

Indice dei Contenuti

Benvenuti a Mannheim	5
La città quadrata di Mannheim	5
Informazioni su Integreat Mannheim	6
Integreat nel linguaggio dei segni (Video)	6
Primi passi	7
Residenza in Germania - Ufficio di registrazione degli stranieri/Ausländerbehörde	7
Registrazione presso il Centro Servizi al Cittadino	8
Stipulare un'assicurazione sanitaria	9
Aprire un conto corrente bancario	9
Scarica la mappa della città	11
Vivere insieme in Germania	11
Legge fondamentale e diritti fondamentali	11
Stato di diritto	12
Libertà personale	13
Parità di diritti tra uomini e donne	14
LGBTIQ* - Lesbiche, gay, bisessuali, trans*, inter*, queer	14
Diritti dei bambini	15
Non violenza/integrità fisica	16
Libertà religiosa	17
Libertà di espressione	17
Consigli e aiuti	18
Consulenza in materia di migrazione per adulti (a partire dai 27 anni)	18
Consulenza per i nuovi immigrati dall'Europa sudorientale	18
Consulenza per giovani migranti (12-27 anni) - JMD	20
Consulenza per professionisti internazionali	21
Consulenza per i rifugiati	23
Centri di consulenza per persone in cerca di lavoro	25
Agenzia di collocamento e centro per l'impiego	25
Centro per la disoccupazione di Mannheim (MAZ)	26
Aiuto in caso di violenza domestica	27
Offerte per LGBTIQ*	28
Consigli del centro di consulenza per i consumatori	30
Vivere	30
Ricerca di un appartamento	30
Indirizzi per la ricerca di un appartamento	31
Alloggi sociali - certificato di idoneità	34
Requisito di residenza - ricollocazione come richiedente asilo	34
Trovato un appartamento: e adesso?	35
Cosa sono le regole della casa?	37
Associazione degli inquilini di Mannheim - rappresentanza indipendente di interessi	37
Prestazioni abitative	37
Salute	38
Voucher di trattamento per i richiedenti asilo	38
Informazioni generali sul sistema sanitario	38
Visita al medico	39
Emergenze mediche	40
Assicurazione sanitaria e compagnia di assicurazione sanitaria	41
Farmaci e farmacie	42
Assistenza sanitaria per le persone senza assicurazione	42

La cartella clinica elettronica (ePA)	43
Salute mentale e traumatizzazione	44
Cosa devo fare in caso di emergenza?	45
Dove posso trovare aiuto?	46
App di auto-aiuto per le persone che hanno vissuto un'esperienza di fuga	48
Gravidanza e parto (nascita)	49
Contracezione e consulenza sessuale	51
Esami speciali per bambini	52
Altri centri di consulenza e offerte di aiuto	52
Disturbi da dipendenza	52
Cancro al seno	53
HIV/Aids e malattie sessualmente trasmissibili	53
Gruppi di auto-aiuto	54
Prostituzione - Consulenza socio-sanitaria	54
Persone con disabilità	55
Persone di contatto e centri di consulenza	55
Applicazioni - nuova determinazione e pass per disabili gravi	56
Lingua - Imparare il tedesco	56
Informazioni generali e consulenza sui corsi di lingua	56
Corsi di integrazione	56
Corsi di lingua professionali	58
Ulteriori offerte	60
Bambini, giovani e famiglia	61
Protezione dei bambini e dei giovani	61
Consulenza e aiuto per bambini e genitori	62
Gravidanza e nascita	63
Salute materna e infantile durante la gravidanza	63
Donne incinte in difficoltà	65
Centri di consulenza per donne in gravidanza	65
Benvenuti nella vita / Aiuto precoce	66
Sostegno alle famiglie con bambini	67
Attrezzature per bambini	67
Assegni familiari	68
Supplemento per bambini	69
Indennità parentale	70
Pacchetto educazione e partecipazione (BuT)	71
Pass famiglia	72
Pass per famiglie del Baden-Württemberg	73
Assistenza all'infanzia/istruzione scolastica	73
Come posso iscrivere mio figlio a una scuola?	73
Il vostro bambino non parla ancora tedesco?	74
Il bambino ha tra i 6 e i 10 anni?	75
Il bambino ha almeno 10 anni?	76
Il vostro bambino ha esigenze aggiuntive?	77
Recupero delle qualifiche scolastiche	77
Serata dei genitori e Consiglio dei genitori	78
Consulenza, aiuto e ulteriore supporto	78
Assistenza ai bambini da 0 a 6 anni (fino all'età scolare)	79
Istruzione superiore, formazione, lavoro	80
Lavoro	80
Accesso al mercato del lavoro - Cittadini UE	80

Accesso al mercato del lavoro - rifugiati	81
Competenza professionale	82
Disoccupazione	84
Ricerca di lavoro	86
L'indipendenza	88
Formazione in Germania	89
Informazioni generali sulla formazione	89
Istruzione scolastica	90
Formazione duale	90
Punti di contatto (HWK e IHK)	91
Riconoscimento di titoli di studio e qualifiche straniere	92
Studio	93
Informazioni generali sul corso di laurea	93
Cosa devo studiare?	93
Quanto costa un corso di laurea?	94
Come posso finanziare i miei studi?	94
Vita quotidiana	96
Canoni di trasmissione - GEZ	96
Mobilità	96
Bicicletta	96
Trasporto pubblico - autobus, tram e treno	98
Auto - patente e libretto di circolazione	99
Taxi	101
Acqua potabile	101
Rifiuti e raccolta differenziata	101
Quando sono aperti i negozi?	103
Acquisti favorevoli	103
Cibo economico e grandi magazzini sociali".	103
Negozi di seconda mano e mercati delle pulci	105
Abbigliamento gratuito - Banche e negozi di abbigliamento a Mannheim	106
Ufficio oggetti smarriti: avete perso o trovato qualcosa?	107
Internet / WIFI	108
Numeri di emergenza / SOS	108
Protezione civile	109
Imposte, tasse e contratti	110
Tasse	111
Contratti - informazioni importanti	112
Contratto di telefonia mobile	112
Avvertenze sul pericolo / informazioni sul comportamento	113
Tempo libero, cultura e partecipazione	114
Teatro	114
Biblioteche e librerie	115
Club	115
Scuole di musica	115
Concerti, mostre ed eventi	116
Mobilità	116
Mobilità sostenibile	116
Piscine per auto	116
Auto	117
Patente di guida	117
Trasporto pubblico	117

Trasporto pubblico locale	118
Trasporto a lunga distanza	121
Biglietto Baden-Württemberg	123
Biglietto Germania	124
Biglietto D JugendBW	125
applicazione bwegt	127
Essere mobili	128
Andare a piedi	128
Norme di circolazione per i ciclisti	129
Il ciclismo in pratica	131
Attrezzatura per biciclette	133
Aree di parcheggio speciali	134
Parcheggio + corsa	136

Benvenuti a Mannheim

La città quadrata di Mannheim

Mannheim si trova sui fiumi Reno e Neckar. La città si trova nello **Stato federale del Baden-Württemberg** e ha una popolazione di circa 320.000 abitanti. La città è collegata alla città di Ludwigshafen, nella Renania-Palatinato, da due ponti.

