

**BARMER**

# So richtig durchstarten!

Wichtige Tipps für den Berufseinstieg





## Inhaltsverzeichnis

Von der Schule in die Ausbildung: alles, was du jetzt wissen musst	5
Die wichtigsten Punkte vor dem Start	6
Berufsstart von A bis Z	14
Sinnvoll oder überflüssig? Ein Blick auf Versicherungen	19
Gesundheit weiter gedacht – die BARMER	22
Wir sind für dich da – Service und Kontakt	26
So wirst du Mitglied – in wenigen Schritten top versichert	30







## Von der Schule in die Ausbildung: alles, was du jetzt wissen musst

Herzlichen Glückwunsch! Die Schule liegt hinter dir und dein Ausbildungsvertrag ist unterschrieben. Eine aufregende Zeit erwartet dich. Doch bevor es richtig losgehen kann, musst du dich um einiges kümmern. Es gibt eine Menge Formalitäten, die jetzt erledigt werden müssen – die richtige Krankenkasse finden, eine Rentenversicherungsnummer beantragen, bei Sozialversicherungsträgern anmelden und überlegen, ob eine Berufsunfähigkeitsversicherung sinnvoll sein könnte.

Die BARMER zeigt dir, worauf es ankommt, und gibt Hilfestellung und Tipps, damit dein Start ins Berufsleben gelingt.



## Die wichtigsten Punkte vor dem Start

Du fieberst wahrscheinlich schon dem Beginn deiner Ausbildung entgegen. Doch bevor du richtig durchstarten kannst, warten noch einige Formalitäten auf dich. Die wichtigsten haben wir für dich zusammengestellt.





## Ausbildungsbeihilfe

Dein Anspruch auf Ausbildungsbeihilfe richtet sich nach Alter, Familienstand, Mietkosten, Ausbildungsvergütung, Einkommen der Eltern und dem Einkommen des Ehepartners (falls du verheiratet bist). Solltest du keinen Anspruch auf Ausbildungsbeihilfe haben, gibt es vielleicht eine Chance, Wohngeld zu bekommen. Einen ersten Check, ob du Anspruch auf finanzielle Unterstützung hast, findest du auf [www.babrechner.arbeitsagentur.de](http://www.babrechner.arbeitsagentur.de)

## Fahrpreisermäßigung

Als Auszubildende oder Auszubildender hast du eventuell Anspruch auf besondere Ticket-Angebote deines örtlichen Nahverkehrsbetriebs. Frage einfach beim Verkehrsunternehmen deiner Region nach.

## Gesundheitsbescheinigung

In Deutschland dürfen Jugendliche unter 18 Jahren nur dann eine Ausbildung absolvieren, wenn sie für den Beruf gesundheitlich geeignet sind. Lasse dich einfach beim Hausarzt, Gesundheitsamt oder Betriebsarzt untersuchen: Man stellt dir dann eine Bescheinigung aus, die du deinem Arbeitgeber vorlegen kannst.

## Girokonto

Spätestens zu Beginn der Ausbildung benötigst du ein Girokonto, damit dein Arbeitgeber dir dein Gehalt überweisen kann. Die meisten Banken und Sparkassen bieten besondere Konditionen für Auszubildende. Nachfragen lohnt sich in jedem Fall.

## Kindergeld

Wenn du das 25. Lebensjahr noch nicht vollendet hast, unverheiratet bist und jetzt mit einer Berufsausbildung beginnst, haben deine Eltern unter Umständen weiterhin Anspruch auf Kindergeld. Es lohnt sich also, zu prüfen, ob Kindergeldanspruch besteht.

Kinder	01.01.2020	01.01.2021
1. und 2. Kind	204 Euro	219 Euro
3. Kind	210 Euro	225 Euro
ab 4. Kind	235 Euro	250 Euro

## Lohnsteuerkarte

Die Lohnsteuerkarte auf Papier ist schon seit Längerem durch die elektronische Form ersetzt worden. Wenn du ledig bist und erstmals eine Ausbildung beginnst, brauchst du dich nicht mehr um die Beantragung einer Lohnsteuerkarte zu kümmern. Dein Arbeitgeber kann die Steuerklasse 1 unterstellen, wenn du ihm deine Identifikationsnummer, dein Geburtsdatum sowie die Religionszugehörigkeit mitteilst. Gleichzeitig musst du bestätigen, dass es sich um dein erstes Beschäftigungsverhältnis handelt. Kommt die Steuerklasse 1 nicht infrage, kannst du beim zuständigen Finanzamt eine Ersatzbescheinigung für den Lohnsteuerabzug beantragen.

## Schulzeitbescheinigung

Diese Bescheinigung ist wichtig für den späteren Rentenanspruch. Wer nach dem 17. Geburtstag noch die Schule besucht, kann sich diese Zeiten auf die spätere Altersversorgung anrechnen lassen. Hierzu gibt es von der BARMER ein spezielles Formular, welches dir die Schule nach dem Abschluss ausfüllt.

## Sozialversicherungsausweis

Für die Absicherung gegen Krankheit und Arbeitslosigkeit musst du deinen Beitrag zahlen und sorgst so für eine Basisabsicherung. Um beteiligt zu werden, meldest du dich an. Du erhältst dann einen Sozialversicherungsausweis und eine Sozialversicherungsnummer.

