

Selbstständig Leben

Praktische Infos für junge Menschen



Seite	Inhalt
03	Willkommen!
05	Leitplanken
08	Wohnen & Haushalt
18	Geld & Finanzen
30	Arbeit, Job & Zukunft
40	Gesundheit & Hilfe
48	Behörden, Anträge & Rechte
56	Digital klarkommen
65	Zum Schluss
66	Hilfe & Unterstützung finden

Impressum

Herausgeber:

Der Paritätische NRW
Fachgruppe Arbeit, Armut, soziale Hilfen, Europa
Gerichtsstr. 3 | 46236 Bottrop
Telefon: 02041 23 019
www.paritaet-nrw.org

Erschienen: Juni 2026

Alle Illustrationen wurden mit der KI
Google Gemini erstellt.

Konzept, Redaktion und Gestaltung:

junge Stadt Köln e. V.
www.jungestadtkoeln.de

in Kooperation mit Büro für junge Sprache, Köln
Petra Hoffmann, Pauline Wattenberg
www.junge-sprache.de

Vielen Dank an die Teilnehmenden von INI e.V. in
Lippstadt und GrünBau gGmbH in Dortmund für die
Unterstützung bei der Themenfindung und für euer
Feedback!



Willkommen!

Gut, dass du da bist.

Erwachsenwerden passiert nicht an einem bestimmten Tag. Auch nicht an deinem 18. Geburtstag. Es kommt nicht mit einer Urkunde. Und es gibt keine perfekte Anleitung dafür.

Stattdessen passiert oft das hier:

- Du musst plötzlich mehr Dinge selbst regeln.
- Post lesen.
- Entscheidungen treffen.
- Geld einteilen.
- Verträge verstehen.

Manches fühlt sich leicht an. Anderes eher nicht.

Wenn du dabei manchmal unsicher bist, bist du nicht allein. So geht es vielen Menschen. Auch denen, die nach außen wirken, als hätten sie alles im Griff.

Viele Dinge sind kompliziert. Nicht, weil du etwas falsch machst. Sondern weil Regeln, Verträge und Systeme oft kompliziert sind. Man kann lernen, damit umzugehen.

Für wen ist diese Broschüre?

Diese Broschüre ist für dich gemacht. Für eine Zeit, in der vieles neu ist. Und in der man oft nicht weiß, wo man anfangen soll.

Sie sagt dir nicht, wie du „richtig“ leben sollst. Und sie bewertet dich nicht. Sie will dir helfen, den Überblick zu behalten, deine Rechte zu kennen und handlungsfähig zu bleiben.

Was findest du in dieser Broschüre?

Du findest Informationen zu Themen, die im Alltag wichtig sind: Geld und Verträge, die digitale Welt, Rechte und Pflichten, Organisation im Alltag, Unterstützung und Beratung. Alles ist so erklärt, dass du es lesen, verstehen und direkt nutzen kannst.

Es geht nicht um Fachwissen. Es geht darum, dass du weißt: Was kann ich tun? Was steht mir zu? Wo bekomme ich Unterstützung?

So kannst du diese Broschüre nutzen

Du musst diese Broschüre nicht von vorne bis hinten lesen. Du kannst einzelne Seiten aufschlagen, Themen nachschlagen und später zurückkommen, wenn du etwas brauchst.

Diese Broschüre ist kein Test. Du musst dir nichts merken. Du musst nichts „richtig“ machen. Sie ist ein Werkzeug. Du entscheidest, wann und wofür du es nutzt.

Selbstständig leben

Selbstständig leben heißt: vieles selbst entscheiden. Das kann Freiheit bedeuten – und manchmal auch Unsicherheit.

Selbstständig leben heißt nicht, alles perfekt zu können. Es heißt auch nicht, immer sofort Bescheid zu wissen. Selbstständig leben heißt: Schritt für Schritt Verantwortung zu übernehmen. Für dich. Und für deine Entscheidungen. In deinem Tempo. Fehler gehören dazu. Sie sind kein Scheitern. Sie sind Teil des Lernens. Wenn diese Broschüre dir dabei hilft, sicherer zu werden, Dinge besser einzuordnen oder Entscheidungen ruhiger zu treffen – oder einfach zu denken: „Okay. Ich krieg das hin.“ – dann hat sie ihren Zweck erfüllt.

Leitplanken

Acht Tipps für ein selbstständiges Leben

Leitplanken kennst du von der Straße.

Sie stehen für den Fall an der Seite, dass es schwierig wird. Sie sind nicht da, um dich einzuengen.

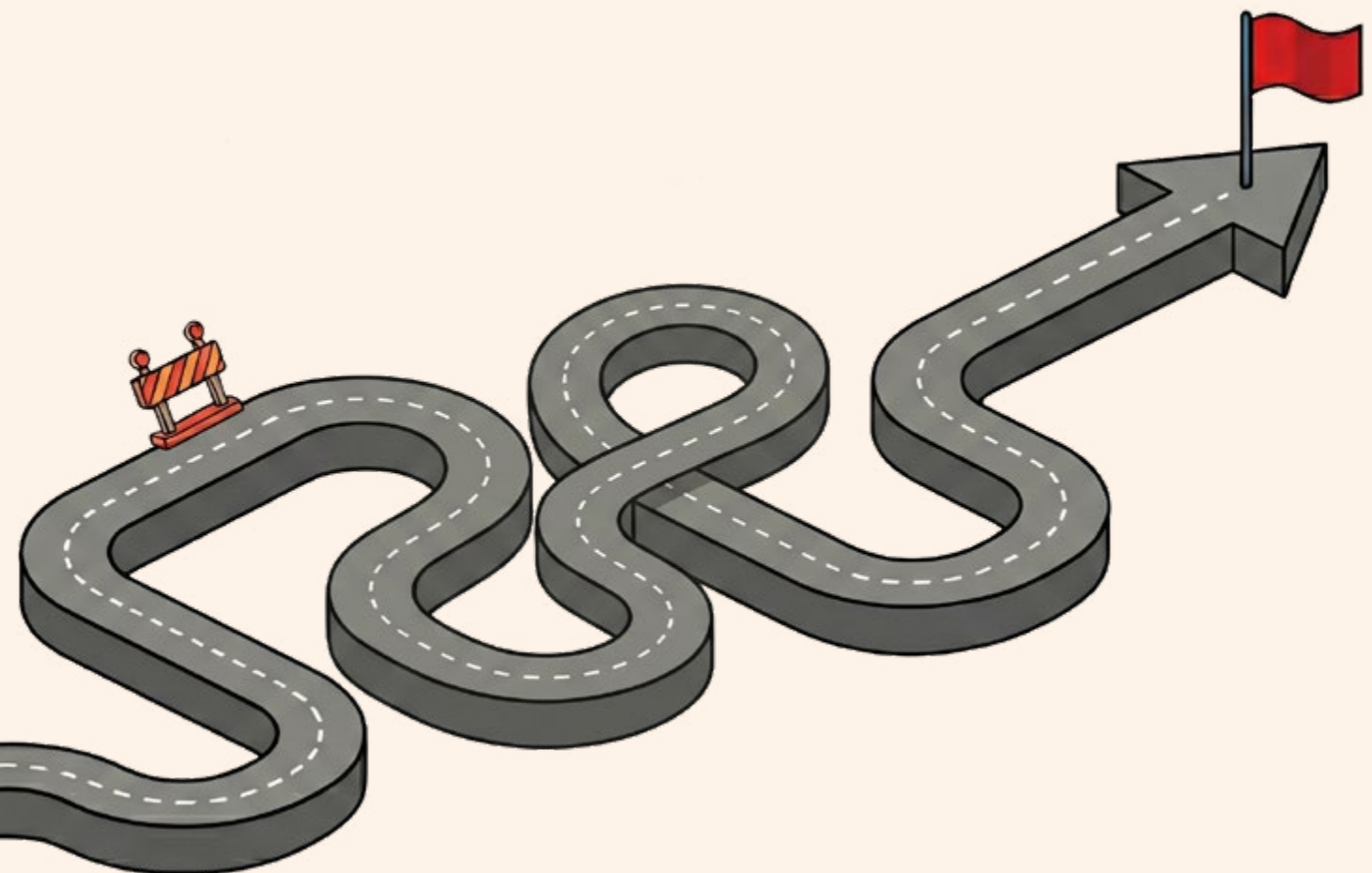
Genauso sind unsere Leitplanken gemeint. Sie geben dir Orientierung im Alltag, schützen dich vor unnötigem Stress und lassen dir Raum für eigene Entscheidungen.

Unsere Leitplanken gelten für viele Lebensbereiche – egal, ob es um Geld, Verträge, die digitale Welt oder Entscheidungen im Alltag geht.

Sie sind keine Regeln.

Sie sind kein Maßstab dafür, ob du etwas „richtig“ machst.

Sie fassen zusammen, was im Alltag oft hilft.



Acht Tipps für ein selbstständiges Leben:



1. Ordnung tut gut

Wenn du weißt, wo deine wichtigen Unterlagen sind, fühlt sich vieles leichter an. Das müssen keine perfekten Ordner sein. Ein fester Platz für deine Unterlagen reicht. Besonders wichtig sind Verträge, Ausweise, wichtige Briefe und deine Passwörter.

Ordnung schafft Überblick. Überblick gibt Sicherheit.



2. Lesen und verstehen

Verträge, Mails und Briefe enthalten oft wichtige Informationen. Nimm dir Zeit, sie zu lesen. Du darfst nachfragen, wenn dir etwas unklar ist – am besten früh. Du darfst dir Dinge erklären lassen. Du darfst Unterlagen mitnehmen und in Ruhe prüfen. Unterschreiben heißt zustimmen.

Erst lesen, dann entscheiden.



3. Post öffnen

Briefe und Nachrichten wirken oft schlimmer, als sie wirklich sind. Wenn du sie früh liest, hast du mehr Möglichkeiten. In vielen Schreiben stehen Fristen. Wer früh reagiert, behält die Kontrolle.

Liegenlassen macht Probleme fast immer größer.



4. Nicht alles glauben

Im Internet, im Freundeskreis und in der Werbung wird viel gesprochen. Ein kurzer Check hilft oft weiter: Wer sagt das? Und warum wird es gesagt?

Nicht alles, was gut klingt oder oft geteilt wird, ist auch richtig.



5. Entscheidungen treffen

Du musst nicht alles sofort wissen. Und nicht alles sofort entscheiden. Manche Entscheidungen sind wichtig. Nimm dir Zeit dafür. Verschaffe dir einen Überblick. Sprich mit anderen darüber. Und entscheide dann.

Bedenkzeit zu verlangen ist oft eine gute Entscheidung.



6. Fragen stellen

Niemand weiß alles. Wirklich niemand. Wer fragt, kommt oft weiter und merkt: Hilfe zu bekommen ist normal. Früh fragen ist leichter als später Probleme zu reparieren.

Fragen ist keine Schwäche. Oft ist es der kürzeste Weg.



7. Wunsch oder wichtig?

Sich etwas zu wünschen ist schön und völlig in Ordnung. Gleichzeitig hilft es zu überlegen: Was ist gerade wirklich wichtig? Was passt zu meiner Situation: zu meinem Geld, meiner Arbeit, meiner Wohnung? Diese Unterscheidung kann dich vor unnötigem Stress schützen.

Wunsch und Notwendigkeit sind nicht dasselbe.



8. Kleine Schritte zählen

Du musst nicht alles auf einmal regeln. Viele kleine Schritte bringen dich weiter. Auch langsames Vorkommen ist Fortschritt.

Wichtig ist, dranzubleiben und nicht aufzugeben.

Wohnen & Haushalt

Wie du ausziehst und allein wohnst

Allein zu wohnen ist für viele Menschen ein großer Schritt. Eine eigene Wohnung bedeutet Freiheit. Du entscheidest selbst über deinen Alltag, deine Einrichtung und deine Regeln.

Gleichzeitig übernimmst du Verantwortung. Du musst Miete zahlen, Verträge abschließen und dich um deinen Haushalt kümmern.

