Jugendlicher, ist die persönliche Reife. (→ Weitere Hilfen)



### 3 Wohnen

#### **Erste eigene Wohnung? Cool!**

Es ist bestimmt eine spannende Vorstellung, irgendwann nach der Jugendhilfe in den eigenen vier Wänden zu wohnen. Du kannst allein entscheiden, wie du dich einrichten möchtest. Du musst nicht mehr die Regeln in deiner Wohngruppe einhalten oder das, was deine Pflegeeltern vorschlagen.

Vielleicht fühlst du dich aber gar nicht so wohl, wenn du an ein Leben in einer eigenen Wohnung denkst. Das ist auch o.k. Denn es gibt viele Fragen und Unsicherheiten. Du bekommst viel Verantwortung in deine Hände gelegt. Das kann auch mulmige Gefühle auslösen.

Dann ist es gut, mit deinen Betreuer\_innen, Pflegeeltern oder Freunden über deine Gedanken und Sorgen zu sprechen. Ihr könnt gemeinsam überlegen, wie du gerne leben möchtest und was du dir zutraust. Auch kannst du in Gesprächen herausfinden, ob du überhaupt allein wohnen möchtest. Vielleicht ist zum Beispiel eine Wohngemeinschaft oder ein Zimmer in einem Studentenwohnheim für dich passender.

## Wohnungssuche

Mit der Wohnungssuche wird sehr konkret, dass ein neuer Lebensabschnitt ansteht. Mittlerweile werden viele Wohnungen über das Internet angeboten. Aber auch Anzeigen in Zeitungen, Aushänge in Supermärkten oder an Unis solltest du dir ansehen. Vielleicht zieht auch jemand aus deinem Freundeskreis um und sucht noch einen Nachmieter oder eine Nachmieterin.

Verschiedene Portale erleichtern außerdem die konkrete Suche, z. B.:

@ [www.wg-gesucht.de](http://www.wg-gesucht.de)  
@ [www.ebay-kleinanzeigen.de](http://www.ebay-kleinanzeigen.de)  
@ [www.null-provision.de](http://www.null-provision.de)  
@ [www.wohnungsboerse.net](http://www.wohnungsboerse.net)

Eine gute Übersicht über Abkürzungen in Wohnungsanzeigen findest du unter:

@ [www.pro-wohnen.de/hamburg\\_abkuerzungen\\_wohnungsanzeigen.htm](http://www.pro-wohnen.de/hamburg_abkuerzungen_wohnungsanzeigen.htm)

In Großstädten ist es besonders schwierig eine Wohnung zu finden. Aber lass' dich nicht entmutigen. Es gibt in allen Städten Wohnungsbaugesellschaften, die viele Wohnungen zur Verfügung haben. Dort kannst du dich in der Regel direkt auf eine Interessentenliste setzen lassen. Mach' das möglichst frühzeitig.

## Angemessenheit

Wenn du Arbeitslosengeld II (»Hartz 4«) beziehst, muss die Höhe der Wohnungsmiete angemessen sein (→ **Geld**). Auch für die Größe der Wohnung gibt es Regelwerte, z. B.: 50 qm für eine Person, 60 qm für zwei. Falls du aber eine größere Wohnung findest, stimmt das Jobcenter/die Arge in der Regel doch zu, wenn die Höhe der Miete o.k. ist.

Maklerkosten werden nur übernommen, wenn nicht genug Wohnungen verfügbar sind. Das musst du vorher mit dem Jobcenter/der Arge klären.

## Sozialwohnungen & Wohnberechtigungsschein

Es gibt staatlich geförderte Wohnungen, die besonders günstig sind. Mit einem Wohnberechtigungsschein (B-Schein oder § 8-Schein) kannst du dich um solch eine Wohnung bewerben. Deine Gemeinde- oder Stadtverwaltung kann dir den B-Schein ausstellen, wenn du eine gewisse Einkommensgrenze nicht überschreitest. Die Grenze hängt von deinem Wohnort ab.

@ [www.wohnberechtigungsschein.net](http://www.wohnberechtigungsschein.net)

## Besichtigung

Kommt eine Wohnung in Frage, kannst du mit dem Vermieter einen Besichtigungstermin vereinbaren. Manchmal gibt es Sammeltermine, die schon in der Anzeige stehen. Dann sehen viele Interessierte gleichzeitig die Wohnung an. Nimm zur Besichtigung jemanden mit, der sich auskennt – auch zu deiner persönlichen Sicherheit.



- Nutze eine Checkliste für die Wohnungsbesichtigung, z. B. unter



[www.mieterschutzverein-frankfurt.de](http://www.mieterschutzverein-frankfurt.de)

Suchbegriff »Wohnungsbesichtigung«

- Denk' daran, dass du dich hier schon als möglicher zukünftiger Mieter präsentierst.
- Am besten hast du schon alle wichtigen Unterlagen, z. B. zu deinem Einkommen, dabei.

## Selbstauskunft

Vermieter können dich bitten, einen Selbstauskunftsbogen auszufüllen. Darin werden Fragen zu deiner Person, deinem Alter, Beruf, Familienstand etc. abgefragt. Sehr persönliche Fragen, z. B. nach einer Schwangerschaft, musst du nicht wahrheitsgemäß beantworten.

## Mietvertrag

Du hast eine Wohnung gefunden? Herzlichen Glückwunsch! Bevor du den Mietvertrag unterzeichnest, solltest du ihn mit jemandem gemeinsam durchlesen. Frag bei Unklarheiten deine Betreuer\_innen oder Pflegeeltern! Fragen an den\_die Vermieter\_in solltest ihr unbedingt vor der Unterschrift klären.



[www.mietrecht-einfach.de](http://www.mietrecht-einfach.de)

## Wohnungsübergabeprotokoll

Am Tag der Schlüsselübergabe wird dein Vermieter mit dir den Zustand der Wohnung in einem Wohnungsübergabeprotokoll dokumentieren. Das bekommst du ausgehändigt. Bewahre es gut auf, damit du später nicht für Schäden aufkommen musst, die schon vorher bestanden. Mach' diese Übergabe am besten auch in Begleitung von jemand Erfahrenem.



[www.mieterschutzverein-frankfurt.de](http://www.mieterschutzverein-frankfurt.de) / Tipps & Ratgeber / Vordrucke

## Kaution

Vor dem Einzug in die Wohnung musst du in der Regel eine Sicherheit (=Kaution) hinterlegen. Der Vermieter kann bis zu drei Kaltmieten verlangen. Die Kaution wird auf einem Bankkonto hinterlegt. Nach deinem Auszug bekommst du die Kaution plus Zinsen spätestens nach 6 Monaten zurückerstattet. Wenn du aber Schäden in der Wohnung verursacht hast, kann der Vermieter die Kosten für Reparaturen von deiner Kaution abziehen. Auch Mietrückstände oder z. B. Nachzahlungen für Heizkosten kann er damit ausgleichen.

Wenn dir das Geld für die Kaution fehlt, kannst du beim Leistungsträger (Jugendamt, Jobcenter, Sozialamt) ein Darlehen beantragen. Das Darlehen darf nicht vom Jobcenter durch Abzüge von der Regelleistung zurückgefordert werden.

## Wohnungsausstattung

Für die erste eigene Wohnung benötigst du Haushaltsgegenstände und Möbel, je nach vorhandener Ausstattung auch eine Küche und Waschmaschine. Erkundige dich frühzeitig, ob das Jugendamt dich mit einer Erstausstattungs pauschale unterstützt. Wenn du Arbeitslosengeld II beziehst, kannst du ebenfalls Mittel für die Einrichtung beantragen. Eine Erstausstattungs pauschale wird aber nur einmal (vom Jobcenter oder vom Jugendamt) gewährt.

Gebrauchte Möbel findest du auch im Internet, z. B.:



[www.ebay-kleinanzeigen.de](http://www.ebay-kleinanzeigen.de)

In Anzeigenblättern gibt es auch interessante Angebote. Manchmal lohnt es sich auch den/die Vormieter\_in zu fragen, ob er/sie vorhandene Einrichtungsgegenstände an dich verkauft. Dafür leistest du dann eine sogenannte »Abstandszahlung«.

## Umzug

Sobald der Mietvertrag unterschrieben ist, geht die Planung für den Umzug los. Eine Checkliste ist hilfreich, um alles im Blick zu haben. Du musst viel Papierkram erledigen, Einrichtungsgegenstände besorgen, deine eigenen Sachen in Kisten packen. Vielleicht planst du auch eine kleine Abschiedsparty. Das ist viel auf einmal.

Für den Transport deiner Möbel gibt es vielleicht ein großes Auto der Wohngruppe oder deiner Pflegeeltern, das du nutzen kannst. Mietautos kommen in Frage, wenn du sie nur kurz brauchst. Vergleiche aber die Preise der Anbieter gut. Bedenke: Manchmal muss man vor dem Einzug noch streichen oder tapezieren.

## Regelmäßige Kosten für die Wohnung

Neben der festen monatlichen Miete gibt es sogenannte Nebenkosten. Beides zahlst du am Anfang jeden Monats im Voraus. Richte einen Dauerauftrag bei der Bank ein. Wenn das Jugendamt oder Jobcenter die Miete komplett übernehmen, zahlen sie es am besten direkt an den Vermieter. Die Wasser- und Stromkosten richten sich nach dem Verbrauch. Einmal jährlich rechnet der Vermieter die Nebenkosten ab, so auch der Stromanbieter. Durch einen sparsamen Verbrauch kannst du eventuell Geld zurückerstattet bekommen.



Beachte die unterschiedlichen Kostenanteile für die Wohnung:

- Miete (Kaltmiete)
- Nebenkosten: Wasser, Abwasser, Heizung, Hausmeister, Hausreinigung, Fahrstuhl, Straßenreinigung, Müllabfuhr, Gebäudeversicherung, Grundsteuer
- Strom
- Rundfunkgebühren (GEZ)

## Anmelden: Strom und GEZ

Mit dem Einzug in die eigene Wohnung musst Du auch regelmäßig Strom, Rundfunkgebühren und eventuell auch Festnetz/Internet bezahlen. Um die Anmeldung musst du dich selbst kümmern. Bei der GEZ gibt es Möglichkeiten der Befreiung.



[www.toptarif.de](http://www.toptarif.de) / Strom

[www.rundfunkbeitrag.de](http://www.rundfunkbeitrag.de) / Befreiung / Ermäßigung beantragen

## Ummelden

Sobald du in deiner neuen Wohnung lebst, musst du dich innerhalb von einer Woche ummelden (manchmal gelten auch zwei Wochen Ummeldefrist). Dazu musst du ins Einwohnermeldeamt. Für das Ummelden benötigst du eine Vermieterbescheinigung und deinen Personalausweis. Wer die Meldefrist nicht einhält, kann ein Ordnungsgeld von 10 bis zu 500 € erhalten.



Außerdem:

- Adresse mitteilen z. B. an Behörden, Krankenkasse, Bank, Schule/Ausbildungsstelle
- Nachsendeantrag bei der Deutschen Post stellen



Stapel' deinen Müll  
in der Wohnung!

Eigene Wohnung –  
Party all night long!

frische Luft wird  
überbewertet!

Dauerauftrag für die  
Miete ist für Spießer!

Das Treppenhaus  
reingt sich von allein!

**WIE**  
du deine Wohnung  
schnell wieder verlierst

Die Nachbarn sollen  
sich nicht so anstellen!

Wildschweingrillen auf  
dem Balkon!

Haustiere kann ich so viele besitzen wie  
ich mag! Was interessiert's den Vermieter?

Jeder kann bei  
mir einziehen!

Ich mache, was mir passt.  
Zur Not reiße ich  
alle Wände heraus!





## 4 Geld

Vermutlich haben sich bisher das Jugendamt bzw. deine Betreuer\_innen oder Pflegeeltern weitgehend um deine finanziellen Angelegenheiten gekümmert. Alle Kosten waren gedeckt und du hast ein festgelegtes Taschengeld bekommen.

