

Easy Start – Tipps für Auszubildende

Der perfekte Berufsstart

Ausgezeichnet zum 6. Mal in Folge





Herzlich willkommen!

Du hast es geschafft. Die Schule ist vorbei, ein neuer Lebensabschnitt beginnt: Die Berufsausbildung. Wenn du schon einen Ausbildungsplatz ergattert hast: Herzlichen Glückwunsch! Wenn du noch auf der Suche bist, drücken wir dir die Daumen.

Wir haben einige Informationen für dich, damit dir der Start in die Berufswelt leichter fällt und du gut vorbereitet in diese neue Lebensphase gehst. Sollten Fragen auftauchen, die nicht in diesem Heft behandelt werden, sprich uns bitte an oder informiere dich im Internet unter:

www.die-bergische-kk.de/berufsstarter

Alles Gute wünscht dir
DIE BERGISCHE KRANKENKASSE

Inhalt

Vor dem ersten Tag im Betrieb

- 5** Einstellungsunterlagen
- 7** Checkliste: Was brauche ich zum Ausbildungsstart?

Der erste Tag

- 8** Kleidung
- 8** Begrüßung
- 9** Benehmen

Lernen/Prüfungen

- 11** Ausbilder
- 11** Berufsschule
- 11** Lerntypen
- 12** Prüfungen

Chillen

- 15** Entspannung
- 15** Sport
- 15** Gesundheitskurse

Finanzen

- 16** Steuern
- 17** Kindergeld
- 17** Vermögenswirksame Leistungen
- 18** Finanzielle Hilfen
- 18** Ausbildungsvergütung

Sozialversicherung

- 21** Krankenversicherung
- 21** Arbeitsförderung
- 21** Rentenversicherung
- 22** Pflegeversicherung
- 22** Unfallversicherung
- 22** Beiträge zur Sozialversicherung

Impressum: © MBO Verlag GmbH, 48143 Münster

Art.-Nr.: 701137 - 12/2018, Rechtsstand 01.01.2019, aktuelle Werte erhalten Sie auf der Webseite Ihrer BERGISCHEN

Bildnachweis: Titel: © DIE BERGISCHE Kristina Malis, S.2: © Halfpoint/Fotolia.com, S.7: © Monkey Business/Fotolia.com, S.9: © pressmaster/Fotolia.com, S.10: © goodluz/Fotolia.com, S.13: © VadimGuzhva/Fotolia.com, S.15: © DIE BERGISCHE Kristina Malis, S.19: © Aaron Amat/Fotolia.com, S.22: © jackfrog/Fotolia.com

Vor dem ersten Tag im Betrieb

Damit dein erster Tag in deinem Ausbildungsbetrieb nicht gleich im Chaos beginnt, solltest du dich schon vorher um ein paar Dinge kümmern. Deinen Ausbildungsvertrag hast du sicherlich schon bei der Einstellung oder kurz danach von deinem Ausbildungsbetrieb erhalten. Er regelt die wesentlichen Bedingungen deiner Berufsausbildung. Dazu gehören:

- Beginn und Dauer der Ausbildung (dabei auch Länge der Probezeit)
- Ausbildungsverlauf und -ziel
- Höhe der Ausbildungsvergütung
- Kündigungsmöglichkeiten
- Arbeitszeit- und Urlaubsregelungen.

Für die meisten Berufe gibt es außerdem die Ausbildungsordnung. Hier erhältst du genauere Informationen über den Ausbildungsablauf. Dazu ergänzend gibt es Ausbildungspläne, die die Ausbildung zeitlich und sachlich gliedern. Die Industrie- und Handelskammern, die Handwerkskammer oder dein Ausbildungsbetrieb haben sicherlich ein Exemplar für dich. Einige Betriebe legen selbst ihre Ausbildungspläne fest. Bitte erkundige dich bei deinem Arbeitgeber vor Beginn der Ausbildung danach.

Einstellungsunterlagen

Dein Arbeitgeber benötigt von dir einige Unterlagen, die du am besten vor Beginn deiner Ausbildung zusammenträgst und spätestens am ersten Arbeitstag mit in den Betrieb bringst.



Wichtige Gesetze

Berufsausbildungsgesetz (BBiG)

Sofern du unter 18 Jahren bist:

Jugendarbeitsschutzgesetz (JArbSchG)

Bankverbindung

Damit der Arbeitgeber dir deine Ausbildungsvergütung zahlen kann, brauchst du ein Konto bei einem Geldinstitut. Bitte teile deinem Betrieb deine IBAN, BIC und Bank mit.

VL-Vertrag

Wie jeder Arbeitnehmer kannst du bis zu 870 EUR im Jahr vermögensbildend anlegen (vermögenswirksame Leistungen, Arbeitnehmer-Sparzulage, Wohnungsbauprämie). Über die infrage kommenden Anlagemöglichkeiten berät dich deine Bank oder Sparkasse. Sofern du – je nach Anlageform – nicht mehr als 17.900/20.000/25.600 EUR (Ledige) bzw. 35.800/40.000/51.200 EUR (Verheiratete und eingetragene Lebenspartner) Jahreseinkommen zu versteuern hast, gibt es dafür Steuervergünstigungen.

In manchen Tarifverträgen ist auch vorgesehen, dass die „vermögenswirksamen Leistungen“ vom Arbeitgeber gezahlt werden. Hierzu solltest du deinem Arbeitgeber am ersten Arbeitstag den entsprechenden VL-Vertrag (etwa Spar- oder Bausparvertrag) vorlegen.