In diesem Kapitel erfährst du:

- wie du eine Wohnung findest.
- worauf du bei einem Mietvertrag achten solltest.
- welche Kosten auf dich zukommen.
- was du beim Umzug organisieren musst.
- welche Rechte du als Mieter*in hast.
- wie du deinen Haushalt gut organisierst.

Vielleicht läuft nicht alles sofort rund. Viele Dinge lernst du mit der Zeit.



Eine Wohnung finden

Eine Wohnung zu finden kann schwierig sein. Besonders in großen Städten suchen viele Menschen gleichzeitig. Es lohnt sich, verschiedene Wege zu nutzen.

Du kannst Wohnungen zum Beispiel finden:

- auf Wohnungsportalen im Internet
- in lokalen Zeitungen
- über Aushänge im Supermarkt
- über Freundinnen, Freunde oder Bekannte

Viele Wohnungen werden über persönliche Kontakte weitergegeben. Deshalb ist es sinnvoll, anderen zu erzählen, dass du eine Wohnung suchst.

Achte darauf, dass die Wohnung zu deiner Situation passt. Größe und Miete müssen zu deinem Einkommen passen. Wenn du staatliche Unterstützung bekommst, gelten bestimmte Regeln für die Wohnungsgröße oder die Höhe der Miete.

Unterstützung bei der Wohnung

Allein wohnen ist teuer. Wenn dein Einkommen nicht ausreicht, kannst du Unterstützung beantragen. Manche Menschen bekommen Wohngeld oder einen Wohnberechtigungsschein (WBS). Vielleicht hast auch du einen Anspruch darauf.

Beratung dazu bekommst du zum Beispiel:

- beim Wohnungsamt deiner Stadt
- bei der Wohngeldstelle
- bei Sozialberatungsstellen
- bei Mieterberatungsstellen

Die Wohnungsbesichtigung

Wenn du zu einer Besichtigung eingeladen wirst, sei pünktlich. Stelle dich kurz vor: Sag deinen Namen und erzähle etwas über dich. Wenn du möchtest, kannst du eine Person mitnehmen, der du vertraust.

Schau dir die Wohnung genau an:

- Fühlst du dich dort wohl?
- Gibt es Schäden oder Mängel?
- Funktionieren Fenster, Türen und Heizung?

Wenn dir etwas unklar ist, frage nach.

Unterlagen für die Wohnungsbewerbung

Viele Vermieterinnen und Vermieter möchten bestimmte Unterlagen sehen. Darauf kannst du dich vorbereiten. Am besten nimmst du eine Mappe mit den Unterlagen mit. Häufig sind das:

- **Einkommensnachweise** der letzten Monate (z.B. Gehaltszettel, Arbeitsvertrag, Bafög-Bescheid)
- **SCHUFA-Auskunft** (Sie zeigt, ob du Rechnungen und Verträge bisher zuverlässig bezahlt hast.)
- **Selbstauskunft** (Bekommst du manchmal vor einer Besichtigung, um Informationen über dich reinzuschreiben.)
- **Wohnberechtigungsschein** oder **WBS** (falls vorhanden)
- **Vermieterbescheinigung** der bisherigen Wohnung (Dein bisheriger Vermieter bescheinigt dir, dass du deine Miete pünktlich bezahlt hast.)



Tip: Eine kostenpflichtige SCHUFA-Auskunft kostet etwa 30 Euro. Eine kostenlose Datenkopie kannst du einmal im Jahr anfordern.



Der Mietvertrag

Wenn du eine Wohnung bekommst, unterschreibst du einen Mietvertrag. Lies den Vertrag in Ruhe durch. Mit deiner Unterschrift bestätigst du, dass du den Regeln darin zustimmst.

In einem Mietvertrag steht zum Beispiel:

- wer die Wohnung vermietet und wer sie mietet
- Adresse und Größe der Wohnung
- Höhe der Miete
- Nebenkosten
- Kautions
- Kündigungsfrist
- Rechte und Pflichten beider Seiten

Wenn du im Vertrag etwas nicht verstehst, frage nach. Du kannst auch deine Eltern, deine Freunde oder eine Beratungsstelle um Hilfe bitten.

Wenn du den Schlüssel zu deiner neuen Wohnung bekommst, macht dein Vermieter oder deine Vermieterin mit dir ein Übergabeprotokoll. Darin steht, in welchem Zustand du die Wohnung übergeben bekommst. Du musst das unterschreiben.



Wichtig: Ein Vertrag ist eine verbindliche Vereinbarung. Unterschreibe ihn erst, wenn du ihn verstanden hast.

Miete, Nebenkosten und Kaution

Im Mietvertrag tauchen einige wichtige Begriffe auf:

- **Kaltmiete**
Der Grundpreis für die Wohnung
- **Nebenkosten**
Kosten für Heizung, Wasser, Müll oder Hausreinigung
- **Warmmiete**
Kaltmiete plus Nebenkosten

Nebenkosten werden meist als monatliche Vorauszahlung bezahlt. Am Ende des Jahres wird abgerechnet. Wenn du weniger verbraucht hast, bekommst du Geld zurück. Wenn du mehr verbraucht hast, musst du nachzahlen.



Tipp: Lege etwas Geld zurück. So bist du vorbereitet, falls eine Nachzahlung kommt.

Die Kaution

Die Kaution ist eine Sicherheit für Vermieter*innen. Sie wird meist vor dem Einzug gezahlt. Die Kaution darf höchstens drei Monatskaltmieten betragen. Beim Auszug bekommst du sie zurück, wenn keine Schäden entstanden sind. Wenn du die Kaution nicht bezahlen kannst, können Jugendamt, Sozialamt oder Jobcenter manchmal ein Darlehen geben.



Tipp: Mache beim Einzug Fotos vom Zustand der Wohnung und bewahre das Übergabeprotokoll gut auf.

Der Umzug

Wenn du in deine erste eigene Wohnung ziehst, musst du viele Dinge organisieren.

Vor dem Umzug zum Beispiel:

- Schlüsselübergabe
- Umzugshelfer finden
- Möbel besorgen
- Renovierungen planen
- Dauerauftrag für die Miete einrichten

Deinen Zugang zum Internet solltest du frühzeitig bestellen. Die Einrichtung kann mehrere Wochen dauern.

Nach dem Einzug musst du:

- Strom anmelden
- Rundfunkbeitrag anmelden
- dich beim Einwohnermeldeamt ummelden
- deine neue Adresse mitteilen
- eventuell einen Nachsendeauftrag bei der Post einrichten



Tip: Melde deinen Stromanbieter selbst an. Sonst wirst du automatisch über die Grundversorgung beliefert und die ist oft teurer.

Deine Rechte als Mieter*in

Dein Zuhause ist ein wichtiger Schutzraum. Deshalb hast du als Mieter*in viele Rechte. Dazu gehören:

- **Schutz vor willkürlicher Kündigung**
Vermieterinnen und Vermieter können dir nicht einfach kündigen.
- **Recht auf eine bewohnbare Wohnung**
Schwere Mängel müssen repariert werden.
- **Recht auf Privatsphäre**
Vermieter*innen dürfen die Wohnung nicht ohne Erlaubnis betreten.
- **Schutz vor Diskriminierung**
Niemand darf dich wegen Herkunft, Religion, Geschlecht oder Behinderung benachteiligen.

Wenn du Probleme hast, kannst du dich an eine Mieterberatung oder den Mieterbund wenden.

Den Haushalt organisieren

Wenn du allein wohnst, bist du auch für deinen Haushalt verantwortlich. Das bedeutet nicht, dass immer alles perfekt sauber und aufgeräumt sein muss. Ein paar einfache Gewohnheiten helfen dir, zum Beispiel:

- Geschirr nach dem Essen spülen
- Kleidung direkt in den Wäschekorb legen
- Müll regelmäßig rausbringen

Wenn du regelmäßig kleine Aufgaben erledigst, entsteht kein großer Berg an Arbeit. Viele Aufgaben macht man etwa einmal pro Woche:

- Bad putzen
- Küche sauber machen
- Staubsaugen
- Boden wischen
- Müll rausbringen

Beim Wäschewaschen helfen die Hinweise auf den Etiketten deiner Kleidung.

Auch Mülltrennung ist wichtig. In vielen Städten gibt es verschiedene Tonnen für Papier, Verpackungen und Restmüll.



Versicherungen

Versicherungen schützen dich vor Kosten, die du allein kaum tragen könntest. Eine besonders wichtige Versicherung ist die **Haftpflichtversicherung**. Sie zahlt zum Beispiel, wenn du aus Versehen etwas beschädigst oder jemanden verletzt.

Beispiele:

- Dein Fahrrad beschädigt ein fremdes Auto.
- Beim Fußball verletzt du aus Versehen eine andere Person.

Ohne Haftpflichtversicherung müsstest du solche Kosten selbst bezahlen.

Die **Hausratversicherung** schützt deine Sachen in der Wohnung, zum Beispiel:

- Möbel
- Kleidung
- elektronische Geräte

Sie zahlt bei Schäden durch:

- Einbruch
- Brand
- Leitungswasser
- Sturm

Ob sie sinnvoll ist, hängt von deiner Situation ab. Versicherungen sollen dich vor großen finanziellen Schäden schützen, nicht vor jedem kleinen Risiko.

Ende des Kapitels Wohnen & Haushalt

Das Wichtigste in drei Sätzen:

Dein Zuhause ist dein Rückzugsort – schütze ihn, indem du deine Verträge kennst und deine Kosten realistisch planst. Ein Übergabeprotokoll ist kein unnötiger Papierkram, sondern deine Versicherung gegen späteren Ärger mit der Kaution. Wer seine Rechte als Mieter kennt, wohnt deutlich entspannter und sicherer.

Drei Dinge, die du dir merken solltest:

- Warmmiete ist nicht alles: Plane neben der Miete immer zusätzliche Kosten für Strom, Internet und eventuelle Nachzahlungen ein. Nur so erlebst du keine bösen Überraschungen.
- Protokoll = Schutzschild: Unterschreibe beim Einzug nur das, was wirklich stimmt. Halte jeden Kratzer im Boden und jeden Fleck an der Wand schriftlich fest und lass es den Vermieter abzeichnen.
- Haftpflicht ist ein Muss: Es ist die wichtigste Versicherung überhaupt. Wenn du aus Versehen einen Schaden verursachst, bewahrt sie dich vor Schulden.

Fragen für dich:

Wir wollen dir helfen, deine Gedanken zu ordnen und zu reflektieren. Dafür haben wir diese Fragen vorbereitet. Du kannst darüber nachdenken, dir Notizen machen oder mit anderen darüber sprechen.

- Was ist das Wichtigste aus diesem Kapitel für mich?
- Welche Sache möchte ich jetzt angehen?
- Was ist der erste kleine Schritt dafür?
- Was fällt mir noch schwer?



Geld & Finanzen

Wie du dein Geld selbst in die Hand nimmst

Geld entscheidet über viele Dinge im Alltag. Zum Beispiel darüber, wo du wohnst, was du dir leisten kannst und wie frei du dich fühlst.

Du triffst jeden Tag Entscheidungen mit Geld. Manche sind klein. Andere haben Folgen über längere Zeit.

In diesem Kapitel erfährst du:

- wie dein Bankkonto funktioniert.
- wie du den Überblick über Einnahmen und Ausgaben behältst.
- wie du mit wenig Geld klarkommst.
- wie du Sparen kannst.
- was der Unterschied zwischen Sparen und Investieren ist.
- wie Verträge funktionieren.
- was du bei Schulden und Mahnungen tun kannst.
- wo du Unterstützung bekommst.
- und wie du Betrug umgehst.

Ein guter Umgang mit Geld bedeutet: Du behältst den Überblick über deine Finanzen. Du weißt, wofür du dein Geld ausgibst. Du planst vorausschauend und triffst Entscheidungen, die zu deinem Leben passen.