Wenn das Hilfeende absehbar wird, fragst du dich sicher, wovon du in Zukunft leben und deinen Lebensunterhalt wie Miete und Essen bezahlen wirst. Nach dem Ende der Hilfe musst du dich um diese finanziellen Dinge selbst kümmern. Hilfreich ist, wenn dich dabei in der Nachbetreuung noch jemand unterstützt. Manche können auch auf die Hilfe der (ehemaligen) Pflegeeltern zurückgreifen.

Hier findest du Infos rund um das Thema Finanzen, Geldquellen und Leistungsansprüche.

## Ohne Moos nix los

Es ist sinnvoll, wenn du dich schon vor dem Auszug mit dem Thema Finanzen und Verträge befasst. Es gibt dafür hilfreiche Seiten im Internet:



[www.finanzfuehrerschein.de](http://www.finanzfuehrerschein.de) / Training  
[www.matthiasotto.de/wkd.html](http://www.matthiasotto.de/wkd.html) / Was kostet die Welt?

## Übersicht Einnahmen / Ausgaben

Du brauchst einen Überblick über deine Finanzen. Es hat sich bewährt, in einer Übersicht die monatlichen Einnahmen und Ausgaben gegenüberzustellen, soweit du diese schon einschätzen kannst. Du kannst dir ganz einfach selbst eine Tabelle erstellen:

### Einnahmen, z. B.

Ausbildungsvergütung  
Unterhalt der Eltern  
Kindergeld  
Bundesausbildungsbeihilfe (BAB)  
BAföG  
Bürgergeld  
(Halb-)Waisenrente

### Ausgaben, z. B.

Miete und Nebenkosten  
Energiekosten (Gas, Strom etc.)  
Telefon / Internet  
Essen / Getränke  
Körperpflege / Bekleidung / Haushalt  
Ausbildungs- / Fahrtkosten  
Freizeit / Hobbys

Du kannst die Tabelle nach deinem Auszug weiterführen. Denk' dabei auch an Kosten, die nicht monatlich anfallen, wie z. B. Kosten für eine Haftpflichtversicherung (→ **Versicherungen**) oder die GEZ (→ **Wohnen**). Du findest auch viele Infos im Internet:



[www.was-was-kostet.de](http://www.was-was-kostet.de)

## Kassencheck

Damit du mit deinem Budget zurechtkommst, empfiehlt es sich, nach dem Auszug für 2 bis 3 Monate all deine Ausgaben aufzuschreiben. Du siehst dann, wofür du dein Geld aus gibst und wieviel davon feste Kosten sind. Du kannst ein Heft benutzen, es gibt aber auch Muster bzw. Apps:



[www.forum-schuldnerberatung.de](http://www.forum-schuldnerberatung.de) / FAQ / Haushaltsplanung

VS-B-Haushaltsplaner, Infos und Download unter:



[www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de) / Downloads

## Dein Bankkonto

Spätestens mit deinem Auszug brauchst du ein eigenes Girokonto zur Überweisung von z. B. Miete und Ausbildungsvergütung. Ab 18 kannst du allein ein Konto eröffnen. Vorher brauchst du die Unterschrift deiner gesetzlichen Vertreter (Eltern oder Vormund). Wenn du bisher keine größeren Schulden hattest, kannst du problemlos ein Konto eröffnen.

Möchtest du einen persönlichen Ansprechpartner haben, dann wähle eine Bank mit einer Geschäftsstelle in deiner Nähe (z. B. Sparkassen). Du kannst deine Bankgeschäfte aber auch bei fast allen Banken online erledigen. Sogenannte Direktbanken arbeiten komplett über das Internet. Die sind oft günstiger. Eine Übersicht über die Leistungen verschiedener Banken findest du z. B. auf:



[www.toptarif.de](http://www.toptarif.de) / Konto & Kredit  
[www.biallo.de](http://www.biallo.de)

Viele Banken verlangen Kontoführungsgebühren. Allerdings gibt es für Auszubildende oder Student\_innen oftmals Ausnahmen.



Erkundige dich nach den Leistungen und weiteren Kosten, bevor du dich für eine Bank entscheidest, z. B.:

- Ist eine EC-Karte (Girocard) zum Geldabheben dabei?
- Besteht die Möglichkeit eines Überziehungskredites?
- Wieviel kostet das Geldabheben am Automaten einer fremden Bank?
- Wie funktioniert das Online-Banking?

Manchmal gibt es bei der Kontoeröffnung auch gleich eine kostenlose Kreditkarte. Diese kann allerdings zum ungeplanten Geldausgeben verleiten, weil die Kosten für einen Einkauf erst am Monatsende von deinem Konto abgebucht werden.

## Überziehungskredit

Selbst wenn du deine Ausgaben im Griff hast, kann es trotzdem mal eng werden. Glück hat, wer Rücklagen aufbauen konnte oder seine Eltern/Pflegeeltern/Freund\_innen um Hilfe bitten kann. Diese Möglichkeit haben aber nicht alle Care Leaver (→ **Weitere Hilfen / Schulden**).

Eine teure Möglichkeit zur Überbrückung einer finanziellen Notlage ist der Überziehungskredit (sogenannter Dispo) auf deinem Girokonto. Findest du niemanden, der dir zinslos Geld leihen kann, sprich mit deiner Bank über die Möglichkeit eines Ratenkredits. Hier sind die Zinsen niedriger als beim Dispo. Kreditangebote (Zeitung/Internet), die schnelles Geld versprechen, erweisen sich meist als Abzocke.

## Sparen für den Auszug?

Seit Januar 2023 darf das Jugendamt keinen Kostenbeitrag zu der stationären Unterbringung aus deinem Einkommen mehr von dir verlangen. Auch wenn du eine Berufsausbildungsbeihilfe (BAB) oder ein Ausbildungsgeld nach SGB III bekommst, kannst du einen Teil des Geldes behalten. Für BAB ist der Betrag aktuell €109,00, den du mindestens behalten darfst (Betrag für sonstige Bedürfnisse: §§ 61 & 62 SGB III) und für das Ausbildungsgeld aktuell €126,00: (§§123-125 SGB III).

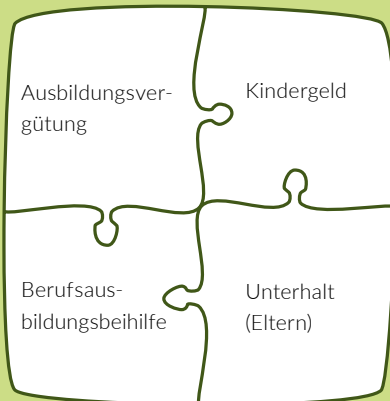
Wenn du Vermögen hast (z. B. Ersparnisse oder ein Auto), darf dieses gar nicht mehr zur Kostendeckung herangezogen werden. Eine Ausnahme besteht, wenn du in einer Eltern-Kind-Einrichtung (§ 19 SGB VIII) lebst. Wenn du selbst das Kindergeld erhältst, wird dieses aber während der stationären Hilfe vom Jugendamt eingezogen (§ 94 Abs. 3 SGB VIII). Falls du Fragen oder Probleme zum Thema Kostenheranziehung hast und dies nicht z. B. mit deinen Betreuer\*innen oder Pflegeeltern klären kannst, kann dir eine Ombudstelle (→ **Deine Rechte einfordern – Ombudsstellen S. 51**) helfen, deinen Anspruch zu prüfen und ggf. durchzusetzen.

@ <https://ombudschaft-jugendhilfe.de>

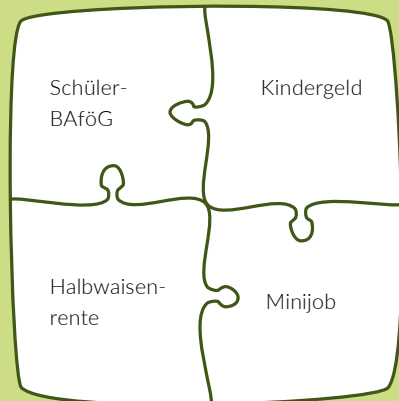
## Einkommenspuzzle

Die meisten Care Leaver müssen nach dem Hilfeende ihren Bedarf zum Lebensunterhalt aus verschiedenen Geldquellen decken. Eine Ausbildungsvergütung deckt in der Regel nicht alle Kosten.

Beispiel 1: In betrieblicher Ausbildung



Beispiel 2: In schulischer Ausbildung




Wenn dein Einkommen trotzdem nicht reicht, kannst du ergänzend Leistungen vom Jobcenter bekommen (→ S. 32).

## Kindergeld

Eltern haben Anspruch auf Kindergeld. Während du in einer Wohngruppe oder Pflegefamilie lebst, wird das Kindergeld mit den Kosten deiner Hilfe verrechnet. Das klärt das Jugendamt direkt mit deinen Eltern. Kindergeld kann bis zu deinem 25. Geburtstag gezahlt werden, wenn du in einer Ausbildung bist.

 [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) / Familien und Kinder

Lebst du nach dem Hilfeende allein und deine Eltern tragen nichts zu deinem Lebensunterhalt bei, kannst du ab deinem 18. Geburtstag einen sogenannten »Abzweigungsantrag« stellen. Damit beantragst du die Auszahlung des Kindergeldes an dich. Weitere Infos und das Formular dieses »Antrags auf Auszahlung des anteiligen Kindergeldes (KG11e)« findest du unter:

 [www.kindergeld.org](http://www.kindergeld.org) / Formulare / Abzweigungsantrag Kindergeld

## Unterhaltszahlungen der Eltern

Deine Eltern sind für dich unterhaltspflichtig, solange du dich in einer Schul- bzw. der ersten Berufsausbildung befindest. Solange du in einer Wohngruppe oder Pflegefamilie lebst, zahlt das Jugendamt die Kosten deines Lebensunterhaltes, fordert aber von deinen Eltern einen sogenannten Kostenbeitrag. Dieser richtet sich nach deren Einkommen. Wenn die Hilfe geendet hat, musst du dich um Unterhaltszahlungen deiner Eltern selbst kümmern.

Der Unterhalt kann in Form von Unterkunft, Verpflegung und Kleidung im Elternhaus gestellt werden (sogenannter Naturalunterhalt). Wenn du wieder bei deinen Eltern einziehen kannst und sie dich versorgen, ist der Unterhaltsanspruch damit erfüllt. Oftmals wird dies aber nicht möglich sein. Dann müssen deine Eltern – abhängig von der Höhe ihres Einkommens – für dich »Barunterhalt« zahlen. Dies allerdings nur, wenn sie finanziell »leistungsfähig« sind. Wenn deine Eltern nicht zusammenleben oder geschieden sind, wird geschaut, wer von beiden wieviel zahlen kann.



Wenn deine Eltern nicht bereit sind zu zahlen, kannst du beim Amtsgericht einen Beratungshilfeschein bekommen. Damit kannst du dich – gegen eine geringe Gebühr – bei einem Anwalt beraten lassen. Gelingt es auch mit Hilfe des Anwalts nicht, deine Eltern zu freiwilligen Unterhaltszahlungen zu bewegen, bleibt nur noch die Klage vor dem Familiengericht. Hierfür kann man beim Amtsgericht Prozesskostenhilfe beantragen. Beide genannten Anträge findest du unter:

 [www.justiz.de](http://www.justiz.de) / Formulare

## Berufsausbildungsbeihilfe (BAB)

Berufsausbildungsbeihilfe (BAB) wird während einer Berufsausbildung, berufsvorbereitenden Bildungsmaßnahme oder der Vorbereitung auf den nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses geleistet. Wenn du in einer solchen Ausbildung bist, so hast du – je nach Höhe der Ausbildungsvergütung – einen Anspruch auf Leistungen der BAB. Voraussetzung ist, dass Auszubildende aufgrund der Entfernung des Ausbildungsplatzes nicht bei ihren Eltern wohnen.

Es gibt aber noch andere Gründe für einen Anspruch auf BAB, z. B. wenn man schon Kinder hat oder verheiratet ist. Dann kann man auch in der Nähe der Eltern wohnen. Es können auch »schwerwiegende soziale Gründe« sein, warum jemand nicht bei seinen Eltern wohnt (§ 60 Absatz 2 Nr. 4 SGB III). Darauf kannst du dich z. B. bei deinem Antrag auf BAB beziehen.