## Zeugnisse

Vor Beginn deiner Ausbildung muss dein Arbeitgeber alle Zeugnisse von dir haben. Denke daran, dass alle Zeugniskopien beglaubigt sein sollten.

### Noch ein kleiner Tipp:

**Wir stellen dir Zeugniskopien gerne kostenfrei aus. Besuche uns einfach vor Ort.**

## Papierkram – es lohnt sich, genauer hinzuschauen

Der Ausbildungsvertrag regelt deine Ausbildung vom ersten bis zum letzten Tag. Bevor du ihn unterschreibst, solltest du daher auf einiges achten.

## Pflichtbestandteile des Ausbildungsvertrags



Er muss die Art der Berufsausbildung und deinen Ausbildungsberuf definieren. Ausbildungsbeginn und -dauer müssen ebenfalls vertraglich geregelt sein. Auch der Ausbildungsort ist wichtig: Wenn dieser vertraglich nicht festgelegt ist, steht es dem Unternehmen frei, dich an unterschiedliche Standorte zu schicken – das kann durchaus auch in einer anderen Stadt sein. Außerdem muss der Vertrag Auskunft über deine tägliche Arbeitszeit und die Dauer der Probezeit geben (mindestens einen Monat, höchstens vier Monate). Deine Kündigungsbedingungen sowie die Anzahl deiner Urlaubstage und die festgelegte Ausbildungsvergütung sind ebenso Pflichtbestandteile des Ausbildungsvertrages. Zuletzt sind alle weiterführenden Ausbildungsmaßnahmen (z.B. der Besuch einer Berufsfachschule) und andere gültige Verträge (z.B. Tarifverträge oder Betriebsvereinbarungen) zu nennen.

## Der Ausbildungsvertrag darf nicht ...



- ... festlegen, dass du nach Beendigung der Ausbildung in dem Betrieb bleibst.
- ... zu „Entschädigungszahlungen“ verpflichten.
- ... Regelungen zu Schadensersatzansprüchen aufstellen.
- ... Strafen festlegen, sollte der Vertrag nicht erfüllt werden.

# Die ersten Tage – worauf es ankommt

In den ersten Tagen bekommen die neuen Kolleginnen und Kollegen sowie deine Vorgesetzten einen ersten Eindruck von dir. Bemühe dich, dass dieser so positiv wie möglich ausfällt. Verhalte dich freundlich und höflich, zeige Interesse und Motivation, suche Kontakt, erledige zuverlässig deine Aufgaben und erscheine pünktlich. In der Regel bekommst du als Azubi eine Betreuerin bzw. einen Betreuer zugeteilt, die bzw. der dir sicherlich Feedback gibt. Sollte sie bzw. er dies nicht tun, kannst du nach den ersten Monaten fragen, wie dein Auftreten und dein Arbeitsverhalten empfunden werden. Das hinterlässt zusätzlich einen motivierten Eindruck. Wenn du Probleme hast, wende dich zuerst an deine Betreuerin bzw. deinen Betreuer. Wenn dir niemand zugeteilt wurde, frage so schnell wie möglich nach, wer deine Ansprechpartnerin bzw. dein Ansprechpartner im Betrieb ist.



## Rechte als Azubi

### Urlaub

Jeder Azubi hat Anspruch auf Urlaub in der Ausbildung. Die Mindestanzahl an Urlaubstagen wird durch das Arbeitsrecht bestimmt, wobei für minderjährige Azubis andere Bestimmungen gelten als für volljährige Auszubildende. Nach dem Jugendarbeitsschutzgesetz müssen Jugendliche unter 16 Jahren mindestens 30 Werktage Urlaub bekommen, unter 17-Jährige mindestens 27 Werktage und Azubis unter 18 Jahren stehen mindestens 25 Werktage Urlaub zu. Erwachsene Auszubildende haben nach dem Bundesurlaubsgesetz einen Anspruch auf 24 Werktage pro Jahr. Tarifverträge können einen höheren Urlaubsanspruch vorsehen, der dann auch für dich gilt. Die genaue Anzahl an Urlaubstagen pro Kalenderjahr (nicht Ausbildungsjahr!) ist im **Ausbildungsvertrag** festgelegt.

### Arbeitszeit

Volljährige dürfen 48 Stunden wöchentlich (acht Stunden am Tag, sechs Tage die Woche) beschäftigt werden. Minderjährige dürfen 40 Stunden wöchentlich (acht Stunden am Tag, fünf Tage die Woche) beschäftigt werden.

### Pausen

Eine Pause muss mindestens 15 Minuten dauern, damit sie so genannt werden darf. In dieser Zeit darfst du nicht gestört werden und nicht in Bereitschaft sein. Deine Pause musst du spätestens nach sechs Stunden Arbeitszeit erhalten. Bei einer Arbeitszeit von mehr als sechs Stunden steht dir eine Pause von 30 Minuten zu.

