

Arbeitsblatt

Übersicht – weiterführende Hilfen

Wohnen

Thema	Wer hat Anspruch	Was	Wo zu beantragen	Kontaktdaten
(Zurück) in die Jugendhilfe	Junge Menschen über 18 und unter 21 Jahren	Coming back: Du willst in die Jugendhilfe (zurück), da du Unterstützungsbedarf im Alltag hast → §41 Sozialgesetzbuch (SGB) VIII	Jugendamt	Internetsuche: „Jugendamt + Landkreis / Stadt“
Wohnungssuche		Du bist auf der Suche nach einer Wohnung? Gängige Online-Portale zur Wohnungssuche findest du hier.		Zum Beispiel: www.wg-gesucht.de , www.ebay-kleinanzeigen.de , www.null-provision.de , www.wohnungsboerse.net
Wohnung bei Bürgergeld	Empfänger von Bürgergeld	Gehe mit dem für dich zuständigen Jobcenter in Kontakt und frage nach, wie groß und teuer deine Wohnung sein darf (Angemessenheitsgrundsatz).	Jobcenter	Internetsuche: „Jobcenter + Landkreis / Stadt“; aus deinen Unterlagen zum Bürgergeld; https://www.arbeitsagentur.de/arbeitslos-arbeit-finden/buergergeld/wohnen

Wohnungsberechtigungsschein	Geringverdiener	Einen Wohnungsberechtigungsschein beantragen → Anrecht auf staatlich geförderte Wohnungen / Sozialwohnungen.	Gemeinde- / Stadtverwaltung	Info: www.wohnberechtigungsschein.net
Tipps rund um die Mietwohnung		Besichtigung: Alle wichtigen Unterlagen mitnehmen (Einkommensnachweis), am besten mit jmd. zusammen anschauen Selbstauskunft: Wird vom Vermieter verlangt und beinhaltet u.a. Alter, Beruf, etc. Mietvertrag: Vor Unterzeichnung durchlesen (lassen – von Eltern, Betreuern, o.ä.) Wohnungsübergabeprotokoll: Hier wird der Zustand der Wohnung erfasst – gut aufbewahren; am besten auch bei der Übergabe begleiten lassen		Info zum Mietrecht: www.mietrecht-einfach.de
Kaution		Normalerweise verlangen Vermieter 3 Kaltmieten als Kaution (als Sicherheit, falls du Schäden verursachst), die du aber beim Auszug zurückbekommst.	Darlehen kann beantragt werden beim Leistungsträger	Jugendamt, Jobcenter, Sozialamt (ggf.: Internetsuche mit Angabe deines Landkreises / der Stadt)
Wohnungsausstattung		Wenn du Leistungen vom Jugendamt oder Jobcenter erhältst, kannst du einmalig eine Erstaussstattung beantragen; vielleicht kannst du auch vom Vormieter etwas übernehmen (gegen „Abstandszahlung“).	Jugendamt / Jobcenter	Jugendamt, Jobcenter (ggf.: Internetsuche mit Angabe deines Landkreises / der Stadt); günstige Ausstattung → bspw.: www.ebay-kleinanzeigen.de
Umzug		Vorher ggf. streichen / tapezieren! Unterstützung organisieren, ggf. Umzugsunternehmen		
Mietnebenkosten		U.a. Wasser, Abwasser, Heizung, Hausmeister, Müllabfuhr → wenn du sparsam bist bekommst du ggf. eine Rückzahlung!	Wie die Miete ggf. über Jugendamt oder Jobcenter	Jugendamt, Jobcenter (ggf.: Internetsuche mit Angabe deines Landkreises / der Stadt)

Strom, Rundfunkgebühr und (Telefon und) Internet		Je nach Einkommen kannst du dich vom Rundfunkbeitrag befreien lassen; Strom und Internet auf jeden Fall gut vergleichen – die Preisunterschiede sind oft hoch.		Rundfunkbeitrag: www.rundfunkbeitrag.de Vergleichsseiten für Strom und Internet: www.check24.de , www.verivox.de
An- / Ummelden	Sobald in neuer Wohnung	Anmelden mit Vermieterbescheinigung und Personalausweis.	Einwohnermeldeamt	Einwohnermeldeamt (ggf.: Internetsuche mit Angabe deines Landkreises / der Stadt)
Wohnungslosigkeit	Falls dir der Verlust deiner Wohnung droht / du schon auf der Straße lebst	Solltest du ALG II erhalten, dann ist das Jobcenter zuständig, sonst das Sozialamt oder das Jugendamt. Es gibt für den Notfall Angebote für Wohnungslose (Notunterkunft, Essen, Hygiene).		Jobcenter, Sozialamt oder Jugendamt; www.woundwie.de/de www.mokli-help.de Beratungsangebot: www.caritas.de/onlineberatung

