

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Willkommen | 5 |
| Willkommen in der Samtgemeinde Artland | 5 |
| Wissenswertes über die Samtgemeinde Artland | 5 |
| Mitgliedsgemeinden der Samtgemeinde Artland | 5 |
| Zusammenleben in Deutschland | 6 |
| Stadtplan | 8 |
| Über Integreat | 8 |
| Integreat in Gebärdensprache (Video) | 8 |
| Beratung und Hilfe | 8 |
| Büro für Behördenangelegenheiten | 9 |
| Migrationsberatungsstellen für erwachsene Zuwanderer (ab 27 Jahren) | 9 |
| Jugendmigrationsdienst | 10 |
| Rückkehrberatung Landkreis Osnabrück | 11 |
| Migrationszentrum | 11 |
| Wichtige Ämter | 12 |
| Wichtige Ämter | 12 |
| Fachstelle Gesellschaftliche Integration | 12 |
| Wirtschaftsförderung | 13 |
| Familienservicebüro | 14 |
| Gleichstellungsbeauftragte | 15 |
| Jobcenter MaßArbeit | 15 |
| Agentur für Arbeit | 16 |
| Ausländerbehörde | 17 |
| Jugendamt - Sozialraum | 18 |
| Bürgerservice | 18 |
| Sprache | 18 |
| Information | 18 |
| Sprachniveau und Zertifikate | 19 |
| Sprachkurse | 20 |
| Erstorientierungskurse | 20 |
| Integrationskurse | 21 |
| Alphabetisierungskurse | 22 |
| Berufssprachkurse (DeuFÖV) | 22 |
| Dolmetschende | 23 |
| Aktuelles Sprachkursangebot | 24 |
| Ausbildung, Arbeit und Studium | 24 |
| Grundlegendes zum Thema Ausbildung, Arbeit und Studium | 24 |
| Ausbildungsduldung | 24 |
| BAföG - Bundesausbildungsförderungsgesetz | 25 |
| Schülerbeförderung | 26 |
| Arbeit finden | 26 |
| Welche Arten von Arbeit gibt es in Deutschland? | 27 |
| Arbeitsmarktzugang | 28 |
| Arbeitsvertrag | 29 |
| Bewerbungen und Vorstellungsgespräche | 31 |
| Weitere Fragen? | 32 |
| Fachkräfteeinwanderung | 34 |
| Grundlegendes zur Fachkräfteeinwanderung | 34 |
| für Unternehmen | 34 |

| | |
|--|----|
| Für Fachkräfte | 35 |
| Für Ausbildung und Studium | 36 |
| Blaue Karte EU | 37 |
| Selbstständigkeit | 38 |
| Berufsorientierung | 39 |
| Praktikum | 39 |
| Die wichtigsten Arten von Praktika | 40 |
| Rechte und Pflichten im Praktikum | 40 |
| Praktikum finden | 42 |
| Ausbildung (dual und vollschulisch) | 42 |
| Studium | 44 |
| Universität | 46 |
| Finanzierung und Stipendium | 48 |
| Anerkennung ausländischer Bildungsabschlüsse | 49 |
| Familie | 50 |
| Zusammenarbeit Eltern-Schule | 50 |
| Bildungs- und Teilhabepaket (BuT) | 50 |
| Schulen | 51 |
| Sonderpädagogischer Förderbedarf | 53 |
| Schwangerschaft und Geburt | 54 |
| Kindertagesstätte/ Kindergarten | 57 |
| Schulpflicht | 57 |
| Schulsystem | 58 |
| Schulausfall | 59 |
| Familienleistungen | 60 |
| Unbegleitete minderjährige Flüchtlinge | 62 |
| Frauen und Mädchen | 62 |
| Rechte für Frauen und Männer | 63 |
| Hilfe bei Gewalt gegen Frauen | 63 |
| Babybesuchsdienst | 64 |
| Junge Elternschaft | 65 |
| Deine Rechte als Jugendliche oder Jugendlicher | 65 |
| Kindergeld und Kinderzuschlag | 69 |
| Gesundheit | 70 |
| Das deutsche Gesundheitssystem | 70 |
| Arztbesuch | 71 |
| Medikamente und Apotheken | 72 |
| Notrufnummern - SOS | 72 |
| Krankenversicherung | 73 |
| Beratungsstellen und Hilfsangebote | 74 |
| Breastcare App | 75 |
| MMM - Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung | 75 |
| Elektronische Patientenakte (ePA) | 76 |
| E-Rezept (Elektronisches Rezept) | 77 |
| Mehrsprachige Informations-Portale zu „Gesundheit“ | 78 |
| Alltag | 78 |
| Information | 78 |
| Ausweise und Passbilder: Änderungen ab Mai 2025 in Deutschland | 79 |
| Mobilität | 79 |
| Auto | 79 |
| Elektromobilität | 80 |

| | |
|--|------------|
| Carsharing | 80 |
| Ein Auto Kaufen | 81 |
| Öffentliche Verkehrsmittel (ÖPNV) | 82 |
| Der öffentliche Nahverkehr | 82 |
| Der Fernverkehr | 85 |
| Deutschlandticket | 87 |
| Mobil sein | 88 |
| Zu Fuß gehen | 89 |
| Mobilität mit Einschränkungen | 90 |
| Sicher zur Schule | 93 |
| Mobilstationen | 94 |
| Fahrrad | 95 |
| Verkehrsregeln für Fahrradfahrer | 95 |
| Fahrradfahren in der Praxis | 98 |
| Fahrradausstattung | 99 |
| E-Scooter | 100 |
| Sichere Fahrradparkplätze und Reparaturservice am Bahnhof Quakenbrück | 101 |
| Führerschein | 101 |
| Führerschein Umschreibung | 101 |
| Führerscheinprüfung | 104 |
| Parken | 106 |
| Besondere Parkbereiche | 108 |
| Park + Ride | 110 |
| Einkaufen | 110 |
| Einkaufen mit wenig Geld | 111 |
| Online-Shopping | 111 |
| Versicherungen | 114 |
| Rundfunkgebühren | 114 |
| Internet | 115 |
| Bankkonto | 115 |
| Verträge und Mobiltelefon | 116 |
| Abfallentsorgung | 117 |
| Wohnen | 122 |
| Wohngeld | 122 |
| Wichtige Begriffe und Kosten | 123 |
| Büchereien | 125 |
| Religion | 125 |
| Religionsfreiheit | 125 |
| Religionsausübung | 125 |
| Freizeit und Sport | 126 |
| LGBTQIA+ Lesbisch, Schwul, Bisexuell, Transsexual/Transgender*, Queer, Inter* und Asexual | 127 |
| Was bedeutet LGBTQIA+? Einfach erklärt | 127 |
| LGBTQIA+ Rechte | 127 |
| Beratung und Kontakte für Queere Menschen - LSBTQIA+ | 128 |
| Fundbüro | 129 |
| Polizei | 130 |
| Asyl und Geflüchtete | 132 |
| Aufenthaltsstatus | 132 |
| Asylantrag | 134 |
| Familienasyl und Internationaler Schutz für Familienangehörige | 135 |

| | |
|--|------------|
| Asylberatung | 136 |
| Informationen des Auswärtigen Amtes und Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge | 137 |
| Bezahlkarte | 140 |
| Ukraine | 141 |
| Informationen zum Krieg in der Ukraine | 141 |
| Hilfe für Ukrainer:innen | 143 |
| Ehrenamt und Hilfeangebot | 144 |
| Was ist Ehrenamt? | 144 |
| BürgerBus Badbergen – Mitmachen als Fahrer:in | 145 |
| Projekt „Kleine Hilfen“ in der Samtgemeinde Artland | 146 |
| Ehrenamtskarte Niedersachsen | 148 |
| Die Tafel | 148 |
| Ehrenamt bei der Tafel Quakenbrück – Mach mit! | 149 |
| Freiwilligendienste | 149 |
| Inklusion: Menschen mit Behinderung | 152 |
| Gemeinsam für Inklusion | 152 |
| Was bedeutet: Menschen mit Behinderungen? | 152 |
| Unterstützung für Menschen mit Behinderung | 153 |
| Selbsthilfegruppen | 154 |

Willkommen

Willkommen in der Samtgemeinde Artland

Wissenswertes über die Samtgemeinde Artland

Die Samtgemeinde Artland liegt etwa 50 Kilometer nördlich von Osnabrück.
Zur Samtgemeinde Artland gehören die Orte Badbergen, Menslage, Nortrup und die Stadt Quakenbrück.

Quakenbrück ist eine historische Stadt.
Hier gibt es gute Angebote für Bildung, Kultur und Einkaufen.
Alle wichtigen Dinge für den Alltag sind gut erreichbar.

Die Samtgemeinde Artland ist sehr gut für Fahrradtouren geeignet.
Es gibt viele schöne Wege.
Die Routen sind gut ausgeschildert und sicher.


Informationen zu touristischen Angeboten finden Sie bei der [Tourismus-Information](#).
Dort erhalten Sie zum Beispiel Infos zu:


Stadtführungen
Fahrradtouren

Mitgliedsgemeinden der Samtgemeinde Artland

Es gibt 4 Gemeinden in Der Samtgemeinde Artland
hier finden Sie die Emails und Kontakt der 4 Gemeinden.

Stadt Quakenbrück

 [Markt 1, 49610 Quakenbrück](#)

 [05431/1820](#)

[05431/182118](#)

 info@artland.de

 [Stadt Quakenbrück](#)

Gemeinde Badbergen

[📍 Am Markt 3, 49635 Badbergen](#)
[☎️ 05433/328](#)
[@wilms@artland.de](mailto:wilms@artland.de)
[🗺️ Gemeinde Badbergen](#)

Gemeinde Menslage

[📍 Hauptstraße 14, 49637 Menslage](#)
[☎️ 05437/674](#)
[@bluhm@artland.de](mailto:bluhm@artland.de)
[🗺️ Gemeinde Menslage](#)

Gemeinde Nortrup

[📍 Postweg 1, 49638 Nortrup](#)
[☎️ 05436/272](#)

[05436/674](#)
[@nortrup@artland.de](mailto:nortrup@artland.de)
[🗺️ Gemeinde Nortrup](#)

Zusammenleben in Deutschland

Das Grundgesetz

In jedem Land gibt es Regeln, an die sich alle Menschen halten müssen.

Das wichtigste Gesetz für Deutschland ist das Grundgesetz.

Es hat 146 Artikel. Jeder Artikel ist eine Regel.

Diese Regeln bestimmen das Zusammenleben in Deutschland.

Die Grundrechte schützen die Freiheit jeder Personen.

Sie steht in 1 bis 19 des Grundgesetzes (Grundrechtskatalog).

Das Grundgesetz gibt es in 11 Sprachen:* [Arabisch](#), [Chinesisch](#), [Englisch](#), [Französisch](#), [Italienisch](#), [Persisch](#), [Polnisch](#), [Russisch](#), [Serbisch](#), [Spanisch](#), [Türkisch](#) und natürlich auf [Deutsch](#).

🗺️ Wie der deutsche Rechtsstaat funktioniert, wird in diesem Film anschaulich dargestellt: [Deutsch](#), [Dari](#), [Arabisch](#), [Englisch](#), [Französisch](#), [Paschtu](#), [Urdu](#).

Allgemeine Erklärung der Menschenrechte

Menschenrechte gelten immer und für alle Menschen auf den ganzen Welt. Sie schützen die Würde jeder Person.

Alle Menschen sind gleich, egal welche Hautfarbe, welches Geschlecht, welche Religion oder

Herkunft sie haben.

Es gibt 30 Rechte, die wichtigsten sind:

- Alle Menschen sind gleich viel wert.
- Jeder darf eine eigene Meinung haben.
- Alle haben Recht auf Frieden und Sicherheit (Art. 2. der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte der Vereinten Nationen vom 10.12.1948)

Es gibt 30 Rechte. Die wichtigsten sind:

- Alle Menschen sind gleich viel wert.
- Jeder Mensch darf eine eigene Meinung haben.
- Alle Menschen haben ein Recht auf Frieden und Sicherheit.

Kinderrechte

Kinder brauchen besonderen Schutz und deshalb auch besondere Rechte. Die Rechte stehen in der UN-Kinderrechtskonvention von 1989.

196 Staaten haben sie unterschreiben. Es gibt insgesamt 54 Artikel, die wichtigsten 10 Rechte sind besonders erklärt.

🌐 Die 10 wichtige Kinderrechte finden Sie hier: [Deutsch/Arabisch](#) und [Deutsch/Persisch](#).

Gleichstellung

Vor dem Gesetz sind alle Menschen gleich. Niemand darf wegen seines Geschlechts benachteiligt werden (Art.3 GG).

Die Gleichstellungsbeauftragte arbeitet für Chancengleichheit. Daher wirkt sie an allen Vorhaben, Entscheidungen, Programmen und Maßnahmen in der Samtgemeinde Artland mit, die Auswirkungen auf die Gleichberechtigung, sowie auf die Anerkennung der gleichwertigen Stellung der Geschlechter in der Gesellschaft haben (gem. §9 Abs. 2 NKomVG).

Folgende Schwerpunkte werden hierbei gesetzt:

- Bestehende Ungleichheiten innerhalb und der außerhalb der Verwaltung thematisieren
- Erarbeitung von Konzepten zur Verbesserung der Chancengleichheit und Initiierung entsprechender Projekte
- Information und Aktionen zu gleichstellungsrelevanten Themen
- Mitwirkung an bestehenden Netzwerken und Expertengremien auf kommunaler, Kreis- und Landesebene
- Angebot der vertraulichen Beratung für alle Bürger*innen der Samtgemeinde Artland zu gleichstellungsrelevanten Themen
- Verbesserung von Strukturen zur Vereinbarkeit von Familien- und Erwerbsarbeit

Für Fragen, weitere Informationen, Anregungen oder bei Hilfebedarf können Sie sich bei Frau Brockhaus melden.

Frau Brockhaus

[Rathaus Markt 1, Zimmer 11 EG Markt 1, 49610 Quakenbrück](#)
[05431/182401](tel:05431/182401)
@brockhaus@artland.de

Stadtplan

Hier finden Sie einen praktischen Stadtplan für die Samtgemeinde Artland:

[Stadt- und Gemeindeplan](#)

Über Integreat

Integreat ist ein Leitfaden, der Sie in Ihrem Alltag unterstützt. Sie finden hier wichtige Adressen, Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner sowie Tipps und Tricks, die Ihnen bei der Orientierung helfen können.

Dieser Leitfaden hat mehrere Kapitel. Jedes Kapitel bearbeitet ein anderes Thema. Sie finden zum Beispiel Informationen zu Ärztinnen und Ärzten, Schulen, Deutschkursen oder anderen Institutionen. Es gibt auch ein Kapitel mit Ideen, was Sie in Ihrer Freizeit machen können. Die Informationen und Freizeitangebote ändern sich und werden regelmäßig durch Ihre Kommune aktualisiert. Deswegen ist es sehr gut, wenn Sie oft in Ihre mobile App schauen und sich über aktuelle Aktionen und Veranstaltungen informieren. Auf die Informationen in Integreat können Sie sich verlassen.

Sie können diese App auch offline benutzen, wenn Sie keinen Internet-Zugang haben. Wenn Sie wieder online sind, aktualisiert sich die App von selbst.

Wir hoffen sehr, dass wir Ihr Leben in Deutschland mit dieser App vereinfachen können.

Integreat in Gebärdensprache (Video)



[Gebärdensprache \(Video\)](#)

In die Integreat-App gibt es Erklärungen in International Sign (IS).

Beratung und Hilfe

Büro für Behördenangelegenheiten


Das Büro für Behördenangelegenheiten bietet Ihnen Unterstützung beim Lesen, Verstehen und Ausfüllen von Behördenbriefen und Anträgen.

Wo Sie Leistungen beantragen können und welche Unterlagen Sie dafür benötigen, erfahren Sie unter anderem beim Büro für Behördenangelegenheiten.


Gerne stellen die Mitarbeitenden für Sie den ersten Kontakt zu entsprechenden Behörden her.

Die Angebote stehen Ihnen kostenfrei zur Verfügung.

 [EJF-Mehrgenerationenhaus Friedrichstraße 37 a 49610 Quakenbrück](#)

 [05431/9030143](tel:054319030143)

@behoerdenangelegenheiten@ejf.de

 Mo: 8:30 - 12:30 Uhr

Di: 10:00 - 13:00 Uhr

Mi: 8:30 - 12:30 Uhr

Do: 8:30 - 12:30 Uhr

14:00 - 17:00 Uhr

und nach Vereinbarung

Migrationsberatungsstellen für erwachsene Zuwanderer (ab 27 Jahren)

Die Mitarbeiter*innen der Migrationsberatung helfen Zuwanderer*innen, sich in Deutschland zurechtzufinden.

Die Beratung ist praktisch und alltagsnah.

Für erwachsene Zuwanderer*innen über 27 Jahre

Ablauf der Beratung

Nach dem Gespräch wird ein Plan erstellt.

Der Plan hilft, sich in Deutschland zurechtzufinden.

Die Beratung achtet auf die Fähigkeiten und Kenntnisse der Person.

Wer kann die Beratung nutzen?

Spätaussiedler*innen mit Ehegatten und Kindern (bis 3 Jahre nach Einreise)

Zuwanderer*innen, die länger in Deutschland leben und Integrationsbedarf haben

Unionsbürger*innen mit Integrationsbedarf

Personen mit Aufenthaltsgestattung, bei denen ein dauerhafter Aufenthalt erwartet wird

Personen, die an einem Integrationskurs teilnehmen müssen

Beratungsschwerpunkte

1. Lebensunterhalt sichern

Welche Unterstützung kann man bekommen?

Welche Familienleistungen gibt es?

2. Integration in Arbeit

Wie findet man Arbeit?

Wie bekommt man eine Arbeitserlaubnis?

Wird der Berufsabschluss anerkannt?

3. Wohnung

Wie hoch ist die angemessene Miete?

Wie funktioniert die Wohnungsvermittlung?

4. Bildung

Wird der Schulabschluss anerkannt?
Wie funktioniert das Schulsystem in Deutschland?

5. Spracherwerb

Wo kann man Deutsch lernen?
Muss man den Kurs selbst bezahlen?

6. Gesundheit, Ehe, Familie und Erziehung

Wie funktioniert die Krankenversicherung?
Kann man den Arzt selbst wählen?
Wer unterstützt während der Schwangerschaft?
Wer berät bei Eheproblemen?

👨‍👩‍👧 Für Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 12 und 27 Jahren gibt es eine eigene Beratung: [Jugendmigrationsdienste](#).

Kontakt Nordkreis

Caritasverband für die Diözese Osnabrück e.V.
Migrationsberatung
Tatsiana Wolf-Aliashkevich



[Markt 4, 49610 Quakenbrück](#)

☎ [05439/942360](tel:05439942360)

☎ [01755199367](tel:01755199367)

@ twolf@caritas-os.de

🌐 [Migrationsberatung Caritas](#)

Jugendmigrationsdienst

Die Jugendhilfedienste hilft jungen Menschen aus anderen Ländern.

Das Angebot ist für Jugendliche und junge Erwachsene von 12 bis 27 Jahren.

Wir helfen, sich schnell in Deutschland zurechtzufinden.

Wir beraten und unterstützen persönlich

Wir helfen bei:


- Fragen zum Leben in Deutschland
- Schule, Ausbildung und Beruf
- Persönlichen Problemen
- Fragen zu Geld und Recht


Kontakt:


Caritasverband für die Diözese Osnabrück e.V.

Jugendmigrationsdienst

Tatsiana Wolf-Aliashkevich

 [Markt 4, 49610 Quakenbrück](#)

 [05439/942360](tel:05439942360)

 [01755199367](tel:01755199367)

 twolf@caritas-os.de

 [Migrationsberatung Caritas](#)

Rückkehrberatung Landkreis Osnabrück

Möchten Sie in Ihr Heimatland zurück?

Sie warten noch auf die Entscheidung des BAMF über Ihren Asylantrag?

Haben Sie Probleme, Ihren Reisepass zurückzubekommen?

Brauchen Sie Geld für die Rückreise?

Rückkehrberatung

Die Rückkehrberatung hilft Ihnen:

die Möglichkeiten für die freiwillige Rückkehr zu verstehen

Ihre Fragen zu beantworten

selbst zu entscheiden, ob Sie zurückreisen möchten

Wichtig: Sie entscheiden nach der Beratung selbst. Niemand zwingt Sie zur Rückkehr.

Wer kann die Beratung nutzen?


Die Beratung ist für alle Menschen im Landkreis Osnabrück.

Alle, die über eine freiwillige Rückkehr in ihr Heimatland nachdenken, können die Beratung nutzen.

Ansprechpartner


Beim Landkreis Osnabrück, Abteilung Integration und Ausländer, können Sie Ihre Fragen stellen:

Frau Kessler

 [0541/5012582](tel:05415012582)

 kessler@lkos.de

Frau Brandebusemeyer

 [0541/5012177](tel:05415012177)

 brandebusemeyerpa@lkos.de

 [Rückkehrberatung Landkreis Osnabrück](#)

Migrationszentrum

Das Migrationszentrum ist für alle Zugewanderten im Landkreis Osnabrück da.

Dazu gehören:

- neu Menschen aus dem Ausland und ihre Familie.
- Menschen mit Migrationshintergrund und leben schon länger im Osnabrücker Land.


Der Aufenthaltsstatus ist egal.

Das Migrationszentrum hilft bei der Integration.

Es unterstützt die Menschen bei: Bildung , Ausbildung , Sprache und Arbeit.

Ziel ist die Integration aller zugewanderten Menschen. Sie soll lange und sicher sein.

Migrationszentrum MaßArbeit (Jobcenter) kAÖR

 [Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück](#)

 [0541/50140000](tel:0541/50140000)

 [@migrationszentrum@landreis-onsabrueck.de](mailto:migrationszentrum@landreis-onsabrueck.de)

 [Webseite](#)

Wichtige Ämter

Wichtige Ämter

Fachstelle Gesellschaftliche Integration

Integration hat in der Samtgemeinde Artland eine lange Geschichte. Heute ist das Thema wichtig.

Die Bürger*innen kommen aus über 80 Ländern.

Das Artland ist multikulturell und bunt. Wir arbeiten seit 2003 daran, Integration zu fördern. Wir bekommen Fördermittel aus verschiedenen Bereichen.

- Quakenbrück war ExWost-Modellkommune
- Seit 2004 gibt es ein Soziale-Stadt-Quartier in Quakenbrück
- wir haben beim Förderprogramm „**Jugend Stärken im Quartier**“ mitgemacht.

Wer arbeitet daran?

Viele haupt- und ehrenamtliche Personen
Arbeit in verschiedenen Gremien


Ziel: Zusammenleben gestalten und Probleme gemeinsam lösen.

Mehrsprachige [Flyer zur Erstorientierung](#)

Informationen zu allem, was für das Leben in Deutschland wichtig ist

Die Integrationsarbeit wird von der Fachstelle Gesellschaftliche Integration der Samtgemeinde Artland koordiniert

Jana Kellers

 [Markt 2, 49610 Quakenbrück](#)

Raum 131

☎ [05431/182130](tel:05431182130)

@ kellers@artland.de

Franziska Pohlers

📍 [Markt 2, 49610 Quakenbrück](#)

Raum 131

☎ [05431/182131](tel:05431182131)

@ pohlers@artland.de

Wirtschaftsförderung

Die Wirtschaftsförderung hat ein zentrales Ziel:

- Die Wirtschaft in der Samtgemeinde Artland stärken
- Die Attraktivität der Gemeinde verbessern

Wer wird unterstützt?

- Bestehende Unternehmen
- Neuansiedlungen (neue Firmen)
- Existenzgründer (Menschen, die eine Firma gründen möchten)

Alle Branchen werden unterstützt:

Große Industriebetriebe

Kleine Einzelhandelsbetriebe

Handwerksbetriebe

Dienstleistungsbetriebe

Dienstleistungen

Die Wirtschaftsförderung ist Ihr erster Ansprechpartner für alle Fragen rund um die lokale Wirtschaft.

Die Beratung ist neutral, kostenlos und engagiert.

Themen der Beratung:

1. Förderung und Beratung

- Betreuung von Unternehmen
- Begleitung von Entwicklungsprojekten
- Unterstützung für Existenzgründer
- Betriebs- und Investitionsberatung

2. Ansiedlung und Standortmarketing

- Standortwerbung und Kommunikation

- Hilfe bei Immobilien und Nutzung
- Mitgestaltung der lokalen Rahmenbedingungen

Initiierung und Umsetzung von Projekten

Kontakt

Steffie Imholte

 [05431/9067580](tel:054319067580)
 @imholte@artland.de
 [Wirtschaftsförderung](#)

Familienservicebüro

Im Familienbüro der Samtgemeinde Artland finden Eltern Beratung und Hilfe in allen Fragen rund um die Kinderbetreuung. Vor allem Betreuungsmöglichkeiten für Kinder berufstätiger Eltern sind für viele Familien wichtig. Drei Mitarbeiterinnen helfen, maßgeschneiderte Lösungen zur Kindertagesbetreuung, Tagespflege und zur Betreuung in Kindertagesstätten zu finden. Mit diesem Büro und der Konzeption des Nds. Landesprogramms "Familien mit Zukunft - Kinder bilden und betreuen" werden wir die Kinderbetreuungsmöglichkeiten in der Samtgemeinde flexibler und bedarfsgerechter entwickeln. Ziel ist es, ein ganzheitliches kommunales Netzwerk entstehen zu lassen, in dem sich Kinder und Familien noch wohler fühlen.

Die Kolleginnen helfen Ihnen gerne bei Ihren Anliegen.

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Familienservicebüro

 [Familienservicebüro](#)



Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 09:00 - 12:00 Uhr



Donnerstag 14:30 - 17:30 Uhr

In den Ferien von Montag bis Freitag 09:00 - 12:00 Uhr



Frau Burmester

 [05431/182554](tel:05431182554)
 @burmester@artland.de


Frau Brockhaus

 [05431/182555](tel:05431182555)
 @brockhaus@artland.de

Frau Hölker

 [05431/182559](tel:05431182559)
 @hoelker@artland.de

Frau Müller

 [05431/182552](tel:05431182552)

@muellerak@artland.de

Gleichstellungsbeauftragte

Vor dem Gesetz sind alle Menschen gleich.

Niemand darf wegen seines Geschlechts benachteiligt werden. (Art. 3 GG)

Aufgabe der Gleichstellungsbeauftragten

Die Gleichstellungsbeauftragte arbeitet dafür, dass Frauen und Männer gleichberechtigt sind - in der:

- Arbeit
- Gesellschaft
- Familie

Sie arbeitet bei allen Projekten, Entscheidungen und Programmen mit, die die Gleichberechtigung betreffen.

Wichtige Schwerpunkte

Ungleichheiten in der Verwaltung und Gesellschaft aufzeigen

Konzepte zur Verbesserung der Chancengleichheit erstellen

Aktionen und Informationen zu Gleichstellungsthemen anbieten

Mitwirken in Netzwerken und Expertengremien (Kommune, Landkreis, Land, Bund)

Beratung für alle Bürger*innen zu Gleichstellungsfragen anbieten

Strukturen verbessern, damit Familien- und Arbeitstätigkeit besser vereinbar sind

Kontakt

Bei Fragen oder Hilfebedarf wenden Sie sich bitte an:

Frau Brockhaus

📍 Lange Straße 34,
49610 Quakenbrück

☎: 05431 / 182555

@: brockhaus@artland.de oder gleichstellung@artland.de

Jobcenter MaßArbeit

Die kommunale Arbeitsvermittlung MaßArbeit kAÖR ist im Landkreis Osnabrück für die Integration von Arbeitslosengeld II - Empfängenden zuständig (Jobcenter Landkreis)

Osnabrück).


Als Tochtergesellschaft des Landkreises arbeitet die MaßArbeit daran, Arbeitslosengeld II - Empfangende in Beschäftigung zu bringen und die Entstehung und Verfestigung von Langzeitarbeitslosigkeit zu verhindern. Die Vermittler*innen beraten und begleiten die Kund*innen individuell und versuchen, ihnen durch passgenaue Angebote und Fördermöglichkeiten neue berufliche Perspektiven zu eröffnen. Dabei setzt die MaßArbeit mit den sieben Außenstellen und einem Businesszentrum für Selbstständige auf Dezentralität und kurze Wege. Die Außenstellen sind außerdem verantwortlich für die schnelle und korrekte Auszahlung der finanziellen Leistungen.

Seit mehr als 20 Jahren arbeitet die MaßArbeit mit arbeitssuchenden Menschen zusammen und wissen: Arbeitslosigkeit betrifft nicht nur Einzelpersonen, sondern wirkt auf die gesamte Familie zurück. Deshalb kümmert sich die MaßArbeit auch besonders um junge Menschen, die zum Ausgleich sozialer Benachteiligungen oder zur Überwindung individueller Beeinträchtigungen auf vermehrte Unterstützung angewiesen sind.

Für die Samtgemeinde Artland ist die Außenstelle in Bersenbrück zuständig.

MaßArbeit kAÖR - Außenstelle Bersenbrück

 [Am Bahnhof 15, 49593 Bersenbrück](#)

 [05439/60990](tel:0543960990)

[05439/609910](tel:05439609910)

Öffnungszeiten:

Montag bis Dienstag: 8:00 Uhr - 12:00 Uhr

Mittwoch: geschlossen

Donnerstag: 8:00 Uhr - 12:00 Uhr und 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr


Freitag: 8:00 Uhr - 12:00 Uhr

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Agentur für Arbeit

Die Agentur für Arbeit ist für alles rund um das Thema Arbeit zuständig. Wenn Sie eine Ausbildungsstelle suchen, Hilfe bei der Berufswahl in Deutschland brauchen, eine Anerkennung Ihrer schulischen Abschlüsse oder ähnliches benötigen, ist die Agentur für Arbeit Ihr Ansprechpartner.


Beim Thema Arbeit hängt es von Ihrem Aufenthaltsstatus ab, wer für Sie zuständig ist:

 Wenn Ihr Asylverfahren noch läuft (Aufenthaltsgestattung) oder wenn Sie geduldet sind, dann ist die Agentur für Arbeit Ihr Ansprechpartner bei der Arbeitsvermittlung, Beratung zur beruflichen Weiterbildung und Anerkennung beruflicher Qualifikationen.

 Sie sind anerkannt? Dann ist das [Jobcenter](#) beim Thema Arbeit der richtige Ansprechpartner für Sie.

Agentur für Arbeit Bersenbrück

 [Am Bahnhof 15, 49593 Bersenbrück](#)

 [08004555500](tel:08004555500) (gebührenfrei)

Telefonische Erreichbarkeit:

Montag - Freitag 08:00 Uhr - 18:00 Uhr

Ausländerbehörde

Um als Ausländer*in in Deutschland leben zu können, benötigen Sie einen Aufenthaltstitel (Visum, Aufenthaltserlaubnis, Blaue Karte EU, Niederlassungserlaubnis, Erlaubnis zum Daueraufenthalt). Um einen Aufenthaltstitel zu beantragen, müssen Sie zur Ausländerbehörde gehen.

Was Sie noch bei der Ausländerbehörde machen können:

- Regelung aller ausländerrechtlichen Angelegenheiten (Beantragung bzw. Verlängerung von Aufenthaltstiteln (Aufenthalts- und Niederlassungserlaubnissen))
- Verlängerung des Ankunftsnahtweises
- Aufenthaltsgestattungen, Duldungen ausstellen und verlängern lassen (max. 6 Monate)
- Arbeitserlaubnis beantragen
- Beratung in Einreiseangelegenheiten (z. B.: Familiennachzug, BlueCard, Einreise zur Arbeitsaufnahme)
- Beratung zur Rückkehr (Freiwillige Ausreise mit Förderung)
- Beratung in Staatsangehörigkeitsangelegenheiten (Einbürgerung)

👤 Schritte nach einem positiven Bescheid vom BAMF

Elektronischen Aufenthaltstitel (eAT) beantragen

(1) Antragstellung

- Sie können für die Antragstellung die "Online-Anwendung" nutzen oder das Formular "Antrag Aufenthaltstitel" ausfüllen und an das Einwohneramt senden. Das Formular können Sie online downloaden oder am Informationsschalter im Einwohneramt abholen. Bitte bringen Sie zur Antragstellung eine*n Dolmetscher*in mit, der Ihr Anliegen (den Grund des Besuchs) übersetzen kann.


(2) Termin


- Sobald das Formular bei der Ausländerbehörde eingegangen und bearbeitet wurde, bekommen Sie postalisch einen Termin sowie eine Auflistung aller benötigten Unterlagen zugesendet
- Wichtig: Lassen Sie sich eine Fiktionsbescheinigung als vorläufiges Ersatzpapier ausstellen (benötigt für das [Jobcenter](#))

(3) Abholung

- Die Abholbenachrichtigung erhalten Sie per Post

Ausländerbehörde Landkreis Osnabrück

 [Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück](#)

 [0541/5017000](tel:0541/5017000)

 @abh@lkos.de

 [Ausländerbehörde](#)

Jugendamt - Sozialraum

Das Jugendamt ist eine wichtige Anlaufstelle.

Es hilft jungen Menschen und Eltern.

Das Jugendamt bietet Beratung und Unterstützung an.

Es hilft bei vielen Fragen und Problemen.

Sozialarbeit im Landkreis Osnabrück

Im Landkreis Osnabrück gibt es acht Teams.

Die Teams bestehen aus Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern.


Sie unterstützen Familien.

Team in der Samtgemeinde Artland

In der Samtgemeinde Artland gibt es das Team Sozialraum 1.


Sozialraum 1

 [Lange Straße 59, 49610 Quakenbrück](#)

 [0541/5019410](tel:0541/5019410)



[0541/50169410](tel:0541/50169410)

 [Jugendamt - Sozialraumteam](#)

Bürgerservice

Sprache

Information

Deutsch zu lernen ist in Deutschland sehr wichtig.

Das gilt für das private Leben und für die Arbeit.


In der Samtgemeinde Artland gibt es viele Angebote.


Dort können Sie einen passenden Sprachkurs finden.


Vereinbaren Sie einen Termin oder kommen Sie zu den Öffnungszeiten vorbei.

Bildungseinrichtungen:

vhs Osnabrücker Land

 [Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück](#)


 [0541/5017777](tel:0541/5017777)

 info@vhs-osland.de

 [Webseite](#)

DAA Quakenbrück


 [Lange Straße 58, 49610 Quakenbrück](#)


 [05431/963970](tel:05431/963970)

 info.quakenbrueck@daa.de

 [Webseite](#)

IN VIA e.V.

 [Markt 5, 49610 Quakenbrück](#)

 [05431/904190](tel:05431/904190)

 info@invia-quakenbrueck.de

 [Webseite](#)

Das [Migrationszentrum](#), berät Sie zu Sprachkursen.


Die Beratung ist für die Region Osnabrück.


Für die Samtgemeinde Artland ist Frau Stefanie Gelli zuständig.

Sie hilft Ihnen bei der Auswahl eines Sprachkurses .

Migrationszentrum

Frau Stefanie Gelli

 [0541/5012161](tel:0541/5012161)

 gellis@massarbeit.de

 [Webseite](#)

Sprachniveau und Zertifikate

Es gibt verschiedene Sprachniveaus. In den Sprach- und Integrationskursen werden die Niveaus nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen verwendet:

Sprachniveau A: elementare Sprachanwendung

Sprachniveau B: selbstständige Sprachanwendung (notwendig für eine Ausbildung oder Arbeit)

Sprachniveau C: kompetente Sprachanwendung (notwendig für ein Studium und bestimmte Berufe)

Meistens wird noch genauer unterschieden:

A1: Anfängerinnen und Anfänger

A2: Grundlegende Kenntnisse

B1: Fortgeschrittene Sprachverwendung

B2: Selbstständige Sprachverwendung

C1: Fachkundige Sprachverwendung

C2: Annähernd muttersprachliche Kenntnisse

Die sechs Stufen bedeuten im Detail:

A1: Anfängerinnen oder Anfänger

Sie können einfache Wörter und Sätze verstehen und verwenden.

Sie können sich und andere vorstellen. Zum Beispiel: Ich heiße Maria. Ich bin 30 Jahre alt. Ich

wohne in Deutschland. Das ist mein Freund. Er heißt Paul.

Sie können Fragen zur Person stellen. Zum Beispiel: Wie heißen Sie? Wo wohnen Sie?

Sie können Fragen beantworten. Zum Beispiel: Wie geht es Ihnen? Mir geht es gut.

Sie können sich mit einer Person unterhalten, wenn sie langsam und deutlich spricht.

A2: Grundlegende Kenntnisse

Sie können Sätze und häufig gebrauchte Wörter verstehen. Sie verstehen Wörter zu diesen Bereichen: Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit und Ihre Umgebung.

Sie können sich in einfachen, alltäglichen Situationen verständigen. Sie können Ihre Herkunft, Ausbildung und Umgebung beschreiben.

B1: Fortgeschrittene Sprachverwendung

Sie können viel verstehen, wenn es zum Beispiel um Arbeit, Schule oder Freizeit geht. Sie können sich auf Reisen verständigen. Sie können etwas über vertraute Themen und persönliche Interessen sagen. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten. Sie können Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben. Sie können zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

B2: Selbstständige Sprachverwendung

Sie können die wichtigsten Inhalte von komplexen Texten zu konkreten und abstrakten Themen verstehen. Sie verstehen in Ihrem Spezialgebiet auch Fachdiskussionen.

Sie können sich spontan und fließend verständigen. Ein normales Gespräch mit Muttersprachlerinnen und Muttersprachlern ist ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten möglich. Sie können sich zu vielen verschiedenen Themen klar und detailliert ausdrücken. Sie können einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern. Sie können die Vor- und Nachteile von verschiedenen Möglichkeiten angeben.

C1: Fachkundige Sprachkenntnisse

Sie können viel von anspruchsvollen, längeren Texten verstehen. Sie erfassen auch implizite Bedeutungen.

Sie können sich spontan und fließend ausdrücken. Sie müssen nur selten nach Worten suchen. Sie können die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Sie können sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern. Dabei verwenden Sie verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen.

C2: (Annähernd) Muttersprachliche Kenntnisse

Sie können praktisch alles, was Sie lesen oder hören, mühelos verstehen.

Sie können Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen. Sie können Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Sie können sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken. Sie können auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Sprachkurse

Erstorientierungskurse

Deutschkurse zur Erstorientierung

Die Erstorientierungskurse helfen Menschen, die neu in Deutschland sind.

Sie lernen:

Deutsch sprechen, Alltag in Deutschland verstehen. Der Kurs ist praktisch und erleichtert die

Orientierung im neuen Lebensumfeld.

Kursdauer und Module

Dauer: 300 Unterrichtseinheiten (je 45 Minuten)

Module: 6 Module pro Kurs, z. B.:

- Gesundheit / Medizinische Versorgung
- Arbeit
- Kindergarten / Schule
- Wohnen
- Orientierung vor Ort / Verkehr / Mobilität
- Alltag in Deutschland
- Einkaufen
- Mediennutzung in Deutschland
- Sitten und Gebräuche in Deutschland
- Werte und Zusammenleben (immer dabei)
- Sprechen über sich und andere / Soziale Kontakte

Schwerpunkt

Mündliche Kommunikation

Ziel: sich schnell im Alltag zurechtfinden

Vermittlung von Werten in Deutschland

Wer kann teilnehmen?

Asylbewerber*innen mit unklarer Bleibeperspektive.

Wenn Plätze frei sind, auch anerkannt Asylbewerber*innen

Nicht für Personen, die Schulpflicht oder Berufsschulpflicht haben

Alle Bildungsstände willkommen: Analphabetinnen und Akademikerinnen

Sollten Sie während der Teilnahme am Erstorientierungskurs Zugang zu einem [Integrationskurs](#) bekommen, können Sie in diesen wechseln. Die Menschen in den Kursen haben eine ganz unterschiedliche Vorbildung. Analphabet*innen können die Kurse ebenso besuchen, wie Akademiker*innen. Erstorientierungskurse sind kostenfrei.

💡 Die Kurssprache ist Deutsch - Dolmetscherin oder Dolmetscher sind im Kurs nicht anwesend. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

💡 Wenden Sie sich an die [Agentur für Arbeit](#), das [Jobcenter](#) oder das [Migrationszentrum](#). Diese unterstützen Sie dabei, einen passenden Kurs zu finden.

Integrationskurse

Im allgemeinen **Integrationskurs** lernen Sie in 600 Unterrichtsstunden Deutsch bis zum Sprachniveau B1 (Sprachkurs). In 100 weiteren Unterrichtsstunden bekommen Sie Einblicke in die Kultur, die Politik und die sozialen Gepflogenheiten in Deutschland (Orientierungskurs). Es gibt auch spezielle Formen des Integrationskurses wie den Jugendintegrationskurs mit 900 Unterrichtsstunden, die teilweise mehr oder weniger Unterrichtseinheiten umfassen. Die Integrationskurse sind für Geflüchtete sowie für andere Zielgruppen, die soziale Leistungen beziehen, kostenlos.

Der Integrationskurs schließt mit den Prüfungen „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ) und „Leben in Deutschland“ (LiD) ab.

Sie können vom [Jobcenter](#) oder von der [Ausländerbehörde](#) zur Teilnahme an einem Integrationskurs verpflichtet werden. Wenn Sie nicht verpflichtet werden, aber an einem Integrationskurs teilnehmen möchten, können Sie den Integrationskurs beim [BAMF](#) beantragen. Wenn Sie Unterstützung bei der Beantragung brauchen, wenden Sie sich an das [Migrationszentrum](#). Dort unterstützt man Sie auch bei der Auswahl eines Integrationskursträgers.

Alphabetisierungskurse

Nicht nur in der deutschen Bevölkerung, sondern auch bei Zugewanderten gibt es Menschen, die nicht ausreichend lesen und schreiben können. Viele von Ihnen müssen diese zusätzliche Hürde bewältigen: Sie sollen Deutsch sprechen und gleichzeitig die Schrift lesen und schreiben lernen. Der Alphabetisierungskurs hilft den Menschen dabei.

Im Alphabetisierungskurs lernen diese Menschen in 1000 Unterrichtsstunden, dass auch sie lesen und schreiben mit Erfolg lernen können. Sie lernen in kleinen Gruppen, sodass die Lehrkraft mehr Zeit für jede Person hat. Sie lernen einander zu unterstützen und was ihnen das Lernen erleichtert. So entdecken sie Potenzial, das die aktive Teilhabe am gesellschaftlichen Leben erleichtert. Dazu gehört auch die Nutzung eines Lehrbuches, dass ihnen die Teilnahme an weiteren Sprachkursen erleichtert.

Weitere Informationen erhalten Sie bei dem [Migrationszentrum](#), dem [Jugendmigrationsdienst](#), der [Ausländerbehörde](#), der [Agentur für Arbeit](#) oder dem [Jobcenter](#).

Berufssprachkurse (DeuFöV)

Sie können diese Kurse besuchen, wenn Sie schon einen Integrationskurs gemacht haben.

Wann kann man die Kurse besuchen?

Während der Arbeit

Während einer Ausbildung

Während einer berufsqualifizierenden Maßnahme

Als Vorbereitung auf den Berufseinstieg in Deutschland

DeuFöV-Kurse

Die Basismodule bestehen aus zwei Kursen mit je 400 Unterrichtsstunden.

Ziel: Sprachniveau C1 erreichen

Jeder Kurs endet mit einer Zertifikatsprüfung

Es gibt auch Spezialkurse mit verschiedenen Schwerpunkten

Teilnahme

Sie brauchen eine Berechtigung oder Verpflichtung.

Diese bekommen Sie vom:

[Jobcenter](#)

[Agentur für Arbeit](#)

oder auf Antrag beim [BAMF](#).

💡 Teilnehmevoraussetzung ist ein Sprachniveau von mindestens B1.

Dolmetschende

Dolmetscher oder Dolmetscherin finden

Manchmal brauchen Sie einen Dolmetscher oder eine Dolmetscherin. Zum Beispiel bei Terminen bei Behörden.

Das ist oft so bei der Ausländerbehörde. Auch in der Schule oder im Kindergarten ist ein Dolmetscher hilfreich.

Zum Beispiel bei Elternabenden.

Manche Behörden haben eigene Dolmetscher.

Diese helfen im Gespräch.

Wenn Sie einen Termin machen, fragen Sie immer nach.

Fragen Sie, ob der Dolmetscher kostenlos ist.

Übersetzungen von Dokumenten

Manche Dokumente müssen offiziell übersetzt werden.

Das sind zum Beispiel:

- Zeugnisse
- Heiratsurkunden
- Geburtsurkunden

In Deutschland dürfen das nur geprüfte Übersetzer machen.

Diese Übersetzungen sind oft teuer.

Prüfen Sie vorher genau, ob Sie eine beglaubigte Übersetzung brauchen.

Vergleichen Sie auch die Preise.

Dolmetscher oder Dolmetscherin werden

Sprechen Sie sehr gut Deutsch?

Dann können Sie anderen Menschen helfen.

Sie können Personen zu Terminen begleiten.

Zum Beispiel zu Behörden oder zu anderen Gesprächen.


Diese Arbeit ist ehrenamtlich.


Das heißt: Sie bekommen kein Geld.


Melden Sie sich bei:

Fachstelle Gesellschaftliche Integration

Jana Kellers, Franziska Pohlers

 [Markt 2, 49610 Quakenbrück](#)

 [05431/182130, 131](#)

 [05431/182145](#)

 kellers@artland.de pohlers@artland.de

Aktuelles Sprachkursangebot

Aktuelle Sprachkurseangebote werden hier bald veröffentlicht.

