

## Inhaltsverzeichnis

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Willkommen in Mannheim</b>                                | <b>4</b>  |
| Die Quadratestadt Mannheim                                   | 4         |
| Über Integreat Mannheim                                      | 5         |
| Integreat in Gebärdensprache (Video)                         | 6         |
| <b>Erste Schritte</b>  | <b>6</b>  |
| Aufenthalt in Deutschland - Ausländeramt/Ausländerbehörde    | 6         |
| Anmeldung beim Bürgerservice                                 | 7         |
| City-Key APP Mannheim  | 8         |
| Eine Krankenversicherung abschließen                         | 8         |
| Ein Bankkonto eröffnen                                       | 9         |
| Stadtplan herunterladen                                      | 11        |
| <b>Zusammenleben in Deutschland</b>                          | <b>11</b> |
| Grundgesetz & Grundrechte                                    | 11        |
| Rechtsstaatlichkeit  | 12        |
| Persönliche Freiheit   | 13        |
| Gleichberechtigung von Mann & Frau                           | 14        |
| LSBTIQ* - Lesbisch, Schwul, Bisexuell, Trans*, Inter*, Queer | 14        |
| Kinderrechte   | 15        |
| Gewaltfreiheit/körperliche Unversehrtheit                    | 16        |
| Religionsfreiheit  | 17        |
| Meinungsfreiheit   | 17        |
| <b>Beratung &amp; Hilfe</b>                                  | <b>18</b> |
| Migrationsberatung für Erwachsene (ab 27 Jahren)             | 18        |
| Beratung für Neuzugewanderte aus Südosteuropa                | 18        |
| Beratung für junge Migrant:innen (12 bis 27 Jahre) - JMD     | 20        |
| Beratung für internationale Fachkräfte                       | 20        |
| Beratung für Geflüchtete                                     | 21        |
| Beratungsstellen für Arbeitssuchende                         | 23        |
| Arbeitsagentur & Jobcenter                                   | 23        |
| <b>Unterstützung für Familien mit Kindern</b>                | <b>25</b> |
| Babyerstaussstattung   | 25        |
| Kindergeld   | 26        |
| Kinderzuschlag   | 27        |
| Elterngeld   | 28        |
| Bildungs- und Teilhabepaket (BuT)                            | 29        |
| Familienpass   | 31        |
| Hilfen bei häuslicher Gewalt                                 | 32        |
| Angebote für LSBTIQ*   | 32        |
| Beratung bei der Verbraucherzentrale                         | 35        |
| <b>Wohnen</b>  | <b>35</b> |
| Eine Wohnung suchen  | 35        |
| Adressen für Ihre Wohnungssuche                              | 36        |
| Sozialwohnungen - Wohnberechtigungsschein                    | 39        |
| Wohnsitzauflage - Umzug als Asylbewerber/in                  | 40        |
| Wohnung gefunden - was nun?                                  | 40        |
| Was ist eine Hausordnung?                                    | 42        |
| Mieterverein Mannheim - unabhängige Interessensvertretung    | 42        |
| <b>Gesundheit</b>  | <b>43</b> |
| Behandlungsschein für Asylbewerber:innen                     | 43        |

|  |    |
|--|----|
| Allgemeine Informationen zum Gesundheitssystem         | 44 |
| Arztbesuch   | 44 |
| Medizinische Notfälle                                  | 45 |
| Krankenversicherung & Krankenkasse                     | 46 |
| Medikamente und Apotheken                              | 47 |
| Gesundheitsversorgung für Menschen ohne Versicherung   | 48 |
| Was mache ich im Notfall?                              | 48 |
| Wo finde ich Hilfe?                                    | 50 |
| Selbsthilfe-App für Menschen mit Fluchterfahrungen     | 51 |
| Schwangerschaft & Entbindung (Geburt)                  | 52 |
| Verhütung und Sexualberatung                           | 54 |
| Spezielle Untersuchungen für Kinder                    | 55 |
| Weitere Beratungsstellen und Hilfsangebote             | 56 |
| Suchterkrankungen                                      | 56 |
| Brustkrebs   | 57 |
| HIV/Aids und Geschlechtskrankheiten                    | 57 |
| Selbsthilfegruppen                                     | 58 |
| Prostitution - Sozial-gesundheitliche Beratung         | 58 |
| Sprache - Deutsch lernen                               | 59 |
| Allgemeine Information & Sprachkursberatung            | 59 |
| Integrationskurse                                      | 59 |
| Berufssprachkurse                                      | 60 |
| Weitere Angebote                                       | 61 |
| Kinderbetreuung/ Schulbildung                          | 62 |
| Wie melde ich mein Kind in einer Schule an?            | 62 |
| Spricht Ihr Kind noch kein Deutsch?                    | 63 |
| Ist Ihr Kind zwischen 6 und 10 Jahren?                 | 64 |
| Ist Ihr Kind 10 Jahre und älter?                       | 64 |
| Hat Ihr Kind zusätzlichen Bedarf?                      | 66 |
| Schulabschluss nachholen                               | 66 |
| Elternabend & Elternbeirat                             | 67 |
| Beratung, Hilfe und weitere Unterstützung              | 67 |
| Kinderbetreuung von 0-6 Jahren (bis Schuleintritt)     | 68 |
| Arbeit   | 69 |
| Bewerbung  | 69 |
| Darf ich mich selbstständig machen?                    | 69 |
| Was muss ich machen, wenn ich arbeitslos bin?          | 70 |
| Was bedeutet Arbeitslosigkeit?                         | 70 |
| Arbeitslosengeld I                                     | 70 |
| Bürgergeld   | 71 |
| Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz        | 72 |
| Selbstständigkeit                                      | 72 |
| Ansprechstellen (HWK und IHK)                          | 73 |
| Anerkennung ausländischer Abschlüsse & Qualifikationen | 75 |
| Allgemeine Informationen zum Studium                   | 76 |
| Was brauche ich, um zu studieren?                      | 76 |
| Was kostet ein Studium?                                | 77 |
| Wie kann ich mein Studium finanzieren?                 | 77 |
| Hilfe und Beratung                                     | 79 |
| Schule   | 80 |
| Alltag   | 80 |

|  |     |
|--|-----|
| Rundfunkgebühren - GEZ   | 81  |
| Mobilität  | 81  |
| Fahrrad  | 81  |
| ÖPNV - Bus, Straßenbahn & Zug                                  | 83  |
| Auto - Führerschein & Zulassung                                | 84  |
| Taxi   | 85  |
| Trinkwasser  | 86  |
| Müll & Mülltrennung  | 86  |
| Wann haben Geschäfte geöffnet?                                 | 88  |
| Günstig einkaufen  | 88  |
| günstige Lebensmittel & Sozialkaufhaus                         | 88  |
| Second-Hand-Läden & Flohmärkte                                 | 90  |
| Gratis Bekleidung – Kleiderkammern & Kleiderstuben in Mannheim | 91  |
| Fundbüro: Etwas verloren oder gefunden?                        | 92  |
| Internet / WIFI  | 93  |
| Notrufnummern / SOS  | 93  |
| Steuern  | 94  |
| Verträge - wichtige Informationen                              | 95  |
| Handyvertrag   | 96  |
| Theater  | 97  |
| Bibliotheken und Bücherreien                                   | 97  |
| Vereine  | 97  |
| Musikschulen   | 97  |
| Konzerte, Ausstellungen und Veranstaltungen                    | 98  |
| Freizeitangebote für Kinder & Jugendliche                      | 98  |
| Bürgerschaftliches Engagement - Ehrenamtliche Arbeit           | 98  |
| Help for Ukrainians  | 99  |
| Ankommen: Einreise und Anmeldung                               | 99  |
| Aufenthaltserlaubnis nach §24                                  | 100 |
| Café Czernowitz  | 101 |

## Willkommen in Mannheim

### Die Quadratestadt Mannheim

Mannheim liegt an den Flüssen Rhein und Neckar. Die Stadt liegt im **Bundesland Baden-Württemberg** und hat etwa 320.000 Einwohnerinnen und Einwohner. Die Stadt ist über zwei Brücken mit der Stadt Ludwigshafen in Rheinland-Pfalz verbunden.

Mannheim hatte einmal eine Festung. Das Straßennetz um diese Festung wurde in Form eines Gitters angelegt. Wegen diesem Gitter sind die Häuserblocks in der Innenstadt viereckig — sie werden daher Quadrate genannt. Mannheim ist als „**Quadratestadt**“ einzigartig in Deutschland.



Die Häuserblocks in der Innenstadt werden mit einer **Kombination von Buchstabe und Zahl** bezeichnet — beispielsweise D1 oder E2. Insgesamt gibt es zwischen Schloss und Neckar, und zwischen Wasserturm und Kurt-Schumacher-Brücke **144 Quadrate**.

Hier können Sie mehr über die Orientierung anhand der Quadrate erfahren:

["Was ist eine Quadratestadt?" \(DE\)](#)

[Mannheim - City of squares \(EN\)](#)

### Zahlen zur Stadt (Stand 31.12.2021)

- Einwohner gesamt: 322.038 Einwohner

- Menschen mit Migrationshintergrund: 46,3 %
- Einwohnerdichte: 2207 Einwohner/km<sup>2</sup>
- Fläche: 144,97 km<sup>2</sup>
- Höchste natürliche Erhebung: 114 m über Normalnull (Unterer Dossenwald, „Rheinauer Wald“)

## Über Integreat Mannheim

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

Dieser Leitfaden hat mehrere Kapitel. Jedes Kapitel bearbeitet ein anderes Thema. Sie finden zum Beispiel Informationen über Integrationskurse oder Beratungsstellen. Die Informationen werden **laufend aktualisiert** und erweitert, daher ist es sehr gut, wenn Sie oft in Ihre mobile App schauen und sich informieren.

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

Die Inhalte der App werden von der Stadt Mannheim verwaltet und gepflegt. Auf die Informationen in Integreat können Sie sich verlassen.

Wir hoffen sehr, dass wir Ihr Leben in Mannheim mit dieser App vereinfachen können!

**Die Entwicklung und Umsetzung der Integreat APP wurde im Rahmen des EU-REACT Programms in 2022 durch das Land Baden-Württemberg sowie Mannheimer Integrationsfonds gefördert.**

## STADTMANNHEIM<sup>2</sup>

Beauftragter für  
Integration und Migration



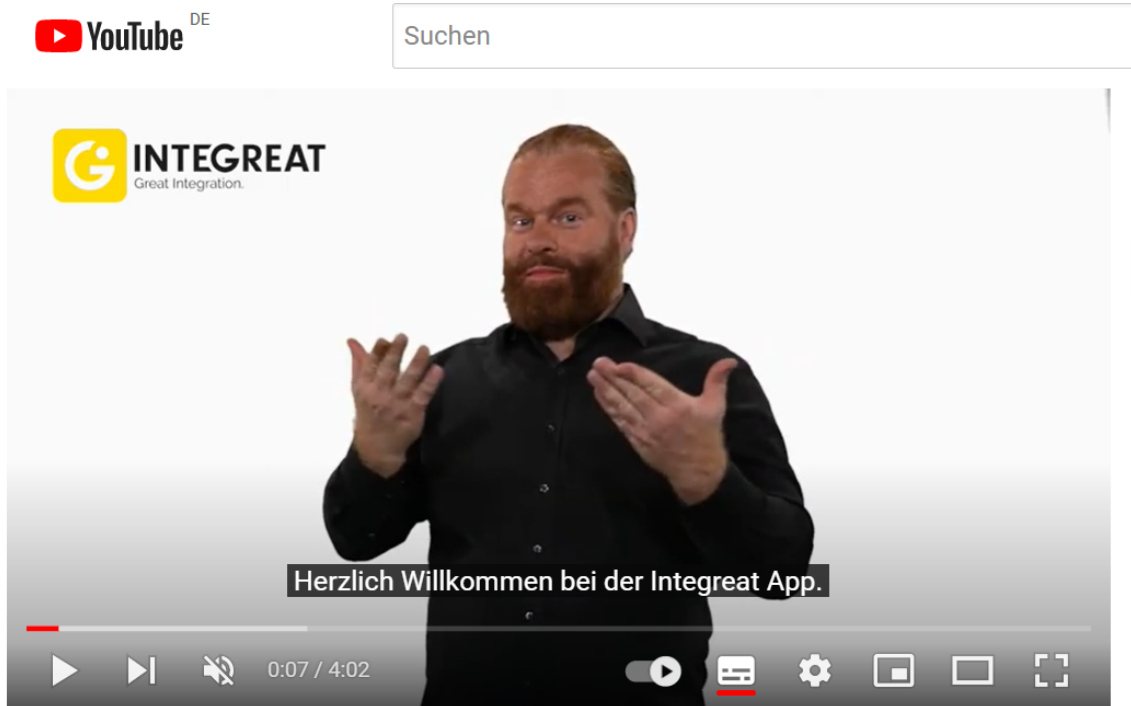
## Baden-Württemberg

## Integreat in Gebärdensprache (Video)

Eine Erklärung wie die Integreat-App funktioniert ist auch auf **Gebärdensprache** verfügbar.

Sie finden das **Video unter diesem Link**:

 [Integreat erklärt - Gebärdensprache \(Video\)](#)



Wie funktioniert die Integreat-App? (Gebärdensprache, International Sign)

## Erste Schritte

### Aufenthalt in Deutschland - Ausländeramt/Ausländerbehörde

Die **Ausländerbehörde** ist die Anlaufstelle für Einwohner\*innen mit ausländischer Staatsangehörigkeit. Die Ausländerbehörde ist für die meisten Angelegenheiten zuständig, die mit einem Aufenthalt in Deutschland und einer Arbeitserlaubnis zusammenhängen.

Was Sie bei der Ausländerbehörde machen können:


- Aufenthaltstitel und Niederlassungserlaubnis
- Verlängerung des Aufenthaltsnachweises
- Aufenthaltsgestattung ausstellen und verlängern (Asyl)
- Beantragung der Arbeitserlaubnis
- Aufenthaltserlaubnis und Ausnahmegenehmigungen für Reisen
- Einladung ausländischer Gäste (Verpflichtungserklärung)
- Einreiseangelegenheiten (zum Beispiel: Familiennachzug)

- Hochschulbetreuungsstelle (Studierende, Studienbewerberinnen und Studienbewerber, Besucherinnen und Besucher von Deutsch-Intensivkursen)
- Einbürgerung

Bitte vereinbaren Sie vor Ihrem Besuch einen Termin.

Zur **Terminvereinbarung** wählen Sie bitte Ihr Anliegen aus. Die Zuständigkeit Ihrer Ansprechperson richtet sich nach den Anfangsbuchstaben des Nachnamens der Antragstellerin / des Antragstellers.


 [Liste der Ansprechpersonen](#)

 Oder Sie nutzen die digitalen Dienstleistungen der Stadt Mannheim über die [Bürgerdienste DIGITAL](#).

## Kontakt:

Bürgerdienste, Zuwanderung und Einbürgerung

 [K 7, 68159 Mannheim](#)

 [0621 293 2692](#)

 [@auslaenderbehoerde@mannheim.de](mailto:auslaenderbehoerde@mannheim.de)

 [www.mannheim.de/de/service-bieten/buergerdienste/...](http://www.mannheim.de/de/service-bieten/buergerdienste/...)

## Anmeldung beim Bürgerservice

Wenn Sie in Deutschland wohnen (zum Beispiel: eine Wohnung mieten), besteht eine **Meldepflicht**. Man muss sich innerhalb von zwei Wochen nach Einzug in die Wohnung bei den Bürgerdiensten / Bürgerservice der Stadt Mannheim anmelden. Auch wenn Sie in Mannheim umziehen in eine neue Wohnung, müssen Sie sich beim Bürgerservice der Stadt Mannheim ummelden.

Persönliche Vorsprachen bei den Bürgerdiensten sind je nach Wochentag mit oder ohne Termin möglich.

**Öffnungszeiten** der Bürgerdienste mit und ohne Terminvereinbarung finden Sie hier:

 <https://www.mannheim.de/de/node/154921>

Die Anmeldung und Ummeldung eines Wohnsitzes können Sie bei allen Bürgerservices in Mannheim vornehmen.

Eheleute, Lebenspartnerschaften und Familienangehörige mit denselben Zuzugsdaten können gemeinsam einen Meldeschein verwenden. Es genügt die Anmeldung durch eine der meldepflichtigen Personen. Die Unterlagen können auch durch eine Person abgegeben werden, wenn Sie der Person dafür eine Vollmacht geben.

Die frühere Wohnung wird automatisch abgemeldet – Sie brauchen sich nicht darum zu kümmern.

Weitere Informationen, auch in leichter Sprache rund um Anmeldung und Ummeldung finden Sie hier:

## **Bürgerservice in Mannheim**

 [K7, 68159 Mannheim](#)

 Anfragen unter Telefonnummer 115

 <https://www.mannheim.de/de/service-bieten/buerger...>

## **City-Key APP Mannheim**

### **Die City-Key Mannheim App bietet zentralen Zugang zu digitalen Services der Stadt**

Alles auf einen Klick - Services und Informationen für Alltag und Freizeit  
Sie können bequem über die zentrale App über mobile Endgeräte, wie Handys, die Dienste der Stadtverwaltung in Anspruch nehmen.

Folgende Inhalte werden aktuell bereitgestellt:

Bürgerportal - Onlineservices wie zum Beispiel Beantragung Bewohnerparkausweis  
Beteiligungportal.

Terminreservierung: Feste Termine bei Behörden vereinbaren, um Wartezeiten zu vermeiden.

Verkehrshinweise: inklusive Überblick über aktuelle Baumaßnahmen

rnv Online: öffentlicher Nahverkehr in Mannheim, Fahrplan, Tickets

Mannheimer Parkhausbetriebe: freie Parkplätze, Anfahrt

Mängelmelder: Probleme im Stadtbild melden, zum Beispiel umgefahrene Poller

Abfallkalender: zum Beispiel individuelle Abfuhrtermine

Veranstaltungen aus verschiedenen Kategorien wie Kunst / Kultur / Musik

Neuigkeiten aus der Stadt

Zum Download der APP bitte folgen Sie dem Link:

<https://www.mannheim.de/de/service-bieten/buerger...>

## **Eine Krankenversicherung abschließen**



In Deutschland **besteht Versicherungspflicht**. Das heißt, Sie müssen Mitglied einer Krankenkasse sein, um zu einem Arzt oder Ärztin zu gehen. Sobald Sie einen **Aufenthaltstitel** haben, müssen Sie sich bei einer Krankenkasse anmelden. Die Krankenkasse dürfen Sie sich selbst aussuchen und wechseln. **Sie haben einen rechtlichen Anspruch darauf, versichert zu werden.**

Bei der Krankenkasse bekommen Sie eine Versichertenkarte und haben damit Anspruch auf die gleichen Leistungen wie alle Bewohnerinnen und Bewohner in Deutschland. Nehmen Sie die Versichertenkarte immer zu Ihren Terminen bei den Ärzten/ Ärztinnen mit.

Eine Liste der Krankenkassen in Deutschland finden Sie unter:

 <https://www.krankenkassen.de>

Die medizinische Grundversorgung der Krankenkasse umfasst:

- Leistungen zur Vermeidung und Linderung von Krankheiten
- Leistungen bei Schwangerschaft
- Leistungen zur Erkennung von Krankheiten
- Leistungen zur Behandlung von Krankheiten

## Kosten

Wenn Sie zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen, zeigen Sie Ihre Versichertenkarte. Mit dieser sind die meisten Untersuchungen für Sie kostenlos. Für bestimmte Vorsorgeuntersuchungen müssen Sie selbst bezahlen.

Für Therapien (zum Beispiel Krankengymnastik) und Hilfsmittel (zum Beispiel Bandagen) müssen Sie einen Teil selbst bezahlen.

Personen, die wenig Geld haben, können davon befreit werden. Fragen Sie hierzu bei Ihrer Krankenkasse nach.

Die Kosten von Zahnbehandlungen werden von der Krankenkasse bezahlt. Muss ein Zahn erneuert oder ersetzt werden, müssen Sie einen Teil selbst bezahlen.

Die Kosten für die Behandlung im Krankenhaus werden von der Krankenkasse auch bezahlt. Sie müssen aber für jeden Tag im Krankenhaus ein Krankenhaustagegeld in Höhe von 10 Euro bezahlen. Personen, die wenig Geld haben, können davon befreit werden. Fragen Sie hierzu bei Ihrer Krankenkasse nach.

## Ein Bankkonto eröffnen

### Warum brauche ich ein Konto?

Ein Girokonto ist ein Konto für Personen, die **Zahlungen über die Bank** machen wollen. Ihr Geld ist auf Ihrem Girokonto **jederzeit verfügbar**.

Mit einem Girokonto können Sie:

- **Geld** auf ein **anderes Konto überweisen** (Überweisung)
- **Geld** auf das eigene Konto **empfangen** (bargeldlose Zahlungen) - Auszahlungen von Ämtern / Behörden/Sozialleistungen werden oft bargeldlos geleistet, das heißt auf ein

persönliches Girokonto überwiesen

- **Daueraufträge** einrichten, wenn Sie zum Beispiel einmal im Monat immer gleich viel Geld an eine Person bezahlen müssen. Zum Beispiel das Geld für die Miete Ihrer Wohnung. Die Bank überweist dann automatisch und regelmäßig die Kosten von Ihrem Konto.
- An **Lastschriftverfahren** teilnehmen. Das bedeutet, dass der Empfänger automatisch von Ihrem Konto Geld abziehen kann. Das geht nur, wenn Sie es vorher mit Ihrer Unterschrift erlauben. Zum Beispiel bei einem Handy-Vertrag.  
Schecks einlösen,
- mit der EC/Maestro-Karte bargeldlos **bezahlen**
- **Bargeld** am Bankschalter oder am Geldautomaten **abheben** und **Kontoauszüge ausdrucken**. Hier sehen Sie, welche Einnahmen und Ausgaben Sie hatten. Auf dem Kontoauszug sehen Sie, wie viel Geld, an welche Person, wann und wofür überwiesen haben oder abgebucht wurden. **Wichtig:** Achten Sie darauf, dass Sie für alle Abhebungen und Zahlungen genug Geld auf Ihrem Konto haben.

**Tipp:** Verschiedene Banken bieten Girokonten zu unterschiedlichen Konditionen an. Informieren Sie sich genau, wieviel ein Girokonto jeden Monat kostet und welche Leistungen die Bank dafür anbietet.

## Wie eröffne ich ein Konto?

Entscheiden Sie, bei **welcher Bank** Sie ein Konto haben möchten.

Vereinbaren Sie einen Termin für die Kontoeröffnung.

Bringen Sie **folgende Dokumente** zum Termin mit:

- eines Ihrer Legitimationspapiere: Ankunftsbescheinigung, Aufenthaltsbewilligung, Aufenthaltsgestattung, Duldung, Ausweis
- Sofern auf dem Legitimationsdokument keine aktuelle Adresse vermerkt ist: bringen Sie bitte eine Meldebescheinigung oder ein vergleichbares Dokument mit
- Wichtig: Wenn Sie kein Deutsch oder Englisch sprechen, bringen Sie bitte einen Dolmetscher mit.


### Wichtige Hinweise:

Nach der Eröffnung des Kontos bekommen Sie eine **EC-Karte mit einem vierstelligen PIN-Code**. Unterschreiben Sie die EC-Karte auf der Rückseite. 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)

 Montag bis Freitag von 0 - 24 Uhr



## Stadtplan herunterladen

Zur Orientierung in der Stadt ist es nützlich, einen Stadtplan bei der Hand zu haben.

Die **MAPS-Me Applikation** ist eine **kostenlose** und **offline-nutzbare Applikation**. Sie bietet auch eine Navigationsfunktion. Das heißt: Sie können Orte (zum Beispiel Ihre Unterkunft) einspeichern und sich zu einer Adresse (zum Beispiel das Rathaus) navigieren lassen.

Offline-Nutzung bedeutet, dass Sie nach dem Download auch ohne aktive Verbindung mit dem Internet funktioniert. So bekommen Sie den **Stadtplan von Mannheim zur offline-Nutzung**:

1. Downloaden Sie die App [MAPS.ME](#). Sie finden die Applikation in allen gängigen Stores (Google Playstore, Apple App Store, ...). Die Applikation ist kostenlos.
2. Downloaden Sie die regionale Karte. Die Stadt Mannheim liegt im Bundesland Baden-Württemberg (MAPS.ME, „Mannheim“).

## Zusammenleben in Deutschland

### Grundgesetz & Grundrechte

**Deutschland ist eine Demokratie.** Das bedeutet: Menschen in Deutschland dürfen über ihr Leben selbst bestimmen. Sie dürfen ihre Meinung sagen. Und sie dürfen wählen, wenn sie die deutsche Staatsangehörigkeit haben.

Eine Demokratie braucht Gesetze. Deshalb ist Deutschland auch ein **Rechtsstaat**. Die Grundlage für alle Gesetze ist das **Grundgesetz**. Im Grundgesetz stehen 19 Grundrechte.

Die Grundrechte gelten für alle Menschen in Deutschland. Die wichtigsten Grundrechte sind:

#### **Schutz der Menschenwürde - Artikel 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

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. (...)

## 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.

## 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. (...)

Zum Grundgesetz sagt man auch **Verfassung**. Darin stehen **Rechte der Menschen und Rechte vom Staat**. Der Staat darf nicht einfach über die Menschen bestimmen.

**Wichtig:** Alle müssen sich an Gesetze halten. Jeder soll seine Rechte kennen und verstehen. Hier finden Sie eine Erklärung der Grundrechte in leichter deutscher Sprache:

 [Die Deutschen Grund-Rechte \(leichte-sprache.org\)](https://www.leichte-sprache.org/)

Hier finden Sie das Grundgesetz in den Sprachen

 [Deutsch, Arabisch, Englisch, Farsi, Französisch, Kurdisch, Russisch, Spanisch und Türkisch.](#)

Was das für das Zusammenleben in Deutschland bedeutet, ist hier mit Beispielen erklärt:

 [Broschüre "Demokratie für mich" \(Landesamt für politische Bildung Nordrhein-Westfalen\)](#)

## Rechtsstaatlichkeit

Deutschland ist ein **demokratischer Rechtsstaat**. Das bedeutet: Durch das **Grundgesetz** werden Menschenwürde, Freiheit und Gerechtigkeit garantiert.

Politische Entscheidungen werden von Vertreterinnen und Vertretern des Volkes getroffen. Die **Volkvertretungen** werden in freien Wahlen gewählt.

Weil Deutschland ein Rechtsstaat ist, gelten Gesetze für alle Menschen in Deutschland gleich. Der Staat muss sich an die Gesetze halten. Auch alle Menschen, die in Deutschland leben, müssen sich an die deutschen Gesetze halten. **Zu diesem Prinzip sagt man auch Rechtsstaatlichkeit.**

**Rechtsstaatlichkeit** bedeutet **zum Beispiel:**

Wenn Menschen meinen, dass andere Menschen oder die öffentliche Verwaltung ihnen Unrecht tun, können sie sich an ein **Gericht** wenden. Diese Gerichte sind **unabhängig**. Das bedeutet: Die Regierung darf den Gerichten nicht vorschreiben, wie sie entscheiden sollen.

Gerichte entscheiden, ob jemand bestraft wird. Strafen sind zum Beispiel Geldbußen, gemeinnützige Arbeit oder Gefängnis. **Es gibt in Deutschland keine Todesstrafe.**

Die Polizei hat die Aufgabe, dafür zu sorgen, dass alle Menschen in Freiheit und Sicherheit leben können.

Die Religionsausübung darf nicht gegen Gesetze verstoßen. Die Gesetze stehen immer über der Religion.

## **Persönliche Freiheit**

Alle erwachsenen Menschen dürfen selbst über sich und das eigene Leben bestimmen. Egal, ob Mann oder Frau, jung oder alt, mit oder ohne Behinderung, egal welche Hautfarbe oder Religionszugehörigkeit.

**Alle Menschen dürfen tun, was sie wollen, solange sie sich an die Gesetze halten und andere nicht in ihrer Freiheit einschränken.**

Das bedeutet **zum Beispiel**:

Alle Menschen dürfen entscheiden, welche Kleidung sie anziehen möchten: ob sie Hosen, Kleider, Abzug und Krawatte, lange oder kurze Röcke, enge oder weite Kleidung, ein Kopftuch, Hut oder Turban tragen wollen.

Alle Menschen dürfen **essen**, was sie wollen und was ihnen schmeckt. Die Entscheidung, ob sie Fleisch und welches Fleisch sie essen, treffen Menschen ganz allein. Vom Staat gibt es keine allgemeingültigen oder religiös begründeten Speisevorschriften.