Dein Bankkonto

Fast alles rund ums Geld läuft über dein Bankkonto. Dort kommt dein Geld an. Von dort geht dein Geld wieder weg. Du bekommst zum Beispiel:

- dein Gehalt
- deine Ausbildungsvergütung
- Geld vom Staat

Gleichzeitig werden Beträge abgebucht:

- Miete
- Strom
- Handyvertrag
- Streaming-Abo

Zu deinem Bankkonto gehören:

- eine **IBAN**. Die sieht ungefähr so aus und gehört nur zu deinem Konto: DE12 3456 7890 1234 56
- eine **BIC**. Sie besteht aus Zahlen und manchmal Buchstaben und steht für deine Bank.
- eine **Bank-Karte**
- ein **Onlinebanking-Zugang**
- eine **PIN**. Das ist deine Geheimzahl. Mit ihr kannst du online bezahlen oder Geld abheben.

Viele nutzen ihr Konto täglich. Trotzdem schauen manche kaum hin. Ein kurzer Blick hilft: Du siehst, was gerade passiert. Und du merkst schneller, wenn etwas nicht stimmt.

Checkliste:

- Welche Einnahmen habe ich im Monat?
- Welche Ausgaben sind fest?
- Welche Ausgaben kommen zwischendurch dazu?



Tipp: Am besten schreibst du für einige Wochen auf, was du an Geld bekommst und wofür du es aus gibst. Dann hast du einen guten Überblick.

Einnahmen und Ausgaben

Am Anfang des Monats bekommst du meistens dein Geld: Gehalt, Unterstützung, Unterhalt. Im Laufe des Monats gibst du Geld aus. Manchmal bleibt am Ende weniger übrig als gedacht. Nicht unbedingt, weil du verschwenderisch bist. Sondern weil viele kleine Beträge zusammenkommen.

Geld auszugeben ist normal. Wir kaufen Dinge, die wir brauchen. Und Dinge, die sich gut anfühlen. Viele Entscheidungen treffen wir spontan. Unterwegs mit dem Handy, nach einem anstrengenden Tag oder wenn etwas günstig wirkt.

Konsum hat oft mit Gefühlen zu tun. Viele Käufe entstehen nicht aus echtem Bedarf, sondern aus einem Moment heraus: Stress, Langeweile, dem Wunsch nach Belohnung oder dem Gefühl, dazugehören zu wollen. Das ist nichts Ungewöhnliches.

In sozialen Netzwerken siehst du vielleicht, was andere haben oder kaufen. Neue Kleidung. Neue Technik. Urlaub. Das kann Druck machen. Dabei siehst du meist nur einen Ausschnitt. Nicht den ganzen Alltag.



Deine Bank fragt dich niemals per E-Mail oder SMS nach deinen Zugangsdaten oder deiner PIN. Solche Nachrichten sind Betrug!

Klarkommen mit wenig Geld

Die wenigsten Menschen starten mit einem vollen Konto ins Erwachsenenleben. Ausbildung, Studium oder die erste eigene Wohnung bedeuten oft: wenig Geld, viele Ausgaben. Mit wenig Geld auszukommen ist keine Ausnahme. Es ist für viele junge Menschen Alltag.

Wenig Geld zu haben ist anstrengend. Es zwingt dich, nachzudenken, während andere einfach kaufen. Aber genau darin liegt auch eine Stärke: Du erkennst schneller, was wirklich zählt – und was nur bequem ist. Mit wenig Geld klarkommen heißt nicht immer nur verzichten. Es heißt entscheiden. Und kreativ werden.



Tipp: Wenn das Geld knapp ist, lohnt sich die Frage: Was kann ich selbst tun, statt etwas zu kaufen?

- Selber machen statt fix-und-fertig kaufen.
- Reparieren statt wegwerfen.
- Tauschen statt Geld ausgeben.
- Leihen statt selber besitzen.
- Gebraucht statt neu.

Sparen als kleine Challenge im Alltag

Sparen hat keinen guten Ruf. Viele denken dabei an Verzicht oder Druck. Dabei kann Sparen auch etwas anderes sein: eine kleine Challenge im Alltag. Nicht gegen dich. Sondern für dich.

Sparen beginnt im Kleinen. Sparen heißt nicht, viel Geld übrig zu haben. Sparen heißt, bewusst mit Geld umzugehen.

Sparen fühlt sich gut an, wenn du ein Ziel hast, Fortschritte siehst und selbst entscheidest, wofür du sparst: für ein Konzert, eine Reise, neue Möbel oder mehr Sicherheit am Monatsende. Dann ist Sparen kein Verzicht. Es ist eine Entscheidung. Und eine Herausforderung – oder auch Challenge.



Challenge-Ideen:

Du kaufst dir auf dem Weg zur Arbeit keinen Kaffee to go. Stattdessen machst du dir einen zu Hause. Das spart vielleicht 3 Euro. 3 Euro klingen wenig. Aber 3 Euro pro Arbeitstag sind in der Woche 15 Euro – und im Jahr über 600 Euro. Sparen funktioniert oft genau so: in kleinen Entscheidungen.

Probiere es einfach mal aus:

- Ein Monat ohne Spontankäufe.
- Oder: Jede Woche 5 Euro beiseitelegen.
- Oder: Einen Monat lang nur Second-hand kaufen.
- Oder: Mit einer App wie „Too good to go“ günstige Lebensmittel finden.

Praktische Spar-Tipps aus dem Alltag:

- Kleine Beträge: Schon 5 oder 10 Euro im Monat reichen, um anzufangen.
- Fester Moment: Lege einen Zeitpunkt fest. Zum Beispiel direkt nach dem Gehaltseingang. Dann sparst du zuerst und gibst danach Geld aus.
- Extra-Konto: Manche sparen leichter, wenn das Geld „weggelegt“ ist. Zum Beispiel auf einem extra Konto.

Sparen und Investieren – was ist der Unterschied?

Beim Sparen legst du dein Geld zur Seite. Du bekommst bei der Bank dafür Zinsen, also eine kleine Summe extra auf dein Ersparnis. Dein Geld ist sicher und du kannst jederzeit darauf zugreifen.

Beim Investieren gibst du dein Geld an Unternehmen weiter, die an der Börse gehandelt werden. Sie heißen Aktiengesellschaften, kurz AG. Läuft das Unternehmen gut, kann dein Geld mehr werden. Läuft es schlecht, wird es weniger.

Aktien, Fonds und ETFs kurz erklärt:

Aktie: Ein sehr kleiner Anteil an einem Unternehmen. Der Wert ändert sich täglich. Das nennt man Kurs.

Aktien-Fonds: Eine Fondsgesellschaft sammelt Geld von vielen Menschen und kauft Anteile an verschiedenen Unternehmen. In Fonds verteilt sich das Risiko. Nicht alles hängt an einer einzigen Firma.

ETF: Funktioniert ähnlich wie ein Fonds. Hier entscheidet aber nicht die Fondsgesellschaft über die Zusammensetzung, sondern ein Index. Ein Index zeigt, wie sich eine Gruppe von Unternehmen entwickelt. Ein bekanntes Beispiel ist der DAX. Er zeigt, wie sich die größten Aktiengesellschaften in Deutschland entwickeln.

Wenn du Aktien, Fonds oder ETFs kaufen möchtest, brauchst du ein **Depot**. Ein Depot ist ein Konto für Wertpapiere. Ein Depot kannst du bei Banken oder Online-Brokern eröffnen.

Reich werden mit Aktien?

Vielleicht hast du auf Instagram oder TikTok schon einmal von Menschen gehört, die mit Aktien über Nacht sehr reich geworden sind. Das kann passieren, ist aber extrem unwahrscheinlich. Investieren ist kein schnelles Reichwerden.

Es kann sinnvoll sein, wenn:

- du langfristig sparen willst
- du dein Geld nicht sofort brauchst
- du Wertschwankungen aushalten kannst

Es ist weniger geeignet:

- für kurzfristige Ziele
- wenn du dein Geld jederzeit brauchst
- wenn dich Verluste sehr stressen



Tipp: Vertrau nicht nur Infos auf Social Media. Schau dir zum Beispiel die Angebote von Finanztip (besonders deren YouTube-Kanal oder Website) oder der Verbraucherzentrale an. Diese Portale sind unabhängig und erklären alles sehr unkompliziert.

Verträge verstehen

Viele Dinge im Alltag laufen über Verträge. Zum Beispiel:

- dein Handy
- Internet
- ein Streaming-Dienst
- das Fitnessstudio

Ein Vertrag legt fest, was du bekommst und was du dafür bezahlen musst. Meist zahlst du regelmäßig, zum Beispiel jeden Monat oder einmal im Jahr.

Verträge fallen im Alltag oft nicht auf, weil das Geld dafür automatisch abgebucht wird. Deshalb merken viele erst spät, wie viel sie insgesamt zahlen. Besonders dann, wenn neue Ausgaben dazukommen.

Du hast zum Beispiel einen Handy-Vertrag. Er kostet 39 Euro im Monat. Als du den Vertrag abgeschlossen hast, war das kein Problem. Inzwischen wohnst du in einer eigenen Wohnung und zahlst Miete, Strom und Internet. Am Monatsende bleibt zu wenig übrig. Die 39 Euro für das Handy stehen aber im Vertrag. Du kannst sie nicht einfach weglassen.

Mit einem Vertrag gehst du eine feste Vereinbarung ein. Du verpflichtest dich, über einen bestimmten Zeitraum Geld zu zahlen. Im Gegenzug bekommst du eine Leistung, zum Beispiel kannst du telefonieren oder im Internet surfen.

Wichtig: Ein Vertrag endet nicht automatisch. Viele Verträge laufen weiter, wenn du sie nicht rechtzeitig kündigst.



Tipp: Nimm dir einmal im Jahr Zeit für deine Verträge. So behältst du die Kontrolle.

Vertrags-Check:

- Wie viel kostet der Vertrag im Monat?
- Wie lange läuft er noch?
- Bis wann kannst du kündigen?
- Nutzt du die Leistung wirklich?

Schulden und Mahnungen

Schulden entstehen oft schleichend. Eine Rechnung bleibt liegen. Dann kommt eine Mahnung. Briefe von Firmen oder Inkasso-Büros machen unsicher. Viele legen sie deshalb erst einmal weg. Das hilft aber nicht, es macht die Situation nur schwerer.

Was besser ist:

- Brief öffnen
- Lesen oder von jemandem lesen lassen
- Hilfe suchen

Je früher du reagierst, desto mehr Möglichkeiten hast du. Schulden sagen nichts über dich als Person. Sie zeigen nur: Hier ist etwas aus dem Gleichgewicht geraten. Beratungsstellen helfen dir dabei, Ordnung zu schaffen. Kostenlos und vertraulich.

Unterstützung nutzen

Manchmal reicht das eigene Geld nicht aus. Du machst zum Beispiel eine Ausbildung. Und du wohnst in einer WG. Dein Gehalt reicht kaum für Miete und Essen. Am Ende des Monats geht dein Konto immer ins Minus und du musst deine Eltern um Geld bitten. Die haben aber selbst nicht viel. Vielleicht kannst du Unterstützung beantragen – zum Beispiel Wohngeld, BAföG oder Grundversicherung. Diese Hilfen sind dafür da, damit dein Alltag gesichert ist.

Anträge wirken oft kompliziert. Du musst das nicht allein machen. Beratungsstellen helfen beim Ausfüllen. Auch Behörden erklären dir, was gebraucht wird.

Unterstützung anzunehmen
ist dein Recht.



Betrug erkennen und vermeiden

Im Alltag tauchen immer wieder Angebote oder Nachrichten auf, die auf den ersten Blick vertrauenswürdig aussehen. Betrug passiert oft nicht, weil jemand unvorsichtig ist. Sondern weil Situationen stressig sind oder etwas dringend wirkt. Du bekommst zum Beispiel eine E-Mail. Darin steht: „Dein Konto wird gesperrt. Bitte klicke hier und bestätige deine Daten.“ Die Nachricht sieht offiziell aus. Mit Logo und freundlicher Ansprache. Du erschrickst. Du willst das Problem schnell lösen. Genau darauf setzen Betrüger.

Viele Betrugsversuche finden im Internet statt. Zum Beispiel per E-Mail, SMS, WhatsApp, Instagram oder TikTok. Dort können Nachrichten schnell verschickt werden und sie sehen oft echt aus.

