

Inhaltsverzeichnis

Willkommen	4
Willkommen im Landkreis Emsland	4
Grußwort	4
Wissenswertes über den Landkreis Emsland	4
Städte und Gemeinden	5
Koordinierungsstelle für Migration und Teilhabe	8
Wichtige Ämter	8
Agentur für Arbeit	9
Jobcenter	9
Ausländerbehörde	10
Jugendamt	11
Fachbereich Soziales	12
Gesundheitsamt	12
Gleichstellungsbeauftragte	13
Einwohnermeldeamt	13
Standesamt	14
Stadtplan/Plan des Landkreises	15
Beratung und Hilfe	16
Migrationsberatung	16
Jugendmigrationsdienste	19
Asylverfahrensberatung	20
Internationale Suche nach Familienangehörigen und Familienzusammenführung	21
Zentrale Rückkehrberatung	21
Integrationsprojekte	22
Online Beratung	25
Alltag	26
Wohnen	26
Wichtige Begriffe und Kosten	27
Wohnberatung	29
Mülltrennung, Sperrmüll und Pfand	29
Energie und Umwelt	30
Rundfunkgebühren	31
Lebensmittel, Kleidung, Möbel	32
Lebensmittel (Tafel)	32
Soziale Kaufhäuser und Kleiderkammern	33
Mobilität	35
Bus, Bahn und Fahrrad	35
Führerschein und Autofahren	36
Emsland-Jugendticket	38
Finanzielles und Verträge	39
Grundlegendes zu Verträgen	39
Versicherungen	39
Verträge und Mobiltelefon	39
Bankkonto	40
Angebote für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren	41
Freizeitangebote für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren	42
Seniorenstützpunkt	42
Sprache	44
Sprachkurs finden	44

Sprachkurse	44
Erstorientierungskurse	44
Integrationskurse	45
Berufssprachkurse (DeuFöV)	46
Ehrenamtliche Sprachangebote	47
Online Sprachkurse und Online Studium	47
Sprachniveau	48
Ausbildung und Arbeit	49
Kurzgesagt	49
Arbeit finden	50
Beratung und Hilfe	51
Informationen für Arbeitgeber - Arbeitgeber-Service	51
Regelungen zum Arbeitsmarktzugang	51
Praktikum	52
Bewerbungen und Vorstellungsgespräche	54
Arbeitsvertrag	55
Gehaltsabrechnung oder Lohnabrechnung	57
Arbeitsausbeutung und illegale Arbeit	58
Ihre Rechte als Arbeitnehmer; Faire Integration Niedersachsen	58
Anerkennung ausländischer Bildungsabschlüsse	59
Amtliche Beglaubigung von Zeugnissen	60
Führungszeugnis beantragen	60
Belehrungen für Personen im Umgang mit Lebensmitteln	61
Junge Erwachsene	61
Jugendberufsagentur (JBA)	61
Einstiegsqualifizierung	62
Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ)	62
Assistierte Ausbildung (AsA)	64
Arbeitslosigkeit und Sozialleistungen	64
Arbeitslosengeld bei der Agentur für Arbeit	64
FAQ: Antragstellung Bürgergeld (Jobcenter)	65
Anspruch auf Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz	66
Selbstständigkeit	67
Kinder, Jugend und Familie	68
Grundlegendes zu Kinder, Jugend und Familie	68
Schwangerschaft und Geburt	68
Kinderbetreuung	72
Familienzentren	73
Sprach- und Familienbildungsprogramme	76
Schule für Kinder von 6 bis 18 Jahren	79
Elterngeld und Kindergeld	79
Paket für Bildung und Teilhabe (BuT)	81
Freizeitangebot für Kinder und Jugendliche	83
Gesundheit	84
Allgemeines zu Gesundheit	84
Krankenversicherung	84
Arztbesuch	85
elektronische Patientenakte (ePA)	86
Medikamente und Apotheken	88
Notrufnummern - SOS	88
Beratungsstellen und Hilfsangebote	89

Sozialpsychiatrischer Dienst	89
Suchtberatung	89
Hebammenzentrale Emsland	90
Kindernetz Emsland	91
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	91
Hilfetelefon Schwangere in Not	91
Der Familienratgeber	92
breastcare App	92
Pflegestützpunkt	93
Bildung und Kultur	94
Schulpflicht und Bildungssystem	94
Berufsschulen allgemeine Informationen	95
Ausbildung "Vollzeitschulform" oder "Duales System"	97
Studium an einer Hochschule - Duales Studium	98
Studium: Finanzierung und Stipendium	99
Kulturelle Bildung	100
Kulturelle Einrichtungen und Freizeit	101
Erwachsenenbildung	104
Rechtliches und Rechte	105
Grundgesetz und Menschenrechte	105
Kinder haben Rechte	106
Frauenrechte	108
Arbeit und Lohn	109
FGM - weibliche Genitalverstümmelung	109
Häusliche Gewalt	110
Antidiskriminierung und Inklusion	112
Gleichberechtigung von Mann und Frau	112
Erfahrungen mit Diskriminierung	113
Lesbisch, Schwul, Bisexuell, Trans* und Inter* (LSBTI)	114
Menschen mit Behinderung	115
Religionsfreiheit	116
Asyl und Geflüchtete	117
Aufenthaltsstatus als Asylsuchender	117
Asylantrag	119
Familienasyl und Internationaler Schutz für Familienangehörige	120
Asylberatung	121
Ehrenamt	121
Was ist Ehrenamt	121
Ansprechpersonen	122
Ehrenamtsservice Landkreis Emsland	122
Freiwilligenagenturen im Landkreis Emsland	123
Wohnortnahe Ansprechpersonen	123
Ehrenamtlich aktiv werden beim Landkreis Emsland	123
Erste Kontakte knüpfen	127

Willkommen

Willkommen im Landkreis Emsland

Grußwort

**Liebe Neubürgerin,
lieber Neubürger,**

herzlich willkommen im Landkreis Emsland!

Sie haben sich für den Landkreis Emsland als ihre neue Heimat entschieden und wir möchten Sie bei ihrem Start bestmöglich unterstützen.

Es ist sicherlich nicht einfach, die vertraute Heimat zu verlassen und sich an einem neuen Ort einzuleben. Nach ihrer Ankunft haben Sie vielleicht Fragen zu Themen wie Wohnen, Schulen, Arbeit und Freizeitgestaltung. Der Landkreis Emsland hat die Integreat App eingeführt, um das Ankommen und die Orientierung im Emsland zu erleichtern. Integreat bietet eine digitale Anlaufstelle für Neuzugewanderte. Mit der App möchten wir Sie unterstützen, das Leben im Emsland besser zu verstehen und kennenzulernen. Hier finden Sie wichtige lokale Adressen, Sprachkurse, allgemeine Anlaufstellen sowie Hilfsangebote in besonderen Lebenslagen. Ein besonderer Vorteil der App ist, dass Sie hier Informationen in unterschiedlichen Sprachen erhalten. Sie können die App auch offline benutzen, wenn Sie keinen Zugang zum Internet haben. Sobald Sie wieder online sind, aktualisiert sich die App automatisch.

Wir hoffen, dass ihnen die Integreat App dabei hilft, sich im Emsland gut zurechtzufinden und sich hier schnell einzuleben. Wir freuen uns, Sie hier im Landkreis Emsland als neue Bewohnerinnen und Bewohner begrüßen zu können.

**Marc-André Burgdorf
Landrat**

Wissenswertes über den Landkreis Emsland

Der Landkreis Emsland erstreckt sich über 2.880 Quadratkilometer von Rheine bis Papenburg. Somit ist es flächenmäßig der größte Landkreis in Niedersachsen. Das Emsland zählt zu den größten Landkreisen in Deutschland und ist insgesamt größer als das Bundesland Saarland.

Das Emsland ist etwa 95 Kilometer lang von Norden nach Süden und 56 Kilometer breit von Osten nach Westen. Im Westen grenzt es an die Niederlande. Im Osten grenzt es an die Landkreise Cloppenburg und Osnabrück, und im Südwesten grenzt es an den Landkreis Grafschaft Bentheim.

Es gibt 19 verschiedene Verwaltungseinheiten im Emsland, darunter Städte, Gemeinden und Samtgemeinden. Diese Verwaltungseinheiten unterscheiden sich stark in ihrer Größe.

Der Landkreis Emsland bietet allen Bürgerinnen und Bürger eine gute Versorgung in den Bereichen Bildung, Kultur und Einkaufen. Außerdem ist das Emsland ein toller Ort für Fahrradausflüge. Es gibt viele verschiedene Strecken, die gut ausgeschildert sind, damit Sie sicher fahren können. Wenn Sie mehr über Ausflüge in die Stadt, Fahrradtouren und Restaurants erfahren möchten, können Sie sich an unsere [Tourismus-Information](#) wenden

oder [hier](#).



Städte und Gemeinden

Zum Landkreis Emsland gehören 19 Verwaltungseinheiten, darunter 5 Städte, 5 Einheitsgemeinden und 9 Samtgemeinden. Sie finden hier die Kontaktdaten zu den Verwaltungseinheiten.

Weitere Informationen finden Sie auf den offiziellen Internetseiten der Städte und Gemeinden im Landkreis Emsland.

Dörpen

 [Hauptstraße 25, 26892 Dörpen](#)
 [04963/4020](tel:049634020)
 <https://www.doerpen.de/>

Emsbüren

 [Magistratstraße 5, 48488 Emsbüren](#)
 [05903/93050](tel:0590393050)
 <https://www.emsbueren.de/>

Freren

 [Markt 1, 49832 Freren](#)
 [05902/9500](tel:059029500)
 <https://www.freren.de/>

Geeste

 [Am Rathaus 3, 49744 Geeste-Dalum](#)
 [05937/690](tel:05937690)
 <https://www.geeste.de/>

Haren (Ems)

 [Neuer Markt 1, 49733 Haren \(Ems\)](#)
 [05932/80](tel:0593280)
 <https://www.haren.de/>

Haselünne

 [Rathausplatz 1, 49740 Haselünne](#)
 [05961/5090](tel:059615090)
 <https://www.haseluenne.de/>

Herzlake

 [Neuer Markt 4, 49770 Herzlake](#)
 [05962/880](tel:05962880)
 <https://www.herzlake.de/>

Lathen

 [Erna-de-Vries-Platz 7, 49762 Lathen](#)
 [05933/660](tel:05933660)

 <https://sg-lathen.de/gemeinden/lathen/>

Lengerich

 [Mittelstraße 15, 49838 Lengerich](#)

 [05904/93280](tel:0590493280)

 <https://www.lengerich-emsland.de/index/>

Lingen (Ems)

 [Elisabethstraße 14-16, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

 [0591/91440](tel:059191440)

 <https://www.lingen.de/>

Meppen

 [Markt 43, 49716 Meppen](#)

 [05931/1530](tel:059311530)

 <https://www.meppen.de/>

Nordhümmling

 [Poststraße 13, 26897 Esterwegen](#)

 [05955/2000](tel:059552000)

 <https://sg-nordhuemmling.de/>

Papenburg

 [Hauptkanal rechts 68-69, 26871 Papenburg](#)

 [04961/820](tel:04961820)

 <https://www.papenburg.de/>

Rhede (Ems)

 [Gerhardyweg 1, 26899 Rhede \(Ems\)](#)

 [04964/91820](tel:0496491820)

 <https://rhede-ems.de/>

Salzbergen

 [Franz-Schratz-Straße 12, 48499 Salzbergen](#)

 [05976/94790](tel:0597694790)

 <https://www.salzbergen.de/>

Sögel

 [Ludmillenhof, 49751 Sögel](#)

 [05952/2060](tel:059522060)

 <https://www.soegel.de/>

Spelle

 [Hauptstraße 43, 48480 Spelle](#)
 [05977/9370](tel:059779370)
 <https://www.spelle.de/>

Twist

 [Flensbergstraße 7, 49767 Twist](#)
 [05936/93300](tel:0593693300)
 <https://www.twist-emsland.de/>

Werlte

 [Marktstraße 1, 49757 Werlte](#)
 [05951/2010](tel:059512010)
 <https://www.sgwerlte.de/>

Koordinierungsstelle für Migration und Teilhabe

Die **Koordinierungsstelle für Migration und Teilhabe** hilft Menschen, die nach Deutschland gezogen sind, sich hier einzuleben. Sie arbeitet daran, dass sich alle Menschen gut in der Gesellschaft und der Kultur des neuen Landes zurechtfinden können. Sie ist eng vernetzt mit allen Akteuren, die sich um das Thema Migration kümmern. Und sie setzt sich dafür ein, dass Menschen mit Zuwanderungsgeschichte die gleichen Chancen in der Gesellschaft haben.

Hier finden Sie den Flyer [Wegweiser Integration](#) mit Kontaktdaten aus Verwaltung, Migrationsberatungsstellen und Bildungsträger der Sprachförderung.

Koordinierungsstelle für Migration und Teilhabe im Landkreis Emsland

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)
 **Frau Abdel-Naby**
 [05931/442214](tel:05931442214)
 [@stephanie.abdel-naby@emsland.de](mailto:stephanie.abdel-naby@emsland.de)

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

Wichtige Ämter

Agentur für Arbeit

Die Agentur für Arbeit ist für alles rund um das Thema Arbeit zuständig. Sie suchen einen Job? Sie brauchen Hilfe bei der Berufswahl? Sie möchten Ihre Abschlüsse anerkannt bekommen? Dann sprechen Sie die Agentur für Arbeit an.

👥 Ihr Verfahren für Asyl läuft noch? Oder Sie sind geduldet? Dann ist die Agentur für Arbeit Ihre Kontaktstelle. Sie helfen bei Fragen zum Übergang zwischen Schule und Beruf (Berufsberatung). Sie vermitteln Sie in Arbeit. Und Sie beraten zur beruflichen Weiterbildung.

Melden Sie sich in [Meppen](#), [Lingen](#) oder [Papenburg](#)!

👥 Sie sind anerkannt? Dann ist das [Jobcenter](#) Ihre Kontaktstelle. Sie beraten und vermitteln Sie in den Arbeitsmarkt.

Jobcenter

Das Jobcenter zahlt finanzielle Leistungen. Es vermittelt Sie auch in Arbeit und Qualifizierung. Das hängt von Ihrem individuellem Bedarf ab. Das Jobcenter ermöglicht unter anderem die Teilnahme an einem [Sprachkurs](#). Es vermittelt Sie in die Berufsberatung. Oder es hilft Ihnen, Ihre Zeugnisse [anerkannt](#) zu bekommen. Sie möchten arbeiten? Dann finden Sie hier Informationen und Beratung: [Arbeitsmarktzugang](#).

💡 [Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Jobcenters](#) dürfen keine Informationen über Kunden und Kundinnen weitergeben. Sie haben eine ehrenamtliche Begleitperson? Dann müssen Sie ihr eine Vollmacht geben. Diese muss vollständig ausgefüllt und von beiden Parteien unterschrieben sein.

👥 Ihr Verfahren auf Asyl läuft noch? Oder Ihr Verfahren wurde abgelehnt? Dann ist die [Agentur für Arbeit](#) für Fragen der Arbeitsförderung zuständig.

👥 Schritte nach einem positiven Bescheid

Sie haben einen positiven Bescheid vom BAMF bekommen. Das Asylverfahren ist also positiv abgeschlossen.

Sie sind als asylberechtigt anerkannt oder Sie haben Flüchtlingsschutz erhalten? Dann können Sie einen Antrag auf [Bürgergeld \(Jobcenter\)](#) stellen.

👥 Fallmanagement

- [Hier](#) finden Sie die Kontaktdaten Ihrer Fallmanagerin oder Ihres Fallmanagers.
- **Wichtig:** Es gibt keine Beratung ohne Termin.
- Sie haben bereits einen [Integrationskurs](#) besucht? Bringen Sie Ihr Zeugnis mit! Ansonsten schauen Sie sich [hier](#), wie Sie kostenlos am Integrationskurs teilnehmen können.
- Sie haben Dokumente über [Schulbesuch](#) oder [Ausbildung](#)? Sie haben Arbeitszeugnisse? Ihre [ausländischen Abschlüsse wurden anerkannt](#)? Bringen Sie diese bitte mit.
- Berichten Sie von besonderen Fähigkeiten (beispielsweise Handwerk oder [Sprachkenntnisse](#)).
- Überlegen Sie vor dem Termin, welcher Arbeitsbereich Sie interessiert.

Kontaktdaten

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [05931441448](tel:05931441448)

 @arbeit@emsland.de

 Sie finden uns auch auf [Instagram!](#)

Ausländerbehörde

Die Behörde regelt den Aufenthalt der Einwohnerinnen und Einwohner ohne deutsche Staatsangehörigkeit. Wohnen Sie in der Stadt Lingen? Dann wenden Sie sich an die Ausländerbehörde Lingen.

Was Sie bei dieser Behörde machen können:

- Fragen zur Einreise klären. Das betrifft zum Beispiel den Nachzug der Familie. Oder Einladung zum Besuch.
- Fragen zum Aufenthalt nach der Einreise. Zum Beispiel eine Erlaubnis zum Aufenthalt beantragen.
- Einbürgerung

Bitte vereinbaren Sie **vor Ihrem Besuch einen Termin**. Eine spontane Vorsprache **ohne Termin ist nicht möglich!**

Bitte kontaktieren Sie hierfür die Ausländerbehörde nur per Telefon oder E-Mail. Im Anschluss erhalten Sie einen Terminvorschlag.

Weitere Hinweise für **ausländische Fachkräfte** finden Sie auf den beiden folgenden Seiten: [Make it in Germany](#) und [Anerkennung in Deutschland](#).

Zuständig für das gesamte Emsland (außer Einwohnerinnen und Einwohner der Stadt Lingen)

Landkreis Emsland
Fachbereich Sicherheit und Ordnung
Ausländerwesen

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [05931/440](tel:05931/440)

 @auslaenderbehoerde@emsland.de

Bei Angelegenheiten zum Thema **Einbürgerung** wenden Sie sich per Mail an: einbuengerung@emsland.de

Bei Angelegenheiten zum Thema **Besuchseinladungen** wenden Sie sich per Mail an: besucher@emsland.de

Zuständig nur für Einwohnerinnen und Einwohner der Stadt Lingen

Ausländerbehörde
 Elisabethstraße 14-16, 49808 Lingen
 [0591/91440](tel:0591/91440)

@auslaenderbehoerde@lingen.de

Kostenlose Beratung zu verschiedenen Themen wie zum Beispiel Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen, Bildung, Familienleben, Wohnen, Arbeit und Arbeitssuche, Gesundheit erhalten Sie bei den [Migrationsberatungsstellen](#) im Landkreis Emsland.

Jugendamt

Unterstützung vom Jugendamt

Das Jugendamt unterstützt Eltern und Kinder

Das Jugendamt unterstützt Eltern und Erziehungsberechtigte bei der Erziehung, Betreuung und Bildung von Kindern und Jugendlichen. Es ist Ansprechpartner bei allen Fragen, Unsicherheiten und Problemen, die damit in Zusammenhang stehen. Dabei gilt: Besser zu früh als zu spät!

Sprechen Sie uns an. Unsere Fachkräfte helfen gerne weiter und unterstützen Sie und Ihre Familie!

Die Aufgabe des Jugendamts ist auch, Kinder und Jugendliche zu schützen. Denn Kinder und Jugendliche haben ein **Recht** darauf, geborgen und gesund aufzuwachsen ([Kinder haben Rechte](#)). Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gehen deshalb allen Hinweisen nach, wenn ein **Kind in Gefahr sein könnte**.

Wer kann sich an das Jugendamt wenden?

- Eltern
- Kinder und Jugendliche
- Personen, die merken, dass ein Kind oder eine Familie Unterstützung braucht

Bei welchen Themen kann ich mich an das Jugendamt wenden?

- Beratung in Erziehungsfragen
- Unterstützung für Alleinerziehende
- Vaterschaft, Unterhalt und elterliche Sorge
- Beratung in Fragen von Partnerschaft, Trennung und Scheidung
- Beratung und Angebote für junge Menschen
- Beratung und Unterstützung von Kindern und Jugendlichen in schwierigen Situationen
- Unterstützung beim Übergang von der Schule in den Beruf
- Begleitung von Jugendlichen und Heranwachsenden, gegen die ein Strafverfahren eingeleitet wurde
- Eingliederungshilfe für Kinder und Jugendliche mit (drohender) seelischer Behinderung
- Unterbringung, Versorgung und Betreuung unbegleiteter minderjähriger Geflüchteter
- Kinder- und Jugendschutz

Kontakt und Öffnungszeiten

Trotz Internet, Schriftverkehr und Telefon – manche Angelegenheiten regeln Sie am besten in einem persönlichen Gespräch mit uns. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Jugendamt

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [05931/440](tel:05931/440)

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

 Montag - Freitag: 8:30 - 12:30 Uhr und Montag - Donnerstag: 14:30 - 16:00 Uhr
Termine sind nach vorheriger Absprache auch zu anderen Zeiten möglich.

Fachbereich Soziales

Fachbereich Soziales

Der Fachbereich Soziales bietet eine Vielzahl von Leistungen für die Bürgerinnen und Bürger im Emsland an.

- Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung
- Hilfe zur Pflege
- Hilfe zum Lebensunterhalt
- Eingliederungshilfe für behinderte Menschen
- Hilfe zur Überwindung besonderer sozialer Schwierigkeiten
- Hilfen zur Gesundheit
- Hilfe in anderen Lebenslagen

Haben Sie Fragen zu diesen Themen? Dann wenden Sie sich bitte an:

Landkreis Emsland

Fachbereich Soziales

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [05931/440](tel:05931/440)

 Wenn Sie Geldleistungen, Wohnraum oder eine Krankenbehandlung brauchen (Leistungen nach SGB II, SGB XII und AsylbLG), melden Sie sich bei Ihrer Wohnortgemeinde.

Gesundheitsamt

Das Gesundheitsamt ist Teil des Gesundheitssystems in Deutschland. Es soll beispielsweise die Bevölkerung vor Infektionskrankheiten schützen. Oder es beschäftigt sich mit der Hygiene in Betrieben. Das können Krankenhäuser und Pflegebetriebe sein. Oder auch Restaurants und Cafés. Sie möchten in einem Restaurant arbeiten? Dann brauchen Sie eine Belehrung zum Infektionsschutz. Das Gesundheitsamt hat aber auch andere Aufgaben. Das Gesundheitsamt hat einen sozialpsychiatrischen Dienst und auch einen ärztlichen Dienst. Der ärztliche Dienst führt auf Antrag Begutachtungen durch. Der kindermedizinische Dienst führt Schuleingangsuntersuchungen durch und informiert über Krankheiten. Im Allgemeinen informiert es die Bevölkerung bei Gefahren für die Gesundheit.

Landkreis Emsland

Fachbereich Gesundheit

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [@gesundheit@emsland.de](mailto:gesundheit@emsland.de)

 [05931/441197](tel:05931/441197)

Gleichstellungsbeauftragte

Das Grundgesetz stellt Männer und Frauen gleich. Dennoch sind Frauen und Männer im Alltag oftmals nicht gleichberechtigt. Die Gleichstellungsbeauftragten im Landkreis Emsland sind Personen, die dafür sorgen wollen, dass Frauen und Männer gleich behandelt werden. Sie arbeiten sowohl innerhalb als auch außerhalb der örtlichen Verwaltungen.

Ziele und Aufgaben der Gleichstellungsarbeit

- Chancengleichheit aller Geschlechter in Familie, Beruf und Gesellschaft
- Abbau und Prävention von geschlechtsbezogener Diskriminierung
- Verringerung struktureller Benachteiligungen von Frauen

Diese Ziele versucht die Gleichstellungsbeauftragte zu erreichen, indem sie Informationen verbreitet sowie Projekte durchführt und in Gremien mitarbeitet. Sie ist Ansprechpartnerin für alle Bürgerinnen und Bürger des Landkreises, für Gruppen, Vereine, Verbände, Organisationen und Institutionen. Dabei spielt sie eine wichtige Rolle als Schnittstelle zwischen Verwaltung, Politik und Öffentlichkeit.

Die wichtigsten Themen sind sowohl in der Behörde als auch in der Öffentlichkeit:

- Bildung und Beruf,
- Vereinbarkeit und Sorgearbeit,
- Rollenbilder und Vielfalt,
- Macht- und Entscheidungspositionen,
- Teilhabe in der Politik
- Sicherheit und Gesundheit

 Haben Sie Fragen oder benötigen Sie Hilfe? Dann nehmen Sie Kontakt auf. [Hier](#) finden Sie Ihre Gleichstellungsbeauftragte vor Ort.

Imagefilm "Agentinnen des Wandels"

"Agentinnen des Wandels" spüren Benachteiligungen auf und kämpfen für die Gleichstellung. Ein neuer Film für die Arbeit vor Ort! Hier ist der Youtube-Link: [Agentinnen des Wandels Youtube Video](#)

Einwohnermeldeamt

Grundsätzlich müssen sich alle Menschen, die nach Deutschland kommen und länger als drei Monate bleiben möchten, nach spätestens zwei Wochen mit ihrer Wohnadresse bei den Behörden melden. Sie ziehen innerhalb Deutschlands um? Dann müssen Sie den Behörden

Ihre neue Adresse mitteilen.

💡 Diese Anmeldung hat nichts mit der Registrierung als Asylsuchender oder der Registrierung bei der [Ausländerbehörde](#) zu tun. Dies müssen Sie zusätzlich machen. Wie man sich als Flüchtling registriert, lesen Sie im Kapitel [Asyl und Geflüchtete](#).

Wer muss sich wann anmelden?

Alle Menschen, die nach Deutschland ziehen oder innerhalb Deutschlands umziehen, müssen sich beim Einwohnermeldeamt (oft auch Bürgeramt oder Bürgerbüro genannt) anmelden beziehungsweise ummelden. Die Anmeldung innerhalb von zwei Wochen ist Pflicht. Sie melden sich zu spät oder gar nicht an? Dann kann es sein, dass Sie eine Strafe zahlen müssen.

Bei Ihrer Anmeldung bekommen Sie eine "Amtliche Meldebestätigung". Bewahren Sie dieses Papier gut auf. Damit können Sie – auch ohne Ihren Ausweis - nachweisen, dass Sie in einer Gemeinde oder Stadt in Deutschland angemeldet sind. Sie haben also dort Ihren Wohnsitz.

Was muss ich zur Anmeldung mitbringen?

Die Anmeldung erfolgt persönlich im Einwohnermeldeamt oder Bürgeramt. Die Adresse Ihres Einwohnermeldeamtes oder Bürgeramtes finden Sie unten auf dieser Seite.

Zur Anmeldung müssen Sie Ihren Ausweis (Personalausweis, Aufenthaltstitel, Aufenthaltspapier, etc.) mitbringen. Sie haben einen Pass? Oder Passersatzpapiere? Dann bringen Sie diese auch mit. Außerdem müssen Sie ein Anmeldeformular ausfüllen. Das Formular bekommen Sie direkt beim Einwohnermeldeamt.

In einigen Städten / Gemeinden benötigen Sie zusätzlich eine sogenannte "Einzugsbestätigung vom Vermieter" für die Anmeldung. Das ist ein Papier, in dem Ihr Vermieter oder Ihre Vermieterin bestätigt, dass Sie seine oder ihre Wohnung mieten. Manchmal wird auch die Geburtsurkunde oder Ihre Heiratsurkunde für die Anmeldung benötigt. Wenn Sie diese Urkunden haben, bringen Sie sie vorsorglich mit zur Anmeldung.

Adresse des Einwohnermeldeamtes

Bitte wenden Sie sich an die [Kommune](#) in Ihrem Wohnort.

💡 Wichtig: Sie finden hier nur allgemeine Informationen zu diesem Thema. Bitte informieren Sie sich zu Ihrer persönlichen Situation bei Ihrer Kommune in Ihrem Wohnort.

Standesamt

Das Standesamt hat mehrere Aufgaben. Sie haben ein Kind bekommen? Dann müssen Sie die Geburt dem Standesamt melden. Das Standesamt beurkundet Ihnen dann die Geburt. Sie möchten heiraten? Dann meldet das Standesamt Ihre Eheschließung an.

Die Aufgaben im Überblick

- Geburten und Sterbefälle beurkunden
- Ehen und Partnerschaften schließen

- Austritte aus der Kirche entgegennehmen
- Namen ändern
- Urkunden ausstellen (Geburtsurkunde, Sterbeurkunde, Urkunde der Eheschließung)

Bitte melden Sie sich hierfür bei dem Standesamt Ihres [Wohnortes](#).

Stadtplan/Plan des Landkreises

Hier finden Sie einen Stadtplan für den Landkreis Emsland: [Geodaten Landkreis Emsland](#)



Beratung und Hilfe

Migrationsberatung

Sind Sie erst vor kurzer Zeit nach Deutschland gekommen? Benötigen Sie Hilfe bei der Orientierung in Deutschland?

Sind Sie schon länger hier, fühlen sich aber noch unsicher und fremd?
Dann sind Sie bei der Migrationsberatung richtig. Denn diese Beratung richtet sich an alle erwachsenen Eingewanderten mit festem oder auch unsicheren Aufenthaltsrecht.

Sie erhalten Beratung zu folgenden Themen:

- Wo kann ich Deutsch lernen?
- Wie beantrage ich einen Deutschkurs?
- Wie finde ich eine Wohnung?
- Wo kann ich finanzielle Hilfen beantragen?
- Wer hilft mir bei der Arbeitsuche?
- Kann mein Abschluss in Deutschland anerkannt werden?
- Zu welchem Arzt kann ich gehen?
- Wer hilft mir während der Schwangerschaft?
- bei Bedarf Begleitung zu Ämtern und Behörden durch ehrenamtliche Helfer
- Informationen zu Migrations- und Integrationsmaßnahmen

Die Beratung ist auf Deutsch und in vielen weiteren Sprachen möglich. Sie ist kostenlos. Und die Unterstützung erfolgt ungeachtet Ihrer Herkunft, Religion und Nationalität. Sie können sich frei aussuchen, zu welcher Beratungsstelle bei welchem Träger Sie gehen. Vielleicht entscheiden Sie sich aber auch nach den jeweils verfügbaren Beratungssprachen.

💡 Sie sind zwischen 12 und 27 Jahren alt? Dann gibt es für Sie ein eigenes Angebot zur Beratung: [Jugendmigrationsdienste](#)

💡 Die [Asylberatung](#) unterstützt Sie vor allem in den lokalen Gemeinschaftsunterkünften.

Kontakt Daten Migrationsdienst:

SKM Lingen e.V. - Migrationsberatung | Frau Johanning

📍 [Lindenstraße 13, 49808 Lingen](#)

✉️ [@christina.johanning@skm-lingen.de](mailto:christina.johanning@skm-lingen.de)

☎️ [+49 \(0\) 5919124664](tel:+49(0)5919124664)

SKM Meppen e.V. - Migrationsberatung | Frau Jäger

📍 [Kolpingstraße 4, 49716 Meppen](#)

✉️ [@n.jager@skm-meppen.de](mailto:n.jager@skm-meppen.de)

☎️ [+49 \(0\) 5931931112](tel:+49(0)5931931112)

AWO Bezirksverband Weser-Ems e.V. - Migrationsberatung | Herr Migura

[!\[\]\(51423b03ed5dbe39f78a50141211e114_img.jpg\) Schützenstraße 17, 49716 Meppen](#)

@raphael.migura@awo-ol.de

[!\[\]\(8bbc1f1299a246c196d33c27b686a2d7_img.jpg\) +49 \(0\) 59315988173](tel:+49(0)59315988173)

[!\[\]\(0d12326490dcf2fb15b925ccac8d3f27_img.jpg\) +49 \(0\) 15151308199](tel:+49(0)15151308199)

Caritasverband für den Landkreis Emsland - Migrationsberatung | Frau Galster

[!\[\]\(70fe8e9535b25b843243cca42ea05eeb_img.jpg\) Am Markt 9, 49751 Sögel](#)

@mgalster@caritas-os.de

[!\[\]\(9c7a728b22e5d7455ab257bb0ec5eaf2_img.jpg\) +49 \(0\) 595293700](tel:+49(0)595293700)

DRK- Kreisverband Emsland e.V. - Migrationsberatung Papenburg

[!\[\]\(378038420973c474427b09381a3aac1a_img.jpg\) Rathausstraße 11, 26871 Papenburg](#)

@migration@drk-emsland.de

[!\[\]\(9ec2b8baded405b65357813802f7dff9_img.jpg\) +49 \(0\) 496191232025](tel:+49(0)496191232025)

DRK- Kreisverband Emsland e.V. - Migrationsberatung Meppen

[!\[\]\(ce2ec3be86913388b376b7085a0aa5b2_img.jpg\) Dalumer Straße 17, 49716 Meppen](#)

@migration@drk-emsland.de

[!\[\]\(40867c266b2a72abe217a45bea6f736a_img.jpg\) +49 \(0\) 593180063019](tel:+49(0)593180063019)

DRK- Kreisverband Emsland e.V. - Migrationsberatung Lingen

[📍 Jahnstraße 2-4, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

@migration@drk-emsland.de

[☎ +49 \(0\) 591800331012](tel:+49(0)591800331012)

Kolping Bildungswerk DV Osnabrück e.V. - Sögel Migrationsberatung | Herr Jung

[📍 Am Pohlkamp 7, 49751 Sögel](#)

@migrationsberatung@kolping-web.de

[☎ +49 \(0\) 1751852039](tel:+49(0)1751852039)

Kolping Bildungswerk DV Osnabrück e.V. - Salzbergen Migrationsberatung | Herr Jung

[📍 Franz-Schratz-Straße 8, 48499 Salzbergen](#)

@migrationsberatung@kolping-web.de

[☎ +49 \(0\) 1751852039](tel:+49(0)1751852039)

Jugendmigrationsdienste

Sind Sie zwischen **12 und 27 Jahre** alt? Haben Sie einen **Migrationshintergrund** und eine **Perspektive für einen dauerhaften Aufenthalt**? Dann richtet sich dieser Dienst an Sie.

Es wird eine Beratung in allen Angelegenheiten des Alltages sowie auch bei Problemlagen angeboten. Bei Bedarf kann auch eine Begleitung zu Behörden stattfinden.

Wenn Sie zum Beispiel folgende Fragen haben:

- Wie geht es mit meinem Aufenthaltsrecht/Asylverfahren weiter?
- Welche Schulart ist die richtige für mich?
- Wie finde ich einen Ausbildungsplatz?
- Was mache ich bei Problemen mit Behörden (Jobcenter, Sozialamt)?
- Informationen über Gruppen- und Freizeitangebote

Es gibt im Landkreis Emsland unterschiedliche Anbieter. Sie haben die freie Wahl, welchen Anbieter Sie aufsuchen wollen.