Geld

Thema	Wer hat Anspruch	Was	Wo zu beantragen	Kontaktdaten
Girokonto	Ab 18 Jahren	Du kannst nun ohne Unterschrift deiner Eltern oder deines Vormundes ein Konto eröffnen. Achte auf die Kosten und was dir alles geboten wird (z.B. Onlinebanking).	Vor Ort oder im Internet	Bankfiliale vor Ort (dann hast du eine Ansprechperson), sonst Vergleich über das Internet, bspw.: www.check24.de , www.verivox.de

Einkommen bei schulischer Ausbildung		Wenn du eine Ausbildung machst, dann setzt sich dein Einkommen meist aus unterschiedlichen Bestandteilen zusammen. Bei einer schulischen Ausbildung können dies sein: - Kindergeld - Schüler – BAföG -(Halb-) Waisenrente - Minijob Die Bestandteile werden unten erklärt.		
Einkommen bei betrieblicher Ausbildung		Wenn du eine Ausbildung machst, dann setzt sich dein Einkommen meist aus unterschiedlichen Bestandteilen zusammen. Bei einer betrieblichen Ausbildung können dies sein: - Kindergeld - Ausbildungsvergütung - Berufsausbildungsbeihilfe - Unterhalt (Eltern) - Ggf. BAföG Die Bestandteile werden unten erklärt.		
Kindergeld	Eltern; Azubis zwischen 18 und 25 Jahren	Das Kindergeld steht deinen Eltern zu. Solltest du in einer Wohngruppe oder Pflegefamilie sein, dann behält das Jugendamt das Kindergeld ein. Ab 18 kannst du, wenn du nicht bei deinen Eltern lebst und diese keinen Lebensunterhalt an dich zahlen, das Kindergeld direkt an dich anfordern.	Familienkasse	Infos und Suche nach örtlich zuständiger Kasse: www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder Infos zum Abzweigungsantrag: www.kindergeld.org
BAföG (Bundesausbildungsförderungsgesetz)	Studium oder schulische Ausbildung	Wenn deine Eltern dich nicht ausreichend finanziell unterstützen können und du kein ausreichendes eigenes Einkommen hast, dann kannst du BAföG beantragen. Das Ganze kann allerdings kompliziert sein, weshalb du dich beraten lassen kannst und solltest.	Amt für Ausbildungsförderung – BAföG – Amt/ Studierendenwerk der Uni	Infos und BAföG – Rechner: www.bafoeg-rechner.de BAföG – Amt (Infos und Beantragung): www.bafög.de Beratung und Infos: www.bafoeg-digital.de

(Halb-) Waisenrente	Falls ein Elternteil / deine Eltern verstorben sind	Sollten deine Eltern / ein Elternteil verstorben sein, dann kannst du (Halb-) Waisenrente beantragen	Deutsche Rentenversicherung / gesetzliche Unfallversicherung des Verstorbenen	Infos, Antrag und Beratung: https://www.deutsche-renten-versicherung.de/DRV/DE/Home/home_node.html
Minijob		Wenn du Zeit überbrücken oder dir zusätzlich etwas dazu verdienen möchtest, kann ein Minijob Sinn machen. Solltest du Sozialleistungen erhalten, dann darfst du voraussichtlich nur einen Teil behalten.		Angebote: Geschäfte vor Ort, Internetsuche z.B. über www.minijob-zentrale.de oder www.jobboerse.arbeitsagentur.de
Berufsausbildungsbeihilfe (BAB)	Während Ausbildung, BVB, o.ä., wenn du nicht daheim lebst und die Ausbildungsvergütung nicht reicht	Es gibt noch andere Voraussetzungen, daher bei der Agentur für Arbeit informieren, ggf. eine Beratung der Agentur für Arbeit in Anspruch nehmen.	Agentur für Arbeit	Infos und Antrag: www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/berufsausbildungsbeihilfe-bab
Unterhalt der Eltern	Während Schulzeit und erster Berufsausbildung	Solange du in einer Wohngruppe oder Pflegefamilie bist, regelt das das Jugendamt direkt mit deinen Eltern (sog. Kostenbeitrag). Wenn deine Eltern dir Unterkunft, Verpflegung und Kleidung (teilweise) stellen, (Naturalunterhalt) hast du keinen Anspruch. Wenn du keinen Naturalunterhalt bekommst, dann hast du Anspruch auf Barunterhalt (falls deine Eltern dies leisten können).	Sollten deine Eltern nicht zahlen wollen, dann kannst du dich gegen eine geringe Gebühr mit dem Beratungshilfeschein vom Anwalt beraten lassen und ggf. anschließend klagen.	Beratungshilfeschein: Amtsgericht → Suche: Amtsgericht + Wohnort Klage: vor dem Familiengericht – über das Amtsgericht kann Prozesskostenhilfe beantragt werden