Ausbildung, Arbeit und Studium

Grundlegendes zum Thema Ausbildung, Arbeit und Studium

Arbeiten

Ob Sie in Deutschland arbeiten dürfen, hängt von Ihrem Aufenthaltsstatus ab.

Informationen und Ansprechpartner zur Arbeitssuche finden Sie unter [Arbeitsmarktzugang](#).

Ausländische Abschlüsse

Wenn Sie im Ausland Schul- oder Berufsabschlüsse gemacht haben, sollten Sie prüfen lassen, ob diese in Deutschland anerkannt werden.

Informationen dazu finden Sie unter [Anerkennung ausländischer Abschlüsse](#).

Berufsausbildung

In Deutschland gibt es rund 400 Ausbildungsberufe.

Informationen zu Berufsausbildung (dual oder vollschulisch) und Ansprechpartner finden Sie unter [Berufsausbildung \(dual und vollschulisch\)](#).

Schule

Kinder und Jugendliche müssen ab 6 Jahren zur [Schule](#) gehen.

Das nennt man Schulpflicht.

Man besucht eine allgemeinbildende Schule, bevor man eine Ausbildung oder ein Studium beginnt

Studium

Wenn Sie studieren möchten, finden Sie Informationen und Ansprechpartner unter [Studium](#).

Ausbildungsduldung

Wenn Sie während des Asylverfahrens eine Ausbildung machen möchten, dürfen Sie diese beenden. Es ist egal, wie das Asylverfahren ausgeht.

Was passiert, wenn der Asylantrag abgelehnt wird?

Sie bekommen eine Ausbildungsduldung.

Die Duldung gilt bis zum Ende der Ausbildung.

Nach der Ausbildung haben Sie 6 Monate Zeit, eine Arbeit zu finden, die zu Ihrem Berufsabschluss passt.

Wenn Sie diese Arbeit aufnehmen, können Sie eine Aufenthaltserlaubnis für 2 Jahre bekommen.

Voraussetzungen für die Ausbildung:

Ihre Identität und Herkunft muss vor Beginn der Ausbildung geklärt sein.

Sie müssen Dokumente vorlegen, zum Beispiel:

Reisepass

Personalausweis

andere beweiskräftige Dokumente

Wichtige Hinweise

Für die Klärung der Identität gibt es bestimmte Fristen.

Fragen Sie bei der [Ausländerbehörde](#) oder bei einer [Migrationsberatungsstelle](#) nach

BAföG - Bundesausbildungsförderungsgesetz

Eine Ausbildungsförderung von Schülerinnen und Schüler in einer schulischen Ausbildung kann beim Landkreis Osnabrück beantragt werden. Alle nachfolgenden Informationen beziehen sich nur auf diesen Personenkreis. Studierende wenden sich bitte an das für sie zuständige Studierendenwerk am Standort Ihrer Universität, Höheren Fachschule oder Akademie.

Schülerinnen und Schüler mit Ausbildungsvertrag für eine betriebliche Ausbildung haben keinen Anspruch auf BAföG-Leistungen. Sie können einen Antrag auf Berufsausbildungsbeihilfe (BAB) beim zuständigen [Arbeitsamt](#) stellen.

Welcher Bildungsweg wird gefördert?

Grundsätzlich können Schülerinnen und Schüler, die einen berufsqualifizierenden Abschluss oder einen weiterführenden Schulabschluss erreichen wollen, BAföG beziehen. Für diejenigen, die eine allgemeinbildende Schule besuchen, gilt das aber erst ab Klasse 10 und auch nur, wenn eine Unterbringung außerhalb des Elternhauses notwendig ist. Das ist der Fall, wenn der gewünschte Abschluss nicht in der Nähe gemacht werden kann.

Höchstsatz der Ausbildungsförderung

■ Die Höhe der Ausbildungsförderung bemisst sich nach dem aktuellen Einkommen und Vermögen des/der Auszubildenden, sowie Einkommen seines Ehegatten oder Lebenspartners und seiner Eltern (jeweils aus dem vorletzten Kalenderjahr; Ausnahme elternunabhängige


Förderung).


Antragsstellung

Um unnötige Verzögerungen zu vermeiden, sollte der Antrag auf Ausbildungsförderung mindestens 3 Monate vor Ausbildungsbeginn / neuen Ausbildungsabschnitt gestellt werden. Zu beachten ist, dass Ausbildungsförderung vom Beginn des Monats an geleistet wird, in dem die Ausbildung aufgenommen wird, frühestens jedoch vom Beginn des Antragsmonats an.

Sollten Sie dazu Fragen haben, wenden Sie sich bitte an:


Studentenwerk Osnabrück
Abteilung Studienfinanzierung

 [05419696310](tel:05419696310)

 [Neuer Graben 27, 49074 Osnabrück](#)

oder an

Landkreis Osnabrück
Bundesausbildungsförderung

 [05415014448](tel:05415014448)

 [Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück](#)

Schülerbeförderung

Schülerbeförderung bedeutet, dass Schülerinnen und Schüler zur Schule gebracht werden. Nicht für alle Schülerinnen und Schüler können Kosten übernommen werden. Normalerweise müssen Eltern dafür bezahlen. Ob die Kosten für Ihre Kinder übernommen werden können, können Sie bei der Samtgemeinde Artland erfragen.

Die Träger der Schülerbeförderung bestimmen in eigener Verantwortung, auf welche Art und Weise sie dieser Beförderungs- oder Erstattungspflicht nachkommen. Dabei können sie sowohl die Beförderungsart (Schulbusse, ÖPNV) als auch die Mindestentfernung zwischen Wohnung und Schule festlegen. Davon wird in unterschiedlicher Weise Gebrauch gemacht; in der Regel sind die Entfernungen zwischen ca. 2 und 5 km festgesetzt, je nach Alter und örtlichen Verhältnissen.

Kontakt:

Samtgemeinde Artland



[Markt 1 49610 Quakenbrück](#)

[@info@artland.de](mailto:info@artland.de)

Arbeit finden

Welche Arten von Arbeit gibt es in Deutschland?

Es gibt sehr viele, unterschiedliche Arten, wie man in Deutschland arbeiten kann

1. Vollzeitarbeit

Du arbeitest 35 bis 40 Stunden pro Woche, meist in einem festen Job.

2. Teilzeitarbeit

Du arbeitest weniger Stunden, z. B. 15 bis 30 Stunden pro Woche.

3. Minijob

Du verdienst maximal 556 Euro pro Monat (Stand 2025).

Der Job ist steuerfrei und du musst keine Sozialversicherungsbeiträge zahlen.

Beispiel: Du arbeitest regelmäßig ein paar Stunden pro Woche

4. Geringfügige Beschäftigung

Das ist ähnlich wie ein Minijob, aber es gibt zwei Arten:

- Minijob: Du arbeitest regelmäßig und verdienst höchstens 556 Euro im Monat.
- Kurzfristige Beschäftigung: Du arbeitest für kurze Zeit, z. B. nur im Sommer oder in den Ferien – aber der Verdienst kann höher sein.

5. Selbstständigkeit

Du arbeitest für dich selbst, z. B. als Freelancer, Unternehmer oder Handwerker.

Du hast keinen Chef und suchst deine Kund*innen selbst.

6. Freiberufliche Arbeit

Du arbeitest selbstständig in einem besonderen Beruf, z. B. als Arzt, Künstler, Lehrer oder Übersetzer.

Du musst kein Gewerbe anmelden, aber dich beim Finanzamt registrieren.

7. Zeitarbeit (Leiharbeit)

Ein Zeitarbeiter (auch: Leiharbeiter) arbeitet nicht direkt für die Firma, wo er jeden Tag hinget – sondern für eine Zeitarbeitsfirma (Leihfirma).

Die Zeitarbeitsfirma stellt dich ein und verleiht dich an andere Firmen.

Du arbeitest also bei Firma A, bekommst dein Gehalt aber von der Zeitarbeitsfirma..

8. Aushilfsarbeit

Du arbeitest kurzzeitig oder stundenweise, um eine andere Person zu unterstützen oder auszuheilen.

9. Werkstudent

Ein Werkstudent ist ein Student oder eine Studentin, der/die neben dem Studium arbeitet – in Teilzeit und oft in einem Bereich, der zum Studium passt.

10. Ausbildung (Berufsausbildung)

Du erlernst einen Beruf und arbeitest gleichzeitig, z. B. in einer Firma.

11. Praktikum

Du lernst für kurze Zeit in einer Firma einen Beruf kennen, oft ohne vollen Lohn.

12. Heimarbeit/Telearbeit

Du arbeitest von zu Hause aus, z. B. im Bürojob oder als Handwerker.

13. Schichtarbeit

Du arbeitest zu verschiedenen Zeiten, z. B. morgens, abends oder nachts.

14. Saisonarbeit

· Ist eine Art von Arbeit, die nur zu bestimmten Zeiten im Jahr stattfindet – z. B. Erdbeeren ernten im Sommer oder Weihnachtsmarkt-Helfer im Winter.

· Saisonarbeit kann kurzfristig oder auch länger sein, je nachdem wie lange die Saison dauert.

· Saisonarbeit kann eine geringfügige Beschäftigung sein, muss es aber nicht.

15. Ehrenamtliche Arbeit

Du arbeitest freiwillig ohne Bezahlung, z. B. in Vereinen oder Hilfsorganisationen.

16. Kurzarbeit

Du arbeitest weniger Stunden, weil die Firma Probleme hat (z. B. in Krisen).

17. Illegale Arbeit

Arbeiten ohne Anmeldung bei Behörden ist streng verboten. Wer so arbeitet wird bestraft, sowohl du als Arbeiter als auch die Firma, für die du arbeitest. Weil man keine Steuern und Sozialabgaben zahlt, hat man keinen Schutz wie Krankenversicherung oder Rente. Sie bekommen Sozialleistungen oder Arbeitslosengeld? Aber Sie arbeiten trotzdem? Sie haben das dem Sozialamt, der Arbeitsagentur oder dem Jobcenter nicht erzählt? Das ist auch illegal. Sie beziehen zu Unrecht staatliche Leistungen, obwohl Sie einer bezahlten Arbeit nachgehen.

Arbeitsmarktzugang

Wenn Sie noch ein Asylverfahren haben, können Sie eine Arbeitserlaubnis beantragen.

Sie können arbeiten, nachdem Sie dem Landkreis Osnabrück zugewiesen wurden.

Den Antrag stellen Sie bei der [Ausländerbehörde](#).

Voraussetzungen

Sie müssen diese Punkte erfüllen:

1. Ihre Identität muss klar sein.

Zeigen Sie: Reisepass oder Personalausweis

Geburtsurkunde oder Registerauszug: Alle Dokumente müssen ein Foto haben.

2. Ihr Arbeitgeber muss ein Formular ausfüllen.

Das Formular heißt „Erklärung zum Beschäftigungsverhältnis“.

Sie bekommen es bei der Ausländerbehörde.

3. Sie brauchen ein eigenes Bankkonto.

Ihr Lohn wird auf dieses Konto überwiesen.

4. Die [Agentur für Arbeit](#) muss zustimmen.

Nach 4 Jahren Aufenthalt in Deutschland ist diese Zustimmung nicht mehr nötig.

Wenn Sie alle Punkte erfüllen, bekommen Sie die Arbeitserlaubnis.

Die Ausländerbehörde schreibt die Erlaubnis in Ihre Aufenthaltsgestattung.

Sofern Sie bereits eine Duldung besitzen, kann Ihnen unter den oben angegebenen Voraussetzungen ebenfalls die Ausübung einer Beschäftigung erteilt werden, sofern Sie den Ihre Ausreise verhindernden Umstand nicht verursacht oder zu vertreten haben.

Wenn Sie Fragen haben, sprechen Sie mit dem Mitarbeiter oder der Mitarbeiterin der [Ausländerbehörde](#).

Arbeitsvertrag

Wer eine Arbeitsstelle antritt, bekommt einen Arbeitsvertrag. Dieser regelt die wichtigsten Bedingungen eines Arbeitsverhältnisses wie Arbeitszeiten, Urlaubsanspruch, Höhe des Gehalts und Kündigungsfristen. Beide Seiten – Arbeitnehmer und Arbeitgeber – müssen sich an diese Vereinbarungen halten. Da der Vertrag mit Ihrer Unterschrift rechtsbindend wird, unterschreiben Sie ihn erst, wenn Sie den Inhalt auch vollständig verstanden haben.

Vertragsarten:

Unbefristeter Arbeitsvertrag

In der Regel gibt es eine Probezeit von drei oder sechs Monaten. Während dieser Zeit kann ein Arbeitsverhältnis, sowohl vom Arbeitgeber als auch von der Arbeitnehmerin oder dem Arbeitnehmer, kurzfristig innerhalb von zwei Wochen gekündigt werden. Nach Ablauf der Probezeit beginnt ein festes Arbeitsverhältnis mit einem längeren Kündigungsschutz. Die Arbeitszeit beträgt in der Regel bis zu 40 Stunden in der Woche.

Befristeter Arbeitsvertrag

Das Arbeitsverhältnis endet zum vereinbarten Zeitpunkt, ohne dass es einer Kündigung bedarf.

Minijob

Der maximale Verdienst im Monat beträgt 556 € und ist steuerfrei.

Arbeitsrecht:

Es gibt viele Gesetze, die in Deutschland die Rechte der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer regeln und sicherstellen. Dazu gehören zum Beispiel:

- Regelung der Arbeitszeit
- Mindestlohn
- Urlaubsanspruch
- Kündigungsschutz
- Betriebliche Interessenvertretungen (Betriebsrat)
- Regelung zur Arbeit von Gewerkschaften
- und einige mehr

Steuern und Sozialabgaben:

Jede Arbeitnehmerin und jeder Arbeitnehmer in Deutschland zahlt einen Teil seines Lohnes als Steuern zur Finanzierung der Ausgaben von Bund, Ländern und Kommunen. Arbeitgeber wiederum sind verpflichtet, Sozialabgaben für Ihre Beschäftigten zu zahlen. Im deutschen Sozialsystem soll dadurch die Finanzierung der notwendigsten Lebenshaltungskosten der Menschen gesichert werden, wenn sie keine Arbeit finden oder nicht mehr arbeiten können.

Steuerliche Identifikationsnummer:

Die Steuer-ID ist eine 11stellige Nummer und dient der Einkommensteuer. Die Arbeitsstelle benötigt diese Nummer. Falls man diese Nummer nicht in seinen Unterlagen hat, kann man sie persönlich bei der Meldebehörde oder schriftlich beim Bundesamt für Steuern erfragen.

Sozialversicherungsnummer:

Für eine Arbeitsstelle benötigt man eine Sozialversicherungsnummer. Diese erhält man bei seiner Krankenkasse (z.B. AOK, DAK).

Illegale Arbeit:

Sie haben eine Arbeit, die bezahlt wird. Aber diese Arbeit ist nicht beim Finanzamt und Krankenkasse angemeldet. Sie zahlen somit keine Steuern und Sozialabgaben. Das ist **illegal**. Es drohen Geld- und Haftstrafen! Sie bekommen Sozialleistungen oder Arbeitslosengeld? Aber Sie arbeiten trotzdem? Sie haben das dem Sozialamt, der Arbeitsagentur oder dem Jobcenter nicht erzählt? Das ist auch **illegal**. Sie beziehen zu Unrecht staatliche Leistungen, obwohl Sie einer bezahlten Arbeit nachgehen.


Rechtsberatung für Arbeitsmigranten


Sie kommen aus dem Ausland, arbeiten in Deutschland und haben Fragen zu Ihrer Arbeit? Dann unterstützt Sie die Beratungsstelle für Arbeitsmigranten im Landkreis Vechta. Sie beantworten Fragen, wie z.B.:

- ob Sie den Lohn bzw. Mindestlohn bekommen, der Ihnen zusteht
- ob die Abzüge von Ihrem Lohn gerechtfertigt sind
- ob Ihr Arbeitsvertrag korrekt ist
- ob Sie sozialversichert (u.a. krankenversichert) sind
- ob Sie Ansprüche geltend machen können
- ob Ihre Kündigung wirksam ist und Sie Kündigungsschutz genießen

Kontakt:

Beratungsstelle für mobile Beschäftigte

 [0541338071812](tel:0541338071812) oder [0541338071817](tel:0541338071817)

 [August-Bebel-Platz 1, 49074 Osnabrück](#)

Bewerbungen und Vorstellungsgespräche

Wenn Sie in Deutschland eine Ausbildung beginnen oder arbeiten möchten, müssen Sie sich schriftlich bewerben.

Meistens bewirbt man sich bei einem Unternehmen, weil dieses eine Stellenanzeige im Internet oder in der Zeitung aufgegeben hat. Das bedeutet, dass das Unternehmen auf der Suche nach neuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist. In der Stellenanzeige steht, um was für eine Arbeit oder Ausbildung es sich handelt, und welche Erwartungen das Unternehmen an den Mitarbeiter oder die Mitarbeiterin hat. Dort steht auch, wo und wie Sie sich bewerben müssen.

Wenn das Unternehmen Interesse an Ihnen hat, werden Sie meistens zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen, in dem Sie sich persönlich vorstellen. Bitte planen Sie genug Zeit ein und erscheinen Sie unbedingt pünktlich zu dem Termin. Am besten bereiten Sie sich vorher ausführlich auf das Gespräch vor und sammeln auch wichtige Informationen über die Firma. Besuchen Sie die Website und lesen Sie sich die Geschichte der Firma durch, informieren Sie sich über die Produkte oder Dienstleistungen. Wenn Sie pünktlich zum Termin erscheinen und während des Gesprächs auch Fragen stellen, zeigen Sie dem Unternehmen Ihre Motivation und Ihr Interesse für die Ausbildung oder Arbeit.

Eine Bewerbung besteht meistens aus drei Teilen:

Anschreiben: In Ihrem persönlichen Anschreiben stellen Sie sich kurz vor und sagen, warum Sie für die offene Stelle geeignet sind. Beschreiben Sie zum Beispiel, welche Erfahrungen Sie auch schon in Ihrem Heimatland gemacht haben. Informieren Sie sich über die Firma und beschreiben Sie, warum Sie gerade dort arbeiten möchten. Ihr Anschreiben sollte auf eine Seite passen. Unterschreiben Sie Ihr Anschreiben. Es gibt im Internet viele Vorlagen und Hilfen. Wichtig ist, dass Sie nicht einfach etwas übernehmen. Ihr Anschreiben muss zu Ihnen und der Stelle passen.

Lebenslauf: Der Lebenslauf listet Ihre gesamten Erfahrungen auf und ist wie eine große Tabelle aufgebaut. Schreiben Sie von wann bis wann Sie bei welcher Firma gearbeitet haben. Schreiben Sie, wo Sie eine Ausbildung oder ein Studium gemacht haben. Schreiben Sie, wo Sie zur Schule gegangen sind und welchen Schulabschluss Sie gemacht haben. Sie müssen kein Foto in Ihren Lebenslauf einfügen, aber viele Firmen finden es gut, wenn Sie es doch machen.

Zeugnisse und Nachweise: Es ist wichtig, dass Sie Kopien von Ihren Zeugnissen mitschicken (keine Originale!). Zeugnisse sind Ihr Schulabschluss, Ihr Studienabschluss und Arbeitszeugnisse aus der Vergangenheit. Die Zeugnisse sollten auf Deutsch oder Englisch sein, sonst sollten diese übersetzt werden. Auch Nachweise über Praktika, für die Arbeit relevante Fortbildungen oder Zertifikate von Ihrem Deutschkurs sollten Sie mitschicken.

💡 In der Stellenanzeige steht, wie Sie sich bewerben sollen. Lesen Sie bitte genau.

Schriftlich: Kaufen Sie eine schöne Bewerbungsmappe und legen Sie Ihr Anschreiben, Ihren Lebenslauf und Ihre Zeugnisse hinein. Schicken Sie die Bewerbung dann an die Adresse, die in der Stellenanzeige genannt ist.

E-Mail: Viele Bewerbungen werden mittlerweile per E-Mail verschickt. Fügen Sie Ihr Anschreiben, Ihren Lebenslauf und Ihre Zeugnisse zu einer PDF-Datei zusammen und schicken Sie diese im Anhang der E-Mail mit. Schreiben Sie in der E-Mail noch einen kurzen Text an die Person, die Ihre Bewerbung bekommt.

Online: Große Firmen haben eine eigene Website, auf der Sie sich bewerben müssen. Dort müssen Sie sich mit Ihrer E-Mailadresse anmelden und können dann dort Ihre Bewerbung verschicken.

🌐 Hilfreiche Tipps für die Bewerbung finden Sie bei [Planet Beruf](#).

🌐 [Europass](#) ist ein mehrsprachiges Onlineportal (über 20 Sprachen), das Migrantinnen und Migranten hilft, ihre Fähigkeiten und Kenntnisse sichtbar zu machen. Es bietet die kostenlose Möglichkeit, mit einem Onlinetool einen Sprachenpass oder einen Lebenslauf zu erstellen. Sie finden auf Europass auch wichtige Tipps für gute Bewerbungen.

🌐 Unter [Bewerbung.net](#), [StepStone](#) und [Lebenslauf2go](#) können Sie sich kostenlos einen Lebenslauf und ein Anschreiben erstellen lassen. Teilweise können Sie Ihre Daten auch aus Xing oder LinkedIn importieren. Es ist auch möglich, eigene Texte in die Vorlage zu schreiben oder Dateien zu importieren.

🌐 Informationen und Vorlagen für Anschreiben finden sie unter: [Bewerbung2go](#), [BewerbungsWissen](#), [Karrierebibel](#)

Sprachübungen

🌐 Auf dem [VHS-Lernportal "Ich will Deutsch lernen"](#) und der Seite des [Goethe-Instituts "Deutsch für dich"](#) finden Sie Übungen zum Thema Bewerbung und der Berufswelt allgemein. Dadurch lernen Sie etwas über die Arbeitswelt und verbessern Ihre Deutschkenntnisse.

Weitere Fragen?

1. Brutto und Netto - Was ist der Unterschied?

- Bruttogehalt: Das ist dein Gehalt, bevor Steuern und Sozialversicherungsbeiträge abgezogen werden.
- Nettogehalt: Das ist der Betrag, den du am Ende auf dein Konto bekommst – also nach allen Abzügen.

2. Welche Abzüge gibt es vom Gehalt?

Von deinem Bruttogehalt werden automatisch folgende Beiträge abgezogen:

- Lohnsteuer – abhängig von deinem Gehalt und deiner Steuerklasse.
- Krankenversicherung – damit du im Krankheitsfall medizinisch versorgt wirst.
- Rentenversicherung – für deine Altersrente.
- Arbeitslosenversicherung – für den Fall, dass du arbeitslos wirst.
- Pflegeversicherung – falls du später Pflege benötigst.

3. Was ist der Mindestlohn in Deutschland?

Der gesetzliche Mindestlohn ist der niedrigste Lohn, den Arbeitgeber zahlen müssen. Ab dem 01.01.2025 beträgt der allgemeine gesetzliche Mindestlohn 12,82 € brutto pro Stunde.

4. Wie funktioniert die Rente in Deutschland?

Während du arbeitest, zahlst du in die Rentenversicherung ein.

Wenn du in Rente gehst, bekommst du monatlich Geld.

Je länger und mehr du eingezahlt hast, desto höher ist deine Rente.

5. Gibt es zusätzliche, finanzielle Vorsorge für das Alter?

Ja, neben der gesetzlichen Rente kannst du:

Eine private Rentenversicherung abschließen

Eine betriebliche Altersvorsorge über deinen Arbeitgeber nutzen

Sparen oder in Fonds investieren

Diese Vorsorge ist freiwillig, aber oft sinnvoll.

6. Was passiert, wenn ich krank werde?

Wenn du krank bist, musst du dich von deinem Hausarzt krankschreiben lassen.

Der Arbeitgeber zahlt dein Gehalt für bis zu 6 Wochen weiter (Entgeltfortzahlung).

Bist du länger als 6 Wochen ununterbrochen krank, bekommst du von deiner Krankenkasse Krankengeld.

Das Krankengeld beträgt in der Regel 70 % deines Bruttogehalts, aber höchstens 90 % deines Nettogehalts.

Achtung: Das Krankengeld ist gedeckelt, und du musst bei einer gesetzlichen Krankenkasse versichert sein.

7. Wie viele Stunden darf ich arbeiten?

Die tägliche Arbeitszeit beträgt in der Regel 8 Stunden, maximal jedoch 10 Stunden, wenn innerhalb von 6 Monaten oder 24 Wochen ein Ausgleich erfolgt.

Bei Minijobs darfst du ab dem 01.01.2025 maximal 556 € im Monat verdienen. Die genaue Arbeitszeit hängt vom aktuellen Mindestlohn ab.

8. Habe ich Anspruch auf Urlaub?

Ja! Bei einer 5-Tage-Woche hast du mindestens 20 Urlaubstage im Jahr (gesetzlicher Mindesturlaub).

Viele Arbeitgeber gewähren freiwillig mehr Urlaub, z. B. 25 bis 30 Tage pro Jahr.

9. Darf ich neben meinem Job noch woanders arbeiten?

Ja, aber du musst deinen Hauptarbeitgeber darüber informieren.

Er kann die Nebentätigkeit nur ablehnen, wenn sie gegen arbeitsrechtliche Vorschriften verstößt (z. B. Überschreitung der maximalen Arbeitszeit oder Konkurrenz zum Hauptjob).

Es gibt gesetzliche Grenzen für Arbeitszeit und Einkommen – besonders bei Minijobs oder wenn du mehrere Jobs hast.

Wichtig:

Wenn du keine allgemeine Arbeitserlaubnis hast (z. B. bei Aufenthaltsgestattung oder Duldung), musst du für jeden Job eine Genehmigung bei der Ausländerbehörde beantragen.


Fachkräfteeinwanderung

Grundlegendes zur Fachkräfteeinwanderung

Es gibt ein Gesetz in Deutschland. Das Gesetz soll es Fachkräften leichter machen, nach Deutschland zu kommen. Die Fachkräfte haben entweder eine Berufsausbildung oder einen Hochschulabschluss. Das Gesetz heißt § 18a+b AufenthG. Damit können Fachkräfte eine Aufenthaltserlaubnis für Deutschland bekommen. Mit dieser Aufenthaltserlaubnis können sie in Deutschland in jeder qualifizierten Beschäftigung arbeiten.



Sie möchten die [Blaue Karte EU](#) erhalten? Dann muss Ihr neuer Beruf zu Ihrer Qualifikation passen. Das bedeutet, dass Sie nur in einem Beruf arbeiten können, den Sie auch gelernt haben.

 Diese und weiterführende Informationen finden Sie auch auf der Seite [Make it in Germany](#)

 Hier können Sie auch einen [Schnelltest](#) zu Ihren Möglichkeiten machen!

für Unternehmen

Unternehmen in Deutschland können Fachkräfte aus dem Ausland schneller einstellen. Dafür gibt es ein besonderes Verfahren. Es heißt beschleunigtes Fachkräfteverfahren.

Bei diesem Verfahren arbeiten Arbeitgeber und Behörden zusammen. So bekommen sie schneller alle Genehmigungen.

Das Verfahren kostet 411 Euro.

Zusätzlich kostet das Visum 75 Euro.

Weitere Kosten können entstehen, zum Beispiel für:

Übersetzungen

beglaubigte Kopien

Der Arbeitgeber stellt den Antrag bei der Ausländerbehörde.

Die Ausländerbehörde berät den Arbeitgeber.

Sie hilft auch bei der Anerkennung des Berufsabschlusses.

Die Ausländerbehörde fragt die Bundesagentur für Arbeit.
Alle Stellen müssen innerhalb bestimmter Zeiten entscheiden.

Wenn alles in Ordnung ist, gibt die Ausländerbehörde eine Vorabzustimmung.
Diese bekommt der Arbeitgeber.
Er schickt sie an die Fachkraft.

Die Fachkraft macht dann einen Termin bei der deutschen Auslandsvertretung.
Der Termin findet innerhalb von drei Wochen statt.


Beim Termin muss die Vorabzustimmung im Original vorgelegt werden.
Außerdem werden weitere Unterlagen benötigt.

Nach dem vollständigen Antrag entscheidet die Auslandsvertretung meist innerhalb von drei Wochen.

Das Verfahren gilt auch für:

Ehepartner
minderjährige, unverheiratete Kinder
Voraussetzung ist, dass die Regeln für den Familiennachzug erfüllt sind.

Für Fachkräfte

 **Definition Fachkraft:** Sie haben einen Hochschulabschluss? Oder Sie haben eine Ausbildung? Die Ausbildung hat mindestens zwei Jahre gedauert? Sie qualifiziert Sie für einen Beruf? Dann sind Sie eine Fachkraft. Sie wollen offiziell als Fachkraft anerkannt werden? Dann müssen Sie das beantragen. Ihre Qualifikationen müssen in Deutschland von der zuständigen Stelle anerkannt werden.

Arbeitssuche

Einstieg in den Arbeitsmarkt:

Der Einstieg in den Arbeitsmarkt wird erleichtert: Sie müssen als Fachkraft drei Dinge vorweisen. Sie brauchen einen Arbeitsvertrag. Sie müssen ein konkretes Arbeitsplatzangebot haben. Und Sie brauchen eine in Deutschland anerkannte Qualifikation. Es wird nicht mehr geprüft, ob es auch eine deutsche Person für den Job gibt. Die Bundesagentur für Arbeit prüft weiterhin die Arbeitsbedingungen.

Fachkräfte mit Hochschulabschluss:

Fachkräfte mit Hochschulabschluss können in jedem qualifizierten Beruf arbeiten. Das heißt, die Fachkräfte müssen in einem Beruf arbeiten, der eine Ausbildung/Studium voraussetzt. Für die Blaue Karte EU brauchen Sie eine Arbeit, die Ihren Qualifikationen entspricht.

Fachkräfte mit beruflicher Ausbildung:

Fachkräfte mit beruflicher Ausbildung können in jedem qualifizierten Beruf arbeiten. Das heißt, die Fachkräfte müssen in einem Beruf arbeiten, der eine Ausbildung/Studium voraussetzt.

Regeln zur Einreise

Die Einreise zur Arbeitsplatzsuche:

Fachkräfte mit beruflicher Ausbildung können nach Deutschland einreisen. Sie können einreisen, damit Sie hier eine Arbeit finden. Sie erhalten eine Aufenthaltserlaubnis für bis zu sechs Monaten. Dafür muss ihre Qualifikation in Deutschland anerkannt sein. Ihr Lebensunterhalt für den Aufenthalt muss gesichert sein. Sie müssen bereits so gut Deutsch sprechen, dass Sie in Ihrem Beruf arbeiten können. Normalerweise sind Deutschkenntnisse auf Niveau B1 oder besser erforderlich. Sie möchten eine Arbeit erst ausprobieren? Dann können Sie bis zu 10 Stunden pro Woche arbeiten. So können Sie herausfinden, ob der Job Ihnen gefällt. Ihr Arbeitgeber oder ihre Arbeitgeberin kann Sie kennenlernen. Auch Fachkräfte mit anerkannter akademischer Ausbildung können Probearbeiten. Weitere Informationen finden Sie bei [Make-It-In-Germany](#).

Aufenthalt für Qualifizierungsmaßnahmen:

Sie bekommen mehr Möglichkeiten, damit Sie sich in Deutschland qualifizieren können. Sie haben versucht, Ihre Qualifizierungen anerkennen zu lassen? Die Behörde hat Probleme festgestellt? Ihre Qualifikationen entsprechen nicht den deutschen? Dann brauchen Sie ausreichende Deutschkenntnisse. Das sind Kenntnisse auf dem Niveau A2. Dann können Sie ein Visum beantragen. Mit diesem Visum können Sie für 18 Monate nach Deutschland kommen. In dieser Zeit können Sie sich qualifizieren. Die Behörden können das Visum einmal um 6 Monate verlängern. Danach können Sie ein anderes Visum beantragen. Beispielsweise für eine Ausbildung. Oder für ein Studium. Oder für eine Arbeit. Weitere Informationen finden Sie bei [Make-It-In-Germany](#).

Niederlassungserlaubnis für Fachkräfte aus dem Ausland:

Ausländische Fachkräfte können bereits nach vier Jahren die Niederlassungserlaubnis in Deutschland erhalten. Weitere Informationen finden Sie [hier](#). Es gibt teilweise unterschiedliche Bedingungen für Fachkräfte und Inhaber und Inhaberinnen der Blauen Karte EU.

Für Ausbildung und Studium

Einreise zur Suche eines Ausbildungsplatzes: Sie möchten eine Ausbildung machen? Dann können Sie einreisen, um einen Ausbildungsplatz zu suchen. Sie brauchen Deutschkenntnisse auf dem Niveau B2. Einen Schulabschluss, der Sie zum Hochschulzugang berechtigt, brauchen Sie auch. Sie dürfen höchstens 25 Jahre alt sein. Sie müssen Ihr Leben in Deutschland selbst bezahlen können.

Erweiterte Wechselmöglichkeiten für internationale Studierende in Deutschland: Internationale Studierende können eine neue Aufenthalts-Erlaubnis bekommen, bevor sie ihr Studium beendet haben. Zum Beispiel: Sie wollen nach dem Studium einen Beruf lernen. Dafür bekommen Sie dann eine Aufenthalts-Erlaubnis. Das neue Gesetz für Fachkräfte erleichtert diesen Wechsel: Sie studieren? Und Sie wollen einen Job haben? Dann können Sie einen Job annehmen. Dafür müssen Sie besondere Bedingungen erfüllen. Die Bundesagentur für Arbeit stellt diese Bedingungen. Wenn alles geprüft ist, bekommen Sie eine neue Aufenthalts-Erlaubnis.

Niederlassungserlaubnis für Absolventen und Absolventinnen einer Ausbildung in Deutschland: Ausländische Absolventen und Absolventinnen einer Berufsausbildung in Deutschland können durch das neue Gesetz, ebenso wie Hochschulabsolventen und Hochschulabsolventinnen, bereits nach zwei Jahren eine Niederlassungserlaubnis erhalten.



Deutschsprachkurs zur Vorbereitung auf die Ausbildung: Sie haben das passende Visum? Dann können Sie einen Deutschkurs besuchen. Dieser Deutschkurs bereitet Sie auf die Ausbildung vor.

Blaue Karte EU

Die Blaue Karte EU (EU Blue Card) ist ein Aufenthaltstitel für Menschen mit Hochschulabschluss, die nicht aus der EU kommen und in Deutschland arbeiten möchten. Dafür braucht man einen Hochschulabschluss und einen Arbeitsvertrag mit einem bestimmten Mindestgehalt.

- Für Engpassberufe und Berufseinsteiger: mindestens 43.759,80 € im Jahr (2025).
- Für alle anderen Berufe: mindestens 48.300 € im Jahr (2025).

Wer kann die Blaue Karte EU bekommen?

Sie haben einen anerkannten Hochschulabschluss?

Wenn Sie im Ausland studiert haben, muss der Abschluss in Deutschland anerkannt oder gleichwertig sein.

Tip: Auf der Internetseite „[anabin](#)“ können Sie prüfen, ob Ihr Abschluss anerkannt ist.

Sie haben keinen Hochschulabschluss?

Dann brauchen Sie eine Ausbildung nach dem Schulabschluss, die mindestens drei Jahre gedauert hat. Diese muss mindestens der Stufe 6 des deutschen oder europäischen Bildungssystems entsprechen – zum Beispiel als Meisterin/Meister oder Erzieherin/Erzieher.

Arbeitsvertrag oder verbindliches Jobangebot in Deutschland:

- Die Arbeit muss mindestens sechs Monate dauern.
- Die Arbeit muss zu Ihrem Abschluss passen.
- Das Gehalt muss mindestens 48.300 € im Jahr betragen (2025).

Bei Engpassberufen reicht auch ein Gehalt von 43.759,80 € (2025), wenn die Bundesagentur für Arbeit zustimmt. Eine Liste dieser Berufe finden Sie [hier](#).

Sonderfall Berufseinsteigerinnen und Berufseinsteiger

Wenn Ihr Abschluss weniger als drei Jahre alt ist, können Sie die Blaue Karte EU schon mit einem Gehalt von 43.759,80 € (2025) bekommen – egal in welchem Beruf. Auch hier braucht man die Zustimmung der Bundesagentur für Arbeit.

Sonderfall IT-Fachkräfte ohne Ausbildung

Sie sind IT-Fachkraft oder IT-Leitung und haben keinen offiziellen Abschluss? Dann können Sie trotzdem die Blaue Karte EU bekommen, wenn:

- Sie ein konkretes Jobangebot in der IT in Deutschland haben (mind. 6 Monate).
- Sie mindestens 43.759,80 € im Jahr verdienen (2025).

- Sie in den letzten 7 Jahren mindestens 3 Jahre Berufserfahrung auf hohem Niveau in der IT hatten.

Perspektiven mit der Blauen Karte EU

Die Blaue Karte EU gilt so lange wie Ihr Arbeitsvertrag plus drei Monate – maximal vier Jahre. Sie kann verlängert werden. Nach 27 Monaten Arbeit in Deutschland können Sie eine unbefristete Aufenthaltserlaubnis beantragen. Wenn Sie Deutsch auf dem Niveau B1 sprechen, geht das schon nach 21 Monaten. Sie dürfen mit Ihren Familienangehörigen bis zu 12 Monate aus Deutschland ausreisen, ohne dass Ihre Blaue Karte EU ungültig wird. Nach einem Jahr mit der Blauen Karte EU können Sie auch in ein anderes EU-Land (außer Irland und Dänemark) umziehen und dort innerhalb eines Monats eine neue Blaue Karte beantragen.

Sie haben eine Blaue Karte EU und möchten den Job wechseln?

Das ist möglich. Sie dürfen mit Ihrer gültigen Blauen Karte bei einem neuen Arbeitgeber arbeiten. Wichtig: Wenn Sie im ersten Jahr den Job wechseln, müssen Sie der Ausländerbehörde Bescheid geben. Die Behörde prüft dann, ob Sie mit dem neuen Job noch alle Bedingungen erfüllen. Wenn nicht, bekommen Sie vielleicht eine andere Aufenthaltserlaubnis.

Selbstständigkeit

Die Samtgemeinde Artland unterstützt Sie bei der Existenzgründung. Sie erhalten Beratung und Informationen zu Förderungen.

Wir helfen Ihnen bei wichtigen Fragen.

Zum Beispiel:

- Wie melde ich ein Gewerbe an?
- Wo melde ich mein Gewerbe an?
- Welche Regeln muss ich beachten?
- Wie kann ich meine Selbstständigkeit bezahlen?
- Lohnt sich meine Geschäftsidee?
- Bekomme ich einen Gründungszuschuss oder andere Förderungen?

Die Samtgemeinde arbeitet mit anderen Stellen zusammen.

Dazu gehören:

die IHK

die HWK

die Agentur für Arbeit


Es gibt auch Kontakte zu Banken und Steuerberatern.

So erhalten Sie eine umfassende Beratung.

Kontakt

Wirtschaftsförderung Samtgemeinde Artland

Frau Imholte

 [054319067580](tel:054319067580)

@imholte@artland.de

Berufsorientierung

Informieren Sie sich über Berufe und Arbeitsmarkt in Ihrer Region.

Im Berufsinformationszentrum BiZ gibt es viele Informationen:

- Ausbildung und Studium
- Berufe und Anforderungen
- berufliche Qualifizierungen
- Fort- und Weiterbildungen
- Bewerbung und Jobsuche
- Arbeit und Beschäftigung
- Arbeit im Ausland
- aktuelle Entwicklungen auf dem Arbeitsmarkt

Sie können Computer mit Internet im Biz nutzen.

viele Informationsmaterialien sind kostenlos:

Bewerbungsratgeber

Studienführer

Magazine zu existenzgründung der Weiterbildung

Materialien können sie im BiZ lesen oder nach Hause nehmen.

Bei Fragen helfen Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der [Agentur für Arbeit](#) gern weiter.

Praktikum

Was ist ein Praktikum?

Ein Praktikum ist eine befristete Tätigkeit. Das heißt: Praktikanten arbeiten für eine begrenzte Zeit in einem Betrieb oder Unternehmen. Ein Praktikum kann in fast jedem Beruf gemacht werden.

Ein Praktikum ist da um...

einen neuen Beruf kennenzulernen,
ein Arbeitsumfeld in der Praxis kennenzulernen,
und / oder theoretisches Wissen durch praktische (berufliche) Erfahrungen zu vertiefen.

Was sind Vorteile eines Praktikums?

Ein Praktikum ist vor dem Einstieg in das Arbeitsleben sehr hilfreich.

Praktikanten lernen Berufe und Tätigkeitsfelder kennen. Sie sehen, welcher Beruf der richtige für sie ist.

Praktikanten lernen Betriebe und Unternehmen kennen. Sie sehen, ob sie dort arbeiten

wollen.

Praktikanten knüpfen Kontakte, die beim Einstieg in das Arbeitsleben hilfreich sein können. Der Betrieb oder das Unternehmen lernt die Praktikanten kennen. Daraus kann sich nach dem Praktikum eine Arbeitsstelle oder ein Ausbildungsplatz ergeben.

Für wen ist ein Praktikum sinnvoll?

Ein Praktikum kann für jeden Menschen **sinnvoll** sein.

Besonders sinnvoll sind Praktika für:

Schülerinnen und Schüler,

Studierende,

Menschen kurz vor dem Einstieg in das Arbeitsleben (um Berufserfahrung zu sammeln),

Menschen, die sich beruflich verändern wollen,

Menschen, die schon länger keine Arbeit haben.

Die wichtigsten Arten von Praktika

Pflichtpraktikum

In der Schule müssen Schülerinnen und Schüler oft ein Praktikum machen. Das Schülerpraktikum dauert oft nur ein bis zwei Wochen. Die Schülerinnen und Schüler sollen das Arbeitsleben kennenlernen und eine erste berufliche Orientierung bekommen.

Praktikum im Studium: Um den Studienabschluss zu erreichen, muss oft ein Praktikum gemacht werden. Der Ablauf und die Dauer sind durch die Studienordnung geregelt. Durch die Pflichtpraktika werden erste Berufserfahrungen gesammelt.

Freiwilliges Praktikum

Jede Person kann ein freiwilliges Praktikum machen – ob Schülerinnen und Schüler, Studierende oder Erwachsene. Die Dauer wird gemeinsam mit dem Betrieb oder Unternehmen festgelegt.

Bezahlung

Im Praktikum erhalten Praktikanten und Praktikantinnen manchmal Geld. Aber nicht immer. Das hängt von mehreren Faktoren ab. Zum Beispiel von der Art des Praktikums, der Dauer oder auch der Branche.

Praktikanten und Praktikantinnen haben einen Anspruch auf Bezahlung, wenn das Praktikum länger als drei Monate dauert und freiwillig ist. Diese Regelung gilt nicht bei Pflichtpraktika im Studium.

In der Regel gilt das auch nicht für Praktikanten und Praktikantinnen unter 18 Jahren.

Rechte und Pflichten im Praktikum

Praktikumsvertrag

Es muss kein Praktikumsvertrag gemacht werden. Es ist aber gut, einen Praktikumsvertrag zu haben. Denn dort sind die Regelungen für das Praktikum festgeschrieben.

Arbeitszeit

Je nach Alter gibt es unterschiedliche Regelungen zur Arbeitszeit im Praktikum:

Unter 15 Jahren: Arbeit ist generell verboten. Ausgenommen sind zum Beispiel Schülerpraktika. Jugendliche ab 13 Jahren dürfen auch leichte Tätigkeiten (z. B. Nachhilfe, Zeitungen austragen) machen. Jugendliche unter 15 Jahren stehen unter besonderem Schutz: Sie dürfen pro Tag maximal 7 Stunden und pro Woche maximal 35 Stunden arbeiten.

Zwischen 15 und 18 Jahren: Junge Menschen in diesem Alter dürfen pro Tag maximal 8 Stunden arbeiten und pro Woche maximal 40 Stunden.

Über 18 Jahre: Es sollte die regelmäßige Arbeitszeit von 8 Stunden pro Tag gelten. Regelmäßig heißt aber: Es darf Ausnahmen geben. Wenn viel zu tun ist, dürfen Praktikanten und Praktikantinnen mehr als 8 Stunden arbeiten. Maximal dürfen pro Tag 10 Stunden gearbeitet werden.

Pausen

Auch Personen im Praktikum dürfen und müssen Pause machen. Bei den Pausenzeiten spielt auch das Alter eine Rolle:

Unter 18 Jahre: Bei einer Arbeitszeit von 4,5 bis zu 6 Stunden müssen 30 Minuten Pause gemacht werden. Bei mehr als 6 Stunden sogar 60 Minuten.

Über 18 Jahre: Bei einer Arbeitszeit von mehr als 6 Stunden müssen 30 Minuten Pause gemacht werden. Bei einer Arbeitszeit von mehr als 9 Stunden sogar 45 Minuten.

Schweigepflicht

Im Praktikum erfahren Praktikanten und Praktikantinnen viel über den Betrieb oder das Unternehmen. Viele der Informationen sind vertraulich.

Das heißt: Praktikanten und Praktikantinnen dürfen diese Informationen nicht weiter erzählen. Das nennt man „Schweigepflicht“.