Kontaktdaten

AWO Bezirksverband Weser-Ems e.V. - Jugendmigrationsdienst | Frau Hübscher

 [Schützenstraße 17, 49716 Meppen](#)

 [@lilia.huebscher@awo-ol.de](mailto:lilia.huebscher@awo-ol.de)

 [+49 \(0\) 593120834](tel:+49(0)593120834)

 <https://www.awo-ol.de/Beratungsangebote/MBE/JMD-M...>

Kolping Bildungswerk DV Osnabrück e.V. - Jugendmigrationsdienst Emsland-Nord | Frau Kreuzhermes

 [Am Pohlkamp 7, 49751 Sögel](#)

 [@kreuzhermes@kolping-web.de](mailto:kreuzhermes@kolping-web.de)

 [+49 \(0\) 5952990627](tel:+49(0)5952990627)

 <https://kolping-web.de/jugendsozialarbeit/jugendm...>

Kolping Bildungswerk DV Osnabrück e.V. - Jugendmigrationsdienst Emsland-Süd | Frau Lammering

 [Franz-Schratz-Straße 8, 48499 Salzbergen](#)

 [@jmd@kolping-web.de](mailto:jmd@kolping-web.de)

 [+49 \(0\) 5976947314](tel:+49(0)5976947314)

 <https://kolping-web.de/jugendsozialarbeit/jugendm...>

Jmd4you Onlineberatung für dein Leben in Deutschland

So heißt ein digitales Beratungsangebot der Jugendmigrationsdienste. Zuerst müssen Sie sich anmelden. Danach bekommen Sie hier professionelle und individuelle Beratung. Die Beratung findet in einem geschützten virtuellen Raum statt. Sie können zwischen Mailberatung und Chat wählen. Sie können bei der Beratung anonym bleiben. In der Beratung geht es um schulische, berufliche und soziale Integration in Deutschland. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Asylverfahrensberatung

Fühlen Sie sich gut vorbereitet für Ihr Asylinterview? Haben Sie noch Unsicherheiten? Haben Sie Fragen zum Ablauf des Asylverfahrens? Wünschen Sie sich eine unabhängige Beratung, die Ihnen den Ablauf Schritt für Schritt erläutert? Benötigen Sie Unterstützung während des Asylverfahrens? Ihr Antrag auf Asyl ist negativ entschieden worden und Sie wollen eine Klage

einreichen? In dieser kostenlosen Beratung erhalten Sie individuelle Unterstützung. Ziel ist es, Sie bestmöglich durch das Asylverfahren zu begleiten.

[Hier finden Sie weitere Informationen.](#)

DRK-Kreisverband Emsland e.V.

📍 Rathausstraße 11, 26871 Papenburg

👤 Karina Lott

☎ 04961/91232036

✉ [@karina.lott@drk-emsland.de](mailto:karina.lott@drk-emsland.de)

📍 Dalumer Straße 17, 49716 Meppen

👤 Nadja Achon

☎ 05931/80063039

✉ [@nadja.achon@drk-emsland.de](mailto:nadja.achon@drk-emsland.de)

Internationale Suche nach Familienangehörigen und Familienzusammenführung

Sie haben den Kontakt zu einem Angehörigen verloren und wissen nicht, wo dieser sich aufhält? Das Deutsche Rote Kreuz sucht weltweit nach Menschen, die von ihren Familien getrennt wurden oder verschollen sind und klären Schicksale.

Sie haben Fragen zur Familienzusammenführung? Hier bekommen Sie Beratung zu den rechtlichen Voraussetzungen und bei Bedarf werden Sie im Visumsverfahren unterstützt.

Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Emsland e.V.

👤 Katharina Trouw

☎ 04961/91232024

✉ [@katharina.trouw@drk-emsland.de](mailto:katharina.trouw@drk-emsland.de)

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Zentrale Rückkehrberatung

Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) hat noch nicht über Ihren Asylantrag entschieden? Sie möchten trotzdem schon zurück in Ihr Heimatland? Aber Sie wissen nicht, wie Sie Ihren Reisepass wieder zurückbekommen? Sie brauchen finanzielle Hilfe für die Rückreise? Die Zentrale Rückkehrberatung (ZRB) berät Sie über Möglichkeiten, wie die freiwillige Ausreise in Ihr Heimatland funktionieren kann. Die Beratung ist ergebnisoffen. Sie entscheiden nach der Beratung selbst. Sie können freiwillig ausreisen. Oder sie können noch weiter bleiben.

Caritasverband für den Landkreis Emsland

📍 Am Markt 9, 49751 Sögel

👤 Frau Galster

☎ 0151/72213356

✉ [@mgalster@caritas-os.de](mailto:mgalster@caritas-os.de)

SKM Meppen e.V.

📍 Kolpingstraße 4, 49716 Meppen

👤 Frau Jäger

☎ [05931/931112](tel:05931931112)

@ n.jager@skm-meppen.de

Integrationsprojekte**JuMP Jugend und Migration in Papenburg**

JuMP ist ein Jugendprojekt der Stadt Papenburg und der DRK-Migrationsberatungsstelle. Ziel ist es, Jugendliche zu stärken, eine Teilhabe zu ermöglichen und nachhaltige Strukturen zu schaffen.

Aktuelle Angebote:

- Beratung zur beruflichen Orientierung
- Thematisierung des Themas "Flucht und Migration"
- Schulinformationsveranstaltung
- "Kulturtalk" Kinder- und Jugendworkshops
- Freizeit- und Begegnungsangebote schaffen wie zum Beispiel Ferienaktionen im [DRK Haus Global](#)

Deutsches Rotes Kreuz**Kreisverband Emsland e.V.**

📍 Rathausstr. 11, 26871 Papenburg

👤 Alina Rodríguez Sánchez

☎ [+49 \(0\) 496191232026](tel:+49(0)496191232026) und ☎ [+49 \(0\) 1725192315](tel:+49(0)1725192315)

@ alina.rodriquez-sanchez@drk-emsland.de

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Start Guide

Beim Start-Guide im nördlichen Emsland oder "Hand in Hand" im mittleren und südlichen Emsland berät man Sie zum Thema Arbeit und Ausbildung. Sie bekommen die Gelegenheit, lokale Arbeitgeber kennenzulernen. Sie können Ihre beruflichen Möglichkeiten erfahren. Interessierte Arbeitssuchende und passende Arbeitgeber werden miteinander bekannt gemacht.

Hand in Hand (Mitte und Süd)

VHS Meppen gGmbH

📍 Freiherr-vom-Stein-Str. 1, 49716 Meppen

👤 Ziedonis Stutins

☎ [+49 \(0\) 5931937350](tel:+49(0)5931937350)

@ ziedonis.stutins@vhs-meppen.de

🌐 [Hand in Hand](#)

Start Guide im nördlichen Emsland

Historisch-Ökologische Bildungsstätte (HÖB) Emsland in Papenburg e.V.

📍 Spillmannsweg 30, 26871 Papenburg

👤 Stefanie Book

☎️ [+49 \(0\) 4961978836](tel:+4904961978836)

✉️ [@stefanie.book@hoeb.de](mailto:stefanie.book@hoeb.de)

🌐 [Start Guide im nördlichen Emsland](#)

NetwinPlus

Sie haben es schwer, in Deutschland Arbeit zu finden? Stoßen Sie beim Zugang zum deutschen Arbeitsmarkt auf verschiedene Hindernisse? Hier erhalten Sie Hilfe und Unterstützung:

Historisch-Ökologische Bildungsstätte (HÖB) Emsland in Papenburg e.V.

📍 Spillmannsweg 30, 26871 Papenburg

👤 Katharina Meyer

☎️ [04961/978833](tel:04961978833)

✉️ [@katharina.meyer@hoeb.de](mailto:katharina.meyer@hoeb.de)

🌐 <https://www.hoeb.de/projekte/netwin-plus/>

SKM Lingen e.V.

📍 Lindenstraße 13, 49808 Lingen

👥 Lena Waterkamp und Natalie Bartolomej

☎️ [0591/9124654](tel:05919124654) und ☎️ [0591/9124659](tel:05919124659)

✉️ [@lena.waterkamp@skm-lingen.de](mailto:lena.waterkamp@skm-lingen.de) und [@natalie.bartolomej@skm-lingen.de](mailto:natalie.bartolomej@skm-lingen.de)

My Turn

Frauen finden ihren Weg!

My Turn unterstützt Frauen im Emsland auf ihrem Weg zu einer erfolgreichen Integration auf dem Arbeitsmarkt. Es werden Beratungen und Workshops angeboten. Das Angebot ist von Frauen für Frauen. Individuelle Beratungsstunden sowie auch die Teilnahme an Workshops und Gesprächscafés sind kostenlos und freiwillig. Ein Einstieg ist zu jedem Zeitpunkt möglich.

MY TURN EMSLAND (Süd)

📍 Riedemannstr. 1, 49716 Meppen



[05931/937379](tel:05931937379)

✉️ [@galnar.hanhoun@vhs-meppen.de](mailto:galnar.hanhoun@vhs-meppen.de)

MY TURN EMSLAND (Nord)

📍 Hauptkanal rechts 72, 26871 Papenburg



[04961/922321](tel:04961922321)

@anne.sonntagdacruz@vhs-papenburg.de

Aktuelle Termine, Beratungszeiten in den Kommunen und mehr finden Sie [hier](#).

JES - Junge Emsländer starten mit der LernBar

Das Projekt ist für junge Männer zwischen 18 und 35 Jahren, die Geld vom Jobcenter oder der Agentur für Arbeit bekommen. Sie erhalten dort kostenlose und unkomplizierte Unterstützung bei der Suche nach einer Ausbildung oder einem Arbeitsplatz. Auch bei der Bewältigung von Alltagsproblemen oder beim Ausfüllen von Anträgen wird geholfen. Aktuell gibt es einen Alphabetisierungs-Workshop in Meppen und zwei Computer-Workshops in Meppen und Haren. Es finden regelmäßige Treffen zum Austausch statt.

JES

VHS Meppen gGmbH

 An der Feuerwache 7, 49716 Meppen

 [+49 \(0\) 5931937371](tel:+49(0)5931937371)

@

jes@vhs-meppen.de

 www.junge-emslaender.de/

Family Live - Raus ins Leben

Family Live ist ein Beratungsangebot für alleinerziehende Eltern und Familien mit geringem Einkommen. In der Beratung geht es um Themen rund um Familie und Arbeit. Sie werden zum Beispiel unterstützt bei der Erstellung von Bewerbungsunterlagen oder bei der Klärung der finanziellen Situation. Sie bekommen Hilfe bei der Suche nach Betreuungsmöglichkeiten für Ihre Kinder. Damit Begegnung und Austausch stattfindet, werden Familienveranstaltungen und Workshops organisiert. Die Beratung ist für Sie kostenlos.

Family Live Nord

VHS Papenburg gGmbH

Hauptkanal rechts 72, 26871 Papenburg

 [+49 \(0\) 4961922346](tel:+49(0)4961922346)

@FamilyLive@vhs-papenburg.de

Family Live Süd

VHS Meppen gGmbH

An der Feuerwache 7, 49716 Meppen

 [+49 \(0\) 5931937375](tel:+49(0)5931937375)

@FamilyLive@vhs-meppen.de

Hier finden Sie einen Flyer zum Projekt: [Family Live](#)

Comeback4you - Dein Weg in den Job

Beruflichen Wiedereinstieg planen

Viele Frauen möchten nach einer Pause, in der sie sich um ihre Familie gekümmert haben, wieder arbeiten. Aber manchmal ist es nicht so einfach, nach dieser Phase den Weg in einen Job zu finden. Dieses Projekt hilft Frauen dabei, den richtigen Weg zurück in die Arbeit zu finden. Jede Teilnehmerin bekommt Unterstützung von einem Experten, der hilft, die nächsten Schritte zu planen.

Es besteht ein umfangreiches Netzwerk mit Ausbildungsbetrieben und Unternehmen vor Ort. Sie erhalten außerdem Unterstützung, wie Beruf und Familie gut miteinander vereinbart werden können.

Comeback4you besteht aus einem Seminar und einem Einzelcoaching:

Im Seminar geht es um diese Themen:

- Wie man die eigenen Fähigkeiten herausfindet
- Welche Jobs es in der Region gibt
- Wie man sich richtig für einen Job bewirbt
- Wie man Job und Familie gut miteinander vereinbart
- Wie man gut im Team arbeitet
- Wie man richtig miteinander spricht und Konflikte löst
- Wie man mit dem Computer arbeitet
- Welche Qualifikationen in Betrieben gebraucht werden

Das Seminar findet immer dienstags und donnerstags von 8.30 bis 11.30 Uhr statt.

Das **Einzel-Coaching** hilft individuell, Schritt für Schritt den richtigen Weg zurück in die Arbeit zu finden.

Kosten:

Bei Interesse sprechen Sie Ihre / Ihren zuständigen Fallmanager/-in des Jobcenters Aschendorf an.

Historisch-Ökologische Bildungsstätte (HÖB) e.V.

 [Spillmannsweg 30, 26871 Papenburg](https://www.hoeb.de/)

 [+49 \(0\) 496197880](tel:+49(0)496197880)

 <https://www.hoeb.de/>

Online Beratung

mbeon - Mehrsprachige Beratung im Chat

Es gibt in Deutschland viele lokale Beratungsstellen vor Ort. Wenn die Beratungsstelle geschlossen oder weit vom Wohnort entfernt ist, kann eine digitale Chat-Beratung helfen.

Mit mbeon können Sie ganz einfach Informationen online finden. Sie können sich auch per Chat beraten lassen.

mbeon ermöglicht Beratung per Chat. Alle Berater und Beraterinnen sind qualifizierte Fachkräfte der Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer (MBE). Sie antworten garantiert innerhalb von 48 Stunden. Sie helfen bei allen Fragestellungen und Problemen, die das Leben in der neuen Umgebung mit sich bringt. Die Beratung ist anonym, datensicher und kostenlos.

Die App enthält außerdem umfangreiche Informationen zu Themen wie Arbeit und Beruf. Auch zu den Themen Gesundheit und Deutsch lernen finden Sie Informationen. Wohnen, Familie und Aufenthalt sind weitere Themen. Zudem vermittelt mbeon Kontakt zu Migrationsberatungsstellen sowie zu anderen wichtigen Anlaufstellen.

Die App steht in den Sprachen Deutsch, Englisch, Russisch und Arabisch zur Verfügung. Die Beratung können Sie in mehr als 19 verschiedenen Sprachen erhalten.

Die App hat viele Vorteile:

- Die App ist flexibel. Sie kann überall und immer genutzt werden.
- Die Beratung erfolgt in Ihrer Muttersprache.
- Die App ist datensicher. Dokumente können schnell und sicher versendet werden.
- Die App und Beratung ist kostenlos.
- Die Beratung ist anonym.

Die kostenlose App kann im Google Play Store und im AppStore heruntergeladen werden.

 [mbeon im Google Play Store](#)

 [mbeon im AppStore](#)

Weiterführende Informationen gibt es auf der [mehrsprachigen Website](#) und der [Facebook-Seite](#).

Weitere Angebote der Onlineberatung finden Sie hier:

Lassen Sie sich von Fachleuten der Caritas online beraten. Die Beratung kostet nichts, ist anonym und sicher.

Wählen Sie [hier](#) ein Thema für die Beratung aus.

Alltag

Wohnen

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.

Wo kann ich nach Wohnungen suchen?

Hier ist eine Auswahl an Internetseiten, um nach Mietwohnungen zu suchen:

- <https://www.immowelt.de/>
- <https://www.immonet.de/>
- <https://www.immobilienscout24.de/wohnen/mietwohnungen.html>
- <https://www.kleinanzeigen.de/s-wohnung-mieten/c203>

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; teilmöbl. = 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.

Wohnberatung

Junge Familien mit Kindern, Menschen in den besten Jahren, Menschen mit Behinderungen oder ältere Menschen: Alle haben besondere Wünsche für ihre Wohnung und die Umgebung. Es gibt viele Wege, darauf zu reagieren.

💡 Nutzen Sie auf jeden Fall die Hilfe einer kostenlosen Wohnberatung, wenn Sie in Ihrer Wohnung bleiben möchten. Oft können schon kleine Veränderungen eine Wohnung altersgerecht machen. So können Sie einen Umzug in eine andere Wohnung oder ein Heim vermeiden.

Die Wohnberatung ist für Menschen jeden Alters.

Normalerweise findet die Beratung zur Wohnraumanpassung in Ihrer Wohnung statt. Dabei schauen sich die Beraterinnen und Berater Ihre Wohnung genau an. Gemeinsam finden Sie heraus, wo es Probleme gibt und suchen nach Lösungen. Die Beraterinnen und Berater helfen Ihnen bei der Entscheidung und der Planung der Maßnahmen. Auch wenn Sie ein neues Haus bauen wollen, können Sie die Wohnberatung nutzen.

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Mülltrennung, Sperrmüll und Pfand

Mülltrennung bedeutet, dass unterschiedliche Sorten von Abfall getrennt gesammelt und verwertet werden. In Deutschland beginnt die Mülltrennung direkt beim Verbraucher. Das heißt, dass **jeder Haushalt** seinen **Müll selbst sortieren** und in verschiedene Tonnen und Container werfen muss. Ein Großteil des Mülls in Deutschland wird recycelt und kompostiert, wodurch Ressourcen geschont werden und die Umwelt geschützt wird. Grundsätzlich gilt: Müll zu vermeiden ist immer noch der einfachste Weg, etwas gegen die wachsenden Müllberge zu unternehmen.

Wenn Sie etwas in die falsche Tonne werfen, müssen die Mitarbeitenden oder Sortieranlagen in den Wertstoff- und Recyclinghöfen nachsortieren. Wenn wir alle richtig trennen, vermeiden wir diesen Aufwand, senken die Kosten und tun etwas für die Umwelt.

Was kommt in welche Tonne?

Die Mülltonnen in Deutschland haben verschiedene Farben. Die Farben zeigen Ihnen, welcher Müll in welche Tonne darf. In großen Städten stehen die Mülltonnen oft direkt beim Haus. Auf dem Land müssen Sie eventuell zu einem Wertstoff- oder Recyclinghof fahren, um alle Tonnen zu finden. Oder Sie warten auf den nächsten Abholtermin für bestimmten Müll. In der Zwischenzeit lagern Sie den Müll zum Beispiel in Ihrer Garage oder im Keller. Wann welcher Müll abgeholt wird, erfahren Sie im sogenannten „[Abfallkalender](#)“, den Sie jedes Jahr in Ihrem

Briefkasten finden oder im Rathaus abholen können. Es gibt auch eine [App](#), die Sie regelmäßig daran erinnert, wann welcher Müll abgeholt wird.

 **In jede Tonne darf nur bestimmter Müll geworfen werden!** [Übersicht Sortierhilfe international](#)

Sperrmüll

Sperrmüll sind große, nicht in Mülltonnen passende Gegenstände wie **Möbel, Matratzen** oder **Teppiche**. Für den Sperrmüll können Sie im Landkreis Emsland zweimal im Jahr einen kostenlosen Abholtermin beantragen. Sie können den Abholtermin [hier](#) beantragen.

Muss ich den Müll trennen?

Ja, Mülltrennung ist in Deutschland Pflicht. Alle müssen ihren Müll richtig trennen und in die richtigen Tonnen werfen. Wenn Sie sich nicht an die Regeln zu Mülltrennung halten, kann Ihr Vermieter oder Ihre Vermieterin Sie abmahnen. Wenn Sie Ihr Verhalten dann nicht ändern, können Sie sogar Ihre Wohnung verlieren. Außerdem wird Ihr Vermieter oder Ihre Vermieterin Ihnen die durch die falsche Mülltrennung entstehenden Kosten in Rechnung stellen. Wenn Sie ein eigenes Haus haben, steigt durch falsche Mülltrennung Ihre Rechnung für die Müllentsorgung. Falsche Mülltrennung ist zudem eine Ordnungswidrigkeit. Wenn Sie erwischt werden, müssen Sie eine **Geldstrafe** bezahlen. Wenn Sie wiederholt Müll nicht oder falsch trennen, kann diese Geldstrafe sogar mehrere hundert oder tausend Euro betragen.

Was muss ich über "Pfand" wissen?

In Deutschland gibt es eine sogenannte „Pfandpflicht“ für bestimmte Getränkeverpackungen. Wenn Sie Plastik- und Glasflaschen oder Getränkedosen im Supermarkt kaufen, bezahlen Sie dafür einige Cent mehr. Wenn Sie diese später leer an der Leergutannahmestelle in einem Supermarkt (meistens ein Automat) zurückgeben, bekommen Sie dieses Geld zurück. Das nennt man „Pfand“. Es gibt zwei verschiedene Arten dieser speziellen Flaschen:

Auf **Einwegflaschen** (die recycelt werden) finden Sie ein viereckiges Zeichen mit einer Dose und einer Flasche, die von einem Pfeil umschlungen sind. Das ist das Logo der Deutschen Pfand-System GmbH. Auf Flaschen oder Dosen mit solch einem Symbol erhalten Sie 25 Cent Pfand zurück.

Auf **Mehrwegflaschen** (die gewaschen und wieder befüllt werden) finden Sie entweder gar keine Kennzeichnung, einen „blauen Engel“ oder das Wort „Mehrweg(-Flasche)“, „Leihflasche“ oder „Pfandflasche“. Für Mehrwegflaschen erhalten Sie 15 Cent Pfand zurück. Bei Bierflaschen sind es 8 Cent.

 Getränkekartons sind pfandfrei.

 Wenn Sie selbst keine Zeit oder Lust haben, Ihre Pfandflaschen zurückzubringen, können Sie sie auch gut sichtbar neben einem Abfalleimer auf der Straße stellen. Es gibt viele Leute in Deutschland, die diese Flaschen sammeln und sich so ein bisschen Geld dazuverdienen.

Energie und Umwelt

Sie brauchen Gas und Strom für Ihre Wohnung. Damit betreiben Sie verschiedene Geräte. Wahrscheinlich kochen Sie mit Strom oder Gas. Ihre Waschmaschine braucht auch Strom. Und Ihr Handy sowieso. Dabei verbrauchen manche Geräte mehr als andere. Darum sollten Sie

beim Neukauf auch immer auf den Energieverbrauch achten. Viele Geräte entnehmen im Standby-Modus sogar noch Strom, obwohl sie eigentlich ausgeschaltet sind. Das beste Gegenmittel ist eine schaltbare Steckerleiste. Mit einem Klick sind dann gleich mehrere Geräte vom Stromnetz getrennt.

Bei vielen Häusern funktioniert die Heizung mit Gas. Oft zahlen Sie monatlich im Voraus an Ihren Versorger. Dann wird einmal im Jahr nachgerechnet. Manchmal müssen Sie nachzahlen. Manchmal bekommen Sie Geld zurück. Wenn Strom und Gas teuer sind, lohnt es sich, jeden Monat Geld zu sparen. Dann haben Sie genug Geld, wenn Sie etwas nachzahlen müssen.

💡 Wenn Sie sparsam mit der Energie umgehen, sparen Sie Geld. Außerdem ist es für die Umwelt gut. Wie Sie richtig heizen, lüften und Energie sparen, lesen Sie auch [hier](#).

Wasser brauchen Sie vor allem im Badezimmer. Aber auch in der Küche, zum Kochen und Abwaschen. Wasser sparen lohnt sich gleich mehrfach. Sie zahlen dann weniger für das Wasser, Abwasser und auch die Energie zum Erwärmen des Wassers.

💡 Tipps zum Wassersparen: Einen Sparduschkopf einbauen. Lieber duschen, statt baden. Tropfende Wasserhähne reparieren. Eine Spülstopp-Taste in der Toilette einbauen.

Weitere Tipps und nützliches Wissen finden Sie bei der [Verbraucherzentrale](#).

Neukauf von Geräten

Achten Sie bei dem Kauf neuer Geräte immer auf das Energielabel. Dieses zeigt Ihnen, wie effizient das neue Gerät ist. Das Energielabel befindet sich auf verschiedensten Produkten. Beispielsweise auf Leuchtmitteln, Waschmaschinen, Fernsehern oder Heizungen. Mit Energieeffizienzklassen und Angaben zu Produkteigenschaften wie Strom- und Wasserverbrauch oder Lautstärke lassen sich verschiedene Geräte gut vergleichen. Energieeffiziente Geräte können mehrere hundert Euro pro Jahr sparen.

💡 Es gibt eine App für das Energielabel. Sie hilft, energierelevante Informationen ausgewählter Produkte miteinander zu vergleichen. Die App gibt weitere Hinweise zu der effizienten Nutzung der Geräte. Die App ist auf Deutsch und Englisch in [Google Play](#) und dem [Apple App Store](#) kostenlos verfügbar.

Rundfunkgebühren

Unabhängige Berichterstattung ist sehr wichtig. In Deutschland gibt es unabhängiges Radio, Fernsehen und Onlineangebote. ARD, ZDF und Deutschlandradio bieten dies an. Sie berichten frei von wirtschaftlichen und politischen Einflüssen. Dafür bezahlen alle Menschen zusammen Geld. Das heißt 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 Euro im Monat. Das Geld muss an den Beitragsservice von ARD, ZDF und Deutschlandradio bezahlt werden. Weitere Informationen finden Sie in folgendem [Informationsblatt](#). Hier in [leichter Sprache](#). Alternativ auf der [Website des Rundfunkbeitrags](#). Die Webseite ist in mehreren Sprachen verfügbar.

Manche Menschen können sich von der Zahlung befreien lassen. Zum Beispiel, wenn Sie Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz oder andere Sozialleistungen bekommen.

Oder wenn Sie gesundheitliche Einschränkungen haben. Für die Befreiung vom Rundfunkbeitrag muss ein Antrag gestellt werden.

Den Antrag auf Befreiung finden Sie [hier](#).

Lebensmittel, Kleidung, Möbel

Lebensmittel (Tafel)

Die Tafel hilft Menschen, die nicht viel Geld haben. Bei der Tafel gibt es günstige Lebensmittel und Hygieneartikel, die in den Geschäften nicht mehr verkauft werden. Das sind zum Beispiel:

- Lebensmittel, deren Mindesthaltbarkeitsdatum bald abläuft
- Backwaren vom Vortag
- beschädigte oder eingedrückte Verpackungen
- Obst und Gemüse mit kleinen Schönheitsfehlern.

Durch die Möglichkeit, beim Einkauf zu sparen, verschaffen die Tafeln armutsbetroffenen Menschen einen kleinen finanziellen Spielraum. Gleichzeitig schaffen sie Raum für Begegnung und fördern damit soziale Teilhabe. Die Tafeln sind spendenfinanziert und selbst auf Unterstützung angewiesen.

Für wen ist das Angebot?

Personen mit geringem Einkommen können in den Tafeln Lebensmittel zum ermäßigten Preis erwerben.

Wie nehme ich an der Tafel teil?

Bitte melden Sie sich während der Öffnungszeiten telefonisch bei Ihrer Tafel und vereinbaren Sie einen Termin für eine Bedürftigkeitsprüfung. Wir benötigen dazu Ihren Personalausweis sowie sämtliche Nachweise über das Einkommen und Vermögen. Wenn Sie zum Kreis der Bedürftigen zählen, erhalten Sie eine Kundenkarte. Mit dieser Karte können Sie in den Tafeln Lebensmittel erhalten.

Tafel-Ausgabestellen im Emsland

Tafel Lingen

 Langschmidtsweg 17a, 49808 Lingen (Ems)

 [0591/831666](tel:0591831666)

 [Öffnungszeiten](#)

Abenteuerspielplatz der AWO

 Ruth-West-Platz 1, 49809 Lingen (Ems)

 [0591/74647](tel:059174647)

 [Öffnungszeiten](#)

Stadtteiltreff Stroot

 Ludwigstraße 44b, 49809 Lingen (Ems)

 [0152/21455577](tel:0152/21455577)

 [Öffnungszeiten](#)

Tafel Freren

 Markt 4, 49832 Freren

 [05902/9491560](tel:05902/9491560)

 [Öffnungszeiten](#)

Tafel Twist

 Georg-Klasman-Strasse 24a, 49767 Twist

 [0173/2543935](tel:0173/2543935)

 [Öffnungszeiten](#)

Tafel Meppen

 Heideweg 21, 49716 Meppen

 [05931/8480181](tel:05931/8480181)

 [Öffnungszeiten](#)

Tafel Haren

 Werftstraße 22a, 49733 Haren (Ems)

 [05932/1815](tel:05932/1815) oder [01520/9036547](tel:01520/9036547)

 [Öffnungszeiten](#)

Tafel Lathen

 Molkereistraße 14, 49762 Lathen

 [0152/09036550](tel:0152/09036550)

 [Öffnungszeiten](#)

Tafeln nördliches Emsland

 Grader Weg 58, 26871 **Papenburg**

 Poststr. 9, 26871 **Aschendorf**

 Hauptstr. 88, 26892 **Dörpen**

 Alte Schulstr. 15, 26897 **Esterwegen**

 Kompaniestr. 7, 49757 **Werlte**

 Kolpingstr. 6, 49751 **Sögel**

 [Öffnungszeiten](#)

Soziale Kaufhäuser und Kleiderkammern

Was ist das Soziale Kaufhaus?

Das Soziale Kaufhaus ist ein Second-Hand-Geschäft, in dem Sie Kleidung, Schuhe, Hausrat, Kindermöbel, Kinderwagen, Spielzeug, Bücher, Schallplatten, CDs und manches mehr einkaufen können. Viele Angebote sind Sachspenden und neu oder neuwertig. Alle Artikel werden von unseren Ehrenamtlichen überprüft und gesäubert, bevor sie verkauft werden.

Für wen ist das Angebot?

Im Sozialen Kaufhaus kann jedermann einkaufen. Kundinnen und Kunden erhalten eine Kundenkarte, wenn sie ein geringes Einkommen nachweisen. Sie können damit die preiswerten Waren des Sozialen Kaufhauses nochmals ermäßigt kaufen. Sie haben noch keine Kundenkarte?

Bitte melden Sie sich während der Öffnungszeiten im Sozialen Kaufhaus und vereinbaren Sie einen Termin. Denken Sie bitte an Ihren Personalausweis und an Nachweise über das Einkommen und Vermögen.

Wo gibt es Soziale Kaufhäuser im Emsland?

Soziales Kaufhaus Papenburg SKFM (nördliches Emsland)

📍 Grader Weg 60, 26871 **Papenburg**

☎ [04961/66078-160](tel:0496166078160)

📍 Poststr. 9, 26871 **Aschendorf**

☎ [04962/9073661](tel:049629073661)

📍 Hauptstr. 73, 49757 **Werlte**

☎ [05951/4619040](tel:059514619040)

📍 Hauptstr. 88, 26892 **Dörpen**

☎ [04963/9098497](tel:049639098497)

📅 Die Öffnungszeiten finden Sie [hier](#).

Kolping Werkstätten Papenburg

Bahnhofstraße 27, 26871 Papenburg

☎ [04961/9217070](tel:049619217070)

📅 Montag - Donnerstag 8.00 - 17.00 Uhr und Freitag 8.00 - 14.00 Uhr

SoKa - Das Soziale Kaufhaus Meppen

📍 Obergerichtsstraße 3, 49716 Meppen

☎ [05931/8836323](tel:059318836323)

📅 Montag bis Freitag 9.30 Uhr - 13.00 Uhr und 14.00 Uhr - 18.00 Uhr

Samstag 9.30 Uhr - 13.00 Uhr

Glücksfall e.V. Haren

📍 Ankerstraße 20, 49733 Haren (Ems)

☎ [05932/7353730](tel:059327353730)

📅 Mittwoch 15.00 - 18.00 Uhr

Donnerstag und Freitag 10.00 - 17.00 Uhr

Samstag 10.00 - 13.00 Uhr

Skf fashion Lingen

📍 Alter Pferdemarkt 3-5, 49808 Lingen (Ems)

☎ [0591/80062-201](tel:059180062201)

📅 Montag bis Freitag 9.30 - 12.30 Uhr und 14.30 - 17.30 Uhr

Skf Marktplatz Freren

📍 Markt 4, 49832 Freren

☎ [05902/503469](tel:05902503469)

📅 Montag bis Freitag 9.00 - 12.30 Uhr und 14.30 - 17.00 Uhr

Reholand Lingen

📍 Greiwehof 1-2, 49811 Lingen (Ems)

☎ [0591/912480](tel:0591912480)

🕒 Montag bis Freitag 09.30 Uhr - 18.00 Uhr
Samstag 09.30 Uhr - 14.00 Uhr

Mobilität

Bus, Bahn und Fahrrad

Mit dem öffentlichen Nahverkehr können Sie viele Orte um Ihren Wohnort herum erreichen. Sie können auch mit dem Fahrrad fahren. Bewegung ist gesund. Das Fahrrad ist kostengünstig. Außerdem ist das Fahrrad umweltfreundlich.

Öffentliche Verkehrsmittel

Um im Landkreis Emsland ans Ziel zu kommen, stehen Ihnen öffentliche Verkehrsmittel zur Verfügung. Das sind Bus- und Bahnverbindungen.

💡 **Das Fahren ohne Fahrkarte wird bestraft!** Für jede Fahrt benötigen Sie unbedingt eine gültige Fahrkarte. Ansonsten zahlen Sie eine **hohe Geldstrafe**.

Busverbindungen:

- [VBN Verkehrsbund Bremen/Niedersachsen](#)
- [VGE Verkehrsgemeinschaft Emsland-Süd](#)

Bahnverbindungen:

- [Westfalenbahn](#)
- [Deutsche Bahn \(DB\)](#)

Fahrrad

Sie werden länger in Emsland leben? Dann lohnt es sich, ein Fahrrad zu kaufen. Das ist billiger als mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu fahren.

💡 Wichtige Verkehrsregeln für Fahrradfahrer:

- Fahren Sie immer auf der rechten Fahrbahnseite.
- Fahren Sie nicht nebeneinander, sondern hintereinander.
- Wenn es einen Fahrradweg gibt, müssen Sie auf dem Fahrradweg fahren (immer nur auf der rechten Straßenseite in Fahrtrichtung).
- Kinder bis einschließlich 10 Jahren dürfen Fußwege mit dem Fahrrad benutzen.
- Mit dem Handy auf dem Fahrrad zu telefonieren, ist verboten.

💡 Anschaffung und Reparaturen: Passen Sie beim Kauf auf. Ihr Fahrrad muss wie folgt ausgestattet sein. Damit ist es verkehrssicher. Sonst müssen Sie bei einer Kontrolle durch die Polizei Bußgeld bezahlen.

- Licht vorne und hinten
- Reflektor vorne und hinten

- Reflektoren in den Speichen (je 2 pro Rad)
- Reflektoren an den Pedalen
- Klingel
- Zwei voneinander unabhängige Bremsen

Günstige Fahrräder finden Sie hier:

- [Ebay Kleinanzeigen](#)

Ihr Fahrrad ist beschädigt oder nicht mehr fahrtüchtig?

Sie können sich hierfür an die [Freiwilligenagentur](#) Ihrer Wohnortgemeinde wenden. Dort werden Sie an ein Repair-Café verwiesen. Das Fahrrad kann kostenlos / kostengünstig repariert werden.

Führerschein und Autofahren

Führerschein und Auto fahren

Sie möchten in Deutschland ein Auto fahren? Dann müssen Sie eine **gültige Fahrerlaubnis** besitzen. Auto fahren ohne gültige Fahrerlaubnis ist strafbar. Als Nachweis für den Besitz der gültigen Fahrerlaubnis dient der Führerschein. Den **Führerschein** müssen Sie immer dabei haben.

Bei Fragen rund um den Führerschein ist im Landkreis Emsland die Führerscheinstelle zuständig.