BAB wird bei der örtlichen Arbeitsagentur beantragt. Weitere Infos findest du unter:



[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) / Suchbegriff: Berufsausbildungsbeihilfe

## Bundesausbildungsförderungsgesetz (BAFöG)

BAFöG-Leistungen können sowohl für die Finanzierung eines Studiums als auch bei schulischen Ausbildungen beantragt werden. Den BAFöG-Antrag kannst du beim Studierendenwerk deiner jeweiligen Universität oder beim Amt für Ausbildungsförderung stellen.



Die Regelungen des BAFöG sind kompliziert – lass' dich am besten persönlich beraten um festzustellen, ob du einen Anspruch hast.



[www.bafög.de](http://www.bafög.de) / Antrag stellen  
[www.bafoeg-rechner.de](http://www.bafoeg-rechner.de)  
[www.studis-online.de](http://www.studis-online.de)  
[www.studentenwerke.de](http://www.studentenwerke.de)

Eine Voraussetzung für den Bezug von BAFöG ist, dass deine Eltern dich finanziell nicht unterstützen können und du kein ausreichendes eigenes Einkommen hast. Es kann aber problematisch sein, Einkommensnachweise deiner Eltern mit dem Antrag vorzulegen. Vielleicht habt ihr seit langem keinen Kontakt und du willst vielleicht auch keinen. Manche Eltern verweigern auch die Auskunft. Dann kannst du mit dem Formblatt 8 einen Antrag auf Vorausleistung beim BAFöG-Amt stellen (§ 36 BAFöG). Das BAFöG-Amt fordert deine Eltern dann direkt zur Auskunft/Zahlung auf.

Oft dauert die Bearbeitung des Bafögantrages lange und du stehst ohne Einkünfte da. In diesem Fall kannst du beim Jobcenter Überbrückungsleistungen bis Ende des Monats, in dem über den Antrag auf BAföG entschieden wurde beantragen (§ 7 Abs. 6 Nr. 2 b SGB II).

## Grundsicherung für Arbeitssuchende (SGB III): Bürgergeld (früher Hartz IV)

Wenn du keine Ausbildung machst und nicht arbeitest, aber grundsätzlich arbeitsfähig bist, kannst du Leistungen der Grundsicherung nach SGB II beantragen. Viele Care Leaver nehmen nach dem Ende der Jugendhilfe Bürgergeld in Anspruch – manche nur kurz, andere längerfristig. Man wird dort sehr schnell mit dir über eine Berufsorientierung und Eingliederung in Ausbildung oder Arbeit sprechen. Eventuell wird man dir auch berufsfördernde Maßnahmen vorschlagen (→ **Ausbildung / Trainings / Studium**). Falls du die Leistungen nur zur Überbrückung benötigst, z. B. bis zum Beginn einer Ausbildung, mache dies im Gespräch gleich deutlich.

Weitere Infos zum Arbeitslosengeld II:



[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) / Arbeitslos und Arbeit finden / Infos rund um finanzielle Leistungen

Ein Problem beim Bezug von Bürgergeld kann die Regelung sein, dass junge Erwachsene bis 25 eigentlich zu Hause bei ihren Eltern wohnen sollen. Bis dahin besteht ein Anspruch auf Grundsicherung in der Regel nur über die Eltern. Nun ist die Situation bei dir ja ganz anders und vielleicht hast du gar keinen Kontakt, deine Eltern leben weit weg oder es wäre völlig unzumutbar, bei deinen Eltern wieder einzuziehen. Du kannst auch unter 25 in einem eigenen Haushalt Bürgergeld beziehen, wenn man »aus schwerwiegenden sozialen Gründen« nicht von dir verlangen kann, bei deinen Eltern zu wohnen (§ 22 Absatz 5 Nr. 1 SGB II).



Lass' dir das vom Jugendamt frühzeitig bescheinigen, damit es keine Verzögerung bei der Auszahlung der Leistungen an dich gibt.



Auch wenn man in Ausbildung ist, bestehen Möglichkeiten ergänzend Leistungen nach dem SGB II zu erhalten:

### **Unterkunftskosten:**

Wenn du Bafög oder BAB erhältst und Arbeitseinkommen, Kindergeld, Unterhalt etc. nicht ausreichen, kannst du einen Zuschuss zu den ungedeckten angemessenen Kosten für Unterkunft und Heizung für Auszubildende beim Jobcenter stellen!

### **Sonderbedarfe:**

- Mehrbedarfe für Schwangere, Alleinerziehende, kostenaufwändige Ernährung und bei atypischen laufenden Bedarfen (nach § 21 Abs. 2, 3, 5 und 6 SGB II)
- Schwangerenbekleidung und Babyerstausstattung (nach § 24 Abs. 3 Nr. 2 SGB II)
- Kosten für die Wohnungsbeschaffung wie Erstausstattung und Kautions (auf Darlehensbasis) (→ S. 22)

### **Zudem gibt es SGB II-Leistungen in Härtefällen (nach § 27 Abs. 3 SGB II) auch während der Ausbildung , u. a.:**

- Wenn eine Ausbildung beginnt, erhältst du den Lohn erst am Ende des Monats, musst aber Miete etc. am Anfang bezahlen. In diesem Fall kannst du ein Darlehen für die Zahlungslücke zum Ausbildungsbeginn (§ 27 Abs. 3 Satz 4 SGB II) beantragen.
- Überbrückungsleistungen bis Ende des Monats, in dem über den Antrag auf BAföG entschieden wurde (§ 7 Abs. 6 Nr. 2 b SGB II)
- Bei einem Studium: Alg II (§ 27) kann nur in Härtefällen bezogen werden, dazu zählen besondere Lebenslagen, z. B.: Alleinerziehend, pflegende Angehörige, Menschen mit Behinderung etc.



[www.hartziv.org](http://www.hartziv.org) / Auszubildende, Schüler, Studenten

## **Leistungen der Sozialhilfe (SGB XII)**

Bei besonderen Schwierigkeiten, z. B. wenn du zu Hause rausgeflogen, von Obdachlosigkeit bedroht bist, ein Drogenproblem hast oder aus der Haft entlassen wirst, kann es auch sein, dass du auf die Sozialhilfe verwiesen wirst. Versuche dann erst abzuklären, ob nicht doch die Jugendhilfe für dich zuständig ist. Das Gesetz verlangt, dass immer erst das Jugendamt Hilfen erbringt. Nur wenn keine andere Behörde zuständig ist, tritt die Sozialhilfe ein.

## Weitere Leistungsansprüche

Es kann sein, dass du noch weitere Ansprüche oder Hilfsmöglichkeiten hast:

- Wohngeld
- Arbeitslosengeld I
- (Halb-)Waisenrente
- Leistungen des Opferentschädigungsgesetzes
- Eingliederungshilfe
- Stiftungen / Fonds

## Recht auf Absicherung

Leider kommt es in einigen Fällen bei Hilfeende zu einer finanziellen Notsituation, wenn die Jugendhilfe endet und gestellte Anträge erst später, manchmal nach 2 bis 3 Monaten, bewilligt werden.

Im Zuge des KJSG sollen solche Notsituationen in Zukunft besser vermieden werden. Ziel der Gesetzesänderungen ist, dass keine Lücke in deiner Existenzsicherung mehr entsteht. Das Jugendamt muss in der Hilfeplanung prüfen, wovon du nach dem Hilfeende lebst und ggf. ein Verfahren zum Zuständigkeitsübergang beginnen (§ 41 Abs. 3 SGB VIII).

Wichtig: Setzt Euch dafür ein, dass die Jugendhilfe erst beendet wird, wenn die anderen Stellen wirklich zahlen und dein Lebensunterhalt gesichert ist! Das Jugendamt kann sich zu viel gezahltes Geld bei anderen Kostenträgern zurück holen. Das ist kein Problem.



Deine Argumente: Eine Notsituation ist für jeden Menschen eine große Belastung. Wenn du nicht weißt, wie du die Miete bezahlen und dein Essen kaufen kannst, kannst du dich kaum auf deine Ausbildung konzentrieren oder um andere anstehende Dinge kümmern. Wenn du vielleicht sogar deine Wohnung wieder verlierst, kann das alles gefährden, was du in der Jugendhilfe in den letzten Jahren erreicht hast.

Dieses Risiko sollte dir niemand zumuten! Du hast ein Recht auf eine existenzielle Absicherung im Übergang. Risiken können die Behörden leichter tragen als du!

Falls dennoch bei Hilfeende oder auch später Zahlungslücken drohen, gibt es auch Möglichkeiten beim Jobcenter oder Sozialamt für die Überbrückung Unterstützung zu erhalten. Hole dir Hilfe bei einer Beratungsstelle:



[www.caritas.de/onlineberatung](http://www.caritas.de/onlineberatung) / Allgemeine soziale Probleme  
Beratungsstelle in der Nähe finden: [www.diakonie.de/hilfe-vor-ort/](http://www.diakonie.de/hilfe-vor-ort/)



## Tipps im Umgang mit Behörden:

- Stelle den Antrag rechtzeitig, die Bearbeitung dauert oft mehrere Wochen.
- Versuche, bevor du zu einem Amt gehst, telefonisch zu klären was du mitbringen musst. Oft kann man einen Termin vereinbaren und spart sich so Wartezeit.
- Natürlich sollte man bei Terminen pünktlich sein und rechtzeitig absagen, falls man es einmal nicht schafft.
- Die Anträge auszufüllen ist für alle schwer, vor allem das erste Mal. Hole dir Hilfe von Betreuer\_innen, Pflegeeltern oder bei einer Beratungsstelle! Achte darauf, dass alle notwendigen Unterlagen und Nachweise beigelegt sind.
- Achte darauf, dass du nachweisen kannst, dass du den Antrag abgegeben hast:
  - Nutze per Post das Einschreiben, auch wenn es teuer ist.
  - Wenn du die Unterlagen persönlich abgibst, lass es dir schriftlich bestätigen.
  - Wenn du die Unterlagen in den Briefkasten wirfst, nimm jemanden mit, der es im Zweifelsfall bezeugen kann.
  - Kopiere alle Unterlagen, bevor du sie abgibst und hefte sie am besten in einem Ordner ab.
- Wenn du bei der Behörde etwas nicht verstehst, frag direkt nach und lass es dir erklären. Darauf hast du ein Recht! Wenn dein Gegenüber unhöflich wird, bleibe freundlich und sprich es an. Falls das nichts hilft, gibt es die Möglichkeit sich beim Vorgesetzten oder der Amtsleitung zu beschweren.



## 5 Versicherungen

Wenn du deinen Auszug aus der Wohngruppe/Pflegefamilie planst, stellt sich die Frage, wie du dich am besten versicherst. Eine Versicherung schützt dich finanziell vor alltäglichen Risiken, zum Beispiel bei Krankheit. Es gibt viele unterschiedliche Versicherungen. Nur wenige sind sehr wichtig wie die Krankenversicherung und die Haftpflicht.



Lass' dir keine Versicherungen aufdrängen. Die meisten brauchst du nicht.

### Krankenversicherung

Eine Krankenversicherung brauchst du unbedingt. Ohne gültige Versicherungskarte behandeln Ärzte heute oft nicht mehr. Manchmal stehen teure Operationen an. Das könnte kaum jemand selbst bezahlen. Dafür tritt die Krankenkasse ein. Deshalb ist eine Krankenversicherung inzwischen für alle verpflichtend.

## Familienversicherung

Falls du eine Ausbildung machst und über ein Einkommen von weniger als 400 Euro verfügst, kannst du auch nach deinem 18. Geburtstag ohne zusätzliche Kosten über deine Eltern krankenversichert sein. Pflegekinder können sich auch über ihre Pflegeeltern versichern.

Wenn du also

- eine allgemeinbildende Schule besuchst
- im Studium bist
- eine schulische Ausbildung machst oder
- ein Freiwilliges Soziales/ Ökologisches Jahr leistest,

dann kann die Familienversicherung bis zu deinem 25. Geburtstag fortgesetzt werden.