Zum Beispiel:

Eine Person macht ein Praktikum in einer Arztpraxis. Sie erfährt dort viel über die Patienten. Zum Beispiel die Namen und Krankheiten der Patienten. Diese Informationen darf sie niemandem weiter erzählen.

Krankheit

Bei Krankheit informiert der Praktikant oder die Praktikantin sofort den Praktikumsbetrieb. Oft brauchen Praktikanten und Praktikantinnen ein Attest vom Arzt oder der Ärztin. Am besten wird beim Praktikumsbetrieb nachgefragt, ob ein Attest notwendig ist.

Urlaub

Im Pflichtpraktikum gibt es keinen Anspruch auf Urlaub.

In einem freiwilligen Praktikum ist es möglich, Urlaub zu nehmen. Aber nur wenn das Praktikum mehr als 4 Wochen dauert. Die Urlaubstage richten sich nach dem Alter des Praktikanten oder der Praktikantin und der Dauer des Praktikums.

Verhalten am Arbeitsplatz

Praktikantinnen und Praktikanten bedeuten für den Praktikumsbetrieb Zeit und Arbeit. Das sollte Praktikanten und Praktikantinnen bewusst sein.

Deshalb sollten sich Praktikanten und Praktikantinnen entsprechend verhalten.

Zehn Tipps für Praktikanten und Praktikantinnen

1. Informiere Dich bereits vor dem Praktikum über den Praktikumsbetrieb (z. B. im Internet).
2. Sei höflich, pünktlich und zuverlässig.
3. Zeige Interesse und Motivation.
4. Frag nach, wenn Du etwas wissen willst oder etwas unklar ist.
5. Sprich Probleme direkt an. Bleib dabei freundlich.
6. Nimm Kritik an und lern daraus.
7. Privat ist privat: Vermeide zum Beispiel private Telefonate oder den ständigen Blick auf das Handy.
8. Kleide Dich angemessen.
9. Knüpfe neue Kontakte. Diese Kontakte können bei der Jobsuche später hilfreich sein.
10. Beantrage ein Praktikumszeugnis. Das Praktikumszeugnis kann später bei der Jobsuche hilfreich sein.

Praktikum finden

Praktikum finden und Bewerbung für ein Praktikum

Es gibt viele Wege, einen Praktikumsplatz zu finden.

- Du kannst direkt bei einem Betrieb oder einem Unternehmen persönlich nachfragen. Du zeigst dem Betrieb so gleich großes Interesse an einem Praktikum.
- Du kannst eine Bewerbung an einen Betrieb oder ein Unternehmen schicken. Man nennt das eine Initiativ-Bewerbung. Du zeigst deine Initiative für ein Praktikum.
- Du kannst dich über die Webseiten auf ausgeschriebene Praktikumsstellen bewerben

Ausbildung (dual und vollschulisch)

In Deutschland ist es von großem Vorteil, wenn man einen **Berufsabschluss** hat, bevor man arbeiten geht. Menschen mit Berufsabschluss verdienen im Laufe ihres Lebens durchschnittlich mehr Geld, werden seltener arbeitslos und haben seltener befristete Arbeitsverträge als Menschen, die ohne Berufsabschluss Arbeit suchen.

Duale Ausbildung

Eine Besonderheit in Deutschland ist die duale Ausbildung. Eine duale Ausbildung findet zu etwa einem Drittel der Zeit in der Berufsschule und zu etwa zwei Dritteln in einem Ausbildungsbetrieb statt. So lernen Sie gleichzeitig Theorie und Praxis kennen und verdienen bereits während der Ausbildung Geld in einem Betrieb.


Je nachdem, welche Art von Beruf Sie in einer dualen Ausbildung erlernen möchten, wenden Sie sich an die passende Stelle:

Handwerkskammer (HWK)

Für handwerkliche Berufe ist die Handwerkskammer (HWK) zuständig. Hier geht es um Berufe wie Bäcker/ Bäckerin, Maurer/ Maurerin oder Maler/ Malerin.

Handwerkskammer Osnabrück-Emsland-Grafschaft Bentheim

 [Bramscher Straße 134-146, 49088 Osnabrück](#)


 [054169290](tel:054169290)


 info@hwk-osnabrueck.de

Industrie- und Handelskammer (IHK)

Für Berufe in der industriellen Fertigung, in Handel und Dienstleistungen ist die Industrie- und Handelskammer (IHK) zuständig. Hier geht es also zum Beispiel um Anlagenmechaniker/ Anlagenmechanikerin oder Kaufmann/ Kauffrau im Groß- und Außenhandel.

IHK Osnabrück - Emsland - Grafschaft Bentheim

 [Neuer Graben 38, 49074 Osnabrück](#)


 [05413530](tel:05413530)

 ihk@osnabrueck.ihk.de

Landwirtschaftskammer Niedersachsen(LWK)

Für Berufe in der Land- und Fortwirtschaft ist die Landwirtschaftskammer zuständig. Hier geht es beispielsweise um Berufe wie Landwirt/ Landwirtin, Fischwirt/ Fischwirtin, Gärtner/ Gärtnerin, von Hauswirtschaft bis zur Milchtechnologie.

Bezirksstelle Osnabrück der Landwirtschaftskammer (LWK) Niedersachsen

 [Am Schölerberg 7, 49082 Osnabrück](#)

 [0541560080](tel:0541560080)


 bst.osnabrueck@lwk-niedersachsen.de


Vorschulische Ausbildung an der Berufsschule


Es gibt in Deutschland aber nicht ausschließlich die duale Ausbildung, sondern auch eine vollschulische Ausbildung an einer Berufsfachschule. Die Berufsfachschule vermittelt außerhalb des dualen Ausbildungssystems (ohne Lehrstelle im Betrieb) eine abgeschlossene Berufsausbildung in Theorie und Praxis. Sie dauert in der Regel zwei bis dreieinhalb Jahre. Der Unterricht findet in Vollzeit statt und umfasst neben den berufsbezogenen Fächern auch allgemeinbildende Fächer. Da sich die Berufsfachschulen hinsichtlich ihrer Ausbildungsrichtungen, Aufnahmebedingungen, Ausbildungsdauer und weiterführenden Bildungsmöglichkeiten stark unterscheiden, empfiehlt es sich, sich im Einzelfall an der jeweiligen Schule zu erkundigen.

Berufsbildende Schulen Bersenbrück

Berufsbildende Schulen Bersenbrück

 [Ravensbergstraße 15, 49593 Bersenbrück](#)

 [0543994020](tel:0543994020)

 Die Ausbildungsregion Osnabrück hat eine eigene [Homepage](#). Das Internetportal für die Ausbildungsregion Osnabrück fasst die regionalen Angebote zur beruflichen Orientierung in Stadt und Landkreis Osnabrück zusammen, sorgt für einen besseren Überblick und hilft bei der gezielten Berufswahl. Dort finden Sie deshalb wichtige und aktuelle Informationen zum Übergang von der Schule in den Beruf - egal ob Sie Schülerin oder Schüler, Mutter oder Vater, Lehrkraft, Unternehmerin oder Unternehmer sind.

Studium

Allgemeine Informationen

In Deutschland gibt es viele Studiengänge. Es gibt auch verschiedene Arten von Hochschulen:

Universitäten: wissenschaftlich orientiert, viel Theorie

(Fach-)Hochschulen: praxisnah, Lernen durch Übungen

Duale Hochschulen: sehr praxisnah, viel Arbeit in Firmen

Kunst- Film und Musikhochschulen: für künstlerische Fächer.

Es gibt staatliche und private Hochschulen.

Die privaten Hochschulen sind nicht automatisch besser.

Dort muss man oft viel Geld bezahlen.

Im Internet gibt es viele hilfreiche Seiten:

- **Hochschulkompass** (Liste aller Studiengänge und Universitäten in Deutschland)
- **Studieren in Deutschland** (Informationen für Geflüchtete)
- **Studienprogramberatung der Arbeitsagentur**
- **Deutscher Akademischer Austauschdienst (DAAD)**

Voraussetzungen

Wenn Sie in Deutschland studieren wollen:

Sie brauchen eine Hochschulzugangsberechtigung.

Wenn Sie kein deutsches Abitur haben:

Sie prüfen, ob Ihr Schulabschluss aus Ihrem Heimatland reicht.

Infos:

- Anabin,
- Anerkennung in Deutschland,
- DAAD.

Sie müssen gute Deutschkenntnisse haben. (Sprachniveau C1)

z.B:

TestDaF,

DSH ,

telc Deutsch C1 Hochschule.

Manche Hochschulen bieten Vorbereitungssemester an.

Dort kann man auch Deutsch lernen.

Fragen Sie direkt bei der Hochschule nach.

Es gibt Beratungen und Fristen für die Bewerbung.

Studiengebühren für internationale Studierende aus Drittstaaten:

- Informationen: z. B. auf der Website der Universität Ulm zu den Studiengebühren für ausländische Studierende in Baden-Württemberg
- EU-Bürger*innen und die meisten Geflüchteten zahlen keine Gebühren
- Wer eine deutsche Hochschulzugangsberechtigung hat, zahlt auch keine Gebühren

Finanzierung

Viele Studierende arbeiten neben dem Studium.

Während des Semesters darf man maximal 20 Stunden pro Woche arbeiten.

Es gibt auch staatliche Unterstützung

BAföG = Bundesausbildungsförderungsgesetz

Bei BAföG bekommen Studierende für eine bestimmte Zeit monatlich Geld.

- Höhe hängt von persönlichen Umständen ab
- Nicht alle Studierenden bekommen BAföG
- Wer Asylbewerberleistungen bekommt, kann kein BAföG bekommen
- Nur für Vollzeitstudium

Ein arabisches online Tutorial zum Thema BAföG finden Sie unter

www.youtube.com/BAföG/arabisch

Stipendium

Ein Stipendium ist eine finanzielle Unterstützung für ein Studium.

Es gibt zahlreiche Stipendien, auf die man sich bewerben kann.

Und das nicht nur zum ersten Semester, sondern das ganze Studium über.

Einen Überblick bekommt man auf der Seite www.stipendienlotse.de.

Zum Teil wird Wert auf:

- soziales Engagement gelegt,
- politische Orientierung,

- Studiengang

Noten oder persönliche Lebensumstände.

Teilweise arbeiten auch Organisationen mit bestimmten Hochschulen zusammen.

Das „Deutschlandstipendium“ (www.deutschlandstipendium.de).

Es gibt auch in leichter Sprache Englisch und Deutsch.

Viele hat an sich eine große Bandbreite an Forderungen, was auch heißt, dass es auf viele Studenten zutreffen kann.

Keine Hochschulzugangsberechtigung

Wenn Sie mit Ihrem Schulabschluss in Ihrer Heimat studieren können, in Deutschland aber nicht:

- Sie können ein Studienkolleg besuchen
- Dort lernen Ausländische Studienbewerber gezielt für ein Studium in Deutschland

Universität

Universität Osnabrück

Das Studienangebot der [Universität Osnabrück](#) zeichnet sich durch eine Vielzahl an Studiengängen aus. Die Universität bietet rund 185 verschiedene Studiengänge in unterschiedlichen Sprachen an, die sich in die Fachbereiche Kultur- und Sozialwissenschaften, Erziehungs- und Kulturwissenschaften, Physik, Biologie/Chemie, Sprach- und Literaturwissenschaft, Mathematik/Informatik, Humanwissenschaften, Wirtschaftswissenschaften und Rechtswissenschaften gliedern.

Informationen zu den Sprachkenntnissen finden Sie [hier](#).

Auch das International Office steht für Rückfragen zur Verfügung.

International Office

☎ [05419694599](tel:05419694599)

@international@uni-osnabrueck.de

Kontakt

Universität Osnabrück

📍 [Neuer Graben/Schloss, 49074 Osnabrück](#)

☎ [05419690](tel:05419690)

@studios@uni-osnabrueck.de

Hochschule Osnabrück

Die [Hochschule Osnabrück](#) bietet 100 verschiedene Bachelor-, Master und Weiterbildungsangebote an. Auch duales studieren und studieren auf Englisch ist hier möglich.

Die Hochschule bietet für internationale Studierende semesterbegleitende Deutschkurse, sowie Intensivsprachkurse an. Alle Informationen, die "Internationales" betreffen, finden Sie [hier](#).

Außerdem bietet die Hochschule Beratung zu allen Zulassungskriterien, Angeboten und Möglichkeiten über folgende Kontakt an:

Center for International Students

☎ [05419693229](tel:05419693229)

@international@hs-osnabrueck.de

Tatjana Maier - Beratung für internationale Studierende und Studieninteressierte

☎ [05419693045](tel:05419693045)

@t.maier@hs-osnabrueck.de

Meike Arnold - Referentin für Internationalisierung an der Fakultät Wirtschafts- und Sozialwissenschaften

☎ [05419697094](tel:05419697094)

@m.arnold@hs-osnabrueck.de

Kontakt

Hochschule Osnabrück

📍 [Albrechtstraße 30, 49076 Osnabrück](#)

☎ [05419690](tel:05419690)

@webmaster@hs-osnabrueck.de

Die [Zentrale Studienberatung Osnabrück](#) für Fragen zur Verfügung.

Universität Vechta

Das Studienangebot der [Universität Vechta](#) zeichnet sich durch Schwerpunkte in den Bereichen Bildung und Erziehung (Lehramt) sowie Soziale Dienstleistungen (z.B. Soziale Arbeit oder Management Sozialer Dienstleistungen) aus. Hinzu kommt ein breites Fächerangebot von A wie Anglistik bis W wie "Wirtschaft und Ethik: Social Business".

Alle Studiengänge der [Universität Vechta](#) werden in deutscher Sprache angeboten. Daher sind für die Bewerbung nachgewiesene Deutschkenntnisse auf dem Niveau C1 (z.B. Telc C1 Hochschule, TestDaF, DSH-2) erforderlich (bzw. nachgewiesene B2-Kenntnisse für eine Zulassung mit der Auflage, den Sprachnachweis nachzureichen).

Anerkennung & Nachqualifizierung für ausländische Lehrerinnen und Lehrer

Die [Universität Vechta](#) unterstützt ausländische Lehrerinnen und Lehrer auf dem Weg zurück in den Beruf.

Das Lehramtsstudium ist nicht in allen Ländern gleich. Deshalb gibt es an der Universität Vechta einen Anpassungslehrgang. Ausländische Lehrkräfte können fehlende Leistungen nachholen. Danach können Sie als vollwertige Lehrkraft an deutschen Schulen arbeiten.

Das "Back to School"-Programm bereitet auf den Anpassungslehrgang vor und unterstützt Teilnehmer und Teilnehmerinnen am Anpassungslehrgang individuell.

Unterstützung für internationale Studieninteressierte, Studierende und Lehrkräfte

Die [Universität Vechta](#) unterstützt internationale Studieninteressierte, Studierende und Lehrerinnen und Lehrer durch verschiedene Angebote, u.a.

- Beratung
- „Back to School“-Programm für ausländische Lehrerinnen und Lehrer

- Mentoring-Programme für Studierende
- Deutschkurse
- weitere (zum Beispiel soziale oder kulturelle) Angebote


Kontakt

Universität Vechta


 [Driverstraße 22D, 49377 Vechta](#)

 [@international.office@uni-vechta.de](mailto:international.office@uni-vechta.de)


Studienangebot

 [04441/15437](tel:04441/15437)

Anerkennung & Nachqualifizierung für ausländische Lehrerinnen und Lehrer

 [04441/15610](tel:04441/15610)

Unterstützung für internationale Studieninteressierte, Studierende und Lehrkräfte

 [04441/15437](tel:04441/15437)

An anderen Universitäten werden zum Teil auch Studiengänge in englischer Sprache angeboten. Informationen zu allen Studiengängen in Deutschland und zur Unterrichtssprache bietet der [Hochschulkompass](#).

Finanzierung und Stipendium

Als Studentin oder Student können Sie in Deutschland finanzielle Unterstützung über das Bundesausbildungsförderungsgesetz (kurz: BAföG) erhalten. Die BAföG-Zahlungen werden monatlich und bestenfalls für die Dauer des Studiums gezahlt. Die monatliche Höhe des BAföG kann zwischen 399 und 735 Euro liegen. Die Hälfte der BAföG-Summe muss nach dem Studium zurückgezahlt werden. Genaue Informationen zum BAföG ändern sich regelmäßig und sind daher über folgenden Link abrufbar:

 [Webseite BAföG für Geflüchtete und Migranten](#)

Als Alternative zum BAföG können Sie sich für ein Stipendium bewerben. Im Gegensatz zum BAföG muss ein Stipendium in der Regel nicht zurückgezahlt werden. Dafür spielen gute Noten und ehrenamtliches Engagement bei der Vergabe eine große Rolle. Die Höhe wird oftmals analog zum BAföG-Satz berechnet. Zusätzlich gibts es ein sogenanntes "Büchergeld", eine monatliche Zahlung von bis zu 300€.

Organisationen, die Stipendien vergeben, werden oft als Begabtenförderungswerke bezeichnet. Folgende Begabtenförderungswerke bieten u.a. Programme speziell für Geflüchtete an. Die Bewerbungsrichtlinien und Anforderungen sind den jeweiligen Webseiten zu entnehmen.

 [Friedrich-Ebert-Stiftung \(FES\) - Scholarships for Refugees](#)

 [Böckler-Aktion Bildung der Hans-Böckler-Stiftung](#)

 [Konrad-Adenauer-Stiftung \(KAS\) - Scholarships for Refugees](#)

 [Villigst - Unser Stipendium für Geflüchtete](#)

[Brot für die Welt - Flüchtlingsstipendienprogramm](#)

Eine Ausnahme stellt dabei z.B. der Garantiefond der Otto Benecke Stiftung dar. Das Programm richtet sich an junge neu zugewanderte Migrantinnen und Migranten, die in Deutschland die Hochschulreife erwerben wollen, sich auf ein Hochschulstudium vorbereiten und eine akademische Laufbahn anstreben. Außerdem gibt es das Deutschland-Stipendium, das mit 300€ pro Monat finanziell unterstützt. Die Deutschland-Stipendien werden über die jeweiligen Universitäten vergeben.

[Garantiefond Hochschule der Otto Benecke Stiftung in Bonn](#)

[Deutschlandstipendium: Stipendiat werden](#)

Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite der Hochschulaktion für Geflüchtete und in der Datenbank des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF).

[Webseite Hochschulaktion für Geflüchtete](#)

[Datenbank Stipendienangebote \(BMBF Stipendienlotse\)](#)

Anerkennung ausländischer Bildungsabschlüsse

Zeugnisse spielen in Deutschland eine wichtige Rolle für die Schule, das Studium oder den Beruf. Mit Zeugnissen weisen Sie nach, was Sie bereits alles gelernt und geleistet hat. Zeugnisse sind die entscheidende Voraussetzung, um eine Arbeitsstelle zu bekommen oder zu einer Schule oder einem Studium zugelassen zu werden. Wenn Sie also im Ausland bereits Zeugnisse in der Schule, in einer Ausbildung oder in einem Studium erworben haben, sollten Sie sich darum bemühen, dass diese Zeugnisse in Deutschland **anerkannt** werden. Das heißt, es wird geprüft, wofür Sie durch Ihre Zeugnisse in Deutschland qualifiziert sind. Ihre Leistungen werden sozusagen übersetzt. Es kann sein, dass Sie Ihre Zeugnisse nicht mehr haben. In diesem Fall können Sie versuchen, Ihre Berufserfahrung und Ihre beruflichen Fähigkeiten durch Tests anerkennen zu lassen.

Fachberatungsstelle für Anerkennung

Beratungsstelle für die Regionen Osnabrück und Vechta

Mira Blümke

 [0541/6929622](tel:05416929622)


[@bluemke@bus-gmbh.de](mailto:bluemke@bus-gmbh.de)

Lena Gottschlich

 [0541/6929633](tel:05416929633)

[@gottschlich@bus-gmbh.de](mailto:gottschlich@bus-gmbh.de)

Katharina Loose

 [0541/6929630](tel:05416929630)

[@loose@bus-gmbh.de](mailto:loose@bus-gmbh.de)

Branka Zivotic

 [0541/6929623](tel:05416929623)

[@zivotic@bus-gmbh.de](mailto:zivotic@bus-gmbh.de)

💡 Wenn Sie ein Studium oder eine Arbeit als Wissenschaftler anstreben, wenden Sie sich für die Anerkennung Ihrer Zeugnisse an die Ansprechpersonen bei den Hochschulen.

Familie

Zusammenarbeit Eltern-Schule

Eltern erhalten von der Schule oft Briefe, die ihre Kinder mit nach Hause bringen. Es ist wichtig, dass Sie diese Informationen lesen. Falls Sie die Briefe nicht verstehen, fragen Sie z.B. beim [Büro für Behördenangelegenheiten](#) nach Hilfe.

In der Schule finden regelmäßig Elternabende statt.

Hier treffen sich alle Eltern zusammen mit den Klassenlehrerinnen und Klassenlehrern und sprechen darüber, was im aktuellen Schuljahr wichtig ist und welche Aktivitäten geplant sind. Es ist wichtig, dass Sie zu diesen Terminen gehen, da Sie dort wichtige Informationen erhalten. Sie helfen so Ihrem Kind, aber auch den Klassenlehrerinnen und Klassenlehrern.

Wenn Sie noch nicht gut Deutsch sprechen, können Sie eine Freundin oder einen Freund oder eine Bekannte oder einen Bekannten zum Übersetzen mitbringen oder Sie fragen bei der Schule, ob diese eine Übersetzerin oder einen Übersetzer organisieren kann. Die Schule kann sich hier an die [Fachstelle Gesellschaftliche Integration](#) der Samtgemeinde Artland wenden, die einen passenden Dolmetscher oder passende Dolmetscherin im ehrenamtlichen Dolmetscherpool suchen.

Ein weiterer wichtiger Termin ist der Elternsprechtag. Dieser findet zweimal im Jahr statt. Hier treffen Sie sich alleine mit den Lehrerinnen und Lehrern Ihres Kindes. Sie sprechen darüber, was Ihr Kind gut kann und wo es Hilfe braucht.

Es ist wichtig, dass Sie zu diesen Terminen gehen, weil dies ein wichtiger Austausch ist. So helfen Sie Ihrem Kind, möglichst keine Probleme in der Schule zu haben.

Wenn Sie noch nicht gut Deutsch sprechen, können Sie eine Freundin oder einen Freund oder eine Bekannte oder einen Bekannten zum Übersetzen mitbringen oder Sie fragen bei der Schule, ob diese eine Übersetzer*Innen organisieren kann. Die Schule kann sich hier an [Fachstelle Gesellschaftliche Integration](#) der Samtgemeinde Artland wenden, die einen passenden Dolmetscher oder passende Dolmetscherin im ehrenamtlichen Dolmetscherpool suchen.

Bildungs- und Teilhabepaket (BuT)

Das Bildungs- und Teilhabepaket fördert Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene.

Wer hat Anspruch auf BuT?

Kinder aus Familien, die folgende Leistungen beziehen, haben einen Rechtsanspruch auf Teilhabe und Bildungsförderung:

- SGB II (Jobcenter)
- SGB XII (Sozialamt)
- Wohngeld (Sozialamt)
- Kinderzuschlag (Familienkasse)
- Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbIG) (Sozialamt)

Welche Leistungen beinhaltet das Bildungs- und Teilhabepaket?

- eintägige Schul- und Kindergartenausflüge
- mehrtägige Klassenfahrten: notwendige Kosten (zum Beispiel Zugticket) außer Taschengeld und persönliche Ausrüstungsgegenstände (zum Beispiel Gummistiefel)
- persönlicher Schulbedarf:
Schüler erhalten jedes Jahr zum 1. August 100 Euro und zum 1. Februar 50 Euro. Mit diesem Geld werden zum Beispiel Schulranzen, Sportzeug, Schreib-, Rechen- und Zeichenmaterialien gekauft.
Heben Sie alle Rechnungen unbedingt auf, es kann sein, dass Sie diese später beim Jobcenter oder Sozialamt abgeben müssen!
- Schülerbeförderung
Erstattet werden die Fahrtkosten bis zur nächstgelegenen Schule, in der Regel die Kosten von öffentlichen Verkehrsmitteln.
- Lernförderung (=Nachhilfe):
Wenn die Schülerin oder der Schüler schlechte Noten hat und das Lernziel gefährdet ist, kann ein Antrag auf Lernförderung gestellt werden. Dies muss von der Schule bestätigt werden. Schulische Angebote gehen vor.
- Zuschuss zum gemeinschaftlichen Mittagessen
- Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben:
Das sind zum Beispiel Aktivitäten in den Bereichen Sport, Spiel, Kultur sowie Unterricht in künstlerischen Fächern (zum Beispiel Musikunterricht). Die Höhe des Budgets beträgt 15 Euro pro Monat.

Wie funktioniert das?

Mit dem Antrag auf Leistungen zur Sicherung des Lebensunterhaltes nach dem SGB II beim Jobcenter werden die Leistungen für Bildung und Teilhabe mitbeantragt. Eine gesonderte Antragsstellung ist nur bei der Lernförderung notwendig.

Familien, die Leistungen nach SGB XII, Wohngeld oder Kinderzuschlag beziehen, beantragen die Leistungen für BuT beim Sozialamt ihrer [Stadt oder Gemeinde](#).

Familien, die Asylbewerberleistungen beziehen, beantragen die Leistungen für Bildung und Teilhabe ebenfalls beim Sozialamt ihrer [Stadt oder Gemeinde](#).

Zur Info: Für Kinder im Alter zwischen 7 und 14 Jahren, die Leistungen nach dem SGB II, SGB XII, AsylbLG beziehen, werden die Pauschalen für den persönlichen Schulbedarf automatisch ausbezahlt.

Die Antragsformulare bekommen Sie beim zuständigen [Jobcenter](#), [Sozialamt](#) oder [hier](#).

Schulen

In der Samtgemeinde Artland gibt es viele Schulen.

Ihre Kinder haben gute Möglichkeiten zum Lernen.

es gibt:

- 6 Grundschulen
- 1 Gymnasium

- 1 Oberschule
- 1 Förderschule
- 2 Musikschulen

Grundschulen

Grundschule Badbergen

[📍 Jahnstraße 10, 49635 Badbergen](#)

[☎ 05433/535](#)

[@info@gs-badbergen.de](#)

[🌐 www.gs-badbergen.de](#)

Grundschule Menslage

[📍 Spiekstraße 20, 49637 Menslage](#)

[☎ 05437/1221](#)

[@info@grundschule-menslage.de](#)

[🌐 https://wordpress.nibis.de/gsmenslage](#)

Grundschule Nortrup

[📍 Schulstraße 4, 49638 Nortrup](#)

[☎ 05436/1033](#)

[@info@grundschule-nortrup.de](#)

[🌐 http://grundschule-nortrup.de/](#)

Grundschule Am Langen Esch

[📍 Am Langen Esch 10, 49610 Quakenbrück](#)

[☎ 05431/902719](#)

[@grundschule@gs-am-langen-esch.de](#)

[🌐 http://www.gsale.de/](#)

Grundschule Hengelage

[📍 Schulstraße 11 A, 49610 Quakenbrück](#)

[☎ 05431/2144](#)

[@info@gs-hengelage.de](#)

[🌐 http://www.gs-hengelage.de/](#)

Grundschule Neustadt

[📍 Gänseweg 1, 49610 Quakenbrück](#)

[☎ 05431/7329](#)

[@info@gs-neustadt-quakenbrueck.de](#)

[🌐 https://www.gs-neustadt-quakenbrueck.de/](#)

Weiterführende Schulen

Artland Gymnasium Quakenbrück

[📍 Am Deich 18, 49610 Quakenbrück](#)

[☎ 05431/18090](#)

[@sekretariat@artland-gym.de](#)

[🌐 https://www.artland-gymnasium.de/wordpress/](#)

Oberschule Artland

[📍 Jahnstraße 24, 49610 Quakenbrück](#)

☎ [05431/922900](tel:05431922900)
✉ info@obs-artland.de
🌐 <https://www.obs-artland.de/>

Förderschule

Hasetalschule (Förderschule mit Schwerpunkten "Lernen" und "Geistige Entwicklung")

📍 [Prof.-von-Klitzing-Straße 3, 49610 Quakenbrück](#)
☎ [05431/2424](tel:054312424)
✉ hasetalschule@t-online.de
🌐 <https://www.hasetalschule.de/>

Musikschule

Kreismusikschule Osnabrück Regionalstelle Samtgemeinde Artland

📍 [Lange Straße 45, 49610 Quakenbrück](#)
☎ [05431/4057](tel:054314057)
☎ [0541/5012190](tel:05415012190)
✉ kreismusikschule@lkos.de
🌐 <https://www.kreismusikschule-osnabrueck.de/>

Musikschule der Burgmannskapelle Quakenbrück

📍 [Danziger Straße 4, 49610 Quakenbrück](#)
☎ [0160/93510530](tel:016093510530)
✉ burgmannskapelle@gmail.com
🌐 www.burgmannskapelle.de

Sonderpädagogischer Förderbedarf

Sonderpädagogische Förderung findet in Niedersachsen in Förderschulen und in allen anderen allgemein bildenden Schulen statt.

Die Förderschulen sind nach folgenden Schwerpunkten aufgeteilt:

- Emotionale und Soziale Entwicklung,
- Geistige Entwicklung,
- Hören (Schwerhörige, Gehörlose),
- Körperliche und Motorische Entwicklung,
- Lernen,
- Sehen (Sehbehinderte, Blinde),
- Sprache,
- Hören/Sehen (Taubblinde).

Die Förderschule unterstützt darüber hinaus als Förderzentrum die Integration in den allgemeinen Schulen durch Erziehung und Unterricht, Beratung, Therapie, Betreuung und Pflege. Dies geschieht durch den Einsatz von Förderschullehrerinnen und Förderschullehrern, in Einzelfällen auch von Pädagogischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern oder Betreuungskräften. Umfang und Dauer des Einsatzes richten sich nach den sonderpädagogischen Erfordernissen. Im Rahmen der Arbeit im Förderzentrum werden die Lehrkräfte in der Sonderpädagogischen Grundversorgung, in Integrationsklassen, im Mobilen Dienst oder in einer Kooperationsklasse in der allgemeinen Schule eingesetzt.

Quelle: Serviceportal Niedersachsen (Portalverbund des Bundes und der Länder)

Schwangerschaft und Geburt

Schwangerschaft und Geburt

Schwangere stehen in Deutschland unter besonderem Schutz und haben Anspruch auf Beratung, ärztliche Fürsorge und Unterstützung bei Neuanschaffungen für das Kind. Wenn Sie schwanger sind, müssen Sie zuerst zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt (Gynäkologen) gehen. Lassen Sie dort die Vorsorgeuntersuchungen durchführen. Sie erhalten dann einen Mutterpass. Der Mutterpass ist ein Dokument mit wichtigen Informationen über Ihre Schwangerschaft, Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes. Nehmen Sie Ihren Mutterpass für eventuelle Notfälle immer mit.

Hebamme

Hebammen unterstützen Frauen und ihre Familien vom Anfang der Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit. Hebammen beraten während der Schwangerschaft und geben fachlichen Rat, helfen bei Schwangerschaftsbeschwerden und bereiten auf die Geburt vor.

Während der Geburt vermittelt sie der Gebärenden Sicherheit und Vertrauen. Sie ist Begleitung und Unterstützung bei der Entbindung.

Entbindung und Nachsorge

Nach der Geburt ist eine weitere medizinische Betreuung und Unterstützung durch eine Hebamme möglich. Sie gibt praktische Anleitung bei der Pflege des Kindes, erteilt stillenden Müttern Rat und gibt Hilfestellung bei Unsicherheiten im Umgang mit dem Kind. Rückbildungsgymnastik, Babymassage u.a. werden häufig von Hebammen angeboten.

Hausbesuche durch die Hebamme werden während der Schwangerschaft und nach der Entbindung aus dem Krankenhaus bis zu 8 Wochen nach der Geburt kostenlos angeboten. In der Regel übernehmen die Krankenkassen folgende Leistungen der Vor- und Nachsorge:

- Schwangerschaftsvorsorge
- Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Geburtsvorbereitung
- Schwangerschaftsgymnastik
- Betreuung im Wochenbett zu Hause
- Rückbildungsgymnastik
- Stillberatung bis zum Ende der Stillzeit
- Beratung bei der Ernährungsumstellung bis zum 9. Lebensmonat

Hebammen in der Samtgemeinde und Umgebung:

Hebammen sind über die verschiedenen Krankenhäuser und Kreißsäle zu erreichen:

[Marienhospital](#), Osnabrück: ☎ [05413264202](tel:05413264202)
[Klinikum Osnabrück](#): ☎ [05414056801](tel:05414056801)
[St. Marienhospital](#), Vechta: ☎ [04441991720](tel:04441991720)
Marienhospital, Ankum-Bersenbrück: ☎ [054628376](tel:054628376)

oder über

Hebammenpraxis Wiesengrund – Ingeborg Wittchen
📍 [Wiesengrund 6, 49610 Quakenbrück](#)
☎ [05431902346](tel:05431902346)

Eine aktuelle Liste der Hebammen in der Umgebung der Samtgemeinde erhalten Sie in den Beratungsstellen für Schwangere und finden Sie unter:

[Hebammenzentrale Osnabrück](#)

Hebammensprechstunde **Marienhospital Osnabrück**:
Dienstags und Donnerstags: 13 bis 15 Uhr
Anmeldung erforderlich.
Das Anmeldeformular finden Sie [hier](#).

Für die Hebammensprechstunde des **Klinikums Osnabrück** können Sie sich telefonisch unter ☎ [05414059100](tel:05414059100) anmelden.

Beratungsstellen für Schwangere in der Samtgemeinde Artland

Die Beratungsstellen beraten Sie bei Fragen und Konflikten im Zusammenhang mit Ihrer Schwangerschaft. Sie informieren über gesetzliche Ansprüche (z.B. Mutterschutz, Elternzeit, Unterhalt, ALG II) und helfen Ihnen bei der Durchsetzung. Sie vermitteln finanzielle Hilfen (z.B. Bundesstiftung "Mutter und Kind") und informieren über die vorgeburtliche Diagnostik (z.B. Fruchtwasseruntersuchung, Ultraschall). Sie beraten im Zusammenhang mit Kinderwunschbehandlung und begleiten auch, wenn Sie um Ihr Baby trauern.

Schwangerenkonfliktberatung – Evelin Müller-Goldbeck
📍 [Vehser Str. 2, 49635 Badbergen](#)
☎ [0543395000](tel:0543395000)

Schwangerschaftskonfliktberatung - Donum-vitae e.V.
📍 [Hasestr. 5, 495953 Bersenbrück](#)
☎ [05439607784](tel:05439607784)

Schwangerenberatung – Sozialdienst katholischer Frauen (SKF)
📍 [Bürgermeister-Kreke-Straße 3, 49593 Bersenbrück](#)
☎ [054391773](tel:054391773) und [054391645](tel:054391645)

Selbsthilfegruppe Schwangerschaftsdepression – Familienzentrum Ankum
📍 [Georg-Siemer-Str. 4, 49577 Ankum](#)
☎ [054628606](tel:054628606)

Meldung ans Standesamt

Neugeborene Kinder müssen dem Standesamt gemeldet werden. Die Entbindungsklinik übernimmt die Anzeige der Geburt beim [Standesamt](#) in Ihrem Rathaus. Dort erhalten Sie mit

Ihrem Ausweis und der Geburtsbescheinigung der Klinik entweder eine Geburtsurkunde oder einen Auszug aus dem Geburtenregister für Ihr Kind. Wenn eine Heiratsurkunde vorhanden ist, bringen Sie auch diese mit.

Eine Geburtsurkunde für Ihr Kind erhalten Sie, wenn Sie Ihre Identität nachweisen können, das heißt Sie sind im Besitz eines Passes aus Ihrem Heimatland oder besitzen andere Personenstandsunterlagen wie Ihre Geburtsurkunde oder einen Auszug aus dem Familienregister.

Wenn Sie nicht im Besitz dieser Unterlagen sind und Ihre Identität somit nicht nachweisen können, erhalten Sie den Auszug aus dem Geburtenregister. Auch mit dem Auszug aus dem Geburtenregister können Sie für Ihr Kind Kindergeld, Elterngeld und weitere Leistungen beantragen.

Vaterschaftsanerkennung

Sind die Eltern verheiratet, werden Vater und Mutter als Eltern eingetragen. Sind die Eltern nicht verheiratet, muss der Vater die Vaterschaft beim Standesamt oder beim Jugendamt anerkennen. Die Mutter des Kindes muss der Vaterschaftsanerkennung zustimmen.

Aus der Vaterschaftsanerkennung ergeben sich für den Vater Rechte und Pflichten: So kann der Vater z.B. zum Unterhalt des Kindes verpflichtet werden, das heißt, dass er finanziellen Unterhalt zahlen muss, um die Versorgung des Kindes sicherzustellen. Im Gegenzug hat er ein Umgangsrecht mit dem Kind. Dies ist besonders wichtig, wenn die Eltern des Kindes nicht zusammen leben oder sich vor der Geburt trennen.

Wenn Sie Fragen zum Unterhalt oder zum Umgangsrecht haben, wenden Sie sich an das [Jugendamt](#).


Kinderarzt

Es gibt zehn Früherkennungsuntersuchungen (U1-U9 und J1). Bis zum 6. Lebensjahr wird das Kind somit regelmäßig untersucht und seine Entwicklung begleitet. Die U1 (Untersuchung nach der Geburt) und U2 Untersuchungen finden meistens noch in der Klinik statt. Für weitere Untersuchungen müssen Sie einen Termin bei Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt vereinbaren.

Kontakte

Dipl. med. Andreas Fink

 [Bahnhofstr. 37, 49610 Quakenbrück](#)


 [05431/907790](#)


Dr. med Ansgar Möller

 [Bersenbrücker Str. 7, 49577 Ankum](#)

 [05462/432](#)


Dr. med Rüdiger Abel

 [Langenstr. 15, 49624 Lönigen](#)

 [05432/3535](#)

Dr. Tobias Revermann

 [Wilhelmstr. 1, 49632 Essen Oldg.](#)

 [05434/9245036](#)

Kindertagesstätte/ Kindergarten

Kindertagesstätte

Vor dem Schulbesuch, ab 1 Jahr, hat Ihr Kind einen gesetzlichen Anspruch auf den Besuch einer Kindertagesstätte (Krippe) oder die Betreuung in einer Kindertagespflegestelle. Hier kann Ihr Kind die deutsche Sprache erlernen, spielerisch neue Dinge entdecken und Kinder im gleichen Alter kennenlernen. Sowohl die Krippe als auch die Tagespflege sind wichtig und gut als Vorbereitung für den Kindergarten. Um einen Platz zu finden, fragen Sie in Ihrem Rathaus beim [Familienservicebüro](#) nach.

Informationen über Kindertagespflege finden Sie [hier](#) in einem kleinen Video in verschiedenen Sprachen.

Kindergarten

Kinder über drei Jahre bis zum Schuleintritt werden im Kindergarten betreut. Hier gilt ebenfalls ein Rechtsanspruch, das heißt Ihr Kind muss einen Platz bekommen. Auch hier erlernt Ihr Kind die deutsche Sprache und wird, seinem Alter entsprechend, spielerisch gemeinsam mit gleichaltrigen Kindern gefördert. Der Kindergarten ist sehr wichtig und hilft bei der guten Vorbereitung für die Schule. Um einen Platz zu finden, fragen Sie in Ihrem Rathaus beim [Familienservicebüro](#).

Für die Betreuung in Kindertageseinrichtungen wird ein Elternbeitrag erhoben. Auf Antrag kann der Elternbeitrag ganz oder teilweise übernommen werden, wenn die Belastung den Eltern nicht zuzumuten ist.

Der Besuch einer Kindertagesstätte ist für Kinder ab drei Jahren in der Regel kostenlos.

Schulpflicht

Wer muss zur Schule gehen?

- Eltern oder Erziehungsberechtigte tragen die Verantwortung.
- Kinder, die bis zum 30. September des Einschulungsjahres 6 Jahre alt werden, müssen in die Schule gehen.
- Die Schulpflicht dauert normalerweise 12 Jahre.
- In Ausnahmefällen kann sie nach 10 Jahren enden, wenn mindestens ein Jahr eine Berufsbildende Schule besucht wurde.

Entschuldigungen bei Krankheit

- Eltern müssen ihr Kind schriftlich entschuldigen, wenn es krank ist.
- Eine telefonische Abmeldung reicht nicht.
- Schriftliche Entschuldigungen müssen meist innerhalb von 3 Werktagen erfolgen.
- Bei längerer Krankheit ist ein ärztliches Attest sinnvoll.
- Die Schule kann in Einzelfällen eine Attestpflicht anordnen.

Unentschuldigtes Fehlen

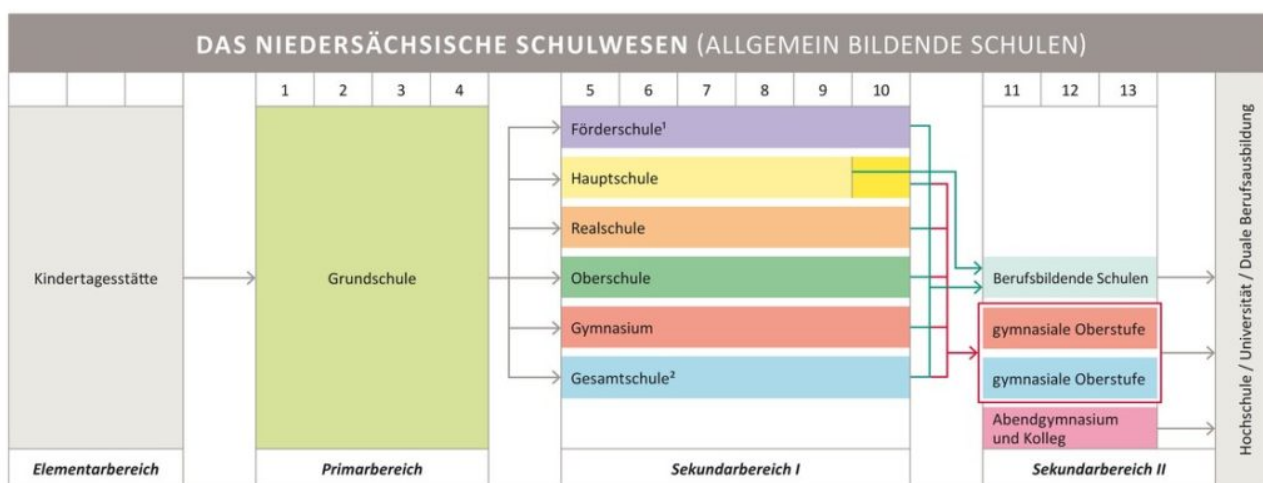
Kommt ein Kind ohne Entschuldigung nicht zur Schule, informiert die Schule:

- [Jugendamt](#)
- Bußgeldstelle
- Das Jugendamt bietet Unterstützung an.
- Jugendliche ab 14 Jahren und ihre Eltern können ein Bußgeld bekommen.

Weitere Informationen

Mehrsprachige Publikationen des Niedersächsischen Kultusministeriums finden Sie [hier](#).

Schulsystem



¹ In der FOS können Schülerinnen und Schüler aller Schuljahrgänge unterrichtet werden, NSchG § 14, Abs. 4 und § 5, Abs. 3, Nr. 3
 Förderschulen mit dem Förderschwerpunkt Lernen laufen im Primarbereich aufsteigend ab dem Schuljahr 2013/2014 (erstmalig ohne 1. Schuljahrgang) aus, im Sekundarbereich I aufsteigend ab dem Schuljahr 2017/2018 (erstmalig ohne 5. Schuljahrgang), also wird zum Schuljahresbeginn 2016/2017 letztmalig in den 5. Schuljahrgang aufgenommen.
² Bestehende Kooperative Gesamtschulen haben nach NSchG § 183 b Bestandsschutz

Quelle: [MK Niedersachsen](#)

Grundschule

Der Grundschulbesuch dauert in der Regel 4 Jahre. Wenn Ihr Kind 6 Jahre alt ist, melden Sie es an einer Grundschule in der Nähe Ihrer Wohnung an.

Nach dem Besuch der Grundschule wechseln Schulkinder je nach Leistungsstand und Wunsch der Eltern auf eine der folgenden Schulen:

Hauptschule

In der Hauptschule erhalten die Schülerinnen und Schüler eine Grundbildung. Sie lernen es, selbstständig zu arbeiten und sie lernen Berufe kennen.

Außerdem bekommen Sie eine Berufsorientierung. Die Hauptschule dauert 5 beziehungsweise 6 Jahre.

Realschule

In der Realschule erwerben die Schülerinnen und Schüler eine erweiterte Allgemeinbildung. Sie lernen in allen Fächern noch mehr als die Grundbildung. Die Schülerinnen und Schüler lernen Berufe und Studiengänge kennen und bekommen eine Berufsorientierung.

Die Realschule dauert 6 Jahre.

Gymnasium

Im Gymnasium bekommen die Schülerinnen und Schüler eine vertiefte Allgemeinbildung. Das Gymnasium bereitet vor allem auf ein Studium vor. Auf einem Gymnasium erwerben Schüler nach 13. Klasse das Abitur.

Oberschule

In der Oberschule lernen leistungsstarke und leistungsschwache Schülerinnen und Schüler zusammen.

Alle Schülerinnen und Schüler bleiben mehrere Jahre zusammen in einer Klasse, um gut voneinander lernen zu können.