Kontakt

Landkreis Emsland

Führerscheinstelle

 Ordeniederung 2, 49716 Meppen

 [05931/444011](tel:05931/444011), [05931/444012](tel:05931/444012)

 @fuehrerschein@emsland.de

Sie möchten persönlich vorbeikommen? Bitte vereinbaren Sie vorher [online einen Termin](#).

 **Wichtig:** Sie finden hier nur allgemeine Informationen zum Thema Führerschein. Bitte informieren Sie sich zu Ihrer persönlichen Situation bei der Führerscheinstelle des Landkreises Emsland.

In Deutschland darf man ab 18 Jahre und mit einem gültigen Führerschein Auto fahren.

Es gibt die Möglichkeit, den Führerschein mit 17 Jahren zu machen.

Das heißt „Begleitetes Fahren ab 17 Jahre“. Sie dürfen aber nur mit bestimmten

Begleitpersonen fahren. Diese Personen geben Ihnen beim Fahren Sicherheit und helfen bei Fragen. Die Begleitpersonen müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllen.

Informationen zum "Begleitetes Fahren ab 17 Jahre" bekommen Sie [hier](#).

Sie möchten den Führerschein machen?

Wenn Sie den Führerschein machen möchten, wählen Sie eine Fahrschule aus. Den Führerschein zu machen kostet Geld. Fragen Sie vorher wie hoch diese Kosten sind. Die

Fahrschule kann Ihnen sagen, welche Unterlagen Sie benötigen und was Sie machen müssen.

Um eine deutsche Fahrerlaubnis zu bekommen, müssen Sie die theoretische und die praktische Prüfung bestehen.

Die theoretische Prüfung kann man in Deutsch oder in folgenden Sprachen ablegen: Englisch, Französisch, Griechisch, Hocharabisch, Italienisch, Kroatisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch, Spanisch und Türkisch. Sprechen Sie Ihren Fahrlehrer an.

Zusätzlich müssen Sie an einem Erste-Hilfe-Kurs teilnehmen. Dort lernen Sie, wie Sie in einer Notsituation Hilfe leisten. Zum Beispiel bei Unfällen, Verbrennungen, Vergiftungen und so weiter. Institutionen, wie zum Beispiel das Deutsche Rote Kreuz (DRK) oder Malteser Hilfsdienst, bieten diese Kurse an.

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Sie haben bereits einen ausländischen Führerschein?

Sie haben einen ausländischen Führerschein und wohnen in Deutschland?

In diesem Fall ist Ihr ausländischer Führerschein nur für 6 Monate nach Ihrem Zuzug in Deutschland gültig.

Nach Ablauf dieser 6 Monate müssen Sie Ihren Führerschein in eine deutsche Fahrerlaubnis umschreiben lassen. Außerdem müssen Sie eine theoretische und praktische Prüfung machen.

Personen aus EU-/EWR-Staaten mit einem gültigen Führerschein benötigen keine Umschreibung ihres ausländischen Führscheins.

Informationen zur Umschreibung Ihres Führerschein erhalten Sie [hier](#).

Informationen zur Gültigkeit Ihres ausländischen Führscheins in Deutschland erhalten Sie [hier](#).

Zur Info: Damit der Straßenverkehr für Sie und andere sicher ist, gibt es viele Regeln. Die Regeln müssen Sie beim Autofahren beachten. Die Regeln sind in der Straßenverkehrs-Ordnung (StVO) festgehalten. Wenn Sie die Regeln nicht beachten, bekommen Sie eine Strafe. Strafen können sein: Geld, Fahrverbot oder [Punkte in Flensburg](#).

Auto anmelden

Fahrzeuge dürfen auf öffentlichen Straßen nur benutzt werden, wenn sie zugelassen sind und ein amtliches Kennzeichen haben. Sie können bei der Zulassungsstelle ein Fahrzeug neu zulassen oder ummelden (wenn Sie es in Deutschland gekauft oder aus dem Ausland eingeführt haben).

Erkundigen Sie sich [hier](#) welche Dokumente Sie benötigen.

Sie müssen die Zulassungsbescheinigung und Ihren Personalausweis, Reisepass oder Aufenthaltstitel vorlegen, eine Kfz-Haftpflichtversicherung (EVB-Nummer) nachweisen sowie ein SEPA-Mandat für den regelmäßigen Einzug der Kfz-Steuer erteilen.

Kontakt

Landkreis Emsland
Zulassungsstelle **Meppen**

📍 Ordeniederung 2, 49716 Meppen

☎ [05931/44-4004](tel:05931/44-4004)

@zulassung@emsland.de

Landkreis Emsland

Zulassungsstelle **Lingen**

📍 Am Wall-Süd 21, 49808 Lingen (Ems)

☎ [0591/84-3306](tel:0591/84-3306)

@zulassung@emsland.de

Landkreis Emsland

Zulassungsstelle **Aschendorf**

📍 Große Straße 32, 26871 Aschendorf

☎ [04962/501-3232](tel:04962/501-3232)

@zulassung@emsland.de

Sie möchten persönlich vorbeikommen? Bitte vereinbaren Sie vorher [online einen Termin](#).

💡 **Wichtig:** Sie finden hier nur allgemeine Informationen zum Thema Zulassung. Bitte informieren Sie sich zu Ihrer persönlichen Situation bei der Zulassungsstelle des Landkreises Emsland.

Emsland-Jugendticket

Für wen ist das Emsland-Jugendticket?

- Schülerinnen und Schüler mit Wohnsitz im Emsland (kostenfrei)
- Azubildende oder Personen, die ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJler) leisten (kostenpflichtig)

Wo bekomme ich das Emsland-Jugendticket?

- Für Schülerinnen und Schüler: Du beantragst das Ticket unter [Emsland-Jugendticket](#), und deine Schule übergibt dir den Fahrausweis.
- Für Auszubildende oder FSJL: Du beantragst das Ticket bei deinem [Busunternehmen](#), von denen du auch den Fahrausweis bekommst.

Für welche Fahrten kann das Ticket genutzt werden?

Das Emsland-Jugendticket gilt an allen Tagen der Woche, einschließlich der Ferien, rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr. Es kann sowohl für den Weg zur Schule als auch im Freizeitbereich genutzt werden. Außerdem gilt das Ticket im gesamten Landkreis Emsland in [allen Bussen](#).

Gilt das Angebot auch in der Bahn?

Nein, das Emsland-Jugendticket gilt erst mal nur in allen Buslinien des Landkreises Emsland.

Wo sind Informationen zu den Busverbindungen?

Unter [fahrplaner](#) oder [efa](#) findest du alle Busverbindungen im Emsland.

Finanzielles und Verträge

Grundlegendes zu Verträgen

Besonders wichtig: Sie haben etwas nicht verstanden? Sie können das Dokument nicht lesen? Dann unterschreiben Sie nichts. Ein unterschriebener Vertrag verpflichtet Sie oft zu der Zahlung von Geld. Es ist manchmal sehr schwierig, das wieder rückgängig zu machen. Prüfen und vergleichen Sie immer mehrere Angebote. Entscheiden Sie sich in Ruhe. Lassen Sie sich von keiner Person zu einer Unterschrift drängen.

Versicherungen

In Deutschland muss jeder für den Schaden, den er anderen zufügt, aufkommen. Auch wenn es unbeabsichtigt passiert ist. Jeder ist nach dem Gesetz zu Schadenersatz verpflichtet. Das betrifft Verletzungen, beschädigtes Eigentum oder finanzielle Verluste, wie zum Beispiel bei einem Autounfall oder wenn Ihr Kind eine Fensterscheibe mit einem Ball zerbricht.

Es ist möglich eine private Haftpflichtversicherung abzuschließen. Solche Schäden werden dann für Sie und Ihre Familie übernommen. Das ist keine Pflicht, aber sehr empfehlenswert. Im Schadensfall können sonst hohe Kosten auf Sie zukommen. Viele Vermieterinnen und Vermieter erwarten diese Versicherung von Ihnen.

💡 Mehr Informationen zu Versicherungen erhalten Sie bei der [Verbraucherzentrale](#).

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)?
- Wenn ich den Vertrag nicht kündige, verlängert sich der Vertrag automatisch.
- Wann muss ich kündigen, wenn ich den Vertrag nicht verlängern möchte?
- Wie viel kostet das Einrichten, Wechseln und Deaktivieren?
- 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.

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 keine ehrliche Verkäuferin oder kein ehrlicher Verkäufer.

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!

Vorsicht bei „Schufa-freien“ Kredit-Angeboten!

Es gibt im Internet viele unseriöse Angebote für schufa-freie Kredite oder goldene Mastercards. Die Angebote werden auf den Websites als „fair“, „transparent“ oder „zuteilungssicher“ beworben und haben aber häufig falsche Bewertungen und Gütesiegeln. Oft wird Ihnen eine schnelle und unbürokratische Auszahlung versprochen.

Anstatt des beworbenen Kredits erhalten Sie jedoch nur eine Prepaid-Karte, die zusätzlich mit hohen Kosten verbunden ist.

Auch wenn Sie dringend Geld brauchen, schließen Sie einen solchen Vertrag niemals ab und geben Sie niemals Ihre persönlichen Daten auf diesen Websites ein.

Weiter Informationen finden Sie auf den Seiten der [Verbraucherzentrale](#).

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-Karte bargeldlos bezahlen
- Bargeld am Bankschalter oder am Geldautomaten abheben oder einzahlen
- 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: Ankunftsbescheinigung, 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.

Online-Banking

Mit dem Online-Banking erledigen Sie Ihre Bankgeschäfte vom PC, Tablet oder Smartphone. Sie können jederzeit Ihre Konten einsehen und sind unabhängig von einer Filiale. Es gelten hohe Sicherheitsstandards und moderne TAN-Verfahren.

Angebote für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren

Freizeitangebote für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren

Spaß an Bewegung ist das eine. Aber Sport bietet Ihnen noch eine weitere Chance: Durch Sport ist es einfacher, sich in einem neuen Umfeld einzuleben und Kontakte zu knüpfen. Die Regeln des Sports kennen keine Kultur- und Ländergrenzen. Menschen verstehen sich meist auch ohne gemeinsame Sprache. Sport bietet über persönliche Kontakte eine gute und ungezwungene Kontaktaufnahme zu Einheimischen.

Sie möchten Fahrrad fahren lernen?

Als Erwachsene Fahrrad fahren lernen? Ja, das ist möglich und geht ganz entspannt: Schauen Sie hier vorbei! [Fahrradfahren lernen](#)

Sie möchten Schwimmen lernen?

Die ersten Schwimmversuche sind leider meist viel schwieriger. Doch mit der richtigen Unterstützung ist das schaffbar! Jeder kann sicher schwimmen lernen! Sie möchten in einem Schwimmkurs Schwimmen lernen? Die DLRG bietet Schwimmkurse für Kinder und Erwachsene an. Hier finden Sie alle [Schwimmkurse](#).

Fußball, Schwimmen, Tanzen, Klettern, Schach - für jeden ist etwas dabei

Hier finden Sie Infos zu den Angeboten und können sich direkt weiter zur Homepage der **Vereine** klicken und an die Kontaktdaten der jeweiligen Ansprechpartnerinnen und -partner wenden. Schauen Sie hier vorbei: [Indus KreisSportbund Emsland](#) oder unter [Sportangebotsfinder](#).

Sie möchten Informationen, Orientierung und einen Einstieg in die emsländische Sportwelt?

Dann informieren Sie sich beim [KreisSportbund Emsland](#). Folgende Angebote finden Sie hier:

- Informationen zur Teilnahme an Sportvereinen und Sportveranstaltungen
- Hilfe beim Finden von passenden Vereinsangeboten und Sportarten
- Unterstützung bei der Kontaktaufnahme und Anmeldung
- Angebote, sich weiterzubilden und sich zu engagieren

Weitere Informationen zu Freizeitangeboten finden Sie unter:

- [kulturelle Einrichtungen und Freizeit](#)
- [Sportangebote im Emsland](#).

Seniorenstützpunkt

Senioren im Emsland

Der Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen mit Demenz-Servicezentrum im Landkreis Emsland (SPN) Anlaufstelle für ältere Menschen

An den Seniorenstützpunkt Niedersachsen des Landkreises Emsland (SPN) können sich ältere Menschen mit Fragen zum Leben im Alter oder zum Umgang mit dem Alltag wenden. Auch Anbieter von Unterstützungsleistungen können sich an den Seniorenstützpunkt wenden. Der SPN ist eine zentrale Anlaufstelle und bietet Informationen und Unterstützungsmöglichkeiten an oder vermittelt an die richtige Stelle. Das spart älteren Menschen viel Mühe und Zeit.

Ziel ist es, die Unabhängigkeit und Eigenständigkeit älterer Menschen zu unterstützen. Zudem sollen die Kenntnisse und Fähigkeiten älterer Menschen gestärkt werden. Der Fokus liegt auf die persönlichen Ressourcen des Einzelnen. Auch besteht das Angebot, sich selbst durch freiwilliges Engagement einzubringen.

Den **Flyer Seniorenstützpunkt** finden sie [hier](#).

Wohnberatung im Landkreis Emsland - Komfortabel Wohnen in allen Lebenslagen

Nutzen Sie die unverbindliche und kostenfreie Beratung. Mehr Informationen sowie öffentliche Sprechstunden vor Ort dazu finden Sie [hier](#).

DUO - ehrenamtliche Seniorenbegleitung

Der Anteil alter Menschen in der Bevölkerung nimmt zu. Viele von Ihnen leben alleine. Um so lange wie möglich ein selbst bestimmtes Leben führen zu können, suchen wir engagierte Menschen, die gerne einen Teil ihrer Freizeit Seniorinnen und Senioren widmen möchten. Wenn Sie sich ehrenamtlich engagieren möchten, erfahren Sie [hier](#) mehr zum Projekt und zu den Qualifizierungskursen.



Medien- und Techniklotsende

Ehrenamtliche „Medien- und Techniklotsende“ ermöglichen die digitale Teilhabe älterer Menschen im Emsland. Die Ehrenamtlichen kommen auch gerne zu Ihnen nach Hause. Weitere Informationen erhalten Sie [hier](#).

Kontakt Seniorenstützpunkt (SPN)

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 Kerstin Knoll

 [05931/441267](tel:05931441267) oder [05931/442211](tel:05931442211)

 [@seniorenstuetzpunkt@emsland.de](mailto:seniorenstuetzpunkt@emsland.de)

 Montag bis Donnerstag 08:30 Uhr - 12:30 Uhr, 14:30 Uhr - 16:00 Uhr

Freitag 08:30 Uhr - 12:30 Uhr



Sprache

Sprachkurs finden

Um sich in Deutschland zurechtzufinden, ist es im privaten und auch im beruflichen Bereich sehr wichtig, die deutsche Sprache zu lernen.

Im Landkreis Emsland gibt es hierfür verschiedene Möglichkeiten. Folgende Bildungsträger können Ihnen helfen einen geeigneten Sprachkurs für Sie zu finden. Vereinbaren Sie einen Termin oder gehen Sie zu den Öffnungszeiten direkt dorthin.

LEB in Niedersachsen e.V.

Bildungszentrum Emsland/Grafschaft Bentheim

 [Jägerstraße 6a, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

 [0591/1405030](tel:05911405030)

 @emsland@leb.de

 @biz-lingen@leb.de

Volkshochschule Papenburg gGmbH

 [Hauptkanal rechts 72, 26871 Papenburg](#)

 Frau Morasch

 [04961/922339](tel:04961922339)

 www.vhs-papenburg.de

Volkshochschule Meppen gGmbH

 [Freiherr-vom-Stein- Straße 1, 49716 Meppen](#)

 Frau Lemmen

 [05931/937324](tel:05931937324)

 www.vhs-meppen.de

Volkshochschule Lingen, Bildungszentrum Gebrüder-Grimm

 [Elsterstraße 1, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

 [+49 \(0\) 59191202840](tel:+49(0)59191202840)

 <https://www.vhs-lingen.de/>

Sprachkurse

Erstorientierungskurse

Die Deutschkurse zur sprachlichen Erstorientierung sind für Sprachanfänger. Hier lernen Sie elementares Deutsch. Sie entdecken das Leben in Deutschland. Durch den Kurs soll Ihr Leben in Deutschland einfacher werden. Sie lernen, sich im Alltag zu orientieren. Ein Kurs umfasst 300 Einheiten mit jeweils 45 Minuten. Im Kurs werden verschiedene Themen besprochen. Sie lernen etwas zu „Gesundheit und Medizinische Versorgung“, „Arbeit“, „Kindergarten und Schule“, „Wohnen“, „Orientierung vor Ort und Verkehr/Mobilität“. Im Fokus steht das Sprechen.

Der Kurs steht allen Interessierten offen.

Sie haben einen Platz in einem [Integrationskurs](#) bekommen? Dann können Sie in diesen Kurs wechseln.

💡 Im Kurs wird Deutsch gesprochen – Dolmetscher und Dolmetscherinnen sind im Kurs nicht anwesend.

Kontaktdaten:

LEB Bildungszentrum Emsland

📍 Jägerstraße 6a, 49808 Lingen

☎ [0591/14050316](tel:059114050316)

@ Elena-Maria.Beenen@leb.de

🌐 <https://www.leb-emsland.de>

VHS Meppen

👤 Daria Tkachenko

☎ [05931937327](tel:05931937327)

@ daria.tkachenko@vhs-meppen.de

🌐 <https://www.vhs-meppen.de>

Weitere Informationen finden Sie [hier](#) (auch mehrsprachig).

💡 Sie können sich auch an eine [Migrationsberatungsstelle](#) wenden. Diese unterstützen Sie dabei, einen passenden Kurs zu finden.

Integrationskurse

In diesem Kurs lernen Sie Deutsch. Sie lernen mehr als nur die Grundlagen. Vor dem Sprachkurs wird getestet, welchen Kurs Sie benötigen.

Im Sprachkurs lernen Sie in 600 Unterrichtseinheiten [Deutsch bis zum Sprachniveau B1](#).

Im Orientierungskurs bekommen Sie Einblicke in die [Kultur, die Politik und die sozialen](#) Gepflogenheiten in Deutschland.

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

Was kostet der Integrationskurs?

Für jede Unterrichtseinheit müssen Sie 2,29 Euro zahlen (Kostenbeitrag).

Für Sozialleistungsbezieher sind die Integrationskurse häufig kostenlos.

Bekommen Sie [Bürgergeld](#)? Dann kontaktieren Sie [Ihre Fallmanagerin oder Ihren Fallmanager!](#)

Dort bekommen Sie eine Berechtigung zur Teilnahme am Kurs.

Die [Ausländerbehörde](#) kann Sie auch zur Teilnahme am Integrationskurs berechtigen oder verpflichten.

Sie wurden nicht verpflichtet? Sie möchten aber an einem Kurs teilnehmen?

Dann können Sie den Integrationskurs beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge [beantragen](#).

Sie brauchen Unterstützung bei der Beantragung?

Dann melden Sie sich bei einem [Bildungsträger!](#)

Dort unterstützt man Sie auch bei der Auswahl eines Integrationskurses.

 **Wichtig:** Sie finden hier nur allgemeine Informationen. Bitte informieren Sie sich zu Ihrer persönlichen Situation bei der zuständigen Behörde ([Jobcenter](#), BAMF oder die [Ausländerbehörde](#)).

Berufssprachkurse (DeuFöV)

Sie sind bereits berufstätig? Sie machen noch eine Ausbildung? Sie wollen bald anfangen zu arbeiten?

In diesem Kurs werden Sie Ihre Deutschkenntnisse verbessern. Die Kurse sollen Ihren Wortschatz verbessern. Sie lernen berufsbezogene Worte.

Der Berufssprachkurs baut auf dem Integrationskurs auf. Im Integrationskurs lernen Sie die deutsche Alltagssprache. Im Berufssprachkurs werden Sie auf den Arbeitsmarkt vorbereitet.

Basiskurse:

- Sprachniveau B1 auf B2
- Sprachniveau B2 auf C1
- Sprachniveau C1 auf C2

Spezialkurse

- Für Personen, die Berufe in den Berufsfeldern Pflege und Medizin anerkennen lassen.
- Für Personen, die fachspezifische Kenntnisse im technischen oder kaufmännischen Bereich benötigen.
- Für Personen, die nach dem Integrationskurs das Sprachniveau B1 nicht erreicht haben. Sie können Kurse mit Sprachniveau A2 auf B1 oder A1 auf A2 besuchen.
- Für Personen, die neben der Arbeit ihre [arbeitsplatzbezogene Sprache](#) verbessern wollen.

Für die Teilnahme an einem berufsbezogenen Deutschkurs benötigen Sie eine Berechtigung oder Verpflichtung.

Sie bekommen die Berechtigung vom [Jobcenter](#) oder der [Agentur für Arbeit](#).
Sie können aber auch einen Antrag beim [Bundesamt für Migration und Flüchtlinge](#) stellen.

💡 Teilnahmevoraussetzung ist grundsätzlich ein [Sprachniveau von mindestens B1](#).

💡 Information über die aktuellen Berufssprachkurse in ihrer Nähe finden Sie auf [KURSNET](#).

💡 **Wichtig:** Sie finden hier nur allgemeine Informationen. Bitte informieren Sie sich zu Ihrer persönlichen Situation bei der zuständigen Behörde ([Jobcenter](#), [Agentur für Arbeit](#) oder das BAMF).

Ehrenamtliche Sprachangebote

Neben den offiziellen Deutschkursen gibt es im Emsland weitere Möglichkeiten, Deutsch zu üben. Zu diesen Gruppen können alle kommen, unabhängig vom Aufenthaltsstatus. In den sogenannten Sprachcafés (oder Sprachtreffs) gibt es viele Freiwillige, die Sie beim Deutschlernen unterstützen. In den Sprachcafés können Sie sich mit anderen Leuten treffen und mit ihnen Deutsch sprechen. So üben Sie Ihr Deutsch und lernen neue Wörter. Und finden nebenbei vielleicht noch neue Freunde. In den Sprachcafés ist es egal, ob Sie Vorkenntnisse haben oder nicht. Alle sitzen in kleinen Gruppen zusammen und unterhalten sich einfach.

Wo finden Sprachkurse statt?

Café International Meppen

📍 [Kirchstraße 5-6, 49716 Meppen](#)

☎ [05931/5988173](#) oder [0151/51308199](#)

✉ @raphael.migura@awo-ol.de

🕒 montags - samstags 15:00 - 18:00 Uhr

Willkommensbüro Lingen

📍 [Große Straße 19, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

☎ [0591/9144734](#)

✉ @willkommen@lingen.de

🌐 www.willkommensbüro.de

🕒 dienstags 16 - 18 Uhr und donnerstags 11:00 - 13:00 Uhr, weitere Termine und ausführliche Beratung auf Anfrage

Haus Global Papenburg

📍 [Kirchstraße 48, 26871 Papenburg](#)

☎ [04961/91232025](#)

🌐 [Haus Global](#)

🕒 montags - donnerstags von 14:30 - 17:00 Uhr (offener Treff)

Weitere niederschwellige Sprachangebote finden Sie auch in der Nähe Ihres Wohnortes. Fragen Sie bei Ihrer [Wohnortgemeinde](#) nach.

Online Sprachkurse und Online Studium

Online Sprachkurse

Sie können über Ihr Smartphone oder am Computer Deutsch lernen (auch kostenlos). Nutzen Sie die tollen Angebote, um schnell Deutsch zu lernen und die Wartezeit für einen Sprachkurs sinnvoll zu nutzen. Auch während einem Sprachkurs können diese Angebote sinnvoll sein. Mehr Informationen zu den Sprachniveaus (A1-C2) finden Sie [hier](#).

🌐 [Lunes App](#): Die App hilft Ihnen in der Schule. Und in der Ausbildung. Und im Beruf. Die App hat viele Informationen über Wörter aus verschiedenen Berufen. Für jedes Wort gibt es ein Bild. So lernen Sie die deutschen Wörter. Und es gibt eine Vorlesefunktion. Durch verschiedene Übungen macht das Lernen Spaß. Sie können die Vokabeln lernen und sich merken.

🌐 [Serlo ABC](#): Eine kostenlose App zur Alphabetisierung zum Selbststudium oder als Ergänzung zum Sprachkurs. Die App ist als Lehrwerk für Integrationskurse zugelassen.

🌐 [Mein Deutschbuch](#): Umfangreiches Angebot für das Lernen der deutschen Sprache. Die Webseite richtet sich an Lernende und Lehrkräfte, A1-B2.

🌐 [Deutsch-Uni Online \(DUO\)](#): Sprachlernprogramme für A1 bis C2.

🌐 [Basis-Sprachkurs der Deutschen Welle](#): Dieser Online-Sprachkurs enthält Module zu Alphabetisierung und berufsbezogenen Sprachkenntnissen. Es gibt auch einen Einstufungstest.

🌐 [„Die Stadt der Wörter“](#): App und Website zum spielerischen Wortschatzlernen ohne Vorkenntnisse auf Deutsch, Englisch, Französisch und weiteren Sprachen.

🌐 [VHS-Lernportal](#): Kostenfreie Deutschkurse. Sie können auch schreiben, lesen und rechnen lernen. Es gibt auch Hilfe für die Vorbereitung auf den Schulabschluss in Deutsch, Mathe und Englisch.

🌐 [Einstufungstest Sprache](#): onSET-online Spracheinstufungstest für Flüchtlinge und zur sprachlichen Einordnung für Haupt- und Ehrenamtliche.

Online Studium

Viele Geflüchtete und Asylsuchende wollen eine Universität besuchen. Aber es ist schwer für sie. Denn sie müssen viel Geld für die Universität bezahlen. Und sie brauchen oft gute Zeugnisse und Papiere. Kiron Higher Education bietet eine gute Lösung an: Die Studiengebühren sind für die Geflüchteten und Asylsuchenden nicht wichtig. Und sie brauchen keine guten Zeugnisse und Papiere. Die Universität bietet Plätze an: für alle Menschen. Die ersten 2 Jahre geht es online zur Uni. Sie können die Kurse auf Englisch sehen. Sie können auch Untertitel in jeder Sprache einfügen. Im dritten Jahr geht es dann zur Uni vor Ort. Sie können Deutsch lernen während des Studiums. Sie bekommen auch andere Hilfen und Beratungen.

🌐 [Website Kiron](#)

Sprachniveau

Sie können einen Deutschkurs besuchen. Es gibt sechs Niveaustufen: A1, A2, B1, B2, C1 und C2. Sie beginnen mit A1. Sie haben in Ihrer Muttersprache C2. Die sechs Stufen bedeuten im Detail:

A1: Anfänger / Anfängerin

Sie können einfache Wörter und Sätze verstehen und verwenden.

Sie können sich und andere vorstellen.

Sie können Fragen zur Person stellen.

Sie können Fragen beantworten.

Eine Person spricht langsam und deutlich. Sie können sich mit ihr unterhalten.

A2: Grundlegende Kenntnisse

Sie können Sätze und häufig gebrauchte Wörter verstehen.

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

B1: Fortgeschrittene Sprachverwendung

Sie können viel verstehen. Sie können etwas über vertraute Themen und persönliche Interessen sagen. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse, Träume, Hoffnungen und Ziele sprechen.

Sie können zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

B2: Selbstständige Sprachverwendung

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

Sie können sich spontan und fließend mündlich verständigen. Sie können einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage mit Vor- und Nachteilen begründen.

C1: Fachkundige Sprachkenntnisse

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

Sie können sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern.

C2: (Annähernd) Muttersprachliche Kenntnisse

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

Sie können Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen. Sie können Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Sie können sich spontan, sehr flüssig, genau und nuanciert ausdrücken.

Ausbildung und Arbeit

Kurzesagt

Um in Deutschland einen guten Arbeitsplatz zu finden, sind [Deutschsprachkenntnisse](#) sowie eine abgeschlossene [Berufsausbildung](#) oder ein [Studium](#) wichtig.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen und Ansprechpersonen zum [Spracherwerb](#), zur [Ausbildung](#), und zum [Einstieg in das Berufsleben](#).

Informationsportal für Berufe

Es gibt über 400 verschiedene Berufe in Deutschland. Sie wollen einen Beruf lernen? Dann informieren Sie sich zu den verschiedenen Berufen auf [Berufenet der Agentur für Arbeit](#).

Schauen Sie sich auch [Wege in den Beruf in Niedersachsen!](#)

Anerkennung ausländischer Bildungsabschlüsse

Sie haben im Ausland schon einen Abschluss gemacht? Zum Beispiel einen Abschluss in der Schule oder einen Abschluss im Beruf? Dann müssen Sie den Abschluss hier in Deutschland anerkennen lassen. Mehr Informationen dazu finden Sie [hier](#).

Suchportale für Jobs, Ausbildung und [Praktika](#)

Sind Sie auf der Jobsuche? Dann suchen Sie nach Stellenangeboten auf [Jobbörse der Agentur für Arbeit](#) oder [Jobportal der Emsachse](#).

Sie können sich bei dem [Jobcenter](#) oder der [Agentur für Arbeit](#) beraten lassen. Mehr dazu finden Sie [hier](#). Weitere Unterstützung erhalten Sie auch bei den [Integrationsprojekten](#).

Arbeitserlaubnis

Unter welchen Bedingungen Sie in Deutschland arbeiten dürfen, hängt mit Ihrem Aufenthaltsstatus zusammen. Informationen dazu finden Sie [hier](#).

Spracherwerb

Sie sprechen kein Deutsch? Dann können Sie einen [Integrationskurs](#) besuchen! Sie wollen eine Ausbildung absolvieren, sprechen aber noch nicht genug Deutsch? Dann kommt der Besuch eines [Berufssprachkurses](#) (z. B. B2-Sprachkurs) für Sie in Betracht. Auch berufsbegleitend können Sie Ihr Deutsch verbessern ([Job-BSK](#)).

Schule

[Jugendliche und junge Erwachsene](#) müssen in die [berufsbildende Schule \(BBS\)](#) gehen. Das gilt, wenn Sie eine Berufsausbildung machen, aber auch sonst. [Die berufsbildenden Schulen im Landkreis Emsland](#) machen auch verschiedene Bildungsangebote, die Sie auf eine [Berufsausbildung](#) oder auf den Berufseinstieg vorbereiten.

Nutzen Sie die Beratungsangebote der [berufsbildenden Schulen im Landkreis](#)!

Aber auch die [Jugendberufsagenturen](#) und der [Jugendmigrationsdienst](#) können Sie dazu beraten.

Weitere **Migrationsberatungsstellen** finden Sie [hier](#)!

Bildung und Teilhabe

[Freizeitangebote](#), die Klassenfahrt oder eine Vereinsmitgliedschaft. Das alles kostet Geld.

Für Kinder und Jugendliche aus Familien mit geringen Einkommen ist eine umfassende Teilhabe am sozialen Leben daher oftmals nur schwer zu realisieren. Schauen Sie sich dazu das [Bildungs- und Teilhabepaket!](#)

Studium

Sie wollen studieren? Dann finden Sie **Informationen zum [Studium](#)** hier.

Arbeit finden

Beratung und Hilfe

Sind Sie auf der Jobsuche?

Dann suchen Sie nach Stellenangeboten auf der [Jobbörse der Agentur für Arbeit](#) oder dem [Jobportal der Emsachse](#).

Brauchen Sie Unterstützung?

Beziehen Sie **Bürgergeld (Jobcenter)**?

Dann melden Sie sich bei [Ihrer Fallmanagerin oder Ihrem Fallmanager](#).

📍 Ordeniederung 1, 49716 Meppen

☎ [05931441448](tel:05931441448)

@arbeit@emsland.de

Sie finden das Jobcenter auch auf [Instagram!](#)

In anderen Fällen ist die [Agentur für Arbeit](#) für Sie zuständig.

Informationen für Arbeitgeber - Arbeitgeber-Service

Im Landkreis Emsland steht Ihnen als **Arbeitgeber** die Arbeitgeber-Service der Agentur für Arbeit und des Jobcenters zur Unterstützung.

Sie helfen Ihnen bei der Personalsuche, beraten Sie zu Förderungen und vieles mehr. Die Dienstleistung ist für Sie kostenfrei!

[Hier](#) finden Sie die Ansprechpartner des **Jobcenters** und [hier](#) die Ansprechpartner der **Agentur für Arbeit**. Melden Sie sich gerne!

Regelungen zum Arbeitsmarktzugang

👤 Sie kommen aus der EU? Sie wohnen nun in Deutschland? Und Sie möchten arbeiten? Dann können Sie das ohne Probleme tun. Als EU-Bürger oder EU-Bürgerin darf jeder und jede in Deutschland arbeiten. Ohne Einschränkungen.

👤 Sie sind nach Deutschland geflüchtet?

Dann ist Ihr Aufenthaltsstatus wichtig. Er entscheidet, ob Sie arbeiten dürfen. Was auf Sie zutrifft, erklären wir im Folgenden:

- **Asylsuchende mit Ankunftsnachweis oder Aufenthaltsgestattung**
Über die Arbeitsaufnahme entscheidet die [Ausländerbehörde](#). Sie müssen also bei der Ausländerbehörde einen Antrag stellen.
- **Geflüchtete mit Aufenthaltserlaubnis**
Sie sind durch das BAMF als asylberechtigte, geflüchtete oder subsidiär schutzberechtigte Person anerkannt worden? Dann erteilt Ihnen die Ausländerbehörde eine Aufenthaltserlaubnis. Diese berechtigt Sie zur Ausübung jeder Erwerbstätigkeit und gewährt Ihnen damit auch vollen Zugang zum Arbeitsmarkt.

💡 **Wichtig:** Sie finden hier nur allgemeine Informationen. Bitte informieren Sie sich zu Ihrer persönlichen Situation bei der [Ausländerbehörde](#).

Praktikum

Was ist ein Praktikum?

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

Ein Praktikum ist da um...

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

Was sind Vorteile eines Praktikums?

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

- Praktikanten lernen Berufe und Tätigkeitsfelder kennen. Sie sehen, welcher Beruf der richtige für sie ist.
- Praktikanten lernen Betriebe und Unternehmen kennen. Sie sehen, ob sie dort arbeiten wollen.
- Praktikanten knüpfen Kontakte, die beim Einstieg in das Arbeitsleben hilfreich sein können.
- Der Betrieb oder das Unternehmen lernt die Praktikanten kennen. Daraus kann sich nach dem Praktikum eine Arbeitsstelle oder ein Ausbildungsplatz ergeben.

Für wen ist ein Praktikum sinnvoll?

Ein Praktikum kann für jeden Menschen sinnvoll sein. Arbeitgeber schauen zum Beispiel bei der Einstellung von neuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, wo der Bewerber oder die Bewerberin bereits Praktika gemacht hat.

Besonders sinnvoll sind Praktika für:

- Schülerinnen und Schüler,
- Studentinnen und Studenten,
- Menschen kurz vor dem Einstieg in das Arbeitsleben (um Berufserfahrung zu sammeln),
- Menschen, die sich beruflich verändern wollen,
- Menschen, die schon länger keine Arbeit haben.