Das Trinken von **Alkohol** ist für Erwachsene erlaubt. Für Kinder und Jugendliche ist das Trinken von Alkohol verboten.

Jeder erwachsene Mensch darf selbst entscheiden, ob und wen sie oder er **heiraten** möchte. Jeder erwachsene Mensch darf sich scheiden lassen.

Unverheiratete Paare dürfen zusammenleben und Kinder bekommen.

Angehörige unterschiedlicher Religionen und Glaubensrichtungen dürfen heiraten und Kinder bekommen.

**Sexuelle Handlungen** unter Erwachsenen dürfen nur im gegenseitigen Einverständnis geschehen. Jede sexuelle Handlung mit Kindern ist verboten.

**Empfängnisverhütung** ist für alle Geschlechter erlaubt. Die Entscheidung einer Person, verhüten zu wollen, muss geachtet werden.

**Gleichgeschlechtliche Partnerschaften sind akzeptiert.** Gleichgeschlechtliche Paare können heiraten. Die Rechte einer Lebenspartnerschaft sind ähnlich wie in einer Ehe zwischen Mann und Frau.

Alle entscheiden selbst, wie und wo sie leben wollen. Für Personen im Asylverfahren kann dieses Recht bis zur Anerkennung eines Asylantrages eingeschränkt sein.

Wichtig:

**Die eigene Freiheit endet dort, wo sie die Freiheit oder die Menschenwürde des Anderen verletzt oder gegen Gesetze verstößt.**

## **Gleichberechtigung von Mann & Frau**

**Frauen und Männer haben die gleichen Rechte.** Dies spiegelt sich in den Gesetzen und im täglichen Leben wider.

Das bedeutet **zum Beispiel**:

Mädchen und Jungen gehen zusammen zur Schule und erhalten den gleichen Unterricht. Sie nehmen gemeinsam am Sportunterricht teil.

Frauen dürfen studieren oder einen Beruf erlernen. Frauen stehen grundsätzlich alle Berufe offen. Frauen arbeiten zum Beispiel als Polizistinnen, Ärztinnen, Lehrerinnen oder in Ämtern und Behörden. Ihren Anweisungen ist Folge zu leisten.

Frauen 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 dürfen sich so kleiden wie sie möchten.

Frauen 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 nehmen am öffentlichen Leben teil. Sie besuchen kulturelle, politische oder Sportveranstaltungen, Restaurants und Bars.

Frauen 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 gegenüber Frauen, auch in der Ehe.**

**Niemand darf sexuell belästigt werden.**

**Vergewaltigung, auch innerhalb der Ehe, ist verboten.**

**Niemand darf gezwungen werden zu heiraten. Die Nötigung zu einer Ehe durch Gewalt oder Drohung wird bestraft.**

 Sind Sie als Frau Opfer von Gewalt? Dann finden Sie beim [Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen"](#) Unterstützung. Hier finden Sie Informationen über [Unterstützung und Beratungsstellen in Mannheim](#) .

## **LSBTIQ\* - Lesbisch, Schwul, Bisexuell, Trans\*, Inter\*, Queer**

In Deutschland leben ganz unterschiedliche Menschen. Sie haben unterschiedliche Religionen, Geschlechter oder unterschiedliche politische Ansichten. Sie haben alle die gleichen Rechte. Das gilt auch für Menschen **unterschiedlicher sexueller Orientierung oder**

**geschlechtlicher Identität.** Lesben, Schwule, Bisexuelle, trans-, intergeschlechtliche und queere Menschen (LSBTIQ\*) haben in Deutschland die gleichen Rechte wie andere Personen auch.

Frauen dürfen in Deutschland andere Frauen lieben und heiraten, 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, weil sie in ihrem Heimatland nicht frei leben oder verfolgt wurden. Wenn Sie deswegen nach Deutschland gekommen sind, können Sie Unterstützung, Kontakte und Informationen bei vielen **LSBTIQ-Organisationen** in Mannheim finden.

Weitere Informationen und Anlaufstellen finden Sie hier:

 <https://integreat.app/mannheim/de/beratung-hilfe/...>

## Kinderrechte

**Kinder und Jugendliche haben Rechte.** Diese Rechte stehen in der Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen. Sie gilt auch in Deutschland für alle Kinder und Jugendlichen unter 18 Jahren. Daneben gibt es in Deutschland viele Gesetze, die das Leben, die Gesundheit und die Rechte von Kindern in besonderer Weise schützen.

**Beratungsstellen** wir der Kinderschutzbund helfen, wenn die Rechte des Kindes verletzt wurden. Auch in Mannheim hilft Ihnen der [Kinderschutzbund Mannheim](#).

**Hier finden Sie die Rechte des Kindes in verschiedenen Sprachen:**

[Deutsch](#), [Englisch](#), [Französisch](#), [Italienisch](#), [Spanisch](#), [Kroatisch](#), [Polnisch](#), [Rumänisch](#), [Russisch](#)

**Der Schutz von Kindern steht immer an erster Stelle.** Das bedeutet zum **Beispiel:**

Alle Kinder haben die gleichen Rechte. Egal wo sie leben, woher sie kommen, welche Hautfarbe sie haben, was ihre Eltern machen, welche Sprache sie sprechen, welche Religion sie haben, ob sie Junge oder Mädchen sind, in welcher Kultur sie leben, ob sie eine Behinderung haben, ob sie reich oder arm sind.

Kinder haben das Recht auf einen Namen, eine Geburtsurkunde und eine Staatsangehörigkeit sowie auf eine Familie. Der Staat hilft grundsätzlich, wenn Kindern etwas davon fehlt.

Kinder sollen bei ihren Eltern leben können, es sei denn, das bringt sie in Gefahr. Eltern dürfen und müssen für ihre Kinder sorgen, ihre Gesundheit und ihr Wohlergehen schützen und fördern.

Kinder, die geflohen sind, haben das Recht auf besonderen Schutz und Hilfe.

Kinder müssen geschützt werden, damit sie gut aufwachsen können.

Kinder müssen und dürfen zur Schule gehen. Es gibt eine Schulpflicht. Eltern müssen ihre Kinder beim Schulbesuch unterstützen. Die Schulbildung ist in Deutschland kostenlos.

Kinder dürfen sich ihre eigene Meinung bilden.

Mit spätestens 14 Jahren dürfen Kinder ganz allein entscheiden, ob sie einer Religion angehören möchten und welcher.

Kinder sollen sich gut entwickeln können. Dafür sind die Eltern verantwortlich. Wenn sie dabei

Unterstützung brauchen, muss der Staat helfen und zum Beispiel für Nahrung, Kleidung und eine Wohnung sorgen.

Kinder, deren Eltern nicht verheiratet sind, haben die gleichen Rechte wie Kinder, die bei verheirateten Eltern leben.

### **Das ist in Deutschland zum Beispiel nicht erlaubt:**

Kinder dürfen nicht vernachlässigt oder missbraucht werden.

Kinder dürfen nicht geschlagen oder auf irgendeine Weise körperlich oder seelisch misshandelt werden.

Kinder dürfen bis zum 13. Lebensjahr nicht als Arbeitskräfte eingesetzt werden. Wenn sie älter sind, dürfen sie nur sehr eingeschränkt Arbeit eingehen. Diese darf ihre Gesundheit und Entwicklung nicht beeinträchtigen.

Kinder dürfen nicht entführt oder als Handelsobjekte benutzt werden.

Es ist verboten, sexuelle Handlungen an Kindern vorzunehmen.

### **Gewaltfreiheit/körperliche Unversehrtheit**

**Alle haben das Recht auf ein Leben ohne Gewalt.** Das heißt, alle Menschen haben das Recht auf Leben und körperliche Unversehrtheit. Darunter wird sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit eines Menschen verstanden. Dies gilt auch im privaten Bereich.

Das bedeutet **zum Beispiel:**

Konflikte sollen gewaltfrei gelöst werden.

Wer bei Gefahr oder Konflikten Hilfe braucht, kann die Polizei rufen.


Allen Anweisungen der Polizei ist Folge zu leisten.

Selbstjustiz ist nicht erlaubt. Wenn die eigenen Rechte verletzt wurden, entscheidet ein staatliches Gericht.

Der Staat muss gewaltfrei handeln. Er darf nur ausnahmsweise Gewalt anwenden, wenn alle anderen Mittel ausgeschöpft sind. Es gibt keine Todesstrafe und keine Körperstrafen, Folter ist verboten.

### **Das ist in Deutschland zum Beispiel nicht erlaubt:**

- Einen anderen Menschen zu schlagen, zu verletzen oder zu töten. Das gilt auch innerhalb der Familie, in der Schule und auf der Straße.
- Die Beteiligung an einer Schlägerei, in deren Folge Menschen getötet oder körperlich schwer verletzt werden.
- Blutrache und Mord im Namen der Ehre.
- Gewalt an Frauen und Kindern immer und überall.
- Menschenhandel, Sklaverei und der Zwang zur Prostitution.
- Das Zunähen, Beschneiden oder Verstümmeln der weiblichen Genitalien.

 Das Zunähen, Beschneiden oder Verstümmeln der weiblichen Genitalien wird auch **weibliche Genitalverstümmelung** oder **Beschneidung** genannt. In Deutschland ist das **strafbar**. Es ist auch strafbar, wenn die weibliche Genitalverstümmelung im Ausland durchgeführt wird. Man kann dafür bis zu 15 Jahre ins Gefängnis kommen.

Es gibt einen offiziellen **Schutzbrief** der Bundesregierung gegen weibliche Genitalverstümmelung. Dieser informiert über rechtliche Folgen, um Mädchen auch im



Ausland zu schützen. Damit kann er Familien helfen.

Den Schutzbrief finden Sie [hier](#). Es gibt es ihn auch auf folgenden Sprachen: [Englisch](#), [Französisch](#), [Portugiesisch](#), [Arabisch](#), [Amharisch](#), [Farsi](#), [Indonesisch](#), [Mandinka](#), [Sorani](#), [Somali](#), [Swahili](#), [Urdu](#).



**Sind Sie Opfer von Gewalt, Menschenhandel, Verstümmelung, Unterdrückung, Ausbeutung, Zwangsehe oder Prostitution?**

[Hier](#) finden Sie **Beratungsstellen**, die Ihnen Hilfe und Unterstützung anbieten.

## Religionsfreiheit

**Religion und Glaube sind in Deutschland Privatsache.** Der Staat schreibt niemanden vor, ob und an welchen Gott man glauben soll. **Staat und Religion sind getrennt.**

Das bedeutet **zum Beispiel:**

Alle Menschen dürfen ihre Religion und ihren Glauben frei ausüben und selbst wählen. Alle Menschen haben die Freiheit, nicht religiös zu sein und dies auch zu sagen. Wer nicht an Gott glaubt, darf dies auch öffentlich sagen.

Angehörige unterschiedlicher Religionen und Glaubensrichtungen dürfen untereinander heiraten.

Eine Heirat zählt nur dann als rechtskräftige Ehe, wenn sie vor dem Standesamt geschlossen wurde. Wird ausschließlich im Rahmen einer Religion geheiratet, ist die Ehe in Deutschland rechtlich nicht bindend.

**Das muss in Deutschland beachtet werden:**

Religiöse Vorschriften oder Traditionen dürfen nicht über geltende Gesetze stehen. Zum Beispiel darf man nur mit einer Person verheiratet sein. Es braucht eine Sondererlaubnis, um ein Tier zu schächten.

Jungen dürfen nur beschnitten werden, wenn dadurch ihr Wohl nicht gefährdet wird.

Viele Menschen in Deutschland setzen sich heute für den Dialog zwischen den Religionen ein. Ziel ist das friedliche Zusammenleben religiöser, gläubiger Menschen und keiner Religion angehöriger Menschen.

## Meinungsfreiheit

**Alle Menschen dürfen sich ihre eigene Meinung bilden, sie frei äußern und verbreiten.** Diese Meinungen dürfen Menschen auch öffentlich sagen. Alle Medien sind ebenfalls frei, alle Menschen können sich dort informieren. Wer seine Meinung frei äußert, muss auf den Schutz der persönlichen Würde anderer Menschen achten.

Das bedeutet **zum Beispiel:**

Die Regierung darf kritisiert werden.

Religion darf kritisiert werden.

Künstlerische Werke dürfen provozieren. Niemand darf Schriftstellerinnen und Schriftstellern, Musikerinnen und Musikern oder bildenden Künstlerinnen und Künstlern vorschreiben, wie sie

arbeiten sollen.

Auch die Regierung und Religionen dürfen Gegenstand von Satire und kritischer Kunst sein. Wer sich verleumdet, beleidigt, diffamiert oder in seiner persönlichen Ehre beziehungsweise Würde verletzt fühlt, kann sich an die Polizei oder an ein Gericht wenden.

### **Das ist in Deutschland zum Beispiel nicht erlaubt:**

Üble Nachrede oder Verleumdungen gegenüber anderen Menschen.

Zu Hass und Gewalt aufzurufen.

Beleidigende Meinungsäußerungen, die andere Personen herabwürdigen.

Die Verwendung verfassungsfeindlicher Symbole und Aufrufe zum Sturz der Demokratie.

## **Beratung & Hilfe**

### **Migrationsberatung für Erwachsene (ab 27 Jahren)**

Die Beratung ist ein Angebot für alle Migrantinnen und Migranten in Mannheim, die älter sind als 27 Jahre. Die Beratung ist kostenlos.

Die Beratung bietet Ihnen Hilfe bei diesen Themen:

- Deutschkurse und Integrationskurse
- Unterstützung bei schulischer und beruflicher Qualifizierung
- Kindergarten, Schule, Beruf, Ausbildung
- Hilfen bei sozialen Notfällen
- Aufenthalt, Einbürgerung
- Arbeit und Arbeitslosigkeit
- Wohnen
- Freizeit und Begegnung
- Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu engagieren

Hier finden Sie eine Liste der Angebote für Menschen, die neu in Mannheim sind: [Flyer MBE JMD Stand Februar 2025.pdf](#)

### **Beratung für Neuzugewanderte aus Südosteuropa**

#### **MOVE ON: MOTivation stiften, VERtrauen schaffen, Orientierung geben, Netzwerke aufbauen in Mannheim:**

"MOVE ON in Mannheim" ist ein Angebot für Menschen aus der EU, die neu nach Mannheim gezogen sind. Die Beraterinnen helfen bei wichtigen Fragen, damit die Menschen sich besser in

Mannheim zurechtfinden. An fünf Orten in der Stadt gibt es Hilfe und Informationen zu Themen wie Wohnen, Arbeit und Schule. So bekommen die neuen Bewohner\*innen Unterstützung, um sich schneller in den Alltag zu integrieren.

## **Caritas und Diakonie Jungbusch:**

Sprachen: Bulgarisch, Deutsch

Telefon: 0176 39269999

E-Mail: [ehap-jungbusch@caritas-mannheim.de](mailto:ehap-jungbusch@caritas-mannheim.de)

Sprachen: Rumänisch, Deutsch

Telefon: 01747272661

Mail: [ioana.pomarac@diakonie.ekiba.de](mailto:ioana.pomarac@diakonie.ekiba.de)

📍 Jungbuschstr. 19, 68159 Mannheim

## **Diakonie Mannheim**

Sprachen: Bulgarisch, Deutsch

Telefon: 0171 9736646

E-Mail: [vesselina.valchanova@diakonie.ekiba.de](mailto:vesselina.valchanova@diakonie.ekiba.de)

📍 Zeppelinstr. 45, 68169 Mannheim

## **AWO Mannheim**

Sprachen: Türkisch, Deutsch

Telefon 0151 63386336

E-Mail: [k.gerold@awo-mannheim.de](mailto:k.gerold@awo-mannheim.de)

Sprachen: Bulgarisch, Deutsch

Telefon: 0151 14364733

E-Mail: [M.Draganska@awo-mannheim.de](mailto:M.Draganska@awo-mannheim.de)

📍 Murgstr. 3, 68167 Mannheim

## **Rheinau**

Sprachen: Bulgarisch, Deutsch

Telefon: 0172 2781133

E-Mail: [ani.kerezova@diakonie.ekiba.de](mailto:ani.kerezova@diakonie.ekiba.de)

📍 Durlacher Str. 102/1, 68219 Mannheim

## **Innenstadt**

Sprachen: Rumänisch, Deutsch

Telefon: 0172 8921689

E-Mail: [ehap-rheinau@caritas-mannheim.de](mailto:ehap-rheinau@caritas-mannheim.de)

📍 Willy-Brandt-Platz 17



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Arbeit und Soziales



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

### Beratung für junge Migrant:innen (12 bis 27 Jahre) - JMD

Der **Jugendmigrationsdienst** unterstützt junge Menschen mit Migrationshintergrund zwischen 12 und 27 Jahren. Es werden zugewanderte Jugendliche und auch in Deutschland geborene junge Menschen beraten, deren Eltern zugewandert sind.

#### Angebote:

Beratung in Alltagsangelegenheiten und Problemen, z.B.

- wie lerne eine fremde Sprache?
- welche Schulart ist die Richtige für mich?
- wie bewerbe ich mich richtig?
- was muss ich im Umgang mit Behörden beachten? bei Bedarf Begleitung zu Behörden
- bei Bedarf Begleitung zu Behörden
- Gruppenangebote (z.B.: schulische Nachhilfe, Deutsch lernen, EDV-Kurse, Bewerbungstraining)
- Informationen über Freizeitangebote

Eine Liste mit den Ansprechpersonen in Mannheim finden Sie [hier](#).

### Beratung für internationale Fachkräfte

Das **Welcome Center Rhein-Neckar** hilft Firmen und Menschen aus anderen Ländern, die in Mannheim, Heidelberg oder der Umgebung arbeiten und leben möchten. Es ist besonders für diejenigen da, die eine Ausbildung oder ein Studium abgeschlossen haben. Die Beratung ist kostenlos.

#### Angebot:

- **Einreise und Aufenthalt:** Was Sie brauchen, um in Deutschland leben zu dürfen.

- **Arbeit finden:** Hilfe bei der Jobsuche und Bewerbungen.
- **Firmen in der Region:** Infos über Unternehmen, die Mitarbeitende suchen.
- **Anerkennung von Abschlüssen:** Unterstützung, wenn Sie Ihren Beruf in Deutschland ausüben möchtest.
- **Deutsch lernen:** Kurse, um besser Deutsch zu sprechen.
- **Weiterbildung:** Möglichkeiten, neue Dinge für den Job zu lernen.
- **Wohnen & Kinderbetreuung:** Tipps für eine Wohnung und Betreuung für Kinder.
- **Freizeit:** Ideen für Hobbys und Spaß in der Region.

## Kontakt:

### Welcome Center Rhein-Neckar

Bogdan Militaru  
Berater am Standort Mannheim  
 [06212934020](tel:06212934020)

 [bogdan.militaru@mannheim.de](mailto:bogdan.militaru@mannheim.de)

 [info@welcomecenter-rn.de](mailto:info@welcomecenter-rn.de)

 <https://www.welcomecenter-rn.de/>

Für konkrete Anfragen nutzen Sie das Kontaktformular

 [www.welcomecenter-rn.de/kontakt/](http://www.welcomecenter-rn.de/kontakt/)

## Beratung für Geflüchtete

### Integrationsmanagement

Das Integrationsmanagement ist ein spezielles Angebot für Menschen, die aus ihrer Heimat geflohen sind. Die Integrationsmanagerinnen und Integrationsmanager beraten und begleiten Geflüchtete mit Aufenthaltsgestattung, Duldung und Aufenthaltserlaubnis durch Asylverfahren. Die Beratung ist kostenlos.

### Angebot

- Feststellung von Bedarfen der zu beratenden Flüchtlinge in persönlichen Gesprächen
- Sozialberatung und -begleitung durch Einzelfallhilfe zu allen Fragen des alltäglichen Lebens und zu Perspektiven in Mannheim
- Information über Integrations- und spezielle Beratungsangebote vor Ort und Vermittlung und Begleitung zu entsprechenden Regeldiensten
- Information und Heranführung der Geflüchteten an bürgerschaftliche sowie zivilgesellschaftliche Strukturen und Vereine

Wichtig: Das Integrationsmanagement bietet keine Rechtsberatung wie ein Anwalt!

## Kontakte:

- Caritasverband Mannheim:  
<https://www.caritas-mannheim.de/hilfe-und-beratun...>
- Deutsches Rotes Kreuz Mannheim:  
<https://www.drk-mannheim.de/angebote/migration-un...>
- Diakonisches Werk Mannheim:  
[https://www.diakonie-mannheim.de/fremde.html?ta\\_i...](https://www.diakonie-mannheim.de/fremde.html?ta_i...)
- AWO Arbeiterwohlfahrt e.V.:  
<https://www.awo-mannheim.de/integrationsmanagemen...>
- Freundeskreis Asyl:  
<https://fka-ka.de/integrationsmanagement-mannheim/>
- Stadt Mannheim, Service-Center Geflüchtete  
<https://www.mannheim.de/de/service-bieten/soziale...>

## Rechtliche Beratung (Asylrecht) für Geflüchtete

Alle Beratungen sind kostenlos und vertraulich und finden persönlich oder telefonisch statt.

### Asylcafé Mannheim


Das Asylcafé Mannheim ist eine Beratungsstelle für Flüchtlinge. Sie beraten zu

- Asyl-Verfahren
- Aufenthalt
- drohender Abschiebung
- Schule
- Ausbildung
- Behörden
- persönlichen Problemen

## Kontakt:

Asylcafé

 [Mittelstr. 14 68169 Mannheim-Neckarstadt](#)

 0621 1564157 (Montag bis Donnerstag 15 bis 18 Uhr)

 <https://mannheim.asylcafe.de/>

## **Freundeskreis Asyl e.V.**

Neben Sozial- und Verfahrensberatung bietet Freundeskreis Asyl Karlsruhe kostenlose Rechtsberatung durch Anwälte, die in Asyl- und Ausländerrecht spezialisiert sind.

 <https://fka-ka.de/integrationsmanagement-mannheim/>

## **Freunde für Fremde e. V.**

Freunde für Fremde unterstützt Sie mit ausländerrechtlichen Fragen sowie bei dem Umgang mit Behörden.

 <https://freunde-fuer-fremde.de/>

## **Pro Bono**

Pro Bono bietet Ihnen persönliche Beratungsgespräche für Anhörungen vor dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) vor. Sie können Pro Bono auch mit anderen Anliegen rund um das Asylrecht kontaktieren.

 <https://probono-heidelberg.de/asylrecht/>

## **Flüchtlingsrat Baden-Württemberg**

Der Flüchtlingsrat Baden-Württemberg ist ein unabhängiges und überregionales Netzwerk lokaler Initiativen, die sich ehrenamtlich mit Flüchtlingen und für Flüchtlinge engagieren. Sie unterstützen die Flüchtlingsarbeit vor Ort durch umfassende Informationen zur sozialen und rechtlichen Situation in Baden-Württemberg, zur Flüchtlingspolitik und zur Lage in den Herkunftsländern.





 <https://fluechtlingsrat-bw.de/>

## **Beratungsstellen für Arbeitssuchende**

**Arbeitsagentur & Jobcenter**



## Jobcenter Mannheim

Das Jobcenter Mannheim ist Ansprechpartner für alle Fragen zur Grundsicherung für Arbeitsuchende nach dem SGB II (Bürgergeld). Es unterstützt durch vielfältige Beratung, Förderung und Vermittlung zur nachhaltigen Integration in den Arbeitsmarkt.

-  [Ifflandstraße 2-6, 68161 Mannheim](#)
-  [0621 17238 333](tel:062117238333) oder [0621 17238 555](tel:062117238555) (Hotline)
-  [jobcenter-mannheim@jobcenter-ge.de](mailto:jobcenter-mannheim@jobcenter-ge.de)
-  <https://jobcenter-mannheim.de/>





## JobBörsen Mannheim - Arbeitsvermittlung in den Stadtteilen

In den zehn Mannheimer JobBörsen finden alle Mannheimer Bürgerinnen und Bürger stadtteilnahe Service rund um das Thema Arbeit. Profis vermitteln geeignete Arbeitsplätze zwischen Arbeitgebern und Arbeitsuchenden. Die JobBörsen sind Vermittlungsbüros des Jobcenters Mannheim.

-  <https://jobcenter-mannheim.de/jobboersen/>
-  [Lageplan und Ansprechpersonen](#)

## Jobcenter Junges Mannheim

Junge Mannheimerinnen und Mannheimer unter 25 Jahren werden im Jobcenter Junges Mannheim betreut: Hier erhalten sie passgenaue Qualifizierungsangebote, die bei den individuellen Kompetenzen und Potenzialen ansetzen. Auch hier gilt: Wir geben keinen Kunden, keine Kundin verloren! Ziel ist, jungen Menschen zu Eigenständigkeit und Arbeit zu verhelfen.

-  [Hebelstr. 1, 68161 Mannheim](#)
-  [0621 17238 555](tel:062117238555) (Zentrale)
-  [jobcenter-mannheim.team-junges-mannheim@jobcenter...](mailto:jobcenter-mannheim.team-junges-mannheim@jobcenter...)
-  Montag bis Freitag 08:00-12:00 Uhr, Termine nach Vereinbarung

## Jobcenter Mannheim - Erstantragsstelle


Sind Sie über 25 Jahre alt und kommen zum ersten Mal ins Jobcenter Mannheim? Dann werden Sie in der Mannheimer Erstantragsstelle (MEAS) beraten. Folgende Angebote werden gemacht:

- Einen Soforttermin beim Arbeitsvermittler
- Unterstützung und Motivation zur Eigenaktivität
- Eine Beratung zu Ihrer persönlichen Situation nach dem Grundsatz "Selbsthilfe geht vor öffentlicher Fürsorge"
- Prüfung notwendiger finanzieller Hilfen



- Soforthilfen wie zum Beispiel Qualifizierung, Erhalt der Arbeitsfähigkeit durch sinnvolle gemeinnützige Tätigkeit, Einstiegsgehalt, Lohnkostenzuschüsse
- Spezialisiertes Personal für Zuzüge und Unterhaltsrecht

 [Ifflandstraße 2-6; 68161 Mannheim](#)


 [0621 17238 333](tel:062117238333)

 Montag - Freitag 08:00-12:00 Uhr

## Bundesagentur für Arbeit

Die Bundesagentur für Arbeit berät und unterstützt bei der Suche nach einer passenden Arbeit oder Ausbildungsstelle.

Agentur für Arbeit Mannheim

 [M3a, 68161 Mannheim](#)

 [0800 4 5555 00](tel:0800455500) (gebührenfrei)

 [Mannheim@arbeitsagentur.de](mailto:Mannheim@arbeitsagentur.de)

 [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)

## Unterstützung für Familien mit Kindern

### Babyerstaussstattung

Die Babyerstaussstattung ist eine **finanzielle Hilfe für Schwangere**. Mit der Babyerstaussstattung können Sie Babykleidung, Kinderwagen, Kinderbett und Ähnliches kaufen.

**Jobcenter** zahlt Erstaussstattung

Wer kein oder nur ein geringes Einkommen hat, kann Bürgergeld oder Sozialhilfe beantragen. Jobcenter oder Sozialamt zahlen werdenden Müttern dann nach der zwölften Schwangerschaftswoche einen Mehrbedarf und die Erstaussstattung für Schwangerschaft und Baby. Wichtig: Erst den Antrag stellen, dann notwendige Schwangerschafts- oder Babysachen kaufen und die Quittungen aufbewahren.

Manche **Stiftungen** bezahlen die Erstaussstattung

Wenn die Sozialleistungen des Staates nicht ausreichen, können Stiftungen helfen. Die Bundesstiftung Mutter und Kind bezahlt zum Beispiel ergänzende Hilfen. Unter bestimmten Bedingungen übernimmt sie auch die Kosten einer Babyerstaussstattung. Die Schwangerschaftsberatungsstellen der Caritas und des Diakonischen Werks kennen die Kriterien der Stiftung und prüfen, ob sich ein Antrag lohnt.

Kontakt:

### Beratungsstelle für Schwangere

Sozialdienst Katholischer Frauen Mannheim e.V.

[📍 B 5, 20 68159 Mannheim](#)

[☎ 0621 120800](#)

[@info@skf-mannheim.de](#)

[🌐 www.skf-mannheim.de](#)

**Schwangeren- und Schwangerenkonfliktberatung** Diakonisches Werk Mannheim

[📍 M 1,1a 68161 Mannheim](#)

[☎ 0621 28000 0](#)

[@info@diakonie-mannheim.de](#)

[🌐 diakonie-mannheim.de](#)

## Kindergeld

### Kindergeld

Sie haben Anspruch auf Kindergeld, 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.