Und wenn es nicht reicht? – Ergänzende Leistungen nach SGB II	In Ausbildung, aber o.g. Einkommen reichen nicht	Ergänzende Leistungen zur Abdeckung deiner Kosten während einer Ausbildung können sein: Unterkunftskosten, Sonderbedarfe (bei Schwangeren, Erstaussstattung Wohnung, etc.), Darlehen und Überbrückungsleistungen zu Ausbildungsbeginn / bei Antrag BAföG.	Jobcenter	Infos: www.hartziv.org/auszubildende-schueler-studenten Örtliches Jobcenter (Suche: Jobcenter + Wohnort)
Grundsicherung für Arbeitssuchende: Bürgergeld	Ausbildungs- oder Arbeitssuchende	18–25-Jährige, die bei ihren Eltern leben, steht bei Erwerbslosigkeit ein Regelsatz in Höhe von 402 € zu. 18–25-Jährige, die bereits in einer eigenen Wohnung leben, haben ggf. Anspruch auf den vollen Bürgergeldsatz in Höhe von 502 €.	Jobcenter	Infos und Antrag: https://www.buerger-geld.org/news/buergergeld-im-alter-von-18-bis-unter-25-jahren/ oder über das örtlich zuständige Jobcenter (Suche: Jobcenter + Wohnort)
Leistungen der Sozialhilfe nach SGB XII	Bei besonderen Schwierigkeiten / Unterstützungsbedarfen	Falls du bspw. zu Hause rausgeflogen bist, Drogenprobleme hast oder aus der Haft kommst, kannst du auf das Sozialamt zugehen. Gehe vorher jedoch zum Jugendamt, da dieses vorrangig ist vor dem Sozialamt.	Jugendamt und Sozialamt	Suche: Jugendamt / Sozialamt + Wohnort
Tipps rund ums Geld – Engpässe		Bei Engpässen ist es natürlich super, wenn du Rücklagen hast oder dir Geld bei Bekannten leihen kannst. Je nach Konto erhältst du einen Überziehungskredit (sog. Dispo), für den die Bank jedoch hohe Zinsen verlangt. Du kannst jedoch mit deiner Bank besprechen, ob du stattdessen einen günstigeren Ratenkredit aufnehmen kannst.		

Tipps rund ums Geld – Schulden		Falls du Schulden angesammelt haben solltest, dann nimm schnell Kontakt mit der Schuldnerberatung auf, die dir helfen kann. Somit kannst du weitere Konsequenzen (Mahngebühren, Verlust der Wohnung) vermeiden.	Schuldnerberatung	Online: www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/schuldnerberatung-fuer-junge-leute/schuldnerberatung-fuer-junge-leute Vor Ort: www.forum-schuldnerberatung.de/adressen/adressen-schuldnerberatungsstellen
Tipps rund ums Geld – Finanzüberblick		Um ein Gefühl für den Umgang mit Geld zu erhalten, macht es Sinn, dass du dir einen Überblick über deine monatlichen Einnahmen und Ausgaben machst. Falls bei dir Zahlungen anfallen, die nicht monatlich sind, dann rechne sie auf den Monat herunter.		Wenn du im Internet nach „Haushaltsbuch download“ oder „Haushaltsbuch app“ suchst, findest du unterschiedliche Vorlagen (viele sind kostenfrei). Alternativ kannst du nach „Haushaltsplaner“ suchen.
Tipps rund ums Geld – Finanzführerschein		Wenn du dich noch nicht so gut mit Geld und Finanzen auskennst, dann kannst du online einen Finanzführerschein machen.		Führerschein und auch ein Infoheft auf: www.finanzfuehrerschein.de
Absicherung / Existenzsicherung	Du kommst aus der Jugendhilfe	Das Jugendamt muss mit dir schauen, wovon du nach Ende der Jugendhilfemaßnahme lebst.		Falls dennoch Zahlungslücken drohen, kannst du dich beraten lassen: www.caritas.de/onlineberatung