Lohnsteuer

Wer Geld verdient, muss Lohnsteuer zahlen – auch als Auszubildender. Wer Einkommen aus einer „nicht-selbstständigen“ Arbeit oder einer Berufsausbildung hat, zahlt davon eine monatliche Lohnsteuer, die direkt von der Vergütung abgezogen wird. Die monatliche Lohnsteuer ist sozusagen eine Vorauszahlung auf die Einkommensteuer, die insgesamt erst am Ende des Jahres berechnet werden kann, wenn deine Gesamteinnahmen feststehen. Dein Arbeitgeber benötigt deine Steuer-Identifikationsnummer und dein Geburtsdatum (sogenannte Lohnsteuerabzugsmerkmale).

Führungszeugnis

Einige Arbeitgeber möchten ein Führungszeugnis von ihren Mitarbeitern haben. Das Führungszeugnis ist eine auf grünem Spezialpapier mit Bundesadler gedruckte Urkunde, die vom Bundeszentralregister in Bonn auf Antrag für jede Person ab 14 Jahren ausgestellt wird. Im Führungszeugnis wird unter Aufführung der vollständigen Personalien hauptsächlich verzeichnet, ob man vorbestraft ist oder nicht. Dieses für persönliche Zwecke ausgestellte Führungszeugnis wird auch als „Privatführungszeugnis“ bezeichnet. Wird es hingegen zur Vorlage bei einer deutschen Behörde benötigt, handelt es sich um ein „Behördenführungszeugnis“. Beantragen kannst du es bei deinem Bürgerbüro der Stadtverwaltung oder online beim Bundesamt für Justiz mit den entsprechenden technischen Voraussetzungen, falls du bereits über einen Personalausweis mit eID verfügst.

Gesundheitszeugnis

In einigen Berufen ist ein Gesundheitszeugnis Voraussetzung für eine Einstellung. Außerdem benötigt dein Ausbildungsbetrieb ein Gesundheitszeugnis von dir, wenn du noch keine 18 Jahre alt bist. Erkundige dich rechtzeitig danach und lasse dich von einem Arzt untersuchen. Er stellt dir auch das Gesundheitszeugnis aus.

Steuer-Identifikationsnummer

Die Steuer-Identifikationsnummer gilt von Geburt an. Jeder Bürger Deutschlands bekommt seine persönliche Steuer-Identifikationsnummer vom Bundeszentralamt für Steuern schriftlich mitgeteilt. Bitte gebe deinem Arbeitgeber diese Steuer-Identifikationsnummer. Solltest du noch keine Nummer zugeteilt bekommen haben oder kannst du das Schreiben nicht mehr finden, übermittelst du per Mail deine persönlichen Daten. Das Kontaktformular findest du auf der Internetseite des Bundeszentralamts für Steuern (www.bzst.de). Du erhältst dann schriftlich deine Steuer-Identifikationsnummer mitgeteilt.

Sozialversicherungsausweis

Jeder Beschäftigte bekommt vom Rentenversicherungsträger einen Sozialversicherungsausweis ausgestellt. Falls Sie vor Ihrer Ausbildung schon einmal gearbeitet und Sozialversicherungsbeiträge gezahlt haben, haben Sie einen Sozialversicherungsausweis erhalten, den Sie bitte bei Ihrem Ausbildungsbetrieb vorlegen. Sollten Sie noch keinen bekommen haben, wird er von Ihrer BKK für Sie beim Rentenversicherungsträger beantragt. Sie erhalten ihn dann per Post.

Mitgliedsbescheinigung

Ihr Arbeitgeber meldet Sie bei Ihrer Krankenkasse an und alles Weitere wird automatisch erledigt. Doch dazu muss er wissen, bei welcher Krankenkasse Sie versichert sind. Bisher waren Sie sicherlich über Ihre Eltern familienversichert. Doch nun haben Sie die freie Wahl und können z.B. die BKK wählen. Nach Eingang Ihrer Mitgliedschaftserklärung senden wir eine Mitgliedsbescheinigung direkt an Ihren Arbeitgeber – Sie brauchen sich um nichts zu kümmern.

Achtung:

Das Gesundheitszeugnis darf bei Beginn der Ausbildung nicht älter als 14 Monate sein. Im vierten Quartal des ersten Ausbildungsjahres gibt es dann noch eine Nachuntersuchung.

Checkliste: Was brauche ich zum Ausbildungsstart?

WAS?	WOHER?	WOHIN?	
Ausbildungsvertrag	Betrieb	Nach Hause/ Ordner	<input type="checkbox"/>
Ausbildungsordnung	IHK/Handwerkskammer/ Betrieb	Nach Hause/ Ordner	<input type="checkbox"/>
Ausbildungsplan	IHK/Handwerkskammer/ Betrieb	Nach Hause/ Ordner	<input type="checkbox"/>
Bankverbindung	Geldinstitut	Betrieb	<input type="checkbox"/>
Gesundheitszeugnis	Arzt	Betrieb	<input type="checkbox"/>
Mitgliedsbescheinigung	DIE BERGISCHE KRANKENKASSE	Betrieb	<input type="checkbox"/>
Führungszeugnis	Stadtverwaltung	Betrieb	<input type="checkbox"/>
Steuer-Identifikationsnummer	Bundeszentralamt für Steuern	Betrieb	<input type="checkbox"/>
Sozialversicherungsausweis	Rentenversicherungsträger	Betrieb	<input type="checkbox"/>
VL-Vertrag	Geldinstitut	Betrieb	<input type="checkbox"/>
_____	_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	_____	<input type="checkbox"/>



Der erste Tag

Um optimal auf den ersten Tag deiner Ausbildung vorbereitet zu sein, ist es wichtig, dass du ausgeschlafen bist. Am besten beginnst du schon ein paar Tage vorher, deine Schlafgewohnheiten umzustellen. Meist hat man zwischen Schulende und Beginn der Ausbildung ein wenig frei und kann ausgehen und ausschlafen – ganz wie man möchte. Damit sich der Körper aber an den neuen Rhythmus gewöhnen kann, solltest du eine Woche vor Ausbildungsbeginn mit den neuen Schlaf- und Weckzeiten beginnen. So kannst du sicher sein, am ersten Tag ausgeschlafen und pünktlich an deinem Arbeitsplatz zu erscheinen. Apropos pünktlich: Informiere dich über den Arbeitsweg und laufe/fahre ihn einmal zur Probe, dann kann nichts schiefgehen.