### Bürgerinnen und Bürger aus EU, EWR und Schweiz

Kindergeld kann auch für Staatsbürgerin oder Staatsbürger eines Mitgliedslandes der Europäischen Union (EU), des Europäischen Wirtschaftsraumes (EWR) oder der Schweiz gezahlt werden.

### Für Staatsangehörige der EU oder des EWR, die seit August 2019 nach Deutschland gezogen sind, gelten folgende Voraussetzungen:

In den ersten 3 Monaten nach Ihrer Einreise müssen Sie inländische Einkünfte erzielen.

Ab dem vierten Monat nach Ihrer Einreise müssen die Voraussetzungen des Freizügigkeitsgesetzes erfüllt sein. Das trifft zu, sobald

- Sie selbständig oder unselbständig erwerbstätig sind
- Sie arbeitsuchend oder unfreiwillig arbeitslos sind

- das Freizügigkeitsrecht von einem Familienangehörigen abgeleitet werden kann
- Sie über ausreichende Existenzmittel und einen Krankenversicherungsschutz verfügen oder ein Daueraufenthaltsrecht erworben haben

## Staatsangehörige anderer Länder

Bürgerinnen und Bürger anderer Staaten müssen eine der folgenden Voraussetzungen erfüllen:


- Sie haben die Staatsangehörigkeit eines der folgenden Staaten: Algerien, Bosnien-Herzegowina, Kosovo, Marokko, Montenegro, Serbien, Tunesien oder Türkei
- Sie sind in Deutschland sozialversicherungspflichtig beschäftigt oder beziehen Arbeitslosengeld beziehungsweise Krankengeld
- Sie besitzen eine gültige Niederlassungs- oder Aufenthaltserlaubnis, mit der Sie in Deutschland arbeiten dürfen
- Sie gehören zu den unanfechtbar anerkannten Flüchtlingen und Asylberechtigten


## Wie erhalte ich Kindergeld?

Sie müssen einen Antrag bei der **Familienkasse der Bundesagentur für Arbeit** stellen. Bitte informieren Sie sich auch bei Ihrem Leistungsträger (Jobcenter oder Landratsamt) dazu.

**Hinweis für Asylbewerber:** Während des **Asylverfahrens** können Sie **kein Kindergeld** bekommen. Das geht erst, wenn Sie einen positiven Bescheid vom BAMF haben.

## Kontakt Familienkasse Baden-Württemberg West

 [Czernyring 22/11 69115 Heidelberg](#)

 [0800 4 5555 30](tel:08004555530) (Fragen zu Kindergeld und Kinderzuschlag)

@


[Familienkasse-Baden-Wuerttemberg-West@arbeitsagentur.de](mailto:Familienkasse-Baden-Wuerttemberg-West@arbeitsagentur.de)

 [Familienkasse Baden-Württemberg West](#)

## Kinderzuschlag

### Kinderzuschlag: Anspruch, Höhe, Dauer

Familien mit kleinem Einkommen haben unter bestimmten Voraussetzungen Anspruch auf Kinderzuschlag – zusätzlich zum Kindergeld.

 Gut zu wissen: Der Kinderzuschlag wurde zum 1. Januar 2023 auf monatlich bis zu 250 Euro pro Kind erhöht. Der 2022 eingeführte Sofortzuschlag ist darin bereits enthalten. Wenn

Sie bereits Kinderzuschlag erhalten oder beantragt haben, müssen Sie sich um nichts kümmern. Die Beträge werden automatisch angepasst und ab Januar 2023 in der neuen Höhe ausgezahlt.

Wenn das Einkommen nicht für die ganze Familie reicht, können Eltern beziehungsweise Erziehungsberechtigte zusätzlich zum Kindergeld den Kinderzuschlag (umgangssprachlich: Kindergeldzuschlag) erhalten. Der Antrag auf Kinderzuschlag muss jedoch gesondert bei der Familienkasse gestellt werden.

In der Regel erhalten Sie Kinderzuschlag für 6 Monate. Ist der Bewilligungszeitraum abgelaufen, müssen Sie Kinderzuschlag neu beantragen.

Sie haben Anspruch auf Kinderzuschlag, wenn Sie bestimmte Voraussetzungen erfüllen. Ob Sie Kinderzuschlag erhalten, hängt davon ab, wie viel Einkommen und erhebliches Vermögen Sie, Ihr Partner beziehungsweise Ihre Partnerin und Ihr Kind haben.

Erhalten Sie Kinderzuschlag, müssen Sie die Familienkasse über Änderungen Ihrer persönlichen Verhältnisse und die Ihrer Familie informieren.

## Voraussetzungen für Kinderzuschlag

Ihr Kind lebt in Ihrem Haushalt, ist unter 25 Jahre alt und nicht verheiratet beziehungsweise nicht in einer eingetragenen Lebenspartnerschaft.

Sie erhalten Kindergeld (oder eine vergleichbare Leistung) für Ihr Kind.

Das Bruttoeinkommen Ihrer Familie beträgt mindestens 900 Euro (Paare) beziehungsweise 600 Euro (Alleinerziehende).


Sie hätten genug Geld für den Unterhalt Ihrer Familie, wenn Sie zusätzlich zu Ihrem Einkommen Kinderzuschlag und eventuell Wohngeld erhalten würden.

Mehr Informationen erhalten Sie bei der Familienkasse oder unter

 <https://www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder/...>

Kontakt:

## Familienkasse Baden-Württemberg West

 [Czernyring 22/11 69115 Heidelberg](#)

 [0800 4555530](tel:08004555530) (Fragen zu Kindergeld und Kinderzuschlag)

 [@Familienkasse-Baden-Wuerttemberg-West@arbeitsagen...](mailto:Familienkasse-Baden-Wuerttemberg-West@arbeitsagen...)

## Elterngeld

Das **Elterngeld** ist als finanzielle Unterstützung für Eltern/ Sorgeberechtigte gedacht, die für die Betreuung ihres Kindes in Elternzeit gehen oder ihre Berufstätigkeit aufgeben. Die Höhe des Elterngeldes wird aus dem Einkommen des letzten Jahres vor der Geburt des Kindes

berechnet und für höchstens 12 Monate gezahlt, wenn nur ein Elternteil in Elternzeit geht beziehungsweise für 14 Monate, wenn beide Eltern/Sorgeberechtigten in Elternzeit gehen. Alleinerziehende erhalten das Elterngeld für 14 Monate.

Voraussetzung für den Bezug von Elterngeld ist, dass die Eltern oder der Elternteil

- sich hauptsächlich in Deutschland aufhalten
- mit dem Kind in einem gemeinsamen Haushalt leben
- das Kind betreuen
- keine oder keine volle Erwerbstätigkeit ausüben, das heißt maximal 30 Stunden in der Woche arbeiten

Das **Elterngeld** wird auf **Sozialleistungen** angerechnet.

Um Elterngeld erhalten zu können, müssen Sie einen Antrag bei der Landesbank in Karlsruhe stellen. Die Formulare hierzu sind bei allen Bürgerdiensten erhältlich oder direkt im Internet zum Herunterladen bei der L-Bank. Die ausgefüllten Anträge senden Sie bitte direkt an die L-Bank zurück. Alternativ können Sie den Antrag direkt online ausfüllen unter:

<https://www.l-bank.de/produkte/familienfoerderung...>

Kontakt:

## Landesbank - Familienförderung

L-Bank

[Schlossplatz 10 76113 Karlsruhe](#)

Hotline der Landesbank - Familienförderung

[08006645471](tel:08006645471) aus dem Ausland: +497211502862

[@familienfoerderung@l-bank.de](mailto:familienfoerderung@l-bank.de)

## Bildungs- und Teilhabepaket (BuT)

Wenn Sie **Bürgergeld** oder **Kinderzuschlag** erhalten, haben Sie unter bestimmten Voraussetzungen Anspruch auf Leistungen für Bildung und Teilhabe (auch „Bildungspaket“ genannt) für Ihre Kinder.

Leistungen aus dem Bildungspaket sind in der Regel Geld- oder Sachleistungen (in Form von Gutscheinen). Sie erhalten sie von Ihrer **Stadt** oder **Gemeinde**.

Das können zum Beispiel sein:

- die Kosten für Nachhilfe-Stunden werden übernommen
- der Mitgliedsbeitrag des Sportvereins wird bezuschusst
- die Kosten für ein Sportgerät oder Musikinstrument werden teilweise übernommen

Voraussetzungen für einen Anspruch:

Wenn Ihre Familie Bürgergeld beziehungsweise Kinderzuschlag erhält, können Sie Leistungen für Bildung und Teilhabe beantragen, wenn Ihr Kind ...

- jünger als 25 Jahre ist
- eine Kindertagesstätte (Kita) oder eine allgemein- oder berufsbildende Schule besucht und keine Ausbildungsvergütung erhält

## Leistungen für Bildung und Teilhabe beantragen

In der Regel müssen Sie entsprechende Nachweise vorlegen, damit Ihr Antrag bewilligt werden kann.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Stadt oder Gemeinde. Auf der Webseite des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales erfahren Sie, wer vor Ort Ihre Ansprechpartner zum Bildungspaket sind.

Hinweis: Wenn Sie Bürgergeld beziehen, werden die Leistungen für Bildung und Teilhabe zusammen mit dem Antrag auf Bürgergeld beantragt. Dies gilt auch für solche Leistungen, die der Lernförderung Ihres Kindes dienen.

Voraussetzung für die Erstattung der Kosten

Legen Sie die Belege für Ihre Ausgaben (zum Beispiel Rechnungen, Quittungen oder Fahrscheine) vor. Nur Kosten, die Sie nachweisen können, werden Ihnen erstattet. Eine Ausnahme ist der Schulbedarf, für den Sie einen festen Betrag erhalten.

## Beispiele zu den Leistungen aus dem Bildungspaket

**Persönlicher Schulbedarf:** Sie erhalten eine jährliche Pauschale für den persönlichen Schulbedarf pro Kind. Davon wird ein Teil im Februar und ein Teil im August ausgezahlt. Sie müssen dafür eine Schulbescheinigung vorlegen.


**Lernförderung (Nachhilfe):** Die Kosten werden übernommen. Voraussetzung: Die Schule bestätigt den Bedarf und hat selbst kein entsprechendes Angebot.


**Gemeinschaftliche Mittagsverpflegung:** Die Kosten für das Mittagessen in Schule, Hort, Kita, bei der Tagesmutter oder dem Tagesvater können bezuschusst werden.

**Angebote in Vereinen, Kultur und Freizeit:** Kinder und Jugendliche erhalten eine monatliche Pauschale. Die Höhe erfragen Sie bitte bei Ihrem Jobcenter. Voraussetzung: Sie weisen beispielsweise ihre Mitgliedschaft in einem Sportverein nach.

**Fahrt zur Schule:** In der Regel gibt es einen Zuschuss zur Monatskarte. Voraussetzung: Die Schülerinnen und Schüler können die nächstgelegene Schule nicht zu Fuß oder mit dem Fahrrad erreichen. Ab welcher Entfernung genau die Monatskarte bezuschusst wird, erfahren Sie bei Ihrem Jobcenter.

Kontakt:

 [D1, 4-8, 68159 Mannheim](#)

 [0621 2932600](tel:06212932600) oder [0621 18166500](tel:062118166500) (Bürgergeld/SGB II)

## Familienpass

### Mannheimer Familienpass 2023

Für das Jahr 2023 bietet die Stadt Mannheim den Familienpass für alle Mannheimer Familien unabhängig von ihrem Einkommen an. Der Familienpass soll Eltern und Kinder dazu anregen, die Freizeit gemeinsam zu gestalten und ihnen den Zugang zu den bestehenden Angeboten erleichtern. Den Familienpass (Gutscheinheft mit Berechtigungskarte) erhalten alle Familien mit Kindern unter 18 Jahren, die ihren Hauptwohnsitz in Mannheim haben. Auch 2023 haben Elternteile, deren Kinder sich nur phasenweise in Mannheim aufhalten, einen Anspruch auf den Familienpass. Außerdem können bis zu drei weitere erwachsene Begleitpersonen, frei wählbar und ohne Nachweis, auf der Berechtigungskarte eingetragen werden. Wieder gibt es auch einige Gutscheine, die Jugendliche ohne Begleitung Erwachsener einlösen können. Der Familienpass ist kostenlos online bestellbar.

### Familienpass plus

Seit 2010 wird der Familienpass um den Familienpass plus ergänzt. Im selben Gutscheinheft finden Sie weitere Vergünstigungen und attraktive Angebote für Familien und Alleinerziehende, die Leistungen nach dem SGB II beziehungsweise Hilfe zum Lebensunterhalt nach dem SGB XII oder nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhalten.

Der Familienpass plus kann ebenfalls online bestellt werden. Bitte halten Sie dafür die aktuellen Bescheide über Leistungen nach dem SGB II bzw. auf Hilfe zum Lebensunterhalt nach dem SGB XII oder nach dem Asylbewerberleistungsgesetz bereit, da diese bereits bei der Beantragung digital beizufügen sind. Die Gutscheine des Familienpasses plus können allerdings nur die berechtigten Leistungsbezieher\*innen mit ihren Kindern einlösen.

Mehr Informationen dazu sowie den Link zum Online-Antrag finden Sie unter:

<https://www.mannheim.de/de/service-bieten/kinder-...>

Sie können den Familienpass (plus) auch bei den Bürgerdiensten bestellen.

Informationen zu den Öffnungszeiten bzw. Terminvereinbarung unter:

<https://www.mannheim.de/de/service-bieten/buergerdienste/buergerservice/terminreservierung>

## Hilfen bei häuslicher Gewalt

Gewalt gegen Frauen und Mädchen ist sehr schlimm und tut nicht nur dem Körper und der Seele weh. Sie nimmt ihnen auch das Recht, selbst zu entscheiden. Sie hält sie davon ab, gleichberechtigt und mit Respekt am Leben in der Gesellschaft teilzunehmen.


Wenn Sie Gewalt erleben oder von Gewalt bedroht sind, sind Sie nicht allein. Es gibt viele Beratungsangebote. Suchen Sie sich Hilfe! Reden Sie darüber und lassen sich beraten!

Auch wenn Sie sehen oder vermuten, dass jemand in Gefahr ist, können Sie Hilfe holen – anonym, kostenlos und von Profis.

Hier finden Sie Stellen, die Ihnen helfen und Sie unterstützen. Alles, was Sie sagen, bleibt dort geheim.

## Fraueninformationszentrum des Mannheimer Frauenhaus e. V.

Beratung für Frauen zum Wohnungsverweis und Gewaltschutzgesetz nach häuslicher Gewalt, Unterstützung in schwierigen Trennungs- und Scheidungssituationen und bei Stalking.

 [0621379790](tel:0621379790)

 [@fraueninformationszentrum@t-online.de](mailto:fraueninformationszentrum@t-online.de)

 [www.frauenhaus-fiz.de](http://www.frauenhaus-fiz.de)

## Übersicht der Hilfsangebote in Mannheim

Eine Übersicht wichtiger Hilfsangebote und Beratungsstellen finden Sie auf der Website der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Mannheim:

 [www.mannheim.de/de/service-bieten/frauen-gleichst...](http://www.mannheim.de/de/service-bieten/frauen-gleichst...)

## Broschüre mit Hilfsangeboten in mehreren Sprachen

Körperliche, psychische, sexualisierte, strukturelle, institutionelle oder auch digitale Gewalt gehören zur täglichen Erfahrung vieler Menschen in unserer Gesellschaft. In der Broschüre "Gewalt hat viele Gesichter" wird über Hilfsangebote und Anlaufstellen in Mannheim informiert, die Betroffene von Gewalt unterstützen sowie präventive Angebote umsetzen.

 <https://www.mannheim.de/de/service-bieten/integra...>

## Angebote für LSBTIQ\*

Die Stadt Mannheim setzt sich gezielt ein für den Schutz und die Rechte von Personen mit unterschiedlicher sexueller Orientierung oder geschlechtlicher Identität: **Lesben, Schwule,**



**Bisexuelle sowie trans-, intergeschlechtliche und queere Menschen**, kurz **LSBTIQ\***, haben in Deutschland die gleichen Rechte wie andere Personen auch.

Viele LSBTIQ\*-Personen sind nach Deutschland geflüchtet, weil sie in ihrem Heimatland verfolgt wurden. Wenn Sie geflüchtet und lesbisch, schwul, bisexuell, trans oder divers sind, finden Sie Unterstützung, soziale Kontakte und Informationen bei vielen LSBTIQ\*-Organisationen in Mannheim und der Region.

Die **Kontaktstelle der Stadt Mannheim** sowie weitere Informationen finden Sie unter: [LSBTIQ | Mannheim.de](https://www.lsbtiq-mannheim.de)

## Beratung für Geflüchtete:

**PLUS Mannheim Projekt Refugees Welcome** – Help and Participation for LGBTIQ refugees: Plus e.V. - Refugees Welcome (plus-rheinneckar.de)

<https://www.plus-rheinneckar.de/>

Der **Lesben- und Schwulenverband in Deutschland** (LSVD) vernetzt, berät und unterstützt Sie mit dem Projekt "Queer Refugees Deutschland"

[www.queer-refugees.de](http://www.queer-refugees.de)

## Beratungsstellen, Vernetzung, Freizeitgestaltung & weitere Informationen:


**PLUS Mannheim** – Psychologische Lesben- und Schwulenberatung Mannheim

[Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim](https://www.plus-rheinneckar.de/ort)

[06213362110](tel:06213362110)

[@team@plus-rheinneckar.de](mailto:team@plus-rheinneckar.de)

[www.plus-rheinneckar.de](http://www.plus-rheinneckar.de)

 Telefonzeiten sind dienstags 16-18 Uhr und donnerstags 9-11 Uhr

**Jugend bei PLUS** – Angebote für Jugendliche und junge Erwachsene von PLUS e.V.

[@jugend@plus-rheinneckar.de](mailto:jugend@plus-rheinneckar.de)

[jugend.plus-mannheim.de](http://jugend.plus-mannheim.de)

**Queeres Zentrum Mannheim e.V.** – Interessensaustausch und Veranstaltungen in Mannheim

[G7, 14, 68159 Mannheim](https://www.qzm-rn.de/ort)

[@info@qzm-rn.de](mailto:info@qzm-rn.de)

[www.qzm-rn.de](http://www.qzm-rn.de)

**gut so.** Mannheims Queerer Jugendtreff

📍 G7, 14, 68159 Mannheim

📧 [@gutso@plus-rheinneckar.de](mailto:gutso@plus-rheinneckar.de)

📷 Instagram: @gutsojugendtreff

🌐 [www.plus-rheinneckar.de/seite/551778/jugend.html](http://www.plus-rheinneckar.de/seite/551778/jugend.html)

**Offenes Netzwerk LSBTTIQ Mannheim** - überparteiliche Plattform von Vertretern und Vertreterinnen von Organisationen, Gruppen und Selbständiger der LSBTTIQ Community in Mannheim und Umgebung

🌐 [www.schlimm-online.de](http://www.schlimm-online.de)

**Frieda** - das Netzwerk für lesbische, bi, trans, inter und queere Frauen\* im Rhein-Neckar-Raum

🌐 [www.frieda.city](http://www.frieda.city)

**ILSE - Initiative lesbischer und schwuler Eltern** e.V. Rhein-Neckar

🌐 [www.ilserheinneckar.wordpress.com](http://www.ilserheinneckar.wordpress.com)

**Trans\*-Treff Mannheim** - Austausch von Erfahrungen und gegenseitige Unterstützung

🌐 [www.transtreff-mannheim.de](http://www.transtreff-mannheim.de)

**mvd Sportverein - Vereint in sportlicher Vielfalt** - LSBTTIQ-Sportverein von Volleyball, Schwimmen, Fitness, Asian Sports (Yoga und Selbstverteidigung), Fußball bis Badminton

🌐 [www.mvd-mannheim.de/](http://www.mvd-mannheim.de/)

**CSD Rhein-Neckar e.V.** - Christopher Street Day in Mannheim für die Metropolregion Rhein-Neckar

🌐 [www.csdrn.de](http://www.csdrn.de)

**LGBTIQ-Netzwerk Baden-Württemberg** - ein Zusammenschluss von Gruppen, Vereinen und Initiativen in Baden-Württemberg, um die Zusammenarbeit auf Landesebene zu fördern und den Erfahrungsaustausch zu intensivieren,

🌐 [www.netzwerk-lsbttiq.net](http://www.netzwerk-lsbttiq.net)

**DGTI Deutsche Gesellschaft für Transidentität und Intersexualität** - Beratung (Allgemein, Medizin und Recht)

🌐 <https://dgti.org/uebersicht-beratungsstellen/>

## Beratung bei der Verbraucherzentrale

Die Verbraucherzentrale ist ein Ort, an den Menschen gehen können, wenn sie Fragen oder Probleme im Alltag haben. Sie hilft bei vielen (rechtlichen) Themen.

Ihnen wird geholfen bei Fragen rund um:

- **Telefon, Handy & Internet:** Wenn die Telefonrechnung zu hoch ist oder es Ärger beim Online-Shopping gibt.
- **Verträge:** Wenn etwas Kaputt gegeben werden soll oder ein Vertrag gekündigt werden muss.
- **Geld & Bank:** Wenn es Fragen zu einem Konto, einer Kreditkarte oder einem Brief von einem Inkasso gibt.
- **Strom & Energie:** Wenn jemand den Stromanbieter wechseln möchte, Fragen zur Rechnung hat oder nicht weiß, wie man Strom sparen kann.
- **Versicherungen:** Wenn man wissen will, welche Versicherung wichtig ist oder wie man Hilfe bei einem Schaden bekommt.
- **Essen & Trinken:** Wenn jemand wissen will, wie lange Lebensmittel haltbar sind oder woher sie kommen.


Es werden auch Informationen in **verschiedenen Sprachen** und über verschieden Medien angeboten.

<https://www.verbraucherzentrale-bawue.de/beratung...>

## Informationen und Kontakt:

### Beratungsstelle Mannheim (Termine nach Vereinbarung)

 [N4 13-14, 68161 Mannheim](#)

 [0711669110](tel:0711669110)

Terminvereinbarung online:

 <https://www.verbraucherzentrale-bawue.de/beratung...>

## Wohnen

### Eine Wohnung suchen

Sobald Sie eine Aufenthaltserlaubnis haben, sind Sie grundsätzlich verpflichtet, aus der Gemeinschaftsunterkunft beziehungsweise der dezentralen Unterkunft auszuziehen. **Das bedeutet: Sie müssen eine eigene Wohnung finden.** Solange Sie keine Arbeit haben und somit kein Geld verdienen, bezahlt das Jobcenter Ihre Miete. Allerdings nur, wenn Sie hilfebedürftig sind.

Hier finden Sie eine Auflistung von [Adressen und Portalen für Ihre Wohnungssuche](#).

Die Antidiskriminierungsstelle des Bundes und das Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen haben einen Ratgeber zur Wohnungssuche für Migrant:innen erstellt - diesen finden Sie hier: [Auf Wohnungssuche in Deutschland - Ein Ratgeber für Migrantinnen und Migranten](#). Leider ist dieser Ratgeber derzeit nur auf Deutsch verfügbar.

Wenn Sie eine Wohnung gefunden haben, die in Frage kommen könnte, sollten Sie schnell einen Besichtigungstermin vereinbaren. Gegebenenfalls sollten Sie einen [Dolmetscher hinzuziehen](#). Nach dem Termin sollten Sie dem Anbieter schnell Bescheid geben, ob die Wohnung für Sie in Frage kommt.

Wenn 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.

**Wichtig für Leistungsempfänger:innen:** Sie dürfen den Mietvertrag **noch nicht unterschreiben!** Näheres zu den Abläufen **nachdem Sie eine Wohnung gefunden** haben finden Sie hier: [Wohnung gefunden - was nun?](#)

## Wichtige Abkürzungen bei der Wohnungssuche

1. OG = Erstes Obergeschoss  
App. = Appartement  
DB/Dbad = Duschbad  
EG = Erdgeschoss  
EBK = Einbauküche  
HK = Heizkosten  
inkl. = inklusive  
Kaut. = Kautions  
MM = Miete pro Monat  
NK = Nebenkosten  
sof. frei = sofort frei  
teilmbf. = teilmöbliert  
WBS = Wohnberechtigungsschein  
WG = Wohngemeinschaft  
Whg. = Wohnung  
Wohnfl. = Wohnfläche  
Zi. = Zimmer  
ZKB = Zimmer-Küche-Bad

## Adressen für Ihre Wohnungssuche

### Adressen für Ihre Suche nach einer Wohnung

Wichtig: Die genannten Adressen sind nur Beispiele, keine Empfehlungen. Es gibt vielleicht noch mehr Optionen, die hier nicht aufgelistet sind.

Grand City Property Ltd.

Vermietung Neckarpromenade 9,15,25

📍 Büro: Neckarpromenade 15, 68167 Mannheim

☎ [0800 646377201](tel:0800646377201)

@

[vermietung@grandcityproperty.de](mailto:vermietung@grandcityproperty.de)

Vonovia

📍 Hans-Thoma-Straße 15 -17, 68163 Mannheim

☎ [0234 414700000](tel:0234414700000)

@

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

GBG-Mannheimer Wohnungsbaugesellschaft mbH

📍 Leoniweg 2 68167 Mannheim

☎ [0621 3096211](tel:06213096211)

@

[vermietung@gbg-mannheim.de](mailto:vermietung@gbg-mannheim.de)

Gartenheim-Baugenossenschaft eG

📍 Heilbronner Straße 14, 68259 Mannheim

☎ [0621 791919](tel:0621791919)

🌐

[www.gartenheimbgm.de](http://www.gartenheimbgm.de)

Vermietungsgenossenschaft Ludwig-Frank eG

📍 Melchiorstraße 10, 68167 Mannheim

☎ [0621 4018050](tel:06214018050)

@

[info@treffpunkt-neckarstadt-ost.de](mailto:info@treffpunkt-neckarstadt-ost.de)



[www.treffpunkt-neckarstadt-ost.de](http://www.treffpunkt-neckarstadt-ost.de)

Diringer & Scheidel GmbH & Co. Beteiligungs KG

📍 Wilhelm-Wundt-Straße 19, 68199 Mannheim

☎ [0621 86070](tel:062186070)



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



[www.dus-bau.de](http://www.dus-bau.de)

Baugenossenschaft SPA+BAUVEREIN Mannheim eG

📍 R7,5, 68161 Mannheim



[info@spar-bau-ma.de](mailto:info@spar-bau-ma.de)



[www.spar-bau-ma.de](http://www.spar-bau-ma.de)

FLÜWO Bauen Wohnen eG

📍 Kranichweg 31, 69123 Heidelberg

☎ [06221 74810](tel:0622174810)



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

Baugenossenschaft Mietervereinigung Mannheim eG

📍 Hugo-Wolf-Straße 8, 68165 Mannheim

☎ [0621 442602](tel:0621442602)



[info@mietervereinigung-mannheim.de](mailto:info@mietervereinigung-mannheim.de)

Baugenossenschaft Seckenheim eG  
📍 Badener Straße 101, 68239 Mannheim  
☎ [0621 471918](tel:0621471918)

Familienheim Rhein-Neckar eG  
📍 Am Exerzierplatz 6, 68167 Mannheim  
☎ [0621/3005-0](tel:062130050)

@

[info@fh-rn.de](mailto:info@fh-rn.de)

Haus & Grund Mannheim Immobilien GmbH

Die Vermietungen erfolgen nur über die Webseite: [www.hug-mannheim.de](http://www.hug-mannheim.de)

Mehr Infos zu Wohnungen finden Sie in der örtlichen Zeitung oder im Internet unter:

- Mannheimer Morgen (Annoncen erscheinen freitags) - [www.immomorgen.de](http://www.immomorgen.de)
- Immobilienscout24 - [www.immobilienscout24.de](http://www.immobilienscout24.de)
- Quoka Kleinanzeigen - [www.quoka.de/mannheim](http://www.quoka.de/mannheim)

## Sozialwohnungen - Wohnberechtigungsschein

Wie in vielen Städten und Gemeinden gibt es auch in Mannheim **Sozialwohnungen**. Diese werden vom Staat gefördert und nur an Personen mit **Wohnberechtigungsschein (WBS)** vermietet. Wenn Sie Aussicht auf eine Sozialwohnung haben, müssen Sie für diese also einen Wohnberechtigungsschein über die Stadt beantragen.

Mit einem Wohnberechtigungsschein (WBS) haben Sie die Möglichkeit, eine **öffentlich geförderte Wohnung** (Sozialwohnung) zu mieten. Der Wohnberechtigungsschein ist 1 Jahr gültig und muss danach verlängert werden.