Die wichtigsten Arten von Praktika

Pflichtpraktikum

- Schülerpraktikum: In der Schule müssen Schülerinnen und Schüler oft ein Praktikum machen. Das Schülerpraktikum dauert oft nur ein bis zwei Wochen. Die Schülerinnen und Schüler sollen das Arbeitsleben kennenlernen und eine erste berufliche Orientierung bekommen.
- Praktikum im Studium: Um den Studienabschluss zu erreichen, muss oft ein Praktikum gemacht werden. Der Ablauf und die Dauer sind durch die Studienordnung geregelt. Durch die Pflichtpraktika werden erste Berufserfahrungen gesammelt.

Freiwilliges Praktikum

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

Bezahlung

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

Praktikanten und Praktikantinnen haben einen Anspruch auf Bezahlung, wenn

- das Praktikum länger als drei Monate dauert
- und freiwillig ist.

Diese Regelung gilt nicht bei Pflichtpraktika im Studium. Die Regel gilt auch nicht für Praktikanten und Praktikantinnen unter 18 Jahren.

Zehn Tipps für Praktikanten und Praktikantinnen

1. Informieren Sie sich bereits vor dem Praktikum über den Praktikumsbetrieb (z. B. im Internet).
2. Seien Sie höflich, pünktlich und zuverlässig.
3. Zeigen Sie Interesse und Motivation.
4. Fragen Sie nach, wenn Sie etwas wissen wollen oder etwas unklar ist.
5. Sprechen Sie Probleme direkt an. Bleiben Sie dabei freundlich.
6. Nehmen Sie Kritik an und lernen Sie daraus.
7. Privat ist privat: Vermeiden Sie zum Beispiel private Telefonate oder den ständigen Blick auf das Handy.
8. Kleiden Sie sich angemessen.

9. Knüpfen Sie neue Kontakte. Diese Kontakte können bei der Jobsuche später hilfreich sein.
10. Beantragen Sie ein Praktikumszeugnis. Das Praktikumszeugnis kann später bei der Jobsuche hilfreich sein.

Bekommen Sie Bürgergeld ([Jobcenter](#))? Dann informieren Sie vor Beginn des Praktikums das Fallmanagement darüber!

Bewerbungen und Vorstellungsgespräche

Viele Unternehmen geben Stellenanzeigen auf. Entweder in der Zeitung oder im Internet. Das Unternehmen sucht also neue Mitarbeitende. In der Stellenanzeige steht, um was für eine Arbeit oder Ausbildung es sich handelt. Dort steht auch, welche Erwartungen das Unternehmen an den neuen Mitarbeiter oder die neue Mitarbeiterin hat. Sie finden dort Informationen, wo und wie (schriftlich, per E-Mail, persönlich oder telefonisch) Sie sich bewerben müssen.

Sie wurden zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen? Dann hat das Unternehmen Interesse an Ihnen. Sie können sich bei dem Gespräch vorstellen. Bitte planen Sie genug Zeit für den Weg zum Termin ein. Erscheinen Sie unbedingt pünktlich zu dem Termin. Am besten bereiten Sie sich vorher ausführlich auf das Gespräch vor. Sie können auch wichtige Informationen über die Firma sammeln. Besuchen Sie die Website und lesen Sie sich die Geschichte der Firma durch. Informieren Sie sich über die Produkte oder Dienstleistungen. Sie möchten Ihr Interesse für die Arbeit zeigen? Dann stellen Sie Fragen während des Termins. So zeigen Sie, dass Sie sich informiert haben. Sie zeigen, dass Sie motiviert sind.

Eine Bewerbung besteht meistens aus drei Teilen:

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

Lebenslauf: Der Lebenslauf listet Ihre gesamten Erfahrungen auf. Er ist wie eine große Tabelle aufgebaut. Schreiben Sie, von wann bis wann Sie bei welcher Firma gearbeitet haben. Schreiben Sie, wo Sie eine Ausbildung oder ein Studium gemacht haben. Schreiben Sie, wo Sie zur Schule gegangen sind und welchen Schulabschluss Sie gemacht haben. Sie müssen kein Foto in Ihren Lebenslauf einfügen, aber viele Firmen finden es gut, wenn Sie es doch machen. Auf der [Webseite von Europass](#) können Sie sich einen Lebenslauf erstellen lassen. Die Seite gibt es auf sehr vielen Sprachen. Sie geben Ihre Daten an. Sie schreiben Ihre Erfahrungen auf. Am Ende bekommen Sie einen Lebenslauf erstellt. In jedem Land sehen Lebensläufe anders aus. Es ist wichtig, dass Sie das Format verwenden, das in Deutschland genutzt wird. Dies können Sie bei Europass auswählen.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sprachübungen

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

Arbeitsvertrag

Wer eine Arbeitsstelle antritt, bekommt einen Arbeitsvertrag. Dieser regelt die wichtigsten Bedingungen Ihrer Arbeit. Dort steht, wann Sie arbeiten. Wie viel Urlaub Sie bekommen. Dort ist vereinbart, wie viel Geld Sie bekommen. Beide Seiten – Arbeitnehmende und Arbeitgebende – müssen sich an diese Vereinbarungen halten. Der Vertrag wird mit Ihrer Unterschrift rechtsbindend. Unterschreiben Sie ihn erst, wenn Sie den Inhalt auch vollständig verstanden haben.

Vertragsarten:

Unbefristeter Arbeitsvertrag

Normalerweise gibt es eine Probezeit von drei oder sechs Monaten. Während dieser Zeit kann ein Arbeitsverhältnis innerhalb von zwei Wochen gekündigt werden. Der Arbeitgeber oder die

Arbeitgeberin kann kündigen. Auch Sie als Arbeitnehmer oder Arbeitnehmerin können kündigen. Nach Ablauf der Probezeit beginnt ein festes Arbeitsverhältnis. Dieses hat einen längeren Kündigungsschutz.

Die Arbeitszeit beträgt normalerweise in der Regel 40 Stunden in der Woche.

Sie haben Anspruch auf Pausen:

- Ab 6 Stunden müssen Sie mindestens 30 Minuten Pause machen.
- Ab 9 Stunden haben Sie Anspruch auf mindestens 45 Minuten Pause.

Befristeter Arbeitsvertrag

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

Minijob

Der maximale Verdienst im Monat beträgt 538 Euro und ist steuer- und sozialabgabenfrei. Lediglich der Arbeitgeber bezahlt einen Pauschalbetrag. Auf Wunsch kann der Arbeitnehmer in die Rentenversicherung einzahlen.

Wenn Sie arbeitslos werden, haben Sie jedoch keinen Anspruch auf Arbeitslosengeld 1.

Teilzeit

Die Stundenanzahl umfasst in der Regel zwischen 20 und 30 Stunden in der Woche und ist steuer- und sozialversicherungspflichtig.

Das Gehalt wird angepasst gegenüber den Vollzeitstellen.

Es gilt mindestens der gesetzliche Mindestlohn.

Vollzeit

Die Stundenanzahl umfasst in der Regel 39 oder 40 Stunden in der Woche und ist steuer- und sozialversicherungspflichtig.

Sie bekommen das volle Gehalt.

Es gilt mindestens der gesetzliche Mindestlohn.

Sie haben einen Anspruch auf mindestens 20 Tage bezahlten Urlaub pro Jahr.

Zeitarbeit

Der Arbeitsvertrag wird mit der Verleihfirma geschlossen und ist steuer- und sozialversicherungspflichtig.

Die Verleihfirma setzt Sie befristet bei Kundinnen und Kunden ein, maximal 18 Monate.

Es gilt mindestens der gesetzliche Mindestlohn.

Arbeitsrecht:

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

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

Steuern und Sozialabgaben:

Jeder Arbeitnehmer und jede Arbeitnehmerin in Deutschland zahlt einen Teil seines Lohnes als Steuern. Der Bund, die Ländern und Kommunen finanzieren damit ihre Ausgaben. Arbeitgebende wiederum sind verpflichtet, Sozialabgaben für Ihre Beschäftigten abzuführen. Diese Sozialabgaben finanzieren das Sozialsystem in Deutschland. Das System garantiert, dass Sie Geld bekommen vom Staat, wenn Sie mal keine Arbeit haben.

Steuerliche Identifikationsnummer:

Die Steuer-ID ist eine 11-stellige Nummer und dient der Einkommenssteuer. Die Nummer ist Ihr ganzes Leben lang gültig. Mit der Nummer kann das Finanzamt Sie immer identifizieren. Ihre Arbeitsstelle benötigt diese Nummer. Sie haben diese Nummer nicht in Ihren Unterlagen? Sie bekommen diese persönlich bei der Meldebehörde (Bürgeramt). Oder per Formular beim [Bundeszentralamt für Steuern](#).

Sozialversicherungsnummer:

Für eine Arbeitsstelle benötigt man eine Sozialversicherungsnummer. Diese erhält man bei seiner [Krankenkasse](#) (zum Beispiel AOK, DAK).

Illegale Arbeit:

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

Gehaltsabrechnung oder Lohnabrechnung

Sind Sie Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer?

Dann erhalten Sie nach dem ersten Arbeitsmonat eine Abrechnung. Manche Arbeitgeber stellen Ihnen auch danach monatlich eine Abrechnung aus. Andere nur dann, wenn im jeweiligen Monat etwas anders ist als sonst (zum Beispiel Weihnachtsgeld).

Pflichtangaben in der Abrechnung sind:

- Name und Adresse des Arbeitgebers
- Name, Adresse und Geburtsdatum des Arbeitnehmers
- Versicherungsnummer des Arbeitgebers
- Datum des Beschäftigungsbeginns
- Steuerklasse und Steueridentifikationsnummer
- Abrechnungszeitraum
- Bruttolohn (Gehalt ohne Abzüge)

- Art und Höhe der Zuschläge oder Zulagen
- Art und Höhe der Abzüge
- Nettobetrag (nach allen Abzügen) und ist meist der Auszahlungsbetrag

💡 Bewahren Sie Ihre Lohnabrechnungen gut auf! Dann können Sie sie bei Behörden (zum Beispiel Ausländerbehörde) vorlegen.

Arbeitsausbeutung und illegale Arbeit

Arbeitsausbeutung

Das ist der Fall, wenn Sie zu unfairen Bedingungen oder ohne Ihre Zustimmung arbeiten (müssen).

Strafbar ist:

- Kein Geld bezahlen, obwohl gearbeitet wurde.
- Längere Arbeitszeiten als vertraglich vereinbart zum gleichen Lohn (Umgang des Mindestlohns).
- Menschenhandel zum Zweck der Arbeitsausbeutung oder erzwungener Sexarbeit.
- Sklaverei und Zwangsarbeit.

Illegale Arbeit

Das ist der Fall, wenn man Geld verdient ohne dafür Steuern zu zahlen.

Ebenfalls zahlt man keine [Sozialabgaben](#). Das ist illegal und wird strafrechtlich verfolgt und bestraft.

Es gilt eine Mitteilungspflicht gegenüber den Behörden, wenn Sie eine Arbeit aufnehmen.

Das Geld wird dann meist bar ausgezahlt und nicht auf Ihr Konto überwiesen. Es gibt keinen [Arbeitsvertrag](#), keine Belege oder [Lohnabrechnungen](#).

Besonders betroffen ist das Handwerk. Deshalb kontrolliert der Zoll häufig Baustellen. Dort fragen sie nach den Arbeitsverträgen und Aufenthaltserlaubnissen. Sie prüfen auch die Steuerpflicht.

Wenn man Sozialleistungen bezieht und bei der Schwarzarbeit erwischt wird, kann man ins Gefängnis kommen.

Zudem werden die Leistungen wesentlich gekürzt oder eingestellt.

Ihre Rechte als Arbeitnehmer; Faire Integration Niedersachsen

Hier bekommen Sie alle Informationen zu Ihren Rechten als Arbeitnehmer in Deutschland.

Wenn Sie Ihre Rechte kennen, können Sie sich vor Ausbeutung und Benachteiligung schützen.

Geflüchtete und Migrant*innen aus Drittstaaten, die eine Arbeit haben, eine Ausbildung machen oder ein Praktikum können sich hier beraten lassen. Man berät Sie, wenn Sie arbeiten möchten und Fragen haben.

Themen sind:

- Arbeitsmarkt und Arbeitsverträge
- Bezahlung und Mindestlohn
- Arbeitszeiten, Urlaub oder Kündigung
- Arbeitsunfähigkeit und Arbeitsunfälle
- Kranken-, Pflege- und Rentenversicherung
- Ungerechte Behandlung durch Chefs
- Einhaltung von Arbeitnehmerrechten
- Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.

Zuständig fürs Emsland ist die [Beratungsstelle FAIRE INTEGRATION in Oldenburg](#). Dort berät man Sie telefonisch, online oder persönlich.

Mehr Informationen finden Sie in dem Flyer!

[Flyer Faire Integration Flyer Juli 24.pdf](#)

Anerkennung ausländischer Bildungsabschlüsse

Zeugnisse sind in Deutschland sehr wichtig. Man bekommt Sie in der Schule. Oder im Studium. Oder auch im Beruf. Im Beruf heißen sie Arbeitszeugnis. Mit Zeugnissen weisen Sie nach, was Sie bereits gelernt und geleistet hat. Zeugnisse sind die entscheidende Voraussetzung, um eine Arbeitsstelle zu bekommen. Sie brauchen auch ein Zeugnis, um zu einer Schule oder einem Studium zugelassen zu werden. Sie haben bereits im Ausland Zeugnisse erworben? Lassen Sie diese Zeugnisse in Deutschland **anerkennen**. Es wird geprüft, wofür Sie durch Ihre Zeugnisse in Deutschland qualifiziert sind. Ihre Leistungen werden sozusagen übersetzt. Es kann sein, dass Sie Ihre Zeugnisse nicht mehr haben. In diesem Fall können Sie versuchen, Ihre Berufserfahrung und Ihre beruflichen Fähigkeiten durch Tests anerkennen zu lassen.

Fachberatungsstelle für Anerkennung

Sie haben einen Schulabschluss im Ausland erlangt und möchten in Niedersachsen eine Ausbildung absolvieren oder eine Berufstätigkeit aufnehmen? [Hier](#) erfahren Sie, ob und wie Sie Ihren schulischen Abschluss bewerten lassen können.

Sie haben einen Berufsabschluss? [Hier](#) erfahren Sie mehr zur Anerkennung Ihres Berufsabschlusses.

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

Zur Beratung steht Ihnen die BUS-GmbH zur Verfügung.

Beratungsstelle der BUS-GmbH für die Anerkennung von ausländischen Studien- und Berufsabschlüssen

Wer kann sich an die Beratungsstelle wenden?

Unabhängig vom Aufenthaltsstatus kann sich jede und jeder beraten lassen!

Vereinbaren Sie einfach einen Termin zur Beratung!

Die Beratung ist vertraulich und für Sie kostenfrei.

Folgende Unterlagen bringen Sie bitte zum Termin mit, soweit vorhanden:

- Lebenslauf
- Zeugnisse
- Fächer- und Notenübersichten
- Personalausweis oder Reisepass

Weitere Informationen zu den erforderlichen Unterlagen finden Sie [hier](#).

Beziehen Sie Geld vom Jobcenter?

Dann kann [Ihre Fallmanagerin oder Ihr Fallmanager](#) Ihnen helfen, unter anderem einen Termin zu vereinbaren.

Sofern die Übersetzung der Dokumente erforderlich ist und Sie die Kosten der Übersetzung nicht selber tragen können, ist bei Bezug von Leistungen der Grundsicherung für Arbeitsuchende nach dem SGB II ggf. die Übernahme dieser Kosten durch das Jobcenter möglich.

Bitte erkundigen Sie sich dazu vor Einleitung des Übersetzungsauftrags bei [Ihrer Fallmanagerin oder Ihrem Fallmanager](#).

Kontakt & Anmeldung

 [Hier](#) können Sie sich für eine Beratung anmelden.

 Mira Blümke

 [05416929622](tel:05416929622)

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

 Katharina Loose

 [05416929630](tel:05416929630)

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

 Branka Zivotic

 [05416929623](tel:05416929623)

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

Amtliche Beglaubigung von Zeugnissen

Sie haben ein Dokument, zum Beispiel ein Zeugnis. Die Behörden möchten wissen, ob das Dokument echt ist?

Dazu müssen Sie es amtlich beglaubigen lassen! Das ist auch wichtig für die Einschreibung an einer Universität. Dazu müssen alle Kopien der Zeugnisse amtlich beglaubigt sein. Die Beglaubigung können Sie im [Bürgerbüro Ihrer Gemeinde](#) oder beim Landkreis Emsland vornehmen lassen. Denken Sie bitte daran, dass die Dokumente zuvor auf Deutsch übersetzt sein müssen.

Mehr Informationen finden Sie auf dem [Serviceportal des Landes Niedersachsen](#).

Führungszeugnis beantragen

Führungszeugnis beantragen

Manche Arbeitgeber möchten, dass man ein Führungszeugnis vorlegt. Führungszeugnisse dienen als Nachweis, dass jemand nicht vorbestraft ist. Das Führungszeugnis wird teilweise auch "polizeiliches Führungszeugnis" genannt. Sie benötigen zum Beispiel eines, wenn Sie in der Sicherheitsbranche, mit Kindern oder im öffentlichen Dienst arbeiten möchten.

Es gibt verschiedene Arten des Führungszeugnisses:

- für private Zwecke
- für eine Behörde
- Erweitertes
- Europäisches

Fragen Sie die Stelle, für die Sie es benötigen, welche Ausführung erforderlich ist.

An wen muss ich mich wenden?

Die Zuständigkeit liegt bei der Gemeinde, der Samtgemeinde und der Stadt. Mehr Informationen finden Sie auf der Webseite Ihrer [Wohngemeinde](#).

Belehrungen für Personen im Umgang mit Lebensmitteln

Lebensmittelbelehrung

Kommen Sie beruflich mit offenen Lebensmitteln in Kontakt? Stellen Sie Lebensmittel her?

Dann müssen Sie eine Belehrung machen!

Die Belehrung wird Lebensmittelbelehrung genannt und ist nach § 43 des Infektionsschutzgesetzes (IfSG) vor dem Arbeitsbeginn vorgeschrieben.

Die Beschäftigten sollen so in die Lage versetzt werden, in eigener Verantwortung daran mitzuwirken, dass von dem Umgang mit Lebensmitteln keine Gefahren im Sinne einer Weiterverbreitung von Krankheitserregern ausgehen.

Weitere Informationen finden Sie [hier](#). Dort können Sie sich auch für das Online-Seminar anmelden.

Bekommen Sie Geld vom Jobcenter? Dann kann es sein, dass es die Kosten übernimmt. Melden Sie sich vor der Anmeldung bei [Ihrer Ansprechpartnerin oder Ansprechpartner!](#)

Junge Erwachsene

Jugendberufsagentur (JBA)

Du stehst kurz davor, beruflich zu starten?

Bei so vielen Möglichkeiten fällt die Entscheidung nicht immer leicht. Die gute Nachricht: Du bist damit nicht alleine!

Die Jugendberufsagentur (JBA) unterstützen dich bei der Berufsorientierung und nehmen sich reichlich Zeit für dich und deine Fragen. Ganz egal, ob du eine Ausbildung oder ein Studium anfangen möchtest – oder vielleicht hast du ja noch ganz andere Pläne? Oder noch gar keine?

Was auch immer dich gerade bewegt: Bei der JBA bist du bestens aufgehoben. Natürlich findest du auch ein offenes Ohr, wenn es bei dir momentan einfach nicht rund läuft.

Die JBA Emsland berät und unterstützt junge Menschen bis 25 Jahre dabei, die passende [Ausbildung](#) oder das geeignete [Studium](#) zu finden.

Folge die JBA auf Instagram [@jba_emsland](#)

 www.jba-emsland.de

 [05931442711](tel:05931442711)

 info@jba-emsland.de

Einstiegsqualifizierung

Sie wissen, was Sie werden wollen? Sie haben aber bis 30. September noch keinen [Ausbildungsplatz](#) gefunden?

Dann können Sie unter bestimmten Voraussetzungen ein längeres Praktikum machen. Dieses bereitet Sie auf eine [Berufsausbildung](#) vor. Es nennt sich Einstiegsqualifizierung (EQ) und dauert zwischen 4 und 12 Monaten.

Die Einstiegsqualifizierung beginnt in der Regel zum 1.10.

Bei Interesse, fragen Sie [Ihre Fallmanagerin oder Fallmanager](#), wenn Sie [Bürgergeld](#) bekommen!

Melden Sie sich ansonsten bei der [Agentur für Arbeit](#)!

Die Genehmigung der [Ausländerbehörde](#) ist gegebenenfalls auch nötig.

Sind Sie noch nicht 18 Jahre alt? Dann müssen Sie sich vor der Beschäftigungsaufnahme ärztlich untersuchen lassen! Es nennt sich **Erstuntersuchung**. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt stellt Ihnen dann eine Bescheinigung aus, die Sie dem Arbeitgeber vorlegen müssen. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Achtung: mit einer EQ kann keine Ausbildungsduldung beantragt werden!

Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ)

Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ)

Was ist ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ)?

Eine gute Alternative zu einem Praktikum bietet das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ). Wenn Sie die Schulpflicht erfüllt haben und jünger als 27 Jahre alt sind, können Sie ein FSJ absolvieren. Hierbei können Sie an einer sozialen oder kulturellen Einrichtung wertvolle Erfahrungen sammeln.

Wo kann man ein FSJ machen?

- Krankenhaus
- Kindergarten
- Schule
- Einrichtung für Jugendhilfe
- Kirchengemeinde
- Kultureinrichtung
- Einrichtungen für ältere Menschen oder Menschen mit Behinderung

Wo findet man Angebote?

[Hier](#) finden Sie weitere Informationen und eine Liste mit anerkannten Trägern die ein Freiwilliges Soziales Jahr anbieten.

Damit Sie einen Platz in Ihrem gewünschten Einsatzbereich für ein soziales Jahr finden, sollten Sie sich frühzeitig für ein FSJ bewerben. Am besten ein halbes Jahr im Voraus. Manchmal ist es auch möglich, dass Sie kurzfristig innerhalb von vier Wochen ein FSJ beginnen können.

Welche Leistungen bekommt man?

- Sie bekommen Taschengeld pro Monat
- Sie bekommen Verpflegungsgeld pro Monat
- Gegebenenfalls kann Ihnen eine Unterkunft (ein möbliertes Zimmer) zur Verfügung gestellt werden
- Sie haben mindestens 26 Tage Urlaub, wenn Ihr Freiwilligendienst 12 Monate dauert
- Sie sind im Fall von Krankheit, Unfall und Schäden gegenüber Dritten versichert
- Die Kosten für die Hinfahrten und Rückfahrten zu den Seminaren werden Ihnen erstattet
- Unter bestimmten Bedingungen kann man Ihnen finanzielle Unterstützung für einen Sprachkurs anbieten
- Die Anreise zur Einsatzstelle und die Abreise nach dem Freiwilligendienst muss man selbst organisieren und bezahlen

💡 Fragen Sie den Träger, welche Leistungen Ihnen konkret während des FSJ zustehen!

Bekommt man ein Zeugnis?

Am Ende des Freiwilligendienstes erhalten Sie ein Zeugnis über die Tätigkeit in der Einsatzstelle. Außerdem bekommen Sie ein Zertifikat über die Bildungstage.

Welche Vorteile hat ein FSJ?

- Sozial engagieren und Gutes tun
- Persönlich weiterentwickeln, den eigenen Horizont erweitern und Neues erleben
- Beruflich orientieren im FSJ – nicht nur im sozialen Bereich
- Praktische Erfahrungen sammeln
- FSJ für Fachhochschule, Vorpraktikum, Anerkennungsjahr anrechnen lassen
- Auszeit nehmen und mehr Zeit gewinnen

 **Achtung:** Ein FSJ muss von der Ausländerbehörde genehmigt werden, wenn keine uneingeschränkte Arbeitserlaubnis vorliegt!

Assistierte Ausbildung (AsA)

Lernhilfe während der Ausbildung

Machen Sie eine betriebliche Ausbildung oder eine Einstiegsqualifizierung?

Dann ist die Assistierte Ausbildung (**AsA**) vielleicht was für Sie!

Wir unterstützen Sie bei folgenden Themen:

- Schwierigkeiten beim Lernen
- schlechte Noten in der Berufsschule
- Prüfungsangst
- Probleme mit der deutschen Sprache
- Probleme im sozialen Umfeld

Melden Sie sich gerne bei uns! Wir stellen gemeinsam Ihren individuellen Bedarf fest!

 [Jobcenter](#)

 [Agentur für Arbeit](#)

Arbeitslosigkeit und Sozialleistungen

Arbeitslosengeld bei der Agentur für Arbeit

Anspruch auf Arbeitslosengeld bei der Agentur für Arbeit

Arbeitslos sind Sie, wenn Sie erwerbsfähig sind, aber keiner Beschäftigung nachgehen. Sie verdienen also kein Geld zum Leben. Da Deutschland ein Sozialstaat ist, hilft er Menschen, die ihren Lebensunterhalt nicht oder nur zum Teil selbst sichern können.

Aber: Grundsätzlich soll jeder durch Arbeit selbst für seinen Lebensunterhalt sorgen.

Arbeitslosengeld bekommen Sie, wenn Sie Ihren Job verlieren. Dazu müssen Sie in den vergangenen 30 Monaten mindestens 12 Monate versicherungspflichtig in Deutschland

gearbeitet haben. Unter bestimmten Umständen gibt es andere Voraussetzungen.

Ob Sie Arbeitslosengeld bekommen, entscheidet die Agentur für Arbeit.

1. Melden Sie sich arbeitsuchend!

Ihnen wurde gekündigt, Sie haben gekündigt oder Ihr befristetes Arbeitsverhältnis endet bald. Die Agentur für Arbeit unterstützt Sie bei Ihrer Suche nach einer neuen Beschäftigung. Gemeinsam mit Ihnen wird außerdem festgestellt, ob Sie Anspruch auf finanzielle Unterstützung haben.

Wichtig ist, dass Sie sich umgehend arbeitsuchend melden. Melden Sie sich spätestens 3 Monate vor dem Ende des Arbeitsverhältnisses arbeitsuchend. Wenn Sie erst später davon erfahren, melden Sie sich spätestens 3 Tage später arbeitsuchend.

Das können Sie auf unterschiedlichen Wegen tun:

-  [vor Ort in Ihrer Agentur für Arbeit](#)
-  telefonisch unter [0800/4555500](tel:08004555500) (gebührenfrei)
-  [online](#) bei der Arbeitsagentur

2. Melden Sie sich persönlich arbeitslos!

Spätestens am ersten Tag ohne Beschäftigung müssen Sie sich persönlich oder online bei Ihrer Agentur für Arbeit arbeitslos melden. Das ist eine der Voraussetzungen dafür, dass Sie Arbeitslosengeld beziehen können.

3. Füllen Sie den Antrag auf Arbeitslosengeld aus!

Beantragen Sie das Arbeitslosengeld im Internet [online](#). Alternativ können Sie sich in Ihrer Agentur für Arbeit ein Antragsformular holen, um den Antrag schriftlich zu stellen.

Hier erhalten Sie weitere Informationen.

 **Wichtig:** Sie finden hier nur allgemeine Informationen. Bitte informieren Sie sich zu Ihrer persönlichen Situation bei der [Agentur für Arbeit](#).

FAQ: Antragstellung Bürgergeld (Jobcenter)

Wer hat Anspruch auf Bürgergeld?

Bürgergeld können alle erwerbsfähigen Hilfebedürftigen erhalten, die das 15. Lebensjahr vollendet und das 65. bis 67. Lebensjahr noch nicht vollendet haben. Leistungen erhalten auch Personen, die mit Ihnen in einer Bedarfsgemeinschaft leben (z. B. Kinder).

Wo muss ich den Antrag auf Bürgergeld stellen?

Im Landkreis Emsland sind die Fachdienste Arbeit und Soziales der [Städte und Gemeinden](#) für die Gewährung der Leistungen zuständig.

Wie hoch ist das Bürgergeld? Wie setzt es sich zusammen?

Der Regelbedarf zur Sicherung des Lebensunterhalts umfasst insbesondere die Kosten für Ernährung, Kleidung, Körperpflege, Hausrat und Bedarfe des täglichen Lebens. Ferner werden die Kosten für eine angemessene Unterkunft und Heizung übernommen.

Regelbedarfe ab 01.01.2024

für Alleinstehende, Alleinerziehende oder Leistungsberechtigte,

- deren Partner minderjährig ist 563 Euro
- für volljährige Partner der Bedarfsgemeinschaft 506 Euro
- für sonstige erwerbsfähige volljährige Angehörige der Bedarfsgemeinschaft 451 Euro

für Jugendliche in einer Bedarfsgemeinschaft vom Beginn

- des 15. Lebensjahres bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres 471 Euro
- für Kinder vom Beginn des siebten bis zur Vollendung des 14. Lebensjahres 390 Euro
- für Kinder bis zur Vollendung des sechsten Lebensjahres 357 Euro

Mein Kühlschrank ist kaputt. Bekomme ich einen neuen bezahlt?

Nein, solche Kosten sind bereits im Regelbedarf berücksichtigt.

Gegebenenfalls kann aber ein Darlehen in Betracht kommen. Die Gewährung eines Darlehens können Sie auch beantragen, wenn Sie zwar wegen fehlender Hilfebedürftigkeit keine Leistungen erhalten, aber Ihr Einkommen und Ihr Vermögen nicht ausreichen, um die Kosten der Anschaffung abzudecken.

Wie erfahre ich, ob ich Geld bekomme?

Die Entscheidung über Ihren Antrag wird Ihnen schriftlich durch Bescheid mitgeteilt. Aus dem Bescheid erfahren Sie, ob, wie lange und in welcher Höhe Ihnen Leistungen zustehen.

Wann und wie werden die Geldleistungen ausgezahlt?

Die Leistungen werden zum 1. des Anspruchsmonats auf Ihr Konto überwiesen.

Weitere Infos finden Sie auf der [Webseite](#) des Jobcenters Landkreis Emsland.

 **Wichtig:** Sie finden hier nur allgemeine Informationen. Bitte informieren Sie sich zu Ihrer persönlichen Situation bei Ihrer Wohngemeinde.

Anspruch auf Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz

Die Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz bekommen Sie, wenn Sie:

- Als Asylsuchender in Deutschland sind oder
- Ausländer mit einer Duldung sind oder

- vollziehbar ausreisepflichtig sind und
- kein Einkommen und Vermögen haben oder
- zu wenig in Ihrem Job verdienen und Unterstützung brauchen, um für Ihren Lebensunterhalt zu sorgen.

Sie erhalten:

- Ein Taschengeld und einen weiteren Betrag für Essen, Kleidung und Gesundheitspflege.
- Absicherung im Krankheitsfall.
- Kosten der Wohnung und Heizung.
- [Leistungen für Bildung und Teilhabe](#).

Sie haben keinen Anspruch auf Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz, wenn:

- Ihr verfügbares Einkommen oder Vermögen ausreicht, um zu leben,
- Sie bereits Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch erhalten.

Antragstellung:

- Im Landkreis Emsland sind die Fachdienste Arbeit und Soziales der [Städte und Gemeinden](#) für die Gewährung der Leistungen zuständig.

 **Wichtig:** Sie finden hier nur allgemeine Informationen. Bitte informieren Sie sich zu Ihrer persönlichen Situation bei Ihrer Wohngemeinde.

Selbstständigkeit

Was bedeutet Selbstständigkeit?

Wer selbstständig ist oder eine selbstständige Erwerbstätigkeit ausübt, hat zum Beispiel einen eigenen Laden oder einen eigenen Betrieb.

Man arbeitet also nicht für eine Firma, sondern ist der eigene Chef/ die eigene Chefin.

Das kann viele Vorteile, aber auch Nachteile und Risiken haben. Im Allgemeinen gibt es in Deutschland Gewerbefreiheit, das heißt jede Person darf jeden Beruf selbstständig ausüben. Für manche Berufe muss man aber erst die richtige Qualifikation haben.

Wer kann sich in Deutschland selbstständig machen?

Ihr Antrag für Asyl wird noch bearbeitet? Ihr Antrag wurde abgelehnt? Sie besitzen eine Duldung? Dann ist die selbstständige Arbeit **verboten**. Sie zählen nicht zu dieser Gruppe? Dann können Sie ein Unternehmen in Deutschland gründen.

Wenn Sie [Bürgergeld \(Jobcenter\)](#) beziehen, dann sprechen Sie [Ihre Fallmanagerin oder Ihren Fallmanager](#) darauf an!

Wichtiges für die Selbstständigkeit

Es gibt vieles zu beachten und zu bedenken, wenn Sie sich selbstständig machen möchten. Von Ihrer ersten Idee bis zu einem gut laufenden Unternehmen ist ein langer Weg mit vielen Regeln. Deshalb sollten Sie sich auf jeden Fall beraten lassen, bevor Sie ein Unternehmen gründen. Themen, die Sie bedenken sollten, sind zum Beispiel:

- Businessplan
- Finanzierung
- Steuern
- Versicherungen
- Risikoabwägung

Links mit weiteren Informationen

- [Emsland GmbH](#)
- [Online-Leitfaden „GründerZeiten“](#)
- [Portal für Gründer](#)
- [Homepage der IQ-Fachstelle](#)
- [Wirtschaftsförderung Haselünne](#)
- [Wirtschaftsförderung Lingen](#)
- [Wirtschaftsförderung Meppen](#)
- [Wirtschaftsförderung Papenburg](#)
- [Ems Dollart Region](#)
- [Wir gründen in Deutschland](#)

 **Wichtig:** Sie finden hier nur allgemeine Informationen. Bitte informieren Sie sich zu Ihrer persönlichen Situation bei der Ausländerbehörde, Jobcenter und/oder Ihrer Wohngemeinde.

Kinder, Jugend und Familie

Grundlegendes zu Kinder, Jugend und Familie

Kinder, Jugendliche und Familien stehen in Deutschland unter besonderem Schutz. Dieser Schutz beginnt schon während der Schwangerschaft und dauert an, bis das Kind 18 Jahre alt und damit volljährig ist.

Das Jugendamt unterstützt Eltern und Erziehungsberechtigte bei der Erziehung, Betreuung und Bildung von Kindern und Jugendlichen. Es ist Ansprechpartner bei allen Fragen, Unsicherheiten und Problemen, die damit in Zusammenhang stehen.

 Dabei gilt: Besser zu früh als zu spät!

Schwangerschaft und Geburt

Schwangere stehen in Deutschland unter besonderem Schutz. Sie dürfen sich beraten lassen. Sie werden von einer Ärztin oder einem Arzt versorgt. Wenn Sie schwanger sind, müssen Sie zuerst zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt (Gynäkologen / Gynäkologinnen) gehen. Lassen Sie dort die Vorsorgeuntersuchungen durchführen. Sie erhalten dann einen Mutterpass. Der Mutterpass ist ein Dokument mit wichtigen Informationen über Ihre Schwangerschaft. Dort stehen auch Informationen zu Ihrer Gesundheit. Und der Ihres Kindes. Nehmen Sie Ihren Mutterpass für eventuelle Notfälle immer mit.

