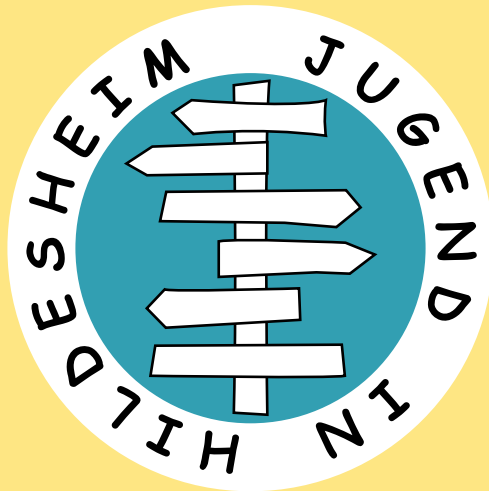


Durchblick

Infos für deinen Weg
aus der Jugendhilfe
ins Erwachsenenleben

Ausgabe für Stadt und
Landkreis Hildesheim



Impressum

Grundlage für diese Veröffentlichung ist die Broschüre Durchblick, die im Rahmen des Projekts »Rechte im Übergang – Begleitung und Beteiligung von Care Leaver*innen« entstanden ist, das von der Stiftung Deutsche Jugendmarke 2014 – 2016 gefördert wurde. Sie wurde von der Internationalen Gesellschaft für erzieherische Hilfen e.V. (IGfH), Galvanistraße 30, 60486 Frankfurt am Main und dem Institut für Sozial- und Organisationspädagogik, Stiftung Universität Hildesheim herausgegeben. Im Rahmen des Projekts »Trans Fair – Übergänge aus Heimerziehung und Vollzeitpflege«, gefördert durch die N-Bank Niedersachsen aus Mitteln des EU im Förderprogramm Soziale Innovation, wurde diese Broschüre für den Landkreis Hildesheim ergänzt und überarbeitet. Grafik und Druck wurden gefördert durch die Sparkasse Hildesheim Goslar Peine, die BürgerStiftung Hildesheim und EVI. Infos zu den Projekten: www.forschungsnetzwerk-erziehungshilfen.de/projekt/trans-fair/ sowie www.fachstelle-leavingcare.de

Durchblick. Infos für deinen Weg aus der Jugendhilfe ins Erwachsenenleben
Ausgabe für Stadt und Landkreis Hildesheim

Herausgegeben vom Institut für Sozial und Organisationspädagogik, Stiftung Universität Hildesheim, Universitätsplatz 1, 31141 Hildesheim

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

Wir danken der Ev. Jugendhilfe Bockenem, Wohngruppe Jakobistraße, in der die verwendeten Bilder entstanden sind, dem Careleaver e.V. für zur Verfügung gestellte Bilder und Janine Rust für den Logoentwurf.
Die verwendeten Zitate entstammen Interviews mit Care Leaver*innen, die wir 2014, 2015 und 2017 geführt haben. Wir danken allen Beteiligten!
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Satz und Gestaltung: Christine Edelman, Hildesheim
Herstellung: WIRMachenDRUCK GmbH, Mühlbachstr. 7, 71522 Backnang

© IGfH e.V./Stiftung Universität Hildesheim 2021

Alle Rechte vorbehalten

3., ausschließlich als E-Book verfügbare Auflage der Ausgabe für Stadt und Landkreis Hildesheim auf der Grundlage der 4., überarb. und erw. Aufl. von »Durchblick. Infos für deinen Weg aus der Jugendhilfe ins Erwachsenenleben«

Dieses Werk steht als elektronische Publikation im Internet zur kostenfreien Verfügung:
<https://doi.org/10.18442/leavingcare-2>

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*in?

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*innen bekommen meistens viel weniger Unterstützung von ihrer (Herkunfts-)Familie als andere junge Menschen. Sie müssen früher auf eigenen Beinen stehen.

Durchblick!

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?

Das Projekt TransFair-Übergänge aus Heimerziehung und Vollzeitpflege wurde von 2017-2019 von der Universität Hildesheim in Kooperation mit dem Jobcenter Hildesheim und dem Jugendamt Erziehungshilfen des Landkreises Hildesheim durchgeführt. Unser Ziel ist es die Übergänge für Care Leaver*innen in die Selbständigkeit im Landkreis Hildesheim zu verbessern. In dieser Broschüre findest du viele wichtige Informationen rund ums Erwachsenwerden und eine Menge Anlaufstellen, an die du dich mit verschiedensten Fragen und Problemen wenden kannst.

Die Informationen findest du auch online unter: www.jugend-in-hildesheim.de.
Informationen für Kommunen zur Weiterentwicklung von Infrastrukturen des Leaving Care sind zu finden unter www.fachstelle-leavingcare.de.

Wir wünschen dir alles Gute für deinen weiteren Weg!

Inhalt

- 1 Leaving Care: Neues im Kinder- und Jugendstärkungsgesetz (2021)** Seite 6
 - 2 Erwachsenen werden in der Wohngruppe / Pflegefamilie** Seite 8
 - 3 Endlich 18!** Seite 20
 - 4 Wohnen** Seite 24
 - 5 Geld** Seite 30
 - 6 Versicherungen** Seite 42
 - 7 Schule** Seite 44
 - 8 Ausbildung / Trainings / Studium** Seite 48
 - 9 Weitere Hilfen** Seite 58
 - 10 Mein Leben** Seite 78
- Careleaver e.V.** Seite 82

Wie kann die Broschüre dich unterstützen?

Du kannst die Broschüre allein oder gemeinsam mit deinen 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



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

SGB Sozialgesetzbuch



Das ist wichtig!

§ Paragraf

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



Postadresse

Die Homepages www.careleaver-online.de und www.jugend-in-hildesheim.de

Die Informationen aus dieser Broschüre gibt es auch im Internet. Auf der Homepage www.careleaver-online.de findest du weitere Informationen, Links rund ums Leaving Care und Video-Clips von Care Leaver*innen. Der QR-Code leitet dich direkt auf die Seite.



Außerdem gibt es die Seite www.jugend-in-hildesheim.de. Dort findest du alle relevanten Informationen rund ums Erwachsen werden und Ende der Jugendhilfe sowie Anlaufstellen bei verschiedensten Fragen und Problemen.



1 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 auch 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, S. 10 und S. 14).

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. 14).

§ Reduzierung der Kostenheranziehung auf höchstens 25% aus dem aktuellen Einkommen (§ 94 Abs. 6 SGB VIII)

Das Jugendamt konnte bisher für die Kosten der stationären Unterbringung in der Jugendhilfe 75% deines Einkommens fordern. Dieser Beitrag wurde jetzt auf höchstens 25% reduziert. Manche Einnahmen dürfen gar nicht eingerechnet werden. Wenn du in einem Praktikum, in der Ausbildung oder bei Schülerjobs etwas verdienst, sind dir auf jeden Fall bis zu 150 Euro pro Monat sicher. Das gilt auch für Ferienjobs oder ehrenamtliche Tätigkeiten (→ S. 14, S. 33ff). Das Jugendamt kann aber auch auf deinen Beitrag verzichten.

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, S. 14, S. 21). 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. 16).
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. 13).

So kannst du deine Rechte einfordern

Es gibt eine neue Ombudsstelle in Hildesheim

Neben der niedersächsischen Ombudsstelle BerNi (→ S. 62) gibt es seit 01.11.2021 jetzt auch eine Hildesheimer Ombudsstelle.

NOVA

Netzwerk, Ombudschaft & Interessenvertretung für Adressat:innen der Kinder- und Jugendhilfe
Träger: Unabhängige Ombudsstelle Kinder- und Jugendhilfe in Stadt- und Landkreis Hildesheim e.V.

Bischofskamp 24
31137 Hildesheim



kontakt@ombudsstelle-hildesheim.de
www.ombudsstelle-hildesheim.de





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

@ 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.



§ 41 SGB VIII Hilfe für junge Volljährige, Nachbetreuung

- (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.

Für Unterstützung nach §41 ist das Jugendamt-Erziehungshilfe des Landkreises Hildesheim zuständig. Je nachdem, in welcher Gemeinde du wohnst, ist ein*e andere*r Mitarbeiter*in für dich zuständig. Die richtigen Ansprechpartner*innen mit Telefonnummer und Mailadresse findest du unter:

 www.landkreishildesheim.de/jugendamt / Jugendamt Erziehungshilfe

Du kannst dich auch telefonisch an die Jugendhilfestationen wenden und man wird dir helfen den*die richtige*n Ansprechpartner*in zu finden:

Jugendhilfestationen:



Jugendhilfestation HI-NordWest
(zuständig für Neuhof, Hildesheimer Wald, Marienrode, Himmelsthür, Moritzberg/Bockfeld, Nordstadt, Drispensedt, Stadtmitte/Neustadt)
Hindenburgplatz 20
31134 Hildesheim
Tel.: 05121/309-6341

Jugendhilfestation HI-SüdOst
(zuständig für Bavenstedt, Einum/Achtum, Oststadt/Stadtfeld, Marienburger Höhe/Galgenberg, Itzum, Ochtersum, Gemeinde Diekholzen)
Hindenburgplatz 20
31134 Hildesheim
Tel.: 05121 3096411

Jugendhilfestation Ost
(zuständig für Söhlde, Bad Salzdetfurth, Schellerten, Holle, Bockenem)
Hindenburgplatz 20
31134 Hildesheim
Tel.: 05121/309-6211

Jugendhilfestation Süd
(zuständig für Alfeld, Duingen, Freden, Lamspringe, Sibbesse)
Außenstelle Alfeld
Jugendamt 406 A
Ständehausstraße 1
31061 Alfeld (Leine)
Tel.: 05181/704-8101

Jugendhilfestation West
(zuständig für Elze, Gronau, Nordstemmen)
Brandstraße 4
31008 Elze
Tel.: 05068/5748-0

Jugendhilfestation Nord
(zuständig für Sarstedt, Algermissen, Giesen, Harsum)
Wellweg 39
31157 Sarstedt
Tel.: 05066/69986-11

Was sich mit 18 ändert

Mit dem 18. Geburtstag sind nicht mehr deine Eltern/Personensorgeberechtigten die Anspruchsberechtigten für eine ›Hilfe zur Erziehung‹ (§§ 27 und 33 SGB VIII). Dieser Anspruch war bisher die Grundlage für die Hilfe. Wenn du nach dem Erreichen der Volljährigkeit weiterhin oder auch das erste Mal Unterstützung möchtest, kannst du einen Antrag nach § 41 SGB VIII auf ›Hilfe für junge Volljährige‹ stellen. Diese Unterstützung bildet keine eigene Hilfeform, sondern bedeutet zunächst nur, dass du deinen Anspruch auf eine Hilfe im Kinder- und Jugendhilfegesetz geltend machst. Die Hilfen richten sich wie die bisherige Hilfe zur Erziehung nach den Angeboten im Sinn der §§ 27ff. SGB VIII.

Wichtig ist, dass du deinen Wunsch nach Hilfe deutlich mitteilst. Das Jugendamt möchte wissen, was du in der Hilfe noch erreichen möchtest. Es prüft mit deinem Antrag, ob du die Hilfe brauchst, ob sie geeignet ist und ob deine Ziele Aussicht auf Erfolg haben. Es reicht, wenn diese drei Punkte wenigstens ein bisschen zutreffen.