Kleidung

... kann lächerlich machen,
... kann peinlich sein,
... kann sicherer machen,
... kann Eindruck machen,
... kann sympathisch wirken

und sollte daher immer dem Anlass entsprechen!

Gestellte Arbeitskleidung

Für einige Azubis ist die Kleidungsfrage kein Problem, da im Ausbildungsbetrieb die Arbeitskleidung gestellt wird. So gibt es Arbeitgeber, die für ihre Mitarbeiter einheitliche T-Shirts, Hosen, Pullover oder Overalls usw. bereitstellen. Auch wenn dir diese Sachen nicht gefallen, ziehe sie trotzdem ohne Murren an. Der Arbeitgeber möchte mit dieser Kleidung ein einheitliches Auftreten seiner Mitarbeiter gewährleisten und nicht den letzten Modeschrei präsentieren. Außerdem gehörst du mit dieser Einheitskleidung dann auch im Team dazu! Für bestimmte Tätigkeitsbereiche gibt es auch Arbeitsschutzkleidung, die

getragen werden muss, um Arbeitsunfälle zu vermeiden. Bitte achte auf deine Sicherheit und trage die vorgeschriebene Schutzausrüstung immer, wenn sie nötig ist!

Kleiderordnung

Manche Arbeitgeber geben eine bestimmte Kleiderordnung vor. Hier sind z. B. die Bankangestellten zu nennen. In einer Bank haben die Herren meist einen Anzug und die Damen einen Hosenanzug oder ein Kostüm an – eben ein bisschen schicker und seriöser. Ob es in deinem Ausbildungsbetrieb eine Kleiderordnung gibt, kannst du ruhig nachfragen, das nimmt dir niemand übel: Besser nachfragen, als plötzlich völlig falsch angezogen zu sein! Vielleicht hast du aber schon bei deinen Besuchen vor Beginn der Ausbildung oder beim Vorstellungsgespräch ein wenig auf die Kleidung der künftigen Kollegen geachtet, das kann auch hilfreich bei der Kleidungswahl sein.

Wenn du herausgefunden hast, welcher Stil es sein soll, besorge dir ein paar entsprechende Anziehsachen für die Arbeit. Sie sollten miteinander kombinierbar sein und – je nach Betrieb – nicht zu auffällig. Wichtig ist natürlich auch, dass du dich darin wohlfühlst. Achte darauf, dass deine Kleidung immer sauber und frisch ist. Niemand möchte etwas mit einem stinkenden Kollegen zu tun haben.

Begrüßung

Zunächst wirst du von einem Mitarbeiter (meist dem direkten Vorgesetzten) oder bei kleineren Betrieben von deinem Chef begrüßt, manchmal ist auch die Personalabteilung der erste Ansprechpartner. Mache dir keine Sorgen, jeder weiß, dass man am Anfang erst einmal ein wenig aufgeregt ist. Deine Unterlagen werden auf Vollständigkeit überprüft und du erhältst eventuell schon einige allgemeine Informationen zum Unternehmen. Man wird mit dir durch den Betrieb gehen, dir deinen Arbeitsplatz zeigen und dir deine Kollegen vorstellen. Außerdem wird man dich mit den Pausenregelungen und den Räumlichkeiten vertraut machen. In einigen Firmen gibt es „Azubi-Paten“, die den Neueinsteigern als Ansprechpartner zur Seite stehen.



Werden dir Kollegen vorgestellt, gibt es einen kleinen Trick, sich all die Namen zu merken: Wiederhole immer den Namen deines Gegenübers, zum Beispiel als Gruß!

Dann wird man dir deine erste Aufgabe geben. Wenn du etwas nicht verstehst, frage nach. Du kannst auch die Aufgabenstellung wiederholen und nachfragen, ob du die Aufgabe richtig aufgefasst hast.

Am ersten Arbeitstag erhältst du auch meist dein persönliches Arbeitsmaterial sowie Informationen über diverse Regelungen in deiner Firma. Dazu gehören z. B.:

- Zuständigkeiten
- Arbeitszeiten
- Telefonverzeichnis/-regelungen
- Umgang mit Post und E-Mails
- Mitarbeitervertretung
- Regelungen im Krankheitsfall
- Urlaubsregelungen
- Vertretungsregelungen

Du kannst dir das sicherlich nicht alles gleich am ersten Tag merken. Das macht nichts! Wenn du möchtest, kannst du dir Notizen machen und diese am Abend noch

einmal durchlesen. Du wirst sehen, wie schnell sich all die Dinge einprägen.

