

Inhaltsverzeichnis

Willkommen in Mannheim	5
Die Quadratestadt Mannheim	5
Über Integreat Mannheim	6
Integreat in Gebärdensprache (Video)	7
Erste Schritte	7
Aufenthalt in Deutschland - Ausländeramt/Ausländerbehörde	7
Anmeldung beim Bürgerservice	8
Eine Krankenversicherung abschließen	9
Ein Bankkonto eröffnen	10
Stadtplan herunterladen	12
Zusammenleben in Deutschland	12
Grundgesetz & Grundrechte	12
Rechtsstaatlichkeit	13
Persönliche Freiheit	14
Gleichberechtigung von Mann & Frau	14
LSBTIQ* - Lesbisch, Schwul, Bisexuell, Trans*, Inter*, Queer	15
Kinderrechte	16
Gewaltfreiheit/körperliche Unversehrtheit	17
Religionsfreiheit	18
Meinungsfreiheit	18
Beratung & Hilfe	19
Migrationsberatung für Erwachsene (ab 27 Jahren)	19
Beratung für Neuzugewanderte aus Südosteuropa	19
Beratung für junge Migrant:innen (12 bis 27 Jahre) - JMD	21
Beratung für internationale Fachkräfte	22
Beratung für Geflüchtete	24
Beratungsstellen für Arbeitssuchende	26
Arbeitsagentur & Jobcenter	26
Mannheimer Arbeitslosenzentrum (MAZ)	28
Hilfen bei häuslicher Gewalt	28
Angebote für LSBTIQ*	29
Beratung bei der Verbraucherzentrale	32
Wohnen	33
Eine Wohnung suchen	33
Adressen für Ihre Wohnungssuche	34
Sozialwohnungen - Wohnberechtigungsschein	37
Wohnsitzauflage - Umzug als Asylbewerber/in	37
Wohnung gefunden - was nun?	38
Was ist eine Hausordnung?	40
Mieterverein Mannheim - unabhängige Interessensvertretung	40
Wohngeld	40
Gesundheit	41
Behandlungsschein für Asylbewerber:innen	41
Allgemeine Informationen zum Gesundheitssystem	42
Arztbesuch	42
Medizinische Notfälle	43
Krankenversicherung & Krankenkasse	44
Medikamente und Apotheken	45
Gesundheitsversorgung für Menschen ohne Versicherung	46

Die elektronische Patientenakte (ePA)	46
Psychische Gesundheit und Traumatisierung	48
Was mache ich im Notfall?	49
Wo finde ich Hilfe?	50
Selbsthilfe-App für Menschen mit Fluchterfahrungen	52
Schwangerschaft & Entbindung (Geburt)	52
Verhütung und Sexualberatung	55
Spezielle Untersuchungen für Kinder	56
Weitere Beratungsstellen und Hilfsangebote	56
Suchterkrankungen	56
Brustkrebs	57
HIV/Aids und Geschlechtskrankheiten	58
Selbsthilfegruppen	58
Prostitution - Sozial-gesundheitliche Beratung	59
Menschen mit Behinderung	59
Leistungen zur Teilhabe für Menschen mit Behinderung	60
Beratungsangebote und Hilfen für Menschen mit Behinderung	60
Sprache - Deutsch lernen	60
Allgemeine Information & Sprachkursberatung	60
Integrationskurse	61
Berufssprachkurse	62
Weitere Angebote	65
Kinder, Jugend und Familie	66
Schutz von Kindern und Jugendlichen	66
Beratung und Hilfe für Kinder und Eltern	67
Schwangerschaft und Geburt	69
Gesundheit von Mutter und Kinder während der Schwangerschaft	69
Schwangere in Not	70
Beratungsstellen für Schwangere	70
Willkommen im Leben / Frühe Hilfen	71
Unterstützung für Familien mit Kindern	72
Babyerstaussstattung	72
Kindergeld	73
Kinderzuschlag	74
Elterngeld	75
Bildungs- und Teilhabepaket (BuT)	76
Familienpass	77
Landesfamilienpass Baden-Württemberg	78
Kinderbetreuung/ Schulbildung	79
Wie melde ich mein Kind in einer Schule an?	79
Spricht Ihr Kind noch kein Deutsch?	80
Ist Ihr Kind zwischen 6 und 10 Jahren?	81
Ist Ihr Kind 10 Jahre und älter?	81
Hat Ihr Kind zusätzlichen Bedarf?	82
Schulabschluss nachholen	83
Elternabend & Elternbeirat	84
Beratung, Hilfe und weitere Unterstützung	84
Kinderbetreuung von 0-6 Jahren (bis Schuleintritt)	85
Hochschulbildung, Ausbildung, Arbeit	86
Arbeit	86
Zugang zum Arbeitsmarkt - EU Bürger*innen	86

Zugang zum Arbeitsmarkt - Geflüchtete	87
Berufliche Kompetenz	88
Arbeitslosigkeit	90
Arbeitssuche	92
Selbstständigkeit	94
Ausbildung in Deutschland	95
Allgemeine Hinweise zur Ausbildung	95
Schulische Ausbildung	96
Duale Ausbildung	96
Ansprechstellen (HWK und IHK)	97
Anerkennung ausländischer Abschlüsse & Qualifikationen	98
Studium	99
Allgemeine Informationen zum Studium	99
Was brauche ich, um zu studieren?	100
Was kostet ein Studium?	101
Wie kann ich mein Studium finanzieren?	101
Alltag	102
Rundfunkgebühren - GEZ	102
Mobilität	103
Fahrrad	103
ÖPNV - Bus, Straßenbahn & Zug	105
Auto - Führerschein & Zulassung	106
Taxi	107
Trinkwasser	108
Müll & Mülltrennung	108
Wann haben Geschäfte geöffnet?	110
Günstig einkaufen	110
günstige Lebensmittel & Sozialkaufhaus	110
Second-Hand-Läden & Flohmärkte	112
Gratis Bekleidung – Kleiderkammern & Kleiderstuben in Mannheim	113
Fundbüro: Etwas verloren oder gefunden?	114
Internet / WIFI	115
Notrufnummern / SOS	115
Katastrophenschutz	116
Steuern, Gebühren & Verträge	118
Steuern	118
Verträge - wichtige Informationen	119
Handyvertrag	120
Gefahrenwarnung / Verhaltensinformation	120
Freizeit, Kultur und Teilhabe	122
Theater	122
Bibliotheken und Bücherreien	122
Vereine	122
Musikschulen	123
Konzerte, Ausstellungen und Veranstaltungen	123
Freizeitangebote für Kinder & Jugendliche	123
Help for Ukrainians	124
Einreise und Aufenthalt	124
Soziale Leistungen	125
Beratung und weitere Hilfsangebote	125
Mobilität	127

Nachhaltige Mobilität	127
Fahrgemeinschaften	127
Auto	128
Führerschein	128
Öffentliche Verkehrsmittel	128
Der öffentliche Nahverkehr	129
Der Fernverkehr	132
Baden-Württemberg-Ticket	134
Deutschlandticket	135
D-Ticket JugendBW	136
bwegt-App	138
Mobil sein	139
Zu Fuß gehen	139
Verkehrsregeln für Fahrradfahrer	140
Fahrradfahren in der Praxis	142
Fahrradausstattung	144
Besondere Parkbereiche	145
Park + Ride	146

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/km²
- Fläche: 144,97 km²
- 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.

STADTMANNHEIM²

Beauftragter für
Integration und Migration



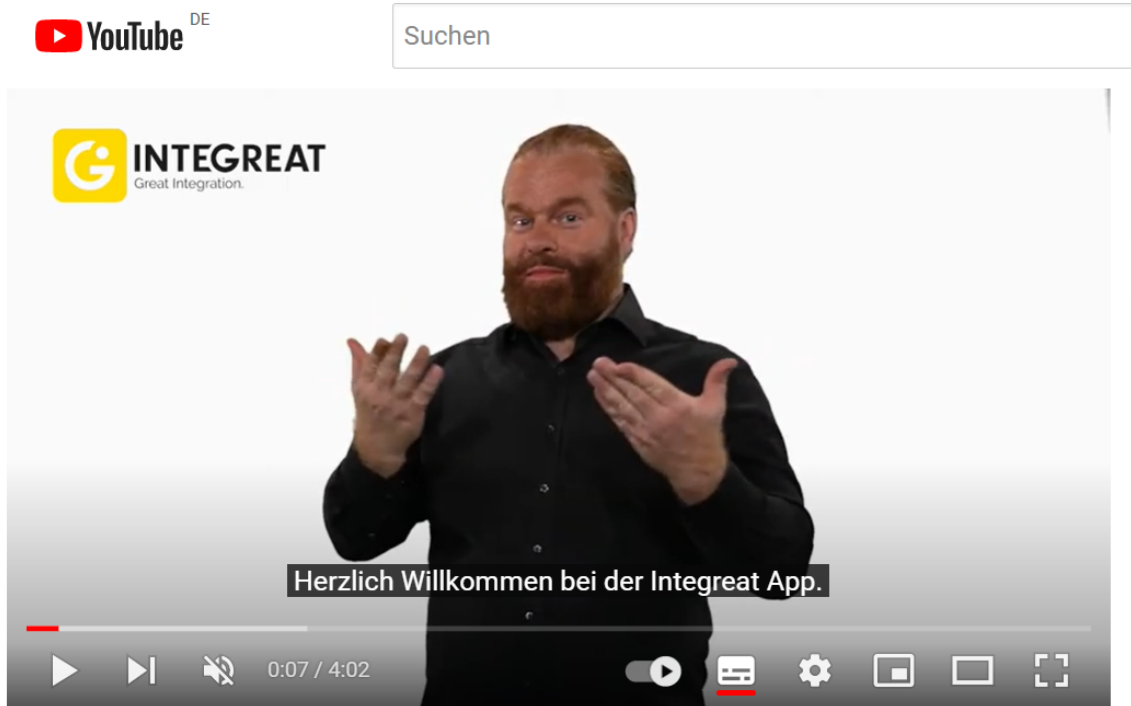
Baden-Württemberg

Integreat in Gebärdensprache (Video)

Die Erklärung über die Integreat-App auf **Gebärdensprache**

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 ein Amt, das Menschen hilft, die nicht aus Deutschland kommen, aber hier leben möchten. Wenn du oder jemand aus deiner Familie aus einem anderen Land kommt, müsst ihr vielleicht dorthin gehen.

Dort kann man zum Beispiel:

- Erlaubnisse bekommen, um in Deutschland zu bleiben (Aufenthaltstitel und Niederlassungserlaubnis)
- Eine Erlaubnis zum Arbeiten beantragen
- Die Erlaubnis verlängern, in Deutschland zu wohnen (Aufenthaltsgestattung ausstellen und verlängern (Asyl))
- Hilfe bekommen, wenn man wegen des Kriegs oder anderer Probleme geflüchtet ist
- Ausnahmegenehmigungen für Reisen


- Eine Einladung schreiben, damit jemand aus dem Ausland zu Besuch kommen kann (Verpflichtungserklärung)
- Hilfe bekommen, wenn man möchte, dass die Familie auch nach Deutschland kommt (Familiennachzug)
- Hilfe für Menschen, die in Deutschland studieren oder einen Sprachkurs machen (Studierende, Studienbewerberinnen und Studienbewerber, Besucherinnen und Besucher von Deutsch-Intensivkursen)
- Einen deutschen Pass beantragen, wenn man Staatsbürger werden will

Wichtig:

Bevor man zur Ausländerbehörde geht, muss man einen Termin machen.

Wer für dich zuständig ist, hängt davon ab, mit welchem Buchstaben Ihr Nachname beginnt.

 [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/...

Anmeldung beim Bürgerservice

Wenn Sie in Deutschland wohnen, besteht eine **Meldepflicht**. Man muss sich innerhalb von zwei Wochen nach Einzug in die Wohnung bei den Bürgerdiensten oder beim Bürgerservice der Stadt Mannheim anmelden.

Pflicht zur Ummeldung: auch wenn Sie in Mannheim innerhalb der Stadt in eine neue Wohnung umziehen.

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

Öffnungszeiten der Bürgerdienste mit und ohne Termin finden Sie hier:

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

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

Für Familien oder Ehepaare:

- Wenn alle an dieselbe Adresse ziehen, reicht ein gemeinsamer Meldeschein.
- Eine Person aus der Familie kann alle anmelden.
- Sie können auch eine andere Person schicken. Dafür müssen Sie dieser Person eine Vollmacht geben.

Abmeldung bei der alten Wohnung:

- Das Amt meldet Sie automatisch bei Ihrer alten Adresse ab.
- Sie müssen das nicht selbst machen.

.Mehr Informationen (auch in leichter Sprache) finden Sie hier:

Bürgerservice in Mannheim

[K7, 68159 Mannheim](#)

[Anfragen unter Telefonnummer 115](#)

<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**
- **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: Ankunftsnauchweis, 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 \(leichte-sprache.org\)](http://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 Volksvertretungen werden in freien Wahlen für die Dauer von vier Jahren 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.** Ein wichtiges Merkmal des Rechtsstaates ist die Gewaltenteilung.

Rechtsstaatlichkeit bedeutet **zum Beispiel:**

Wenn Menschen meinen, dass andere Menschen oder die öffentliche Verwaltung ihnen Unrecht tun, können sie sich an ein **Gericht** wenden. Die Gerichte sind von der Regierung **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. Deutschland ist ein säkularer Staat. Das bedeutet, dass Staat und Religion weitgehend getrennt sind und das Gesetz immer über der Religion steht.

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, Anzug 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 viele verschiedene Menschen.

Sie glauben an unterschiedliche Religionen.

Sie sind Männer oder Frauen oder fühlen sich anders.

Sie denken unterschiedlich über Politik.

Alle Menschen haben die gleichen Rechte.

Auch Menschen mit verschiedener sexueller Orientierung oder Geschlechtsidentität haben dieselben Rechte.

Zum Beispiel:

Lesben, Schwule, Bisexuelle, trans-, intergeschlechtliche und queere Menschen (LSBTIQ*).

In Deutschland dürfen Frauen Frauen lieben und heiraten.

Männer dürfen 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 wie 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

Jeder Mensch darf seine eigene Meinung haben.

Er darf sie sagen und weitergeben. Man darf seine Meinung auch vor vielen Menschen sagen.

Alle Medien sind frei.

Das heißt: Alle Menschen können dort Informationen bekommen.

Wenn du deine Meinung sagst, musst **du die Würde anderer Menschen respektieren.**

Das heißt: Du darfst niemanden schlecht machen oder verletzen.

Das bedeutet **zum Beispiel:**

- Du darfst die Regierung kritisieren.
- Du darfst über Religion sprechen und auch Kritik sagen.
- Künstler dürfen besondere und manchmal auch provokante Dinge machen. Niemand darf ihnen sagen, wie sie ihre Kunst machen müssen.
- Auch die Regierung und Religionen dürfen in Witzen oder Kunst kritisiert werden.

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 verboten:

- Schlechte und falsche Dinge über andere Menschen sagen (Verleumdung)
- Menschen zu Hass oder Gewalt gegen andere aufrufen
- Andere Menschen beleidigen oder schlecht machen
- 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.

Beratung für Neuzugewanderte aus Südosteuropa

MOVE ON: MOTivation stiften. VERtrauen schaffen. Orientierung geben. Netzwerke aufbauen in Mannheim.

„MOVE ON in Mannheim!“ hilft Menschen aus Südosteuropa. Sind Sie neu aus Bulgarien oder Rumänien nach Mannheim gekommen? Finden Sie sich noch nicht gut zurecht? Dann unterstützt Sie das MOVE ON Team. Es zeigt Ihnen, wo Sie Hilfe bekommen, und begleitet Sie im Alltag. An vier Orten in der Stadt können Sie mit dem Team sprechen. So leben Sie sich in Mannheim schneller ein.

1. INNENSTADT / JUNGBUSCH

AWO, Caritas und Diakonie im Jungbusch

📍 Jungbuschstr. 19, 68159 Mannheim

Frau Veit Sprachen: Bulgarisch, Deutsch

☎ 0176 39269999

@ehap-jungbusch@caritas-mannheim.de

Frau Pomarac Sprachen: Rumänisch, Deutsch

☎ 01747272661

@ioana.pomarac@diakonie.ekiba.de

2. NECKARSTADT WEST

AWO Mannheim

📍 Zeppelinstr. 45 , 68169 Mannheim

Frau Gerold Sprachen: Türkisch, Deutsch

☎ 0151 63386336

@k.gerold@awo-mannheim.de

Diakonie Mannheim im Haus der Evangelischen Kirche

📍 M1,1a, 68159 Mannheim

Frau Valchanova Sprachen, Bulgarisch, Deutsch

☎ 0171 9736646

@vesselina.valchanova@diakonie.ekiba.de

3. NECKARSTADT OST

AWO Mannheim

📍 Murgstr. 3, 69167 Mannheim

Frau Draganska Sprachen: Bulgarisch, Deutsch

☎ 0151 14364733 @ M.Draganska@awo-mannheim.de

Frau Mete Sprachen: Türkisch, Deutsch

☎ 0151 15238786

@a.mete@awo-mannheim.de

4. RHEINAU: Quartierbüro Rheinau

Diakonie im Quartierbüro Rheinau:

📍 Durlacher Str. 102/1, 68219 Mannheim

Frau Ivanova Sprachen: Bulgarisch, Deutsch

☎0152 07380254

@diana.ivanova@diakonie.ekiba.de

Caritas im Quartierbüro Rheinau:

📍 Durlacher Str. 102/1, 68219 Mannheim

Frau Dulin Sprachen: Rumänsich und Deutsch

☎0172 8921689

@petra.dulin@caritas-mannheim.de



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, deren Eltern zugewandert sind, beraten.

Angebote:

Beratung in Alltagsangelegenheiten und Problemen, z.B.

- wie lerne ich eine fremde Sprache?
- welche Schulart ist die Richtige für mich?
- wie bewerbe ich mich richtig?

- worauf muss ich im Umgang mit Behörden achten?
- 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

Beratung zu Anerkennung und beruflicher Qualifikation

Die Beratungszentren helfen Ihnen, Ihren ausländischen Berufsabschluss in Deutschland anerkennen zu lassen. Sie geben auch Informationen, wie Sie sich weiterbilden können.

Themen der Beratung:

- **Orientierung: Wie Sie Ihre ausländischen Berufsabschlüsse am besten nutzen können**
- **Beratung zur Anerkennung von Abschlüssen**

Die Beratungsstelle gibt wichtige Informationen:

- Wie das Anerkennungsverfahren funktioniert
- Welche Stelle für die Anerkennung zuständig ist
- Welche Weiterbildungen helfen, damit ein Abschluss vollständig anerkannt wird
- Welche Jobs danach möglich sind
- Welche Förderungen und Finanzhilfen es gibt

Wichtig:

Eine persönliche Beratung gibt es nur mit Termin.

Die Beratung kostet nichts.

Bitte zur Beratung mitbringen (wenn vorhanden):

- Zeugnisse und Diplome (am besten auf Deutsch oder mit Übersetzung)
- Lebenslauf
- Arbeitszeugnisse
- Briefe oder Bescheide von Anerkennungsstellen

Es gibt auch Alternativen zur Anerkennung:

Zum Beispiel Angebote, um Ihre beruflichen Kenntnisse zu prüfen – auch wenn Sie keine Zeugnisse dafür haben.

Das kann zum Beispiel Ihre Arbeitserfahrung zeigen.

Kontaktieren Sie unsere Beratungszentren über die WebApp:

<https://www.ig-webapp.de/anmeldung-bw>

oder per E-Mail oder Telefon:

Interkulturelles Bildungszentrum Mannheim GmbH:

📍 N4,1, 68161 Mannheim

✉ @anerkennung@ikubiz.de

☎ 0621 400712-13

Montag bis Donnerstag, 10-12 Uhr und 14-16 Uhr

Welcome Center Rhein-Neckar

Das Welcome Center Rhein-Neckar hilft Firmen und Menschen aus anderen Ländern. Es unterstützt alle, die in Mannheim, Heidelberg oder der Umgebung arbeiten und leben wollen. Besonders hilft es denen, die eine Ausbildung oder ein Studium abgeschlossen haben. Die Beratung kostet nichts.

Angebot:

- **Einreise und Aufenthalt:** Was Sie brauchen, um in Deutschland leben zu dürfen
- **Arbeit finden:** Hilfe bei der Suche nach einem Job und beim Bewerben
- **Firmen in der Region:** Infos über Unternehmen, die Mitarbeitende suchen
- **Anerkennung von Abschlüssen:** Unterstützung, wenn Sie Ihren Beruf in Deutschland ausüben möchten
- **Deutsch lernen:** Kurse, damit Sie besser Deutsch sprechen können
- **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

Berater am Standort Mannheim:

☎ [06212934020](tel:06212934020)

✉ @info@welcomecenter-rn.de

🌐 <https://www.welcomecenter-rn.de/>

Für konkrete Fragen nutzen Sie das Kontaktformular:

🌐 www.welcomecenter-rn.de/kontakt/

IRC: International Rescue Committee

"WIN": Dein Karrierestart in Deutschland

Das WIN-Projekt hilft Migrant*innen, die in Deutschland arbeiten wollen. Es gibt Beratung an vielen Orten, auch in Mannheim.

Voraussetzung: Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1.

Das Angebot ist kostenlos und umfasst zum Beispiel:

- regelmäßige Kurse zu verschiedenen Themen, zum Beispiel dem Bewerbungsverfahren in Deutschland
- Einzelgespräche mit Berater*innen (Coachings)
- erste Kontakte zu Arbeitgeber*innen in der Region Mannheim

Kontakt: Frau Grimm

☎0176 86669626

@christina.grimm@rescue.org

Stadt Mannheim / FB Wirtschaftsförderung

Beratungsstelle für internationale Fachkräfte in der Rhein-Neckar-Region

Beratungsstelle zur Aufnahme einer qualifizierten Beschäftigung für internationale Fachkräfte in der Rhein-Neckar-Region

Wir unterstützen internationale Fachkräfte mit ausländischen Abschluss und B2 Sprachniveau aus dem MINT-Bereich (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften, Technik) dabei, eine passende Arbeit oder Qualifizierung in der Rhein-Neckar-Region zu finden. Mit individuellem Coaching und Begleitung helfen wir Ihnen beim Start in den Beruf, auch online und kostenlos. Melden Sie sich jederzeit bei uns an!

Die Beraterin arbeitet mit der Agentur für Arbeit, dem Welcome Center, dem Jobcenter und Firmen in der Rhein-Neckar-Region zusammen.

Kontakt: Frau Zeljkovic

☎0621 2933355

@marina.zeljkovic@mannheim.de

Termine erfolgen nach Absprache.

Beratung für Geflüchtete

Integrationsmanagement

Hilfe für Menschen, die neu nach Deutschland gekommen sind

Das Integrationsmanagement ist ein Angebot für Menschen, die aus ihrem Land fliehen mussten und jetzt in Deutschland leben. Die Mitarbeiter dort heißen Integrationsmanager oder Integrationsmanagerinnen. Sie helfen geflüchteten Menschen, sich in Deutschland zurechtzufinden – also sich hier gut einzuleben. Diese Hilfe kostet nichts.

Was wird gemacht?

Die Mitarbeiter sprechen mit den Geflüchteten und schauen, was sie brauchen.

Sie helfen bei Fragen zum täglichen Leben – zum Beispiel: „Wo finde ich eine Wohnung?“, „Wie finde ich Arbeit?“ oder „Was kann ich in Mannheim machen?“

Sie sagen, wo es noch mehr Hilfe gibt, und begleiten die Menschen dorthin.

Sie zeigen, wie man Vereine oder Gruppen in Mannheim kennenlernen kann, um neue Freunde zu finden.

Wichtig: Die Integrationsmanager sind keine Anwälte. Sie dürfen keine Rechtsberatung geben.

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...

- AWO Arbeiterwohlfahrt e.V.:

<https://www.awo-mannheim.de/integrationsmanagemen...>

- Freundeskreis Asyl:

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

- Stadt Mannheim, Service-Center Geflüchtete

[Unterbringung und Versorgung von Geflüchteten | Mannheim.de](https://www.stadt-mannheim.de/unterbringung-und-versorgung-von-gefluechteten)

Hilfe bei schwierigen Fragen zum Asylrecht

Manche geflüchtete Menschen haben rechtliche Fragen, zum Beispiel:

- Was passiert bei meinem Asylantrag?
- Darf ich bleiben?
- Muss ich das Land verlassen?

Es gibt Menschen und Organisationen, die sich mit diesen Fragen gut auskennen und helfen können. Die Beratung ist kostenlos und geheim.

Das bedeutet: Niemand erfährt, was in dem Gespräch gesagt wurde.

Kontakt:

Asylcafé

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

 0621 1564157 (Montag bis Donnerstag 15 bis 18 Uhr)

 [Asylcafé Mannheim | Beratungsstelle für Flüchtlinge](#)

Freundeskreis Asyl e.V.

Der Freundeskreis Asyl in Karlsruhe hilft Menschen, die nach Deutschland geflüchtet sind. Dort arbeiten auch Anwälte, die sich gut mit den Regeln und Gesetzen für Geflüchtete auskennen. Die Beratung ist kostenlos.

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

Freunde für Fremde e. V.

Die Gruppe „Freunde für Fremde“ hilft Menschen aus anderen Ländern, wenn sie Fragen zu den Gesetzen haben oder wenn sie Hilfe bei Terminen mit Ämtern brauchen.

 <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 der Ansprechpartner für alle Fragen zum Bürgergeld - Grundsicherung für Arbeitssuchende nach dem Sozialgesetzbuch II. Es bietet verschiedene Beratungen, Förderungen und hilft dabei, eine nachhaltige Integration in den Arbeitsmarkt zu

erreichen.

[Ifflandstr. 2-6 , 68161 Mannheim](#)

[0621 17238 333](tel:062117238333)

[@jobcenter-mannheim@jobcenter-ge.de](mailto:jobcenter-mannheim@jobcenter-ge.de)

<https://jobcenter-mannheim.de/>

JobBörsen Mannheim - Arbeitsvermittlung in den Stadtteilen

In Mannheim gibt es zehn JobBörsen. Dort bekommen alle Menschen aus Mannheim Hilfe zum Thema Arbeit – in ihrem Stadtteil, also in der Nähe. Fachleute vermitteln geeignete Arbeitsplätze zwischen Arbeitgebern und Arbeitssuchenden. Die JobBörsen sind Vermittlungsbüros des Jobcenters Mannheim.

<https://jobcenter-mannheim.de/jobboersen/>

[Lageplan und Ansprechpersonen](#)


Jobcenter Junges Mannheim

Junge Menschen aus Mannheim unter 25 Jahren bekommen Hilfe im Jobcenter Junges Mannheim. Dort gibt es Angebote, die genau zu den Fähigkeiten und Stärken der jungen Menschen passen. Wichtig ist: Niemand wird vergessen! Das Ziel ist, dass junge Menschen selbstständig werden und Arbeit finden.

[Hebelstr. 1, 68161 Mannheim](#)

[0621 17238 555](tel:062117238555)

[@jobcenter-mannheim.team-junges-mannheim@jobcenter...](mailto:jobcenter-mannheim.team-junges-mannheim@jobcenter...)

 Montag bis Freitag von 08:00 bis 12:00 Uhr, Termine nach Vereinbarung

Jobcenter Mannheim - Erstantragsstelle

Sind Sie älter als 25 Jahre und kommen zum ersten Mal ins Jobcenter Mannheim? Dann bekommen Sie Hilfe in der Mannheimer Erstantragsstelle (MEAS). Folgende Angebote gibt es:

- Einen schnellen Termin bei einem Arbeitsvermittler
- Unterstützung und Motivation, um selbst aktiv zu werden
- Beratung zu Ihrer persönlichen Situation, mit dem Ziel, dass Sie sich selbst helfen können, bevor Sie auf öffentliche Hilfe angewiesen sind
- Prüfung, ob Sie finanzielle Unterstützung brauchen
- Soforthilfen wie zum Beispiel bei Qualifizierung, Arbeitsfähigkeit, Arbeit für die Gemeinschaft, Einstiegsgeld oder Zuschüsse für die Löhne
- Fachleute, die sich mit Umzügen und dem Recht zum Unterhalt auskennen

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

[0621 17238 333](tel:062117238333)

☑ Montag bis Freitag von 08:00 bis 12:00 Uhr

Bundesagentur für Arbeit

Die Bundesagentur für Arbeit hilft und unterstützt bei der Suche nach einem passenden Job oder einer Ausbildungsstelle.

📍 [M 3a, 68161 Mannheim](#)

☎ [0800 4 5555 00](tel:0800455500)

✉ Mannheim@arbeitsagentur.de

🌐 www.arbeitsagentur.de

Mer Informationen finden Sie [hier](#).

Mannheimer Arbeitslosenzentrum (MAZ)

Unser Angebot:

- Wir helfen Menschen ohne Job, wenn sie Fragen haben oder Unterstützung brauchen.
- Hier können sich Leute, die derzeit keine Arbeit haben, treffen. Sie können reden und sich gegenseitig helfen.
- Es gibt Computer und Internet, die Sie kostenlos benutzen können. Zum Beispiel um eine neue Arbeit zu suchen oder einfach etwas im Internet zu machen.

Kontakt:

📍 [Lutherstraße 2, 68169 Mannheim](#)

☎ [0621 28000-356/357](tel:062128000356357)

✉ maz@diakonie-mannheim.de

🌐 <https://diakonie-mannheim.de/hilfeportal/arbeit-b...>

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

 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...

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. Dazu gehören: **Lesben, Schwule, Bisexuelle sowie trans-, intergeschlechtliche und queere Menschen**. Das nennt man kurz: **LSBTIQ***. In Deutschland haben alle Menschen die gleichen Rechte – auch LSBTIQ*-Personen.

Viele LSBTIQ*-Personen sind nach Deutschland geflüchtet, weil sie in ihrem Heimatland nicht sicher waren.

Sie wurden dort schlecht behandelt oder verfolgt.

Wenn Sie geflüchtet sind und lesbisch, schwul, bisexuell, trans oder divers sind, gibt es Hilfe für Sie.

In Mannheim und in der Region gibt es viele LSBTIQ*-Organisationen.

Dort finden Sie Unterstützung, soziale Kontakte und wichtige Informationen.

Die **Kontaktstelle der Stadt Mannheim** und mehr Informationen finden Sie hier:

 [LSBTI | Mannheim.de](https://www.lsbti-mannheim.de)

Beratung für Geflüchtete:

PLUS Mannheim Projekt Refugees Welcome – Help and Participation for LGBTIQ refugees

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

Der Lesben- und Schwulenverband in Deutschland (LSVD) hilft Ihnen.


Er vernetzt, berät und unterstützt Sie. Das Projekt heißt: Queer Refugees Deutschland


 www.queer-refugees.de

Beratungsstellen, Vernetzung, Freizeitgestaltung & weitere Informationen:

PLUS Mannheim

Hier gibt es psychologische Beratung für Lesben und Schwulen Mannheim.

 [Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim](#)

 [06213362110](tel:06213362110)

 team@plus-rheinneckar.de

 www.plus-rheinneckar.de

 Sie können telefonisch Hilfe bekommen:

dienstags von 16 bis 18 Uhr

donnerstags von 9 bis 11 Uhr

Jugend bei PLUS


Das sind Angebote für Jugendliche und junge Erwachsene von PLUS e.V.


 jugend@plus-rheinneckar.de


 jugend.plus-mannheim.de

Queeres Zentrum Mannheim e.V.

Hier treffen sich Menschen, tauschen sich aus und machen Veranstaltungen in Mannheim.

 [G7, 14, 68159 Mannheim](#)

 info@qzm-rn.de

 www.qzm-rn.de

gut so.

Mannheims Queerer Jugendtreff

📍 G7, 14, 68159 Mannheim

@gutso@plus-rheinneckar.de

📷 Instagram: @gutsojugendtreff

🌐 www.plus-rheinneckar.de/seite/551778/jugend.html

Offenes Netzwerk LSBTTIQ Mannheim

Das ist eine gemeinsame Plattform von Menschen aus verschiedenen Organisationen und Gruppen.

Sie arbeiten zusammen für die LSBTTIQ-Community in Mannheim und der Umgebung.

Das Netzwerk ist überparteilich, das heißt, es gehört keiner Partei.

🌐 www.schlimm-online.de

Frieda

Das Netzwerk ist für lesbische, bi, trans, inter und queere Frauen* im Rhein-Neckar-Raum

🌐 www.frieda.city

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

🌐 www.ilserheinneckar.wordpress.com

Trans*-Treff Mannheim

Hier treffen sich Menschen, die trans* sind.

Sie tauschen Erfahrungen aus und helfen sich gegenseitig.

🌐 www.transtreff-mannheim.de

mvd Sportverein - Vereint in sportlicher Vielfalt

Das ist ein Sportverein für LSBTTIQ-Personen.

Dort gibt es viele verschiedene Sportarten:

Volleyball, Schwimmen, Fitness, Yoga, Selbstverteidigung, Fußball und Badminton.

🌐 www.mvd-mannheim.de/

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

 www.csdn.de

LGBTIQ-Netzwerk Baden-Württemberg

Das ist ein Zusammenschluss von Gruppen, Vereinen und Initiativen aus Baden-Württemberg. Sie arbeiten zusammen, damit sie sich besser austauschen und helfen können..

 www.netzwerk-lsbttiq.net

DGTI Deutsche Gesellschaft für Transidentität und Intersexualität

Hier gibt es Beratung zu verschiedenen Themen:
Allgemeine Fragen, 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 Kaputtes zurückgegeben 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](#)

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, um eine Wohnung zu finden und zu mieten

Wichtig:

Das sind nur einige Beispiele. Es gibt noch viele andere Möglichkeiten, wo Sie eine Wohnung finden können.

Grand City Property Ltd.

Die Wohnungen sind in der Neckarpromenade 9, 15 und 25 zu mieten.

📍 Neckarpromenade 15, 68167 Mannheim
☎ [0800 646377201](tel:0800646377201)

@

vermietung@grandcityproperty.de

Vonovia

📍 Hans -Thoma Straße 15 -17, 68163 Mannheim
☎ [0234 414700000](tel:0234414700000)

@

info@vonovia.de

GBG-Mannheimer Wohnungsbaugesellschaft GmbH

📍 Leoniweg 2, 68167 Mannheim
☎ [0621 3096211](tel:06213096211)

@

vermietung@gbg-mannheim.de

Gartenheim-Baugenossenschaft eG

📍 Heilbronner Straße 14, 68259 Mannheim

☎ [0621 791919](tel:0621791919)



www.gartenheimbgm.de

Vermietungsgenossenschaft Ludwig-Frank eG

📍 Melchior Straße 10, 68167 Mannheim

☎ [0621 4018050](tel:06214018050)



info@treffpunkt-neckarstadt-ost.de



www.treffpunkt-neckarstadt-ost.de

Diringer & Scheidel GmbH & Co. Beteiligungs KG

📍 Wilhelm - Wundt Straße 19, 68199 Mannheim

☎ [0621 86070](tel:062186070)



info@dus.de



www.dus-bau.de

Baugenossenschaft SPA+BAUVEREIN Mannheim eG

📍 R7, 5, 68161 Mannheim



info@spar-bau-ma.de



www.spar-bau-ma.de

FLÜWO Bauen Wohnen eG

📍 Kranichweg 31, 69123 Heidelberg

☎ [06221 74810](tel:0622174810)

@

info@fluewo.de

Baugenossenschaft Mietervereinigung Mannheim eG

📍 Hugo - Wolf Straße 8, 68165 Mannheim

☎ [0621 442602](tel:0621442602)

@

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

Haus & Grund Mannheim Immobilien GmbH

Sie können die Wohnungen nur über die Webseite mieten:

🌐 www.hug-mannheim.de

Sie finden mehr Infos auch in der Zeitung oder im Internet:

- Mannheimer Morgen
□ www.immomorgen.de
- Immobilienscout24
□ www.immobilienscout24.de
- Quoka Kleinanzeigen
□ 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: 45 - 50 m²
- 2 Personen: 60 m² oder alternativ 2 Wohnräume
- jede weitere Person + 15 m² oder alternativ + 1 Raum

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

Wohnsitzauflage - Umzug als Asylbewerber/in

Während des Asylverfahrens gibt es eine **Wohnsitzauflage**. Das heißt: **Sie können Ihren Wohnort nicht frei wählen, da Sie einer Kommune zur Unterbringung zugewiesen sind. Manchmal gibt es eine Ausnahme:** eine Umverteilung ist möglich, wenn Sie mit Ihrer Familie (zum Beispiel Ehepartner oder Kinder und Eltern) zusammenleben möchten.

Wenn Sie in Mannheim wohnen und Asylbewerber:in sind, müssen Sie für einen Umzug innerhalb der Stadt keine Erlaubnis von der Ausländerbehörde bekommen. Wenn Sie soziale Leistungen vom Staat bekommen, müssen Sie den Mietvertrag prüfen lassen, bevor Sie ihn unterschreiben. Mehr Informationen finden Sie hier: [Wohnung gefunden - was nun?](#)

Umzug außerhalb der Stadt Mannheim als Asylbewerber:in - Umverteilungsantrag

Wenn Sie außerhalb von Mannheim umziehen möchten, geht das **nur mit einem Antrag für eine Umverteilung**.

Dieser Antrag wird nur genehmigt, wenn:

- Sie zu Ihren engen Familienmitgliedern ziehen wollen (zum Beispiel Ehefrau, Ehemann oder Kind unter 18 Jahre),

- oder Sie dort einen festen Arbeitsplatz oder ein Studium nachweisen können.

Den Umverteilungsantrag müssen Sie bei Ihrer **Ausländerbehörde** stellen. Die Ausländerbehörde leitet den Antrag dann an die Ausländerbehörde der Stadt oder Gemeinde, wo Sie hinziehen wollen.

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.

Wohngeld

Das **Wohngeld** ist ein staatlicher Zuschuss zu den Wohnkosten.

Das Wohngeld für Mieter und Mieterinnen heißt Mietzuschuss.

Das Wohngeld für Eigentümer und Eigentümerinnen von selbst genutztem Wohnraum heißt Lastenzuschuss.

Wohngeld können Menschen mit geringem Einkommen bekommen. Dafür muss man einen Antrag stellen.

Der Anspruch auf Wohngeld und die Höhe des Betrags hängen von drei Faktoren ab:

- von der Anzahl der Haushaltsmitglieder
- von der Höhe des Gesamteinkommens
- von der Höhe der Miete oder der monatlichen Belastung

Der [Wohngeld-Plus-Rechner](#) bietet Ihnen eine erste Orientierung, ob Sie einen Anspruch auf Wohngeld haben.

Sie bekommen Geld vom Jobcenter, Grundsicherung oder Asylbewerberleistungen und die Kosten für die Unterkunft sind bereits enthalten?

Dann haben Sie in der Regel **keinen Anspruch** auf Wohngeld.

Weitere Informationen zum Wohngeld finden Sie auf der Seite der [Stadt Mannheim](#).

Gesundheit

Behandlungsschein für Asylbewerber:innen

Personen im **laufenden Asylverfahren**, benötigen für die ärztliche Behandlung einen **Krankenschein** bzw. **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
- bei Schwangerschaft
- zur Erkennung von Krankheiten
- zur Behandlung von Krankheiten

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

Weitere Informationen

Wenn Sie Fragen haben zu den Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz, wenden sie sich an:

@50.52.Kontakt@mannheim.de

[Hier](#) finden sie weitere Informationen und [hier](#).

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 eine Krankenversicherung bekommen können
- An wen Sie sich wenden sollen, wenn Sie oder Ihre Familie krank sind
- Wann Sie zum Arzt gehen oder direkt ins Krankenhaus

Diese Fragen möchten wir Ihnen hier beantworten.

Weitere Informationen finden Sie bei der **Gesundheitsinitiative Deutschland Mit Migranten für Migranten**.

Die Infos gibt es in vielen 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 **HausärztInnen**. 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** oder an eine Fachärztin, der oder die speziellen Untersuchungen durchführen kann.

Wie finde ich einen Hausarzt / eine Hausärztin?


[Hier](#) können Sie nach einem Hausarzt / einer Hausärztin oder einen Facharzt / eine Fachärztin in Ihrer Nähe suchen.

Sie können im Wegweiser "[Gesunde Stadt in Vielfalt](#)" auch nach Ärzten suchen, die Ihre Sprache sprechen.


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 / Augenärztlicher Dienst

 116117

Kinderärztlicher Dienst

 0621 19222

Zahnärztlicher Dienst der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVZ)

 0621 7615647

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.

Notrufnummer 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.

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** in der **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**. 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 9:00 bis 18:00 Uhr und am Samstag bis 13:00 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

Wenn Sie **krank** sind und **keine Papiere** und **keine Krankenversicherung** haben, können Sie sich an die medizinische [Beratungsstelle Medinetz](#) wenden. Dort werden Sie kostenlos und anonym an Ärzte weitergeleitet. Ihre Daten bleiben geheim. Es wird nichts an Behörden weitergegeben.

Wenn Sie medizinische Hilfe benötigen, kontaktieren Sie:

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

Bitte vereinbaren Sie einen Termin für die Sprechstunde.

Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung (MMM) in Mannheim

Die MMM hilft Menschen ohne Krankenversicherung, die dringend einen Arzt brauchen. Dort bekommen Sie eine erste Untersuchung, Behandlung und Beratung bei Krankheit, Verletzung oder Schwangerschaft.

Die MMM hat jeden Donnerstag Sprechstunde. Bitte melden Sie sich vorher an. **Kontakt** 
[Zehntstr. 32, 68169 Mannheim](#)  [062132491489](tel:062132491489) (donnerstags 9-11 Uhr) 
mmm.mannheim@malteser.org  <https://www.malteser-bw.de/unsere-standorte/mannh...>

Die elektronische Patientenakte (ePA)

Die elektronische Patientenakte (ePA)

Am 15. Januar 2025 wurde in Deutschland die elektronische Patientenakte eingeführt. Das bedeutet, dass für jede gesetzlich versicherte Person eine digitale Akte angelegt wurde. Außer

es wurde widersprochen, dann wird keine Akte angelegt.

Ist die Nutzung der Akte Pflicht?

Nein, die Nutzung ist freiwillig. Vor einem Widerspruch sollten Sie sich mit den Vor- und Nachteilen einer solchen Akte auseinandersetzen.

Was steht in der Akte?

Die Akte speichert wichtige Gesundheitsdaten einer Person. Zum Beispiel Befunde, Arztbriefe, Diagnosen, Therapiemaßnahmen, Medikamente. Immer wenn Sie eine Arztpraxis oder ein Krankenhaus besuchen, wird in der Akte eingetragen, was über Ihre Gesundheit herausgefunden wurde, welche Untersuchungen Sie gemacht haben oder welche Medikamente Sie nehmen.

Wichtig: Sie können jederzeit und selbstständig entscheiden, welche Daten gespeichert werden und welche Daten begrenzt, verborgen oder gelöscht werden.

Wer sieht außer mir selbst, was in meiner Akte steht?

Zugriff auf die Daten haben nur behandelnde Ärztinnen und Ärzte. Mit dem Einlesen der Gesundheitskarte können Ihre Daten für maximal 90 Tage eingesehen werden. Die Krankenversicherung hat keinen Zugriff auf die Daten.

Wichtig: Sie können jederzeit und selbstständig entscheiden, wer die Daten einsehen darf und für wen der Zugriff oder die Leserechte gesperrt sein soll.

- Welche Vorteile hat die elektronische Patientenakte (ePA)?
- Höhere Sicherheit und Genauigkeit bei der Verschreibung von Medikamenten, da Ärztinnen und Ärzte einen genaueren Überblick über Ihre aktuelle
- Behandlungssituation haben.
- Leichtere Kommunikation zwischen Arztpraxen, Krankenhäusern und anderen medizinischen Einrichtungen.
- Die Daten können nicht verloren oder beschädigt werden.
- Leichtere Verständigung zwischen Patient*in und Ärztin oder Arzt bei Sprachbarrieren.

Wie kann ich meine Akte einsehen und verwalten?

Mit einer App Ihrer Krankenkasse können Sie Ihre Akte einsehen und verwalten. Die Zugangsdaten erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse.

Das System über das Sie Ihre Daten und die Zugriffsrechte verwalten können, ist auf Deutsch.

Was kann ich tun, wenn ich nicht möchte, dass eine Akte für mich angelegt wird?

Sie können der Einrichtung Ihrer Akte widersprechen. Für Versicherte, die nicht selbst in der Lage sind zu widersprechen, kann dies durch die rechtliche Vertretung erfolgen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse wie Sie den Widerspruch einreichen können.

Wichtig: Es gibt keine festen Fristen. Ein Widerspruch kann jederzeit, auch im Nachhinein erfolgen, auch dann, wenn die Akte bereits benutzt worden ist. In diesem Fall wird sie geschlossen und der Zugriff dauerhaft deaktiviert.

Mehr Informationen:

 [Webseite des Bundesministeriums für Gesundheit](#)

 [Webseite der Kassenärztlichen Bundesvereinigung](#)

Psychische Gesundheit und Traumatisierung

Wir kümmern uns oft um unseren Körper, damit er gesund bleibt. Aber auch unsere Gefühle und Gedanken sind wichtig! Sie haben Fragen zu seelischen Problemen? Sie denken, dass es jemandem in Ihrer Nähe nicht gut geht? Dann können Sie mit einem Spezialisten darüber sprechen. In Mannheim gibt es dafür eine besondere Beratungsstelle: das Mannheimer Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI).

Wenn jemand große seelische Probleme hat und sich selbst oder anderen wehtun könnte, ist das ein Notfall. In so einem Fall können Sie jederzeit zur Notfallambulanz des ZI gehen. Dort gibt es immer Hilfe.

- [☎0621 17037777](tel:062117037777)
- [📍 | 5, Erdgeschoss \(EG\), 68159 Mannheim](#)

Notfallberatung für Traumatisierte - Sprechstunden für Geflüchtete am Mannheimer Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI)

Psychiatrische Behandlung Erwachsener

In den Sprechstunden können Menschen mit seelischen Problemen Hilfe bekommen. Es gibt Ärzte und Berater, die mit ihnen sprechen und herausfinden, was sie brauchen. Wenn nötig, bekommen sie auch Medikamente.

Geflüchtete Kinder und Jugendliche, die seelische Probleme haben, sollen schnell und einfach Hilfe bekommen. Dafür gibt es Ärzte, die ihre Sprache sprechen, oder Dolmetscher, die übersetzen können.

Behandlung von Kindern und Jugendlichen

Die Behandlung hilft Kindern und Jugendlichen mit seelischen Problemen. Zuerst wird geschaut, was sie genau haben. Dann bekommen sie die richtige Hilfe und Behandlung. Dabei arbeiten die Ärzte mit Kinderärzten, Schulen, Kindergärten, Beratungsstellen und Therapeuten zusammen, um den Kindern und Jugendlichen bestmöglich zu helfen.

Bitte bringen Sie Folgendes zu Ihrem **Termin beim ZI** mit:

- 15 bis 30 Minuten Zeit
- einen vom Sozialamt ausgestellten Behandlungsausweis (wenn vorhanden)
- Vorbefunde und Arztbriefe (EKG-Befunde, Blutwerte, Medikationsplan)
- eventuell vorher zugesandte Fragebögen
- Wenn ein Kind ohne seine Eltern kommt, die schriftliche Erlaubnis der Eltern, damit es behandelt werden kann.

Kinder aus der Ukraine können auch im „**Krisenchat**“ psychologische Hilfe bekommen. Dort sprechen Fachleute auf Ukrainisch und Russisch mit ihnen und helfen bei Problemen.

- <https://krisenchat.de/ukraine>

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](#).

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

Psychosoziales Zentrum für Geflüchtete - Psychosocial Centre for Refugees

Im Cabrini-Center in Mannheim bekommen Menschen mit Flucht- und Migrationserfahrung psychosoziale Hilfe und Begleitung. - At the Cabrini Centre in Mannheim, people with refugee and migration backgrounds receive psychosocial support and assistance.

Hatten Sie in Ihrem Heimatland oder auf der Flucht schlimme Erlebnisse?


- Denken Sie häufig an diese Erlebnisse?
- Sind Sie oft traurig und besorgt?
- Können Sie schlecht schlafen oder haben Sie Albträume?
- Fühlen Sie sich häufig ängstlich oder angespannt?
- Sie sind damit nicht allein.

Im Cabrini-Center können Sie mit uns über Ihre Sorgen und Erlebnisse sprechen.


Beratung in der Muttersprache möglich
Bei Bedarf arbeiten wir mit Dolmetscher*innen
Vertraulich und kostenlos

Francesca Xaviera Cabrini-Center

Psychosoziales Zentrum für Geflüchtete

 E 2, 1-3


68159 Mannheim


 0621 92 10 25-0

 cabrini@caritas-mannheim.de

 [Cabrini](#)


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



team_star_studie



[StAR Flyer für Angehörige](#)




[StAR Flyer für Jugendliche](#)

Selbsthilfe-App für Menschen mit Fluchterfahrungen

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

Sie ist auf **Deutsch** und auf **Arabisch** 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

 [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)

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

Beratungsstellen

[pro familia Mannheim](#)

Spezielle Untersuchungen für Kinder

Früherkennungsuntersuchung

Es gibt zehn **Früherkennungsuntersuchungen**. Sie heißen **U1 bis U9** und **J1**.

Bis zum 6. Geburtstag wird Ihr Kind regelmäßig untersucht. Dabei wird geschaut, wie sich Ihr Kind entwickelt.

Die ersten Untersuchungen (**U1** und **U2**) finden oft direkt nach der Geburt in der Klinik statt. Für weitere Untersuchungen müssen Sie einen Termin bei Ihrem **Kinderarzt** vereinbaren.

Wichtig:

Wenn Sie Ihr Kind in der Kita anmelden, müssen Sie vielleicht einen Nachweis über die Untersuchungen zeigen.

Einschulungsuntersuchung

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

Diese Untersuchung heißt **Einschulungsuntersuchung**.

Dabei wird geprüft, ob das Kind gut auf die Schule vorbereitet ist.

Außerdem gibt es eine Beratung für die Eltern, die Kindertageseinrichtung und die Grundschule.

Weitere Informationen finden Sie 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 in weiteren 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

Informieren Sie sich über Brustkrebs Früherkennung in der mehrsprachigen App.

Link:

<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. Selbsthilfegruppen gibt es zu vielen **Themen** und **Lebenssituationen (Drogen, Alkohol, Diabetes, Krebs)**. Einige Gruppen gibt es auch für Angehörige.

Hier finden Sie eine Übersicht über die [Selbsthilfegruppen in Stadt Mannheim](#)

Prostitution - Sozial-gesundheitliche Beratung

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

Die Beratung ist **vertraulich**. 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 für gesundheitliche Beratung

Sie können einen Termin für die gesundheitliche Beratung telefonisch oder persönlich im Gesundheitsamt vereinbaren. Nach der Beratung erhalten Sie eine Beratungsbescheinigung und 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, weil eine Schweigepflicht besteht. 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.

Menschen mit Behinderung

Menschen mit Behinderung haben ein Recht auf Hilfe und Unterstützung. Niemand darf wegen seiner Behinderung schlecht behandelt werden. Das steht im Gesetz in Deutschland.

Menschen mit Behinderungen wollen genauso leben wie nicht behinderte Menschen. Sie möchten mobil sein und ihren Alltag ohne fremde Hilfe meistern können.

[Hier](#) finden Sie im Ratgeber „Leben mit Behinderung“ die wichtigsten Beratungsstellen, Ansprechpartner und Informationen in Mannheim.

Leistungen zur Teilhabe für Menschen mit Behinderung

In Mannheim gibt es die Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatungsstelle (EUTB). Sie unterstützt Menschen mit Behinderungen und ihre Familien. Die **Beratungsstelle ist kostenlos und unabhängig**.

Sie hilft dabei, Fragen zur Teilhabe in Mannheim zu beantworten.

Hier finden Sie **die Beratungsstellen der EUTB** in der Stadt Mannheim:

 [Badischen Blinden- und Sehbehindertenverein V.m.K. \(BBSV\)](#)

 [EUTB - Duha e.V.](#)

 [EUTB - Förderband e. V.](#)

Im Gesundheitsamt gibt es eine Beratung für Menschen mit langanhaltenden Krankheiten oder Behinderungen. Es gibt auch Beratungen für Kinder und Jugendliche mit speziellen Bedürfnissen. Die Beratung ist vertraulich und kostenlos.

[Hier](#) sind die weiteren Informationen.

Beratungsangebote und Hilfen für Menschen mit Behinderung

Schwerbehindertenausweis

Eine Behinderung ist, wenn jemand körperliche, geistige oder seelische Probleme hat. Diese Probleme sind nicht nur kurz, sondern dauern länger. Wegen dieser Probleme kann es für die Person schwer sein, im Alltag oder mit anderen Menschen zurechtzukommen. Es ist egal, ob die Behinderung durch eine Krankheit, einen Unfall oder von Geburt an da ist. Wichtig ist nur, dass die Behinderung da ist.

Ob eine Behinderung vorliegt, kann nur individuell und unter Berücksichtigung aller Umstände des Einzelfalles beurteilt werden.

[Hier](#) finden Sie Informationen, wie Sie einen Antrag für einen Schwerbehindertenausweis stellen können.

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**. Diese Kurse gibt es in ganz Deutschland und auch in Mannheim. Nach dem Integrationskurs können Sie einen Berufssprachkurs machen. So verbessern Sie Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt.

Brauchen Sie **Beratung und Unterstützung**? Die Migrationsberatung für Erwachsene und Integrationsmanagement helfen Ihnen dabei, den passenden Sprachkurs für Sie zu finden:

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

Integrationskurse

Integrationskurse sind das zentrale Angebot zum Deutschlernen. In den Integrationskursen lernen Sie Deutsch für den Alltag und erfahren viel über das Leben in Deutschland, und zwar 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 zur Teilnahme.

Auf der Website der Stadt Mannheim finden Sie eine Liste mit den Anbietern von Integrationskursen sowie mit den Ansprechpersonen.

www.mannheim.de/integrationskurse

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

www.bamf.de/integrationskurse

Wer kann an einem Integrationskurs teilnehmen?

An den Integrationskursen kann die Personen teilnehmen, die aus dem Ausland nach Deutschland kommen, um dauerhaft hier zu leben und noch nicht genügend Deutschkenntnisse haben. Je nach Staatsangehörigkeit und Aufenthaltstitel besteht ein Anspruch auf einen Sprachkurs. In manchen Fällen muss dafür einen Antrag beim BAMF gestellt werden.

Ob Sie einen Kurs besuchen dürfen oder müssen, teilt es Ihnen die Ausländerbehörde bei der Ausstellung Ihres Aufenthaltstitels mit.

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

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.

Herr Scott | Berlitz Mannheim

[P7, 13, 68161 Mannheim](#)

@mannheim@berlitz.de

[+49 \(0\) 62121995](tel:+49(0)62121995)

<https://www.berlitz.com/de-de/sprachschulen/mannh...>

Alessandra Rutica / Darijo Zivkovic | Goethe Institut

[Oskar-Meixner-Str. 6, 68163 Mannheim](#)

@mannheim@goethe.de

[+49 \(0\) 6218338528](tel:+49(0)6218338528)

[+49 \(0\) 6218338529](tel:+49(0)6218338529)

<https://www.goethe.de/ins/de/de/ort/man.html>

Frau Bante | Katholische Familienbildungsstätte

[L 2, 7-8, 68161 Mannheim](#)

@fbs@caritas-mannheim.de

[+49 \(0\) 621155633](tel:+49(0)621155633)

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

Herr Schäfer | Fachsprachkurse Integra Mannheim

📍 [Hans-Thoma-Str. 34, 68163 Mannheim](#)

☎ [+49 \(0\) 62187204770](tel:+49(0)62187204770)

🌐 <https://integra-dbt.de/kurse/>

Frau Balz | Internationaler Bund

📍 [Janderstr. 9, 68199 Mannheim](#)

@ sprachkurse-mannheim@ib.de

☎ [+49 \(0\) 6218198172](tel:+49(0)6218198172)

🌐 <https://www.internationaler-bund.de/angebot/9790>

Frau Napolova | Mannheimer Abendakademie

📍 [U1, 16-19, 68161 Mannheim](#)

@ j.napolova@abendakademie-mannheim.de

☎ [+49 \(0\) 6211076180](tel:+49(0)6211076180)

🌐 <https://www.abendakademie-mannheim.de/programmber...>

Frau Rudolph | Mannheimer Abendakademie

📍 [U1, 16-19, 68161 Mannheim](#)

@ s.rudolph@abendakademie-mannheim.de

☎ [+49 \(0\) 6211076250](tel:+49(0)6211076250)

🌐 <https://www.abendakademie-mannheim.de/programmber...>

Frau Agbulut | USS Mannheim

📍 [Fabrikstationstraße 20, 68163 Mannheim](#)

@Deutsch.mnk@uss.de

+49 (0) 62178997161

<https://www.uss.de/standorte/mannheim>

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

☎ [0621 2938935](tel:06212938935)

🌐 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

Kinder, Jugend und Familie

Schutz von Kindern und Jugendlichen

Pflege und Erziehung der Kinder sind das natürliche Recht der Eltern.

Jedoch stehen Kinder, Jugendliche und Familien in Deutschland unter besonderem Schutz. Dieser Schutz beginnt schon während der Schwangerschaft und dauert an, bis das Kind 18 Jahre alt (volljährig) ist. In Deutschland ist es zum Beispiel verboten, Kinder und Jugendliche zu schlagen: Erziehung muss ohne Gewaltanwendung auskommen. Jedes Kind muss zur Schule gehen.

Es gibt Behörden, die dafür sorgen, dass ein Kind keinen Schaden durch seine Umgebung – das kann auch die eigene Familie sein – nimmt. Diese Behörden beraten, begleiten und unterstützen jedoch auch Familien, die Hilfe benötigen.

Kinderrechte:

- **Recht auf Schutz**

Niemand darf dir wehtun.

Du hast das Recht, sicher zu sein – zu Hause, in der Schule und überall.

Niemand darf dich schlagen, beleidigen oder dir Angst machen.

Wenn dir etwas passiert:

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

- **Recht auf Schule und Bildung**

Du hast das Recht, etwas zu lernen.

Du darfst zur Schule gehen und eine Ausbildung machen.

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

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

Du hast trotzdem ein Recht auf Bildung.

- **Recht auf Meinung**

Du darfst sagen, was du denkst.

Wenn dich etwas betrifft, darfst du deine Meinung sagen. Erwachsene sollen dir zuhören.

Aber:

Rede ehrlich und respektvoll. Du darfst nicht lügen oder andere beleidigen.

- **Recht auf Privatsphäre**

Dein Handy, dein Zimmer und deine Gedanken gehören dir.

Niemand darf einfach dein Handy durchsuchen oder dein Tagebuch lesen.

Ausnahme:

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

- **Recht auf Hilfe**

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

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

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

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

Deine Probleme sind ernst zu nehmen.

- **Recht auf Freizeit**

Du hast das Recht auf freie Zeit.

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

Aber:

Freizeit heißt nicht, dass du nichts tun musst.

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

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

- **Recht auf Gesundheit**

Du hast das Recht, gesund zu leben.

Wenn du krank bist, darfst du zum Arzt.

Du hast auch ein Recht auf gute Ernährung, Bewegung und Ruhe.

Ab einem bestimmten Alter:

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

- **Recht auf Gleichbehandlung**

Alle Menschen sind gleich viel wert.

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

Wenn du dich unfair behandelt fühlst:

Dann darfst du dich wehren und Hilfe suchen. Möchtest Du darüber sprechen?

Informationen zu Beratung findest Du hier: [Nummer gegen Kummer](#)

Kostenfreie Beratung für Eltern, Kinder und Jugendliche: Egal, um was es geht. Du kannst Dich am Telefon oder online beraten lassen. Immer kostenlos

Beratung und Hilfe für Kinder und Eltern

Psychologische Beratungsstellen bieten Hilfe und Beratung bei Themen rund um Erziehung, Familie und persönliche Probleme und zwar:

- wenn Sie sich unsicher sind, ob Sie Ihr Kind richtig erziehen,
- wenn es Konflikte in der Familie gibt,
- wenn Sie das Miteinander in der Familie stärken wollen,
- wenn Sie sich scheiden lassen und sich Sorgen darum machen, welche Folgen dies für Ihr Kind hat,
- wenn sich in der Schule oder im Kindergarten Auffälligkeiten zeigen,
- wenn es persönliche Probleme gibt.

Kinder und Jugendliche, die ohne Eltern oder Erziehungsberechtigte sind, sowie Fachkräfte können sich gern an folgende Stellen wenden:

Psychologische Beratungsstelle Nord

📍 Sandhofer Straße 22
68305 Mannheim
☎ 0621/293-5530
@beratung.nord@mannheim.de

Psychologische Beratungsstelle Mitte

📍 D7, 2a - 4
68159 Mannheim
☎ 0621/293-8866
@beratung.mitte@mannheim.de

Psychologische Beratungsstelle Süd

📍 Salzachstraße 10 - 12
68199 Mannheim
☎ 0621/293-6040
@beratung.sued@mannheim.de
www.pb-mannheim.de

Caritasverband Mannheim e.V.

Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

📍 D 7, 5
68159 Mannheim
☎ 0621 1 25 06-0
@erziehungsberatung@caritas-mannheim.de
www.caritas-mannheim.de/hilfe-und-beratung/kinder...

Diakonie Mannheim

Psychologische Beratungsstelle

📍 M 1, 9a
68161 Mannheim
☎ 0621 280 00 280
www.pb.diakonie-mannheim.de

Weitere Informationen in mehreren Sprachen können Sie unter dem Link finden:

Schwangerschaft und Geburt

Gesundheit von Mutter und Kinder während der Schwangerschaft

Werdende Mütter haben das Recht auf eine medizinische und gesundheitliche Versorgung.

- Ihre Periode (monatliche weibliche Blutung) kommt nicht?
- Sie könnten schwanger sein?
- Ein Schwangerschafts-Test aus dem Drogeriemarkt zeigt an, dass sie schwanger sind?
- Sie möchten wissen, ob die Schwangerschaft gut verläuft?

Dann machen Sie einen Termin beim Frauenarzt oder einer Frauenärztin.

Wichtig! Sie sind schwanger oder vermuten es? Trinken Sie keinen Alkohol!
Das Video erklärt mehr zu den Folgen von Alkohol in der Schwangerschaft für das Kind. Ihr Kind leidet lebenslang.

Alkohol schädigt schon in kleinsten Mengen das ungeborene Kind!

Welche medizinische Versorgung gibt es?

Frauenärzte / Frauenärztinnen (Gynäkologen / Gynäkologinnen)

Die Frauenärzte / Frauenärztinnen können Ihnen sicher sagen, ob Sie schwanger sind. Sie begleiten Sie durch Ihre Schwangerschaft. Sie machen Vorsorge-Untersuchungen. Diese Untersuchungen dienen dem Schutz der Mutter und vom ungeborenen Kind.

Sie bekommen von der Frauenarzt-Praxis einen Mutterpass. Diesen tragen Sie immer bei sich. Im Mutterpass finden sich Informationen zum Geburts-Termin und den Vorsorge-Untersuchungen. Ein Muster zum Mutterpass finden sie in englischer Sprache [hier](#)

Was ist ein Mutterpass?

Der Mutterpass ist ein kleines Heft. Dort stehen alle wichtigen Informationen über die Schwangerschaft, wie z.B. Arzttermine und Untersuchungsergebnisse. So können die Ärzte Ihre Schwangerschaft gut überwachen. Sie können sehen, wie sich Ihr Kind entwickelt. Sie können sehen, ob die Mutter gesund ist. Bei Problemen, können sie dann schneller helfen.

Hebammen: Begleitung vor - während und nach der Geburt

Hebammen sind speziell ausgebildet. Sie begleiten Frauen durch die Schwangerschaft. Hebammen dürfen auch Vorsorge-Untersuchungen machen. Hebammen kümmern sich um das Wohl von Mutter und Kind. Sie schauen, was die werdende Mutter braucht. Wenn das Baby auf der Welt ist: Die Hebamme hilft dabei, gut die Mutter-Rolle zu übernehmen. Oftmals bieten Hebammen auch Kurse an, die auf die Geburt vorbereiten.

Sie haben keine Krankenversicherung?

Es gibt auch hier Lösungen, damit ihr Baby und sie gut durch die Schwangerschaft kommen. Gehen Sie zu einer Beratungsstelle für Schwangere.

Beratungsstellen finden hier - [Schwangerschaft und Geburt](#)

Tipp: Wegweiser Mütter-Gesundheit in 7 Sprachen finden Sie hier: [Wegweiser Müttergesundheit - MiMi Bestellportal](#)

Dort finden Sie wertvolle Tipps rund um das Thema Schwangerschaft.

Schwangere in Not

Sie sind schwanger und:

- Sie haben eine schwierige finanzielle Situation?
- Sie sind alleine?
- Sie verheiraten ihre Schwangerschaft?
- Sie sind schwanger und wissen nicht weiter...

Dann rufen Sie beim Hilfeteléfono für Schwangere in Not an. Dort erhalten sie vertrauliche Beratung in insgesamt 18 Sprachen.

☎08004040020

Die Beratung ist kostenlos und anonym.

Sie suchen eine persönliche Beratung?

Sie können sich an die Beratungsstellen in Augsburg wenden. Die Beraterinnen helfen Ihnen gerne. Sie finden mit Ihnen gemeinsam eine Lösung.

Die Beratungsstellen finden Sie unter - Schwangerschaft und Geburt

Beratungsstellen für Schwangere

Die Schwangerschaftsberatung hilft schwangeren Frauen und Paaren kostenlos und vertraulich bei allen Fragen zur Schwangerschaft, Geburt und zum Elternsein. Sie bietet Unterstützung bei Gefühlen und Entscheidungen, gibt Informationen zu Geldhilfen, Recht und Gesundheit. Auch nach der Geburt können Frauen weiter Hilfe bekommen. Die Beratung kann auf Wunsch anonym sein und ist durch das Gesetz geschützt.

Schwanger - WAS NUN? Eine ungewollte Schwangerschaft bringt Frauen häufig in eine Konfliktsituation.

Sie stehen vor der Entscheidung, ob Sie das Kind bekommen können oder möchten? Für solche Situationen hat das Gesetz verschiedene Möglichkeiten geschaffen, um Frauen mit Beratung und Unterstützung zu helfen. Erste Hilfe bieten dabei die Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen.

Der Erste Schritt - Schwangerenkonfliktberatung

In den Beratungsstellen sprechen Sie mit freundlichen und vertrauensvollen Menschen. Sie helfen Ihnen, die Situation besser zu verstehen und neue Lösungen zu finden

Die Beratungsstellen für Frauen mit Schwangerschaftskonflikt in Mannheim:

Diakonisches Werk Mannheim | Beratung zu Schwangerschaft und Elternsein
(<https://www.diakonie-mannheim.de/>)
<https://www.profamilia.de>

Schwangerschaftsberatung - Sozialdienst katholischer Frauen Mannheim
(<http://www.skf-mannheim.de/>). Nur Beratung – keine Beratungsbescheinigung.

Donum Vitae Ludwigshafen (<https://ludwigshafen.donumvitae.org/>)

Donum Vitae Heidelberg (<https://www.donumvitae-hd.de/>)

Das Hilfetelefon „Schwangere in Not“ erreichen Sie unter der Nummer ☎ **0800 40 40 020**.
Dort bekommen Sie rund um die Uhr erste Hilfe und Unterstützung – anonym und kostenlos.

Schwanger und noch minderjährig?

Wenn Sie noch nicht 18 Jahre alt sind, können Sie auch ohne Erlaubnis von Ihren Eltern:

- zum Arzt gehen, um herauszufinden, ob Sie schwanger sind
- eine Beratung bekommen, zum Beispiel über Hilfe oder einen Schwangerschaftsabbruch

Die ärztliche Schweigepflicht und die der Berater*innen gilt auch gegenüber den Eltern oder Sorgeberechtigten.

Welche Unterlagen brauchen Sie zur Beratung?

Für die Beratung brauchen Sie keine Unterlagen.

Kosten und Gebühren

Für die Konfliktberatung fallen keine Kosten an. Für einen möglichen Schwangerschaftsabbruch können in bestimmten Fällen Kosten anfallen.

Willkommen im Leben / Frühe Hilfen

WILLKOMMEN IM LEBEN

Alle Familien in Mannheim bekommen in den ersten Wochen nach der Geburt ihres Kindes Besuch von einer Kinderkrankenschwester. Die Kinderkrankenschwester arbeitet im Gesundheitsamt. Sie gibt Tipps, wie das Kind gesund bleiben kann und sich gut entwickelt. Außerdem informiert sie über Angebote und Hilfe im Stadtteil.

Das Gespräch findet zu Hause bei der Familie statt. Es ist ein freundliches Gespräch. Dabei sprechen die Mitarbeiterinnen zum Beispiel über:

- Basisgesundheit: Pflege, Ernährung, Schlaf, Schreien, ...
- Medizinische Versorgung: U-Untersuchungen, Impfen, zahnärztlicher Kinderpass, ...
- Zukunftsorientierte Prophylaxe: Sprachförderung, Mehrsprachigkeit, Unfallprophylaxe, kindliche Entwicklung, Geschwister, ...
- Angebote im Stadtteil: Kontakte, Kinderbetreuung, Stärke-Angebote, ...
- Familiäre Situation: finanzielle Situation, Wohnsituation, Elterngehd, ...

Ausführliche Informationen über „[Willkommen im Leben](#)“ gibt es in den Sprachen Deutsch, Arabisch, Bulgarisch, Englisch, Italienisch, Polnisch, Rumänisch, Russisch und Türkisch.

FRÜHE HILFEN

Wir bieten Ihnen:

- Vertrauliche und persönliche Gespräche. Diese können am Telefon stattfinden oder auch bei Ihnen zu Hause.
- Wir suchen zusammen mit Ihnen nach Ihren Stärken und nach Hilfen, die Sie brauchen.
- Eine Familienkinderkrankenschwester gibt Ihnen Tipps und hilft Ihnen im Alltag mit Ihrem Kind.
- Wir begleiten Sie zu verschiedenen Angeboten und Treffen für Eltern und Kinder.

Die Beratung kostet kein Geld und ist freiwillig.

Alle Menschen können die Beratung nutzen – egal welche Herkunft, Religion oder Kultur sie haben.

Wir sprechen Ihre Sprache oder bringen eine Dolmetscherin oder einen Dolmetscher mit.

Kontakt:

☎ 0621-293 3708

✉ @fruehe.hilfen@mannheim.de

Beratungszeiten:

Montag bis Donnerstag

9 bis 12 Uhr und 14 bis 16 Uhr

Unterstützung für Familien mit Kindern

Babyerstaussstattung

Die Babyerstaussstattung ist eine **finanzielle Hilfe für Schwangere**. Damit können Sie Babykleidung, Kinderwagen, Kinderbett und ähnliche Dinge kaufen.

Jobcenter zahlt Erstaussstattung

Wer kein oder nur ein geringes Einkommen hat, kann Bürgergeld oder Sozialhilfe beantragen. Jobcenter oder Sozialamt zahlen den Müttern nach der zwölften Schwangerschaftswoche einen Mehrbedarf und die Erstaussstattung für Schwangerschaft und Baby.

Wichtig: Erst einen Antrag stellen! Dann können Sie Schwangerschaftskleidung oder Babysachen kaufen. Bewahren Sie die Quittungen gut auf.

Manche **Stiftungen** zahlen die Babyerstaussstattung.


Wenn das Geld vom Staat nicht reicht, können Stiftungen helfen. Die Bundesstiftung Mutter und Kind unterstützt zum Beispiel zusätzlich. Sie kann auch die Kosten für die Babyerstaussstattung übernehmen – wenn bestimmte Bedingungen erfüllt sind.

Die Schwangerschaftsberatungsstellen von Caritas und Diakonischem Werk wissen, wie die Stiftung arbeitet. Sie prüfen, ob ein Antrag für Sie sinnvoll ist.

Kontakt:


Sozialdienst Katholischer Frauen Mannheim e.V.


 [B5, 20 68159 Mannheim](#)

 [0621 120800](tel:0621120800)

 info@skf-mannheim.de

 www.skf-mannheim.de

Diakonisches Werk Mannheim:  [M1, 1a 68161 Mannheim](#)

 [0621 28000 0](tel:0621280000)

 info@diakonie-mannheim.de

 diakonie-mannheim.de

Kindergeld

Kindergeld

Sie haben Anspruch auf Kindergeld, wenn:

- das Kind unter 18 Jahren ist (für Kinder in Ausbildung oder in Studium bis zum 25. Lebensjahr, für arbeitslose Kinder bis zum 21. Lebensjahr)
- das Kind in Ihrem Haushalt lebt (gilt auch für Stiefkinder, Enkelkinder oder Pflegekinder)

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

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

Ab dem vierten Monat nach Ihrer Einreise müssen Sie die Voraussetzungen des Freizügigkeitsgesetzes erfüllen:

- Sie sind selbständig oder unselbständig erwerbstätig
- Sie sind arbeitsuchend oder unfreiwillig arbeitslos
- Sie haben einen Familienangehörigen, der Freizügigkeitsrecht besitzt
- Sie haben ausreichende Existenzmittel oder ein Daueraufenthaltsrecht und eine Krankenversicherung

Staatsangehörige anderer Länder

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

- Sie sind in Deutschland offiziell beschäftigt oder Sie beziehen Arbeitslosengeld bzw. Krankengeld
- Sie haben eine gültige Niederlassungs- oder Aufenthaltserlaubnis, mit der Sie in Deutschland arbeiten dürfen
- Sie sind 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 darüber.
- Hinweis für Asylbewerber: **Während des Asylverfahrens können Sie kein Kindergeld bekommen.** Das geht **erst dann**, wenn Sie **einen positiven Bescheid vom BAMF** haben.

Wenn ein Kind auszieht, lässt sich das Kindergeld unter bestimmten Bedingungen weiterhin zahlen:

- Studium: Wenn das Kind unter 25 Jahre alt ist und studiert, so bekommt es das volle Kindergeld weiterhin.
- Eigenes Einkommen: Zieht das Kind in eine eigene Wohnung und erhält keinen Unterhalt von den Eltern, kann das Kindergeld direkt an das Kind ausgezahlt werden.
- Antrag auf Abzweigung: Das Kind muss ein **Abzweigungsantrag** bei der zuständigen Familienkasse stellen, um das Kindergeld selbst zu beziehen.

Kontaktdaten der Familienkasse Baden-Württemberg West

 [Czernyring 22/11 69115 Heidelberg](#)

 [0800 4 5555 30](tel:08004555530)

@

Familienkasse-Baden-Wuerttemberg-West@arbeitsagentur.de

 [Familienkasse Baden-Württemberg West](#)

Kinderzuschlag

Kinderzuschlag: Anspruch, Höhe, Dauer

Kinderzuschlag können Eltern erhalten, deren Einkommen nicht oder nur knapp für die gesamte Familie reicht. Der Antrag auf Kinderzuschlag müssen Sie jedoch gesondert bei der Familienkasse stellen.

Der Kinderzuschlag wird für jedes Kind einzeln berechnet. Sie erhalten monatlich höchstens bis zu 297 Euro pro Kind. Der Sofortzuschlag ist darin bereits enthalten. Bei mehreren Kindern

wird ein Gesamtbetrag ausgezahlt. Er wird in der Regel an die Person überwiesen, die auch das Kindergeld erhält.

Sie erhalten Kinderzuschlag für 6 Monate. Wenn der Bewilligungszeitraum abgelaufen ist, müssen Sie einen neuen Antrag auf Kinderzuschlag stellen.

Für den Anspruch auf Kinderzuschlag, müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllt werden. Es hängt von ab, welche Einkommen und Vermögen Sie, Ihr Partner/ Partnerin und Ihre Kinder haben.

Wenn Sie Kinderzuschlag schon erhalten, so muss die Familienkasse über alle Änderungen Ihrer persönlichen Verhältnisse und Ihrer Familie informiert werden.

Voraussetzungen für Kinderzuschlag


- Ihr Kind lebt in Ihrem Haushalt. Das Kind ist unter 25 Jahre alt und ist nicht verheiratet bzw. nicht in einer eingetragenen Lebenspartnerschaft.
- Sie erhalten Kindergeld (oder eine vergleichbare Leistung) für Ihr Kind.
- Das Bruttoeinkommen Ihrer Familie beträgt mindestens 900 Euro (Paare) oder 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 dem Link:

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

Kontakt:

Familienkasse Baden-Württemberg West

 [Czernyring 22/11 69115 Heidelberg](#)

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

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

Elterngeld

Das Elterngeld

Elterngeld ist Geld, das Eltern bekommen, wenn sie sich um ihr Baby kümmern und deshalb nicht arbeiten können. Es hilft, das Einkommen auszugleichen, wenn jemand in Elternzeit geht oder seine Arbeit aufgibt. Wie viel Elterngeld man bekommt, hängt davon ab, wie viel man im Jahr vor der Geburt des Kindes verdient hat. Das Elterngeld wird für höchstens 12 Monate gezahlt, wenn nur ein Elternteil in Elternzeit geht. Wenn beide Eltern in Elternzeit gehen, bekommen sie es für 14 Monate. Alleinerziehende können das Elterngeld ebenfalls 14 Monate lang bekommen.

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 zu erhalten, müssen Sie einen Antrag bei der L-Bank stellen. Die Formulare dafür sind online erhältlich. Es besteht auch die Möglichkeit, den Antrag direkt online zu stellen.



L-Bank
Bereich Elterngeld
Postfach 10 24 43
70019 Stuttgart

Stellen Sie sicher, dass alle nötigen Unterlagen und Informationen im Antrag enthalten sind.

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

Bildungs- und Teilhabepaket (BuT)

Wenn Sie **Bürgergeld** oder **Kinderzuschlag** oder **Wohngeld** 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 Kita, eine allgemeine Schule oder eine Berufs-Schule besucht, und kein Geld für eine Ausbildung bekommt.

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)

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

Familienpass

Mannheimer Familienpass 2026

Alle Familien mit Kindern unter 18 Jahren, die in Mannheim wohnen, dürfen den Familienpass bekommen. Auch Eltern, deren Kinder nur manchmal in Mannheim sind, können ihn nutzen.

Außerdem können bis zu drei Erwachsene als Begleitpersonen eingetragen werden – ohne Nachweis. Es gibt auch Gutscheine, die Jugendliche alleine einlösen können. Der Familienpass kann einfach online bestellt werden und kostet nichts.

Den Mannheimer Familienpass gibt es auch 2026 wieder als Heft aus Papier. In dem Heft sind viele Gutscheine, mit denen Familien Geld sparen können. Das Heft hat ungefähr 28 Seiten und etwa 36 Gutscheine.

Gutscheine aus dem Jahr 2025, die noch nicht benutzt wurden, gelten weiterhin in den städtischen Schwimmbädern und im Eissportzentrum. Auch die Jahreskarte für die Stadtbibliothek kann kostenlos bis zum 1. April 2026 verlängert werden, bis das neue Heft da ist.

Familienpass plus

Seit 2010 gibt es neben dem Familienpass auch den Familienpass plus. Er bietet noch weitere Gutscheine und Vergünstigungen für Familien und Alleinerziehende, die Leistungen nach dem SGB II oder Hilfe zum Lebensunterhalt nach dem SGB XII oder nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhalten.

Der Familienpass plus kann auch online bestellt werden. Dafür braucht man einen aktuellen Nachweis, dass man die Unterstützung bekommt. Dieser muss direkt bei der Bestellung hochgeladen werden. Die Gutscheine aus dem Familienpass plus können nur von den Eltern oder Alleinerziehenden genutzt werden, die diese Unterstützung erhalten – zusammen mit ihren Kindern.

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 und Terminvereinbarung unter:

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

Landesfamilienpass Baden-Württemberg

Der Landesfamilienpass ist wie ein besonderer Ausweis für Familien in Baden-Württemberg. Mit ihm können Familien viele spannende Orte besuchen, zum Beispiel Schlösser, Gärten und Museen. Das geht bis zu 22-mal im Jahr – oft kostenlos oder günstiger als sonst.

In den Pass können nicht nur Kinder eingetragen werden, sondern auch bis zu vier Erwachsene. Das können zum Beispiel Mama, Papa, Oma, Opa oder eine andere erwachsene Person sein, die zur Familie gehört.

Wichtig ist: Die Familie muss in Baden-Württemberg wohnen.

Einen Landesfamilienpass bekommen zum Beispiel:

- Familien mit mindestens drei Kindern, die zusammen mit ihren Eltern leben
- Alleinerziehende, die mit mindestens einem Kind zusammenleben
- Familien mit einem Kind, das eine starke Behinderung hat
- Familien, die finanzielle Unterstützung vom Staat bekommen
- Familien, die aus einem anderen Land geflüchtet sind und hier leben
- Der Landesfamilienpass hilft Familien dabei, gemeinsam schöne Ausflüge zu machen und Neues zu entdecken.

Mehr Informationen unter:

<https://integreat.app/mannheim/de/kinder-jugend-u...>

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 - Vorbereitungsstufe

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 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?

Danach geht es auf die weiterführende Schule.

Die Lehrer geben am Ende der 4. Klasse **eine Empfehlung**, auf welche weiterführende Schule Ihr Kind gehen 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)

Schule für Kinder mit besonderem Förderbedarf:

Alter: Ab 6 Jahren

Für wen: Für Kinder, die mehr Unterstützung brauchen. Zum Beispiel, wenn ein Kind eine

Behinderung oder Beeinträchtigung hat.

Anschluss: Die Kinder können später in einer Werkstatt arbeiten oder eine unterstützte Ausbildung machen.

Abschluss: teilweise Hauptschulabschluss

Besonderheit: Die Lehrer sind dafür speziell ausgebildet. Es gibt verschiedene Förder-Schwerpunkte:

- Lernen
- Geistige Entwicklung
- Hören
- Körperliche und motorische Entwicklung
- Sprache

Wichtig:

Wenn Ihr Kind besondere Unterstützung braucht, können Sie sich an die

der [Migrationsberatung](#) oder [Jugendmigrationsberatung](#)

oder ein [Sonderpädagogischen Bildungs- und Beratungszentrum \(SBBZ\)](#) in Mannheim wenden.

Schulabschluss nachholen

Man kann höhere Schulabschlüsse auch später machen. Dies ist grundsätzlich möglich. Beispielweise kann man nach der Mittleren Reife auch noch das Abitur an einem Gymnasium nachholen.

Das geht auch an verschiedenen Schulen, zum Beispiel:


- an beruflichen Schulen
- an Berufskollegs
- am Abendgymnasium


Manchmal wird ein Schulabschluss aus dem Ausland in Deutschland nicht anerkannt. Dann kann man den Schulabschluss hier auf dem zweiten Bildungsweg nachholen.

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

So können Sie **die Mittlere Reife und das Abitur** nachholen:

Abendschulen Mannheim

 [U1, 1 - 19, 68161 Mannheim](#)

 [06211076501](tel:06211076501)

 info@abendschulen-mannheim.de

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

oder den **Hauptschulabschluss**:

Internationaler Bund Mannheim

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

☎ [062181980](tel:062181980)

@ 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

Eltern helfen Eltern

Seit April 2018 gibt es in Mannheim das Programm „Interkulturelle Elternmentor*innen“. Das bedeutet: Manche Eltern machen freiwillig mit und bekommen eine Schulung, damit sie anderen Eltern helfen können.

Sie wissen viel über Schule, Lernen und Erziehung und sprechen oft auch mehrere Sprachen. So können sie gut erklären, was wichtig ist – und helfen, wenn Eltern Fragen haben oder etwas nicht verstehen.

Diese Eltern sind wie eine Brücke zwischen anderen Eltern und der Schule – sie helfen, dass sich alle besser verstehen.

Im [Flyer](#) 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](#)

Hochschulbildung, Ausbildung, Arbeit

Arbeit

Zugang zum Arbeitsmarkt - EU Bürger*innen

Wenn Sie aus einem Land **außerhalb der Europäischen Union** kommen, brauchen Sie eine Erlaubnis, um in Deutschland zu arbeiten. Auf Ihrem Aufenthaltsdokument steht, ob Sie die Erlaubnis haben, arbeiten zu dürfen, oder ob Sie die Erlaubnis erst bei der Ausländerbehörde beantragen müssen.

Zum Beispiel steht das auf Dokumenten wie Aufenthaltsgestattung, Duldung oder Aufenthaltserlaubnis.

Sie kommen aus der **Europäischen Union**? Sie wohnen nun in Deutschland? Und Sie möchten arbeiten? Dann können Sie das ohne Probleme machen.


Die EU - Freizügigkeit gilt für Staatsangehörige dieser Länder:

Europäische Union: Belgien, Bulgarien, Dänemark, Estland, Finnland, Frankreich, Griechenland, Irland, Italien, Kroatien, Lettland, Litauen, Luxemburg, Malta, die Niederlande, Österreich, Polen, Portugal, Rumänien, Schweden, die Slowakei, Slowenien, Spanien, die Tschechische Republik, Ungarn und Zypern

Europäischer Wirtschaftsraum: Island, Liechtenstein und Norwegen


Das Recht, frei in Deutschland zu wohnen und zu arbeiten, haben besonders diese Personen:

- Arbeitnehmer*innen und Auszubildende
- Menschen, die Arbeit suchen (bis zu sechs Monate)
- Menschen, die hier selbstständig arbeiten und ihren Wohnsitz haben
- Selbstständige, die Dienstleistungen anbieten, aber keinen festen Wohnsitz hier haben
- Menschen, die Dienstleistungen bekommen
- Personen ohne Job, wenn sie Krankenversicherung und genug Geld haben
- Familienmitglieder, die zu einem EU-Bürger ziehen oder mit ihm zusammen sind
- EU-Bürger*innen und ihre Familien, die ein dauerhaftes Aufenthaltsrecht haben

 **Hinweis:** Es kommt bei den folgenden Infos auch immer auf den speziellen Einzelfall an, ob man eine Arbeitserlaubnis erhält.



Fragen Sie bei der [Ausländerbehörde](#) oder Ihrer [Sozialen Beratung](#) nach.

 Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Zugang zum Arbeitsmarkt - Geflüchtete

Flucht/Asyl:

Sie sind nach Deutschland geflüchtet? Dann ist ihr Aufenthaltsstatus wichtig. Er entscheidet, ob Sie arbeiten dürfen. Was auf Sie zutrifft, erklären wir im Folgenden. Außerdem finden Sie weiter unten entsprechende Beratungsstellen.

Asylsuchende mit Ankunftsnachweis oder Aufenthaltsgestattung:

Sie leben in der Landeserstaufnahme? Dann dürfen Sie 9 Monate lang gar nicht arbeiten. Nach 9 Monaten dürfen Sie normalerweise arbeiten. Das entscheidet aber immer die Ausländerbehörde. Sie müssen also bei der Ausländerbehörde einen Antrag stellen. Es gibt bestimmte Regeln, die Sie beachten müssen.

Asylsuchende Menschen mit Ankunftsnachweis oder Aufenthaltsgestattung in der Landeserstaufnahme:

6 Monate Arbeitsverbot

Nach 6 Monaten haben Sie Anspruch darauf, arbeiten zu dürfen. Dafür dürfen Sie nicht aus einem sicheren Herkunftsstaat kommen. Oder Ihr Asylantrag muss vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) offensichtlich unbegründet abgelehnt worden sein.

Die Vorrangprüfung entfällt. Die Bundesagentur für Arbeit prüft jedoch die Arbeitsbedingungen.

Asylsuchende Menschen mit Ankunftsnachweis oder Aufenthaltsgestattung außerhalb der Landeserstaufnahme.

3 Monate Arbeitsverbot

Sie kommen nicht aus sicheren Herkunftsstaaten? Sie haben Ihren Antrag auf Asyl nach dem 31.08.2015 gestellt? Dann entscheidet die Ausländerbehörde.

Sie kommen nicht aus sicheren Herkunftsstaaten? Sie haben Ihren Antrag auf Asyl nach dem 31.08.2015 gestellt? Oder Ihr Antrag auf Asyl wurde unbegründet abgelehnt? Dann haben Sie nach 9 Monaten das Recht darauf, arbeiten zu dürfen.

Die Vorrangprüfung entfällt. Die Bundesagentur für Arbeit prüft jedoch die Arbeitsbedingungen.

Geduldete Menschen:

Es entscheidet immer die Ausländerbehörde, ob Sie arbeiten dürfen. Sie müssen also bei der Ausländerbehörde einen Antrag stellen. Die Ausländerbehörde kann Ihnen ein generelles Arbeitsverbot verhängen. Es gibt bestimmte Regeln, die Sie beachten müssen.

Geduldete Menschen in der Landeserstaufnahme:

Sie kommen nicht aus einem sicheren Herkunftsstaat? Sie haben Ihren Antrag auf Asyl nach dem 31.08.2015 gestellt? Ihre Duldung dauert schon 6 Monate an? Dann entscheidet die Ausländerbehörde, ob Sie arbeiten dürfen.

Personen mit einer Duldung wegen ungeklärter Identität (§ 60b AufenthG) haben immer Arbeitsverbot.

Die Vorrangprüfung entfällt. Die Bundesagentur für Arbeit prüft jedoch die Arbeitsbedingungen.

Geduldete Menschen ausserhalb der LEA:

3 Monate Arbeitsverbot

Sie kommen nicht aus einem sicheren Herkunftsstaat? Sie haben Ihren Antrag auf Asyl nach dem 31.08.2015 gestellt? Ihre Duldung dauert schon 3 Monate an? Dann entscheidet die Ausländerbehörde, ob Sie arbeiten dürfen.

Personen mit einer Duldung wegen ungeklärter Identität (§ 60b AufenthG) haben immer Arbeitsverbot

Die Vorrangprüfung entfällt. Die Bundesagentur für Arbeit prüft jedoch die Arbeitsbedingungen.

Geflüchtete mit Aufenthaltserlaubnis:

Wenn Sie durch das BAMF als asylberechtigte, geflüchtete oder subsidiär schutzberechtigte Person anerkannt worden sind oder Ihnen ein Abschiebeverbot zuerkannt wurde, erteilt Ihnen die Ausländerbehörde eine Aufenthaltserlaubnis. Diese berechtigt Sie zur Ausübung jeder Erwerbstätigkeit und gewährt Ihnen damit auch vollen Zugang zum Arbeitsmarkt.

Berufliche Kompetenz

Berufliche Fähigkeiten erkennen

Wenn man einen Job sucht, ist es wichtig zu wissen, was man gut kann. Also welches Wissen, welche Erfahrungen und Fähigkeiten man hat. Dabei hilft ein Test am Computer. Der Test heißt MYSKILLS. Die Agentur für Arbeit und die Bertelsmann Stiftung haben den Test zusammen entwickelt. Mit dem Test kann man zeigen, was man beruflich schon gelernt hat – auch wenn man das nicht in der Schule oder Ausbildung gelernt hat.

IKUBIZ Mannheim

IKUBIZ bietet im Rahmen der IQ Netzwerks Beratung beim Anerkennungsprozess:

- Man kann die Beratung am Telefon, persönlich, per E-Mail oder per Video bekommen. Für die persönliche Beratung braucht man einen Termin. Die Beratung kostet nichts.
- Wichtige Dokumente für die Beratung sind: Zeugnisse und Diplome (wenn möglich auf Deutsch übersetzt), Lebenslauf, Arbeitszeugnisse.

Interkulturelles Bildungszentrum Mannheim gGmbH

📍 N 4,1 68161 Mannheim

☎️ 0621 40071213

@anerkennung@ikubiz.de

🌐 <https://www.iq-webapp.de/anmeldung-bw>

(Sprechzeiten: Montag - Donnerstag: 10-12 Uhr und 14-16 Uhr)

Termine nur nach vorheriger Absprache.

BIZ Mannheim

Im [Berufsinformationszentrum](#) (BIZ) kann man sich über verschiedene Berufe und Wege zur Arbeitsaufnahmen in der Umgebung informieren. Dort gibt es auch Computer, mit denen man nach Jobs suchen oder Bewerbungen schreiben kann.

📍 [M 3a, 68161 Mannheim](#)

☎️ [0621 165333](tel:0621165333)

@Mannheim.BIZ@arbeitsagentur.de

🌐 www.arbeitsagentur.de/vor-ort/mannheim/biz-mannhe...

IRC: International Rescue Committee

"WIN": Dein Karrierestart in Deutschland

Das WIN-Projekt hilft Migrant*innen, die in Deutschland arbeiten wollen. Es gibt Beratung an vielen Orten, auch in Mannheim.

Voraussetzung: Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1.

Das Angebot ist kostenlos und umfasst zum Beispiel:

- regelmäßige Kurse zu verschiedenen Themen, wie zum Beispiel dem Bewerbungsverfahren in Deutschland
- Einzelgespräche mit Berater*innen (Coachings)
- erste Kontakte zu Arbeitgeber*innen in der Region Mannheim

Kontakt: Frau Grimm

☎️ +49176 86669626

@christina.grimm@rescue.org

Stadt Mannheim / FB Wirtschaftsförderung

Beratungsstelle zur Aufnahme einer qualifizierten Beschäftigung für internationale Fachkräfte in der Rhein-Neckar-Region

Wir unterstützen internationale Fachkräfte mit ausländischen Abschluss und B2 Sprachniveau aus dem MINT-Bereich (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften, Technik) dabei, eine

passende Arbeit oder Qualifizierung in der Rhein-Neckar-Region zu finden. Mit individuellem Coaching und Begleitung helfen wir Ihnen beim Start in den Beruf, auch online und kostenlos. Melden Sie sich jederzeit bei uns an!

Die Beraterin arbeitet mit der Agentur für Arbeit, dem Welcome Center, dem Jobcenter und Firmen in der Rhein-Neckar-Region zusammen.

Kontakt: Frau Zeljkovic

+49621 2933355

@marina.zeljkovic@mannheim.de

Termine erfolgen nach Absprache.

Arbeitslosigkeit

Wenn Sie in Deutschland keinen Job haben, können Sie **Arbeitslosengeld** beantragen. Ob Sie das Geld bekommen, wie viel und wie lange, entscheidet eine spezielle Stelle: Entweder die "Agentur für Arbeit" oder das "Jobcenter".

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 (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 (gebührenfrei)
✉️ @Mannheim@arbeitsagentur.de
🌐 www.arbeitsagentur.de

Anspruch auf Arbeitslosengeld I (ALG I, SGBIII) bei der Agentur für Arbeit:

Sie haben bereits mindestens 1 Jahr in Deutschland gearbeitet? Dann melden Sie sich bei der Agentur für Arbeit Mannheim.

Anspruch auf Bürgergeld:

Bei Hilfebedürftigkeit haben Sie Anspruch auf Bürgergeld. Allerdings nur, wenn es keine vorrangigen Leistungsträger gibt (z. B. ist das Asylbewerberleistungsgesetz vorrangig für alle Menschen, die sich noch im Asylverfahren befinden)

Was ist die Grundsicherung für Arbeitsuchende?

Dieses Geld ist für Menschen, die nicht genug verdienen oder keine Arbeit finden. Es hilft ihnen und ihrer Familie, das Nötigste zum Leben zu haben. Deshalb nennt man es „Grundsicherung“, weil es das Leben absichert.

Menschen, die nicht genug Geld haben, bekommen finanzielle Leistungen im SGB II. Dazu gehört Geld für Essen, Kleidung und andere wichtige Dinge, Hilfe bei der Miete und Heizkosten sowie extra Geld für besondere Fälle unter bestimmten Voraussetzungen.

Die **Grundsicherung für Arbeitsuchende** hilft Menschen, die Arbeit suchen und berücksichtigt Ihre persönlichen Lebensumstände. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sofort Bescheid sagen, wenn sich etwas ändert. Zum Beispiel, wenn Sie mehr oder weniger Geld bekommen, andere Unterstützung erhalten, jemand in Ihre Wohnung einzieht oder auszieht, Sie heiraten oder umziehen. Ihr zuständiger Sachbearbeiter im Jobcenter muss das wissen, damit Sie die richtige Hilfe bekommen.

Mehr Informationen finden Sie [hier](#)

Thema Arbeitsuche /Berufsberatung

Wichtige Beratungsstellen für Arbeitssuchende finden Sie [hier](#).

Wenn geflüchtete Menschen offiziell anerkannt sind, kümmert sich das Jobcenter um die Auszahlung der Leistungen nach dem SGB II. Das Jobcenter hilft ihnen auch, eine Ausbildung oder Arbeit zu finden. Das Jobcenter Mannheim ist die Anlaufstelle für alle, die Unterstützung benötigen oder Fragen zur Grundsicherung haben. Es gibt Geld zum Leben und hilft dabei, einen passenden Job zu finden, damit die Menschen selbst für sich sorgen können.

Über die [Jobbörse](#) vermitteln Profis zwischen Arbeitgebern und Arbeitssuchenden geeignete Arbeitsplätze.

Asylsuchende, also Menschen, die um Schutz bitten, bekommen während ihres Aufenthalts in Deutschland Unterstützung. Diese Hilfe gilt, bis entschieden wird, ob sie in Deutschland bleiben dürfen oder nicht. Auch Personen, die vorübergehend in Deutschland bleiben dürfen, erhalten diese Unterstützung.

Die Hilfe umfasst:

- Einen Platz zum Wohnen
- Essen
- Kleidung
- Dinge, die man für die Körperpflege braucht
- Arztbesuche und Medikamente
- Alles, was man noch für den täglichen Bedarf braucht
- Um diese Hilfe zu bekommen, müssen sie sich an bestimmte Stellen wenden:

In der Anfangszeit, wenn sie in einer Erstaufnahmeeinrichtung wohnen, müssen sie sich an das zuständige Regierungspräsidium wenden.

Wenn sie vorübergehend in einer anderen Unterkunft wohnen:

In großen Städten müssen sie sich an die Stadtverwaltung wenden.

In kleineren Orten an das Landratsamt in ihrer Gegend.

Bei Fragen wenden sie sich an: 50.52.Kontakt@mannheim.de

Arbeitssuche

Wenn Sie die Voraussetzungen für den Arbeitsmarkt erfüllen, können Sie selbständig Arbeitsstellen suchen:







Allgemeine Erklärungen zur Arbeitssuche finden Sie [hier](#).

Hilfe bei der Suche nach Arbeit finden Sie auch hier:

Jobcenter Mannheim

Das Jobcenter Mannheim ist Ansprechpartner für alle Fragen zur Grundsicherung für Arbeitssuchende nach dem SGB II (Bürgergeld). Es unterstützt erwerbsfähige durch vielfältige

Beratungs-, Förder- und Vermittlungsangebote zur nachhaltigen Integration in den Arbeitsmarkt.



 [Iffland Straße 2 - 6, 68161 Mannheim](#)
 [0621 17238333](tel:062117238333) oder [0621 17238555](tel:062117238555) (Hotline)
 jobcenter-mannheim@jobcenter-ge.de
 <https://jobcenter-mannheim.de/>

JobBörsen Mannheim - Hilfe bei der Arbeit in den Stadtteilen

In Mannheim gibt es zehn JobBörsen in verschiedenen Stadtteilen.

Hier können Menschen aus der Stadt in ihrer Nähe Unterstützung zum Thema Arbeit bekommen.

Die JobBörsen gehören zum Jobcenter Mannheim und kümmern sich um die Vermittlung von Arbeitsplätzen.

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





Jobcenter Junges Mannheim

Junge Menschen aus Mannheim unter 25 Jahren bekommen Hilfe im Jobcenter Junges Mannheim.

Dort gibt es Angebote, die genau zu ihren Fähigkeiten und Stärken passen.

Das Jobcenter unterstützt alle jungen Leute, damit niemand verloren geht.

Das Ziel ist, dass junge Menschen selbstständig werden und eine Arbeit finden.


 [Hebel Straße 1, 68161 Mannheim](#)
 [062117238555](tel:062117238555) (Zentrale)
 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 zum Jobcenter Mannheim? Dann werden Sie in der Mannheimer Erstantragsstelle (MEAS) beraten. Dort bekommen Sie diese Angebote:

- Einen schnellen Termin beim Arbeitsvermittler
- Unterstützung und Motivation, damit Sie selbst aktiv werden
- Beratung zu Ihrer persönlichen Situation nach dem Prinzip "Selbsthilfe geht vor öffentlicher Fürsorge"
- Prüfung, ob Sie finanzielle Hilfe brauchen

- Soforthilfen wie zum Beispiel Qualifizierung, Erhalt der Arbeitsfähigkeit durch sinnvolle gemeinnützige Tätigkeit, Einstiegslohn und Zuschüsse zum Lohn
- Spezialisiertes Personal für Menschen, die nach Mannheim ziehen, und für Fragen zum Unterhalt


 [Iffland Straße 2 - 6; 68161 Mannheim](#)

 [0621 17238333](tel:062117238333)

 Montag bis Freitag 08:00-12:00 Uhr

Bundesagentur für Arbeit

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

 [M 3a, 68161 Mannheim](#)

 [0800 4555500](tel:08004555500) (gebührenfrei)

 Mannheim@arbeitsagentur.de

 www.arbeitsagentur.de

Kontaktstelle Frau und Beruf


Frauen, die beruflich neu starten oder sich orientieren wollen, bekommen hier Unterstützung.


Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.

Sie hilft bei diesen Themen:

- Wiedereinstieg in den Beruf
- Ausbildung und Weiterbildung
- Berufliche Orientierung
- Karriereplanung
- Einen eigenen Betrieb gründen

Es gibt auch ein Mentorinnenprogramm für Frauen, die aus anderen Ländern kommen oder geflüchtet sind. Eine Mentorin unterstützt sie dabei, den Arbeitsmarkt in Deutschland kennenzulernen. Es werden noch Frauen gesucht, die ehrenamtlich als Mentorin helfen möchten!

 [D7, 1 - 2, 68159 Mannheim](#)

 [0621 2932590](tel:06212932590)

 frauundberuf@mannheim.de

 frauundberuf-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 Migrantenökonomie 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 [Gewerbebehörde](#) Mannheim nach.

Ausbildung in Deutschland

Allgemeine Hinweise zur Ausbildung

In Deutschland ist es von großem Vorteil, wenn Sie einen Berufsabschluss haben, bevor Sie arbeiten gehen. **Mit Berufsabschluss** verdienen Sie im Laufe ihres Lebens **durchschnittlich mehr Geld**, werden **seltener arbeitslos** und haben **seltener befristete Arbeitsverträge** als wenn Sie ohne Berufsabschluss Arbeit suchen.

Ein Ausbildungsbeginn ist grundsätzlich jederzeit möglich. Der reguläre **Ausbildungsbeginn** ist der **1. August oder 1. September** eines jeden Jahres. In einigen Berufen ist der Beginn auch zum 1. Februar oder 1. März möglich. Bei abweichendem späteren Ausbildungsbeginn sollte Rücksprache mit der jeweiligen Berufsschule genommen werden.


Die Dauer einer Berufsausbildung ist abhängig vom Ausbildungsberuf. In der Regel dauert sie **3 Jahre**. Am Ende der Ausbildungszeit machen Sie eine **Abschlussprüfung**. Wenn Sie die Prüfung bestehen, können Sie danach in diesem Beruf arbeiten. Für eine Ausbildung gibt es **keine Altersbegrenzung**.

Eine Ausbildung kann **auch in Teilzeit** absolviert werden. Die Ausbildung in Teilzeit dauert genauso lange, wie eine normale Vollzeitausbildung, die tägliche oder wöchentliche Ausbildungszeit im Betrieb wird gekürzt.

Eine **erfolgreich abgeschlossene Berufsausbildung** bietet Ihnen viele **Möglichkeiten auf dem Arbeitsmarkt**. Sie können auch im Anschluss an eine Ausbildung noch ein **Studium** aufnehmen.

Um einen Einblick in einen Beruf zu bekommen, kann es sinnvoll sein ein Praktikum zu machen. Sie können dadurch herausfinden, ob der Beruf Ihnen gefällt. Außerdem können Sie Ihre Deutschkenntnisse verbessern.

Wenn Sie sich für eine Ausbildung bewerben möchten, sind die **Deutschkenntnisse** sehr wichtig (mind. B1). Denn in Betrieben und Berufsschulen und Fachschulen wird Deutsch gesprochen. Die Prüfungen finden auch auf Deutsch statt.


 Ob Sie eine Ausbildung machen dürfen, hängt von Ihrem **Aufenthaltsstatus** ab. Lesen Sie dazu [hier](#) und [hier](#).

Weitere Informationen:

Bei der [Berufsberatung](#), bei [planet-Beruf](#), auf [azubi.de](#) und [BERUFENET](#) erhalten sie weitere Informationen und Beratung zu möglichen Ausbildungen.

Jobs for Future - Berufsmesse

In Mannheim findet jedes Jahr einmal die **Jobs for Future** Messe. Dort kann man sich über Ausbildungen informieren und direkt mit verschiedenen Arbeitgebern in Kontakt treten.

 Diese findet vom **22.-24.02.2024** in der Maimarkthalle Mannheim ([Xaver-Fuhr-Straße 101, 68163 Mannheim](#)) statt.

 <https://www.jobsforfuture-mannheim.de/home>

Schulische Ausbildung

Bei einer **schulischen Ausbildung** gehst du nur zur Schule. Du arbeitest also nicht in einer Firma, so wie es bei einer betrieblichen Ausbildung ist. Eventuell machst du ein Praktikum in einer Firma, aber du arbeitest viel weniger praktisch als in einer dualen Ausbildung. Solche schulischen Ausbildungen gibt es oft in Berufen, die mit Gesundheit, Menschen oder Medien zu tun haben.

Duale Ausbildung

Eine duale Ausbildung kombiniert **theoretisches Wissen** mit **praktischen Erfahrungen**. Um die Theorie zu lernen, besuchen Sie ein bis zwei Mal pro Woche oder blockweise eine Berufsschule. In der restlichen Zeit Ihrer Berufsausbildung setzen Sie das erlernte Wissen in der praktischen Arbeit in einem Unternehmen um. Die Kombination aus Theorie und Praxis in deutschen Berufsausbildungen ist weltweit einzigartig. Damit haben Sie eine gute Grundlage und können nach Ihrem erfolgreichen Abschluss im Beruf direkt richtig durchstarten.

Während der dualen Ausbildung arbeiten Sie in einem Unternehmen und erhalten ein festes Gehalt. Im ersten Ausbildungsjahr verdienen Sie mindestens 818 Euro brutto, häufig sogar mehr. Im Durchschnitt beträgt das Gehalt im ersten Jahr etwa 1.000 Euro brutto, und dieser Betrag steigt in den folgenden Jahren um etwa 80 bis 100 Euro pro Jahr.

Wenn Sie eine Ausbildung machen möchten, sind Deutschkenntnisse sehr wichtig. Sie sollten mindestens Deutsch auf dem Niveau B1 können. In der Firma, in der Berufsschule und in der Fachschule wird Deutsch gesprochen. Auch die Prüfungen sind auf Deutsch.

In einem [kurzen Film von "Netzwerk Unternehmen integrieren Flüchtlinge"](#) wird die Berufsausbildung in verschiedenen Sprachen vorgestellt.

Je nachdem, welchen Beruf man in einer dualen Ausbildung erlernen möchte, wendet man sich an die entsprechende Stelle.

Ansprechstellen (HWK und IHK)

Handwerkskammer (HWK)


Für handwerkliche Berufe ist die [Handwerkskammer](#) zuständig.


Die Handwerkskammer hat spezielle Ansprechpartner, die Ihnen helfen.

Wenn Sie eine Ausbildung im Handwerk machen möchten, unterstützt die Handwerkskammer Sie.

Sie hilft Ihnen auch dabei, einen Ausbildungsplatz zu finden oder sich auf die Ausbildung vorzubereiten.

Handwerkskammer Mannheim:

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

 [0621180020](tel:0621180020)

 info@hwk-mannheim.de

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

Projekt Integration durch Ausbildung

Es ist wichtig, dass Menschen eine Ausbildung machen und arbeiten. So können sie sich gut in Deutschland integrieren.

Das Handwerk braucht weiterhin viele gut ausgebildete Fachkräfte. Die Handwerkskammer Mannheim Rhein -Neckar - Odenwald führt das Projekt „Integration durch Ausbildung - Perspektiven für Flüchtlinge und Zugewanderte“ durch. Das Projekt sucht junge Geflüchtete

und Zugewanderte. Diese jungen Menschen müssen das passende Sprachniveau haben. Sie müssen auch Interesse am Handwerk mitbringen. In einem Gespräch bekommen sie Beratung. Dabei wird ein persönlicher Plan gemacht, um sie zu unterstützen. Auch wenn die Ausbildung schon angefangen hat, bekommen die Teilnehmenden weiter Hilfe und Begleitung.

Beratung für alle, die eine Ausbildung machen möchten:

- Wir erklären Ihnen, welche Berufe es gibt und wie Sie eine Ausbildung finden können.
- Wir schauen uns Ihre Bewerbungsunterlagen an und helfen Ihnen beim Bewerben.
- Wir unterstützen Sie, wenn Sie ein Praktikum, eine Vorbereitung oder einen Ausbildungsplatz suchen.
- Wir bieten Sprachkurse und Nachhilfe an.
- Wir begleiten Sie, wenn Sie mit der Ausbildung anfangen – und noch bis zu 6 Monate danach.

 [Projekt Ausbildung durch Integration](#)

Kontakt:

Herr Benjamin Gilbergs


 [062118002170](tel:062118002170)


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


Industrie- und Handelskammer (IHK)

Die Industrie- und Handelskammer kümmert sich um Berufe in der industriellen Fertigung, im Handel und in Dienstleistungen. Zum Beispiel für Anlagenmechaniker/-in oder Kaufmann/-frau im Groß- und Außenhandel. Auch die Industrie- und Handelskammer Mannheim hat spezielle Ansprechpartner. Sie beraten zu Ausbildung, Einstiegsqualifizierung und Praktikum.

Industrie- und Handelskammer 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/>

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.

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.
- Erklärung des Anerkennungsverfahrens 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.

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.anerkennung-in-deutschland.de/html/de...>

Studium

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 erklären mehr dazu.

- [Universitäten](#)
- [Pädagogische Hochschule](#)
- [Hochschulen für Angewandte Wissenschaften](#)
- [Duale Hochschule](#)
- [Kunst- Film- und Musikhochschulen](#)
- [Private Hochschulen](#)

Studiengänge

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

Mehr Informationen zum Studium in Deutschland gibt es 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**, wie beispielweise das **Abitur** oder die **(Fach-)Hochschulreife**. Wenn Sie Ihren **Schulabschluss im Ausland** gemacht haben, müssen Sie prüfen, ob Sie mit diesem Schulabschluss in Deutschland studieren dürfen. Weitere Informationen zur Anerkennung Ihrer Abschlüsse finden Sie [hier](#) und [hier](#).

Deutschkenntnisse

Die meisten Studiengänge (Bachelor, Master, Diplom usw.) sind auf Deutsch. Sie brauchen dafür bestimmte **Sprachzertifikate mit B2 oder C1-Niveau**. Manche Studiengänge sind auch auf **Englisch** verfügbar.

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**? Sie sind nach Deutschland mit dem Studienvisum eingereist?

Dann müssen jedes Semester **1500 € Studiengebühren** bezahlen.

Die Gebühren für ein Zweitstudium liegen bei **650€** pro Semester.

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

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.

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, chinesisch 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 berechtigt für 58 Euro im Monat als persönliches, nicht übertragbares und monatlich kündbares Abonnement ohne Mitnahmeregelung bundesweit zu beliebig vielen Fahrten mit dem Nahverkehr in der 2. Klasse, 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 man das **Wasser direkt** aus dem **Wasserhahn** trinken. Die Qualität des Trinkwassers wird streng kontrolliert.

Generell wird **empfohlen** zum **Trinken** und zur **Zubereitung von Speisen** und Getränken nur **kalt Wasser** zu verwenden.

Wenn das Wasser länger als 4 Stunden in der Leitung war, soll man es kurz laufen lassen – so lange, bis es deutlich kühler wird. Dann ist es frisch und gut zum Trinken.

Informationen des Mannheimer Wasserversorgers MVV zu Trinkwasserqualität in mehreren Sprachen finden Sie hier:

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. Zusätzlich bietet der Betrieb die kostenlose Biotonne für Küchen- und Gartenabfälle an.

Restmüll in die schwarze Tonne

- Die Restmülltonne wird je nach Leerungsgebiet einmal pro Woche oder einmal pro 14 Tage geleert.
- Für die Restmülltonne wird eine monatliche Gebühr erhoben.

In die **schwarze Tonne** kommen Abfälle, die nicht wiederverwertet werden können:

- Windeln, Damenbinden und Tampons
- Kosmetiktücher und Papierhandtücher
- Müllbeutel aus Plastik
- Staubsaugerbeutel
- beschichtetes Papier
- Tapeten, Teppichboden-Reste
- Kehricht, Asche, Kleintier-Streu, Zigarettenkippen

Wertstofftonne:

- Die Wertstofftonne ist Pflicht und kostenlos. Sie sind in zwei Größen verfügbar: 240-Liter oder 1100-Liter. Je nach Bedarf können Sie eine oder mehrere Wertstofftonnen bestellen.
- Die Wertstofftonne wird alle 4 Wochen geleert.
- In die Wertstofftonne gehören alle Verpackungen und Gegenstände wie Kunststoffeimer, Wäschekörbe, Spielzeuge, Töpfe, Pfannen und andere Eisenwaren.

Papier in die blaue Tonne

- Die Papiertonne ist Pflicht und kostenlos. Je nach Bedarf können Sie eine oder mehrere Papiertonnen bestellen, nur wenn Sie eine Restmülltonne haben.
- In die Papiertonne kommen Papier, Pappe, Kartonagen und Papierverpackungen.
- Die Leerung der Papiertonne erfolgt ein mal pro 14 Tage im Voll- oder Teilservice. Für den Vollservice in einem Teilservicegebiet wird ein Zuschlag von 1,30 € (120 Liter Behälter) und 1,50 € (240 Liter Behälter) pro Monat (Stand Januar 2023) erhoben. 4-rädrige Behälter (770 und 1100 Liter) werden nur im Vollservice geleert.

In die **blaue Tonne** kommen Abfälle aus Papier. Sie müssen sauber und unbeschichtet sein:

- Zeitschriften
- Pappkartons (bitte falten oder zerkleinern)
- Schulhefte
- Bücher
- Druckerpapier
- Briefe
- Papierverpackungen
- Zigarettenschachteln (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. Außerdem leisten Sie einen wertvollen Beitrag zur Energiewende. Aus Bioabfall gewinnen wir nährstoffreichen Kompost, geeignet für Balkon und Garten.

Die Biotonne wird im Teilservice geleert. Gegen einen geringen Zuschlag und auf Antrag ist auch Vollservice möglich.

Von März bis Oktober wird Biotonne einmal pro Woche und von November bis Februar einmal pro 14 Tage im Teilservice geleert. Das heißt, dass Sie die Biotonne selbst bis 6:30 Uhr an den Gehwegrand fahren müssen.

In die **braune Tonne** kommen kompostierbare Abfälle:

- Obst- und Gemüsereste
- Kartoffel- und Eierschalen
- Kaffeefiltertüten, Teebeutel

- Blumensträuße
- Topfpflanzen
- Gartenabfälle

💡 Information zur Abfallwirtschaft und zur Müllentsorgung:

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

Informationen zum Mannheimer Abfallkalender:

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

Wann haben Geschäfte geöffnet?

In Deutschland sind die Läden meistens von **Montag bis Samstag** offen. Am Sonntag und an Feiertagen sind sie zu. Wann genau ein Laden auf- oder zumacht, kann verschieden sein. Sie können im Internet nachschauen oder an der Tür vom Laden, da steht es oft.

Aber: Restaurants, Cafés, Schwimmbäder, Museen und Kinos haben auch am Sonntag und an Feiertagen offen. Sie können also trotzdem etwas unternehmen!

Günstig einkaufen

günstige Lebensmittel & Sozialkaufhaus

Lebensmittel einkaufen

Tafel Mannheim

Bei der Tafel Mannheim bekommen Sie kostenlos Lebensmittel und Hygieneartikel, wenn Sie kein oder nur wenig Geld haben.

Dafür brauchen Sie einen Tafelausweis.

Um den Ausweis zu bekommen, müssen Sie einen Nachweis der Bedürftigkeit zeigen (zum Beispiel mit einem Bescheid vom Jobcenter oder Rentenbescheid)

Den Tafelausweis erhalten Sie **direkt in den Tafelläden**.

Bitte bringen Sie mit:

- Einen Nachweis über Ihr Einkommen (z. B. Jobcenter-Bescheid, Lohnzettel, Rentenbescheid oder Wohngeldbescheid)
- Ihren Personalausweis
- Zwei Passfotos

Sie bekommen den Ausweis, wenn Sie die **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, die bald ablaufen
- Backwaren vom Vortag
- Verpackungen, die kaputt oder eingedrückt sind
- 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)
- [Rastenburger Straße 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 neue Waren von Markenherstellern zu sehr günstigen Preisen an. Das Sortiment bietet eine Vielfalt von Artikeln wie zum Beispiel:

- Reinigungsmittel
- Hygieneartikel
- Babyartikel
- Haushaltswaren
- Spielzeug

Die Preise sind bis zu 95% günstiger als der normale Ladenpreis.

Das Sozialkaufhaus ist ähnlich wie die Tafel. 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

[Wachenburg Str. 145 68219 Mannheim](#)

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](tel:06211783742)

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](tel:062177560)

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 ☎ [0621 2933275](tel:06212933275) 🌐

<https://www.mannheim.de/de/fundbuero/fundbuero>

Internet / WIFI

Wenn Sie keinen privaten Internet- oder WLAN Anschluss haben, dann können Sie das öffentliche WLAN benutzen.

MA-WLAN ist das offizielle WLAN von Stadt Mannheim, das an vielen öffentlichen Orten verfügbar ist. Mit Smartphone, Tablet oder Laptop können alle kostenlos ohne Zeit- und Volumeneinschränkung im Internet surfen.

Link

<https://ma-wlan.de/>

Standorte

<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](#)

Katastrophenschutz

Gefahrenwarnung / Verhaltensinformation

Warnung im Krisenfall - durch die Mannheimer Sirenen.

Hören Sie auf die Sirensignale:

- o auf- und abschwelliger Ton = Warnung

à Begeben Sie sich an einen sicheren Ort und informieren Sie sich auf mannheim.de

- o gleichbleibend = Entwarnung

- durch die WarnAPP [NINA](#)

à Installieren Sie sich die WarnAPP NINA kostenlos auf Ihrem Smartphone.

Handlungsempfehlungen:

Notsituationen wie z.B. heftige Stürme, Hochwasser, lange Stromausfälle könnten auch in Mannheim auftreten.

- Vor der Notsituation:

Legen Sie Vorräte für Notfälle an:

- o Lebensmittel und Getränke für einige Tage
- o Hausapotheke mit wichtigen Medikamenten

- o Verbandskasten
 - o Taschenlampen
 - o Kerzen und Streichhölzer und/oder Feuerzeuge
 - o geladene Akkus, ggf. Batterien und Powerbank
 - o Radio ohne Stromanschluss
 - o Wichtige Dokumente bereitlegen
- Während der Notsituation:
1. Bewahren Sie Ruhe
 2. Verbleiben Sie an einem sicheren Ort
 3. Helfen Sie Menschen in Notsituationen, aber begeben Sie sich dabei nicht selbst in Gefahr
 4. Beachten Sie die Anweisungen der Behörden und der Rettungsdienste

Aktuelle Infos erhalten Sie: Bürgertelefon - Tel.115, Homepage - mannheim.de,

öffentlicher Rundfunk (Radio)

5. Blockieren Sie nicht die Notrufnummern von Polizei (110) und Feuerwehr (112)!

Zusätzliche Informationen zu Hochwasser, Sturm und Unwetter:

Bei einem Sturm können Gegenstände in die Luft geschleudert werden und andere Menschen verletzen. Schließen Sie deswegen im Haus alle Fenster und Rollläden.

Haben Sie noch Zeit, dann bringen Sie bewegliche Gegenstände (z.B. Fahrräder) in Sicherheit.

Bei einem Unwetter mit einem starken Sturm können Bäume umstürzen. Auch kann es zu Überflutungen kommen oder Dächer beschädigt werden. Am besten halten Sie sich im mittleren Bereich Ihres Hauses auf. Gehen Sie bei Hochwasser nicht in den Keller und nicht in Tiefgaragen!

Halten Sie sich bei Gewitter und Sturm nicht im Freien auf.

Weitere Informationen zum Thema Notsituationen und Katastrophenschutz finden Sie hier:

- Mannheim.de -Katastrophenschutzseite

<https://www.mannheim.de/de/stadt-gestalten/verwal...>

- BBK-Seite

<https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/warnu...>

- Warn-App NINA <https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Warn-...>

Steuern, Gebühren & Verträge

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., Lohnsteuerhilfverein, gehört zu den größten Lohnsteuerhilfvereinen 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?

Gefahrenwarnung / Verhaltensinformation

Warnung im Krisenfall durch die Mannheimer Sirenen.

Hören Sie auf die Sirensignale:

- Ein Ton, der lauter und leiser wird = Warnung
- Gehen Sie an einen sicheren Ort und schauen Sie auf mannheim.de nach Informationen.
- Ein gleichbleibender Ton = Entwarnung

Sie können die WarnAPP NINA auf Ihr Smartphone kostenlos installieren.

Handlungsempfehlungen:

Notsituationen wie z.B. heftige Stürme, Hochwasser, lange Stromausfälle könnten auch in Mannheim auftreten.

- Vor der Notsituation:

Legen Sie Vorräte für Notfälle an:

- Lebensmittel und Getränke für einige Tage
- Hausapotheke mit wichtigen Medikamenten
- Verbandskasten
- Taschenlampen
- Kerzen und Streichhölzer und/oder Feuerzeuge
- geladene Akkus, ggf. Batterien und Powerbank
- Radio ohne Stromanschluss
- Wichtige Dokumente bereitlegen

Während der Notsituation:

1. Bleiben Sie ruhig.
2. Bleiben Sie an einem sicheren Ort.
3. Helfen Sie Menschen in Not, aber bringen Sie sich nicht selbst in Gefahr.
4. Hören Sie auf die Anweisungen der Behörden und Rettungskräfte.

Aktuelle Infos gibt es:

- Bürgertelefon: Tel. 115
- Homepage: mannheim.de
- Radio

5. Rufen Sie die Notrufnummern 110 (Polizei) und 112 (Feuerwehr) nur im Notfall an.

Aktuelle Infos erhalten Sie: Bürgertelefon - Tel.115, Homepage - mannheim.de, öffentlicher Rundfunk (Radio)

Zusätzliche Informationen zu Hochwasser, Sturm und Unwetter:

Bei einem Sturm können Gegenstände in die Luft geschleudert werden und andere Menschen verletzen. Schließen Sie deswegen im Haus alle Fenster und Rollläden. Haben Sie noch Zeit, dann bringen Sie bewegliche Gegenstände (z.B. Fahrräder) in Sicherheit.

Bei einem Unwetter mit einem starken Sturm können Bäume umstürzen. Auch kann es zu Überflutungen kommen oder Dächer beschädigt werden. Am besten halten Sie sich im mittleren Bereich Ihres Hauses auf. Gehen Sie bei Hochwasser nicht in den Keller und nicht in Tiefgaragen!

Halten Sie sich bei Gewitter und Sturm nicht im Freien auf.

Weitere Informationen zum Thema Notsituationen und Katastrophenschutz finden Sie hier:

- Mannheim.de -Katastrophenschutzseite

<https://www.mannheim.de/de/stadt-gestalten/verwal...>

- BBK-Seite

<https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/warnu...>

- Warn-App NINA <https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Warn-...>

Freizeit, Kultur und Teilhabe

Theater

In der Stadt Mannheim gibt es verschiedene Theater. Es gibt Theater für Erwachsene, aber auch für Kinder.

[Hier](#) finden Sie eine Übersicht.

Mehr Informationen über Theater und Veranstaltungen bittet die [Stadt Mannheim](#).

Bibliotheken und Bücherreien

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 Mannheim](#), da kann sich erkundigen, wo und wann sie geöffnet sind, erfahren Sie [hier](#).

Vereine

Vereine sind in Deutschland sehr wichtig für die Gesellschaft. Sie bieten den Menschen die Möglichkeit, gemeinsame Ziele zu verwirklichen. Die Ziele der Vereine können ganz unterschiedlich sein, zum Beispiel:

- Sport machen
- Freizeit zusammen verbringen
- anderen helfen
- die Natur schützen
- Freunde mit ähnlichen Interessen treffen

Es gibt in Mannheim viele Sportvereine für verschiedenste Sportarten: Fußball, American Football, Basketball, Turnen, Leichtathletik, Volleyball, Schwimmen und vieles mehr. Alle Vereine und Angebote finden Sie [hier](#) und [hier](#).

Normalerweise müssen Sie jedes Jahr einen Mitgliedsbeitrag bezahlen, um im Verein zu sein. Genauere Informationen bekommen Sie direkt beim Verein.

Wichtig:

Die Stadt Mannheim unterstützt Sportvereine und Kinder sowie Jugendliche aus Familien mit geringem Einkommen. Das heißt, es gibt Zuschüsse für die Mitgliedsbeiträge von Kindern und Jugendlichen.

Um diese Hilfe zu bekommen, müssen Sie einen [Antrag](#) stellen.

Informieren Sie sich in [Ihrer Stadt](#), 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. Hier finden Sie die [Angebote der Musikschule](#) der Stadt Mannheim und [hier](#) können sie alle Musikschulen ansehen

Eine Musikschule kostet **Geld**. Es ist möglich, einen **Teil der Kosten** zu bezahlen, indem man einen [Antrag](#) stellt.

Konzerte, Ausstellungen und Veranstaltungen

In der Stadt Mannheim gibt es viele verschiedene Veranstaltungen, Konzerte, Feste oder Ausstellungen.

Hier können Sie sich darüber informieren lassen:

- [visit-mannheim](#) - zeigt alle Festivals & Events sowie Clubs in Mannheim
- [Musikexpress](#) - zeigt alle Events, Konzerte, Party, Feste, Freizeit und Kultur

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.

Help for Ukrainians

Einreise und Aufenthalt

Einreise und Aufenthalt

Ab dem 1. Februar 2026 werden die gültigen Aufenthaltsgenehmigungen für Menschen aus der Ukraine, die nach Deutschland geflüchtet sind, automatisch bis zum 4. März 2027 verlängert. Das bedeutet: Sie müssen dafür nicht zur Ausländerbehörde gehen. Alle neuen Infos dazu gibt es immer auf der Seite www.germany4ukraine.de



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.

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](#), (Haltestelle Tullastraße. bzw. Weinweg).
 [0721 9267001](tel:0721 9267001)

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 sowie 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** 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

Soziale Leistungen

Finanzielle Unterstützung:

Geflüchtete aus der Ukraine, die nach dem 1. April 2025 nach Deutschland kommen und die eine bestimmte Aufenthaltsregel („Massenzustromrichtlinie“) haben, bekommen bei Bedarf Geld nach dem Asylbewerberleistungsgesetz.

Das bedeutet: Sie werden so behandelt wie Menschen aus anderen Ländern, die aus verschiedenen Gründen nach Deutschland geflüchtet sind.

Im Moment ist es noch anders:


Ukrainer*innen bekommen, wenn sie zu wenig Geld haben, Grundsicherung (das ist Geld für Menschen, die Arbeit suchen) oder Sozialhilfe, wenn sie nicht arbeiten können.


Die Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG) werden nicht mehr in allen Fällen auf Bankkonten überwiesen oder in bar ausgezahlt, sondern über die Bezahlkarte bereitgestellt. Jede*r Familienangehörige ab 14 Jahren erhält eine eigene Karte. Mit dieser Karte kann in allen Geschäften, die Mastercard akzeptieren, bezahlt werden.

Mehr Informationen zum Asylbewerberleistungsgesetz finden Sie beim [Bundesministerium für Arbeit und Soziales](#)

Nach der Einführung der Bezahlkarte werden Überweisungen und Lastschriften für die Kartenbesitzer*innen grundsätzlich nicht mehr möglich sein.

Anschrift:

 [K1, 7-13 68159 Mannheim](#)

 [0621 293-9218 oder -9219](#)

[@50.info@mannheim.de](mailto:50.info@mannheim.de)

Beratung und weitere Hilfsangebote

Integrationsmanagement

Hilfe für Menschen, die neu nach Deutschland gekommen sind

Das Integrationsmanagement ist ein Angebot für Menschen, die aus ihrem Land fliehen mussten und jetzt in Deutschland leben. Die Mitarbeiter dort heißen Integrationsmanager oder Integrationsmanagerinnen. Sie helfen geflüchteten Menschen, sich in Deutschland zurechtzufinden – also sich hier gut einzuleben. Diese Hilfe kostet nichts.

[Beratung für Geflüchtete - Stadt Mannheim | Integreat](#)

Psychosoziales Zentrum für Geflüchtete - Psychosocial Centre for Refugees

Im Cabrini-Center in Mannheim bekommen Menschen mit Flucht- und Migrationserfahrung psychosoziale Hilfe und Begleitung.

Hatten Sie in Ihrem Heimatland oder auf der Flucht schlimme Erlebnisse?

- Denken Sie häufig an diese Erlebnisse?
- Sind Sie oft traurig und besorgt?
- Können Sie schlecht schlafen oder haben Sie Alpträume?
- Fühlen Sie sich häufig ängstlich oder angespannt?

Beratung in der Muttersprache möglich: Bei Bedarf arbeiten wir mit Dolmetscher*innen, vertraulich und kostenlos.

Francesca Xaviera Cabrini-Center
Psychosoziales Zentrum für Geflüchtete
📍 E 2, 1-3
68159 Mannheim

☎ 0621 92 10 25-0
@cabrini@caritas-mannheim.de

Hotline der IOM: International Organization for Migration

Der Anruf ist kostenfrei.

+380504284565

+380500302268

+380504284660

täglich von 8:00 bis 20:00 Uhr

Hilfetelefone

Gewalt gegen Frauen: 0800/116016

Sexueller Missbrauch: 0800/2255530

Schwangere in Not: 0800/4040020

Helpline Ukraine - Nummer gegen Kummer

Wir sind für euch da, wenn ihr über eure Erlebnisse in der Ukraine sprechen möchtet oder wie es euch in Deutschland geht. Wir haben ein offenes Ohr für Sorgen, Fragen und Probleme. Wir können auch Informationen zu weiteren Hilfsangeboten geben.

Für wen: Für Kinder, Jugendliche und Eltern aus der Ukraine. Sie können unser Angebot auch nutzen, wenn Sie Menschen aus der Ukraine aufgenommen haben.

Der Anruf ist kostenfrei und anonym.

[Website](#)

ukrainisch, russisch

☎ 08005002250

Montag bis Freitag von 14:00 bis 17:00 Uhr

Mobilität

Nachhaltige Mobilität

Nachhaltige Mobilität heißt:

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

Es gibt viele Möglichkeiten, nachhaltig unterwegs zu sein:

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

Baden-Württemberg will nachhaltige Mobilität für alle ermöglichen: umweltfreundlich, bezahlbar, barrierefrei, sicher und alltagstauglich.

Es geht darum, flexibel und kombiniert unterwegs zu sein. Ob zu Fuß, mit dem Fahrrad, in der Bahn oder mit einem Carsharing-Auto. So können wir schnell und bequem ans Ziel kommen und gleichzeitig die Umwelt schonen.

Nachhaltige Mobilität bedeutet also nicht nur, die Umwelt zu schützen, sondern auch sicher und bequem unterwegs zu sein.

Fahrgemeinschaften

Gemeinsam unterwegs

Mitfahrgelegenheiten und Fahrgemeinschaften sind eine gute Möglichkeit, flexibel und günstig zu reisen. Mehrere Menschen fahren zusammen in einem Auto. Sie haben das gleiche Ziel oder fahren gemeinsam zur Arbeit. Das spart Geld, reduziert den Verkehr und schont die Umwelt.

Vorteile von Fahrgemeinschaften

- **Geld sparen:** Alle Mitfahrenden teilen sich die Kosten. Zum Beispiel für Benzin oder Parken. Jeder zahlt weniger.
- **Weniger Verkehr:** Wenn mehr Menschen gemeinsam fahren, sind weniger Autos unterwegs. Es gibt weniger Staus und die Luft wird sauberer.
- **Mehr soziale Kontakte:** Wer zusammenfährt, kommt leicht ins Gespräch und lernt neue Leute kennen.

Wie finde ich eine Mitfahrgelegenheit?

Es gibt viele Internetseiten und Apps dafür. Auch einige Verkehrsverbünde oder Städte bieten solche Plattformen an. Es gibt eine Internetseite für ganz Baden-Württemberg. [Hier](#) finden Sie viele Mitfahr-Angebote auf einen Blick.

Auto

Das Auto ist ein wichtiges Transportmittel. Besonders in Regionen, in denen Busse und Bahnen selten fahren, ist ein Auto oft notwendig. Es muss aber nicht immer ein eigenes Auto sein. In vielen Städten gibt es Carsharing, dabei teilen sich mehrere Menschen ein Auto. Auch Mitfahrgelegenheiten sind möglich, wenn Menschen zusammen in einem Auto fahren. So kommt man flexibel von Ort zu Ort.

Baden-Württemberg hat das Ziel, den Verkehr mit Autos umweltfreundlicher und sicherer zu machen.

Führerschein

In Baden-Württemberg gibt es viele verschiedene Möglichkeiten, mobil zu sein. Besonders in Städten können Sie Fahrrad, Bus und Bahn oder Carsharing-Angebote nutzen. Auch auf dem Land gibt es Alternativen wie Rufbusse oder Fahrgemeinschaften.

Ein Auto und ein Führerschein kann trotzdem sehr nützlich sein. Wenn Busse und Bahnen nur selten fahren oder wenn Sie große Entfernungen zurücklegen müssen, ist ein Fahrzeug hilfreich. Wichtig ist: Es muss nicht unbedingt ein eigenes Auto sein. Viele Mobilitätsangebote lassen sich auch gut kombinieren.

Öffentliche Verkehrsmittel

Der öffentliche Nahverkehr bringt Menschen von einem Ort zum anderen. Dazu gehören Busse, Straßenbahnen, S-Bahnen und Regionalzüge. Mit ihnen können Sie zur Arbeit, zur Schule, zum Arzt oder zum Einkaufen fahren.

Bus und Bahn sind bequem und oft günstiger als ein Auto. Baden-Württemberg hat dafür besondere Tickets. Sie sind günstig und besonders gut für junge Menschen, Familien und viele andere Gruppen.

Das Ziel von Baden-Württemberg ist, dass Busse und Bahnen pünktlich und zuverlässig fahren.

Der öffentliche Nahverkehr

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

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

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

Welche Verkehrsmittel gehören zum öffentlichen Nahverkehr?

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

Wo bekomme ich eine Fahrkarte?

Sie brauchen eine Fahrkarte, wenn Sie den öffentlichen Nahverkehr nutzen.
Wenn Sie keine gültige Fahrkarte haben und Sie werden kontrolliert, müssen Sie eine Strafe bezahlen.
Die Fahrkarten werden von Mitarbeitenden im Bus, in der Bahn oder am Bahnsteig kontrolliert.

Fahrkarten kann man kaufen:

- An Fahrkarten-Automaten,
- Über das Internet oder eine App (zum Beispiel mit der bwegt-App),
- In den Verkaufsstellen der Verkehrsunternehmen,
- Im Reisezentrum der Deutschen Bahn. Die Reisezentren der Deutschen Bahn werden nach und nach zu den bwegt-Fahrgastcentern ausgebaut.
- Auch direkt beim Fahrer im Bus.

Kinder im ÖPNV

Kinder unter 6 Jahren werden generell kostenfrei befördert. Für Kinder zwischen 6 und einschließlich 14 Jahren gibt es ermäßigte Tickets.
Personen von Zeittickets können zu bestimmten Zeiten Kinder unentgeltlich mitnehmen.

Hunde im ÖPNV

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

Fahrradmitnahme

Die Fahrradmitnahme in Baden-Württemberg ist im öffentlichen Nahverkehr kostenlos. Montags bis freitags ist das Mitnehmen des Fahrrads vor 6 Uhr und ab 9 Uhr kostenlos. Samstag, Sonntag und an Feiertagen ist die Mitnahme ganztägig kostenlos.

Wie verhalte ich mich in Bus und Bahn?

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

Wo erhalte ich Informationen?

Wenn Sie mit Bus oder Bahn fahren, möchten Sie wissen:
Wann fährt mein Bus? Wo muss ich umsteigen? Welches Ticket brauche ich?

Fahrpläne und Liniennetz

An Haltestellen hängen Fahrpläne aus. Dort sehen Sie:

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

Viele Verkehrsunternehmen bieten einen Liniennetzplan an.
Dort sehen Sie die Haltestellen und Verbindungen zwischen verschiedenen Linien.

Apps und Internet

Viele Städte haben Verkehrs-Apps, die Sie kostenlos nutzen können (zum Beispiel die bwegt-App).

In den Apps finden Sie:

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

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

Tipp:

An vielen großen Bahnhöfen gibt es kostenloses WLAN.
So können Sie auch ohne mobiles Internet Informationen auf dem Handy abrufen.

Infos am Bahnhof oder in der Bahn

An Bahnhöfen gibt es elektronische Anzeigen mit Abfahrtszeiten.
In vielen Zügen und Bahnen wird angesagt,

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

Bahnmissionsmission (Bahnhofsmission)

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

Sie unterstützt zum Beispiel:

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

Bahnmissionsmissionen gibt es an vielen großen Bahnhöfen.
Achten Sie auf das Logo der Bahnmissionsmission. Dort finden Sie Hilfe.

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

Weitere Angebote am Bahnhof

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

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

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

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

Komfort in Bus und Bahn und an der Haltestelle

In vielen Zügen und Bussen gibt es:

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

An vielen Haltestellen gibt es:

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

Ergänzende Angebote zum öffentlichen Nahverkehr

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

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

Der Fernverkehr

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

Zum Fernverkehr gehören diese Züge:

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

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

Wo bekomme ich eine Fahrkarte?

Tickets für den Fernverkehr erhalten Sie online auf www.bahn.de oder in der App „DB Navigator“, am Fahrkartenautomaten im Bahnhof oder im Reisezentrum der Deutschen Bahn (Schalter im Bahnhof). In Baden-Württemberg werden die Reisezentren der Deutschen Bahn nach und nach zu den bwegt-Fahrgastcentern ausgebaut.

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

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

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

Am Fahrkartenschalter können sie auch bar bezahlen.

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

Was können Sie mit dem DB Navigator machen?

Die DB Navigator App ist die App der Deutschen Bahn.

Mit ihr können Sie ganz einfach Zugverbindungen suchen, Fahrkarten kaufen und Ihre Reise

planen. Alles auf dem Handy oder am PC.

Verbindungen suchen:

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

Tickets kaufen:

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

Tickets speichern:

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

Verspätungen & Gleise sehen:

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

Sitzplatz reservieren:

Sie können einen Sitzplatz mitbuchen oder nachträglich reservieren.

Ausstattung im Zug:

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

Sie müssen keinen Sitzplatz reservieren, aber es ist oft sinnvoll – vor allem bei langen Fahrten oder zu Stoßzeiten ist nicht garantiert, dass Sie einen freien Sitzplatz bekommen. Sie können die Sitzplatzreservierung zusätzlich buchen (im Internet, per App oder am Schalter). An dem Sitz gibt es dann eine elektronische Anzeige mit dem Hinweis „Reserviert“.

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

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

Mobilitätsservice der Deutschen Bahn

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

Das nennt sich Mobilitätsservice.

Die Bahn organisiert dann zum Beispiel:

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

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

Ihr persönlicher Kontakt zur Mobilitätsservice-Zentrale (MSZ)

☎ Telefon: +49 (0) 3065212888

@E-Mail: msz@deutschebahn.com

🌐 [online](#)

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 6-22 Uhr,

Samstag, Sonntag und an bundeseinheitlichen Feiertagen 8-20 Uhr

Baden-Württemberg-Ticket

Baden-Württemberg-Ticket (Baden-Württemberg-Ticket) - flexibel unterwegs ohne Abo

Mit dem Baden-Württemberg-Ticket können Sie einen ganzen Tag lang für beliebig viele Fahrten durch die Region reisen.

Wenn Sie von einer Region in eine andere fahren, brauchen Sie normalerweise mehrere Tickets. Denn in Baden-Württemberg gibt es viele Verkehrsregionen. Jede Region hat eigene Tickets und Preise.

Mit dem Baden-Württemberg-Ticket reicht ein einziges Ticket für die ganze Strecke mit dem Nah- und Regionalverkehr.

Was ist das Baden-Württemberg-Ticket?

- Mit dem Ticket dürfen Sie in ganz Baden-Württemberg fahren und umsteigen. Auch wenn Sie hin und wieder zurückreisen. Oder wenn Sie Umwege fahren oder längere Pausen einlegen.
- Das Ticket gilt einen Tag lang. Von montags bis freitags allerdings erst ab 9 Uhr. Am Samstag, Sonntag und an Feiertagen bereits ab 0 Uhr. Sie können immer bis 3 Uhr am nächsten Tag reisen.
- Das Baden-Württemberg-Ticket ist kein Abonnement (Abo). Sie kaufen nur ein Ticket, wenn Sie es brauchen.
- Das Ticket gilt für die gesamte Fahrt im Nah- und Regionalverkehr. Zum Beispiel in allen Stadtbahnen, Straßenbahnen und Bussen. Und im IRE, RB, RE und MEX.
- Das Ticket gilt nicht in Fernzügen wie ICE, IC, EC oder bei privaten Anbietern wie FlixTrain.
- Sie können auch für eine Gruppe bis zu 5 Personen ein Ticket kaufen. Je mehr Personen mitfahren, desto günstiger wird es pro Person.
- Es können bis zu 3 Kinder zwischen 6 Jahren und unter 15 Jahren kostenfrei mitfahren.
- Kinder unter 6 Jahren brauchen keinen Fahrschein.
- Es gibt auch ein Baden-Württemberg-Ticket Young für junge Menschen unter 27 Jahren. Es ist ein wenig günstiger.

Wo bekomme ich ein Baden-Württemberg-Ticket?

- An den Fahrkartenautomaten in Bahnhöfen.

- Im Reisezentrum der Deutschen Bahn. Die Reisezentren der Deutschen Bahn werden in Baden-Württemberg nach und nach zu den bwegt-Fahrgastcentern ausgebaut.
- In Kundenzentren der Verkehrsverbände.
- Online auf www.bahn.de oder in der App „DB Navigator“
- In den Ticket-Apps der Verkehrsverbände oder in der bwegt-App.

Fahrradmitnahme:

Montags bis freitags ist das Mitnehmen des Fahrrads in Baden-Württemberg in nahezu allen Zügen des Nah- und Regionalverkehrs kostenlos. Dies gilt für den Zeitraum vor 6 Uhr und ab 9 Uhr. Für die Zeit dazwischen benötigen Sie ein extra Ticket für das Fahrrad. Samstag, Sonntag und an Feiertagen ist die Mitnahme ganztägig kostenlos.

Das Ticket gilt auch auf ausgewählten Strecken benachbarter Bundesländer und der Schweiz. Wenn Sie ein Fahrrad mitnehmen wollen, brauchen Sie auf Strecken in den anderen Bundesländern und der Schweiz ein extra Ticket.

Deutschlandticket

Deutschlandticket (Deutschlandticket) - einfach und günstig reisen

Das Deutschlandticket kostet 63 Euro im Monat (Stand Januar 2026). Das Deutschlandticket ist günstiger als viele Monatskarten. Mit diesem Ticket können Sie in ganz Deutschland alle Busse, S-Bahnen, U-Bahnen, Straßenbahnen sowie Regionalzüge (zum Beispiel IRE, RE, RB, MEX etc.) nutzen.

Wichtig zu wissen:

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

Wo kann ich das Ticket kaufen?

- Online auf den Webseiten und über die Apps der Verkehrsverbände.
- Online auf www.bahn.de oder in der App „DB Navigator“.
- Um ein Abo-Ticket online zu kaufen, brauchen Sie ein Bankkonto mit SEPA-Lastschriftverfahren. Auch mit der Bezahlkarte kann das Deutschlandticket online

gekauft werden. Allerdings nur, wenn im Bezahlssystem des Anbieters eine Visa-Karte als Zahlungsmittel akzeptiert wird.

- Wenn das nicht zutrifft, können Sie ein Deutschlandticket vor Ort im Reisezentrum der Deutschen Bahn erwerben. In Baden-Württemberg werden die Reisezentren der Deutschen Bahn nach und nach zu den bwegt-Fahrgastcentern ausgebaut. Diese finden Sie meist an großen Bahnhofsstellen in großen Städten. Dort können Sie das Deutschlandticket Bar, mit der Bezahlkarte oder mit Kreditkarte bezahlen. Allerdings erhalten Sie das Deutschlandticket dann nicht als Abo. Sie müssen es jeden Monat neu kaufen.
- Das Ticket kann auch online über das Konto einer anderen Person gekauft werden. Sie können es nutzen, wenn beim Kauf Ihr Name eingetragen ist.
- Bei den Verkaufsstellen der Verkehrsverbünde vor Ort kann man in vielen Fällen kein Deutschlandticket kaufen. Fragen Sie am besten vor Ort in den Büros der Verkehrsverbünde nach, ob das geht.

Wer kann das Ticket nutzen?

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

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

Gibt es Ermäßigungen?

Für junge Menschen in Baden-Württemberg gibt es das vergünstigte D-Ticket JugendBW.

Zusätzliche Vorteile:

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

D-Ticket JugendBW

Das Ticket für junge Leute

Was ist das D-Ticket JugendBW (D-Ticket JugendBW)

Das D-Ticket JugendBW ist ein günstiges Abonnement (Abo) für junge Menschen in Baden-Württemberg.

Es ist zum Beispiel für:

- Schülerinnen und Schüler,
- Auszubildende,
- Studierende,
- Menschen im Freiwilligendienst.

Was bietet das D-Ticket JugendBW?

- **Gültigkeit:** Mit diesem Ticket können junge Menschen in ganz Baden-Württemberg und Deutschland den gesamten Nah- und Regionalverkehr nutzen. Also alle Busse, S-Bahnen, U-Bahnen, Straßenbahnen und Regionalzüge (zum Beispiel IRE, RE, RB, MEX etc.). Das Ticket gilt nicht in Fernzügen wie ICE, IC, EC oder bei privaten Anbietern wie FlixTrain.
- **Preis:** Das D-Ticket JugendBW ist ein **Jahresabo**. Es kostet 540 Euro pro Jahr [Stand Januar 2026]. Sie zahlen also monatlich 45 Euro.
- **Kündigung:** Im ersten Jahr können Sie das Abo nicht kündigen. Danach ist es jeden Monat kündbar. Wenn Sie umziehen, können Sie das Ticket manchmal früher kündigen. Das entscheidet der Verkehrsverbund.

Wer kann das D-Ticket JugendBW nutzen?

Das D-Ticket JugendBW ist für alle jungen Menschen, die in Baden-Württemberg wohnen, aber nicht arbeiten:

- Zur Schule gehen (bis 21 Jahre),
- Studieren (bis 27 Jahre),
- Eine Ausbildung machen (bis 27 Jahre),
- oder Freiwilligendienst machen (bis 27 Jahre).

Das Ticket gehört immer zu einer bestimmten Person. Es steht der Name drauf und die Person darf es nicht weitergeben.

Wo kann ich das D-Ticket JugendBW kaufen?

- Online auf den Webseiten der Verkehrsverbände in Baden-Württemberg.
- Vor Ort in den Kundenbüros der Verkehrsverbände.
- Online auf www.bahn.de oder in der App „DB Navigator“.
- An Bahnhöfen oder im Reisezentrum der Deutschen Bahn. Die Reisezentren der Deutschenbahn werden in Baden-Württemberg nach und nach zu den bwegt-Fahrgastcentern ausgebaut.
- Sie können das Ticket auch über einen Bestellschein per Post bestellen.

Wichtig:

- Sie brauchen für das Abo ein Bankkonto mit SEPA-Lastschriftverfahren. Die Kosten für das Ticket werden monatlich von Ihrem Bankkonto abgebogen.
- Das Abo verlängert sich automatisch und auf unbestimmte Zeit. Maximal aber bis zum Ende der Ausbildungszeit oder bis man 27 Jahre wird.
- Das Ticket wird entweder auf einer Chipkarte oder auf das Smartphone ausgestellt.

Vorteile des D-Ticket JugendBW

- **Günstiger Preis:** Nur 540 Euro pro Jahr. Das ist besonders attraktiv für junge Menschen, die regelmäßig öffentliche Verkehrsmittel nutzen.
- **Baden-Württemberg und deutschlandweit gültig:** Das Ticket gilt für den gesamten öffentlichen Nah- und Regionalverkehr im Land.

- **Einfache Handhabung:** Kein ständiges Ticketkaufen, sondern immer ein gültiges Ticket zur Hand.

bwegt-App

Mit der **bwegt-App (bwegt-App)** können Sie in ganz Baden-Württemberg bequem Bus und Bahn fahren und bezahlen. Alles auf dem Handy. Ohne vorher am Automaten oder beim Fahrer ein Ticket kaufen zu müssen.

Fahrplan und Verbindung in Echtzeit

Mit der **bwegt-App** können Sie ganz einfach nach einer Verbindung zu Ihrem Zielort suchen und Ihre Reise planen.

- **Die App zeigt Echtzeitdaten:** Sie sehen sofort, ob Ihr Bus oder Ihre Bahn pünktlich, verspätet oder ausgefallen ist.
- **Live-Karte:** Auf der Live-Karte finden Sie nahegelegene Haltestellen, Linienverläufe, Carsharing-Fahrzeuge und Fahrradparkplätze. Die App versorgt Sie mit aktuellen Hinweisen auf Ihrem Weg. Zum Beispiel Störungen, Baustellen oder auch Ausflugstipps. Sie ist in Deutsch und Englisch nutzbar.
- **Ticketkauf:** Mit der App kaufen Sie gleichzeitig Ihr Ticket für die Fahrt.

Ticketkauf einfach mit CiCoBW

CiCoBW ist in der bewegt-App enthalten. Mit CiCoBW checken Sie beim Einsteigen ein und beim Aussteigen wieder aus – einfach mit einem Wischen auf dem Handy. Die App berechnet dann automatisch den günstigsten Preis für Ihre Fahrt.

Wie funktioniert CiCoBW?

1. Sie laden die bewegt-App auf Ihr Handy, erstellen ein Kundenkonto und richten die CiCoBW Funktion ein.
2. Vor dem Einsteigen wischen Sie auf Ihrem Handy zum Einchecken.
3. Beim Aussteigen wischen Sie wieder zum Auschecken.
4. Die App berechnet automatisch den günstigsten Preis für Ihre Fahrt.

Wenn Sie umsteigen, erkennt die App das von selbst. Sie erkennt auch automatisch, wenn Sie die Fahrt beenden und checkt Sie aus.

Während der Fahrt zeigt die App ein Ticket auf dem Handy an. Das zeigen Sie bei einer Kontrolle.

Sie brauchen kein Abo und kein Vorwissen zu Tickets oder Preisen. Sie können einfach losfahren. Ganz flexibel.

Wichtig:

Für die Nutzung der Funktion benötigen Sie ein Bankkonto mit SEPA-Lastschriftverfahren, eine Kreditkarte oder die Bezahlkarte.

Vorteile der bwegt-App:

- **Übersichtlich:** Fahrpläne sofort sehen, keine lange Suche.
- **Praktisch:** Ticketkauf ohne Tarifwissen dank CiCoBW.
- **Individuell:** Favoriten speichern, Einstellungen personalisieren

Die App gilt im gesamten Nah- und Regionalverkehr in Baden-Württemberg, in allen Verkehrsverbänden und verbundübergreifend mit dem bwtarif. Also in Bussen, S-Bahnen, U-Bahnen, Straßenbahnen und in Regionalzügen (zum Beispiel IRE, RE, RB, MEX etc.).

Die bwegt-App können Sie hier herunterladen:

[Zum App Store](#)

[Zu Google Play](#)

Mobil sein

Zu Fuß gehen

Zu Fuß unterwegs - einfach, gesund und alltagstauglich

Zu Fuß gehen gehört zum Alltag.

Man geht zur Bushaltestelle, zum Einkaufen oder bringt die Kinder zur Schule.

Gehen ist unkompliziert. Kostet nichts und hält fit.

In Baden-Württemberg wird etwa jeder vierte Weg zu Fuß zurückgelegt. Das zeigt, wie wichtig das Gehen für den Alltag ist.

Warum zu Fuß gehen gut ist

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

Tipps für sicheres Gehen

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

Bessere Wege - sicher und bequem

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

Zum Beispiel:

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

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

Verkehrsregeln für Fahrradfahrer

Wichtige Regeln beim Fahrradfahren

- **Immer auf der rechten Straßenseite fahren**

Radfahrer benutzen die rechte Seite auf allen Wegen und Straßen.

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

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



- **Radwege ohne Benutzungspflicht**

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

- **Getrennter Rad- und Gehweg**

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



- **Gemeinsamer Geh- und Radweg**

Hier dürfen Radfahrende nicht auf der Fahrbahn fahren, sondern müssen sich den Weg mit den Fußgängern teilen. Radfahrende haben keinen Vorrang, wer zu Fuß geht, muss sie aber durchfahren lassen. **Deshalb:** Rücksicht auf die Fußgänger nehmen und klingeln, damit man durchfahren kann.



- **Fahrradstraße**

Eine Fahrradstraße ist vor allem für Radfahrende gedacht. Sie dürfen hier nebeneinander fahren und haben Vorrang. Autos dürfen die Straße nur benutzen, wenn es durch ein Zusatzschild erlaubt ist, und müssen besonders Rücksicht nehmen.



- **Auf Ampeln und Schilder achten**

Auch für Fahrräder gelten Ampeln und Verkehrszeichen. Wenn Sie auf dem Radweg eine Ampel sehen, gilt diese für Sie. Auf Radwegen ohne Ampel für Radfahrer gilt die Ampel, die auch für die Autofahrer gilt.

- **Handzeichen geben**

Wenn Sie abbiegen wollen (links oder rechts), müssen Sie den Arm ausstrecken. So wissen andere, was Sie vorhaben.

- **Nicht nebeneinander fahren**

Fahren Sie hintereinander. Besonders auf engen Wegen oder Straßen. Nur wenn genug Platz ist und man nicht den Verkehr behindert, darf man nebeneinander fahren.

- **Licht ist Pflicht**

Beim Fahrradfahren brauchen Sie Licht – vorne weiß, hinten rot.

Es gibt fest eingebautes Licht am Fahrrad. Auch abnehmbare Lichter sind erlaubt. So sehen Sie die Umgebung gut und andere Menschen sehen Sie besser. Sie müssen das Licht benutzen, wenn es dunkel ist oder regnet.

- **Nicht mit dem Mobiltelefon fahren**

Sie dürfen beim Fahren kein Mobiltelefon in der Hand haben. Das ist gefährlich und verboten.

- **Keine Kopfhörer mit lauter Musik**

Sie müssen den Verkehr hören können. Musik darf nicht so laut sein, dass Sie nichts mehr hören.

- **Kinder unter 8 Jahren fahren auf dem Gehweg**

Kinder unter 8 Jahren dürfen nicht auf der Straße oder dem Radweg fahren. Sie müssen auf dem Gehweg fahren. Ein Erwachsener darf sie auf dem Gehweg begleiten.

Kinder zwischen 8 und 10 Jahren dürfen auch auf dem Radweg oder auf der Straße fahren.

Ab 10 Jahren müssen Kinder auf dem Radweg oder auf der Straße fahren.

- **Fahrrad gut sichern**

Stellen Sie ein Fahrrad so hin, dass niemand darüber stolpert. Und schließen Sie es mit einem Schloss ab.

- **Vorsicht:** LKW übersehen Radfahrer leicht. Versuchen Sie im Sichtfeld des LKW Fahrers zu fahren.
- Fahren Sie mit **festen Schuhen** (keine Flip-Flops!).
- Auch auf dem Fahrrad gelten **Alkoholgrenzen**.

Fahrradfahren in der Praxis

Fahrradfahren lernen - Kurse für Erwachsene und Kinder

Nicht alle Menschen können Fahrrad fahren. Das ist ganz normal.

Viele Menschen hatten bisher keine Gelegenheit, es zu lernen, oder fühlen sich im Straßenverkehr unsicher.

In vielen Städten gibt es deshalb Kurse, in denen Sie oder Ihr Kind das Fahrradfahren sicher üben können.

Solche Kurse bieten zum Beispiel an:

- Fahrradwerkstätten
- Vereine, wie der ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club)
- Verkehrswachten

- Volkshochschulen (VHS)

Die Kurse sind oft kostenlos oder kosten nur wenig Geld.

Dort übt man zum Beispiel das Anfahren, das Bremsen, das sichere Abbiegen oder das Fahren im Straßenverkehr.

Es gibt auch spezielle Angebote für Frauen, ältere Menschen oder Menschen mit Fluchterfahrung.

Fahrradwerkstätten

Fahrradwerkstätten machen es möglich, dass mehr Menschen ein Fahrrad nutzen können. In vielen Städten gibt es Fahrradwerkstätten, die viele Angebote haben:

- **Selbsthilfe:** Wenn Ihr Fahrrad mal kaputt ist, kann man das Fahrrad mit Hilfe von Fachleuten selbst wieder reparieren. Das Werkzeug ist meistens vorhanden.
- **Ausleihen und Kaufen:** Auch wenn sie wenig Geld haben oder kein eigenes Fahrrad besitzen. Oft kann man Fahrräder zu günstigen Preisen ausleihen oder auch kaufen.
- **Informationen:** Viele Fahrradwerkstätten geben Ihnen Tipps für Ausflugsziele und für den Fahrradkauf. Sie zeigen Ihnen auch, wie man sicher Fahrrad fährt.
- **Kurse:** Einige Werkstätten bieten Kurse für Erwachsene und Kinder an, wenn man lernen will, wie man Fahrrad fährt.

Leihfahrräder über Apps

In vielen Städten kann man auch Leihfahrräder über Apps ausleihen. Man findet ein Fahrrad in der Nähe, leiht es aus und stellt es nach der Fahrt wieder ab. So kann man schnell in der Stadt unterwegs sein.

Wie funktioniert das Leihen von Fahrrädern?

- **Anmeldung:** Sie melden sich bei einem Anbieter an und erstellen ein Kundenkonto. Das geht meist online oder über eine App. Für die Anmeldung kann bei manchen Anbietern eine Gebühr anfallen.
- **Fahrrad buchen:** Die App zeigt dann die verfügbaren Räder in der Nähe an, die entsperrt werden können.
- **Fahren und zurückbringen:** Nach der Fahrt kann das Fahrrad an einer bestimmten Station zurückgebracht werden. Bei manchen Anbietern kann das Fahrrad auch außerhalb der Station zurückgegeben werden.
- **Bezahlen:** In der Regel kann man per Kreditkarte, SEPA-Lastschriftverfahren oder per PayPal bezahlen. Ein Bankkonto ist also notwendig. Es gibt unterschiedliche Tarife. Meistens zahlt man einen bestimmten Betrag pro Minute. Man kann auch ein Abonnement (Abo) abschließen und bekommt dann bestimmte Vorteile. Das kann die Nutzung von Elektrofahrrädern, Lastenrädern oder Freiminuten sein.
Ein Lastenrad ist ein besonderes Fahrrad, das viel Platz hat, um Sachen zu transportieren. Statt einen großen Kofferraum wie bei einem Auto zu nutzen, kann man mit einem Lastenrad zum Beispiel Einkäufe, Taschen oder Kinder transportieren. Es ist wie ein normales Fahrrad, aber vorne oder hinten gibt es eine große Kiste oder einen Korb.

Fahrrad und öffentliche Verkehrsmittel kombinieren

Fahrrad und Bahn oder Bus lassen sich gut miteinander verbinden.

- **Mit dem Fahrrad zum Bahnhof:** Dort gibt es oft sichere Abstellmöglichkeiten, wie Fahrradboxen oder große Fahrradparkhäuser.
- **Fahrrad im Zug mitnehmen:** In vielen Regionalzügen können Sie Ihr Fahrrad mitnehmen. Dafür gibt es eigene Bereiche im Zug.

Achtung: Teilweise brauchen Sie für Ihr Fahrrad ein extra Ticket.

Fahrradausstattung

Ein sicheres Fahrrad - das müssen Sie beachten

Wenn Sie ein Fahrrad kaufen, achten Sie darauf, dass Ihr Fahrrad sicher ist.

Ein verkehrssicheres Fahrrad braucht:

- **Licht** vorne (weiß) und hinten (rot)
- **Klingel** - damit Sie sich bemerkbar machen können
- Zwei funktionierende **Bremsen** - eine für vorne, eine für hinten
- **Reflektoren:**
 - vorne und hinten
 - an den Pedalen
 - und an den Rädern (je 2 pro Rad)

Diese Dinge sind Pflicht.

Nur mit dieser Ausstattung ist Ihr Fahrrad verkehrssicher.

Wenn etwas kaputt ist, lassen Sie es bald reparieren.

Denn: Ohne verkehrssicheres Fahrrad dürfen Sie nicht im Straßenverkehr fahren.

Bei einer Kontrolle durch die Polizei, müssen Sie eine Strafe zahlen, wenn Ihr Fahrrad nicht sicher ist.

Kindersitz

Wenn Sie ein Kind mit dem Fahrrad mitnehmen möchten, brauchen Sie einen Kindersitz oder einen Fahrradanhänger.

Ein Kindersitz wird hinten oder vorne am Fahrrad befestigt - je nach Modell.

Wichtig ist:

- Der Sitz muss fest am Fahrrad angebracht sein.
- Ihr Kind muss einen Helm tragen - auch im Kindersitz.
- Achten Sie darauf, dass das Kind gut angeschnallt ist.
- Das Fahrrad muss stabil und verkehrssicher sein.

Ein Kindersitz ist in der Regel für Kinder bis etwa 22 Kilogramm geeignet - das steht auch auf dem Sitz.

Größere Kinder können oft besser im Fahrradanhänger mitfahren.

Tipp:

Fragen Sie beim Fahrradladen nach einem verkehrssicheren Fahrrad. Lassen Sie Ihr Fahrrad dort regelmäßig überprüfen.

Besondere Parkbereiche**Parkhäuser und Tiefgaragen**

In Städten gibt es oft Parkhäuser oder Tiefgaragen. Das sind Gebäude mit mehreren Etagen, wo man sicher und wettergeschützt parken kann.

So funktioniert es:

1. Sie fahren zur Schranke und drücken dort auf einen Knopf.
2. Sie erhalten ein Parkticket.
3. Sie suchen sich einen freien Parkplatz.
4. Vor dem Verlassen bezahlen Sie das Ticket am Zahlautomaten im Gebäude (mit Bargeld oder der Geldkarte).
5. Mit dem bezahlten Ticket können Sie die Ausfahrtsschranke öffnen.

Tipp:

Viele Parkhäuser bieten Frauenparkplätze, Behindertenparkplätze und E-Auto-Ladestationen.

Besondere Parkbereiche

Behindertenparkplätze: Nur mit einem blauen EU-Parkausweis erlaubt. Diesen bekommt man mit einem Schwerbehindertenausweis mit dem Merkzeichen „aG“ (außergewöhnlich gehbehindert) oder „Bl“ (blind).

Kurzzeitparkplätze: Zum Beispiel vor Apotheken oder Bäckereien – oft mit Parkscheibe.

Frauenparkplätze: Zum Beispiel in Parkhäusern – gut beleuchtet und in der Nähe von Ausgängen.

Parkplätze mit E-Ladestation: Nur für Elektroautos beim Laden.

Park-and-Ride-Parkplätze (P+R): Am Stadtrand. Man parkt das Auto und fährt mit Bus oder Bahn weiter. Diese sind oft günstig oder kostenlos.

Parken in besonderen Situationen**In Wohngebieten**

- Parken Sie so, dass niemand behindert wird.
- Achten Sie auf ausreichend Platz für Müllabfuhr, Rettungswagen und Lieferfahrzeuge.
- Stellen Sie sich nicht direkt an Ecken oder vor Einfahrten.

Im Stadtzentrum

- Dort gibt es oft wenig freie Plätze.

- Am besten nutzen Sie Parkhäuser oder P+R-Plätze mit guter Anbindung an Bus und Bahn.
- Achten Sie besonders genau auf Schilder und Gebühren.

In der Nähe von Schulen und Kindergärten

Dort gibt es oft besondere Zonen, zum Beispiel:

- Halteverbote,
- Elternhaltestellen,
- Schulstraßen mit Fahrverbot zu bestimmten Zeiten,

Diese Zonen schützen die Kinder. Parken Sie dort nur, wenn es erlaubt ist – und nur kurz.

Was passiert bei Parkverstößen?

Bußgelder

Wenn Sie falsch parken, müssen Sie oft ein Bußgeld zahlen.

Abschleppen

Sie werden abgeschleppt wenn Sie zum Beispiel:

- In einer Feuerwehrezufahrt parken,
- Auf einem Behindertenparkplatz ohne Berechtigung parken,
- oder in einer gefährlichen Stelle stehen

In diesen Fällen kann Ihr Auto abgeschleppt werden. Das ist oft sehr teuer.

Sicherheit beim Parken

- Achten Sie beim Ein- und Aussteigen auf den Verkehr – auf Autos, Fahrradfahrer und Fußgänger.
- Öffnen Sie die Tür vorsichtig – vor allem zur Straßenseite.
- Schließen Sie das Auto immer ab.
- Lassen Sie keine Wertsachen sichtbar im Auto liegen.

In Deutschland ist das Parken gut geregelt und klar ausgeschildert.

Es gibt viele Möglichkeiten – vom Straßenrand bis zum Parkhaus.

Wenn Sie sich an die Regeln halten, parken Sie sicher, stressfrei und ohne Bußgeld.

Park + Ride

Was bedeutet Park + Ride?

Park + Ride heißt: Sie fahren mit dem Auto zu einem P+R-Parkplatz. Diese Parkplätze sind oft am Stadtrand oder auch an Bahnhöfen zu finden. Dort stellen Sie Ihr Auto ab und fahren mit dem Bus oder der Bahn weiter.

So vermeiden Sie Staus in der Innenstadt und die lange Suche nach einem Parkplatz.

Vorteile von Park + Ride

- **Weniger Stress:** Sie müssen nicht in der Innenstadt nach einem Parkplatz suchen.
- **Zeit sparen:** Bus und Bahn sind oft schneller als das Auto.
- **Geld sparen:** Viele Park+Ride-Plätze sind kostenlos oder kosten nur wenig.
- **Umwelt schützen:** Weniger Autos in der Stadt bedeuten weniger Abgase und sauberere Luft.

Wo finde ich Park+Ride-Plätze?

Park+Ride-Plätze finden Sie oft:

- In der Nähe von Bahnhöfen,
- An großen Haltestellen für Bus und Bahn,
- Am Stadtrand oder an wichtigen Straßen,
- Über Google Maps können Sie in der Suchfunktion direkt nach P+R-Parkplätzen suchen.
- Sie sind gut ausgeschildert. Schilder mit dem Symbol „P+R“ zeigen Ihnen den Weg.



Wie funktioniert Park + Ride?

1. Sie fahren mit dem Auto zum Park+Ride-Parkplatz.
2. Dort stellen Sie Ihr Auto ab.
3. Dann steigen Sie in den Bus oder in die Bahn um und fahren in die Stadt.
4. Am Ende kehren Sie zurück zum Parkplatz und holen Ihr Auto wieder ab.

Oft gibt es günstige Kombi-Tickets:

Sie zahlen einmal und bezahlen das Parken und eine Fahrkarte für den Bus oder die Bahn.