Du musst den Antrag auf Hilfe jetzt selbst stellen. Das geht auch mündlich, besser ist es aber schriftlich. Der Antrag auf Hilfe für junge Volljährige sollte rechtzeitig vor dem 18. Geburtstag beim Jugendamt vorliegen und kann schon vor der Volljährigkeit durch deine Sorgerechtsinhaber*innen gestellt werden. Sofern du keinen (weiteren) Antrag auf Hilfe für junge Volljährige stellst, endet die Jugendhilfe mit dem 18. Geburtstag bzw. mit dem letztmalig bewilligten Zeitraum für die Hilfe. Bist du nach Ende der Jugendhilfe auf andere Sozialleistungen wie Alg II o.ä. angewiesen, ist es wichtig die entsprechenden Anträge frühzeitig zu stellen.



Recht auf erneute Gewährung oder Fortsetzung der Hilfe

In §41 Abs. 1 S. 3 SGB VIII ist geregelt, dass du nach Beendigung der Hilfe in die Kinder- und Jugendhilfe zurückkehren darfst. 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.

Ab 18 wird deine aktive Mitarbeit (›Mitwirkungsbereitschaft‹) erwartet, damit die im Hilfeplan festgelegten Ziele auch erreicht werden. Es besteht die Gefahr, dass die Hilfe eingestellt wird, wenn du dich z. B. überhaupt nicht um vereinbarte Aufgaben kümmerst oder Termine versäumst. Aber: wenn du Probleme bei der Umsetzung der festgelegten Ziele hast, heißt das nicht gleich, dass die Hilfe deshalb beendet werden darf, sondern dass du gerade hier Unterstützung bekommen solltest.



Hier findest du einen Musterantrag für Hilfe für junge Volljährige:
www.moses-online.de/beispiel-einen-antrag-hilfe-junge-volljaehrige

Unterstützung nach dem Auszug

Mit dem Umzug in die eigene Wohnung hast du weiterhin Recht auf Unterstützung. Du kannst eine ambulante Hilfe beantragen. Es ist sinnvoll weiterhin Ansprechpartner*innen zu haben, denn viele Fragen und Probleme tauchen erst nach und nach auf. Dies können Fragen zu Behördenangelegenheiten sein oder aber ganz alltagspraktische Dinge. Mit einer Nachbetreuung bist du mit diesen Fragen nicht allein und kannst mehr Sicherheit gewinnen. Oft wird diese Betreuung auf 3 bis 6 Monate begrenzt. Das muss nicht sein: Du kannst eine längere Unterstützung beantragen. Das geht auch mündlich, z. B. im Hilfeplangespräch.

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. Außerdem kannst du dich an eine Ombudsstelle wenden. Neben der niedersächsischen Ombudsstelle BerNi (→ S. 62) gibt es seit 01.11.2021 jetzt auch eine Hildesheimer Ombudsstelle.

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 (§ 5 SGB VIII).

Hole dir Hilfe! Zum Beispiel bei Erstanlaufstellen (→ S. 59). Zudem kann eine Ombudsstelle für dich hilfreich sein. Das ist eine Beschwerdestelle, die dich persönlich unterstützt. (→ S.62)

Wann ist ein guter Zeitpunkt zum Ausziehen?

Ein ganz bedeutender Schritt auf dem Weg ins Erwachsenenleben ist der Umzug aus der Pflegefamilie oder Wohngruppe in eine selbstständige Wohnform, wie die eigene Wohnung, eine WG oder ein Studentenwohnheim 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 S. 38) oder auch in andere Betreuungsformen mit vorzubereiten.

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.

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 / Kategorien / Junge Menschen / Zwei Selbsteinschätzungsbögen des jungen Menschen

In Kontakt bleiben

Viele junge Menschen leben sehr lange in einem Heim, einer Wohngruppe 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. Du hast ein Recht darauf, dass dich nach der Jugendhilfe noch jemand bei deinem Weg in ein eigenständiges Leben unterstützt. Dieses Recht ist gesetzlich 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. 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 Angebote für Ehemalige gibt. Vielleicht möchtest du dich auch mit anderen Care Leaver*innen austauschen und vernetzen? Du kannst dich auch an den Careleaver e.V. wenden (→ S. 82).

Was ändert sich in Pflegefamilien bei Volljährigkeit und bei Hilfeende?

Jugendhilfe nach dem 18. Geburtstag

Hilfe für junge Volljährige

›Hilfe für junge Volljährige‹ ist nun eine Leistung für dich und nicht für deine Eltern. Die Hilfe ist auf die Persönlichkeitsentwicklung und eigenverantwortliche Lebensführung ausgerichtet. Die Hilfe für junge Volljährige kann weiterhin als Vollzeitpflege in der Pflegefamilie, aber auch in anderen Varianten, wie beispielsweise im betreuten Wohnen erbracht werden. Besteht das Pflegeverhältnis bereits längere Zeit, gilt für die Pflegefamilie der Schutz der Familie in Artikel 6 GG. Das bedeutet, dass das Interesse der Pflegefamilie als soziale Einheit besonders zu würdigen ist – auch wenn es sich dabei um eine sozialrechtliche Hilfeform handelt. Wenn du und deine Pflegeeltern wollen, dass du in der Pflegefamilie bleibst, darf das Jugendamt deshalb die Gewährung der Hilfe für junge Volljährige nicht an die Bedingung knüpfen, dass du aus der Pflegefamilie ausziehst.

Krankenversicherung, Haftpflichtversicherung und Kindergeld

Wenn du volljährig bist und weiterhin Hilfe in Form von Vollzeitpflege in der Pflegefamilie erhältst, kannst du auch weiterhin bei deinen Pflegeeltern familienversichert bleiben. Nach Hilfeende muss das mit der Krankenversicherung geprüft werden. Besteht eine Familienhaftpflichtversicherung durch die Pflegefamilie, hängt es vom Versicherungsvertrag ab, ob und unter welcher Voraussetzung diese bei Volljährigkeit bestehen bleibt. Dies solltest du zusammen mit deiner Pflegefamilie unbedingt rechtzeitig überprüfen. Wenn deine Pflegeeltern kindergeldberechtigt sind, kann auch nach deinem 18. Geburtstag das Kindergeld an sie ausgezahlt werden – sofern das Pflegeverhältnis fortbesteht. Dafür muss ein neuer Antrag auf Kindergeld für volljährige Kinder bei der Familienkasse gestellt werden.

Kostenheranziehung ab 18

Wenn du als Pflegekind Vermögen oder ein eigenes Einkommen hast und nach dem 18. Geburtstag im Rahmen einer Vollzeitpflege in der Pflegefamilie lebst, so ist zu beachten, dass von dem zuständigen Jugendamt eine Beteiligung an den Kosten der stationären Unterbringung (=Kostenheranziehung) verlangt werden kann. D.h. du kannst in diesem Fall per Bescheid dazu aufgefordert werden, einen Teil deines Einkommens oder Vermögens an das Jugendamt abzugeben. Der Beitrag darf allerdings höchstens 25% deines Einkommens betragen. Manche Einnahmen dürfen gar nicht eingerechnet werden. Wenn du in einem Praktikum, in der Ausbildung oder bei Schülerjobs etwas verdienst, sind dir auf jeden Fall bis zu 150 Euro pro Monat sicher. Das gilt auch für Ferienjobs oder ehrenamtliche Tätigkeiten. Das Jugendamt kann aber auch auf deinen Beitrag verzichten. Oder du kannst u.U. die Befreiung bzw. Reduzierung der Kostenheranziehung beantragen (→ S. 33).

Anträge stellen

Der Antrag auf Hilfe für junge Volljährige sollte rechtzeitig vor dem 18. Geburtstag gestellt werden. Alle Anträge, die vor dem 18. Geburtstag notwendig werden, müssen durch deine Sorgerechtsinhaber*innen, meist die leiblichen Eltern oder über die Person, die sonst die Amtsvormundschaft/Amtspflegschaft inne hat, gestellt werden. Pflegeeltern, denen die Alltagsrechte nach §1688 BGB zustehen, ist es nicht möglich diese Anträge für die Kinder zu stellen. Besteht mit Blick auf das Kindeswohl aber die Notwendigkeit sie zu stellen und kommen die Sorgeberechtigten dem nicht nach, können sich deine Pflegeeltern die Rechte zur Antragsstellung vom Familiengericht übertragen lassen.

Weitere relevante Veränderungen mit dem 18. Geburtstag

Rechtliche Vertretung

Während du bis zur Volljährigkeit von deinen Pflegeeltern, Eltern oder deiner*m Vormund*in rechtlich vertreten wurdest, bist du mit dem 18. Geburtstag voll geschäftsfähig, rechtlich voll für dein Handeln verantwortlich und kannst alle Verträge und Rechtsgeschäfte alleine abwickeln. Bist du nicht oder nur teilweise in der Lage diese Angelegenheiten selbst zu regeln, kannst du einen Antrag auf die Einrichtung einer Betreuung nach dem Bürgerlichen Gesetzbuch (Betreuungsrecht, §§ 1896ff. BGB) stellen (→ S. 21). Alternativ zur Einrichtung einer solchen Betreuung kannst du einer Person deines Vertrauens auch eine Vollmacht erteilen, die die gewünschten Bereiche umfasst.

Möglichkeiten einer Adoption

Vor deiner Volljährigkeit ist eine Adoption durch deine Pflegefamilie nur mit Zustimmung deiner leiblichen Eltern möglich. Ist eine Adoption von dir und deinen Pflegeeltern gewünscht und scheiterte bisher an der Zustimmung deiner leiblichen Eltern, gibt es nach dem 18. Geburtstag neue Möglichkeiten. Es gibt die Option, dass du als volljähriges Pflegekind wie ein*e Minderjährige*r und nicht nach den Regeln der Volljährigen-Adoption¹ adoptiert werden kannst (vgl. BGB §1772), wenn du bereits minderjährig in die Familie kamst und sich ein Eltern-Kind Verhältnis entwickelt hat. Dazu musst du sobald du volljährig bist beim Familiengericht einen Antrag auf ›Adoption mit Wirkung der Minderjährigenannahme‹ stellen.

[1] Zu beachten ist, dass mit der Volljährigenadoption die Rechte und Pflichten gegenüber den leiblichen Eltern (vor allen Dingen Unterhalt) nicht aufgekündigt werden können.

Situation nach Ende der Jugendhilfe

Endet das Pflegeverhältnis (mit dem 18. Geburtstag oder später), gibt es einige rechtliche Veränderungen:

Wohnen und Finanzierung

Nach dem Ende des offiziellen Pflegeverhältnisses innerhalb der Jugendhilfe musst du deinen Lebensunterhalt ohne die finanzielle Unterstützung des Jugendamtes bestreiten (→ S. 30 ff).

Du kannst prinzipiell auch nach Ende der Jugendhilfe bei deinen bisherigen Pflegeeltern weiter wohnen. Nach Hilfeende kannst du auch an den Kosten für die Unterkunft beteiligt werden. Dazu kann ein z. B. ein schriftlicher Untermietvertrag abgeschlossen werden. Leben deine Pflegeeltern in einer Mietwohnung, benötigen sie dafür die Zustimmung des Vermietenden. Wenn du ein eigenes Einkommen hast, kannst du auf dieser Grundlage u.U. Wohngeld beantragen. Beziehst du Bafög oder BAB, wird der Mietanteil dort berücksichtigt. Beziehst du Alg II und lebst nach dem Ende der Jugendhilfe bei deinen Pflegeeltern, so werdet ihr als eine Haushaltsgemeinschaft und nicht als Bedarfsgemeinschaft eingestuft. Das bedeutet, dass das Einkommen der Pflegefamilie für deinen Leistungsbezug unerheblich ist.