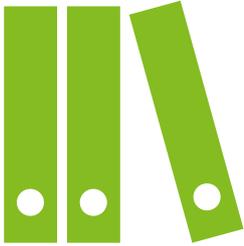


## Überstunden

Natürlich darfst du Überstunden machen, aber als Auszubildende oder Auszubildender bist du nicht dazu verpflichtet. Es sei denn, ein absoluter Notfall tritt ein. Personalmangel gilt übrigens nicht als Notfall.

## Fristlose Kündigung

Eine fristlose Kündigung darfst du als Auszubildende bzw. Auszubildender nur aussprechen, wenn du deinem Arbeitgeber schwere Pflichtverletzungen vorwerfen kannst. Sonst musst du dich an die Kündigungsfrist aus deinem Vertrag (in der Regel vier Wochen) halten.



## Pflichten als Azubi

### Tätigkeiten

Auszubildende sind verpflichtet, alle Aufgaben auszuführen, die ihnen aufgetragen werden, solange sie diesen körperlich gewachsen sind und es dem Ausbildungsziel dient.

### Krankmeldung

Wenn du körperlich oder psychisch nicht in der Lage bist zu arbeiten, hast du die Pflicht, dich bei deinem Arbeitgeber krankzumelden. Welche Fristen hierbei einzuhalten sind, erfährst du bei deinem Arbeitgeber.

### Berufsschule

Als Azubi bist du verpflichtet, die Berufsschule zu besuchen und an den Prüfungen teilzunehmen.

### Berichtsheft

Jeder Azubi muss während seiner Ausbildung ein Berichtsheft führen. Dieses Heft ist der Nachweis dafür, dass du in deiner Ausbildung den angestrebten Beruf tatsächlich erlernt hast und ordnungsgemäß ausgebildet wurdest.

### Betriebsgeheimnisse

Du darfst nicht mit Außenstehenden über Betriebsgeheimnisse (z. B. Patente, Kunden, Lagerbestände oder die Preiskalkulation) sprechen. Wenn du dir unsicher bist, ob du eine Information weitergeben darfst, frage vorher bei deiner Betreuerin bzw. deinem Betreuer oder deinem Arbeitgeber nach.





## Ungewohnte Belastungen leichter wegstecken

Gerade wenn du dich für eine sitzende Tätigkeit entschieden hast, ist ein sportlicher Ausgleich enorm wichtig. Wie wäre es zum Beispiel mit Schwimmen, Joggen oder Radfahren? Wenn du einen sehr stressigen Job hast, können auch Entspannungskurse wie Yoga, Pilates oder Tai-Chi Wunder wirken.

Bei einer Bildschirmtätigkeit musst du dich zusätzlich auf eine starke Beanspruchung deiner Augen einstellen. Deshalb solltest du ein- bis zweimal im Jahr Kontrolltermine beim Augenarzt wahrnehmen.

Wer acht Stunden am Tag in einem geschlossenen Raum verbringt, kann seine Pause nutzen, um etwas Sonne zu tanken. Vielleicht befindet sich in der Nähe deines Betriebs ein Park, ein Feld oder ein Platz mit Bänken. Idealerweise bereitest du dein Essen zu Hause vor. So sparst du Geld und ernährst dich zudem gesünder. Wir empfehlen viel Gemüse, ergänzt durch geringe Mengen Kohlenhydrate (Reis, Kartoffeln, Brot oder Nudeln) und mageres Fleisch, falls du dies isst. Außerdem kannst du täglich zwei bis drei Obstsnacks einplanen, um deinen Vitaminbedarf zu decken

## Gesundheitliche Eignung

Die meisten Betriebe verlangen eine ärztliche Bescheinigung darüber, dass du gesundheitlich in der Lage bist, deinen angestrebten Beruf auszuüben. Dieses Zeugnis sollte bei Beginn deiner Ausbildung nicht älter als drei Monate sein. Mache dir einfach einen Termin beim Hausarzt. Dieser wird dich durchchecken und dir ggf. die Eignung für deinen Wunschberuf bescheinigen. Getestet wirst du je nach Berufswunsch unter anderem auf erhebliche Seh- und Hörstörungen, die nicht korrigiert werden können, sowie auf Sprachstörungen und ansteckende Krankheiten, die nicht vorübergehend sind. Außerdem sollen durch diesen Gesundheitstest Psychosen, Verhaltensstörungen sowie Abhängigkeiten (z. B. von Alkohol, Medikamenten oder Rauschmitteln) ausgeschlossen werden.

## Altersvorsorge – jetzt schon an später denken

Die Bevölkerung in Deutschland wird immer älter, gleichzeitig werden immer weniger Kinder geboren – das demographische Gleichgewicht gerät aus den Fugen und weniger Beiträge fließen in die Altersversorgung. Schwache Konjunkturen und Arbeitslosigkeit reißen weitere Löcher in die Rentenkasse. Deshalb solltest du dich nicht nur auf die gesetzliche Rente verlassen.

## Private Altersvorsorge

Auch junge Berufsstarterinnen und Berufsstarter sollten bereits über eine zusätzliche private Altersvorsorge nachdenken, um sich frühzeitig abzusichern. Hole dir verschiedene Angebote ein und nutze unbedingt staatliche Anreize, um langfristig von den Fördermöglichkeiten zu profitieren.