Deshalb ist es wichtig, online besonders aufmerksam zu sein. Im Alltag kommen diese Betrugsmaschen besonders oft vor:

- E-Mails oder SMS, die angeblich von Banken stammen
- Nachrichten zu Paketen, die du nie bestellt hast
- Anrufe, die dich unter Druck setzen
- Online-Angebote mit extrem niedrigen Preisen
- Forderungen nach schnellen Überweisungen

Oft geht es darum, an dein Geld oder deine persönlichen Daten zu kommen. Es gibt typische Warnzeichen. Achte besonders auf:

- Zeitdruck („sofort handeln“)
- Drohungen („Konto wird gesperrt“)
- ungewöhnliche Zahlungsarten (z.B. nur Vorkasse, Kryptowährungen, Freunde & Familie-Funktion bei PayPal)
- Rechtschreibfehler, schlechte Sprache oder seltsame Absender
- kein Impressum
- Links, die dich zur Eingabe von Daten auffordern

Nimm dir Zeit, prüfe die Nachricht in Ruhe und frag eine Person, der du vertraust. Dann kontaktiere die echte Firma über eine Nummer, die du selbst herausgesucht hast. Seriöse Firmen setzen dich nicht unter Druck. Sie verlangen keine sensiblen Daten per Mail oder SMS.

Wenn sich etwas falsch anfühlt: Klicke keine Links an, gib keine Daten weiter, antworte nicht und überweise kein Geld.



Ende des Kapitels Geld & Finanzen

Das Wichtigste in drei Sätzen:

Behalte den Überblick über deine Einnahmen und Ausgaben, damit am Ende des Geldes nicht noch zu viel Monat übrig ist. Verträge sind langfristige Bindungen – lies das Kleingedruckte und achte auf Kündigungsfristen, bevor du unterschreibst. Sei besonders wachsam bei „schnellen Deals“ im Internet, die oft zu gut klingen, um wahr zu sein.

Drei Dinge, die du dir merken solltest:

- Haushaltsplan hilft: Nur wenn du weißt, wo dein Geld hinfließt (Abos, Essen, Kleinkram), kannst du es gezielt steuern.
- Vorsicht bei Schulden: Wenn Mahnungen kommen, steck den Kopf nicht in den Sand. Such dir sofort Hilfe bei einer Schuldnerberatung.
- Check deine Verträge: Brauchst du das Abo wirklich noch? Einmal im Jahr auszumisten spart oft hunderte Euro.

Fragen an dich:

Wir wollen dir helfen, deine Gedanken zu ordnen und zu reflektieren. Dafür haben wir diese Fragen vorbereitet. Du kannst darüber nachdenken, dir Notizen machen oder mit anderen darüber sprechen.

- Was ist das Wichtigste aus diesem Kapitel für mich?
- Welche Sache möchte ich jetzt angehen?
- Was ist der erste kleine Schritt dafür?
- Was fällt mir noch schwer?



Arbeit, Job & Zukunft

Wie du deinen Weg findest

Arbeit gehört für die meisten Menschen zum Erwachsenenleben. Sie sichert dein Einkommen und gibt deinem Alltag Struktur. Du verbringst sehr viel Lebenszeit mit Arbeit. Deshalb stellt sich für viele junge Menschen die Frage: Welcher Beruf passt zu mir?

In diesem Kapitel erfährst du:

- wie du herausfinden kannst, was zu dir passt.
- welche Möglichkeiten es nach der Schule gibt.
- wie du dich auf einen Job bewirbst.
- worauf du bei einem Arbeitsvertrag achten solltest.
- welche Rechte und Pflichten du bei der Arbeit hast.

Du wirst deinen beruflichen Weg finden. Dabei kannst du Dinge ausprobieren, dich umentscheiden, dich über verschiedene Möglichkeiten informieren und am Ende eine Entscheidung treffen, die zu dir passt.



Was kannst du? Was willst du?

Nur wenige Menschen wissen direkt nach der Schule, welchen Beruf sie wählen sollen. Das ist normal. In der Schule zeigen Noten nur einen Teil deiner Fähigkeiten. Manche entdecken erst später, was ihnen wirklich liegt.

Diese Fragen können dir helfen:

- Was fällt mir leicht?
- Was interessiert mich?
- Womit beschäftige ich mich gern?
- Was stresst mich?



Tipp: Praktika sind eine gute Möglichkeit, Berufe kennenzulernen. Auch ein Nebenjob kann helfen, einen Bereich auszuprobieren.

Dein Lebensweg

Schule, Ausbildung, Studium oder Arbeit: Jeder Lebensweg ist anders. Viele Menschen brauchen Zeit, um ihren Weg zu finden. Es ist auch in Ordnung, sich später noch einmal umzuentcheiden.

Schule

Die Schule legt ein wichtiges Fundament. In Deutschland gibt es mehrere Schulabschlüsse:

- **Hauptschulabschluss** (meist nach der 9. oder 10. Klasse. Ist häufig Voraussetzung für eine Ausbildung.)
- **Realschulabschluss** (nach der 10. Klasse. Er eröffnet weitere Möglichkeiten, zum Beispiel eine Fachoberschule.)
- **Fachhochschulreife** (berechtigt zum Studium an Fachhochschulen. Du kannst sie zum Beispiel an einer Fachoberschule oder nach einer Ausbildung erwerben.)
- **Abitur** (der höchste Schulabschluss. Er berechtigt zum Studium an Universitäten und Fachhochschulen.)

Alle Kinder und Jugendlichen in Deutschland müssen eine Schule besuchen. Das nennt man Schulpflicht. Je nach Bundesland dauert sie neun oder zehn Jahre, mindestens bis zum 18. Lebensjahr.

Ein Schulabschluss ist nicht immer zwingend notwendig. Du kannst auch ohne Schulabschluss, Ausbildung oder Studium arbeiten. Viele Jobs verlangen vor allem Motivation und Zuverlässigkeit. Ein Schulabschluss macht aber viele Wege leichter. Du hast mehr Möglichkeiten und du hast eine größere Chance auf eine gute Bezahlung deiner Arbeit.

Ein Job kann aber ein guter Einstieg sein, wenn du nicht mehr zur Schule gehst und keinen Abschluss hast. Du sammelst Erfahrungen und kannst dich später weiterqualifizieren. An Abendschulen, Volkshochschulen oder beruflichen Schulen kannst du Schulabschlüsse nachholen. Eine Ausbildung oder ein Studium kannst du auch später beginnen.

Ausbildung

Nach der Schule kannst du eine Ausbildung beginnen. In Deutschland gibt es mehrere hundert Ausbildungsberufe. Es gibt zwei Formen:

Betriebliche (duale) Ausbildung

Ort: Betrieb und Berufsschule

Du arbeitest im Betrieb und lernst die Theorie in der Schule.

Beispiele: KFZ-Mechatroniker*in, Verkäufer*in, Bankkauffrau oder Bankkaufmann.

Schulische Ausbildung

Ort: Berufsfachschule oder Fachschule

Du hast Unterricht und Praxisphasen, aber oft keinen festen Arbeitsvertrag.

Beispiele: Erzieher*in, Pflegeberufe oder technische Berufe.

Die Bundesagentur für Arbeit bietet kostenlose Berufsberatung an. Im Berufsinformationszentrum (BIZ) kannst du dich über Berufe informieren.

Studium

Nach der Schule oder nach einer Ausbildung kannst du auch studieren.

Es gibt verschiedene Wege:

- **Fachhochschule** (FH)
praxisnahes Studium mit kleineren Gruppen und festen Stundenplänen
- **Universität** (Uni)
stärker theorie- und forschungsorientiert. Du arbeitest oft selbstständiger.
- **Duales Studium**
Studium und praktische Arbeit im Betrieb werden verbunden.

Wichtige Punkte beim Studium:

Viele Studiengänge verlangen Abitur oder Fachhochschulreife.

Praktika sind oft Teil des Studiums.

Für die Finanzierung gibt es zum Beispiel BAföG, Stipendien oder Nebenjobs.

Einen Job suchen und finden

Wenn du einen interessanten Job oder Ausbildungsplatz gefunden hast, musst du dich bewerben. Für eine **Bewerbung** brauchst du meistens:

- Lebenslauf (zeigt deinen bisherigen Weg: Schule, Praktika, Jobs)
- Anschreiben (erklärt, warum du dich bewirbst)
- Zeugnisse aus Schule, Ausbildung, Ehrenamt
- Nachweise über Praktika oder Jobs

Wenn du zum **Bewerbungsgespräch** eingeladen wirst, ist es ganz normal, nervös zu sein. So kannst du dich auf das Gespräch vorbereiten:

- Informiere dich über das Unternehmen.
- Überlege dir Fragen zur Stelle.
- Erscheine pünktlich.
- Ziehe Kleidung an, in der du dich wohlfühlst.
- Bring deine Unterlagen mit.

Ein Bewerbungsgespräch ist keine Einbahnstraße. Auch du kannst prüfen, ob der Job zu dir passt.

Wenn du eine Stelle bekommst, erhältst du einen **Arbeitsvertrag**. Lies ihn in Ruhe, bevor du unterschreibst. Du kannst vor der Unterschrift sagen: „Ich möchte den Vertrag erst in Ruhe lesen.“

Achte besonders auf:

- Arbeitszeit
- Gehalt
- Urlaubstage
- Probezeit
- Kündigungsfrist

Wenn etwas unklar ist, frage nach oder lass den Vertrag prüfen.

Du musst nicht sofort den perfekten Beruf finden. Viele Menschen ändern im Laufe ihres Lebens noch einmal ihre Richtung.



Dein Gehalt verstehen

Im Arbeitsvertrag steht dein Lohn. Auf deinem Konto kommt aber weniger an. Du verdienst zum Beispiel 1.000 Euro, ausgezahlt bekommst du etwa 800 Euro. Auf deinem Gehaltszettel stehen deshalb zwei Zahlen:

- **Brutto:** Das ist dein Lohn vor Abzügen.
- **Netto:** Das ist das Geld, das du ausgezahlt bekommst.

Der Unterschied entsteht durch Steuern und Sozialabgaben.

Steuern sind Geld für den Staat. Damit werden zum Beispiel bezahlt:

- Straßen
- Schulen
- Krankenhäuser
- Polizei und Feuerwehr

Wenn du viel Geld verdienst, zahlst du höhere Steuern.

Sozialabgaben gehen an die Sozialversicherungen. Sie sichern dich in wichtigen Situationen ab.

Wichtige Sozialversicherungen:

- **Krankenversicherung** – zahlt für Arztbesuche und Medikamente
- **Rentenversicherung** – sorgt für ein Einkommen im Alter, zahlt für Reha-Maßnahmen
- **Arbeitslosenversicherung** – hilft bei Jobverlust
- **Pflegeversicherung** – unterstützt bei Pflegebedarf

Steuern zahlst du allein. Sozialabgaben teilen sich Arbeitnehmer und Arbeitgeber.



Tipp: Bewahre deine Gehaltszettel auf. Mit der Zeit verstehst du besser, wofür Geld abgezogen wird.

Deine Rechte und Pflichten bei der Arbeit

Bei der Arbeit gelten klare Regeln.

Deine Pflichten

Mit deiner Unterschrift verpflichtest du dich:

- deine Aufgaben zuverlässig zu erledigen.
- Arbeitszeiten und betriebliche Regeln einzuhalten.
- vertrauliche Informationen zu schützen.
- dich bei Krankheit direkt zu melden.

Deine Rechte

Dein Arbeitgeber muss ebenfalls Regeln einhalten.

Du hast Anspruch auf:

- pünktliche Bezahlung
- einen sicheren Arbeitsplatz
- bezahlten Urlaub
- respektvolle Behandlung

Niemand darf dich wegen Herkunft, Geschlecht oder Religion benachteiligen.

Auch Pausen sind gesetzlich vorgeschrieben.

Wenn du mehr arbeitest als vereinbart, nennt man das Überstunden. Im Arbeitsvertrag steht, was damit passiert:

- sie werden bezahlt
- oder du bekommst später Freizeit.

