

## Der gute Rat

## Umzug: Was ist zu beachten?



Sebastian Dreyer, Leiter der Verbraucherzentrale in Düsseldorf

Nach Angaben der Deutschen Post zieht im Jahr einer von zehn Deutschen um. Dabei spielt nicht nur das Mietrecht eine Rolle. Auch aus Verbrauchersicht ist einiges zu beachten. Zunächst empfiehlt es sich, der Post einen Nachsendeauftrag zu erteilen. Da manche Rechnungen oder Schreiben nur einmal jährlich kommen, würde ich eine Laufzeit von mindestens zwölf Monaten wählen. Achten Sie darauf, den Antrag bei der Post zu stellen und nicht bei einem überbewerteten Drittanbieter. Es gibt viele Fake-Dienstleister im Web, von denen man die Finger lassen sollte.

Bei einem Umzug besteht kein Risiko, dass Sie ohne Strom oder Gas dastehen. In der neuen Wohnung fallen Sie ohne Abschluss eines neuen Vertrags automatisch in die Grundversorgung. Besser ist es aber, die Gelegenheit zu nutzen und sich auf die Suche nach einem neuen günstigen Anbieter mit einem sog. „Sondervertrag“ zu machen. Das lohnt sich jetzt wieder. Sie können die üblichen Vergleichsportale nutzen. Wenn Sie in Ihrer alten Wohnung in der Grundversorgung sind, können Sie die Verträge kurzfristig kündigen. Anders ist es bei Sonderverträgen, die in der Regel eine eigene Vertragslaufzeit haben. Hier haben Sie gegenüber dem alten Energieversorger ein Sonderkündigungsrecht mit einer Frist von sechs Wochen, frühestens zum Zeitpunkt des Auszugs. Dies gilt aber nur, wenn der alte Anbieter an der neuen Anschrift seine Leistung nicht wie bisher erbringen kann. Sonst sind Sie verpflichtet, den Gas- oder Stromvertrag an der neuen Adresse fortzuführen. Nach Kündigung erstellt der bisherige Anbieter eine Schlussrechnung. Dafür hat er bis zu sechs Wochen nach Lieferende Zeit. Ihr Vermieter muss die Betriebskostenabrechnung innerhalb von zwölf Monaten nach Ende des Abrechnungszeitraums erstellen.

Ziehen Sie um, können Sie Ihren Telefon- und Internetvertrag in der Regel unverändert weiterführen. Kann Ihr Anbieter die vereinbarte Leistung an Ihrem neuen Wohnort jedoch nicht erbringen, haben Sie auch hier ein Sonderkündigungsrecht. Sie können den Vertrag unter Einhaltung einer Frist von einem Monat zum Ende des Kalendermonats kündigen. Frühester Zeitpunkt ist wieder der Tag des Auszuges. Sowohl bei Telekommunikations- als auch bei Energielieferverträgen sollte Sie sich rechtzeitig vor dem Umzug kümmern und eine schriftliche Kündigungsbestätigung einfordern. Außerdem empfiehlt es sich, die Sonderkündigung selbst auszusprechen, selbst dann, wenn ein Anbieterwechsel von ihrem neuen Anbieter in die Wege geleitet wird. Zu guter Letzt muss nach einem Umzug auch die Hausversicherung angepasst werden, wenn sich Postleitzahlengbiet oder die Quadratmeterzahl der Wohnung ändern.

Sebastian Dreyer ist Leiter der örtlichen Beratungsstelle der Verbraucherzentrale NRW, Immermannstraße 51, Mail: duesseldorf@verbraucherzentrale.nrw, 0211/7106490.

## Zeugnissorgen? Jugendliche helfen einander

Mit Gleichaltrigen spricht es sich leichter. Beim Kinderschutzbund sitzen jeden Samstag Jugendliche am Sorgentelefon

Julia Müller

Eine Fünf auf dem Zeugnis kann so viel mehr sein als eine Zahl auf Papier. Sie kann der Grund dafür sein, dass Kinder und Jugendliche verzweifelt sind, sich nicht nach Hause trauen oder einfach nicht wissen, mit wem sie über ihre Zeugnis-Sorgen sprechen können. Eine, die zuhört, wenn sich das schlechte Zeugnis in der Schultasche zum Ferienstart wie ein Betonklotz anfühlt, ist Eva Laschewski. Die 18-Jährige gehört zu den 15 jungen Ehrenamtlichen, die für den Düsseldorfer Kinderschutzbund das telefonische Hilfsangebot „Jugendliche beraten Jugendliche“ betreuen.