Un tempo Mannheim aveva una fortezza. La rete stradale intorno a questa fortezza era disposta a forma di griglia. A causa di questo reticolo, gli isolati di case nel centro della città sono quadrati e per questo vengono chiamati piazze. Mannheim è unica in Germania come "**città quadrata**".



Gli isolati di case nel centro della città sono designati con una **combinazione di lettere e numeri**, ad esempio D1 o E2. Tra il castello e il Neckar e tra la torre dell'acqua e il ponte Kurt-Schumacher ci sono in totale **144 piazze**.

Per saperne di più sull'orientamento attraverso le piazze, cliccare qui:

["Cos'è una città quadrata?" \(DE\)](#)

[Mannheim - Città delle piazze \(EN\)](#)

Dati sulla città (al 31/12/2021)

- Popolazione totale: 322.038 abitanti
- Popolazione con background migratorio: 46,3%.

- Densità della popolazione: 2207 abitanti/km²
- Superficie: 144,97 km²
- Massima altitudine naturale: 114 m sul livello del mare (Unterer Dossenwald, "Rheinauer Wald")

Informazioni su Integreat Mannheim

Integreat è una guida che vi aiuterà nella vita di tutti i giorni. Troverete indirizzi importanti, contatti e consigli per orientarvi in un nuovo Paese e in una nuova città.

Questa guida è composta da diversi capitoli. Ogni capitolo tratta un argomento diverso. Ad esempio, troverete informazioni sui corsi di integrazione o sui centri di consulenza. Le informazioni vengono **costantemente aggiornate** e ampliate, quindi è bene controllare spesso l'applicazione mobile.

È possibile utilizzare l'app anche offline, se non si dispone di un accesso a Internet. Quando sarete di nuovo online, l'app si aggiornerà da sola.

Il contenuto dell'app è gestito e curato dalla Città di Mannheim. Potete fare affidamento sulle informazioni contenute in Integreat.

Ci auguriamo di potervi semplificare la vita a Mannheim con questa app!

Lo sviluppo e l'implementazione dell'App Integreat sono stati finanziati dal Land Baden-Württemberg e dal Fondo per l'integrazione di Mannheim nell'ambito del programma EU-REACT nel 2022.

STADTMANNHEIM²

Beauftragter für
Integration und Migration



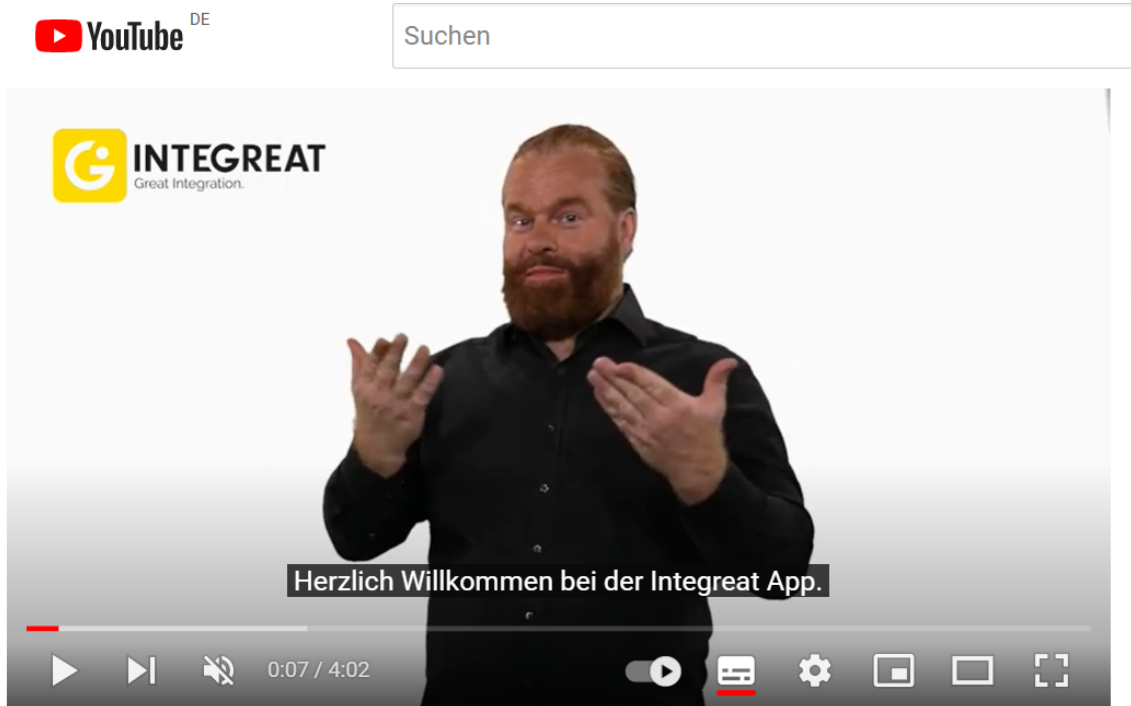
Baden-Württemberg

Integreat nel linguaggio dei segni (Video)

La spiegazione dell'app Integreat nel **linguaggio dei segni**

Il **video** è disponibile **a questo link**:

[!\[\]\(5abce1a84a655b073239ab33e1199487_img.jpg\) Integreat spiegato - Lingua dei segni \(Video\)](#)



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

Primi passi

Residenza in Germania - Ufficio di registrazione degli stranieri/Ausländerbehörde

L'**Ufficio di registrazione degli stranieri** è un ufficio che aiuta le persone che non sono originarie della Germania ma che vogliono vivere qui. Se voi o qualcuno della vostra famiglia proviene da un altro Paese, potreste dovervi recare lì.

Lì è possibile, ad esempio


- ottenere i permessi di soggiorno in Germania (permesso di soggiorno e permesso di insediamento)
- Richiedere un permesso di lavoro
- Estendere il permesso di vivere in Germania (rilascio e proroga del permesso di soggiorno (asilo)).
- Ottenere aiuto se si è fuggiti a causa della guerra o di altri problemi
- Permessi eccezionali per viaggiare
- Scrivere un invito affinché qualcuno dall'estero possa venire in visita (dichiarazione di obbligo)
- Ottenere aiuto se si vuole che la propria famiglia venga in Germania (ricongiungimento familiare)
- Aiuto per chi studia o fa un corso di lingua in Germania (studenti, candidati all'università, frequentatori di corsi intensivi di tedesco)
- Richiedere un passaporto tedesco se si vuole diventare cittadini

Importante:

È necessario fissare un appuntamento prima di recarsi all'Ufficio di registrazione degli stranieri.

Chi è responsabile per voi dipende dalla lettera con cui inizia il vostro cognome.