Wenn du krank bist, hast du das Recht, zu Hause zu bleiben. Das musst du tun:

- Melde dich sofort bei deinem Arbeitgeber krank.
- Bei längerer Krankheit (meist ab drei Tagen) brauchst du ein Attest vom Arzt.
- Das Attest wird digital an die Krankenkasse übermittelt. Dein Arbeitgeber ruft es dort ab.



Tipp: Wenn es Probleme bei der Arbeit gibt, sprich sie an. Betriebsrat, Gewerkschaften oder Beratungsstellen können helfen.

Selbstständig arbeiten

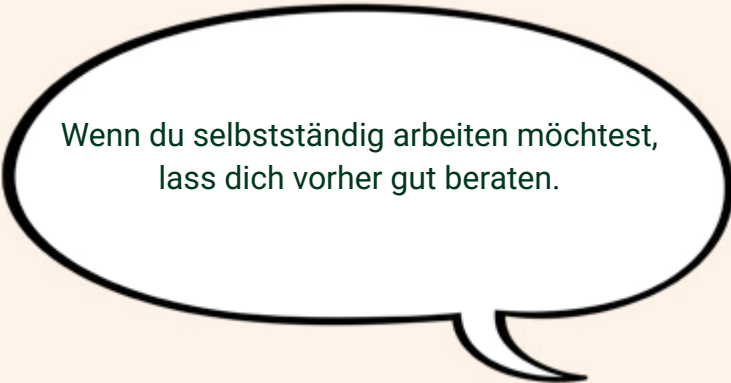
Manche Menschen arbeiten ohne Chef. Sie sind zum Beispiel selbstständig als:

- Grafikdesigner*in
- Fotograf*in
- Handwerker*in
- DJ

Wenn du selbstständig arbeitest, entscheidest du selbst:

- was du arbeitest
- wann du arbeitest
- wie viel du arbeitest

Gleichzeitig trägst du mehr Verantwortung und mehr Risiko. Du hast kein festes Gehalt. Dein Einkommen kann schwanken. Du musst Rechnungen schreiben. Du kümmerst dich selbst um Steuern und Versicherungen.



Wenn du selbstständig arbeiten möchtest,
lass dich vorher gut beraten.



Ende des Kapitels Job & Zukunft

Das Wichtigste in drei Sätzen:

Dein beruflicher Weg muss nicht perfekt geradlinig verlaufen – Ausprobieren durch Praktika gehört dazu. Ein Arbeitsvertrag schützt deine Rechte, also achte auf Details wie Gehalt, Arbeitszeiten und Urlaubstage. Verstehe den Unterschied zwischen Brutto und Netto, damit du weißt, was wirklich auf deinem Konto landet.

Drei Dinge, die du dir merken solltest:

- **Vertrags-Check:** Lass dir Zeit beim Lesen. Alles, was mündlich versprochen wurde, sollte auch schriftlich im Vertrag stehen.
- **Netto ist das Ziel:** Plane deine Ausgaben immer nur mit dem Netto-Betrag, der nach Steuern und Abgaben übrig bleibt.
- **Lerne deine Rechte:** Du hast Anspruch auf Urlaub und Pausen. Kenne die Regeln, damit du dich nicht ausnutzen lässt.

Fragen an dich:

Wir wollen dir helfen, deine Gedanken zu ordnen und zu reflektieren. Dafür haben wir diese Fragen vorbereitet. Du kannst darüber nachdenken, dir Notizen machen oder mit anderen darüber sprechen.

- Was ist das Wichtigste aus diesem Kapitel für mich?
- Welche Sache möchte ich jetzt angehen?
- Was ist der erste kleine Schritt dafür?
- Was fällt mir noch schwer?



Gesundheit

Wie du dich um Körper und Seele kümmerst

Gesundheit ist wichtig. Das merkst du oft erst, wenn du krank bist. Denn es hat Einfluss auf viele Bereiche deines Lebens.

Wenn du krank bist oder dich nicht gut fühlst, hast du in Deutschland ein Recht auf medizinische Hilfe.

Dieses Kapitel erklärt,

- wie Krankenversicherungen funktionieren.
- wie du passende Ärzt*innen für dich findest.
- wie du an Medikamente kommst und welche Rezepte du dafür brauchst.
- wie die Suche nach einem Therapieplatz funktioniert.
- was du tun kannst, wenn du Unterstützung brauchst.

Erwachsensein heißt auch, dich um dich selbst zu kümmern. Das bedeutet, du suchst dir rechtzeitig Hilfe, wenn du sie brauchst und gehst verantwortungsvoll mit deinem Körper und deiner Psyche um.



Deine Krankenversicherung

In Deutschland muss jede Person krankenversichert sein. Das heißt: Du zahlst jeden Monat Geld an eine Krankenversicherung. Dafür übernimmt sie die meisten Kosten, wenn du krank bist.

Es gibt zwei Arten von Krankenversicherung:

Gesetzliche Krankenversicherung (GKV)

Die meisten Menschen in Deutschland sind gesetzlich versichert. Wie hoch dein Beitrag ist, hängt davon ab, wie viel du verdienst. Ehepartner*innen und Kinder können häufig kostenlos mitversichert werden.

Private Krankenversicherung (PKV)

Die PKV ist meist für Selbstständige oder Menschen mit höherem Einkommen. Der Beitrag hängt von Alter und Gesundheitszustand ab. Die Leistungen können umfangreicher sein, die Beiträge sind aber oft deutlich höher.

Wichtig: Du bekommst eine Versichertenkarte. Diese zeigst du bei jedem Arztbesuch vor. Ohne Versicherung können Behandlungen sehr teuer werden. Die Krankenversicherung ist dein Zugang zum Gesundheitssystem. Prüfe, ob du versichert bist und bei welcher Kasse.

Ärztinnen und Ärzte finden

Du darfst dir deine Ärztin oder deinen Arzt frei aussuchen. Es gibt mehrere Wege, eine Praxis in deiner Nähe zu finden:

- Online, zum Beispiel über Google oder Termin-Apps
- auf der Website deiner Krankenkasse
- den Terminservice 116 117 nutzen
- andere Menschen nach Empfehlungen fragen



Tipp: Wenn du dich in einer Praxis nicht wohlfühlst, darfst du jederzeit wechseln. Du musst keinen Grund nennen. Du entscheidest, zu wem du gehst.

Hausarztpraxis und Facharztpraxis

Es ist sinnvoll, eine **Hausarztpraxis** in deiner Nähe zu haben. Sie ist deine erste Anlaufstelle bei gesundheitlichen Problemen und kennt deine Krankengeschichte. Dort werden Untersuchungen und Impfungen gemacht und häufige Erkrankungen behandelt, zum Beispiel Erkältungen oder Infekte. Du bekommst dort auch eine Krankenschreibung, Rezepte oder Überweisungen zu Fachärzt*innen.

Facharztpraxen sind auf bestimmte Bereiche spezialisiert, zum Beispiel Augen, Psyche, Knochen oder Haut. Manchmal brauchst du eine Überweisung deiner Hausarztpraxis. Manchmal kannst du auch direkt einen Termin vereinbaren.

Ein **Arztbesuch** läuft meist ähnlich ab:

- Du meldest dich telefonisch oder online in der Praxis an.
- Am Empfang zeigst du deine Versichertenkarte.
- Die Ärztin oder der Arzt stellt Fragen und untersucht dich.
- Am Ende bekommst du eine Einschätzung, ein Rezept, eine Krankenschreibung oder eine Überweisung.

Die Hausarztpraxis ist oft der erste Schritt im Gesundheitssystem. Wenn du etwas nicht verstanden hast: frag nach. Das gehört dazu.

Medikamente und Rezepte

Wenn du krank bist und Medikamente brauchst, bekommst du ein Rezept. Es gibt unterschiedliche Formen:

Kassenrezept

Das häufigste Rezept. Es wird meist elektronisch über deine Versichertenkarte gespeichert. Deine Krankenkasse übernimmt den größten Teil der Kosten. Du zahlst meist 5 bis 10 Euro pro Medikament. Menschen unter 18 Jahren zahlen nichts.

Privatrezept

Hier zahlst du die Kosten zuerst selbst. Wenn du privat versichert bist, kannst du die Rechnung später bei deiner Versicherung einreichen.

Grünes Rezept

Das ist eine Empfehlung für ein Medikament ohne Rezeptpflicht. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten meist nicht.

Medikamente bekommst du in der **Apotheke**. Dort kannst du dich auch beraten lassen, zum Beispiel:
wie du ein Medikament richtig einnimmst
welche Nebenwirkungen möglich sind
ob es sich mit anderen Medikamenten verträgt



Tipp: Wenn du unsicher bist, frag in der Apotheke nach. Sie ist genau dafür da.

Psychische Gesundheit und Therapie

Psychische Gesundheit ist genauso wichtig wie körperliche Gesundheit. Wenn es dir seelisch nicht gut geht, ist das kein Zeichen von Schwäche. Psychische Erkrankungen sind echte Erkrankungen, bei denen Psychotherapie helfen kann. Zum Beispiel bei:

- Depressionen
- Angststörungen
- Panikattacken
- Essstörungen
- traumatischen Erfahrungen
- starken Lebenskrisen oder Stress

Du kannst Hilfe suchen, wenn:

- Beschwerden mehrere Wochen anhalten
- dein Alltag stark beeinträchtigt ist
- du dich dauerhaft traurig, leer oder überfordert fühlst
- du merkst, dass du es allein nicht schaffst

Du brauchst dafür keine Überweisung. Du kannst direkt nach einer psychotherapeutischen Praxis suchen.



Tipp: Achte darauf, dass die Praxis eine Kassenzulassung hat. Dann übernimmt die gesetzliche Krankenkasse die Kosten.

Wie der Weg zur Therapie abläuft

Schritt 1: Sprechstunde

In der Sprechstunde erzählst du von deinen Problemen. Die Therapeutin oder der Therapeut stellt Fragen und prüft, ob eine Therapie sinnvoll ist. Die Krankenkasse übernimmt diese Sprechstunde.

Schritt 2: Probatorische Sitzungen

Danach folgen meist zwei bis vier Kennenlern-Sitzungen. Ihr prüft gemeinsam, ob ihr gut zusammenarbeiten könnt. Du kannst dich jederzeit gegen eine Therapeutin oder einen Therapeuten entscheiden. Die Krankenkasse übernimmt auch diese Sitzungen.

Schritt 3: Antrag bei der Krankenkasse

Erst wenn du dich für eine Therapie entscheidest, muss die Therapie von der Krankenkasse bewilligt werden. Dafür stellt die Praxis einen Antrag bei deiner Krankenkasse. Du musst ihn meist nur unterschreiben.

Schritt 4: Therapie

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen drei Therapieformen:

- Verhaltenstherapie
- tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- Psychoanalyse

Eine Sitzung dauert meist 45-60 Minuten und findet oft einmal pro Woche statt. Du darfst eine Therapie jederzeit beenden oder die Therapeutin oder den Therapeuten wechseln.

Manchmal dauert es Monate, bis ein Therapieplatz frei wird. Das ist oft frustrierend. Du kannst:

- mehrere Praxen gleichzeitig anfragen
- regelmäßig nach freien Plätzen fragen
- den Terminservice 116 117 nutzen
- nach Gruppentherapie fragen
- Beratungsstellen kontaktieren

In akuten Krisen kannst du auch eine psychiatrische Ambulanz oder eine Notaufnahme aufsuchen.

Therapeut*innen unterliegen der **Schweigepflicht**. Das bedeutet: Was du dort erzählst, bleibt vertraulich. Ohne deine Erlaubnis dürfen keine Informationen weitergegeben werden – nicht an Familie, Arbeitgeber oder Behörden. Eine Ausnahme besteht nur bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung.

Hilfe annehmen

Viele Menschen denken: Ich muss das allein schaffen. Aber Hilfe anzunehmen bedeutet, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Du kannst mit Freunden oder Familie sprechen, Beratungsstellen aufsuchen, eine Therapeutin oder einen Therapeuten kontaktieren oder deine Hausarztpraxis einbeziehen. Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg.

In einem medizinischen Notfall rufst du den Notruf **112**.