Für deine Pflegeeltern fallen bei Hilfeende die bisherigen Steuervorteile weg und sie sind nicht mehr kindergeldberechtigt. Mit dem Ende der Vollzeitpflege sind grundsätzlich die leiblichen Eltern wieder kindergeldberechtigt. Wenn du Vollwaise bist oder (z. B. durch Anfragen bei den Einwohnermeldeämtern) nachweisen kannst, dass der Aufenthaltsort der Eltern nicht bekannt ist, kannst du mit einem speziellen Antragsformular selbst einen Antrag auf Kindergeld stellen und erhältst das Kindergeld direkt ausgezahlt. Wenn deine leiblichen Eltern auffindbar sind, müssen sie das Kindergeld beantragen und die jungen Volljährigen können erst unter diesen Voraussetzungen einen Abzweigungsantrag² stellen und das Kindergeld direkt an sich auszahlen lassen. Die Notwendigkeit wieder mit den leiblichen Eltern Kontakt aufzunehmen, ist für Care Leaver*innen häufig sehr problematisch. Es kann eine große psychische Belastung darstellen und auch praktisch schwierig sein, wenn der Aufenthaltsort der Eltern nicht bekannt ist oder diese nicht kooperieren.

Versicherungen

Mit Ende des Pflegeverhältnisses muss mit der jeweiligen Krankenkasse geklärt werden, ob die Familienversicherung in der Pflegefamilie auch über das Hilfeende hinaus möglich ist. Wenn die Familienversicherung über die Pflegeeltern endet, muss deine Krankenversicherung neu geregelt werden. Dies ist über eine Pflichtversicherung im Rahmen der Ausbildung, über eine Familienversicherung bei deinen leiblichen Eltern, im Zusammenhang mit dem Bezug einer (Halb)Waisenrente oder im Rahmen einer freiwilligen Krankenversicherung möglich.

[2] Abzweigungsantrag: Die Abzweigung des Kindergeldes an ein volljähriges Kind ist nur dann möglich, wenn die Eltern ihrer Unterhaltspflicht nicht oder nicht ausreichend nachkommen, also regelmäßig keinen oder nur geringen Unterhalt zahlen.

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*innen 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. Dabei 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.





3 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 Amtsvormundschaft 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 und alle Verträge und Rechtsgeschäfte alleine abwickeln kannst, aber auch für die Folgen, z. B. Schulden, verantwortlich bist.

Wenn du nicht oder nur teilweise in der Lage bist diese Angelegenheiten selbst zu regeln, kann, am besten schon vor dem 18. Geburtstag ein Antrag auf die Einrichtung einer Betreuung gestellt werden. Die Betreuung kann alle Angelegenheiten oder nur einige Teilbereiche, wie die Vertretung vor Behörden, Vermögenssorge u.a. betreffen. Die Geschäftsfähigkeit bleibt erhalten, allerdings kann, wenn beispielsweise Überschuldung droht ein Einwilligungsvorbehalt eingerichtet werden, mit dem der*die Betreuer*in Verträge auch wieder rückgängig machen kann. Alternativ zur Einrichtung einer Betreuung kannst du auch einer Person deines Vertrauens eine Vollmacht erteilen, die die gewünschten Bereiche umfasst.

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 trägst du selbst, z. B. wenn du die Gebühren nicht mehr bezahlen kannst.

Du kannst jetzt auch deine Geldgeschäfte eigenständig regeln und selbst ein Konto eröffnen (→ [Geld S. 32](#)). 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.

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 S. 8](#)).

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*r Vormund*in, deinen Betreuer*innen oder Pflegeeltern erstellen. Ihr solltet mindestens ein halbes Jahr vor deinem 18. Geburtstag damit anfangen.

Wahlrecht

Mit der Volljährigkeit erlangst du das aktive und passive Wahlrecht. »Aktiv« bedeutet, dass du bei Europa-, Kommunal-, Landtags- und Bundestagswahlen selbst wählen darfst. Du hast auch das passive Wahlrecht. Das bedeutet, dass du dich nun auch selbst zur Wahl stellen und gewählt werden könntest. Was viele nicht wissen: Auch in den Personal- oder Betriebsrat (die Mitarbeitendenvertretung) bei deinem*deiner Arbeitgeber*in kannst du dich 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 des Ministeriums für Verkehr
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 S. 43](#)).

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 S. 48](#)).

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 denkst du ›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*innen 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 eine*r der Partner*innen volljährig sein.

Sorgerecht

Junge Frauen, die nach ihrem 18. Geburtstag 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 seiner gesetzlichen Vertretung.

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 S. 75](#))

Strafmündigkeit

Ab 18 bist du für dein Handeln alleine verantwortlich und voll strafmündig. Bis zum 21. Lebensjahr gilt man als Heranwachsende*r und kann für eine Straftat noch nach dem Jugendstrafrecht behandelt werden. Entscheidend dafür, ob man als Erwachsene*r verurteilt wird oder als Jugendliche*r, ist die persönliche Reife. (→ [Weitere Hilfen S. 69](#))

4 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 Freund*innen über deine Gedanken und Sorgen zu sprechen. Ihr könnt gemeinsam überlegen, wie du gerne leben möchtest und was du dir zutraust. In Gesprächen kannst du auch herausfinden, ob du überhaupt allein wohnen möchtest. Vielleicht ist zum Beispiel eine Wohngemeinschaft oder ein Zimmer in einem Studierendenwohnheim für dich passender.

Manche planen auch nicht in eine eigene Wohnung, sondern mit dem Freund oder der Freundin zusammen zu ziehen. Falls ihr die Wohnung nicht vollständig alleine finanzieren könnt und auf Unterstützungsleistungen angewiesen seid, informiert euch vorab über mögliche Auswirkungen auf die finanzielle Unterstützung. Wenn eine*r von euch beispielsweise Jobcenterleistungen bezieht, kann es sein, dass erwartet wird, dass der oder die andere für ihn oder sie mit aufkommt.

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
www.ebay-kleinanzeigen.de
www.null-provision.de
www.wohnungsboerse.net

Eine gute Übersicht über Abkürzungen in Wohnungsanzeigen findest du unter:

@ www.pro-wohnen.de/hamburg_abkuerzungen_wohnungsanzeigen.htm

Oft ist es sehr schwierig eine Wohnung zu finden. Aber lass' dich nicht entmutigen. Es gibt verschiedene Anbieter*innen. Du kannst dich z. B. auch an Wohnungsbaugesellschaften wenden, die viele Wohnungen zur Verfügung haben. Dort kannst du dich in der Regel direkt auf eine Interessent*innenliste setzen lassen. Mach' das möglichst frühzeitig.

An folgende Wohnungsbaugesellschaften kannst du dich in Hildesheim wenden, wenn du eine Wohnung suchst. Einige vermitteln auch Wohnungen in den Gemeinden des Landkreises.

 **Gemeinnützige Baugesellschaft zu Hildesheim AG**
Eckemekerstraße 36,
31134 Hildesheim
Tel.: 05121 9670
www.gbg-hildesheim.de/

kwg Kreiswohnbau GmbH Hildesheim
Kaiserstraße 15, 31134 Hildesheim
Tel.: 05121 9760
www.kwg-hi.de/

BWV Beamten-Wohnungs-Verein zu Hildesheim eG
Theaterstraße 8, 31141 Hildesheim
Tel.: 05121 91360
www.bwv-hi.de/

Außerdem können dich auch Beratungsstellen bei der Wohnungssuche unterstützen. Adressen von Anlaufstellen findest du auf [Seite 59](#) (→ [Lots*innen im Hilfesystem](#)).

Angemessenheit

Wenn du Arbeitslosengeld II (»Hartz 4«) beziehst, muss die Höhe der Wohnungsmiete angemessen sein (→ **Geld S. 38**). 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 Arbeitsagentur 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 Arbeitsagentur 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

Besichtigung

Kommt eine Wohnung in Frage, kannst du mit dem*der Vermieter*in einen Besichtigungstermin vereinbaren. Manchmal gibt es Sammeltermine, die schon in der Anzeige stehen. Dann sehen sich 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
Suchbegriff »Wohnungsbesichtigung«

- Denk' daran, dass du dich hier schon als mögliche*r zukünftige*r Mieter*in präsentierst.
- Am besten hast du schon alle wichtigen Unterlagen, z. B. zu deinem Einkommen, dabei.

Selbstauskunft

Vermieter*innen 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! Du kannst dich auch an eine Beratungsstelle für junge Erwachsene in deiner Nähe wenden (→ **S. 59**). Fragen an den*die Vermieter*in solltest du unbedingt vor der Unterschrift klären.

@ www.mietrecht-einfach.de

Wohnungsübergabeprotokoll

Am Tag der Schlüsselübergabe wird dein*e Vermieter*in 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 / Tipps & Ratgeber / Vordrucke

Kautions

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

Wenn dir das Geld für die Kautions 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 Erstausstattungspauschale unterstützt. Wenn du Arbeitslosengeld II beziehst, kannst du ebenfalls Mittel für die Einrichtung beantragen. Eine Erstausstattungspauschale wird aber nur einmal (vom Jobcenter oder vom Jugendamt) gewährt.

Gebrauchte Möbel findest du in Hildesheim z.B. bei:



Labora- Möbelshop
Möbelshop für Bedürftige
Osterstraße 30
31134 Hildesheim
Tel.: 05121 12633

Lucky's Antik
Orleansstraße 69
31135 Hildesheim
Tel.: 05121 1025739
lucky.antik@t-online.de

AWO BAZARO
Soziales Kaufhaus und Repair-Café
Cheruskerring 47
31137 Hildesheim
Tel.: 05121/ 2812810

Oder auch im Internet, z. B.:



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 Abschieds- oder Einweihungsparty. 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. Für kleinere Gegenstände kannst du dir in Hildesheim auch kostenlos ein Lastenrad ausleihen:



www.hilde-lastenrad.de

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 jedes Monats im Voraus. Richte einen Dauerauftrag bei der Bank ein oder erteile deiner*m Vermieter*in einen dauerhaften Lastschriftinzug. Wenn das Jugendamt oder Jobcenter die Miete komplett übernehmen, zahlen sie es am besten direkt an den*die Vermieter*in. Die Wasser- und Stromkosten richten sich nach dem Verbrauch. Einmal jährlich rechnet der*die Vermieter*in 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 / Strom
www.rundfunkbeitrag.de / Befreiung / Ermäßigung beantragen