Schwangerschaftsberatung

Diakonisches Werk

📍 Bahnhofstraße 29, 49716 **Meppen**

☎ [+49 \(0\) 593198150](tel:+490593198150)

@ dw-meppen@diakonie-emsland.de

🌐 www.diakonie.de

📍 Bögenstraße 7, 49808 **Lingen**

☎ [+49 \(0\) 591800410](tel:+490591800410)

@ dw-lingen@diakonie-emsland.de

📍 Landsbergstraße 9, 26871 Papenburg

☎ [+49 \(0\) 496198880](tel:+490496198880)

@ dw-papenburg@diakonie-emsland.de

Sozialdienst kath. Frauen e.V. Meppen - Emsland Mitte

📍 Nagelshof 21 b, 49716 Meppen

☎ [05931/98410](tel:0593198410)

@ info@skf-meppen.de

🌐 www.skf-meppen.de

Sozialdienst kath. Frauen e. V. Lingen

📍 Burgstraße 30, 49808 Lingen

☎ [0591/800620](tel:0591800620)

@ info@skf-lingen.de

🌐 www.skf-lingen.de

Sozialdienst kath. Frauen e. V. Esterwegen

📍 Hauptstraße 50, 26897 Esterwegen

☎ [05955/2871](tel:059552871)

@ info@skf-esterwegen.de

Caritasverband für den Landkreis Emsland

📍 Kirchstraße 16, 26871 **Papenburg**

☎ [04961/94410](tel:0496194410)

@ inoormann@caritas-os.de oder vbrinker@caritas-os.de

🌐 www.caritas-os.de

📍 Am Markt, 49751 **Sögel**

☎ [05952/93700](tel:0595293700)

@ mrohjans@caritas-os.de

Außensprechstunde Werlte

 Hauptstraße 73, 49757 **Werlte**

 [05952/93700](tel:0595293700) (Terminabsprache über Sögel)

pro familia Lingen

Lookenstraße 26, 49808 Lingen

 [0591/12078437](tel:059112078437)

 lingen@profamilia.de

 www.profamilia.de/lingen

Schwangerschaftskonfliktberatung

donum vitae emsland e.V.

 <https://emsland.donumvitae.org/>

 Montag bis Freitag von 8.30 – 11.30 Uhr und Montag bis Mittwoch von 15.00 – 17.00 Uhr

Beratungsstelle Lingen

 Am Wall-Süd 21, 49808 **Lingen**

 [0591/8079820](tel:05918079820)

 lingen@emsland.donumvitae.org

Beratungsstelle Meppen

 Margaretenstraße 25, 49716 **Meppen**

 [05931/599324](tel:05931599324)

 meppen@emsland.donumvitae.org

Beratungsstelle Papenburg

 Kirchstraße 29, 26871 **Papenburg**

 [04961/779990](tel:04961779990)

 papenburg@emsland.donumvitae.org

Beratungsstelle Werlte

 Am Markt 7, 49757 **Werlte**

 [04961/779990](tel:04961779990)

@

werlte@emsland.donumvitae.org

 jeden Montag und Donnerstag (Terminabsprache über Papenburg)

Diakonisches Werk

 Bahnhofstraße 29, 49716 **Meppen**

 [05931/98150](tel:0593198150)

 dw-meppen@diakonie-emsland.de

 www.diakonie.de

 Bögenstraße 7, 49808 **Lingen**

 [0591/800410](tel:0591800410)

 dw-lingen@diakonie-emsland.de

📍 Landsbergstraße 9, 26871 **Papenburg**
☎ [04961/98880](tel:0496198880)
✉ [@dw-papenburg@diakonie-emsland.de](mailto:dw-papenburg@diakonie-emsland.de)

Das Hilfetelefon Schwangere in Not: ☎ [08004040020](tel:08004040020)

Hebamme

Hebammen unterstützen Frauen und ihre Familien vom Anfang der Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit. Hebammen beraten während der Schwangerschaft. Sie können bei der Geburt helfen. Nach der Geburt führen Sie an das Stillen heran. Sie achten auch auf die körperliche und psychische Erholung der Frau. Jede Frau kann die Hilfe einer Hebamme in Anspruch nehmen. Die meisten Leistungen werden durch die Krankenkasse bezahlt.

Die [Hebammenzentrale Emsland](#) hilft bei der Suche nach einer Hebamme. Die Arbeit der Hebammenzentrale ist kostenlos.

Entbindung und Nachsorge

Ihr Frauenarzt oder Ihre Frauenärztin vermittelt Sie an eine Entbindungsklinik. Fragen Sie dort nach der Entbindung nach einer Hebamme oder einem Entbindungspfleger für die Nachsorge. Von der Klinik erhalten Sie eine Geburtsbescheinigung.

Hilfe nach der Geburt finden Sie hier: [Welcome - Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt](#)

Evangelisches Dorfhelferinnenwerk Niedersachsen e.V.:

[Dorfhelferinnen und Dorfhelfer](#) unterstützen Sie im Haushalt und betreuen Ihre Familie, wenn Sie gesundheitlich bedingt verhindert sind. Sie versorgen Ihre Kinder mit allem, was sie brauchen: Wickeln, Anziehen, Füttern, Trösten und noch viel mehr. Sie übernehmen notwendige Fahrten zum Kindergarten und zur Schule, holen sie ab, essen und spielen mit ihnen und beaufsichtigen ihre Hausaufgaben.

Meldung ans Standesamt

Neugeborene Kinder müssen dem [Standesamt](#) gemeldet werden. Sie wohnen in einer Unterkunft? Dann muss die Geburt der Leitung gemeldet werden. Die Entbindungsklinik übernimmt die Anzeige der Geburt beim Standesamt. Dort erhalten Sie die (vorläufige) Geburtsurkunde für Ihr Kind. Bringen Sie dafür Ihren Ausweis mit. Sie brauchen auch die Geburtsbescheinigung der Klinik. Sie sind verheiratet? Bringen Sie auch Ihre Heiratsurkunde mit.

💡 Bitte legen Sie nur Originaldokumente vor. Bei fremdsprachigen Dokumenten ist eine amtlich beglaubigte deutsche Übersetzung notwendig.

👥 Sie leben in einer Gemeinschaftsunterkunft? Geben Sie Ihrer Unterkunftsleitung eine Kopie der Geburtsurkunde. Ihr Kind wird dann registriert.

Kinderärzte / Kinderärztinnen

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

💡 Bei der Kita-Anmeldung kann ein Nachweis über vollständige Früherkennungsuntersuchungen verlangt werden.

Kinderbetreuung

Kita

Kita ist ein Begriff für Kinder-Tages-Einrichtung. Ihr Kind kann eine Kita besuchen. Ihr Kind muss mindestens ein Jahr alt sein. Dort wird Ihr Kind von Erziehern und Erzieherinnen betreut. Es lernt dabei viele wichtige Dinge. Einige Einrichtungen nehmen auch Kinder unter einem Jahr auf.

Sie suchen eine Platz in der einer Kita? Dann wenden Sie sich an Ihre Stadt- oder Gemeindeverwaltung vor Ort.

Kinder-Tagespflege

Eltern haben eine Anspruch auf einen Betreuungsplatz für Kinder ab einem Jahr. Sie können für Kinder ab einem Jahr bis drei Jahre zwischen Kinder-Tagespflege und Kita wählen. In einer kleinen Gruppe werden die Kinder von einer festen Bezugsperson betreut. Die Familienzentren vor Ort sind Ansprechpartner für die Vermittlung eines Betreuungsplatzes.

Kosten

Der Besuch einer Kita ist für Kinder ab drei Jahren bis zur Einschulung in der Regel kostenlos.

Die Gebühren für die Kinder-Tages-Einrichtung oder Kinder-Tagespflege werden in vielen Fällen von der Stadt oder dem Landkreis übernommen. Für die Übernahme im Bereich Kita müssen Sie einen Antrag bei der Gemeinde, im Bereich Kinder-Tagespflege an das [Jugendamt](#) stellen.

Krippe, Kindergarten und Hort sind verschiedene Arten von Kitas für unterschiedliche Altersgruppen.

💡 In der Kita kann Ihr Kind die deutsche Sprache erlernen und neue Dinge entdecken. Dort findet es auch Kontakt zu anderen Kindern und lernt so Freunde und Freundinnen sowie die deutsche Kultur kennen. Nutzen Sie die Möglichkeit, sie ist wichtig für die Zukunft Ihres Kindes. Der Besuch einer Kindertagesstätte hilft auch bei einer guten Schulvorbereitung.

💡 Leider gibt es nicht immer genügend Plätze in unmittelbarer Nähe Ihrer Wohnung beziehungsweise Unterkunft. Um einen Platz zu finden, fragen Sie Ihre Gemeinde, das [Jugendamt](#) oder Ihre Unterkunftsbetreuung.

Krippe

Die Krippe ist eine Einrichtung für Kinder von 1 bis 3 Jahren. In der Krippe werden die Kinder durch besonders geschultes Personal in kleinen Gruppen in ihrer Entwicklung gefördert.

Aufmerksamkeit und Zuwendung durch die Betreuer und Betreuerinnen sind hier besonders wichtig.

Kindergarten

Der Kindergarten ist eine Einrichtung für Kinder ab 3 Jahren bis zur Einschulung. Im Kindergarten können die Kinder mit anderen Kindern spielen, malen, basteln und lernen. Im letzten Jahr des Kindergartens haben die Kinder zudem regelmäßig Vorschulunterricht, der sie auf ihre Einschulung vorbereitet. Es gibt private und öffentliche Kindergärten. Ob der Besuch des Kindergartens, für Sie etwas kostet, hängt von dem Kindergarten und Ihrem Wohnort ab.

(Grund-)Schulkinder bis 13 Jahre

Auch für Schulkinder bis 13 Jahren gibt es Möglichkeiten der Betreuung nach der Schule. Es gibt viele unterschiedliche Betreuungsmodelle wie beispielsweise den Hort, eine Mittagsbetreuung oder eine Ganztagschule. In allen Modellen werden die Kinder darin unterstützt, ihre Hausaufgaben zu erledigen. Zudem kommen auch Freizeitbeschäftigungen nicht zu kurz. Welches Betreuungsmodell es für (Grund-)Schulkinder in Ihrer Stadt oder Gemeinde gibt, erfahren Sie von Ihrer Grundschule, in Ihrer Gemeinde oder durch das Jugendamt.

Familienzentren

Familien sollen sich im Landkreis Emsland wohl und wertgeschätzt fühlen. Familien brauchen manchmal Hilfe, Rat oder Unterstützung im Alltag. Es gibt dafür die Familienzentren. Es gibt sie in jeder Stadt, Gemeinde und Samtgemeinde.

Was ist ein Familienzentrum?

Ein Familienzentrum ist ein Ort für Eltern und ihre Kinder. Sie helfen und beraten bei Problemen oder Fragen. Es gibt verschiedene Angebote für Eltern und Kinder. Hier werden Hilfen und Angebote verbunden.

Was bieten Familienzentren?

- Sie helfen, wenn Sie eine Betreuung für Ihr Kind brauchen.
- Sie finden Lösungen für die Betreuung der Kinder. Vor allem in den Ferien oder wenn die Kita zu hat.
- Sie bilden Eltern weiter, zum Beispiel über Erziehung und Ernährung.
- Sie beraten bei Problemen in der Familie, bei der Erziehung oder sonstigen Fragen. Sie vermitteln bei Problemen an Beratungsstellen.
- Hier gibt es gemeinsame Treffen wie zum Beispiel Krabbelgruppen (Mütter mit Babys)
- Hier gibt es freiwillige Helfer. Sie unterstützen und helfen in der Familie oder Kita.

Wo finde ich ein Familienzentrum in meiner Nähe?

Hier:

Bawinkel: Familienzentrum der SG Lengerich

 Prinzenweg 2, 49844 Bawinkel

 [05969981864](tel:05969981864)

 [@fz-kita-bawinkel@t-online.de](mailto:fz-kita-bawinkel@t-online.de)

Dörpen: Familienzentrum der SG Dörpen

📍 Astrid-Lindgren-Straße 1, 26892 Dörpen

☎ [049639197731](tel:049639197731)

@familienzentrum@kita-st-elisabeth-doerpen.de

Emsbüren: Familienzentrum Emsbüren

📍 Papenstraße 15, "Alte Amtsvogtei", 48488 Emsbüren

☎ [059034809864](tel:059034809864) oder [01741717953](tel:01741717953)

@info@familienzentrum-emsbueren.de

Esterwegen: Familienzentrum Nordhümmling

📍 Zum Dorfplatz 15, 26897 Esterwegen

☎ [05955532](tel:05955532)

@fz@kita-esterwegen.de

Freren: Familienzentrum der SG Freren

📍 Markt 1, 49832 Freren

☎ [05902950456](tel:05902950456)

@familienzentrum@freren.de

Geeste: Familienzentrum Geeste

📍 Huberta-Roggendorf-Straße 12, 49744 Geeste

☎ [059379189985](tel:059379189985)

@familienzentrum.geeste@web.de

Haren: Familienzentrum Sankt Elisabeth

📍 Kirchstraße 29, 49733 Haren

☎ [0593250033441](tel:0593250033441)

@familienzentrum@martinus-haren.de

Haselünne: Familienzentrum Sankt Vincentius

📍 Holzbaumweg 3, 49740 Haselünne

☎ [05961262](tel:05961262) oder [0596112009411](tel:0596112009411)

@familienzentrum-haseluenne@web.de

Herzlake: Familienzentrum Sankt Nikolaus

📍 Heinrich-Kottmann-Straße 2, 49770 Herzlake

☎ [059621234](tel:059621234)

@kath.kindergarten-herzlake@ewetel.net

Lathen: Familienzentrum Purzelbaum

📍 Wahner Straße 13, 49762 Lathen

☎ [059336468245](tel:059336468245)

@familienzentrum.purzelbaum@lathen.de

Lingen: Familienzentrum Arche Noah

📍 Loosstraße 37a, 49809 Lingen

☎ [05913580](tel:05913580)

@kts.johannes.lingen@evlka.de

Lingen: Familienzentrum Sankt Bonifatius

📍 Burgstraße 21a, 49808 Lingen

☎ [05918227](tel:05918227)

@kika.bonifatius@ewetel.net

Lingen: Familienzentrum Christ König

📍 Am Reinelhof 2, 49809 Lingen

☎ [05912315](tel:05912315)

@kiga-christ-koenig@web.de

Lingen: Familienzentrum Gebrüder Grimm

📍 Elsterstraße 1, 49808 Lingen

@familienzentrum-grimm@mk-lingen.de

Lingen: Familienzentrum Sankt Josef

📍 Josefstraße 19, 49809 Lingen

☎ [05919669152](tel:05919669152)

@kita.st.josef.laxten@web.de

Meppen: Familienzentrum Sankt Margareta

📍 Damaschkering 3, 49716 Meppen

☎ [059313580](tel:059313580)

@st.margareta-kindergarten@ewetel.net

Meppen: Familienzentrum Sankt Vitus

📍 Kanalstraße 30, 49716 Meppen

☎ [059318227](tel:059318227)

@mail@st.vitus-meppen.de

Meppen: Familienzentrum Sankt Ansgar

📍 Rosenstraße 29, 40716 Meppen

☎ [05931847395](tel:05931847395)

@familienzentrum-ansgar@meppen-west.de

Papenburg: Familienzentrum David

📍 Barenbergstraße 28, 26871 Papenburg

☎ [049617088](tel:049617088)

@alexandra.nee@evlka.de

Papenburg: Familienzentrum Sankt Michael

📍 Spillmannsweg 12, 26871 Papenburg

☎ [0496171339](tel:0496171339) oder [01633452143](tel:01633452143)

@familienzentrum-st.michael-papenburg@kita-bistum-os.de

Papenburg: DRK Familienzentrum Regenbogenland

📍 Am Volkspark 22, 26871 Papenburg

☎ [0496191232040](tel:0496191232040)

@familienzentrum@drk-emsland.de

Papenburg/ Aschendorf: Familienzentrum Sankt Amandus

📍 Schulstraße 31, 26871 Aschendorf

☎ [04962700](tel:04962700)

@familienzentrum-st.amandus-aschendorf@kita-bistum-os.de

Rhede: Familienzentrum Sankt Nikolaus

📍 Kolpingstraße 1, 26899 Rhede

☎ [04964958552](tel:04964958552)

@familienzentrum.st.nikolaus@ewe.net

Salzbergen: Familienzentrum Salzbergen

📍 Bahnhofstraße 3, 48499 Salzbergen

☎ [059767894943](tel:059767894943) oder [01602317160](tel:01602317160)

@beckmann@salzbergen.de

Spelle: Familienzentrum "Haus der Familie"

📍 Hauptstraße 43, 48480 Spelle

☎ [05977937190](tel:05977937190)

@familienzentrum@spelle.de

Sögel: Familienzentrum Sankt Jakobus

📍 Prinzenkamp 1, 49751 Sögel

☎ [05952969260](tel:05952969260)

@grote@kiga-jakobus.de

Twist: Familienzentrum Twist

📍 Flensbergstraße 7, 49767 Twist

☎ [05936919720](tel:05936919720)

@familienzentrum-twist@ewetel.net

Werlte: Familienzentrum Sankt Sixtus

📍 Marktstraße 23, 49757 Werlte

☎ [059519949640](tel:059519949640)

@anna@kiga-werlte.de

Sprach- und Familienbildungsprogramme

Sprachliche Bildung startet schon in der Familie, wenn Kinder mit ihren Eltern sprechen. Später geht es in der Kita weiter. Es gibt Programme wie „**Rucksack KiTa**“, „**Griffbereit**“ und „**griffbereitMINI**“. Dies sind Programme, die Kinder und Eltern mit internationaler Geschichte in der sprachlichen Bildung unterstützen. Diese Programme unterstützen auch die Kitas dabei, den Kindern beim Lernen zu helfen. Es wird gesehen, dass es eine tolle Fähigkeit ist, wenn Kinder und Familien mehrere Sprachen sprechen.

Die Programme sind alle kostenlos! Hier werden Sie Ihnen vorgestellt:

Rucksack KiTa

Das Angebot **Rucksack KiTa** richtet sich an Kinder zwischen 4 bis 6 Jahren mit internationaler Familiengeschichte sowie deren Eltern / Familien und Bildungsinstitutionen. Das Ziel ist, dass Kinder in den Kitas besser Deutsch lernen, aber ihre Familiensprache auch weiter wichtig bleibt. Es ist ein Programm für Familien, bei dem die Eltern lernen, wie sie ihre Kinder in ihrer Entwicklung und beim Deutsch lernen am besten unterstützen können. Das Programm findet einmal pro Woche für zwei Stunden statt.

Hier finden Sie weitere Informationen zu diesem Angebot:

<https://tinyurl.com/Rucksack-Kita>

An diesen Standorten können Sie das Programm **Rucksack KiTa** in Anspruch nehmen:

Familienzentrum DRK Papenburg

Kita Homeric

 Homerichstraße 8, 26878 Papenburg [04961-91232040](tel:04961-91232040) oder [0172-4034530](tel:0172-4034530) [@familienzentrum@drk-emsland.de](mailto:familienzentrum@drk-emsland.de)**Familienzentrum DRK Papenburg**

Kita Regenbogenland

 Am Volkspark 22, 26878 Papenburg [04961-91232040](tel:04961-91232040) oder [0172-4034530](tel:0172-4034530) [@familienzentrum@drk-emsland.de](mailto:familienzentrum@drk-emsland.de)**Familienzentrum Sankt Michael** Spillmannsweg 12, 26871 Papenburg [04961-71339](tel:04961-71339) oder [0163-3452143](tel:0163-3452143) [@familienzentrum-st.michael-papenburg@kita-bistum-...](mailto:familienzentrum-st.michael-papenburg@kita-bistum-...)**Familienzentrum Purzelbaum** Heidswiesmoor 5, 49762 Lathen [05933-6468245](tel:05933-6468245) @familienzentrum.purzelbaum@lathen.de**Familienzentrum Sankt Ansgar**

Gemeindehaus Maria zum Frieden

 Pfarrer-Orgaß-Stiege 19, 49716 Meppen [05931-847395](tel:05931-847395) [@familienzentrum-ansgar@meppen-west.de](mailto:familienzentrum-ansgar@meppen-west.de)**Familienzentrum Sankt Margareta**

KiTa St. Josef

 Josefstraße 12, 49716 Meppen [05931-3580](tel:05931-3580) [@st.margareta-kindergarten@ewetel.net](mailto:st.margareta-kindergarten@ewetel.net)**Familienzentrum Sankt Vitus** Holzbaumweg 3, 49740 Haselünne [05961-262](tel:05961-262) oder [05961-12009411](tel:05961-12009411) [@familienzentrum-haseluenne@web.de](mailto:familienzentrum-haseluenne@web.de)**Kita Emspiraten** Georgstraße 34, 49733 Haren [05932-7346011](tel:05932-7346011) @emspiraten-kinderland@vitus.info

Griffbereit

Das ist ein Programm für Familien mit und ohne internationaler Geschichte. Es handelt sich hierbei um eine mehrsprachige und angeleitete Spielgruppe, in der Mütter und Väter mit ihren Kindern im Alter von 1 bis 3 Jahren gemeinsam spielen. Das Ziel ist, die Entwicklung der Kinder zu fördern, ihre Sprachfähigkeiten zu verbessern und das Zusammensein verschiedener Kulturen zu stärken, was bedeutet, sich zu verstehen, sich gegenseitig zu helfen und sich einander so zu akzeptieren, wie man ist. Die Spielgruppe trifft sich einmal pro Woche für 1,5 bis 2 Stunden.

Hier finden Sie weitere Informationen über dieses Angebot: [Griffbereit ANSICHT 2023.pdf](#)

An diesen Orten gibt es das Angebot **Griffbereit**:

Familienzentrum DRK Papenburg

Kita Homeric

 Homerichstraße 8, 26878 Papenburg

 [04961-91232040](tel:04961-91232040) oder [0172-4034530](tel:0172-4034530)

 familienzentrum@drk-emsland.de

Familienzentrum Samtgemeinde Lengerich

Evangelisches PFarrheim

 Hermann-Meier-Straße 3, 49838 Lengerich

 [05963-981864](tel:05963-981864)

 fz-kita-bawinkel@t-online.de

Familienzentrum Sankt Vitus

 Rosenstraße 30, 49716 Meppen

 [05931-8227](tel:05931-8227)



mail@st.vitus-meppen.de

griffbereitMINI

Das Programm **griffbereitMINI** ist ein Angebot für Eltern mit kleinen Kindern und Babys im Alter von 0-1 Jahren. Auch werdende Eltern können schon daran teilnehmen. Bei diesem Angebot handelt es sich um eine mehrsprachige und angeleitete Spielgruppe für Eltern mit und ohne internationaler Geschichte. Sie spielen zusammen und lernen dabei, wie man am besten mit den Babys und den kleinen Kindern spricht. Dabei wird in verschiedenen Sprachen gesprochen, sowohl in der Sprache der Eltern als auch auf Deutsch. Das Ziel ist, dass die Babys und kleinen Kinder im Spielen ganz viel Sprache hören, damit sie gut lernen können. Die Spielgruppe trifft sich einmal in der Woche für 1,5 Stunden.

Hier erhalten Sie weitere Informationen über dieses Angebot: [GriffbereitMINI ANSICHT.pdf](#)

An diesem Ort gibt es das Angebot **griffbereitMINI**:

Familienzentrum DRK Papenburg

Haus Global

📍 Am Volkspark 22, 26878 Papenburg
☎ [04961-91232040](tel:04961-91232040) oder [0172-4034530](tel:0172-4034530)
✉ familienzentrum@drk-emsland.de

Schule für Kinder von 6 bis 18 Jahren

In Deutschland gibt es eine gesetzliche Schulpflicht. Die Dauer der Schulpflicht beträgt zwölf Jahre. Neun Jahre muss das Kind Vollzeit in die Schule gehen. Drei Jahre kann es hinterher auch nur teilweise in die Schule gehen. Ihr Kind möchte die ganze Zeit eine Vollzeitschule besuchen? Dann kann es das auch für 12 Jahre tun.

💡 Nach 9 Jahren macht Ihr Kind keine [Berufsausbildung](#)? Und es besucht auch keine andere Schule? Dann muss Ihr Kind noch ein weiteres Jahr auf eine Vollzeitschule gehen. Die Schulpflicht endet mit Vollendung des 18. Lebensjahres. Es sei denn, es besteht ein Ausbildungsverhältnis.

Ihr Kind muss regelmäßig in die Schule gehen. Es ist Ihre Aufgabe, dafür zu sorgen. Der Schulbesuch an staatlichen und städtischen Schulen kostet nichts.

In Deutschland gibt es verschiedene Schularten. Auf welche Schule Ihr Kind geht, hängt unter anderem davon ab, wie alt es ist, aber auch von seiner Schulleistung.

💡 Eltern erhalten von der Schule oft schriftliche Informationen, die Ihre Kinder mit nach Hause bringen. Es ist wichtig, dass Sie diese Informationen lesen.

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Elterngeld und Kindergeld

Elterngeld

Sie haben ein Kind bekommen und betreuen es selbst? Dann haben Sie einen Anspruch auf Elterngeld. Ein Eltern-Teil bekommt höchstens 12 Monate lang Elterngeld. Für beide Eltern-Teile zusammen sind es höchstens 14 Monate.

Das Elterngeld orientiert sich an der Höhe des weggefallenen Einkommens und beträgt maximal 1.800,00 Euro. Nichterwerbstätige (auch Studenten) erhalten den Mindestbetrag in Höhe von 300,00 Euro.

Was wird vorausgesetzt?

Sie leben in Deutschland. Sie wohnen mit Ihrem Kind zusammen. Sie betreuen und erziehen Ihr Kind selbst. Sie arbeiten gar nicht oder höchstens 32 Stunden pro Woche. Und Ihr zu versteuerndes Einkommen lag im letzten Kalenderjahr nicht über 250.000,- Euro (bei Elternpaaren liegt die Grenze bei 300.000 Euro). Diese Grenze wird für Geburten ab dem 1. April 2024 auf 200.000 Euro zu versteuerndes Einkommen und für Geburten ab dem 1. April 2025 auf 175.000 Euro zu versteuerndes Einkommen einheitlich für Paare und Alleinerziehende abgesenkt.

💡 HINWEIS: Sie stellen den Antrag in den ersten 3 Monaten nach der Geburt von Ihrem Kind.

Welche Unterlagen werden benötigt?

- Geburtsurkunde des Kindes (speziell zur Beantragung von Elterngeld)
- Gehaltsabrechnungen der letzten 12 Monate vor der Geburt bzw. vor dem Beginn der Mutterschutzfrist, sofern Sie vor der Geburt Erwerbseinkommen erzielt haben.
- Bescheinigung über den Bezug von Mutterschaftsgeld nach der Geburt (erhältlich bei der Krankenkasse; gilt nicht für Beamtinnen und Beamte)
- Bescheinigung über den Arbeitgeberzuschuss (alternativ: Gehalts-/Lohnabrechnungen für den Monat der Geburt)
- Arbeitgeberbestätigung über die Elternzeit und gegebenenfalls Erwerbstätigkeit während des Elterngeldbezugs
- bei Teilzeittätigkeit im Elterngeldbezugszeitraum: eine entsprechende Probeabrechnung des Arbeitgebers
- Aufenthaltserlaubnis oder Niederlassungserlaubnis (wenn Sie aus einem Staat kommen, der nicht zur Europäischen Union gehört)

Was sollte ich noch wissen?

Eltern von Kindern, die ab dem 1. Juli 2015 geboren werden, haben die Wahl zwischen dem bisherigen **Elterngeld** und dem neuen **ElterngeldPlus**. Beide Leistungen können auch miteinander kombiniert werden. Da es durch das neue ElterngeldPlus viele verschiedene Möglichkeiten bei der Gestaltung der Elternzeit gibt, können Sie sich vor der Beantragung online informieren oder persönlich beraten lassen.

Mit dem Onlinedienst "ElterngeldDigital" können Sie den Antrag bequem online erstellen und als PDF-Ausdruck bei Ihrer Elterngeldstelle einreichen. Bitte vergessen Sie dabei nicht, den Antrag und ggf. die Erklärung(en) zum Einkommen zu unterschreiben sowie die geforderten Nachweise beizulegen.

Kontaktdaten

Elterngeldstelle des Landkreises Emsland
 Herzog-Arenberg-Str. 12, 49716 Meppen
 [05931/44-6311](tel:05931/44-6311)
 info@emsland.de
 [Elterngeldstelle Emsland](#)

Die Städte [Lingen](#), [Meppen](#) und [Papenburg](#) haben eine eigene Elterngeldstelle.

Weitere Informationen finden Sie hier:

- [Elterngeld-Rechner](#)
- [Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit](#)
- [Bundeselterngeldgesetz](#)

Kindergeld

Alle Eltern mit Niederlassungs- oder Aufenthaltserlaubnis in Deutschland haben Anspruch auf Kindergeld. Sie müssen das Kindergeld selbst bei der Bundesagentur für Arbeit beantragen. Diese zahlt das Kindergeld für jedes Kind ab der Geburt bis mindestens zum 18. Lebensjahr aus.

Genauere Informationen in Deutsch, Englisch, Türkisch und Russisch finden Sie [hier](#).

Voraussetzungen für Kindergeld

Sie können Kindergeld beantragen, wenn:

- Ihr Kind unter 18 Jahren ist (unter bestimmten Voraussetzungen können Sie auch Kindergeld für volljährige Kinder beantragen und erhalten),
- Sie Ihr Kind regelmäßig versorgen und es in Ihrem Haushalt lebt (das gilt auch für Stiefkinder, Enkelkinder oder Pflegekinder) und
- Ihr Wohnort in Deutschland, einem anderen Land der EU, in Norwegen, Liechtenstein, Island oder der Schweiz ist. Mehr erfahren Sie auf der Seite Kindergeld für Menschen im oder aus dem Ausland.

Die Zahlung von Kindergeld ist nicht von Ihrem Einkommen abhängig. Grundsätzlich gilt: Nur für Kinder, die die Voraussetzungen erfüllen, haben Sie einen Anspruch auf Kindergeld.

Kindergeld erhält immer nur eine Person, in der Regel ein Elternteil. Bei mehreren Kindern werden die einzelnen Beträge als eine Summe ausgezahlt.

 Unter bestimmten Bedingungen kann auf Antrag das Kindergeld direkt an das Kind gezahlt werden.

Auszahlung des Kindergeldes

Kindergeld ab Geburt beantragen

Erfüllt Ihr Kind die Voraussetzungen, können Sie den [Kindergeld-Antrag online](#) ausfüllen.

Kindergeld online beantragen

Wenn Sie über eine Bund-ID verfügen, müssen Sie den Online-Antrag nicht mehr ausdrucken, sondern können diesen ohne Unterschrift direkt online an die Familienkasse übermitteln.

[Weitere Informationen](#) finden Sie auf den Seiten der Agentur für Arbeit.

Paket für Bildung und Teilhabe (BuT)

Freizeitangebote, die Klassenfahrt oder eine Vereinsmitgliedschaft. Das alles kostet Geld. Für Kinder und Jugendliche aus Familien mit geringen Einkommen ist eine umfassende Teilhabe am sozialen Leben daher oftmals nur schwer zu realisieren.

Was sind Leistungen für Bildung und Teilhabe?

Das ist Geld für Kinder und Jugendliche aus Familien mit wenig Einkommen. Das Geld bekommen die Eltern für bestimmte Leistungen, die den Kindern und Jugendlichen helfen. Besonders bei Veranstaltungen in der Kita und in der Schule.

Leistungen aus dem Bildungspaket sind in der Regel Geldleistungen oder Sachleistungen (in Form von Gutscheinen). Sie erhalten sie von Ihrer [Stadt oder Gemeinde](#).

Wer kann die Leistungen zur Bildung und Teilhabe erhalten?

Eltern können die Leistungen für alle im Haushalt lebenden Kinder beantragen. Voraussetzung ist das Erhalten einer oder mehrerer dieser folgenden Leistungen:

- Wohngeld
- [Kinderzuschlag](#)
- [Bürgergeld](#)
- Sozialhilfe
- [Asylbewerber-Leistungen](#)

Wer keine dieser oben stehenden Leistungen erhält und den spezifischen Bildungsbedarf und Teilhabebedarf des Kindes nicht decken kann, hat möglicherweise einen Anspruch auf Leistungen des Bildungspakets nach dem SGB II und kann beim zuständigen [Jobcenter](#) anfragen.

Leistungen für **Bildung** erhalten hilfebedürftige Schülerinnen und Schüler bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres. Sie müssen eine allgemeine Schule oder berufsbildende Schule besuchen. Sie sollten auch keine Ausbildungsvergütung erhalten.

Einen Teil der Bildungsleistungen erhalten auch hilfebedürftige Kinder in Kindertagesstätten (Kitas) und in der Kindertagespflege.

Leistungen für **Teilhabe** bekommen die Kinder und Jugendlichen bis zum 18. Lebensjahr. Unterstützung für Kleinkinder ist auch möglich.

Um welche Leistungen geht es?

Leistungen für Bildung

- **Schulusflüge und Klassenfahrten**

Die tatsächlichen Kosten von eintägigen Ausflügen in der Schule oder in den Kitas. Es besteht die Möglichkeit, Abrechnungen über Schulen bei eintägigen Ausflügen zu sammeln.

Die tatsächlichen Kosten von mehrtägigen Fahrten von Klassen und Kitas. Für Klassenfahrten kann das Geld direkt an die Kinder oder ihre Eltern ausgezahlt

- **Persönlicher Schulbedarf**

Es wird ein persönlicher Schulbedarf von insgesamt 174 Euro im Kalenderjahr 2023 anerkannt, und zwar 116 Euro für das erste Schulhalbjahr und 58 Euro für das zweite Schulhalbjahr, bis zum 10. Schuljahr.

Zum Schulbedarf gehört zum Beispiel ein Sportzeug, Material zum Schreiben, Rechnen und Zeichnen.

Wenn Sie mehrere Kinder in der Schule haben, erhalten Sie für jedes Kind das Geld.

- **Schülerbeförderung**

Die tatsächlichen Fahrtkosten von Schülerinnen und Schüler zur Schule.

Diese Leistung wird als Geldleistung erbracht, soweit keine direkte Abrechnung mit der Nahverkehrsgesellschaft erfolgt.

- **Lernförderungen (Nachhilfe)**

Die tatsächlichen Kosten von Nachhilfe.

Sprechen Sie aber zuerst mit der Lehrerin oder dem Lehrer Ihres Kindes. Diese müssen den Förderbedarf bescheinigen.

- **Mittagessen für Schule, Kita und Hort**
Mittagessen in Ganztags-Schulen, im Hort oder Kitas ohne zusätzliche Kosten für die Eltern.

Leistungen für Teilhabe

Eltern können Geld bekommen für die Teilhabe an [Kultur, Sport und Freizeit-Angeboten](#) ihrer Kinder; zum Beispiel, wenn die Kinder:

- Musik-Unterricht nehmen,
- Mitglied in einem Sportverein sind,
- Kurse an Volkshochschulen besuchen,
- in ein Museum, Theater, Musical gehen.

Für jedes Kind können die Eltern dafür 15 Euro pro Monat bekommen.

Wo und wie können die Leistungen für Bildung und Teilhabe beantragt werden?