Benehmen

Du solltest dir vor Augen führen, dass du ganz neu bist und am wenigsten über den Betrieb und dessen Mitarbeiter weißt. Deshalb ist es nicht klug, über Kollegen oder Regelungen herzuziehen oder etwas zu kritisieren. Warte erst einmal ab. Vielleicht bemerkst du nach einiger Zeit, welchen Sinn bestimmte Maßnahmen haben. Lass dich auch durch deine Kollegen nicht zu abfälligen Äußerungen hinreißen. Schau dir zunächst mal alles in Ruhe an und bilde dir dein eigenes Urteil.

Verhalte dich immer höflich und zuvorkommend. Es hat noch niemals geschadet, z. B. anderen eine Tür aufzuhalten.

In einigen Berufen ist es üblich, dass man sich duzt. Du wirst ganz bestimmt von deinem Vorgesetzten darauf aufmerksam gemacht, wie es in deinem Betrieb gehandhabt wird. Wenn nicht, gilt höfliches „Sie“, bis man dir das „Du“ anbietet. Azubis untereinander duzen sich in der Regel.



Lernen/Prüfungen

Zu deiner Ausbildung gehört natürlich auch das Lernen und die Prüfungen. Du wirst dir die praktischen Dinge in deinem Betrieb und die theoretischen Lerninhalte in der Berufsschule aneignen. Für einige Ausbildungsberufe gibt es auch die innerbetriebliche theoretische Unterweisung.

Ausbilder

Der Ausbilder ist für dich Ansprechpartner und für deine Ausbildung verantwortlich. Er soll dir die Ausbildungsinhalte vermitteln und muss die Eignungsanforderungen nach dem Berufsbildungsgesetz (BBiG) erfüllen.

Seine Aufgabe ist die Entwicklung von Fach-, Methoden-, Persönlichkeits- und Sozialkompetenz, um aus dir einen qualifizierten Mitarbeiter zu machen. Um dieses Ziel zu erreichen, wird in vielen Ausbildungsbetrieben zunehmend in Projekten gearbeitet, damit die Auszubildenden selbst aktiv werden können. Der Ausbilder unterstützt dich dabei durch Vor- und Nachbereitung der Lerninhalte.

Außerdem lässt er sich von dir regelmäßig das Berichtsheft zeigen, welches du führen musst. In diesem Heft schreibst du auf, welche Dinge du im Rahmen deiner Ausbildung erledigt hast. Manche Berichtshefte müssen täglich, andere nur wöchentlich geführt werden. Am Ende deiner Ausbildung wird das Heft bei der Abschlussprüfung dem Prüfer vorgelegt. Es zeigt ihm, ob du alle Stationen deiner Ausbildung durchlaufen hast.

Solltest du während deiner Ausbildung Probleme haben, wende dich immer zuerst an deinen Ausbilder – auch wenn es um die Berufsschule geht.

Tipp:

Schreibe das Berichtsheft regelmäßig – und versuche nicht, in einer Nacht-und-Nebel-Aktion vor der Prüfung zwei oder drei Jahre zu rekonstruieren!

Berufsschule

In der Berufsschule werden während der Ausbildung die Allgemeinbildung und die jeweilige fachliche Bildung deines Berufszweigs gefördert. Hier bekommst du also die theoretischen Hintergründe deiner Ausbildung beigebracht. Die einzelnen Lerninhalte ergeben sich aus dem Rahmenlehrplan deiner Ausbildung.

Im Allgemeinen hast du ein bis zwei Berufsschultage wöchentlich, die restliche Zeit bist du in deinem Ausbildungsbetrieb. Es gibt aber auch den sogenannten Blockunterricht. Ist für deine Ausbildung ein Blockunterricht vorgesehen, so hast du mehrere Wochen am Stück Berufsschule und gehst während dieser Zeit nicht in deinen Betrieb.

Berufsschulunterricht ist eine Pflichtveranstaltung, d.h. auch dein Ausbilder wird darauf achten, dass du regelmäßig daran teilnimmst.

In der Berufsschule werden regelmäßig Arbeiten geschrieben, es gibt Zwischen- und Abschlusszeugnisse.

Lerntypen

Sicherlich kennst du das: Der eine liest etwas und vergisst es nie mehr, der andere kann sich alles tausendmal durchlesen und weiß immer noch nicht, was drinsteht. Man sagt, dass es unterschiedliche Lerntypen gibt. Wenn du nicht weißt, welcher Lerntyp du bist, kannst du es hier herausfinden und vielleicht neue Wege finden, wie du am besten etwas behalten kannst. So kannst du gezielter lernen.

Es wird zwischen folgenden Lerntypen unterschieden:

- Auditiver Lerntyp
- Visueller Lerntyp
- Kommunikativer Lerntyp
- Motorischer Lerntyp.

Auditiver Lerntyp

Der auditive Lerntyp kann Gehörtes gut behalten. Für ihn eignen sich Podcasts, Hörbücher, selbst erstellte MP3-Dateien oder Vorträge, um etwas besonders gut zu lernen. Bist du der auditive Lerntyp, kann es dir auch helfen, wenn du dir den Lerninhalt laut vorsagst oder vortragen lässt.

Visueller Lerntyp

Gehörst du zu den visuellen Lerntypen, kann es dir helfen, dir die Lerninhalte bildlich vorzustellen. Visuell bedeutet Sehen. Du kannst die Sachen auch aufschreiben und mehrere Male durchlesen – oder du zeichnest bestimmte Sachverhalte auf, entwickelst Schaubilder oder Grafiken.

Kommunikativer Lerntyp

Der kommunikative Lerntyp kann gut durch den Austausch mit anderen lernen. In Diskussionen oder Gruppenarbeiten kannst du durch Gespräche mit deinen Mitschülern/Auszubildenden oder deinem Ausbilder die besten Erfolge verbuchen.