## Riester-Rente

Die Riester-Rente ist eine private Rentenvorsorge. Du kannst dein Geld in unterschiedliche Anlagen investieren (z. B. Sparplan, Fonds oder Versicherung) – entweder durch regelmäßige monatliche Zahlungen oder ganz individuell und flexibel mit bis zu 175 Euro pro Jahr auf die eigene Sparleistung.

## Betriebliche Altersvorsorge

Vielleicht bietet dein Arbeitgeber auch eine betriebliche Altersvorsorge an – frage ihn danach. Es gibt fünf Varianten der betrieblichen Altersvorsorge: die Direktversicherung, die Direktzusage, den Pensionsfonds, die Pensionskasse und die Unterstützungskasse.



### Wichtige Links für angehende Auszubildende



[www.azubister.net](http://www.azubister.net)

[www.azubi.net](http://www.azubi.net)

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

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

[www.azubi-azubine.de](http://www.azubi-azubine.de)

## Gesund im Job

Stundenlanges Sitzen, ungesunde Fertiggerichte und angestregtes Starren auf den flimmernden Computerbildschirm – der Arbeitsalltag stellt eine ungewohnte Belastung für den Körper dar. Hier kommen einige schnelle Tipps, wie du diese leichter wegsteckst:

### Sitzen

Wenn du einer sitzenden Tätigkeit nachgehst, bemühe dich um eine aufrechte Sitzposition. Mit Gymnastikball oder einem speziellen Kissen kannst du deine Rückenmuskulatur zusätzlich fit halten.

### Pausen

Auch aus kurzen Pausen lässt sich Kraft ziehen. Gönn dir zwischendurch einige Minuten Bewegung oder Entspannung.

### Luft

Gerade in Großraumbüros ist der Sauerstoff meist knapp. Denke daran, regelmäßig zu lüften. Du wirst merken, dass du dann viel mehr Energie hast.

### Bewegung

Bringe Bewegung in deinen Alltag. Fahre mit dem Fahrrad zur Arbeit oder gehe in der Mittagspause spazieren. Widerstehe der Fahrstuhlversuchung und laufe zu Kolleginnen bzw. Kollegen, anstatt sie anzurufen oder ihnen eine E-Mail zu schicken.



## **Berufsstart von A bis Z**

Spannende neue Aufgaben erwarten dich im neuen Job, aber auch viele Begriffe und Regelungen, von denen du vielleicht bisher noch nichts gehört hast. Um nicht die Übersicht zu verlieren, haben wir die wichtigsten in alphabetischer Reihenfolge für dich zusammengestellt.



Begriffe von A-Z	Erklärung der Begriffe
<b>Arbeitslosenversicherung</b>	Eine Sozialversicherung mit dem Ziel, arbeitslosen Menschen während der Arbeitssuche ein Einkommen zu sichern.
<b>Brutto-Netto-Rechner</b>	Von deinem Bruttogehalt, das offiziell im Arbeitsvertrag steht, werden jeden Monat Beiträge für die Kranken-, Pflege-, Renten- und Arbeitslosenversicherung abgezogen. Der am Ende des Monats auf das Konto gezahlte Betrag ist dein Nettogehalt. Dieses kannst du dir auch selbst errechnen, zum Beispiel mit dem Beitragsrechner auf der BARMER Website <a href="http://www.barmer.de/a001246">www.barmer.de/a001246</a>
<b>Chefarztbehandlung</b>	Den Anspruch auf Chefarztbehandlung können gesetzlich Versicherte durch eine Zusatzversicherung erwerben.
<b>Dienstbefreiung</b>	Sonderurlaub, der für Einzelfälle gewährt wird (z. B. beim Tod eines Angehörigen oder bei einem wichtigen Gerichtstermin).
<b>Eigenanteil</b>	Der Eigenanteil bezeichnet einen gesetzlich festgelegten Betrag, der für Hilfsmittel wie z. B. Zahnspangen oder orthopädische Schuhe vom Versicherten selbst zu tragen ist.
<b>Festbetrag</b>	Der Festbetrag ist die preisliche Höchstgrenze, bis zu der die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für ein Medikament oder Hilfsmittel übernehmen müssen. Alles, was über den Festbetrag hinausgeht, muss der Versicherte selbst tragen.
<b>Gesundheitsbescheinigung</b>	Eine Ärztin bzw. ein Arzt bestätigt mit dieser Bescheinigung, dass du körperlich in der Lage bist, den angestrebten Beruf auszuüben.
<b>Haftpflichtversicherung</b>	Eine Versicherung, die an dich gestellte Schadensersatzansprüche übernimmt.
<b>Identifikationsnummer</b>	Die elfstellige Steueridentifikationsnummer wird dir einmal zugeteilt und bleibt ein Leben lang gültig.
<b>Jugendarbeitsschutzgesetz</b>	Jugendliche unter 18 Jahren genießen durch dieses Gesetz besonderen Schutz im Ausbildungsalltag (z. B. durch längere Pausen und mehr Urlaub).
<b>Kündigungsschutz</b>	Eine Regelung, die die Kündigung eines Vertrages erschwert oder ausschließt.
<b>Lohnsteuerkarte</b>	Papierloses Dokument, das Daten enthält, die dem Arbeitgeber zur Berechnung der Lohnsteuer dienen.
<b>Originalpräparat</b>	Als Originalpräparat werden zugelassene Arzneimittel bezeichnet, die erstmals den Einsatz eines bestimmten Arzneistoffs zu therapeutischen Zwecken ermöglichen.
<b>Private Altersvorsorge</b>	Individuelle Zusatzversicherung als Ergänzung zur gesetzlichen Rente.
<b>Quereinstieg</b>	Ein Berufseinstieg ohne absolvierte Ausbildung (z. B. durch ein Volontariat oder ein Praktikum).
<b>Rentenversicherung</b>	Gesetzliche Vorsorge zur Absicherung des Einkommens im Alter.