Bitte stellen Sie die Anträge rechtzeitig bei Ihrer [Wohnortgemeinde](#), die die Anträge weiterleitet, oder beim Landkreis Emsland direkt.

Antragsformulare erhalten Sie [vor Ort](#) oder auf der [Website](#) des Landkreises Emsland.

 **Wichtig:** Sie finden hier nur allgemeine Informationen. Bitte informieren Sie sich zu Ihrer persönlichen Situation bei Ihrer Wohnortgemeinde.

Freizeitangebot für Kinder und Jugendliche

Kinder spielen gerne. Kinder lernen gerne. Kinder machen gerne Sport. Auf Spielplätzen, in Büchereien und in Sportvereinen gibt es viele Möglichkeiten für Kinder. Hier können Kinder zusammen mit Ihren Familien Zeit verbringen. Sie können sich hier auch mit Freunden und Freundinnen treffen.

Im Emsland lässt sich auch für kleines Geld viel erleben. Ob im oder auf dem Wasser, im Theater oder im Museum, im Wald oder auf dem Feld – zwischen Salzbergen und Papenburg warten zahlreiche Aktivitäten, die nur wenig oder gar nichts kosten. Hier können Sie sich einige Inspirationen für [Familienausflüge](#) einholen.

Auch für **Jugendliche** gibt es viele Angebote. Hier können sie zusammen mit Freunden und Freundinnen Zeit verbringen. Eine Übersicht über alle **Jugendtreffs** im Emsland ist [hier](#) zu finden.

Sportvereine in Ihrer Nähe finden Sie unter [Sportangebotsfinder](#).

 Weitere **Freizeitangebote** finden Sie hier:

- [Freizeitangebote für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren](#)
- [Kulturelle Einrichtungen und Freizeit](#)

Gesundheit

Allgemeines zu Gesundheit

Sie leben in Deutschland und haben eine akute Erkrankung und Schmerzen. Dann haben Sie Anspruch auf eine medizinische Grundversorgung. Manche Impfungen und Vorsorgeuntersuchungen sind vom Staat empfohlen. Sie sollen Krankheiten verhindern. Sie haben Anspruch auf empfohlene Impfungen und Vorsorgeuntersuchungen.

Suchen Sie eine Ärztin oder einen Arzt auf, wenn:

- Sie akut erkrankt sind oder Schmerzen haben
- Sie schwanger sind
- Sie chronisch krank sind
- Sie eine Impfung benötigen

Sie haben noch Medikamente? Haben Sie noch den Beipackzettel zu den Medikamenten? Bringen Sie diese zum Arztbesuch mit.

Sie waren wegen der Erkrankung bereits bei einer Ärztin, einem Arzt oder im Krankenhaus? Bringen Sie den Befund auch bitte mit.

Sie haben einen Aufenthaltstitel? Dann müssen Sie sich bei einer regulären [Krankenkasse](#) anmelden. Dort bekommen Sie eine Versichertenkarte. Damit haben Sie Anspruch auf Leistungen von Ärzten und Ärztinnen. Genauso wie alle Bürger und Bürgerinnen in Deutschland.

Geflüchtete und asylsuchende Personen sind noch nicht krankenversichert. Sie brauchen einen Behandlungsschein. Diesen bekommen Sie vom [Sozialamt der Stadt/Gemeinde](#). Damit können Sie dann zum Hausarzt / zur Hausärztin gehen.

Der Ratgeber "[Gesundheit für Asylsuchende](#)" informiert Asylsuchende über wichtige Grundzüge der Gesundheitsversorgung in Deutschland und das Verhalten bei einer Erkrankung. Er gibt Hinweise zum Schutz der eigenen Gesundheit und zur notwendigen verpflichtenden Erstuntersuchung nach der Ankunft in Deutschland. Den Ratgeber gibt es in 6 Sprachen.

Der Wegweiser "[Gesundheit für alle](#)" gibt Hinweise zur Krankenversicherung und zur medizinischen Vorsorge. Auch klärt er darüber auf wie Sie sich im Notfall richtig verhalten. Den Wegweiser gibt es in 15 Sprachen.

Hier gibt es "[Informationsfilme zur Gesundheit](#)" mit Hinweisen zu Gesundheitssystem, Schwangerschaft und Geburt, Gesunde Zähne, Krebsvorsorge und einiges mehr. Die Filme gibt es in 8 Sprachen.

Krankenversicherung

In Deutschland besteht Versicherungspflicht. Haben Sie einen Aufenthaltstitel? Dann werden Sie vom Sozialamt bei einer Krankenkasse angemeldet. Die Krankenkasse stellt für Sie eine

Versichertenkarte aus. Mit der Versichertenkarte können Sie eine Hausärztin oder einen Hausarzt aufsuchen. Wenn erforderlich wird Sie dieser an einen Facharzt / eine Fachärztin überweisen.

Versichertenkarte

Mit der Versichertenkarte können Sie ärztliche Leistungen in Anspruch nehmen. Die Arbeit der Ärzte und Ärztinnen wird von der Versicherung bezahlt. Die Versichertenkarte müssen Sie zu dem Termin bei einem Arzt oder einer Ärztin mitnehmen.

Auf der Rückseite befindet sich die Europäische Krankenversicherungskarte. Damit können Sie auch in allen EU-Staaten zum Arzt / zur Ärztin gehen. Informationen dazu bekommen Sie von der Krankenkasse.

Sie verreisen in ein Land außerhalb der EU? Dann können Sie für die Reise eine zusätzliche Krankenversicherung abschließen. Sie heißt Auslandskrankenversicherung.

Geflüchtete und asylsuchende Personen sind noch nicht krankenversichert. Sie brauchen einen Schein für die Behandlung. Diesen bekommen Sie vom [Sozialamt der Stadt / Gemeinde](#). Damit können Sie dann zum Hausarzt / zur Hausärztin gehen.

Einen Ratgeber zur Krankenversicherung finden sie hier: [Ratgeber Krankenversicherung](#)
Den Ratgeber gibt es in verschiedenen Sprachen.

Arztbesuch

Hausärzte und Fachärzte

Wenn Sie krank sind, gehen Sie zu einer Arztpraxis (Hausärztin oder Hausarzt). Die Arztpraxis dürfen Sie selbst wählen. Die Öffnungszeiten legen Ärzte und Ärztinnen selbst fest. Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin sollen Ihnen helfen? Dann vereinbaren Sie einen Termin.

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

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

Hier können Sie nach einem Hausarzt oder einer Hausärztin suchen: [Arztauskunft-Niedersachsen](#) (nur deutschsprachig)

Die Arztpraxis ist geschlossen?

Der ärztliche Bereitschaftsdienst hilft Ihnen unter der Telefonnummer:  [116117](#)

Eine Notdienstpraxis können Sie auch hier suchen: [Notdienstpraxen](#) (mehrsprachig)
Da sind Ärzte und Ärztinnen, die auch außerhalb der Öffnungszeiten helfen können.

Kinderärzte und Kinderärztinnen

Kinder werden von Kinderärzten und Kinderärztinnen untersucht. Es gibt vorgeschriebene Untersuchungen. Diese sind wichtig für die Gesundheit Ihres Kindes. Die Untersuchungen finden

immer zu einem bestimmten Alter statt. Sie sollen Krankheiten bei Kindern verhindern. Kinder müssen geimpft sein. Impfungen sind wichtig. Sie verhindern, dass Kinder bestimmte Krankheiten bekommen. Sie sind kostenfrei. Bitte informieren Sie sich bei einem Kinderarzt oder einer Kinderärztin.

Einen Kinderarzt oder eine Kinderärztin finden Sie auch in der [Arztauskunft Niedersachsen](#).

Zahnärzte und Zahnärztinnen

Sie haben Zahnschmerzen? Dann gehen Sie zu einem Zahnarzt oder einer Zahnärztin.
Zahnarztsuche: [Zahnarztauskunft-Niedersachsen](#)

Frauenarzt und Frauenärztin

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

Brauchen Sie Hilfe bei der Suche nach einem geeigneten Frauenarzt oder einer geeigneten Frauenärztin? Fragen Sie Ihren Helferkreis oder die Betreuung in Ihrer Unterkunft. Einen Frauenarzt oder eine Frauenärztin finden Sie auch in der [Arztauskunft Niedersachsen](#).

Wichtig!

💡 Bei einem Arztbesuch legen Sie die Versichertenkarte der Krankenkasse vor.

💡 Sie sind Asylsuchender? Sie sind krank und müssen einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen? Dann benötigen Sie einen Schein für die Behandlung. Diesen bekommen Sie vom [Sozialamt der Stadt / Gemeinde](#). Damit ist der Arztbesuch für Sie kostenlos.

💡 Ist eine Operation notwendig? Eine Operation wird in einem Krankenhaus durchgeführt. Wenn es sich **nicht um einen Notfall** handelt, muss das Sozialamt den Aufenthalt im Krankenhaus vorher genehmigen. Bevor Sie zum Krankenhaus gehen, müssen Sie die Genehmigung beim Sozialamt beantragen. Ihre Ärztin oder ihr Arzt stellt Ihnen hierzu ein Attest aus. Das Sozialamt übernimmt nur medizinisch notwendige Eingriffe.

elektronische Patientenakte (ePA)

Ab dem **15. Januar 2025** wird in Deutschland eine neue digitale Patientenakte eingeführt, die **elektronische Patientenakte (ePA)** genannt wird. Diese Akte speichert alle wichtigen Gesundheitsdaten wie zum Beispiel, was der Arzt über Ihre Gesundheit herausgefunden hat, welche Medikamente Sie nehmen oder welche Untersuchungen Sie gemacht haben.

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

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

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

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

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

Wichtige Details zur ePA. Was müssen Sie beachten?

Inhalte der ePA:

- In die ePA werden automatisch alle wichtigen Informationen aus Ihren Arztbesuchen aufgenommen, wenn diese digital vorliegen. Das bedeutet, dass zum Beispiel Befunde oder Diagnosen, die der Arzt aufschreibt, in die ePA übernommen werden.
- Sie können auch selbst Informationen wie Vitalwerte (zum Beispiel Ihre Größe oder Ihr Gewicht) oder ältere medizinische Dokumente in die ePA hochladen.
- Ab 2025 wird es eine automatische Übersicht aller Medikamente geben, die Sie einnehmen. Diese wird später um einen speziellen Medikationsplan ergänzt.

Zugriffsrechte:

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

Nutzung und Zugänglichkeit:

- Die ePA können Sie über eine spezielle App auf Ihrem Smartphone verwalten. Jede gesetzliche Krankenkasse bietet ihre eigene ePA-App an, die Sie kostenlos im App Store (für iOS) oder im Google Play Store (für Android) herunterladen können.
- Sollten Sie kein Smartphone besitzen, können Sie Unterstützung von Apotheken oder speziellen Stellen erhalten, um auf Ihre ePA zuzugreifen.

Gesetzliche Regelungen:

- Die Einführung der ePA beginnt zunächst in Hamburg und Nordrhein-Westfalen. Ab Februar 2025 wird sie dann deutschlandweit verfügbar sein.
- Auch Privatversicherte können eine ePA nutzen, wobei dies von der jeweiligen Versicherung abhängt.

Vorteile:

- Die ePA erleichtert die Kommunikation zwischen Ärzten, Krankenhäusern und anderen medizinischen Einrichtungen. Sie haben dadurch einen besseren Überblick über Ihre Gesundheitsdaten.
- Außerdem wird durch die ePA die Sicherheit und Genauigkeit bei der Medikation erhöht.

Herausforderungen:

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

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

Wollen Sie mehr darüber erfahren? Weitere Informationen finden Sie hier:

 [FAQ der Kassenärztlichen Vereinigung](#)

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

 [Informationen der Verbraucherzentrale über die ePA](#)

Medikamente und Apotheken

Sie brauchen Medikamente? Dann gehen Sie zu Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Sie geben Ihnen ein Rezept. Ihre Medikamente bekommen Sie mit diesem Rezept in jeder Apotheke. Apotheken haben in der Regel von Montag bis Samstag geöffnet. Die Öffnungszeiten der Apotheken sind unterschiedlich. Sie brauchen nachts oder am Wochenende dringend Medikamente? Jede Apotheke hat ein Schild mit Name und Adresse der Apotheke, die im Notdienst geöffnet hat. Sie finden diese Information auch im Internet.

Suche nach Apotheken im Notdienst: www.aponet.de

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

Notrufnummern - SOS

Ein Notfall ist eine akute Gefahr für die Gesundheit.

Einen Notarzt oder eine Notärztin rufen Sie nur bei einem Notfall mit akuter Gesundheitsbedrohung. Der Notarzt / die Notärztin kommt mit dem Rettungsdienst. Bei Schmerzen ohne akute Gesundheitsbedrohung gehen Sie zu einem Hausarzt / einer Hausärztin.

Notfallkontakte

Feuerwehr, Rettungsdienst, Notarzt  [112](#)

Polizei  [110](#)

Die Notrufnummern der Handys funktionieren immer.

Sie haben kein Guthaben auf dem Handy? Die Nummer funktioniert trotzdem!

Wichtige Angaben bei einem Notruf

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

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

Sie gehen ins Krankenhaus? Vergessen Sie Ihren Ausweis beziehungsweise Ihren Ankunftsachweis nicht. Sie sind bei einer Krankenkasse angemeldet? Nehmen Sie auch Ihre Versichertenkarte mit.

💡 Als asylsuchender Mensch dürfen Sie nur bei einem Notfall ohne Behandlungsschein ins Krankenhaus. Im Krankenhaus müssen Sie Ihren Ankunftsachweis zeigen. Das Krankenhaus sieht dann, dass Sie Asyl suchen. Die Kosten bezahlt das Sozialamt.

Beratungsstellen und Hilfsangebote

Sozialpsychiatrischer Dienst

Psychische Erkrankungen können jeden treffen. Sie kommen immer häufiger vor. Frühzeitige Informationen über Hilfen und Behandlungsmöglichkeiten sind daher sehr wichtig. Der Sozialpsychiatrische Dienst (SPDI) begleitet, berät und unterstützt Sie gerne! Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.

Der Dienst bietet folgende Hilfen an:

- Einzelgespräche
- Hausbesuche
- Krisendienst
- begleitende Hilfen
- Gruppen für Betroffene und Angehörige

Ziel ist die Hilfe zur Selbsthilfe und, dass Sie Ihr Leben möglichst selbstständig führen können.

Haben Sie aufgrund Ihrer Erkrankung Schwierigkeiten im Alltag? Oder benötigen Sie Rat und Unterstützung im Umgang mit einer erkrankten Person? Dann melden Sie sich bitte:

Landkreis Emsland

Fachbereich Gesundheit

📍 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

☎ [05931/441188](tel:05931/441188)

@ gesundheit-spdi@emsland.de

🌐 www.emsland.de

Suchtberatung

Es gibt Beratungsstellen rund um das Thema Sucht. Sie bieten Rat und helfen bei Fragen. Wollen Sie den Umgang mit Alkohol, Drogen, Medikamenten oder Glücksspiel verändern? Leiden Sie unter Essstörungen? Suchen Sie einen Weg aus der Abhängigkeit? Brauchen Sie Unterstützung? Dann wenden Sie sich an die Suchtberatung.

Hier finden Sie folgende Beratungsstellen zum Thema Sucht:

Caritas Beratungsstelle Papenburg

📍 Kirchstraße 16, 26871 Papenburg

☎ [04961/94410](tel:0496194410)

✉ sucht.pbg@caritas-os.de

Diakonisches Werk Meppen

📍 Bahnhofstraße 29, 49716 Meppen

☎ [05931/98150](tel:0593198150)

✉ dw.meppen@diakonie-emsland.de

Caritas Beratungsstelle Meppen

📍 Kuhstraße 42, 49716 Meppen

☎ [05931/984240](tel:05931984240)

✉ sucht.mep@caritas-os.de

Diakonisches Werk Emsland Bentheim

📍 Bögenstraße 7, 49808 Lingen (Ems)

☎ [0591/800410](tel:0591800410)

✉ dw-lingen@diakonie-emsland.de

Caritas Beratungsstelle Lingen

📍 Burgstraße 30, 49808 Lingen (Ems)

☎ [0591/80062300](tel:059180062300)

✉ sucht.lin@caritas-os.de

Hebammenzentrale Emsland

Eine Hebamme unterstützt die schwangere Frau während der Schwangerschaft. Sie hilft bei Beschwerden während der Schwangerschaft und bietet einen Geburtsvorbereitungskurs an. Während der Geburt werden Sie von einer Hebamme betreut. Eine Geburt findet im Krankenhaus, im Geburtshaus oder zu Hause statt. Nach der Geburt kommt die Hebamme zu Ihnen nach Hause. Sie unterstützt Sie in den ersten Wochen mit dem Baby. Die Leistungen werden von der Krankenkasse bezahlt.

Die Hebammenzentrale Emsland hilft bei der Suche nach einer Hebamme. Die Arbeit der Hebammenzentrale ist kostenlos.

Landkreis Emsland

Fachbereich Gesundheit

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [05931/442181](tel:05931/442181)

 hebammenzentrale@emsland.de

 www.hebammenzentrale-emsland.de

Telefonische Vermittlungszeiten:

 Dienstag 12:00 - 16:00 Uhr

 Mittwoch 10:00 - 12:30 Uhr

 Donnerstag 10:00 - 12:30 Uhr

Kindernetz Emsland

Das Kindernetz Emsland ist ein Beratungsangebot für Familien mit Kindern. Das Kindernetz ist ein Team aus Ärztin, Hebamme und Kinderkrankenschwestern. Das Angebot richtet sich an Familien mit Kindern von 0 bis 3 Jahren.

Sie befinden sich nach der Geburt in einer belastenden Situation? Sie fühlen sich unsicher und überfordert? Sie können niemanden um Rat fragen? Wenden Sie sich an uns. Wir vermitteln Hilfe und Unterstützung.

Landkreis Emsland

Fachbereich Gesundheit

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [05931/441181](tel:05931/441181)

 kindernetz@emsland.de

 www.kindernetz-emsland.de

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

Das Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen berät deutschlandweit betroffene Frauen. Die Beraterinnen beraten zu allen Formen von Gewalt gegen Frauen. Sie brauchen Hilfe an Ihrem Wohnort? Dann vermitteln die Beraterinnen Sie an geeignete Einrichtungen vor Ort. Auch eine Onlineberatung ist über die Website möglich. Die Gespräche sind vertraulich. Sie möchten anonym bleiben? Das ist kein Problem. Sie müssen keine persönlichen Daten am Telefon sagen. Das gilt auch auf der Webseite. Wenn Sie Hörprobleme haben, dann können Sie über die Website einen Dolmetscherdienst buchen. Dies kostet Sie nichts. Das Gespräch mit den Beraterinnen wird in deutsche Gebärdensprache übersetzt. Auch in die Schriftsprache kann übersetzt werden. Über Dolmetscherinnen ist eine Beratung in vielen Sprachen möglich.

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

 [116016](tel:116016)

 www.hilfetelefon.de

Weitere Beratung und Unterstützungsmöglichkeiten finden Sie unter [Häusliche Gewalt](#).

Hilfetelefon Schwangere in Not

Das Hilfetelefon berät Schwangere in Not. Schwangere und ihr direktes Umfeld können sich vor und nach der Geburt an die Beraterinnen wenden. Sie sind rund um die Uhr erreichbar.

Die Beraterinnen unterstützen Sie. Sie kennen passende Hilfsangebote. Sie helfen unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Glaube und sexueller Identität. Sie beraten bei Bedarf auch zur Möglichkeit einer vertraulichen Geburt.

Hilfetelefon Schwangere in Not

 [0800/404002](tel:0800/404002)

 www.hilfetelefon-schwangere.de (mehrsprachig)

Der Familienratgeber

Familienratgeber für Menschen mit Behinderungen

Die **Aktion Mensch** veröffentlicht einen Familienratgeber. Der Familienratgeber richtet sich an Menschen mit Behinderungen. Und an ihre Familien. Er bietet Informationen und Adressen. Es gibt auch eine Webseite. Dort finden Sie wichtige Informationen zum Thema Leben mit Behinderung. Auch finden Sie Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner vor Ort. Diese Informationen gibt es in einfacher und leichter deutscher Sprache. Es geht um Themen wie Schule, Beruf, Freizeit, Rechte, Wohnen, Beratung und vieles mehr.

Familienratgeber

 info@aktion-mensch.de

 www.familienratgeber.de

breastcare App

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

Die breastcare App

- erinnert mit einem Zykluskalender an das Abtasten der eigenen Brust
- erklärt mit einer bebilderten Anleitung die Selbstabtastung Schritt für Schritt
- klärt über Risikofaktoren und Symptome auf und gibt konkrete Tipps für einen gesunden Lebensstil
- beantwortet Fragen zu ärztlichen Früherkennungs-Untersuchungen in Deutschland

- verlinkt auf zahlreiche Kontaktstellen wie Brustzentren, Integrationsbeauftragte oder Hilfsangebote, an die sich Frauen bei Fragen wenden können
- erzählt Geschichten von betroffenen Frauen, die Mut machen

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

www.breastcare.app

Pflegestützpunkt

Der Pflegestützpunkt Niedersachsen mit Demenz Servicezentrum

Der Pflegestützpunkt berät Menschen, die Hilfe oder Pflege benötigen. Auch die folgenden Personen werden beraten: Angehörige, Betreuerinnen und Betreuer und Mitarbeitende aus der Pflege.

Hier gibt es Hilfe zu diesen Themen:

- ambulante, teil- und vollstationäre Pflegeangebote
- Versorgung mit Hilfsmitteln
- Angebote zur Entlastung für pflegende Angehörige
- Demenz und Prävention
- Leistungen bei Pflege oder schwerer Behinderung
- Leistungen der Pflegeversicherung und andere Sozialleistungen

Die Beratung ist kostenlos. Sie ist unabhängig und individuell. Die Beratung findet telefonisch oder vor Ort statt. Ein Hausbesuch ist auch möglich. Der Stützpunkt bietet Sprechstunden [in Ihrer Nähe](#) an. Weitere Informationen finden Sie auf dem [Flyer](#).

Hier sind die Kontaktdaten zum Pflegestützpunkt

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [05931/442211](tel:05931/442211)

 pflegestuetzpunkt@emsland.de

 [Internetseite Pflegestützpunkt](#)

Das Demenz Servicezentrum

Pflegen Sie eine demente Person? Oder ist einer Ihrer Angehörigen dement? Im Demenz Servicezentrum erhalten Sie Hilfe und Unterstützung. Weitere Informationen finden Sie auf der [Seite des Demenz Servicezentrums](#). Dort ist auch der Demenz-Wegweiser Landkreis Emsland. Er beantwortet die wichtigsten Fragen zum Thema Demenz. Er informiert auch, wo Sie weitere Hilfe und Unterstützung finden.

Hier sind die Kontaktdaten zum Demenz Servicezentrum

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [05931/441210](tel:05931/441210)

 pflegestuetzpunkt@emsland.de

 [Internetseite Demenz Servicezentrum](#)



Bildung und Kultur

Schulpflicht und Bildungssystem

Bildung

Unter Bildung versteht man die formale Bildung von der Kita bis zur Universität, Ausbildung und Beruf und die informelle Bildung.

Die informelle Bildung ist ein lebenslanger Lernprozess, in denen Menschen

- Haltungen,
- Werte,
- Fähigkeiten und
- Wissen

durch Einflüsse und Quellen der eigenen Umgebung erwerben, z.B. in der kulturellen Bildung.

Im Landkreis Emsland gibt es die [Bildungsregion](#), die im Rahmen des lebenslangen Lernens für viele Bildungsbereiche zuständig ist.

Schulpflicht

In Deutschland gibt es eine gesetzliche Schulpflicht. Das bedeutet, dass alle Kinder in der Regel zwischen 6 und einschließlich 18 Jahren in die Schule gehen müssen. Die Eltern bzw. die Erziehungsberechtigten der Kinder haben die Pflicht dafür zu sorgen, dass die Kinder die Schule besuchen. Die Schule überwacht den Schulbesuch.

Die Schulpflicht umfasst:

- die regelmäßige Teilnahme am Unterricht
- die regelmäßige Teilnahme an den verpflichtenden Veranstaltungen der Schule

- die Einhaltung der Schulordnung
- Weitere Informationen finden Sie hier: [Schulpflicht](#)

Die Schulpflicht für Kinder von Geflüchteten beginnt erst mit dem gewöhnlichen Aufenthalt in Deutschland.

Die Schulpflicht unterteilt sich in eine allgemeinbildende Schulpflicht (mindestens 9 Jahre) und/oder in eine Berufsschul-Pflicht 3 Jahre im Dualen System oder 1 Jahr Vollzeitschule.

Bildungssystem

Grundschule:

- Klasse 1 bis Klasse 4 (6 bis 10 Jahre)

Weiterführende Schule:

- Klasse 5 bis Klasse 9 oder bis Klasse 10
- im Anschluss eine Ausbildung im Dualen System (3 Jahre Schule und Betrieb mit Ausbildungsgehalt) auf einer Berufsbildenden Schule (BBS)
- oder Vollzeitschule (1 Jahr an einer BBS)
- oder weiterführende Schule Gymnasium Klasse 5 bis Klasse 13

Es gibt verschiedene weiterführende Schulen:

- Förderschule,
- Hauptschule,
- Realschule,
- Oberschule,
- Gesamtschule oder
- Gymnasium.

Wichtig!

Mit dem Ende der Schulpflicht endet auch das Schulrecht. Wenn ein/e Schüler/in in der Schule nicht gut war, muss ihn/sie keine weitere Schule aufnehmen.

Deshalb ist es wichtig, ein/e gute/r Schüler/in zu sein.

Berufsschulen allgemeine Informationen

[Berufsschulen im Emsland](#)

Sie sind über 15 Jahre alt? Sie besuchen keine allgemeinbildende Schule mehr? Dann haben Sie bei der beruflichen Schule viele Möglichkeiten. Sie können sich auf den Beruf vorbereiten oder Sie können einen allgemeinen Schulabschluss machen. In Deutschland müssen Schülerinnen und Schüler bis 18 Jahre die Schule besuchen ([Schulpflicht](#)).

An beruflichen Schulen gibt es folgende Schularten:

Berufseinstiegsschule (BES) Klasse 1 und 2:

Berufliche Schulen haben Angebote für Schüler und Schülerinnen mit oder ohne Abschluss einer Hauptschule. Sie haben noch keinen Vertrag für eine Ausbildung bekommen? Sie haben noch keine konkrete Idee, wo Sie arbeiten wollen? Hier erhalten Sie Einblicke in verschiedene Berufsfelder. Sie können auf Ihren Abschluss einer Hauptschule aufbauen. Oder Sie können Ihren Abschluss der Hauptschule erwerben. Zudem wird hier die Sprache und Integration gefördert.

Berufsschule:

Hier findet die Ausbildung in einem [dualen System](#) statt. Einen Teil der Ausbildung lernen Sie in der Schule. Den anderen Teil lernen Sie in einem Betrieb.

Berufsfachschule (BFS):

In Berufsfachschulen können Sie sich auf den Beruf vorbereiten. Die Kurse gehen 1 bis 3 Jahre lang. Sie erhalten eine berufliche Grundbildung. Oder eine berufliche Vorbereitung. Oder sogar einen Berufsabschluss. Sie haben bereits einen Schulabschluss? Dann können Sie hier den nächsten Abschluss machen. Die Berufsfachschulen unterteilen sich in der Regel in folgende Berufsfelder:

- kaufmännischer Bereich
- hauswirtschaftlich-sozialpädagogischer oder pflegerischer Bereich
- gewerblich-technischer Bereich

Fachoberschule (FOS):

Mit dem erfolgreichen Besuch wird die allgemeine Fachhochschulreife erworben. Diese berechtigt

- zur Aufnahme eines Bachelorstudiums an einer Hochschule
- zum Besuch jeder Schule im Sekundarbereich II
- zum Besuch der Einführungsphase des Beruflichen Gymnasiums (Klasse 11)
- zum Besuch der Berufsoberschule Klasse 13 bei abgeschlossener Berufsausbildung

Die Fachoberschulen unterteilen sich in folgende Fachbereiche:

- Wirtschaft und Verwaltung
- Technik
- Gesundheit und Soziales
- Gestaltung
- Ernährung und Hauswirtschaft
- Agrarwirtschaft, Bio- und Umwelttechnologie

Berufsoberschule (BOS):

Sie haben eine Ausbildung bereits abgeschlossen? Sie haben den mittleren Schulabschluss? Dann können Sie auf die Berufsoberschule gehen. Dort gehen Sie zwei Jahre lang hin. Diese Schule bereitet Sie auf die allgemeine Hochschulreife vor. Dafür müssen Sie noch eine zweite Fremdsprache lernen. Ohne Fremdsprache bekommen Sie die fachgebundene Hochschulreife.

Das heißt, dass Sie nur bestimmte Fächer studieren dürfen. Die Berufsoberschule gibt es in folgenden Ausrichtungen:

- Technische Berufsoberschule
- Wirtschafts-Berufsoberschule
- Berufsoberschule für Sozialwesen

Berufliches Gymnasium:

Sie möchten an einer Universität studieren? Dann brauchen Sie das Abitur. An einem beruflichen Gymnasium können Sie Ihr Abitur nachholen. Dazu brauchen Sie einen mittleren Abschluss Ihrer Bildung. Ihre Noten müssen im Durchschnitt 3.0 oder besser sein. Dann können Sie für drei Jahre auf ein berufliches Gymnasium gehen. Nach den drei Jahren machen Sie Ihr Abitur. Es gliedert sich ebenfalls in entsprechende Fachrichtungen:

- Technische Richtung
- Wirtschaftswissenschaftliche Richtung
- Sozial- und Gesundheitswesen
- Agrarwissenschaftliche Richtung
- Biotechnologische Richtung
- Ernährungswissenschaften

Fachschule

Die Fachschule dient der beruflichen Weiterbildung. Die Fachschule ist eine Schulform, die grundsätzlich eine berufliche Erstausbildung und in der Regel eine entsprechende praktische Berufserfahrung voraussetzt.

Sie führt in unterschiedlichen Formen als Vollzeit- oder Teilzeitform zu einem höheren berufsqualifizierenden Abschluss. Danach ist man qualifiziert für die Übernahme von Führungsaufgaben. Zudem erreicht man bei der zweijährige Fachschule im Regelfall die Fachhochschulreife.

Ausbildung "Vollzeitschulform" oder "Duales System"

Vollzeitschulform - Ausbildung an einer Berufsschule

Es gibt in Deutschland auch eine vollschulische Ausbildung an einer Berufsfachschule. Die Berufsfachschule vermittelt außerhalb des dualen Ausbildungssystems (ohne Lehrstelle im Betrieb) eine abgeschlossene Berufsausbildung in Theorie und Praxis. Sie dauert in der Regel zwei bis dreieinhalb Jahre. Der Unterricht findet in Vollzeit statt. Er umfasst neben den berufsbezogenen Fächern auch allgemeinbildende Fächer. Die Berufsfachschulen unterscheiden sich in ihren Ausbildungsrichtungen, Aufnahmebedingungen, Ausbildungsdauer und weiterführenden Bildungsmöglichkeiten stark. Sprechen Sie daher mit der Schule, für die Sie sich interessieren.

[Berufsbildende Schulen im Emsland](#)

"Duales System"

Eine Besonderheit in Deutschland ist die duale Ausbildung. Sie arbeiten in einem Betrieb. Gleichzeitig gehen Sie zur Schule. So lernen Sie Theorie und Praxis. Zwei Drittel Ihrer Zeit arbeiten Sie. Ein Drittel Ihrer Zeit verbringen Sie in der Schule. Eine Ausbildung dauert 3 Jahre. Je nach Beruf auch etwas länger. Wenn Sie ein Abitur haben, können Sie die Ausbildung schneller machen.

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

Handwerkskammer (HWK)

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

Industrie- und Handelskammer (IHK)

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

Landwirtschaftskammer (LWK)

Für Berufe der landwirtschaftlichen Ausrichtung beispielsweise Agrarservice, Fortwirtschaft, Gartenbau, Landwirt/in und auch Hauswirtschafter/in.

Wichtig:

In Deutschland ist ein Berufsabschluss sehr vorteilhaft. Menschen mit Berufsabschluss verdienen im Laufe ihres Lebens durchschnittlich mehr Geld. Sie werden seltener arbeitslos. Sie haben seltener befristete Arbeitsverträge.

Studium an einer Hochschule - Duales Studium

Allgemeine Informationen

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

- Universitäten (wissenschaftlich orientiert)
- Fachhochschulen (praxisorientiert)
- Duale Hochschulen (sehr praxisorientiert)
- Kunst-, Film- und Musikhochschulen (für künstlerische Fächer)

Es gibt staatliche Hochschulen und private Hochschulen. Die Qualität der privaten Hochschulen ist nicht immer besser. Sie müssen aber hohe Studiengebühren bezahlen.

Hilfreiche Internetseiten

- [Hochschulkompass](#) (Alle Studiengänge und Hochschulen in Deutschland)
- [Study in Germany](#) (Informationen für Flüchtlinge)
- [Agentur für Arbeit](#) (Studienorientierung)

- [Deutscher Akademischer Austauschdienst](#) (DAAD - Alle Studiengänge in Deutschland)

Voraussetzungen

Sie möchten in Deutschland studieren? Dann benötigen Sie eine Hochschul-Zugangs-Berechtigung. Dies kann ein Abitur sein. Es kann auch eine Fachhochschulreife sein. Sie haben das Abitur in Ihrem Heimatland gemacht? Es kann sein, dass Sie damit in Deutschland studieren können. Sie können das prüfen lassen.

Weitere Informationen finden Sie auf der Website [Anabin](#). Gehen Sie dort zum Informationsportal "Anerkennung in Deutschland". Ebenso beim [Deutschen Akademischen Austauschdienst DAAD](#).

Sie müssen auch einen Nachweis bringen, dass Sie gute Deutschkenntnisse (Sprachniveau C1) haben. Das kann der Test "Deutsch als Fremdsprache" sein. Oder die Deutsche Sprachprüfung für den Hochschulzugang. Oder telc Deutsch C1 Hochschule.

Ebenso gibt es die Möglichkeit der Förderung durch die Bildungsberatung Garantiefonds Hochschule.

Manche Hochschulen bieten auch Semester zur Vorbereitung an. Dort lernen Sie auch Deutsch.

Informieren Sie sich an der Hochschule, an der Sie studieren möchten. Die meisten Hochschulen haben dafür Angebote zur Beratung. Für eine Bewerbung an einer Hochschule gibt es Bewerbungs-Fristen. Beachten Sie diese Fristen.

Duales Studium

Der Unterschied zum klassischen Studium ist die Verbindung von Theorie und Praxis. Der Studierende sammelt bereits während des Studiums an der Hochschule wertvolle praktische Erfahrungen für den Beruf. Man kann dies direkt im Unternehmen anwenden und umsetzen.

Am Ende haben Sie einen Bachelor-Abschluss erworben haben. Es gibt auch Modelle, bei denen man beides erwirbt: den Bachelor und eine abgeschlossene Berufsausbildung.

Besuchen Sie die [BIB Emsland](#), dann lernen Sie viele Unternehmen kennen, die ein duales Studium anbieten.