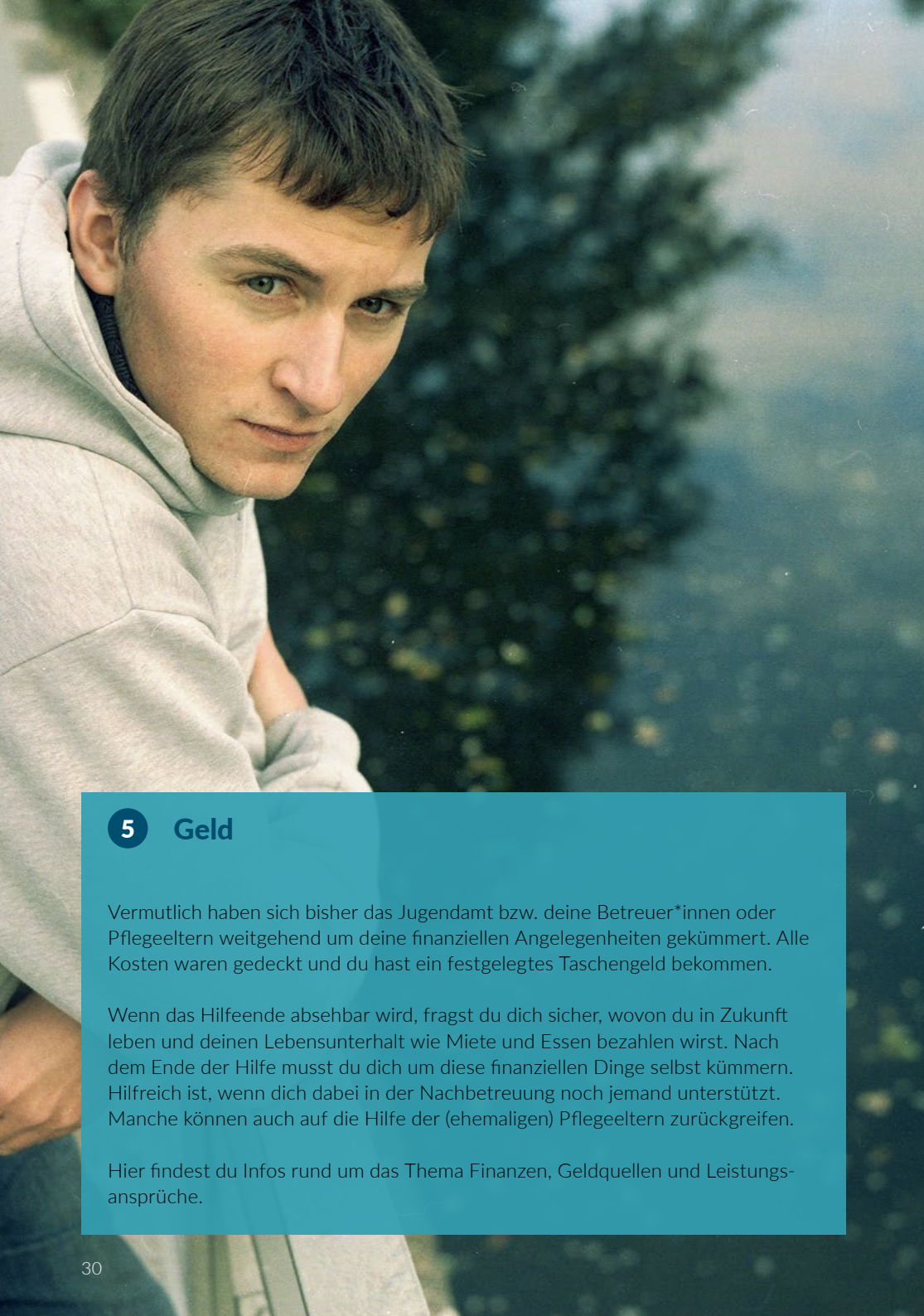
Ummelden

Sobald du in deiner neuen Wohnung lebst, musst du dich innerhalb von einer Woche ummelden (manchmal gelten auch zwei Wochen Ummeldedfrist). 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



5 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 / Training
@ 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
Hartz IV
(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 unbedingt monatlich anfallen, wie z. B. Kosten für eine Haftpflichtversicherung (→ **Versicherungen S. 43**) oder die GEZ (→ **Wohnen S. 29**). Du findest auch viele Infos im Internet:

@ 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 ausgibst und wieviel davon feste Kosten sind. Du kannst ein Heft benutzen, es gibt aber auch Muster bzw. Apps:

@ www.forum-schuldnerberatung.de / FAQ / Haushaltsplanung

VSJ-Haushaltsplaner, Infos und Download unter:

@ 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*innen (Eltern oder Vormundschaft). Wenn du bisher keine größeren Schulden hattest, kannst du problemlos ein Konto eröffnen.

Möchtest du eine persönliche Ansprechperson 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 / Konto & Kredit
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*innen (→ [Weitere Hilfen / Schulden S. 66](#)).

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?

Mit der ersten eigenen Wohnung kommen neue Freiheiten, aber auch viele Kosten auf dich zu. Vielleicht kannst du bereits während der Hilfe ein bisschen Geld ansparen, damit du z. B. die Kautions (→ [Wohnen S. 27](#)) für eine Mietwohnung bezahlen oder Anschaffungen für die Einrichtung machen kannst.

Leider wird dir die Vorsorge für die Zeit nach dem Hilfeende schwer gemacht. Wenn du Sozialleistungen oder Einkommen erhältst, kann das Jugendamt verlangen, dass Leistungen, die den gleichen Zweck wie die Jugendhilfe haben ans Jugendamt gehen, z.B. Kindergeld, Waisenrente oder berufsfördernde Leistungen. Leistungen, die das Ziel haben, das Leben eines geschädigten Menschen zu erleichtern, wie Opferentschädigung oder auch Leistungen, die junge Menschen wegen einer Beeinträchtigung erhalten, dürfen aber nicht vom Jugendamt einbehalten werden.

Bis jetzt konnte das Jugendamt bis zu 75% deines Einkommens fordern, damit du dich an den Kosten für deine Unterbringung in der Jugendhilfe beteiligst. Dieser Beitrag wurde jetzt auf höchstens 25% reduziert. Manche Einnahmen dürfen gar nicht eingerechnet werden.

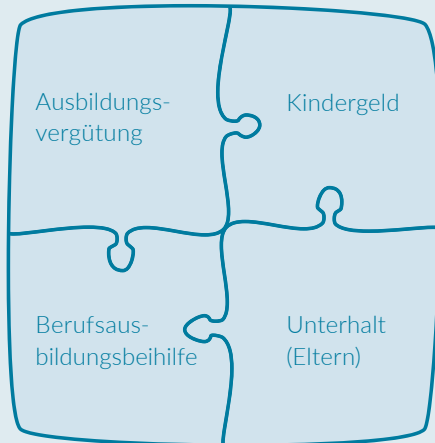
Wenn du in einem Praktikum, in der Ausbildung oder bei Schülerjobs etwas verdienst, sind dir auf jeden Fall bis zu 150 Euro pro Monat sicher. Das gilt auch für Ferienjobs oder ehrenamtlichen Tätigkeiten. Das Jugendamt kann aber auch auf deinen Beitrag verzichten.

Wenn es dein Ziel ist, Geld z.B. für den Führerschein oder die Erstausrüstung sowie Kautions für die Wohnung zu sparen, solltest du versuchen dich von der Kostenheranziehung befreien zu lassen.

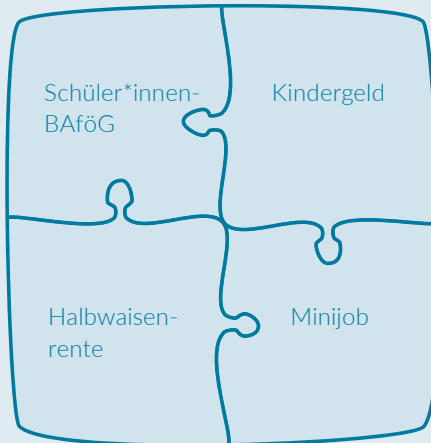
Einkommenspuzzle

Die meisten Care Leaver*innen 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. 34).

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 / 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 / Formulare / Abzweigungsantrag Kindergeld

Wenn du Vollwais*in bist oder (z.B. durch Anfragen bei den Einwohnermeldeämtern) nachweisen kannst, dass der Aufenthaltsort der Eltern nicht bekannt ist, kannst du mit einem speziellen Antragsformular selbst einen Antrag auf Kindergeld stellen und erhältst das Kindergeld direkt ausgezahlt.

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. Information zur Höhe des Unterhalts findest du in der Düsseldorfer Tabelle:

@ www.unterhalt.net / duesseldorfer-tabelle



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 / 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.

 **Hildesheim**
Agentur für Arbeit
Am Marienfriedhof 3
31134 Hildesheim
Tel.: 0800 4555500

Alfeld
Jugendberufsagentur Alfeld
Ständehausstraße 1
31061 Alfeld
Tel.: 05181/9179-208 oder -209
www.jba-alfeld.de

Bundesausbildungsförderungsgesetz (BAFöG)

BAFöG-Leistungen können sowohl für die Finanzierung eines Studiums als auch bei schulischen Ausbildungen beantragt werden.

Wenn du studierst, kannst du den Antrag beim Studentenwerk stellen:



Studentenwerk OstNiedersachsen
Hochschulstandort Hildesheim
Studienfinanzierung (BAFöG)
Hindenburgplatz 16
31134 Hildesheim
Tel.: 05121 / 15 02 - 10
Fax: 05121 / 15 02 - 30
stw.hildesheim@bafog-niedersachsen.de

Wenn Du eine schulische Ausbildung machst, musst du den Antrag beim Schulamt stellen:



Schulamt
Bischof-Janssen-Str. 31
31134 Hildesheim
Tel.: 05121-309-0
bafog@landkreishildesheim.de



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



www.bafög.de / Antrag stellen
www.bafog-rechner.de
www.studis-online.de
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 wird beantragen (§ 7 Abs. 6 Nr. 2 b SGB II).

Grundsicherung für Arbeitssuchende: Arbeitslosengeld II (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*innen nehmen nach dem Ende der Jugendhilfe Hartz IV 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 S. 48](#)). 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 / Arbeitslos und Arbeit finden / Infos rund um finanzielle Leistungen

Arbeitslosengeld II wird beim Jobcenter beantragt. Es wird empfohlen, dass dein*e Betreuer*in oder deine Pflegeeltern dich zum ersten Termin begleiten.

 **Jobcenter Hildesheim**
Am Marienfriedhof 53
31134 Hildesheim
Team U25:
Tel.: 05121 969568
jobcenter-hildesheim.513@jobcenter-ge.de

Das Jobcenter Hildesheim hat auch Zweigstellen in Alfeld, Bad Salzdetfurth, Gronau und Sarstedt.

@ www.jobcenter-hildesheim.de/

Hier findest du welches Jobcenter für deine Gemeinde oder deinen Ortsteil zuständig ist:

@ www.jobcenter-hildesheim.de/index.php/standortsuche/gemeinden-und-ortsteile



Ein Problem beim Bezug von Hartz IV 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 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 Hartz IV 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.

Für Care Leaver*innen gibt es extra Ansprechpartner*innen für das Zustimmungsverfahren bei Erstanmietung von Wohnraum bei Übergängen aus der Jugendhilfe. Frag beim Jobcenter direkt nach den Ansprechpartner*innen für Care Leaver*innen, dann kannst du mit diesen einen Termin vereinbaren. Es wird empfohlen, dass dein*e Betreuer*in oder deine Pflegeeltern dich zum ersten Termin begleiten.

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 Erstausrüstung und Kautions (auf Darlehensbasis) (→ [S. 27/28](#))

Zudem gibt es SGB II-Leistungen in Härtefällen (nach § 27 Abs. 3 SGB II) 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 / Auszubildende, Schüler, Studenten

Jobcenter-Antrag

Die Anträge für Jobcenterleistungen sind so kompliziert und umfangreich, dass es eine Herausforderung ist alles richtig zu verstehen und auszufüllen. Hab' keine Scheu dir dafür Unterstützung zu holen (→ [Erstanlaufstellen S. 59!](#))

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. In der Regel muss das Jugendamt vorrangig Hilfe erbringen.

Wichtig: Generell muss dir, v.a. in einer Notlage, zunächst die Institution helfen, an die du dich wendest. Wenn sie nicht zuständig ist, kann sie sich das Geld später von der zuständigen Stelle zurückholen.

Es gibt im Landkreis Hildesheim sechs Jugendhilfestationen. Je nachdem, in welcher Gemeinde du wohnst, ist ein*e andere*r Mitarbeiter*in für dich zuständig (→ S. 10).



Sozialamt - Stadt Hildesheim
Hannoversche Straße 6
31134 Hildesheim
Tel.: 05121 3014200
soziales@stadt-hildesheim.de

Sozialamt - Landkreis Hildesheim
Bischof-Janssen-Str. 31
31132 Hildesheim
Tel.: 05121 3094021
info@landkreishildesheim.de

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.