Zum Beispiel bei:

- schweren Verletzungen
- Atemnot
- Bewusstlosigkeit
- akuten Suizidgedanken

Wenn du ärztliche Hilfe brauchst, aber keine Lebensgefahr besteht, erreichst du den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter **116 117**.

Du brauchst dringend einen Facharzttermin? Deine Hausarztpraxis kann einen Dringlichkeitscode ausstellen, der auf der Überweisung steht. Damit vermittelt dir der Terminservice 116 117 schneller einen Termin.

Ende des Kapitels Gesundheit

Das Wichtigste in drei Sätzen:

Deine Gesundheit ist dein wichtigstes Gut, und Hilfe zu suchen ist ein Zeichen von Selbstfürsorge. Das Gesundheitssystem bietet dir Schutz, egal ob es um körperliche Schmerzen oder psychische Belastungen geht. Denke daran: Ärztinnen und Ärzte unterliegen der Schweigepflicht – dein Vertrauen ist dort sicher.

Drei Dinge, die du dir merken solltest:

- Krankenkassenkarte = Türöffner: Habe sie immer dabei, sie ist dein Zugang zur medizinischen Versorgung.
- Mental Health zählt: Psychische Krisen sind genauso ernst zu nehmen wie ein Beinbruch. Es gibt professionelle Hilfe, die dir zusteht.
- Freie Arztwahl: Wenn du dich in einer Praxis nicht ernst genommen fühlst, darfst du wechseln. Vertrauen ist die Basis.

Am Ende dieses Kapitels:

Wir wollen dir helfen, deine Gedanken zu ordnen und zu reflektieren. Dafür haben wir diese Fragen vorbereitet. Du kannst darüber nachdenken, dir Notizen machen oder mit anderen darüber sprechen.

- Was ist das Wichtigste aus diesem Kapitel für mich?
- Welche Sache möchte ich jetzt angehen?
- Was ist der erste kleine Schritt dafür?
- Was fällt mir noch schwer?



Behörden, Anträge & Rechte

Wie du durch den Behörden-Dschungel kommst

Erwachsen sein bedeutet auch, mit Behörden zu tun zu haben. Behörden gehören zum Alltag. Vielleicht brauchst du sie nicht jeden Tag. Aber immer wieder: wenn du Geld beantragst, eine Wohnung anmeldest oder einen Ausweis brauchst.

In diesem Kapitel erfährst du:

- welche wichtigen Behörden es gibt.
- wann du dort etwas erledigen musst .
- wie du Anträge stellst.
- wie Demokratie und Wahlen funktionieren.
- welche Rechte du im Alltag hast.

Viele Menschen finden Behörden kompliziert. Formulare, Fristen und Fachbegriffe können verwirrend sein. Du musst solche Dinge nicht perfekt können.

Es reicht, wenn du weißt, wo du anfangen kannst – und dass du Hilfe bekommen kannst.



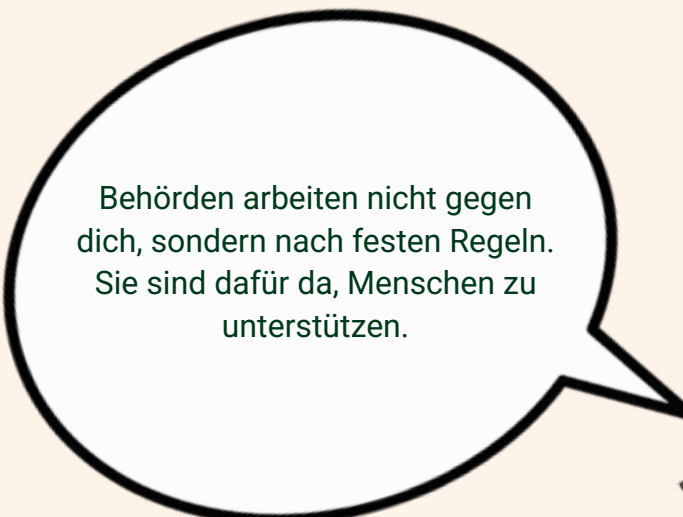
Was machen Behörden eigentlich?

Behörden sorgen dafür, dass Gesetze im Alltag umgesetzt werden. Die Regeln selbst werden von Politikerinnen und Politikern beschlossen. Behörden wenden diese Regeln an.

Das bedeutet:

- Sie prüfen Anträge.
- Sie stellen Bescheide aus.
- Sie verwalten Daten.
- Sie entscheiden über Leistungen.

Im Alltag sprechen viele einfach vom „Amt“. Genau genommen ist ein Amt meist eine Abteilung innerhalb einer Behörde. Eine Stadtverwaltung ist zum Beispiel eine Behörde. Das Bürgeramt oder Jugendamt sind einzelne Ämter innerhalb dieser Behörde.



Behörden arbeiten nicht gegen dich, sondern nach festen Regeln. Sie sind dafür da, Menschen zu unterstützen.

Auch wenn Behörden manchmal kompliziert wirken: Sie sorgen dafür, dass Regeln für alle gleich gelten. Du hast dabei verschiedene Rechte. Du darfst:

- Fragen stellen
- Unterlagen einsehen
- gegen Entscheidungen Widerspruch einlegen



Anträge stellen – Schritt für Schritt

Viele Leistungen bekommst du nicht automatisch. Du musst sie beantragen. Das gilt zum Beispiel für Bürgergeld, BAföG, Kindergeld oder einen Wohnberechtigungsschein. Meist gibt es klare Formulare und Anleitungen.

Stelle Anträge möglichst früh. Die Bearbeitung dauert oft mehrere Wochen oder Monate.

1. Vorbereitung

- **Zuständigkeit klären:** Finde heraus, welches Amt zuständig ist (z. B. Jobcenter, Agentur für Arbeit, Finanzamt).
- **Formular suchen:** Auf der Website der Behörde findest du meist das passende Formular.
- **Unterlagen sammeln:** Zum Beispiel Personalausweis, Einkommensnachweise, Mietvertrag oder Bescheinigungen.

2. Antrag einreichen

- Online: Viele Anträge kannst du direkt online ausfüllen.
- Per Post: Manche Anträge werden per Post verschickt. Ein Einschreiben kann sinnvoll sein.
- Persönlich: Manchmal brauchst du einen Termin im Amt. Lass dir bei persönlicher Abgabe eine Bestätigung geben.
- Wenn es kein Formular gibt, reicht ein **formloser Antrag**. Darin stehen:
 - dein Name und deine Adresse
 - die Adresse der Behörde
 - das Datum
 - ein Betreff (z. B. „Antrag auf Mietübernahme“)
 - dein Anliegen
 - deine Unterschrift

3. Hilfe beim Ausfüllen

Formulare oder Bescheide können kompliziert sein. Du musst das nicht allein schaffen. Hilfe bekommst du zum Beispiel bei Jugendämtern oder Sozialdiensten, in Beratungsstellen oder direkt bei der Behörde.

4. Auf den Bescheid warten

Nachdem du den Antrag abgegeben hast, prüft die Behörde ihn. Die Antwort heißt Bescheid. Im Bescheid steht, ob dein Antrag bewilligt wurde, zum Beispiel ob du BAföG erhältst.

5. Widerspruch einlegen

Wenn du mit einer Entscheidung nicht einverstanden bist, kannst du Widerspruch einlegen. Im Bescheid steht, wie lange du dafür Zeit hast. Im Widerspruch erklärst du, warum du die Entscheidung für falsch hältst.

Wichtige Tipps

- Fristen beachten: In Behördenschreiben stehen oft Fristen.
- Sorgfältig ausfüllen: Fehlende Angaben verzögern die Bearbeitung.
- Rechte kennen: Behörden müssen meist innerhalb von drei Monaten reagieren.
- Nachfragen: Wenn du etwas nicht verstehst, frage nach.

Einige Dokumente brauchst du immer wieder, zum Beispiel für Anträge.

Dazu gehören:

- Geburtsurkunde und Personalausweis
- Schulzeugnisse oder Ausbildungsnachweise
- Mietvertrag
- Kontoauszüge
- Versicherungsunterlagen

Wenn du diese Unterlagen gut sortiert aufbewahrst, sparst du Zeit.



Tip: Lege einen Ordner oder eine digitale Ablage an.

Demokratie und Wahlen

Die Regeln, nach denen Behörden arbeiten, entstehen nicht zufällig. In Deutschland werden Gesetze von gewählten Politikerinnen und Politikern beschlossen.

Deutschland ist eine Demokratie. Das bedeutet: Bürgerinnen und Bürger können mitbestimmen, wer politische Entscheidungen trifft. Das geschieht vor allem durch Wahlen.

Wenn du 16 Jahre alt bist, kannst du an verschiedenen Wahlen teilnehmen. Manche Wahlen sind ab 18 Jahren.

- **Bundestagswahl** – Wahl des deutschen Parlaments (ab 18)
- **Landtagswahl** – Politik im Bundesland (je nach Bundesland ab 16 oder 18)
- **Kommunalwahl** – Politik in deiner Stadt oder Gemeinde (ab 16)
- **Europawahl** – Wahl des Europäischen Parlaments (ab 16)

Viele Entscheidungen über deinen Alltag werden auf kommunaler Ebene getroffen. Dazu gehören zum Beispiel:

- Schulen
- öffentlicher Nahverkehr
- Sportanlagen
- Stadtplanung

Darum sind auch Kommunalwahlen wichtig.

Mit deiner Wahlbenachrichtigung erfährst du, wann und wo du wählen kannst. Du kannst auch Briefwahl beantragen.

Wählen ist freiwillig. Eine Demokratie funktioniert aber nur gut, wenn viele Menschen teilnehmen.



Deine Rechte im Alltag

In Deutschland haben alle Menschen Rechte. Sie stehen in Gesetzen und im Grundgesetz. Diese Rechte schützen dich und sorgen dafür, dass Menschen fair behandelt werden. Auch im Alltag spielen Rechte eine wichtige Rolle. Zum Beispiel diese:

Recht auf Gleichbehandlung

Niemand darf dich wegen Herkunft, Hautfarbe, Religion, Geschlecht, sexueller Orientierung oder Behinderung benachteiligen.

Meinungsfreiheit

Du hast das Recht, deine Meinung zu äußern, auch öffentlich oder online. Dabei darfst du die Rechte anderer nicht verletzen.

Recht auf Privatsphäre und Datenschutz

Deine persönlichen Daten dürfen nicht ohne Zustimmung gespeichert oder weitergegeben werden. Auch deine Wohnung oder dein Zimmer gehören zu deiner Privatsphäre.

Rechte beim Einkaufen

Wenn du etwas kaufst, das kaputt ist oder nicht funktioniert, hast du Anspruch auf Reparatur, Ersatz oder Rückerstattung.

Recht auf medizinische Aufklärung

Ärztinnen und Ärzte müssen dir erklären, welche Behandlung geplant ist und welche Risiken es gibt. Du musst einer Behandlung zustimmen.

Recht auf Hilfe vom Staat

Wenn du Unterstützung brauchst, kannst du staatliche Leistungen beantragen.

Versammlungsfreiheit

Du darfst allein und mit anderen demonstrieren und deine Meinung öffentlich zeigen.

Recht auf ein faires Verfahren

Wenn du mit der Polizei oder Gerichten zu tun hast, hast du das Recht, angehört zu werden und einen Anwalt zu haben. Ein Gericht muss beide Seiten prüfen, bevor es entscheidet.

Recht auf Bildung

Jeder Mensch hat das Recht auf Bildung. Deshalb gibt es Schulen, Ausbildungen und Studienmöglichkeiten für alle.

Ende des Kapitels Behörden, Anträge & Rechte

Das Wichtigste in drei Sätzen:

Behörden und Formulare können einschüchternd wirken, aber sie sind der Weg zu deinem Recht und deiner Unterstützung. Dokumentiere jeden Schritt und achte genau auf Fristen, damit deine Ansprüche nicht verfallen. Du musst nicht alles allein verstehen – hol dir Hilfe, wenn ein Bescheid unklar ist.