Informationen zur Finanzierung des Studiums und für Stipendien finden Sie [hier](#).

Keine Hochschulzugangsberechtigung

Sie können mit Ihrem Schulabschluss in Ihrer Heimat studieren? In Deutschland jedoch nicht? Sie können in einem Studienkolleg den Hochschulzugang nachholen. Studienkollegs sind speziell für ausländische Studienbewerber. Sie werden dort auf ein Studium in Deutschland vorbereitet.

Studium: Finanzierung und Stipendium

Als Student oder Studentin können Sie in Deutschland finanzielle Unterstützung bekommen. Das geht über das Bundes-Ausbildungs-Förderungs-Gesetz (kurz: BAföG). Das Amt zahlt das BAföG monatlich aus. Im besten Fall erhalten Sie während des gesamten Studiums Geld. Die

monatliche Höhe des BAföG kann zwischen 399 und 735 Euro liegen. Sie müssen die Hälfte der BAföG-Summe nach dem Studium zurückzahlen. Die genauen Bedingungen für BAföG ändern sich regelmäßig. Sie finden detaillierte Informationen unter folgendem Link:

- [Webseite BAföG für Geflüchtete und Migranten](#)

Als Alternative zum BAföG können Sie sich für ein Stipendium bewerben. Ein Stipendium müssen Sie in der Regel nicht zurückzahlen. Gute Noten sind wichtig, um ein Stipendium zu bekommen. Die Geber des Stipendiums bewerten auch Ihr ehrenamtliches Engagement. Sie erhalten normalerweise genauso viel Geld wie beim BAföG. Zusätzlich gibt es ein sogenanntes "Büchergeld". Das ist eine monatliche Zahlung von bis zu 300 Euro.

Bestimmte Organisationen vergeben Stipendien. Stipendien werden an Menschen mit viel Potenzial vergeben. Deswegen heißen diese Organisationen Begabten-Förderungs-Werke. Folgende Begabten-Förderungs-Werke bieten unter anderem Programme speziell für Geflüchtete an. Auf den Webseiten steht, wie Sie sich bewerben können. Dort steht auch, was die Werke von Ihnen fordern.

- [Friedrich-Ebert-Stiftung \(FES\) - Scholarships for Refugees](#)
- [Böckler-Aktion Bildung der Hans-Böckler-Stiftung](#)
- [Konrad-Adenauer-Stiftung \(KAS\) - Scholarships for Refugees](#)
- [Villigst - Unser Stipendium für Geflüchtete](#)
- [Brot für die Welt - Flüchtlingsstipendienprogramm](#)

Eine Ausnahme stellt dabei der Garantiefond der Otto Benecke Stiftung dar. Das Programm richtet sich an junge neu Zugewanderte. Sie wollen Ihre Hochschulreife in Deutschland erwerben? Sie wollen in Deutschland studieren? Sie wollen im akademischen Bereich arbeiten? Dann können Sie sich auf das Stipendium bewerben. Außerdem gibt es das Deutschland-Stipendium. Es unterstützt mit 300 Euro pro Monat finanziell. Die Deutschland-Stipendien werden über die jeweiligen Universitäten vergeben.

- [Garantiefond Hochschule der Otto Benecke Stiftung in Bonn](#)
- [Deutschlandstipendium: Stipendiat werden](#)

Kulturelle Bildung

Das Emsland ist eine ländliche Region und überall gibt es zahlreiche Kulturorte und Institutionen. Alle sind für jeden gut erreichbar. Die Kulturanbieter sind eine Mischung aus Profis und Freiwilligen.

Die regionale Kultur wird von den Akteurinnen und Akteuren gestaltet und immer wieder neu beleuchtet:

- Was ist für unsere Region typisch?
- Welche Traditionen werden überliefert?
- Welche Aspekte unserer Regionalgeschichte sollen in welcher Form erinnert werden?

Die Aufgabe der Kultur ist es:

- diese Prozesse zu begleiten,

- die kulturelle Landschaft zu beleben und
- den Austausch, die Kooperation und Netzwerkbildung zwischen den verschiedenen Kulturanbietern zu fördern,
- das kulturelle Erbe der Region zu sichern, und zu seiner Vermittlung beizutragen.

Die [Denkmalpflege](#) spielt hierbei eine wichtige Rolle.

Um mehr über die Kulturorte und Veranstaltungen zu erfahren, gibt es die [Kultur-Landkarte](#) und den [Veranstaltungskalender](#).

Kulturelle Einrichtungen und Freizeit

Kulturelle Einrichtungen

Das Emsland bietet zahlreiche Veranstaltungen und Kultur-Institutionen an. Weitere Angebote für die Freizeit, den Sport oder das Ehrenamt finden Sie am Ende der Seite. Hier finden Sie nur einige Beispiele im Kultur-Bereich, da nicht alle Einrichtungen aufgeführt werden können. Allerdings finden Sie in jedem Ort entsprechende Angebote.

Einige Einrichtungen aus dem Bereich der Kunst, die Sie besuchen können oder bei denen Sie oder Ihre Kinder mitmachen können:

- [Kunstschule Lingen](#)
- [Kunsthalle Lingen](#)
- [Kunstschule Koppelschleuse Meppen](#)
- Meppener [Kunstkreis](#) + [Artothek](#)
- Töpfermarkt
- [Kunstschule Zinnober Papenburg](#)
- Spiel und Kunst ([Spuk](#)) Freren
- [Kunstkreis Haren](#)
- [Ausstellungszentrum Gut Altenkamp Aschendorf](#)
- [Emslandmuseum Schloss Clemenswerth](#)
- ParkArt Clemenswerth

Einige Einrichtungen aus dem Bereich der Musik, die Sie besuchen können. Zudem gibt es viele Chöre, Kapellen und Orchester in fast jedem Ort, bei denen Sie oder Ihre Kinder mitmachen können.

- [Klangkultur Haren](#)
- Harener Klassiknacht
- [Musikschule des Emslandes](#)
- [EmslandArena](#)
- Emsbürener Musiktage
- Musikfest Bremen (Konzertorte in Papenburg, Sögel, Rhede)
- NDR 2 Papenburg Festival
- LAUTFEUER Festival Lingen
- Kleinstadtfestival Meppen

Einige Einrichtungen aus dem Bereich Theater, die Sie besuchen können. Zudem gibt es viele Laien-Theater-Gruppen und Tanzgruppen vor Ort, die sich über neue Mitglieder freuen.

- [Kulturkreis Clemenswerth](#)
- [Kulturkreis Impulse Freren](#)
- [Heimathaus Twist](#)
- [Theatergemeinde Meppen](#)
- [Theater an der Wilhelmshöhe Lingen](#)
- [Forum Alte Werft / Alte Kesselschmiede Papenburg](#)
- [Freilichtbühne Meppen](#)
- [Waldbühne Ahmsen](#)
- [Theaterpädagogisches Zentrum der Emsländischen Landschaft Lingen](#)
- Fest der Puppen
- Weltkindertheaterfest (WKT)

Kulturhistorische Museen, Museen von Unternehmen, Sammlungen, Orte der Erinnerung, die Sie besuchen können. Alle Einrichtungen bieten auch immer wieder besondere Veranstaltungen an, die Sie mit Ihren Kindern besuchen können.

- [Emsland Moormuseum Geeste](#)
- [Emsland Archäologie Museum Meppen](#)
- [Stadtmuseum Meppen](#)
- [Emslandmuseum Lingen](#)
- [Emslandmuseum Schloss Clemenswerth](#)
- [Mühlenmuseum Haren](#)
- [Erdöl-Erdgas-Museum Twist](#)
- [Freilicht- und Heimatmuseum Haselünne](#)
- [Brennereimuseum Haselünne](#)
- [Von-Velen-Anlage Papenburg](#)
- [Maritime Erlebniswelt Papenburg](#)
- [Besucherzentrum MEYER WERFT Papenburg](#)
- [Feuerwehrmuseum Salzbergen](#)
- [KRONE Museum Spelle](#)
- [Gedenkstätte Esterwegen](#)
- [Erinnerungsort „Lager XII Dalum“](#)

Baukultur und Archäologisches Erbe

Die Straße der Megalith-Kultur ist eine Wanderung wert. Auf ihr kann man Steinfunde entdecken, die über 5000 Jahre alt sind. Sie erklären den Alltag, die Natur und die Jenseits-Vorstellungen aus jener Zeit. Es gibt 33 Stationen von Osnabrück über das Emsland bis nach Oldenburg.

- [Straße der Megalithkultur](#)

Die Mühlenstraße ist eine Straße, die den Besuchern die niedersächsischen Mühlen zeigt beispielsweise Wasser - oder Windmühlen. Einige Mühlen sind inzwischen Wohnhäuser, andere Mühlen können von außen und innen besichtigt werden. Ganz in der Nähe kann man im Museumsdorf Cloppenburg auch Rossmühlen besichtigen. Mit anderen bereits bestehenden Mühlenstraßen bildet sie den Kern der "Europäischen Kultur-Straße (Via Molina)".

- [Niedersächsische Mühlenstraße](#)

Landeskunde und Brauchtumspflege

- [Emsländischer Heimatbund](#)

Der Emsländische Heimatbund ist der Dachverband für die Heimatvereine. Er hat in seiner Bibliothek in Meppen 14.000 Publikationen. Themen-Schwerpunkte sind Archäologie, Landeskunde, Regionalgeschichte und anderes mehr. Dieses Jahr gibt es eine neues [Emsland-Jahrbuch](#).

In fast jeder Kommune gibt es einen aktiven Heimatverein, der sich über neue Mitglieder freut. Diese finden Sie immer auf der [Homepage der Kommune](#).

- [Emsländische Landschaft für den Landkreis Emsland](#)
- Kivelingsfest Lingen

Als Kivelinge bezeichnet man die Mitglieder eines aus dem Jahr 1372 stammenden Junggesellenvereins aus Lingen (Ems) im niedersächsischen Emsland.

- Buchweizenblütenfest des Heimatvereins Geeste (Emsland Moormuseum)
- Platt-Satt-Festival (dezentral)
- Korn- und Hansemarkt Haselünne

Dazu kommen noch zahlreiche Sportangebote. Der [Kreissportbund Emsland](#) hat eine gute Übersicht, wo, welche Sportart angeboten wird.

Im Emsland gibt es auch viele schöne [Fahrradstrecken](#). Wer noch nicht Fahrrad fahren kann, kann dies [hier](#) lernen. Auch Schwimmen macht viel Spaß und ist gut für die Gesundheit.

Wo es Schwimmkurse für Kinder gibt, können Sie beim [Kreissportbund](#) erfahren. Auch Erwachsene können und sollten schwimmen lernen, denn es gibt viele schöne Bäder und Seen im Emsland. Hier erhalten Sie alle weiteren [Informationen](#).

Der Besuch der kulturellen Einrichtungen und Veranstaltungen oder die Mitgliedschaft in einer kulturellen Gruppe oder einem Sportverein erleichtert einem das Ankommen und man lernt schnell neue Leute vor Ort kennen. Das erleichtert einem den Spracherwerb und das Kennenlernen des Lebens in Deutschland. So fühlt man sich in Deutschland schneller Zuhause.

Auch die Übernahme eines [Ehrenamtes](#) ist eine sinnvolle Aufgabe. Menschen, die sich für andere Menschen oder eine Sache ohne Bezahlung in ihrer Freizeit einsetzen, arbeiten ehrenamtlich. Man kann sich beispielsweise für ältere Menschen, Nachbarn oder für Flüchtlinge engagieren. Auch im Sportverein oder im Tierheim kann man helfen und viele

andere Dinge mehr.

Erwachsenenbildung

Sie möchten etwas Neues lernen?

Erwachsenenbildungsträger sind Institutionen, die Angebote zur Bildung für Erwachsene anbieten. Das sind zum Beispiel Volkshochschulen oder private Unternehmen. Dazu zählen auch gemeinnützige Organisationen. Diese Träger bieten zum Beispiel Kurse, Seminare und Vorträge an. Ihr Ziel ist es, Erwachsenen dabei zu helfen, ihr Wissen zu erweitern und ihre Fähigkeiten zu verbessern. Die Teilnahme kann Geld kosten oder kostenlos sein.

Historisch-Ökologische Bildungsstätte (HÖB) Emsland in Papenburg e.V.

📍 Spillmannsweg 30, 26871 Papenburg

☎ [04961/97880](tel:0496197880)

@ info@hoeb.de

🌐 <https://www.hoeb.de/>

Ludwig-Windthorst-Haus (LWH)

Katholisch-Soziale Akademie

📍 Gerhard-Kues-Str. 16, 49808 Lingen (Ems)

☎ [0591/61020](tel:059161020)

@ info@lwh.de

Katholische Erwachsenenbildung (KEB)

📍 Am Markt 5, 49751 Sögel

☎ [05952/1556](tel:059521556)

@ soegel@keb-emsland.de

Weitere Standorte der KEB finden Sie in [Meppen](#) und [Lingen](#).

LEB in Niedersachsen e.V.

Bildungszentrum Emsland/Grafschaft Bentheim

📍 [Jägerstraße 6a, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

☎ [0591/1405030](tel:05911405030)

@ emsland@leb.de

@ biz-lingen@leb.de

Volkshochschule Papenburg gGmbH

📍 [Hauptkanal rechts 72, 26871 Papenburg](#)

👤 Frau Morasch

☎ [04961/922339](tel:04961922339)

🌐 www.vhs-papenburg.de

Volkshochschule Meppen gGmbH

 [Freiherr-vom-Stein- Straße 1, 49716 Meppen](#)

 Frau Lemmen

 [05931/937324](tel:05931937324)

 www.vhs-meppen.de

Volkshochschule Lingen gGmbH

 [Elsterstraße 1, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

 Frau Dr. Lonnemann

 [0591/91202840](tel:059191202840)

 www.vhs-lingen.de

Rechtliches und Rechte

Grundgesetz und Menschenrechte

Alle Menschen, die in Deutschland leben, müssen sich an die zentralen Grundsätze der politischen und rechtlichen Ordnung halten.

Die wichtigste rechtliche Grundlage des Lebens in Deutschland ist das **Grundgesetz**. Es ist die Verfassung der Bundesrepublik Deutschland.

Nach dem Grundgesetz ist jeder Mensch ein **freies und selbstbestimmtes Individuum**.

Es dürfen **keine Unterschiede nach Geschlecht, Herkunft (Abstammung, Sprache, Heimat), Hautfarbe, Religion, Glauben oder Weltanschauung, Behinderung, Alter oder sexueller Orientierung** gemacht werden.

Deutschland ist ein Bundesstaat, der aus **16 Bundesländern** besteht.

Deutschland ist ein demokratischer Staat, das heißt, alle Staatsgewalt geht vom Volk aus.

Grundrechtskatalog

Schutz der Menschenwürde

Artikel 1

(1) Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt.

(...)

Recht auf Freiheit der Person

Artikel 2

(1) Jeder hat das Recht auf die freie Entfaltung seiner Persönlichkeit, soweit er nicht die Rechte anderer verletzt und nicht gegen die verfassungsmäßige Ordnung oder das Sittengesetz verstößt.

(...)

Auch das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung ist damit gemeint. Das bedeutet: Jeder Mensch darf für sich selbst entscheiden, bei welchen sexuellen Handlungen er mitmachen will und niemand darf zu etwas gezwungen werden, was er nicht möchte.

Gleichheit vor dem Gesetz

Artikel 3

(1) Alle Menschen sind vor dem Gesetz gleich.

(2) Männer und Frauen sind gleichberechtigt. Der Staat fördert die tatsächliche Durchsetzung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern und wirkt auf die Beseitigung bestehender Nachteile hin.

(3) Niemand darf wegen seines Geschlechtes, seiner Abstammung, seiner Rasse, seiner Sprache, seiner Heimat und Herkunft, seines Glaubens, seiner religiösen oder politischen Anschauungen benachteiligt oder bevorzugt werden. Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.

Glaubens-, Gewissens- und Bekenntnisfreiheit

Artikel 4

(1) Die Freiheit des Glaubens, des Gewissens und die Freiheit des religiösen und weltanschaulichen Bekenntnisses sind unverletzlich.

(...)

Freiheit von Meinung, Kunst und Wissenschaft

Artikel 5

(1) Jeder hat das Recht, seine Meinung in Wort, Schrift und Bild frei zu äußern und zu verbreiten und sich aus allgemein zugänglichen Quellen ungehindert zu unterrichten. Die Pressefreiheit und die Freiheit der Berichterstattung durch Rundfunk und Film werden gewährleistet. Eine Zensur findet nicht statt.

(...)

Schutz von Ehe und Familie und von Kindern nicht verheirateter Eltern

Artikel 6

(1) Ehe und Familie stehen unter dem besonderen Schutze der staatlichen Ordnung.

(...)

 Hier finden Sie das Grundgesetz in 11 Sprachen: [Arabisch](#), [Chinesisch](#), [Englisch](#), [Französisch](#), [Italienisch](#), [Persisch](#), [Polnisch](#), [Russisch](#), [Serbisch](#), [Spanisch](#), [Türkisch](#) und [Deutsch](#).

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

Kinder haben Rechte

Schutz von Kindern und Jugendlichen

Kinder, Jugendliche und Familien stehen in Deutschland unter besonderem Schutz. Dieser Schutz beginnt schon während der Schwangerschaft und dauert an, bis das Kind 18 Jahre alt und damit volljährig ist. In Deutschland ist es zum Beispiel verboten, Kinder zu schlagen:

Kindererziehung muss in Deutschland ohne Gewaltanwendung auskommen. Jedes Kind muss zur Schule gehen.

Kinder haben Rechte

Im Einzelnen bedeutet das:

- Elterliche Fürsorge und gewaltfreie Erziehung: Jedes Kind hat das Recht, mit seinen Eltern aufzuwachsen und von ihnen erzogen zu werden. Ohne Gewalt.
- Gleichheit: Alle Kinder sind gleich wichtig. Kein Kind darf schlechter behandelt werden, weil es eine andere Hautfarbe hat, eine andere Religion hat oder aus einem anderen Land kommt.
- Freie Meinungsäußerung und Beteiligung: Mädchen und Jungen müssen gefragt werden, wenn über sie bestimmt werden soll. Kinder dürfen ihre Meinung sagen, ohne dafür bestraft zu werden. Egal ob Zuhause, in der Schule, bei einer Behörde oder vor Gericht.
- Bildung: Mädchen und Jungen sollen gleichberechtigt lernen können und eine Ausbildung machen, die ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten entspricht.
- Gesundheit: Kinder sollen gesund leben können, gute ärztliche Betreuung bekommen und vor Krankheiten, Sucht und Drogen geschützt werden.
- Schutz vor Gewalt und sexueller Ausbeutung: Kinder haben das Recht, vor Gewalt, Missbrauch und Ausbeutung geschützt zu werden. Niemand darf ein Kind anfassen, wenn das Kind das nicht will.

Hilfe bei Konflikten

Bei Konflikten in der Familie kann es sinnvoll sein, sich Hilfe von außen zu holen. Besonders, wenn Kinder betroffen sind und wenn Gewalt ausgeübt wird. Nehmen Sie bitte Kontakt auf:

Landkreis Emsland - Jugendamt

Hauptstelle **Meppen**

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [05931/441401](tel:05931441401)

Außenstelle **Lingen**

 [Am Wall-Süd 21, 49808 Lingen](#)

 [0591/843343](tel:0591843343)

Außenstelle **Aschendorf**

 [Große Str. 32, 26871 Papenburg](#)

 [04962/5013139](tel:049625013139)

 Montag - Freitag: 8:30 - 12:30 Uhr und Montag - Donnerstag 14:30 - 16:00 Uhr

 In dringenden Fällen ist das Jugendamt außerhalb der Dienstzeiten über die Rettungsleitstelle

 [\(112\)](tel:112) zu erreichen.

Ehe-, Familie, Lebens- und Erziehungsberatung

Ehe-, Familien-, Lebens- und Erziehungsberatung im Bistum Osnabrück

 [Versener Str. 30, 49716 Meppen](#)

 [05931/12050](tel:0593112050)

@meppen@efle-bistum-os.de

Ehe-, Familien-, Lebens- und Erziehungsberater im Bistum Osnabrück

 Hauptkanal rechts 75a, 26871 **Papenburg**

 [04961/3456](tel:049613456)

@papenburg@efle-bistum-os.de

Psychologisches Beratungszentrum für Eltern, Kinder und Jugendliche; Ehe-, Familien- und Lebensberatung

 Bernd-Rosemeyer-Straße 5, 49808 **Lingen**

 [0591/4021](tel:05914021)

@lingen@efle-bistum-os.de

 Die Öffnungszeiten entnehmen Sie bitte den jeweiligen Standorten

Beratungsstelle bei Gewalt gegen Kinder und Jugendliche

Deutscher Kinderschutzbund

Ortsverband Emsland Mitte

 Emsstraße 1-3, 49716 **Meppen**

 [05931/876580](tel:05931876580)

@info@kinderschutzbund-emsland-mitte.de

 <https://www.kinderschutzbund-emsland-mitte.de/>

 Montag - Freitag: 9:00 - 11:30 Uhr

Der Kinderschutzbund OV Lingen e.V.

Beratungsstelle LOGO - Kinderschutz-Zentrum

 Wilhelmstr. 40a, 49808 **Lingen**

 [0591/2262](tel:05912262)

@info@logolingen.de

 <https://www.logolingen.de/>

 Montag - Freitag: 9:00 - 12:00 Uhr

Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche

Ob bei Sorgen und Problemen in Familie oder Schule, mit Freunden oder dem Partner: Es kann schon helfen, darüber zu sprechen. Am bundesweit erreichbaren **Kinder- und Jugendtelefon der "Nummer gegen Kummer"** nehmen sich ausgebildete Beraterinnen und Berater Zeit für dich, hören dir zu und zeigen dir Auswege - anonym, vertraulich und kostenlos.

 [116111](tel:116111)

 Montag - Samstag: 14:00 - 20:00 Uhr

Elterntelefon

 [08001110550](tel:08001110550) anonym und kostenlos

 Montag - Freitag: 9:00 - 17:00 Uhr sowie Dienstag und Donnerstag: 17:00 - 19:00 Uhr

Frauenrechte

Arbeit und Lohn

Frauen verdienen in Deutschland durchschnittlich weniger als Männer. Oftmals arbeiten sie in Bereichen, die schlechter bezahlt werden. Aber Frauen verdienen oft auch für die gleiche Tätigkeit weniger als ihre männlichen Kollegen. Die Politik diskutiert seit Jahren verschiedene Vorschläge, um mehr Lohngerechtigkeit zu erreichen. Bisher hat sich hier aber nicht viel geändert.

Viele Arbeiten von Frauen werden nicht als Arbeit wahrgenommen. Sie machen den Haushalt. Sie erziehen die Kinder. Oder sie pflegen kranke oder alte Familienmitglieder. Diese Arbeiten sind unbezahlt. Aber sie sind trotzdem Arbeit. Das wird oft nicht anerkannt.

Sie möchten gut bezahlte Arbeit in Deutschland finden?

Dann sollten Sie als erstes Deutsch lernen. Das BAMF bietet Kurse speziell für Eltern und Frauen an. Hier erhalten Sie auch Informationen zum Thema Kinderbetreuung und Schulsystem. Informieren Sie sich an Ihrem Wohnort bei [Migrationsberatungsstellen](#), [Ausländerbehörde](#), Arbeitsagentur, [Jobcenter](#) oder direkt bei den [Bildungsträgern](#), die Integrationskurse anbieten.

Sie möchten nach einer beruflichen Auszeit in den Beruf zurückkehren? Sie vielleicht beruflich neu orientieren oder Kompetenzen auffrischen?

Die [Koordinierungsstelle für Frauen und Wirtschaft](#) ist ein Ort, an dem Frauen, insbesondere diejenigen, die nach einer Pause in den Beruf zurückkehren möchten, Unterstützung finden können. Sie bietet Hilfe bei allen berufsbezogenen Fragen und hilft Ihnen dabei, sich auf Ihre Rückkehr in den Beruf vorzubereiten. Außerdem ist die Koordinierungsstelle die Geschäftsstelle des Unternehmensverbands [vereinbar e.V.](#), was bedeutet, dass sie Teil eines Netzwerks ist, das sich für die Vereinbarkeit von Beruf und Familie einsetzt.

FGM - weibliche Genitalverstümmelung

In Deutschland ist die weibliche Genitalverstümmelung (FGM) verboten. Seit September 2013 wird FGM mit Freiheitsstrafe bestraft. Die Eltern dürfen auch nicht ausreisen, um ihre Tochter im Ausland beschneiden zu lassen. Das wird ebenfalls nach deutschem Strafrecht verfolgt. Mädchen und junge Frauen können Asyl beantragen, wenn ihnen droht, beschnitten zu werden.

Viele Mädchen sterben während der Verstümmelung oder an ihren Folgen. Es gibt viele und gefährliche Nachwirkungen der Verstümmelung:

- Inkontinenz,
- Schmerzen,
- schwere Blutungen,
- Komplikationen beim Geschlechtsverkehr und bei Geburten,
- Unfruchtbarkeit,
- Gefahr von HIV- und Hepatitis-Infektion,
- Blutvergiftung und Tetanus,

- Schockzustände,
- psychische Traumata,
- Depressionen.

Wenn Sie von Genitalverstümmelung betroffen oder bedroht sind, wenden Sie sich an das Hilfetelefon unter der  [08000116016](tel:08000116016). Die Mitarbeiterinnen des Hilfetelefons sind Tag und Nacht und in verschiedenen Sprachen für Sie da.

In Deutschland gibt es die Möglichkeit, die Klitoris zu rekonstruieren. Diese rekonstruktive Operation kann von plastischen Chirurgen durchgeführt werden. Fragen Sie einen Frauenarzt um Rat. In Berlin wurde ein „[Zentrum für Opfer von Genitalverstümmelung](#)“ gegründet. Hier werden nicht nur die körperlichen, sondern auch die psychischen Folgen kostenfrei und anonym behandelt. Sie brauchen dafür keine Krankenversicherung.

Kontaktstelle:

baobab - zusammensein e.V.

 Georgswall 3, 30159 Hannover

 [0511/47262677](tel:051147262677)

 [@info@baobab-zs.de](mailto:info@baobab-zs.de)

In ganz Niedersachsen sowie im angrenzenden Bremen haben sich über die Jahre verschiedene Selbsthilfegruppen gebildet, in denen Themen zur Gesundheit besprochen werden. Derzeit gibt es die folgenden Selbsthilfegruppen [hier](#).

Häusliche Gewalt

Ihre Familie und auch Bekannte sollten Sie unterstützen und beschützen. Das ist aber nicht immer der Fall. Manchmal tun Ihnen diese Menschen auch weh. Sie können Ihnen Gewalt antun. Diese Gewalt kann unterschiedliche Formen haben. Sie kann sexuell sein. Oder körperlich, wie zum Beispiel Schläge oder Tritte. Sie kann aber auch psychisch sein. Wenn jemand, den Sie kennen, Ihnen Gewalt antut, dann heißt das „häusliche Gewalt“.

Häusliche Gewalt findet meist in der Wohnung statt, kann aber auch an anderen Orten passieren. Viele denken bei häuslicher Gewalt an physische Gewalt, also sexuelle Misshandlungen oder Schläge. Aber häusliche Gewalt hat noch weitere Formen: Wenn Sie beleidigt, beschimpft, bedroht, eingesperrt oder kontrolliert werden, ist das ebenfalls häusliche Gewalt. Auch Stalking, also wenn Sie verfolgt und beobachtet werden, kann eine Form von häuslicher Gewalt sein. **Jede Form von Gewalt ist in Deutschland strafbar.** Sie haben das **Recht auf ein Leben ohne Gewalt**. Häusliche Gewalt ist keine Privatangelegenheit, sondern ein Verstoß gegen das Recht jedes Menschen auf körperliche Unversehrtheit.

Es gibt in Deutschland zahlreiche Anlaufstellen für Opfer von häuslicher Gewalt. Nehmen Sie die Hilfe in Anspruch.

Notfallkarte im Emsland

[Notfallkarte](#) bei häuslicher Gewalt mit entsprechenden Beratungsstellen im Landkreis Emsland

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

 [08000/116016](tel:08000/116016) (kostenfrei und anonym)

 www.hilfetelefon.de

Hilfetelefon sexueller Missbrauch

 [0800/2255530](tel:0800/2255530)

 www.hilfetelefon-missbrauch.de

Beratungs- und Hilfsangebote vor Ort

Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Meppen - Emsland Mitte

 Nagelshof 21 b, 49716 Meppen

 [05931/98410](tel:05931/98410)

 info@skf-meppen.de

 www.skf-meppen.de

 montags - donnerstags 08:00 - 12:00 Uhr und 14:00 - 16:00 Uhr

freitags 08:00 - 12:30 Uhr

Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Lingen

 Burgstraße 30, 49808 Lingen

 [0591/800620](tel:0591/800620)

 info@skf-lingen.de

 www.skf-lingen.de

 montags - donnerstags 08:30 - 12:30 Uhr und 13:30 - 16:30 Uhr

Sozialdienst katholischer Frauen Esterwegen e.V.

 Hauptstraße 50, 26897 Esterwegen

 [05955/2871](tel:05955/2871)

 info@skf-esterwegen.de

 www.skf-esterwegen.de

 mittwochs geschlossen

Caritasverband für den Landkreis Emsland

 Kirchstraße 16, 26871 Papenburg

 [04961/94410](tel:04961/94410)

 LK-Emsland@caritas-os.de

 www.caritas.de

 montags - freitags 08:30 - 12:00 Uhr

dienstags und mittwochs 14:00 - 16:30 Uhr

Weitere Informationen finden Sie hier:

 www.gewaltlos.de

 [Netzwerk ProBeweis](#) (mehrsprachig) mit Partnerkliniken Krankenhaus [Ludmillenstift Meppen](#) und [Marienhospital Papenburg-Aschendorf](#)

Frauen- und Kinderschutzhäuser

Es gibt Wege aus der Gewalt und Chancen für eine Zukunft ohne Gewalt. Frauenhäuser sind Einrichtungen für akut von Gewalt betroffene oder von Gewalt bedrohte Frauen und deren Kinder - unabhängig von Alter, Einkommen, Aufenthaltsstatus, sexueller Orientierung oder Herkunft. Die Frauenhäuser sind 24 Stunden täglich erreichbar, auch an Wochenenden und Feiertagen.

Frauen- und Kinderschutzhaus SKF Meppen

☎ [05931/7737](tel:059317737) (24 Stunden erreichbar!)

@frauen-undkinderschutzhaus@skf-meppen.de

Frauen- und Kinderschutzhaus SKF Lingen

☎ [0591/4129](tel:05914129)

@frauenhaus@skf-lingen.de

Die Adressen der Frauenhäuser bleiben zum Schutz der Betroffenen geheim.

Antidiskriminierung und Inklusion

Gleichberechtigung von Mann und Frau

Gleichberechtigung von Mann und Frau

Frauen und Männer haben die gleichen Rechte. Dies spiegelt sich in den Gesetzen und im täglichen Leben wieder.

Das bedeutet zum Beispiel:

- Mädchen und Jungen gehen zusammen zur Schule und erhalten den gleichen Unterricht. Sie nehmen gemeinsam am Sportunterricht teil.
- Frauen und Männer dürfen studieren oder einen Beruf erlernen. Es stehen grundsätzlich alle Berufe für alle Geschlechter offen.
- Auch Frauen übernehmen in der Gesellschaft Verantwortung, zum Beispiel bei der Polizei, im gesundheitlichen Bereich, in Schulen oder in Ämtern und Behörden. Ihren Anweisungen ist Folge zu leisten.
- Frauen und Männer entscheiden selbst, welcher Arbeit sie nachgehen wollen. Über das Geld, das sie verdienen, können sie selbst verfügen.
- Frauen müssen ihren Ehemann, ihre Eltern oder andere Familienmitglieder nicht um Erlaubnis fragen, wenn sie arbeiten, ein Konto eröffnen oder Verträge abschließen möchten.
- Frauen und Männer dürfen sich so kleiden wie sie möchten.
- Frauen und Männer entscheiden selbst, ob, wann und wen sie heiraten wollen.
- Mütter sind besonders geschützt. Sie müssen und dürfen sechs Wochen vor und acht Wochen nach der Geburt nicht arbeiten. Ihnen darf nicht wegen ihrer Mutterschaft gekündigt werden.
- Die Aufgaben und Rollen in der Familie sind nicht vorgeschrieben.
- Frauen und Männer nehmen am öffentlichen Leben teil. Sie besuchen kulturelle, politische oder Sportveranstaltungen, Restaurants und Bars.
- Frauen und Männer können wählen und in politische Ämter gewählt werden

- Frauen und Männer sind im Erbrecht gleichgestellt, Töchter ebenso wie Söhne.
- Sexuelle Berührungen, Kommentare oder Aufforderungen sind nur erlaubt, wenn alle Beteiligten einverstanden sind. Ein „Stopp“ oder „Nein“ ist unbedingt zu respektieren.

Das ist in Deutschland zum Beispiel nicht erlaubt:

- Jede Form von Gewalt in der Ehe.
- Niemand darf sexuell belästigt werden.
- Vergewaltigung, auch innerhalb der Ehe, wird bestraft.
- Niemand darf gezwungen werden zu heiraten. Die Nötigung zu einer Ehe durch Gewalt oder Drohung wird bestraft.

Erfahrungen mit Diskriminierung

Menschen wegen bestimmter Merkmale ungleich zu behandeln, ist in Deutschland verboten. Aber dennoch weit verbreitet. Ob bei der Wohnungssuche, auf der Arbeit, in Behörden, Schulen, Arztpraxen, in der Freizeit oder bei der Polizei. Diskriminierung kann in allen Lebensbereichen passieren. Komme ich nicht in den Club, weil ich eine Behinderung habe? Habe ich den Job nicht bekommen, weil ich ein Kopftuch trage? Werden meine Kinder in der Schule schlechter behandelt, weil sie nur wenig Deutsch sprechen? Kontrolliert die Polizei im Fernbus nur mich, weil ich eine andere Hautfarbe habe? Weigert sich der Taxifahrer, mich mitzunehmen, weil ich transsexuell bin? Erfahrungen wie diese führen zu Wut, Ohnmacht und einem Gefühl der Hilflosigkeit. Sie müssen Diskriminierung aber nicht einfach hinnehmen. Sie haben das Recht, sich dagegen zu wehren.

Dieses Recht haben alle Menschen in Deutschland. Unabhängig von ihrer Herkunft oder ihrem Aufenthaltsstatus. Das ist im deutschen Grundgesetz als eines der Menschenrechte verankert. Sie können vor Gericht gegen die Diskriminierung klagen.

Wurde ich diskriminiert?

Manchmal weiß man nicht genau, ob man diskriminiert wurde. Man ist unsicher, weil andere Personen in einer Handlung kein Problem sehen oder die Diskriminierung nicht schlimm finden. Hier kann eine Beratung helfen. Die Mitarbeitenden der Beratungsstelle nehmen Ihre Erfahrungen ernst. Sie können Ihnen sagen, ob Ihre Erfahrung auch rechtlich als Diskriminierung gilt und welche rechtlichen Möglichkeiten Sie jetzt haben. Aber auch, wenn Ihre Erfahrung rechtlich nicht als Diskriminierung gilt, kann Ihnen die Beratungsstelle helfen. Die Mitarbeitenden können Sie dabei unterstützen, sich mit dem Erlebten auseinanderzusetzen und Strategien für die Zukunft zu entwickeln.

