

## Inhaltsverzeichnis

<b>Alltag</b>	<b>3</b>
<b>Information</b>	<b>3</b>
Ausweise und Passbilder: Änderungen ab Mai 2025 in Deutschland	3
<b>Mobilität</b>	<b>3</b>
<b>Auto</b>	<b>4</b>
Elektromobilität	4
Carsharing	5
Ein Auto Kaufen	5
<b>Öffentliche Verkehrsmittel (ÖPNV)</b>	<b>6</b>
Der öffentliche Nahverkehr	6
Der Fernverkehr	9
Deutschlandticket	11
<b>Mobil sein</b>	<b>12</b>
Zu Fuß gehen	13
Mobilität mit Einschränkungen	14
Sicher zur Schule	17
Mobilstationen	18
<b>Fahrrad</b>	<b>19</b>
Verkehrsregeln für Fahrradfahrer	19
Fahrradfahren in der Praxis	22
Fahrradausstattung	23
E-Scooter	24
Sichere Fahrradparkplätze und Reparaturservice am Bahnhof Quakenbrück	25
<b>Führerschein</b>	<b>25</b>
Führerschein Umschreibung	25
Führerscheinprüfung	28
<b>Parken</b>	<b>30</b>
Besondere Parkbereiche	32
Park + Ride	34
<b>Einkaufen</b>	<b>34</b>
Einkaufen mit wenig Geld	35
Online-Shopping	35
<b>Versicherungen</b>	<b>38</b>
<b>Rundfunkgebühren</b>	<b>38</b>
<b>Internet</b>	<b>39</b>
<b>Bankkonto</b>	<b>39</b>
<b>Verträge und Mobiltelefon</b>	<b>40</b>
<b>Abfallentsorgung</b>	<b>41</b>
<b>Wohnen</b>	<b>46</b>
Wohngeld	46
Wichtige Begriffe und Kosten	47
Büchereien	49
<b>Religion</b>	<b>49</b>
Religionsfreiheit	49
Religionsausübung	49
<b>Freizeit und Sport</b>	<b>50</b>
<b>LGBTQIA+ Lesbisch, Schwul, Bisexuell, Transsexual/Transgender*, Queer, Inter* und Asexual</b>	<b>51</b>
Was bedeutet LGBTQIA+? Einfach erklärt	51

---

<b>LGBTQIA+ Rechte</b>	<b>51</b>
<b>Beratung und Kontakte für Queere Menschen - LSBTQIA+</b>	<b>52</b>
<b>Fundbüro</b>	<b>53</b>
<b>Polizei</b>	<b>54</b>

## 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](http://www.stadtteilauto.info)).

Damit das möglich ist, müssen sich Nutzende vorab auf der Website von stadtteilauto unter [www.stadtteilauto.info/kunde-werden](http://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.

## **Bahnmissionsmission (Bahnhofsmission)**

Die Bahnmissionsmission 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.

Bahnmissionsmissionen gibt es an vielen großen Bahnhöfen.  
Achten Sie auf das Logo der Bahnmissionsmission. 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](http://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](http://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](mailto: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](http://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](mailto: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 (Zebrastreifen) 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](mailto: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 Feuerwehrezufahrten (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](http://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:05431182146)  
[@mosting@artland.de](mailto:mosting@artland.de)

Herr Teichmann



[Markt 2, Raum 133 49610 Quakenbrück](#)

[☎05431/182133](tel:05431182133)  
[@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](mailto: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?)

Rahmenummer, 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.