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 zurückholen. 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. Adressen von Anlaufstellen im Landkreis Hildesheim findest du auf [Seite 59](#) (→ [Lots*innen im Hilfesystem](#)).

Online Beratung findest du unter:



www.caritas.de/onlineberatung / Allgemeine soziale Probleme



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 teurer 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.



6 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 Versichertenkarte 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. Hier geht es um die gesetzliche Krankenversicherung. Alternativ gibt es insbesondere für Vielverdienende, Selbstständige und Beamt*innen auch die Möglichkeit sich privat zu versichern.

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 du eine betriebliche Berufsausbildung machst, kannst du nicht mehr über deine Eltern versichert sein. Dann musst du dich selbst für eine Krankenkasse entscheiden und dort Mitglied werden. Dein Ausbildungsbetrieb zahlt dann zudem für dich Beiträge zur Sozialversicherung (Arbeitslosen-, Pflege-, Renten- und Krankenversicherung). Deine 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.

7 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 (→ S. 49 **Berufsorientierung**).

@ www.kursnet.arbeitsagentur.de
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.



 **Volkshochschule Hildesheim**
Pfaffenstieg 4 – 5
31134 Hildesheim
Tel.: 05121 93610
info@vhs-hildesheim.de
www.vhs-hildesheim.de
Die VHS hat Zweigstellen in Alfeld, Algermissen, Bad Salzdetfurth, Elze Gronau, Nordstemmen und Sarstedt.

Darüber hinaus vermittelt das Jobcenter (→ S. 38) in verschiedene Maßnahmen oder das Berufsvorbereitungsjahr (BVJ). Auch hier gibt es die Möglichkeit deinen Schulabschluss nachzuholen.

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.

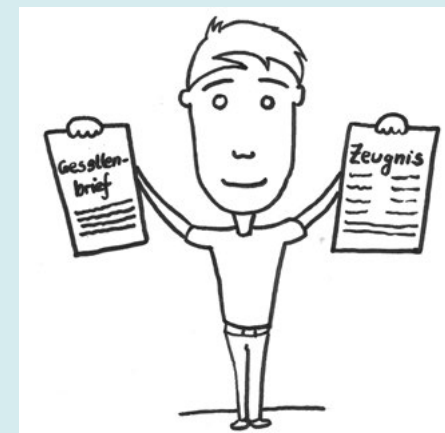
Schulmüde? Alternative Formen des Schulbesuchs!

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 schuler-setzende 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 kann dir Auskunft geben, welche Angebote es in deiner Nähe 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 S. 8**).



8 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.

Du weißt noch nicht welcher Beruf der richtige ist? Du findest keinen Ausbildungsplatz? Du hast keinen Schulabschluss? Du möchtest eine Bewerbung schreiben oder dich auf ein Vorstellungsgespräch vorbereiten? ... Beratungsstellen können dich im Übergang Schule-Beruf unterstützen (→ S. 55).

Berufsorientierung: Welche Berufe gibt es?

In Deutschland gibt es mehr als 350 Ausbildungsberufe. Häufig sind nur wenige Berufe bekannt. Es lohnt sich aber genauer zu schauen.

- Im Berufsinformationszentrum (BiZ) kannst du dich über alle Berufe informieren.
- Du kannst dich auch bei der Berufsberatung individuell beraten lassen.
- Für Information und Beratung zum Studium kannst du dich an die Studienberatungen wenden.



Agentur für Arbeit Hildesheim
Berufsinformationszentrum (BiZ)
Am Marienfriedhof 3
31134 Hildesheim
Hildesheim.BIZ@arbeitsagentur.de
Im BiZ erhältst du ohne Anmeldung Informationen.

Persönliche Beratung wird vom Team der Berufsberatung angeboten. Terminvereinbarung unter:
Tel.: 0800 4 5555 00 (kostenfreie Service-Nummer)

Jugendberufsagentur Alfeld
Ständehausstraße 1
31061 Alfeld
Tel.: 05181/9179-208 oder -209



www.jba-alfeld.de

Die Jugendberufsagentur ist ein Zusammenschluss des Landkreises Hildesheim (mit der Jugendhilfe, der Eingliederungshilfe und der Jugendhilfe bei Strafverfahren), dem Jobcenter Hildesheim, der Agentur für Arbeit Hildesheim und dem Pro Aktiv Center. Hier werden junge Menschen im Übergang Schule-Beruf umfassend unterstützt.

Außerdem gibt es um die 18 000 Studiengänge in Deutschland. Bei der Beratung können Hochschulen und Unis viel leisten, auch wenn du noch die Schule besuchst. Du kannst klären, ob und welches Studium überhaupt passt, welche Möglichkeiten es mit und ohne Abitur gibt, wie man das Studium finanzieren kann und vieles mehr.

Stiftung Universität Hildesheim
Zentrale Studienberatung (ZSB)
Universitätsplatz 1, Forum
31141 Hildesheim
Tel.: 05121 883 9220
Kontaktformular und Zeiten der offenen Sprechstunde:



www.uni-hildesheim.de / zsb / Kontakt

HAWK Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst
Hildesheim/Holzminde/Göttingen
Studienberatung für Studieninteressierte
Hohnsen 4
31134 Hildesheim
Studentisches Infoteam
Tel.: 05121/881-333



www.hawk.de / Studium / Beratung und Workshops

Es gibt auch tolle Internetseiten und Apps zur Berufswahl:

@ www.planet-beruf.de
www.berufenet.arbeitsagentur.de
www.planet-beruf.de/fileadmin/assets/PDF/Hefte/Einfach_Schritt_fuer_Schritt_zur_Berufswahl_15_16.pdf
berufe.tv
Berufe Entdecker

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

@ 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 S. 47](#)). Mit einem Schulabschluss hast du jedoch mehr Wahlmöglichkeiten.

Berufsvorbereitungsjahr (BVJ)

Das BVJ ist für diejenigen geeignet, die die Schule beendet und noch keinen Ausbildungsplatz gefunden haben. Dort wird eine besondere Förderung geboten. Du kannst im BVJ bei entsprechenden Leistungen den Hauptschulabschluss erreichen (→ [Schule S. 46](#)).

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. Diese werden durch Praktika ergänzt.

Ausbildung und Ausbildungsduhlung

Wenn du geflüchtet bist, dein Asylantrag abgelehnt wurde/wird und dein legaler Aufenthalt gefährdet ist, kann eine Ausbildungsduhlung eine Möglichkeit sein. Hier findest du Videos in verschiedenen Sprachen zum Thema Ausbildung finden und eine Ausbildungsduhlung erhalten:

@ www.fluechtlingsrat-thr.de/youtube_tutorial_ausbildung

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
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 (schulische Ausbildungsangebote)
www.jobboerse.arbeitsagentur.de (Ausbildungsplätze)
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. Adressen von Anlaufstellen, die dich bei Bewerbungen unterstützen können, findest du auf [S. 59](#) (→ [Lots*innen im Hilfesystem](#)).

@ www.planet-beruf.de / Meine Bewerbung
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 / 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 S. 36 ff](#)).

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

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 oder zu niedrig. 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

»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.

Es gibt Beratungsstellen, die dich ganz individuell unterstützen können. 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. Die Pro Aktiv Center (→ [Lots*innen im Hilfesystem S. 59](#)) können dich hier gut unterstützen.

@ 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 S. 38](#)) bekommst, musst du aber klären, ob dein Leistungsanspruch davon berührt wird.
- Beim Bundesfreiwilligendienst 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
www.bundes-freiwilligendienst.de

Jobben

Eventuell möchtest du erst einmal jobben und Geld verdienen, ohne dich auf eine Ausbildung festzulegen. Grundsätzlich sind aber deine Berufsaussichten und die Bezahlung mit einer Ausbildung besser als mit einem Job. Vielleicht möchtest du auch die Zeit überbrücken, bis deine Ausbildung beginnt. Es gibt z. B. Minijobs und Jobs für Schüler*innen und Studierende. Solltest du Sozialleistungen z. B. vom Jobcenter bekommen, wird dein Einkommen angerechnet. Einen Teil darfst du behalten.

@ www.jobboerse.arbeitsagentur.de
www.minijob-zentrale.de



Sei vorsichtig bei Jobangeboten, die einen extrem hohen Verdienst versprechen. Meistens sind sie unseriös. Ab 18 hast du ab 2020 Anspruch auf einen Mindestlohn in Höhe von 9,35 Euro brutto pro Stunde.

Studium

Wenn du das Abitur oder die Fachhochschulreife erworben hast, kannst du studieren. Auch eine fachbezogen erworbene Hochschulreife wie z. B. Technik oder Sozialwesen erlaubt 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?
- Wer kann mich unterstützen?

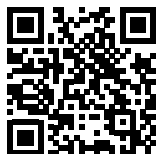
Care Leaver*innen müssen sich oft besonders einsetzen, wenn sie studieren wollen. Es gibt insbesondere finanzielle Hürden zu überwinden. Das sollte dich aber nicht hindern, ernsthaft über ein Studium nachzudenken. Es gibt an den Hochschulen Zentrale Studienberatungen und Online-Peerberatung von und für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

@ www.arbeitsagentur.de / Schule, Ausbildung und Studium
www.abi.de / Studium
www.wege-ins-studium.de

Hilfreiche Informationen zur Studienfinanzierung findest du unter:

@ www.uni-hildesheim.de/studienfinanzierung

Falls du dich mit anderen Care Leaver*innen über den Weg ins Studium austauschen möchtest, kannst du dich online bei der Peerberatung von Care Leaver*innen für Care Leaver*innen unter www.jugend-hilfe-studiert.de beraten lassen.



**Andere fragen Mutti,
wen fragst Du?**

Studieren nach der Jugendhilfe?
Das geht!
*Studienfinanzierung? Wohnung finden? Umzug organisieren?
Zweifel oder Probleme? Auf der Suche nach neuen Perspektiven?*

Egal was ist – wir helfen!

Du fühlst Dich von anderen Beratungsangeboten nicht für Deine Lebenssituation angesprochen?

Wir stellen Dir eine Online-Peerberatung zur Verfügung. Dort kannst Du Infos zu vielen Themen besprechen, die Dich beschäftigen. Du kannst Dich sicher, anonym und jederzeit mit gleichaltrigen Studierenden oder Absolvent*innen austauschen, die auch stationäre Jugendhilfeeferfahrungen haben.

www.jugend-hilfe-studiert.de

carehope @jugendhilfestudiert Carehope

ONLINE. ANONYM. PEER TO PEER.

Gefördert durch:
HAW 2007 Niedersächsisches Ministerium für Wissenschaft und Kultur

Außerdem kannst du dich an den Careleaver e. V. (→ S. 82) wenden.

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 der gesetzlichen Vertretung erforderlich.

Grundpflichten

Im Arbeitsverhältnis gilt die Arbeitspflicht der Arbeitnehmer*innen. Bist du krank, musst du dich sofort bei dem*der Arbeitgeber*in melden und ggf. auch eine Krankschreibung deines Arztes/deiner Ärztin vorlegen. Grundpflicht des Arbeitgebers oder der Arbeitgeberin 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*die Arbeitgeber*in 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 ab 2020 ein Mindestlohn von € 9,35 in der 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*deiner Arbeitgeber*in 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.



9 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 Freund*innen, 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 du hast und wo du welche Hilfe bekommen kannst. In Behörden ist die besondere Situation von Care Leaver*innen 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.