 [Elenco delle persone di contatto](#)

 Oppure potete utilizzare i servizi digitali della Città di Mannheim tramite [Bürgerdienste DIGITAL](#).

Contatto:

Servizi per i cittadini, Immigrazione e Naturalizzazione

 [K 7, 68159 Mannheim](#)

 [0621 293 2692](#)

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

 www.mannheim.de/de/service-bieten/buergerdienste/zuwanderung-und-einbuengerung

Registrazione presso il Centro Servizi al Cittadino

Se vivete in Germania, siete **obbligati a registrarvi**. Dovete registrarvi presso i Servizi per i cittadini o il Servizio per i cittadini della città di Mannheim entro due settimane dal trasferimento nella nuova casa.

Obbligo di nuova registrazione: anche se ci si trasferisce in un nuovo appartamento all'interno della città di Mannheim.

A seconda del giorno della settimana, è possibile recarsi di persona presso i servizi per i cittadini con o senza appuntamento.

Gli orari di apertura dei servizi per i cittadini con e senza appuntamento sono riportati qui:

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

È possibile registrare e registrare nuovamente il proprio luogo di residenza presso tutti i servizi per i cittadini di Mannheim.

Per le famiglie o le coppie sposate:


- Se tutti si trasferiscono allo stesso indirizzo, è sufficiente un modulo di registrazione comune.
- Una persona della famiglia può registrare tutti.
- È anche possibile inviare un'altra persona. A tal fine, è necessario conferire a questa persona una procura.


Cancellazione dal registro del vecchio domicilio:

- L'ufficio provvederà automaticamente a cancellare l'iscrizione al vecchio indirizzo.
- Non è necessario che lo facciate voi stessi.

Ulteriori informazioni (anche in chiaro) sono disponibili qui:

Servizio al cittadino a Mannheim

 [K7, 68159 Mannheim](#)

 Richieste al numero di telefono 115

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

Stipulare un'assicurazione sanitaria

In Germania l'**assicurazione è obbligatoria**. Ciò significa che per andare dal medico è necessario essere iscritti a una cassa malattia. Non appena si ottiene il **permesso di soggiorno**, è necessario iscriversi a una cassa malattia. Potete scegliere e cambiare la vostra assicurazione sanitaria da soli. **Avete il diritto legale di essere assicurati**.

Riceverete una tessera assicurativa dalla compagnia di assicurazione sanitaria e avrete quindi diritto alle stesse prestazioni di tutti i residenti in Germania. Portate sempre con voi la tessera assicurativa agli appuntamenti con i medici.

L'elenco delle compagnie di assicurazione sanitaria in Germania è disponibile all'indirizzo

 <https://www.krankenkassen.de>

L'assistenza medica di base fornita dalla cassa malattia comprende

- Servizi per prevenire e alleviare le malattie
- Servizi durante la gravidanza
- Prestazioni per l'individuazione delle malattie
- Prestazioni per il trattamento delle malattie

Costi

Quando vi recate dal medico, mostrate la vostra tessera assicurativa. Con questa tessera, la maggior parte degli esami è gratuita. Per alcune visite di controllo è necessario pagare di tasca propria.

Per le terapie (ad esempio, la fisioterapia) e gli ausili (ad esempio, i bendaggi) dovrete pagare voi stessi una parte dei costi.

Le persone che hanno poche risorse economiche possono essere esentate da questo obbligo. Informatevi presso la vostra assicurazione sanitaria.

I costi delle cure dentistiche sono coperti dalla vostra assicurazione sanitaria. Se è necessario rinnovare o sostituire un dente, una parte dei costi è a carico del paziente.

Anche i costi delle cure ospedaliere sono coperti dalla vostra assicurazione sanitaria. Tuttavia, è necessario pagare un'indennità ospedaliera giornaliera di 10 euro per ogni giorno di degenza. Le persone che hanno poche risorse economiche possono essere esentate da questa tassa. Informatevi presso la vostra assicurazione sanitaria.

Aprire un conto corrente bancario

Perché ho bisogno di un conto corrente?

Il conto corrente è un conto per chi vuole effettuare **pagamenti tramite la banca**. Il vostro denaro è **sempre disponibile** sul conto corrente.

Con un conto corrente è possibile

- **Trasferire denaro a un altro conto** (bonifico bancario)
- **Ricevere denaro** sul proprio conto (pagamenti senza contanti) - i pagamenti da parte di uffici pubblici/autorità/servizi sociali sono spesso effettuati senza contanti, cioè trasferiti su un conto corrente personale
- Creare **ordini permanenti** se, ad esempio, si deve pagare sempre la stessa somma di denaro a una persona una volta al mese. Ad esempio, il denaro per l'affitto del vostro appartamento. La banca trasferirà automaticamente e regolarmente le spese dal vostro conto.
- Partecipate all'**addebito diretto**. Ciò significa che il destinatario può detrarre automaticamente il denaro dal vostro conto. Questo è possibile solo se lo autorizzate in anticipo con la vostra firma. Ad esempio, per un contratto di telefonia mobile. Incassare assegni,
- **pagamenti** senza contanti con la carta EC/Maestro
- **Importante:** assicuratevi di avere abbastanza denaro sul conto per tutti i prelievi e i pagamenti.

Suggerimento: diverse banche offrono conti correnti con condizioni diverse. Scoprite quanto costa esattamente un conto corrente al mese e quali servizi offre la banca in cambio.

Come si apre un conto?

Decidete con **quale banca** desiderate avere un conto.

Fissate un appuntamento per l'apertura del conto.

Portate con voi all'appuntamento **i seguenti documenti:**

- uno dei vostri documenti d'identità: prova d'arrivo, permesso di soggiorno, autorizzazione al soggiorno, permesso di soggiorno tollerato, carta d'identità.
- Se sul documento di legittimazione non è indicato l'indirizzo attuale, si prega di portare con sé un certificato di registrazione o un documento analogo.
- **Importante:** se non parlate tedesco o inglese, portate con voi un interprete.

Note importanti:


Dopo l'apertura del conto, riceverete una **carta EC con un codice PIN a quattro cifre**.

Firmate il retro della carta EC. Memorizzare il codice PIN. Il codice PIN vi servirà per i pagamenti senza contanti e per prelevare denaro dagli sportelli automatici.

Assicuratevi di tenere separati la carta e il codice PIN!

Se volete prelevare contanti: È meglio utilizzare **gli sportelli automatici della banca** in cui si ha il conto. In questo modo il prelievo non costa nulla. Se il codice PIN viene digitato **in modo errato per tre volte** allo sportello automatico, la **carta di debito viene ritirata e bloccata**. In questo caso, dovete chiedere alla vostra banca.

Se la carta di debito viene smarrita o rubata, fatela bloccare immediatamente. Indicate il codice di serie e il numero di conto corrente. Poi chiedete alla vostra banca una nuova carta EC.