Die **Antidiskriminierungsberatungsstellen** unterstützen alle Menschen, die Diskriminierung erlebt haben und Beratung möchten.

Betroffenenberatung Niedersachsen

Die Betroffenenberatung Niedersachsen ist da, um zu helfen, wenn Sie Unterstützung benötigen. Sie hört Ihnen zu, versteht Ihre Sichtweise und nimmt sich Zeit für Sie, um ausführlich mit Ihnen zu sprechen.

Sie hilft, wenn Sie

- Opfer von rechter, rassistischer oder antisemitischer Gewalt wurden.
- ein Familienmitglied, Freund oder Bekannter eines Opfers sind
- Zeuge eines solchen Angriffs waren.
- helfen möchten, Rechtsextremismus, Rassismus und Antisemitismus zu bekämpfen.

Die Beratung ist vertraulich und kostenfrei. Sie wird in mehreren Sprachen angeboten.

Kontaktdaten:

Region Nordwest - Niedersachsen

Exil e.V.

 Möserstraße 34, 49074 Osnabrück

 [0541/38069923](tel:054138069923)

 [0157/37967272](tel:015737967272)

 nordwest@betroffenenberatung.de

 www.betroffenenberatung.de

Sie können sich beispielsweise bei der Antidiskriminierungsstelle des Bundes direkt unter der Telefonnummer [030185551855](tel:030185551855) beraten lassen. Die Beratungsstelle ist  montags von 13 - 15 Uhr und  mittwochs und freitags von 9 - 12 Uhr zu erreichen. Die Mitarbeitenden sprechen Deutsch. Die Beratung ist kostenlos und auf Wunsch anonym. Für den Anruf müssen Sie die üblichen Telefongebühren bezahlen.

Alternativ können Sie sich auch an eine [Migrationsberatung für Erwachsene](#) oder den [Jugendmigrationsdienst](#) wenden. Die Mitarbeitenden sprechen oft viele Sprachen und helfen Ihnen bei allen Problemen rund um das Leben in Deutschland.

Was tue ich, wenn ich von der Polizei diskriminiert wurde?

Diskriminierung kann man auch durch die Polizei erfahren. Eine Erfahrung, die viele Menschen in Deutschland machen, ist beispielsweise das sogenannte Racial Profiling. Wenn eine Person von der Polizei angehalten, befragt, durchsucht oder gar verhaftet wird, nur weil sie ihnen wegen ihrer Hautfarbe oder ähnlicher Merkmale verdächtig vorkommt, ist das "Racial Profiling". Aber auch diskriminierende Beleidigungen, Misshandlungen oder Übergriffe können passieren. Opfer von Polizeiwilkkür oder Polizeigewalt können die Polizisten und Polizistinnen anzeigen.

Polizisten und Polizistinnen stehen nicht über dem Gesetz. Was sie dürfen und nicht dürfen, ist im Strafgesetzbuch, der Strafprozessordnung und dem Polizeirecht geregelt. Mehr dazu erfahren Sie [hier](#).

 **Wichtig:** Sie haben das Recht, nach dem Dienstaussweis des Polizisten oder der Polizistin zu fragen und sich ihre Daten aufzuschreiben. Das ist wichtig, wenn Sie später eine Strafanzeige stellen möchten. Es ist auch immer hilfreich, Passanten und Passantinnen darum zu bitten, die Situation zu beobachten. Dann haben Sie auch Zeugen und Zeuginnen. Bitte beachten Sie: Eine Strafanzeige müssen Sie innerhalb von drei Monaten nach dem Vorfall stellen. Das können Sie direkt bei der Staatsanwaltschaft machen. Sie müssen also nicht zur Polizei.

Lesbisch, Schwul, Bisexuell, Trans* und Inter* (LSBTI)

In Deutschland leben viele unterschiedliche Menschen zusammen. Sie haben verschiedene Religionen. Sie sind unterschiedlichen Geschlechts. Sie kommen aus verschiedenen Ländern. Sie vertreten unterschiedliche politische Ansichten. Sie haben die gleichen Rechte.

Auch das gilt auch für Menschen unterschiedlicher sexueller Orientierung oder geschlechtlicher Identität: Dazu zählen Lesben, Schwule, Bisexuelle sowie trans- und intergeschlechtliche Menschen. In kurz heißen sie LSTBI. Sie haben in Deutschland die gleichen Rechte wie alle Menschen.

Es gibt drei Geschlechter in Deutschland. Diese sind "männlich", "weiblich" und "divers". Personen können in Deutschland ihr Geschlecht ändern. Sie können auch ihren Namen ändern lassen. Frauen dürfen in Deutschland andere Frauen lieben und heiraten. Männer dürfen in Deutschland andere Männer lieben und heiraten.

 Viele LSBTI-Personen sind nach Deutschland geflüchtet, weil sie in ihrem Heimatland verfolgt wurden. Sind Sie geflüchtet und lesbisch, schwul, bisexuell, trans- oder intergeschlechtlich? Dann können Sie sich an eine der vielen LSBTI-Organisationen in Deutschland wenden. Dort finden Sie Unterstützung. Beim LSVD-Projekt "Queer Refugees Deutschland" finden Sie deren Kontaktdaten. Sie finden auch weitergehende Informationen:

Lesben- und Schwulenverband in Deutschland (LSVD)
Projekt "Queer Refugees Deutschland"

 www.queer-refugees.de
 queer-refugees@lsvd.de

Die Trans*Beratung Weser-Ems bietet akzeptierende, unabhängige und professionelle Beratung zu allen Fragen der Trans*Geschlechtlichkeit und geschlechtlichen Identität.

Sie beraten:

- trans* (transgender, transsexuelle, transidente) Personen
- Personen, die sich fragen, ob sie vielleicht trans* sind
- An- und Zugehörige
- Personen, die beruflich mit dem Thema zu tun haben

Trans*Beratung Weser-Ems

 [0160/5889070](tel:01605889070)
 weser-ems@trans-recht.de
 <https://transberatung-weser-ems.de/>

Individuelle Beratungstermine nach Absprache können in Lingen und Meppen stattfinden.

Menschen mit Behinderung

In Deutschland hat fast jeder zehnte Mensch eine schwere Behinderung. Viele weitere Menschen haben gesundheitliche Beeinträchtigungen. Oder sie sind chronisch krank. Es gibt zum Beispiel Menschen, die nicht sehen können. Sie sind blind. Es gibt Menschen, die nicht hören können. Sie sind taub. Bei manchen Menschen ist der Körper kleiner als bei anderen. Manche Sachen fallen Ihnen nicht so leicht. Sie könne nicht selber gehen. Oder es ist schwerer, eine bestimmte Arbeit zu machen. Aber auch sie sollen an der Gesellschaft

teilhaben können. Dafür gibt es Maßnahmen der Inklusion. Sie bekommen zum Beispiel Hilfe im Job. Oder Kinder bekommen schon vor dem Kindergarten eine besondere Förderung. Sie heißt Frühförderung.

Frühförderung

Frühförderung ist für Kleinkinder, die eine Behinderung haben oder eine Behinderung bekommen könnten. Sie hilft auch Kindern, die sich in bestimmten Bereichen langsamer als andere Kinder entwickeln. Beispiele für Frühförderung sind: Sprach-Förderung, Sehschule oder Bewegungstherapie. Die Frühförderung gibt es für Kinder von Geburt bis zum Schulalter. Eine frühe Förderung ist wichtig, um Behinderungen zu vermeiden oder die Folgen von Behinderungen zu mildern.

Ihr [Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin](#) kann Ihnen helfen, eine Frühförderung zu finden. Auch das [Gesundheitsamt](#) können Sie ansprechen.

Schwerbehinderte

Menschen mit einem Grad der Behinderung von 50 und mehr können einen Ausweis für Schwerbehinderte bekommen. Mit dem Ausweis sind einige Vorteile verbunden. Zum Beispiel Steuerermäßigungen. Und verbilligte oder kostenlose Nutzung von Bus und Bahn. Welche Vorteile eine Person hat, hängt von der Art der Behinderung und vom Grad der Behinderung ab. Einen Ausweis für Schwerbehinderte können Sie beim Versorgungsamt beantragen.

Der Familienratgeber gibt [hier](#) wertvolle Informationen. Sie können nachlesen, was der Grad der Behinderung ist. Sie lernen, wer den Grad der Behinderung bestimmt. Und was Sie tun können, wenn Sie mit Ihrem Grad der Behinderung nicht einverstanden sind.

[Kontaktdaten des lokalen Versorgungsamtes einstellen]

Probleme bei der Inklusion

Es gibt aber auch noch viele Probleme bei der Integration von Menschen mit Behinderung. Denn die Menschen sind nicht behindert – sie werden behindert: Der zu hoch angebrachte Bankautomat verhindert, dass sie ohne Probleme Geld abholen können. Die Treppe ist für den Rollstuhl tabu. Und die kleine Schrift wird für sehbehinderte Menschen zum Problem. Sie sehen eine Person, die vielleicht Hilfe braucht? Dann fragen Sie, ob Sie helfen können.

Der Familienratgeber gibt [hier](#) wertvolle Informationen.

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.

Asyl und Geflüchtete

Das hier sind nur grundlegende Infos zu verschiedenen Themen. Es gibt spezielle Regeln und Situationen, die beachtet werden müssen. Es ist immer noch wichtig, sich von Fachleuten beraten zu lassen.

Aufenthaltsstatus als Asylsuchender

Jeder Mensch in Deutschland hat einen Ausweis. Dieser Ausweis hilft Menschen zu identifizieren. Auch als Asylsuchender brauchen Sie einen Ausweis. Damit können die Behörden Ihren Status erkennen. Ihr Status bestimmt, ob Sie arbeiten dürfen oder nicht.

Es gibt 5 verschiedene Dokumente:

1. Ankunftsbescheinigung

Status: Asylsuchende

Hintergrund: Sie haben den Behörden gesagt, dass Sie Asyl brauchen. Die Behörden haben Sie im System erfasst. Sie haben aber noch keinen Asylantrag gestellt. Dieser Ausweis ist gültig, bis Sie den Antrag stellen. Den Antrag stellen Sie an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF).



2. Aufenthaltsgestattung

Status: Asylbewerberinnen und Asylbewerber

Hintergrund: Sie haben einen Antrag auf Asyl gestellt. Eine Gruppe von Personen entscheidet über Ihren Antrag. Das dauert oft sehr lange. Dieser Ausweis ist bis zu der Entscheidung gültig. Über den Asylantrag entscheidet das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF). Ihr Antrag wurde als unbegründet abgelehnt? Dann können Sie dagegen klagen. Dies tun Sie beim Verwaltungsgericht. Sie dürfen grundsätzlich in Deutschland bleiben, bis das Verwaltungsgericht entschieden hat.

Dieser Ausweis sagt, ob Sie arbeiten dürfen. Der Ausweis sagt, wo Sie wohnen können.

- Sie möchten arbeiten? Sie brauchen dafür eine Genehmigung? Diese bekommen Sie bei der [Ausländerbehörde](#). Ihr Arbeitgeber/ Ihre Arbeitgeberin oder Sie als Arbeitnehmer/ Arbeitnehmerin können diese beantragen.
- Sie möchten Arbeit vermittelt bekommen? Wenden Sie sich an die [Migrationsberatungsstellen](#)
- Sie brauchen finanzielle Hilfe? Gehen Sie zum Sozialamt der [Wohnortgemeinde](#)



3. Fiktionsbescheinigung

Status: Anerkannte Flüchtlinge

Hintergrund: Sie haben bei der Ausländerbehörde einen Antrag gestellt. Dieser Antrag soll ihr Recht zu bleiben verlängern. Die Behörde stellt dann oft eine Bescheinigung aus. Diese Bescheinigung erlaubt Ihnen zu bleiben. Dies ist wichtig, weil Ihr Antrag noch nicht bearbeitet wurde.



4. Aufenthaltserlaubnis

Status: Anerkannte Flüchtlinge

Hintergrund: Ihr Antrag auf Asyl wurde akzeptiert

Die Aufenthaltserlaubnis ist ein zeitlich befristeter Aufenthaltstitel. Sie wird zu einem bestimmten Zweck erteilt.

- Später können Sie ein unbefristetes Aufenthaltsrecht bekommen (Niederlassungserlaubnis)
- Sie haben uneingeschränkten Zugang zum Arbeitsmarkt
- Das [Jobcenter](#) kann Ihnen Arbeit vermitteln
- Die [Wohnortgemeinde](#) kann Ihnen Sozialleistungen vermitteln



5. Duldung

Status: Geduldete

Hintergrund: Ihr Antrag auf Asyl wurde abgelehnt

Die Duldung wird für eine bestimmte Zeit erteilt. Sie wird erteilt, weil eine Abschiebung zeitweise unmöglich ist.

- Eine Beschäftigungserlaubnis ist grundsätzlich notwendig. Diese beantragen Sie bei der [Ausländerbehörde](#).
- Sie möchten Arbeit vermittelt bekommen? Gehen Sie zu den [Migrationsberatungsstellen](#)
- Sie brauchen finanzielle Hilfe? Gehen Sie zum Sozialamt Ihrer [Wohnortgemeinde](#)



Asylantrag

Wenn Sie in Deutschland registriert sind und in einer Gemeinschaftsunterkunft leben, sind dies die nächsten Schritte für Sie.

1. Persönliche Asylantragstellung

- Den Asylantrag stellen Sie beim **Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)**
- Eine Asylverfahrensberatung kann Ihnen wichtige Informationen für das Asylverfahren geben. Dafür ist die Flüchtlings- und Integrationsberatung zuständig.
- **Wichtig:** Ihren Antrag können Sie nur persönlich stellen. Sie können diesen Antrag nicht per Post senden.
- Den Termin und die zuständige BAMF-Stelle erhalten Sie mit Ihrem Ankunftsnaheis. Wenn Sie keinen Termin bekommen haben, fragen Sie Ihre Unterakunftsleitung

2. Erster-Interview-Termin (Asylantragstellung)

3. Persönliche Anhörung

Der zweite Interview-Termin ist die eigentliche Anhörung. Danach entscheidet das BAMF über Ihren Asylantrag. Sie senden Ihnen einen Bescheid zu. Darin wird die Entscheidung ausführlich begründet.

a) Der Bescheid ist negativ

- Wenn der Bescheid negativ ist und Sie ihn anfechten möchten (das heißt, Sie sind nicht einverstanden), gehen Sie sofort zu Ihrer [Migrationsberatungsstelle](#). Dort besprechen sie mit Ihnen, was Sie machen können und sie können Sie an spezialisierte Anwälte vermitteln. Sie können zum Beispiel gegen den Bescheid klagen.
- Sie wollen lieber freiwillig ausreisen? Dann können Sie finanzielle Unterstützung für Ihren Neuanfang in Ihrem Herkunftsland erhalten. Gehen Sie zur [Rückkehrberatung](#) oder zur [Ausländerbehörde](#).

b) Der Bescheid ist positiv, das heißt, Sie sind als schutzberechtigt anerkannt. Die nächsten Schritte sind:

Aufenthaltserlaubnis: Sie haben den positiven BAMF-Bescheid erhalten. Dann müssen Sie sich sofort um eine Aufenthaltserlaubnis kümmern. Diese erhalten Sie bei der [Ausländerbehörde](#).

Familienasyl und Internationaler Schutz für Familienangehörige

Sie haben in Deutschland Asyl erhalten. Ein Mitglied Ihrer Familie braucht auch Asyl. Sie können beim [BAMF](#) einen Antrag stellen. Das Mitglied Ihrer Familie bekommt den Status eines Schutzberechtigten.

Im Sinne des Familienasyls zählen als Mitglieder von Familien:

- Eheleute beziehungsweise eingetragene Lebenspartner und -partnerinnen,
- minderjährige, ledige Kinder,
- die Eltern von minderjährigen, ledigen Kindern,
- andere erwachsene Personen, die für minderjährige, ledige Kinder sorgeberechtigt sind,
- die minderjährigen, ledigen Geschwister von Minderjährigen.

💡 Die Eltern müssen das Sorgerecht für ihre Kinder haben. Sie müssen sich also um ihre Kinder kümmern können.

Sie wollen Ihren Ehemann oder ihre Ehefrau mit nach Deutschland bringen? Sie müssen bereits in Ihrem Herkunftsland verheiratet sein. Dann kann ihr Mann oder ihre Frau auch Asyl bekommen. Die Ehe muss von Deutschland anerkannt sein. Der Antrag auf Asyl muss vor oder gleichzeitig mit Ihrem Antrag gestellt werden. Sie müssen schutzberechtigt sein.

In Deutschland geboren:

Sie haben bereits einen Antrag auf Asyl gestellt? Sie haben danach ein Kind in Deutschland bekommen? Für Ihr Kind kann ein eigener Asylantrag gestellt werden. Informieren Sie dazu das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge über die Geburt. Auch die Ausländerbehörde kann das Bundesamt informieren. Der Asylantrag gilt damit automatisch als gestellt. Die Eltern können für ihr Kind eigene Asylgründe vorbringen. Wenn sie das nicht tun, gelten die

gleichen Gründe wie bei den Eltern. Auch hier ist bei einer ablehnenden Entscheidung des Bundesamtes ein Klage möglich.

Ebenfalls und zum Schutz des Kindes werden und dürfen minderjährige Kinder bei einem ablehnenden Bescheid nicht getrennt von ihren Eltern rückgeführt werden.

Weiterführende Informationen finden Sie direkt beim BAMF.

 [Webseite Familiennachzug \(BAMF\)](#)

Asylberatung

Die Asylberatung berät Menschen, die Asyl beantragt haben. Auch als neu zugewanderte, dauerhaft Bleibeberechtigte Person können Sie zur Beratung gehen.

Asylsuchende und Geflüchtete können sich zu alltäglichen Dingen beraten lassen. Die Beraterinnen und Berater helfen bei folgenden Themen:

- Asylverfahren - informieren und Fragen beantworten
- Über das deutsche Recht informieren
- Bei Fragen zu Behörden helfen und beraten
- Angebot vor Ort finden
- Sich vor Ort orientieren
- Zu Alltagsproblemen beraten und dabei helfen
- Zu Angeboten der Integration beraten (wie zum Beispiel Sprachkursen)
- Bei Fragen zum Familiennachzug beraten
- In andere Fachdienste vermitteln
- Sie sind Ansprechpartner für Ehrenamtliche. Sie beantworten Fachfragen zum Verfahren um Asyl

 Möchten Sie sich vor Ihrer persönlichen Anhörung beraten lassen? Haben Sie Fragen zum Asylverfahren? [Hier](#) können Sie sich beraten lassen.

 Sie haben ein sicheres Aufenthaltsrecht? Dann hilft Ihnen die [Migrationsberatung](#) weiter. Sie berät erwachsene Menschen. Auch Familien können dort Hilfe suchen.

 Sie sind jünger als 27 Jahre? Dann ist der [Jugendmigrationsdienst](#) der richtige Ansprechpartner.

Ehrenamt

Was ist Ehrenamt

Was heißt es, sich ehrenamtlich zu engagieren:

Wer ehrenamtlich arbeitet, setzt sich für andere Menschen oder für eine Sache ein. Diese Menschen engagieren sich in ihrer Freizeit freiwillig. Dafür bekommt man in der Regel kein Geld. Man sagt dazu auch: bürgerschaftliches Engagement oder Ehrenamt. Ehrenamtliche Arbeit ist wichtig für die Gemeinschaft. Sie baut Vertrauen und Solidarität. Sie fördert das Gefühl,

Verantwortung für die Gesellschaft zu übernehmen.

Was kann ich tun?

- älteren Menschen helfen
- Menschen mit Behinderung unterstützen
- Nachbarn helfen
- Menschen mit Fluchterfahrung helfen
- im Verein arbeiten
- im Tierheim helfen

Viele Menschen machen Ehrenamt in Vereinen und Verbände. Vereine und Verbände sind in Deutschland sehr wichtig. Dort finden sich Menschen mit gleichen Interessen und Hobbies zusammen. Sie bieten Menschen die Möglichkeit, gemeinsame Ziele zu entwickeln.

Diese Zielen können unterschiedlichen Art sein:

- Freizeitgestaltung
- Engagement für Bedürftige und Benachteiligte
- Schutz der Natur
- Kontakt mit Gleichgesinnten

Es gibt Sportvereine, Musikvereine, Heimatvereine, Schützenvereine, Tierschutzvereine, Kulturvereine, kirchliche Verbände und sehr viele mehr. Über das Ehrenamt z.B. in Vereinen kann man Menschen kennenlernen. So können Sie sich gut in der neuen Heimat integrieren. Sie haben Fragen zum Ehrenamt im Emsland? Ansprechpersonen finden Sie [hier](#).

Warum ein Ehrenamt übernehmen?

Wer sich ehrenamtlich engagiert, hat oft unterschiedliche Gründe dafür.

- Helfen macht Freude und es macht glücklich.
- Ein Ehrenamt weckt ein Gemeinschaftsgefühl.
- Man kann der Gesellschaft etwas Gutes tun.
- Kontakte können geknüpft werden und sogar Freundschaften entstehen.
- Es stärkt das Selbstbewusstsein.
- Ein Ehrenamt wird die eigenen sozialen Kompetenzen verbessern.
- Man kann Kenntnisse und Erfahrungen sammeln und auch an andere weitergeben.
- Durch ein Ehrenamt kann man auch beruflich profitieren.
- Wer Menschen etwas Gutes tut, bekommt viel zurück.

Ansprechpersonen

Ehrenamtsservice Landkreis Emsland

Möchten Sie eine ehrenamtliche Tätigkeit ausüben?

Das bedeutet eine Arbeit oder Mithilfe, die Sie auf freiwilliger Basis machen. Die Arbeit ist gemeinnützig. Sie bekommen in der Regel dafür kein Geld. Diese Tätigkeit kann man gleichsetzen mit der Freiwilligenarbeit. Auch mit dem bürgerschaftlichen Engagement. In Deutschland gibt es über 30 Millionen Menschen, die diese Tätigkeit ausüben.

Was macht der Ehrenamtsservice vom Landkreis Emsland?

Der Ehrenamtsservice bietet verschiedene Unterstützungen an:

- Er ist da, um Fragen zum Ehrenamt zu beantworten.
- Er bietet [Fortbildungen und Förderungen](#) für Ehrenamtliche.
- Er bietet [Vereins-Checks](#) an.
- Er plant und hilft bei [Projekten](#).
- Er vergibt die niedersächsische [Ehrenamtskarte](#).
- Er ist in verschiedenen [Netzwerken](#) aktiv.

Der Ehrenamtsservice soll Menschen ermutigen, freiwillig zu helfen. Seine Angebote sollen die Bedingungen verbessern und die Interessen der Ehrenamtlichen unterstützen.

Ansprechperson:

 Sandra Rickermann

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [05931/441215](tel:05931/441215)

 @ehrenamt@emsland.de

 www.ehrenamt-emsland.de

Freiwilligenagenturen im Landkreis Emsland

Im Emsland gibt es überall Menschen, die helfen, das passende Ehrenamt zu finden. Diese Menschen findet man in den Freiwilligenagenturen und Freiwilligenzentren.

Die Ansprechpersonen finden Sie [hier](#):

Wohnortnahe Ansprechpersonen

In den meisten Rathäusern gibt es Menschen, die Informationen zum Thema Ehrenamt geben können.

Die Ansprechpersonen finden Sie [hier](#).

Ehrenamtlich aktiv werden beim Landkreis Emsland

Hier sehen Sie einige Beispiele, wie Sie sich im Landkreis Emsland ehrenamtlich engagieren können:

Wohnberatung

Engagement für ein Zuhause, in dem jeder gut zurechtkommt.

Wohnberater zeigen, wie eine Wohnung aussehen kann, in der es keine Stufen oder Schwellen gibt. Sie erklären, welche Veränderungen gemacht werden können, damit es leichter und sicherer wird, dort zu leben. Zum Beispiel können Rampen oder Haltegriffe helfen, um sich sicherer zu fühlen. Dies ist vor allem wichtig, wenn man älter wird und Unterstützung braucht. Die Wohnberater kommen persönlich nach Hause und helfen dabei herauszufinden, wie das Zuhause besser und sicherer gemacht werden kann. Sie informieren auch darüber, wie alles finanziert werden kann und helfen dabei, den Antrag dafür zu stellen. Mehrsprachige Wohnberater helfen dabei sprachliche Barrieren in der Kommunikation abzubauen. Sie unterstützen Menschen mit und ohne Migrationshintergrund bei der Lösung von Wohnproblemen.

Um als Wohnberater ehrenamtlich aktiv zu werden, müssen sich die Ehrenamtlichen zunächst in einer Onlinefortbildung zu Wohnberatern ausbilden lassen. Diese Fortbildung ist für die Ehrenamtlichen kostenfrei und dauert fünf Monate. Das entspricht fünfzig Unterrichtseinheiten. In einer Hausaufgabe führen sie eine Wohnberatung nach Wahl durch. Danach folgt eine Praxisphase. In dieser werden die Ehrenamtlichen von erfahrenden Wohnberatern begleitet und in der Wohnberatung weiter trainiert.

Haben Sie Interesse an diesem Ehrenamt? Sehr gern auch, wenn Sie mehrsprachig sind. Dann melden Sie sich beim:

Seniorenstützpunkt Landkreis Emsland

 05931 44-1267

@

seniorenstuetzpunkt@emsland.de



<https://www.emsland.de/wohnberatung>

Medien- und Techniklotsen

Senioren auf ihrem Weg in die digitale Welt begleiten

Medien- und Techniklotsen sind Ehrenamtliche, die ältere Menschen dabei helfen, die digitale Welt besser kennenzulernen und sicher zu nutzen. Zum Beispiel helfen sie den Senioren dabei, ein Handy oder Tablet zu bedienen. Sie unterstützen beim Nutzen von sozialen Medien oder beim Suchen von Informationen im Internet. Sie kommen zu den Senioren nach Hause oder in das Pflegeheim und bieten eine einfache und freundliche Beratung und Unterstützung. Sie helfen älteren Menschen, um gut und sicher mit der Technik umzugehen.

Die ehrenamtlichen Medien- und Techniklotsen erhalten zunächst eine Ausbildung. Diese dauert insgesamt 27 Stunden und ist für sie kostenfrei. Hier lernen sie nützliche Alltags-Apps für ältere Menschen kennen. Sie lernen außerdem, was ältere Menschen beim Lernen und im Leben brauchen, wie man sicher im Internet unterwegs ist und wie man seine persönlichen Daten schützt. Mit diesem Wissen können Medien- und Techniklotsen ältere Menschen, egal ob mit oder ohne Migrationshintergrund, helfen.

Möchten auch Sie sich engagieren und älteren Menschen ehrenamtlich die digitale Welt zeigen? Auch in diesem Ehrenamt ist es sehr vorteilhaft, wenn Sie mehrsprachig sind. Dann melden Sie sich beim:

Seniorenstützpunkt Landkreis Emsland

☎05931 44-2263

@

seniorenstuetzpunkt@emsland.de

🌐<https://tinyurl.com/53mf5ujf>

DUO - Seniorenbegleitung

Engagement in der Seniorenarbeit

Mehrsprachige Ehrenamtliche begleiten ältere Menschen mit und ohne Migrationshintergrund in ihrer Muttersprache. Zum Beispiel als Seniorenbegleiter. Sie helfen älteren Menschen im Alltag, zum Beispiel bei Arztbesuchen oder beim Einkaufen. Sie verbringen Zeit mit ihnen und gestalten gemeinsam die Freizeit von älteren Menschen mit und ohne Migrationsgeschichte.

In einem Kurs von 30 Unterrichtsstunden und 20 Stunden praktischer Arbeit lernen die Ehrenamtlichen alles was wichtig ist in der Begleitung von älteren Menschen. Dieser Kurs ist für die Ehrenamtlichen kostenfrei. Hier lernen sie Dinge wie: Wie spricht man mit älteren Menschen? Was verändert sich im Alter? Wie gestaltet man den Alltag von Senioren gut? Welche steuerrechtlichen und versicherungsrechtlichen Konsequenzen hat das ehrenamtliche Engagement?

Möchten Sie in diesem Ehrenamt aktiv werden? In diesem Ehrenamt ist es von Vorteil, wenn Sie mehrere Sprachen sprechen. Dann melden sie sich beim:

Seniorenstützpunkt Landkreis Emsland

☎05931 44-2263 oder 1267

@seniorenstuetzpunkt@emsland.de

🌐<https://www.emsland.de/duo-seniorenbegleitung>

Sprachmittlerpool

Von Menschen mit Migrationsgeschichte - für Menschen mit Migrationsgeschichte

Manche zugewanderte Menschen haben Angst die Angebote von Institutionen wahrzunehmen, weil sie Schwierigkeiten mit der deutschen Sprache haben. Damit sie einen Zugang zu Dienstleistungen der Kreisverwaltung bekommen, hat der Landkreis Emsland einen Sprachmittlerpool eingerichtet. Hier engagieren sich ehrenamtliche Sprachmittler, die selbst Migrationserfahrungen haben. Sie begleiten die Gespräche in ihrer Muttersprache. Sie helfen dabei, sprachliche und kulturelle Hürden zu überbrücken und Missverständnisse zu vermeiden. Durch ihr Engagement tragen sie zur Chancengleichheit bei und stärken die Eigenverantwortung der zugewanderten Menschen.

Für dieses Ehrenamt brauchen Sie sehr gute Kenntnisse in Ihrer Muttersprache und auch sehr gute Deutschkenntnisse (mindestens B2- Niveau). Es ist außerdem wichtig, dass Sie zuverlässig, verschwiegen und geduldig sind. Es werden regelmäßig Fortbildungen und Treffen für den Austausch angeboten, an denen Sie teilnehmen können.

Für Ihr ehrenamtliches Engagement als Sprachmittler erhalten Sie eine Aufwandsentschädigung und die Erstattung der Fahrtkosten zu ihren Einsätzen.

Haben Sie Interesse daran, Menschen mit Zuwanderungsgeschichte, deren Sprache Sie gut sprechen und verstehen, bei Behördengängen und Beratungen durch Ihre Übersetzungen zu unterstützen? Dann melden Sie sich:

Koordinierungsstelle für Migration und Teilhabe - Landkreis Emsland

☎ 05931 44-2214 oder 05931 44-1214

@stephanie.abdel-naby@emsland.de oder anita.kloster@emsland.de

Integrationslotsen

Zugewanderte auf ihrem Weg in Deutschland begleiten und unterstützen

Integrationslotsen sind Frauen und Männer aus verschiedenen Ländern, die sich ehrenamtlich für neu zugewanderte Menschen engagieren. Sie haben oft selbst die Erfahrung gemacht, in ein neues Land zu ziehen und wissen, wie schwierig das sein kann. Mit ihren Erfahrungen und Erlebnissen sind sie gute Ratgeber und Unterstützer. Sie unterstützen Menschen mit Migrationsgeschichte bei der sprachlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Integration in Deutschland. Sie helfen den Menschen dabei, sich in der neuen Umgebung zurechtzufinden. Sie erklären alles vor Ort und zeigen ihnen zum Beispiel wo sie einkaufen gehen können, wo sie wichtige Ämter finden oder wie sie zum Arzt kommen. Sie unterstützen auch bei der Suche nach einem Job. Sie helfen somit den Menschen, die neu nach Deutschland gekommen sind, auf ihrem Weg in ein selbstständiges und aktives Leben und dabei, sich hier zu Hause zu fühlen.

Um als Integrationslotse ehrenamtlich aktiv werden zu können, besuchen Sie zunächst einen Kurs von insgesamt 30 Stunden. Der Kurs ist kostenlos. Hier lernen Sie wichtige Grundlagen für Ihr Ehrenamt, wie zum Beispiel, wie man gut miteinander spricht, wie man sich auf andere Kulturen einstellt und wie man sich selbst reflektiert. Sie erhalten dann ein Zertifikat. Die Vermittlung findet über Vereine, Verbände oder kommunale Stellen statt. Es gibt außerdem regelmäßige Treffen, bei denen sich alle austauschen können und es werden Workshops angeboten.

Haben Sie auch Freude an der Kommunikation und der gesellschaftlichen Vielfalt? Möchten Sie Menschen mit Migrationsgeschichte in ihrer ersten Zeit des Ankommens in Deutschland helfen und unterstützen? Haben Sie eigene Migrationserfahrungen, fühlen Sie sich gut integriert und möchten ihre eigenen Erfahrungen mit anderen teilen? Dann melden Sie sich:

Koordinierungsstelle für Migration und Teilhabe - Landkreis Emsland

☎ 05931 44-2214 oder 05931 44-1214

@stephanie.abdel-naby@emsland.de oder anita.kloster@emsland.de

Erste Kontakte knüpfen

Begegnungsorte sind für alle, die neu zugezogen sind – für Menschen aus allen Kulturen und Generationen. Die Übergangsphase nach einem Umzug ist für alle Menschen eine Herausforderung. Um an einem neuen Ort gut zurecht zu kommen, braucht es Kontakte und Netzwerke. Begegnungsorte sind Orte, die für diese erste Zeit des Ankommens, erste Orientierungshilfen bieten können.

Wo finde ich Begegnungsorte ?

Café International Meppen

 [Kirchstraße 5-6, 49716 Meppen](#)
 [05931/5988173](tel:059315988173) oder [0151/51308199](tel:015151308199)
 [@raphael.migura@awo-ol.de](mailto:raphael.migura@awo-ol.de)
 montags - samstags 15:00 - 18:00 Uhr

Willkommensbüro Lingen

 [Große Straße 19, 49808 Lingen \(Ems\)](#)
 [0591/9144734](tel:05919144734)
 [@willkommen@lingen.de](mailto:willkommen@lingen.de)
 www.willkommensbuero.de
 dienstags 15:00 - 17:00 Uhr und mittwochs 11:00 - 13:00 Uhr, weitere Termine und ausführliche Beratung auf Anfrage

Haus Global Papenburg

 [Kirchstraße 48, 26871 Papenburg](#)
 [04961/91232030](tel:0496191232030)
 [Internetseite Haus Global](#)
 montags - donnerstags von 14:30 - 17:00 Uhr (offener Treff)

Erzählcafé

MY Turn Emsland

In den Erzählcafés können Sie die deutsche Sprache trainieren. Hier kommen Sie mit anderen Frauen bei einem Kaffee oder Tee ins Gespräch.

Die Erzählcafés finden an ausgewählten Terminen jeweils an einem anderen Ort im Emsland statt und sind kostenlos. Es ist kein Sprachkurs und ist freiwillig. Sie müssen sich nicht anmelden, sondern können einfach vorbeischaun und Freundinnen mitbringen.

[Hier](#) erfahren Sie, wann und wo das nächste Erzählcafé stattfindet.

Weitere Begegnungsorte finden Sie auch in der Nähe Ihres Wohnortes. Fragen Sie bei Ihrer [Wohnortgemeinde](#) nach.