Drei Dinge, die du dir merken solltest:

- Fristen sind wichtig: Ein verspäteter Antrag kann bedeuten, dass du für einen ganzen Monat kein Geld bekommst.
- Kopien sind Pflicht: Schicke niemals Originale weg. Mache immer ein Foto oder eine Kopie von allem, was du einreichst.
- Widerspruch einlegen: Ein Bescheid vom Amt ist kein Gesetz. Wenn du glaubst, dass etwas falsch berechnet wurde, wehre dich.

Fragen an dich:

Wir wollen dir helfen, deine Gedanken zu ordnen und zu reflektieren. Dafür haben wir diese Fragen vorbereitet. Du kannst darüber nachdenken, dir Notizen machen oder mit anderen darüber sprechen.

- Was ist das Wichtigste aus diesem Kapitel für mich?
- Welche Sache möchte ich jetzt angehen?
- Was ist der erste kleine Schritt dafür?
- Was fällt mir noch schwer?



Digital klarkommen

Wie du mit Smartphone, Sozialen Medien und Co. umgehst

Das Smartphone gehört zum Alltag. Du schreibst Nachrichten, hörst Musik, schaust Videos oder suchst Informationen.

Viele Dinge laufen heute digital – zum Beispiel Bewerbungen, Termine, Einkäufe oder Post von Behörden.

Das Internet bietet viele Möglichkeiten. Gleichzeitig gibt es auch Risiken. Nicht alle Informationen sind richtig. Manche Inhalte wollen dich beeinflussen oder an deine Daten kommen.

In diesem Kapitel erfährst du:

- wie du Informationen besser einordnest
- worauf du in sozialen Medien achten solltest
- wie du deine Daten schützt
- wie du Risiken im Internet erkennst

Digital klarkommen heißt: Du weißt, worauf du achten solltest. Du kannst Informationen einschätzen, triffst bewusste Entscheidungen und schützt deine Daten.



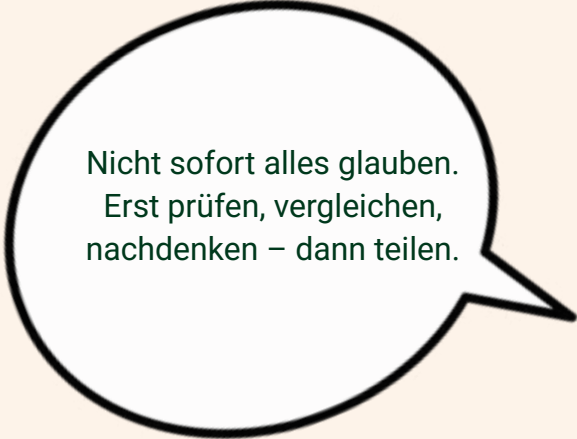
Informationen finden – und richtig einordnen

Viele Informationen bekommst du heute über Instagram, TikTok oder YouTube. Influencer haben viele Follower und können Nachrichten sehr schnell verbreiten. Ein Video erreicht manchmal Millionen Menschen.

Influencer wirken oft persönlich und nahbar. Sie erklären die Themen verständlich. Sie sind unterhaltsam, witzig und schlagfertig. Junge Menschen interessieren sich oft wegen ihnen für aktuelle Ereignisse.

Gute Influencer machen deutlich, was ihre eigene Meinung ist und was Fakten sind. Sie nennen Quellen oder zeigen, woher ihre Informationen stammen. Außerdem gehen sie respektvoll mit anderen Meinungen um. Sie korrigieren Fehler, wenn ihnen welche passieren und entschuldigen sich, wenn nötig. Sie kennzeichnen Werbung klar.

Es ist wichtig, dass du Inhalte in Sozialen Medien kritisch siehst. Oft zauchen in deinem Feed nur Inhalte auf, die zu deiner Meinung passen. Das nennt man Filterblase. Du siehst immer weniger andere Perspektiven – ohne es zu merken.



Nicht sofort alles glauben.
Erst prüfen, vergleichen,
nachdenken – dann teilen.



Diese Fragen helfen dir, Informationen besser einzuschätzen:

- Wer steckt dahinter: Gibt es eine Redaktion oder nur einen einzelnen Account?
- Woher kommen die Informationen? Werden Quellen genannt?
- Ist klar, was Nachricht und was Meinung ist?
- Ist klar, was Werbung oder eine Kooperation ist?
- Berichten auch Medien wie Spiegel, Zeit, SZ oder ARD und ZDF darüber?
- Ist die Sprache sehr emotional oder zugespitzt? Gibt es viele Ausrufezeichen oder Wörter wie „Skandal“ oder „Die Wahrheit, die man dir verschweigt“?
- Was ist das Ziel? Soll ich informiert werden – oder Angst bekommen, wütend werden oder etwas kaufen?

Wenn du Zweifel hast: Teile den Inhalt nicht weiter. Suche dieselbe Information auf einer professionellen Nachrichtenseite. Dort werden Informationen geprüft, bevor sie veröffentlicht werden.

Kommunikation im Netz: Respekt zählt auch digital

Chats, Kommentare und Sprachnachrichten wirken oft harmlos. Nachrichten, Bilder und Screenshots können auch ohne dein Wissen weitergeleitet werden.

Was du online schreibst oder teilst, kann Folgen haben – für andere und für dich. Auch Beleidigungen, die „nur ein Witz“ sein sollten, können verletzen und rechtliche Folgen haben.

- Schreibe nichts, was du jemandem nicht auch ins Gesicht sagen würdest.
- Teile keine Fotos oder Informationen über andere ohne Erlaubnis.
- Wenn dich etwas verletzt oder bedroht: Hol dir Unterstützung.

Du musst Beleidigungen oder Druck nicht aushalten. Auch online gilt: Respekt ist keine Option, sondern Grundlage.

Deine Daten und dein Geld schützen

Apps und Webseiten sammeln Daten über dich: dein Alter, deinen Standort oder dein Nutzungsverhalten. Diese Daten werden oft für Werbung genutzt – und manchmal auch für Betrug. Unternehmen verdienen mit persönlichen Daten Geld. Deine Daten sind also wertvoll. Du entscheidest, welche Informationen du teilst.

Worauf du achten solltest:

- Welche App braucht wirklich Zugriff auf Mikrofon, Kamera oder Standort?
- Welche Berechtigungen sind nicht nötig?
- Nutze sichere Passwörter und ändere sie regelmäßig.
- Sei vorsichtig bei offenen WLAN-Netzen. Hacker könnten dort deine Daten mitlesen.

Unbekannte Links oder Aufforderungen, schnell zu handeln, sind häufige Zeichen für Betrug. Im Zweifel: nicht klicken und nicht antworten.

Online einkaufen – aber mit Überblick

Online-Shopping ist bequem, aber es gibt auch Risiken. Fake-Shops wirken oft seriös und verschwinden nach dem Kauf. Manche Angebote verstecken Abos im Kleingedruckten. Kauf auf Rechnung oder Raten wirkt einfach, kann aber schnell zur Schuldenfalle werden.

Diese Fragen helfen vor dem Kauf:

- Gibt es ein Impressum – also eine Angabe, wer hinter dem Shop steckt?
- Sind die Preise realistisch oder zu gut, um wahr zu sein?
- Weißt du genau, wann und wie du bezahlst?
- Gibt es echte Bewertungen – nicht nur Lobeshymnen ohne Inhalt?



Tipp: Bezahle nach Möglichkeit per Rechnung oder PayPal. So kannst du im Streitfall leichter widersprechen.

Digitale Tools – kleine Helfer im Alltag

Digitale Tools erleichtern den Alltag. Es gibt Apps für Termine, To-do-Listen, den Überblick über Geld, das Speichern von Dateien oder das Lernen.

Aber: Mehr ist nicht immer besser. Je mehr Tools du nutzt, desto mehr Zeit brauchst du, um sie zu pflegen. Ein einfaches Tool, das du regelmäßig nutzt, ist oft besser als mehrere komplizierte.

- **Kalender-App:** für Termine und Fristen
- **Notizen-App:** für To-dos und Ideen
- **Budget-App:** für Einnahmen und Ausgaben
- **Cloud-Dienst:** für Fotos und wichtige Dokumente – auch als Backup



Tipp: Prüfe bei Cloud-Diensten, wo deine Daten gespeichert werden. Dienste mit Servern in Deutschland oder der EU unterliegen strengeren Datenschutzregeln.

Superkraft Künstliche Intelligenz (KI)

KI begegnet dir immer öfter: in Suchmaschinen, Text- oder Bildprogrammen, Lern-Apps oder beim Schreiben von Bewerbungen. Viele nutzen ChatGPT oder andere KIs heute wie eine Super-Suchmaschine. Das ist praktisch, denn KI kann:

- Texte vorschlagen
- Zusammenfassungen schreiben,
- Ideen liefern
- beim Strukturieren helfen.

KI kann dich unterstützen – wenn du sie richtig fragst.

3 Tipps für gute „Prompts“ (Fragen an die KI):

- Gib der KI eine Rolle: Sag ihr: „Verhalte dich wie ein Finanzberater für junge Leute“ oder „Schreibe wie ein Lehrer für Mathe“.
- Kontext liefern: Schreib nicht nur „Wie schreibe ich eine Bewerbung?“, sondern: „Ich bin 18, suche einen

Nebenjob im Café und habe noch keine Erfahrung.
Schreib mir einen Entwurf.“

- Nachbessern: Wenn die Antwort nicht passt, sag der KI, was sie ändern soll („Zu förmlich“, „Kürzer bitte“).

Deep Fakes: Wenn Inhalte nicht echt sind

Aber KI kann auch täuschen oder falsche Informationen liefern. Mit KI lassen sich Gesichter austauschen, Stimmen nachahmen und Videos erzeugen, die täuschend echt wirken. Diese Inhalte nennt man Deep Fakes. In Deep Fakes sagen Menschen Dinge, die sie im echten Leben nie gesagt haben. Solche Inhalte werden auch für Betrug, Mobbing oder Falschinformationen genutzt.

KI macht Fehler

KI klingt oft sehr sicher. Trotzdem kann sie falsche Informationen liefern, Dinge erfinden oder Zusammenhänge falsch darstellen. KI versteht nicht wirklich, was sie schreibt, auch wenn sie sehr menschlich wirkt.

KI ist kein Freund, kein Partner und kein Therapeut. Sie ist ein Werkzeug. Die Entscheidungen triffst du. Prüfe die Ergebnisse von KI immer selbst. Gib keine sensiblen Daten wie Passwörter, Bankdaten oder medizinische Informationen ein. Nutze KI als Unterstützung, nicht als Ersatz für eigenes Denken.

Nicht alles, was du siehst oder hörst, ist echt – auch wenn es so wirkt.



Tauschen, Teilen, Downloaden

Nur weil Inhalte im Internet verfügbar sind, darfst du sie nicht einfach weitergeben oder herunterladen. Filme, Musik, Bilder und Texte sind meist geschützt. Das nennt man Urheberrecht.

Auch Social Media ist keine rechtsfreie Zone. Downloads aus illegalen Quellen können zu Abmahnungen führen. Das Teilen geschützter Inhalte kann rechtliche Folgen haben – auch wenn du es nicht wusstest.



Tipp: Wenn du unsicher bist, ob du etwas teilen oder herunterladen darfst, lass es lieber.

Digital klarkommen heißt auch: Pausen machen

Immer erreichbar zu sein kann stressen und auf Dauer sogar krank machen. Benachrichtigungen, Likes und Nachrichten lenken ab. Plattformen sind so gebaut, dass du möglichst lange online bleibst.

Du kannst dagegen steuern:

- Push-Meldungen ausschalten
- feste Zeiten ohne Handy einplanen
- bewusst offline sein



Tipp: Probiere einen Tag ohne Social Media. Oder lege dein Handy abends eine Stunde vor dem Schlafen weg.

Digital klarkommen heißt auch, auf sich selbst zu achten.

Ende des Kapitels Digital Klarkommen

Das Wichtigste in drei Sätzen:

Die digitale Welt bietet dir viele Freiheiten, erfordert aber auch Wachsamkeit gegenüber Fake News und Datenmissbrauch. Schütze deine Privatsphäre und hinterfrage kritisch, welche Informationen du teilst und wem du online glaubst. Ein respektvoller Umgang im Netz schützt dich vor Stress und rechtlichen Problemen.