 [116116](tel:116116)

 Dal lunedì al venerdì dalle 0 alle 24



Scarica la mappa della città

È utile avere una mappa della città per orientarsi.

L'**applicazione MAPS-Me** è **gratuita** e **può essere utilizzata offline**. Offre anche una funzione di navigazione. Ciò significa che è possibile salvare i luoghi (ad esempio il proprio alloggio) e navigare verso un indirizzo (ad esempio il municipio).

L'uso offline significa che una volta scaricata l'applicazione, questa funzionerà anche senza una connessione attiva a Internet. Come ottenere la **mappa della città di Mannheim per l'uso offline**:

1. scaricare l'applicazione [MAPS.ME](#). È possibile trovare l'applicazione in tutti gli store più comuni (Google Playstore, Apple App Store, ...). L'applicazione è gratuita.
2. scaricare la mappa regionale. La città di Mannheim si trova nello Stato federale del Baden-Württemberg (MAPS.ME, "Mannheim").

Vivere insieme in Germania

Legge fondamentale e diritti fondamentali

La Germania è una democrazia. Ciò significa che in Germania i cittadini possono prendere le decisioni che riguardano la loro vita. Possono esprimere la loro opinione. E possono votare se hanno la cittadinanza tedesca.

Una democrazia ha bisogno di leggi. Per questo la Germania è anche uno **Stato costituzionale**. La base di tutte le leggi è la **Legge fondamentale**. La Legge fondamentale contiene 19 diritti fondamentali.

I diritti fondamentali si applicano a tutti i cittadini tedeschi. I diritti fondamentali più importanti sono

Protezione della dignità umana - Articolo 1

La dignità umana è inviolabile. È dovere di tutte le autorità statali rispettarla e proteggerla. (...)

Diritto alla libertà della persona - Articolo 2

Ogni individuo ha diritto al libero sviluppo della propria personalità, purché non violi i diritti degli altri e non offenda l'ordine costituzionale o la legge morale. (...)

Uguaglianza davanti alla legge - Articolo 3

(1) Tutte le persone sono uguali davanti alla legge.

(2) Gli uomini e le donne hanno pari diritti. Lo Stato promuove l'effettiva realizzazione della parità di diritti tra uomini e donne e si adopera per l'eliminazione degli svantaggi esistenti.

(3) Nessuno può essere discriminato o favorito per motivi di sesso, discendenza, razza, lingua, patria e origine, credo, opinione religiosa o politica. Nessuno può essere discriminato a causa della propria disabilità.

Libertà di opinione, di arte e di scienza - Articolo 5

(1) Ogni individuo ha il diritto di esprimere e diffondere liberamente le proprie opinioni con la parola, lo scritto e le immagini e di informarsi senza ostacoli da fonti generalmente accessibili. Sono garantite la libertà di stampa e la libertà di informazione radiofonica e cinematografica. Non vi sarà alcuna censura. (...)

La Legge fondamentale è nota anche come **Costituzione**. Essa contiene **i diritti del popolo e i diritti dello Stato**. Lo Stato non può semplicemente governare sul popolo.


Importante: tutti devono rispettare la legge. Tutti devono conoscere e comprendere i propri diritti. Qui troverete una spiegazione dei diritti fondamentali in tedesco semplice:

 [I diritti fondamentali tedeschi \(leichte-sprache.org\)](http://leichte-sprache.org)

Qui potete trovare la Legge fondamentale nelle seguenti lingue

 [tedesco, arabo, inglese, farsi, francese, curdo, russo, spagnolo e turco.](#)

Il significato di questa legge per la convivenza in Germania è spiegato con esempi:

 [Opuscolo "La democrazia per me" \(Ufficio statale per l'educazione politica della Renania Settentrionale-Vestfalia\)](#)

Stato di diritto

La Germania è uno **Stato costituzionale democratico**. Ciò significa che la dignità umana, la libertà e la giustizia sono garantite dalla **Legge fondamentale**.

Le decisioni politiche sono prese dai rappresentanti del popolo. I rappresentanti del popolo sono eletti in libere elezioni per un mandato di quattro anni.

Poiché la Germania è uno Stato di diritto, le leggi si applicano in egual misura a tutti i cittadini. Lo Stato deve rispettare la legge. Anche tutti i cittadini che vivono in Germania devono rispettare le leggi tedesche. **Questo principio è noto anche come Stato di diritto**. Una caratteristica importante dello Stato di diritto è la separazione dei poteri.

Lo Stato di diritto significa, **ad esempio**, che

Se i cittadini ritengono che altre persone o la pubblica amministrazione stiano commettendo un'ingiustizia, possono rivolgersi a un **tribunale**. I tribunali sono **indipendenti** dal governo. Ciò significa che il governo non può imporre ai tribunali come devono governare.

I tribunali decidono se qualcuno deve essere punito. Le punizioni comprendono multe, lavori socialmente utili o detenzione. **In Germania non esiste la pena di morte.**

La polizia ha il compito di garantire che tutti possano vivere in libertà e sicurezza.

La pratica della religione non deve violare la legge. La Germania è uno Stato laico, il che significa che Stato e religione sono ampiamente separati e che la legge ha sempre la precedenza sulla religione.

Libertà personale

Tutti gli adulti hanno il diritto di prendere decisioni su se stessi e sulla propria vita. Che si tratti di uomini o donne, giovani o anziani, con o senza disabilità, indipendentemente dal colore della pelle o dall'appartenenza religiosa.

Tutti possono fare ciò che vogliono, purché rispettino la legge e non limitino la libertà degli altri.

Ciò significa , **ad esempio**, che

Tutti possono decidere quali abiti indossare: pantaloni, abiti, giacca e cravatta, gonne lunghe o corte, abiti stretti o larghi, foulard, cappello o turbante.

Ognuno può **mangiare** ciò che vuole e ciò che gli piace. La decisione di mangiare o meno carne e di quale carne mangiare spetta solo alle persone. Non ci sono regole dietetiche generali o religiose da parte dello Stato.

Il consumo di **alcolici** è consentito agli adulti. I bambini e i giovani non possono bere alcolici.

Ogni adulto può decidere da solo se e chi **sposare**.

Ogni adulto può divorziare.

Le coppie non sposate possono vivere insieme e avere figli.

I membri di religioni e fedi diverse possono sposarsi e avere figli.

Gli atti sessuali tra adulti possono avvenire solo con il consenso reciproco. È vietata qualsiasi attività sessuale con i bambini.

La **contraccezione** è ammessa per tutti i generi. La decisione di una persona di usare la contraccezione deve essere rispettata.

Le unioni tra persone dello stesso sesso sono accettate. Le coppie dello stesso sesso possono sposarsi. I diritti di un'unione civile sono simili a quelli di un matrimonio tra uomo e donna.

Ognuno decide per sé come e dove vivere. I Per le persone in procedura d'asilo, questo diritto può essere limitato fino al riconoscimento della domanda d'asilo.

Importante:

La propria libertà termina quando viola la libertà o la dignità umana degli altri o la legge.