Gesundheit

Thema	Wer hat Anspruch	Was	Wo zu beantragen	Kontaktdaten
Gesundheitliche Probleme		Bei Gesundheitsproblemen ist zunächst dein Hausarzt erster Ansprechpartner. Wenn du jedoch einen Unfall hattest, dann benötigst du schnellere Hilfe.	Hausarzt, Rettungsdienst für den Notfall	Hausarzt vor Ort Arztsuche: www.kbv.de/html/arztsuche.php
Und wenn mein Hausarzt nicht erreichbar ist?		Sollte dein Hausarzt nicht erreichbar sein (bspw. am Wochenende oder in der Nacht), dann kannst du dich an den ärztlichen Bereitschaftsdienst wenden – egal ob mit körperlichen oder psychischen Problemen. Die Nummer ist überall in Deutschland dieselbe!	Ärztlicher Bereitschaftsdienst	Nummer: 116117 ; gibt es auch als App (116117) im App Store oder bei Google Play
Psychische Probleme		Falls du seelische Probleme hast, kann dir vielleicht eine Psychotherapie helfen Lösungen zu finden. Du kannst das gerne bei deinem Hausarzt ansprechen. Du kannst dir aber auch selbst eine ambulante Psychotherapie suchen. Wenn du schnell mit jemandem ins Gespräch kommen möchtest, kannst du auf den ärztlichen Bereitschaftsdienst zugehen. Je nach Problem kann es auch nützlich sein, eine (teil-) stationäre Therapie über einen längeren Zeitraum in einer (Kinder- und Jugend) Psychiatrie zu machen. Das klärst du am besten mit deinem Behandler (Ärzt*in oder Psychotherapeut*in).	Hausarzt, ärztlicher Bereitschaftsdienst, Kinder- und Jugendpsychiatrie (KJP) → falls du unter 18 J. bist; Psychiatrie bei über 18 J.	Hausarzt Suche nach Psychotherapie: www.116117.de/de/psychotherapie.php gibt es auch als App (116117) im App Store oder bei Google Play ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117 Internetsuche: „(Kinder- und Jugend)Psychiatrie + Ort“

Versicherungen

Thema	Wer hat Anspruch	Was	Wo zu beantragen	Kontaktdaten
Krankenversicherung	Ab 18 / unter 18 meist über Eltern / Pflegeeltern	Die Krankenversicherung ist eine Pflichtversicherung. Während Schule, Studium, schulischer Ausbildung oder FSJ / FÖJ kannst du dich bis zum 25. Lebensjahr weiterhin bei deinen Eltern / Pflegeeltern mitversichern lassen (Familienversicherung). Anschließend musst du dich selbst versichern.	Krankenkasse	Krankenkasse vor Ort / Suche über's Internet Bei Bürgergeld: Jobcenter übernimmt den Grundbeitrag
Haftpflichtversicherung	Ab 18 / Auszug aus Jugendhilfe	Die Haftpflichtversicherung ist auch eine Pflichtversicherung. Diese trägt die Kosten bei einem verursachten Schaden oder Unfall (bei Personenschaden). Sollten deine Eltern eine Haftpflichtversicherung haben, kannst du dort mitversichert werden / bleiben bis zum Ende der Schule, Ausbildung oder Studium, allerdings endet die Mitversicherung spätestens mit deinem 25. Geburtstag.		Versicherungsanbieter vor Ort oder Internetsuche „Haftpflichtversicherung“; Vergleichsmöglichkeit der Preise und Leistungen bspw. über www.check24.de
Sonstige Versicherungen		Es gibt noch viele Versicherungen, die dich gegen unterschiedlichste Situationen absichern. Viele sind jedoch nicht notwendig. Informiere dich, ob sich eine Versicherung lohnt, bevor du sie abschließt.		Bekannte, die sich mit Versicherungen auskennen. Internetsuche (bspw. nach „wichtige Versicherungen“). Vorsicht bei der Beratung von Versicherungsvertreter*innen! Nicht, dass dir eine unnötige Versicherung verkauft wird...