Begriffe von A-Z	Erklärung der Begriffe
<b>Sozialabgabentarifvertrag</b>	Eine Pflichtversicherung, die nicht durch eine Vereinbarung zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer ausgeschlossen werden kann, wenn ein versicherungspflichtiges Arbeitsverhältnis besteht. Dieser Vertrag enthält die Rechtsnormen, die den Inhalt, den Abschluss und die Beendigung von Arbeitsverhältnissen sowie Rechte und Pflichten der Vertragsparteien regeln.
<b>Überstunden</b>	Arbeitsstunden, die im Ausbildungsvertrag vereinbarte Arbeitszeiten überschreiten.
<b>Volontariat</b>	Eine gesetzlich nicht genau geregelte Ausbildung. Die oder der Auszubildende wird als Volontärin bzw. Volontär bezeichnet.
<b>Wohngeld</b>	Staatlicher Mietzuschuss für Bürgerinnen bzw. Bürger mit geringem Einkommen.
<b>XING</b>	Größtes deutschsprachiges Netzwerk für berufliche Kontakte (ähnlich wie LinkedIn).
<b>Zeugnisse</b>	Schriftliche Bestätigung und Beurteilung über den Abschluss einer Schul- oder Berufsausbildung.

## Gesund im Job

Jedes Unternehmen ist verpflichtet, eine frei praktizierende oder fest angestellte Ärztin bzw. einen frei praktizierenden oder fest angestellten Arzt für Untersuchungen und medizinische Beratung zur Verfügung zu stellen. Zu ihren bzw. seinen Aufgaben zählen auch die Beratung und Unterstützung des Arbeitgebers bei Fragen des Arbeitsschutzes und der Unfallverhütung. Kleine Betriebe arbeiten meist mit einer externen Betriebsärztin bzw. einem externen Betriebsarzt zusammen, in Betrieben mit sehr vielen Mitarbeiterinnen bzw. Mitarbeitern finden sich sogar betriebsärztliche Abteilungen.

Deine Betriebsärztin bzw. dein Betriebsarzt berät dich bei allen gesundheitlichen Fragen, bringt gesundheitsfördernde Veränderungen in den Arbeitsalltag und integriert Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer nach einer Erkrankung wieder in den Arbeitsprozess. Übrigens: Auch die Betriebsärztin bzw. der Betriebsarzt unterliegt der ärztlichen Schweigepflicht und darf dem Arbeitgeber keine Informationen über deinen Gesundheitszustand geben.





## Sinnvoll oder überflüssig?

## Ein Blick auf

## Versicherungen

Im Fall der Fälle versichert sein – die Deutschen geben viel Geld aus, um sich vor möglichen Risiken zu schützen. Durchschnittlich investiert jeder Deutsche 2.219 Euro (Stand: 2014) im Jahr in Versicherungen. Über die Hälfte davon gehen in eine private Altersvorsorge. Doch welche Versicherungen braucht man wirklich und bei welchen kann man sich das Geld sparen? Wir geben dir einen Überblick.

# Welche Versicherungen kommen infrage?

## Private Haftpflichtversicherung

Damit du auch einmal Fehler machen darfst, benötigst du eine Haftpflichtversicherung. Denn wer einen Schaden verursacht (auch durch Unachtsamkeit), haftet dafür. Bei Personenschäden kann es sich schnell um Millionenbeträge handeln. Übrigens, während deiner ersten Ausbildung bist du in der Regel über deine Eltern mitversichert, auch wenn du bereits volljährig bist. Informiere dich daher erst einmal bei dem entsprechenden Versicherungsunternehmen.

## Berufsunfähigkeitsversicherung

Eine Berufsunfähigkeitsversicherung ist in jedem Fall sinnvoll. Solltest du irgendwann aufgrund gesundheitlicher Probleme deinem Beruf nicht mehr nachgehen können, erhältst du durch diese Versicherung weiterhin regelmäßig die vereinbarte Rente.

## Hausratversicherung

Wem sein Hab und Gut wichtig ist, kann dieses – vom Tablet bis zum Musikinstrument – durch eine Hausratversicherung schützen. Diese Versicherung ist dann sinnvoll, wenn du bereits zu Hause ausgezogen bist und keinen entsprechenden Versicherungsschutz über die Versicherung deiner Eltern hast.