Jeden Samstag von 14 bis 20 Uhr ist die bundesweit gültige Telefonnummer 116 117 des Kinder- und Jugendtelefons für junge Menschen reserviert. Und zwar an beiden Enden der Leitung. Gesprochen wird dann in geschützter Atmosphäre über die verschiedensten Themen – vom Liebeskummer bis zur Angst vor Gewalt. Bernhard Müller-Hildebrand, der das bundesweite und kostenlose Angebot in Düsseldorf für den Kinderschutzbund koordiniert, weiß aus den Erfahrungen seines Teams, dass sich am Samstag nach den Zeugnissen besonders viele Gespräche um die Themen Schule und Noten drehen.

#### „Ich kann dabei helfen, Lösungen zu finden“

Schlechte Noten wegzubern kann natürlich auch Eva Laschewski nicht. „Aber ich kann dabei helfen, Lösungen zu finden.“ An erster Stelle steht immer das Zuhören. Wenn sich die Jugendlichen ihre Sorgen von der Seele geredet haben, dann überlegt Beraterin Eva gemeinsam mit ihnen, was helfen könnte. „Manchmal erfahre ich zum Beispiel, dass jemand ein gutes Verhältnis zu seinem Onkel hat. Dann überlegen wir, ob der Onkel bei der Auseinandersetzung mit den Eltern vielleicht helfen kann.“

Ganz wichtig ist Koordinator Müller-Hildebrand aber Folgendes: „Wir geben hier keine Ratschläge oder sagen, was zu tun ist.“ Es geht immer darum, gemeinsam einen Ausweg aus einer belastenden Situation zu erarbeiten. Oft helfe den Anruferinnen einfach schon die Möglichkeit, anonym über ihr Problem reden zu können. „Sie können mit uns über ihr Thema reden, ohne dass es Konsequenzen hat.“

Die Ehrenamtlichen, die am Telefon von „Jugendliche beraten Jugendliche“ sitzen, sind zwischen 16 und



Unter der Rufnummer 116 117 ist samstags von 14 bis 20 Uhr das Angebot „Jugendliche beraten Jugendliche“ erreichbar.

KINDERSCHUTZBUND DÜSSELDORF

Sie können mit uns über ihr Thema reden, ohne dass es Konsequenzen hat

Bernhard Müller-Hildebrand, koordiniert das Projekt „Jugendliche beraten Jugendliche“

Bernhard Müller-Hildebrand koordiniert das Kinder- und Jugendtelefon für den Düsseldorfer Kinderschutzbund.

JUM (2)/NRZ



27 Jahren alt. Meist spricht Eva Laschewski also zumindest gefühlt mit Gleichaltrigen. So entstehe schneller eine vertrauensvolle Atmosphäre, als wenn Erwachsene die Beraterinnen und Berater sind. Eva Laschewski hat kaum erst Abi gemacht und weiß noch sehr gut, was für ein Druck sich durch Noten aufbauen kann.

Am Samstag, 6. Juli, wird das Telefon im Büro des Düsseldorfer Kinderschutzbundes wieder ab 14 Uhr besetzt sein.

Die Nummer ist bundesweit geschaltet, daher können Anrufe aus ganz Deutschland hier ankommen. „Anrufer aus Düsseldorf werden aber bevorzugt zu uns weitergeleitet“, sagt Bernhard Müller-Hildebrand. Die Dauer der Gespräche ist sehr unterschiedlich. „Manchmal spreche ich fünf Minuten, manchmal mehr als eine Stunde“, sagt Beraterin Eva.