Die Wohnung darf eine maximale Größe nicht überschreiten - abhängig davon, wie viele Personen in Ihrem Haushalt leben:

- 1 Person: 50 m<sup>2</sup>
- 2 Personen: 65 m<sup>2</sup> oder alternativ 2 Wohnräume
- jede weitere Person + 15 m<sup>2</sup> oder alternativ + 1 Raum

Weitere Informationen zum Wohnberechtigungsschein finden Sie auf dieser [Homepage der Stadt Mannheim](#).

## Wohnsitzauflage - Umzug als Asylbewerber/in

Während des Asylverfahrens unterliegen Sie einer **Wohnsitzauflage**. Das heißt: **Sie können Ihren Wohnort nicht frei wählen werden, da Sie einer Kommune zur Unterbringung zugewiesen sind**. Ausnahmsweise ist eine **Umverteilung** möglich, um eine familiäre Lebensgemeinschaft von Ehepartner:innen oder Kindern mit ihren Eltern herzustellen.

**Innerhalb** der Stadt Mannheim müssen Sie Ihren Umzug als Asylbewerber:in nicht von der Ausländerbehörde bewilligen lassen. Bitte beachten Sie jedoch, dass Sie als Leistungsbezieher:in vor dem Unterschreiben eines Mietvertrages dazu verpflichtet sind, das Angebot prüfen zu lassen (genauer unter [Wohnung gefunden - was nun?](#)).

## Umzug außerhalb der Stadt Mannheim als Asylbewerber:in - Umverteilungsantrag

Möchten Sie außerhalb der Stadt Mannheim umziehen, ist dies nur durch einen **Umverteilungsantrag** möglich. Dieser wird aber nur akzeptiert, wenn Sie **zu direkten Familienangehörigen** ziehen möchten (Ehefrau, Ehemann, Kind unter 18) oder **dort eine feste Arbeitsstelle / Studium** nachweisen können.

Den Umverteilungsantrag müssen Sie bei Ihrer **Ausländerbehörde** stellen. Diese leitet den Antrag an die **zuständige Ausländerbehörde Ihres neuen Wohnorts** weiter.

Bitte beachten Sie hierbei, dass in vielen Ausländerbehörden die Bearbeitungszeit eines Umverteilungsantrages bei mehreren Monaten liegt.

## Streichung der Wohnsitzauflage

Um zu verhindern, dass Ihre Wohnung wegen der langen Bearbeitungszeit schon vergeben wurde, können Sie einen **Antrag auf Streichung der Wohnsitzauflage** bei Ihrer **Ausländerbehörde** stellen. Die Streichung wird aber nur genehmigt, wenn Sie **seit 3 Monaten einer Arbeit** nachgehen oder ein **Studium** aufgenommen haben.

Wenn Ihre Wohnsitzauflage gestrichen wurde, können Sie sich **bundesweit** auf Wohnungen bewerben.

## Wohnung gefunden - was nun?

### Herzlichen Glückwunsch zur erfolgreichen Wohnungssuche!

Wenn Sie Geld von einem **Leistungsträger (Jobcenter, Fachbereich Asyl, Sozialamt)** erhalten, müssen Sie nun Folgendes beachten. **Sie dürfen den Mietvertrag noch nicht unterschreiben, sondern müssen diesen erst prüfen und genehmigen lassen.**

Zunächst müssen Sie sich von Ihrem zukünftigen Vermieter einen Kostenvoranschlag geben lassen. Ein Kostenvoranschlag sollte folgende Informationen enthalten:

- Die Höhe der Kaltmiete (Grundkosten)
- Die Höhe der Nebenkosten (Heizung, Wasser, Strom)



- Die Höhe der Betriebskosten (Treppenhausreinigung, Hausmeisterkosten, Müll etc.)
- Die Höhe der Kautions (maximal drei Kaltmieten)
- Mögliche Staffelmiete (Automatische Erhöhung der Miete)

Mit dem **Kostenvoranschlag** müssen Sie zu Ihrem **Leistungsträger in Mannheim (Jobcenter, Fachbereich Asyl, Sozialamt)** gehen. Dieser entscheidet, ob die Wohnung angemessen ist. Eventuell müssen Sie dem Leistungsträger oder dem Vermieter noch weitere Unterlagen zukommen lassen. Dies sollten Sie schnellstmöglich erledigen. Wenn alles in Ordnung ist, genehmigt der Leistungsträger die Unterzeichnung des Mietvertrages.

Wenn Sie **keine Wohnsitzauflage** in Ihrem Dokument für Geflüchtete beziehungsweise elektronischen Aufenthaltstitel haben, dürfen Sie den Mietvertrag unterschreiben. Wenn Sie eine [Wohnsitzauflage](#) haben, dann müssen Sie einen Antrag bei der Ausländerbehörde stellen.

**Wichtig:** Bevor Sie einen Mietvertrag unterschreiben, schauen Sie genau hin! Diese [Checkliste](#) des Verbraucherschutzes kann Ihnen dabei helfen.

Überprüfen Sie bitte, ob im Mietvertrag eine **Klausel bezüglich einer Renovierung** steht. Diese könnte besagen, dass die Wohnung bei Einzug selbst renoviert wird und/oder dafür ein bis zwei Kaltmieten bezahlt werden müssen. **Wichtig für Leistungsempfänger:** Die Kosten der Wohnung für den mietfreien Zeitraum werden nicht übernommen. Auch Renovierungskosten werden nicht übernommen.

Die **Kautions** ist eine Sicherheit für den Vermieter. Der Betrag für die Kautions ist **höchstens 3 Kaltmieten**. Wenn Sie aus der Wohnung ausziehen, bekommen Sie das Geld zurück.

**Wichtig:** Sie dürfen **keine Schäden hinterlassen**, wenn Sie aus der Wohnung ausziehen. Etwaige Schäden in der Wohnung kann der Vermieter **mit der Kautions gegenrechnen**.

## Umzug, Erstaussstattung/Ablöse, Ummeldung und Adressänderung

Kümmern Sie sich **vor dem Umzug** um eine **Transportmöglichkeit Ihrer Gegenstände**.

Machen Sie sich mit der **Hausordnung** in Ihrem neuen Zuhause vertraut. Die Hausordnung umfasst oftmals auch Auflagen bezüglich des Einzugs bzw. des Möbeltransports. Näheres finden Sie unter: [Was ist eine Hausordnung?](#)

**Wichtig:** Sie dürfen die **Möbel aus einer Asylunterkunft nicht mitnehmen**. Deshalb brauchen Sie neue Möbel.

Beim Jobcenter können Sie einen Antrag auf **Erstaussstattung** stellen. Vom Jobcenter bekommen Sie dann einen Pauschalbetrag, der je nach Anzahl der Personen und nach der Größe der Wohnung verschieden sein kann. Bei einer **Beantragung von Erstaussstattung beim Jobcenter** gilt: **Je früher, desto besser**. Haben Sie für Ihre Wohnung bereits Gegenstände angeschafft, werden diese **nicht nachträglich erstattet**.

**Vorsicht:** Es kann einige Wochen dauern, bis das Geld vom Jobcenter ausgezahlt wird!

Falls Ihr Vormieter verschiedene Sachen in der Wohnung lässt, können Sie ihm diese abkaufen (**Ablöse**).

Bitte denken Sie daran Ihre **Adressänderung** folgenden Institutionen mitzuteilen:

- Jobcenter
- Einwohnermeldeamt des neuen Wohnortes
- Ausländerbehörde des neuen Wohnortes
- Bank
- Krankenkasse
- Rentenkasse
- Schule und Kindergarten (wenn Sie Kinder haben)
- Familienkasse

**Wichtig: Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Name am Briefkasten steht.**

Sobald Sie ihre neue Wohnung bezogen haben, müssen Sie sich innerhalb von zwei Wochen **bei Ihrer neuen Gemeindeverwaltung anmelden**. Dafür brauchen Sie von Ihrem Vermieter eine **Vermieterbescheinigung**. Sollten sie die Frist von zwei Wochen verpassen, kann es zu einer Strafe kommen.

Es empfiehlt sich einen [Nachsendeantrag](#) bei der Post einzurichten, damit Ihre Post an Ihre neue Adresse weitergeleitet wird.

## Was ist eine Hausordnung?

In einer Hausordnung sind bestimmte Regeln des Zusammenlebens festgeschrieben. Diese gelten für alle Personen, die in einer Gemeinschaftsunterkunft beziehungsweise Wohnung leben.

Die wichtigsten Punkte sind:

**Lärm:** Alle Menschen im Haus sind dafür verantwortlich, Lärm so gut wie möglich zu vermeiden. Besondere Rücksicht müssen Sie von 13:00 bis 15:00 Uhr und von 22:00 bis 06:00 Uhr nehmen, dann ist nämlich Ruhezeit. An Sonntagen und Feiertagen ist den ganzen Tag Ruhezeit.

**Lüften:** Sie sollten regelmäßig die Fenster öffnen, um frische Luft hereinzulassen. So verhindern Sie beispielsweise, dass Schimmel entsteht.

**Müllentsorgung:** Der Müll muss getrennt in den dafür vorgesehenen Tonnen entsorgt werden. Bitte halten Sie sich an die Mülltrennung, da ein großer Teil des Abfalls weiterverarbeitet wird und es ein wichtiger Teil des Umweltschutzes ist.

## Mieterverein Mannheim - unabhängige Interessensvertretung

Der **Mannheimer Mieterverein** hilft Menschen, die in Mannheim eine Wohnung gemietet haben. Er setzt sich für die Rechte der Mieter und Mieterinnen ein und gehört zu den größten Vereinen dieser Art in Baden-Württemberg.

Wenn es Probleme mit der Wohnung gibt, hilft der Verein weiter. Zum Beispiel:

- **Der Mietvertrag:** Welche Regeln gelten?
- **Nebenkosten:** Ist die Rechnung richtig?
- **Wohnprobleme:** Gibt es Schäden in der Wohnung?
- **Kündigung:** Was tun, wenn man ausziehen muss?

Wenn Sie Streit mit Ihren Vermietern haben oder Fragen zum Mietrecht, können Sie sich an den Mieterverein Mannheim wenden.

Bitte beachten Sie, dass Sie **Mitglied sein müssen, um die Dienstleistungen des Mietervereins** in Anspruch nehmen zu können. Alle Informationen hierzu finden Sie auf der [Webseite des Vereins](#).

💡 Als Sozialverband hat sich der Mieterverein Mannheim dazu entschlossen, das Leistungsangebot der Standard-Mitgliedschaft für all Jene in unserer Gesellschaft, die Leistungen nach **SGB** erhalten, zu einem reduzierten Mitgliedsbeitrag von 40,00 € pro Jahr anzubieten.

## Gesundheit

### Behandlungsschein für Asylbewerber:innen

Personen im **laufenden Asylverfahren**, benötigen für die ärztliche Behandlung einen **Krankenschein** beziehungsweise **Zahnbehandlungsschein**. Dieser ist immer für **3 Monate gültig**. Den jeweiligen Behandlungsschein erhalten Sie vom **Leistungssachbearbeiter** der Asylbewerberleistungsabteilung

Wenn Sie zu einem Arzt oder zu einer Ärztin gehen, zeigen Sie den Behandlungsschein vor.

Sie haben Anspruch auf:

- Leistungen zur Vermeidung und Linderung von Krankheiten und Schmerzen
- Leistungen bei Schwangerschaft
- Leistungen zur Erkennung von Krankheiten
- Leistungen zur Behandlung von Krankheiten

Wenn Sie einen **Aufenthaltstitel** haben, müssen Sie sich bei einer **Krankenkasse** anmelden.

### Weitere Informationen

Bei Fragen zu Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz wenden sie sich an:

[@50.52.Kontakt@mannheim.de](mailto:@50.52.Kontakt@mannheim.de)

[Hier](#) finden sie weitere Informationen. Auch in weiteren Sprachen(Farsi, Dari, Paschto, Kurdisch, Arabisch, Englisch, Deutsch)

## Allgemeine Informationen zum Gesundheitssystem

Das deutsche Gesundheitssystem zählt zu den besten auf der Welt – aber nicht zu den einfachsten.

Vielleicht fragen Sie sich, ob und wie Sie sich krankenversichern können. Oder an wen Sie sich wenden können, wenn Sie oder ein Familienmitglied krank sind. Wann gehen Sie zum Arzt oder direkt ins Krankenhaus?

Diese Fragen möchten wir Ihnen hier beantwortet.

Hier finden sie weitere Informationen von **Die Gesundheitsinitiative Deutschland Mit Migranten für Migranten** in verschiedenen Sprachen (Arabisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Kurdisch, Paschtu, Persisch /Farsi, Polnisch, Rumänisch, Russisch, Serbisch/ Kroatisch/ Bosnisch, Spanisch und Türkisch)

<http://mimi-gesundheit.de/ratgeber/wegweiser-durc...>

## Arztbesuch

### Hausarzt

In Deutschland gibt es in jeder Stadt Ärzte und Ärztinnen, die in einer Praxis arbeiten und nicht in einer Klinik - diese nennt man **Hausärzte**. Wer gesundheitliche Anliegen oder Fragen hat, geht zuerst zu einem Hausarzt. Damit Sie nicht zu lange warten müssen ist es **wichtig**, vorher einen **Termin** zu vereinbaren.

Den Hausarzt dürfen Sie selbst wählen. In der Regel wechselt man diesen Hausarzt nicht. Hausärzte gibt es fast in jedem Ort. Die Öffnungszeiten legen sie selbst fest.

Hausärzte führen **wichtige Untersuchungen** durch und sind Ihre **erste Kontaktstelle bei Krankheiten**.

Suchen Sie Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin auf, wenn Sie

- akut erkrankt sind (zum Beispiel Grippe oder Erkältung)
- chronisch krank sind (zum Beispiel Diabetes oder Rheuma)
- Schmerzen haben
- sich impfen lassen möchten
- schwanger sind

Hausärzte entscheiden über notwendige Medikamente und darüber, ob eine fachärztliche Untersuchung notwendig ist.

Ihr Hausarzt **überweist** Sie bei Bedarf an einen **Facharzt** (Facharzt) oder an eine Fachärztin, der oder die spezielle Untersuchungen durchführen kann.

### Wie finde ich einen Hausarzt?

[Hier](#) können Sie nach einem Hausarzt oder einen Facharzt in Ihrer Nähe suchen.

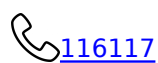
Sie können hier auch nach Ärzten suchen, die Ihre Sprache sprechen („Fremdsprachen“).

Finden Sie keinen Arzt, der Ihre Sprache spricht, müssen Sie sich um einen Dolmetscher bemühen. Manchmal können die Kosten für professionelle Dolmetscher übernommen werden. Bitte sprechen Sie mit Ihrer Sozialen Beratung/ihrem Integrationsmanager, ihrer [Migrationsberatung](#) oder dem [Jugendmigrationsdienst](#).

## Wichtige Information

Wenn Sie am Abend, in der Nacht oder am Wochenende einen Hausarzt oder eine Hausärztin brauchen, es aber kein Notfall ist, dann rufen Sie den ärztlichen Bereitschaftsdienst an. Falls Sie nicht in die Notfallpraxis kommen können, fährt ein Arzt zu Ihnen nach Hause.

## Allgemeinärztlicher Dienst



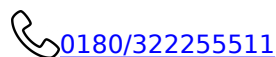
## Kinderärztlicher Dienst



## Augenärztlicher Dienst



## Zahnärztlicher Dienst der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVZ)



## Weitere Informationen

[Hier](#) finden Sie 8 Gesundheitsfilme vom Deutschen Roten Kreuz zu verschiedenen Themen.

## Medizinische Notfälle

Bei **Unfällen** oder **lebensbedrohlichen Zuständen** wählen Sie den **Notruf 112**



**Wichtig** ist, dass Sie diese Angaben machen:

- **Wer** ruft an?
- **Wo** ist es passiert?

- **Was** ist passiert?
- **Wie** viele Verletzte/Erkrankte gibt es?
- **Welche** Verletzungen/Erkrankungen liegen vor?
- **Warten** Sie auf Rückfragen.

Bewahren Sie stets die Ruhe und sprechen Sie deutlich, damit man Sie besser versteht. **Beenden Sie nicht das Gespräch.** Der Notdienst oder die Polizei beendet das Gespräch, wenn alle erforderlichen Informationen übermittelt sind.

Notrufnummern sind **kostenlos** und können auch **ohne Prepaid-Guthaben** von **allen Telefonen** angerufen werden. Sie benötigen **keine Vorwahl**.

Es ist **kein Notfall**, wenn man zum Beispiel eine Krankschreibung benötigt oder Wartezeiten beim Hausarzt vermeiden will.

Wenn die Situation akut, aber nicht lebensbedrohlich ist, gehen Sie in die **Notfallambulanz** des nächsten Krankenhauses.

Wenn Sie außerhalb der Sprechstunden ärztlichen Rat brauchen (z.B. nachts, am Wochenende oder an Feiertagen) und nicht warten können, bis Ihr Hausarzt wieder erreichbar ist, rufen Sie den **ärztlichen Bereitschaftsdienst** unter der [116 117](tel:116117) an.

Notrufnummern benötigen **keine Vorwahl** und können von **allen Telefonen** aus angerufen werden. Sie sind **kostenlos**.

Besonders wenn man Familie hat, ist es gut zu wissen, wie man selbst helfen kann, bevor professionelle Hilfe kommt. In **Erste-Hilfe-Kursen** können Sie das lernen. Viele Vereine und Bildungseinrichtungen bieten Erste-Hilfe-Kurse an.

## Krankenversicherung & Krankenkasse

In Deutschland besteht **Versicherungspflicht**. Das heißt, sie müssen Mitglied einer Krankenkasse sein, um zu einem Arzt zu gehen.

Sobald Sie einen **Aufenthaltstitel** haben, müssen Sie sich bei einer regulären **Krankenkasse** (Krankenkasse) anmelden. Die Krankenkasse dürfen Sie sich selbst aussuchen und wechseln.

Bei der Krankenkasse bekommen Sie eine **Versichertenkarte** und haben damit Anspruch auf die gleichen Leistungen wie alle Bewohner in Deutschland. Nehmen Sie die Versichertenkarte immer zu Ihren Terminen bei den Ärzten mit.

Die **medizinische Grundversorgung** der Krankenkasse umfasst:

- Leistungen zur Vermeidung und Linderung von Krankheiten
- Leistungen bei Schwangerschaft
- Leistungen zur Erkennung von Krankheiten
- Leistungen zur Behandlung von Krankheiten

## Kosten

Wenn Sie zu einem Arzt gehen, zeigen Sie Ihre Krankenversichertenkarte vor. Mit dieser sind die **meisten Untersuchungen** für Sie **kostenlos**.

Für bestimmte **Vorsorgeuntersuchungen** müssen Sie **selbst bezahlen**.

Für Therapien (zum Beispiel Krankengymnastik) und Hilfsmittel (zum Beispiel Bandagen) müssen Sie einen Teil selbst bezahlen.

Personen, die wenig Geld haben, können davon befreit werden. Fragen Sie hierzu bei Ihrer Krankenkasse nach.

Die Kosten von **Zahnbehandlungen** werden von der **Krankenkasse bezahlt**. Muss ein Zahn erneuert oder ersetzt werden, müssen Sie einen Teil selbst bezahlen.

Die Kosten für die **Behandlung im Krankenhaus** werden von der Krankenkasse auch bezahlt. Sie müssen aber für **jeden Tag im Krankenhaus** ein **Krankenhaustagegeld** in Höhe von **10 Euro** bezahlen. Personen, die wenig Geld haben, können davon befreit werden.

## Weitere Informationen

[Hier](#) finden Sie verschiedene Krankenversicherungen und können die für sie am besten passende raussuchen.

## Medikamente und Apotheken

### Medikamente

Von ihrem Arzt verordnete Medikamente erhalten Sie gegen Vorlage eines Rezepts (Rezept) in der **Apotheke** (Apotheke).

Normalerweise müssen Sie beim Kassenrezept 5-10€ pro Medikament selbst zuzahlen. Fragen Sie bei Ihrem Apotheker nach zuzahlungsfreien Arzneimitteln. Kinder bis 18 Jahre und Schwangere müssen für Medikamente nichts zuzahlen (wenn es um ein Medikament gegen Schwangerschaftsbeschwerden geht).

Manche Medikamente werden von der Krankenkasse nicht bezahlt. Dafür gibt Ihr Arzt Ihnen ein grünes **Privatrezept** (Privatrezept). Für diese Medikamente müssen Sie selbst zahlen.

### Apotheken

Medikamente und Verbandsmittel bekommen Sie in Deutschland in der Apotheke. Die Apotheken haben ein großes rotes A über der Tür:



In der Apotheke erhalten Sie sowohl **rezeptfreie** (ohne Rezept) als auch **verschreibungspflichtige** (mit Rezept) **Arzneimittel**.

Bestimmte Medikamente müssen erst bestellt werden. Meist sind sie am nächsten Tag da. Wenn Sie Medikamente regelmäßig einnehmen, sollten Sie sich immer rechtzeitig ein neues Rezept vom Arzt besorgen.

Apotheken sind normalerweise wochentags (Montag bis Freitag) von 9 bis 18 Uhr geöffnet. Nachts und am Wochenende hat immer eine andere Apotheke **Notdienst**. Welche das ist, steht an der Tür Ihrer Apotheke. Wenn Sie den Notdienst nutzen, müssen Sie eine **Notfallgebühr** bezahlen.

## Gesundheitsversorgung für Menschen ohne Versicherung

### Medinetz Rhein-Neckar

Falls Sie **krank** sind und **keine Papiere** und/oder **keine Krankenversicherung** haben, gibt es die medizinische **Beratungsstelle Medinetz**, die Sie kostenlos und anonym an Ärzte weiterleitet. Die Behandlung ist vertraulich, es werden keine Informationen an Behörden weitergegeben.

Wenn Sie medizinische Hilfe benötigen, kontaktieren Sie:

 [mail@medinetz-rhein-neckar.de](mailto:mail@medinetz-rhein-neckar.de)  
 [015775438815](tel:015775438815)

### Sprechstunde

Bitte vereinbaren Sie einen Termin per Telefon oder E-Mail.

## Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung (MMM) in Mannheim

In der Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung (MMM) finden Menschen, die sich in einer Notsituation befinden und keine Krankenversicherung haben, Ärztinnen und Ärzte, die die Erstuntersuchung, die Versorgung und die medizinische Beratung bei Erkrankung, Verletzung oder einer Schwangerschaft übernehmen. Die MMM hat **jeden Donnerstag Sprechstunde** für die man sich aber immer **vorher anmelden** muss.

**Kontakt**  [Zehntstr. 32, 68169 Mannheim](#)  [062132491489](tel:062132491489) (donnerstags 9-11 Uhr)  [mmm.mannheim@malteser.org](mailto:mmm.mannheim@malteser.org)  <https://www.malteser-bw.de/unsere-standorte/mannh...>

### Was mache ich im Notfall?

Wenn Sie in einer Notsituation ganz schnell Hilfe brauchen, helfen Ihnen die [Notfallnummern](#) weiter.

Außerdem können Sie auch die **Telefon-Seelsorge** anrufen. Dort werden Sie direkt am Telefon beraten:





[08001110111](tel:08001110111) und [08001110222](tel:08001110222)

Der Anruf kostet nichts und Sie können immer anrufen. Sie müssen Ihren Namen nicht sagen und werden auch nicht danach gefragt.

Hilfe und Beratung in schwierigen Situationen finden Sie auch bei der [Helpline](#).




[0800 2226622](tel:08002226622)

Für Kinder und Jugendliche gibt es die **Nummer gegen Kummer**:



[116111](tel:116111)

## Was können Sie tun bei einer akuten psychischen Krise?

 Jeder Mensch kann eine **psychische Krise** haben - egal, wie alt er ist, wie er lebt oder wo er herkommt. Man kann eine Krise haben, weil einem etwas sehr Schlimmes passiert ist (z.B. jemand gestorben ist, man in großer Gefahr war...). Man kann auch eine Krise haben, wenn man lange Zeit schlimme Dinge erlebt oder schwer psychisch krank ist (z.B. Depressionen oder Angststörungen hat).




Im Notfall rufen Sie die [112](tel:112).

Wenn Sie eine Krise haben oder denken, sterben zu wollen, können Sie auch immer in ein Krankenhaus gehen - Tag und Nacht und am Wochenende:

### Universitätsklinik Mannheim - Notaufnahme


 [Theodor-Kutzer-Ufer 1-3, 68167 Mannheim](#)

 [06213834472](tel:06213834472)

 <https://www.umm.de/integriertes-notfallzentrum/no...>

### Psychologischer Notdienst Zentralinstitut für Seelische Gesundheit

 [J5, 68159 Mannheim](#) (Eingang neben dem Haupteingang)

 [0621 1703777](tel:06211703777)

 <https://www.zi-mannheim.de/behandlung/notfall.html>

## Wo finde ich Hilfe?

Im **Mannheim** finden Sie an folgenden Stellen Hilfe:

### Hausarzt

Ihr Hausarzt kann ihnen direkt helfen, sie an den richtigen Facharzt weiterleiten.


Weitere Informationen finden Sie [hier](#).


### Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Ein Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie kennt sich besonders gut mit psychischen Erkrankungen aus. Einen Facharzt finden Sie zum Beispiel auf der [Internetseite](#) der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg

### Beratungsstellen


#### Psychologische Beratungsstelle der Caritas Mannheim


 [D7, 5, 68159 Mannheim](#)

 [0621125060](tel:0621125060)

 <https://www.caritas-mannheim.de/hilfe-und-beratun...>


#### Psychologische Beratungsstelle der Evangelischen Kirche Mannheim


 [M1, 9a, 68161 Mannheim](#)

 [0621 28000280](tel:062128000280)

 <https://pb.ekma.de/>

#### Notruf und Beratung für sexuell misshandelte Frauen und Mädchen


 [O6, 9, 68161 Mannheim](#)

 [062110033](tel:062110033)

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

#### Suchtberatung beim Drogenverein Mannheim

 [K 3, 11-14 68159 Mannheim](#)

 [0621 159000](tel:0621159000)

 <https://drogenverein-mannheim.de/hilfe/beratung/>

## Online-Angebot für Jugendliche und junge Erwachsene mit traumatischen Erfahrungen

Du hast eine schlimme Erfahrung gemacht?  
Finde mit dem **StAR-Online-Training** einen Weg, besser damit umzugehen!

Das Online-Training ...

- ist kostenlos
- geht 12 Wochen
- kannst Du selbstständig machen
- kannst Du machen, wann und wo Du willst (z.B. zuhause)
- wird begleitet von einem Coach

Teilnehmen kannst Du, wenn du **zwischen 15 und 21 Jahren** alt bist.

Wenn Du noch keine 18 Jahre alt bist, wird das Einverständnis deiner Eltern benötigt.

Hier findest Du weitere Informationen und kannst Dich direkt anmelden:

<https://hellobetter.de/star-studie/>

Bei Fragen kannst Du dem Studienteam eine Mail oder eine Nachricht auf Instagram schreiben:



[projekt-star@fau.de](mailto:projekt-star@fau.de)



team\_star\_studie



[StAR Flyer für Angehörige](#)



[StAR Flyer für Jugendliche](#)

## Selbsthilfe-App für Menschen mit Fluchterfahrungen

Die App „[Sanadak](#)“ unterstützt im Umgang mit **posttraumatischem Stress** und verwandten **psychischen Belastungen**.

Sie ist in **deutscher** und **arabischer Sprache** verfügbar.

 [Google Playstore](#)

 [Apple Store](#)

## Schwangerschaft & Entbindung (Geburt)

Schwangere stehen in Deutschland unter **besonderem Schutz** und haben Anspruch auf Beratung, ärztliche Fürsorge und Unterstützung. Eine **Frauenärztin / ein Frauenarzt** (Frauenarzt) stellt die Schwangerschaft fest. Man nennt diesen auch **Gynäkologen / Gynäkologin**.

Lassen Sie dort die **Vorsorgeuntersuchungen** durchführen. Sie erhalten dann einen Mutterpass. Der Mutterpass ist ein Dokument mit wichtigen Information über Ihre Schwangerschaft, Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes. Nehmen Sie Ihren Mutterpass für eventuelle Notfälle immer mit.

## Schwanger sein

### Wie stellt man eine Schwangerschaft fest?

Zum Beispiel:

- Während der Schwangerschaft verändert sich der Körper stark. Zum Beispiel Übelkeit, Müdigkeit und vieles mehr.
- Sie haben keine Monatsblutung mehr.