Schule / Ausbildung / Beruf

Thema	Wer hat Anspruch	Was	Wo zu beantragen	Kontaktdaten
2. Bildungsweg	Falls du einen Schulabschluss nachholen möchtest	Zum Nachholen eines Schulabschlusses gibt es verschiedene Möglichkeiten, auch bspw. Tages- oder Abendkurse.	Ggf. Jobcenter / Agentur für Arbeit	Informieren kannst du dich unter anderem über www.planet-beruf.de oder auch www.arbeitsagentur.de/kursnet . Ggf. kann dir auch eine Berufsberatung beim Jobcenter / der Agentur für Arbeit hilfreich sein
Berufsvorbereitung	Falls du keinen Schulabschluss hast oder noch keinen konkreten Berufswunsch	Berufsvorbereitungsjahr (BVJ) / Berufsgrundbildungsjahr (BGJ): falls du die Schule beendet, aber keinen Ausbildungsplatz gefunden hast. Du kannst hier auch den Hauptschulabschluss nachholen. Berufsfachschule (BFS): ein- oder zweijährig. Du brauchst den Hauptschulabschluss dafür und die Schule führt dich in einen oder mehrere Berufe ein.	Schulen vor Ort	Internetsuche nach der entsprechenden Schulform
Berufsorientierung	Ausbildungssuchende	In Deutschland gibt es über 250 Ausbildungsberufe. Wenn du noch nicht sicher weißt, was du machen willst, ist es gut, wenn du dich informierst. Es gibt auch spezielle Maßnahmen, wie das BVB, zur Berufsorientierung.	Ggf. Jobcenter / Agentur für Arbeit	Informieren kannst du dich unter anderem über www.planet-beruf.de , www.planet-beruf.de/schuelerinnen/downloads oder auch www.berufenet.arbeitsagentur.de . Ggf. kann dir auch eine Berufsberatung beim Jobcenter / der Agentur für Arbeit hilfreich sein.

				Bei der Agentur für Arbeit gibt es auch das Berufsinformationszentrum (BIZ), in dem du dich ohne Termin informieren kannst. Es gibt auch von der Agentur für Arbeit, dem Jobcenter oder dem Jugendamt unterstützte Angebote zur Berufsorientierung. Informieren kannst du dich bei diesen Stellen oder unter https://www.berufsorientierungsprogramm.de/bop/de/home/home_node.html
Ausbildungsplatz	Du suchst einen Ausbildungsplatz	Neben den Internetseiten kann dir eine Berufsberatung bei der Agentur für Arbeit helfen. Du solltest dich auf jeden Fall frühzeitig (ca. ein halbes Jahr vor Ausbildungsbeginn) auf eine Ausbildung bewerben.	Ggf. Jobcenter / Agentur für Arbeit	www.arbeitsagentur.de/bildung www.arbeitsagentur.de/kursnet www.arbeitsagentur.de/jobsuche www.lehrstellen-radar.de Du kannst auch die Tageszeitung oder Jobportale wie Xing, Stepstone oder LinkedIn durchstöbern. Ggf. kann auch eine Berufsberatung beim Jobcenter / der Agentur für Arbeit hilfreich sein