Die Schülerinnen und Schüler können hier alles lernen, was man in der Hauptschule und in der Realschule lernt.

Es gibt aber auch Oberschulen, an denen getrennt unterrichtet wird.

Dort gibt es einen Hauptschulzweig und einen Realschulzweig.

Einige Oberschulen haben auch einen Gymnasialzweig.

Gesamtschule

Es gibt die Integrierte Gesamtschule (IGS) und es gibt die Kooperative Gesamtschule (KGS). In der Gesamtschule lernen leistungsstarke und leistungsschwache Schülerinnen und Schüler gemeinsam.

Alle bleiben mehrere Jahre zusammen in einer Klasse, um gut voneinander lernen zu können.

Die Schülerinnen und Schüler können hier alles lernen, was man in den anderen Schulformen lernt.

Sie können auch Abitur machen.

[Hier](#) finden Sie weitere Informationen zum Schulsystem in Niedersachsen in verschiedenen Sprachen.

Schulausfall

Starke Schneefälle mit Schneeverwehungen, überfrierende Nässe, Eisregen oder auch ein Orkan, mit nicht absehbaren Gefahren für alle Verkehrsteilnehmer und Verkehrsteilnehmerinnen, können zum Ausfall des Unterrichts an allen Schulen in der Samtgemeinde Artland führen. Die Entscheidung darüber, ob der Unterricht bei extremer Wetterlage ausfällt, treffen die Landkreise und kreisfreien Städte. Grundsätzlich besteht die Möglichkeit, eine Abstufung bis zur Klasse 4 oder bis zur Klasse 10 vorzunehmen. Der Regelfall ist aber, dass der Unterricht dann an allen allgemein- und berufsbildenden Schulen ausfällt.

Die weitestgehend im ÖPNV durchgeführte Schülerbeförderung findet trotzdem statt, soweit die Verkehrsunternehmen dies für möglich halten. Es ist jedoch davon auszugehen, dass vereinzelt Haltestellen außerhalb der Hauptverkehrsstraßen nicht mehr angefahren werden. Schülerinnen und Schüler, die sich trotz Schulausfall auf den Weg zur Haltestelle gemacht haben, sollten deshalb mindestens 15 Minuten auf den Bus warten.

Die Schulen stellen auch bei Schulausfall die Aufsicht für die Schülerinnen und Schüler sicher, die zur Schule gekommen sind. Ohne Rücksprache mit den Erziehungsberechtigten werden sie nicht vor dem üblichen Schulschluss nach Hause geschickt. Dies ist insbesondere für berufstätige Erziehungsberechtigte wichtig.

Die Kreisverwaltung empfiehlt, auf die morgendlichen Hörfunkdurchsagen in den Verkehrsnachrichten ab 6.00 Uhr zu achten. Daneben gibt es die Möglichkeiten, sich im [Internet](#)

zu informieren.

Zudem gibt es eine kostenlose App mit dem Namen "KatWarn", die bei Schulausfall eine entsprechende Meldung anzeigt. Die App steht für Smartphones mit Android und iOS zur Verfügung und kann aus den entsprechenden Appstores heruntergeladen werden.

Ausführliche Informationen finden Sie hier: <https://www.katwarn.de/>

Schließlich können Sie sich auch an die Bürgerinformation des Landkreises Osnabrück melden.

 [05415010](tel:05415010)

 info@landkreis-osnabrueck.de

Erziehungsberechtigte, die eine unzumutbare Gefährdung ihrer Kinder auf dem Schulweg durch extreme Witterungsbedingungen befürchten, können, wenn kein genereller Unterrichtsausfall angeordnet worden ist, selbst entscheiden, ob sie die Kinder zur Schule schicken oder nicht.

Familienleistungen

Elterngeld

Familie und Beruf entwickeln sich immer mehr zu gleichberechtigten Lebensinhalten für beide Elternteile. Elterngeld und Elternzeit sollen helfen, den Start in eine neue Lebensphase mit Kind nach Ihren Wünschen zu gestalten.

Das Basiselterngeld wird den Eltern bis zu 14 Monate nach der Geburt des Kindes gezahlt. Ein Elternteil kann dabei mindestens zwei Monate und höchstens zwölf Monate in Anspruch nehmen, wenn in dieser Zeit die Erwerbstätigkeit unterbrochen wird oder eine Erwerbstätigkeit nicht mehr als 32 Wochenstunden im Monat ausgeübt wird. Ausnahmen von diesen grundsätzlichen Bezugszeiten können sich ergeben, sofern Ihr Kind mindestens sechs, acht, zwölf oder 16 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin geboren wurde.

Um Eltern bei der partnerschaftlichen Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu unterstützen, wurde das Elterngeld zu einem Elterngeld Plus weiterentwickelt. Mit dem Elterngeld Plus wird Eltern die bestmögliche Inanspruchnahme des Elterngeldes in Kombination mit einer Teilzeittätigkeit ermöglicht und damit der Wiedereinstieg erleichtert.

Eltern, die frühzeitig nach der Geburt ihres Kindes in Teilzeit arbeiten, verlieren durch die Berücksichtigung ihres Teilzeiteinkommens einen Teil ihres Elterngeldanspruchs. Das Elterngeld Plus gleicht dies durch eine längere finanzielle Unterstützung über den 14. Lebensmonat des Kindes hinaus aus. Aus einem Basiselterngeldmonat werden zwei Monate Elterngeld Plus.

Zudem wird das Elterngeld um einen Partnerschaftsbonus ergänzt, der die partnerschaftliche Aufteilung von familiären und beruflichen Aufgaben fördern soll. Wenn beide Elternteile gleichzeitig in zwei bis vier aufeinanderfolgenden Monaten zwischen 24 und 32 Stunden pro Woche Teilzeit arbeiten, erhalten sie je Elternteil zwei bis vier weitere Monate Elterngeld Plus. Diese Regelungen können sowohl von zusammenlebenden Eltern als auch von Alleinerziehenden genutzt werden.

Das Informationsblatt begleitet Sie beim Ausfüllen der Formulare und enthält darüber hinaus allgemeine Hinweise. Weitere Informationen und Beispiele zum Elterngeld Plus finden Sie unter www.elterngeld-plus.de. Mit dem dort verfügbaren Elterngeldrechner mit Planer können Sie die voraussichtliche Höhe selbst ermitteln.

Grundsätzlich hat Anspruch auf Elterngeld, wer:

- einen Wohnsitz oder seinen gewöhnlichen Aufenthalt in Deutschland hat
- mit seinem Kind in einem Haushalt lebt
- dieses Kind selbst betreut und erzieht
- keine oder keine volle Erwerbstätigkeit ausübt

Das Elterngeld ist schriftlich zu beantragen. Der Antrag kann erst mit der Geburt des Kindes gestellt werden. Bitte beachten Sie, dass das Elterngeld rückwirkend nur für die letzten drei Lebensmonate vor der Antragstellung geleistet wird. Daher beantragen Sie das Elterngeld rechtzeitig nach der Geburt Ihres Kindes.

Beantragen können Sie das Elterngeld bei der Samtgemeinde Artland

Samtgemeinde Artland, Elterngeld

📍 Markt 2, 49610 Quakenbrück

Ansprechpartner Elterngeld:

Frau König

☎ [05431182136](tel:05431182136)

Herr Teichmann

☎ [05431182133](tel:05431182133)

Kindergeld

Familien mit Kindern müssen den Unterhalt und die Ausbildung ihrer Kinder finanzieren. Hierfür benötigen sie mehr Geld als Personen ohne Kinder. Als Ausgleich für diesen Mehraufwand gibt es das Kindergeld.

Das Kindergeld wird bei der [Familienkasse](#) beantragt und auch von dieser ausgezahlt.

Anspruch auf Kindergeld

Voraussetzung für den Anspruch auf Kindergeld ist, dass die Berechtigte oder der Berechtigte durch die an ihn vergebene steuerliche Identifikationsnummer identifiziert ist.

Grundsätzlich erhalten deutsche Staatsangehörige Kindergeld, wenn sie ihren Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthalt in Deutschland haben.

Ausländische Staatsangehörige der EU-/ EWR-Mitgliedstaaten und der Schweiz

Auch ausländische Staatsangehörige aus der EU (Europäische Union) und aus dem EWR (Europäischer Wirtschaftsraum) können Kindergeld erhalten. Dafür muss man einen Wohnsitz und gewöhnlichen Aufenthalt in Deutschland haben. Des Weiteren muss man in Deutschland Geld verdienen und das nachweisen können.

Ab dem vierten Monat kann auch ohne Einkünfte ein Anspruch auf Kindergeld bestehen; jedoch müssen die Voraussetzungen des Rechts auf Einreise und Aufenthalt in Deutschland erfüllt sein. Die Familienkasse kann dies unabhängig von der Ausländerbehörde prüfen.

Ausländische Staatsangehörige von Drittstaaten

Ausländische Staatsangehörige von Drittstaaten, die in Deutschland wohnen und eine gültige Niederlassungserlaubnis besitzen, können Kindergeld erhalten. Auch bestimmte andere Aufenthaltstitel können einen Anspruch auf Kindergeld auslösen. Unanfechtbar anerkannte Flüchtlinge und Asylberechtigte können ebenfalls Kindergeld erhalten.

Kindergeld beantragen Sie bei der [Familienkasse](#).

Unbegleitete minderjährige Flüchtlinge

Flüchtlinge unter 18 Jahren, die **ganz ohne Begleitung** nach Deutschland kommen, heißen **unbegleitete minderjährige Ausländer = umA**.

Diese Jugendlichen werden dem Jugendamt gemeldet. Das Jugendamt spricht mit den Jugendlichen und stellt ihr Alter fest.

Das Jugendamt prüft das Alter. Wenn die Person jünger als 18 Jahre ist, kümmert sich das Jugendamt um sie oder ihn. Die Person wird in eine Unterkunft für Jugendliche gebracht. Das nennt man **Inobhutnahme**.

Wenn das Jugendamt sagt, dass die Person **volljährig** (ab 18 Jahre) ist, erhält die Person einen Ablehnungsbescheid und wird als Erwachsene bzw. Erwachsener behandelt.

Zu dem Gespräch bringt das Jugendamt eine Dolmetscherin oder einen Dolmetscher mit.

💡 Wenn Sie auf Ihrem Ankunftsnachweis noch nicht 18 Jahre alt sind, aber das Jugendamt Ihnen einen Ablehnungsbescheid gibt, muss das Jugendamt auf dem Bescheid ein neues Geburtsdatum eintragen.

Nur dann können Sie Ihre Dokumente bei der Ausländerbehörde und beim Sozialamt ändern lassen.

Manche Minderjährige (Personen unter 18 Jahren) reisen ohne ihre Eltern ein, aber **mit Verwandten** (zum Beispiel mit Onkel oder Tante, mit Cousins oder mit älteren Geschwistern).

Das meldet Ihre Unterkunftsbetreuung dem Jugendamt nach Ihrer Ankunft.

Das Jugendamt spricht mit der oder dem Minderjährigen und den volljährigen Verwandten und prüft, ob die oder der Minderjährige dort bleiben kann.

Außerdem entscheidet das Jugendamt, ob ein Vormund eingesetzt wird.

Das Jugendamt bringt zu dem Gespräch selbst eine Dolmetscherin oder einen Dolmetscher mit.

💡 Die volljährigen Verwandten können auch selbst beim Familiengericht einen Antrag auf Vormundschaft stellen.

Der oder die Verwandte bekommt mit der Vormundschaft die volle Verantwortung für den Minderjährigen an Stelle der Eltern.

Frauen und Mädchen

Rechte für Frauen und Männer

Frauen und Männer haben in Deutschland die gleichen Rechte. Dies ist in [Artikel 3](#) des Grundgesetzes festgeschrieben. Frauen können Deutsch lernen, zum Arzt oder zur Ärztin gehen, einen Beruf lernen und sich eine Arbeit suchen. Sie brauchen dafür keine Erlaubnis ihres Mannes oder anderer Familienangehöriger. Frauen können heiraten, wenn sie möchten und sich auch trennen oder scheiden lassen, wenn die Beziehung nicht funktioniert oder wenn der Partner gewalttätig ist. Sie können in einer Beziehung mit einem Mann oder einer Frau leben oder auch allein.

Wenn sich Paare trennen, können die Kinder bei der Mutter, beim Vater oder teils bei der Mutter und teils beim Vater wohnen. Wenn sich die Eltern nicht einigen können, wo die Kinder leben sollen, entscheidet das Gericht, was für die Kinder am besten ist.

Trotz gleicher Rechte passiert es, dass Frauen im Beruf, im Alltag oder in der Familie benachteiligt werden. Es gibt verschiedene Beratungsstellen für Frauen. Dort können Sie sich über ihre Rechte informieren und Sie bekommen Hilfe, damit Sie ein unabhängiges und gleichberechtigtes Leben führen können.

Mehr Informationen zum Thema Gleichberechtigung finden Sie hier:

[Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend.](#)

[Video zum Thema "Gleichberechtigung von Mann und Frau"](#) in vielen Sprachen auf der Seite des Bayrischen Justizministeriums. Auf der Seite finden sich noch weitere kurze Filme über die wichtigsten Aspekte der deutschen Rechtsordnung.

[Info-Flyer](#) von Terre des Femmes in Deutsch, Englisch, Arabisch, Albanisch, Serbisch, Paschtu, Farsi, Urdu, Französisch, Swahili


hier gibt es den Flyer in Bulgarisch, Kurmanji, Rumänisch, Russisch, Somali und Türkisch.

Hilfe bei Gewalt gegen Frauen


Wenn Sie als Frau Opfer von Gewalt (körperlicher, psychischer, sexueller Gewalt usw.) geworden sind, sind Sie nicht allein. Es gibt Dienste, die Ihnen zuhören, Sie unterstützen und Sie schützen.

Brauchst du Hilfe? Ruf diese Nummer an:


Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

 [+49 \(0\) 8000116016](tel:+49(0)8000116016)

 **Bersenbrück**, Hasestraße 5

 : 05439 - 607784

 **Osnabrück**, Kamp 42

 : 0541 - 3358488

Beratungstelle Bersenbrück

📍 Bürgermeister-Kreke-Straße 3, 49593 Bersenbrück
☎️: 05439 1773
🏠: 05439 9423-93

Beratungsstelle Osnabrück

📍 Johannisstr. 91 , 49074 Osnabrück
☎️: 0541 33876-10
🏠: 0541 33876-33

Bundesservicestelle

„Gemeinsam gegen Gewalt an Frauen“

☎️: 0221 3673-3328
🏠: 0221 3673-53328
@: gegengewaltanfrauen@bafza.bund.de

Montag bis Freitag:

07:30 Uhr bis 16:00 Uhr

Babybesuchsdienst

Alle Neugeborenen im Landkreis Osnabrück bekommen einen Willkommensgruß.

Der Gruß kommt vom Babybesuchsdienst der Familienservicebüros vor Ort.

Wie bekommen Sie Besuch?

Ca. 6-8 Wochen nach der Geburt bekommen die Eltern ein Glückwunschsreiben vom Bürgermeister oder der Bürgermeisterin.

Im Schreiben steht auch ein Terminvorschlag für den Babybesuch.

Wenn Sie den Termin nicht wahrnehmen können oder keinen Besuch möchten, melden Sie sich bitte bei:

Frau Brockhaus, Familienservicebüro Samtgemeinde Artland

Telefon: [+49 5431182555](tel:+495431182555) b per E-Mail: brockhaus@artland.de

Was passiert beim Babybesuch?

Sie bekommen kleine Geschenke für sich und Ihr Kind.

Sie erhalten Informationen zu Angeboten für Familien.

Sie bekommen Antworten auf Fragen zu den ersten Lebensjahren Ihres Kindes.

Sie können den Baby-Bonus im Wert von 25 € erhalten.

Wer führt die Besuche durch?

In der Samtgemeinde Artland machen Frau Hölker und Frau Kenkel die Babybesuche.

Beide sind Kinderkrankenschwestern.

Sie begrüßen schon seit vielen Jahren die neuen Mitbürger*innen.

Weitere Informationen

Sie finden mehr Infos hier: [Frühe Hilfen - Samtgemeinde Artland - Familienwegweiser](#).

Junge Elternschaft

Das Angebot ist für:

- schwangere Jugendliche
- junge Mütter bis 25 Jahre
- ihre Kinder


Die Gruppe trifft sich:

- einmal pro Woche
- donnerstags am Nachmittag

Anmeldung erforderlich

 [Artlandstraße 13, 49610 Quakenbrück](#)

 [@Info@invia-quakenbrueck.de](mailto:Info@invia-quakenbrueck.de)

 [05431-904190](tel:05431-904190)

 <https://www.invia-quakenbrueck.de/>

|

Deine Rechte als Jugendliche oder Jugendlicher

Was darf ich - was ist verboten?

Wenn du jung bist, gelten besondere Regeln für dich. Manche Dinge darfst du schon alleine entscheiden, bei anderen brauchst du Hilfe von Erwachsenen. Hier erfährst du, was du darfst – zum Beispiel beim Einkaufen, im Kontakt mit der Polizei oder beim Thema Alkohol und Drogen. So kennst du deine Rechte und weißt, was erlaubt ist und was nicht.

Geschäfte und Verträge

Wenn du zwischen 7 und 17 Jahre alt bist, darfst du nur kleine Dinge alleine kaufen – zum Beispiel ein Eis oder ein Buch.

Verträge, wie zum Beispiel ein Handyvertrag, darfst du nur mit Zustimmung deiner Eltern machen.

Wenn du 18 Jahre alt bist, darfst du alles selbst entscheiden.

Polizei

Wenn die Polizei dich anspricht oder befragt:

- Du musst nicht alles sagen. Du darfst schweigen.
- Du darfst mit deinen Eltern oder einem Anwalt sprechen.
- Du solltest immer deinen Ausweis dabei haben.
- Unterschreibe nichts, ohne dass ein Erwachsener dabei ist.
- Bist du unter 18, darfst du sagen: „Bitte rufen Sie meine Eltern an.“
- Wenn die Polizei dich oder deine Sachen durchsuchen will, darfst du fragen:
- „Warum?“ – also welcher Verdacht besteht.
- „Wie ist Ihre Dienstnummer?“ – das ist die Nummer vom Polizisten.

Alkohol und Rauchen

Wenn du unter 16 Jahre alt bist, darfst du keinen Alkohol trinken.

Ab 16 Jahren: Du darfst Bier, Wein oder Sekt trinken.

Ab 18 Jahren: Du darfst auch andere, stärkere Alkohol-Sorten trinken.

Rauchen (Zigaretten, Tabak) ist erst ab 18 erlaubt – auch in Kneipen oder auf der Straße.

Erwachsene dürfen dir keinen Alkohol oder Tabak geben, wenn du noch nicht 18 bist. Das ist strafbar.

Drogen

Verbotene Drogen sind zum Beispiel: Speed, LSD, Ecstasy.

Es ist verboten, solche Drogen zu besitzen, herzustellen, zu verkaufen oder anderen zu geben.

Wenn du unter 18 bist, darfst du kein Cannabis konsumieren.

Du darfst unter Drogeneinfluss kein Auto oder Fahrrad fahren – das ist gefährlich und verboten.

Wichtige Rechte für Jugendliche

Recht auf Schutz

- Niemand darf dir wehtun.
- Du hast das Recht, sicher zu sein – zu Hause, in der Schule und überall.
- Niemand darf dich schlagen, beleidigen oder dir Angst machen.

Wenn dir etwas passiert:

Sprich mit einer Vertrauensperson, zum Beispiel einem Lehrer oder einer Beratungsstelle.

Recht auf Schule und Bildung

Du hast das Recht, etwas zu lernen.

Du darfst zur Schule gehen und eine Ausbildung machen.

Die Schule soll dir helfen, für dein Leben gut vorbereitet zu sein.

Auch wenn du Fehler gemacht hast (z. B. im Gesetz):

Du hast trotzdem ein Recht auf Bildung.

Recht auf Meinung

- Du darfst sagen, was du denkst. Wenn dich etwas betrifft, darfst du deine Meinung sagen. Erwachsene sollen dir zuhören.

- Aber: Rede ehrlich und respektvoll. Du darfst nicht lügen, andere beleidigen oder die Rechte anderer verletzen. Recht auf Privatsphäre
- Dein Handy, dein Zimmer und deine Gedanken gehören dir.
Niemand darf einfach dein Handy durchsuchen oder dein Tagebuch lesen.

Ausnahme:

Wenn ein Gericht oder die Polizei einen Grund hat, dürfen sie deine Sachen anschauen – aber nicht einfach so.

Recht auf Hilfe

Wenn du Probleme hast, wenn es dir nicht gut geht, darfst du Hilfe bekommen.

Du kannst mit jemandem reden, wenn du Sorgen hast – zu Hause, in der Schule, mit Freunden oder mit dir selbst.

Du kannst dich wenden an: Beratungsstellen, Lehrerinnen oder Lehrer, Jugendamt, Ärztinnen oder Ärzte.

Niemand darf sagen: „Stell dich nicht so an.“

Deine Probleme sind ernst zu nehmen.

Recht auf Freizeit

Du hast das Recht auf freie Zeit.

Du darfst dich erholen, spielen, Sport machen oder Freunde treffen.

Aber:

Freizeit heißt nicht, dass du nichts tun musst.

Du sollst zu Hause mithelfen – z. B. beim Kochen, Aufräumen oder Müll rausbringen.

Wichtig ist: Freizeit, Schule und Haushalt sollen ausgeglichen sein.

Recht auf Gesundheit

- Du hast das Recht, gesund zu leben.
- Wenn du krank bist, darfst du zum Arzt.
- Du hast auch ein Recht auf gute Ernährung, Bewegung und Ruhe.

Ab einem bestimmten Alter:

- Du darfst sogar alleine zum Arzt gehen, ohne deine Eltern – zum Beispiel bei seelischen Problemen oder Fragen zur Verhütung.
- Recht auf Gleichbehandlung

Alle Menschen sind gleich viel wert.

Egal woher du kommst, welche Hautfarbe du hast, wen du liebst oder woran du glaubst – du darfst nicht schlechter behandelt werden.

Wenn du dich unfair behandelt fühlst:

Dann darfst du dich wehren und Hilfe suchen.

💡 Wichtig: Mit dem Alter ändern sich manche Rechte. Ab 14, 16 oder 18 Jahren darfst du mehr entscheiden – aber du hast auch mehr Verantwortung.

Volljährigkeit

Junge Menschen sehnen sich nach Volljährigkeit. Endlich alles selber entscheiden können ist schön, hat aber auch Konsequenzen. Volljährige Menschen (Erwachsene) sind für eigene Entscheidungen und Taten verantwortlich. Erwachsene haben bestimmte Rechte und Pflichten. Hier findest Du ein paar Informationen dazu.

Wann bist du in Deutschland volljährig?

Du bist mit 18 Jahren volljährig.

Was ändert sich mit der Volljährigkeit?

Du wirst als Erwachsen angesehen.

Du hast die Rechte und Pflichten eines Erwachsenen.

Deine Eltern sind nicht mehr deine gesetzliche Vertretung.

Was bedeutet das genau?

Rechte und Pflichten betreffen verschiedene Bereiche. Es ändert sich für dich einiges in der Schule, in der Arbeit oder im Strafrecht.

Schule

Du vertrittst dich in allen schulischen Angelegenheiten selbst

Du darfst Entschuldigungen und Verweise selbst unterschreiben

Arbeitszeiten und Jugendarbeitsschutzgesetz

Du arbeitest nicht mehr unter dem Jugendarbeitsschutzgesetz.

Du darfst länger als 40 Stunden pro Woche arbeiten.

Du darfst samstags und sonntags arbeiten.

Du darfst in Schichten arbeiten und Akkordarbeiten erledigen.

Versicherungen

Wenn Du anfängst zu arbeiten, musst du selbst eine Versicherung haben. Zum Beispiel deine eigene Krankenversicherung.

In der Familienversicherung kannst du nur bleiben, wenn du noch zur Schule gehst, eine Berufsausbildung machst oder studierst.

Ehemündigkeit

Du darfst heiraten, wenn deine Partnerin oder dein Partner auch volljährig ist.

Führerschein

Jugendliche können den Führerschein schon mit 17 Jahren machen. Sie dürfen aber nur mit einer erwachsenen Person Auto fahren. Die erwachsene Person muss mindestens 30 Jahre alt sein und seit mindestens 5 Jahren einen Führerschein haben

· Sobald du volljährig bist, darfst du dann auch alleine Auto fahren.

Geschäftsfähigkeit

Du kannst Rechtsgeschäfte selbst tätigen. Das heißt, du darfst zum Beispiel Verträge abschließen.

Gesetz zum Schutz der Jugend in der Öffentlichkeit

Mit 18 Jahren darfst du so lange draußen bleiben, wie du möchtest

Du darfst jeden Film ansehen, alle Zeitschriften lesen oder Videospiele spielen.

Strafrecht

Mit deinem Handeln bist du ab 18 Jahren selbst verantwortlich und voll strafmündig. Das bedeutet: Wenn du eine Straftat begehst, kannst du dafür verurteilt und bestraft werden.

Wahlrecht

Hast Du die deutsche Staatsbürgerschaft? Ab 18 darfst du bei Bundestags-, Landtagswahlen wählen. So nimmst du an wichtigen Entscheidungen teil. Teilweise ab 16 Jahren bei der Kommunalwahl und EU-Wahlen.

Wohnung

Mit 18 Jahren darfst du von zu Hause ausziehen. Überleg dir, ob Du genug finanzielle Mittel dafür hast.

Kindergeld und Kinderzuschlag

Das Kindergeld in Deutschland ist Geld vom Staat und Bestandteil des Familienleistungsausgleichs. Mit Kindergeld, Kinderzuschlag und weiteren finanziellen Hilfen unterstützt Sie [die Familienkasse der Bundesagentur für Arbeit](#).

Den Kinderzuschlag können Sie bekommen, wenn Ihr Einkommen für den eigenen Lebensunterhalt reicht, aber es nicht oder nur knapp ausreicht, um auch für den gesamten Bedarf Ihrer Familie aufzukommen.

Das Kindergeld beträgt im Jahr 2025 für jedes Kind pro Monat 255,- Euro. Der Kinderzuschlag beträgt ab 1. Januar 2025 pro Kind bis zu 297,- Euro im Monat. Er ist allerdings abhängig von der Situation Ihrer Familie. Darin ist der Sofortzuschlag von monatlich 25,- Euro je Kind enthalten.

Den Antrag auf Kinderzuschlag und Kindergeld können Sie direkt [online](#) stellen!

Sie können Kindergeld beantragen, wenn...

Ihr Kind unter 18 Jahren ist (unter bestimmten Voraussetzungen können Sie auch Kindergeld für volljährige Kinder beantragen und erhalten),

Sie Ihr Kind regelmäßig versorgen und es in Ihrem Haushalt lebt (das gilt auch für Stiefkinder, Enkelkinder oder Pflegekinder) und


Ihr Wohnort in Deutschland, einem anderen Land der EU, in Norwegen, Liechtenstein, Island oder der Schweiz ist. Mehr erfahren Sie auf der Seite [Kindergeld für Menschen im oder aus dem Ausland](#).

Die Zahlung von Kindergeld ist nicht von Ihrem Einkommen abhängig!

Sie können Kinderzuschlag erhalten, wenn...

Ihr Kind in Ihrem Haushalt lebt, unter 25 Jahre alt und nicht verheiratet beziehungsweise nicht in

einer eingetragenen Lebenspartnerschaft ist,
Sie Kindergeld (oder eine vergleichbare Leistung) für Ihr Kind erhalten,
Das Bruttoeinkommen Ihrer Familie mindestens 900,- Euro (Paare) beziehungsweise 600,- Euro (Alleinerziehende) beträgt,
Sie genug Geld für den Unterhalt Ihrer Familie hätten, wenn Sie zusätzlich zu Ihrem Einkommen Kinderzuschlag und eventuell Wohngeld erhalten würden.

 **Tipp!** Wenn Sie schnell wissen möchten, ob Sie Kinderzuschlag erhalten können: Einfach persönliche [Daten in das interaktive Video-Tool „KiZ-Lotse“](#) eingeben und Anspruch ermitteln!

Gesundheit

Das deutsche Gesundheitssystem

Das deutsche Gesundheitssystem

Viele Einrichtungen gehören in Deutschland zum Gesundheitssystem. Das Gesundheitssystem hat drei Bereiche:


Ambulante medizinische Versorgung durch Ärzte und Apotheken („ambulant“ heißt: Patient geht nach der Versorgung nach Hause).

Stationäre medizinische Versorgung durch Akut-Versorgung in Krankenhäusern („stationär“ heißt: Patient bleibt zur Behandlung im Krankenhaus).

Öffentlicher Gesundheitsdienst durch präventive Angebote des Gesundheitsamtes („präventiv“ heißt: Angebote, um die Gesundheit zu erhalten und nicht krank zu werden).

Die ambulante und die stationäre Versorgung versorgen kranke Menschen medizinisch. Jeder Mensch kann selbst entscheiden, zu welchem Arzt oder zu welcher Einrichtung er geht .

Der Gesundheitsdienst (Gesundheitsdienst für Landkreis und Stadt Osnabrück) erfüllt präventive Aufgaben (zum Beispiel: Information und Beratung zum Thema Gesundheit). Ziel ist es, für ein gesundes Leben im Landkreis zu sorgen. Mehr Informationen zum Gesundheitsamt finden Sie [hier](#).


 Gut zu wissen:

Krankenhäuser behandeln Menschen, die schwer krank oder lebensbedrohlich verletzt sind. Bei leichteren Verletzungen oder Erkrankungen, die kein Notfall sind, gehen Sie am besten in eine Arztpraxis. Dort wird Ihnen gut geholfen!

Sie brauchen nachts oder am Wochenende einen Arzt bzw. eine Ärztin – es ist aber kein Notfall? Dann können Sie hier anrufen und erfahren, welche Arztpraxis gerade geöffnet ist:

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

nur am Abend und am Wochenende

 [116 117](tel:116117)

Zahnärztlicher Notdienst

nur am Wochenende

 www.zahnarzt-notdienst.de

Apothekennotdienst

Eine Liste mit Notdienst-Apotheken finden Sie [hier](#):

0800 00 22 8 33 (kostenlos)

vom Handy: 22 8 33 (max. 69 Cent / Min.)

Das deutsche Gesundheitssystem in 14 Sprachen

In der Broschüre „[Gesundheit für alle – Ein Wegweiser durch das deutsche Gesundheitswesen](#)“ finden Sie alle wichtigen Informationen in 14 Sprachen.

Arztbesuch

Hausärzte und Hausärztinnen und Fachärzte und Fachärztinnen

Wenn Sie krank sind, gehen Sie zu Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Diese dürfen Sie selbst wählen. Die Öffnungszeiten legen die Hausärzte und Hausärztinnen selbst fest. Vereinbaren Sie daher einen Termin, wenn Sie hausärztliche Hilfe benötigen.

Hausärzte und Hausärztinnen führen wichtige Untersuchungen durch und sind Ihre erste Kontaktstelle bei Krankheiten. Sie entscheiden auch über notwendige Medikamente und ob eine fachärztliche Untersuchung notwendig ist.

Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt überweist Sie bei Bedarf an eine Fachärztin oder einen Facharzt, die spezielle Untersuchungen durchführen können.

Machen Sie einen Termin für einen Arztbesuch. Wenn Sie nicht zu dem Termin gehen können: Vergessen Sie nicht, anzurufen und den Termin abzusagen.

Gehen Sie mit Verletzungen am Auge direkt zu einem [Augenarzt](#) oder zu einer [Augenärztin](#).

Bei Zahnschmerzen gehen Sie direkt zu einem [Zahnarzt](#) oder einer [Zahnärztin](#).

Kinder werden von einem [Kinderarzt](#) oder einer Kinderärztin behandelt.

Wenn die Praxis zu hat, hilft der ärztliche Bereitschaftsdienst (Telefon [116 117](#)).

Kinderärzte und Kinderärztinnen

Kinder werden üblicherweise von Kinderärzten und Kinderärztinnen untersucht. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen bei der Kinderärztin oder dem Kinderarzt sind für die Gesundheit jedes Kindes wichtig. Die vorgeschriebenen Vorsorgeuntersuchungen heißen "U-Untersuchungen" und sind immer zu einem bestimmten Zeitpunkt und kostenfrei. Bitte informieren Sie sich mit Ihrem Kind über die geregelten, vorgeschriebene U-Untersuchungen bei einer Kinderärztin oder einem Kinderarzt.

Zahnärzte und Zahnärztinnen

Wenn Sie Zahnschmerzen haben, gehen Sie zu einer Zahnärztin oder einem Zahnarzt.

Augenärzte und Augenärztinnen

Wenn Sie Probleme mit den Augen haben, können Sie zu einem Augenarzt gehen. Augenärzte kümmern sich um alle Erkrankungen, die die Augen betreffen.

Gynäkologen und Gynäkologinnen (Frauenärzte und Frauenärztinnen)

Es ist wichtig, dass Frauen regelmäßig von einer Gynäkologin oder einem Gynäkologen untersucht werden. So können Krankheiten rechtzeitig erkannt werden. Dies nennt man Vorsorgeuntersuchungen. Sie können dort auch das Thema Verhütung besprechen.

💡 Falls Sie Hilfe bei der Suche nach einem geeigneten Arzt oder einer geeigneten Ärztin brauchen, fragen Sie Ihren Helferkreis oder Ihre Unterkunftsbetreuung.

💡 Wenn Sie Asylsuchende oder Asylsuchender sind und eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen müssen, erhalten Sie vom Sozialamt einen Behandlungsschein. Mit diesem ist der Arztbesuch für Sie kostenlos.

💡 Sollte eine Operation notwendig sein und es handelt sich **nicht** um einen Notfall, muss das Sozialamt vorab den Krankenhausaufenthalt genehmigen. Ihre Ärztin oder ihr Arzt stellt Ihnen hierzu ein Attest aus. Übernommen werden können nur medizinisch notwendige Eingriffe.

Sozialamt

Herr Hackmann

(Asylbewerberleistungen)

📍 [Markt 2, 49610 Quakenbrück](#)

☎ [05431/182135](tel:05431182135)

✉ hackmann@artland.de

Medikamente und Apotheken

Wenn Sie Medikamente brauchen, bekommen Sie von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ein Rezept. Ihre Medikamente bekommen Sie mit diesem Rezept in jeder Apotheke. Apotheken haben in der Regel von Montag bis Samstag geöffnet. Die Öffnungszeiten sind je nach Apotheke unterschiedlich. Wenn Sie nachts oder am Wochenende dringend Medikamente brauchen, finden Sie an jeder Apotheke ein Schild mit Name und Adresse der Apotheke, die für den Notdienst geöffnet hat. Sie finden diese Information auch im Internet.

Suche nach Apotheken-Notdiensten

🌐 www.aponet.de

💡 Als Asylsuchende oder Asylsuchender bekommen Sie viele Medikamente ohne eine Zuzahlung. Fragen Sie deshalb bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nach. Wenn Sie kein Rezept haben, müssen Sie immer für die Medikamente bezahlen.

Notrufnummern - SOS

Ein Notfall ist eine akute Gefahr für die Gesundheit. Eine Notärztin oder einen Notarzt bzw. Rettungsdienst kontaktieren Sie ausschließlich bei einem Notfall oder einer akuten Gesundheitsbedrohung.

Notfallkontakte

Polizei ☎ [110](tel:110)

Feuerwehr, Rettungsdienst ☎ [112](tel:112)

Krankenwagen, Notarzt ☎ [112](tel:112)

💡 Die Notrufnummern der Handys funktionieren immer, auch bei Prepaid-Karte ohne Guthaben/Geld!

Wichtige Angaben bei einem Notruf

- **Wer** ruft an (Ihr Name)?
- **Wo** ist etwas passiert (Adresse)?
- **Was** ist passiert?
- **Wie viele** Verletzte oder Kranke gibt es?
- **Welche Art** von Krankheiten oder Verletzungen liegen vor?
- **Warten** auf Rückfragen!

Bleiben Sie ruhig. Sprechen Sie langsam und deutlich, damit man Sie besser versteht. Beenden Sie nicht das Gespräch. Die Notrufstelle / die Polizei beendet das Gespräch, wenn alle wichtigen Informationen übermittelt sind.

💡 Vergessen Sie Ihren Ausweis bzw. Ihren Ankunftsnachweis nicht, wenn Sie ins Krankenhaus gehen! Wenn Sie bei einer Krankenkasse angemeldet sind, bringen Sie auch Ihre Versichertenkarte mit.

💡 Als Asylsuchender oder Asylsuchende dürfen Sie nur bei einem Notfall auch ohne Behandlungsschein ins Krankenhaus. Im Krankenhaus müssen Sie mit Ihrem Ankunftsnachweis zeigen, dass Sie Asylsuchender oder Asylsuchende sind und die Kosten über das Sozialamt abgerechnet werden.

Krankenversicherung

Jeder in Deutschland muss eine Krankenversicherung haben.

Gesetzliche oder private Krankenversicherung?

Es gibt die gesetzliche und die private Krankenversicherung. Die meisten Menschen haben eine gesetzliche Krankenversicherung – außer sie verdienen mehr als eine bestimmte Summe. Die Krankenversicherung wird vom Arbeitnehmer selbst und vom Arbeitgeber bezahlt. Für die private Krankenversicherung muss man bestimmte Voraussetzungen erfüllen (zum Beispiel ein bestimmtes Brutto-Einkommen haben).

Krankenkasse

Die Krankenversicherung schließt man bei einer Krankenkasse ab. In Deutschland gibt es viele unterschiedliche Krankenkassen. Jede Person kann die Krankenkasse frei wählen. [Hier](#) finden Sie eine Übersicht der Krankenkassen in Deutschland.

Versichertenkarte

Von Ihrer Krankenkasse erhalten Sie eine Versichertenkarte. Mit der Versichertenkarte einer Krankenkasse können Sie in ganz Deutschland ärztliche Leistungen in Anspruch nehmen. Auf der Rückseite befindet sich die Europäische Krankenversicherungskarte (European Health Insurance Card, kurz EHIC). Mit ihr sind Sie auch in allen EU-Staaten sowie vielen weiteren Ländern Europas und sogar einigen außereuropäischen Staatsgebieten gut abgesichert.

💡 Hinweis:

Denken Sie daran, Ihre Versichertenkarte mitzunehmen, wenn Sie sich von Ärzten oder Ärztinnen, in Krankenhäusern oder von anerkannten Therapeuten oder Therapeutinnen

behandeln lassen.

Mehr Informationen in 40 Sprachen

Mehr Informationen zur Krankenversicherung in Deutschland finden Sie unter www.krankenkassenzentrale.de/wiki/international. Die Informationen gibt es in 40 Sprachen!

Hinweis für Asylsuchende

Für Asylsuchende gelten andere Regeln. Weitere Informationen dazu erhalten Sie [hier](#).

Präventionsangebote

Die meisten Krankenkassen übernehmen Kosten bei Präventionsangebote, die ihre Mitglieder in Anspruch nehmen. Präventionsangebote sollen bei der Erhaltung und Pflege von Gesundheit helfen. Es geht darum, Krankheiten oder gesundheitliche Schädigungen zu vermeiden, das Risiko der Erkrankung zu verringern oder ihr Auftreten zu verzögern. Deshalb bezahlen die meisten Krankenkassen zumindest einen Teil von Präventionsangeboten oder sie übernehmen die gesamten Kosten. Präventionsangeboten können z.B. Yoga-Kurse, Rückentraining, Ernährungskurse und vieles mehr sein.

Nehmen Sie Präventionsangebote wahr und fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach! So können Sie Ihre Gesundheit schützen und erhalten.

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Beratungsstellen und Hilfsangebote

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

 [08000116016](tel:08000116016)

 www.hilfetelefon.de

Das Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen berät deutschlandweit betroffene Frauen. Es informiert und vermittelt bei Bedarf an geeignete Unterstützungseinrichtungen vor Ort. Die Beraterinnen des Hilfetelefons beraten zu allen Formen von Gewalt gegen Frauen. Auch eine Onlineberatung ist über die Website möglich. Die Gespräche sind vertraulich und können anonym geführt werden. Weder am Telefon noch auf der Website werden persönliche Daten abgefragt oder gespeichert. Mithilfe von Dolmetscherinnen ist eine Beratung in vielen Sprachen möglich. Hörgeschädigte oder Schwerhörige können über die Website kostenfrei einen Dolmetschdienst in Anspruch nehmen. Das Gespräch mit den Mitarbeiterinnen des Hilfetelefons wird in deutsche Gebärden- oder Schriftsprache übersetzt.

Der Familienratgeber

 www.familienratgeber.de

Der Familienratgeber der Aktion Mensch bietet Informationen und Adressen für Menschen mit Behinderung und ihre Familien. Auf der Webseite können Menschen mit Behinderung und ihre Familien wichtige Informationen zum Thema Leben mit Behinderung in einfacher und leichter deutscher Sprache finden: Von der Schule, über den Beruf, Freizeit, Barrierefreiheit, Rechte, Wohnen, Beratung, Kranken- und Pflegeversicherung und vieles mehr.

Breastcare App

Brustkrebs ist die weltweit häufigste Krebsart. Im Laufe ihres Lebens erkrankt in Europa jede achte Frau an Brustkrebs. Allein in Deutschland bekommen circa 70.000 Frauen pro Jahr Brustkrebs. Je früher die Krankheit erkannt wird, desto höher ist meist die Chance auf Heilung. Etwa 25% der Erkrankungen können durch einen gesunden Lebensstil vermieden werden. Die breastcare App arbeitet wissenschaftsbasiert. Sie erklärt leicht verständlich alles Wichtige zu den Themen Brustkrebs. Es geht auch um das Thema Früherkennung. Sie lernen wie wichtig ein gesunder Lebensstil ist. Derzeit ist die App in sieben Sprachen erhältlich: Arabisch, Deutsch, Englisch, Farsi, Französisch, Spanisch und Türkisch.

Die breastcare App

- erinnert mit einem Zykluskalender an das Abtasten der eigenen Brust
- erklärt mit einer bebilderten Anleitung die Selbstabtastung Schritt für Schritt
- klärt über Risikofaktoren und Symptome auf und gibt konkrete Tipps für einen gesunden Lebensstil
- beantwortet Fragen zu ärztlichen Früherkennungs-Untersuchungen in Deutschland
- verlinkt auf zahlreiche Kontaktstellen wie Brustzentren, Integrationsbeauftragte oder Hilfsangebote, an die sich Frauen bei Fragen wenden können
- erzählt Geschichten von betroffenen Frauen, die Mut machen

Die App können Sie in den App Stores von Apple und Google herunterladen. Die App ist kostenlos. Die App kann ohne die Erfassung persönlicher Daten genutzt werden. Sie ist frei von Werbung und langfristig angelegt. Weitere Informationen in sieben Sprachen unter: www.breastcare.app

MMM - Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung

In der Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung (kurz MMM) finden neben Menschen ohne gültigen Aufenthaltsstatus auch generell Menschen ohne Krankenversicherung einen Arzt, der die Erstuntersuchung und Notfallversorgung bei plötzlicher Erkrankung, Verletzung oder einer Schwangerschaft übernimmt.


Da viele Patienten weder eine Praxis noch ein Krankenhaus aufsuchen wollen, helfen die Malteser unter Wahrung der Anonymität. Vernetzungen und Kooperationen mit Kirchen, Verbänden und Vereinen ermöglichen weitere Hilfe.


Sprechstunde:

Dienstag: 10 Uhr bis 12Uhr (außer Feiertage)

Kontakt:

Malteser Migranten Medizin

 Johannisstraße 91, 49074 Osnabrück

 [+49 \(0\) 5413410](tel:+4905413410)

 [+49 \(0\) 541505220](tel:+490541505220) (außerhalb der Sprechstunde)

 [Malteser Migranten Medizin](http://www.malteser-migranten-medizin.de)

Elektronische Patientenakte (ePA)

Seit **einigen Monaten** gibt es in Deutschland eine neue digitale Patientenakte eingeführt, die **elektronische Patientenakte (ePA)** genannt wird. Diese Akte speichert alle wichtigen Gesundheitsdaten wie zum Beispiel, was der Arzt über Ihre Gesundheit herausgefunden hat, welche Medikamente Sie nehmen oder welche Untersuchungen Sie gemacht haben.

Jeder, der gesetzlich versichert ist, bekommt diese ePA automatisch. Wenn Sie das nicht möchten, können Sie widersprechen.

Ärzte und Patienten können über die ePA schnell und einfach auf die Gesundheitsdaten zugreifen. Aber nur Menschen, denen das erlaubt ist, dürfen die Daten sehen. So bleiben die Daten sicher.

Wie können Versicherte die Einrichtung einer ePA ablehnen? Welche Fristen gelten dafür?

Wenn jemand später doch die ePA nicht mehr nutzen möchte, kann er sie auch wieder löschen lassen. Das Ziel ist, dass Ärzte und Patienten schneller und besser zusammenarbeiten können, um die Gesundheit zu verbessern.

Wenn jemand die ePA ablehnen möchte, muss er das seiner Krankenkasse mitteilen. Wenn er das nicht tut, wird die ePA automatisch erstellt.

Wichtige Details zur ePA. Was müssen Sie beachten?

Inhalte der ePA:

In die ePA werden automatisch alle wichtigen Informationen aus Ihren Arztbesuchen aufgenommen, wenn diese digital vorliegen. Das bedeutet, dass zum Beispiel Befunde oder Diagnosen, die der Arzt aufschreibt, in die ePA übernommen werden.