## Eigene Krankenversicherung

Wenn ihr eine betriebliche Berufsausbildung macht, könnt ihr nicht mehr über eure Eltern versichert sein. Dann müsst ihr euch selbst für eine Krankenkasse entscheiden und dort Mitglied werden. Auch euer Ausbildungsbetrieb zahlt dann für euch Beiträge zur Sozialversicherung (Arbeitslosen-, Pflege-, Renten- und Krankenversicherung). Die Beiträge werden direkt von deinem Ausbildungsgehalt abgezogen.



Achtung: Schuldenrisiko – in Übergangsphasen sollten keine Versicherungslücken entstehen.

Ist Arbeitslosengeld II dein Haupteinkommen, wirst du selbst Mitglied einer Krankenkasse. Das Jobcenter übernimmt dann den Grundbeitrag.

## Haftpflichtversicherung

Die zweite wichtige Versicherung ist die private Haftpflichtversicherung. Sie trägt die Kosten, wenn du versehentlich einen »Schaden verursachst«. Das heißt, dass du etwas kaputt machst, was nicht dir gehört, oder vielleicht bei einem Unfall jemanden verletzt. In diesem Fall können die Betroffenen Schadensersatz von dir fordern. Diese Risiken sind ganz alltäglich. Jeder kann in die Situation kommen. Deine Haftpflichtversicherung bezahlt dann die Kosten.

So lange du minderjährig bist oder noch in der Kinder- und Jugendhilfe lebst, brauchst du keine eigene Haftpflichtversicherung. Wenn geklärt ist, ob deine Eltern eine Haftpflichtversicherung haben, kannst du auch mit 18 zunächst bei ihnen mitversichert bleiben. Sie gilt für dich, wenn du noch zur Schule gehst, eine Ausbildung machst oder studierst. Praktika oder Wartezeiten auf einen Ausbildungsplatz zählen auch dazu. Die Mitversicherung endet, sobald eine Berufsausbildung abgeschlossen ist, spätestens aber mit dem 25. Geburtstag.

## 6 Schule

Wie geht es mit der Schule weiter nach der Jugendhilfe? Vielleicht hast du ...

- die Schule noch nicht abgeschlossen.
- deinen Schulbesuch unterbrochen und möchtest ihn wieder fortsetzen.
- die Schule gerade beendet und eine Ausbildung steht an.

Das Schulsystem bietet viele Möglichkeiten quer wieder einzusteigen, wenn du die Schule wechselst oder nach einer Unterbrechung wieder beginnst. Es ist vorteilhaft einen Schulabschluss zu haben. Das erleichtert den Weg in eine Ausbildung und die Berufswelt.

Im Vergleich zu anderen Jugendlichen musst du dabei immer auch das Ende der Jugendhilfe mitbedenken:

- Habe ich einen Schulabschluss, wenn ich aus der Jugendhilfe ausziehe?
- Welche Unterstützung brauche ich, um den Schulabschluss zu erreichen?
- Schaffe ich das: eigene Wohnung und die Ausbildung?
- Was mache ich, falls ich keinen Schulabschluss erreiche?

Wenn du schon während der Schulzeit ausziehen möchtest, kläre auf jeden Fall vorher mit deinen Betreuer\_innen oder Pflegeeltern deine Fragen und Perspektiven zu Schule und Ausbildung. Es gibt Alternativen, um Schul- und Ausbildungsabschlüsse zu erreichen. Dafür brauchst du gute Informationen über die Angebote in deiner Nähe.

## Schulabschlüsse

Du kannst in Deutschland folgende Schulabschlüsse machen. Sie ermöglichen dir unterschiedliche Ausbildungswege:

### Hauptschulabschluss

Der Hauptschulabschluss (nach der 9. oder der 10. Klasse) bildet die Mindestvoraussetzung für viele Ausbildungsgänge. Eine Ausbildung in einem Betrieb kannst du unter Umständen aber auch ohne einen Hauptschulabschluss beginnen. Viele Ausbildungsbetriebe erwarten dennoch bei der Bewerbung einen Schulabschluss. Für den Besuch einer schulischen Ausbildung brauchst du mindestens einen Hauptschulabschluss.

### Realschulabschluss

Der Realschulabschluss (nach Klasse 10, z.T. auch an Hauptschulen möglich) ist der mittlere Bildungsabschluss. Er berechtigt in die Sekundarstufe II überzugehen. Mit diesem Schulabschluss kannst du an eine Fachoberschule (FOS), Berufsoberschule (BOS) oder mit einem entsprechenden Notendurchschnitt auch an ein Gymnasium gehen. Auch stehen dir mit einem Realschulabschluss mehr betriebliche und schulische Ausbildungsberufe offen.

### Fachhochschulreife

Die Fachhochschulreife kann zum Beispiel an einer Fachoberschule (erfolgreicher Abschluss nach Klasse 12) erworben werden. Es gibt aber eine Vielzahl von Wegen wie man die Fachhochschulreife erlangen kann, z. B. auch über einen erfolgreichen Ausbildungsabschluss. Die Fachhochschulreife berechtigt zum Studium in allen Studiengängen an den deutschen Fachhochschulen sowie an entsprechenden Studiengängen an anderen Hochschulen.

### Abitur

Das Abitur (allgemeine Hochschulreife) berechtigt zu einem Studium an Universitäten und gleichgestellten Hochschulen. Es kann, je nach Bundesland, nach der 12. oder 13. Klasse an einem Gymnasium oder einer Gesamtschule abgelegt werden. Auch an beruflichen Gymnasien oder Berufskollegs kannst du das Abitur und eine berufliche Vertiefung erwerben. Du kannst das Abitur auch nach einer abgeschlossenen Berufsausbildung noch nachholen.

---

*Selbst wenn du gesagt bekommst, du schaffst das Gymnasium nicht –  
durchziehen, versuchen, den Erzieher zu überreden und dann das  
Gymnasium machen, immer ein Ziel vor Augen haben.*

*Care Leaver, 32 Jahre*

## Noch keinen Schulabschluss – was nun?

Du kannst alle Schulabschlüsse nachholen (2. Bildungsweg). Manche gehen wieder normal zur Schule. Andere nutzen alternative Wege, um doch einen Abschluss zu bekommen.



Es lohnt sich auf jeden Fall diesen Versuch zu starten!

Du kannst dich über Angebote in deiner Region informieren. Eine persönliche Beratung beim Jobcenter oder in der Berufsberatung ist sinnvoll.



[www.kursnet.arbeitsagentur.de](http://www.kursnet.arbeitsagentur.de)  
[www.planet-beruf.de](http://www.planet-beruf.de)

### Erwerb des Schulabschlusses nach Unterbrechung

Solange du schulpflichtig bist, kannst du an allgemein- oder berufsbildende Schulen zurückkehren und dort einen Abschluss machen.



### Nachträglicher Erwerb von Schulabschlüssen

Es gibt Gründe, warum jemand den Schulbesuch unterbricht. Krankheit, Konflikte in der Familie oder andere Belastungen können dem Lernen im Weg stehen. Zum Glück gibt es vielfältige Formen des Wiedereinstiegs. Berufsschulen bieten spezielle Klassen an, um den Schulabschluss zu erreichen. Viele Volkshochschulen (VHS) bieten Tages- und Abendkurse an, in denen du den Haupt-, Realschulabschluss oder das Abitur nachholen kannst.



## Schulmüde? Alternative Formen des Schulbesuchs!

Du warst schon längere Zeit nicht mehr in der Schule und kannst dir auch nicht vorstellen, wieder normalen Unterricht zu besuchen? Dennoch kannst du deinen Schulabschluss erreichen. Es gibt Schulprojekte, Ergänzungsschule oder schulersetzende Projekte. Dort kannst du dich auf die Schulabschlussprüfungen vorbereiten. Du lernst dort, nur anders als in der Schule. Die Alternativen zum Schulbesuch werden meistens von Trägern der Jugendhilfe angeboten. Das Jugendamt an deinem Wohnort kann dir Auskunft geben, ob es in deiner Nähe ein solches Projekt gibt.



## Ausbildung statt Schule

Wenn der Besuch einer allgemeinbildenden Schule für dich absolut kein Weg mehr ist, du vielleicht auch schon zu viel verpasst hast, kann eine betriebliche Ausbildung mit mehr praktischen Anteilen eine Alternative sein. Ohne (Berufs-) Schule geht es aber auch hier nicht. Mit dem Abschluss der Ausbildung (Lehrzeit + Berufsschule) hast du gleichzeitig den Hauptschulabschluss erreicht. Voraussetzung ist, dass du einen Ausbildungsplatz findest.



Falls du das Gefühl hast, dass der Auszug und die Schule/der Ausbildungsbeginn zu viel auf einmal für dich sind, solltest du das ansprechen. Du hast einen Anspruch auf längere Unterstützung (→ **Erwachsen werden**).



## 7 Ausbildung / Trainings / Studium

Vielleicht gehst du noch zur Schule und der Weg in die Berufsausbildung erscheint dir noch weit weg. »Erst einmal den Schulabschluss machen und danach weitersehen.« Das klingt verständlich. Allerdings kannst du in deiner Entscheidung für eine Ausbildung nicht so spontan sein. Von der Wahl einer Ausbildung bis zum Ausbildungsbeginn braucht es Zeit.

Einen Ausbildungsabschluss kannst du in einer Berufsschule, in einem Ausbildungsbetrieb oder einer Fachhochschule/Universität erwerben. Wenn du schon einen bestimmten Berufswunsch hast, musst du dich frühzeitig bewerben. Deine Chancen stehen günstiger, wenn du rechtzeitig nach einer Ausbildung suchst.

Die meisten Jugendlichen haben noch gar keinen konkreten Berufswunsch. Das ist normal. Dann ist es besonders wichtig, die Möglichkeiten für eine Ausbildung in deiner Region zu kennen. Eine gute Vorbereitung erhöht schließlich deine Chancen auf einen Ausbildungsplatz, der dir gefällt.

## Berufsorientierung: Welche Berufe gibt es?

In Deutschland gibt es mehr als 350 Ausbildungsberufe. Häufig sind nur wenige Berufe bekannt. Oft wählen Jugendliche daher Berufe wie Friseurin oder Automechaniker. Es lohnt sich aber genauer zu schauen.

- Im Berufsinformationszentrum (BIZ) kannst du dich über alle Berufe informieren. Ein BIZ gibt es in jeder Agentur für Arbeit. Du brauchst dort keinen Termin.
- Du kannst dich auch bei der Berufsberatung individuell beraten lassen.

Es gibt auch tolle Internetseiten und APPs zur Berufswahl:



[www.planet-beruf.de](http://www.planet-beruf.de)  
[www.berufenet.arbeitsagentur.de](http://www.berufenet.arbeitsagentur.de)  
[www.planet-beruf.de/schuelerinnen/downloads](http://www.planet-beruf.de/schuelerinnen/downloads)  
[berufe.tv](http://berufe.tv)  
Berufe Entdecker

Online Beratungsangebot für junge Menschen bei Fragen rund um den Übergang Schule - Beruf:



[www.mein-planb.de/](http://www.mein-planb.de/)

## Berufsschulen – Angebote für den Übergang zwischen Schule und Ausbildung

Der Weg in eine Ausbildung geht nicht immer nahtlos. Das ist kein Problem. Die Berufsschulen bieten gute Übergänge, falls du noch keinen Schulabschluss oder noch keinen konkreten Berufswunsch hast. Vielleicht fällt dir die Schule aber eher schwer. Dann kann eine betriebliche Ausbildung ein guter Weg sein. Das geht sogar ohne Schulabschluss (→ Schule). Mit einem Schulabschluss hast du jedoch mehr Wahlmöglichkeiten.

## Berufsvorbereitungsjahr (BVJ) / Berufsgrundbildungsjahr (BGJ)

Das BVJ oder BGJ ist für diejenigen geeignet, die die Schule beendet und noch keinen Ausbildungsplatz gefunden haben. Dort wird eine besondere Förderung geboten. Du kannst im BVJ/BGJ bei entsprechenden Leistungen den Hauptschulabschluss erreichen (→ Schule).

## Berufsfachschulen (BFS)

Die ein- oder zweijährigen Berufsfachschulen sind Vollzeitschulen, die Schüler\_innen in einen oder mehrere Berufe einführen. Sie vermitteln einen Teil der Berufsausbildung in einem oder mehreren Ausbildungsberufen, z. B. Gartenbau. An einer berufsqualifizierenden BFS kannst du auch einen Ausbildungsabschluss machen. Die BFS setzt den Hauptschulabschluss voraus.