Es kann auch vorkommen, dass gar keine Unterhaltung zustande



Eva Laschewski ist ehrenamtliche Mitarbeiterin bei „Jugendliche beraten Jugendliche“. Ein Angebot des Düsseldorfer Kinderschutzbundes.

kommt oder erst sehr spät. Das sind die „Schweigeanrufe“, die eine besondere Herausforderung sind. Dann sagen Eva Laschewski und ihre Team-Kolleginnen und Kollegen Sätze wie „Wir haben sehr viel Zeit und sind für dich da.“ Bernhard Müller-Hildebrand hat an einem anderen Beratungstelefon schon erlebt, dass jemand 20 Minuten geschwiegen hat, um dann zu sagen:

„Ich habe Leukämie im Endstadium.“

Das sind Momente, die auch erfahrenen Beraterinnen und Beratern an die Nieren gehen. Deshalb gibt es für alle Ehrenamtlichen immer die Möglichkeit, Unterstützung vom Team zu bekommen. Das gilt vor allem für die Jugendlichen, die sich jederzeit Hilfe von einem erfahrenen Mitarbeiter holen können.

### Jugendtelefon startet neue Ausbildung

Im Januar kommenden Jahres beginnt beim Düsseldorfer Kinderschutzbund eine neue Ausbildung für junge Menschen ab 16 Jahren, die sich ehrenamtlich für das Projekt „Jugendliche beraten Jugendliche“ engagieren möchten. Die Ausbildung dauert ein halbes Jahr und kostet pro Teilnehmendem 75 Euro. Das Geld bekommen sie zurück, wenn sie zwei Jahre lang für das Jugendtelefon gearbeitet haben.

Die Ausbildung umfasst 70 Stunden, verteilt auf zwei Wochenenden und fünf Samstage. Dazu gehören auch Hospitationen bei erfahrenen Beratern. Wer interessiert ist, kann sich bei Bernhard Müller-Hildebrand melden, der das Kinder- und Jugendtelefon für den Kinderschutzbund Düsseldorf koordiniert. Kontakt per Mail: [mueller@kinderschutzbund-duesseldorf.de](mailto:mueller@kinderschutzbund-duesseldorf.de).

Unter 116 117 ist das Angebot „Jugendliche beraten Jugendliche“ samstags von 14 bis 20 Uhr erreichbar. Die Beraterinnen und Berater, die das Telefon betreuen, sind 16 bis 27 Jahre alt. Mindestens einmal pro Monat sind sie als Ehrenamtler im Einsatz. Eine Schicht dauert drei Stunden.

Wie sie mit schwierigen oder für sie persönlich belastenden Situationen am Jugendtelefon umgehen, das lernen sie vorab in einer Ausbildung, die ein halbes Jahr dauert.

„Für mich ist es manchmal schwierig, dass ich Anrufer, mit denen ich besonders intensive Gespräche hatte, nicht noch länger begleiten kann“, sagt Eva. Wenn die Telefonate beendet sind, dann gibt es keinen weiteren Kontakt. Denn erneute Anrufe landen mit sehr großer Wahrscheinlichkeit ganz woanders. Dennoch: Bei ihr überwiegt das gute Gefühl, dass sie schon sehr vielen Menschen weiterhelfen konnte. Wenn sie demnächst ihr Studium der Sozialwissenschaften beginnt, will sie das Ehrenamt auf jeden Fall weitermachen.

## Heute in Düsseldorf

### NOTDIENSTE

#### APOTHEKEN

**MAXMO Apotheke Düsseldorf-Benrath**, Benrath, Hauptstr. 4, (0211)712241.  
**Neander-Apotheke e.K.**, Gerresheim, BENDERSTR. 6, (0211)281011.  
**Sofia-Apotheke**, Unterrath, Unterrathstr. 44, (0211)411211.  
**Jacobi-Apotheke**, Jacobistr. 24, (0211)351201.

#### Ärzte

**Ärztliche Bereitschaft**, 116 117.  
**Notfallpraxis in Unterbilk**, Florastr. 38, (0211) 986 75 55, montags, dienstags und donnerstags von 20-23 Uhr, mittwochs von 14-23 Uhr, freitags von 17-23 Uhr, samstags, sonntags und feiertags von 8-23 Uhr.  
**Augenärzte**  
**Augenärztliche Notdienstpraxis**, Moorstr. 5, Uniklinik, Gebäude 18.12, montags, dienstags, donnerstags von 19-21 Uhr, mittwochs und freitags von 16-21 Uhr, samstags, sonntags, feiertags, 9-13 und 16-21 Uhr.

#### Zahnärzte:

**Zentraler Zahnärztlicher Notdienst** in Unterbilk, Florastr. 38, (0211) 157 60 900 (Bandansage), montags, dienstags und donnerstags von 20-6 Uhr, mittwochs von 16-6 Uhr, freitags von 17-6 Uhr, samstags, sonntags und feiertags von 8-18 Uhr.