## Private Rechtsschutzversicherung

Ein Gerichtsverfahren ist oft zeitraubend und mit hohen Kosten verbunden. Damit du die finanziellen Mittel hast, um für dein Recht zu kämpfen, ist eine Rechtsschutzversicherung zu empfehlen. Auch bei dieser Versicherung bist du häufig während der Ausbildung über deine Eltern kostenlos mitversichert. Erkundige dich daher einfach beim betreffenden Versicherungsunternehmen über die genauen Konditionen und Details.

## Private Altersvorsorge

Sorge privat vor, wenn du auch nach dem Arbeitsleben einen guten Lebensstandard genießen möchtest. Die gesetzliche Versorgung reicht längst nicht mehr aus. Informiere dich bei verschiedenen Anbietern über deren Angebote und Konditionen. Je früher du damit beginnst, Geld anzulegen, desto besser.

## Unfallversicherung

Ein Unfall ist schnell passiert. Manchmal kommt man mit dem Schrecken und leichten Blessuren davon – leider geht es nicht immer so glimpflich aus. Deshalb ist die private Unfallversicherung für alle wichtig. Die gesetzliche Unfallversicherung deckt nämlich keine Unfälle in der Freizeit, sondern nur während der Arbeit ab. Wenn es tatsächlich zu einem Unfall kommen sollte, besteht daher ein großes finanzielles Risiko. Besonders Sportlern ist eine private Unfallversicherung zu empfehlen.

## Auslandsreisekrankenversicherung



Unfälle und Krankheiten kennen keinen Urlaub. Gesetzlicher Schutz besteht meist ohnehin nur in Europa – und das sehr eingeschränkt. Wenn du im Ausland medizinische Hilfe brauchst, kann's schnell teuer werden. Damit du dir darum keine Gedanken machen musst, bieten wir dir besondere Konditionen bei unserem Partner HUK-COBURG Krankenversicherung für einen praktischen Auslandsreise-Zusatzschutz.

## Gesund im Job

Die BARMER bietet für Unternehmen eine betriebliche Gesundheitsförderung an. Diese beinhaltet Fitnesskurse, die durch Trainerinnen oder Trainer und Seminarleiterinnen bzw. -leiter der BARMER in Unternehmen veranstaltet werden. Als zukünftige Auszubildende bzw. als zukünftiger Auszubildender kannst du beim Arbeitgeber anfragen, ob bereits entsprechende Angebote bestehen.





**Gesundheit  
weiter gedacht –  
die BARMER**



## **Wir machen uns für dich stark – jetzt und in Zukunft**

Die Welt verändert sich. Täglich. Und immer schneller.  
Die Anforderungen in der Ausbildung und im Beruf steigen.  
Das Leben wird mobiler, mit atemberaubender Geschwindigkeit.  
Unsere Familien und Freundschaften werden immer offener.  
Der Fortschritt ist manchmal schneller als wir selbst.  
Deshalb ist es wichtig, vorauszudenken. Was wird morgen sein?  
Wie werden wir leben? Wird es uns gut gehen?  
Und wer ist später für uns da?

Deine BARMER

# Was bietet mir die BARMER?

Worauf du bei der Wahl deiner Krankenkasse achten solltest, sagen dir unsere Fachleute. Sie kennen sich aus mit den Themen Gesundheit, Berufsstart und Ausbildung. Weil Gesundheit wichtig ist, unterstützen wir dich – mit Angeboten zur Prävention und einem großen Spektrum medizinischer Leistungen.

Was Jugendliche und Azubis brauchen, ist uns wichtig. Wir hören zu, schauen hin und geben Tipps zu Trends und Chancen für ein gesünderes Leben. Nachfragen lohnt sich.

## Deine Möglichkeiten für mehr Geld in der Tasche.

### Jedes Jahr bis zu 100 Euro oder andere Prämien sichern

Du sammelst einfach mit der BARMER Bonus-App Punkte für gesundheitsbewusste Maßnahmen (z. B. für deine Mitgliedschaft im Fitnessstudio) und wir belohnen dich dafür. Teil der BARMER Bonus-App ist auch die Plus-Challenge unseres Partners Arvato: Hier kannst du, zum Beispiel mit Tracking-Apps und Wearables, von Level zu Level aufsteigen und uns gleichzeitig helfen, das Bonusprogramm weiterzuentwickeln. Für die aktive Teilnahme können viele Rabattangebote unterschiedlicher Prämienpartner aus dem Gesundheitsbereich erreicht werden.

### BARMER Kunden trainieren günstiger

Als BARMER Mitglied trainierst du in den Studios unserer Partner zu exklusiven Bedingungen und sparst Geld.

### Wahltarif: Bis zu 100 Euro Cashback jährlich

Mit unserem Wahltarif Pro Fit kannst du dir bis zu 100 Euro pro Jahr sichern, wenn du keine oder wenige Leistungen nutzt.

### Lernen lohnt sich: Zuschüsse für Gesundheitskurse

Wir unterstützen Gesundheitskurse in Sachen Bewegung, Ernährung, Entspannung und Suchtverhalten mit bis zu 150 Euro jährlich. Wähle zwischen Angeboten bei dir vor Ort und unseren kostenfreien Online-Kursen.