## Ausbildung

Es gibt betriebliche Ausbildungen. Das bedeutet meistens einen Tag pro Woche Berufsschule und vier Tage Lernen im Ausbildungsbetrieb. An Berufsfachschulen werden aber auch schulische Ausbildungen angeboten. Die werden durch Praktika ergänzt.

## Ausbildungsplatz suchen

Die Ausbildung ist in den einzelnen Bundesländern sehr unterschiedlich geregelt. Auch das Angebot an Ausbildungen ist nicht überall gleich. Einen Überblick über Ausbildungsmöglichkeiten in deiner Region findest du unter:



[www.regional.planet-beruf.de](http://www.regional.planet-beruf.de)  
[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) / Schule, Ausbildung und Studium

Wenn du genauer weißt, welche Berufe für dich in Frage kommen, kannst du konkret nach einem Ausbildungsplatz suchen:



[www.kursnet.arbeitsagentur.de](http://www.kursnet.arbeitsagentur.de) (schulische Ausbildungsangebote)  
[www.jobboerse.arbeitsagentur.de](http://www.jobboerse.arbeitsagentur.de) (Ausbildungsplätze)  
[www.lehrstellen-radar.de](http://www.lehrstellen-radar.de) (Angebote des Handwerks)



Lehrstellenradar

- Stellenanzeigen in Tageszeitungen (auch im Internet verfügbar)
- Jobportale: Xing, LinkedIn, Stepstone



Wenn du dich frühzeitig bewirbst oder in einer Berufsschule anmeldest, stehen deine Chancen günstiger.

## Bewerbung

Hast du eine angebotene Ausbildung gefunden, die dich interessiert? Dann schreibst du eine Bewerbung. Das ist deine erste Visitenkarte. Nimm dir genug Zeit, um die Bewerbung ansprechend und vollständig zu gestalten. Bereite sie am besten mit jemandem vor, der sich auskennt und deine Unterlagen prüfen kann. Infos über Beratungsangebote in deiner Nähe erfährst du bei der Agentur für Arbeit.

@ [www.planet-beruf.de](http://www.planet-beruf.de) / Meine Bewerbung  
[bwt.planet-beruf.de](http://bwt.planet-beruf.de)

## Vorstellungsgespräch

Du hast eine Einladung zum Vorstellungsgespräch erhalten? Herzlichen Glückwunsch! Bereite dieses erste persönliche Kennenlernen sehr gut vor. Am besten bereitest du dich mit jemandem zusammen vor. Es gibt typische Fragen. Auch dein Auftreten kannst du vorher proben. Es gibt hilfreiche Tipps im Netz.

@ Bewerbung: Vorstellungsgespräch

## Ausbildung: Und los!

Wenn du einen Ausbildungsplatz gefunden hast, solltest du einiges wissen und beachten. Angefangen beim Arbeitsvertrag bis Zeugnis. Im Ausbildungsverhältnis sind deine Arbeitszeiten, deine Bezahlung, Pflichten und Rechte geregelt. Du brauchst auch einige Unterlagen, wenn deine Ausbildung beginnt. Es ist gut, sich darüber rechtzeitig zu informieren.

@ [www.planet-beruf.de](http://www.planet-beruf.de) / Suchbegriff: Schritte vor dem ersten Arbeitstag

## Finanzen während der Ausbildung

In einer betrieblichen Ausbildung bekommst du eine Ausbildungsvergütung. Oft reicht dies aber zum Leben nicht aus. Bei einer schulischen Ausbildung bekommst du gar keine Bezahlung. Du musst also während der Ausbildung fast immer Unterstützung von staatlichen Stellen in Anspruch nehmen (→ Geld).

## Unterstützung während der Ausbildung

### Ausbildungsbegleitende Hilfen (abH)

Wenn du eine Ausbildung machst, aber dir die Fachpraxis oder der Theorie-Unterricht Schwierigkeiten bereitet, kannst du Unterstützung bekommen. Der Ausbildungsabschluss kann mit abH dennoch gelingen. Du bekommst dann mindestens 3 Stunden in der Woche Nachhilfe. Du kannst auch Beratung erhalten, falls belastende Dinge deine Ausbildung erschweren. Sprachförderung ist ebenfalls möglich. Eine abH ist für dich kostenlos. Nähere Infos bekommst du bei der Berufsberatung.

### Begleitete betriebliche Ausbildung (bbA)

Falls du aufgrund einer Behinderung eine besondere Unterstützung brauchst, ist eine begleitete betriebliche Ausbildung eine gute Möglichkeit. Du bekommst intensive sozialpädagogische Begleitung und Nachhilfe. Voraussetzung ist, dass bei der Agentur für Arbeit dein Antrag auf berufliche Rehabilitation bestätigt wurde.



[www.rehadat-bildung.de](http://www.rehadat-bildung.de)

## Wenn es mit der Ausbildung nicht klappt

Vielleicht hast du eine Ausbildung begonnen und merkst, dass du andere Vorstellungen von dem Berufsfeld hattest. Manchmal passt auch der Ausbildungsbetrieb nicht oder die Anforderungen sind zu hoch. Es ist völlig in Ordnung, die Ausbildungswahl zu überdenken. Für eine Neuorientierung sind Gespräche mit Vertrauten, insbesondere mit der Berufsberatung und auch mit dem Ausbildungsbetrieb sehr wichtig. Dann kannst du frühzeitig nach neuen Wegen suchen. Es gibt auch im Netz hilfreiche Tipps, um weiter zu planen.



[www.appzubi.de](http://www.appzubi.de)

---

*»Also in dem Betrieb, wo ich meine Ausbildung angefangen hatte, haben die auch selber hinterher gesagt, also ich habe sehr lange gebraucht, um mich zu öffnen, halt durch meine Vergangenheit. Ja, mittlerweile gehe ich damit locker um. Wenn ich irgendeine Kritik bekomme, dann sage ich, ist das halt so. Also, früher bin ich da immer ausgerastet und konnte keine Kritik abhaben. Bis man halt Vertrauen aufgebaut hat. Mittlerweile hat sich das geändert.«*

*Care Leaver, 21 Jahre*

---

»Ich bin dann da offiziell in 'ne Ausbildung gegangen, hatte da auch 'nen sehr verständnisvollen Chef. Also dem hab ich viel zu verdanken. Der wusste, dass ich die Schule abgebrochen habe. Der hat auch gesagt, wenn wieder irgendwas sein sollte, sollte ich ankommen bevor es zu spät ist.«

Care Leaver, 29 Jahre

## Berufliche Trainings und Förderangebote

Es kann sein, dass du nicht direkt nach der Schule in eine Ausbildung starten kannst. Dafür kann es viele Gründe geben:

- Du hast noch keinen Ausbildungsplatz gefunden.
- Gesundheitliche Probleme hindern dich an der Aufnahme einer Ausbildung.
- Du brauchst für eine Ausbildung noch Vorbereitung und Training.

Die Jugendberufshilfe oder das »Übergangsmanagement« vor Ort können dich ganz individuell unterstützen. Diese Angebote bieten einen geschützten Rahmen. Du kannst dich auf eine Ausbildung vorbereiten, zum Beispiel durch begleitete Praktika. Diese Angebote werden entweder durch Jugendämter, die Jobcenter oder die Agenturen für Arbeit finanziert und vermittelt.



[www.berufsorientierungsprogramm.de](http://www.berufsorientierungsprogramm.de) / Programm / Informationen für Jugendliche

## Nicht gleich in eine Ausbildung?

Vielleicht möchtest du gar nicht direkt nach dem Schulabschluss mit einer Ausbildung beginnen. Es gibt verschiedene Alternativen:

- Praktika können dir Einblick in Berufsfelder verschaffen und den Weg zu einem Ausbildungsplatz ebnen. Falls du Arbeitslosengeld II (Alg II) (→ **Geld**) bekommst, musst du aber klären, ob dein Leistungsanspruch davon berührt wird.
- In einem Freiwilligen Sozialen oder Ökologischen Jahr (FSJ/FÖJ) kannst du dich nach deinen Interessen engagieren oder auch ein Berufsfeld näher kennenlernen. Du bekommst ein Taschengeld, kostenlose Unterkunft und Verpflegung. Du bist sozialversichert und hast weiterhin Anspruch auf Kindergeld. Bei Bedarf kannst du ergänzend Alg II bekommen.



[www.pro-fsj.de](http://www.pro-fsj.de)  
[www.bundes-freiwilligendienst.de](http://www.bundes-freiwilligendienst.de)

## Jobben

Eventuell möchtest du erst einmal jobben und Geld verdienen, ohne dich auf eine Ausbildung festzulegen. Deine Berufsaussichten sind aber mit einer Ausbildung besser als mit einem Job. Wenn du Zeit bis zum Ausbildungsbeginn überbrücken möchtest, kannst du z. B. einen Minijob machen. Solltest du Sozialleistungen z. B. vom Jobcenter bekommen, wird dein Einkommen angerechnet. Einen Teil darfst du behalten.

 [www.jobboerse.arbeitsagentur.de](http://www.jobboerse.arbeitsagentur.de)  
[www.minijob-zentrale.de](http://www.minijob-zentrale.de)




Sei vorsichtig bei Jobangeboten, die einen extrem hohen Verdienst versprechen. Meistens sind sie unseriös. Ab 18 hast du Anspruch auf einen Mindestlohn in Höhe von 9,82€ brutto pro Stunde (seit 01.01.2022) bzw. 10,45€ brutto pro Stunde (ab 01.07.2022).

## Studium

Du kannst mit dem Abitur oder der Fachhochschulreife studieren. Auch eine fachbezogene Hochschulreife (z. B. Technik oder Sozialwesen) erlaubt dir die Wahl eines anderen Studienfachs. Nach dem Abschluss einer Berufsausbildung stehen dir auch ohne Abitur Wege ins Studium offen. Wenn du ein Studium planst, hast du sicherlich viele Fragen:

- Was möchte ich studieren und reichen meine Noten dafür?
- Wo kann ich studieren?
- Wie finanziere ich mein Studium?

Care Leaver müssen sich oft besonders einsetzen, wenn sie studieren wollen. Es gibt insbesondere finanzielle Hürden zu überwinden. Das sollte dich aber nicht hindern, über ein Studium nachzudenken. Es gibt an den Hochschulen Zentrale Studienberatungen. Auch die Agentur für Arbeit bietet Beratung und Infos an. Im Internet kannst du dir einen ersten Überblick verschaffen.

 [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) / Schule, Ausbildung und Studium  
[www.abi.de](http://www.abi.de) / Studium  
[www.wege-ins-studium.de](http://www.wege-ins-studium.de)

Falls du dich mit anderen Care Leavern über den Weg ins Studium austauschen möchtest, kannst du das gut beim Careleaver e. V. (→ S. 63).



Außerdem gibt es eine Online-Peerberatung für Studierende oder Studieninteressierte Care Leaver. Die spezifischen Belange junger Menschen, die meist ohne (familiäre) Unterstützung studieren, sind hier bekannt. Weitere Infos findest du hier:

 [www.jugend-hilfe-studiert.de](http://www.jugend-hilfe-studiert.de)



## Wenn du arbeitest

Manche Rechte und Pflichten als Arbeitnehmer\_in begegnen dir schon, wenn du eine Ausbildung in einem Betrieb machst. Spätestens aber wenn du nach der Ausbildung deine erste Stelle hast, gibt es einiges zu beachten:

### Arbeitsvertrag

In Deutschland kann man im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften den Vertrag frei verhandeln. Ein Arbeitsvertrag sollte am besten schriftlich abgeschlossen werden und z. B. die vereinbarte Tätigkeit, Arbeitszeit, Arbeitsort, Bezahlung, Probezeit und Urlaubsanspruch regeln. Vor der Volljährigkeit ist für den Abschluss eines Arbeitsvertrages die Zustimmung des gesetzlichen Vertreters erforderlich.