Bewerbung und Vorstellung		Dein Bewerbungsschreiben ist der erste Eindruck, den ein Betrieb von dir erhält. Dieser Eindruck und der Eindruck aus dem Vorstellungsgespräch wird entscheiden, ob du einen Job / eine Ausbildung erhältst.	Ggf. Agentur für Arbeit	Informier dich im Internet, z.B. unter www.planet-beruf.de/schuelerinnen/wie-bewerbe-ich-mich Ggf. unterstützt dich die Agentur für Arbeit bei den Kosten für die Bewerbungsunterlagen und die Fahrt zum Gespräch
Ausbildungs- / Arbeitsvertrag		Informier dich gut, was deine Rechte und Pflichten sind.		Bspw. über www.planet-beruf.de/schuelerinnen/wie-bewerbe-ich-mich/so-gehts-weiter/zusage
Unterstützung während der Ausbildung		Falls dir die Ausbildungsvergütung nicht reicht, kannst du Unterstützung beantragen. Siehe hierzu unter „Geld“ nach. Ausbildungsbegleitende Hilfen (abH): Hierdurch kannst du Unterstützung in Form von Nachhilfeunterricht erhalten. Begleitete betriebliche Ausbildung (bbA): Falls du eine Ausbildung benötigst, bei der du intensive sozialpädagogische Begleitung und Nachhilfe benötigst. Voraussetzung ist, dass die Agentur für Arbeit die Ausbildung unterstützt (Reha – Antrag).	Agentur für Arbeit – Berufsberatung (bei abH) und Antrag auf berufliche Rehabilitation (bei bbA)	Zuständige Agentur für Arbeit vor Ort (ggf.: Internetsuche „Agentur für Arbeit + Wohnort“). Infos über bbA unter: www.reha-dat-bildung.de
Praktika, FSJ / FÖJ und Jobben		Hierdurch kannst du Zeit überbrücken oder auch neue Einblicke und Eindrücke erhalten. Sollte dir das Geld nicht reichen, dann kannst du klären, ob du Anspruch auf ALG II (siehe „Geld“) hast. Beim Jobben wird dein Einkommen angerechnet, falls du Sozialleistungen erhältst.		www.bundes-freiwilligendienst.de www.arbeitsagentur.de/jobsuche www.minijob-zentrale.de

Studium		Es gibt unterschiedliche Zugänge in ein Studium und zudem eine Vielzahl an Studienangeboten.		www.arbeitsagentur.de/bildung www.abi.de www.studienwahl.de Für Care Leaver gibt es ein Online – Beratungsangebot unter www.jugend-hilfe-studiert.de
----------------	--	--	--	--

Weitere Hilfen

Thema	Wer hat Anspruch	Was	Wo zu beantragen	Kontaktdaten
Bei Unklarheiten, an wen du dich wenden kannst / falls dir niemand hilft		In diesem Fall kann dir die Sozialberatung helfen.	Sozialberatung	Suche im Internet nach „Sozialberatung“ + Wohnort
Ombudsstellen und Selbstvertretungen	Falls du den Eindruck hast, dass du in der Jugendhilfe nicht zu deinem Recht kommst	Ombudsstellen sind Beschwerdestellen, die dich beraten und unterstützen. Unterstützung und Beratung kannst du auch bei einer Selbstvertretung der Care Leaver erhalten.	Ombudsstellen und Selbstvertretung der Care Leaver	www.ombudschaft-jugendhilfe.de/ombudsstellen www.careleaver.de

Krisen	Falls du dich überfordert fühlst und nicht weiter weißt	Für Notfallsituationen, in denen du nicht weiter weißt, gibt es unterschiedliche Online-, Mail- und Telefonberatungsstellen. Zudem gibt es den sozialpsychiatrischen Dienst (SPD) bei dir vor Ort. Egal wo – wichtig ist, dass du dir dann Hilfe holst!		Online: www.nummergegenkummer.de www.u25-deutschland.de www.telefonseelsorge.de Telefon: – Muslimisches Seelsorge-Telefon: 030/443 509 821 – Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 (ev) oder 0800 111 0 222 (rk) – Nummer gegen Kummer: Jugendtelefon 116111, E-Mail-Beratung www.neuhland.net/informationen/hilfsdienste.html
Allgemeine Beratung		Sowohl bei Problemsituationen als auch bei allgemeinen Fragen.		Online: www.caritas.de/onlineberatung Vor Ort: www.dajeb.de/beratungsfuehrer-online/beratung-in-ihrer-naehe
Beratung und Angebote für Geflüchtete		Hier erhältst du Informationen über deine Rechte und Anlaufstellen für Beratungsangebote vom Bundesverband unbegleiteter minderjähriger Flüchtlinge (BumF).	Bundesverband unbegleiteter minderjähriger Flüchtlinge (BumF)	www.b-umf.de www.nds-fluerat.org/infomaterial/materialien-fuer-die-beratung/arbeitshilfen-umf