Sie können Schwangerschaftstests beim Arzt durchführen lassen oder sich einen Test in der Apotheke oder im Drogeriemarkt kaufen.

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Einige Frauen werden sehr leicht schwanger, andere müssen es längere Zeit versuchen. Das ist normal. Wenn es länger dauert, sind möglicherweise Sie oder Ihr Partner weniger fruchtbar. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

## Geburtskliniken

Universitätsklinik Mannheim

 [Theodor-Kutzer-Ufer 1-3, 68167 Mannheim](#) (Haus 1)

 [@kreisssaal@umm.de](mailto:kreisssaal@umm.de)

 [0621 3831649](tel:06213831649) (zwischen 8:00 und 15:00)

 <https://www.umm.de/frauenklinik/geburt/geburtshil...>

Diakonissenkrankenhaus Mannheim

[Speyerer Straße 91-93, 68163 Mannheim](#)

[062181024224](tel:062181024224)

<https://www.diako-mannheim.de/diako/medizin-pfleg...>

## Ungewollte Schwangerschaft

Um eine ungewollte Schwangerschaft zu vermeiden, können Sie [Verhütungsmethoden](#) benutzen.

Wenn Sie nicht geplant haben, schwanger zu werden, ist es besonders wichtig, dass Sie sich Hilfe und Rat holen. Sie sollten sich über unterschiedliche Möglichkeiten informieren.

[Mehrsprachige Informationen](#)

<https://www.mannheim.de/de/service-bieten/frauen-...>

## Schwangerschaftsabbruch

Sie können die Schwangerschaft mit einem [Schwangerschaftsabbruch](#) (Schwangerschaftsabbruch) beenden.

Der Schwangerschaftsabbruch ist bis zur **zwölften Woche** der Schwangerschaft möglich. Davor müssen Sie zu einer **Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle** und ein Gespräch führen.

**Hilfe und Beratung** finden Sie hier:

- [pro familia Mannheim](#)
- [Diakonisches Werk Mannheim](#)
- [Stadt Mannheim - \(Ungewollte\) Schwangerschaft: Aufklärung und Beratung](#)

Das **Hilfetelefon** „Schwangere in Not – anonym und sicher“ unter der Nummer **0800 40 40 020** ist 24 Stunden kostenlos erreichbar. Mithilfe einer Dolmetscherin ist die Beratung in vielen Sprachen möglich.

Sie bekommen hier auch Informationen über eine Schwangerschaftsberatungsstelle in Ihrer Nähe. Diese steht Ihnen anonym und kostenlos zur Seite und begleitet Sie bei allen weiteren Schritten.

## Adoption

Sie können die Schwangerschaft fortsetzen und das Baby zur **Adoption** freigeben.

In Deutschland können Frauen ihr Baby im Krankenhaus bekommen, ohne dass sie ihren Namen angeben müssen. Nach der Geburt verlässt die Mutter das Krankenhaus. Das Baby wird nach einer bestimmten Zeit zur Adoption freigegeben. Hilfreiche Informationen finden Sie unter [„Ein Kind zur Adoption freigeben“](#).

## Babyklappe

Es gibt auch die Möglichkeit das Kind in der [Babyklappe](#) am **Diakonissenkrankenhaus** abzugeben.

## Schwangerschaftsberatung

Dort können sich Frauen und Männer zu **allen Fragen, Angelegenheiten und Veränderungen rund um Schwangerschaft** und Familienplanung kostenfrei und auch anonym beraten lassen. Ganz egal, ob sie zum Beispiel **medizinische** oder **rechtliche Informationen** brauchen. Das Beratungsangebot ist auch für Mütter und junge Familien nach der Geburt eines Kindes. Außerdem können sich Frauen und Männer mit einem unerfüllten Kinderwunsch beraten lassen.

Beratung zu den Themen Sexualität, Partnerschaft und Familienplanung finden Sie hier:

- [Diakonisches Werk Mannheim](#)
- [pro familia Mannheim](#)
- [SkF \(Sozialdienst katholischer Frauen e.V.\)](#)
- [Stadt Mannheim - \(Ungewollte\) Schwangerschaft: Aufklärung und Beratung](#)
- [Stadt Mannheim - Frühe Hilfen](#)

## Verhütung und Sexualberatung

Sie können selbst bestimmen, ob und wie viele Kinder Sie bekommen möchten. Niemand darf Sie dazu zwingen, Kinder zu bekommen. Man kann auch sagen: **Sie haben das Recht auf Familienplanung.**

## Verhütung

Verhütung verhindert, dass eine Frau schwanger wird. Wenn Sie Geschlechtsverkehr haben möchten, aber (noch) keine Kinder haben möchten, können Sie durch Verhütung eine Schwangerschaft verhindern. Die Verantwortung für die Verhütung liegt bei beiden Partnerinnen/Partnern. Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner, welche **Verhütungsmethode** Sie als Paar anwenden wollen. **Beide** sollten damit **einverstanden** sein.

Die Verhütung macht eine Frau **nicht weniger fruchtbar**. Wenn sie die Verhütung absetzt, kann sie Kinder haben.

Es gibt verschiedene **Verhütungsmethoden**. Sie können wählen, welche Methode für Sie und Ihre Partnerin/Ihren Partner die Beste ist. Einige Verhütungsmethoden passen besser zum Lebensstil, dem Alter und körperlichen Bedingungen einer Person als andere.

## Verhütungsmethoden

**Wichtig:** Bitte lassen Sie sich von einem **Frauenarzt** oder einer **Beratungsstelle** zu den Verhütungsmethoden beraten.

Hier sind nur ein paar Beispiele:

- **Barriere-Methoden:**

Kondom, Diaphragma und Weitere

Das Kondom ist eine Verhütungsmethode, die Sie auch vor HIV schützt. Außerdem senkt es das Risiko, eine sexuell übertragbare Krankheit (STI) zu bekommen.

- **Methoden mit Hormonen:**

Pille, Spirale und Weitere

- **Notfallverhütung**

Wenn Sie **Geschlechtsverkehr ohne Verhütung** haben, besteht die Möglichkeit, dass Sie schwanger werden, auch wenn Sie das nicht möchten. Bei der Verhütung können auch Fehler passieren. Dann werden Sie trotz der Verhütung schwanger. Zum Beispiel kann das Kondom abrutschen. Sie können auch die Pille vergessen oder Sie hatten starken Durchfall und die Pille konnte nicht richtig wirken.

Sie können die die „**Pille danach**“ nehmen. Diese müssen Sie so schnell wie möglich einnehmen, am besten **in den ersten zwölf Stunden nach dem Geschlechtsverkehr**.

Sie können die „Pille danach“ ohne Rezept in einer Apotheke kaufen. In einer Apotheke oder bei einem Arzt können Sie sich dazu beraten lassen.

**Wichtig:** Nutzen Sie die „Pille danach“ **nicht als Verhütungsmethode**.

Mehr Informationen gibt es [hier](#).

## Sexualberatung

**Sexuelle Selbstbestimmung** bedeutet, selber zu wählen, wie und mit wem Sexualität gelebt wird. Man darf zu nichts gezwungen werden. Bei einer **Sexualberatung** können Sie über Ihre Sexualität sprechen. In der Sexualberatung kann man Fragen zum Körper, zur sexuellen Orientierung und sexuellen Schwierigkeiten wie Lustlosigkeit oder Erektionsprobleme stellen. Aber auch sexuelle Gewalterfahrungen können Thema sein.

Die Sexualberatung spricht **mit keinen anderen Personen** über das, was Sie mit Ihr besprechen.

Mehr Informationen gibt es hier: [www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)

## Beratungsstellen

[pro familia Mannheim](#)

## Spezielle Untersuchungen für Kinder

### Früherkennungsuntersuchung

Es gibt zehn **Früherkennungsuntersuchungen** (U1bis U9 und J1). Bis zum 6. Lebensjahr wird das Kind regelmäßig untersucht und seine Entwicklung begleitet. Die **U1** (Untersuchung nach der Geburt) und **U2** Untersuchungen finden meistens noch in der Klinik statt. Für weitere Untersuchungen müssen Sie einen Termin bei Ihrem **Kinderarzt** vereinbaren.



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

### Einschulungsuntersuchung

Für Kinder im Alter von **4 bis 6 Jahren** bietet das Gesundheitsamt eine **schulvorbereitende Untersuchung** (Einschulungsuntersuchung) an.

Es erfolgen eine Untersuchung im Hinblick auf schulrelevante Fähigkeiten und eine Beratung der Eltern, der Kindertageseinrichtung und der Grundschule.

Weitere Informationen finden Sie auf der [Homepage des Landratsamtes](#) und auf der [Homepage des Kultusministerium Baden-Württemberg](#).

## Weitere Beratungsstellen und Hilfsangebote

### Suchterkrankungen

#### Sucht ist eine Krankheit!

Eine Sucht ist eine Abhängigkeit von **Stoffen** (z.B. Alkohol, Drogen, Nikotin, Medikamenten) oder **Verhaltensweisen** (z.B. Spielsucht, Kaufsucht). Sucht kann jeden treffen. Es hat nichts mit persönlichem Versagen zu tun, wenn man **Hilfe** in Anspruch nimmt.

Wenn man süchtig ist, denkt man fast nur noch an das Suchtmittel. Man kann den Konsum selbst nicht mehr kontrollieren. Häufig verschlechtern sich dadurch Beziehungen und die Arbeitsleistung.

#### Welche Hilfen gibt es?

#### Professionelle Unterstützung

Professionelle Unterstützung erhalten Sie bei Fachkräften in Suchtberatungsstellen (Suchtberatungsstelle).

[Hier](#) finden Sie die Beratungsstellen in der Stadt Mannheim.

#### Selbsthilfegruppen

Betroffene stärken sich in Selbsthilfegruppen gegenseitig. Die Gruppen arbeiten teilweise anonym und helfen allen Betroffenen in schwierigen Situationen.

Eine Übersicht über alle Angebote der Suchthilfe in der Stadt finden Sie [hier](#).

Hier ist man mit dem Problem vertraut und es wird Ihnen ganz sicher geholfen.

#### Beratungsstelle für suchtbelastete Flüchtlingsfamilien

Dieses Angebot richtet sich vor allem an Familien mit Fluchthintergrund.

[Hier](#) finden Sie weitere Informationen.

Broschüren für hilfeschuchende Migranten und Flüchtlinge mit Suchtproblemen in folgenden Sprachen: Arabisch, Bulgarisch, Englisch, Farsi, Türkisch und weitere Sprachen. Den Link zu den Broschüren finden Sie [hier](#)



## Wichtige Informationen

Die Beratungsstellen sind kostenlos. Die Beratungsgespräche sind vertraulich und die besprochenen Inhalte werden nicht an die Polizei weitergeleitet. Falls Sie das möchten, ist die Beratung anonym.

## Brustkrebs

Informationen zur Brustkrebs-Früherkennung finden Sie in der mehrsprachigen App:  
<https://www.breastcare.app/>

## HIV/Aids und Geschlechtskrankheiten

**HIV** ist die Abkürzung für ein **Virus**. Wenn Sie durch das Virus sehr krank werden, heißt das: **Aids**. **Geschlechtskrankheiten** sind Krankheiten, die beim **Sex übertragen** werden.

Haben Sie zu diesen Themen Fragen wie:

- Wann kann ich mich anstecken?
- Was schützt mich vor Ansteckung?
- Wer kann mir helfen, wenn ich mich angesteckt habe?

Dann hilft Ihnen die [Aidshilfe Potsdam](#) weiter - auch in Ihrer Sprache. Weitere mehrsprachige Infos in 13 Sprachen finden Sie [hier](#).

Hier finden Sie Hilfe in Mannheim:

<https://www.mannheim.de/de/service-bieten/gesundh...>

## Beratung zu HIV / AIDS und sonstigen sexuell übertragbaren Erkrankungen im Gesundheitsamt

Sie können sich an uns wenden,

wenn Sie:

- einen anonymen und kostenlosen HIV-Antikörpertest machen möchten
- Fragen zu HIV / Aids und anderen Geschlechtskrankheiten haben
- befürchten, sich angesteckt zu haben
- HIV-infiziert oder an Aids erkrankt sind

Wir bieten auch zusätzliche Untersuchungen gegen einen Unkostenbeitrag an:

- Chlamydia und Gonorrhoe (Tripper)
- Syphilis
- Hepatitis B und C

Mehr Informationen finden Sie auf der [Website des Gesundheitsamts](#).

## Selbsthilfegruppen

Fühlen Sie sich **gesundheitlich**, **seelisch** oder **sozial belastet** (zum Beispiel durch eine Erkrankung, Trennung von dem Partner oder der Partnerin)? Möchten Sie mit Menschen sprechen, denen es genauso geht? Diese Möglichkeit gibt es - wir nennen das **Selbsthilfegruppen**. Selbsthilfegruppengibt es zu vielen **Themen** und **Lebenssituationen**.

Hier finden Sie eine Übersicht über die [Selbsthilfegruppen im Stadt und Landkreis Karlsruhe](#).

## Prostitution - Sozial-gesundheitliche Beratung

Wenn Sie schon in der Prostitution arbeiten oder dort arbeiten wollen, berät Sie das Gesundheitsamt (§10 ProstSchG). Für diese Arbeit müssen Sie sich laut Gesetz beraten lassen. Das Gesetz zu Ihrem Schutz heißt Prostituiertenschutzgesetz (ProstSchG). Sie haben aber auch jederzeit die Möglichkeit, sich beraten zu lassen, wenn Sie das wollen (freiwillig).

Die Beratung ist **vertraulich** und es werden **keine Daten weitergegeben**.

Mehr Informationen finden Sie auf der [Website des Gesundheitsamt](#).

Ein Video mit Erklärungen zur gesundheitlichen Beratung finden Sie [hier](#).

## Terminvereinbarung Hotline gesundheitliche Beratung

Einen Termin für die gesundheitliche Beratung können Sie telefonisch oder persönlich im Gesundheitsamt vereinbaren. Im Anschluss erhalten Sie eine Beratungsbescheinigung sowie, falls erforderlich, einen Termin zum Anmeldegespräch im Fachbereich Sicherheit und Ordnung.

☎0621 / 293 261

Anmeldezeiten: Mo.-Fr. 8-12 Uhr, Do.14-17 Uhr

Die gesundheitliche Beratung wird von einer Sozialarbeiterin durchgeführt. Das Gespräch ist streng vertraulich, es besteht Schweigepflicht. Sollte dem Gespräch ein\*e Dolmetscher\*in hinzugezogen werden, steht diese\*r ebenfalls unter Schweigepflicht. Es werden KEINE UNTERSUCHUNGEN durchgeführt.

## Weitere Beratungsstellen

[The Justice Project](#) kann Sie ebenfalls beraten.

[Amalie](#)- Eine Beratungsstelle für Prostituierte.

Schlagworte: Sexarbeit, Sexdienstleistung, Prostituiertenschutzgesetz

## Sprache - Deutsch lernen

### Allgemeine Information & Sprachkursberatung

Sprache ist der Schlüssel zur Integration. Zugänge zum Arbeitsmarkt, zu Ärzt\*innen, öffentlichen Institutionen und nicht zuletzt der Austausch mit Nachbar\*innen gelingen so viel besser. Hier finden Sie Möglichkeiten und Anlaufstellen, um **Deutsch in einem Sprachkurs zu lernen**.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie man Deutsch lernen kann. Das größte Angebot sind die **Integrationskurse**, die in ganz Deutschland und auch in Mannheim angeboten werden. Um die Chancen auf dem Arbeitsmarkt weiter zu verbessern, kann nach dem Integrationskurs noch ein **Berufssprachkurs** absolviert werden.

Sie brauchen **Beratung und Unterstützung**? Die Migrationsberatung für Erwachsene und Integrationsmanagement hilft Ihnen dabei, den passenden Sprachkurs für Sie zu finden

- [Migrationsberatung für Erwachsene](#)
- [Integrationsmanagement](#)

### Integrationskurse

Integrationskurse sind das zentrale Angebot zum Lernen der deutschen Sprache.

Integrationskurse sind ein deutschlandweites Angebot zum Erlernen der deutschen Sprache. In den Integrationskursen lernen Sie Deutsch für den Alltag und Sie erfahren viele Dinge über das Leben in Deutschland, zum Beispiel über die Geschichte, die Kultur und das politische System. Der Kurs endet mit einem Abschlusstest, der aus einer Sprachprüfung (Niveau B1) und dem Test „Leben in Deutschland“ besteht.

In Mannheim bieten verschiedene Träger Integrationskurse an. Die Kursträger helfen Ihnen auch bei Fragen zu den Integrationskursen, zur Anmeldung und Teilnahme.

Auf der Website der Stadt Mannheim finden Sie eine Liste mit den Anbieter von Integrationskursen) und Ansprechpersonen finden Sie auf der Website der Stadt Mannheim.

[www.mannheim.de/integrationskurse](https://www.mannheim.de/integrationskurse)

Weitere Informationen - auch in verschiedenen Sprachen - finden Sie auch auf der Seite des BAMFs

[www.bamf.de/integrationskurse](https://www.bamf.de/integrationskurse)

### Wer kann an einem Integrationskurs teilnehmen?

An den Integrationskursen kann teilnehmen, wer aus dem Ausland nach Deutschland kommt, um dauerhaft hier zu leben und noch nicht genügend Deutsch spricht. Je nach Staatsangehörigkeit und Aufenthaltstitel besteht automatisch ein Anspruch auf einen Kursplatz

oder es muss dafür einen Antrag beim BAMF gestellt werden.

Ob Sie einen Kurs besuchen dürfen oder müssen, teilt Ihnen die Ausländerbehörde bei der Ausstellung Ihres Aufenthaltstitels mit. Auch deutsche Staatsangehörige, die noch nicht genügend Deutschkenntnisse haben können auch einen Antrag auf Teilnahme stellen.

Bei ungenügenden Sprachkenntnissen können Personen mit ausländischer Staatsangehörigkeit dazu verpflichtet werden an einem Integrationskurs teilzunehmen. Über eine Verpflichtung zur Teilnahme entscheidet die Ausländerbehörde und die Träger der Grundsicherung (zum Beispiel: Jobcenter).

## Welche Kurse gibt es?

Der Allgemeine Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs und einen Orientierungskurs. Der Sprachkurs umfasst in der Regel 700 Unterrichtsstunden, der Orientierungskurs umfasst in der Regel 100 Unterrichtsstunden.

Neben dem allgemeinen Integrationskurs gibt es spezielle Kursarten für Zielgruppen mit besonderen Bedarfen. So gibt es beispielsweise Alphabetisierungskurse und Kurse für Zweitschriftlernende, die mit erhöhter Stundenzahl angeboten werden. Auch Eltern haben häufig besondere Bedarfe, beispielsweise wenn es um die Betreuung der Kinder geht und so werden auch hier die Kurse meist nur vormittags und mit erhöhter Stundenzahl angeboten. Für Schnelllernende gibt es hingegen Intensivkurse mit geringerem Stundenumfang.

Weitere Informationen über [spezielle Kursarten](#) finden sie auf der Seite des BAMFs

## Was kostet ein Integrationskurs?

Die Kosten für einen Kurs sind immer gleich – egal wo in Deutschland oder bei welchem Träger der Kurs gemacht wird. Mindestens die Hälfte der Kosten übernimmt immer das BAMF. Für die Teilnahme und auch für die Kosten sind unterschiedliche Regeln vorgehensehen. Fragen Sie bei Ihrem Kursträger nach.

Für jede Unterrichtsstunde muss ein Beitrag von 2,20 € bezahlt werden. Das heißt ein allgemeiner Integrationskurs mit 700 Stunden kostet 1.540 €. Die Beiträge können in Raten gezahlt werden.

Empfänger\*innen von Transferleistungen (Hartz IV, ALG II) und Personen mit geringem Einkommen können von den Kosten befreit werden.

## Wie melde ich mich für einen Kurs an?

Wenn das BAMF eine Zulassung zur Teilnahme an einem Integrationskurs erteilt hat, erhalten Sie einen Berechtigungsschein. Mit dem Berechtigungsschein können Sie sich einen Kursträger aussuchen und sich dort zum Integrationskurs anmelden. Der Kursträger wird Ihnen dabei helfen, einen passenden Kurs auszuwählen.

Wenn Sie zur Teilnahme zu einem Integrationskurs verpflichtet wurden, werden Sie direkt vom BAMF zu einem für Sie passenden Kurs zugewiesen.

## Berufssprachkurse

**Berufsorientierte Deutschkurse** (§ 45 AufenthG) helfen Menschen, die aus einem anderen Land kommen und in Deutschland arbeiten möchten. In diesen Kursen lernen sie die deutsche Sprache, die sie für bestimmte Berufe brauchen. Die Teilnehmenden üben zum Beispiel, wie man E-Mails und Briefe für die Arbeit schreibt. Sie lernen auch wichtige Texte wie Anleitungen zu verstehen und erhalten Wissen über Vorstellungsgespräche oder Arbeitsverträge. Es gibt auch spezielle Kurse für bestimmte Berufe. Die Teilnehmenden können ihr Deutsch bis zu einem hohen Niveau verbessern (B2, C1 oder C2) und lernen Wörter und Ausdrücke, die sie für ihren Job brauchen.

Diese Kurse sind vor allem für Menschen gedacht, die gerade keine Arbeit haben und in Deutschland bleiben möchten. Auch Asylbewerber:innen, die gute Chancen haben, in Deutschland bleiben zu dürfen, können mitmachen. Damit man an einem Berufssprachkurs teilnehmen kann, sollte man vorher schon einen Integrationskurs besucht haben oder Deutsch auf dem Niveau B1 sprechen können.

Ob jemand an den Kursen teilnehmen darf oder muss, entscheidet das Jobcenter oder das BAMF. Die Kurse sind meistens kostenlos. Nur wenn man schon arbeitet, muss man einen Teil der Kosten selbst bezahlen.

**Weitere Informationen** zur Teilnahme, Anmeldung, Inhalt und Kosten eines Berufssprachkurses finden Sie auf der Website des BAMFs:

 [www.bamf.de/berufssprachkurse](http://www.bamf.de/berufssprachkurse)

Die wichtigsten Informationen in **verschiedenen Sprachen** finden Sie auf diesem [Flyer](#).


## **Kursträger und Ansprechpersonen in Mannheim**

In Mannheim bieten mehrere Träger Berufssprachkurse nach § 45a AufenthG an. Eine aktuelle Liste der Träger mit Ansprechpersonen sowie der angebotenen Kurse finden Sie hier.

 [www.mannheim.de/berufssprachkurse](http://www.mannheim.de/berufssprachkurse)

## **Weitere Angebote**

Neben den Deutschkursen gibt es in Mannheim weitere Möglichkeiten, das alltägliche Reden in Deutsch zu üben.

 Falls Sie weitere regelmäßige Angebote (auch ehrenamtliche) in Mannheim kennen, melden Sie diese gerne bei uns

## **Café Colibri - das Sprachcafé der Stadtbibliothek Mannheim**

Menschen können hier in lockerer Atmosphäre miteinander Deutsch sprechen. Das Alter und die soziale Herkunft sind egal – alle können mitmachen. Es wird über viele verschiedene Themen gesprochen. Zum Beispiel über die Familie, Feste oder Hobbys. Fragen und Vorschläge sind immer willkommen. Politische und ideologische Diskussionen finden nicht statt.

Das Café ist kein Ersatz für einen Sprachkurs. Die Teilnahme ist **kostenlos**.


Das Café findet einmal die Woche statt. Ein Treffen dauert ca. 60 Minuten. **Es ist keine Anmeldung nötig.**

 Donnerstag um 17 Uhr

 [Stadtbibliothek im Stadthaus N1](#)

Bei Fragen kann man sich hier melden:

 [@stadtbibliothek.zentralbibliothek@mannheim.de](mailto:@stadtbibliothek.zentralbibliothek@mannheim.de)

 [0621 2938935](tel:0621_2938935)

 [www.mannheim.de/de/bildung-staerken/stadtbiblioth...](http://www.mannheim.de/de/bildung-staerken/stadtbiblioth...)

## Sprachcafé für Migrant:innen und Geflüchtete (Caritas Mannheim)

Im Sprachcafé kommt man gemeinsam über verschiedene Themen ins Gespräch kommen und so das alltägliche Reden in der neuen Sprache zu erleichtern. Nebenbei fördern wird dabei das Verständnis füreinander. Kultureller Austausch, gelebte Solidarität und ein wertschätzendes Miteinander sind uns dabei besonders wichtig.

Während des Sprachcafés bieten wir unter anderem die Möglichkeit an, sich über alltägliches zu unterhalten, die Unterlagen aus dem letzten Deutschkurs noch einmal durchzugehen oder bei der Vorbereitung auf eine Sprachprüfung zu unterstützen.

 [Café Noi in C2, 16-18](#)

 [www.arbeitfueralle-ma.de/cafe-noi](http://www.arbeitfueralle-ma.de/cafe-noi)

 alle 2 Wochen am Mittwoch, 18 Uhr bis ca. 19:30 Uhr

## Kinderbetreuung/ Schulbildung

**Wie melde ich mein Kind in einer Schule an?**

**Sie sind neu in Deutschland?**

Ihr Kind darf in eine Schule gehen. Nach **spätestens 6 Monaten in Deutschland**, müssen Sie Ihr Kind an einer Schule anmelden. Es besteht **Schulpflicht**.

Es gibt spezielle Klassen, um Deutsch zu lernen. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Um herauszufinden in welche Grundschule ihr Kind gehen muss, können sie den [Grundschulfinder](#) für die Stadt Mannheim nutzen.

Sie brauchen folgende **Dokumente**:

- Ihren Ausweis, Ihre Geburtsurkunde oder Ihren Ankunfts nachweis
- Meldebescheinigung

- alle Dokumente, die Ihr Kind betreffen (Ausweis/Pass, Geburtsurkunde, Zeugnisse, ärztliche Atteste, etc.)

Bitte nehmen Sie zur Anmeldung Ihr Kind mit in die Schule.

## **Einschulungs- und Anmeldetermine an Grundschulen in Baden-Württemberg:**

- Baden-Württemberg Stichtag: **30.06.** (Ihr Kind muss bis zu diesem Tag 6 Jahre alt sein)
- Schulanmeldung: **im Frühjahr**
- Einschulung: **Organisiert die jeweilige Grundschule**

Hinweise zur Einschulung (Grundschule) finden Sie [hier](#) und [hier](#)

## **Einschulungs- und Anmeldetermine für andere Schulen (weiterführende Schulen) in Baden-Württemberg:**

- Anmeldetermine finden am **im Frühjahr** statt. Fragen Sie mehrere Wochen oder Monate vor diesem Datum in der Schule nach.
- Achtung: Bei den **beruflichen Schulen** gibt es **andere Zeiten**, in denen man sich anmelden kann. Fragen Sie frühzeitig in der Schule nach.

Sie wissen nicht, in welche Schule Ihr Kind gehen soll?

Fragen Sie Ihre Soziale Beratung/Integrationsmanager, [Jugendmigrationsberatung](#) oder [Migrationsberatung](#).

Auch direkt in den Schulen in Ihrem Wohnort können Sie Informationen erhalten.

## **Spricht Ihr Kind noch kein Deutsch?**

Wenn Ihr Kind **noch kein Deutsch** spricht, gibt es verschiedene Möglichkeiten:

### **VKL - Vorbereitungsklasse**

**Alter:** ab 6 bis 15 Jahre

**Dauer:** zwischen 1 und 2 Jahren (manche Kinder lernen schneller Deutsch, andere brauchen mehr Zeit)

**Schwerpunkt:** Erwerb der deutschen Sprache

**Anschluss:** Wechsel in eine reguläre Klasse - entweder in eine Grundschule oder in eine weiterführende Schule

**Sonstiges:** VKL-Klassen gibt es an allen Schularten

<https://www.mannheim.de/de/bildung-staerken/vorbe...>

### **VABO - Vorqualifizierungsjahr auf Arbeit/Beruf**

**Alter:** zwischen 15 und 17,11 Jahre (Ab 18 Jahren ist der Besuch nur möglich, wenn Plätze frei sind)

**Dauer:** 1 bis 2 Jahre (manche Kinder lernen schneller deutsch, andere brauchen mehr Zeit)

**Zertifikat:** A2 oder B1

**Schwerpunkt:** Erwerb der deutschen Sprache

**Anschluss:** Wechsel in eine VAB Klasse

**Sonstiges:** VABO Klassen gibt es nur an Beruflichen Schulen

Wenn Ihr Kind **18 Jahre und älter** ist, kann es auch einen **Sprachkurs** besuchen.