Mehr unter [www.barmer.de/a004071](http://www.barmer.de/a004071)

## Du bist digital, die BARMER ist es auch.

### Die BARMER-App: Alles Wichtige erledigst du online

Ob am Smartphone oder am Desktop im Mitgliederbereich Meine BARMER – viele unserer Services sind digital verfügbar. Zum Beispiel kannst du bequem Bescheinigungen herunterladen, Anträge stellen oder deine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung hochladen. Oder mit dem integrierten Gesundheitsmanager wichtige Vorsorgeuntersuchungen im Blick behalten.

Weitere Apps und Skills unter

[www.barmer.de/gesundheitscampus/apps](http://www.barmer.de/gesundheitscampus/apps)

## Mit der BARMER sicher und sorglos unterwegs.

### 100 Prozent Kostenübernahme für Reiseschutzimpfungen

Für deine Reisen sind bestimmte Impfungen notwendig? Wir übernehmen die Kosten dafür komplett und schonen so dein Urlaubsbudget.

### Kostenfreie Hotline zum Reiseimpfschutz: 0800 3333 500

Bei allen Fragen zu Reiseschutzimpfungen sind die Ärzte des BARMER Teledoktors\* 24/7 für dich da.

## Und ganz selbstverständlich:

Die „Pille“ ist bis zum 22. Geburtstag kostenfrei (es ist lediglich die gesetzliche Zuzahlung ab dem 18. Geburtstag fällig).

Bei speziellen Krankheiten oder Operationen unterstützen wir dich mit einer Zweitmeinung, unserem Wartezeitenmanagement für Facharzttermine oder zusätzlichen Spitzenmediziner:innen.

Den Haut-Check als besondere Extraleistung kannst du alle zwei Jahre kostenfrei in Anspruch nehmen.

Die Regelversorgung beim Zahnersatz ist für dich kostenfrei, solange dein Azubi-Gehalt unter einer bestimmten Grenze liegt.

Bei Fragen zu Medikamenten oder Therapien ist der BARMER Teledoktor\* 24/7 für dich da – kostenfrei unter 0800 3333 500.

**Überzeugen dich die Leistungen der BARMER? Dann sag es weiter auf [barmer.de/empfehlung](http://barmer.de/empfehlung). Für jede erfolgreiche Empfehlung bedanken wir uns mit 25 Euro.**

## Das gibt es nur für Azubis!

- Aktion „Moveguide“
- Bewerbungstraining
- Kostenlose Ratgeberbroschüren

\* Näheres zum Teledoktor unter: [www.barmer.de/teledoktor](http://www.barmer.de/teledoktor)

## Es geht auch günstiger

Während der Ausbildung zählt oft jeder Cent: Die Wahltarife der BARMER stehen deshalb gerade bei jungen Menschen hoch im Kurs. Geldprämien ermöglichen es, den Beitrag individuell zu steuern: Wer clever rechnet, keine bis wenige Leistungen in Anspruch nimmt und gesundheitsbewusst lebt, kann jedes Jahr bares Geld sparen.

## Rundum gut geschützt – mit den Zusatzversicherungen unseres Partners

Gemeinsam mit unserem Partner HUK-COBURG Krankenversicherung bieten wir dir maßgeschneiderte Zusatzversicherungen zu exklusiven Bedingungen.

## So wirst du Mitglied

Du möchtest dich bei der BARMER krankenversichern?

### So einfach geht's:

Fülle den Mitgliedsantrag am Ende der Broschüre vollständig aus, trenne ihn heraus und schicke ihn per Post an eine Filiale in deiner Nähe.

Oder bequem im Internet ausfüllen und abschicken:

[www.barmer.de/mitglied-werden](http://www.barmer.de/mitglied-werden)



## Mitgedacht – weiter gedacht



Damit du sofort alle nötigen Unterlagen bei deinem zukünftigen Arbeitgeber einreichen kannst, gibt es die Mitgliedsbescheinigung bei der BARMER direkt nach Beantragung der Mitgliedschaft.



# Wir sind für dich da –

## Service und Kontakt

### Persönlich

Du hast Fragen zu unseren Leistungen oder deinem Versicherungsschutz? Unser Telefonservice hilft dir weiter – sieben Tage in der Woche, rund um die Uhr:

**0800 333 10 10\***.

Du möchtest, dass wir dich anrufen? Schicke uns per Online Formular deine Telefonnummer und deinen Wunschtermin. Wir rufen dich dann zurück.

Schnelle Antworten erhältst du auch über dein persönliches Online-Postfach unter "Meine BARMER". Jetzt registrieren:

[www.barmer.de/meine-barmer](http://www.barmer.de/meine-barmer)

### Online

Vieles lässt sich heute übers Internet erledigen. Nutze die Möglichkeiten auf unserer Website, von zu Hause oder unterwegs – wo immer du willst.

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

Infos für Schülerinnen bzw. Schüler und Azubis

[www.barmer.de/a002676](http://www.barmer.de/a002676)

Infos für Studierende

[www.barmer.de/a002674](http://www.barmer.de/a002674)

### Facebook

Aktionen und Veranstaltungen findest du unter

[www.barmer.de/facebook](http://www.barmer.de/facebook)

### YouTube

Fitnessstipps per Video

[www.barmer.de/youtube](http://www.barmer.de/youtube)

### Mobil

Auch unterwegs ist die BARMER für dich da! Unseren Service und zahlreiche Internetangebote kannst du auch mit dem Smartphone oder Tablet nutzen.