Sie können auch selbst Informationen wie Vitalwerte (zum Beispiel Ihre Größe oder Ihr Gewicht) oder ältere medizinische Dokumente in die ePA hochladen.

Ab 2025 wird es eine automatische Übersicht aller Medikamente geben, die Sie einnehmen. Diese wird später um einen speziellen Medikationsplan ergänzt.

Zugriffsrechte:

- Sie können festlegen, welche Ärzte oder Krankenhäuser auf Ihre ePA zugreifen dürfen. Wenn Sie Änderungen vornehmen möchten, können Sie das über die ePA-App tun oder sich an die Ombudsstellen Ihrer Krankenkasse wenden.
- Wenn Ihre Gesundheitskarte in einer Arztpraxis oder einem Krankenhaus eingelezen wird, erhalten diese vorübergehend für 90 Tage Zugriff auf Ihre ePA, es sei denn, Sie legen Widerspruch ein.

Nutzung und Zugänglichkeit:

- Die ePA können Sie über eine spezielle App auf Ihrem Smartphone verwalten. Jede gesetzliche Krankenkasse bietet ihre eigene ePA-App an, die Sie kostenlos im App Store (für iOS) oder im Google Play Store (für Android) herunterladen können.

- Sollten Sie kein Smartphone besitzen, können Sie Unterstützung von Apotheken oder speziellen Stellen erhalten, um auf Ihre ePA zuzugreifen.

Gesetzliche Regelungen:

Die Einführung der ePA beginnt zunächst in Hamburg und Nordrhein-Westfalen. Ab Februar 2025 wird sie dann deutschlandweit verfügbar sein.

Auch Privatversicherte können eine ePA nutzen, wobei dies von der jeweiligen Versicherung abhängt.

Vorteile:

Die ePA erleichtert die Kommunikation zwischen Ärzten, Krankenhäusern und anderen medizinischen Einrichtungen. Sie haben dadurch einen besseren Überblick über Ihre Gesundheitsdaten.

Außerdem wird durch die ePA die Sicherheit und Genauigkeit bei der Medikation erhöht.

Herausforderungen:

- Nicht alle Dokumente, wie alte Papierbefunde, werden automatisch digitalisiert. Sie können jedoch bei Ihrer Krankenkasse anfragen, ob diese eine Digitalisierung übernehmen kann.
- Zu Beginn kann es technische Schwierigkeiten geben, weil manche Ärzte ihre Praxissoftware anpassen müssen.
- Ein weiteres Problem ist, dass es keine mehrsprachigen Informationen gibt, also keine Übersetzungen in andere Sprachen.

Die ePA ist ein wichtiger Schritt zur Digitalisierung im Gesundheitswesen. Sie soll die medizinische Versorgung verbessern. Sie bietet auch eine Grundlage für die Forschung.

Willst Du mehr darüber erfahren? Weitere Informationen gibt es hier:

 [Bundesgesundheitsministerium.de](https://www.bundesgesundheitsministerium.de)

 [Fragen und Antworten zur elektronischen Patientenakte \(ePA\) durch die KBV](#)

 [Informationen der Verbraucherzentrale über die ePA](#)

E-Rezept (Elektronisches Rezept)

Seit 1. Januar 2024 gibt es beim Arzt oder bei der Ärztin das E-Rezept für verschreibungspflichtige Medikamente.

Verschreibungspflichtige Medikamente sind Medikamente für die Du ein Rezept vom Arzt oder von der Ärztin brauchst. Es gibt auch Medikamente, die Du selbst in der Apotheke kaufen kannst. Sie sind nicht verschreibungspflichtig.

In manchen Arztpraxen ist die Technik noch nicht verfügbar. Es kann also sein, dass Du in nächster Zeit trotzdem noch ein herkömmliches Rezept bekommst.

Wie funktioniert es?

Du bekommst beim Arzt oder bei der Ärztin kein Rezept auf Papier mehr. Du kannst das E-Rezept auf verschiedenen Wegen nutzen:

1. Über die elektronische Gesundheitskarte:

Das Rezept wird auf Deiner elektronischen Gesundheitskarte von der Krankenkasse gespeichert. In der Apotheke musst Du also nur Deine elektronische Gesundheitskarte vorzeigen.

2. Über die App "Das E-Rezept" auf Deinem Smartphone

Du kannst auch eine App dafür nutzen. Die App heißt "Das E-Rezept" und ist in jedem PlayStore oder AppStore verfügbar.

3. In Papierform mit Rezept-Code

Du willst oder kannst keinen der beiden digitalen Wege nutzen? Dann kannst Du das Rezept auch weiterhin in Papierform bekommen. Es sieht aber anders aus als bisher: Der Zettel enthält einen QR-Code. In der Apotheke wird der QR-Code eingescannt. Dann kannst Du Dein Medikament mitnehmen.

Das Rezept - ob als E-Rezept, in der App oder in Papierform - hat eine digitale Unterschrift durch Deinen Arzt oder Deine Ärztin. Wundere Dich also nicht, wenn Dein Rezept auf Papier keine Unterschrift mehr enthält.

Mehrsprachige Informations-Portale zu „Gesundheit“

Du suchst Informationen rund um die Gesundheit? Oder zum Gesundheitssystem in Deutschland? Dann schau auf das Portal [„Migration und Gesundheit“](#). Du kannst zwischen 40 Sprachen auswählen.

Auch auf dem Portal [„Zanzu“](#) findest Du Informationen. Und das in 13 Sprachen. Die Themen sind zum Beispiel:

Familienplanung

Schwangerschaft

Rechte rund um die Gesundheit

Es gibt auch ein Wörterbuch mit medizinischen Fachbegriffen.

Alltag

Information

Sie sind neu in Deutschland? Ein Umzug in ein fremdes Land bringt viele Fragen und viel Arbeit mit sich. Der Alltag beziehungsweise manche deutschen Lebensarten müssen vielen Flüchtlingen und Migranten fremd vorkommen. Damit es ein wenig leichter für Sie wird, sich im Alltag zurechtzufinden, werden hier ein paar praktische Tipps des Alltags zusammengefasst.

Ausweise und Passbilder: Änderungen ab Mai 2025 in Deutschland

Ab Mai 2025 gibt es neue Regeln für Ausweisdokumente und Passfotos in Deutschland. Hier sind die wichtigsten Punkte einfach erklärt:

- **Passbilder nur noch digital:**

Passbilder für Ausweise dürfen nicht mehr auf Papier mitgebracht werden.

Sie müssen digital aufgenommen und direkt an die Behörde geschickt werden.

Das funktioniert.

an speziellen Fotoautomaten im Bürgeramt (Kosten: ca. 6 Euro).

bei zugelassenen Fotografen und Drogerien.

Die Bilder werden verschlüsselt gespeichert:

Mit einem besonderen Code kann die Behörde das Bild online abrufen.

Das schützt vor Identitätsdiebstahl und macht Ausweise sicherer.

Diese Ausweisdokumente sind davon betroffen:

- Reisepass
- Personalausweis
- Elektronischer Aufenthaltstitel
- Reiseausweise

Weitere Informationen:

Ab Mai 2025 dürfen Ausweise auch per Post nach Hause geschickt werden.

Es gibt die Möglichkeit, E-Mail-Erinnerung kurz vor dem Ablauf des Ausweises zu erhalten.

Einfache Änderung der Adresse:

Zuschicken eines Sicherheits-Aufkleber, der selbst in den Ausweis geklebt wird.

Seit Januar 2024 müssen Kinder ab 6 Jahren ebenfalls Fingerabdrücke abgeben, es gibt nur noch Reisepässe mit Chip.

Mobilität

Mobilität gehört zum Alltag jedes Menschen. Sie bedeutet, sich frei bewegen zu können und wichtige Orte zu erreichen.

Ob in der Stadt oder auf dem Land, Mobilität macht es möglich, am Leben teilzuhaben und unabhängig zu bleiben.

Es gibt viele Möglichkeiten mobil zu sein. Zu Fuß, mit dem Fahrrad, mit Bus und Bahn oder mit dem Auto.

Auto

Elektromobilität

Was ist Elektromobilität?

Elektromobilität bedeutet, dass man mit Fahrzeugen fährt, die mit Strom statt mit Benzin oder Diesel fahren. Dazu gehören Elektroautos, E-Bikes, Elektro-Motorräder, E-Busse und E-Lkw. Diese Fahrzeuge haben einen Motor, der mit Strom aus Batterien arbeitet. Diese Batterien kann man an speziellen Ladestationen aufladen. Sie stoßen beim Fahren also keine Abgase aus.

Sie sind auch leiser als Fahrzeuge, die mit Benzin oder Diesel fahren. Deshalb ist Elektromobilität wichtig, um unser Leben in Städten und Dörfern schöner zu machen.

Strom ist oft günstiger als Benzin oder Diesel. Langfristig kann man also bei den Kraftstoffkosten sparen.

Auch viele Carsharing-Autos sind Elektroautos. So kann man das elektrische Fahren einfach mal ausprobieren. Ohne ein eigenes Auto zu besitzen.

Laden von Elektrofahrzeugen

Die meisten Elektroautos werden zu Hause oder bei der Arbeit geladen.

Zudem gibt es öffentliche Ladestationen für Elektrofahrzeuge. **Auf [dieser Karte](#) finden Sie alle gemeldeten Ladesäulen in Deutschland:**

Damit Elektroautos an Ladesäulen Strom bekommen können, gibt es spezielle Parkplätze. Auf diesen Parkplätzen dürfen in vielen Fällen nur Elektrofahrzeuge parken. Wer auf diesen Plätzen parkt, muss mit einem Bußgeld rechnen, wenn es nicht erlaubt ist. An manchen Orten sind die Parkgebühren für Elektroautos auch günstiger als für andere Autos.

Mit einem Elektroauto sind Sie nicht abhängig von traditionellen Tankstellen.

Reichweite

Elektrofahrzeuge haben heute eine deutlich höhere Reichweite und kürzere Ladedauer als noch vor wenigen Jahren. Die meisten Modelle erreichen mit einer Akkuladung eine Reichweite zwischen 200 und 500 Kilometern. Die Reichweite hängt dabei vom Fahrstil, vom Wetter und von der Ausstattung des Fahrzeugs ab. Heute kann man Elektroautos auch gebraucht zu günstigeren Preisen kaufen. So wird es einfacher, ein Elektroauto zu kaufen. Auch wenn man nicht viel Geld ausgeben möchte.

Carsharing

Warum ist Carsharing sinnvoll?

- **Platz sparen:** Ein Carsharing-Auto ersetzt viele eigene Autos. Manchmal bis zu 16 Stück. So stehen weniger Autos auf der Straße. Es bleibt mehr Platz für Fahrradwege, Bäume oder Spielplätze.
- **Geld sparen:** Wer nur gelegentlich ein Auto braucht, spart beim Carsharing die hohen Kosten für Kauf, Versicherung, Steuer, Wartung und Parken.
- **Umwelt schützen:** Carsharing führt dazu, dass weniger Autos auf den Straßen sind. Dadurch gibt es weniger Staus und die Luft wird sauberer.

Wie funktioniert Carsharing?

1. **Anmeldung:** Sie melden sich bei einem Carsharing-Anbieter an und erstellen ein Kundenkonto. Das geht meist online oder über eine App. Sie brauchen dafür Ihren Führerschein und Ihren Ausweis. Für die Anmeldung fällt in der Regel eine Gebühr an.
2. **Auto buchen:** Sie wählen über die App oder Webseite ein freies Fahrzeug aus. Manche Anbieter haben kleine Autos, Kombis oder Transporter. Sie suchen sich das Auto aus, welches sie gerade brauchen.
3. **Auto öffnen:** Das Fahrzeug öffnen Sie meist mit einer Chipkarte oder mit dem Handy.
4. **Fahren und zurückbringen:** Manche Anbieter verlangen, dass Sie das Auto wieder an die gleiche Station zurückbringen (stationsgebundenes Carsharing). Bei anderen Anbietern können Sie es irgendwo im Stadtgebiet parken (freies Carsharing).
5. **Bezahlen:** Sie zahlen für die Zeit und die gefahrenen Kilometer. Meistens ist Benzin oder Strom schon im Preis dabei. In der Regel kann man per Kreditkarte, SEPA-Lastschriftverfahren oder per PayPal bezahlen. Ein Bankkonto ist also notwendig.

Wo finde ich Carsharing-Angebote?

- In vielen Städten. Zum Beispiel an Bahnhöfen oder Bushaltestellen.
- Oft gibt es eigene Parkplätze für Carsharing-Autos.
- Über Apps oder die Webseiten der Anbieter finden Sie die Standorte und freien Autos.

In Quakenbrück steht das Stadtteilauto am Bahnhof in der Wilhelmstraße. Das E-Auto kann einfach per App gebucht werden (weitere Infos unter www.stadtteilauto.info).

Damit das möglich ist, müssen sich Nutzende vorab auf der Website von stadtteilauto unter www.stadtteilauto.info/kunde-werden online registrieren und ihren Führerschein verifizieren lassen.

Ein Auto Kaufen

Wenn Sie ein Auto gekauft haben, müssen Sie es bei der Kfz-Zulassungsstelle anmelden.

Hierfür brauchen Sie:

- Personalausweis, Reisepass oder Aufenthaltstitel
- Fahrzeugschein
- Zulassungsbescheinigung Teil II
- SEPA-Lastschriftmandat für die Kfz-Steuer

- Kfz-Versicherung

Zuständig dafür ist das Bürgerbüro der Samtgemeinde Artland. Termin können [hier](#) online buchen.

Die Kfz-Versicherung muss in Deutschland jede und jeder haben, die oder der ein Fahrzeug besitzt und fahren will (Fahrzeughalter*in). Ohne die Versicherung wird das Auto nicht zugelassen. Damit werden Schäden, die Sie an anderen Fahrzeugen oder Personen verursachen, abgesichert. Das gilt auch für Motorräder.

Informationen in unterschiedlichen Sprachen finden Sie hier:

[Make it in Germany](#)

[Handbook Germany](#)

Öffentliche Verkehrsmittel (ÖPNV)

Der öffentliche Nahverkehr

In vielen Städten gibt es Busse, U-Bahnen und Straßenbahnen. Das nennt man: öffentlicher Nahverkehr (ÖPNV).

Mit dem öffentlichen Nahverkehr kann man gut von einem Ort zum anderen fahren. Zum Beispiel zur Arbeit, zur Schule, zum Arzt oder zum Einkaufen.

Vom frühen Morgen bis spät in die Nacht (aber nicht durchgängig) bringen Busse und Bahnen täglich viele Menschen durch die Region. Sie helfen dabei, den Alltag bequem zu gestalten. Ganz ohne eigenes Auto.

Welche Verkehrsmittel gehören zum öffentlichen Nahverkehr?

- Busse
- Straßenbahnen (Tram)
- U-Bahnen
- S-Bahnen
- Regionalzüge (für kurze Strecken in der Umgebung)

Wo bekomme ich eine Fahrkarte?

Sie brauchen eine Fahrkarte, wenn Sie den öffentlichen Nahverkehr nutzen. Wenn Sie keine gültige Fahrkarte haben und Sie werden kontrolliert, müssen Sie eine Strafe bezahlen.

Die Fahrkarten werden von Mitarbeitenden im Bus, in der Bahn oder am Bahnsteig kontrolliert.

Fahrkarten kann man kaufen:

- An Fahrkarten-Automaten,
- Über das Internet oder eine App,

- In den Verkaufsstellen der Verkehrsunternehmen,
- Auch direkt beim Fahrer im Bus.

Kinder im ÖPNV

Kinder unter 6 Jahren werden generell kostenfrei befördert. Für Kinder zwischen 6 und einschließlich 14 Jahren gibt es ermäßigte Tickets.

Personen von Zeittickets können zu bestimmten Zeiten Kinder unentgeltlich mitnehmen.

Hunde im ÖPNV

Auch Hunde brauchen in Bussen und Bahnen ein eigenes Ticket. Polizeihunde, Blindenhunde, Assistenzhunde und kleine Hunde in Behältnissen können unentgeltlich mitgeführt werden.

Wie verhalte ich mich in Bus und Bahn?

- Vor dem Einsteigen: Fahrkarte kaufen und entwerfen.
- Plätze freilassen für ältere Menschen, Schwangere und Menschen mit Behinderung.
- Abfall mitnehmen. Bitte keinen Müll liegen lassen.
- Wenn Sie Musik hören oder Videos schauen, benutzen Sie bitte Kopfhörer.
- Unterhalten Sie sich oder telefonieren Sie in einer angemessenen Lautstärke. So bleibt es für alle angenehm im Bus oder in der Bahn.
- Beim Aussteigen: rechtzeitig „Stopp“ drücken oder zur Tür gehen

Wo erhalte ich Informationen?

Wenn Sie mit Bus oder Bahn fahren, möchten Sie wissen:

Wann fährt mein Bus? Wo muss ich umsteigen? Welches Ticket brauche ich?

Fahrpläne und Liniennetz

An Haltestellen hängen Fahrpläne aus. Dort sehen Sie:

- Wann der Bus oder die Bahn fährt,
- Wo er hält,
- Wie oft er fährt.

Viele Verkehrsunternehmen bieten einen Liniennetzplan an.

Dort sehen Sie die Haltestellen und Verbindungen zwischen verschiedenen Linien.

Apps und Internet

Viele Städte haben Verkehrs-Apps, die Sie kostenlos nutzen können.

In den Apps finden Sie:

- Abfahrtszeiten und Verbindungen,
- Informationen zu Verspätungen,
- Empfehlungen für die beste Verbindung,

- Ticketkauf und Preise.

Die Apps zeigen Informationen oft in Echtzeit. Also ganz aktuell.

Tipp:

An vielen großen Bahnhöfen gibt es kostenloses WLAN.

So können Sie auch ohne mobiles Internet Informationen auf dem Handy abrufen.

Infos am Bahnhof oder in der Bahn

An Bahnhöfen gibt es elektronische Anzeigen mit Abfahrtszeiten.

In vielen Zügen und Bahnen wird angesagt,

- Wo man gerade ist,
- Welche Station als Nächstes kommt,
- Wenn man an einer Station aussteigen kann, um weiter zum Flughafen, zur Messe oder zu anderen wichtigen Orten zu gelangen.
Diese Ansagen gibt es oft auch auf Englisch.

Bahnhofsmision (Bahnhofsmision)

Die Bahnhofsmision hilft Menschen direkt am Bahnhof. Kostenlos und ohne Anmeldung.

Sie unterstützt zum Beispiel:

- Mit Auskünften und Unterstützung bei der Verständigung,
- Beim Einsteigen in den Zug,
- Beim Tragen von Gepäck,
- Beim Finden des richtigen Gleises.

Bahnhofsmisionen gibt es an vielen großen Bahnhöfen.

Achten Sie auf das Logo der Bahnhofsmision. Dort finden Sie Hilfe.

[Hier](#) finden Sie weitere Informationen in vielen Sprachen.



Weitere Angebote am Bahnhof

Große Bahnhöfe bieten oft mehr als nur Verkehr. Dort gibt es:

- Supermärkte für den täglichen Einkauf,
- Imbisse, Bäckereien oder Cafés für eine kleine Pause,
- Läden zum Einkaufen von Kleidung, Zeitschriften oder Reisebedarf,
- Apotheken und Toiletten.

So kann man die Wartezeit gut nutzen oder schnell etwas erledigen.

Das Rauchen in Bahnhöfen ist nicht gestattet. In manchen Fällen gibt es einen extra ausgeschilderten Bereich, in dem das Rauchen erlaubt ist.

Komfort in Bus und Bahn und an der Haltestelle

In vielen Zügen und Bussen gibt es:

- WLAN (kostenlos oder mit Login),
- Klimaanlage, damit es im Sommer nicht zu heiß und im Winter angenehm warm ist,
- Steckdosen zum Laden von Handy oder Laptop,
- Platz für Kinderwagen, Rollstühle, Fahrräder oder Gepäck.

An vielen Haltestellen gibt es:

- Bushäuschen oder Wartehäuschen zum Unterstellen bei Regen oder Wind,
- Sitzbänke zum Ausruhen.

Ergänzende Angebote zum öffentlichen Nahverkehr

Viele Verkehrsverbünde bieten weitere Möglichkeiten, um flexibel unterwegs zu sein:

- Leihfahrräder oder E-Scooter,
- Carsharing (ein Auto leihen, ohne es zu besitzen),
- Bürgerbusse und Autos auf Abruf.

Der Fernverkehr

Wenn Sie weit reisen möchten, können Sie mit dem Fernverkehr der Deutschen Bahn fahren.

Zum Fernverkehr gehören diese Züge:

- ICE (Intercity-Express): sehr schnell, mit wenigen Halten.
- IC (Intercity): schnell, hält an mehr Bahnhöfen.
- EC (Eurocity): verbindet deutsche Städte mit dem Ausland. Zum Beispiel mit der Schweiz, Österreich oder Frankreich.

Fernzüge bringen Sie schnell und bequem in große Städte, auch über Bundesländer- und Landesgrenzen hinweg.

Wo bekomme ich eine Fahrkarte?

Tickets für den Fernverkehr erhalten Sie online auf www.bahn.de oder in der App „DB Navigator“, am Fahrkartenautomaten im Bahnhof oder im Reisezentrum der Deutschen Bahn (Schalter im Bahnhof).

Die Tickets gelten je nach Angebot nur für einen bestimmten Zug und eine bestimmte Verbindung.

Um ein Ticket online oder mit dem „DB Navigator“ zu kaufen, brauchen Sie:

- Ein Bankkonto mit SEPA-Lastschriftverfahren,
- Ein PayPal-, Apple Pay- oder - Bonvoy Konto oder
- Eine Kreditkarte oder die Bezahlkarte.

Am Fahrkartenschalter können sie auch bar bezahlen.

Um online zu bezahlen, brauchen Sie meist ein Kundenkonto bei der Deutschen Bahn. Das können Sie kostenlos in der App oder auf www.bahn.de anlegen.

Was können Sie mit dem DB Navigator machen?

Die DB Navigator App ist die App der Deutschen Bahn.

Mit ihr können Sie ganz einfach Zugverbindungen suchen, Fahrkarten kaufen und Ihre Reise planen. Alles auf dem Handy oder am PC.

Verbindungen suchen:

Geben Sie ein, von wo nach wo Sie fahren möchten. Die App zeigt Ihnen passende Züge, Umstiege und Zeiten an.

Tickets kaufen:

Sie können direkt in der App ein Ticket kaufen – für ICE, IC, EC, Regionalzug oder auch das Deutschland-Ticket.

Tickets speichern:

Ihre gekauften Fahrkarten finden Sie in der App. Sie müssen kein Papier-Ticket ausdrucken. Einfach bei der Kontrolle das Ticket in der App zeigen.

Verspätungen & Gleise sehen:

Sie sehen, ob der Zug pünktlich ist, ob sich das Gleis geändert hat oder wie lange Sie zum Umsteigen haben.

Sitzplatz reservieren:

Sie können einen Sitzplatz mitbuchen oder nachträglich reservieren.

Ausstattung im Zug:

- In den meisten Fernzügen gibt es WLAN, Steckdosen und Klimaanlage.
- Es gibt Toiletten und meist auch ein Bordbistro oder Speisewagen.
- Für Menschen mit Behinderung gibt es barrierefreie Plätze.
- Für Familien gibt es eigene Familienbereiche. Eine Sitzplatzreservierung zu Stoßzeiten, also wenn die Züge voll sind, ist empfehlenswert.

Sie müssen keinen Sitzplatz reservieren, aber es ist oft sinnvoll – vor allem bei langen Fahrten oder zu Stoßzeiten ist nicht garantiert, dass Sie einen freien Sitzplatz bekommen. Sie können die Sitzplatzreservierung zusätzlich buchen (im Internet, per App oder am Schalter).

An dem Sitz gibt es dann eine elektronische Anzeige mit dem Hinweis „Reserviert“.

In einigen Fernzügen können Sie Ihr Fahrrad mitnehmen – aber nur mit Fahrradkarte und Reservierung.

Fragen Sie vorher nach, ob im gewünschten Zug Fahrradplätze verfügbar sind.

Mobilitätsservice der Deutschen Bahn

Wenn Sie mit der Deutschen Bahn reisen, können Sie vorab Hilfe anmelden.


Das nennt sich Mobilitätsservice.

Die Bahn organisiert dann zum Beispiel:

1. Hilfe beim Einsteigen
2. Begleitung beim Umsteigen
3. Hilfe beim Aussteigen

Den Mobilitätsservice müssen Sie vor der Fahrt anmelden, am besten einige Tage vorher.

Ihr persönlicher Kontakt zur Mobilitätsservice-Zentrale (MSZ)

 Telefon: [+49 \(0\) 3065212888](tel:+49(0)3065212888)

 E-Mail: msz@deutschebahn.com

 [online](#)

Deutschlandticket

Deutschlandticket (Deutschlandticket)- einfach und günstig reisen

Das Deutschlandticket kostet 58 Euro im Monat (Stand Januar 2025). Das Deutschlandticket ist günstiger als viele Monatskarten. Mit diesem Ticket können Sie in ganz Deutschland alle Busse, S-Bahnen, U-Bahnen, Straßenbahnen sowie Regionalzüge (zum Beispiel IRE, RE, RB etc.) nutzen.

Wichtig zu wissen:

- Das Ticket gilt nicht in Fernzügen wie ICE, IC, EC oder bei privaten Anbietern wie FlixTrain.
- Es handelt sich um ein Abonnement (Abo), das sich jeden Monat automatisch verlängert.
- Sie brauchen für das Abo ein Bankkonto mit SEPA-Lastschriftverfahren. Sie erhalten das Ticket auch ohne ein Bankkonto mit SEPA-Lastschriftverfahren. Dann aber nicht im Abo (siehe weiter unten).
- Die Kosten für das Ticket werden monatlich von Ihrem Bankkonto abgebogen.
- Wenn Sie das Ticket nicht mehr brauchen, müssen Sie es bis zum 10. eines Monats kündigen. Sie können das Abo schriftlich per E-Mail oder Brief kündigen. Aber auch online, wenn Sie ein Kundenkonto haben. Oder das Ticket über eine App bestellt haben.
- Das Ticket gibt es nur digital. Es wird auf eine Chipkarte oder auf das Smartphone gespeichert.

- Wenn Sie ein Abo abschließen oder das Ticket einmalig kaufen, können Sie die Fahrkarte sofort nutzen.

Wo kann ich das Ticket kaufen?

- Online auf den Webseiten und über die Apps der Verkehrsverbünde.
- Online auf www.bahn.de oder in der App „DB Navigator“.
- Um ein Abo-Ticket online zu kaufen, brauchen Sie ein Bankkonto mit SEPA-Lastschriftverfahren. Auch mit der Bezahlkarte kann das Deutschlandticket online gekauft werden. Allerdings nur, wenn im Bezahlsystem des Anbieters eine Visa-Karte als Zahlungsmittel akzeptiert wird.
- Wenn das nicht zutrifft, können Sie ein Deutschlandticket vor Ort in den Kundenzentren der Deutschen Bahn erwerben. Diese finden Sie meist an großen Bahnhofsstellen in großen Städten. Dort können Sie das Deutschlandticket Bar, mit der Bezahlkarte oder mit Kreditkarte bezahlen. Allerdings erhalten Sie das Deutschlandticket dann nicht als Abo. Sie müssen es jeden Monat neu kaufen.
- Das Ticket kann auch online über das Konto einer anderen Person gekauft werden. Sie können es nutzen, wenn beim Kauf Ihr Name eingetragen ist.
- Bei den Verkaufsstellen der Verkehrsverbünde vor Ort kann man in vielen Fällen kein Deutschlandticket kaufen. Fragen Sie am besten vor Ort in den Büros der Verkehrsverbünde nach, ob das geht.

Wer kann das Ticket nutzen?

Alle Menschen, die in Deutschland wohnen oder hier zu Besuch sind, können das Deutschlandticket kaufen.

Es kann nicht an andere Personen weitergegeben werden. Es kann also nur von der Person genutzt werden, von der der Name auf dem Ticket steht. Sie können Kinder unter 6 Jahren kostenfrei mitfahren lassen.

Zusätzliche Vorteile:

In einigen Regionen bekommen Deutschlandticket-Inhaber Rabatte, zum Beispiel für den Besuch von Freizeiteinrichtungen.

Mobil sein

Alle Menschen sollen gut unterwegs sein können: günstig, sicher, ohne Hindernisse und einfach im Alltag.

Was bedeutet mobil sein?

Mobilität heißt sich frei bewegen können. Zum Beispiel, um zur Arbeit oder zur Schule zu fahren. Einkaufen zu gehen oder Freunde zu treffen. Mobilität ist wichtig für unser Leben. Sie können so viele Orte um ihren Wohnort herum erreichen. Wer mobil ist, kann mehr am Leben teilhaben. Deshalb lohnt es sich, sich Gedanken zu machen: Wie komme ich gut von A nach B?

Zum Beispiel mit einem Abonnement (Abo) für Bus und Bahn, mit dem Fahrrad oder dem Auto.

Man kann verschiedene Verkehrsmittel miteinander verbinden. Zum Beispiel: zu Fuß zum Bahnhof gehen und dann mit dem Zug weiterfahren oder mit einem Carsharing-Auto. So kann man auch schnell und bequem ans Ziel kommen. Und das ist auch noch nachhaltig.

Nachhaltige Mobilität heißt: Wir bewegen uns so fort, dass es gut für uns selbst ist und die Umwelt wenig belastet wird. Nachhaltige Mobilität sorgt für weniger Lärm und weniger Abgase. Dadurch wird unser Leben auf dem Land und in der Stadt verbessert.

Es gibt viele Möglichkeiten, nachhaltig unterwegs zu sein:

- **Zu Fuß gehen oder mit dem Fahrrad fahren:** Beides ist gesund und verursacht keine schädlichen Abgase und ist zudem auch leise.
- **Busse und Bahnen nutzen:** Sie fahren oft in großen und kleineren Städten und machen es einfacher, ohne Auto unterwegs zu sein.
- **Carsharing:** Bedeutet, dass mehrere Menschen das gleiche Auto benutzen. Aber zu unterschiedlichen Zeiten. So gibt es weniger Autos auf den Straßen. Nicht jeder braucht ein eigenes Auto und spart die hohen Kosten für Kauf, Versicherung, Steuer, Wartung und Parken.
- **Elektroautos:** Beim Fahren stoßen Elektroautos keine Abgase aus und sind so besser für die Umwelt.

Zu Fuß gehen

Zu Fuß unterwegs - einfach, gesund und alltagstauglich

Zu Fuß gehen gehört zum Alltag.

Man geht zur Bushaltestelle, zum Einkaufen oder bringt die Kinder zur Schule. Gehen ist unkompliziert. Kostet nichts und hält fit.

Warum zu Fuß gehen gut ist

- Es ist einfach und günstig.
- Es braucht keine Fahrkarte oder Technik.
- Gehen stärkt den Kreislauf, die Muskeln und das Gleichgewicht.
- Es hilft fit zu bleiben und kann Stress reduzieren.
- Auch kurze Wege zu Fuß tun gut und helfen selbstständig zu bleiben. Zum Beispiel zum Arzt oder zum Supermarkt

Tipps für sicheres Gehen

- Gehen Sie immer auf dem Gehweg, wenn es einen gibt.
- Achten Sie beim Überqueren der Straße gut auf Autos und Fahrräder.
- Nutzen Sie stets den Zebrastreifen oder die Ampel fürs Überqueren der Straße.
- Tragen Sie bei Dunkelheit helle Kleidung oder Reflektoren, damit Sie besser gesehen werden.

- Schauen Sie nicht auf das Handy, wenn Sie gehen. Bleiben Sie aufmerksam.

Bessere Wege - sicher und bequem

Viele Städte und Gemeinden verbessern Wege für Menschen, die zu Fuß gehen.

Zum Beispiel:

- Mehr Bänke, um sich zwischendurch auszuruhen.
- Breitere Gehwege und weniger Hindernisse.
- Sichere Übergänge. Zum Beispiel Zebrastreifen oder Ampeln.
- Wegweiser, damit man sich besser orientieren kann.
- In verkehrsberuhigten Zonen dürfen Autos nur langsam fahren. Dort können sich Menschen sicherer und freier bewegen. Das ist besonders wichtig für Kinder, ältere Menschen oder Menschen mit Einschränkungen.

Viele Städte und Gemeinden stellen Karten zum Wandern im Internet zur Verfügung. Oder auch Karten für Menschen, die eine Einschränkung haben und zum Beispiel auf einen Rollstuhl angewiesen sind.

Mobilität mit Einschränkungen

Viele Menschen haben eine körperliche oder gesundheitliche Einschränkung. Trotzdem möchten sie unterwegs sein. Zum Beispiel mit dem Bus, der Bahn oder dem Auto. In Deutschland gibt es dafür besondere Hilfen.

Was bedeutet Mobilität mit Einschränkungen?

Manche Menschen sitzen im Rollstuhl. Andere können schlecht laufen, sehen oder hören. Wieder andere haben Schwierigkeiten, sich zu orientieren oder Informationen zu verstehen. Und manche Menschen brauchen einfach mehr Zeit beim Ein- und Aussteigen.

Für alle ist wichtig:

Mobilität soll ohne Hindernisse möglich sein. Jeder Mensch soll gut und sicher von A nach B kommen können.

Welche Unterstützung gibt es?

Behindertenparkplätze

In vielen Städten und Gemeinden gibt es besondere Parkplätze für Menschen mit Behinderung.

Diese Parkplätze sind breiter und näher am Eingang. Zum Beispiel beim Supermarkt, am Bahnhof oder beim Rathaus. Man erkennt Sie an einem blauen Schild mit einem weißen Rollstuhlsymbol. Dieses Schild steht meist direkt vor dem Parkplatz. Oft ist das Rollstuhlsymbol auch auf dem Boden aufgemalt in weißer Farbe.



Wer darf dort parken?

Nur Menschen mit einem blauen Parkausweis. Diesen bekommt man mit einem Schwerbehindertenausweis mit dem Merkzeichen „aG“ (außergewöhnlich gehbehindert) oder „Bl“ (blind). Der Parkausweis muss bei der Stadt oder beim Landratsamt beantragt werden.

Wichtig:

Der Parkausweis muss sichtbar hinter der Windschutzscheibe liegen. Ohne gültigen Ausweis darf man dort nicht parken, sonst droht eine Strafe.

Behindertenparkplätze helfen, dass Menschen mit Behinderung leichter am Alltag teilnehmen können.

Barrierefreie Fahrzeuge und Bahnhöfe

Viele Busse, Straßenbahnen und Züge haben Rampen oder niedrige Einstiege. So können auch Rollstuhlnutzer oder Menschen mit Rollatoren einsteigen. An Bahnhöfen gibt es oft Aufzüge und besondere Wege, die barrierefrei sind.

Informationen für barrierefreie Wege

Städte und Gemeinden stellen oft Karten oder Pläne zur Verfügung. Dort ist zu sehen:

- Welche Haltestellen oder Wege gut mit dem Rollstuhl erreichbar sind,
- Wo es Stufen, steile Wege oder keine Aufzüge gibt.
- So kann man barrierefreie Wege besser planen.

Apps für mehr Orientierung

Es gibt spezielle Apps für das Handy, die Menschen mit Sehbehinderung oder Blindheit unterstützen.

Diese Apps sprechen Informationen laut aus, zum Beispiel:

- Welche Buslinie kommt,
- Wann der Zug abfährt,
- Wo man umsteigen muss.

Die Apps kann man direkt auf das Handy laden. Sie helfen, sicher und selbstständig unterwegs zu sein.

Fahrdienste oder Gutscheine

Wenn Menschen mit Behinderung den normalen Nahverkehr nicht nutzen können, bieten manche Städte besondere Fahrdienste an.

Manchmal gibt es auch Fahrgutscheine, mit denen man zum Beispiel mit dem Taxi günstiger fahren kann.

Persönliche Hilfe am Bahnhof

Bahnhofsmission

Die Bahnhofsmission hilft Menschen direkt am Bahnhof. Kostenlos und ohne Anmeldung.

Sie unterstützt zum Beispiel:

- Mit Auskünften und Unterstützung bei der Verständigung,
- Beim Einsteigen in den Zug,
- Beim Tragen von Gepäck,
- Beim Finden des richtigen Gleises.

Bahnhofsmissionen gibt es an vielen großen Bahnhöfen.

Achten Sie auf das Logo der Bahnhofsmission. Dort finden Sie Hilfe.

[Hier](#) finden Sie weitere Informationen in vielen Sprachen.



Mobilitätsservice der Deutschen Bahn

Wenn Sie mit der Deutschen Bahn reisen (Züge mit dem DB-Zeichen), können Sie vorab Hilfe anmelden.


Das nennt sich Mobilitätsservice.

Die Bahn organisiert dann zum Beispiel:

- Hilfe beim Einsteigen,
- Begleitung beim Umsteigen,
- Hilfe beim Aussteigen.

Den Mobilitätsservice müssen Sie vor der Fahrt anmelden, am besten einige Tage vorher.

Ihr persönlicher Kontakt zur Mobilitätsservice-Zentrale (MSZ):

 030 65212888

 msz@deutschebahn.com

 [online](#)

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 6-22 Uhr.

Samstag, Sonntag und an bundeseinheitlichen Feiertagen 8-20 Uhr.

Sicher zur Schule

Sicher auf dem Schulweg

Eltern wollen, dass ihre Kinder sicher zur Schule kommen. Es gibt viele Möglichkeiten, wie der Schulweg sicher sein kann. Dabei können Kinder auch selbstständig und aktiv bleiben.

Was können Eltern tun, um den Schulweg sicher zu machen?

- **Immer auf dem Gehweg gehen:** Kinder sollen immer den Gehweg benutzen und nicht auf der Straße gehen.
- **Straße richtig überqueren:** Kinder müssen immer nach links und rechts schauen, bevor sie die Straße überqueren. Es ist sicherer, wenn sie auf einen Moment warten, in dem keine Autos kommen.
- **Fußgängerüberwege (Zebrastrifen) und Ampel benutzen:** Kinder sollen Fußgängerüberwege und Ampeln nutzen, wenn sie die Straße überqueren. Diese sind sicherer, weil Autofahrer wissen, dass hier Fußgänger gehen.



- **Gut sichtbar sein:** Besonders wenn es dunkel ist oder wenn es regnet, sollten Kinder helle Kleidung oder Reflektoren tragen. So sehen Autofahrer sie besser.

Es ist besser, wenn Kinder zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Schule gehen. Dadurch gibt es weniger Verkehr vor der Schule, und der Schulweg wird sicherer.

Weitere Empfehlungen für die Sicherheit

- **Begleitung auf dem Schulweg:** Kinder sollten, wenn möglich, in Gruppen oder mit anderen Kindern gehen. Das ist sicherer und macht mehr Spaß. Es ist ratsam, gemeinsam mit den Kindern einen sicheren Schulweg festzulegen und einzuüben.
- **Laufgemeinschaften bilden:** Für den Weg zur Schule können Eltern und Kinder selbst sogenannte Laufbusse organisieren. Dafür werden Haltestellen untereinander

vereinbart. Hier treffen sich die Kinder und können gemeinsam zur Schule laufen.

- **Verkehrserziehung:** Eltern können ihren Kindern beibringen, wie sie sich im Straßenverkehr richtig verhalten. So lernen sie, wie man Gefahren erkennt und sicher bleibt.
- **Fahrradfahren:** Wenn Ihr Kind mit dem Fahrrad zur Schule fährt, achten Sie darauf, dass es immer einen Helm trägt und vorsichtig fährt. Kinder bis 8 Jahren müssen auf dem Gehweg fahren. Kinder bis 10 Jahren dürfen den Gehweg auch noch benutzen.
- **Rollerfahren und E-Scooter:** Neben dem Fahrrad können Kinder auch mit einem Roller oder E-Scooter zur Schule fahren. Ein Roller ist wie ein kleines, einfaches Fahrzeug, das man mit den Füßen schiebt. Auch beim Fahren mit einem Roller müssen Kinder sicher fahren. Es ist wichtig, immer einen Helm zu tragen und vorsichtig zu fahren, besonders auf dem Gehweg.
- **Fahrgemeinschaften bilden:** Gerade im ländlichen Raum sind die Schulwege manchmal sehr lang und die Kinder müssen mit dem Auto zur Schule gebracht werden. Eine Fahrgemeinschaft mit mehreren Kindern reduziert das Ausscheiden von Schadstoffen. Und auch chaotische Verkehrssituationen vor der Schule.

Mobilstationen

Was ist eine Mobilstation?

Eine Mobilstation ist ein Ort, an dem Sie einfach zwischen verschiedenen Verkehrsmitteln wechseln können.

Sie können hier Bus, Bahn, Fahrrad, E-Scooter oder ein Carsharing-Auto nutzen. Je nachdem, was am besten zu Ihrem Weg passt.

An einer Mobilstation gibt es oft:

- Haltestellen für Busse und Bahnen
- Sichere Fahrradstellplätze oder Fahrradboxen
- Leihfahrräder oder E-Scooter
- Carsharing-Autos
- Ladestationen für Elektroautos

Warum sind Mobilstationen wichtig?

Mobilstationen helfen dabei, das eigene Auto öfter stehen zu lassen. Auch ohne eigenes Auto können Sie an einer Mobilstation zum Beispiel mit einem Leihfahrrad an Ihr Ziel kommen.

Sie können auch mehrere Verkehrsmittel kombinieren, zum Beispiel:

- Sie fahren mit dem Fahrrad zur Mobilstation, stellen es dort sicher ab und fahren mit dem Bus weiter.
- Oder Sie kommen mit dem Zug an und steigen auf ein Leihfahrrad oder ein Carsharing-Auto um.

Mobilstationen sind einfach zu erkennen. Sie haben eine gute Beleuchtung, klare Wegweiser und Informationen vor Ort.

Typisch für moderne Mobilstationen:

- Einheitliche Schilder mit dem Symbol der Mobilstation
- Digitale Anzeigen mit Abfahrtszeiten
- Barrierefreie Zugänge
- Manchmal auch:
- Fahrrad-Reparaturstationen
- Sitzgelegenheiten
- Schließfächer oder kleine Serviceangebote

Fahrrad

Warum Fahrradfahren gut ist

Fahrradfahren ist eine der einfachsten und günstigsten Möglichkeiten, sich fortzubewegen. Es macht fit, kostet wenig Geld und hilft, die Umwelt zu schützen.

Besonders in Städten kommen Sie mit dem Fahrrad oft schneller ans Ziel als mit dem Auto. Außerdem kann man das Fahrrad überall abstellen, da es viele extra Abstellmöglichkeiten gibt, wie zum Beispiel Fahrradständer oder spezielle Parkhäuser. So spart man sich Parkgebühren und muss nicht lange nach einem Parkplatz suchen.

Verkehrsregeln für Fahrradfahrer

Wichtige Regeln beim Fahrradfahren

- **Immer auf der rechten Straßenseite fahren**

Radfahrer benutzen die rechte Seite auf allen Wegen und Straßen. Es ist nicht erlaubt auf dem Radweg in die Gegenrichtung zu fahren.

Ausnahme: Wenn es zusätzlich dieses Schild gibt, darf in beide Richtungen gefahren werden.



- **Nur auf dem Radweg oder der Straße fahren**

Sie dürfen nicht auf dem Gehweg fahren. Der Gehweg ist für Menschen, die zu Fuß gehen. Wenn es einen Radweg mit einem blauen Fahrradschild gibt, müssen Sie ihn benutzen und dürfen auch nicht auf der Straße fahren.



- **Radwege ohne Benutzungspflicht**

Fehlt das blaue Schild können Sie den Radweg nutzen müssen es aber nicht. Diese Radwege erkennen Sie oft daran, dass daneben ein Gehweg verläuft. In manchen Städten sind sie auch in einer anderen Farbe als der Gehweg gepflastert, oft in Rot. Oder sie sind mit einem aufgemalten Fahrradsymbol markiert.

- **Getrennter Rad- und Gehweg**

Hier verlaufen Rad- und Gehweg nebeneinander. Das Schild steht meist zwischen den beiden Wegen. Radfahrende dürfen nicht auf den Gehweg ausweichen, auch nicht zum Überholen. Der Radweg muss benutzt werden. Fahrradfahrer dürfen nicht auf der Straße fahren.



- **Gemeinsamer Geh- und Radweg**

Hier dürfen Radfahrende nicht auf der Fahrbahn fahren, sondern müssen sich den Weg mit den Fußgängern teilen. Radfahrende haben keinen Vorrang, wer zu Fuß geht, muss sie aber durchfahren lassen. **Deshalb:** Rücksicht auf die Fußgänger nehmen und klingeln, damit man durchfahren kann.



- **Fahrradstraße**

Eine Fahrradstraße ist vor allem für Radfahrende gedacht. Sie dürfen hier nebeneinander fahren und haben Vorrang. Autos dürfen die Straße nur benutzen, wenn es durch ein Zusatzschild erlaubt ist, und müssen besonders Rücksicht nehmen.



- **Auf Ampeln und Schilder achten**

Auch für Fahrräder gelten Ampeln und Verkehrszeichen.

Wenn Sie auf dem Radweg eine Ampel sehen, gilt diese für Sie. Auf Radwegen ohne Ampel für Radfahrer gilt die Ampel, die auch für die Autofahrer gilt.