Motorischer Lerntyp

Motorisch bedeutet, den Bewegungsablauf betreffend. Deine Lernerfolge kannst du leicht steigern, indem du selbst etwas ausführst, zum Beispiel durch Ausprobieren, Rollenspiele und Gruppenaktivitäten.

Prüfungen

Die Prüfungen werden je nach Ausbildungsberuf von den Industrie- und Handelskammern (IHK), den Handwerkskammern (HWK) oder anderen durchgeführt, wie z. B. den Landesversicherungsämtern. Wer für deinen Ausbildungsberuf zuständig ist, erfährst du von deinem Ausbilder.

Es gibt die Zwischenprüfung und die Abschlussprüfung. Die Zwischenprüfung soll dir zeigen, ob du gut auf die Abschlussprüfung vorbereitet bist oder dich ein wenig mehr anstrengen musst. Außerdem gibt sie dir Gelegenheit, sich auf die Form dieser Prüfungen einzustellen. Also eine gute Übung!

Die Zwischenprüfung wird ungefähr nach der Hälfte der Ausbildungszeit (ist abhängig von der Gesamtlänge der Ausbildung) durchgeführt.

Die Abschlussprüfung absolvierst du am Ende deiner Ausbildung. Sie besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Prüfungsteil. In einigen Ausbildungsberufen, z. B. im Handwerk, werden auch praktische Prüfungsteile abgehalten. Die Abschlussprüfung beginnt mit den schriftlichen Prüfungen. Die genauen Termine erhältst du von den Prüfstellen, also IHK, HWK oder anderen. Nach dem schriftlichen Teil werden zunächst die Arbeiten ausgewertet und benotet. Das kann natürlich etwas dauern. Danach geht es in den mündlichen Teil der Prüfung. Solltest du durch die Abschlussprüfung fallen, kann sie maximal zweimal wiederholt werden. Deine Ausbildung im Ausbildungsbetrieb verlängert sich höchstens für ein Jahr.

Am Ende deiner Ausbildung erhältst du ein Abschlusszeugnis der Berufsschule, ein Abschlusszeugnis des Betriebes und dein Ausbildungszeugnis bzw. in Handwerksberufen z. B. den Gesellenbrief. Weitere Infos zu deinem Ausbildungsberuf sowie Beispielprüfungen findest du unter www.dihk.de.



Chillen

Jeder muss sich mal ausruhen – auch du! Bist du unter 18 Jahre alt, darfst du maximal acht Stunden täglich bzw. 40 Stunden wöchentlich arbeiten. Und natürlich hast du auch Anspruch auf bezahlten Urlaub; und zwar, wenn du zu Beginn des Kalenderjahres

- noch nicht 16 Jahre alt sind, mindestens 30 Werktage,
- noch nicht 17 Jahre alt sind, mindestens 27 Werktage,
- noch nicht 18 Jahre alt sind, mindestens 25 Werktage,
- 18 Jahre alt oder älter sind, mindestens 24 Werktage.

Der Urlaub sollte dir in den Berufsschulferien gewährt werden.

Entspannung

Bei viel Hektik, Lernstress und Arbeit benötigt dein Körper und deine Seele einen Ausgleich, damit du nicht krank wirst. Dazu gehören genügend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung und möglichst wenig schädliche Einflüsse.

Einige versprechen sich eine Entspannung durch Alkohol, Nikotin und/oder andere Drogen. Das Problem: Nach kurzzeitigem subjektivem Entspannungsgefühl kommt es langfristig zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen. Das tägliche Feierabendbier macht langfristig alkoholabhängig und der Körper verlangt nach mehr Alkohol, um das Entspannungsgefühl zu erreichen. Auch die Zigarette zum Kaffee beim Nachhausekommen kann abhängig machen. Am besten, du fängst erst gar nicht damit an!

Eine gesunde Entspannung kannst du durch autogenes Training oder die progressive Muskelentspannung nach Jacobson erreichen. Meditative Übungen sowie Yoga sind weitere Möglichkeiten, um sich gut und drogenfrei zu entspannen.

Sport

Es gibt so viele Sportarten – da ist doch auch sicherlich etwas für dich dabei! Durch Sport kannst du Stress abbauen, deinen Körper fit halten und dabei noch nette Leute kennenlernen. Wichtig ist, dass dir der Sport Spaß macht. Du kannst doch einfach mal hereinschnuppern und unterschiedliche Sportarten ausprobieren. Informiere dich einfach bei den Sportvereinen in deiner Nähe!

Für viele bedeutet Sport auch Leistungssport. Hierbei sollte man aufpassen, dass man sich nicht überfordert. Außerdem solltest du daran denken, dass dein neuer Chef es bestimmt nicht gut findet, wenn du aufgrund von Sportverletzungen ständig arbeitsunfähig bist.

Gesundheitskurse

Meist werden Gesundheitskurse zu einem der vier Kernthemen der Prävention (Vorbeugung) angeboten: Bewegung, Ernährung, Stress und Suchtmittel. Innerhalb dieser Bereiche werden eine große Vielfalt von Maßnahmen empfohlen: Die einen zeigen Wege auf, mit dem Rauchen aufzuhören, andere Kurse zeigen, wie du mit leichter sportlicher Belastung deine Ausdauer und allgemeine Fitness erhöhen kannst. Die meisten Kurse finden in Gruppen statt und dauern acht bis zwölf Sitzungen.

Tipp:

Für viele Präventionskurse zur Bewegung und Ernährung, zum Umgang mit Stress oder Nichtrauchertrainings erhältst du von deiner BERGISCHEN einen Zuschuss. Informiere dich!