Lots*innen durchs System

Lots*innen können z. B. deine ehemaligen Pflegeeltern oder Betreuer*innen, vielleicht auch deine leiblichen Eltern sein. Scheu' dich nicht, ihnen deine Unsicherheit oder deinen Wunsch nach Unterstützung mitzuteilen. Du kannst dich auch an das Jugendamt wenden. Darauf hast du einen Anspruch! (→ **Erwachsen werden S. 8**)

Wenn du dich nicht ans Jugendamt wenden möchtest oder die Jugendhilfe nicht für dich tätig werden kann, gibt es auch andere Anlaufstellen für junge Menschen. Es gibt in Hildesheim und in den Gemeinden des Landkreises Beratungsstellen, an die du dich wenden kannst. Hier bist du generell mit allen Fragen und Problemen richtig und du erhältst z.B. direkt Unterstützung im Übergang Schule-Beruf oder bei der Suche nach einer Wohnung. Bei Bedarf kannst du auch an spezialisierte Stellen weiterverwiesen werden. Auch wenn nach Ende der Jugendhilfe Fragen und Probleme auftauchen, sind diese Stellen gute Anlaufstellen.

Anlaufstellen für junge Menschen in Hildesheim:



Jugendberatung

Hoher Weg 10
31134 Hildesheim
Tel.: 05121/ 3014520
jugendberatung@stadt-hildesheim.de

LABORA gGmbH

Café HOTSPOT
Bischof-Jansen-Straße 11
31134 Hildesheim
Tel.: 05121 92 777 25
Cafe@labora.de
www.labora.de

Caritas Plan B

Pfaffenstieg 12,
31134 Hildesheim
Tel.: 05121/ 1677255
planb@caritas-hildesheim.de

Pro Aktiv Center

LABORA gGmbH
Bahnhofsallee 27
31134 Hildesheim
Tel.: 05121 206480
info.pace@labora.de

Cluster Sozialagentur- Projekt Rebound

Zingel 36,
31134 Hildesheim
Tel.: 05121/9359325
Mobil: 0176/46648503
rebound@cluster-sozialagentur.de

Das Pro Aktiv Center bietet auch Sprechstunden in Alfeld, Bad Salzdetfurth, Elze, Gronau, Nordstemmen, Sarstedt und Harsum an.

In den **Gemeinden** gibt es Sozialarbeiter*innen, die speziell Ansprechpartner*innen für junge Menschen sind (Jugendpfleger*innen). Aktuelle Kontakte und Infos unter:

 www.julhi.landkreishildesheim.de / Jugendpflegen

Alfeld



Jugendpflege Alfeld (Leine)
Sedanstr. 15
31061 Alfeld,
Tel.: 05181 1318
info@jugendpflege-alfeld.de

Caritasverband für Stadt und Landkreis Hildesheim
Nebenstelle Alfeld
Allgemeine Lebens- und Sozialberatung
Marienstraße 1
31061 Alfeld (Leine)
Tel.: 05181 1251
alfeld@caritas-hildesheim.de

Algermissen

Jugendpflege Algermissen
Marktstr. 7
31191 Algermissen
Tel.: 05126 9100-15
stefan.bueren@algermissen.de
www.jugendpflege.algermissen.de

Bad Salzdetfurth

Jugendpflege Bad Salzdetfurth
Oberstr. 6
31162 Bad Salzdetfurth
Tel.: 05063 5619
jugendundkultur@bad-salzetfurth.de
www.jugendzentrum-hajo.de

Bockenem

Jugendpflege Bockenem
KJT Konfetti
Karl-Binder-Str. 6
postalisch:
Buchholzmarkt 1
31167 Bockenem
Tel.: 05067/69612
Lutz.Brunotte@bockenem.de
www.konfetti-club.de

Elze

Jugendpflege Elze
Hauptstr. 61
31008 Elze
Tel.: 05068 57200
jugendpflege@elze.de

Diakonisches Werk Hildesheim
Beratungsstelle Elze
Kirchplatz 2
31008 Elze
Tel. 05068/5568
DW.Elze@evlka.de
www.diakonie-hildesheim.de

Freden

Jugendpflege Freden
Am Schillerplatz 4
31084 Freden
Tel.: 05184 7900
JuZ-Freden@t-online.de

Giesen

Jugendpflege Giesen
Rathausstr. 27
31180 Giesen
Tel.: 05121 779589

Gronau / Leinebergland

Jugendpflege Leinebergland
Maschstr. 1
31028 Gronau,
Tel.: 05182 3872
office@juz-gronau.de
www.website.juz-gronau.de

Harsum

Jugendpflege Harsum
Oststr. 27
31177 Harsum
Tel.: 05127 405139
jugendpflegeharsum@me.com
www.jugendpflege-harsum.de

Holle

Jugendpflege Holle
Am Thie 1
31188 Holle
Tel.: 05062 908423

Lamspringe

Jugendpflege Lamspringe
Söhrberg 1a
31195 Lamspringe
Tel.: 05183 5019472
u.martensen@lamspringe.de

Nordstemmen

Jugendpflege Nordstemmen
GemeindeJugendRingNordstemmen e. V.
Kinder- und Jugendzentrum JUZ 110
Hauptstr. 110
31171 Nordstemmen
Tel.: 05069 347898
juz110@web.de
www.gjr-nordstemmen.de

Sarstedt

JUZ Sarstedt
Friedrich-Ebert-Str. 20
31157 Sarstedt
Tel.: 05066 61730
kleckssarstedt@gmx.de
www.juz-klecks.de

Sibbesse

Jugendzentrum Laderampe
Petzer Str. 8
31079 Sibbesse
Tel. 05065 800759
jupsi@jupsi.de
www.jupsi.de

Jugendpflege Sibbesse
Lindenhof 1
31079 Sibbesse

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? Die oben genannten Stellen sind gute Ansprechpartner*innen. Zudem kann eine Ombudsstelle für dich hilfreich sein. Das ist eine Beschwerdestelle, die dich persönlich unterstützt.



BerNi - Beratungs- und Ombudsstelle für Kinder- und Jugendhilfe in Niedersachsen e.V.

Waßmannstraße 9
30459 Hannover
Tel.: 0162 / 738 7387
Fax: 0511 / 2611 856
ombudschaft@berni-ev.de
www.berni-ev.de

NOVA – Unabhängige Ombudsstelle Kinder- und Jugendhilfe in Stadt- und Landkreis Hildesheim e.V.

Bischofskamp 24
31137 Hildesheim
kontakt@ombudsstelle-hildesheim.de
www.ombudsstelle-hildesheim.de

*»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*

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 / U25 Suizidprävention
www.nummergegenkummer.de
www.u25-deutschland.de
www.online.telefonseelsorge.de
www.mutes.de

Telefonberatung

- Nummer gegen Kummer: Jugendtelefon 116111, E-Mail-Beratung
- Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222
- Muslimisches SeelsorgeTelefon: 030/443 509 821
- Krisentelefon Hildesheim: 05121/516286, 58828



www.suizidpraevention-hildesheim.de / Angebot / Krisentelefon

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.

Anmeldung beim Sozialpsychiatrischen Dienst in Hildesheim unter:

Tel.: 05121/309 – 7375

E-Mail: SozialpsychiatrischerDienst@landkreishildesheim.de

Es gibt auch Sprechstunden des SPD in Alfeld, Bad Salzedt furth, Bockenem, Elze und Sarstedt.

Zudem ist auch die Institutsambulanz des Ameos Klinikums eine Anlaufstelle, wenn kurzfristig oder im Notfall Hilfe notwendig ist.

Hildesheim



AMEOS Klinikum Hildesheim

Goslarsche Landstr. 60
31135 Hildesheim
Tel.: 05121 103-0 (rund um die Uhr
verfügbar)
info@hildesheim.ameos.de

Für akute und allgemeine Fragen:

Psychiatrische Institutsambulanz: Tel.: 05121/103-528

Suchtmedizinische Institutsambulanz: Tel.: 05121/103-239

Das AMEOS Klinikum hat auch eine Außenstelle im Alfeld. Kontakt über AMEOS Klinikum Hildesheim, siehe oben.

(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 Freund*innen 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 Harz IV Empfänger ist das Jobcenter (→ [S. 38](#)) zuständig (§ 22 Abs. 8 S. 1 SGB II), sonst das Sozialamt (→ [S. 40](#)). Nach § 36 Abs. 1 SGB XII können Miet- und Energieschulden in »besonderen Härtefällen« auch für Nicht-Leistungsbezieher*innen, also auch Auszubildende, übernommen werden. Drohende Energie- oder Obdachlosigkeit ist ein solcher besonderer Härtefall!

Die Jugendhilfe kann dir weiterhelfen (→ [S. 10](#)).

In Hildesheim findest du im Café Hotspot Unterstützung. Das ist eine offene Anlaufstelle für junge Menschen in Notsituationen, die in begrenztem Umfang auch vorübergehende Wohnmöglichkeiten anbietet.



LABORA gGmbH
Café HOTSPOT
Bischof-Jansen-Straße 11
31134 Hildesheim
Tel.: 05121 92 777 25
Cafe@labora.de
www.labora.de

Darüber hinaus können Angebote für Wohnungslose eine alternative Hilfe sein.

Unterkünfte & Aufenthaltsorte für Wohnungslose



Tagestreff Lobby
Hannoversche Straße 34
31134 Hildesheim
Tel.: 05121/93572510
laura.spies@hzh-himmelsthuer.de

Herberge zur Heimat Himmelsthür
Gartenstraße 6,
31141 Hildesheim
Tel.: 05121 93591910
info@hzh-himmelsthuer.de

**Ambulante Hilfe für wohnungslose
Frauen u Männer, Diakonisches Werk**
Hannoversche Str. 2
31134 Hildesheim
Tel.: 05121/133725

**Bahnhofsmision Hildesheim
Bahnhofplatz 1**
Hauptbahnhof Gl. 2/3
31134 Hildesheim
Tel.: 05121 52408
Bahnhofsmision.Hildesheim@evlka.de
www.diakonie-hildesheim.de/bahnhofsmision

Bist du obdachlos und brauchst erst einmal einen Schlafplatz, gibt es Notunterkünfte. Die Obdachlosenhilfe deines Wohnortes kann dir eine Unterkunft vermitteln:



www.landkreishildesheim.de / Obdachlosenhilfe

Hier wird dir aber nur ein Notschlafplatz zugeteilt, für Beratung wende dich an eine Beratungsstelle:



Cluster Sozialagentur- Projekt Rebound
Zingel 36
31134 Hildesheim
Tel.: 05121/9359325
Mobil: 0176/46648503
rebound@cluster-sozialagentur.de

Jugendberatung
Hoher Weg 10
31134 Hildesheim
Tel.: 05121 3014520
jugendberatung@stadt-hildesheim.de

Streetworker
Hannoversche Str. 6
31134 Hildesheim
Tel.: 05121 3014514
n.schulz@stadt-hildesheim.de

**Ambulante Wohnungslosenhilfe
Hildesheim (ab 21)**
Hannoversche Straße 2
31134 Hildesheim
Tel.: 05121 133725
wohnungslosenhilfe.hildesheim@zbs-hannover.de

Online Beratung erhältst du unter:



www.caritas.de/onlineberatung / Allgemeine soziale Probleme

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.