- **Handzeichen geben**

Wenn Sie abbiegen wollen (links oder rechts), müssen Sie den Arm ausstrecken. So wissen andere, was Sie vorhaben.

- **Nicht nebeneinander fahren**

Fahren Sie hintereinander. Besonders auf engen Wegen oder Straßen.

Nur wenn genug Platz ist und man nicht den Verkehr behindert, darf man nebeneinander fahren.

- **Licht am Fahrrad ist Pflicht**

Ihr Fahrrad braucht Licht – vorne weiß, hinten rot.

Sie müssen das Licht benutzen, wenn es dunkel ist oder regnet.

- **Nicht mit dem Mobiltelefon fahren**

Sie dürfen beim Fahren kein Mobiltelefon in der Hand haben.

Das ist gefährlich und verboten.

- **Keine Kopfhörer mit lauter Musik**

Sie müssen den Verkehr hören können.

Musik darf nicht so laut sein, dass Sie nichts mehr hören.

- **Kinder unter 8 Jahren fahren auf dem Gehweg**

Kinder unter 8 Jahren dürfen nicht auf der Straße oder dem Radweg fahren.

Sie müssen auf dem Gehweg fahren. Ein Erwachsener darf sie auf dem Gehweg begleiten.

- **Fahrrad gut sichern**

Stellen Sie ein Fahrrad so hin, dass niemand darüber stolpert.

Und schließen Sie es mit einem Schloss ab.

- **Vorsicht:** LKW übersehen Radfahrer leicht. Deshalb immer hinter dem LKW bleiben.
- Fahren Sie mit **festen Schuhen** (keine Flip-Flops!).
- Auch auf dem Fahrrad gelten **Alkoholgrenzen**.

Fahrradfahren in der Praxis

Fahrradfahren lernen - Kurse für Erwachsene und Kinder

Nicht alle Menschen können Fahrrad fahren. Das ist ganz normal.

Viele Menschen hatten bisher keine Gelegenheit, es zu lernen, oder fühlen sich im Straßenverkehr unsicher.

In vielen Städten gibt es deshalb Kurse, in denen Sie oder Ihr Kind das Fahrradfahren sicher üben können.

Solche Kurse bieten zum Beispiel an:

- Fahrradwerkstätten
- Vereine, wie der ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club)
- Verkehrswachten
- Volkshochschulen (VHS)

Die Kurse sind oft kostenlos oder kosten nur wenig Geld.

Dort übt man zum Beispiel das Anfahren, das Bremsen, das sichere Abbiegen oder das Fahren im Straßenverkehr.

Es gibt auch spezielle Angebote für Frauen, ältere Menschen oder Menschen mit Fluchterfahrung.

Fahrradwerkstätten

Fahrradwerkstätten machen es möglich, dass mehr Menschen ein Fahrrad nutzen können. In vielen Städten gibt es Fahrradwerkstätten, die viele Angebote haben:

- **Selbsthilfe:** Wenn Ihr Fahrrad mal kaputt ist, kann man das Fahrrad mit Hilfe von Fachleuten selbst wieder reparieren. Das Werkzeug ist meistens vorhanden.
- **Ausleihen und Kaufen:** Auch wenn sie wenig Geld haben oder kein eigenes Fahrrad besitzen. Oft kann man Fahrräder zu günstigen Preisen ausleihen oder auch kaufen.
- **Informationen:** Viele Fahrradwerkstätten geben Ihnen Tipps für Ausflugsziele und für den Fahrradkauf. Sie zeigen Ihnen auch, wie man sicher Fahrrad fährt.
- **Kurse:** Einige Werkstätten bieten Kurse für Erwachsene und Kinder an, wenn man lernen will, wie man Fahrrad fährt.

Leihfahrräder über Apps

In vielen Städten kann man auch Leihfahrräder über Apps ausleihen. Man findet ein Fahrrad in der Nähe, leiht es aus und stellt es nach der Fahrt wieder ab. So kann man schnell in der Stadt unterwegs sein.

Wie funktioniert das Leihen von Fahrrädern?

- **Anmeldung:** Sie melden sich bei einem Anbieter an und erstellen ein Kundenkonto. Das geht meist online oder über eine App. Für die Anmeldung kann bei manchen Anbietern eine Gebühr anfallen.

- **Fahrrad buchen:** Die App zeigt dann die verfügbaren Räder in der Nähe an, die entsperrt werden können.
- **Fahren und zurückbringen:** Nach der Fahrt kann das Fahrrad an einer bestimmten Station zurückgebracht werden. Bei manchen Anbietern kann das Fahrrad auch außerhalb der Station zurückgegeben werden.
- **Bezahlen:** In der Regel kann man per Kreditkarte, SEPA-Lastschriftverfahren oder per PayPal bezahlen. Ein Bankkonto ist also notwendig. Es gibt unterschiedliche Tarife. Meistens zahlt man einen bestimmten Betrag pro Minute. Man kann auch ein Abonnement (Abo) abschließen und bekommt dann bestimmte Vorteile. Das kann die Nutzung von Elektrofahrrädern, Lastenrädern oder Freiminuten sein. Ein Lastenrad ist ein besonderes Fahrrad, das viel Platz hat, um Sachen zu transportieren. Statt einen großen Kofferraum wie bei einem Auto zu nutzen, kann man mit einem Lastenrad zum Beispiel Einkäufe, Taschen oder Kinder transportieren. Es ist wie ein normales Fahrrad, aber vorne oder hinten gibt es eine große Kiste oder einen Korb.

Fahrrad und öffentliche Verkehrsmittel kombinieren

Fahrrad und Bahn oder Bus lassen sich gut miteinander verbinden.

- **Mit dem Fahrrad zum Bahnhof:** Dort gibt es oft sichere Abstellmöglichkeiten, wie Fahrradboxen oder große Fahrradparkhäuser.
- **Fahrrad im Zug mitnehmen:** In vielen Regionalzügen können Sie Ihr Fahrrad mitnehmen. Dafür gibt es eigene Bereiche im Zug.

Achtung: Teilweise brauchen Sie für Ihr Fahrrad ein extra Ticket.

Fahrradausstattung

Ein sicheres Fahrrad - das müssen Sie beachten

Wenn Sie ein Fahrrad kaufen, achten Sie darauf, dass Ihr Fahrrad sicher ist.

Ein verkehrssicheres Fahrrad braucht:

- **Licht** vorne (weiß) und hinten (rot)
- **Klingel** - damit Sie sich bemerkbar machen können
- Zwei funktionierende **Bremsen** - eine für vorne, eine für hinten
- **Reflektoren:**
 - vorne und hinten
 - an den Pedalen
 - und an den Rädern (je 2 pro Rad)

Diese Dinge sind Pflicht.

Nur mit dieser Ausstattung ist Ihr Fahrrad verkehrssicher.

Wenn etwas kaputt ist, lassen Sie es bald reparieren.

Denn: Ohne verkehrssicheres Fahrrad dürfen Sie nicht im Straßenverkehr fahren.

Bei einer Kontrolle durch die Polizei, müssen Sie eine Strafe zahlen, wenn Ihr Fahrrad nicht sicher ist.

Kindersitz

Wenn Sie ein Kind mit dem Fahrrad mitnehmen möchten, brauchen Sie einen Kindersitz oder einen Fahrradanhänger.

Ein Kindersitz wird hinten oder vorne am Fahrrad befestigt – je nach Modell.

Wichtig ist:

- Der Sitz muss fest am Fahrrad angebracht sein.
- Ihr Kind muss einen Helm tragen – auch im Kindersitz.
- Achten Sie darauf, dass das Kind gut angeschnallt ist.
- Das Fahrrad muss stabil und verkehrssicher sein.

Ein Kindersitz ist in der Regel für Kinder bis etwa 22 Kilogramm geeignet – das steht auch auf dem Sitz.

Größere Kinder können oft besser im Fahrradanhänger mitfahren.

Tipp:

Fragen Sie beim Fahrradladen nach einem verkehrssicheren Fahrrad. Lassen Sie Ihr Fahrrad dort regelmäßig überprüfen.

E-Scooter

E-Scooter sind in den letzten Jahren sehr beliebt geworden. An vielen Orten kannst Du E-Scooter ausleihen.

In Deutschland sind E-Scooter auf Radwegen und in Fahrradstraßen erlaubt. Nur wenn diese fehlen, dürfen sie auf die Fahrbahn ausweichen. Verboten ist das E-Rollern auf Gehwegen und in Fußgängerzonen, außer es gibt das Zeichen "E-Scooter frei". Fahren dürfen die Roller Jugendliche ab 14 Jahren – der Fahrer benötigt weder eine Mofa-Prüfbescheinigung noch einen Führerschein.

Wie viele Personen dürfen mitfahren?

Auf einem E-Scooter darf nur eine Person fahren. Daran ändert sich auch dann nichts, wenn man zu zweit das zulässige Gesamtgewicht nicht überschreiten würde.

Alle Besitzer müssen solche E-Scooter versichern, um bei einem Unfall abgesichert zu sein. Sie bekommen von der Versicherung eine Versicherungsplakette, die Sie am Tretroller anbringen müssen. Damit können Sie dann unterwegs nachweisen, dass Sie eine Haftpflichtversicherung abgeschlossen haben.

Die Versicherungsplakette ist für 12 Monate gültig, wird für je ein Jahr bezahlt und muss an der Rückseite des E-Scooters, möglichst unter der Schlussleuchte, angebracht werden.

Hier findest Du wichtige Regeln und einige Tipps:

[ADAC](#)

[Verbraucherzentrale](#)

Sichere Fahrradparkplätze und Reparaturservice am Bahnhof Quakenbrück

Die neue Mobilstation am Bahnhof Quakenbrück ist jetzt geöffnet.

Sie können dort Ihr Fahrrad sicher abstellen oder reparieren.

Was gibt es an der Mobilstation?

- 40 Fahrrad-Abstellplätze (gesicherte Boxen, App-gesteuert)
- Fahrrad-Reparaturstation
- Neue Buswartehalle
- Informationsstelle

Wie kann ich einen Abstellplatz mieten?

Sie können einen Platz für

1 Tag , 1 Monat oder , **1 Jahr** mieten.

Online-Buchung:

Die Nutzung bzw. Vermietung der Abstellplätze in Quakenbrück (1 Tag, monat- oder jahresweise) ist ab sofort über folgende Internetseite möglich:

<https://meinmobistation.bike-and-park.de/>

Brauchen Sie Hilfe?

Bei Problemen mit der Buchung oder der Anlage:

☎: 07831 788-900

@: support@bikeandridebox.de

Führerschein

In Deutschland gibt es viele verschiedene Möglichkeiten, mobil zu sein. Besonders in Städten können Sie Fahrrad, Bus, Bahn oder Carsharing-Angebote nutzen. Auch auf dem Land gibt es Alternativen wie Rufbusse oder Fahrgemeinschaften.

Ein Führerschein kann trotzdem sehr nützlich sein. Wenn Busse und Bahnen nur selten fahren oder wenn Sie große Entfernungen zurücklegen müssen, ist ein Fahrzeug hilfreich. Wichtig ist: Es muss nicht unbedingt ein eigenes Auto sein. Viele Mobilitätsangebote lassen sich auch gut kombinieren.

Führerschein Umschreibung

Führerschein aus dem Ausland - das gilt in Deutschland

Wenn Sie Ihren Führerschein in einem Land außerhalb der Europäischen Union (EU) gemacht haben, dürfen Sie damit nur sechs Monate in Deutschland fahren.

Diese sechs Monate beginnen ab dem Tag Ihrer ersten Anmeldung bei der Stadt oder Gemeinde – also ab dem Moment, in dem Sie in Deutschland offiziell wohnen.

Während dieser Zeit gilt:

Sie dürfen mit dem ausländischen Führerschein fahren
Sie müssen Ihren Führerschein immer dabei haben, wenn Sie am Steuer eines Fahrzeuges sitzen.

Außerdem brauchen Sie eine Übersetzung des Führerscheins ins Deutsche – es sei denn, der Führerschein ist in der englischen Sprache ausgestellt.

Eine Übersetzung können Sie z.B. beim [ADAC](#) (Allgemeiner Deutscher Auto-Club) machen lassen.

Wenn Sie auch nach diesen sechs Monaten noch selbst fahren möchten, müssen Sie Ihren Führerschein umschreiben lassen.

Das bedeutet: Sie beantragen bei der Führerscheinstelle eine deutsche Fahrerlaubnis.

Wer ist zuständig für die Umschreibung?

Für die Umschreibung ist die Fahrerlaubnisbehörde an Ihrem Wohnort zuständig.

Das ist die Führerscheinstelle z.B. im Rathaus oder im Landratsamt.

Informiere Sie sich hierzu bei der Führerscheinstelle des [Landkreises](#).

Für die Umschreibung des Führerscheins fallen Gebühren an. Was die Führerscheinstelle dafür verlangt, hängt von dem Land ab, in dem Sie Ihren Führerschein gemacht haben.

Wichtig: Stellen Sie den Antrag unbedingt rechtzeitig, bevor die sechs Monate vorbei sind. Nach Ablauf der Frist ist Ihr ausländischer Führerschein nicht mehr gültig. Und Sie dürfen nicht mehr fahren.

Fahren ohne gültige Fahrerlaubnis ist in Deutschland eine Straftat und kann mit einer Geldstrafe oder sogar einer Gefängnisstrafe bestraft werden.

Eine Ausnahme gilt, wenn Sie nachweisen können, dass Sie höchstens 12 Monate lang in Deutschland wohnen. Dann können Sie eine Verlängerung der Frist beantragen und müssen Ihren Führerschein nicht extra umschreiben lassen. Hierfür müssen Sie auch einen Antrag stellen.

Wenn Sie Deutschland nur besuchen, dürfen Sie mit Ihrem ausländischen oder einem internationalen Führerschein fahren.

Während Ihres Asylverfahrens bleiben all Ihre Dokumente beim BAMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge). Sie bekommen sie normalerweise erst zurück, wenn Ihr Asylverfahren abgeschlossen ist. Solange Ihr Führerschein beim BAMF ist, dürfen Sie selbst nicht Auto fahren.

Wie funktioniert die Umschreibung?

Melden Sie sich bei der Führerscheinstelle und stellen Sie einen Antrag auf Umschreibung. Die Bearbeitung kann mehrere Wochen dauern – meistens etwa vier bis sechs Wochen. Sie müssen persönlich zur Führerscheinstelle kommen und dort verschiedene Dokumente abgeben.

Welche Unterlagen Sie benötigen, hängt davon ab, aus welchem Land Ihr Führerschein stammt.

Fragen Sie am besten bei der Führerscheinstelle nach, was Sie mitbringen müssen.

Allgemein benötigte Unterlagen:

- Ihren Personalausweis oder Reisepass.
- Ihre erste Meldebestätigung (Nachweis über die Anmeldung in Deutschland).
- Ein biometrisches Passbild. Biometrische Passbilder kann man beim
- Fotografen, bei manchen Drogerien oder an speziellen Fotoautomaten machen lassen.

Wichtig ist, dass die Bilder den offiziellen Vorgaben entsprechen. Am besten sagen Sie vorher, dass das Bild für einen Ausweis oder einen Pass ist.

Ihren ausländischer Führerschein (mit Übersetzung, wenn er nicht aus der EU oder einem Land des Europäische Wirtschaftsraums (EWR) stammt).

Für Führerscheine aus einem EU- oder EWR-Land gilt:

Sie brauchen zusätzliche Gutachten, wenn Sie einen Führerschein für eine bestimmte Führerscheinklasse (C, D oder DE) umschreiben lassen. Das gilt für Führerscheine, mit denen Sie einen Bus oder einen Lkw fahren dürfen.

Einen Nachweis über Ihre körperliche und geistige Eignung (von einem Arzt).

Einen Sehtest oder ein Gutachten des Augenarztes oder vom Optiker.

Weiterführende Informationen des Bundesministeriums für Verkehr:

- In [deutscher Sprache](#)
- In [englischer Sprache](#)
- In [russischer Sprache](#)
- In [arabischer Sprache](#)

Für Führerscheine nicht aus dem EU, EWR oder einem Land gilt:

- Einen Nachweis über Ihre körperliche und geistige Eignung (von einem Arzt), wenn Sie einen Führerschein einer bestimmten Führerscheinklasse umschreiben lassen wollen (C, D oder DE).
- Einen Sehtest oder ein Gutachten des Augenarztes oder vom Optiker.
Bestätigung über die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs.
- Einen Kurs in Ihrer Nähe finden Sie z.B. bei Malteser oder beim Deutschen Roten Kreuz. Sie müssen für den Erste-Hilfe-Kurs vor Ort anwesend sein. Ein Kurs, den Sie online gemacht haben, ist nicht gültig. In der Regel umfasst ein Erste-Hilfe-Kurs 9 Unterrichtsstunden mit 45 Minuten Länge.

- Eine Fahrschule angeben – denn in den meisten Fällen müssen Sie eine theoretische und praktische Prüfung machen.

Weiterführende Informationen des Bundesministeriums für Verkehr:

- [In deutscher Sprache](#)
- [In englischer Sprache](#)
- [In russischer Sprache](#)
- [In arabischer Sprache](#)

Muss ich immer eine Prüfung machen?

Ob Sie eine Prüfung machen müssen, hängt davon ab, aus welchem Land Sie kommen. In manchen Fällen reicht eine Prüfung (nur Theorie oder nur Praxis), in anderen Fällen sind beide Prüfungen nötig.

Vorbereitung auf die Prüfung

Es ist hilfreich, vorher eine Fahrschule zu besuchen – auch wenn Sie schon fahren können. In Deutschland gibt es viele Verkehrsregeln und Schilder, die vielleicht anders sind als in Ihrem Herkunftsland.

Fahrstunden sind nicht verpflichtend, aber empfohlen.

Wenn Sie eine theoretische oder praktische Prüfung machen müssen, müssen Sie diese über eine Fahrschule anmelden.

Führerscheinprüfung

So machen Sie in Deutschland einen Führerschein

Um zum ersten Mal einen Führerschein in Deutschland zu machen, braucht es mehrere Schritte.

Eine Fahrschule finden:

Melden Sie sich bei einer Fahrschule an. In einer Fahrschule machen Sie eine theoretische und eine praktische Prüfung.

In vielen Städten gibt es Fahrschulen, die den Unterricht auch in einer anderen Sprache anbieten – zum Beispiel Arabisch, Englisch, Russisch oder Türkisch. Angebote können Sie im Internet finden.

Fragen Sie vorher einfach nach, ob der Theorieunterricht in Ihrer Sprache möglich ist.

Wichtig: Die praktische Fahrprüfung findet immer auf Deutsch statt. Die Prüfer sprechen einfache Sätze, damit Sie sie gut verstehen.

Dokumente vorbereiten:

Die Anmeldung des Führerscheins erfolgt in der Regeln durch die Fahrschule bei der zuständigen Fahrerlaubnisbehörde an Ihrem Wohnort.

Für die Anmeldung benötigen Sie:

- Ihren Personalausweis oder Reisepass
- Ihre Meldebestätigung (Nachweis über die Anmeldung in Deutschland).
- Ein biometrisches Passbild. Biometrische Passbilder kann man beim Fotografen, bei manchen Drogerien oder an speziellen Fotoautomaten machen lassen. Wichtig ist, dass die Bilder den offiziellen Vorgaben entsprechen. Am besten sagen Sie vorher, dass das Bild für einen Ausweis oder einen Pass ist.
- Bestätigung über die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs. Einen Kurs in Ihrer Nähe finden Sie z.B. bei Malteser oder beim Deutschen Roten Kreuz. Sie müssen für den Erste-Hilfe-Kurs vor Ort anwesend sein. Ein Kurs, den Sie online gemacht haben, ist nicht gültig. In der Regel umfasst ein Erste-Hilfe-Kurs 9 Unterrichtsstunden mit 45 Minuten Länge.
Einen Nachweis über Ihre körperliche und geistige Eignung (von einem Arzt), wenn Sie einen Führerschein einer bestimmten Führerscheinklasse machen wollen (C, D oder DE).
- Einen Sehtest oder ein Gutachten des Augenarztes oder vom Optiker.

Tipp: Fragen Sie Ihre Fahrschule, ob sie Ihnen beim Sammeln der Unterlagen helfen kann.

Weitere Informationen sowie die Antragsformulare erhalten Sie von der Fahrschule bzw. [Führerscheinstelle](#)

Theorieunterricht und Prüfung:

Sie besuchen den Theorieunterricht in der Fahrschule (mindestens 14 Doppelstunden). Dort lernen Sie die wichtigsten Verkehrsregeln in Deutschland. Es gibt Lernmaterialien und Testbögen für die Theorieprüfung in verschiedenen Sprachen.

Am Ende machen Sie eine theoretische Prüfung am Computer (beim TÜV oder der DEKRA vor Ort). Am Prüfungstag benötigen Sie Ihren Personalausweis oder Reisepass und eine Bescheinigung der Fahrschule.

Diese Prüfung ist in vielen Sprachen möglich – zum Beispiel auf Englisch, Türkisch, Arabisch, Russisch oder Französisch. Informieren Sie sich vorab über die genauen Möglichkeiten.

Sie erhalten das Ergebnis der Prüfung kurz nach dem Test. Bei Bestehen haben Sie 12 Monate Zeit für die praktische Prüfung. Wenn Sie zu viele Fehler machen, müssen Sie die Prüfung wiederholen.

Fahrstunden und praktische Prüfung:

Nach der Theorie starten die Fahrstunden mit einem Fahrlehrer. Es gibt bestimmte Pflichtarten, z.B. bei Nacht, auf der Autobahn und auf Landstraßen fahren.

Wenn Sie bereit sind, machen Sie die praktische Prüfung.

Ein Prüfer fährt mit und sagt Ihnen, was Sie tun sollen – die Anweisungen sind auf Deutsch, aber einfach formuliert. Wenn Sie die Prüfung bestehen, erhalten Sie Ihren Führerschein.

Die gesamte Ausbildung dauert meist zwischen drei und sechs Monate, je nachdem wie oft Sie Unterricht nehmen.

Die Kosten für den Führerschein können je nach Fahrschule variieren. Es ist ratsam, sich frühzeitig über die Anforderungen und die Kosten bei der Fahrschule zu informieren.

Einen Führerschein kann man in Deutschland ab 17 Jahren (Klasse B – damit darf man die meisten Autos fahren) machen. Dann muss aber eine Begleitung mit im Auto sitzen. Für Mofas (Führerscheinklasse AM) kann man schon ab 16 Jahren einen Führerschein machen.

Kann mir der Führerschein abgenommen werden?

Wenn Sie wichtige Verkehrsregeln missachten, können Sie Ihren Führerschein verlieren. Man unterscheidet hier zwischen einem Fahrverbot und dem Entzug des Führerscheins.

Bei einem Fahrverbot müssen Sie Ihren Führerschein für einige Monate bei der Bußgeldstelle abgeben. In dieser Zeit dürfen Sie nicht selbst fahren. Nach Ablauf der Frist können Sie Ihren Führerschein wieder abholen.

Bei einem Entzug des Führerscheins verliert Ihr Führerschein seine Gültigkeit. Das bedeutet, dass Sie nicht mehr selbst fahren dürfen und für eine bestimmte Zeit (Sperrfrist) auch keinen neuen Führerschein machen dürfen.

Wenn Sie z.B. zu schnell fahren oder das Handy während des Autofahrens benutzen, erhalten Sie Strafpunkte. Die Strafpunkte werden umgangssprachlich auch „Punkte in Flensburg“ genannt. Wenn Sie 8 Punkte gesammelt haben, wird Ihnen der Führerschein entzogen.

Wenn Sie Ihren Führerschein neu gemacht haben, sind Sie zwei Jahre in der Probezeit. Wenn Sie während der Probezeit gegen die Verkehrsregeln verstoßen, müssen Sie zu einem Aufbauseminar. Vielleicht auch zu einer psychologischen Beratung. Außerdem verlängert sich Ihre Probezeit um zwei weitere Jahre. Wenn Sie nicht am Seminar oder an der Beratung teilnehmen, wird Ihnen der Führerschein weggenommen. Beispiele für einen Verkehrsverstoß sind z.B. bei Rot über die Ampel Fahren, nachts ohne Licht Fahren, betrunken Autofahren. Falschparken ist kein Verkehrsverstoß. In diesem Fall müssen Sie nur eine Strafe bezahlen.

Parken

Parken - das sollten Sie wissen

Wenn Sie mit dem Auto unterwegs sind, müssen Sie es irgendwo parken. Also sicher und regelgerecht abstellen.

In Deutschland gibt es dafür klare Regeln, damit niemand behindert wird und der Verkehr gut funktioniert.

Grundlegende Verkehrsregeln

Wo darf man parken – und wo nicht?

Sie dürfen parken, wenn:

Ein Parkplatzschild („P“) steht,

Der Straßenrand frei ist und kein Schild das Parken verbietet,

Sie sich auf einer markierten Parkfläche befinden,

Sie in einem Parkhaus oder auf einem privaten Parkplatz stehen, wo Parken erlaubt ist (z. B. bei Supermärkten, Behörden oder Kliniken – zeitlich begrenzt).

In Wohngebieten dürfen Sie am Straßenrand parken, sofern kein Parkverbot gilt. Achten Sie auf Schilder und Markierungen.

Parken ist verboten:

Auf Gehwegen, wenn kein Schild oder eine Markierung es ausdrücklich erlauben,
Auf Radwegen oder Busspuren,
Vor Ein- und Ausfahrten von Grundstücken,
In Feuerwehzufahrten (oft durch rotes Schild gekennzeichnet),
In Kurven oder an engen Stellen der Straße,
Auf Behindertenparkplätzen, wenn Sie keinen entsprechenden Parkausweis haben,
In Halte- oder Parkverbotszonen (Schild: blauer Kreis mit rotem Rand und Strich oder Kreuz).
Parken Sie dort trotzdem, kann Ihr Auto abgeschleppt werden und Sie müssen ein Bußgeld zahlen.

Parkticket, Parkscheibe und Gebühren – wie funktioniert das?
Parkticket (Parkschein)

In vielen Städten gibt es Parkscheinautomaten.
Dort müssen Sie für das Parken bezahlen, wenn auf dem Schild steht:
„Parkschein lösen“ oder „Mit Parkschein“.

So funktioniert es:

Gehen Sie zum Automaten (in der Nähe des Parkplatzes).
Wählen Sie, wie lange Sie parken möchten.
Zahlen Sie mit Münzen, Karte oder per App (je nach Automat).
Nehmen Sie den Parkschein und legen Sie ihn sichtbar hinter die Windschutzscheibe.
Wichtig: Wenn der Parkschein nicht sichtbar ist, kann das wie „ohne Ticket“ gewertet werden – und es droht ein Bußgeld oder das Abschleppen des Autos.

Parkscheibe

Manche Parkplätze sind kostenlos, aber Sie dürfen dort nur eine bestimmte Zeit parken – zum Beispiel 30 Minuten oder 2 Stunden.
Dann brauchen Sie eine Parkscheibe.

So funktioniert es:

Stellen Sie auf der Scheibe die Uhrzeit ein, zu der Sie angekommen sind (aufgerundet auf die nächste halbe Stunde).
Legen Sie die Scheibe gut sichtbar hinter die Windschutzscheibe.
Achten Sie auf das Schild: Dort steht, wie lange Sie maximal stehen dürfen.
Parken mit Anwohnerausweis

In vielen Wohngebieten gibt es Anwohnerparkzonen.
Diese erkennt man an einem Zusatzschild unter dem Parkplatzschild. Zum Beispiel:
„Nur mit Parkausweis Nr. 5“ oder „Anwohner mit Ausweis“.

Was bedeutet das?

Nur Menschen, die in der Straße oder im Gebiet wohnen, dürfen dort parken – und nur mit einem speziellen Parkausweis.

Wie bekommt man den Ausweis?

Sie stellen einen Antrag beim Bürgeramt oder der Stadtverwaltung.

Sie müssen nachweisen, dass Sie dort wohnen. Zum Beispiel mit einer Meldebescheinigung.

Sie erhalten dann den Anwohner-Parkausweis mit Nummer und Gültigkeitsdauer.

Der Ausweis muss sichtbar im Auto liegen.

Ohne gültigen Ausweis dürfen Sie dort nicht parken – sonst droht ein Bußgeld oder das Abschleppen des Autos.

Personen, die in einem Bewohnerparkgebiet gemeldet sind, können auch für einen Besuch Besucherparkausweise beantragen.

Besondere Parkbereiche

Parkhäuser und Tiefgaragen

In Städten gibt es oft Parkhäuser oder Tiefgaragen. Das sind Gebäude mit mehreren Etagen, wo man sicher und wettergeschützt parken kann.

So funktioniert es:

1. Sie fahren zur Schranke und drücken dort auf einen Knopf.
2. Sie erhalten ein Parkticket.
3. Sie suchen sich einen freien Parkplatz.
4. Vor dem Verlassen bezahlen Sie das Ticket am Zahlautomaten im Gebäude (mit Bargeld oder der Geldkarte).
5. Mit dem bezahlten Ticket können Sie die Ausfahrtsschranke öffnen.

Tipp:

Viele Parkhäuser bieten Frauenparkplätze, Behindertenparkplätze und E-Auto-Ladestationen.

Besondere Parkbereiche

Behindertenparkplätze: Nur mit einem blauen EU-Parkausweis erlaubt. Diesen bekommt man mit einem Schwerbehindertenausweis mit dem Merkzeichen „aG“ (außergewöhnlich gehbehindert) oder „Bl“ (blind).

Kurzzeitparkplätze: Zum Beispiel vor Apotheken oder Bäckereien – oft mit Parkscheibe.

Frauenparkplätze: Zum Beispiel in Parkhäusern – gut beleuchtet und in der Nähe von Ausgängen.

Parkplätze mit E-Ladestation: Nur für Elektroautos beim Laden.

Park-and-Ride-Parkplätze (P+R): Am Stadtrand. Man parkt das Auto und fährt mit Bus oder Bahn weiter. Diese sind oft günstig oder kostenlos.

Parken in besonderen Situationen

In Wohngebieten

- Parken Sie so, dass niemand behindert wird.
- Achten Sie auf ausreichend Platz für Müllabfuhr, Rettungswagen und Lieferfahrzeuge.
- Stellen Sie sich nicht direkt an Ecken oder vor Einfahrten.

Im Stadtzentrum

- Dort gibt es oft wenig freie Plätze.
- Am besten nutzen Sie Parkhäuser oder P+R-Plätze mit guter Anbindung an Bus und Bahn.
- Achten Sie besonders genau auf Schilder und Gebühren.

In der Nähe von Schulen und Kindergärten

Dort gibt es oft besondere Zonen, zum Beispiel:

- Halteverbote,
- Elternhaltestellen,
- Schulstraßen mit Fahrverbot zu bestimmten Zeiten, Diese Zonen schützen die Kinder. Parken Sie dort nur, wenn es erlaubt ist – und nur kurz.

Was passiert bei Parkverstößen?

Bußgelder

Wenn Sie falsch parken, müssen Sie oft ein Bußgeld zahlen.

Abschleppen

Sie werden abgeschleppt wenn Sie zum Beispiel:

- In einer Feuerwehrezufahrt parken,
- Auf einem Behindertenparkplatz ohne Berechtigung parken,
- oder in einer gefährlichen Stelle stehen In diesen Fällen kann Ihr Auto abgeschleppt werden. Das ist oft sehr teuer.

Sicherheit beim Parken

- Achten Sie beim Ein- und Aussteigen auf den Verkehr – auf Autos, Fahrradfahrer und Fußgänger.
- Öffnen Sie die Tür vorsichtig – vor allem zur Straßenseite.
- Schließen Sie das Auto immer ab.
- Lassen Sie keine Wertsachen sichtbar im Auto liegen.

In Deutschland ist das Parken gut geregelt und klar ausgeschildert.

Es gibt viele Möglichkeiten – vom Straßenrand bis zum Parkhaus.

Wenn Sie sich an die Regeln halten, parken Sie sicher, stressfrei und ohne Bußgeld.

Park + Ride

Was bedeutet Park + Ride?

Park + Ride heißt:

Sie fahren mit dem Auto zu einem P+R-Parkplatz. Diese Parkplätze sind oft am Stadtrand oder auch an Bahnhöfen zu finden. Dort stellen Sie Ihr Auto ab und fahren mit dem Bus oder der Bahn weiter.

So vermeiden Sie Staus in der Innenstadt und die lange Suche nach einem Parkplatz.

Vorteile von Park + Ride

Weniger Stress: Sie müssen nicht in der Innenstadt nach einem Parkplatz suchen.

Zeit sparen: Bus und Bahn sind oft schneller als das Auto.

Geld sparen: Viele Park+Ride-Plätze sind kostenlos oder kosten nur wenig.

Umwelt schützen: Weniger Autos in der Stadt bedeuten weniger Abgase und sauberere Luft.

Wo finde ich Park+Ride-Plätze?

Park+Ride-Plätze finden Sie oft:

- In der Nähe von Bahnhöfen,
- An großen Haltestellen für Bus und Bahn,
- Am Stadtrand oder an wichtigen Straßen,
- Über Google Maps können Sie in der Suchfunktion direkt nach P+R-Parkplätzen suchen.
- Sie sind gut ausgeschildert. Schilder mit dem Symbol „P+R“ zeigen Ihnen den Weg.



Wie funktioniert Park + Ride?

1. Sie fahren mit dem Auto zum Park+Ride-Parkplatz. Dort stellen Sie Ihr Auto ab.
2. Dann steigen Sie in den Bus oder in die Bahn um und fahren in die Stadt.
3. Am Ende kehren Sie zurück zum Parkplatz und holen Ihr Auto wieder ab.

Oft gibt es günstige Kombi-Tickets:

Sie zahlen einmal und bezahlen das Parken und eine Fahrkarte für den Bus oder die Bahn.

Einkaufen

Öffnungszeiten

Es haben nicht immer alle Geschäfte gleich lange offen. Die Öffnungszeiten unterscheiden sich.

Öffnungszeiten von Montag bis Samstag

Die meisten Geschäfte haben von Montag bis Samstag geöffnet. Diese Tage werden auch "Werktage" genannt.

Große Geschäfte haben an Werktagen meist zwischen 7/8 und 20 Uhr offen. Zum Beispiel Supermärkte oder Baumärkte. Sie machen keine Mittagspause.

Kleinere Geschäfte haben oft kürzere Öffnungszeiten.

Manchmal gibt es in kleineren Geschäften eine Mittagspause.

Du findest bei jedem Geschäft die Öffnungszeiten ausgeschrieben. Meistens findest Du sie an der Eingangstüre. Du kannst auch jederzeit einen Mitarbeitenden dort fragen! Du kannst auch Informationen auf Google finden

An Sonn- und Feiertagen

An Sonn- und Feiertagen sind fast alle Geschäfte zu.

Nur manche Geschäfte dürfen offen haben. Zum Beispiel Tankstellen. Manchmal findest Du dort auch eine kleine Auswahl an Lebensmitteln oder Getränken.

An manchen Tagen gibt es besondere Öffnungszeiten. Zum Beispiel an Weihnachten und Silvester. Die Geschäfte informieren im Vorfeld darüber. Zum Beispiel durch einen Aushang an der Eingangstür.

Immer wieder gibt es in einzelnen Gemeinden den verkaufsoffenen Sonntag. An diesen Sonntagen haben die Geschäfte ausnahmsweise offen. Der verkaufsoffene Sonntag findet meistens nur einmal im Jahr statt oder zu besonderen Anlässen.

Wochenmärkte

In vielen Gemeinden gibt es an einem bestimmten Tag einen Wochenmarkt.

Wann und wo dieser stattfindet, erfährst du am besten im Rathaus deiner Gemeinde.

In Quakenbrück ist der Wochenmarkt **jeden Freitag auf dem Marktplatz**.

Einkaufen mit wenig Geld

Neben den regulären Kaufhäusern und Geschäften gibt es auch die Möglichkeit, mit wenig Geld günstige oder gebrauchte Gegenstände zu kaufen.

Gebrauchte, aber gut erhaltene Waren (z. B. Möbel, Kleidung, Fahrräder) bekommst du günstig bei gemeinnützigen Einrichtungen, Gebrauchtwarenkaufhäusern oder Gebrauchtwarenbörsen.

In der Samtgemeinde Artland findest du günstige Kleidung zum Beispiel hier:

- **Soziales Kaufhaus Artland**
Lange Straße 13, 49610 Quakenbrück
- **Diakonie-Shop**
Artlandstraße 13, 49610 Quakenbrück

Online-Shopping

Immer mehr Menschen kaufen über das Internet ein. Dabei gibt es manche Dinge zu beachten.

Denke daran:

Online-Shopping hat nicht nur positive Effekte. Verpackungsmaterial und Retouren belasten die Umwelt. Und auch die Geschäfte vor Ort können der Konkurrenz im Internet nicht standhalten. Deshalb schließen viele Geschäfte. Die Läden vor Ort stehen leer. Es lohnt sich daher zu überlegen, was Du im Internet bestellst oder direkt vor Ort kaufst.

Worauf muss ich beim Online-Shopping achten?

Seriöser Online-Shop oder Fakeshop?

Du willst etwas im Internet bestellen? Dann solltest Du dich vorher über den Online-Shop informieren. Denn nicht alle Plattformen sind seriös. Sogenannte Fakeshops bieten günstige Ware, die Du nach der Bezahlung nicht oder in schlechtem Zustand erhältst.

Woran erkenne ich einen unseriösen Online-Händler?

Auffallend günstiger Preis

Die Ware bei dem Online-Shop ist auffallend günstig? Das ist trotzdem nicht immer ein Hinweis für einen Fakeshop. Du solltest aber genauer hinschauen.

Auffällige Internet-Adresse

Eine bekannte Internet-Seite weist plötzlich Ungereimtheiten auf? Die Domain-Endung wurde erweitert (z. B. statt „.de“ steht dort: „. de.com“)? Die Internet-Adresse beinhaltet das Schlagwort „Pflanzen“, aber es werden Schuhe verkauft? Dann sind das Zeichen für einen Fakeshop.

Kein Impressum:

Jeder Online-Shop in der EU muss ein [Impressum](#) haben. Fehlt das Impressum, ist es ein Zeichen für einen unseriösen Online-Shop. Das wissen allerdings auch die Betrüger und Betrügerinnen. Achte deshalb darauf, ob das Impressum folgendes beinhaltet: Adresse, Vertretungsperson, E-Mail-Adresse, Verweis auf das Handelsregister. Sind diese Kriterien erfüllt, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass es sich um einen seriösen Shop handelt.

Fehlende AGB (Allgemeine Geschäftsbedingungen) und Kündigungsbedingungen
AGBs sind vorformulierte Vertragsbedingungen. Es sind also Regeln, die für jeden Kauf bei diesem Online-Shop gelten. Findest Du keine AGBs auf der Seite, dann solltest Du mit diesem Online-Shop vorsichtig sein. Ein seriöser Online-Shop gibt Auskunft über die Kündigungsbedingungen. Du hast bei jedem Kauf ein [Widerrufsrecht](#).

Unsichere Zahlungsmethoden

Normalerweise gilt: Erst die Ware, dann die Bezahlung. Viele Shops bieten aber auch Vorkasse an. Vorkasse heißt: Du überweist das Geld, bevor die Ware versandt wird. Es werden viele Zahlungsmethoden angeboten? Aber im letzten Schritt kannst Du nur „Vorkasse“ als Zahlungsmethode auswählen? Dann sei vorsichtig!

Falsche Güte-Siegel

Viele Fakeshops nutzen Güte-Siegel, um das Vertrauen der Interessenten zu gewinnen. Du siehst bei einem Online-Shop ein Güte-Siegel? Dann klicke darauf. Ist das Güte-Siegel nicht zur entsprechenden Website verlinkt, dann ist es vermutlich eine Fälschung.

Fehlende oder nur positive Kundenbewertungen
Kundenbewertungen auf der Seite des Online-Shops sind nicht immer aussagekräftig. Oft werden nur positive Bewertungen veröffentlicht. Die schlechten Bewertungen werden gelöscht. Du kannst aber auch auf anderen Plattformen nach Kundenbewertungen suchen.

Keine verschlüsselte Verbindung

Wenn du im Internet einkaufst, achte auf eine sichere Verbindung.

Eine sichere Verbindung erkennst du an „**https://**“ am Anfang der Internetadresse und an einem kleinen Schloss-Symbol.

Wenn du siehst „**http://**“ (ohne „s“) oder die Meldung „Keine verschlüsselte Verbindung“, ist die Seite nicht sicher.

Dann gib keine persönlichen Daten oder Bankdaten ein.

So schützt du dich vor Betrug und Datendiebstahl.

Unzureichende Produktbeschreibungen

Passt die Produktbeschreibung zur angebotenen Ware oder Dienstleistung? Wenn nicht, könnte es sich um einen Fakeshop handeln.

Mängel im Angebot

Vor einem Kauf solltest Du über Lieferzeiten und Versandkosten informiert werden. Sei vorsichtig, wenn das nicht der Fall ist.

Mangelnde Kontaktmöglichkeiten

Meide Online-Shops, die nur eine E-Mail-Adresse oder eine kostenpflichtige Telefonnummer als Kontaktmöglichkeit anbieten.

Mit dem Fake-Shop-Finder der Verbraucherzentrale kannst Du einfach prüfen, ob ein Online-Shop seriös ist: [Fakeshop-Finder](#).

Tipps für sicheres Online-Shopping

Sei vorsichtig bei der Angabe Deiner Daten. Natürlich braucht der Online-Shop Deinen Namen und Deine Adresse zur Lieferung. Manchmal werden aber auch andere Dinge abgefragt. Überlege, ob Du diese wirklich angeben willst.

Wähle Online-Shops mit Bedacht aus.

- Achte auf die oben aufgeführten Kriterien.
- Vergleiche die Preise mit Angeboten im Ladengeschäft.
- Nicht alles ist im Internet billiger.
- Achte auf den Gesamtpreis: Ist der ausgewiesene Preis auch wirklich der endgültige Kaufpreis (inklusive Steuern, Zoll und Versandkosten)?
- Kontaktiere den Kundenservice, wenn Du Dir bei etwas unsicher bist.
- Lies Dir Erfahrungen und Bewertungen von anderer Kundschaft durch.
- Prüfe nochmal bevor Du die Bestellung aufgibst: Welche Produkte sind in Deinem Warenkorb? Wie hoch sind die Lieferkosten? Fallen weitere

- Steuern an, wenn das Produkt von außerhalb der EU kommt?
- Drucke Deine Bestellung oder Deinen Kaufvertrag, die Produktbeschreibung sowie die AGB und Widerrufsbelehrung aus oder speichere diese auf Deinem Computer ab. So kann der Online-Händler im Nachgang nichts verändern.

[Hier](#): Findest Du weitere Informationen zum sicheren Einkaufen im Internet auf Deutsch und Englisch (inklusive Erklär-Video auf Deutsch).

Versicherungen

In Deutschland muss jede Person, die einem anderen Schaden zufügt, den Schaden bezahlen. Das gilt auch ohne Absicht.

Es gibt drei Arten von Schäden:

- Personenschäden (z. B. Verletzungen)
- Sachschäden (z. B. kaputte Fenster)
- Vermögensschäden (z. B. Geldverlust)

Beispiele:

- Sie verursachen einen Verkehrsunfall.
- Ihr Kind zerbricht mit einem Ball ein Fenster.

Sie können eine private Haftpflichtversicherung abschließen. Sie bezahlt Schäden für Sie und Ihre Familie.

- Die Versicherung ist nicht Pflicht, aber sehr wichtig und zu empfehlen.
- Ohne Versicherung können die Kosten sehr hoch sein.
- Viele Vermieter möchten, dass Sie eine Haftpflichtversicherung haben.

Mehr Informationen zu Versicherungen erhalten Sie bei der [Verbraucherzentrale](#).

Rundfunkgebühren

In Deutschland gibt es unabhängiges Radio, Fernsehen und Onlineangebote von ARD, ZDF und Deutschlandradio. Sie berichten frei von wirtschaftlichen und politischen Einflüssen. Dafür bezahlen alle Menschen zusammen Geld. Das nennt man Rundfunkbeitrag.

Das Gesetz legt fest: Für jede Wohnung muss in Deutschland ein Rundfunkbeitrag gezahlt werden. Pro Wohnung muss aber nur eine Person den Rundfunkbeitrag zahlen. Das kostet 18,36 € im Monat und muss an den Beitragsservice von ARD, ZDF und Deutschlandradio bezahlt werden. Weitere Informationen finden Sie auf der [Website des Rundfunkbeitrags](#) (auch auf Englisch, Französisch, Arabisch, Mandarin, Spanisch, Ukrainisch und Russisch).

Manche Menschen können sich von der Zahlung befreien lassen. Zum Beispiel, wenn Sie Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz oder andere Sozialleistungen bekommen.

Für die Befreiung vom Rundfunkbeitrag muss ein Antrag gestellt werden.

Den Antrag auf Befreiung finden Sie [hier](#).

Internet

Öffentliche, kostenlose WLAN-Hotspots in der Samtgemeinde Artland

Kostenloses WLAN gibt es an mehreren Orten in öffentlichen Bereichen, zum Beispiel in Innenstädten, Bibliotheken, Restaurants oder Medienhäusern. Dort können Sie mit Ihrem eigenen Gerät im Internet surfen.

In Quakenbrück gibt es auf dem Marktplatz kostenloses WLAN.

Mobiles Internet

Für mobiles Internet über Ihr Handy benötigen Sie einen Vertrag oder eine Prepaid Karte.