Parità di diritti tra uomini e donne

Donne e uomini hanno gli stessi diritti. Questo si riflette nella legge e nella vita quotidiana.

Ciò significa , **ad esempio**, che

Ragazze e ragazzi vanno a scuola insieme e ricevono le stesse lezioni. Partecipano insieme alle lezioni di sport.

Le donne possono studiare o imparare un mestiere. In linea di principio, tutte le professioni sono aperte alle donne. Le donne lavorano, ad esempio, come agenti di polizia, medici, insegnanti o in uffici pubblici e autorità. Le loro istruzioni devono essere seguite.

Le donne decidono da sole quale lavoro svolgere. Possono disporre del denaro che guadagnano da sole.

Le donne non devono chiedere il permesso al marito, ai genitori o ad altri familiari per lavorare, aprire un conto o stipulare contratti.

Le donne possono vestirsi come vogliono.

Le donne decidono da sole se, quando e chi sposare.

Le madri sono particolarmente protette. Devono e non possono lavorare per sei settimane prima e otto settimane dopo il parto. Non possono essere licenziate a causa della maternità.

I compiti e i ruoli nella famiglia non sono prescritti.

Le donne partecipano alla vita pubblica. Frequentano eventi culturali, politici o sportivi, ristoranti e bar.

Le donne possono votare ed essere elette a cariche politiche.

Le donne e gli uomini hanno lo stesso diritto di eredità, sia per le figlie che per i figli.

Toccate, commenti o richieste sessuali sono permessi solo se tutte le persone coinvolte sono d'accordo. **Un "stop" o un "no" devono essere sempre rispettati.**


In Germania, ad esempio, questo non è permesso:

Qualsiasi forma di violenza nei confronti delle donne, anche nel matrimonio.

Nessuno può essere molestato sessualmente.

Lo stupro, anche all'interno del matrimonio, è vietato.

Nessuno può essere costretto a sposarsi. La coercizione al matrimonio attraverso la violenza o le minacce è punibile.

 Siete una donna vittima di violenza? Troverete sostegno presso la [linea di assistenza "Violenza contro le donne"](#). Qui troverete informazioni sui [centri di assistenza e consulenza a Mannheim](#).

LGBTIQ* - Lesbiche, gay, bisessuali, trans*, inter*, queer

In Germania vivono molte persone diverse.

Credono in religioni diverse.

Sono uomini o donne o provano sentimenti diversi.

Pensano in modo diverso sulla politica.

Tutte le persone hanno gli stessi diritti.

Anche le persone con diversi orientamenti sessuali o identità di genere hanno gli stessi diritti.
Per esempio:

Lesbiche, gay, bisessuali, transgender, intersessuali e queer (LGBTIQ*).

In Germania, le donne possono amare e sposare donne.

Gli uomini possono amare e sposare uomini.

Oltre ai due generi "maschile" e "femminile", la Germania ha recentemente introdotto anche la terza voce di genere "diverso". Le persone transgender possono cambiare il proprio genere e il proprio nome in Germania.

Molte persone LGBTIQ* sono venute in Germania perché non possono vivere liberamente nel loro Paese d'origine o perché sono state perseguitate. Se siete venuti in Germania per questo motivo, potete trovare sostegno, contatti e informazioni presso molte **organizzazioni LGBTIQ** a Mannheim.

Ulteriori informazioni e punti di contatto sono disponibili qui:

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

Diritti dei bambini

I bambini e i giovani hanno dei diritti. Questi diritti sono sanciti dalla Convenzione delle Nazioni Unite sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza. La Convenzione si applica anche in Germania a tutti i bambini e i giovani di età inferiore ai 18 anni. Inoltre, in Germania esistono molte leggi che tutelano in modo particolare la vita, la salute e i diritti dei bambini.

I centri di consulenza come il Kinderschutzbund aiutano se i diritti di un bambino sono stati violati. Anche l'[Associazione per la protezione dell'infanzia di Mannheim](#) può aiutarvi.

Qui troverete i diritti del bambino in diverse lingue: [tedesco](#), [inglese](#), [francese](#), [italiano](#), [spagnolo](#), [croato](#), [polacco](#), [rumeno](#), [russo](#), [serbo](#), [turco](#), [vietnamita](#), [giapponese](#), [greco](#) e [arabo](#).

La protezione dei bambini viene sempre al primo posto. Questo significa, ad **esempio**, che

Tutti i bambini hanno gli stessi diritti. Non importa dove vivano, da dove provengano, di che colore sia la loro pelle, cosa facciano i loro genitori, che lingua parlino, di che religione siano, se siano maschi o femmine, in quale cultura vivano, se abbiano una disabilità, se siano ricchi o poveri.

I bambini hanno diritto a un nome, a un certificato di nascita, a una nazionalità e a una famiglia. Lo Stato aiuta sempre se ai bambini manca una di queste cose.

I bambini devono poter vivere con i loro genitori, a meno che questo non li metta in pericolo. I genitori possono e devono prendersi cura dei loro figli, proteggere e promuovere la loro salute e il loro benessere.

I bambini che sono fuggiti hanno diritto a una protezione e a un aiuto speciali.

I bambini devono essere protetti affinché possano crescere bene.

I bambini devono e possono andare a scuola. La frequenza scolastica è obbligatoria. I genitori devono aiutare i figli a frequentare la scuola. In Germania l'istruzione scolastica è gratuita.

I bambini possono formarsi un'opinione personale.

Al massimo all'età di 14 anni, i bambini possono decidere da soli se vogliono appartenere a

una religione e quale.

I bambini devono essere in grado di svilupparsi bene. I genitori sono responsabili di questo. Se hanno bisogno di sostegno, lo Stato deve aiutarli e fornire, ad esempio, cibo, vestiti e alloggio. I bambini i cui genitori non sono sposati hanno gli stessi diritti dei bambini che vivono con genitori sposati.

In Germania, ad esempio, questo non è consentito:

I bambini non possono essere trascurati o maltrattati.

I bambini non possono essere picchiati o maltrattati fisicamente o mentalmente in alcun modo.

I bambini fino a 13 anni non possono essere utilizzati come lavoratori. Quando sono più grandi, possono lavorare solo in misura molto limitata. Ciò non deve compromettere la loro salute e il loro sviluppo.

I bambini non possono essere rapiti o usati come oggetti di scambio.

È vietato compiere atti sessuali sui bambini.

Non violenza/integrità fisica

Tutti hanno diritto a una vita senza violenza. Ciò significa che tutte le persone hanno diritto alla vita e all'integrità fisica. Ciò include la salute fisica e mentale di una persona. Questo vale anche per la sfera privata.

Ciò significa, **ad esempio**, che

I conflitti devono essere risolti senza violenza.

Chiunque abbia bisogno di aiuto in caso di pericolo o conflitto può chiamare la polizia.

Tutte le istruzioni della polizia devono essere seguite.