Finanzen

Steuern

Für dich als Azubi gelten die „normalen“ Steuerklassen wie für jeden anderen Bürger auch. Für Ledige wird die Steuerklasse I zur Anwendung kommen. Alleinerziehende haben Anspruch auf Steuerklasse II. Bist du verheiratet, kommen die Steuerklassenkombinationen IV/IV, III/V oder IV/IV mit Faktorverfahren in Betracht. Handelt es sich um ein weiteres Dienstverhältnis, musst du dem Arbeitgeber die Steuerklasse VI angeben.

Die für den Lohnsteuerabzug erforderlichen Daten können beim Bundeszentralamt für Steuern abgerufen werden. Für die Eintragung von Steuerklassen und das Eintragen von Kindern sind die Finanzämter zuständig.

In vielen Fällen lohnt es sich, für das abgelaufene Jahr eine Steuererklärung beim Finanzamt einzureichen (bis 31. Juli); vielleicht gibt es einen Teil der gezahlten Lohnsteuer zurück, und zwar

- wenn du nur einen Teil des Jahres beschäftigt warst,
- wenn du hohe Kosten im Zusammenhang mit deiner Ausbildung hast (Fahrtkosten, Arbeitsmittel, Bücher usw.),
- wenn du außergewöhnliche Aufwendungen hattest, die notwendig waren (z. B. Kosten für Zahnersatz u. Ä.).

Vordrucke für Steuererklärungen gibt es beim Finanzamt oder unter www.elster.de.

Kindergeld

Haben deine Eltern bislang für dich Kindergeld bezogen, so besteht dieser Anspruch weiter, solange du dich in deiner ersten Ausbildung befindest. Einschränkungen greifen erst, wenn sich noch eine zweite Ausbildung anschließt. Dann fließt das Kindergeld nur noch, wenn du nicht mehr als 20 Wochenstunden regelmäßig jobbst – und auch nur bis zum 25. Geburtstag.

Vermögenswirksame Leistungen

(siehe Hinweise auf Seite 5)

Finanzielle Hilfen

Eine niedrige Vergütung während der Ausbildung kann durch verschiedene Maßnahmen finanziell aufgestockt werden.

Staatliche Programme wie

- die Förderung nach dem Bundesausbildungsförderungsgesetz (BAföG)
- die Beihilfe zur Berufsausbildung (BAB)
- den Bildungskredit
- Begabtenförderung

kannst du bei Bedarf in Anspruch nehmen.

Ausbildungsvergütung

Die Höhe deiner Ausbildungsvergütung ist im Ausbildungsvertrag geregelt. Häufig gilt dafür ein Tarifvertrag. Üblicherweise steigt die Ausbildungsvergütung mit Beginn des zweiten und dritten Lehrjahres erheblich an. Auf der Seite www.bibb.de/dav findest du eine Übersicht über die Höhe der Ausbildungsvergütung aufgeteilt nach Berufen.

Beispiel für eine Verdienstabrechnung Januar 2019

Steuerpfl. Gehalt.....	800,00 €
Steuerfreie Bezüge.....	0,00 €
Summe der Bezüge.....	800,00 €
Lohnsteuer.....	0,00 €
Soli-Zuschlag.....	0,00 €
Kirchensteuer.....	0,00 €
Krankenversicherung (allg. Beitragssatz).....	58,40 €
kassenindividueller Beitragssatz (z. B. 0,9 %).....	3,60 €
Pflegeversicherung.....	12,20 €
Rentenversicherung.....	74,40 €
Arbeitslosenversicherung.....	10,00 €
Sonstige Abzüge.....	0,00 €
Summe der Abzüge.....	162,20 €
Auszahlung (netto)	641,40 €
Monat, Jahr:	Januar 2019
Anzahl Tage:	Voller Monat
Bruttogehalt:.....	800,00 €
Hinzurechnungsbetrag:.....	0,00 €
Freibetrag:.....	0,00 €
Religion:.....	nein
Kinder:	0.0
Steuerklasse:.....	I
Tabelle:	Allgemeine Tabelle
Bundesland:.....	Baden-Württemberg
Beitrag KV:.....	1 = allgemeiner Beitrag
Beitrag RV:.....	1 = voller Beitrag
Beitrag ALV:	1 = voller Beitrag
Beitrag PV:.....	1 = voller Beitrag
Kinderlos:.....	ja
Geburtsdatum:.....	01.01.2002
Personengruppe:	102 = Auszubildende
Gleitzone:.....	9 = Keine regelmäßigen Entgelte in der Gleitzone

Beihilfe zur Berufsausbildung (BAB)

Diese Förderung erhältst du, wenn du entweder eine duale Berufsausbildung oder eine Ausbildung in einer außerbetrieblichen Einrichtung in einem anerkannten Beruf absolvierst. Voraussetzung für die Förderung ist, dass du nicht mehr bei deinen Eltern wohnst, weil der Ausbildungsbetrieb zu weit vom Elternhaus entfernt ist. Als Faustregel gilt hier etwa eine Stunde Fahrzeit pro Weg. Die BAB wird über die gesamte Dauer der Ausbildung gezahlt. Es ist wichtig, dass du den Antrag rechtzeitig – am besten noch vor Beginn der Ausbildung – stellst, denn bei einer Bewilligung des Antrags wird das Geld nur rückwirkend bis zum Monat der Antragstellung gezahlt. Informationen und Anträge zur BAB gibt es bei den örtlichen Arbeitsagenturen und den dortigen Berufsinformationszentren. Unter www.arbeitsagentur.de kannst du dir unverbindlich ausrechnen, ob du Anspruch auf BAB hast.