### Grundpflichten

Im Arbeitsverhältnis gilt die Arbeitspflicht der Arbeitnehmer\_innen. Bist du krank, musst du dich sofort bei dem Arbeitgeber melden und ggf. auch eine Krankschreibung deines Arztes/deiner Ärztin vorlegen. Grundpflicht des Arbeitgebers ist es, dich zu bezahlen. Im Vertrag ist vereinbart, welche Tätigkeiten du übernehmen sollst. Es gelten besondere Regelungen für Minderjährige (Jugendarbeitsschutzgesetz).

### Bezahlung

Die Bezahlung ist in Deutschland frei verhandelbar. Wendet der Arbeitgeber einen Tarifvertrag an, so muss er mindestens den Tariflohn zahlen. Besorg' dir die Tariftabelle oder lass' dir vor einer Zusage deinen Lohn ausrechnen. Ansonsten gilt seit 01.01.2022 ein Mindestlohn von 9,82€ und ab 01.07.2022 ein Mindestlohn von 10,45€ brutto pro Stunde. Davon gibt es aber Ausnahmen, z. B. gilt er nicht für Minderjährige. Er gilt auch nicht solange du in einer Ausbildung bist.

### Urlaub

Der gesetzliche Mindest-Urlaubsanspruch beträgt 20 Tage auf eine 5 Tage Woche. Gilt ein Tarifvertrag, ist der Urlaubsanspruch meist höher. In der Regel musst du die Probezeit abwarten (6 Monate), bis du den ersten Urlaub nehmen kannst. Den Zeitpunkt deines Urlaubs musst du mit deinem Arbeitgeber absprechen.

### Kündigung

Ein Arbeitsverhältnis kann von beiden Seiten gekündigt werden – für Arbeitnehmer\_innen gibt es aber besondere Schutzvorschriften. Es müssen auch Fristen eingehalten werden. Ein befristeter Arbeitsvertrag endet in der Regel ohne Kündigung.

### Arbeitslosengeld

Wenn du nach Ende der Beschäftigung Leistungen der Agentur für Arbeit beziehen willst, musst du dich bei einer Kündigung sofort und bei einer Befristung spätestens 3 Monate vor Ende der Beschäftigung bei der Agentur für Arbeit melden.




## 8 Weitere Hilfen

Neue Schritte bringen neue Herausforderungen! Auch nach dem Hilfeende können in deinem Leben Fragen oder Probleme auftauchen, die du nicht ganz allein lösen kannst. Das geht auch Anderen so – gute Freunde, Eltern, (ehemalige) Pflegeeltern oder Betreuer\_innen können da eine große Hilfe sein. Es gibt in Deutschland ein breites Angebot an Beratungs- und Unterstützungsleistungen. Wir haben zu wichtigen Themen Infos und Internetseiten zusammengestellt, die hilfreich für dich sein können.

## Durchblick im Dschungel der Hilfsangebote

Das deutsche Sozialsystem umfasst viele unterschiedliche finanzielle Leistungen, Hilfs- und Beratungsangebote. Manchmal ist es nicht leicht zu verstehen, welche Ansprüche ihr habt und wo ihr welche Hilfe bekommen könnt. In Behörden ist die besondere Situation von Care Leavern zudem kaum bekannt. Vor allem in Krisen oder akuten Notlagen brauchst du eine Person oder Anlaufstelle, die dich dabei unterstützt, deinen Weg durch die verschiedenen Angebote und Leistungen zu finden.

 [www.google.de](http://www.google.de) / »Sozialberatung« und dein Wohnort (Stadt)

## Lotsen durchs System

Lotsen können z. B. deine ehemalige Pflegeeltern oder Betreuer\_innen, vielleicht auch deine leiblichen Eltern sein. Scheu' dich nicht, ihnen deine Unsicherheit oder deinen Wunsch nach Unterstützung mitzuteilen. Ihr könnt euch auch an das Jugendamt wenden. Darauf habt ihr einen Anspruch! (→ **Erwachsen werden**)

Selbst wenn das Jugendamt nicht selbst für dich tätig werden kann, solltest du dort Infos zu anderen Angeboten in deiner Nähe bekommen. In manchen Städten gibt es Beratungsstellen für junge Erwachsene, zu denen man mit allen Fragen kommen kann. Erkundige dich – am besten schon vor dem Hilfeeende –, ob es bei dir vor Ort so eine Stelle gibt.

## Deine Rechte einfordern – Ombudsstellen

Du hast das Gefühl in der Jugendhilfe nicht zu deinem Recht zu kommen? Es gibt Probleme bei der Gewährung von Leistungen – z. B. bei einer Hilfe über das 18. Lebensjahr hinaus? Dann kann eine Ombudsstelle für dich hilfreich sein. Das ist eine Beschwerde-stelle, die dich persönlich unterstützt (§ 9a SGB VIII). Es gibt in den meisten Bundesländern Ombudsstellen oder Ombudsprojekte, sodass du hoffentlich auch in deiner Region einen Ansprechpartner findest. Eine Übersicht findest du unter:

 [www.ombudschaft-jugendhilfe.de](http://www.ombudschaft-jugendhilfe.de) / Ombudsstellen

---

*»Ich glaube, wenn ich hier wegkomme, habe ich wieder Angst, dass ich zurückfallen würde, vor den Stand, den ich vorher hatte, also wohnungslos, nicht zur Schule gehen, keine Arbeit, ja und das habe ich alles durch den Verein hier erreicht.«*

*Care Leaver, 22 Jahre*

## Selbstorganisation als Care Leaver\*in

Als Leistungsberechtigte\_r oder (ehemalige\_r) Leistungsempfänger\_in der Kinder- und Jugendhilfe hast du das Recht auf Selbstvertretung. Zum Beispiel kannst du dich mit anderen jungen Menschen in deiner Einrichtung zusammenschließen, um deine Interessen in der Kinder- und Jugendhilfe zu vertreten (→ S. 13). Das Jugendamt hat die Pflicht, solche selbstorganisierten Zusammenschlüsse anzuregen und zu fördern (§ 4a SGB VIII).

Inzwischen gibt es an vielen Orten in Deutschland Selbstvertretungen von Care Leavern, die dich unterstützen können. Außerdem kannst du dich dort engagieren.



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

### Care Leaver Netzwerk, Dortmund

In Dortmund gibt es das Care Leaver Netzwerk. Das ist ein offener Zusammenschluss von Care Leavern, die sich gegenseitig unterstützen, beraten und etwas unternehmen. Care Leaver des Netzwerks bieten bspw. im Care Leaver Kiosk Peer-to-Peer Beratung an und sind Expert\_innen in eigener Sache. Außerdem gibt es Freizeitgruppen zum gemeinsamen Kochen, für Ausflüge und Reisen und gegenseitige Unterstützung in allen Lebenslagen. Eine WhatsApp-Gruppe ermöglicht unkomplizierten Austausch und die Kontaktaufnahme.

Facebook: Careleaver Dortmund  
Instagram: careleaver\_dortmund

Telefon: 0231 47 73 27 92  
Handy: 0152 38 25 42 39  
E-Mail: careleaver@gruenbau-dortmund.de

### House of Dreams Dresden

Das »House of Dreams« ist das Careleaverzentrum Dresden. Es ist ein selbstverwalteter Ort für Care Leaver und Jugendliche, die noch in Einrichtungen leben und sich auf den Auszug vorbereiten. Hier bekommst du Infos, Beratung und Möglichkeiten, dich mit Gleichgesinnten zu treffen. Träger vom Careleaverzentrum ist der Dresdner Kinder- und Jugendhilferechtsverein e.V. Das Motto vom „House of Dreams“ ist: Wir tun nichts für, sondern mit Careleavern. Deswegen werden die meisten Angebote und Projekte gemeinsam geplant und durchgeführt.

House of Dreams Dresden  
Schönfelder Str. 18  
01099 Dresden

Telefon: 0351 84 03 92 71  
E-Mail: thurm@jugendhilferechtsverein.de

## Krisen

Die neue Lebenssituation in eigener Verantwortung kann bei allen Freiheiten auch belastend sein. Wenn du dich überfordert fühlst, kannst du Vertrauenspersonen, Pflegeeltern oder ehemaligen Betreuer\_innen ansprechen. Vielleicht willst du das aber aus bestimmten Gründen nicht. Es gibt Online-Beratungsangebote extra für junge Menschen:

Online-Beratung



[www.caritas.de/onlineberatung](http://www.caritas.de/onlineberatung) / U25 Suizidprävention  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)  
[www.u25-deutschland.de](http://www.u25-deutschland.de)  
[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)  
[www.mutes.de](http://www.mutes.de)

Telefonberatung

- Nummer gegen Kummer: Jugendtelefon 116111, E-Mail-Beratung
- Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 (ev) oder 0800 111 0 222 (rk)
- Muslimisches Seelsorge-Telefon: 030/443 509 821

Wenn du in eine tiefe Krise gerätst, kannst du den sozialpsychiatrischen Dienst (SPD) in deiner Nähe einschalten. Dort erhältst du kostenlose Beratung. Weitere Hilfen können vom SPD vermittelt werden.



[www.neuhland.net](http://www.neuhland.net) / Informationen / Hilfsdienste

## (Drohende) Wohnungslosigkeit

Kannst du deine Wohnung nicht halten oder lebst vielleicht schon auf der Straße? Es gibt viele Gründe dafür: Schulden, Verlust der Ausbildung oder Sucht. Wenn du frühzeitig Hilfe suchst, kannst du den Verlust deiner Wohnung vielleicht noch aufhalten. Danach ist es meistens viel schwieriger eine neue Wohnung zu finden. Wenn Freunde dir erst einmal Unterschlupf gewähren, ist das meistens keine Dauerlösung. Bis 21 kann dir das Jugendamt helfen, wenn du dort anfragst. Es gibt auch spezielle Unterkunftsmöglichkeiten für Mädchen und junge Frauen. Vielleicht ist auch eine Rückkehr in die Jugendhilfe für dich denkbar (→ **Dein Recht auf Hilfe S. 9**).

Wenn der Verlust der Wohnung droht, weil du deine Miete nicht bezahlen kannst oder Strom abgeschaltet werden soll, weil du Rechnungen nicht bezahlt hast, kannst du vielleicht Darlehen zum Ausgleich von Miet- und Energieschulden bekommen. Für Bürgergeld Empfänger\_innen ist das Jobcenter zuständig (§ 22 Abs. 8 S. 1 SGB II), sonst das Sozialamt. Nach § 36 Abs. 1 SGB XII können Miet- und Energieschulden in »besonderen Härtefällen« auch für Nicht-Leistungsbezieher, also auch Auszubildende, übernommen werden. Drohende Energie- oder Obdachlosigkeit ist ein solcher besonderer Härtefall!

Brauchst du erst einmal einen Schlafplatz, gibt es Notunterkünfte: Wende dich an das Sozialamt oder Wohnungsamt. Es gibt in vielen Städten auch Angebote für junge Wohnungslose, z. B. Anlauf- und Beratungsstellen und betreutes Wohnen. Falls du nicht mehr in die Jugendhilfe möchtest, ist das eine alternative Hilfe. Wenn du bereits obdachlos bist oder der Verlust deiner Wohnung droht, findest du hier Anlaufstellen und Beratung vor Ort:

 [www.woundwie.de](http://www.woundwie.de)  
[www.mokli-help.de](http://www.mokli-help.de)


Online Beratung erhältst du unter:

 [www.caritas.de/onlineberatung](http://www.caritas.de/onlineberatung) / Allgemeine soziale Probleme

### Beratung für Jugendliche / junge Erwachsene

Es gibt Beratungsstellen für Jugendliche und junge Erwachsene, an die du dich in Problemsituationen, aber auch wenn du allgemeinere Fragen hast wenden kannst.


Online-Beratung:

 [caritas.de/onlineberatung](http://caritas.de/onlineberatung) / Kinder und Jugendliche

Online E-Mail- und Chat-Beratung:

 [jugend.bke-beratung.de](http://jugend.bke-beratung.de)


Hier findest du Beratungsstellen in deiner Nähe:

 [dajeb.de](http://dajeb.de) / Beratungsführer online / Beratung in ihrer Nähe


### Schulden

Haben sich bereits Schulden angesammelt, z. B. durch Handyverträge, brauchst du nicht den Kopf in den Sand stecken. Besser ist es, schnell zu reagieren und sich Hilfe zu holen. Durch Mahngebühren können sonst aus kleinen Schuldenbeträgen schnell große Forderungen werden. Durch Mietrückstände kannst du deine Wohnung verlieren.