Non è ammessa la giustizia dei vigilanti. Se i vostri diritti sono stati violati, sarà un tribunale statale a decidere.

Lo Stato deve agire in modo non violento. Può usare la forza solo in casi eccezionali, quando tutti gli altri mezzi sono stati esauriti. Non esiste la pena di morte né le punizioni corporali; la tortura è vietata.

In Germania, ad esempio, non è consentita:

- Picchiare, ferire o uccidere un'altra persona. Questo vale anche in famiglia, a scuola e per strada.
- Partecipare a una rissa che provochi la morte o il ferimento di persone.
- Vendetta di sangue e omicidio in nome dell'onore.
- Violenza contro donne e bambini sempre e ovunque.
- Traffico di esseri umani, schiavitù e prostituzione forzata.
- Ricucitura, taglio o mutilazione dei genitali femminili.



Ricucire, tagliare o mutilare i genitali femminili è noto anche come **mutilazione genitale femminile** o **circoncisione**. In Germania è un **reato penale**. È un reato anche se la mutilazione genitale femminile viene eseguita all'estero. Il reato può essere punito con la reclusione fino a 15 anni.

Esiste una **lettera ufficiale di protezione** del Governo federale contro le mutilazioni genitali femminili. Questa fornisce informazioni sulle conseguenze legali per proteggere le ragazze

all'estero. Questo può aiutare le famiglie.

La lettera di protezione è disponibile [qui](#). È disponibile anche nelle seguenti lingue: [Inglese](#), [francese](#), [portoghese](#), [arabo](#), [amarico](#), [farsi](#), [indonesiano](#), [mandinka](#), [sorani](#), [somalo](#), [swahili](#), [urdu](#).



Siete vittime di violenza, traffico di esseri umani, mutilazioni, oppressione, sfruttamento, matrimonio forzato o prostituzione?

 [Qui potete](#) trovare i **centri di consulenza** che vi offrono aiuto e sostegno.

Libertà religiosa

In Germania la religione e la fede sono questioni private. Lo Stato non impone a nessuno se e in quale Dio credere. **Stato e religione sono separati.**

Questo significa , **ad esempio**, che

Tutte le persone sono libere di praticare e scegliere la propria religione e le proprie convinzioni.

Tutti hanno la libertà di non essere religiosi e di dirlo. Chiunque non creda in Dio può dirlo pubblicamente.

I membri di religioni e fedi diverse possono sposarsi tra loro.

Un matrimonio è legalmente vincolante solo se è stato contratto davanti all'ufficio anagrafe.

Se il matrimonio si svolge esclusivamente nell'ambito di una religione, non è legalmente vincolante in Germania.

Questo deve essere rispettato in Germania:

Le regole o le tradizioni religiose non possono prevalere sulle leggi vigenti. Ad esempio, ci si può sposare solo con una persona. Per macellare un animale è necessaria una licenza speciale.

I bambini possono essere circumcisi solo se ciò non compromette il loro benessere.

Oggi in Germania molte persone sono impegnate nel dialogo tra le religioni. L'obiettivo è la coesistenza pacifica tra persone di fede religiosa e persone che non appartengono ad alcuna religione.

Libertà di espressione

A tutti è permesso avere la propria opinione.

Possono dirle e trasmetterle. Si può anche esprimere la propria opinione di fronte a molte persone.

Tutti i media sono liberi.

Ciò significa che tutti possono ottenere informazioni.

Quando esprimete la vostra opinione, dovete **rispettare la dignità delle altre persone.**

Ciò significa che non si deve malignare o ferire nessuno.

Questo significa, **ad esempio**, che

- È consentito criticare il governo.
- Si può parlare di religione e criticarla.
- Agli artisti è permesso fare cose speciali e talvolta provocatorie. Nessuno può dire loro come devono fare la loro arte.
- È anche permesso criticare il governo e le religioni con battute o arte.

Chiunque si senta calunniato, insultato, diffamato o il cui onore o dignità personale sia stato violato può rivolgersi alla polizia o a un tribunale.

Questo è vietato in Germania:

- dire cose cattive e false su altre persone (diffamazione)
- incitare all'odio o alla violenza contro gli altri
- Insultare o denigrare altre persone
- Utilizzare simboli anticostituzionali e invocare il rovesciamento della democrazia.

Consigli e aiuti

Consulenza in materia di migrazione per adulti (a partire dai 27 anni)

La consulenza è disponibile per tutti gli immigrati di Mannheim che hanno più di 27 anni. La consulenza è gratuita.

Il servizio di consulenza offre aiuto su questi temi:

- Corsi di tedesco e corsi di integrazione
- Sostegno per le qualifiche scolastiche e professionali
- Asilo, scuola, carriera, formazione
- Aiuto per le emergenze sociali
- Residenza, naturalizzazione
- Lavoro e disoccupazione
- Abitazione
- Tempo libero e socializzazione
- Opportunità di volontariato

[Qui](#) trovate un elenco di offerte per chi è nuovo a Mannheim.

Consulenza per i nuovi immigrati dall'Europa sudorientale

MOVE ON: creare motivazione. Creare fiducia. Fornire orientamento. Costruire reti a Mannheim.

"MOVE ON a Mannheim!" aiuta le persone provenienti dall'Europa sudorientale. Siete arrivati da poco a Mannheim dalla Bulgaria o dalla Romania? State ancora cercando di orientarvi? Allora il team MOVE ON vi aiuterà. Vi mostrerà dove potete trovare aiuto e vi accompagnerà nella vita quotidiana. Potrete parlare con il team in quattro sedi della città. Questo vi aiuterà ad ambientarvi più rapidamente a Mannheim.

1. CENTRO CITTÀ / JUNGBUSCH

AWO, Caritas e Diakonie a Jungbusch

📍 Jungbuschstr. 19, 68159 Mannheim

Signora Veit Lingue: Bulgaro, Tedesco

☎️ 0176 39269999

✉️ ehap-jungbusch@caritas-mannheim.de

Signora Pomarac Lingue: Rumeno, Tedesco

☎️ 01747272661

✉️ ioana.pomarac@diakonie.ekiba.de

Signora Mete Lingue: Turco, Tedesco

☎️ 0151 15238786

✉️ a.mete@awo-mannheim.de

2. NECKARSTADT OVEST

Diaconia e AWO Mannheim

📍 Zeppelinstr. 45 , 68169 Mannheim

Signora Valchanova Lingue, bulgaro, tedesco

☎️ 0171 9736646

✉️ vesselina.valchanova@diakonie.ekiba.de

Signora Gerold Lingue: Turco, Tedesco

☎️ 0151 63386336

✉️ k.gerold@awo-mannheim.de

3. NECKARSTADT EST

AWO Mannheim

📍 Murgstr. 3, 69167 Mannheim

Signora Draganska Lingue: Bulgaro, Tedesco

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

Signora Mete Lingue: turco, tedesco

☎️ 0151 15238786

✉️ a.mete@awo-mannheim.de

4 RHEINAU

Ufficio della Diaconia del quartiere di Rheinau:

📍 Durlacher Str. 102/1, 68219 Mannheim

Signora Ivanova Lingue: Bulgaro, Tedesco

☎0152 07380254

@diana.ivanova@diakonie.ekiba.de

Ufficio della Caritas del quartiere Rheinau:

Petra Dulin Lingue: Rumeno e tedesco

Durlacher Str. 102/1, 68219 Mannheim

☎0172 8921689

@petra.dulin@caritas-mannheim.de



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Consulenza per giovani migranti (12-27 anni) - JMD

Il **Servizio per la migrazione giovanile** sostiene i giovani con un passato di migrazione di età compresa tra i 12 e i 27 anni. Vengono assistiti giovani immigrati e giovani nati in Germania i cui genitori sono immigrati.