 <https://www.mannheim.de/de/bildung-staerken/vorbe...>

## Ist Ihr Kind zwischen 6 und 10 Jahren?

### Grundschule

**Alter:** ab 6 Jahre (Stichtag – Ihr Kind wird bis zum 30.09. 6 Jahre alt)

**Voraussetzung:** Grundschulfähigkeit

Am Ende der Kita gibt es die Grundschuleingangsuntersuchung. Ein Arzt untersucht ihr Kind. Er schaut nach, ob Ihr Kind bereit für die Schule ist oder besondere Unterstützung braucht. Mehr Informationen finden Sie [hier](#).

**Dauer:** 4 Jahre (1. Klasse bis 4. Klasse)

**Anschluss:** Wechsel in eine weiterführende Schule

In der 4. Klasse erhalten Eltern eine Empfehlung der Lehrer. Darin steht, auf welche weiterführende Schule Ihr Kind gehen sollte.

**Sonstiges:** Die Grundschule ist in der Nähe/im Bezirk Ihres Wohnortes. In der Grundschule lernt Ihr Kind lesen, schreiben und rechnen.

### Grundschulen in Mannheim:

<https://www.mannheim.de/de/bildung-staerken/die-e...>

### Grundschulförderklasse

Manche Kinder sind mit 6 Jahren noch nicht bereit für die Grundschule. Sie können in der Regel aber auch nicht mehr im Kindergarten bleiben.

Sie können dann aber eine Grundschulförderklasse (halbtags) besuchen.

Die Grundschulförderklasse ist auch an der Grundschule.

In der Grundschulförderklasse werden Kinder besonders unterstützt. Sie werden in ihrer Entwicklung gefördert.

Das Ziel der Grundschulförderklasse ist, dass das Kind bereit für die 1. Klasse ist.

Sprechen Sie mit dem Kindergarten, der Grundschule und dem Kinderarzt, wenn Ihr Kind mit 6 Jahren noch nicht bereit für die Schule ist.

## Ist Ihr Kind 10 Jahre und älter?



Dann kommt es in eine **weiterführende Schule**

Am **Ende der 4. Klasse** geben die Lehrer eine **Empfehlung**, auf welche weiterführende Schule Ihr Kind soll.

Wenn man eine weiterführende Schule besucht und abschließt, erhält man ein **Zertifikat /Zeugnis**. Mit dem Zertifikat kann man nachweisen, was man gelernt hat. Man braucht es zum Beispiel für **Bewerbungen bei der Arbeits- und Ausbildungssuche** oder für den **Wechsel an eine weitere Schule**.

Weiterführende Schulen in Mannheim finden Sie [hier](#).

## Werkrealschule

**Alter:** ab 10 Jahren

**Dauer:** zwischen 5 Jahren (5. Klasse bis 9. Klasse) und 6 Jahren (5. Klasse bis 10. Klasse)

**Voraussetzung:** Besuch einer Grundschule oder Vorbereitungsklasse (VKL)

**Zertifikat:** entweder Hauptschulabschluss oder Mittlere Reife

**Schwerpunkt:** bereitet auf das Berufsleben vor, Förderung der praktischen Begabung, Neigungen und Leistungen

**Anschluss:** Ausbildung, Berufliche Schule und Gymnasium

## Realschule

**Alter:** Ab 10 Jahren

**Dauer:** 6 Jahre (5. Klasse bis 10. Klasse)

**Voraussetzung:** Besuch einer Grundschule oder Vorbereitungsklasse (VKL)

**Zertifikat:** Mittlere Reife

**Schwerpunkt:** berufsbezogener Unterricht und erweiterte Allgemeinbildung, Vorbereitung auf Ausbildung und Arbeit

**Anschluss:** Ausbildung, Berufliche Schule oder Gymnasium

## Gymnasium

**Alter:** ab 10 Jahren

**Dauer:** zwischen 8 und 9 Jahren (5. Klasse bis 12. oder 13. Klasse)

**Voraussetzung:** Besuch einer Grundschule oder Vorbereitungsklasse (VKL)

**Zertifikat:** Allgemeine Hochschulreife (Abitur) – höchster Schulabschluss in Deutschland

**Schwerpunkt:** vertiefte Allgemeinbildung, spezielle und vertiefende Fächer und Kurse, selbstständiges Lernen

**Anschluss:** Ausbildung, Studium an einer Universität oder Hochschule

## Gemeinschaftsschule

**Alter:** ab 10 Jahren

**Dauer:** zwischen 5 und 9 Jahren (5. Klasse bis 9. Klasse oder bis 10. Klasse oder 13. Klasse)

**Voraussetzung:** Besuch einer Grundschule oder Vorbereitungsklasse (VKL)

**Zertifikat:** Hauptschulabschluss, Mittlere Reife oder Abitur

**Schwerpunkt:** Unterricht auf verschiedenen Niveaustufen und individuelle Förderung

**Anschluss:** Ausbildung bei Hauptschulabschluss und Mittlere Reife, Studium bei Abitur

**Hat Ihr Kind zusätzlichen Bedarf?**

## **Sonderpädagogisches Beratungszentrum (SBBZ)**

**Alter:** Ab 6 Jahren

**Voraussetzung:** Kinder, die einen erhöhten Förderbedarf, eine Beeinträchtigung oder eine Behinderung haben

**Anschluss:** Werkstätte oder Ähnliches, unterstützende Berufsausbildung

**Zertifikat:** teilweise Hauptschulabschluss

**Besonderheit:** Die Lehrer sind speziell ausgebildet. Es gibt verschiedene Förderschwerpunkte (Lernen, geistige Entwicklung, Hören, körperliche und motorische Entwicklung, Sprache).

Wenn ihr Kind zusätzliche Bedarfe hat, dann sprechen sie mit ihrer [Migrationsberatung](#) oder der [Jugendmigrationsberatung](#)

oder [Sonderpädagogische Bildungs- und Beratungszentren \(SBBZ\)](#) in Mannheim.

## **Schulabschluss nachholen**


Grundsätzlich können höhere Schulabschlüsse auch **nachgeholt** werden. Zum Beispiel kann man nach dem mittleren Bildungsabschluss (Mittlere Reife) auch noch das Abitur an einem Gymnasium nachholen. Möglich ist das zum Beispiel auch an beruflichen Schulen, verschiedenen Berufkollegs oder dem Abendgymnasium.


Auch wenn Sie **noch keinen Schulabschluss** haben, können Sie diesen nachholen. Oder Sie haben einen **ausländischen Schulabschluss**, der in Deutschland nicht anerkannt ist. Auch dann können Sie Ihren Schulabschluss auf dem **zweiten Bildungsweg** nachholen.

[Hier](#) finden Sie weitere Informationen.

Nachträglicher Erwerb der **Mittleren Reife (Realschule)** und des **Abiturs (Gymnasium)**

## **Abendschulen Mannheim**

 [Ul, 1-19, 68161 Mannheim](#)


 [06211076501](tel:06211076501)

 [info@abendschulen-mannheim.de](mailto:info@abendschulen-mannheim.de)

 <https://www.abendschulen-mannheim.de/>

Nachträglicher Erwerb des **Hauptschulabschlusses**

## Internationaler Bund Mannheim

 [Neckarauer Straße 106-116, 68163 Mannheim](#)

 [062181980](tel:062181980)

 [@frank.hartroth@ib.de](mailto:frank.hartroth@ib.de)

 <https://www.internationaler-bund.de/angebot/10801>

## Elternabend & Elternbeirat

### Elternabend

Zu einem Elternabend werden alle Eltern eingeladen. Sie können sich mit **anderen Eltern** und dem **Lehrer austauschen** und bekommen viele **Informationen**. Es ist gut, wenn Sie diese Treffen nutzen. Die Termine werden in einem Elternbrief mitgeteilt. Es ist wichtig, die **Elternbriefe** zu lesen.

### Elternbeirat

In jeder Klasse gibt es einen Elternbeirat. Dieser wird von allen Eltern während eines Elternabends **gewählt**. Die Aufgaben und Rechte des Elternbeirats sind gesetzlich geregelt. Der Elternbeirat kümmert sich um **Probleme**, die andere Eltern ihm mitteilen. Der Elternbeirat **vertritt die anderen Eltern** vor der Schule.

## Beratung, Hilfe und weitere Unterstützung

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

Ausführliche Informationen finden Sie auch beim [Bildungsnavi](#).

Mehrsprachige Videos finden Sie auch beim [Wegweiser-BW](#).

## Interkulturelle Elternmentor\*innen

Seit April 2018 existiert in Mannheim das Programm „Interkulturelle Elternmentor\*innen“. Die ehrenamtlich engagierten Eltern werden durch die gemeinnützige Elternstiftung Baden-Württemberg geschult und fungieren als neutrale Ansprechpartner und- Vermittler in Fragen rund um die Themen: Erziehung, Bildung und Schule.

Damit bilden sie eine wichtige Brücke zwischen Schule und Eltern im Rahmen der Bildungs- und Erziehungspartnerschaft.

Im [Flyer](#) sowie in der [Orientierungshilfe für Eltern\\*mentorinnen und Schulen](#) finden Sie nähere Informationen.

## Schulsozialarbeit

An vielen Schulen gibt es Schulsozialarbeiter. Diese können **Kinder und Jugendliche** in der Schule **unterstützen**. Schulsozialarbeiter beraten und helfen bei **schulischen und privaten Problemen, Ärger** oder sonstigen **Sorgen**. Das Angebot ist **freiwillig** und die Schulsozialarbeiter arbeiten **vertraulich**. Das bedeutet, dass sie niemandem von den Problemen erzählen dürfen.

Ansonsten gibt es auch Beratungslehrer (Beratungslehrer) oder Vertrauenslehrer. Fragen Sie an Ihrer Schule nach.

## Nachhilfe

Wenn man in der Schule **Schwierigkeiten** in manchen Fächern hat und zusätzliche **Unterstützung** braucht, kann man sich für eine Nachhilfe anmelden. Die Nachhilfe wird von einem **Nachhilfelehrer** durchgeführt und findet **außerhalb des Unterrichts** statt. Die Nachhilfe findet meistens in Kleingruppen oder Einzelbetreuung statt. Man kann hier Inhalte wiederholen oder bekommt extra Aufgaben zum Üben.

Die Nachhilfe kostet **Geld**. Wenn Sie **BuT berechtigt** sind, können die Kosten für die Nachhilfe unter **bestimmten Voraussetzungen** (Bestätigung der Schule, dass Ihr Kind dringend Nachhilfe braucht) gezahlt werden.

Sie müssen dazu einen [Bildung und Teilhabe-Antrag](#) sowie eine [Bestätigung der Schule](#) ausfüllen.

Wenn Sie Hilfe bei der Suche von Nachhilfe brauchen, fragen Sie ihren Integrationsmanager, Soziale Beratung, [Jugendmigrationsberatung](#) oder [Migrationsberatung](#).

## Kinderbetreuung von 0-6 Jahren (bis Schuleintritt)

### Kita (Kindertagesstätte) oder Kindergarten

In der Kita kann Ihr Kind die deutsche Sprache erlernen und findet Kontakt zu anderen Kindern. Nutzen Sie die Möglichkeit, sie ist wichtig für die Zukunft Ihres Kindes. Der Besuch einer Kindertagesstätte hilft auch bei einer guten Schulvorbereitung.

Es gibt Gruppen für Kinder von 1 bis 3 Jahren. Hier werden die Kinder durch besonders geschultes Personal in kleinen Gruppen in ihrer Entwicklung gefördert. Aufmerksamkeit und Zuwendung durch die Betreuerinnen und Betreuer sind hier besonders wichtig. Die meisten Gruppen sind für Kinder ab 3 Jahren bis zur Einschulung. Hier können die Kinder mit anderen Kindern spielen, malen, basteln und lernen. Im letzten Jahr des Kindergartens werden die Kinder zudem auf ihre Einschulung vorbereitet.

Hier finden Sie den städtischen KiTa-Finder, eine interaktive Karte die bei der Suche eines KiTa-Platzes in Ihrer Nähe hilft:

 [KITA FINDER Mannheim \(gis-mannheim.de\)](https://gis-mannheim.de)

Um einen Kindergartenplatz für Ihr Kind zu erhalten, nehmen Sie bitte eine KITA-Vormerkung vor. Die Servicestelle Eltern (MeKi) ist Ihnen gerne behilflich.

Der Besuch einer Kindertageseinrichtung oder Tagespflege kostet Geld. Die Kosten erfahren Sie im Rathaus oder in der Einrichtung direkt. Familien mit mehreren Kindern erhalten oft Vergünstigungen. Die Kosten für einen Kitaplatz können übernommen werden. Auch hierzu berät Sie die Servicestelle Eltern (MeKi).

Hier finden Sie mehr Informationen:

 [Vormerkungen für die Betreuung von Kindern | Mannheim.de](#)

 [Tageseinrichtungen für Kinder | Mannheim.de](#)

## Arbeit

### Bewerbung

Wichtig für eine erfolgreiche Suche nach einem Arbeitsplatz ist eine aussagekräftige Bewerbung, in der Sie Ihre Qualifikationen und Erfahrungen beschreiben.

Arbeitgeber erwarten meist eine schriftliche Bewerbung mit einem Anschreiben, einem Lebenslauf (meist mit Foto und Unterschrift), Zeugnissen und Arbeitsnachweisen, um Ihre Qualifikationen beurteilen zu können.


Zeugnisse und andere wichtige Dokumente sollten Sie in **deutscher Sprache** vorlegen.

Immer häufiger sind auch **Online-Bewerbungen** möglich. Erkundigen Sie sich immer genau, in welcher Form der Arbeitgeber die Bewerbung haben möchte.

### Checkliste für die Bewerbung

Zu einer Bewerbung gehören:

- Anschreiben (Brief)
- Lebenslauf mit Foto und Unterschrift (in Form einer Tabelle oder als Text)
- Zeugnisse, Referenzen, Arbeitsnachweise (ins Deutsche übersetzt).

 Die **Agentur für Arbeit** und das **Jobcenter** bieten Bewerbungstrainings an. Dort lernen Sie, wie eine Bewerbung geschrieben wird und was sie enthalten muss.

mehr Informationen und Videos zum Thema Bewerbungsunterlagen finden Sie [hier](#)


### Darf ich mich selbstständig machen?

Sie möchten in Deutschland ein Unternehmen gründen oder selbständig arbeiten?

Adressen der regionalen und bundesweiten Beratungsstellen speziell für Gründer\*innen mit Migrationshintergrund finden Sie auf dem Existenzgründungsportal unter „[Beratung und Adressen](#)“.

Auch die [Fachstelle Migranten-Ökonomie](#) des IQ-Netzwerks informiert und unterstützt Personen aus dem Ausland beim Wunsch, eine Firma zu gründen.

Bitte fragen Sie bei ihrer Ausländerbehörde nach.

 Asylsuchende und Geduldete dürfen seit dem 01.03.2020 jetzt auch selbständige Tätigkeit beantragen.

## Was muss ich machen, wenn ich arbeitslos bin?

### Was bedeutet Arbeitslosigkeit?

Arbeitslos sind Sie, wenn Sie kein Geld zum Leben verdienen. Man nennt dies auch Arbeitslosigkeit. Da Deutschland ein Sozialstaat ist, hilft er Menschen, die ihren Lebensunterhalt nicht oder nur zum Teil selbst sichern können. Diese Hilfe stellt sicher, dass alle Menschen die zum Leben notwendigen Sachen haben.

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

### Arbeitslosengeld I

**Arbeitslosengeld I** bekommen Sie, wenn Sie Ihren Job verlieren. Dazu müssen Sie **mindestens 12 Monate in Deutschland** in den vergangenen **30 Monaten** 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 unter <https://www.arbeitsagentur.de/>

### 2. Melden Sie sich persönlich arbeitslos.



Spätestens **am ersten Tag ohne Beschäftigung** müssen Sie sich persönlich bei Ihrer Agentur für Arbeit arbeitslos melden. Das ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass Sie Arbeitslosengeld erhalten können. Sie können erst ab dem Tag Arbeitslosengeld erhalten, ab dem sie sich arbeitslos gemeldet haben.

### 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 zum Arbeitslosengeld von der Bundesagentur für Arbeit.

## Agentur für Arbeit Mannheim

 [M3a, 68161 Mannheim](#)  
 [08004555500](tel:08004555500) (gebührenfrei)  
 [@Mannheim@arbeitsagentur.de](mailto:Mannheim@arbeitsagentur.de)  
 [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)

## Bürgergeld

Die Grundsicherung für Arbeitssuchende nach Sozialgesetzbuch II wird auch **Bürgergeld** genannt. Das Bürgergeld ist eine Hilfe vom Staat für erwerbsfähige und hilfebedürftige Menschen und ihre Angehörigen.

Das Bürgergeld hat **drei Ziele**. Diese sind:

- die Sicherung des Existenzminimums
- die dauerhafte Integration in Arbeit
- und die Verbesserung der Chancen auf dem Arbeitsmarkt durch Ausbildung und Weiterbildung

Den Antrag für das Bürgergeld müssen sie beim **Jobcenter** stellen. Sie können den Antrag auch [hier Online](#) stellen.

Das Bürgergeld können sie erhalten, wenn Sie:

- mindestens 15 Jahre alt sind.
- keine Altersrente beziehen, weil sie zu jung sind.
- in der Lage sind zu arbeiten. Das heißt, sie sind erwerbsfähig.
- hilfe brauchen um für ihren Lebensunterhalt zu sorgen. Das heißt, sie sind hilfebedürftig.
- sich in Deutschland aufhalten. Das heißt, sie müssen in Deutschland leben.

## Sie bekommen:

- einen Regelsatz
- Kosten der Wohnung und Heizung
- Kosten der Krankenversicherung und Pflegeversicherung
- Erstausrüstung für Wohnung und Bekleidung
- Eingliederung in den Arbeitsmarkt.

Weitere Informationen finden sie hier: [Grundsicherung einfach erklärt](#)

**Bei Fragen: Melden Sie sich beim Jobcenter!**

**Zur Info: Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz sind nachrangig gegenüber allen anderen finanziellen Unterstützungen und Ihrem eigenen Einkommen.**

## Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz

Während der Dauer ihres Aufenthalts im Inland erhalten Asylsuchende bis zum Abschluss des Asylverfahrens Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG).

Anspruchsberechtigt nach § 1 AsylbLG sind unter anderem **auch geduldete Personen**.

Zu den Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz gehören Geldleistungen und Sachleistungen für:

- Unterkunft
- Ernährung
- Kleidung
- Hygienebedarf
- Medizinische Versorgung
- persönlichen Bedarf

Die Leistungen nach dem AsylbLG können sie hier beantragen.

Während der Zeit der **Erstaufnahme**: Im für die Erstaufnahmeeinrichtung zuständigen **Regierungspräsidium**

Während der **vorläufigen Unterbringung/Anschlussunterbringung**:

- wenn sie in einem Stadtkreis wohnen: die **Stadtverwaltung**
- ansonsten: das für den Wohnort zuständige **Landratsamt**

**Bei Fragen wenden sie sich an: [50.52.Kontakt@mannheim.de](mailto:50.52.Kontakt@mannheim.de)**

## Selbstständigkeit

**Möchten Sie Ihr eigenes Geschäft eröffnen oder selbstständig arbeiten?**

**Dann gibt es einige wichtige Dinge, auf die Sie achten müssen:**

- **Wie läuft das Geschäft?** Gibt es genug Kunden?
- **Gesetze:** Welche Regeln müssen Sie beachten?
- **Verwaltung:** Welche Anmeldungen und Papiere sind nötig?



- **Geld:** Wie bezahlen Sie alles am Anfang?

**Wichtig:** Dürfen Sie nur für eine kurze Zeit in Deutschland bleiben? Dann brauchen Sie zuerst die Erlaubnis von der Ausländerbehörde, bevor Sie ein eigenes Geschäft starten können.

Das Portal [Wir-gründen-in-Deutschland](#) bietet hilfreiche Informationen zum Thema "Gründen" in Deutschland. Die Website gibt es auf 14 Sprachen (Arabisch, Bosnisch, Chinesisch, Dari, Deutsch, Englisch, Französisch, Polnisch, Russisch, Spanisch, Tigrinya, Türkisch, Ukrainisch, Vietnamesisch).

Wenn Sie aus einem anderen Land kommen und ein eigenes Geschäft starten möchten, gibt es spezielle Beratungsstellen, die Ihnen helfen.

Hier finden Sie Unterstützung:

Auf der Webseite [Existenzgründungsportal](#) unter „Beratung und Adressen“ gibt es eine Liste mit wichtigen Anlaufstellen.

Die [Fachstelle Migranteneconomie des IQ-Netzwerk](#) hilft Menschen aus dem Ausland, die ein eigenes Unternehmen gründen möchten.

Weitere Informationen liefert Ihnen der [Online-Leitfaden](#) für Flüchtlinge mit Tipps auf Deutsch und Arabisch.

Bitte fragen Sie bei der zuständigen Behörde nach.

## Ansprechstellen (HWK und IHK)

### Handwerkskammer (HWK)

Für **handwerkliche Berufe** ist die [Handwerkskammer](#) zuständig. Die Handwerkskammer hat spezielle Ansprechpartner für diejenigen, die eine Ausbildung in diesem Bereich beginnen möchten. Sie **unterstützt** bei der **Suche** nach einer Ausbildung oder einer Einstiegsqualifizierung, die einer Ausbildung vorausgehen kann.

### Handwerkskammer Mannheim



[B1, 1-2, 68159 Mannheim](#)



[0621180020](tel:0621180020)



[info@hwk-mannheim.de](mailto:info@hwk-mannheim.de)



<https://www.hwk-mannheim.de/>

## Projekt Integration durch Ausbildung

Ausbildung und Beschäftigung sind wichtig, damit Integration gelingt. Der Bedarf des Handwerks an beruflichqualifizierten Fachkräften ist weiterhin groß.

Das Projekt „Integration durch Ausbildung – Perspektiven für Flüchtlinge und Zugewanderte“ der Handwerkskammer Mannheim Rhein-Neckar-Odenwald identifiziert junge Geflüchtete bzw. Zugewanderte, die das entsprechende Sprachniveau und Interesse am Handwerk mitbringen. Innerhalb eines Beratungsgesprächs wird ein individueller Unterstützungsplan erstellt. Auch nach Ausbildungsbeginn werden die Teilnehmer betreut und begleitet.

Für zukünftige Azubis berät zu:

- Informationen über Berufe und Zugang zur Ausbildung
- Check der Bewerbungsunterlagen und Begleitung im Bewerbungsprozess
- Unterstützung bei der passgenauen Vermittlung in Praktikum, Einstiegsqualifizierung und/oder Ausbildungsplatz
- Infos über Sprachkurs- sowie Nachhilfeangebote
- Betreuung der Azubis bis zur Eingliederung in Ausbildung und maximal 6 Monate nach Ausbildungsbeginn

 [Projekt Ausbildung durch Integration](#)

### Kontakt

Herr Benjamin Gilbergs

 [062118002170](tel:062118002170)


Fax [062118002400](tel:062118002400)


 [@benjamin.gilbergs@hwk-mannheim.de](mailto:benjamin.gilbergs@hwk-mannheim.de)

## Industrie- und Handelskammer (IHK)

Für Berufe in der **industriellen Fertigung, in Handel und Dienstleistungen** ist die [Industrie- und Handelskammer](#) zuständig. Hier geht es also zum Beispiel um Anlagenmechaniker/-in oder Kaufmann/-frau im Groß- und Außenhandel. Auch die Industrie- und Handelskammer Mannheim hat spezielle Ansprechpartner, die zu Ausbildung, Einstiegsqualifizierung und Praktikum beraten:

### IHK Rhein-Neckar Mannheim

 [L1, 2, 68161 Mannheim](#)

 [0621 17090](tel:062117090)

@

[ihk@rhein-neckar.ihk24.de](mailto:ihk@rhein-neckar.ihk24.de)

<https://www.ihk.de/rhein-neckar/>



[Lehrstellenbörse der HWK](#) und [IHK](#) finden Sie hier.

## Anerkennung ausländischer Abschlüsse & Qualifikationen

Abschlüsse spielen in Deutschland eine wichtige Rolle für die Schule, das Studium oder den Beruf. Mit Abschlusszeugnissen weist man nach, was man bereits alles gelernt und geleistet hat. Abschlüsse sind eine wichtige Voraussetzung für einen Platz an einer Schule, an einer Hochschule oder für eine Arbeitsstelle.

Wenn Sie also im Ausland bereits Abschlüsse in der Schule, in einer Ausbildung oder in einem Studium erworben haben, können Sie diese anerkennen lassen. Es wird geprüft, wofür Sie durch Ihre Abschlüsse in Deutschland qualifiziert sind. Ihre Leistungen werden sozusagen „übersetzt“.

Sie haben einen ausländischen Schul-, Berufs- oder Studienabschluss? Dann brauchen Sie vielleicht die Anerkennung Ihres Abschlusses, damit Sie in Deutschland in dem entsprechenden Beruf arbeiten dürfen. Das hängt von Ihrem Beruf, Ihren Abschlüssen und von Ihrem Herkunftsland ab.

Das **interkulturelle Bildungszentrum Mannheim (ikubiz)** bietet Beratung bei der Anerkennung ausländischer Berufsqualifikationen an.


- Wir beraten beim Anerkennungsprozess. Wir erklären das Anerkennungsverfahren und suchen die zuständige Anerkennungsstelle.
- Wir beraten per E-Mail, telefonisch oder persönlich. Eine persönliche Beratung ist nur mit Termin möglich. Bitte rufen Sie vorher an oder schreiben Sie eine E-Mail. Die Beratung ist kostenlos.
- Wir brauchen für die Beratung (falls vorhanden): Zeugnisse und Diplome (wenn möglich in deutscher Übersetzung), Lebenslauf, Arbeitszeugnisse und Briefe von Anerkennungsstellen.

### Kontakt:

[N 4,1, 68161 Mannheim](#)

[0621 43773113](tel:062143773113)

[@anerkennung@ikubiz.de](mailto:anerkennung@ikubiz.de)

 Mo - Do: 10 - 12 Uhr & 14 - 16 Uhr

### Weitere Informationen:

[Allgemeine Informationen zum Anerkennungsverfahren](#)

<https://www.make-it-in-germany.com/de/arbeiten-in...>

<https://www.anererkennung-in-deutschland.de/html/de...>

## Allgemeine Informationen zum Studium

### Arten von Hochschulen

In Deutschland gibt es **verschiedene Arten** von **Hochschulen**:

Die Links führen zu Listen der Hochschulen für das Land Baden-Württemberg und weiteren Erklärungen.

**Universitäten** ([Universitäten](#)): wissenschaftlich orientiert

**Pädagogische Hochschulen** ([Pädagogische Hochschule](#)): für soziale Fächer

**Hochschulen für Angewandte Wissenschaften** ([Hochschulen für Angewandte Wissenschaften](#)): praxisorientiert

**Duale Hochschulen** ([Duale Hochschule](#)): sehr praxisorientiert, man arbeitet und studiert

**Kunst- Film- und Musikhochschulen** ([Kunst- Film- und Musikhochschulen](#)): für künstlerische Fächer

**Private Hochschulen** ([Private Hochschulen](#))

### Studiengänge

Es gibt auch viele **verschiedene Studiengänge**. Eine Übersicht gibt es [hier](#).

### Weitere Informationen

Ausführliche Informationen zum Studium in Deutschland finden Sie hier:

[Arbeitsagentur](#)

[Make it in Germany](#)

[DAAD](#)

[BW Studyguide](#)

[Hochschulkompass](#)

[Studieninformationen speziell für Geflüchtete](#)

### Was brauche ich, um zu studieren?

Wenn Sie in Deutschland studieren möchten, benötigen Sie Folgendes:

### Hochschulzugangsberechtigung

Das ist ein **Schulabschluss**, der **zum Studium qualifiziert**, zum Beispiel das **Abitur** oder die **(Fach-)Hochschulreife**.

Wenn Sie Ihren **Schulabschluss nicht in Deutschland** gemacht haben, müssen Sie prüfen,

ob Sie mit diesem Schulabschluss aus dem Ausland in Deutschland studieren dürfen. Weitere Informationen zur Anerkennung ihrer Abschlüsse finden Sie [hier](#) oder auch [hier](#).

## Deutschkenntnisse

Viele Studiengänge (Bachelor, Staatsexamen, Diplom) sind auf Deutsch. Man braucht daher meistens bestimmte **Sprachzertifikate auf B2/C1-Niveau** (europäischer Referenzrahmen). Manche Studiengänge (vor allem Master- und Promotion) sind auch auf **Englisch**.

Eine Übersicht über alle möglichen Studiengänge finden Sie [hier](#).

## Was kostet ein Studium?

An staatlichen Hochschulen muss man unter Umständen **Studiengebühren** bezahlen.

Sie kommen aus einem [EU/EWR Staat](#) oder haben die Schule mit der **deutsche Hochschulreife (Abitur)** abgeschlossen?

Dann müssen **keine Studiengebühren** bezahlen. **Trotzdem** muss an den meisten Hochschulen ein [Semesterbeitrag](#) zwischen ca. 130-400 € gezahlt werden.

Sie kommen **nicht** aus einem [EU/EWR-Staat](#) und haben **kein deutsches Abitur?** Dann müssen jedes Semester **1500 € Studiengebühren** bezahlen.

Unter bestimmten Voraussetzungen können Sie sich **von der Studiengebühr befreien** lassen. Dazu müssen Sie einen Antrag stellen. [Hier](#) finden Sie mehr Informationen.

Sie sind **Geflüchteter?**

Sie können sich von den **Studiengebühren befreien** lassen. Dazu müssen Sie einen Antrag stellen. [Hier](#) finden Sie mehr Informationen.

Achtung: Wenn Sie an einer **Privaten Hochschule** studieren wollen, müssen Sie meist **höhere Gebühren** bezahlen.

## Wie kann ich mein Studium finanzieren?

### Bundesausbildungsförderungsgesetz (BAföG)


BAföG bedeutet Bundesausbildungsförderungsgesetz und ist eine finanzielle Förderung. Diese kann man beantragen, wenn man in Deutschland studiert. BAföG ist Geld vom Staat. Man bekommt es monatlich auf sein Konto. Die Hälfte des Betrages ist geschenktes Geld. Sobald man nach dem Studium einen Job hat und Geld verdient, muss man die andere Hälfte des Geldes zurückbezahlen. Man kann das Geld dann in kleinen Raten zurückbezahlen.

BAföG können Personen beantragen, die in Deutschland leben und studieren.

Auch wenn [Sie keinen deutschen Pass](#) haben, können Sie BAföG beantragen.

[Hier](#) erhalten Sie weitere Informationen.

Ihnen steht auch die kostenfreie BAföG-Hotline:

 [0800-2236341](tel:0800-2236341)

 Montag bis Freitag von 8 - 20 Uhr

Ein arabisches online Tutorial zum Thema BAföG finden Sie unter [www.youtube.com/BAföG/arabisch](http://www.youtube.com/BAföG/arabisch) (Vorsicht: dieser Beitrag ist von 2015)

Der Antrag auf BAföG kann schriftlich bei dem zuständigen Studierendenwerk, zum Beispiel dem [Studierendenwerk Mannheim](#), gestellt werden. Der [BAföG-Antrag kann auch Online](#) gestellt werden. Achten Sie darauf, dass Ihr Antrag frühzeitig gestellt wird. Denn die Bearbeitung der Anträge dauert einige Monate. Die Antragsformulare finden Sie [hier](#).

## Stipendium

Es gibt zahlreiche Stipendien, auf die Sie sich bewerben können. Und das nicht nur zum ersten Semester, sondern Ihr ganzes Studium über. [Hier](#) und [hier](#) bekommen Sie einen Überblick. Diese Angebote sind teilweise sehr unterschiedlich. Zum Teil wird Wert auf soziales Engagement gelegt oder es wird auf politische Orientierung, Studiengang, Noten oder persönliche Lebensumstände geachtet.

## Werkstudent

In vielen Studiengängen bietet sich die Möglichkeit, als Werkstudent bei einem Unternehmen zu arbeiten. Dort können Sie erste Erfahrungen in Ihrem studierten Berufsfeld sammeln und nebenbei Geld verdienen. Meist bieten die Firmen Verträge auf einer Basis von 10-20 Stunden pro Woche an. Bei guten Leistungen besteht die Chance, nach dem Studium übernommen zu werden. Informieren Sie sich bei Firmen in Ihrer Umgebung. Das Konzept des Werkstudenten ist weit verbreitet.

## Studentische Hilfskraft

Als studentische Hilfskraft können Sie in der Regel bis maximal 20 Stunden in der Woche an einer Hochschule arbeiten. Dabei erledigen Sie Aufgaben, die zum Beispiel einem Dozenten, einem Lehrstuhl oder einer Organisation der Hochschule helfen. Voraussetzung ist die Einschreibung an einer Hochschule als Student. Diese Stellen werden an den Hochschulen ausgeschrieben.

## Nebenjob und Ferienjob

Viele Studenten haben einen Nebenjob, um ihr Studium zu finanzieren. Es gibt verschiedene Arten von Nebenjobs. Wenn Sie eine staatliche Förderung bekommen, informieren Sie sich, wie viel man dazuverdienen darf. Staatliche Förderung ist zum Beispiel BAföG oder ein Stipendium.

Viele Studenten arbeiten in einem sogenannten Minijob. Man verdient dabei maximal 520 Euro pro Monat. Man bezahlt aber keine Steuern und keine Sozialabgaben.

Manche arbeiten auch in Ferienjobs in den Semesterferien. Verdient man im Ferienjob mehr als 520 Euro pro Monat, sollte man Folgendes beachten: wenn Sie nicht länger als 3 Monate oder insgesamt 70 Arbeitstage arbeiten, ist die Arbeit auch sozialversicherungsfrei.

## Bildungskredit

Der Bildungskredit ist ein zinsgünstiger Kredit der staatlichen Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW). Er richtet sich speziell an Studenten, die in der letzten Phase des Studiums sind. Im Unterschied zu üblichen Bankkrediten brauchen Sie keine Sicherheiten wie ein eigenes Einkommen. Auch das Einkommen der Eltern oder des Ehepartners spielen keine Rolle.

[Hier](#) erhalten Sie weitere Informationen zum Thema Bildungskredit.

## Hilfe und Beratung

### Bildungsberatung für studieninteressierte Zugewanderte

Sind Sie **zugewandert**? Möchten Sie gerne **studieren**? Oder Ihr **Studium** hier in Deutschland fortsetzen?

Die **Garntiefonds Hochschule - Bildungsberatung** berät zu den Themen:

- Erwerb der Hochschulreife
- Studienaufnahme
- Studienfinanzierung
- Anerkennung der Vorbildung

Die Beratung ist **kostenlos**.

Geflüchtete, Spätaussiedlerinnen und Spätaussiedler sowie deren Familienangehörige können über das Bundesprogramm Garantiefonds Hochschule auch die Zulassung zur **finanziellen Förderung** beantragen. Damit können Sie an **studienvorbereitenden Kursen** teilnehmen.

Weitere Informationen finden Sie hier: [www.bildungsberatung-gfh.de](http://www.bildungsberatung-gfh.de)

Beratung nach **Terminvereinbarung**:



[Jana.reinhardt@caritas-speyer.de](mailto:Jana.reinhardt@caritas-speyer.de)



[0621 5980225](tel:06215980225)


## Studienberatung an den Universitäten und Hochschulen

Jede Universität oder Hochschule hat ihre eigene Studienberatung und weitere Beratung bei den Studierendenwerken. Dort wird man zu verschiedenen Themen beraten.

Zum Beispiel: **Fachwahl**, **Finanzierung** oder auch der **Vereinbarkeit von Familie und Studium**

## Service und Beratung der Universität Mannheim

 <https://www.uni-mannheim.de/studium/beratung-und-...>

 L1, 1, 68161 Mannheim

## Service und Beratung der Hochschule Mannheim


 <https://www.hs-mannheim.de/studierende/service-ce...>

## Studierendenwerk Mannheim

 <https://www.stw-ma.de/>

## Service und Beratung der Universität Heidelberg

 <https://www.uni-heidelberg.de/de/studium/service-...>

 Seminarstraße 2, 69117 Heidelberg

## Studierendenwerk Heidelberg

 <https://www.stw.uni-heidelberg.de/>

## Schule

In Baden-Württemberg gibt es verschiedene **Schularten**. Auf welche Schule Ihr Kind geht, hängt davon ab, **wie alt** es ist, aber auch von seiner **Schulleistung**.

Ausführliche Informationen finden Sie auch beim [Bildungsnavi](#).  
Mehrsprachige Videos finden Sie auch beim [Wegweiser-BW](#).

## Alltag



## Rundfunkgebühren - GEZ

### Rundfunkgebühren

**In Deutschland gibt es unabhängiges Radio, Fernsehen und Onlineangebote von ARD, ZDF und Deutschlandradio. Sie berichten frei von wirtschaftlichen und politischen Einflüssen. Dafür bezahlen alle Menschen zusammen Geld. Das nennt man Rundfunkbeitrag.**

Für jede Wohnung muss in Deutschland ein Rundfunkbeitrag gezahlt werden. Pro Wohnung muss aber nur eine Person den Rundfunkbeitrag zahlen. Das kostet 18,36 € (Stand März 2023) im Monat und muss an den Beitragsservice von ARD, ZDF und Deutschlandradio bezahlt werden.

Weitere Informationen finden Sie in folgendem [Informationsblatt](#) ([hier](#) auch auf englisch, französisch, arabisch, spanisch, chinesisches und russisch) und auf der [Website des Rundfunkbeitrags](#).

### Muss ich auch bezahlen?

Manche Menschen können sich von der Zahlung befreien lassen. Zum Beispiel, wenn Sie Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz oder andere Sozialleistungen bekommen. Für die Befreiung vom Rundfunkbeitrag muss ein Antrag gestellt werden.

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

## Mobilität

### Fahrrad

#### Was muss man beim Fahrradfahren beachten?

Mit dem Fahrrad kommen Sie in Mannheim überall **kostengünstig** und **schnell** hin. In Deutschland und auch in der Stadt Mannheim gibt es spezielle **Fahrradwege**.

Auch **Fahrradfahrer** müssen sich an die **Verkehrsregeln** halten.

Einige wichtige Verkehrsregeln für Fahrradfahrer:

- Fahren Sie immer auf der **rechten Straßenseite**.
- Fahren Sie **nicht nebeneinander**, sondern **hintereinander**.
- Wenn es einen **Fahrradweg** gibt, müssen Sie diesen benutzen (immer nur auf der rechten Seite in Fahrtrichtung).
- Nur Kinder bis **11 Jahre** dürfen die Fußwege mit dem Fahrrad benutzen.
- Während des Fahrens dürfen Sie Kopfhörer nur dann tragen, wenn Sie trotzdem alles hören können.

- Sie dürfen (ohne Freisprecheinrichtung) **nicht telefonieren**.

## Fahrrad kaufen

Achten Sie beim Kauf darauf, dass Ihr Fahrrad **verkehrssicher** ist. Sonst müssen Sie bei einer Kontrolle durch die Polizei eine Geldstrafe bezahlen.

Das Fahrrad muss ausgestattet sein mit:

- einer Klingel
- zwei voneinander unabhängige Bremsen
- einer Lampe, vorne
- einem weißen Reflektor, vorne
- einem roten Rückstrahler
- einem roten Reflektor, hinten
- vier gelben Speichenreflektoren oder reflektierenden weißen Streifen, an den Reifen oder Speichen
- rutschfeste Pedale, mit je zwei Pedalreflektoren



Falls Sie ein **gebrauchtes Fahrrad** kaufen möchten, finden Sie hier günstige Angebote:

- in Fahrradgeschäften
- bei Fahrradversteigerung
- in einer Fahrradwerkstatt in Ihrer Kommune
- auf Flohmärkten
- im Kleinanzeigenteil in den Tages- und Wochenzeitungen
- an den Informationstafeln in Geschäften
- in Social Media
- in Apps für Gebrauchtwagen
- auf Webseiten für Gebrauchtwagen

## Fahrrad reparieren

**Fahrradgeschäfte** können Ihr Fahrrad reparieren. Dafür müssen Sie bezahlen. Manchmal gibt es in Mannheim Veranstaltungen und Aktionen von **ehrenamtlichen Fahrradwerkstätten**. Das ist meistens billiger und bei kleinen Reparaturen sogar kostenlos. Man bekommt hier auch Informationen zur Instandhaltung seines Rades.

Informieren Sie sich vor Ort, welche Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten es gibt.

## ÖPNV - Bus, Straßenbahn & Zug

Sie können alle Orte in Mannheim und in der Umgebung gut mit dem **Bus** und der **Straßenbahn** (RNV, Rhein-Neckar-Verkehr) oder dem **Zug** (DB, Deutsche Bahn) erreichen. Dabei ist es sehr wichtig, dass Sie immer eine **gültige Fahrkarte** (= Ticket) haben. Wenn sie ohne Ticket fahren müssen Sie eine Strafe von mindestens 60 € bezahlen. (Stand März 2023)

## Fahrkarte

Schauen Sie genau nach, welches Ticket Sie brauchen und welches Ticket für Sie am günstigsten ist. Denn es gibt eine **große Anzahl unterschiedlicher Fahrkarten**.

Es gibt zum Beispiel:

- Einzelfahrkarten
- Tagesfahrkarten
- Wochenkarten oder Monatskarten

Außerdem gibt es zum Beispiel spezifische Fahrkarten:

- für Kinder
- für Schüler (inklusive Auszubildende)
- für Studierende
- für Familien
- für Gruppen

**Das Deutschlandticket** wird zum 1. Mai 2023 eingeführt. Das Deutschlandticket wird primär als digitales Ticket verfügbar sein und deutschlandweit im ÖPNV gelten. Das Deutschlandticket gibt es zum Einführungspreis von 49 Euro pro Monat im Abonnement, monatlich kündbar.

Das Deutschlandticket ist auch bei der rnv erhältlich. Alle Informationen dazu und was Jahreskarten-Kundinnen und -Kunden beachten sollten, finden Sie auf:

<https://www.rnv-online.de/tickets/deutschlandtick...>

## Informationen zu Reiseverbindungen und Fahrkarten

- bei den Reisezentren der Bahnhöfe (Beachten Sie, dass es nicht an jedem Bahnhof ein Reisezentrum gibt. Achten Sie auch auf die Öffnungszeiten der Schalter.)
- an den Fahrkartenautomaten am Bahnhof oder der Haltestelle

- über die [App der Deutschen Bahn](#) oder [Internetseite der Deutschen Bahn](#)
- über die [APP der RNV](#) oder [Internetseite der RNV](#)
- im Bus: hier können Sie die Fahrkarte direkt beim Busfahrer kaufen

## Fahrradmitnahme (Nahverkehr)

Fahrräder können **zu bestimmten Zeiten** in den Zügen des Nahverkehrs **kostenlos** mitgenommen werden:

Montags bis Freitags vor 6 Uhr und ab 9 Uhr bis 3 Uhr des Folgetags.

Für die Zeit zwischen 6 und 9 Uhr benötigen Sie eine extra Fahrradkarte.

an Samstagen, Sonntagen und Feiertagen ist die Mitnahme den ganzen Tag kostenlos.

Zur Info: Grundsätzlich besteht **kein Anspruch auf die Mitnahme Ihres Fahrrades**. Es muss genug Platz vorhanden sein. Sie können auch ein Faltfahrrad benutzen. Dieses kann kostenlos mitgenommen werden.

[Hier](#) erhalten Sie weitere Informationen zur Fahrradmitnahme.

## Auto - Führerschein & Zulassung


### Auto-Führerschein

Wenn Sie in Deutschland ein Auto fahren, müssen Sie eine **gültige Fahrerlaubnis** besitzen und den **Führerschein** immer dabei haben.

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

Es gibt auch die Möglichkeit, den **Führerschein mit 17 Jahren** zu machen. Das heißt: „**Begleitetes Fahren ab 17**“. Man darf dann aber nur mit bestimmten Begleitpersonen fahren. Diese Personen geben Ihnen beim Fahren Sicherheit und stehen für Fragen offen. Die Begleitpersonen müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllen.

Bei den Bürgerdiensten der Stadt Mannheim bekommen Sie weitere Informationen zum Begleiteten Fahren:

 [Begleitetes Fahren ab 17 Jahren | Mannheim.de](#)

### Sie möchten den Führerschein machen?

Wenn Sie den Führerschein machen möchten, wählen Sie eine Fahrschule aus. Die Fahrschule erklärt Ihnen, welche Unterlagen Sie benötigen und wie das Vorgehen ist. **Den Führerschein zu machen kostet Geld**. Erkundigen Sie sich vorher über die Höhe dieser Kosten.

Um eine deutsche Fahrerlaubnis zu bekommen, müssen Sie die **theoretische Prüfung** und die **praktische Prüfung** bestehen. Die theoretische Prüfung kann man neben Deutsch in folgenden Sprachen ablegen: Englisch, Französisch, Griechisch, Hocharabisch, Italienisch, Kroatisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch, Spanisch und Türkisch. Sprechen Sie dazu bitte Ihren Fahrlehrer an.

Zusätzlich müssen Sie an einem **Erste-Hilfe-Kurs** teilnehmen. Dort lernen Sie wie man in einer Notsituation Hilfe leistet, zum Beispiel bei Unfällen, Verbrennungen oder Vergiftungen.

Beim Führerscheinwesen der Stadt Mannheim finden Sie weitere Informationen:

 [Führerscheinwesen | Mannheim.de](#)

## Sie haben bereits einen ausländischen Führerschein?

Sie haben einen ausländischen Führerschein und wohnen in Deutschland?

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

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

Benötigte Unterlagen zur Umschreibung:

- biometrisches Lichtbild
- Meldebescheinigung
- amtliche Sehtestbescheinigung
- bei LKW-Klassen oder Klasse C/D: anstatt der Sehtestbescheinigung wird ein augenärztliches und ein ärztliches Gutachten benötigt
- Nachweis über die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs (9 Unterrichtseinheiten)
- Kopie Führerschein und Übersetzung Führerschein
- Kopie Ausweisdokument
- Name der Fahrschule



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

[Hier](#) bekommen Sie weitere Informationen sowie Anträge zur Umschreibung Ihres Führerscheins.

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

## Autozulassung

Sie möchten ein Kraftfahrzeug (zum Beispiel Auto, Lastwagen, Motorrad, Motorroller) kaufen und damit fahren? Dann müssen Sie dieses Kraftfahrzeug zulassen (= anmelden). Dazu müssen Sie zur Zulassungsstelle (Zulassungsstelle).

[Auf der Website der Stadt Mannheim](#) erhalten Sie weitere Informationen.

Bitte vereinbaren Sie vorher [online einen Termin](#). Informieren Sie sich vor Ihrem Termin [hier](#), welche Unterlagen Sie benötigen.

## Taxi

Sie können auch mit dem **Taxi** fahren. Diese Möglichkeit ist aber **meistens teurer** als andere Verkehrsmittel, wie zum Beispiel Bus und Bahn.

**Informieren Sie sich vorher gut, welche Kosten in etwa für Sie anfallen.** Mit dem [Taxirechner](#) können Sie Ihre ungefähren Taxikosten berechnen.

Über die Suchfunktion vom [Telefonbuch „Das Örtliche“](#) können Sie ein nahegelegenes Taxiunternehmen suchen.

## Trinkwasser

In Deutschland kann das **Wasser direkt** aus dem **Wasserhahn** getrunken werden. Die Qualität des Trinkwassers wird streng kontrolliert.

Generell wird **empfohlen** zum **Trinken** und zur **Zubereitung von Speisen** und Getränken nur **kaltes Wasser** zu verwenden.

Wenn das Wasser längere Zeit in der Leitung steht (> 4 Stunden) wird empfohlen, dieses solange laufen zu lassen, bis es merklich kühler aus der Leitung kommt.

Informationen des Mannheimer Wasserversorgers MVV zu Trinkwasserqualität in mehreren Sprachen finden Sie hier:

[https://www.mvv.de/fileadmin/user\\_upload\\_pk\\_gewk/...](https://www.mvv.de/fileadmin/user_upload_pk_gewk/...)

## Müll & Mülltrennung

### Müll und Abfälle

In Deutschland wird Müll getrennt entsorgt. Die **Restmülltonne, die Wertstofftonne und die Papiertonne** sind für jeden Haushalt Pflicht, denn diese drei Abfallarten müssen getrennt gesammelt werden. Zusätzlich bietet der Betrieb die kostenlose Biotonne für Küchenabfälle und Gartenabfälle an. Die Leerungstermine für alle Abfallarten sind im Abfallkalender des Stadtraumservice Mannheim aufgeführt.

Unter folgendem Link können Sie die Informationen zum aktuellen Mannheimer Abfallkalender abrufen:

 <https://www.mannheim.de/de/service-bieten/umwelt/...>

### Restmüll in die schwarze Tonne

- Die Restmülltonne wird je nach Leerungsgebiet wöchentlich oder 14-täglich geleert.
- Für die Restmülltonne wird eine monatliche Gebühr erhoben.

In die **schwarze Tonne** kommen Abfälle, die nicht wiederverwertet werden können:

- Windeln, Damenbinden und Tampons

- Papiertaschentücher, Kosmetiktücher, Papierhandtücher
- Müllbeutel aus Plastik
- Staubsaugerbeutel
- beschichtetes Papier
- Tapeten, Teppichboden-Reste
- Kehricht, Asche, Kleintier-Streu, Zigarettenkippen

## **Wertstofftonne:**

- Die Wertstofftonne ist Pflicht und kostenlos. Es gibt sie in zwei Größen: 240-Liter (zweirädrig) oder 1.100-Liter (vierrädrig). Je nach Bedarf können Sie eine oder mehrere Wertstofftonnen bestellen.
- Die Wertstofftonne wird alle 4 Wochen geleert. Eine 14-tägliche Zusatzleerungen bietet die Firma Knettenbrech + Gurdulic kostenpflichtig an.  
Eine Beauftragung muss schriftlich von den Hauseigentümer\*innen beziehungsweise Grundstückseigentümer\*innen oder dessen Hausverwaltung erfolgen.
- In die Wertstofftonne gehören alle Verpackungen sowie sogenannte stoffgleiche Nichtverpackungen zum Beispiel Kunststoffeimer, Wäschekörbe, Spielzeug aus Kunststoff, Töpfe, Pfannen und sonstige Eisenwaren.

## **Papier in die blaue Tonne**

- Die Papiertonne ist Pflicht und kostenlos. Je nach Bedarf können Sie eine oder mehrere Papiertonnen bestellen, vorausgesetzt Sie haben eine Restmülltonne.  
In die Papiertonne kommen Papier, Pappe und Kartonagen, dazu gehören auch Papierverpackungen.  
Die Leerung der Papiertonne erfolgt 14-täglich im Voll- oder Teilservice, je nach Leerungsgebiet. Für den Vollservice in einem Teilservicegebiet wird ein Zuschlag von 1,30 € (120 Liter Behälter) bzw. 1,50 € (240 Liter Behälter) pro Monat (Stand Januar 2023) und Behälter erhoben. 4-rädrige Behälter (770 und 1.100 Liter) werden nur im Vollservice geleert.

In die **blaue Tonne** kommen Abfälle aus Papier, sie müssen sauber und unbeschichtet sein:

- Zeitungen und Zeitschriften
- Pappkartons (bitte falten oder zerkleinern)
- Kataloge und Prospekte
- Schulhefte
- Bücher
- Formulare und Druckerpapier
- Briefe und Briefumschläge
- Papiertüten
- Papierverpackungen
- Zigarettschachteln (ohne Alu und ohne Folie)
- Pralinenschachteln (ohne Plastik)

## **Bioabfall in die braune Tonne**

## Nutzen Sie die kostenlose Biotonne!

Mit der Biotonne schützen Sie Klima und Umwelt und leisten einen wertvollen Beitrag zur Energiewende. Denn aus Bioabfall gewinnen wir nährstoffreichen Kompost, geeignet für Balkon und Garten. So kann auf Kunstdünger und andere umweltschädliche Düngemittel verzichtet werden.

Die Biotonne wird grundsätzlich im gesamten Stadtgebiet im Teilservice geleert. Gegen einen geringen Zuschlag ist auch Vollservice möglich.

Von März bis einschließlich Oktober ist Sommerzeit für die Biotonne und wir leeren sie einmal pro Woche. In den anderen vier Monaten von November bis Februar kommen wir alle 14 Tage bei Ihnen vorbei. Die Biotonne wird immer im Teilservice geleert. Das heißt, dass Sie die Biotonne selbst bis 6.30 Uhr an den Gehwegrand fahren müssen und danach wieder zurück. Auf Antrag kann die Biotonne auch im Vollservice geleert werden, dann erledigen wir das für Sie. Allerdings muss der Standplatz die Voraussetzungen erfüllen.

In die **braune Tonne** kommen kompostierbare Abfälle:

- Küchenabfälle (auch Fleisch- und Fischreste)
- Obst- und Gemüsereste
- Salat (ohne Salatsoße)
- Kartoffelschalen, Eierschalen
- Kaffeefiltertüten, Teebeutel
- Verwelkte Blumensträuße
- Topfpflanzen (ohne Topf)
- Gartenabfälle
- Zerknülltes Zeitungspapier, um Feuchtigkeit aufzusaugen

💡 Hier finden sie zusätzliche Informationen zur Abfallwirtschaft und alles weitere zur Müllentsorgung.

🌐 <https://www.mannheim.de/de/service-bieten/umwelt/...>

## Wann haben Geschäfte geöffnet?

In Deutschland haben die Geschäfte in der Regel von **Montag bis Samstag** geöffnet. Am Sonntag und an Feiertagen sind sie geschlossen. Die Öffnungszeiten der Geschäfte können unterschiedlich sein. Sie können sich im Internet oder am Eingang der jeweiligen Geschäfte darüber informieren.

Zur Info: Restaurants, Cafés und Freizeiteinrichtungen (zum Beispiel Schwimmbäder, Museen, Kinos) sind auch am Sonntag und an Feiertagen geöffnet.

## Günstig einkaufen

### günstige Lebensmittel & Sozialkaufhaus



## Lebensmittel einkaufen

Bei der **Tafel Mannheim** können Sie Lebensmittel und Hygieneartikel kostenlos abholen, wenn Sie kein Geld oder wenig Geld verdienen. Sie brauchen dafür einen "Nachweis der Bedürftigkeit" (zum Beispiel: ein Leistungsbescheid vom Jobcenter, Rentenbescheid). Dafür benötigen Sie einen **Tafelausweis**.

Der Tafelausweis wird in den Tafelläden ausgestellt. Hierfür bringen Sie bitte einen entsprechenden Nachweis über die Einkommensverhältnisse (Jobcenter-Bescheid, Lohnzettel, Rentenbescheid, Wohngeldbescheid, etc.) sowie Ihren Personalausweis und zwei Passfotos mit. Sie bekommen einen Ausweis ausgestellt, wenn Sie bestimmte Voraussetzungen erfüllen.

Die Tafel hilft Menschen, die nicht viel Geld haben. In Tafel-Läden 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.

Weitere Informationen zu den Tafel-Läden gibt es auf der Homepage des Deutschen Roten Kreuzes

<https://www.drk-mannheim.de/angebote/tafel-und-se...>

## Öffnungszeiten und Adressen der Tafel-Läden in Mannheim:

- [📍 Alphornstraße 8, 68169 Mannheim-Neckarstadt](#)  
🕒 Montag bis Freitag: 10 bis 16 Uhr  
☎️ [0172 2485350](tel:01722485350)
- [📍 Plankstadter Straße 28 68219 Mannheim-Rheinau](#)  
🕒 Montag, Mittwoch & Freitag: 12:30 bis 16:30 Uhr  
☎️ [0162 2821050](tel:01622821050)
- [📍 Rastenburgerstraße 43 68307 Mannheim-Schönau](#)  
🕒 Montag, Mittwoch & Freitag: 10 bis 15 Uhr  
☎️ [0173 7059411](tel:01737059411)

## Sozialkaufhaus Rhein-Neckar-Kreis

Das soziale Kaufhaus Rhein-Neckar-Kreis bietet Neuware von Markenherstellern zu sehr günstigen Preisen an. Das Sortiment bietet eine Vielfalt von Artikeln wie z.B. Reinigungsmittel, Hygiene Artikel, Babybedarf, Haushaltswaren oder Spielwaren. Die Preise sind bis zu 95% günstiger als der normale Ladenpreis.


**Das Sozialkaufhaus ist ein tafelhähnlicher Betrieb.** Das heißt, nur bedürftige Kunden dort einkaufen dürfen. Nach der Vorlage eines Bescheids über die Bedürftigkeit bekommen Sie

eine Kundenkarte.

Folgende Bescheide können vorgelegt werden:

Sozialhilfe, Arbeitslosengeld II, Wohngeld, Grundsicherung und Asylbewerber-Status.

SKH Sozialkaufhaus R-N-K gGmbH

 [Wachenburgstr. 145 68219 Mannheim](#)

 [https://sozialkaufhaus-ggmbh.business.site/?utm\\_s...](https://sozialkaufhaus-ggmbh.business.site/?utm_s...)