Drei Dinge, die du dir merken solltest:

- **Faktencheck:** Nicht alles, was du in Sozialen Netzwerken oder bei ChatGPT liest, ist wahr. Mache immer einen Fakten-Check, bevor du etwas glaubst.
- **Daten:** Das Internet vergisst nichts. Überlege dir gut, welche privaten Fotos oder Infos du öffentlich machst.
- **Digitaler Stress:** Es ist okay und gesund, Push-Benachrichtigungen auszuschalten und bewusst offline zu sein.

Fragen an dich:

Wir wollen dir helfen, deine Gedanken zu ordnen und zu reflektieren. Dafür haben wir diese Fragen vorbereitet. Du kannst darüber nachdenken, dir Notizen machen oder mit anderen darüber sprechen.

- Was ist das Wichtigste aus diesem Kapitel für mich?
- Welche Sache möchte ich jetzt angehen?
- Was ist der erste kleine Schritt dafür?
- Was fällt mir noch schwer?



Zum Schluss

Wo du dir Hilfe holen kannst

Erwachsensein fühlt sich vielleicht wie eine endlose Liste von Dingen an, die man können oder wissen sollte. Allein wohnen, mit Geld haushalten, Verträge prüfen, arbeiten oder sich um die eigene Gesundheit kümmern: Darauf wird man in der Schule nicht vorbereitet.

Aber Erwachsensein heißt nicht, eine Antwort auf alle Fragen des Lebens zu haben. Oder für jedes Problem eine Lösung. Es heißt: Verantwortung für das eigene Leben übernehmen. Hinschauen, handeln, entscheiden.

Manches gelingt sofort. Anderes braucht Zeit. Beides ist in Ordnung. Scheue dich nicht davor, Fehler zu machen.

Du hast in dieser Broschüre viele Themen kennengelernt: Wohnen, Geld, Arbeit, Gesundheit, Behörden und den Umgang mit digitalen Medien. Diese Themen werden dich über Jahre hinweg begleiten. Mit der Zeit wird manches selbstverständlich, anderes verändert sich immer wieder. Wichtig ist vor allem, den Überblick zu behalten und Entscheidungen zu treffen, die zu deinen Bedürfnissen und Lebensplänen passen.

Der Rest kommt mit der Zeit.

Du musst nicht alles auf einmal umsetzen. Oft reichen kleine Schritte. Die Leitplanken aus dem Anfang begleiten dich dabei. Sie helfen dir, den Überblick zu behalten, Dinge zu prüfen und Entscheidungen zu treffen.

Es wird Situationen geben, in denen du unsicher bist. Das gehört dazu. Wichtig ist, dranzubleiben, Fragen zu stellen und dir Hilfe zu holen, wenn du sie brauchst.

Unterstützung finden

Wo du dir Hilfe holen kannst

Im Leben gibt es Situationen, mit denen man allein nicht weiterkommt. Zu deiner Unterstützung gibt es viele Beratungsstellen und Hilfsangebote. Dort arbeiten Menschen, die zuhören, Fragen beantworten und gemeinsam mit dir nach Lösungen suchen. Viele Beratungen sind kostenlos und vertraulich. Manche kannst du telefonisch oder online nutzen, andere vor Ort.

In diesem Kapitel findest du eine Auswahl von Angeboten, die dir in verschiedenen Situationen helfen können – zum Beispiel bei Geldproblemen, Stress, Konflikten, Sorgen oder Fragen zur Zukunft.



Geld, Verträge und Alltag

Schuldnerberatung NRW

<https://www.nrw-schuldnerberatung.de>

Kostenlose Schuldnerberatung in ganz Nordrhein-Westfalen.

Die Seite bietet eine Übersicht über alle anerkannten Beratungsstellen von Kommunen und freien Trägern.

Verbraucherzentrale NRW

<https://www.verbraucherzentrale.de>

Unabhängige Beratung zu Themen wie Geld, Verträge, Schulden, Online-Abos, Handyverträge oder Einkaufen im Internet.

Viele Angebote sind kostenpflichtig.

Im Bereich Verbraucherbildung gibt es auch Informationen speziell für junge Menschen: www.verbraucherbildung.de

Ausbildung, Arbeit und Zukunft

meinBERUF

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

Informationsportal der Bundesagentur für Arbeit für junge Menschen.

Hier findest du Informationen und Beratungsangebote zu Ausbildung, Studium und Bewerbung.

Jugendmigrationsdienste

<https://www.jugendmigrationsdienste.de>

Beratung für junge Menschen zwischen 12 und 27 Jahren mit Migrations- oder Fluchterfahrung. Unterstützung zum Beispiel bei Ausbildung, Schule, Geld oder Verträgen.

Beratung bei Sorgen, Stress oder Krisen

Nummer gegen Kummer – 116 111

<https://www.nummergegenkummer.de>

Kostenlose Telefonberatung für Kinder und Jugendliche bei Sorgen, Streit oder Stress.

Jugendnotmail

<https://jugendnotmail.de>

Online-Beratung per Nachricht für Jugendliche bis 24 Jahre.

U25

<https://www.u25-gelsenkirchen.de>

Geschulte junge Menschen zwischen 16 und 25 Jahren beraten Gleichaltrige per Mail.

Sie begleiten Jugendliche besonders in Krisensituationen und bei Suizidgedanken.

bke-Jugendberatung

<https://www.bke-beratung.de>

Online-Beratung für Jugendliche bis 21 Jahre per Mail oder Chat.

Themen sind zum Beispiel Schule, Familie, Freundschaften oder Gefühle.

Caritas Online-Beratung

<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinder-jugendliche/start>

Anonyme Beratung für Kinder und Jugendliche. Über die Plattform erreichst du auch weitere Hilfsangebote der Caritas.

Unterstützung bei Konflikten oder Problemen mit Behörden

Ombudschaft Jugendhilfe NRW

<https://ombudschaft-nrw.de/kinder-und-jugendliche/>

Unabhängige Beschwerdestelle für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die Leistungen der Kinder- und Jugendhilfe erhalten.

Careleaver-Onlineberatung

<https://careleaver-online.de/online-peerberatung>

Peerberatung für junge Menschen, die in einer Einrichtung der Jugendhilfe leben oder gelebt haben.

Themen sind zum Beispiel Beruf, Ausbildung und Bildung.

Unterstützung bei Gesundheit, Sucht oder Belastungen

Jugend-Sucht-Beratung Köln

<https://jugend-sucht-beratung-koeln.de>
Beratung zu Alkohol, Zigaretten, Cannabis, Internet, Glücksspiel, Essverhalten oder Handykonsum.
Vor Ort in Köln und online.

Hilfen im Netz

<https://www.hilfenimnetz.de>
Informationen und Unterstützung für Kinder und Jugendliche, deren Eltern psychisch krank oder suchtkrank sind.

Pausentaste

<https://www.pausentaste.de>
Informationen und Beratung für Jugendliche, die jemanden in der Familie pflegen.

Beratung zu Beziehungen, Sexualität und Schwangerschaft

SEXTRA (pro familia)

<https://profamilia.sextra.de>
Online-Beratung zu Sexualität, Schwangerschaft, Partnerschaft und Beziehungen.

Hilfetelefon „Schwangere in Not“

<https://www.hilfetelefon-schwangere.de>
Anonyme Beratung per Telefon, Chat oder online für Schwangere in schwierigen Situationen.

Hilfe bei Gewalt oder Diskriminierung

Schreib Ollie

<https://www.schreib-ollie.de>
Online-Beratung bei sexualisierter Gewalt in Kindheit oder Jugend.

Queer-Support

<https://queersupport.de>
Beratung und Netzwerk für junge queere Menschen.

Safe im Recht

<https://www.safe-im-recht.de>
Beratungsstelle zu digitaler Gewalt und Jugendrecht.

JUUUPORT

<https://www.juuuport.de>
Unterstützung bei Cybermobbing und anderen Problemen im Internet.

Hilfe in besonderen Lebenssituationen

Sofahopper

<https://sofahopper.de>
Soforthilfe für wohnungslose oder obdachlose Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 27 Jahre.

EXIT Deutschland

<https://www.exit-deutschland.de>
Beratung für Menschen, die aus rechtsextremen Gruppen oder Gedanken aussteigen möchten.



Stichworte

Wo du was findest

Abos	20, 25, 29	Einnahmen	20-21, 61
Agentur für Arbeit	51	Einwohnermeldeamt	14
Aktien	24	Einkommensnachweise	11, 51
Anschreiben	34	ETF	24
Anträge stellen	48-52	Europawahl	53
Apotheke	44	Facharztpraxis	43
Arbeitslosenversicherung	36	Fake-Shops	60
Arbeitsvertrag	35-37	Filterblase	58
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	40, 47	Finanzen	18-29
Arztbesuch	43	Fristen	6, 52, 55
Attest	37	Geheimzahl (PIN)	20
Ausbildung	30, 33-35	Gehalt	20, 36
BAföG	11, 27, 34, 51	Gesundheit	40-47
Bankkonto	20-21	Gewerkschaft	37
Behörden	48-55	Grundgesetz	54
Beratungsstelle	51, 66-68	Grundsicherung	27
Beruf	30-39	Haftpflichtversicherung	16-17
Bescheid	50, 51	Handyvertrag	20, 25
Bewerbungsgespräch	34-35	Haushaltsplan	18
Bewerbung	34-35	Haushalt	8, 15
BIC	20	Hausarztpraxis	43
Briefwahl	53	Hausratversicherung	16
Brutto / Netto	36	IBAN	20
Bürgeramt	50	Influencer	58
Bürgergeld	50	Inkasso	26
ChatGPT	61	Internetvertrag	25
Cloud-Dienste	61	Investieren	14-25
Datenschutz	54, 60	Job	30-39
DAX	24	Jugendamt	13, 50
Deep Fakes	62	Kaltmiete	13
Demokratie	52-53		
Depot	24		
Diskriminierung	14, 37, 54		

Kassenrezept	43	Rechte	48-55
Kaution	12-13, 17	Rentenversicherung	36
Kindergeld	51	Rezepte	43-44
KI	61-62	Rundfunkbeitrag	14
Kommunalwahl	53	SCHUFA	11
Kontoauszüge	52	Schulabschluss	32-33
Krankenhaus	36	Schulden	26-29
Krankschreibung	37, 43	Schweigepflicht	46-47
Krankenkasse	42-45	Selbstständigkeit	38
Krankenversicherung	42	Soziale Medien	56, 58-59
Kredit	26	Sozialabgaben	35-36
Kündigung	14	Sozialversicherung	36
Kündigungsfrist	12, 26, 35	Sparen	22-24
Lebenslauf	34	Stromanbieter	13
Lohn	35	Studium	43
Mahnung	26, 29	Therapie	44-46
Miete	12-14, 20	Urheberrecht	63
Mieterbund	14	Urlaubstage	35, 39
Mietvertrag	12-13	Übergabeprotokoll	12, 17
Meinungsfreiheit	54	Überstunden	37
Medikamente	43-44	Überweisung	27, 43
Nebenkosten	12-13	Verbraucherzentrale	24, 67
Netto	36, 39	Versammlungsfreiheit	54
Notaufnahme	46	Versichertenkarte	42, 47
Notruf (112)	47	Verträge	6, 18, 25-26
Online-Banking	20	Versicherung	16, 42
Online-Betrug	27-29, 60	Wahl	52-53
Online-Shopping	60	Wahlbenachrichtigung	53
Passwort	6, 60	Warmmiete	12, 17
Pflegeversicherung	36	Widerspruch	50-52, 55
PIN	20	Wohngeld	10, 27, 51
Privatrezept	44	Wohnungsamt	10
Privatsphäre	14, 54	Wohnungsbesichtigung	8, 10
Probatorische Sitzung	45	Wohnungsportale	10
Probezeit	35	Wohnberechtigungsschein (WBS)	10, 11, 48
Prompts	61-62	Zahlungsfrist	26
Psychische Gesundheit	44-46	Zeugnisse	34
Psychotherapie	44-46	Zinsen	24
Rechnung	26		



SELBSTSTÄNDIG LEBEN