Servizi offerti:

Consulenza per questioni e problemi quotidiani, ad es.

- Come posso imparare una lingua straniera?
- Quale tipo di scuola è adatta a me?
- Come faccio a candidarmi correttamente per un lavoro?
- A cosa devo prestare attenzione quando ho a che fare con le autorità?
- Accompagnamento presso le autorità, se necessario

- Programmi di gruppo (ad es. tutoraggio a scuola, apprendimento del tedesco, corsi di informatica, formazione per l'inserimento nel mondo del lavoro)
- Informazioni sulle attività del tempo libero

L'elenco delle persone di contatto a Mannheim è disponibile [qui](#).

Consulenza per professionisti internazionali

Consulenza per il riconoscimento e le qualifiche professionali

I centri di consulenza vi aiuteranno a far riconoscere la vostra qualifica professionale straniera in Germania. Forniscono inoltre informazioni su come proseguire la vostra formazione.

Argomenti della consulenza:

- **Orientamento: come utilizzare al meglio le vostre qualifiche professionali straniere.**
- **Consulenza sul riconoscimento delle qualifiche**

Il centro di consulenza fornisce informazioni importanti:

- Come funziona la procedura di riconoscimento
- Quale organismo è responsabile del riconoscimento
- Quali corsi di formazione complementare contribuiscono a garantire il pieno riconoscimento di una qualifica
- Quali sono i posti di lavoro possibili in seguito
- Quali finanziamenti e aiuti finanziari sono disponibili

Importante:

La consulenza personale è disponibile solo su appuntamento.
La consulenza è gratuita.

Si prega di portare alla seduta di consulenza i seguenti documenti (se disponibili)

- Certificati e diplomi (preferibilmente in tedesco o con traduzione)
- Curriculum vitae
- Referenze lavorative
- Lettere o notifiche da parte dei centri di riconoscimento

Esistono anche alternative al riconoscimento:

Ad esempio, le offerte per verificare le vostre conoscenze professionali, anche se non disponete di certificati.

Ad esempio, si può dimostrare la vostra esperienza lavorativa.

Contattate i nostri centri di consulenza tramite la WebApp:

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

oppure via e-mail o telefono:

Interkulturelles Bildungszentrum Mannheim GmbH:

📍 N4,1, 68161 Mannheim

✉️ @anerkennung@ikubiz.de

☎️ 0621 400712-13

Da lunedì a giovedì, dalle 10.00 alle 12.00 e dalle 14.00 alle 16.00

Centro di accoglienza Reno-Neckar

Il Centro di accoglienza Reno-Neckar aiuta le aziende e le persone provenienti da altri Paesi. Sostiene chiunque voglia lavorare e vivere a Mannheim, Heidelberg o nei dintorni.

In particolare, aiuta coloro che hanno completato un apprendistato o un corso di laurea.

La consulenza è gratuita.

Offerta:

- **Ingresso e residenza:** cosa serve per poter vivere in Germania
- **Trovare lavoro:** Aiuto nella ricerca e nella candidatura di un lavoro
- **Aziende della regione:** Informazioni sulle aziende in cerca di personale
- **Riconoscimento delle qualifiche:** Assistenza per chi vuole esercitare la propria professione in Germania
- **Imparare il tedesco:** corsi per migliorare la conoscenza del tedesco
- **Formazione continua:** Opportunità di imparare cose nuove per il vostro lavoro
- **Alloggio e assistenza all'infanzia:** consigli per trovare alloggio e assistenza all'infanzia
- **Tempo libero:** idee per gli hobby e il divertimento nella regione

Contatti:

Centro di accoglienza Reno-Neckar

Consulenti presso la sede di Mannheim:

☎️ [06212934020](tel:06212934020)

✉️ @info@welcomecenter-rn.de

🌐 <https://www.welcomecenter-rn.de/>

Per domande specifiche, utilizzare il modulo di contatto:

🌐 www.welcomecenter-rn.de/kontakt/

IRC: Comitato Internazionale di Soccorso

"WIN": il tuo inizio di carriera in Germania

Il progetto WIN aiuta i migranti che vogliono lavorare in Germania. La consulenza è disponibile in molte sedi, tra cui Mannheim.

Prerequisito: conoscenza della lingua tedesca a livello B1.

L'offerta è gratuita e comprende, ad esempio

- corsi regolari su vari argomenti, ad esempio sul processo di candidatura in Germania
- incontri individuali con i consulenti (coaching)
- Contatti iniziali con i datori di lavoro della regione di Mannheim.

Contatto: Signora Grimm

☎0176 86669626

@christina.grimm@rescue.org

Città di Mannheim / Dipartimento dello Sviluppo Economico

Centro di consulenza per i lavoratori qualificati internazionali nella regione Reno-Neckar

Centro di consulenza per l'occupazione qualificata dei lavoratori qualificati internazionali nella regione Reno-Neckar

Aiutiamo i lavoratori qualificati internazionali con una qualifica straniera e un livello linguistico B2 del settore MINT (matematica, informatica, scienze naturali, tecnologia) a trovare un lavoro o una qualifica adeguati nella regione Reno-Neckar. Vi aiutiamo a iniziare la vostra carriera con un coaching e un'assistenza personalizzati, anche online e gratuiti. Registratevi con noi in qualsiasi momento!

Il consulente collabora con l'Agenzia del lavoro, il Centro di accoglienza, il Centro per l'impiego e le aziende della regione Reno-Neckar.

Contatto: Signora Zeljkovic

☎0621 2933355

@marina.zeljkovic@mannheim.de

Appuntamenti su appuntamento.

Consulenza per i rifugiati

Gestione dell'integrazione

Aiuto alle persone arrivate di recente in Germania

La gestione dell'integrazione è un servizio per le persone che hanno dovuto abbandonare il proprio Paese e che ora vivono in Germania. I dipendenti di questo servizio sono chiamati manager dell'integrazione. Aiutano i rifugiati a trovare il loro posto in Germania, in altre parole ad ambientarsi bene. Questo aiuto non costa nulla.

Cosa fanno?

I dipendenti parlano con i rifugiati e verificano le loro esigenze.