Montag & Mittwoch: 10.00-14.00

Bitte vergessen Sie nicht Ihre Kundenkarte oder Ihren Bewilligungsbescheid.

## Second-Hand-Läden & Flohmärkte

### Second-Hand Läden

In Second-Hand-Läden können Sie sehr **günstig gebrauchte Kleidung, Möbel, Bücher, Elektroartikel** und so weiter kaufen. Hier finden Sie eine Auswahl an Läden in Mannheim, in denen Sie günstige, geprüfte Ware einkaufen können:

### Fairkauf Mannheim

Der Fairkauf Mannheim der Caritas hat zwei Verkaufsstellen. Das große Kaufhaus finden Sie in Mannheim-Waldhof. Es gibt noch eine Boutique für Schuhe, Kleider und Accessoires in der Mannheimer Innenstadt.

Fairkauf Kaufhaus


Angebot: Möbel und Küchen, Kleidung, Schuhe, Accessoires, Haushaltswaren, Spiele & Spielzeug

 [Carl-Reuther-Str. 2 68305 Mannheim](#)

 Montag - Freitag 10-18 Uhr

Fairkauf Boutique


Angebot: Kleidung, Schuhe, Accessoires


 [B2, 10; 68159 Mannheim](#)

 Montag - Freitag 10-18 Uhr

### Oxfam Secondhand Mannheim

Angebot: Kleidung, Schuhe, Accessoires, Haushaltswaren, Spiele & Spielzeug

 [N2, 9; 68161 Mannheim](#)

 Montag - Freitag: 10:00 - 19:00 Uhr

Samstag: 10:00 - 15:00 Uhr

### Markthaus Mannheim

Das Markthaus Mannheim hat drei Verkaufsstellen. Das große Haupthaus finden Sie in Mannheim-Neckarau. Zudem gibt es noch Secondhand-Boutiquen in der Mannheimer

Innenstadt und in der Neckarstadt West.

## Markthaus Mannheim Neckarau

Angebot: Möbel, Kleidung, Schuhe, Accessoires, Haushaltswaren, Spiele & Spielzeug

📍 [Floßwörthstr. 3-9 68199 Mannheim](#)

🕒 Montag – Freitag: 11.00 – 19.00 Uhr  
Samstag: 9.30 – 17.00 Uhr

## Markthaus Mannheim City

Angebot: Kleidung, Schuhe, Accessoires, Haushaltswaren, Spiele & Spielzeug

📍 [Ifflandstr. 1 68161 Mannheim](#) (direkt neben dem Jobcenter Mannheim)

🕒 Montag – Freitag: 9:30 – 13:00 Uhr & 13:30 – 18:00 Uhr

## Markthaus Mannheim Neckarstadt

Angebot: Kleidung, Schuhe, Accessoires, Haushaltswaren, Spiele & Spielzeug

📍 [Mittelstr. 32 68169 Mannheim](#)

🕒 Montag- Freitag: 11 :00 Uhr – 14:00 Uhr & 15:00 Uhr – 19:00 Uhr

## **Flohmarkt**

Auf Flohmärkten können Sie **gebrauchte Waren** kaufen. Das kann zum Beispiel Kleidung, Schmuck, Geschirr und vieles mehr sein. Oft gibt es thematische Flohmärkte. Zum Beispiel werden auf einem Kinderflohmarkt nur Kindersachen verkauft (Kinderkleidung, Spielzeug, ...).

Sie können auf dem Flohmarkt auch Waren **verkaufen**. Dafür müssen Sie Standgebühren bezahlen. Erkundigen Sie sich bei der Stelle, die den Flohmarkt organisiert. Hier können Sie nach Flohmärkten in Ihrer Nähe suchen:

🌐 <https://meine-flohmarkt-terme.de/>

Einer der größten Flohmärkte in Mannheim ist der Mannheimer Krempelmarkt auf dem neuen Meßplatz.

🌐 <https://www.mannheimer-krempelmarkt.de/>

## **Weitere Möglichkeiten gebrauchte Sachen zu kaufen oder zu verkaufen**

- die Informationstafeln in Geschäften
- den Kleinanzeigenteil in den Tages- und Wochenzeitungen
- Social Media
- Apps für Gebrauchtwaren

## **Gratis Bekleidung – Kleiderkammern & Kleiderstuben in Mannheim**

In ganz Deutschland versorgen viele Kleiderkammern und Kleiderstuben Menschen mit gut erhaltener Kleidung und Schuhen. Auch in der Stadt Mannheim gibt es Angebote, **gratis Bekleidung** zu bekommen.

## Angebote des Caritasverband Mannhei e.V. Verein

### Kleiderkammer in der Tagesstätte für Wohnungslose

[D 6, 7, 68159 Mannheim](#)

[0621 1783742](#)

Ausgabe an wohnungslose Menschen:

Di. und Do. 9 - 10.30 Uhr (Anmeldung um 8.30 Uhr)

Ausgabe an bedürftige Menschen mit Wohnung:

zweimal im Monat gemäß Aushang (Nachweis der Bedürftigkeit erforderlich)

### Kleiderkammer in Kind & Kegel

[Heilsberger Str. 11, 68307 Mannheim](#)

[0621 77560](#)

Ausgabe: Mo. 10 - 12 Uhr

Die Kleiderausgabe ist kostenlos und erfolgt ausschließlich an Klient(inn)en von Kind & Kegel und der Caritas-Sozialberatung.

### Kleiderkammer der Caritas-Konferenz St. Antonius

Gemeindehaus St. Antonius

[Rheinauer Ring 262, 68219 Mannheim](#)

Ausgabe: Mi. 15 - 17 Uhr für Erwachsene, Di. 15 - 16 Uhr für Kinder

### Kinderkleiderkammer der Caritas-Konferenz St. Elisabeth

[Waldfrieden 78, 68305 Mannheim](#)

Ausgabe: Mi. 14 - 16 Uhr (nicht in den Ferien)

(Berechtigungsschein erforderlich)

### Kleiderkammer für Geflüchtete

[Hallesche Str. 1, 68309 Mannheim](#)

Öffnungszeiten:

Mo., Mi. und Fr. 16 - 19 Uhr

Kleidung für Erwachsene und Kinder

Nur für Geflüchtete nach Asylbewerberleistungsgesetz (Nachweis erforderlich), das heißt

alle Personen im Asylverfahren mit einer Aufenthaltsgestattung,  
alle Personen mit abgelehntem Asylverfahren mit einer Duldung,  
Geflüchtete aus der Ukraine (Nachweis durch ukrainischen Pass)

## Fundbüro: Etwas verloren oder gefunden?

**Verlorene Gegenstände** (zum Beispiel Schlüssel oder Geldbeutel) werden oft im **Fundbüro** abgegeben und dort für einige Zeit aufbewahrt. Wenn Sie etwas verloren haben, können Sie beim Fundbüro nachfragen, ob es dort abgegeben wurde.

Wenn Sie selbst einen Gegenstand finden, geben Sie ihn bitte auch im **Fundbüro** ab.

**Öffnungszeiten** Montag: 08:00 - 14:00 Uhr

Dienstag, Mittwoch und Freitag: 08:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag: 08:00 - 18:00 Uhr **Adresse Fundbüro** [K 7, 68159 Mannheim](#) @

[fundbuero@mannheim.de](mailto:fundbuero@mannheim.de) ☎ [0621 2933275](tel:06212933275) 📍

<https://www.mannheim.de/de/fundbuero/fundbuero>

## Internet / WIFI

Wenn Sie keinen privaten Internet/ WLAN Anschluss haben, können Sie öffentliche Hotspots benutzen.

**MA-WLAN** ist das offizielle WLAN Angebot der Stadt Mannheim, das an zahlreichen öffentlichen Orten verfügbar ist. Egal ob mit Smartphone, Tablet oder Laptop – hier können alle Menschen kostenlos ohne Zeit- oder Volumenbeschränkung im Internet surfen.

🌐 <https://ma-wlan.de/>

## Standorte MA-WLAN

📍 <https://mannheim.opendatasoft.com/explore/dataset/standorte-wlan-mit-geocode/map/?flg=de&location=1>

## Notrufnummern / SOS

Wenn Sie sich persönlich oder jemand anderes in einer Notsituation befinden (Unfall, Krankheit, Brand oder ähnliches), können Sie sich telefonisch an die Polizei, Feuerwehr oder Rettungsdienste wenden.

**Mit der Telefonnummer für den Notfall erreichen Sie die Notrufstelle aus allen Fest- und Mobilnetzen (ohne Vorwahl):**

Polizei: ☎ **110**

Feuerwehr, Rettungsdienst (Ambulanz), Notarzt: ☎ **112**

**MVV-Notfall** Gasgeruch, Stromausfall, Wasser, Fernwärme

[\*\*0800 2901000\*\*](tel:08002901000)

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

Wichtige Angaben bei einem Notruf:

- **Wer** ruft an (Ihr Name)?
- **Wo** ist etwas passiert (Adresse)?
- **Was** ist passiert?
- **Wie viele** Kranke oder Verletzte gibt es? Handelt es sich um Kinder oder Erwachsene?

- **Welche Art** von Krankheiten oder Verletzungen liegen vor?

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

Halten Sie folgende Dokumente bereit:

- **Versichertenkarte** (wenn Sie bereits bei einer Krankenkasse angemeldet sind)
- **Ausweis**  
**Hinweis für Asylsuchende:** Mit Ihrem Ausweis müssen Sie im Krankenhaus nachweisen, dass Sie asylsuchend sind und die Kosten über das Sozialamt abgerechnet werden

Kassenärztliche Notfallpraxis: ☎ **116 117**

## **Der Notdienst der Mannheimer Kassenärzte**

Universitätsklinikum Mannheim Haus 2

(neben der Notaufnahme)

📍 [Theodor-Kutzer-Ufer 1-3 68167 Mannheim](#)

## **Steuern**

### **Was sind Steuern ?**

Eine Steuer ist ein Geldbetrag. Dieser wird von staatlichen Stellen bei allen steuerpflichtigen Personen zur Generierung von Einkünften eingehoben, z.B. Einkommensteuer. Fast alle Menschen in Deutschland zahlen Steuern. Auch eine Firma muss Steuern zahlen.

Die Steuern bekommt der Staat, weil der Staat damit verschiedene Sachen bezahlt. Grundsätzlich ist die Steuer dafür da, die Ausgaben der öffentlichen Stellen (Städte, Bundesländer, Bund) zu finanzieren. Alle Bürger dieses Landes nutzen öffentliche Einrichtungen, wie Straßen oder Schulen. Außerdem profitieren sie von der Arbeit von Staatsangestellten, wie Polizisten oder Lehrer. Der Staat hilft auch Menschen, wenn Sie keine Arbeit haben, zum Beispiel durch Arbeitslosengeld vom Jobcenter. Auch Personen, die Schutz suchen (Geflüchtete), bekommen Unterstützung in Form von Geldleistungen, eine Unterkunft und Beratung. Das alles kostet Geld und wird durch Steuergelder finanziert. Das heißt auch, dass Bürger in Deutschland nicht alleine für sich verantwortlich sind, sondern sich gegenseitig unterstützen. Das nennt man auch Solidaritätsprinzip. Das alles kostet Geld und wird durch Steuergelder finanziert.

### **Einkommensteuererklärung**

Die Einkommensteuererklärung zeigt dem Finanzamt die Einkommensverhältnisse an. Anhand dessen kann das Amt die Höhe der Einkommensteuer ermitteln, die monatlich anfällt. Ob Sie eine Steuererklärung machen müssen, können Sie beim zuständigen Finanzamt nachfragen.

Nicht alle Menschen zahlen gleich viel Einkommenssteuer. Wenn jemand viel verdient, muss er mehr Steuer zahlen. Wenn jemand wenig verdient, zahlt er weniger.

Das Finanzamt rechnet aus, wie viel jeder zahlen muss. Dabei kann es vorkommen, dass Steuerzahler innerhalb eines Jahres zu viel Steuern abgegeben haben. Mit Hilfe der Steuererklärung kann man die Ausgaben geltend machen. Im Idealfall erhält man einen Teil des Geldes zurück.

Natürlich kann es auch vorkommen, dass zu wenig Steuern abgegeben wurden. Das trifft dann meistens auf Selbstständige zu. Um das herausfinden zu können, müssen mehrere Angaben dem Finanzamt mitgeteilt werden.

Weitere Informationen zur Steuer finden sie beim [Bundesfinanzamt](#). Mehrsprachige Informationen über das deutsche Steuersystem finden Sie [hier](#).

## **Fristen**

Steuererklärungen können nicht einfach irgendwann abgegeben werden. Es gibt eine Frist, die dringend eingehalten werden sollte.

Eine Einkommensteuererklärung muss immer bis zum 31. Mai des Folgejahres beim Finanzamt eingereicht werden.

## **Hilfe und Unterstützung**

Sie haben Fragen rund um das Thema Steuern? Sie brauchen Hilfe bei der Steuererklärung?

Hier finden Sie mehrsprachige Informationen: <https://handbookgermany.de>

## **Lohnsteuerhilfvereine**

Die Lohnsteuerhilfe für Arbeitnehmer e. V., Lohnsteuerhilfeverein, gehört zu den größten Lohnsteuerhilfevereinen in Deutschland. Sie werden tätig für Arbeitnehmer und Rentner... In mittlerweile rund 300 Beratungsstellen erhalten Sie von Steuerspezialisten aus Ihrer Region individuelle Antworten.

Weitere Informationen finden Sie [hier](#)!

## **Verträge - wichtige Informationen**

In Deutschland gibt es für viele Dinge Verträge. Zum Beispiel:

- Mieten einer Wohnung (Mietvertrag)
- Neue Arbeit (Arbeitsvertrag)

- Neues Handy (Handyvertrag)
- Anmelden im Fitnessstudio (Mitgliedsvertrag)
- Und viele mehr

Wird der **Vertrag** von **zwei Parteien** unterschrieben, ist er **rechtlich bindend**. Alles, was im Vertrag abgeschlossen wurde, muss vom Käufer und auch vom Händler eingehalten werden.

Zum Beispiel, wenn Sie beim Fitnessstudio einen Vertrag für 2 Jahre abgeschlossen haben, dann müssen Sie auch 2 Jahre die Gebühren zahlen. Machen Sie sich daher Gedanken, ob Sie für diesen Zeitraum alles bezahlen können.

Oftmals beinhalten Verträge auch „**Kleingedrucktes**“. Das steht meist klein am unteren Rand des Vertrages. Das müssen Sie sich unbedingt auch **immer durchlesen** und damit **einverstanden** sein, bevor Sie unterschreiben.

Lassen Sie sich zu keinem Vertragsabschluss drängen. Sie haben immer das Recht, **alles durchzulesen und zu überprüfen**. Fragen Sie, ob Sie den Vertrag gegebenenfalls mit nach Hause nehmen dürfen. Dann können Sie den Vertrag in Ruhe lesen oder ihn übersetzen lassen.

Sie können sich bei Uneinigkeiten mit der anderen Vertragspartei auch einen **Rechtsanwalt** oder eine **Rechtsberatung** suchen.

## Kündigung

Sie müssen **schriftlich kündigen** (meistens 3 Monate vor Vertragsende). Halten Sie die Kündigungsfrist nicht ein, verlängert sich der Vertrag häufig automatisch.

## Handyvertrag

Es gibt in Deutschland zwei verschiedene **Handyverträge**.

### Prepaidvertrag (Prepaidvertrag)

Der Prepaidvertrag hat keine feste Vertragslaufzeit, sondern man muss Guthaben (Geld) aufladen.

### Laufzeitvertrag (Laufzeitvertrag)

Bei einem Laufzeitvertrag gibt es eine Mindestvertragslaufzeit. Fragen Sie nach, wie lange der Vertrag geht und ob Sie diesen so lange bezahlen können. Dieser Vertrag **verlängert sich automatisch**, wenn Sie nicht kündigen. Wenn Sie nicht wollen, dass sich der Vertrag automatisch verlängert, müssen Sie **schriftlich kündigen**. Achten Sie auf die **Frist**.

## 10 wichtige Fragen für den Vertragsabschluss vom Handy

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?

## Theater

In der Stadt Karlsruhe und auch in einigen Kommunen gibt es verschiedene Theater. Es gibt Theater für Erwachsene, aber auch für Kinder.

[Hier](#) finden Sie eine Übersicht.

Informieren Sie sich direkt in Ihrer [Kommune](#).

## Bibliotheken und Büchereien

In Bibliotheken und Büchereien können Sie Bücher, Zeitschriften, CDs und DVDs ausleihen. Sie können die Bücher und Medien dann für einige Wochen behalten (Leihfrist). Das meiste davon ist auf Deutsch. Manchmal gibt es aber auch Bücher in anderen Sprachen. Wenn Sie etwas ausleihen möchten, benötigen Sie einen Ausweis. Diesen Ausweis erhalten Sie in der Bibliothek. Meistens müssen Sie dafür etwas bezahlen. Wenn Sie die Bücher und Medien nicht rechtzeitig zurückgeben, müssen Sie zusätzliche Gebühren (=Geld) bezahlen.

Bibliotheken und Büchereien gibt es in der [Stadt Karlsruhe](#), aber auch in [vielen Kommunen](#) im Landkreis Karlsruhe.

Erkundigen Sie sich im [Rathaus in Ihrem Wohnort](#), ob es eine Bibliothek oder Bücherei gibt.

## Vereine

**Vereine** haben in Deutschland eine große gesellschaftliche Bedeutung. Sie bieten den Menschen die Möglichkeit, gemeinsame Ziele zu verwirklichen und die Sprache zu verbessern. Diese Ziele können unterschiedlicher Art sein: sportliche Aktivität, Freizeitgestaltung, Engagement für Bedürftige und Benachteiligte, Schutz der Natur oder Kontakt zu Gleichgesinnten.

Es gibt im Landkreis Karlsruhe viele Sportvereine für verschiedenste Sportarten: Fußball, American Football, Basketball, Turnen, Leichtathletik, Volleyball, Schwimmen und vieles mehr.

Normalerweise muss ein **jährlicher Mitgliedsbeitrag** bezahlt werden, um Mitglied zu sein. Genauere Informationen darüber erhalten Sie jedoch **direkt beim Verein**.

**Wichtig:** Bei niedrigen Einkommen können im Rahmen des [Bildungs- und Teilhabepakets](#) Zuschüsse zu Mitgliederbeiträgen in Vereinen für Kinder und Jugendliche gewährt werden.

Informieren Sie sich in [Ihrer Kommune](#), welche Vereine es gibt.

## Musikschulen

Wenn Sie oder Ihr Kind ein **Instrument** oder **singen** lernen wollen, kann man in eine Musikschule gehen. Dort gibt es einen Lehrer, der Sie unterrichtet.

Eine Musikschule kostet **Geld**. Einen **Teil der Kosten** kann man über das [Bildungs- und Teilhabepaket](#) bezahlen.

In vielen Kommunen im Landkreis gibt es Musikschulen. Informieren Sie sich im Rathaus in [Ihrer Kommune](#).

## Konzerte, Ausstellungen und Veranstaltungen

In der Stadt und im Landkreis Karlsruhe gibt es viele verschiedene Veranstaltungen, Konzerte, Feste oder Ausstellungen.

Hier eine **Auswahl von Zeitschriften oder Internetseiten** auf denen Sie sich informieren können.

- [INKA](#) - gibt es als kleines Heft in vielen Bars oder Restaurants kostenlos oder im Internet
- [Klappe auf](#) - gibt es als Zeitschrift in vielen Bars oder Restaurants kostenlos oder im Internet
- [Karlsruhe erleben](#)
- [Mein KA](#)
- [IBZ Karlsruhe](#)

Und viele mehr

## Freizeitangebote für Kinder & Jugendliche

### Jugendtreffs in Mannheim

Ein Jugendtreff ist ein Ort der Begegnung für Jugendliche und junge Erwachsene. In den Jugendtreffs gibt es viele verschiedene Angebote, die meistens kostenlos sind. Man kann dort junge Leute treffen.

## Bürgerschaftliches Engagement - Ehrenamtliche Arbeit

**Bürgerschaftliches Engagement** in Mannheim ist vielfältig. Bürgerschaftliches Engagement - auch Ehrenamtliche Tätigkeit genannt - ermöglicht Ihnen, sich mit Ihren Kenntnissen und Fähigkeiten einzubringen. Die Möglichkeiten umfassen den sozialen, kulturellen, sportlichen oder handwerklichen Bereich.

Man kann zum Beispiel:

- Älteren Menschen und Menschen mit Behinderung helfen
- Bei der Betreuung von Kindern helfen
- Im Sportverein arbeiten
- Im Tierheim helfen

Eine Vielzahl unterschiedlicher Angebote zum Mitmachen finden Sie über die **Freiwilligenbörse** der Stadt Mannheim. Wir freuen uns sehr, wenn Sie sich für andere Menschen engagieren möchten.

 [Freiwilligenbörse | Mannheim.de](https://www.freiwilligenboerse.de)

Für viele ehrenamtliche Tätigkeiten muss man **gut Deutsch sprechen**. Für manche Tätigkeiten ist Deutsch sprechen nicht so wichtig. Das ist von Tätigkeit zu Tätigkeit verschieden.

Wichtig: Eine ehrenamtliche Tätigkeit ist stets **freiwillig** und **ohne Bezahlung**.

Es gibt zum Beispiel auch die Möglichkeit, **Geflüchtete** und **Neuzugewanderte** zu unterstützen. Sie helfen dann zum Beispiel dabei, Menschen eine **Wohnung oder Arbeit zu finden**. Spezifische Informationen zur Mitarbeit in der Hilfe von Geflüchteten gibt es bei der **Flüchtlingshilfekoordination** der Stadt Mannheim.

 [Flüchtlingshilfekoordination | Mannheim.de](https://www.fluechtlingshilfekoordination.de)

## Help for Ukrainians

### Ankommen: Einreise und Anmeldung

#### Ankommen: Einreise und Anmeldung

Für die gesamte Europäische Union und damit auch für Deutschland gilt folgende Regelung: ukrainische Staatsangehörige können sich mit einem Reisepass 90 Tage (zusammengerechnet für alle Schengen-Staaten) frei in der EU aufhalten beziehungsweise innerhalb der EU bewegen.



Ab dem Moment, in dem Geflüchtete aus der Ukraine in Deutschland, um staatliche Unterstützung bitten, ist eine Registrierung erforderlich.

Um staatliche Unterstützung zu erhalten und registriert zu werden, wenden Sie sich bitte zuerst an eine Erstaufnahmestelle für Geflüchtete aus der Ukraine in einem Bundesland. Über die Erstaufnahmestelle werden Sie in eine Stadt weitergeleitet, in der Sie untergebracht werden.

Wenn Sie eine Wohnung mit Mietvertrag finden, müssen Sie nicht in die Erstaufnahmestelle gehen. In diesem Fall melden Sie sich an und stellen einen Antrag auf eine Aufenthaltsgenehmigung bei der örtlichen Ausländerbehörde.

Wenn Sie in Baden-Württemberg angekommen sind und **keine Wohnung** gefunden haben, wenden Sie sich bitte an:

#### Landeserstaufnahmestelle (LEA)

 [Durlacher Allee 100, 76137 Karlsruhe](https://www.lea-bw.de), (Haltestelle Tullastraße. bzw. Weinweg).  
 [0721 9267001](tel:07219267001)

In der Landeserstaufnahmestelle erhalten Sie vorübergehende Unterkunft und Versorgung.

## **Zuweisung:**

Sobald Sie einer bestimmten Stadt zugewiesen werden, in der Ihnen eine Unterkunft zur Verfügung gestellt wird, helfen Ihnen Sozialmitarbeiter bei der Anmeldung, und bei der Antragstellung für Aufenthaltserlaubnis sowie bei der Beantragung von Sozialleistungen.

Nachdem Sie sich in einer Stadt angemeldet haben und einen Antrag auf Aufenthaltsgenehmigung gestellt haben, sind Sie zu diesem Wohnort bzw. zum Bundesland gebunden. Das heißt, dass Sie wenig Entscheidungsfreiheit hinsichtlich eines Bundeslandwechsels haben. Dies ist nur möglich, wenn Sie wesentliche Gründe für den Umzug haben (z.B. einen Job in einem anderen Bundesland gefunden haben, eine Familienzusammenführung erfolgt oder Sie ein Studium bzw. eine Ausbildung aufnehmen).

## **Anmeldung in einer Wohnung:**

Nach Anmietung von Wohnraum in Deutschland besteht eine Meldepflicht. Sie müssen sich innerhalb von zwei Wochen nach Einzug bei den **Bürgerdiensten /Bürgerservice** anmelden.

Persönliche Vorsprachen bei den Bürgerdiensten sind je nach Wochentag mit oder ohne Termin möglich.

Unter dem Link können Sie die Öffnungszeiten der Bürgerdienste finden:

 <https://www.mannheim.de/de/service-bieten/buerger...>

Kontakt:

## **Zentrale Bürgerdienste**

 [K 7, 68159 Mannheim](#)

 115

## **Aufenthaltserlaubnis nach §24**

### **Aufenthalt nach § 24**

Nach dem Sie sich in Mannheim angemeldet haben, können Sie bei der Ausländerbehörde eine Aufenthaltserlaubnis nach §24 Aufenthaltsgesetz (AufenthG) beantragen.

Bitte übersenden Sie das ausgefüllte Antragsformular zusammen mit der Kopie Ihres Reisepasses per Post:

**Stadt Mannheim**  
**Bürgerdienste, Ausländerbehörde**  
**K7**  
**68159 Mannheim**

oder per E-Mail:

@ [auslaenderbehoerde@mannheim.de](mailto:auslaenderbehoerde@mannheim.de)

Bitte geben Sie Ihre Wohnanschrift und Ihre Telefonnummer oder E-Mail Adresse an, damit die Ausländerbehörde Sie kontaktieren kann.

Nachdem Ihr Antrag geprüft wurde, erhalten Sie einen Termin zur persönlichen Vorsprache und der Registrierung bei der Ausländerbehörde. Danach bekommen Sie eine Aufenthaltsgenehmigung in Form einer sogenannten "Fiktionsbescheinigung". Mit dieser können Sie Ihr Aufenthaltsrecht sowie die Erlaubnis zur Erwerbstätigkeit bereits nachweisen.

Kontakt:

## Zuwanderung und Einbürgerung

 [K 7, 68159 Mannheim](#)

Unter dem Link können Sie die Ansprechpartner finden, mit denen Sie sich in Kontakt setzen können:

 <https://www.mannheim.de/de/service-bieten/buerger...>

## Café Czernowitz

### Das Café Czernowitz im Stadthaus N1

ist im Stadthaus N1 in Mannheim, direkt am Paradeplatz. Es ist ein guter Ort, um sich zu treffen und Hilfe zu bekommen.

 [Stadthaus N 1, direkt am Paradeplatz.](#)

Das Café liegt zentral in der Mannheimer City.

### Was erwartet Sie im Café Czernowitz?

#### **Integrationsmanagement:**

Im Café Czernowitz bieten die Sozialmitarbeiter ukrainisch- und russischsprachige Beratung und Verweisberatung zu allen Fragen des täglichen Lebens an. Unter anderem bekommen Sie Informationen zu Themen wie Sprachkurs, Arbeitsmarkt, Anerkennung ausländischer Qualifikationen, Bestimmungen des Aufenthaltsrechts, Wohnen, Schule, Bildung und Leistungsbezug.

#### **Beratungszeiten sind:**

- Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag: 09:00 bis 13:00 Uhr
- Dienstags gibt es **keine Beratung**.

Persönliche Terminen oder schriftliche Anfragen können Sie per E-Mail vereinbaren:

[@50ukraine@mannheim.de](mailto:@50ukraine@mannheim.de)

### **Treffpunkt und Orientierungscafé:**

Im Café Czernowitz können Sie sich mit Freunden treffen und mit anderen Ukrainerinnen und Ukrainern über Ihre Erfahrungen in den vergangenen Monaten austauschen.

Veranstaltungen:

Gemeinsam mit anderen Partner werden im Café Czernowitz unterschiedliche Veranstaltungen zu wichtigen Themen durchgeführt. Über aktuelle Veranstaltungen können Sie sich bei den Mitarbeitern des Café Czernowitz informieren.

### **Die Öffnungszeiten sind:**

- Montag und Mittwoch: 13:00 bis 18:30 Uhr
- Dienstag: 08:30 bis 17:00 Uhr
- Donnerstag und Freitag: 13:00 bis 17:00 Uhr

**Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Ihren Besuch!**