Hildesheim



AWO Hildesheim

Osterstr. 39A
31134 Hildesheim
Tel.: 05121 1790019
schuldnerberatung@awo-hi.de

Diakonie Hildesheim

Klosterstr. 6
31134 Hildesheim
Tel.: 05121 16750
DW.Hildesheim@evlka.de

SOLVEnt

Goslarsche Straße 19
31134 Hildesheim
Tel.: 05121/ 2819 930
info@stiftung-solvent.de

Caritas Hildesheim

Pfaffenstieg 12
31134 Hildesheim
Tel.: 05121 1677238
sozialarbeit@caritas-hildesheim.de

Jugendhilfe Bockenem

Osterstraße 51A
31134 Hildesheim
Tel.: 05067 99427
schuldnerberatung@jugendhilfe-bockenem.de

Alfeld



AWO Alfeld

Soziales Zentrum der AWO
Heinzstraße 38
31061 Alfeld
Tel.: 05121 1790019
schuldnerberatung@awo-hi.de

Diakonisches Werk Beratungsstelle Alfeld

Am Mönchhof 2
31061 Alfeld
Tel.: 05181 93213
DW.Alfeld@evlka.de

Jugendhilfe Bockenem

Ständehausstraße 1
31061 Alfeld
Zimmer: 44
Tel.: 05067 99427
schuldnerberatung@jugendhilfe-bockenem.de

Bockenem



AWO Bockenem

Soziales Zentrum der AWO
Am Papenberg 1
31167 Bockenem
Tel.: 05121 1790019
schuldnerberatung@awo-hi.de

Jugendhilfe Bockenem

Vogesberg 20
31167 Bockenem
Tel.: 05067 99427
schuldnerberatung@jugendhilfe-bockenem.de

Diakonisches Werk Beratungsstelle Bockenem

Bürgermeister-Sander-Str. 10
31167 Bockenem
Tel.: 05067 6243
DW.Bockenem@evlka.de

Gronau



AWO Gronau

Job Center
Steintorstraße 7
31028 Gronau
Tel.: 05121 1790019
schuldnerberatung@awo-hi.de

Sarstedt

Awo Sarstedt

Schuldnerberatung
Job Center
An der Straßenbahn 10-12
31157 Sarstedt
Tel.: 05121 1790019
schuldnerberatung@awo-hi.de

Online-Beratung für junge Menschen:



caritas.de/onlineberatung / Schuldnerberatung für junge Leute

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:



kmdd.de / Jugendliche
sucht-und-drogen-hotline.de

Hildesheim



Drogenhilfe Hildesheim

Jakobistr 28
31134 Hildesheim
Tel.: 05121 696050
beratung@dros-hi.de

Caritas Suchtberatung

Pfaffenstieg 12
31134 Hildesheim
Tel.: 05121 1677238
sozialarbeit@caritas-hildesheim.de

AMEOS Klinikum Hildesheim
Goslarsche Landstr. 60
31135 Hildesheim
Tel.: 05121 103-0 (rund um die Uhr
verfügbar)
info@hildesheim.ameos.de
Suchtmedizinische Institutsambulanz:
Tel.: 05121 103-239

AWO
**Kontaktstelle für Suchtkranke, Suchtge-
fährdete und Mitbetroffene**
Osterstr. 39A
31134 Hildesheim
Tel.: 05121 17900-00
suchtselbsthilfe@awo-hi.de

Alfeld

 **Step, Suchtberatung Alfeld**
Brunnenweg 9
31061 Alfeld
Tel.: 05181 24839
suchtberatung.alfeld@step-niedersachsen.
de

**Außenstelle des AMEOS Klinikums in
Alfeld**
**Kontakt über: AMEOS Klinikum
Hildesheim**
Goslarsche Landstr. 60
31135 Hildesheim
Tel.: 05121 103-0 (rund um die Uhr
verfügbar)
info@hildesheim.ameos.de
Suchtmedizinische Institutsambulanz:
Tel.: 05121 103-239

Caritas Suchtberatung
Marienstraße 1
31061 Alfeld
Tel.: 05181 1251
alfeld@caritas-hildesheim.de

Bockenem

 **Caritas Suchthilfe**
Bürgermeister-Sander-Str. 10
31167 Bockenem
Tel.: 05067 989040
suchthilfe@caritas-hildesheim.de

Diakonisches Werk Suchtberatung
Bürgermeister-Sander-Str. 10
31167 Bockenem
Tel.: 05067 6243
DW.Bockenem@evlka.de

Elze

 **Caritas Suchthilfe**
Kirchplatz 2
31008 Elze
Tel.: 05068 589020
suchthilfe@caritas-hildesheim.de

Sarstedt

 **Caritasverband Sarstedt, Suchtberatung**
Eulenstr. 7
31157 Sarstedt
Tel.: 05066 64800
suchthilfe@caritas-hildesheim.de

AWO
**Kontaktstelle für Suchtkranke, Suchtge-
fährdete und Mitbetroffene**
Büro im Sozialen Zentrum
Steinstraße 13
31157 Sarstedt
Tel.: 05066 603219 (AB für Rückruf)
Mobil: 0176/47003567
selbsthilfe@awo-hi.de


Online-Beratung:

 caritas.de/onlineberatung / Sucht

Straffälligkeit


Du bist mit dem Gesetz in Konflikt gekommen? Am besten informierst du dich, was nun auf dich zukommt. Die Jugendhilfe im Strafverfahren (JuHiS) kann dir helfen. Die richtigen Ansprechpartner*innen findest du beim Jugendamt (→ S. 10). Es gibt auch andere Beratungsstellen in deiner Nähe:

Hildesheim

 **Kwabsos e.V.**
**Beratungs- und Betreuungsangebot für
straffällige und arbeitslose Jugendliche
und junge Menschen**
**Einzelfallhilfe, Gruppenarbeit, praktische
Unterstützung sowie Wohn- und
Werkstattangebote**
Immengarten 49
31134 Hildesheim
Tel.: 05121 31210
post@kwabsos.de
www.kwabsos.de/

Straffälligenhilfe e.V. Hildesheim
**Beratungsstelle für Straffällige und
Haftentlassene**
Roonstraße 10
31141 Hildesheim
Tel.: 05121 33348
info@anlaufstellehildesheim.de

Alfeld

 **Kwabsos e.V.**
**Kommunikations-, Wohn-, Arbeits- und
Beratungszentrum für gefährdete
Menschen**
Sedanstraße 14
31061 Alfeld
Tel.: 05181 1514
post@kwabsos.de
www.kwabsos.de/

PUR
**Beratung für straffällige und gefährdete
junge Menschen**
Obere Mühlenstraße 1
31061 Alfeld
Tel.: 05181829930

Kontakt e.V.
Verein für Konflikt-schlichtung und Beratung, Alternativen zu stationären Maßnahmen im Jugendstrafrecht
Mediation, Täter Opfer Ausgleich
Sedanstraße 14
31061 Alfeld
Tel.: 05181 23020
info@kontakt-ev-alfeld.de

Online-Beratung (auch für Angehörige):

@ [caritas.de/onlineberatung/](https://www.caritas.de/onlineberatung/)
Angehörige von Straffälligen

@ Mehr Informationen:
Broschüre: **Erwischt – was nun?**
Download unter:
www.rechtskunde-projekt.de/
Publikationen

(Häusliche) Gewalt

Gewalt kann viele Formen annehmen. Auch Beschimpfungen und psychische Misshandlungen belasten und entwerten dich. Egal, ob Du Gewalt in der Partnerschaft, Mobbing in Arbeit bzw. Freundeskreis erlebst oder anders Opfer einer Gewalttat geworden bist: Scheu' dich nicht, dir Hilfe zu holen.

Beratung und Hilfe findest du hier:

Auch hier ist es ein guter Weg sich ans Jugendamt zu wenden (→ S. 10).

Hildesheim



Wildrose Beratungsstelle bei sexueller Gewalt
Andreasplatz 5
31134 Hildesheim
Tel.: 05121 / 40 20 06
Beratungsstelle-Wildrose@web.de
www.wildrose-hildesheim.de

Die Beratungsstelle Wildrose bietet auch Sprechstunden in Alfeld, Bad Salzdetfurth, Elze und Sarstedt an.
Tel.: 0151/64 06 66 60
Persönliche Beratung nach Vereinbarung.

Opferhilfebüro Hildesheim
Kaiserstr. 60
31134 Hildesheim
Tel.: 05121 968 219, 968 445 und 968 348

Beratungsstelle für Frauen und Vermittlung ins Frauenhaus:
Tel: 05121 15544
kontakt@frauenhaus-hildesheim.de

Beratungs- und Interventionsstelle bei häuslicher Gewalt (BISS)
Beratung bei häuslicher Gewalt:
Bahnhofsallee 25
31134 Hildesheim
Tel.: 05121 286081

Online- und Telefonberatung:

Opferhilfe Niedersachsen
www.opferhilfe.niedersachsen.de/nano.cms/onlineberatung

Hilfetelefon bei häuslicher Gewalt
Beratung (online, E-Mail, Chat, Telefon) in 17 Sprachen
www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/online-beratung.html
Hilfetelefon: 08000 116 016

Sorgentelefon für Jugendliche
Tel.: 0800 1110 333

Online und Telefonberatungsangebote bei Mobbing unter:
www.mobbing-schluss-damit.de/erste-hilfe

für Gewalttätige:
www.labora.de / Beratung / Täterberatungsstelle Häusliche Gewalt

Unterstützung bei (drohenden) seelischen, psychischen und körperlichen Beeinträchtigungen

Wir können in dieser Broschüre leider nicht im Detail auf die Situation junger Menschen, die von einer Behinderung betroffen oder bedroht sind eingehen. Du findest aber bei der unabhängigen Teilhabeberatung alle wichtigen Informationen und Unterstützung:

EUTB Unabhängige Teilhabeberatung
Stadt und Landkreis Hildesheim
Osterstraße 6
31134 Hildesheim
Tel.: 05121 2820941
info@teilhabeberatung-hildesheim.de
www.teilhabeberatung-hildesheim.de

Anlaufstellen im Kontext Flucht und Migration

Projekt Durchblick - Flüchtlingsrat Niedersachsen e.V.

Wenn du erwachsen / volljährig wirst und Flüchtling bist oder keinen gesicherten Aufenthalt hast, muss man das bei Übergängen ins Erwachsenenwerden oft mit bedenken. Hier findest du viele Informationen und gute Ansprechpartner*innen.



**Projekt Durchblick
Flüchtlingsrat Niedersachsen e.V.**
Röpkestr. 12
30173 Hannover

Bitte einen Termin vereinbaren:
Tel.: 0511/ 98 24 60 37 oder 0511/ 811
200 81
Mobil: 0163 2311201
nds@nds-fluerat.org
www.nds-fluerat.org/ueber-uns/projekte/
durchblick/

Telefonische sowie Mailberatung sind
möglich.

Jugendmigrationsdienst

Jugendmigrationsdienste (JMD) beraten und betreuen Jugendliche und junge Erwachsene mit Migrationshintergrund bis 27 Jahre zu allen Fragen und Problemen im jungen Erwachsenenalter und zu ausländerrechtlichen Fragen.