Queer		Falls du dich nicht dem binären Geschlechtersystem (männlich / weiblich) zuordnest und dich gerne austauschen oder beraten lassen möchtest, gibt es inzwischen einige Informationsplattformen, Beratungsangebote und Anlaufstellen.		Online – Angebote: www.lgbtyouthincare.com www.comingout.de www.achsoistdas.com www.meingeschlecht.de
Drogenberatung / Suchtberatung		Wenn du Schwierigkeiten mit Drogen hast oder nicht recht weißt, ob du auf dem Weg in die Sucht bist, kannst du dich beraten lassen.		Online: www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/suchtberatung/start www.kmdd.de/angebote Vor Ort: www.kmdd.de/infopool-und-hilfe/hilfe-und-beratung
Straffälligkeit		Neben dem Jugendamt (Jugendgerichtshilfe) kannst du auch anderweitig Beratung erhalten, falls du mit dem Gesetz in Konflikt gekommen bist.	Jugendamt	Online: www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/straffaeligkeit Jugendamt vor Ort
Bei (häuslicher) Gewalt		Du kannst dich beraten lassen und dir Hilfe holen, wenn dein Partner dir gegenüber gewalttätig wird – das können auch Beschimpfungen oder psychische Gewalt sein, nicht ausschließlich körperliche Gewalt!		Telefon und Online: www.odabs.org www.weisser-ring.de (auch vor Ort) Hilfetelefon für Frauen: Hilfetelefon: 08000 116 016 Telefon-, E-Mail- und Chat-Beratung; Vermittlung an Anlaufstellen vor Ort

Fragen rund um Migration	Junge Menschen mit Migrationshintergrund unter 27 Jahren	Jugendmigrationsdienste (JMD) stehen bei Fragen und Beratungsbedarf rund ums Thema Migration zur Verfügung.		Online: www.beratung.jugendmigrationsdienste.de/website Infos: www.nds-fluerat.org/infomaterial/materialien-fuer-die-beratung/arbeitshilfen-umf
Schwangerschaftsberatung		Falls du vermutest, dass du schwanger bist, solltest du zuerst einen Schwangerschaftstest machen (bei der Frauenärztin / dem Frauenarzt ist dies kostenlos). Hilfe und Beratung, bspw. falls die Schwangerschaft ungewollt war, bekommst du bei unterschiedlichen Beratungsstellen.	Frauenärztin / -arzt; Beratungsstellen	Online: www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/schwangerschaftsberatung/start www.profamilia.de (auch vor Ort) www.familienplanung.de
Mutter / Vater werden		Es gibt viele Informationsseiten, aber auch Hilfeangebote für (werdende) Mütter und Väter. Natürlich kann dich auch das Jugendamt unterstützen.	Jugendamt	Infos: www.familienportal.de www.familienplanung.de Beratung Online und vor Ort: www.elternleben.de familienportal.de Bei Unterstützungsbedarf in der neuen Situation: www.hebammenverband.de/familie/hebammenhilfe/familien-hebammenfruehe-hilfen Bei anhaltender Belastung kann eine Kur helfen (hierzu kannst du dich auch von deiner Ärztin / deinem Arzt beraten lassen): www.kur.org www.muettergenesungswerk.de/kuren

Care Leaver		Falls du die Jugendhilfe verlässt, steht dir auch der Careleaver e.V. mit seinen Angeboten zur Seite. Hier kannst du von Erfahrungen profitieren, dich vernetzen, aber auch deine Tipps und Erfahrungen weitergeben, indem du dich engagierst.		www.careleaver.de info@careleaver.de Koordinierungsstelle in Freiburg Tel. 0761/ 45669242
-------------	--	--	--	---

Die Übersichtstabelle wurde auf Grundlage der Broschüre „Durchblick. Infos für deinen Weg aus der Jugendhilfe ins Erwachsenenleben“ erstellt:

Sievers, B. & Thomas, S. (2022). *Durchblick. Infos für deinen Weg aus der Jugendhilfe ins Erwachsenenleben*, 5. Auflage. Hildesheim: Universitätsverlag Hildesheim.

Verfügbar unter <https://doi.org/10.18442/leavingcare-3>