Online-Beratung für junge Menschen:

 [caritas.de/onlineberatung](http://caritas.de/onlineberatung) / Schuldnerberatung für junge Leute

Beratungsstellen in der Nähe finden:

 [forum-schuldnerberatung.de](http://forum-schuldnerberatung.de) / Adressen Schuldnerberatungsstellen

## Care Leaver mit Fluchtgeschichte

Die Angebote der Jugendhilfe gelten auch für junge Geflüchtete – unabhängig von ihrem Aufenthaltsstatus. Informationen über deine Rechte und Anlaufstellen für Beratung zum Beispiel rund um das Aufenthaltsrecht findest du beim Bundesverband unbegleitete minderjährige Flüchtlinge (BumF).

Der Bundesverband setzt sich für die politischen Interessen und Bedarfe von unbegleiteten, minderjährigen Flüchtlingen ein und stellt viele Infomaterialien für junge Geflüchtete und Fachkräfte zur Verfügung (auch zum Thema Care Leaver).

 <https://b-umf.de/>

### Fluchtraum Bremen – Zentrum für Begegnung und Beratung

Der »Fluchtraum« ist ein Zentrum für Begegnung und Beratung von jungen Geflüchteten in Bremen. Hier können junge Geflüchtete Hilfe dabei bekommen, Angebote der Jugendhilfe wahrzunehmen. Übrigens können auch junge Geflüchtete Jugendhilfeleistungen erhalten, wenn sie bei der Einreise schon über 18 Jahre alt waren.

Beratung bei Fragen der Verlängerung von Hilfen und im Übergang, u.a. Asyl- und Aufenthaltsfragen im Zusammenhang mit der Jugendhilfe bekommst du hier:


Fluchtraum Bremen  
Berckstraße 27  
28359 Bremen  
Telefon 0421 83 56 153  
E-Mail: [info@fluchtraum-bremen.de](mailto:info@fluchtraum-bremen.de)

 [www.fluchtraum-bremen.de](http://www.fluchtraum-bremen.de)

### Flüchtlingsrat Thüringen

Der Flüchtlingsrat Thüringen e.V. bietet unbegleiteten minderjährigen Geflüchteten und jungen volljährigen Geflüchteten Beratung und Informationen an. Das Ziel ist, dir Unterstützung und Orientierung in Deutschland zu ermöglichen. Der Flüchtlingsrat informiert dich über deine Rechte und unterstützt dich dabei, eine Perspektive in Deutschland aufzubauen. Es gibt einen mehrsprachigen Flyer in den Sprachen Arabisch, Dari, Deutsch, Englisch, Französisch, Somali und Tigrinya. Außerdem werden regelmäßig Workshops für junge Flüchtlinge angeboten, wo du alle Fragen besprechen kannst.

Hier findest du weitere Informationen:


 [www.fluechtlingsrat-thr.de/projekte/fachberatungstelle-umf-careleaver](http://www.fluechtlingsrat-thr.de/projekte/fachberatungstelle-umf-careleaver)

Flüchtlingsrat Thüringen e.V.  
Schillerstr. 44, 99096 Erfurt  
Telefon: 0361 51 88 43 -27  
E-Mail: [umf@fluechtlingsrat-thr.de](mailto:umf@fluechtlingsrat-thr.de)

## Queere Care Leaver

Natürlich gibt es auch queere Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in der Jugendhilfe. Dazu gehören beispielsweise lesbische, schwule, bisexuelle, nicht binär, trans- oder intergeschlechtliche (LSBTIQ\*) Menschen, die sich nicht dem binären Geschlechtersystem (männlich/weiblich) zuordnen. Inzwischen gibt es gezielte Angebote, Informationen sowie Anlaufstellen, wo queere Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die in der Jugendhilfe leben oder aufgewachsen sind, sich austauschen und beraten lassen können.

Internationale Austauschplattform. Verschiedene Dokumente mit Materialien für Fachkräfte und für Care Leaver online auf der Webseite zu finden. Auch online Beratung (allerdings auf Englisch – das Netzwerk hat seinen Ursprung in GB).

 [www.lgbtyouthincare.com/](http://www.lgbtyouthincare.com/)

Blogeintrag über intensive Auseinandersetzung mit der Thematik einer queer-sensiblen Erziehungshilfe sowie Bericht über die bundesweit erste stationäre Wohngruppe für queere Jugendliche (Evangelischen Jugendhilfe Godesheim)

 [www.diakonie-michaelshoven.de/blog/blogbeitrag/unterstuetzung-fuer-queere-jugendliche](http://www.diakonie-michaelshoven.de/blog/blogbeitrag/unterstuetzung-fuer-queere-jugendliche)

Peerberatungsangebot – lesbische schwule bi trans\* queere Jugendliche beraten Jugendliche.

 [www.comingout.de/](http://www.comingout.de/)

Hier findest du Links zu allgemeinen Anlaufstellen und Angeboten rund um die Themen sexuelle Orientierung, Geschlechtsidentität und Sexualität.

 [www.interventionen.dissens.de/fuer-jugendliche/links-anlaufstellen](http://www.interventionen.dissens.de/fuer-jugendliche/links-anlaufstellen)

Zum Beispiel:

Comic-Reportagen und Workshops rund um lesbische, schwule, bisexuelle, trans\*, inter\* und queere Lebensweisen. **Ach, so ist das?!**

 [www.achsoistdas.com/](http://www.achsoistdas.com/)

Beratungsstelle des Jugendnetzwerks Lambda für Jugendliche und junge Erwachsene. Lesbische, schwule, bisexuelle, queere, trans\* und genderqueere Jugendliche und junge Erwachsene sowie Beratungsangebot zweier Psycholog\_innen (Email, Chat, Brief, Telefon und persönlich in Berlin).

**In&Out Jugendberatung**

 [www.comingout.de](http://www.comingout.de)


Infowebseite »Mein Geschlecht« Online-Portal mit Infos, Materialien und Anlaufstellen von und für inter\*, trans\* und genderqueere Jugendliche und junge Erwachsene.

 [www.meingeschlecht.de/](http://www.meingeschlecht.de/)



## Drogen / Sucht


Jedes Wochenende trinken, zur Entspannung kiffen, ständig vor dem Computer? Suchtgefährdet oder nicht – keine leichte Frage! Hier findest du Hilfe und eine Beratung:

 [kmdde.de](mailto:kmdde@sucht-und-drogen-hotline.de) / Jugendliche sucht-und-drogen-hotline.de

Online-Beratung:

 [caritas.de/onlineberatung](mailto:caritas.de/onlineberatung) / Sucht


Beratungsstellen in der Nähe finden:

 [kmdde.de](mailto:kmdde.de) / Infopool und Hilfe / Hilfe und Beratung


## (Häusliche) Gewalt

Gewalt in der Partnerschaft kann viele Formen annehmen. Auch Beschimpfungen und psychische Misshandlungen belasten und entwerten dich. Scheu' dich nicht, dir Hilfe zu holen.

Telefon- und Online-Beratung sowie Beratungsstellen vor Ort finden:

 [odabs.org](mailto:odabs.org)

Hilfe für Gewaltopfer:

 [weisser-ring.de](mailto:weisser-ring.de)  
Telefon- und Online-Beratung  
Beratungsstellen vor Ort


Hilfetelefon für Frauen:

[hilfetelefon.de](http://hilfetelefon.de)  
Hilfetelefon: 08000 116 016  
Telefon-, E-Mail- und Chat-Beratung; Vermittlung an Anlaufstellen vor Ort


## Straffälligkeit

Du bist mit dem Gesetz in Konflikt gekommen? Am besten informierst du dich, was nun auf dich zukommt. Das Jugendamt (Jugendgerichtshilfe) kann dir helfen. Es gibt auch andere Beratungsstellen in deiner Nähe.

Online-Beratung (auch für Angehörige):

 [caritas.de/onlineberatung](mailto:caritas.de/onlineberatung) / Angehörige von Straffälligen

Beratungsstellen in der Nähe finden:

 [bag-s.de](mailto:bag-s.de) / Wo finde ich Hilfe  
[berlin.de/sen/jugend/](http://berlin.de/sen/jugend/)  
Erwischt – was nun? (Broschüre)

## Migrationsfragen

Jugendmigrationsdienste (JMD) beraten und betreuen Jugendliche und junge Erwachsene mit Migrationshintergrund bis 27 Jahre zu allen Fragen.


Online-Beratung:

 [jmd4you.de](mailto:jmd4you.de)

Beratungsstellen in der Nähe finden:

 [jugendmigrationsdienste.de](mailto:jugendmigrationsdienste.de) / Meinen JMD vor Ort finden

Infos und Checklisten für UMF:

 [nds-fluerat.org](mailto:nds-fluerat.org) / Service / Materialien für die Beratung / Unbegleitete Minderjährige/junge volljährige Geflüchtete / Junge Volljährige

## Schwanger?

Wenn du schwanger bist oder es vermutest, empfehlen wir dir zuerst zu einem Frauenarzt/einer Frauenärztin zu gehen. Dort wird kostenlos ein Schwangerschaftstest gemacht. Wenn die Schwangerschaft ungeplant war und du dir nicht sicher bist, ob du das Kind bekommen möchtest, findest du Hilfe bei einer Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle. Die gibt es auch in deiner Nähe.

Online-Beratung:



[caritas.de/onlineberatung/](https://www.caritas.de/onlineberatung/) /  
Schwangerschaft  
[profamila.de](https://www.profamila.de)

Beratungsstellen in der Nähe finden:



[familienplanung.de](https://www.familienplanung.de) /  
Beratungsstelle in Ihrer Nähe  
finden

*»Mein Rat: wenn man schwanger wird und, ja, nicht so weiß, ob man es schaffen wird... Hilfe annehmen! Weil, ich habe ein Ziel, ich will meinem Kind was bieten, das ist mein Ziel. Also, meine Tochter ist mein Ziel.«*

*Care Leaverin, 20 Jahre*

## Mutter / Vater werden

Eine besondere neue Situation erwartet dich, wenn du ein Baby bekommst. Es gibt einiges vorzubereiten und zu bedenken. Verschiedene Homepages bieten viele wichtige Informationen rund um das Thema Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit dem Kind – für werdende Mütter und Väter.

Hier findet ihr Infos zu gesetzlichen Regelungen, Hilfen und Leistungen für Euch und das Kind sowie relevante Anträge:



[familienportal.de](https://www.familienportal.de)  
[familienplanung.de](https://www.familienplanung.de)

Während junge Eltern häufig auch Hilfe von Großeltern erhalten, müssen Care Leaver hier oft mit weniger Unterstützung die neue Situation bewältigen. Nutzt Möglichkeiten von Unterstützung durch Wahlgroßeltern, Paten oder Familienhebammen:



[welcome-online.de](https://www.welcome-online.de)  
[hebammenverband.de](https://www.hebammenverband.de) / Familie /  
Hebammenhilfe / Familienhebammen

Bei anhaltenden Belastungen sind zudem Mutter- bzw. Vater-Kind-Kuren ein empfehlenswertes Angebot:



[kur.org](https://www.kur.org) / Mutter-Kind-Kur /  
Vater-Kind-Kur  
[muettergenesungswerk.de](https://www.muettergenesungswerk.de) /  
Kurangebote

Beratung online und vor Ort:



[elternleben.de](https://www.elternleben.de)  
[familienportal.de](https://www.familienportal.de)

## Leaving Care inklusiv gestalten

Neben der Vorbereitung und Planung des Auszugs, der Nachbetreuung und einer eventuellen Rückkehr im Anschluss an die Hilfe gibt es viele weitere Themen im Zusammenhang mit »Leaving Care«. In den verschiedenen Lebenswelten von jungen Menschen müssen bestimmte Bereiche bei der Gestaltung eines gelingenden Übergangs in ein eigenverantwortliches Leben besonders mitbedacht werden. Dass bestimmte herausfordernde Situationen nicht vergessen werden, ist sehr wichtig, damit alle jungen Menschen gleichberechtigt am gesellschaftlichen und sozialen Leben teilhaben können.