Beratungsstelle:



**Jugendmigrationsdienst Hildesheim
AWO Kreisverband Hildesheim**
Osterstraße 7-9
31134 Hildesheim
Tel.: 05121 1790021
jmd@awo-hi.de

Online-Beratung:



www.jmd4you.de/

Weitere Anlaufstellen bei Fragen rund um Flucht/Migration in deiner Nähe:

Hildesheim



Caritas Hildesheim
Pfaffenstieg 12
31134 Hildesheim
Tel.: 05121 1677238
sozialarbeit@caritas-hildesheim.de

Diakonisches Werk Hildesheim
Klosterstr. 6
31134 Hildesheim
Tel.: 05121 16750
DW.Hildesheim@evlka.de

FLUX – Flüchtlingshilfe
Senkingstr. 10a
31137 Hildesheim
buero@flux-hildesheim.de
www.flux-hildesheim.de

Migrationszentrum Asyl e.V.
Katharinenstraße 13
31135 Hildesheim
Tel.: 05121 132820
info@asyl-ev.de
www.asyl-ev.de

Alfeld

Soziales Zentrum der AWO
Heinzestraße 38
31061 Alfeld
Beratung Flucht
Tel.: 01590 1360240
migration@awo-hi.de

Caritas Alfeld
Marienstraße 1
31061 Alfeld
Tel.: 05181 1251
alfeld@caritas-hildesheim.de

Algermissen

Integration und Flüchtlingsarbeit
Marktstraße 7
31191 Algermissen
Tel.: 05126 9100-15
stefan.bueren@algermissen.de

Bad Salzdetfurth

**Diakonisches Werk
Integrationsbüro**
Salzpfännerstr. 6
31162 Bad Salzdetfurth
Mobil: 0178 4262106
jennifer.may@evlka.de

Bockenem

**Diakonisches Werk
Beratungsstelle Bockenem**
Bürgermeister-Sander-Str. 10
31167 Bockenem
Tel.: 05067 6243
DW.Bockenem@evlka.de

Elze

Integrationsbüro
Hauptstraße 6
31008 Elze
Tel.: 05068 7563900

Giesen

**Gemeinde Giesen
Integrationsbeauftragter**
Rathausstr 27
31180 Giesen
Tel.: 05121 931036
Holger.Henze@giesen.de

Gronau

**Flüchtlingskoordinator
Verwaltungsgebäude 3**
Blanke Straße 9
31028 Gronau
Tel.: 05182 902340
j.wolf@sg-leinebergland.de
Postanschrift: Blanke Straße 16

Holle

Diakonisches Werk Holle
Kirchplatz 2
31188 Holle
Mobil: 0176 57743922

Sarstedt

Flüchtlingsberatung
Fachbereich 2
Steinstraße 22
31157 Sarstedt
Tel.: 05066 80566
fluechtlingshilfe@sarstedt.de
www.sarstedt.de

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. Anlaufstellen in deiner Nähe:

Hildesheim



AWO Hildesheim
Schwangerschafts(konflikt)beratung
Osterstr. 39A
31134 Hildesheim
Tel.: 05121 1790015
schwangerenberatung@awo-hi.de

donum vitae e.V.
Schwangerschafts(konflikt)beratung
Goslarsche Str. 19,
31134 Hildesheim
Tel.: 05121 998565
hildesheim@donumvitae.org

Diakonie
Schwangerschafts(konflikt)beratung
Klosterstr. 6
31134 Hildesheim
Tel.: 05121 16750
DW.Hildesheim@evlka.de

Sozialdienst katholischer Frauen
Hildesheim e.V.
Schwangerschafts(konflikt)beratung
Steuerwalder Str. 16
31137 Hildesheim
Tel.: 05121 408821
info@skf-hildesheim.de

Alfeld

Soziales Zentrum der AWO
Schwangerschafts(konflikt)beratung
Heinzestraße 38
31061 Alfeld
Tel.: 05181/807173
schwangerenberatung@awo-hi.de

Diakonisches Werk
Schwangerschafts(konflikt)beratung
Am Mönchhof 2
31061 Alfeld
Tel.: 05181 93213
DW.Alfeld@evlka.de

Bockenem

Soziales Zentrum der AWO
Schwangerschafts(konflikt)beratung
Heinzestraße 38
31061 Alfeld
Tel.: 05181/807173
schwangerenberatung@awo-hi.de

Elze

Diakonisches Werk
Schwangerschafts(konflikt)beratung
Kirchplatz 2
31008 Elze
Tel.: 05068 5568
DW.Elze@evlka.de

Sarstedt

Diakonisches Werk
Schwangerschafts(konflikt)beratung
Eulenstr. 7
31157 Sarstedt
Tel.: 05066 3880
DW.Sarstedt@evlka.de

Online-Beratung:



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

Wenn es in der Schwangerschaft finanziell knapp wird oder wenn du Harz IV beziehst, kannst du beim Jobcenter (→ S. 38) einen Mehrbedarf (§21 Abs 2 SGB II) sowie Erstaussstattungen für Bekleidung bei Schwangerschaft und Geburt (§23 SGB II) beantragen.

Zudem können Mütter in Notlagen Anträge bei der Bundesstiftung Mutter und Kind stellen.



www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de/

Die Antragstellung läuft über eine Beratungsstelle in deiner Nähe. Hier findest du eine Beratungsstelle, bei der du einen Antrag stellen kannst:



www.familienplanung.de/beratung/beratungsstelle-finden

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.

Im Schwangerenwegweiser findest du alle wichtigen Informationen rund um Schwangerschaft und Geburt sowie alle relevanten Anlaufstellen im Landkreis Hildesheim:

Schwangerenwegweiser



www.landkreishildesheim.de/Schwangerenwegweiser

Auch im Familienportal findet ihr Infos zu gesetzlichen Regelungen, Hilfen und Leistungen für euch und das Kind sowie relevante Anträge:




www.familienportal.de/

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



www.welcome-online.de
www.hebammenverband.de / Familie / Hebammenhilfe / Familienhebammen

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

 www.kur.org / Mutter-Kind-Kur / Vater-Kind-Kur
www.muettergenesungswerk.de / Kurangebote

Online Beratung für Eltern

 www.elternleben.de / Onlineberatung

Elterntelefon:

Tel.: 08001110550

 www.sorgentelefon-hildesheim.de

Erziehungsberatung:

 **Erziehungsberatungsstelle des Landkreises Hildesheim**
Bischof-Janssen-Str. 31
31134 Hildesheim
Tel.: 5121 3091131
erziehungsberatung@landkreishildesheim.de

Beratungsstellen und Freizeitangebote für Familien vor Ort:

 www.familienportal.de/
www.elternleben.de / Angebote vor Ort

Günstige und auch kostenlose Freizeitangebote für Familien findest du unter:

 www.fn-hildesheim.de / Freizeit

Geschlecht und Sexualität

Das Thema Sexualität beschäftigt dich sicherlich besonders. Vielleicht hast du schon Erfahrungen oder aber Fragen, die du mit niemandem 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.

Studierende der HAWK Hildesheim haben zu diesen Themen eine Website entwickelt. Diese findest du unter:

 hildesheim-liebt.hawk.de


Dort bekommst du viele Informationen zu sexueller Orientierung, Liebe& Beziehung, Sex, sowie sexualisierte Gewalt.

Anlaufstellen zum Thema Sexualität

 **SCHLAU Hildesheim**
Roonstraße 11
31141 Hildesheim
Tel.: 05121/ 9289000
info@schlau-hildesheim.de

**Aids- und Sexualberatungsstelle
Gesundheitsamt Hildesheim**
Ludolfingerstr. 2
31137 Hildesheim
Tel.: 05121/ 3097041
Lisa.Hoppe@landkreishildesheim.de

LGBT Treffs in Hildesheim und Alfeld

 **Queerbeet Hildesheim e.V.**
**Queerbeet. LesBiSchwuler Treff
Hildesheim**
queerbeethildesheim@web.de
Weitere Informationen und verschiedene
Stammtische findest du unter: www.queerbeet.eu/

LGBT Treff Hildesheim
Facebook und Instagram:
»LGBT Hildesheim«
LGBT-Jugendtreff@web.de
www.lgbt-jugendtreff.de/

**Fräulein Mieze – Der lesbische Treff
in Hildesheim**

Queerbeet. LesBiSchwuler Treff Alfeld
queerbeethildesheim@web.de

»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



10 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 Freund*innen und Vertraute an deiner Seite hast, die dich unterstützen oder mit denen du einfach einen unbeschwerteren 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 eine*n feste*n Hausarzt*ärztin hast, dem*der du vertraust. Er*Sie kann dich z. B. bei psychischen Krisen beraten (→ [Weitere Hilfen S. 62](#)). Er*Sie vermittelt dich bei Bedarf an andere Fachärzt*innen. Wenn Alkohol und Drogen für dich ein Thema sind, kann dich dein*e Hausarzt*in beraten.

Für Frauen sind ebenso regelmäßige Besuche bei einer Frauenärztin wichtig. Einmal im Jahr solltest du zur Kontrolle zum*zur Zahnarzt*ärztin 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:

Gemeinsames Kochen in Hildesheim:

@ www.prowe.org/gruppen/volxkuche/

Rezepte und Tipps:

@ www.chefkoch.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

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, aber auch in Jugendzentren 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. In den Ferien gibt es das Ferienprogramm der Stadt Hildesheim, das auch Angebote und z.B. Städtefahrten für Jugendliche und junge Erwachsene anbietet:

@ www.ferien-hildesheim.de

Radwege, kulturelle Angebote u.ä. im Landkreis Hildesheim findest du unter:

@ www.geoportal.landkreishildesheim.de/Themenkarten / Tourismus und Freizeit

Günstige und kostenlose Freizeitangebote findest du zudem unter:

@ www.fn-hildesheim.de / Freizeit

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.



BONUS Freiwilligen-Zentrum
Moltkestraße 55
31135 Hildesheim
Tel.: 05121 / 741 43 43
bonus-hi@freiwilligen-zentrum.de
www.facebook.com/bonushildesheim/
www.freiwilligen-zentrum.de

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.

Fachstelle Leaving Care (Hrsg.)

Susanne Achterfeld,
Friederike Knörzer und David Seltmann

Kurzexpertise Careleaver

Übergang in die Volljährigkeit –
Änderungen durch das KJSC

W
Universitätsverlag
Hildesheim

Diese Broschüre steht als elektronische Publikation im Internet kostenfrei zur Verfügung:
<https://doi.org/10.18442/leavingcare-1>

Careleaver e.V.

Es gibt inzwischen junge Menschen wie du – Care Leaver*innen –, die sich in einem Netzwerk zusammengeschlossen haben. Sie tauschen sich aus, geben sich gegenseitig Tipps und machen öffentlich auf ihre besondere Situation aufmerksam.

Der Careleaver e.V. ist eine tolle Möglichkeit, um gemeinsam diesen Weg zu gehen und auch andere zu ermutigen.

- Es finden etwa zweimal im Jahr bundesweite Netzwerktreffen statt. Die Reise- und Unterkunftskosten dafür werden übernommen.
- Es gibt aber auch schon einige Regionalgruppen. Du kannst dich über info@careleaver.de informieren, ob es vielleicht auch in deiner Nähe eine Gruppe gibt.
- Über Facebook und die Homepage des Vereins gibt es außerdem viele Möglichkeiten, um mit anderen Care Leaver*innen eng oder locker im Kontakt zu sein.



Du musst nicht Mitglied im Verein sein, um die Angebote zu nutzen.

Vielleicht hast du aber Lust, dich mehr für Care Leaver*innen zu engagieren. Der Careleaver e.V. hat sich zur Aufgabe gemacht, die Situation des Personenkreises junger Erwachsener, die in der Jugendhilfe aufgewachsen sind, bekanntzumachen und für ihre Rechte und deren Verbesserung einzutreten. Die dort Aktiven freuen sich immer über Interessierte.

care
leaver



Weitere Infos unter

@ www.careleaver.de

Kontakt:

Careleaver e.V.
Universitätsplatz 1
D-31141 Hildesheim
info@careleaver.de



Weil wir mehr liefern als
Energie, Wasser & Wärme.



Mein Zuhause. Meine Energie. Meine EVI.

www.evi-hildesheim.de

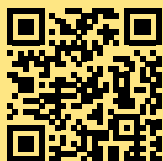
Ihr Partner
für Energie



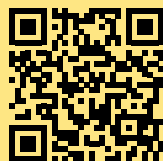
Mir geht es
gut

Den Inhalt dieser Broschüre und weitere Informationen findet ihr auf den Websites:

Für einen schnellen
Zugang zur Homepage:
careleaver-online.de



Für einen schnellen
Zugang zur Homepage:
jugend-in-hildesheim.de



Druck und Grafik gefördert von:

