

Inhaltsverzeichnis

Beratung und Unterstützung	2
Was ist eine Beratungsstelle?	2
Ingolstädter Sozialkompass - ein Ratgeber für Unterstützung, Hilfen und Leistungen	2
Spezielle Beratungsstellen für Migrantinnen und Migranten	3
Was macht die Flüchtlings- und Integrationsberatung?	4
Flüchtlings- und Integrationsberatung im ANKER	5
Migrationsberatung für erwachsene Zugewanderte (ab 27 Jahren)	6
Migrationsberatung für Jugendliche	9
Unbegleitete minderjährige Flüchtlinge	10
MiMi - Mit Migranten für Migranten (MiMi-Bayern)	11
Hilfe bei Wohnungsproblemen, Hilfe bei drohender Wohnungslosigkeit,	11
Obdachlosenhilfe	
Beratungsstellen zu privaten Schulden und privaten Insolvenz - Pfändungsschutzkonto	16
Anerkennung ausländischer Bildungsabschlüsse	17
Anti-Diskriminierung, Opfer-Beratung	19
B.U.D. – Beratung, Unterstützung, Dokumentation für Opfer von rechtsextremer Gewalt	19
Anti-Diskriminierungs-Stelle der Stadt Ingolstadt	19
Erfahrungen mit Diskriminierung	20
Was können queere Geflüchtete gegen Gewalt und Mobbing tun?	22
Beratung und Kontakte für Queere Menschen - LSBTQIA+	23
Beratung und Hilfe bei Gewalt, Missbrauch, Krisen und Zwangsverheiratung	24
Unterstützung, Beratung und Hilfe bei (drohender) Zwangsverheiratung	24
Hilfe bei Gewalt und Missbrauch - Sie sind eine Frau in Not?	25
Trauma, akute Krisen und psychische Belastung	28
Austausch und Vernetzung	30
Probleme in der Familie	31
Fluchtgrund queer: Queer Refugees Deutschland	32
Rückkehr ins Heimatland	32
Hilfe von Ehrenamtlichen	33
Treffpunkte mit Ehrenamtlichen	33
Der Ingolstädter Migrationsrat	34
Hauptamtliche Integrationslotsen der Stadt Ingolstadt	36
Amnesty International Gruppe Ingolstadt	37
Bringen Sie sich als Ehrenamtlicher in die Stadt-Gesellschaft ein	37
Wichtige Informationen im Internet	39
Trace the Face - DRK-Suchdienst	40
Soziale Hilfen - Leistungen des Sozialamtes nach dem Sozialgesetzbuch XII (SGB XII)	40

Beratung und Unterstützung

Was ist eine Beratungsstelle?

Zu einer Beratungsstelle können Sie gehen, wenn Sie Fragen oder Probleme haben. Dort bekommen Sie professionelle Unterstützung und Rat von ausgebildeten Mitarbeitenden.

Die Beratung ist kostenlos. Die Mitarbeitenden haben Schweigepflicht. Das heißt, sie dürfen keine Informationen weitergeben, wenn Sie das nicht wollen. Oft ist die Beratung auch anonym möglich. Das bedeutet, Sie brauchen Ihren Namen nicht sagen.

Sie können fragen, ob die Mitarbeitenden außer Deutsch und Englisch auch eine andere Sprache sprechen. Außerdem können Sie auch  [eine Sprachhelferin oder einen Sprachmittler](#) mitnehmen.

In manchen Beratungsstellen müssen Sie einen Termin für eine Beratung vereinbaren. Das können Sie vorher telefonisch tun.

Wenn Sie nicht sofort die richtige Beratungsstelle finden, fragen Sie nach! Die Beratungsstellen kennen sich meistens untereinander und können Sie zur richtigen Adresse weiterschicken.

Beratungsstellen rund um Gesundheit finden Sie  [hier](#).

Ingolstädter Sozialkompass - ein Ratgeber für Unterstützung, Hilfen und Leistungen

Ingolstädter Sozialkompass

Der Ratgeber für ein lebenswertes Ingolstadt

"Lebenswertes Ingolstadt" – unter diesem Motto haben wir diesen Leitfaden erstellt. Er enthält viele wichtige Informationen. Für Menschen mit wenig Geld. Oder Menschen, die in schwierigen Situationen leben.

In diesem Ratgeber zeigen wir Ihnen, wie Sie in Ingolstadt Geld sparen können. Wir geben Ihnen Tipps und informieren Sie auch über gesetzliche Leistungen und Hilfen. Diese könnten Ihnen zustehen.

Wir stellen Ihnen auch verschiedene Beratungen vor. Diese Angebote helfen Ihnen bei Geldproblemen. Sie helfen auch bei sozialen Problemen. Sie unterstützen Sie in schwierigen Zeiten.

 Schauen Sie einfach mal rein – es lohnt sich!

 Weitere Informationen: finden Sie auf der Webseite der Stadt Ingolstadt unter "[Ingolstädter Sozialkompass](#)".



Spezielle Beratungsstellen für Migrantinnen und Migranten

Willkommen in Ingolstadt!

Sind Sie neu in Ingolstadt?

Suchen Sie Hilfe oder Orientierung?

Haben Sie Fragen zum Asylantrag oder zum Leben in der Stadt?

Dann hilft Ihnen die **Flüchtlings- und Integrationsberatung** weiter.

Was bietet die Beratung?

Sie bekommen dort:

- Informationen über Angebote und Projekte in Ingolstadt,
- Unterstützung beim Start in der neuen Umgebung,
- Beratung in verschiedenen Sprachen (in einigen Stellen).

Wer kann zur Beratung kommen?

Die Beratung ist für:

- alle neu zugewanderten Menschen,
- auch für Bürgerinnen und Bürger aus der EU.

Vor allem richtet sich das Angebot an:

- Asylsuchende,
- anerkannte Flüchtlinge,
- Personen mit einer Duldung.

Warum ist die Beratung wichtig?

Ein neues Leben in Deutschland bringt viele Veränderungen:

- eine neue Sprache,
- eine neue Kultur,
- eine neue Schule oder Arbeit,
- viele neue Menschen.

Das ist oft schwierig – besonders am Anfang.

Aber: **Sie sind nicht allein!**

Wer hilft noch?

In Ingolstadt gibt es viele Stellen, die Sie unterstützen.

Sie bekommen dort Hilfe für Ihren Start und Ihr Leben in der Stadt.

Was macht die Flüchtlings- und Integrationsberatung?

Was macht die Beratung?

Die Flüchtlings- und Integrationsberatung hilft bei:

- Fragen und Problemen zum Asylverfahren,
- Fragen und Problemen im Rahmen der Integration nach einem positiven Asylverfahren,
- Bei der Zuwanderung nach Deutschland.

Die Beratung hilft Ihnen auch mit Anträgen.

Eine persönliche Beratung ist nur mit Termin möglich. Auf den nachfolgenden Seite finden Sie die richtige Ansprechperson. Dort finden Sie auch die Kontaktdaten.

💡 Sie suchen eine Beratungsstelle? Mit Hilfe des  [BAMF-NAV!](#) können Sie alle Beratungsstellen in Bayern auf einer Karte finden.

💡 Die Beratung ist kostenlos.

Zu welchen Fragen und Themen berät die Flüchtlings- und Integrationsberatung?

Bei den Beratungsstellen können Sie Fragen zu unterschiedlichen Themen stellen, z.B.:

- Wie verläuft das Asylverfahren?
- Was ist wichtig bei der Anhörung ("Interview")?
- Was bedeutet der Aufenthaltsstatus?
- Welchen Sprachkurs kann ich machen?
- Wer hilft mit bei Problemen?
- Wo kann ich finanzielle Hilfen beantragen?
- Wie fülle ich Formulare aus?
- Ich möchte in Ingolstadt bleiben. Was kann ich tun?
- Ich suche eine Job. Wer kann mir helfen?
- Ich möchte in mein Herkunftsland zurückkehren. Was muss ich tun?
- und vieles mehr ...

Haben Sie eine sehr spezifische Frage? Die Berater helfen Ihnen die passende Beratungsstelle zu finden (z.B. psychologischer Dienst, Fachärzte).

 **Wichtig:** Es ist keine Rechtsberatung wie bei einem Anwalt!

Beratungsstellen in Ingolstadt

Die Beratung findet an unterschiedlichen Orten statt. Die Berater bieten Sprechstunden in den Unterkünften für Geflüchtete (Übergangwohnheime) an. Auch in den allgemeinen Beratungsstellen finden Sie das Angebot.

Flüchtlings- und Integrationsberatung im ANKER

Asylverfahrensberatung:

Sie brauchen Informationen zum Ablauf des Asylverfahrens? Sie möchten Ihre Rechte und Pflichten im Asylverfahren kennen?

Die Berater bereiten Sie auf die Anhörung vor. Sie erklären, welche Dokumente wichtig sein könnten.

Sie erklären den Asylbescheid. Sie erklären, was Sie danach tun können.

Sie helfen bei der Familienzusammenführung. Sie beantworten Fragen zum Aufenthaltsrecht.

Sie beraten Sie zu Klagen gegen den Asylbescheid. Sie informieren über einen möglichen Asylfolgeantrag.

Die Beratung kostet nichts und ist unabhängig von Behörden.

Münchener Flüchtlingsbus | Beratung im Asylverfahren

 [Dachauerstr. 17, 80335 München](#)

 [@info@mfr.ngo](mailto:info@mfr.ngo)

 [+49 \(0\) 8912390096](tel:+49(0)8912390096)

 <https://muenchner-fluechtlingsrat.de/der-verein/p...>

Asylverfahrensberatung PAF | Max-Immelmann-Kaserne (MIK)

 [Ambergerweg 3, 85276 Pfaffenhofen an der Ilm](#)

 [@Ankereinrichtung-Manching@caritasmuenchen.org](mailto:Ankereinrichtung-Manching@caritasmuenchen.org)

 <https://www.caritas-asylsozialberatung-pfaffenhof...>

Asylverfahrensberatung PAF | P3 (Manchinger Straße)

 [Ambergerweg 3, 85276 Pfaffenhofen an der Ilm](#)

 [@Anker-P3@caritasmuenchen.org](mailto:Anker-P3@caritasmuenchen.org)

 [+49 \(0\) 84418083850](tel:+49(0)84418083850)

 <https://www.caritas-asylsozialberatung-pfaffenhof...>

Asylverfahrensberatung PAF | NBS (Neuburger Straße)

 [Ambergerweg 3, 85276 Pfaffenhofen an der Ilm](#)

 [@Anker-NBS@caritasmuenchen.org](mailto:Anker-NBS@caritasmuenchen.org)

 [+49 \(0\) 84418083850](tel:+49(0)84418083850)

 <https://www.caritas-asylsozialberatung-pfaffenhof...>

 siehe Aushang in den Unterkünften.

Migrationsberatung für erwachsene Zugewanderte (ab 27 Jahren)

Sind Sie nach Deutschland gekommen und älter als 27 Jahre? Die Migrationsberatung (MBE) hilft Ihnen ab dem ersten Tag. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich. Sie bekommen Unterstützung in vielen Bereichen:

- Wohnen: Wie finde ich eine Wohnung? Wie viel kostet sie?
- Geld: Wo bekomme ich Hilfe, wenn ich keine Arbeit habe? Wo beantrage ich Kindergeld?
- Deutsch lernen: Wo und wie kann ich Deutsch lernen?
- Beruf: Wie wird mein Abschluss anerkannt? Wie finde ich Arbeit?
- Gesundheit: Wie bekomme ich eine Krankenversicherung? Wie finde ich einen Arzt?
- Familie: Wer hilft mir in der Schwangerschaft? Wer berät bei Problemen in der Familie?
- Behörden: Was mache ich, wenn ich Post von der Ausländerbehörde bekomme?

- Kann ich meine Aufenthaltserlaubnis verlängern?

Wenn Sie in Deutschland bleiben dürfen, eine Erlaubnis für Freizügigkeit oder ein Bleiberecht haben, bekommen Sie Hilfe.

Die Beratung ist für Menschen, die neu nach Deutschland gekommen sind. Sie steht besonders in den ersten drei Jahren nach der Ankunft zur Verfügung.

Sie müssen in Deutschland wohnen dürfen. Dafür brauchen Sie einen Aufenthaltstitel. Die Beratung kostet nichts. Sie bekommen Hilfe, Unterstützung, Information und Aufklärung zu verschiedenen Themen:

- Unterstützung beim Kontakt mit Ämtern und Behörden
- Beratung zu Fragen der Migration und zu Ihrem Aufenthaltsstatus
- Informationen zur finanziellen Absicherung
- Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen
- Kurse zur Integration, zum Beispiel Sprachkurse für Deutsch
- Beratung zur Anerkennung von ausländischen Abschlüssen und erste Informationen dazu
- Informationen zum Bildungssystem und zur Sozialversicherung in Deutschland
- Beratung zu Schule, Ausbildung und Beruf
- Hilfe beim Nachzug von Kindern, Ehepartnern und anderen Familienmitgliedern

💡 Sind Sie zwischen 12 und 27 Jahre alt? Dann gibt es ein spezielles Beratungsangebot für Sie: die [Jugendmigrationsdienste](#).

👥 Asylbewerber und anerkannte Flüchtlinge können sich an das Amt für Soziales wenden. Hier gibt es Beratung für Flüchtlinge und zur Integration. Hier können sich Asylbewerber im Verfahren und dezentral in Ingolstadt untergebrachte, sowie Geflüchtete nach Anerkennung melden.

Amt für Soziales Flüchtlings- und Integrationsberatung

📍 [Hohe-Schul-Straße 3](#)

85049 Ingolstadt

☎ [0841/305-50293](tel:084130550293) / [-50295](tel:084130550295) / [-50297](tel:084130550297)

✉ @beratung-asyl@ingolstadt.de

📅 Termine nach Vereinbarung

👥 Nachfolgende Stellen beraten verschiedene Gruppen:

- Bürger der Europäischen Union (EU)
- Spätaussiedler (Menschen mit deutschen Wurzeln, die nach Deutschland zurückkehren)
- Zuwanderer von außerhalb der EU
- anerkannte Geflüchtete
- mit ihren Kindern und Familienangehörigen

Alle diese Menschen können hier Hilfe bekommen.

Sie werden ab dem ersten Tag in Deutschland zu folgenden Themen beraten:

- Wohnen
- Finanzen und Geld
- Deutsch lernen
- Schule und Beruf
- Gesundheit
- Ehe, Familie und Erziehung
- Behörden, Aufenthalt in Deutschland

**Diakonisches Werk
Flüchtlings- und Integrationsberatung**

Schrannenstraße 5

85049 Ingolstadt

☎ [0841/93309-16](tel:08419330916)

Fax: [0841/93309-43](tel:08419330943)

@ Integrationsberatung-Diakonie@dw-in.de

📅 Termine nach Vereinbarung

**Caritas-Kreisstelle
Flüchtlings- und Integrationsberatung
Migrationsberatung für Erwachsene**

📍 [Jesuitenstraße 1](#)

85049 Ingolstadt

☎ [0841/309-134](tel:0841309134) /-135/ -136/ -138/ -139/ -145

@ migration@caritas-ingolstadt.de

📅 Mo bis Fr: von 09:00 Uhr – 11:00 Uhr und 14.00 Uhr – 16:00 Uhr.

💡 Termine nach Vereinbarung.

MBE - Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer

Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer (MBE)

unabhängig • kostenfrei • vertraulich • auch online

Die MBE ist ein Angebot für zugewanderte Personen ab 27 Jahren und ihre Kinder.

Die MBE unterstützt ab dem ersten Tag in Deutschland zu folgenden Themen:

- Wohnen
- Finanzen und Geld
- Deutsch lernen
- Schule und Beruf
- Gesundheit
- Ehe, Familie und Erziehung
- Behörden, Aufenthalt in Deutschland

🌐 [Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer](#)

Migrationsberatung für Jugendliche

Jugendmigrationsdienste (JMD) Hilfe für junge Leute

Die Jugendmigrationsdienste (JMD) unterstützen junge Menschen, die zwischen 12 und 27 Jahre alt sind und nach Deutschland zugewandert sind. Ziel der JMD ist es, jungen Menschen das Einleben in Deutschland zu erleichtern. Sie bekommen Unterstützung in vielen Bereichen. Die Beratung ist kostenlos und einfach.

Was wir für Sie tun können:

- Wir erklären, wie das Leben, Arbeiten und Wohnen in Deutschland funktioniert.
- Wir helfen Ihnen, die passende Schule oder Ausbildung zu finden.
- Wir unterstützen Sie, wenn Sie einen Abschluss anerkennen lassen möchten.
- Wir beantworten Fragen zu Geld und Gesetzen.
- Wir helfen bei persönlichen Anliegen.
- Wir zeigen Ihnen Freizeitmöglichkeiten.
- Wir begleiten Sie bei Terminen, zum Beispiel bei Ämtern.

Amt für Soziales - Hilfe für Geflüchtete

Das Amt für Soziales in Ingolstadt unterstützt Menschen, die nach Deutschland geflüchtet sind. Dazu gehören auch Asylbewerber. Ziel ist es, Ihnen den Einstieg in den Alltag zu erleichtern. Außerdem hilft das Amt bei rechtlichen Fragen.

Wie Sie uns erreichen:

 [Hohe-Schul-Straße 3](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/305-50293](tel:0841/305-50293) , [0841/305-50295](tel:0841/305-50295) , [0841/305-50297](tel:0841/305-50297)

 @beratung-asyl@ingolstadt.de

 www.ingolstadt.de/Asylangelegenheiten/

 Besuche sind nur mit Termin möglich.

EJSA - Ingolstadt e.V. Chancen für Jugendliche

Die Evangelische Jugendsozialarbeit (EJSA) bietet viele Angebote für junge Leute. Ziel ist es, Jugendlichen neue Chancen zu geben und ihre Fähigkeiten zu fördern.

Was wir anbieten:

- Beratung für geflüchtete Menschen
- Hilfe durch den Jugendmigrationsdienst (für 12 bis 27 Jahre)
- Projekte in kleinen Gruppen (JMD im Quartier)
- Unterstützung für Erwachsene

Kontakt:

[Permoserstraße 69](#)

85057 Ingolstadt



[0841/885638-0](tel:0841/885638-0)

[@info@ejsa-ingolstadt.de](mailto:info@ejsa-ingolstadt.de) oder info@jmd-in.de

💡 Mehr Informationen finden Sie auf der Seite [JMD Ingolstadt](#).

💡 Termine können telefonisch vereinbart werden.

Unbegleitete minderjährige Flüchtlinge

Amt für Jugend und Familie - Jugendamt

Eine geflüchtete Person ist unter 18 Jahren? Sie ist ganz ohne Begleitung nach Deutschland eingereist? Dann gilt sie als unbegleiteter minderjähriger Ausländer = umA. Diese Jugendlichen werden dem Amt für Jugend und Familie gemeldet. Das Jugendamt spricht mit den Jugendlichen und stellt ihr Alter fest.

- Die Person ist unter 18 Jahre alt. Dann ist die Person minderjährig. Das Jugendamt kümmert sich um diese Person. Das Amt bringt die Person in eine Unterkunft für Jugendliche.
- Die Person ist über 18 Jahre alt. Dann ist die Person volljährig. Sie erhält einen Ablehnungsbescheid. Alternativ wird sie als erwachsene Person behandelt.

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

💡 Sie sind auf Ihrem Ankunftsnachweis noch nicht 18 Jahre alt? Das Jugendamt gibt Ihnen einen Ablehnungsbescheid? Dann muss das Jugendamt auf dem Bescheid ein neues Geburtsdatum eintragen. Nur dann können Sie Ihre Dokumente bei der Ausländerbehörde und beim Sozialamt ändern lassen.

Manche Minderjährige (Personen unter 18 Jahren) reisen **mit Verwandten** ein. Dies könnte ein Onkel oder eine Tante sein. Es könnten Cousins oder ältere Geschwister sein. Das meldet Ihre Unterkunftsbetreuung dem Jugendamt nach Ihrer Ankunft. Das Jugendamt spricht mit der oder dem Minderjährigen und den volljährigen Verwandten. Das Jugendamt prüft, ob die oder der Minderjährige dort bleiben kann. Außerdem entscheidet das Jugendamt, ob ein Vormund eingesetzt wird. Das Jugendamt bringt zu dem Gespräch selbst einen Dolmetscher oder eine Dolmetscherin mit.

💡 Die volljährigen Verwandten können auch selbst beim [Familiengericht](#) einen Antrag auf Vormundschaft stellen. Der oder die Verwandte bekommt mit der Vormundschaft die volle Verantwortung für den Minderjährigen oder die Minderjährige an Stelle der Eltern.

Amt für Jugend und Familie - Allgemeiner Sozialdienst (ASD)

Rathaus für Soziales

[Adolf-Kolping-Straße 10](#)

85049 Ingolstadt

☎ 0841 305-45717



0841 305-45719

@sozialdienste@ingolstadt.de

Mo., Di.: 08:00 - 12:30 Uhr 13:30 - 16:00 Uhr

Mi. nach Vereinbarung

Do. 08:00 - 12:30 Uhr 13:30 - 17:30 Uhr

Fr. 08:00 - 12:30 Uhr

💡 Trotz der genannten Sprechzeiten ist es empfehlenswert, 🌐 [Terminvereinbarungen](#) vorzunehmen.

MiMi - Mit Migranten für Migranten (MiMi-Bayern)

Sie leben in Ingolstadt und kommen aus einem anderen Land?

Sie wollen etwas über das Gesundheits-System in Deutschland lernen?

MiMi-Bayern bietet:

- Kostenlose Schulungen als "Gesundheits-Lotse" (etwa 50 Stunden).
- Migranten geben anderen Migranten Infos zu Gesundheit und Krankheit.

Das Programm geht auf viele Sprachen ein!

Netzwerk für Arbeit und Sozialbelange NefAS e. V.

[Permoserstraße 69](#)

85057 Ingolstadt

@linda-gasem@web.de

☎ [0163/3306982](tel:01633306982)

🌐 [Mit Migranten für Migranten \(MiMi\) - Interkulturelle Gesundheit in Bayern](#)

MiMi-Bayern ist ein Projekt des Ethno-Medizinischen Zentrums e.V.

Es wird vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege sowie von MSD SHARP & DOHME GMBH gefördert.

Hilfe bei Wohnungsproblemen, Hilfe bei drohender Wohnungslosigkeit, Obdachlosenhilfe

Wohnungsprobleme - Zeit zum Handeln

Wenn Sie Probleme mit dem Vermieter haben oder die Miete oder die Nebenkosten nicht bezahlen können, dann droht Verschuldung oder Kündigung, am Ende Obdachlosigkeit. Warten Sie nicht, bis es zu spät ist! Suchen Sie schnell Hilfe, solange noch die Möglichkeit besteht,

etwas zu ändern. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten für Beratung und Unterstützung.

 Hier finden Sie die [Broschüre "Wohnung behalten"](#).

Begriffsbestimmung

 Sie haben keine Unterkunft? Sie müssen oder werden auf der Straße übernachten müssen? Dann sind Sie **Obdachlos** und Ihnen muss eine Unterkunft zur Verfügung gestellt werden. Diese Unterkunft muss den Anforderungen an eine menschenwürdige Unterbringung entsprechen. Das Grundrecht auf körperliche Unversehrtheit muss beachtet werden.

 **Wohnungslos** ist, wer nicht über einen mietvertraglich abgesicherten Wohnraum oder entsprechendes Wohneigentum verfügt. Oder wer nur institutionell untergebracht ist.

 Wem der Verlust der Wohnung wegen Kündigung des Vermieters oder einer Räumungsklage bevorsteht, ist **von Wohnungslosigkeit bedroht**.

Hilfe durch die Kommune

Die Kommune kann Ihnen verschiedene Hilfestellungen geben:

- Wenn Ihnen der Verlust der Wohnung droht,
- und Sie aus eigener Kraft trotz Suche keine neue Unterkunft in Aussicht haben,
- oder Sie aufgrund eines plötzlichen Ereignisses obdachlos geworden sind.

 [Broschüre Wohnung behalten.PDF](#)

Was muss ich tun?

Im Bereich der Stadt Ingolstadt wohnende, sich aufhaltende und von Obdachlosigkeit bedrohte Menschen

- sollten sich so schnell wie möglich mit der Fachstelle zur Vermeidung von Obdach- und Wohnungslosigkeit der Stadt Ingolstadt in Verbindung setzen
- Sie müssen alles unternehmen, um Ihre bisherige Wohnung zu erhalten oder um eine neue Wohnung zu finden
- sollten im Wohnungsamt der Stadt Ingolstadt zwecks [Wohnberechtigungsschein](#) und/oder [Wohngeld](#) vorsprechen.

Stadt Ingolstadt - Fachstelle zur Vermeidung von Obdach- und Wohnungslosigkeit

 [Auf der Schanz 39](#)

85049 Ingolstadt

 [0841-305 50 205](#), [-305 50 206](#), [-305 50 207](#)



[0841-305 50 239](tel:0841-30550239)

@obdachlosenhilfe@ingolstadt.de

www.ingolstadt.de/wohnungslosigkeit

- Sie haben gerade Ihre Wohnung verloren?
- Sie haben Probleme mit Ihrem Vermieter?
- Sie haben Miet-, oder Energieschulden oder eine Räumungsklage vom Gericht (gelber Brief) erhalten?
- Sie sind schon länger obdachlos und brauchen einen Platz zum Schlafen?

💡 Wenden Sie sich an die Fachstelle zur Vermeidung von Obdach- und Wohnungslosigkeit der Stadt Ingolstadt.

Die Fachstelle unterstützt Sie bei der Klärung der Probleme mit Ihrer Wohnung. Sollten Sie aktuell obdachlos sein, stellt Ihnen die Stadt Ingolstadt einen Schlafplatz zur Verfügung.

💡 **Wichtig: Die Fachstelle vermittelt keine Wohnungen.**

 Zu diesen Sprechzeiten können Sie ohne Terminvereinbarung kommen:

Montag 08.00 Uhr - 09.00 Uhr, 14.00 Uhr - 15.00 Uhr

Dienstag 08:00 Uhr - 09:00 Uhr, 14:00 Uhr - 15:00 Uhr

Mittwoch 08:00 Uhr - 09:00 Uhr

Donnerstag 08:00 Uhr - 09:00 Uhr, 14:00 Uhr - 15:00 Uhr

Freitag 08:00 Uhr - 09:00 Uhr, 11:00 Uhr - 12:00 Uhr

💡 Bringen Sie einen gültigen Ausweis und alle Ihre Unterlagen die aktuelle Wohnsituation betreffend mit.

💡 Sie können aber auch einen separaten Beratungstermin außerhalb der Sprechzeiten vereinbaren.

💡 Wenn Sie weder Deutsch noch Englisch sprechen, bringen Sie bitte einen Übersetzer mit.

Wichtige Ansprechpartner

Mieterverein Ingolstadt und Umgebung e.V.

📍 [Mauthstraße 2](#)

85049 Ingolstadt

☎ [0841 17744](tel:084117744)



[0841 17734](tel:084117734)

@info@mieterverein-ingolstadt.de

www.mieterverein-ingolstadt.de

Hier müssen Sie Mitglied sein oder werden und eine Gebühr bezahlen.

Wer kann Mitglied werden?

Mitglied kann jeder Wohnungs-Mieter werden. Mieter ist, wer den Mietvertrag abgeschlossen oder unterschrieben hat. Es kann nur eine Person Mitglied werden. Die Gebühren für die Mitgliedschaft können Sie auf der Homepage einsehen.

Wie werde ich Mitglied?

Am einfachsten geht es mit dem Online-Beitritt. Oder Sie kommen während unserer Bürozeiten in unsere Geschäftsstelle in die Mauthstraße 2. Dort können Sie die Beitrittserklärung ausfüllen.

Was bekomme ich dafür?

Unsere erfahrenen Rechtsberater und Rechtsanwälte beraten Sie kostenlos in allen Fragen des Mietrechts:

- Betriebskostenabrechnungen
- Wohnungsmängel
- Mieterhöhung
- Mietvertrag
- Vermieterkündigung
- Mietkaution
- Schönheitsreparaturen
- Mieterzeitung: Außerdem erhalten Sie die Mieterzeitung als Online-Ausgabe oder klassisch in Papierform.
- Miet-Rechtsschutzversicherung: Eine starke Rechtsschutzversicherung hilft Ihnen beim manchmal notwendigen Gang zum Gericht.
- Informations- und Öffentlichkeitsarbeit: Wir halten Vorträge. Über unseren Landes- und Bundesverband nehmen wir Einfluss auf die Politik.

Es gibt außerdem Möglichkeiten für weitere Unterstützung:

Straßenambulanz St. Franziskus

 [Moritzstr. 2](#)

85049 Ingolstadt

 [0841 14 28 784](tel:0841_14_28_784)

 [@bruder-martin-ambulanz@web.de](mailto:bruder-martin-ambulanz@web.de)

 www.strassenambulanz-ingolstadt.de

 **Öffnungszeiten:**

Montag bis Freitag 09.00 Uhr - 17.00 Uhr

In der Straßenambulanz erhalten Sie günstiges Essen, können duschen und Wäsche waschen. Sie erhalten medizinisch-pflegerische Versorgung und werden in vielen Bereichen unterstützt.

Villa Johannes - Caritas-Kreisstelle Ingolstadt

 [Gaimersheimer Straße 15 ½](#)

85057 Ingolstadt

 [0841 309-177](tel:0841309177)



[0841 309-179](tel:0841309179)

[@villa-johannes@caritas-ingolstadt.de](mailto:villa-johannes@caritas-ingolstadt.de)

<http://www.villa-johannes.de>

 **Öffnungs- und Sprechzeiten:**

Montag 08:00 Uhr - 16:00 Uhr

Dienstag 08:00 Uhr - 16:00 Uhr

Mittwoch 08:00 Uhr - 16:00 Uhr

Donnerstag 08:00 Uhr - 16:00 Uhr

Freitag 08:00 Uhr - 13:30 Uhr

Die Villa Johannes ist eine Tagesstätte für suchtkranke Menschen. Dort erhalten Sie ein günstiges Frühstück und Mittagessen, Beschäftigungsangebote sowie praktische Hilfen wie zum Beispiel die Nutzung von Waschmaschinen. Sie erhalten außerdem Beratung und Unterstützung rund um das Thema „Sucht“.

Café NeuHaus - SkF Ingolstadt e.V.

 [Schrannenstr. 1a](#)

85049 Ingolstadt

 0841 93755-0

[@cafe.neuhaus@skf-ingolstadt.de](mailto:cafe.neuhaus@skf-ingolstadt.de)

www.skf-ingolstadt.de/cafe-neuhaus

 **Öffnungszeiten**

Montag 09:00 Uhr - 11:30 Uhr, 13:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag 09:00 Uhr - 11:30 Uhr, 13:00 Uhr - 17:00 Uhr

Mittwoch 09:00 Uhr - 11:30 Uhr, 13:00 Uhr - 17:00 Uhr

Donnerstag 09:00 Uhr - 11:30 Uhr, 13:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag 09:00 Uhr - 11:30 Uhr, 13:00 Uhr - 17:00 Uhr

Das Café NeuHaus bietet allen Frauen, die bald ihre Wohnung verlieren oder akut wohnungslos sind und auf der Straße leben, einen geschützten Ort.

Hier finden Sie Beratung, Austausch, Ruhe und Unterstützung. Von Frauen für Frauen.

Sie können nicht nur Kaffee trinken und Kuchen essen, sondern auch Wäsche waschen, Post empfangen oder sich beraten lassen. Die Mitarbeiterinnen des Cafés unterstützen auch bei Behördenangelegenheiten.

[Flyer Frauencafe](#)

Bahnhausmission Ingolstadt Hauptbahnhof

 [Bahnhofstr. 8](#)

Hauptbahnhof / Bahnsteig 1
85051 Ingolstadt

 [0841 309-500](tel:0841309500)



[0841 309-509](tel:0841309509)

[@bahnhofsmission@caritas-ingolstadt.de](mailto:bahnhofsmission@caritas-ingolstadt.de)

www.bahnhofsmission.de

 **Öffnungszeiten:**

Montag 09.00 Uhr - 17.00 Uhr
Dienstag 09.00 Uhr - 17.00 Uhr
Mittwoch 09.00 Uhr - 17.00 Uhr
Donnerstag 09.00 Uhr - 17.00 Uhr
Freitag 09.00 Uhr - 17.00 Uhr

Samstag und, Sonntag **geschlossen.**

Auch an gesetzlichen Feiertagen, ebenso am 24. und 31. 12. **geschlossen.**

Die Bahnhofsmission hilft, wenn Sie

- erschöpft sind.
- hungrig oder durstig sind.
- verletzt sind, krank oder schwach.
- etwas bedrückt und Sie Beistand oder Rat suchen.
- einen Moment der Besinnung brauchen, mit sich oder mit Ihrem Glauben.
- keinen Platz finden, um Ihr Kind zu wickeln oder zu stillen.
- Ihre Kleidung aufgrund eines Missgeschicks ramponiert haben.
- dringend telefonieren müssen.
- keinen Schlafplatz haben.
- bestohlen wurden.

 Außerdem bietet die Bahnhofsmission Reisebegleitung auf Regionalstrecken innerhalb Bayerns.

**Beratungsstellen zu privaten Schulden und privaten Insolvenz -
Pfändungsschutzkonto**

Hilfe bei Schulden: Schuldner- und Insolvenzberatung

Die Schuldner- und Insolvenzberatung hilft Menschen, die Schulden haben. Sie gibt Tipps und Unterstützung.

Unsere Angebote:

- **Schulden überprüfen:** Wir schauen uns Ihre finanzielle Lage an.
- **Grundbedarf sichern:** Wir helfen, damit Sie genug Geld für das Nötigste haben.
- **Haushaltsplan machen:** Wir planen gemeinsam Ihr Einkommen und Ihre Ausgaben.
- **Mit Gläubigern sprechen:** Wir verhandeln, um Lösungen zu finden.
- **Pfändungsschutzkonto (P-Konto):** Wir stellen eine Bescheinigung aus, damit Ihr Konto geschützt ist.

💡 Unsere Beratung ist kostenlos. Wer Fragen hat, kann sich melden.

Caritas Ingolstadt | Schuldner- und Insolvenzberatung

📍 [Jesuitenstraße 1, 85049 Ingolstadt](#)

@ schuldnerberatung@caritas-ingolstadt.de

☎ [+49 \(0\) 8413090](tel:+4908413090)

🌐 <https://www.caritas-kreisstellen.de/alle-kreisste...>

Diakonie Ingolstadt | Schuldner- und Insolvenzberatung

📍 [Schrannenstr. 5, 85049 Ingolstadt](#)

@ schuldnerberatung@dw-in.de

☎ [+49 \(0\) 8419330920](tel:+4908419330920)

🌐 <https://dw-in.de/portfolio-items/schuldnerberatun...>

Anerkennung ausländischer Bildungsabschlüsse

Zeugnisse und ihre Bedeutung in Deutschland

Zeugnisse sind in Deutschland wichtig. Sie zeigen, was jemand in der Schule, im Studium oder im Beruf gelernt hat. Ein Arbeitszeugnis beschreibt die Leistungen im Beruf.

Mit einem Zeugnis weist man nach, welche Kenntnisse und Fähigkeiten man hat. Das hilft bei der Jobsuche. Auch für die Aufnahme in eine Schule oder ein Studium braucht man ein Zeugnis.

Hat man Zeugnisse aus dem Ausland, kann man sie anerkennen lassen. Eine Behörde prüft, welche Qualifikationen das Zeugnis bestätigt. So ordnet man seine Leistungen richtig ein.

Fehlen Zeugnisse, gibt es Alternativen. Man kann Berufserfahrung und Fähigkeiten durch Tests nachweisen

Schulabschlüsse aus dem Ausland anerkennen

Wer einen Schulabschluss außerhalb Bayerns gemacht hat, meldet sich beim Bayerischen Landesamt für Schule. Diese Behörde prüft, ob der Abschluss einem deutschen Schulabschluss entspricht. Die Prüfung kostet nichts.

Bayerisches Landesamt für Schule | Bewertung von allgemeinbildenden Schulabschlüssen aus dem Ausland, Prüfung der Gleichwertigkeit von bestimmten ausländischen Berufsabschlüssen

 [Stuttgarter Str. 1, 91710 Gunzenhausen](#)

 @zast@las.bayern.de

 [+49 \(0\) 98315166444](tel:+49(0)98315166444)

 <https://www.las.bayern.de/zeugnisanerkennung/zeug...>

Berufsabschlüsse aus dem Ausland anerkennen

Wer einen Berufs- oder Studienabschluss im Ausland gemacht hat, bekommt Unterstützung. Das bfz (Berufliche Fortbildungszentren der Bayerischen Wirtschaft) hilft bei der Anerkennung.

Das bfz bietet:

- Beratung zur Anerkennung
- Hilfe beim Antrag
- Unterstützung bei den Kosten
- Begleitung bei der Bescheidprüfung
- Infos zur Weiterbildung

Berufliches Fortbildungszentrum der Bayerischen Wirtschaft (bfz) | Berufliche Aus- und Weiterbildungen, Unterstützung bei der Vermittlung in Job oder Ausbildung und bei der Integration ins Berufsleben

 [Viehmarktplatz 9, 85055 Ingolstadt](#)

 @info-in@bfz.de

 [+49 \(0\) 84198150](tel:+49(0)84198150)

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

Berufsabschlüsse: Wichtige Hinweise

Das Bayerische Landesamt für Schule prüft auch Berufsabschlüsse aus dem Ausland. Diese Prüfung kostet Geld. Man kann aber Zuschüsse beantragen. Mehr Infos gibt es hier:

 www.anererkennungszuschuss.de



Drei große Internetseiten bieten Infos zur Anerkennung ausländischer Abschlüsse:

"[Anabin](#)" bewertet Bildungsnachweise aus dem Ausland. Behörden, Arbeitgeber und Privatpersonen nutzen diese Daten..

"[Anerkennung in Deutschland](#)" hilft Fachkräften mit ausländischen Berufsabschlüssen. Sie erfahren, ob sie eine offizielle Anerkennung brauchen.

Das "[BQ-Portal](#)" richtet sich an Kammern und Unternehmen. Es hilft, ausländische Berufsabschlüsse richtig einzuschätzen.

Anti-Diskriminierung, Opfer-Beratung

B.U.D. – Beratung. Unterstützung. Dokumentation für Opfer von rechtsextremer Gewalt

B.U.D. ist eine bayernweite Beratung für Betroffene von rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt. B.U.D. hilft Personen, die von Rechtsextremisten oder Rassisten beleidigt, bedroht oder angegriffen werden, oder Zeuge eines Angriffs waren.

Dort können Sie über ihre Ängste und ihre emotionale Situation sprechen. B.U.D. erklärt Ihnen den Ablauf eines Ermittlungsverfahrens. Wir begleiten Sie zur Polizei und zum Gericht, wenn Sie das möchten. Wir helfen auch bei der Suche nach einem Anwalt oder einem Therapeuten.

Die Beratung ist kostenlos und vertraulich. Wir kommen zu Ihnen. Wir können auch Dolmetscher organisieren. B.U.D. ist unabhängig von staatlichen Behörden. Sie entscheiden selbst, wie B.U.D. Sie unterstützen kann.

B.U.D. - Beratung. Unterstützung. Dokumentation für Opfer von rechtsextremer Gewalt



info@bud-bayern.de



[0151 / 216 53 187](tel:0151_216_53_187)



www.bud-bayern.de

Anti-Diskriminierungs-Stelle der Stadt Ingolstadt

Anti-Diskriminierungs-Stelle der Stadt Ingolstadt

[Rathausplatz 4](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/305-1165](tel:0841/305-1165)

@antidiskriminierungsstelle@ingolstadt.de

www.ingolstadt.de/Antidiskriminierungsstelle

 Bitte haben Sie Verständnis, dass für ein Beratungsgespräch eine Terminabsprache erforderlich ist.

Ebenso bitten wir um Verständnis, dass wir für Ingolstadt zuständig sind.

 Für Anfragen von anderen Orten steht Ihnen die [Antidiskriminierungsstelle des Bundes](#) offen:

Was bedeutet Diskriminierung?

Diskriminierung = jemand wird zum Beispiel wegen seiner Hautfarbe, seiner Herkunft oder seiner Religion schlechter behandelt

Anti-Diskriminierung = keiner darf zum Beispiel wegen seiner Hautfarbe, Herkunft oder Religion schlechter behandelt werden

Für wen ist die Anti-Diskriminierungsstelle der Stadt Ingolstadt?

Sie fühlen sich von anderen diskriminiert (= schlechter behandelt).

Sie werden von anderen zum Beispiel wegen Ihrer Herkunft ungerecht behandelt.

Was macht die Anti-Diskriminierungsstelle?

Sie bietet Beratung.

Sie bietet Unterstützung.

Sie leitet an andere Anlaufstellen weiter.

Sie handelt nach dem Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz (**AGG**).

AGG verbietet Benachteiligung aus sechs Gründen:

1. Sie dürfen wegen Ihrer Hautfarbe, Sprache oder Herkunft nicht diskriminiert werden.
2. Sie dürfen wegen Ihrem Geschlecht nicht schlecht behandelt werden.
3. Sie dürfen wegen Ihrer Religion nicht diskriminiert werden.
4. Sie dürfen nicht benachteiligt werden, weil Sie behindert sind.
5. Sie dürfen nicht diskriminiert werden, weil Sie „zu jung“ oder „zu alt“ sind.
6. Sie dürfen nicht benachteiligt werden, weil Sie zum Beispiel homosexuell, bisexuell oder transsexuell sind.

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.

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.

Antidiskriminierungsberatungsstellen

- unterstützen alle Menschen, die Diskriminierung erlebt haben und Beratung möchten.

[Antidiskriminierungsstelle des Bundes](#)

Die Mitarbeitenden sprechen Deutsch. Die Beratung ist kostenlos und auf Wunsch anonym.

 [+49 \(0\) +49 \(0\) 185551855](tel:+49(0)49(0)185551855)

Die Beratungsstelle ist zu erreichen

Montag 13:00 Uhr - 15:00 Uhr

Mittwoch 09:00 Uhr - 12:00 Uhr

Freitag 09:00 Uhr - 12:00 Uhr

 Außerdem können Sie auch die [Anti-Diskriminierungs-Stelle der Stadt Ingolstadt](#) um Hilfe bitten.

 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 Polizeiwillkür oder Polizeigewalt können die Polizisten anzeigen.

Polizisten 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 zu fragen und sich ihre Daten aufzuschreiben. Das ist wichtig, wenn Sie später eine Strafanzeige stellen möchten. Es ist auch immer hilfreich, Passanten darum zu bitten, die Situation zu beobachten. Dann haben

Sie auch Zeugen. 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.

Was können queere Geflüchtete gegen Gewalt und Mobbing tun?

Anlaufstellen

Für geflüchtete LSBTI-Personen gibt es in Deutschland zahlreiche  [Anlaufstellen](#) mit verschiedenen Angeboten.

Was können Sie als queere Geflüchtete gegen Gewalt und Mobbing tun?

Queere Menschen mit Fluchtgeschichte, die LSBTIQ* Feindlichkeit erleben, sind deutlich häufiger von Depressionen, Stress und einer niedrigeren Zufriedenheit betroffen.

Sie oder jemand aus Ihrem Umfeld erleben LSBTIQ* Feindlichkeit, Diskriminierung oder Gewalt? Sie können die Vorfälle melden und sich beraten lassen. In gefährlichen Situationen raten wir, den Notruf der Polizei zu wählen.



[Antidiskriminierungsstelle des Bundes](#)

Hier finden Sie Informationen zum Thema Diskriminierung. Sie können Fälle melden und sich rechtlich beraten lassen.

Wir informieren Sie über Ihre Rechte und wie Sie diese geltend machen können. In Fällen, die sich für eine gütliche Einigung eignen, können wir eine Beilegung des Konflikts anstreben.

Unser Beratungsangebot kann eine anwaltliche Beratung im Einzelfall nicht ersetzen. Wir haben keine Möglichkeit zur Akteneinsicht oder Beweisführung. Wir können Ihnen aber sagen, ob es weitergehende Möglichkeiten zur Unterstützung vor Ort gibt. Das können zum Beispiel Beratungsstellen sein, die mit Anwälten zusammenarbeiten oder die Sie als Beistand vor Gericht begleiten können.

Material

Hier finden Sie  [Informationen](#) für geflüchtete LSBTI-Personen. Informationen gibt es auch für Personen, die mit diesen arbeiten oder sie unterstützen.

Videos

 [Hier](#) finden Sie Videos mit Hinweisen, worauf im Asylverfahren und bei der Unterbringung geachtet werden sollte.

[Deutsch](#), [English](#), [Français](#), [Русский](#), [Español](#), [Türkçe](#)

[فارسی - Farsi](#), [عربى - Arabisch](#), [وردو - Urdu](#)

Beratung und Kontakte für Queere Menschen - LSBTQIA+

LGBTIQ*

In Deutschland kann jeder Mensch seine sexuelle Orientierung frei ausleben. Gleichgeschlechtliche Paare können seit dem 01.10.2017 heiraten. Dieses Gesetz unterstützt die Freiheit, Gleichberechtigung und Gleichbehandlung der Menschen. Und das unabhängig von der Sexualität oder jeweiligen Lebensweise.

Frauen dürfen in Deutschland andere Frauen lieben und heiraten. Und Männer dürfen andere Männer lieben und heiraten.

Neben den beiden Geschlechtern "männlich" und "weiblich" gibt es in Deutschland seit Kurzem auch den dritten Geschlechtseintrag "divers". Transgeschlechtliche Personen können in Deutschland ihren Geschlechtseintrag und Namen ändern lassen.

Viele LSBTIQ*-Personen sind nach Deutschland gekommen. Sie können in ihrem Heimatland nicht frei leben oder werden verfolgt. Viele LSBTIQ-Organisationen in Bayern unterstützen Sie und bieten Kontakte und Informationen an.

Auch in der Stadt Ingolstadt finden Sie Akzeptanz und Unterstützung. Bei uns gibt es Vereine, die sich um die LGBTIQ*-Szene kümmern.

Es geht es dabei um:

- Gleichberechtigung und Gleichbehandlung
- Kampf gegen Diskriminierung und Menschenfeindlichkeit
- Aufklärung der LGBTIQ*-Szene

Beratungs-Hotline für schwule, bisexuelle, queere und trans* Männer

 [089/856 346 42](tel:08985634642)

Diese Organisationen bieten Beratung und setzen sich für die Belange der LGBTIQ* ein:

pro familia Ingolstadt e.V.

 [Holzmarkt 2](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/379 289 0](tel:08413792890)

 @ingolstadt@profamilia.de

 www.profamilia.de/angebote-vor-ort/bayern/ingolst...

QueerUferlos auf Radio Lora

 Queeruferlos.de sendet an jedem 1.-3. Donnerstag im Monat 21:00 Uhr - 22:00 Uhr auf Radio Lora München auf DAB+ und UKW 92,4 und im Netz auf lora924.de .

Trans-Ident Ingolstadt

Selbsthilfegruppe für Menschen mit transidentem Empfinden:

Das sind Menschen, die körperlich entweder dem männlichen oder dem weiblichen Geschlecht angehören. Sie empfinden sich jedoch als Angehörige des anderen Geschlechts.

💡 Kontakt finden Sie  [hier](#).

Die LGBTIQ+ Beratungsstelle Oberbayern der Caritas

Die LGBTIQ+-Beratungsstelle Oberbayern bietet als hauptamtliche Stelle in Oberbayern psychosoziale Beratung und Vernetzung im Kontext sexueller und geschlechtlicher Vielfalt an.

Jeder ist herzlich willkommen:

- unabhängig von Geschlecht,
- Alter (ab 18 Jahre),
- Herkunft und Kultur,
- Nationalität und Religion,
- Behinderung
- oder sexueller und geschlechtlicher Identität.

Die Beratung ist kostenlos und kann auf Wunsch auch anonym erfolgen. Die beratende Person fallen in der Regel unter die Schweigepflicht.

Die  [LGBTIQ+ Beratungsstelle Oberbayern](#) kann von allen Interessierten in Oberbayern genutzt werden. Deshalb können Beratungen entweder online oder in Präsenz stattfinden.

Für den Kontakt via Video-Call: Klicken Sie auf den Button Onlineberatung. Hier werden Sie zur Online-Plattform des Caritasverbandes weiter geleitet.

In München und Orten, die schon Angebote haben, wenden Sie sich bitte dorthin.

Hier finden Sie weitere Beratung und Unterstützung:

 [Queeres Netzwerk Bayern Ingolstadt](#)

Beratung und Hilfe bei Gewalt, Missbrauch, Krisen und Zwangsverheiratung

Unterstützung, Beratung und Hilfe bei (drohender) Zwangsverheiratung

Unterstützung, Beratung und Hilfe bei (drohender) Zwangsverheiratung und Gewalt im Namen der Ehre

Terre des femmes hat eine Elternbroschüre in acht Sprachen herausgebracht und ermutigt Eltern vor allem das Wohl und das Glück der Kinder im Auge zu behalten.

Die Broschüre erklärt Rechte und Begrifflichkeiten. Sie klärt religiöse Vorurteile auf und weist vor allem auf die Gefahr der Gewalt in der Ehe hin.

Die Broschüre gibt es in den Sprachen Deutsch, Englisch, Französisch, Türkisch, Kurdisch, Arabisch, Romanes und Farsi:

 [TERRE DES FEMMES - Menschenrechte für die Frau e.V.: Elternbroschüre „Starke Familien haben starke Töchter“ in acht Sprachen \(frauenrechte.de\)](#)

Bundesweite Hilfestellung bietet **Papatya - Koordinierungsstelle gegen Verschleppung**. Sie richtet sich direkt an betroffene Mädchen und das Umfeld, wie zum Beispiel Freundinnen. Das bundesweite Hilfetelefon für Frauen

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

 täglich 24 Stunden in 17 Sprachen kostenfrei und auf Wunsch anonym.

Beantwortet Fragen und gibt konkrete Hilfestellung. Am Telefon, im Internet und im Chat:

 www.hilfetelefon.de

Ebenso hilft das **bundesweite Hilfetelefon Männer**

 [+49 \(0\) 8001239900](tel:+49(0)8001239900)

Montag bis Freitag – kostenfrei und auf Wunsch anonym, da auch Männer von Zwangsheirat betroffen sein können.

 www.maennerhilfetelefon.de

Hilfe bei Gewalt und Missbrauch - Sie sind eine Frau in Not?

Hilfe bei Gewalt und Missbrauch:

Sie sind eine Frau in Not?

An folgenden Stellen können Sie sich als Frau wenden:

- wenn Sie von Gewalt bedroht sind oder
- Opfer von Missbrauch sind:

Caritas-Kreisstelle Ingolstadt - Frauenhaus

 [Jesuitenstr. 1](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/309 700](tel:0841309700)



[0841/309 799](tel:0841309799)

 frauenhaus@caritas-ingolstadt.de

 [Caritas Frauenhaus](#)

Das Frauenhaus gehört zur Caritas-Kreisstelle Ingolstadt, hat dort aber nicht seinen Sitz. Die Adresse der Einrichtung wird zum Schutz betroffener Frauen nicht genannt.

 Telefonische Erreichbarkeit rund um die Uhr (24/7) (auch sonn- und feiertags):

 [0841/309-700](tel:0841309700)

Telefonischer Notfall-Kontakt

Das Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen"

Kostenloses und anonymes Beratungsangebot in 17 Sprachen

 [11 60 16](tel:116016)  00:00 - 24:00 Uhr (24/7)

 www.hilfetelefon.de

Sie oder andere sind **AKUT in Gefahr?**

Wählen Sie sofort den **Polizei-Notruf**:  [110](tel:110)

Beratungsstellen bei häuslicher Gewalt:

Caritas-Kreisstelle Ingolstadt Interventionsstelle bei häuslicher Gewalt

 [Jesuitenstraße 1](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/309-199](tel:0841309199)

 [@interventionsstelle@caritas-ingolstadt.de](mailto:interventionsstelle@caritas-ingolstadt.de)

Wirbelwind Ingolstadt e.V. Fachberatung bei sexualisierter Gewalt

[Am Stein 5](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/17353](tel:084117353)

 [@beratungsstelle@wirbelwind-ingolstadt.de](mailto:beratungsstelle@wirbelwind-ingolstadt.de)

 www.wirbelwind-ingolstadt.de

 Termine nur nach Vereinbarung

Telefonische Erreichbarkeit:

Montag

Dienstag 09:00 Uhr - 10:00 Uhr

Mittwoch 18:00 Uhr - 19:00 Uhr

Donnerstag 16:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag 10:00 Uhr - 11:00 Uhr

Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Ingolstadt Beratungsstelle Familien- und Lebensberatung

[Schrannenstr. 1a](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/93755-0](tel:0841937550)



[0841/93755-30](tel:08419375530)

 [@info@skf-ingolstadt.de](mailto:info@skf-ingolstadt.de)

Diakonie Ingolstadt - Frauen beraten

Beratungsstelle

[Schulstr. 14](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/37 08 303](tel:08413708303)

Montag 08:00 Uhr - 12:00 Uhr, 13:00 Uhr - 19:00 Uhr
Dienstag 08:00 Uhr - 12:00 Uhr, 13:00 Uhr - 17:00 Uhr
Mittwoch 08:00 Uhr - 12:00 Uhr, 13:00 Uhr - 15:00 Uhr
Donnerstag 08:00 Uhr - 12:00 Uhr, 13:00 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag 08:00 Uhr - 12:00 Uhr, 13:00 Uhr - 15:00 Uhr

Beratungsstellen bei Gewalt oder Diskriminierung

Gleichstellungsstelle - Stadt Ingolstadt

[Rathausplatz 4](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/305-1166](tel:0841/305-1166)



0841 305-1169

@gleichstellungsstelle@ingolstadt.de

Antidiskriminierungsstelle

[Rathausplatz 4](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/305-1165](tel:0841/305-1165)

@antidiskriminierungsstelle@ingolstadt.de

Hilfe und Beratung per Telefon

Telefonseelsorge evangelisch: [0800/11 10 111](tel:0800/11 10 111) (kostenfrei)

 Rund um die Uhr – 24 Stunden

 oder Chat: www.telefonseelsorge.de

Telefonseelsorge katholisch: [0800/11 10 222](tel:0800/11 10 222) (kostenfrei)

 Rund um die Uhr – 24 Stunden

 oder Chat: www.telefonseelsorge.de

Muslimische SeelsorgeTelefon (MuTeS)

 [030 / 443 50 98 21](tel:030/443509821)

 24 Stunden täglich

 www.mutes.de

Das Muslimische SeelsorgeTelefon berät und unterstützt Sie sowohl in persönlichen Gesprächen als auch im Chat. Wir sprechen Deutsch, Türkisch, Arabisch, Englisch, Französisch, Bosnisch, Kurdisch, Urdu / Hindi, Persisch, Bengalisch, Somalisch, Marokkanisch und Indonesisch. Weitere Sprachen auf Anfrage. Hier arbeiten rund um die Uhr qualifizierte Muslime im Ehrenamt.

Telefon Doweria

 [030 / 440 30 84 54](tel:030/440308454)

 24 Stunden täglich

 www.diakonie-portal.de/telefon-doweria

Telefon Doweria ist eine russischsprachige Telefonseelsorge getragen vom Diakonischen Werk Berlin Brandenburg. Hier arbeiten 24 Stunden täglich ausgebildete, ehrenamtliche Telefonseelsorger/-innen, die oftmals selbst Migranten und zum Teil auch jüdischen Glaubens sind.

Weißer Ring - Opfertelefon: ☎ [116 006](tel:116006) , 📺 7 bis 22 Uhr (bundesweit kostenfrei)

Amt für Jugend und Familie / Allgemeiner Sozialdienst:

☎ [0841305-45717](tel:084130545717)

Montag 08:00 Uhr bis 12:30 Uhr, 13.30 bis 16 Uhr

Dienstag 08:00 Uhr bis 12:30 Uhr, 13.30 bis 16 Uhr

Mittwoch 08:00 Uhr bis 12:30 Uhr, 13.30 bis 16 Uhr

Donnerstag 08:00 Uhr bis 12:30 Uhr, 13.30 bis 17.30 Uhr

Freitag 08:00 Uhr bis 12:30 Uhr

Rufbereitschaft außerhalb der Öffnungszeiten über die Polizei erreichbar

Beratungstelefon für Opfer von Kriminalität:

Polizeipräsidium Oberbayern Nord: ☎ [0841/9343-1077](tel:084193431077)

Psychiatrischer Krisendienst:

Telefonische Beratung und Krisenhilfe

☎ [0800/655 30 00](tel:08006553000) Kostenlos

Trauma, akute Krisen und psychische Belastung

Flucht und Migration passieren, wenn Menschen vor Krieg und Gewalt fliehen müssen. Das bringt sie in sehr schwierige Situationen. Viele Menschen leiden danach für den Rest ihres Lebens an den Folgen. Manche bekommen erst spät Hilfe. Die Trauma-Hilfe ist keine Therapie. Aber sie kann Menschen unterstützen, mit den Folgen von Traumata zu leben.

Es gibt Broschüren, die Menschen helfen sollen. Hier geht es um Menschen, die unerträgliche Situationen erlebt haben. Manche sind für Menschen, die sich um betroffene Kinder oder Jugendliche kümmern. Andere sind für Erwachsene, die selbst betroffen sind. Diese Broschüren sollen dabei helfen, mit dem Alltag nach solchen Ereignissen besser umgehen zu können. Sie geben praktische Tipps und Ratschläge, um in der neuen Situation besser zurechtzukommen.

Hier sind einige hilfreiche Informationen und Kontakte für Unterstützung bei Traumata. Besonders für Geflüchtete und andere betroffene Personen:

Allgemeine Informationen und Hilfe

 [Hilfe für traumatisierte Flüchtlinge](#)

- Informationen in verschiedenen Sprachen.
- Tipps zur Selbsthilfe.

 [Psychotherapie Online](#)

- Das Programm „Ilajnafsy“ bietet psychologische Unterstützung über das Internet.
- Speziell für Menschen aus dem arabischen Sprachraum.
- Für Menschen die an Depressionen und Traumafolgen leiden.

- Es ist auf Englisch, Deutsch und Arabisch verfügbar.

[Trauma Bilderbuch](#)

- Ist in vielen Sprachen erhältlich.
- Hilft Kindern, ihre Erfahrungen zu verstehen.

[Hilfe für traumatisierte Kinder](#)

- Tipps für Eltern, wie sie ihren Kindern helfen können.

 [Broschüren](#) der Unfallkasse Berlin zum Thema „Trauma - was tun?“, auch in mehrsprachigen Ausgaben.

- Informationen für Angehörige und Helfer traumatisierter Kinder und Jugendlicher: Beschreibt das Verhalten von traumatisierten Kindern und Jugendlichen. Gibt Tipps zum Umgang mit ihnen.
- Informationen für akut betroffene Erwachsene und deren Angehörige: Eine Broschüre zur Bewältigung des Alltags nach einem traumatischen Ereignis.

[Elternratgeber für Flüchtlinge](#)

- Wie verhalten sich traumatisierte Kinder je nach Alter?
- Und wie Eltern können richtig reagieren?

Hier gibt es auch Kontakte für telefonische Beratung und Krisenhilfe.

Psychiatrischer Krisendienst:

Telefonische Beratung und Krisenhilfe

 [+49 \(0\) 8006553000](tel:+49(0)8006553000) kostenlos

Danuvius Klinik Ingolstadt

Trauma-Ambulanz



[Preysingstraße 3-5](#)

85049 Ingolstadt

 [+49 \(0\) 8419339800](tel:+49(0)8419339800)

Klinikum Ingolstadt

Trauma-Ambulanz



[Krumenauerstr. 25](#)

85049 Ingolstadt

 [+49 \(0\) 8418800](tel:+49(0)8418800) / [+49 \(0\) 8418802205](tel:+49(0)8418802205)

Austausch und Vernetzung

Stadtteiltreffs in Ingolstadt

In Ingolstadt gibt es mehrere Stadtteiltreffs. Diese bieten verschiedene Angebote wie Beratung, Kurse und Veranstaltungen. Die Angebote sind meistens kostenlos oder kosten wenig Geld für die Bewohner des Stadtteils.

Wohnen Sie im Piusviertel?

Stadtteiltreff Piusviertel

Adresse: [Pfitznerstraße 19a](#), 85057 Ingolstadt

Telefon: [+49 \(0\) 84130545840](#) oder [+49 \(0\) 84130545849](#)

Im Stadtteiltreff Piusviertel gibt es verschiedene Angebote für die Nachbarschaft. Ob Sie Fragen haben oder einfach Leute aus der Umgebung kennenlernen möchten – hier sind Sie willkommen. Auf der [Webseite](#) finden Sie weitere Informationen zu den aktuellen Angeboten und Öffnungszeiten.

Wohnen Sie im Augustinviertel?

Stadtteiltreff Augustinviertel

Adresse: [Stollstraße 2](#), 85053 Ingolstadt

Telefon: [+49 \(0\) 84130545820](#) oder [+49 \(0\) 84130545829](#)

Auch im Augustinviertel gibt es einen Stadtteiltreff. Hier können Sie an Veranstaltungen teilnehmen. Sie werden beraten oder finden einfach einen Ort zum Austausch. Mehr Informationen gibt es online auf der [Webseite](#) des Treffs.

Wohnen Sie im Konradviertel?

Stadtteiltreff Konradviertel

Adresse: [Oberer Taubentalweg 65](#), 85055 Ingolstadt

Telefon: [+49 \(0\) 84130545830](#) oder [+49 \(0\) 84130545839](#)

Im Konradviertel finden ebenfalls viele Veranstaltungen und Kurse statt. Ob jung oder alt, es gibt Angebote für jeden. Die genauen Angebote und Öffnungszeiten stehen auf der [Webseite](#) des Stadtteiltreffs.

Café International

Adresse: Stadttheater Ingolstadt – Foyer Werkstattbühne, [Schlosslände 1](#), 85049 Ingolstadt

Öffnungszeiten: Montag und Mittwoch, 15:00 Uhr – 17:30 Uhr (in den Ferien geschlossen)

Wichtiger Hinweis:

Im Sommer 2024 findet das Café International an anderen Orten statt. Vom 29.07. bis 14.08. und vom 02.09. bis 11.09.2024 ist das Café im Bürgerhaus zu finden. [Flyer-Bürgerhaus Neuburger Kasten -Sommer.pdf](#)

Was ist das Café International?

Das [Café International](#) ist ein Treffpunkt für Menschen aus verschiedenen Kulturen. Es ist ein Ort, an dem sich alle willkommen fühlen. Egal ob Männer oder Frauen, ob jemand hier

geboren ist oder aus einem anderen Land kommt – alle sind herzlich eingeladen.

Menschen kommen hier zusammen, um:

- sich auszutauschen,
- gemeinsam Zeit zu verbringen,
- Beratung zu erhalten,
- neue Freunde zu finden.

Es gibt auch [spezielle Treffen](#), bei denen besondere Ausflüge oder Projekte gemacht werden. Diese finden einmal im Monat statt.

Bürgerhaus - Mehrgenerationenhaus der Stadt Ingolstadt

- Kreuzstraße 12 (Bürgerhaus Alte Post)
- Fechtgasse 6 (Bürgerhaus Neuburger Kasten)
Telefon: [+49 \(0\) 8413052800](tel:+4908413052800) oder [+49 \(0\) 8413052830](tel:+4908413052830)
E-Mail: buerggerhaus@ingolstadt.de

Im Bürgerhaus treffen sich Menschen aller Altersgruppen und Kulturen. Es ist ein Ort, an dem alle willkommen sind. Auf der [Webseite](#) gibt es weitere Informationen.

IN VIA Bayern e.V. - Lebenswirklichkeit in Bayern

Dieser Verband unterstützt Mädchen und Frauen durch [soziale Angebote und Projekte](#). Die Veranstaltungen richten sich an Frauen und Kinder aller Nationalitäten.

Informationen finde Sie [hier](#).

Kulturvereine und Verbände

In Ingolstadt gibt es viele Vereine, die kulturelle und soziale Projekte anbieten. Die Integrationsbeauftragte der Stadt arbeitet eng mit dem Migrationsrat und anderen Gremien zusammen, um diese Angebote zu koordinieren.

Eine Liste der Kulturvereine in Ingolstadt finden Sie auf der [Webseite](#) der Stadt.

Probleme in der Familie

Probleme in der Familie

Sie haben große Probleme in der Familie? Sie haben schlimmen Streit mit Ihren Kindern? Rufen Sie hier an.

Elterntelefon (anonym, kostenlos):

 [0800/1110550](tel:08001110550)

 www.nummergegenkummer.de

Hat Ihr Kind große Probleme? Manchmal ist es einfacher, mit einer fremden Person zu sprechen. Hier findet Ihr Kind Hilfe.

Kinder- und Jugendtelefon (anonym, kostenlos):

 [116 111](tel:116111)

 www.nummergegenkummer.de

 www.116111.eu

Fluchtgrund queer: Queer Refugees Deutschland

Das Projekt „Fluchtgrund queer: Queer Refugees Deutschland“ hilft queeren Geflüchteten in Deutschland. Es verbindet Menschen, gibt Rat und bietet Unterstützung.

Die Website „[Queer Refugees Welcome](http://QueerRefugeesWelcome.de)“ richtet sich an lesbische, schwule, bisexuelle, trans*, inter* und queere Personen. Sie bietet klare Infos und praktische Hilfe.

Auf den Webseiten findest du:

- Adressen von Beratungsstellen in deiner Nähe,
- Infos zu Asyl, Gesundheit und Schutz vor Diskriminierung,
- Kontakte für Helfer*innen und Organisationen.
- Die Seite ist in mehreren Sprachen verfügbar.

Du kannst dort alles Wichtige nach Themen geordnet ansehen. Schau dir dazu diese Links an:

 queerrefugeeswelcome.de

 queer-refugees.de

 prideplanet.de

Die Angebote stärken queere Geflüchtete und erleichtern ihren Alltag in Deutschland.

Rückkehr ins Heimatland

Rückkehr ins Heimatland

Zentrale Rückkehrberatung

Sie wollen in Ihr Heimatland zurück? Sie sind im Asylverfahren und haben einen negativen Bescheid vom BAMF bekommen? Sie sind in Duldung? Sie wollen trotz eines Aufenthaltstitels zurück? Sie wissen nicht, wie Sie Ihren Reisepass zurück bekommen? Oder brauchen Sie finanzielle Hilfe für die Rückreise?

Die Zentrale Rückkehrberatung (ZRB) berät Sie, wie die freiwillige Ausreise gelingen kann. Sie entscheiden nach der Beratung selbst, ob Sie freiwillig ausreisen wollen oder nicht.

[Zentrale Rückkehrberatung Südbayern \(zrb-suedbayern.de\)](http://ZentraleRueckkehrberatungSuedbayern.de)

Sie bekommen Beratung zu folgenden Themen:

Reisepass und Reise-Dokumente

Übernahme von Reisekosten

finanzielle Unterstützung (zum Beispiel bei Krankheit, Behinderung)

Informationen über die Situation in Ihrem Heimatland

individuelle Qualifizierungs-Angebote

Für Ingolstadt ist die **Rückkehrberatung in Augsburg** zuständig:

[ZRB Südbayern in Augsburg \(zrb-suedbayern.de\)](https://www.zrb-suedbayern.de)

[Lange Gasse 4](#)

86152 Augsburg

☎ [0821/5089632](tel:08215089632)

@ info@zrb-suedbayern.de

Das Büro in Augsburg ist zu folgenden Zeiten besetzt:

Montag 9:00 Uhr - 12:00 Uhr / 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Dienstag 9:00 Uhr - 12:00 Uhr / 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Mittwoch 9:00 Uhr - 12:00 Uhr / 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Donnerstag 9:00 Uhr - 12:00 Uhr / 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Freitag 9:00 Uhr - 12:00 Uhr

Neustart in der Heimat

Startfinder berät Menschen, die in ihr Herkunftsland zurückgekehrt sind und dort Hilfe bei brauchen. Z.B. wie man nach der Rückkehr einen Job findet oder ein eigenes Unternehmen gründet. Zudem bieten die Beratungsteams Informationen über medizinische und psychosoziale Hilfe, über Betreuung und Ausbildung der Kinder und zur Wohnungssuche.

Beratung zu diesen Ländern:

Afghanistan, Ägypten, Albanien, Gambia, Ghana, Irak, Kosovo, Marokko, Nigeria, Pakistan, Senegal, Serbien oder Tunesien.

[Startseite](#) | [Startfinder](#)

Informationen gibt es auch hier:

[Informationsportal zu freiwilliger Rückkehr und Reintegration \(returningfromgermany.de\)](https://returningfromgermany.de)

Hilfe von Ehrenamtlichen

Treffpunkte mit Ehrenamtlichen

Die Treffen bieten Informationen, Gespräche und Beratung sowie Veranstaltungen an. Diese Angebote sind kostenlos oder kosten wenig Geld.

Café International

Ort: Stadttheater Ingolstadt – Foyer Werkstattbühne

Adresse: [Schlosslände 1](#), 85049 Ingolstadt

Öffnungszeiten: Montag und Mittwoch, 15:00 Uhr – 17:30 Uhr. In den Schulferien bleibt das Café geschlossen.

Dieser Treff hat eine Webseite mit Angeboten und Öffnungszeiten:

 [Café International](#)

Was ist das Café International?

Das Café International ist ein Treffpunkt für Menschen aus verschiedenen Kulturen. Es ist ein Ort, an dem sich alle willkommen fühlen. Egal ob Männer oder Frauen, ob jemand hier geboren ist oder aus einem anderen Land kommt – alle sind herzlich eingeladen.

Menschen kommen hier zusammen, um:

- sich auszutauschen,
- gemeinsam Zeit zu verbringen,
- Beratung zu erhalten,
- neue Freunde zu finden.
- Es gibt auch spezielle Treffen, bei denen besondere Ausflüge oder Projekte gemacht werden. Diese finden einmal im Monat statt.

Café Deutsch

Ort: [Oberer Grasweg 18](#), 85057 Ingolstadt

Telefon: [+49 \(0\) 1628462658](#) oder [+49 \(0\) 84141066](#)

Öffnungszeiten: Montag, 16:30 Uhr – 18:00 Uhr

Hier können Menschen die deutsche Sprache üben und verbessern. Es gibt auch ehrenamtliche Sprachpaten, die dabei helfen.

Ansprechpartnerin:

Barbara Blumenwitz, Integrationslotsin der Stadt Ingolstadt

E-Mail: integrationslotsin@ingolstadt.de

Telefon: [+49 \(0\) 84130550298](#)

Internationaler Stammtisch für Frauen und Männer

Ort: Vronis Ratschhaus, [Donaustr. 1](#), 85049 Ingolstadt

Dieses Treffen ist für Menschen, die neu in Ingolstadt sind und auch für Einheimische. Hier werden aktuelle Themen aus Politik und Kultur besprochen – und das in einfacher deutscher Sprache.

Weitere Informationen:

Ansprechpartnerin: Barbara Blumenwitz

E-Mail: integrationslotsin@ingolstadt.de

Telefon: [+49 \(0\) 84130550298](#)

Der Ingolstädter Migrationsrat

Der Migrationsrat in Ingolstadt

Der Migrationsrat hilft Migranten, wenn sie Unterstützung brauchen. Er stellt Anträge, die der Stadtrat prüft.

💡 Wollen Sie mehr zum Ingolstädter Migrationsrat erfahren? Klicken Sie  [hier](#).

Wie wählt man den Migrationsrat?

Wahlberechtigt sind:

- Alle Ausländer, die sich rechtmäßig in Ingolstadt aufhalten,
- Deutsche, die auch eine ausländische Staatsangehörigkeit haben,
- Wahlberechtigte, die mindestens 18 Jahre alt sind und seit mehr als drei Monaten in Ingolstadt wohnen.

Die Wahl der Mitglieder des Migrationsrats gilt für sechs Jahre. Die Integrationsbeauftragte leitet den Migrationsrat.

Der Rat besteht aus:

- 16 Mitgliedern, die Migranten vertreten,
- 9 Mitgliedern des Stadtrats,
- 3 Vertretern von Behörden,
- 9 Vertretern von Gruppen, die der Stadtrat ernennt,
- der Integrationsbeauftragten der Stadt Ingolstadt.

💡 Wollen Sie mehr über die Wahl wissen?  [Wahl des Migrationsrates](#).

Wie wählt man?

Wahlberechtigte erhalten vor der Wahl eine Benachrichtigung. Während der einwöchigen Wahlzeit können sie im Rathaus wählen.

Am letzten Tag können sie auch in den Stadtteiltreffs (Konradviertel, Piusviertel, Augustinviertel) wählen.

Ein Identitätsnachweis ist erforderlich.

Jeder Wähler hat zwei Stimmen. Jeder Bewerber darf nur eine Stimme erhalten. Die Bewerber werden vor der Wahl bekannt gegeben. Auf der Rückseite der Benachrichtigung befindet sich ein Musterstimmzettel.

Wie arbeitet der Migrationsrat?

Der Migrationsrat arbeitet freiwillig und unabhängig. Alle Sitzungen sind öffentlich. Jeder kann teilnehmen und seine Meinung sagen. Der Migrationsrat trifft sich viermal im Jahr. Die Themen und Unterlagen sind [online](#) verfügbar.

Der Migrationsrat gründet bei Bedarf [Arbeitsgruppen](#) zu speziellen Themen.

Was macht der Migrationsrat?

Der Migrationsrat vertritt die Interessen der Migranten. Er hilft ihnen und gibt Ratschläge. Der Migrationsrat startet Projekte, die das Zusammenleben in Ingolstadt verbessern.

Wofür setzt sich der Migrationsrat ein?

Der Migrationsrat setzt sich für:

- Gleiche Rechte für alle in Ingolstadt,
- das Ende von Vorurteilen und Diskriminierung,
- bessere Bildung und Sprachförderung,
- die Anerkennung ausländischer Abschlüsse,
- mehr Arbeitsmöglichkeiten,
- gute Gesundheitsversorgung,
- eine gute Zusammenarbeit zwischen Migrantenvereinen und der Stadt.

Was organisiert der Migrationsrat?

Der Migrationsrat organisiert:

- Feste und Veranstaltungen,
- Treffen für den Austausch zwischen Kulturen und Religionen,
- die Öffnung städtischer Einrichtungen für verschiedene Kulturen.

Hauptamtliche Integrationslotsen der Stadt Ingolstadt

Helpen Sie mit - Ehrenamt in Ingolstadt

Was machen die Integrationslotsen?

Integrationslotsen unterstützen Menschen, die sich ehrenamtlich im Bereich Flucht, Neuzugewanderte und Integration engagieren oder unterstützen möchten.

Ehrenamtlich Tätige können sich mit allen Fragen rund um die Themen Integration und Asyl an diese zentralen Ansprechpartner wenden. Zusätzlich organisieren sie Schulungen zu diesen Themen und Austausch-Treffen.

Wie hilft das Netzwerk Asyl?

Das Netzwerk Asyl unterstützt Geflüchtete in Ingolstadt. Freiwillige helfen ihnen im Alltag. Sie begleiten sie zu Ämtern und Ärzten. Außerdem bieten sie Nachhilfe an und helfen bei den Hausaufgaben. Viele Ehrenamtliche organisieren auch Freizeitangebote für Kinder und Erwachsene. Wer neu in Deutschland ist, kann in Gesprächsrunden Deutsch üben.

Warum ist Hilfe wichtig?

In Ingolstadt leben 1.500 Geflüchtete. Sie brauchen Unterstützung, um sich im neuen Alltag zurechtzufinden. Ehrenamtliche helfen ihnen beim Ankommen und geben Orientierung.

Wie kann ich helfen?

Barbara Blumenwitz hilft bei Fragen weiter. Sie ist unter der Telefonnummer [084130550298](tel:084130550298) oder per E-Mail an integrationslotsin@ingolstadt.de erreichbar.

Dieses Projekt wird vom Bayerischen Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration gefördert.



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration

Amnesty International Gruppe Ingolstadt

Amnesty International Gruppe Ingolstadt

Wir setzen uns für Menschen-Rechte ein. Wir arbeiten für den Schutz von Flüchtlingen. In Ingolstadt trifft sich ein Arbeitskreis zu diesem Thema.

Mehr Infos hier: [Amnesty International Gruppe Ingolstadt](#)

Schreib uns eine E-Mail: info@amnesty-ingolstadt.de

Bringen Sie sich als Ehrenamtlicher in die Stadt-Gesellschaft ein

Mitmachen in Deutschland: das ist auch für ausländische Bürger möglich

Bringen Sie sich in Deutschland auch ohne deutsches Wahlrecht ein. Nehmen Sie am gesellschaftlichen Leben teil und gestalten Sie ihre Umgebung mit.

Engagement vor Ort

Mit einem Engagement in Vereinen ist vieles möglich. Leiten Sie Sportgruppen, organisieren Sie kulturelle Veranstaltungen mit oder unterstützen Sie Nachbarschaftsprojekte. Schulen freuen sich über Hilfe bei Festen oder betreuen Sie Arbeitsgemeinschaften. Setzen Sie mit Bürgerinitiativen Ideen um und gestalten Sie Ihre Stadt mit.

Freiwillige Tätigkeiten

Ehrenamtliche Arbeit schafft Kontakte. Arbeiten Sie als Trainer in einem Sportverein. Oder als Helfer in der Flüchtlingsarbeit. Auch als Mentor für Jugendliche. Solche Tätigkeiten verbinden Menschen und erleichtern das Miteinander. Man lernt neue Leute kennen und hilft gleichzeitig.

Bestimmen Sie mit in der Kommunalpolitik

Viele Städte haben Integrationsräte. Migranten vertreten dort ihre Interessen. Einige Mitglieder kommen aus der Migranten-Community, andere aus der Politik. Diese Räte beraten über Themen wie Bildung und Wohnen. Eine Möglichkeit ist, sich in den  [Ingolstädter Migrationsrat](#) wählen zu lassen. Bringen Sie sich aktiv ein und bestimmen Sie mit.

Mitgliedschaft in Gewerkschaften

Gewerkschaften spielen in der Arbeitswelt eine wichtige Rolle. Werden Sie Mitglied und setzen Sie sich für bessere Bedingungen am Arbeitsplatz ein. Gewerkschaften bieten oft auch Schulungen und Rechtsberatung an. Bilden Sie sich als Mitglieder weiter und werden dabei unterstützt.

Ansprechpartner für Ihr Engagement in Ingolstadt

Freiwilligen Agentur Ingolstadt e. V.

[Kreuzstr. 12](#), 85049 Ingolstadt

 [+49 \(0\) 8419516755](tel:+49(0)8419516755)

 [@info@ehrenamt-in.de](mailto:info@ehrenamt-in.de)

 www.freiwilligenagentur-in.de

Montag 09:00 Uhr – 12:00 Uhr

Mittwoch 09:00 Uhr – 12:00 Uhr

Donnerstag 09:00 Uhr – 12:00 Uhr

Spezielles Engagement für Geflüchtete und Migranten

Wer sich ehrenamtlich engagieren, neue Projekte aufbauen und bestehende weiterentwickeln möchte, kann sich jederzeit an die **Integrationslotsin** Barbara Blumenwitz wenden. Sie ist zu erreichen unter

 [+49 \(0\) 84130550298](tel:+49(0)84130550298)

 [@integrationslotsin@ingolstadt.de](mailto:integrationslotsin@ingolstadt.de)

Das Ingolstädter Projekt Dein Einsatz. Für Dich. Für Ingolstadt. Für Menschen in Not.

Engagiere Dich ehrenamtlich in einer Hilfsorganisation

Du hast die Möglichkeit, im Sanitätsdienst, Rettungsdienst und Katastrophenschutz ehrenamtlich tätig zu werden.

Das Besondere: Du kannst sofort in Einsätzen mithelfen und Erfahrungen sammeln! Menschen aller Nationen sind bei uns herzlich willkommen.

Mit Deinem freiwilligen Einsatz hilfst du Menschen und sorgst für die Sicherheit der Bevölkerung in Ingolstadt. Du bist dabei nicht allein, sondern immer zusammen mit

erfahrenen Einsatzkräften im Team.

 [Dein Einsatz. Für Dich. Für Ingolstadt. Für Menschen in Not.](#)

Ehrenamtliche Hilfe beim Ausfüllen von Formularen

Werden Sie Formularhilfe im Ehrenamt. Für viele Personen stellt das Ausfüllen von Formularen ein unüberwindbares Hindernis dar – sei es wegen sprachlicher Einschränkung oder anderen persönlichen Gründen – die Ursachen hierfür sind vielfältig.

Stadt Ingolstadt – Amt für Soziales
[Auf der Schanz 39](#), 85049 Ingolstadt
Projekt: Formularhilfe im Ehrenamt
 [+49 \(0\) 84130550209](tel:+49(0)84130550209)
@formularhilfe@ingolstadt.de
Montag 08:00 Uhr – 15:00 Uhr
Dienstag 08:00 Uhr – 15:00 Uhr
Miittwoch 08:00 Uhr – 11:00 Uhr

 Jede dieser Aktivitäten bringt Menschen zusammen. So entsteht ein Austausch, der Respekt und Zusammenhalt stärkt. Menschen lernen voneinander und verstehen sich besser.

Wichtige Informationen im Internet

Es gibt viele Seiten im Internet, auf denen Sie interessante und wichtige Informationen finden. Für Migranten, die in Deutschland arbeiten wollen. Für Schutzsuchende. Es gibt zu Bewerbung, Ausbildung und der Suche nach einem Arbeitsplatz. Aber auch zu Migration und Asylverfahren.

Folgende Internet-Seiten möchten wir empfehlen:

 [Homepage Basiswissen Asyl](#)

Diese Seite bietet einen Überblick über verschiedene Themen zum Leben in Deutschland. Sie sind relevant für geflüchtete Menschen und ihre Unterstützer. Sie finden eine Sammlung weiterführender Materialien und Publikationen. Es gibt einen mehrsprachigen Bereich zu vielen dieser Themen.

Zum Beispiel:

- Wie läuft ein Asylverfahren ab?
- Welche Rechte gelten bei der Arbeit?
- Wie geht eine berufliche Ausbildung?
- Welche Möglichkeiten der Betreuung für Kinder aus geflüchteten Familien gibt es?

 Die Informationen gibt es in verschiedenen Sprachen.

 [Portal „Dazu gehören - Integration in Bayern“](#)

Das Portal ist gedacht für Zuwanderer, Einheimische und Ehrenamtliche. Auf dieser Website gibt es Infos über das Zusammenleben in Bayern, Anlaufstellen und nützliche Links. Hier finden Sie Beispiele aus der Praxis rund um die Integration.

Zum Beispiel:

- Informationen zum Zusammenleben in Bayern,
- Anlaufstellen für Zugewanderte,
- wichtige Begriffe rund um Asyl und Integration,
- Migration und Arbeiten.

Wenn Sie weitere interessante Webseiten gefunden haben geben Sie uns gern einen Hinweis:
@integreat@ingolstadt.de

Trace the Face - DRK-Suchdienst

Trace the Face - Suchdienst

Wenn Sie Angehörige auf den Migrationsrouten nach Europa verloren haben, kann Ihnen das Suchinstrument  [Trace the Face](#), eine Online-Fotogalerie von Suchenden, helfen.

 **Suchdienste** vom Roten Kreuz, vom Roten Halbmond und das Internationale Komitee vom Roten Kreuz helfen Ihnen:

- Ihre vermissten Familienangehörigen wieder zu finden,
- eine Nachricht von Ihnen an Ihre Familie zu senden oder
- eine Haftbescheinigung für Personen zu erhalten, die inhaftiert wurden.
- Wenn Sie ein Flüchtling sind, können wir Ihnen vielleicht auch dabei helfen, dass Sie wieder mit Ihrer Familie vereint werden.
- Wenn Sie Spätaussiedler sind, können wir Sie und Ihre Familie bei der Aussiedlung nach Deutschland unterstützen.
- Wenn Sie Gewissheit über das Schicksal eines im Zweiten Weltkrieg verschollenen Angehörigen suchen, können wir auf unsere seit 1945 gesammelten Erkenntnisse zurückgreifen.

Tracetheface.org ist derzeit in sieben Sprachen verfügbar: Arabisch, Dari, Englisch, Französisch, Paschtu, Somali und Spanisch. Weitere Sprachen werden folgen.

[Flyer BRK-SD-Beratungsstellen E.pdf](#)

[Flyer BRK-SD-Beratungsstellen D.pdf](#)

[TracetheFacePosterGermanRC.pdf](#)

Soziale Hilfen - Leistungen des Sozialamtes nach dem Sozialgesetzbuch XII (SGB XII)

In Bayern gibt es verschiedene Stellen, die für die sozialen Hilfen zuständig sind.

Amt für Soziales der Stadt Ingolstadt

Das Amt für Soziales in Ingolstadt hilft Menschen, die finanzielle Unterstützung brauchen. Es bietet verschiedene Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch XII (SGB XII) an.

Hilfe zum Lebensunterhalt:

Diese Hilfe erhalten Menschen, die nicht genug Geld haben für

- Essen,
- Kleidung, Miete und
- andere notwendige Dinge.

Diese Unterstützung wird durch das Amt für Soziales gewährt.

Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung:

- Ältere Menschen und
- Menschen, die wegen einer Behinderung nicht arbeiten können,
- bekommen Geld zur Sicherung ihres Lebensunterhaltes.

Auch hierfür ist das Sozialamt der Stadt zuständig.

Hilfe zur Gesundheit:

Das örtliche Sozialamt bezahlt für notwendige

- medizinische Behandlungen, Medikamente und Krankenhausaufenthalte,
- wenn die betroffene Person keine Krankenversicherung hat
- oder die Kosten nicht selbst tragen kann.

Hilfe zur Überwindung besonderer sozialer Schwierigkeiten:

Unterstützung vom örtlichen Sozialamt erhalten

- Menschen in besonderen Notlagen, wie Obdachlose oder
- Personen mit psychischen Problemen.
- Das kann Hilfe bei der Wohnungssuche
- oder psychologische Betreuung umfassen.

Hilfe in anderen Lebenslagen:

Auch in besonderen Situationen kann das örtliche Sozialamt unterstützen, wie bei

- Schulden,
- sozialen Problemen
- oder der Integration von Zuwanderern .

Durch eine enge Zusammenarbeit des Amtes für Soziales mit dem Bezirk Oberbayern wird eine umfassende Hilfe gewährleistet.

Bezirk Oberbayern

Hilfe zur Pflege:

In Oberbayern übernimmt der Bezirk Oberbayern die Kosten für Pflegeleistungen. Das umfasst

- ambulante Pflege,
- stationäre Pflege in Pflegeheimen
- und besondere Pflegehilfen.

Der Bezirk kümmert sich auch um die Beratung und Unterstützung bei der Auswahl von Pflegeleistungen.

Eingliederungshilfe für behinderte Menschen:

Diese spezielle Form der Unterstützung wird vom Bezirk Oberbayern übernommen. Sie umfasst Hilfen

- zur schulischen und beruflichen Integration,
- zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben
- und zur persönlichen Assistenz.

💡 Insgesamt prüfen das Amt für Soziales und der Bezirk die finanzielle Situation der Hilfesuchenden genau.

Daraus leitet man ab, welche und wie viel Hilfe sie gewähren. Die Bezirke arbeiten eng mit Städten und Gemeinden zusammen. Ihr Ziel ist es, dass alle Menschen gut leben können und die Hilfe bekommen, die sie brauchen.