Achtung: Seien Sie vorsichtig bei [Handyverträgen](#). Ein Vertrag, den Sie immer kündigen können, ist besser, als ein Vertrag, der für eine lange Zeit (zum Beispiel 2 Jahre) gilt.

Falls Sie Fragen zu Handyverträgen haben, können Sie sich an folgende Stellen wenden: Ihre [Gemeinde](#), die [Migrationsberatungsstelle](#) oder den [Jugendmigrationsdienst](#).

Privates WLAN

Sie können für Ihre Wohnung selber einen Vertrag für WLAN abschließen. Fragen Sie vor Vertragsabschluss bei Ihrer Vermieterin oder Ihrem Vermieter nach, ob WLAN technisch überhaupt möglich ist und wie Sie der Technikerin oder dem Techniker Zugang verschaffen können.

Informationen für Asylsuchende

Asylsuchende haben in Deutschland leider keinen rechtlichen Anspruch auf einen Internetzugang (WIFI) in ihrer Unterbringung. Deshalb gibt es normalerweise in den Unterkünften keinen Internetzugang (WIFI). Wenn es in der Unterkunft einen Telefonanschluss gibt, ist es möglich, dass Sie selbst einen Vertrag für WLAN abschließen.

Bankkonto

Ein Girokonto ist ein Konto für Personen, die Zahlungen über die Bank machen wollen. Ihr Geld ist auf Ihrem Girokonto jederzeit verfügbar. Achten Sie darauf, dass Sie für alle Abhebungen und Zahlungen genug Geld auf Ihrem Konto haben.

Mit einem Girokonto können Sie:

- Überweisungen ausführen
- Bargeldlose Zahlungen empfangen (Auszahlungen von Ämtern / Behörden / Sozialleistungen werden oft bargeldlos geleistet, das heißt auf ein persönliches Girokonto überwiesen)
- Daueraufträge einrichten
- An Lastschriftverfahren teilnehmen
- Schecks einlösen


- Mit der EC/Maestro-Karte bargeldlos bezahlen
- Bargeld am Bankschalter oder am Geldautomaten abheben
- Ihre Kontoauszüge ausdrucken

Eröffnung eines Kontos

Entscheiden Sie, bei welcher Bank Sie ein Konto haben möchten. Vereinbaren Sie einen Termin für die Kontoeröffnung. Bringen Sie bitte eines Ihrer Legitimationspapiere mit:

Ankunftsnachweis, Aufenthaltsbewilligung, Ausweis. Sofern auf dem Legitimationsdokument keine aktuelle Adresse vermerkt ist, bringen Sie bitte zusätzlich eine Meldebescheinigung oder ein vergleichbares Dokument mit.

- Nach der Eröffnung des Kontos bekommen Sie eine EC-Karte mit einem vierstelligen PIN-Code. Unterschreiben Sie die EC-Karte auf der Rückseite und lernen Sie den PIN-Code auswendig. Den PIN-Code brauchen Sie für bargeldlose Zahlungen und für Geldabhebungen am Geldautomaten. **Bewahren Sie Karte und PIN-Code unbedingt getrennt auf!**
- Wenn Sie Bargeld abheben möchten, benutzen Sie am besten Bankautomaten der Bank, bei der Sie Ihr Konto haben. Dann kostet die Abhebung nichts. Wird der PIN-Code am Geldautomaten dreimal falsch eingegeben, wird die EC-Karte eingezogen und gesperrt. In diesem Falle müssen Sie Ihre Bank fragen.
- Bei Verlust oder Diebstahl Ihrer EC-Karte lassen Sie die EC-Karte sofort sperren. Sagen Sie Ihre Bankleitzahl und Ihre Kontonummer. Danach fragen Sie bei Ihrer Bank nach einer neuen EC-Karte.

 [116116](tel:116116)

 Rund um die Uhr.

Verschiedene Banken bieten Girokonten zu unterschiedlichen Konditionen an. Informieren Sie sich genau, wie viel ein Girokonto jeden Monat kostet und welche Leistungen die Bank dafür anbietet.

Wenn Sie kein Deutsch oder Englisch sprechen, bringen Sie bitte einen Dolmetscher oder eine Dolmetscherin mit.

Verträge und Mobiltelefon

Handy

Es gibt in Deutschland grundsätzlich zwei verschiedene Handyverträge: Prepaidvertrag und Laufzeitvertrag. Der Prepaidvertrag hat keine feste Vertragslaufzeit, bei einem Laufzeitvertrag gibt es eine Mindestvertragslaufzeit. Dieser Vertrag verlängert sich automatisch, wenn Sie nicht kündigen. Zur Beendigung ist eine schriftliche, fristgerechte Kündigung erforderlich. Bei einem Prepaidvertrag fällt im Gegensatz zu einem Laufzeitvertrag keine Grundgebühr an.

10 wichtige Fragen für den Vertragsabschluss:

- Wie hoch ist die Grundgebühr? Erhöht sich die Gebühr nach einer bestimmten Zeit?
- Gibt es einen monatlichen Mindestumsatz (minimale Kosten pro Monat)?

- Wie lange geht der Vertrag (z. B. 12 oder 24 Monate)?
- Wann muss ich kündigen, wenn ich den Vertrag nicht verlängern möchte?
- Wie viel kostet die Minute (fremdes/ eigenes Netz)?
- Wie viel kostet ein Handy mit Vertrag und was kostet das Handy ohne Vertrag?
- Wie viel kostet Internet?
- Wie viel kosten Telefonate ins Ausland?

Verträge

Verträge werden in Deutschland zum Beispiel bei der Aufnahme einer Arbeit, beim Bezug einer neuen Wohnung, dem Kauf eines Autos oder Handys oder für die Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio geschlossen. Achten Sie unbedingt auf den Inhalt eines Vertrags: Wie setzt sich der Gesamtpreis zusammen? Entstehen neben einer Einmalzahlung weitere monatliche Kosten? Verträge sind verbindlich und einzuhalten. Sie lassen sich nur im Rahmen der geltenden Kündigungsfrist beenden. Wenn ich den Vertrag nicht kündige, kann sich der Vertrag automatisch verlängern.

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren können keine Verträge abschließen. Stellen Sie auf jeden Fall sicher, dass Ihre Kinder nicht auf Ihre Kontodaten zurückgreifen können.

Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie die laufenden Kosten bezahlen können oder ob Sie alles richtig verstanden haben, unterschreiben Sie den Vertrag nicht!

Mit der Unterschrift ist der Vertrag bindend. Deshalb ist es immer gut, sich einen Vertrag in Ruhe durchzulesen und ausführlich erklären zu lassen, bevor man etwas unterschreibt.

Besonders wichtig:

Unterschreiben Sie niemals etwas, was Sie nicht verstanden haben oder nicht lesen können. Sonst kann es sein, dass Sie einen Vertrag oder eine Vereinbarung unterschreiben, nach dem/der Sie etwas bezahlen müssen. Es ist manchmal sehr schwierig, das wieder rückgängig zu machen. Prüfen und vergleichen Sie immer mehrere Angebote und entscheiden Sie sich in Ruhe.

Lassen Sie sich von niemandem zu einer Unterschrift drängen. Wer Sie unter Druck setzt, ist kein ehrlicher Verkäufer oder keine ehrliche Verkäuferin.

Schließen Sie keine Verträge am Telefon, auf der Straße, vor einem Supermarkt oder der Haustür ab!

Geben Sie niemals Ihre Bankdaten über das Telefon weiter!

Weiter Informationen finden Sie auf den Seiten der [Verbraucherzentrale](#).

Abfallentsorgung

Alles auf einen Blick!

Mülltrennung ist nicht schwer.

Sie bekommen [hier](#) einen Überblick zu den Müllarten.

Sie lernen, wie man Müll richtig entsorgt.

Mit diesem [Link](#) können Sie den Abfuhrkalender für Ihre Gemeinde oder Stadt im Landkreis Osnabrück einsehen.

Restmüll (schwarze Tonne)

Das gehört in die Restmülltonne (schwarze Tonne):

- normaler Hausmüll, z.B. Staubsaugerbeutel, Zigarrettenkippen, Kehricht, Windeln, Hygieneartikel, auch rohe Knochen-, Fleisch- oder Fischabfälle, Katzenstreu, Teppich- und Tapetenreste usw..

Das gehört nicht in die Restmülltonne:

- Kompostierbare Abfälle
- Verpackungen für den Gelben Sack
- Schadstoffhaltige Abfälle
- Elektrogeräte

Diese Abfälle bringen Sie zum Schadstoffmobil oder zu einem Wertstoffhof.

Hier können Sie auch Altmetall, Holzreste und andere wiederverwertbare Materialien abgeben

Biomüll (braune Tonne)

Das gehört in die Biotonne:

- Kompostierbare Abfälle
- Obst- und Gemüseabfälle
- Reste gekochter Speisen
- Gartenabfälle
- Tee- und Kaffeesatz mit Filterpapier
- Küchenpapier in kleinen Mengen

Das gehört nicht dazu:

Alles was nicht kompostierbar ist, z.B.

- Abfalltüten aus Kunststoff.
- Rohe Knochen-,
- Fleisch- oder Fischabfälle
- Katzenstreu bitte in die Restabfalltonne geben.

Größere Mengen Grünabfall können gegen Gebühr zu den [Wertstoffhöfen](#) gebracht werden.

Leicht-Verpackungen (gelbe Tonne)

Das gehört in die Gelbe Tonne:

Restentleerte Verpackungen aus Metall oder Kunststoff,

z.B. leere Joghurtbecher,

Tuben,

Getränkekartons,

Folienverpackungen sowie leere Körperpflege- oder Putzmittelflaschen.

Auch Verpackungen von Imbisspeisen, wie z.B. von Hamburgern oder Hotdogs.

Das gehört nicht dazu:

Glas,

Papier und Pappe (bitte in die entsprechenden Container oder Sammlungen geben).

Restmüll, auch wenn er aus Kunststoff oder Metall z.B. Spielzeug

Zahnbürsten

Schrauben usw..

Papier (grüne Tonne)

Das gehört in die Altpapiertonne/die Altpapiercontainer:

Papier und Pappe,

Zeitungen,

Zeitschriften,

Pappkartons,

Büropapier usw.

Im Landkreis Osnabrück können Sie Ihr Altpapier in der grünen Tonne entsorgen.

Das gehört nicht dazu:

Alles, was nicht aus reinem Papier oder aus reiner Pappe besteht, auch Plastiktüten oder Verbundstoffe wie Getränkekartons.

Glas

Das gehört in die Altglascontainer:

Restentleertes Weiß- und Buntglas,

Einwegflaschen und -gläser.

Das gehört nicht dazu:

Alles, was nicht aus reinem Glas besteht, auch Keramik oder Porzellan (beides gehört in die Restabfalltonne).

Sonderabfall und Schadstoffmobil

Das Schadstoffmobil fährt mehr als 75 Mal im Jahr im Landkreis Osnabrück.
Privathaushalte können hier Problemabfälle abgeben.
Die Abgabe ist umweltfreundlich und kostenlos.

Das gehört in den Sonderabfall und das Schadstoffmobil

Private,

schadstoffhaltige Abfälle z.B. Haushaltschemikalien,

Altmedikamente (ohne Verpackung),

Quecksilberthermometer,

Rost-/und Frostschutzmittel,

Farben,

Verdünner.

Das gehört nicht dazu:

Gewerbeabfälle und Elektro-Großgeräte :

Herde, Waschmaschinen,

Geschirrspüler

Kühlgeräte und Monitore.

Elektroschrott

Alles, was ein Kabel hat!

Im Landkreis Osnabrück können Sie Elektroschrott abgeben oder abholen lassen.

Viele Gegenstände holen wir nach Ihrer [Anmeldung](#) (online oder telefonisch) kostenlos bei Ihnen zu Hause ab.

Das gehört zu Elektroschrott:

Fernseher,

Bildschirm,

PC,

Mikrowelle,

Staubsauger,

Backofen,

Geschirrspülmaschine,

Kühlschrank,

Waschmaschine;

Sperrmüll

Sie können auf zwei Arten entsorgen:

1: Auf einem AWIGO-Recyclinghöfe abgeben (kostenpflichtig, nicht in Dissen)

2. Abholung zu Hause nach Anmeldung.

Nach telefonischer oder schriftlicher Anmeldung im [Service Center](#) erhalten Sie einen Termin.

Das gehört in die Sperrmüllsammlung:

Möbel:

Sofas

Stühle

Schränke

Tische

Holzregale

Bettgestelle

Matratzen

Lattenroste

Federbetten

Fahrräder;

Das gehört nicht dazu:

Elektro- und Elektronikgeräte,

Gewerbeabfälle,

Hausmüll in Säcken,

Kisten, Kartons,

Metallgegenstände,

Bauschutt, Türen/Fenster,

Sanitärkeramik,
Auto- und Motorradteile,
Altreifen,
Alttextilien,
Grünabfälle,
Tapeten,
Wertstoffe
Glas,
Papier/Pappe,
Verpackungsabfälle,
Schadstoffe
Farben,
Lösemittel, Holzpaletten etc.

Mehr Informationen zum Thema Müllentsorgung finden sind unter: www.awigo.de

Wohnen

Wohngeld

Wohngeld

Wohngeld hilft, gutes und familiengerechtes Wohnen zu sichern. Für Mieter*innen gibt es einen Mietzuschuss. Für Eigentümer*innen, die selbst wohnen, gibt es einen Lastenzuschuss.

Jeder Bürgerin hat einen Rechtsanspruch, wenn die gesetzlichen Voraussetzungen erfüllt sind.

Wer bekommt Wohngeld?

Die Höhe des Wohngeldes hängt von drei Dingen ab:

Anzahl der Haushaltsmitglieder
Höhe der Miete oder Belastung
Gesamteinkommen

Weitere Informationen


Ausführliche Informationen gibt es auf den Internetseiten der [Samtgemeinde Artland](http://www.samtgemeinde-artland.de).

Den Antrag auf Wohngeld können Sie dort herunterladen oder persönlich im Rathaus abholen.

Ansprechpartner

Frau Mosting

 [Markt 2, Raum 134 49610 Quakenbrück](http://www.samtgemeinde-artland.de)

 [05431/182146](tel:05431/182146)

[@mosting@artland.de](mailto:mosting@artland.de)

Herr Teichmann



[Markt 2, Raum 133 49610 Quakenbrück](#)

 [05431/182133](tel:05431/182133)

[@teichmann@artland.de](mailto:teichmann@artland.de)


Wichtige Begriffe und Kosten

Sie können in den örtlichen Zeitungen oder im Internet nach Wohnungen suchen.

Sie finden in den Anzeigen eine E-Mail-Adresse oder Telefonnummer. Dort müssen Sie anrufen und einen Termin zur Besichtigung ausmachen. Sie schauen sich dann die Wohnung mit der Vermieterin oder dem Vermieter an. Wenn Sie noch nicht gut Deutsch können, nehmen Sie einen Freund oder eine Freundin oder Bekannte mit.

Beim Anschauen der Wohnung können Sie folgendes fragen:

- Wie viel kostet die Miete im Monat?
- Wie viel kostet Strom, Heizung, Gas, Wasser?
- Verbraucht die Wohnung viel Energie?

 Nach dem Termin sollten Sie der Anbieterin oder dem Anbieter schnell Bescheid geben, ob Sie die Wohnung haben möchten.

Wenn die Vermieterin oder der Vermieter Ihnen die Wohnung vermieten will, soll er Ihnen eine Übersicht über die Miet- und Nebenkosten oder einen Mietvertrag geben. Daraus muss hervorgehen, wie groß die Wohnung ist, wie hoch die Miete ist und aus welchen Kosten sich die Miete zusammensetzt.

Wichtige Begriffe und Kosten

Erklärung von wichtigen Abkürzungen bei Wohnungsanzeigen:

Whg. = Wohnung; App. = Apartment; WG = Wohngemeinschaft; Zi. = Zimmer; ZKB = Zimmer-Küche-Bad; EG = Erdgeschoss; 1. OG = 1. Obergeschoss; Wohnfl. = Wohnfläche; EBK = Einbauküche; teilmb. = teilmöbliert; inkl. = inklusive; MM = Miete pro Monat; NK = Nebenkosten; HK = Heizkosten; Kaut. = Kautions

Mietvertrag

Eine Zusage für eine Wohnung wird erst durch einen Mietvertrag verbindlich. Im Mietvertrag werden sowohl die Rechte und Pflichten des Vermieters oder der Vermieterin als auch die Rechte und Pflichten des Mieters oder der Mieterin geklärt. Der Mietvertrag enthält zudem viele weitere wichtige Details, die Sie sich sorgfältig durchlesen sollten (Abrechnung der Heiz- und Betriebskosten, Kündigungsfristen, Tierhaltung, Untervermietung und vieles mehr).

Lesen Sie den Mietvertrag sorgfältig, bevor Sie ihn unterschreiben. Lassen Sie den Mietvertrag auch von einer oder einem Bekannten mit guten Deutschkenntnissen durchlesen oder holen

Sie sich professionelle Unterstützung, wie zum Beispiel beim Mieterschutzbund. Dieser unterstützt Mieterinnen und Mieter bei rechtlichen Fragen rund um die Miete.

Hausordnung

In der Hausordnung sind die Regeln des Zusammenlebens im Haus beschrieben. Dazu zählen z.B. Ruhezeiten im Haus von 22 bis 8 Uhr, Schnee räumen im Winter, regelmäßige Reinigung des Treppenhauses und vieles mehr. Lesen Sie die Vorschriften in der Hausordnung genau durch.

Wohnungsgeberbescheinigung

Dieses Formular muss Ihre Vermieterin oder Ihr Vermieter ausfüllen. Sie brauchen diese Bescheinigung für Ihre Ummeldung (Änderung Ihrer Adresse) in Ihrer Gemeinde bzw. beim Einwohnermeldeamt.

Sie müssen sich so schnell wie möglich in Ihrer neuen Gemeinde ummelden, spätestens nach 2 Wochen.

Kaltmiete

Die Kaltmiete bezieht sich auf die Kosten für die Wohnung ohne Nebenkosten wie Wasser, Heizung, Wassererwärmung, Hausmeister und die Grundsteuer. Die Kaltmiete ist immer niedriger als die Warmmiete.

Warmmiete

Die Warmmiete bezieht sich auf die gesamten Kosten für die Wohnung, das heißt die Kaltmiete plus Nebenkosten. Aber: Manchmal kommen zu der Warmmiete noch zusätzliche Kosten dazu, wie zum Beispiel Strom, Rundfunk (Radio, Fernsehen) und Müllentsorgung.

Bei der Wohnungssuche sollte immer darauf geachtet werden, ob in der Wohnungsanzeige die Kaltmiete oder die Warmmiete angegeben ist. Ohne Angaben der Nebenkosten wirken einige Wohnungsangebote täuschend günstig. Klären Sie deswegen vorab, welche Kosten bei der Miete inbegriffen sind.

Kaution

Die Kaution dient der Vermieterin oder dem Vermieter als finanzielle Sicherheit, falls etwas an der Wohnung kaputtgehen sollte. Die Kaution beträgt meist 2-3 Kaltmieten.

Am Ende des Mietverhältnisses wird die Kaution zurückgezahlt, wenn die Wohnung sauber und ohne Mängel an die Vermieterin oder den Vermieter oder die Nachmieterin oder den Nachmieter übergeben wird.

Fotografieren Sie am besten beim Einzug bzw. bei der Wohnungsübergabe den Zustand der Wohnung. So können Sie später beim Auszug nachweisen, welche Mängel bereits beim Einzug vorherrschten.

Mieter-Selbstauskunft

Die Mieter-Selbstauskunft ist eine Art Fragebogen, die von der Vermieterin oder vom Vermieter eingefordert wird. Die Vermieterin oder der Vermieter möchte vor allem überprüfen, ob die Mieterin oder der Mieter in der Lage ist, die Miete zu bezahlen. Sie können die Mieter-Selbstauskunft selber aufsetzen. Sie enthält folgende Angaben:

- Vor- und Nachname
- Geburtstag
- Aktuelle Adresse

- Kontaktmöglichkeiten (Telefon und E-Mail)
- Aktueller Beruf und Arbeitgeber
- Monatliches Einkommen
- Schufa-Auskunft

Eine Schufa-Auskunft gibt Auskunft über Ihre Zahlungsfähigkeit. Online können Sie eine Schufa-Auskunft beantragen. Kümmern Sie sich frühzeitig darum, damit diese rechtzeitig für die Wohnungssuche ankommt.

Die kostenlose Variante der Schufa-Auskunft heißt "[Datenkopie nach Art. 15 DS-GVO](#)". Diese reicht für Vermieter aus.

Büchereien

Eine Bibliothek oder eine Bücherei ist eine Einrichtung, in der man Bücher, CDs, Lernmaterial und Lernhilfen für Zuhause ausleihen kann. Ebenso ist es möglich dort ganz in Ruhe zu lernen oder zu lesen.

Die Samtgemeinde Artland hat eine eigene Bücherei. Diese finden Sie in [Quakenbrück, Markt 5](#).

Das Angebot der Bücherei und weitere Informationen finden Sie unter:

<http://www.samtgemeinde-buecherei.de/>

Religion

Religionsfreiheit

In Deutschland gilt Religionsfreiheit. Dies wird vom Grundgesetz garantiert. Sie können Ihren Glauben so ausleben, wie Sie es selbst für richtig halten, solange Sie dabei das Grundgesetz nicht verletzen. Sie dürfen auch nicht aufgrund Ihrer Religion diskriminiert werden, zum Beispiel bei der Suche nach Arbeit. Religionsfreiheit bedeutet dabei auch, den Glauben Anderer zu akzeptieren. Deutschland hat keine Staatskirche. Staat und Religion sind getrennt.

Das bedeutet zum Beispiel:

- Alle Menschen dürfen ihre Religion und ihren Glauben selbst wählen und frei ausüben
- Alle Menschen haben die Freiheit, nicht religiös zu sein – wer nicht an Gott glaubt, darf dies auch öffentlich sagen
- Menschen unterschiedlicher Religionen und Glaubensrichtungen dürfen untereinander heiraten
- Heirat zählt nur vor dem Standesamt als rechtskräftige Ehe. Ausschließlich im Rahmen einer Religion geschlossene Ehen sind in Deutschland rechtlich nicht bindend
- Religiöse Gesetze bestimmen nicht das Rechtssystem in Deutschland

Religionsausübung

Viele Religionsgemeinschaften haben Gemeinden.

Dort können Sie:

- Gottesdienste feiern
- Menschen treffen
- Zeit zusammen verbringen

Informationen bekommen Sie:

- im Internet
- am Telefon
- oder vor Ort

Eine Übersicht finden Sie [hier](#).

Freizeit und Sport

In Quakenbrück und im Artland gibt es viele Freizeitangebote. Sie können viele Sportarten machen.

Zum Beispiel:

- Tennis
- Angeln
- Reiten
- Radfahren
- Schwimmen
- Kanufahren auf der Hase

Für jeden ist etwas dabei.

Besondere Freizeitangebote

- **Möchten Sie etwas Neues erleben?**
Dann können Sie Swin Golf spielen.
Swin Golf ist eine einfache Form von Golf.
Sie können es auf dem Gut Vehr spielen.
Das Gut liegt am Stadtrand von Quakenbrück.
Swin Golf ist für alle geeignet.
Sie können allein oder in der Gruppe spielen.
Der Spaß steht im Mittelpunkt.

Draisinen fahren

Sie können auch mit einer Draisine fahren.
Es gibt Handhebel-, Fahrrad- und Club-Draisinen.
Die Strecke führt von Quakenbrück nach Fürstenau.
Die Bahnstrecke ist stillgelegt.

Sportstätten im Artland

Im Artland gibt es viele Sportstätten.
Dazu gehören Sporthallen und Sportplätze.
Es gibt auch Reithallen und Tennisplätze.

Informationen zu den Standorten erhalten Sie vor Ort.

Wo Sie im Artland Sporthallen und Sportplätze sowie Reithallen und Tennisplätze finden, erfahren Sie [hier](#).

LGBTQIA+ Lesbisch, Schwul, Bisexuell, Transsexual/Transgender*, Queer, Inter* und Asexual

Was bedeutet LGBTQIA+? Einfach erklärt

Sie haben sicher schon einmal diese Buchstaben gehört oder gelesen. Dabei haben Sie sich vielleicht gefragt, was das bedeutet. Diese Buchstaben stehen für verschiedene Gruppen von Menschen, die ihre sexuelle Orientierung oder Geschlechtsidentität ausdrücken. Hier wird es einfach und verständlich erklärt.

Was steckt hinter „LGBTQIA+“?

LGBTQIA+ ist eine Abkürzung, die verschiedene Begriffe umfasst. Jeder Buchstabe steht für etwas anderes und zusammen repräsentieren sie die Vielfalt der Menschen. Hier ist eine einfache Erklärung:

L steht für lesbisch, also für Frauen, die sich in andere Frauen verlieben.

Männer, die sich in andere Männer verlieben, werden als "gay" bezeichnet.

B steht für Bisexuell: Menschen, die sich sowohl in Männer als auch in Frauen verlieben können.

T steht für Transgender: Menschen, deren Geschlecht (also ob sie als Junge oder Mädchen geboren wurden) nicht mit ihrem empfundenen Geschlecht übereinstimmt.

Q steht für Queer und ist ein Überbegriff für alle Menschen, die sich nicht in die traditionellen Vorstellungen von Geschlecht und Sexualität einordnen lassen wollen.

I steht für intersexuell: Menschen, die mit körperlichen Merkmalen geboren wurden, die nicht eindeutig als männlich oder weiblich eingeordnet werden können.

A steht für asexuell: Menschen, die wenig bis kein Interesse an sexuellen Beziehungen haben. Das „+“ am Ende steht dafür, dass es noch mehr Identitäten gibt, die hier nicht alle aufgeführt sind. Mit dieser Abkürzung sollen alle Menschen eingeschlossen werden, die sich anders fühlen als die Mehrheit.

Warum ist das wichtig?

Die LSBTIQ*-Gemeinschaft kämpft oft gegen Diskriminierung und Vorurteile. Es ist wichtig zu verstehen, dass sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität persönliche Aspekte sind, die Menschen nicht kontrollieren können. Niemand sollte aufgrund dieser Aspekte diskriminiert oder schlecht behandelt werden.

Sie möchten sich selbst entdecken, sehen sich aber gleichzeitig mit Vorurteilen und Unsicherheiten anderer konfrontiert. Ein Verständnis für die Community kann dazu beitragen, eine unterstützende und inklusive Umgebung zu schaffen, in der Jugendliche sich selbst akzeptieren können.

LGBTQIA+ Rechte

In Deutschland kann jeder Mensch seine sexuelle Orientierung frei ausleben. Homosexualität ist erlaubt. Zum Beispiel können Frauen lesbisch und Männer schwul sein oder Personen

können bisexuell sein. Lesben, Schwule und Trans*Personen können sich offen zeigen und treffen.

Gleichgeschlechtliche Paare können zusammenleben und seit 2017 auch heiraten. Manche erziehen auch zusammen Kinder; diese Familien nennt man Regenbogenfamilien.

Das SBGG wird es für trans-, intergeschlechtliche und nichtbinäre Personen leichter machen, ihren Geschlechtseintrag und ihre Vornamen ändern zu lassen. Das Gesetz tritt in seiner Gesamtheit am 1. November 2024 in Kraft.

Lesben und Schwule dürfen nicht diskriminiert werden. Dazu gibt es Gesetze. Informationen dazu finden Sie unter:

[Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz \(AGG\)](#) und [Gesetz über die Selbstbestimmung in Bezug auf den Geschlechtseintrag \(SBGG\)](#)

Transgender, nicht binäre und intergeschlechtliche Menschen / Geschlechtliche Identität

In Deutschland sind alle Personen gleichberechtigt, egal, welches Geschlecht sie haben. So können Personen in Deutschland auch weder weiblich noch männlich sein, sie können dann ihr Geschlecht als „divers“ angeben oder „ohne Angabe“. Trans*Personen dürfen in Deutschland offen leben und medizinische Behandlung in Anspruch nehmen, sie dürfen ihr Geschlecht angleichen. Auch alle diese Menschen dürfen nicht diskriminiert werden. Informationen dazu finden Sie hier : <https://www.antidiskriminierungsstelle.de/DE/uebe...>

Beratung und Kontakte für Queere Menschen - LSBTQIA+

In Deutschland kann jeder Mensch frei lieben, wenn er will. Frauen dürfen Frauen lieben und heiraten. Männer dürfen Männer lieben und heiraten.

Seit dem 01.10. 2017 können gleichgeschlechtliche Paare heiraten.

Dieses Gesetze schützt Freiheit, Gleichberechtigung und Gleichbehandlung, egal welche Sexualität oder Lebensweise.

In Deutschland gibt es drei Geschlechtseinträge :

- männlich
- weiblich
- Divers

Transgeschlechtliche Personen können in Deutschland ihren Geschlechtseintrag und Namen ändern lassen.

Viele LSBTIQ*- Personen kommen nach Deutschland, weil Sie in ihrem Heimatland nicht frei leben oder werden verfolgt.

Wenn Sie geflüchtet sind und lesbisch, schwul, bisexuell, trans- oder intergeschlechtlich.

In Deutschland können Sie Hilfe, Kontakte und Informationen bei vielen LSBTI-Organisationen finden.

Beim LSVD-Projekt **Queer Refugees Deutschland** finden Sie deren Kontaktdaten sowie weitergehende Informationen :

Lesben- und Schwulenverband in Deutschland (LSVD)
Projekt [Queer Refugees Deutschland](#).

<https://www.lsvd.de/de/ct/1566-LSVD-Projekt-Queer...>

Die Trans* Beratung Weser-Ems hilft Menschen im Landkreis Osnabrück. Die Beratung ist für trans* Personen, ihre Familie und Freunde.

Die Beratung hilft bei:

- sozialen Fragen
- finanziellen Problemen
- rechtlichen Angelegenheiten
- Die Beratung findet in Bramsche statt, in den Beratungsräumen der Stadt.

Wichtig:

- Ein Termin muss vereinbart werden.
- Bei Bedarf sind Gespräche mit Übersetzung möglich.
- Es kann eine Co-Beratung mit zwei Berater*innen organisiert werden

Beratungsstelle Bramsche

Zimmer E 0.4

[Heinrich-Beerbom-Platz 2 49565 Bramsche](#)
weser-ems@trans-recht.de

01605889070

Weitere Informationen gibt es auf der folgenden Internetseite:

[Unser Angebot - Beratung f. Transgender | Transsexuelle Raum Oldenburg](#)

Fundbüro

Haben Sie etwas verloren?

Wenn Sie etwas verloren haben, können Sie im virtuellen Fundbüro eine Verlustanzeige machen. Das heißt: Sie schreiben, was Sie verloren haben.

Dann wird überall im Landkreis gesucht, ob jemand diesen Gegenstand gefunden hat. Wenn etwas passt, bekommen Sie eine Nachricht.

Sie können auch anrufen, schreiben oder persönlich vorbeikommen und fragen, ob Ihr Gegenstand gefunden wurde.

Wenn Ihr Gegenstand da seid, bekommen Sie ihn zurück.

Wenn Ihr Gegenstand nicht gefunden wird, können Sie kostenlos eine Bescheinigung bekommen.

Diese Bescheinigung können Sie Ihrer Versicherung zeigen. Sie ist ein Nachweis, dass Ihr Gegenstand nicht im Fundbüro seid.

Haben Sie etwas gefunden?

Wenn Sie etwas gefunden haben, das mehr als 10 Euro wert ist, bringen Sie es bitte zum Fundbüro.

Dinge, die offensichtlich Müll sind oder absichtlich weggeworfen wurden, nimmt das Fundbüro nicht an.

Sie können Ihren Fund auch telefonisch oder schriftlich melden.

Das Fundbüro bewahrt die gefundenen Sachen 6 Monate auf.

(Ausnahme: Wenn die Sache verderblich ist oder die Aufbewahrung zu teuer wäre.)

Wenn sich der Eigentümer in dieser Zeit nicht meldet, dürfen Sie die Sache behalten. Manchmal müssen Sie dafür eine kleine Gebühr bezahlen.

Wenn Sie die Sache nicht behalten möchten, oder wenn sie in einem öffentlichen Gebäude oder Verkehrsmittel gefunden wurde, dann wird die Stadt oder Gemeinde Eigentümerin der Fundsache.

- Kriterien bei der Meldung von Fahrrädern
- Datum und Ort des Fundes/Verlustes
- Herren-/Damen-/Kinderrad?
- Farbe
- Fabrikat/Marke des Fahrrades
- Gangschaltung? Anzahl der Gänge?
- Besonderheiten (Fahrradkorb, besondere Klingel oder Aufkleber?)

Rahmennummer, bspw. zu finden:

- am Lenkerkopf oberhalb des Vorderrades
- am Rahmensitzrohr unterhalb des Sattels oder oberhalb des Tretlagers
- auf der Unterseite des Tretlagers
- auf der Gepäckträgerplatte

Ausführliche Informationen über das Fundbüro sowie die Möglichkeit, Ihren Verlust auch online zu melden, finden Sie [hier](#):

Polizei

Was ist die Polizei?

- Die Polizei in Deutschland ist der Ansprechpartner für alle Menschen in Not.
- Jede Person kann sich an die Polizei wenden.
- Es entsteht keine Kosten.
- Die Polizei behandelt alle Menschen gleich.
- Die Polizei sorgt für ein friedliches Zusammenleben aller Menschen in Deutschland.
- Die Polizei greift auch in Krisensituationen ein.
- Die Polizei handelt nach den gesetzlichen Vorgaben. Das ist nicht verhandelbar.
- In Deutschland ist es strafbar, Konflikte untereinander gewaltsam zu lösen.

Was macht die Polizei?

- Die Polizei nimmt Strafanzeigen auf. Auf Wunsch erstellt die Polizei eine schriftliche Bestätigung mit Aktenzeichen.
- Die Polizei führt Ermittlungen durch und stellt Beweismittel sicher. Sie befragt Zeugen, sucht den Täter und sichert Spuren (z. B. Fingerabdrücke, Fotos, Bekleidung, DNA- und sonstige Spuren).
- Wenn Sie Opfer eines Diebstahls oder Raubs sind, dann fahndet die Polizei nach dem entwendeten Gut.
- Unter bestimmten Voraussetzungen nimmt die Polizei den Täter vorläufig fest.
- Die Polizei informiert Sie über Ihre Rechte als Opfer und über den weiteren Ablauf des Strafverfahrens.
- Die Polizei erklärt auch, wie Sie sich nach der Tat verhalten und schützen können.
- Nach Abschluss der Ermittlungen leitet die Polizei alle Unterlagen an die Staatsanwaltschaft weiter. Die Entscheidung über die Verurteilung des Täters trifft ein Gericht.

Was ist wichtig beim Zusammenleben in Deutschland?

Die Würde des Menschen ist unantastbar! Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt (Grundgesetz, Artikel 1).

Alle Menschen sind gleich, unabhängig von Alter, Herkunft, Geschlecht oder Religion.


Jeder Mensch hat in Deutschland das Recht auf körperliche Unversehrtheit. Bedrohungen und gewalttätige Angriffe auf andere Personen sind verboten und werden strafrechtlich verfolgt (dazu zählen auch Diebstahl, Erpressung oder Betrug).

Die Menschen in Deutschland leben gleichberechtigt zusammen. Eine Diskriminierung aufgrund von Geschlecht, Hautfarbe, Religion oder sexueller Orientierung ist verboten und wird strafrechtlich verfolgt.

In Deutschland hat jeder das Recht auf freie Meinungsäußerung. Jeder darf seine Meinung äußern. Mit seiner Meinung darf man aber andere Menschen nicht diskriminieren, beleidigen oder bedrohen.

In Deutschland gilt die Religionsfreiheit. Jeder darf selber entscheiden, ob er einer Religion angehören will oder nicht. Die Religion darf man selbst bestimmen. Man muss die Entscheidung der anderen akzeptieren.

Weitere Informationen zur Polizeistation Quakenbrück finden Sie hier.

 Wilhelmstraße 32, 49610 Quakenbrück.

 [+49 \(0\) 5431907760](tel:+49(0)5431907760)


Die Dienststelle ist rund um die Uhr erreichbar.

Was kann ich im Notfall machen?

Rufen Sie in Notfällen die 110. Das ist die Nummer der Polizei.
 Wenn Sie einen Vorfall melden wollen, können Sie sich an jede Polizeidienststelle wenden.
 Wenn Sie eine Anzeige erstatten, fragt die Polizei nach den Einzelheiten des Vorfalls. Dazu dürfen Sie eine Vertrauensperson oder einen Anwalt mitbringen.

Bei Problemen mit der deutschen Sprache können Sie einen Übersetzer mitbringen oder Sie erhalten von der Polizei die notwendige Unterstützung.

In medizinischen Notfällen oder bei Feuer wählen Sie die 112.

 **Wichtig:** Nennen Sie Ihren Namen und den Ort, an dem Sie sich gerade befinden. Sagen Sie, was passiert ist.

Asyl und Geflüchtete

Aufenthaltsstatus

Jeder Mensch, der in Deutschland Asyl bekommen möchte, hat einen „Ausweis“. Der Ausweis gibt Auskunft über den Status und ob Einschränkungen der Erwerbstätigkeit zu beachten sind.

Es gibt 5 verschiedene Dokumente:

1. Ankunftsnachweis

Status: Asylsuchende

Hintergrund: Ein Ankunftsnachweis (Bescheinigung über die Meldung als Asylsuchender) wird einem Ausländer ausgestellt, wenn er um Asyl nachgesucht hat und erkennungsdienstlich behandelt worden ist, aber noch keinen Asylantrag gestellt hat. Gültig für die Zeit zwischen Meldung als Asylbegehrender und offizieller Asylantragstellung beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF).



2. Aufenthaltsgestattung

Status: Asylbewerberinnen und Asylbewerber

Hintergrund: Wird zur Durchführung eines Asylverfahrens bis zur Entscheidung über den Asylantrag ausgestellt. Über den Asylantrag entscheidet das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF). Wird der Asylantrag als unbegründet abgelehnt, besteht die Möglichkeit zur Klage beim Verwaltungsgericht. Der Aufenthalt gilt bis zur Entscheidung des Verwaltungsgerichts als gestattet. [SG1]

Der Ausweis für Asylbewerberinnen und Asylbewerber enthält Auflagen zu Beschäftigung, Wohnsitz und gegebenenfalls zur räumlichen Beschränkung.

- Ist eine Arbeitsgenehmigung notwendig, kann diese bei der [Ausländerbehörde](#) beantragt werden (Arbeitgeber oder Arbeitnehmer)
- Zuständig für die Vermittlung in Arbeit: [Agentur für Arbeit](#)
- Zuständig für Sozialleistungen: Sozialamt



3. Fiktionsbescheinigung

Status: Anerkannte Flüchtlinge

Hintergrund: Bescheinigung für das Bestehen eines vorläufigen Aufenthaltsrechts, das mit dem bei der Ausländerbehörde gestellten Antrag auf Erteilung oder Verlängerung einer Aufenthaltserlaubnis häufig entsteht.



4. Aufenthaltserlaubnis

Status: Anerkannte Flüchtlinge

Hintergrund: positive Entscheidung über den Asylantrag

Die Aufenthaltserlaubnis ist ein zeitlich befristeter Aufenthaltstitel. Sie wird zu den im Aufenthaltsgesetz genannten Zwecken erteilt. Für Geflüchtete gibt es verschiedene Aufenthaltserlaubnisse aus humanitären Gründen.

- Eröffnet die Möglichkeit eines späteren unbefristeten Aufenthaltsrechts (Niederlassungserlaubnis)

- Uneingeschränkter Zugang zum Arbeitsmarkt
- Zuständigkeit für die Vermittlung in Arbeit und Sozialleistungen: [Jobcenter](#)



5. Duldung

Status: Geduldete

Hintergrund: Negative Entscheidung über den Asylantrag

Eine Duldung ist eine Aussetzung der Abschiebung. Sie wird vorübergehend erteilt, wenn eine Abschiebung aus rechtlichen, tatsächlichen, humanitären oder persönlichen Gründen unmöglich ist.

- Generelle Duldungsregelung für bestimmte Gruppen durch Anordnung der obersten Landesbehörde für die Dauer von maximal 3 Monaten möglich („Abschiebungsstopp“)
- Arbeitsgenehmigung ist grundsätzlich notwendig, Beantragung bei der [Ausländerbehörde](#) (Arbeitgeber oder Arbeitnehmer)
- Zuständig für die Vermittlung in Arbeit: [Agentur für Arbeit](#)
- Zuständig für Sozialleistungen: Sozialamt



Asylantrag

Wenn Sie in Deutschland registriert sind und in einer Gemeinschaftsunterkunft leben, sind dies die nächsten Schritte für Sie.

1. Persönliche Asylantragstellung

- Den Asylantrag stellen Sie beim **Bundes**Amt für **M**igration und **F**lüchtlinge (**BAMF**)
- Eine Asylverfahrensberatung kann Ihnen wichtige Informationen für das Asylverfahren geben. Dafür ist die Flüchtlings- und Integrationsberatung zuständig

- **Wichtig:** Ihren Antrag können Sie nur persönlich stellen. Sie können diesen Antrag nicht per Post senden
- Den Termin und die zuständige BAMF-Stelle erhalten Sie mit Ihrem Ankunftsnachweis. Wenn Sie keinen Termin bekommen haben, fragen Sie Ihre Unterkunftsleitung

2. Erster-Interview-Termin (Asylantragstellung)

Sie müssen sich nach Ihrem ersten Termin bei der [Ausländerbehörde](#) melden.

3. Persönliche Anhörung

Der zweite Interview-Termin ist die eigentliche Anhörung. Danach entscheidet das BAMF über Ihren Asylantrag und sendet Ihnen einen Bescheid zu. Darin wird die Entscheidung ausführlich begründet.

a) Der Bescheid ist negativ

- Wenn der Bescheid negativ ist und Sie ihn anfechten möchten (das heißt, Sie sind nicht einverstanden), gehen Sie sofort zu Ihrer [Asylsozialberatung](#). Dort bespricht man mit Ihnen, was Sie machen können und man kann Sie an spezialisierte Anwälte vermitteln. Sie können zum Beispiel gegen den Bescheid klagen
- Wenn Sie sich entscheiden, freiwillig auszureisen, können Sie finanzielle Unterstützung für Ihren Neuanfang in Ihrem Herkunftsland erhalten

b) Der Bescheid ist positiv, d.h. Sie sind als schutzberechtigt anerkannt. Die nächsten Schritte sind:

Fiktionsbescheinigung bzw. elektronischer Aufenthaltstitel (eAT): Unmittelbar nachdem der positive BAMF-Bescheid zugestellt wurde, müssen Sie sich um ein Ausweisdokument bzw. ein Äquivalent kümmern. Dies erhalten Sie beim [Einwohneramt \(Ausländerbehörde\)](#).

Jobcenter: Sie bekommen Ihr Geld jetzt nicht mehr vom Sozialamt, sondern müssen beim [Jobcenter](#) einen Antrag stellen.

Familienasyl und Internationaler Schutz für Familienangehörige

Sie haben in Deutschland Asyl erhalten. Ein Mitglied Ihrer Familie braucht auch Asyl. Dann können Sie einen Antrag stellen. Das Mitglied Ihrer Familie bekommt den Status eines Schutzberechtigten.

Im Sinne des Familienasyls zählen als Mitglieder von Familien:

- Eheleute beziehungsweise eingetragene*r Lebenspartner*in, minderjährige, ledige Kinder,
- die Eltern von minderjährigen, ledigen Kindern, andere erwachsene Personen, die für minderjährige, ledige Kinder sorgeberechtigt sind,
- die minderjährigen, ledigen Geschwister von Minderjährigen

Sie wollen Ihren Ehemann oder ihre Ehefrau mit nach Deutschland bringen? Sie müssen bereits in Ihrem Herkunftsland verheiratet sein. Dann kann ihr Mann oder ihre Frau auch Asyl

bekommen. Die Ehe muss von Deutschland anerkannt sein. Der Antrag auf Asyl muss vor oder gleichzeitig mit Ihrem Antrag gestellt werden. Auch müssen Sie schutzberechtigt sein.

Diese Regelung gilt auch für Schutzberechtigte, die einen Flüchtlingsschutz oder einen subsidiären Schutz erhalten haben. Ausgeschlossen sind Personen, bei denen im Asylverfahren ein nationales Abschiebungsverbot festgestellt wurde. Aktuell ist auch der Familiennachzug zu subsidiär Schutzberechtigten eingeschränkt.

Familieneinheit

Mit der Antragstellung auf Asyl der Eltern gilt der Asylantrag auch für deren minderjährige ledige Kinder als gestellt. Die Kinder müssen sich zu diesem Zeitpunkt aber im Bundesgebiet aufhalten. Reist ein minderjähriges lediges Kind nachträglich in das Bundesgebiet ein oder wird es nach der Antragstellung auf Asyl der Eltern hier geboren, müssen die Eltern (ein Elternteil muss dabei im Asylverfahren sein) oder die Ausländerbehörde das Bundesamt von der Geburt informieren. Damit gilt der Asylantrag des Kindes auch als gestellt. Die Eltern können für ihr Kind eigene Gründe für Asyl vorbringen. Wenn sie das nicht tun, gelten die gleichen Gründe wie bei den Eltern. Auch hier steht gegen eine ablehnende Entscheidung des Bundesamtes der Rechtsweg offen.