Begabtenförderung

Unterstützung von der „Begabtenförderung berufliche Bildung“ erhalten Absolventen einer dualen Berufsausbildung, die jünger als 25 Jahre alt sind und ihren Abschluss mit besser als „gut“ gemacht haben. Über drei Jahre hinweg werden finanzielle Hilfen von bis zu 2.000 EUR im Jahr für die fachbezogene berufliche, berufsübergreifende, aber auch für eine „allgemeine, der Persönlichkeitsbildung dienende“ Weiterbildung gezahlt. Als Empfänger der Begabtenförderung musst du dich dabei selbst mit 10 Prozent an den Kosten der Weiterbildung beteiligen. Träger der Begabtenförderung ist das Bundesministerium für Bildung und Forschung.

Bildungskredit

Einen Bildungskredit erhältst du, wenn du bereits über einen berufsqualifizierenden Abschluss verfügst oder diesen mit dem Abschluss deiner gegenwärtigen schulischen Ausbildung erlangen wirst und du dich im vorletzten oder letzten Jahr dieser Ausbildung befindest. Voraussetzung für die Gewährung des Kredits ist die Volljährigkeit. Eigenes Einkommen oder Vermögen oder das der Eltern wird dabei nicht angerechnet.

Der Bildungskredit wird monatlich im Voraus ausbezahlt und muss innerhalb einer Frist von vier Jahren zurückgezahlt werden.

Das Bundesverwaltungsamt hat für Fragen zum Bildungskredit eine Hotline unter der Telefonnummer (022899) 358 4492 eingerichtet. Weiterführende Informationen über den Kredit und die Antragstellung erhältst du auf der Webseite www.bildungskredit.de.

BAföG

Unter bestimmten Voraussetzungen hast du einen Anspruch auf Förderung nach dem Bundesausbildungsförderungsgesetz (BAföG). Nach diesem Gesetz wird auch der Besuch von weiterführenden allgemeinbildenden Schulen, Berufsfachschulen, Fachschul-, Fachoberschul- und Berufsfachschulklassen, Berufsaufbauschulen, Abendhauptschulen, Abendrealschulen, Abendgymnasien und Kollegs sowie höheren Fachschulen und Akademien gefördert.

Nicht gefördert werden betriebliche oder überbetriebliche Ausbildungen, sogenannte Ausbildungen im dualen System. Für den Bezug von BAföG darfst du bei Beginn der Ausbildung nicht älter als 30 Jahre alt sein.

Weitere Informationen über BAföG und Tipps zur Antragstellung gibt das Bundesministerium für Bildung und Forschung auf der Webseite www.das-neue-bafog.de.



Sozialversicherung

Alle Arbeitnehmer sind nach dem Gesetz sozialversichert, auch Azubis! Mit dem ersten Tag deiner Ausbildung wirst du selbst versichertes Mitglied, auch wenn du bisher über deine Eltern familienversichert warst.

Krankenversicherung

Die gesetzliche Krankenversicherung organisiert z.B. die Gesundheitsvorsorge. Musst du zum Arzt, zahlt sie die Rechnung. Bist du länger krank, erhältst du von ihr Krankengeld. Auch Medikamente und Krankenhausbehandlungen werden von deiner Krankenkasse bezahlt. Über die gesetzlich vorgeschriebenen Leistungen hinaus hat fast jede Krankenkasse Zusatzleistungen, die die einzelnen Versicherungen voneinander unterscheiden.

Wahl der Krankenkasse

Als Azubi kannst du deine Krankenkasse frei wählen. Wenn du zum ersten Mal eine Krankenkasse wählst, brauchst du nur eine Mitgliedschaftserklärung auszufüllen und einzureichen. Wir würden uns über deine Wahl freuen. Wenn du mit uns zufrieden bist, kannst du für immer Mitglied bleiben – egal, ob du Arbeitgeber, Branche und Beruf wechselst, arbeitslos wirst oder später Rentner bist. Sogar für deine spätere eigene Familie ist über die Familienversicherung bei uns automatisch mitgesorgt. Setze uns nur über Änderungen kurz in Kenntnis.

Du erhältst von uns nach deiner Wahl eine Mitgliedsbescheinigung und mit Beginn deiner Mitgliedschaft eine Gesundheitskarte. Die Mitgliedsbescheinigung ist für deinen Arbeitgeber. Die Gesundheitskarte lege bitte bei einem Arztbesuch vor. Alles Weitere läuft automatisch.

Meldungen

Dein Arbeitgeber meldet dich bei uns an, sobald du ihm die Mitgliedsbescheinigung vorgelegt hast. Wir veranlassen alles Weitere:

- Meldung an den Rentenversicherungsträger
- Meldung an die Agentur für Arbeit
- Meldung zur Pflegeversicherung
- Beantragung einer Sozialversicherungsnummer (sofern nicht schon vorhanden).

Wenn du über das 17. Lebensjahr hinaus eine allgemeinbildende Schule besucht hast, lass dir bitte darüber vom Schulsekretariat eine Bescheinigung ausstellen. Diese Zeiten werden nämlich später bei der Rente berücksichtigt. Einfach die Bescheinigung an uns schicken – wir sorgen für die Weiterleitung an den Rentenversicherungsträger.

Arbeitsförderung

Wer arbeitslos wird oder eine berufliche Umschulung oder Fortbildung benötigt, kann von der Arbeitsagentur Leistungen bekommen. Außerdem beraten die Arbeitsagenturen in allen Fragen der Berufsperspektive und können Hilfen zur Arbeitsaufnahme und Existenzgründung bieten.