#### BEERDIGUNGEN

**Elisabeth „Sissy“ Thrum**, \* 08. September 1958 - † 09. Juni 2024, Trauerfeier und Beisetzung um 13.20 Uhr, Südfriedhof Düsseldorf, Am Südfriedhof 14.  
**Harald Grauduschus**, \* 07. Januar 1963 - † 09. Juni 2024, Trauergottesdienst um 10 Uhr, Auferstehungskirche Oberkassel und Urnenbeisetzung um 11.30 Uhr, Friedhof Heerd.

**Willi Korfmacher**, \* 24. Oktober 1948 - † 24. Juni 2024, Seelenamt um 9.45 Uhr, Pfarrkirche St. Dionysius, Vomerswerth und Beisetzung um 11.20 Uhr, Kapelle des Südfriedhofes.

#### HIER WIRD GEBLITZT

Am heutigen **Mittwoch** stehen Blitzer an Eichelstraße, Fleher Straße, Flinger Broich, Kölner Landstraße, Kreuzbergstraße, Niederrheinstraße, Quadenhofstraße, Volmerswerther Straße.

#### RAT & HILFE

**Ambulanz für Gewaltopfer** des Gesundheitsamts, (0211) 899 26 64, [gewaltopferberatung@duesseldorf.de](mailto:gewaltopferberatung@duesseldorf.de).  
**Anonyme Alkoholiker**, Borsigstr. 29, 18-22 Uhr, (0211) 192 95.

**Beratungsstelle für Suchtkranke**, Diakonie, Langerstr. 20a, montags bis donnerstags 9-18 Uhr, freitags 9-13.30 Uhr, (0211) 73 53 264.  
**Die Jugendberatung**, Beratung und Therapie für junge Leute bis 27 J., SKFM, Ulmenstr. 75, 0211/4696200.

**Frauenberatungsstelle**, Talstr. 22-24, (0211) 68 68 54.  
**Frauenhaus**, (0211) 710 34 88.  
**Frauenkrisentelefon**, täglich 10-22

Uhr, (0211) 68 68 54.

**Frauensuchtbearbeitungsstelle BerTha F.**, Höhenstr. 15, montags, mittwochs, donnerstags 10-13 und 14-16 Uhr, dienstags 20-22 Uhr.  
**Kreuzbund**, Zentrum für Suchterkrankte, Hubertusstr. 3, 10-22 Uhr, (0211) 17 93 66.

**Nottelefon Jugendamt**, (0211) 899 2403.  
**Schwangerschaftskonfliktberatung und Schwangerenberatung** des Gesundheitsamts, (0211) 899 26 64, [schwangerschaftskonfliktberatung@duesseldorf.de](mailto:schwangerschaftskonfliktberatung@duesseldorf.de).  
**Sorgentelefon Kinderschutzbund**, 0800 111 0 333.

**Spieler-Selbsthilfegruppe**, Weidemannstr. 15, (0203) 544 47 90.  
**Selbsthilfe nach Krebs** und für Gefährdete, Hohenzollernstr. 24, (0211) 35 47 35.

**Weißer Ring Opfertelefon**, 116 006.  
**Telefonseelsorge**, 0800 111 0 111, Hilfe, Erfahrungsaustausch.

## Rheinpegel

### Dienstag, 13 Uhr

Koblentz: 3,47 m, plus 8 cm

Bonn: 4,34 m, plus 7 cm

Köln: 4,50 m, plus 3 cm

**Düsseldorf: 4,31 m, plus 6 cm**

Ruhrort: 5,54 m, plus 8 cm

### IMPRESSUM DÜSSELDORF

Anschrift:  
Ernst-Gnoß-Straße 7, 40219 Düsseldorf  
Telefon 0211 16708-41  
E-Mail [lok.duesseldorf@nrz.de](mailto:lok.duesseldorf@nrz.de)

Leiter Lokalredaktion: Stephan Wappner

### LOKALSPORT

Telefon: 0203 9926 3181  
E-Mail: [sport.duesseldorf@nrz.de](mailto:sport.duesseldorf@nrz.de)  
Internet: [nrz.de/sport-duesseldorf](http://nrz.de/sport-duesseldorf)