Nachfolgend findest du passende Informations-, Beratungs- und Austauschangebote zu einigen dieser Themen.

## Care Leaver mit einer körperlichen oder geistigen Behinderung

*Dieser Kasten muss leider noch leer bleiben,  
denn das Thema Leaving Care von Menschen mit  
Behinderung wird aktuell noch wenig bedacht.*



## 9

## Mein Leben

Die Zeit des Übergangs ist ein besonderer Lebensabschnitt und es kommen viele Veränderungen auf dich zu. Niemand erwartet von dir, dass von Anfang an alles problemlos funktioniert. Schön ist es, wenn du Freunde und Vertraute an deiner Seite hast, die dich unterstützen oder mit denen du einfach einen unbeschwerten Tag verbringen kannst. Klar sind Dinge wie Wohnung, Geld und Ausbildung wichtig. Eine schöne Partnerschaft, Wohlbefinden, Sport oder ein interessantes Hobby bereichern dein Leben aber erst recht! Fühlst du dich wohl und bist du gesund, gelingt dir vieles leichter und macht dir mehr Spaß.

## Deine Gesundheit

Du schätzt deine Gesundheit vielleicht als nichts Besonderes ein. Erst wenn du krank wirst, vermisst du plötzlich dein Wohlbefinden. Nach der Jugendhilfe achten nicht mehr deine Pflegeeltern oder Betreuer\_innen mit dir auf deine Lebensweise. Das liegt in deiner Verantwortung. Du kannst mit gesunder Ernährung, Sport und Bewegung zu einem ausgeglichenen Leben beitragen.

## Arztbesuche und Vorsorge

Gut ist, wenn du einen festen Hausarzt/ eine feste Hausärztin hast, dem\_der du vertraust. Er\_Sie kann dich z. B. bei psychischen Krisen beraten (→ **Weitere Hilfen**). Er\_Sie vermittelt dich bei Bedarf an andere Fachärzte. Wenn Alkohol oder Drogen dich beeinträchtigen, kann dein Hausarzt auch Therapien für dich einleiten.

Für Mädchen sind ebenso regelmäßige Besuche bei einer Frauenärztin wichtig. Einmal im Jahr solltest du zur zahnärztlichen Kontrolle gehen. Gute Ärzt\_innen findest du am besten, wenn du andere nach Empfehlungen fragst.

## Ernährung

Gutes Essen trägt auch zum Wohlbefinden bei. Vielleicht hast du noch nicht so viel Erfahrung allein zu kochen. Lad' dir doch Freund\_innen ein. Gemeinsam kochen macht mehr Spaß. Rezepte und Tipps:



[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

## Sexualität

Das Thema Sexualität beschäftigt dich vielleicht besonders. Vielleicht hast du schon Erfahrungen oder aber Fragen, die du mit jemandem besprechen magst. Sex soll vor allen Dingen schön sein, aber auch Verhütung oder der Schutz vor ansteckenden Geschlechtskrankheiten sind Dinge, die du mit bedenken solltest.



[www.loveline.de](http://www.loveline.de)

## Medien

Medien spielen in unserem Leben eine wichtige Rolle. Das Internet erleichtert vieles im Alltag. Smartphones bieten Spaß, z. B. durch Chats mit Freund\_innen. Zum Ende der Jugendhilfe musst du damit umgehen lernen, wieviel Mediennutzung am Tag dir guttut. Wenn Handy, PC und Fernsehen dein Leben beherrschen und nichts mehr »ohne« geht, brauchst du Hilfe. Auch wenn du Opfer von Cybermobbing bist, suche dir unbedingt Unterstützung.



[www.juuuport.de](http://www.juuuport.de)

## Beziehungen und Freundschaften

Gerade weil in deiner Familie einiges nicht gut lief, sind dir deine Freund\_innen vermutlich sehr wichtig. Wenn deine Nachbetreuung ausgelaufen ist, werden sie vielleicht noch wichtiger, weil du mit ihnen über deine neue Situation reden kannst. Sie helfen dir bestimmt gern – auch wenn es mal nicht so läuft. Vielleicht gibt es auch in deiner Herkunftsfamilie und/oder Pflegefamilie wichtige Bindungen, die du pflegen möchtest. Vermutlich sind alle stolz und neugierig auf deine erste eigene Wohnung!

## Freizeit

Über Sport im Verein oder Hobbys, wie die Freiwillige Feuerwehr oder Arbeit in der Kirchengemeinde oder Religionsgemeinschaft kannst du neue Kontakte knüpfen. So bleibst du nicht allein in deiner neuen Wohnung und hast regelmäßige Termine, auf die du dich freuen kannst. Vielleicht gibt es auch Angebote an Ehemalige deiner Einrichtung, die du nutzen kannst, um dich auszutauschen.

## Engagiere dich!

Es kann sehr erfüllend sein, etwas für andere zu tun – ob in der Jugendarbeit, im Sport oder in der Unterstützung anderer junger Menschen in der Jugendhilfe. Über ein ehrenamtliches Engagement lernst du neue Leute kennen und spürst, wie wichtig du bist und dass du etwas geben kannst.

## Dein Weg



Es ist eine große Herausforderung, nach der Jugendhilfe weitgehend ohne elterliche Unterstützung auf eigenen Beinen zu stehen. Du kannst mit jedem Schritt, den du schaffst, stolz auf dich sein. Und auch wenn nicht alles auf Anhieb gelingt, mach' dir keine Vorwürfe. Im Vergleich zu anderen jungen Erwachsenen musst du sehr viel mehr Hürden in Kauf nehmen, um ein eigenständiges Leben zu erreichen. Da ist es wichtig, das, was du geschafft hast, auch selbst anzuerkennen.

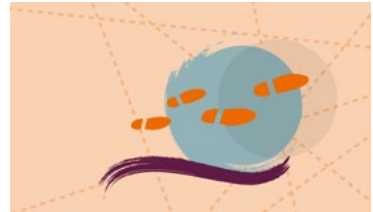
Der Verein Careleaver e. V. ist die bundesweite Interessenvertretung von jungen Menschen, die in einer Einrichtung oder Pflegefamilie aufgewachsen sind. Wir setzen uns gemeinsam für unsere Rechte ein, sind Mitglied in unterschiedlichen Gremien und Fachbeiräten und arbeiten eng mit freien und öffentlichen Trägern der Kinder- und Jugendhilfe zusammen. Wir wollen uns vernetzen und ein bundesweites Netzwerk schaffen, in dem wir uns mit anderen Careleavern austauschen und auch gegenseitig unterstützen können.

### Angebote des Vereins:

Der Careleaver e.V. bietet für junge Menschen ab 16 Jahren jährlich zwei bundesweite Netzwerktreffen an. Die Reise- und Unterkunftskosten dafür werden vom Verein übernommen.

### Weitere Angebote:

- Workshops
- Notfallfonds
- Chat- und Arbeitsgruppen
- Newsletter



### Mach mit, gehör dazu!

Du möchtest Menschen kennenlernen, die wie Du zeitweise in der Jugendhilfe oder in einer Pflegefamilie aufgewachsen sind? Du möchtest Dich über deine Erfahrungen austauschen, Tipps kriegen und Dich gemeinsam im Verein für Careleaver stark machen?

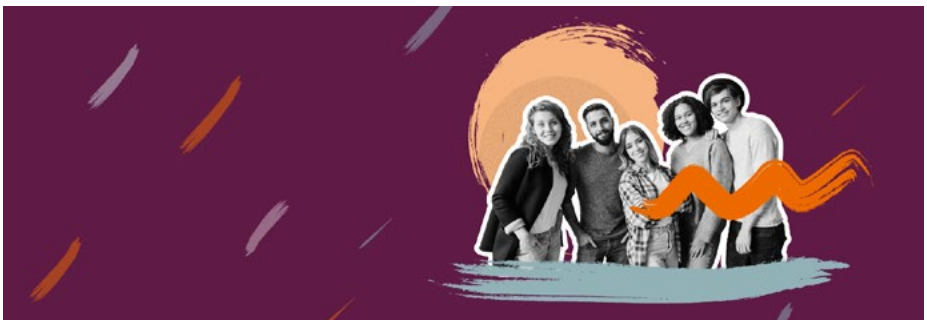
Dann nimm Kontakt zu uns auf, wir freuen uns auf Dich!

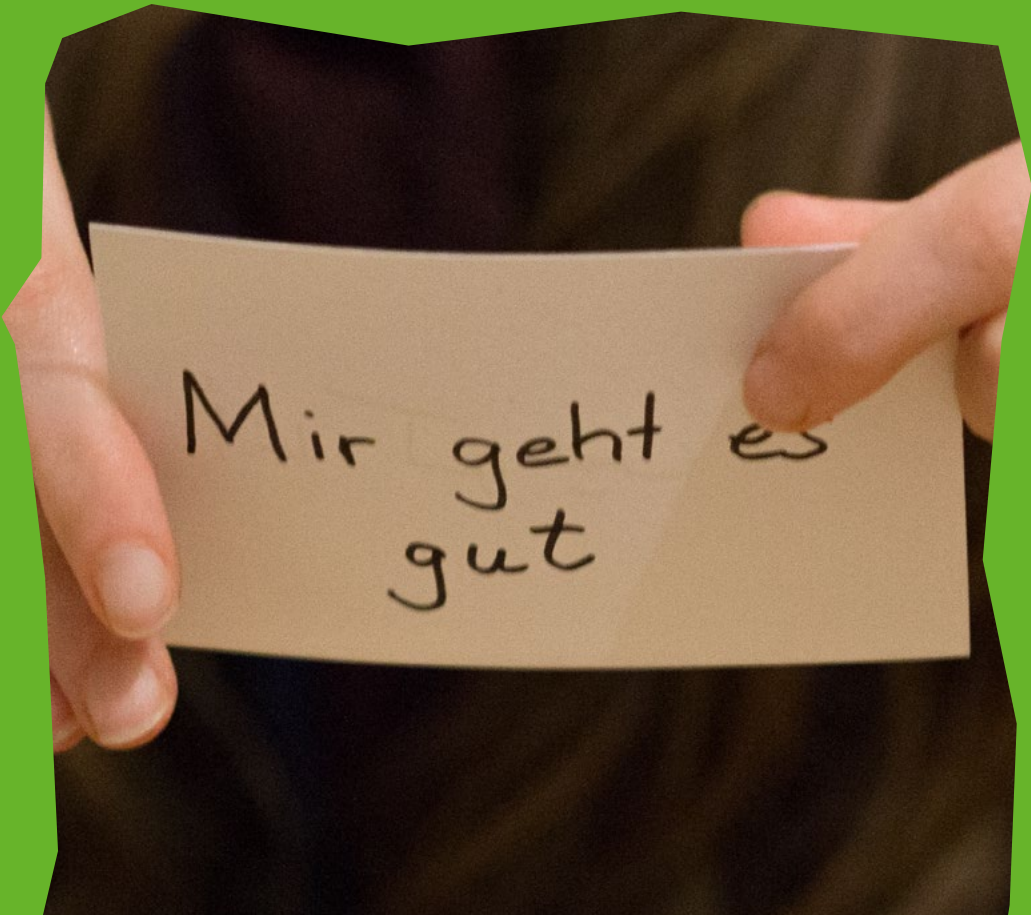
Alle Angebote des Careleaver e.V. stehen auch Nicht-Mitgliedern offen.

Weitere Infos unter  [www.careleaver.de](http://www.careleaver.de)

Kontakt: [info@careleaver.de](mailto:info@careleaver.de)

Koordinierungsstelle in Freiburg Tel. 0761/ 45669242





Mir geht es  
gut

Den Inhalt dieser Broschüre und weitere Informationen findet ihr auf der Homepage:



[www.careleaver-online.de](http://www.careleaver-online.de)

Für einen schnellen Zugang zur  
Homepage:



**Internationale  
Gesellschaft für  
erzieherische Hilfen**

Gefördert von:



STIFTUNG DEUTSCHE  
JUGENDMARKE e.V.



Universitätsverlag  
Hildesheim