Rentenversicherung

Die Rentenversicherung erbringt Rentenzahlungen an ihre Versicherten im Alter, bei verminderter Erwerbsfähigkeit und als Hinterbliebenenrenten (für Witwen, Witwer und Waisen).

Sie finanziert auch Rehabilitationsmaßnahmen, wenn du z. B. nach einer Krankheit deine Arbeitsfähigkeit langsam wiedergewinnen musst.

Rentenversicherungsträger sind die Deutsche Rentenversicherung (Bund), die regionalen Träger der Deutschen Rentenversicherung und die Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See.

Achtung:

In jedem Frühjahr erhältst du einen Beleg über die Jahresentgeltmeldung von deinem Arbeitgeber. Dieser ist für Ihre spätere Rente wichtig, also bewahre ihn gut auf.

Pflegeversicherung

Die Pflegeversicherung sichert die Versorgung von Menschen, die durch Krankheit oder Behinderung dauerhaft auf fremde Hilfe angewiesen sind. Entweder erhalten die pflegenden Angehörigen ein Pflegegeld oder die Pflegeversicherung zahlt die Kosten für einen Pflegedienst oder eine stationäre Pflege.

Die Pflegeversicherung wird von den Pflegekassen durchgeführt, die bei den Krankenkassen angesiedelt sind. Bei uns bist du ohne zusätzliche Formalitäten automatisch pflegeversichert.

Unfallversicherung

Wer durch einen Arbeitsunfall oder einen Unfall auf dem Weg von und zur Arbeit oder Schule Schaden erleidet, erhält Leistungen der Unfallversicherung. Allerdings nur für Schäden an seiner Gesundheit, also nicht für Sachschäden.

Zuständig sind die Berufsgenossenschaften und der Gemeindeunfallversicherungsträger. Die Beiträge zur Unfallversicherung trägt der Arbeitgeber bzw. die Gemeinde allein, du selbst zahlst also gar nichts dafür.

Beiträge zur Sozialversicherung

Die Beiträge errechnet der Arbeitgeber aus deinem Bruttolohn, also deiner Ausbildungsvergütung. Bis auf einige Ausnahmen werden die Beiträge je zur Hälfte vom Arbeitgeber und von dir bezahlt. Das ist ganz unkompliziert: Dein Arbeitgeber zieht einfach den Betrag von deiner Vergütung ab und überweist den Beitrag an uns. Wir leiten ihn dann an die anderen Sozialversicherungsträger weiter.

In der Krankenversicherung gilt ein gesetzlich festgelegter Beitragssatz von derzeit 14,6 % zuzüglich eines kassenindividuellen Zusatzbeitrags, der jeweils zur Hälfte vom Arbeitgeber und vom Versicherten gezahlt wird. Dieser Zusatzbeitrag ist je nach Krankenkasse unterschiedlich. Dein Beitragsanteil beträgt also 7,3 % zzgl. des halben Zusatzbeitrages deiner Krankenkasse. In der Rentenversicherung beträgt der Beitragssatz 18,6 % und zur Arbeitsförderung 2,5 %. Hier ist jeweils eine hälftige Beitragsteilung vorgesehen.

Der Pflegeversicherungsbeitrag beträgt 3,05 % (50 % Arbeitgeber, 50 % du; Ausnahme: Sachsen). Kinderlose ab dem 23. Lebensjahr zahlen einen zusätzlichen Beitrag in Höhe von 0,25 % allein.



Easy Start – das Beste der BERGISCHEN im Überblick!

Easy Start – Highlights für Einsteiger und Schnellstarter

- **300 € Flexibonus** maximal pro Jahr (z. B. professionelle Zahnreinigung, sportmedizinische Vorsorge, Zuschuss zu Brillen und Kontaktlinsen, Osteopathie, Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL))
- **Gesundheitsreisen** mit Wellnesscharakter – fitforyoung
- **Reiseimpfungen ohne Eigenanteil** (z. B. Impfungen nach Empfehlungen der Ständigen Impfkommission am Robert Koch-Institut (STIKO))

(Leistungen gemäß der gültigen Satzung)

Gute Gründe – bis zu 1.000 € für jeden

- **500 € zertifizierte Gesundheitskurse** pro Jahr (2-mal bis zu 250 € pro Kurs)
- **200 € pro Jahr Spar-Vorteile bei Partnern** (Fitness und Gesundheit)
- **Topaktuelle Information** per Internet, Newsletter, RSS-Feed und Twitter
- **Kundenzentren mit persönlicher Beratung** in der Region
- **Top Angebote Zusatzversicherungen** über Partner

Einfach starten

- **Mitgliedschaftsantrag ausfüllen** und per Fax oder Brief senden
- **Kündigung an vorherige Krankenkasse** (2 Monate Kündigungsfrist) und Kündigungsbestätigung an die BERGISCHE (14-Tage-Frist)

Du hast noch Fragen? Sende einfach eine E-Mail oder ruf uns an.

Telefon: 0212 2262-0

E-Mail: interessent@die-bergische-kk.de

Internet: www.die-bergische-kk.de/easystart



Die BERGISCHE ist immer für dich da. Finde deinen Ansprechpartner und Anschriften der Kundenzentren auf unserer Internetseite.

www.die-bergische-kk.de
info@die-bergische-kk.de

Oder ruf uns an,
wir helfen gern weiter:

Telefonteam: 0212 2262-0
Telefax: 0212 2262-411

Ausgezeichnet zum 6. Mal in Folge

