

Inhaltsverzeichnis

Willkommen in Mannheim	2
Die Quadratestadt Mannheim	2
Über Integreat Mannheim	3
Integreat in Gebärdensprache (Video)	4
Erste Schritte	4
Aufenthalt in Deutschland - Ausländeramt/Ausländerbehörde	4
Anmeldung beim Bürgerservice	5
Eine Krankenversicherung abschließen	6
Ein Bankkonto eröffnen	7
Stadtplan herunterladen	9
Zusammenleben in Deutschland	9
Grundgesetz & Grundrechte	9
Rechtsstaatlichkeit	10
Persönliche Freiheit	11
Gleichberechtigung von Mann & Frau	11
LSBTIQ* - Lesbisch, Schwul, Bisexuell, Trans*, Inter*, Queer	12
Kinderrechte	13
Gewaltfreiheit/körperliche Unversehrtheit	14
Religionsfreiheit	15
Meinungsfreiheit	15

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

Wichtige Hinweise:

Nach der Eröffnung des Kontos bekommen Sie eine **EC-Karte mit einem vierstelligen PIN-Code**. Unterschreiben Sie die EC-Karte auf der Rückseite. Lernen Sie den PIN-Code auswendig. Den PIN-Code brauchen Sie für bargeldlose Zahlungen und für Geldabhebungen am Geldautomaten.

Bewahren Sie Karte und PIN-Code unbedingt getrennt auf!

Wenn Sie Bargeld abheben möchten: Benutzen Sie am besten **Bankautomaten der Bank**, bei der Sie Ihr Konto haben. Dann kostet die Abhebung nichts. Wird der PIN-Code am Geldautomaten **dreimal falsch** eingegeben, wird die **EC-Karte eingezogen und gesperrt**. In diesem Falle müssen Sie Ihre Bank fragen.

Bei Verlust oder Diebstahl Ihrer EC-Karte lassen Sie die EC-Karte sofort sperren. Sagen Sie Ihre Bankleitzahl und Ihre Kontonummer. Danach fragen Sie bei Ihrer Bank nach einer neuen EC-Karte.



[116116](tel:116116)



Montag bis Freitag von 0 - 24 Uhr



Stadtplan herunterladen

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

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

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

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

Zusammenleben in Deutschland

Grundgesetz & Grundrechte

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

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

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

Schutz der Menschenwürde - Artikel 1

Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt. (...)

Recht auf Freiheit der Person - Artikel 2

Jeder hat das Recht auf die freie Entfaltung seiner Persönlichkeit, soweit er nicht die Rechte anderer verletzt und nicht gegen die verfassungsmäßige Ordnung oder das Sittengesetz verstößt. (...)

Gleichheit vor dem Gesetz - Artikel 3

(1) Alle Menschen sind vor dem Gesetz gleich.

(2) Männer und Frauen sind gleichberechtigt. Der Staat fördert die tatsächliche Durchsetzung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern und wirkt auf die Beseitigung bestehender Nachteile hin.

(3) Niemand darf wegen seines Geschlechtes, seiner Abstammung, seiner Rasse, seiner Sprache, seiner Heimat und Herkunft, seines Glaubens, seiner religiösen oder politischen Anschauungen benachteiligt oder bevorzugt werden. Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.

Freiheit von Meinung, Kunst und Wissenschaft - Artikel 5

(1) Jeder hat das Recht, seine Meinung in Wort, Schrift und Bild frei zu äußern und zu verbreiten und sich aus allgemein zugänglichen Quellen ungehindert zu unterrichten. Die Pressefreiheit und die Freiheit der Berichterstattung durch Rundfunk und Film werden gewährleistet. Eine Zensur findet nicht statt. (...)

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

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

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

Hier finden Sie das Grundgesetz in den Sprachen

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

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

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

Rechtsstaatlichkeit

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

Politische Entscheidungen werden von Vertreterinnen und Vertretern des Volkes getroffen. Die 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 wir der Kinderschutzbund helfen, wenn die Rechte des Kindes verletzt wurden. Auch in Mannheim hilft Ihnen der [Kinderschutzbund Mannheim](#).

Hier finden Sie die Rechte des Kindes in verschiedenen Sprachen:

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

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

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

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

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

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

Kinder müssen geschützt werden, damit sie gut aufwachsen können.

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

Kinder dürfen sich ihre eigene Meinung bilden.

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

Kinder sollen sich gut entwickeln können. Dafür sind die Eltern verantwortlich. Wenn sie dabei Unterstützung brauchen, muss der Staat helfen und zum Beispiel für Nahrung, Kleidung und eine Wohnung sorgen.

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

Das ist in Deutschland zum Beispiel nicht erlaubt:

Kinder dürfen nicht vernachlässigt oder missbraucht werden.

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

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

Kinder dürfen nicht entführt oder als Handelsobjekte benutzt werden.

Es ist verboten, sexuelle Handlungen an Kindern vorzunehmen.

Gewaltfreiheit/körperliche Unversehrtheit

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

Das bedeutet **zum Beispiel**:

Konflikte sollen gewaltfrei gelöst werden.

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

Allen Anweisungen der Polizei ist Folge zu leisten.

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

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

Das ist in Deutschland zum Beispiel nicht erlaubt:

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




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

Es gibt einen offiziellen **Schutzbrief** der Bundesregierung gegen weibliche Genitalverstümmelung. Dieser informiert über rechtliche Folgen, um Mädchen auch im Ausland zu schützen. Damit kann er Familien helfen.

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



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

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

Religionsfreiheit

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

Das bedeutet **zum Beispiel:**

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

Angehörige unterschiedlicher Religionen und Glaubensrichtungen dürfen untereinander heiraten.

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

Das muss in Deutschland beachtet werden:

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

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

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

Meinungsfreiheit

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