Weitere Informationen unter „Meine BARMER“

[www.barmer.de/a000213](http://www.barmer.de/a000213)

Eine Auswahl unserer Apps und Skills für unterwegs:

- **BARMER App**
- **BARMER Schlafenszeit**
- **BARMER Bonus-App**
- **7 Mind Meditations-App**

Du kannst unsere Apps im Google Play Store bzw. im Apple App Store herunterladen. [www.barmer.de/g100358](http://www.barmer.de/g100358)

### News

Bunte Themen rund um ein gesundes Leben findest du unter

<https://magazin.barmer.de>



\* Anrufe aus den deutschen Fest- und Mobilfunknetzen sind für dich kostenfrei.







# So wirst du Mitglied – in wenigen Schritten top versichert

## Von Anfang an gut abgesichert

Werde jetzt in drei einfachen Schritten BARMER Mitglied.

- ① Trenne den Mitgliedsantrag ab.
- ② Trage alle Daten vollständig und gut leserlich ein.
- ③ Schicke uns den Antrag in einem frankierten Umschlag zu oder nutze unseren Online-Aufnahmeantrag unter [www.barmer.de/mitglied-werden](http://www.barmer.de/mitglied-werden)



Ja, ich wähle die BARMER ab dem

Für meine Mitgliedschaft mache ich folgende Angaben:

# BARMER

## Persönliche Angaben

BARMER-Ansprechpartner/in:

Name, Vorname

Titel

Straße, Hausnummer

Geschlecht

w  m  d  u

w = weiblich  
m = männlich  
d = divers  
u = unbestimmt

Postleitzahl

Ort

Geburtsdatum

Telefonnummer<sup>1)</sup>

Handynummer<sup>1)</sup>

Geburtsort<sup>2)</sup>

E-Mail-Adresse<sup>1)</sup>

Geburtsname<sup>2)</sup>

Rentenversicherungsnummer

Staatsangehörigkeit<sup>2)</sup>

## Angaben zu Personenkreis und Vorversicherung

Ich bin  Auszubildende/-r  Arbeitnehmer/-in

ab/seit dem

Mein Bruttogehalt beträgt:

€

bei Arbeitgeber/Firma, Anschrift

Ich bin mit dem Arbeitgeber verwandt, verschwägert o. Ä.

Ich bin Student/-in  ab/seit dem

voraussichtlich bis

Bitte Immatrikulationsbescheinigung beifügen!

Ich war zuletzt vom  bis

Krankenkasse

bei der

Anlass des  
Kassenwechsels

Änderung im Versicherungsverhältnis  
(bspw. Arbeitgeberwechsel)

Ablauf der Bindungsfrist

Erhöhung des Zusatzbeitrags durch  
bisherige Kasse

Ich kenne weitere Personen, die sich für eine  
BARMER-Mitgliedschaft interessieren könnten.

Ich bevorzuge die Kommunikation auf Englisch

## Unterschrift

Datum, Unterschrift

<sup>1)</sup> Freiwillige Angabe.

<sup>2)</sup> Angabe nur erforderlich, wenn keine Rentenversicherungsnummer vorliegt.

**Zur Information:** Die Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt zum Zweck der Klärung des Versicherungsverhältnisses nach §§ 5 ff. SGB V und zur Beitragserhebung nach §§ 226 ff. SGB V, 57 SGB XI. Die BARMER speichert diese Daten für neun Jahre. Die mit dem Versicherungsverhältnis zusammenhängenden Daten (§§ 288 SGB V, 99 SGB XI) werden für höchstens 30 Jahre gespeichert.

Sie haben, sofern die gesetzlichen Voraussetzungen vorliegen, ein Recht auf Auskunft, Berichtigung und Löschung oder Einschränkung sowie das Recht auf Datenübertragbarkeit.

Gegen die Verarbeitung Ihrer persönlichen Daten können Sie bei uns oder bei der Bundesbeauftragten für Datenschutz und Informationsfreiheit Beschwerde einlegen. Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter [datenschutz@barmer.de](mailto:datenschutz@barmer.de) oder Lichtscheider Str. 89, 42285 Wuppertal.

GS-Nummer

GP-Nummer Vertriebspartner



## Impressum

### Herausgeber

BARMER  
Lichtscheider Straße 89  
42285 Wuppertal  
[www.barmer.de](http://www.barmer.de)

### Konzeption, Text und Redaktion

Marketing BARMER

### Druckerei

Kunst- und Werbedruck GmbH & Co. KG  
Hinterm Schloss 11  
32549 Bad Oeynhausen

### © BARMER 2020

Alle Rechte vorbehalten.  
Nachdruck, auch auszugsweise,  
nur mit vorheriger schriftlicher  
Einwilligung der BARMER.

Die BARMER übernimmt keine Garantie für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Inhalte und Verweise. Haftungsansprüche gegen die BARMER, welche sich auf die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen beziehen, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern keine vorsätzliche oder grob fahrlässige Pflichtverletzung vorliegt.