Ist der Antrag der Eltern bereits entschieden, wenn ihr Kind geboren wird oder das Kind nachträglich einreist, müssen sie dann für das Kind einen eigenen Antrag auf Asyl stellen.

Auch und zum Schutz des Kindes werden und dürfen minderjährige Kinder bei einem ablehnenden Bescheid nicht getrennt von ihren Eltern rückgeführt werden.

Mehr Info hier:  [Webseite Familiennachzug \(BAMF\)](#)

Hinweis für Geflüchtete:

Wenn Sie anerkannte*r Geflüchtete*r sind und innerhalb der ersten 3 Monate nach Erhalt Ihrer Flüchtlingseigenschaft eine fristwahrende Anzeige stellen, kann die Ausländerbehörde auf viele der oben genannten Anforderungen verzichten.

Weitere Informationen zum Familiennachzug zu Nicht-EU-Staatsangehörigen erhalten Sie auf Deutsch, Englisch, Französisch und Spanisch [hier](#)

Asylberatung

Die Asylberatung berät Asylbewerber*innen und auch neu zugewanderte, dauerhaft Bleibeberechtigte.

Die Beratung setzt bei den alltäglichen Belangen der Asylsuchenden und Flüchtlinge an und umfasst folgende Themenbereiche:

- Informationen und Fragen zum Asylverfahren
- Allgemeine Rechtsinformationen und Hilfen bei behördlichen Angelegenheiten
- Orientierungshilfen und Angebote vor Ort
- Informationen und Beratung bei Alltagsproblemen
- Beratung zu Integrationsangeboten (wie z.B. Sprachkursen)
- Beratung bei Behördenangelegenheiten

- Beratung bei Fragen zum Familiennachzug, BAMF etc.
- Vermittlung in andere Fachdienste
- Angebote bei freiwilliger Rückkehr oder Weiterwanderung
- Ansprechpartner für Ehrenamtliche (Fachfragen im Zusammenhang mit dem Asylverfahren)
- Und vieles mehr

💡 Sie haben ein sicheres Aufenthaltsrecht? Dann hilft Ihnen auch die [Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer](#) weiter. Dort werden erwachsene Menschen ab 27 Jahren – natürlich auch Familien - beraten.

💡 Für Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 12 bis 27 Jahre ist der [Jugendmigrationsdienst](#) der richtige Ansprechpartner.

Hilfe können Sie auch beim Caritasverband für die Diözese Osnabrück e.V. finden. Der Caritasverband bietet Beratung zum Flüchtlings- und Migrationsrecht, Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer und Familienzusammenführung an. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Informationen des Auswärtigen Amtes und Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge

Informationen des Auswärtigen Amtes und Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge

Hier können Sie nachlesen, was gerade wichtig ist – zum Beispiel, wie die Lage und [die aktuelle Situation](#) ist. Auch finden Sie hier Regeln, wenn jemand nach Deutschland einreisen möchte, oder wenn man ein Visum braucht. Einige wichtige Fragen und Antworten haben wir schon für Sie aufgeschrieben:

Ich bin ohne Visum in Deutschland - was kann ich jetzt tun?

Wenn Sie aus der Ukraine kommen, brauchen Sie bis zum 4. Dezember 2025 kein Visum, um nach Deutschland zu kommen. Ab dem Tag, an dem Sie einreisen, dürfen Sie bis zu 90 Tage ohne besondere Erlaubnis hierbleiben. Sie können sich ab Einreise bis zu 90 Tage ohne Aufenthaltstitel rechtmäßig in Deutschland aufhalten. Ein Aufenthalt ohne Titel ist längstens bis zum 31. März 2025 möglich.

Während des Zeitraums der Visumsbefreiung von 90 Tagen können Sie sich überlegen, ob Sie länger in Deutschland bleiben möchten. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten:

1. Sie können innerhalb von 90 Tagen nach Ihrer ersten Einreise nach Deutschland einen Antrag auf eine Aufenthaltserlaubnis nach § 24 Aufenthaltsgesetz stellen. Diese Vorschrift regelt speziell die Situation für Kriegsflüchtlinge aus der Ukraine auf Grund des Beschlusses der EU. Wer für eine Aufenthaltserlaubnis nach § 24 Aufenthaltsgesetz berechtigt ist, finden Sie [hier](#). Zum Verfahren finden Sie Antworten [hier](#).
2. Sie können innerhalb von 90 Tagen nach Ihrer ersten Einreise nach Deutschland einen Antrag auf eine Aufenthaltserlaubnis zu einem anderen Zweck stellen. Zum Beispiel zum Studium oder zur Erwerbstätigkeit. Dies kann für Sie vorteilhafter sein. Sie können sich bei den Behörden dazu beraten lassen, wenn Sie einen Termin haben, oder Sie informieren sich schon einmal vorab auf der Homepage: <https://www.make-it-in-germany.com/>.
3. Oder Sie können einen Asylantrag stellen. Wegen der ungünstigeren Rechtsfolgen – wie zum Beispiel der Beschränkung der Arbeitsaufnahme und der Wohnpflicht in einer

Erstaufnahmeeinrichtung – wird diese Möglichkeit jedoch nicht empfohlen.
Sie besitzen zum 01. Februar 2025 eine gültige Aufenthaltsgenehmigung nach § 24 Aufenthaltsgesetz?

Ihre Aufenthaltsgenehmigung verlängert sich automatisch und ist dann bis zum 04. März 2026 gültig. Sie müssen hierfür die Ausländerbehörde NICHT aufsuchen. Weitere Informationen finden Sie auf [Germany4Ukraine](#).

Was passiert, wenn Sie in Deutschland angekommen sind?

Wenn Sie nach Deutschland kommen, gibt es ein paar wichtige Schritte, die Sie nacheinander machen müssen. So läuft das ab:

Zuerst melden Sie sich an – das nennt man Registrierung.

Wenn Sie Hilfe vom Staat brauchen (zum Beispiel Geld oder Essen), sagt man Ihnen, wo Sie wohnen können.

Dann melden Sie Ihre neue Adresse an, also wo genau Sie jetzt wohnen.

Zum Schluss beantragen Sie eine Erlaubnis, damit Sie länger in Deutschland bleiben dürfen.

Weiterführende Informationen dazu finden Sie [hier](#).

Informationen des Auswärtigen Amtes und Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge
Hier können Sie nachlesen, was gerade wichtig ist – zum Beispiel, wie die Lage und die aktuelle Situation ist. Auch finden Sie hier Regeln, wenn jemand nach Deutschland einreisen möchte, oder wenn man ein Visum braucht. Einige wichtige Fragen und Antworten haben wir schon für Sie aufgeschrieben:

Ich bin ohne Visum in Deutschland – was kann ich jetzt tun?

Wenn Sie aus der Ukraine kommen, brauchen Sie bis zum 4. Dezember 2025 kein Visum, um nach Deutschland zu kommen. Ab dem Tag, an dem Sie einreisen, dürfen Sie bis zu 90 Tage ohne besondere Erlaubnis hierbleiben. Insgesamt dürfen Sie sogar bis zum 4. März 2026 ohne besonderen Aufenthaltstitel in Deutschland sein.

Während des Zeitraums der Visumsbefreiung von 90 Tagen können Sie sich überlegen, ob Sie länger in Deutschland bleiben möchten. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten:

Sie können innerhalb von 90 Tagen nach Ihrer ersten Einreise nach Deutschland einen Antrag auf eine Aufenthaltserlaubnis nach § 24 Aufenthaltsgesetz stellen. Diese Vorschrift regelt speziell die Situation für Kriegsflüchtlinge aus der Ukraine auf Grund des Beschlusses der EU. Wer für eine Aufenthaltserlaubnis nach § 24 Aufenthaltsgesetz berechtigt ist, finden Sie hier. Zum Verfahren finden Sie Antworten hier.

Sie können innerhalb von 90 Tagen nach Ihrer ersten Einreise nach Deutschland einen Antrag auf eine Aufenthaltserlaubnis zu einem anderen Zweck stellen. Zum Beispiel zum Studium oder zur Erwerbstätigkeit. Dies kann für Sie vorteilhafter sein. Sie können sich bei den Behörden dazu beraten lassen, wenn Sie einen Termin haben, oder Sie informieren sich schon einmal vorab auf der Homepage: <https://www.make-it-in-germany.com/>.

Oder Sie können einen Asylantrag stellen. Wegen der ungünstigeren Rechtsfolgen – wie zum Beispiel der Beschränkung der Arbeitsaufnahme und der Wohnpflicht in einer

Erstaufnahmeeinrichtung – wird diese Möglichkeit jedoch nicht empfohlen.

Sie besitzen zum 01. Februar 2025 eine gültige Aufenthaltsgenehmigung nach § 24 Aufenthaltsgesetz?

Ihre Aufenthaltsgenehmigung verlängert sich automatisch und ist dann bis zum 04. März 2026 gültig. Sie müssen hierfür die Ausländerbehörde NICHT aufsuchen. Weitere Informationen finden Sie auf [Germany4Ukraine](#).

Was passiert, wenn Sie in Deutschland angekommen sind?

Wenn Sie nach Deutschland kommen, gibt es ein paar wichtige Schritte, die Sie nacheinander machen müssen. So läuft das ab:

Zuerst melden Sie sich an – das nennt man Registrierung.

Wenn Sie Hilfe vom Staat brauchen (zum Beispiel Geld oder Essen), sagt man Ihnen, wo Sie wohnen können.

Dann melden Sie Ihre neue Adresse an, also wo genau Sie jetzt wohnen.

Zum Schluss beantragen Sie eine Erlaubnis, damit Sie länger in Deutschland bleiben dürfen.

Weiterführende Informationen dazu finden Sie hier.

Kann ich mit einer Aufenthaltserlaubnis zum vorübergehenden Schutz in Deutschland arbeiten?

Ja, das dürfen Sie. Aber: Bevor Sie arbeiten, muss die Ausländerbehörde das erlauben. Oft trägt die Ausländerbehörde schon in Ihre Erlaubnis zum Bleiben ein, dass Sie arbeiten dürfen – auch wenn Sie noch keinen Job haben. Das ist gut, denn dann brauchen Sie keine extra Erlaubnis mehr von einer anderen Stelle.

Bereits bei einer Antragstellung werden die Ausländerbehörden sogenannte Fiktionsbescheinigungen ausstellen. Diese überbrücken das Aufenthaltsrecht, bis der eigentliche Aufenthaltstitel ausgestellt und erteilt werden kann. Auch in die Fiktionsbescheinigung wird die Ausländerbehörde "Erwerbstätigkeit erlaubt" eintragen. Bereits mit dieser Fiktionsbescheinigung darf also in Deutschland selbstständig oder als Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer gearbeitet werden. Besondere Berufszugangsvoraussetzungen (etwa eine Approbation bei Ärzten oder eine Erlaubnis für ein erlaubnispflichtiges Gewerbe) gelten für Personen mit einem vorübergehenden Schutz selbstverständlich ebenso wie für alle anderen. Aber auch die Verfahren zur Anerkennung von ausländischen Berufsqualifikationen stehen den Betroffenen wie allen anderen offen.

Personen mit einer Aufenthaltserlaubnis zum vorübergehenden Schutz in Deutschland können zudem Leistungen der Beratung und Vermittlung nach dem SGB III durch die Agenturen für Arbeit erhalten.

Sollen Menschen aus der Ukraine Asyl beantragen?

Nein, das ist nicht nötig. Der erforderliche Schutz wird in einem anderen, schnelleren Verfahren gewährt. Deshalb wird empfohlen, keinen Asylantrag zu stellen. Aber: Wenn Sie später doch Asyl beantragen möchten, dürfen Sie das trotzdem noch tun.

Durch den Beschluss zur Aufnahme von Kriegsflüchtlingen nach Artikel 5 Absatz 1 der Richtlinie 2001/55/EG des Rates vom 20. Juli 2001 über Mindestnormen für die Gewährung vorübergehenden Schutzes wird ab sofort dem umfassten Personenkreis auf entsprechendem Antrag eine Aufenthaltserlaubnis nach § 24 des Aufenthaltsgesetzes (AufenthG - Aufenthaltsgewährung zum vorübergehenden Schutz) erteilt.

Mit einer Registrierung bei der Einreise ist kein Asylantrag gestellt. Die Durchführung eines Asylverfahrens erfordert eine Asylantragsstellung bei der zuständigen Außenstelle des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge.

Aus diesen Gründen ist die Stellung eines Asylantrags zur Sicherung eines Aufenthaltsrechts oder zur Inanspruchnahme sozialer Leistungen nicht erforderlich.

Informationsportal der Deutschen Regierung

Das Bundesministerium des Inneren und für Heimat bietet ein digitales Informationsangebot auf

Deutsch, Englisch, Russisch und Ukrainisch an. Hier finden Sie alle offiziellen Informationen rund um Aufenthalt und Leben in Deutschland.

[Germany4Ukraine](#)

Botschaft der Ukraine in Berlin
[+493028887128](#)
Albrechtstraße 26, 10117 Berlin

Bezahlkarte

Die **Bezahlkarte** ist eine neue Form der Leistungsgewährung für Leistungsberechtigte nach dem Asylbewerberleistungsgesetz.

Die Ausgabe erfolgt unmittelbar an neu zugewiesene Personen. Anschließend auch schrittweise an Asylbewerber, die sich bereits in Aufnahmeeinrichtungen befinden. Auch nach Verteilung in die Kommunen kann die Bezahlkarte dort weiter genutzt werden.

Die Nutzung der Bezahlkarte ist in jedem Bundesland unterschiedlich. Denn die einzelnen Bundesländer entscheiden, wie die Karte vor Ort funktioniert.

Was ist die Bezahlkarte?

Die Bezahlkarte ist wie eine Bankkarte.

Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG) werden als Guthaben auf die Bezahlkarte überwiesen.

Mit der Bezahlkarte können Sie in Geschäften bezahlen.

Bargeld kann nur sehr begrenzt abgehoben werden.

Sie können nur so viel Geld ausgeben, wie auf der Karte ist.

Wer bekommt die Bezahlkarte?

Die Bezahlkarte vom Land wird für die Zahlung an Geflüchtete genutzt. Diese Zahlungen heißen Grundleistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (§ 3 AsylbLG).

Jede volljährige Person, die Geld bekommt, erhält eine eigene Bezahlkarte. Die Karte hat den Geldbetrag, der für die Person bestimmt ist.

Jugendliche ab 14 Jahren können auch eine Bezahlkarte bekommen. Das entscheidet aber die jeweilige Behörde.

Wo bekomme ich meine Bezahlkarte?

- Wenn Sie Leistungen bekommen, schickt Ihnen das Sozialamt einen Brief mit allen Informationen und einem Termin zur Abholung.
- Wenn Sie zum ersten Mal Leistungen beantragen und diese bewilligt werden, bekommen Sie direkt von Anfang an eine Bezahlkarte.

Je nachdem wo Sie wohnen, kann es Unterschiede geben. Fragen Sie bei Ihrem Sozialamt nach.

Wo kann man mit der Bezahlkarte einkaufen?

- Die Karte kann in den meisten Geschäften in Deutschland verwendet werden, die Visa akzeptieren.

Einschränkungen bei der Nutzung

- bestimmte Transaktionen sind nicht möglich.
- Sie können die Bezahlkarte zum Beispiel nicht bei Geldübermittlungsdiensten wie Western Union, MoneyGram oder PayPal verwenden.
- In besonderen Fällen können Beiträge (zum Beispiel für Handyverträge, VAG oder die Deutsche Bahn) überwiesen oder eingezogen werden. Sie
- müssen dann rechtzeitig die nötigen Nachweise vorlegen.
- Die Nutzung im Ausland ist nicht möglich.

Bargeld abheben

- In Niedersachsen können Sie kostenlos Bargeld im Einzelhandel abheben – auch bei kleinen Einkäufen.
Das ist in über 17.000 Geschäften möglich, zum Beispiel bei:
ALDI
dm
EDEKA
Famila
Globus
Markant
Müller
Netto
Rossmann
- Wenn Sie Bargeld am Geldautomaten abheben, können Gebühren anfallen.
Diese Gebühren werden nicht vom Land oder vom Amt übernommen.
Der Standardbetrag für Bargeldauszahlung beträgt in Niedersachsen 50 Euro pro Person und Monat (für Erwachsene und Kinder).
In besonderen Fällen kann das Amt höhere Beträge erlauben, z. B. wenn Sie etwas Wichtiges nur bar bezahlen können.

Weitere Informationen : finden Sie [Hier](#)

Ukraine

Informationen zum Krieg in der Ukraine

Informationen des Auswärtigen Amtes und Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge

Hier können Sie nachlesen, was gerade wichtig ist – zum Beispiel, wie die Lage und die [aktuelle Situation](#) ist. Auch finden Sie hier Regeln, wenn jemand nach Deutschland einreisen möchte, oder wenn man ein Visum braucht. Einige wichtige Fragen und Antworten haben wir schon für Sie aufgeschrieben:

Ich bin ohne Visum in Deutschland - was kann ich jetzt tun?

Wenn Sie aus der Ukraine kommen, brauchen Sie aktuell kein Visum, um nach Deutschland zu kommen. Ab dem Tag, an dem Sie einreisen, dürfen Sie bis zu 90 Tage ohne besondere Erlaubnis hierbleiben. Insgesamt dürfen Sie sogar bis zum **4. März 2027** ohne besonderen

Aufenthaltstitel in Deutschland sein.

Während des Zeitraums der Visumsbefreiung von 90 Tagen können Sie sich überlegen, ob Sie länger in Deutschland bleiben möchten. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten:

1. Sie können innerhalb von 90 Tagen nach Ihrer ersten Einreise nach Deutschland einen Antrag auf eine Aufenthaltserlaubnis nach § 24 Aufenthaltsgesetz stellen. Diese Vorschrift regelt speziell die Situation für Kriegsflüchtlinge aus der Ukraine auf Grund des Beschlusses der EU. Wer für eine Aufenthaltserlaubnis nach § 24 Aufenthaltsgesetz berechtigt ist, finden Sie [hier](#). Zum Verfahren finden Sie Antworten [hier](#).
2. Sie können innerhalb von 90 Tagen nach Ihrer ersten Einreise nach Deutschland einen Antrag auf eine Aufenthaltserlaubnis zu einem anderen Zweck stellen. Zum Beispiel zum Studium oder zur Erwerbstätigkeit. Dies kann für Sie vorteilhafter sein. Sie können sich bei den Behörden dazu beraten lassen, wenn Sie einen Termin haben, oder Sie informieren sich schon einmal vorab auf der Homepage: <https://www.make-it-in-germany.com/>.
3. Oder Sie können einen Asylantrag stellen. Wegen der ungünstigeren Rechtsfolgen – wie zum Beispiel der Beschränkung der Arbeitsaufnahme und der Wohnpflicht in einer Erstaufnahmeeinrichtung – wird diese Möglichkeit jedoch nicht empfohlen.

Sie besitzen zum 01. Februar 2026 eine gültige Aufenthaltsgenehmigung nach § 24 Aufenthaltsgesetz?

Ihre Aufenthaltsgenehmigung verlängert sich automatisch und ist dann bis zum 04. März 2027 gültig. Sie müssen hierfür die Ausländerbehörde NICHT aufsuchen. Weitere Informationen finden Sie auf [Germany4Ukraine](#).

Was passiert, wenn Sie in Deutschland angekommen sind?

Wenn Sie nach Deutschland kommen, gibt es ein paar wichtige Schritte, die Sie nacheinander machen müssen. So läuft das ab:

- Zuerst melden Sie sich an – das nennt man Registrierung.
- Wenn Sie Hilfe vom Staat brauchen (zum Beispiel Geld oder Essen), sagt man Ihnen, wo Sie wohnen können.
- Dann melden Sie Ihre neue Adresse an, also wo genau Sie jetzt wohnen.
- Zum Schluss beantragen Sie eine Erlaubnis, damit Sie länger in Deutschland bleiben dürfen.

Weiterführende Informationen dazu finden Sie [hier](#).

Kann ich mit einer Aufenthaltserlaubnis zum vorübergehenden Schutz in Deutschland arbeiten?

Ja, das dürfen Sie. Aber: Bevor Sie arbeiten, muss die Ausländerbehörde das erlauben. Oft trägt die Ausländerbehörde schon in Ihre Erlaubnis zum Bleiben ein, dass Sie arbeiten dürfen – auch wenn Sie noch keinen Job haben. Das ist gut, denn dann brauchen Sie keine extra Erlaubnis mehr von einer anderen Stelle.

Bereits bei einer Antragstellung werden die Ausländerbehörden sogenannte Fiktionsbescheinigungen ausstellen. Diese überbrücken das Aufenthaltsrecht, bis der

eigentliche Aufenthaltstitel ausgestellt und erteilt werden kann. Auch in die Fiktionsbescheinigung wird die Ausländerbehörde "Erwerbstätigkeit erlaubt" eintragen. Bereits mit dieser Fiktionsbescheinigung darf also in Deutschland selbstständig oder als Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer gearbeitet werden. Besondere Berufszugangsvoraussetzungen (etwa eine Approbation bei Ärzten oder eine Erlaubnis für ein erlaubnispflichtiges Gewerbe) gelten für Personen mit einem vorübergehenden Schutz selbstverständlich ebenso wie für alle anderen. Aber auch die Verfahren zur Anerkennung von ausländischen Berufsqualifikationen stehen den Betroffenen wie allen anderen offen.

Personen mit einer Aufenthaltserlaubnis zum vorübergehenden Schutz in Deutschland können zudem Leistungen der Beratung und Vermittlung nach dem SGB III durch die Agenturen für Arbeit erhalten.

Sollen Menschen aus der Ukraine Asyl beantragen?

Nein, das ist nicht nötig. Der erforderliche Schutz wird in einem anderen, schnelleren Verfahren gewährt. Deshalb wird empfohlen, keinen Asylantrag zu stellen. Aber: Wenn Sie später doch Asyl beantragen möchten, dürfen Sie das trotzdem noch tun.

Durch den Beschluss zur Aufnahme von Kriegsflüchtlingen nach Artikel 5 Absatz 1 der Richtlinie 2001/55/EG des Rates vom 20. Juli 2001 über Mindestnormen für die Gewährung vorübergehenden Schutzes wird ab sofort dem umfassten Personenkreis auf entsprechendem Antrag eine Aufenthaltserlaubnis nach § 24 des Aufenthaltsgesetzes (AufenthG - Aufenthaltsgewährung zum vorübergehenden Schutz) erteilt.

Mit einer Registrierung bei der Einreise ist kein Asylantrag gestellt. Die Durchführung eines Asylverfahrens erfordert eine Asylantragsstellung bei der zuständigen Außenstelle des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge.

Aus diesen Gründen ist die Stellung eines Asylantrags zur Sicherung eines Aufenthaltsrechts oder zur Inanspruchnahme sozialer Leistungen nicht erforderlich.


Informationsportal der Deutschen Regierung

Das Bundesministerium des Inneren und für Heimat bietet ein digitales Informationsangebot auf Deutsch, Englisch, Russisch und Ukrainisch an. Hier finden Sie alle offiziellen Informationen rund um Aufenthalt und Leben in Deutschland.

 [Germany4Ukraine](#)

Botschaft der Ukraine in Berlin


 [+493028887128](#)

 [Albrechtstraße 26, 10117 Berlin](#)

Hilfe für Ukrainer:innen

Die Samtgemeinde Artland bündelt momentan kommunale und bürgerschaftliche Kräfte im Artland. Sie hat eine Koordinierungsstelle eingerichtet, um Ansprechpartner zu vermitteln und die verschiedenen Angebote und Hilfeleistungen an die richtigen Stellen zu adressieren. Um Fragen zu klären, Hinweise zu sammeln, Hilfsangebote entgegenzunehmen und Aktionen zu bündeln wurde eine zentrale Rufnummer eingerichtet.

Ihr direkter Kontakt bei der Samtgemeinde Artland zum Thema "Hilfe für die Ukraine":

 [05431/182-300](tel:05431182300)


 @ukraine@artland.de

Unterstützungsmöglichkeiten melden

Sie wollen helfen/unterstützen und bspw. Wohnraum anbieten oder bei Übersetzungen helfen?

Bitte nutzen Sie das [Kontaktformular](#), um Ihre Art der Unterstützungsmöglichkeit zu melden und der Samtgemeinde Artland bspw. per [E-Mail](#) mitzuteilen.

Anmeldung/Registrierung bei der Meldebehörde

Für die Anmeldung der Ukrainer*innen bei der Gemeindeverwaltung/im Bürgerbüro benötigen diese folgendes Formular: [Wohnungsgeberbestätigung](#). Zum Termin/Anmeldung muss zwingend das ausgefüllte Formular und ein Identitätsnachweis (z.B. Pass oder Ausweis) der zu meldenden Person mitgebracht werden! Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin zur Anmeldung über die [Online-Terminvereinbarung](#) oder telefonisch unter  [05431/182-0](tel:054311820) !

Unter folgendem Link sind weitere hilfreiche Informationen abrufbar:

<https://www.niedersachsen.de/startseite/themen/kr...>

Beantragung Sozialhilfe/Asyl

Für die Beantragung von Sozialleistungen/Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz müssen folgende Unterlagen zur Antragsstellung im Sozialamt vorliegen:

- [Antrag auf Leistungen nach dem AsylbLG](#)
- [Datenschutzerklärung](#)
- [Mietbescheinigung](#)
- [Zusammengefasst: Hinweise zur Beantragung von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz](#)

Die Anträge sind vor dem persönlichen Besuch im Sozialamt, soweit es möglich ist, auszufüllen. Bei Fragen oder Unklarheiten zur Beantragung oder beim Ausfüllen der Formulare steht Ihnen gerne das [Büro für Behördenangelegenheiten](#) im Mehrgenerationenhaus (MGH) zur Verfügung

 [05431/9030143](tel:054319030143)).

Hilfe für Ukrainer: innen auf der Flucht

[MapaHelp](#) sammelt Orte, an denen Ukrainer: innen in schwierigen Situationen Hilfe bekommen können. Diese Hilfe besteht aus Unterkunft, Lebensmitteln, psychologischer und medizinischer Hilfe oder Transport.

Ehrenamt und Hilfeangebot

Was ist Ehrenamt?

Wer ehrenamtlich arbeitet, setzt sich für andere Menschen oder für eine Sache ein. Diese Menschen engagieren sich in ihrer Freizeit freiwillig. Dafür bekommt man in der Regel kein Geld. Man sagt dazu auch: bürgerschaftliches Engagement oder Ehrenamt. Ehrenamtliche Arbeit ist wichtig für die Gemeinschaft. Sie baut Vertrauen und Solidarität auf. Sie fördert das Gefühl, Verantwortung für die Gesellschaft zu übernehmen.

Warum ein Ehrenamt übernehmen?

Wer sich ehrenamtlich engagiert, hat oft unterschiedliche Gründe dafür.

- Helfen macht Freude und es macht glücklich.
- Ein Ehrenamt weckt ein Gemeinschaftsgefühl.
- Man kann der Gesellschaft etwas Gutes tun.
- Kontakte können geknüpft werden und sogar Freundschaften entstehen.
- Es stärkt das Selbstbewusstsein.
- Ein Ehrenamt wird die eigenen sozialen Kompetenzen verbessern.
- Man kann Kenntnisse und Erfahrungen sammeln und auch an andere weitergeben.
- Durch ein Ehrenamt kann man auch beruflich profitieren.

Was kann ich tun?

- Älteren Menschen helfen
- Menschen mit Behinderung unterstützen
- Nachbarn helfen
- Menschen mit Fluchterfahrung helfen
- Im Verein arbeiten
- Im Tierheim helfen
- Viele Menschen machen Ehrenamt in Vereinen und Verbände. Vereine oder Verbände sind in Deutschland sehr wichtig. Dort finden sich Menschen mit gleichen Interessen und Hobbies zusammen

Haben Sie Fragen?

Ansprechpersonen zum Ehrenamt in der Samtgemeinde Artland finden Sie [hier](#):

BürgerBus Badbergen – Mitmachen als Fahrer:in

Der **BürgerBus Badbergen** e. V. sucht **ehrenamtliche Fahrerinnen und Fahrer** .

Die Buslinie **661** fährt: **(Groß Mimmelage - Badbergen - Quakenbrück)**.

Voraussetzungen

Alter: **21 Jahre**

Führerschein : Klasse **3 (alt) oder Klasse B (EU)**

Mindestens 2 Jahre Fahrpraxis

Gesundheitscheck: **(Kosten übernimmt der Verein)**

Einsatz

Flexible Dienstpläne

Durchschnittlich 2 Einsätze pro Monat à ca. 5 Stunden

Versicherung über die Berufsgenossenschaft

Sinnvolle Tätigkeit, besonders für Ruheständler

Kontakt

BürgerBus Badbergen e. V.

Vorsitzender: Michael Szymanski

☎ [05433902132](tel:05433902132)

@ info@buergerbus-badbergen.de

Monatliches Treffen:

jeden 1. Mittwoch im Monat, 19:00 Uhr

Heimathaus Badbergen

Projekt „Kleine Hilfen“ in der Samtgemeinde Artland

Das Projekt „Kleine Hilfen“ unterstützt Menschen in

- Badbergen,
- Menslage,
- Nortrup
- Quakenbrück

hilfe bei kleinen Aufgaben im Alltag.

Beispiele für Hilfe

Haushalt:

Fenster putzen

Gardinen aufhängen

Wäsche bügeln

Handwerk:

Glühbirnen wechseln

Wasserhahn reparieren

Möbel verschieben

Garten & Haus:

Rasen mähen,
Dachrinne reinigen

Begleitung:

Einkaufen
Arztbesuche
Friseurbesuche

Zeit verbringen:

Gespräche
Spiele
Vorlesen
Spaziergänge

Wichtiger Hinweis:

Die „Kleinen Hilfen“ sind keine professionellen Dienstleistungen . Sie ersetzen keine Fachbetriebe

(z. B. Umzüge, Elektroarbeiten, Krankentransporte).

Ablauf

Anrufen: ☎ 0157 52169023 (Mo-Fr, 8-12 Uhr)

Anliegen schildern und Termin vorschlagen
Eine ehrenamtliche Person meldet sich und kommt zum vereinbarten Termin

Kosten

½ Stunde: 3 €
1 Stunde: 6 €

Begleitdienste: zusätzlich + 0,30 €/km

Bezahlung: bar direkt an die helfende Person.

Ehrenamtskoordination Samtgemeinde Artland:

Danica Jansen

EJF gemeinnützige AG, Mehrgenerationenhaus Quakenbrück

Friedrichstraße 37a, 49610 Quakenbrück

☎ 0151 68554755

@jansen.danica@ejf.de

 www.ejf.de

Ehrenamtskarte Niedersachsen

Was ist die Ehrenamtskarte?

Mit der Ehrenamtskarte genießen Sie Vergünstigungen in öffentlichen Einrichtungen und bei zahlreichen Anbietern. Ob Sport, Kultur oder Freizeit - die Bereiche, in denen Sie die Karte einsetzen können, sind vielfältig.

Was sind die Voraussetzungen für den Erwerb?

- Sie üben eine freiwillige gemeinwohlorientierte Tätigkeit ohne Bezahlung von mindestens fünf Stunden in der Woche bzw. 250 Stunden im Jahr aus.
- Zum Zeitpunkt der Beantragung einer Ehrenamtskarte besteht Ihr freiwilliges Engagement bereits mindestens drei Jahre (oder jeweils seit Bestehen der Organisation), und Sie wollen Ihren Einsatz für das Ehrenamt auch zukünftig fortsetzen.
- Wenn Sie Inhaberin oder Inhaber einer Juleica (JugendleiterCard) und unter 21 Jahre alt sind, muss Ihr freiwilliges Engagement mindestens seit einem Jahr bestehen.
- Sie üben Ihr Engagement in Niedersachsen aus oder wohnen hier und sind außerhalb Niedersachsens ehrenamtlich tätig.

Mehr Infos zur Ehrenamtskarte finden Sie [hier](#).

Die Tafel

Die Tafel in Quakenbrück unterstützt Menschen mit geringem Einkommen durch die Ausgabe von Lebensmitteln.

Wie kann ich Tafelkunde werden?

Du kannst Tafelkunde werden, wenn du:

- staatliche Sozialleistungen erhältst (z. B. Bürgergeld, Grundsicherung, Wohngeld, Kinderzuschlag), oder ein sehr niedriges Einkommen hast, auch ohne staatliche Hilfe

Was muss ich tun?

Du musst einmalig einen Antrag stellen.

Das Formular bekommst du direkt bei der Tafel-Ausgabestelle.

Fülle es aus, unterschreibe es und bringe deine Einkommensnachweise mit.

Die Tafel prüft schnell und unkompliziert, ob du berechtigt bist.

Wenn alles passt, bekommst du eine Kundenkarte - diese bringst du bei jeder Ausgabe mit.

Wann und wo gibt es Lebensmittel?

- **Quakenbrück (Friedrichstraße 14):** Dienstag & Freitag, 14:00–16:00 Uhr
- **Essen i.O. (Magordestraße):** Mittwoch, 14:00–15:30 Uhr
- **Bersenbrück (Bahnhofstraße 41):** Mittwoch, 13:00–17:00 Uhr
- **Fürstenua (Osnabrücker Straße 10):** Donnerstag, 14:00–16:30 Uhr

Kontakt:

☎: 05431 906644

Mehr Infos: tafel-quakenbrueck.de

@: [Info\(at\)tafel-quakenbrueck.de](mailto:Info(at)tafel-quakenbrueck.de)

Ehrenamt bei der Tafel Quakenbrück – Mach mit!

Die Tafel Quakenbrück lebt vom Engagement ihrer ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer. Seit über 20 Jahren setzen sich Menschen aus der Region dafür ein, Lebensmittel vor der Verschwendung zu retten und sie an Bedürftige weiterzugeben. Ohne diese Unterstützung wäre die Arbeit der Tafel nicht möglich.

Warum mithelfen?

- Du hilfst Menschen direkt in deiner Nachbarschaft.
- Du trägst aktiv zur Reduzierung von Lebensmittelverschwendung bei.
- Du wirst Teil eines freundlichen und engagierten Teams.
- Du kannst deine Deutschkenntnisse verbessern.
- Du erlebst, wie erfüllend es ist, anderen zu helfen.

Wer kann helfen?

Jede und jeder! Egal ob jung oder alt, berufstätig oder im Ruhestand, neu in Quakenbrück oder schon lange hier – jede helfende Hand ist willkommen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Was gibt es zu tun?

- Lebensmittel bei Supermärkten und Bäckereien abholen
- Waren sortieren und für die Ausgabe vorbereiten
- Unterstützung bei der Lebensmittelausgabe (dienstags und freitags)
- Fahrdienste oder organisatorische Aufgaben übernehmen

Interesse? Dann melde dich bei Tafel!

☎: 05431 906644

📍: Friedrichstraße 14, 49610 Quakenbrück

🌐: tafel-quakenbrueck.de

@: [Info\(at\)tafel-quakenbrueck.de](mailto:Info(at)tafel-quakenbrueck.de)

Freiwilligendienste

Menschen jeden Alters können einen Freiwilligendienst machen. Ein Freiwilligendienst bedeutet : Man hilft anderen Menschen und engagiert sich für die Gesellschaft.

Die bekanntesten Formen sind: das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ), das Freiwillige Ökologische Jahr (FÖJ) und der Bundesfreiwilligendienst (BFD).

FSJ - Das Freiwillige Soziale Jahr in Niedersachsen

Das Freiwillige Soziale Jahr ist ein Bildungsjahr. Es ist für Junge Menschen von 16 bis 26 Jahren

Das FSJ bietet:

- Zeit, um die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln.
- Kontakt zu vielen Menschen.
- Gemeinschaft erleben.
- Anderen helfen.
- berufliche Orientierung und das Kennenlernen sozialer Berufsfelder.
- eine Chance, die persönliche Eignung für einen sozialen Beruf zu prüfen.
- die Möglichkeit, die Wartezeit auf einen Studien- oder Ausbildungsplatz sinnvoll zu überbrücken und möglicherweise anerkannt zu bekommen.

Betätigungsfelder

Beim Freiwilligen Sozialen Jahr gibt es viele Betätigungsfelder, zum Beispiel

- in Kitas und Jugendeinrichtungen,
- in Sozialstationen,
- in Krankenhäusern,
- in Altenheimen und Beratungsstellen,
- in Einrichtungen für Menschen mit Behinderung
- in der Betreuung von psychisch belasteten Menschen,
- im Rettungsdienst
- im Krankentransport.

Einsatzfelder

Ein FSJ ist möglich zum Beispiel:

In der Pflege, Betreuung, Pädagogik und Erziehung, Sport, Kultur, Denkmalpflege, Politik und viele weitere Felder.

Die Aufgaben dabei sind vielfältig. Man braucht keine Vorkenntnisse. Fachkräfte begleiten die FSJler/innen in den Einsatzstellen vor Ort.

Im Rahmen der Bildungs- und Seminartage erwerben die Freiwilligen soziale und personale Kompetenzen, erhalten Hilfestellungen für die praktische Arbeit und Fachwissen für ihren Einsatz.

Außerdem erhalten die Freiwilligen während ihres Einsatzes ein monatliches Taschengeld.

Weitere Informationen Hier: [Freiwilliges Soziales Jahr](#)

Was ist ökologisches Bildungsjahr (FÖJ)?

Das Freiwillige Ökologische Jahr (FÖJ) ist ein Bildungsjahr im Umweltbereich. Du arbeitest ein Jahr im Umwelt- und Naturschutz.

Das FÖJ richtet sich an alle, die mindestens 15 Jahre alt sind, 9 Jahre eine allgemeinbildende Schule besucht haben (vergl. NSchG § 66) und zu Beginn des FÖJ höchstens 25 Jahre alt sind.

Während des Föj musst du keine Berufsschule besuchen. (NSchG §§ 67 und 70).

Ein FÖJ zu machen, bedeutet

- sinnvolles Engagement im Umwelt- und Naturschutz,
- Einblick in **grüne** Berufe
- bei [fünf Seminaren](#) andere Freiwillige treffen, Ökothemen bearbeiten,
- gemeinsam aktiv sein
- eigene Ideen weiterentwickeln
- Freiraum für Ideen und [Projekte](#)

Deine konkreten Aufgaben

- richten sich nach den jeweiligen Gegebenheiten deiner [Einsatzstelle](#):

Das FÖJ in Niedersachsen

- beginnt am 1. August (ausnahmsweise am 1. September),
- Über 300 FÖJ-Plätze
- Mehr als 200 Einsatzstellen im ganzen Bundesland.
- monatliches Taschengeld.

Weitere Info finden Sie hier: [Infos zur Bewerbung | Alfred Toepfer Akademie für Naturschutz](#)

Bundesfreiwilligendienst

Der Bundesfreiwilligendienst ist für Frauen und Männern jeden Alters.

Einsatzbereiche sind:

- soziales
- kultur
- Umwelt
- Sports,
- Integration
- Zivil- und Katastrophenschutzes.

Der BFD ist ebenso wie die Jugendfreiwilligendienste ein sozialer Bildungsdienst. Er fördert das lebenslange Lernen.

Für Menschen über 27 Jahre gibt es flexible Arbeitszeiten. Auch hier gibt es Seminare. Du bekommst ein monatliches Taschengeld.

Weitere Informationen [hier](#).

Inklusion: Menschen mit Behinderung

Gemeinsam für Inklusion

**„Jeder Mensch ist individuell. Jeder Mensch zählt. Jeder Mensch ist wertvoll.
Das ist Barrierefreiheit.“**

(Mirjam Holzner)

Was bedeutet Inklusion?

Inklusion heißt: dazugehören, nicht ausgeschlossen sein.

Inklusion bedeutet: Barrieren abbauen, damit jede*r Zugang hat – zu Bildung, Arbeit, Freizeit und allen Bereichen des Lebens.

Inklusion heißt auch: Vielfalt als Stärke sehen. Jeder Mensch bringt eigene Erfahrungen und Fähigkeiten mit, die unsere Gemeinschaft bereichern.

In Niedersachsen wird Inklusion im Rahmen des neuen Aktionsplans 2024–2027 **„Teil sein“** umgesetzt – denn Menschen mit Behinderungen gehören selbstverständlich zur Gesellschaft. Ziel ist es, Barrieren abzubauen und alle Entscheidungen inklusiv zu gestalten.

Was bedeutet: Menschen mit Behinderungen?

Menschen mit Behinderungen sind Menschen, die zum Beispiel: nicht gut hören oder sehen können, sich nur mit Hilfsmitteln bewegen können, im Alltag oft Hilfe brauchen.

Diese Menschen haben besondere Rechte.

Menschen mit Behinderungen haben körperliche, seelische, geistige oder Sinnes-Beeinträchtigungen.

Diese Beeinträchtigungen:

- dauern meistens länger als 6 Monate
- erschweren die gleichberechtigte Teilhabe am Leben in der Gesellschaft
- entstehen oft durch Barrieren in der Umwelt oder durch Vorurteile

Eine Behinderung liegt vor, wenn sich der Gesundheitszustand deutlich vom altersüblichen Zustand unterscheidet.

Manche Menschen sind von einer Behinderung bedroht, wenn eine solche Beeinträchtigung zu erwarten ist.

Es gibt verschiedene Beeinträchtigungen.

- Sie können den Alltag und die Arbeit schwieriger machen.
- Jede Behinderung ist individuell.
- Sie wirkt sich bei jedem Menschen anders aus.

Der Grad der Behinderung (GdB) zeigt, wie schwer eine Behinderung ist. Der GdB liegt zwischen 20 und 100. Ab einem GdB von 50 gilt man als schwerbehindert.

Unterstützung für schwerbehinderte Menschen

Schwerbehinderte Menschen haben im Berufsleben besondere Rechte und Hilfen, zum Beispiel:

- besonderen Kündigungsschutz
- Hilfen zur Ausstattung des Arbeitsplatzes
- Unterstützung durch spezielle Fachdienste

Förderungen für Arbeitgeber, zum Beispiel Lohnkostenzuschüsse
Feststellung des GdB in Niedersachsen

In Niedersachsen gibt es 7 Landesämter für Soziales, Jugend und Familie.
Dort wird der Grad der Behinderung (GdB) festgestellt.

Unterstützung für Menschen mit Behinderung

Der ehrenamtliche Behindertenbeauftragte der Samtgemeinde Artland vertritt die Interessen von Menschen mit Behinderungen – auch von Migrant*innen – gegenüber Behörden, Institutionen und Organisationen.

Angebote

- Beratung & Unterstützung für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen/Hilfe
- beim Antrag auf Feststellung einer Schwerbehinderung oder Gleichstellung
- Vertretung der Interessen auf lokaler Ebene
- Förderung des Austauschs zwischen Betroffenen, Angehörigen und Interessengruppen
- Zusammenarbeit mit lokalen Behörden, sozialen Diensten und gemeinnützigen Organisationen
- Beratung zum Abbau von Barrieren und zur Gestaltung barrierefreier Umgebungen.

Kontakt

Behindertenbeauftragter der Samtgemeinde Artland

@behindertenbeauftragter@artland.de

☎ 05431 / 182255 (Mo–Fr, 15–18 Uhr)

📍 Fachbereich 1, Markt 1, 49610 Quakenbrück

Dieses Angebot gilt für alle Menschen mit Behinderung – auch für Migrantinnen und Geflüchtete.

Unterstützung für Menschen mit Behinderung – Landkreis Osnabrück

Menschen, die durch eine körperliche, geistige oder seelische Behinderung wesentlich in ihrer Fähigkeit eingeschränkt sind, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen – oder von einer solchen Einschränkung bedroht sind – können Leistungen der Eingliederungshilfe erhalten.

Ziele der Eingliederungshilfe

- Verhütung einer drohenden Behinderung
- Beseitigung oder Milderung der Folgen einer bestehenden Behinderung

- Förderung der gesellschaftlichen Teilhabe

Voraussetzungen

- Die Behinderung ist nicht nur vorübergehend
- Die Person kann die Kosten nicht selbst tragen (Einkommen/Vermögen)
- Andere Sozialleistungsträger (z. B. Krankenkasse, Rentenversicherung) sind nicht zuständig

Bereiche der Unterstützung

- Wohnen
- Arbeit
- Schulische Bildung
- Heilpädagogische Leistungen für Kinder
- Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft

Kontakt

Fachdienst Soziales – Eingliederungshilfe für behinderte Menschen

📍 Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag: 8:00–13:00 Uhr Donnerstag: 8:00–17:30 Uhr

☎: 0541 5013216 / 0541 50163006

@: hohwieler@landkreis-osnabrueck.de

Weitere Informationen: [Behinderung | Landkreis Osnabrück](#)

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen in der Samtgemeinde Artland.

- Diabetes Selbsthilfegruppe Zuckersüss Artland
- Selbsthilfegruppe Krebs - Na und?
- Selbsthilfegruppe für sehbehinderte und blinde Menschen im nördlichen Landkreis Osnabrück (Kontaktdaten siehe unten)
- Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer psychischen Erkrankung
- Freundeskreis für Suchtkranke Quakenbrück Altstadt I (für Betroffene und Angehörige)
- Freundeskreis für Suchtkranke Quakenbrück Neustadt II

Selbsthilfegruppe für blinde und sehbehinderte Menschen im nördlichen Osnabrücker Land

Kontakt:

📍 Gartenstraße 26a
49635 Badbergen

☎: +49 (0) 54336456

@: hannelore.wonke@web.de