Aiutano a rispondere alle domande sulla vita quotidiana, ad esempio: "Dove posso trovare un appartamento?", "Come posso trovare lavoro?" o "Cosa posso fare a Mannheim?".

Indicano alle persone dove possono trovare maggiore aiuto e le accompagnano.

Mostrano alle persone come conoscere i club o i gruppi di Mannheim per fare nuove amicizie.

Importante: i responsabili dell'integrazione non sono avvocati. Non sono autorizzati a dare

consigli legali.

Contatti:

- Associazione Caritas di Mannheim:

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

- Croce Rossa Tedesca Mannheim:

<https://www.drk-mannheim.de/angebote/migration-un...>

- Opera Diaconale Mannheim:

https://www.diakonie-mannheim.de/fremde.html?ta_i...

- AWO Associazione per il benessere dei lavoratori:

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

- Amici dell'asilo:

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

- Città di Mannheim, Centro Servizi per i Rifugiati

[Alloggio e assistenza per i rifugiati | Mannheim.de](#)

Aiuto per domande difficili sul diritto d'asilo

Alcuni rifugiati hanno domande di carattere legale, ad esempio:

- Cosa succede quando faccio domanda di asilo?
- Posso rimanere?
- Devo lasciare il Paese?

Ci sono persone e organizzazioni che conoscono bene queste questioni e possono aiutarci. La consulenza è gratuita e riservata.

Ciò significa che nessuno viene a conoscenza di ciò che viene detto durante la consulenza.

Contatto:

Asylcafé

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

[☎️ 0621 1564157](#) (dal lunedì al giovedì dalle 15.00 alle 18.00)

[🌐 Asylcafé Mannheim | Centro di consulenza per rifugiati](#)

Freundeskreis Asyl e.V.

Il Freundeskreis Asyl di Karlsruhe aiuta le persone che sono fuggite in Germania. Vi lavorano anche avvocati che conoscono bene le regole e le leggi per i rifugiati. La consulenza è gratuita.

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

Amici per gli stranieri e. V.

Il gruppo "Freunde für Fremde" aiuta le persone provenienti da altri Paesi se hanno domande sulla legge o se hanno bisogno di aiuto per gli appuntamenti con le autorità.

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

Pro Bono

Pro Bono offre sessioni di consulenza personale per le udienze presso l'Ufficio federale per la migrazione e i rifugiati (BAMF). È possibile rivolgersi a Pro Bono anche per altre questioni relative al diritto d'asilo.

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

Consiglio per i rifugiati del Baden-Württemberg

Il Consiglio per i Rifugiati del Baden-Württemberg è una rete indipendente e sovragregionale di iniziative locali che lavorano con e per i rifugiati su base volontaria. Sostiene il lavoro locale dei rifugiati fornendo informazioni complete sulla situazione sociale e legale nel Baden-Württemberg, sulla politica dei rifugiati e sulla situazione nei Paesi di origine.

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

Centri di consulenza per persone in cerca di lavoro

Agenzia di collocamento e centro per l'impiego

Centro per l'impiego di Mannheim

Il Centro per l'Impiego di Mannheim è il punto di contatto per tutte le questioni relative al sostegno al reddito di base per le persone in cerca di lavoro, in conformità con il Codice di Sicurezza Sociale tedesco II. Offre vari servizi di consulenza e supporto e aiuta le persone a raggiungere un'integrazione sostenibile nel mercato del lavoro.

[Ifflandstr. 2-6 , 68161 Mannheim](https://www.jobcenter-mannheim.de/lokalisation)

[0621 17238 333](tel:062117238333)

[@j obcente r-mannheim@jobcenter-ge.de](mailto:obcente_r-mannheim@jobcenter-ge.de)

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

JobBörsen Mannheim - collocamento nei quartieri della città

A Mannheim ci sono dieci centri per l'impiego. Qui tutti i cittadini di Mannheim possono ricevere aiuto in materia di lavoro - nel loro quartiere, cioè nelle vicinanze. Gli specialisti organizzano i posti di lavoro adatti tra i datori di lavoro e le persone in cerca di lavoro. I JobBörsen sono uffici di collocamento del Centro per l'Impiego di Mannheim.

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

[Mappa dell'ubicazione e persone di contatto](#)


Centro per l'Impiego Giovani di Mannheim

I giovani di Mannheim di età inferiore ai 25 anni possono trovare aiuto presso il Jobcentre Junges Mannheim. Vi sono programmi che si adattano precisamente alle capacità e ai punti di forza dei giovani. La cosa importante è che: Nessuno viene dimenticato! L'obiettivo è che i giovani diventino indipendenti e trovino lavoro.

 [Hebelstr. 1, 68161 Mannheim](#)

 [0621 17238 555](tel:062117238555)


 @jobcenter-mannheim.team-junges-mannheim@jobcenter...


 Dal lunedì al venerdì dalle 08:00 alle 12:00, appuntamenti su appuntamento


Centro per l'impiego di Mannheim - Ufficio domande iniziali

Avete più di 25 anni e venite per la prima volta al Centro per l'impiego di Mannheim? Allora potete chiedere aiuto al Centro di prima applicazione di Mannheim (MEAS). Sono disponibili i seguenti servizi:

- Un rapido appuntamento con un consulente del lavoro
- Sostegno e motivazione per diventare attivi
- Consulenza sulla vostra situazione personale, con l'obiettivo di aiutarvi ad aiutarvi prima di diventare dipendenti dall'assistenza pubblica.
- Verifica della necessità di un sostegno finanziario
- Assistenza immediata, ad esempio per le qualifiche, l'occupabilità, il lavoro per la comunità, le prestazioni di ingresso o le integrazioni salariali
- Specialisti che conoscono le leggi sul trasferimento e sugli alimenti


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

 [0621 17238 333](tel:062117238333)


 Dal lunedì al venerdì dalle 08:00 alle 12:00

Agenzia federale del lavoro

L'Agenzia Federale del Lavoro vi aiuta e vi sostiene nella ricerca di un lavoro o di un apprendistato adeguato.

 [M 3a, 68161 Mannheim](#)

 [0800 4 5555 00](tel:08004555500)

 @M_annheim@arbeitsagentur.de

 www.arbeitsagentur.de

Potete trovare ulteriori informazioni [qui](#).

Centro per la disoccupazione di Mannheim (MAZ)

Cosa offriamo:

- Aiutiamo le persone senza lavoro se hanno domande o bisogno di sostegno.
- Le persone che sono attualmente senza lavoro possono incontrarsi qui. Possono parlare e aiutarsi a vicenda.
- Ci sono computer e Internet che possono essere utilizzati gratuitamente. Ad esempio, per cercare un nuovo lavoro o semplicemente per fare qualcosa su Internet.

Contatto:

- 📍 [Lutherstraße 2, 68169 Mannheim](#)
- ☎ 0621 28000-356/357
- ✉ @maz@diakonie-mannheim.de
- 🌐 <https://diakonie-mannheim.de/hilfeportal/arbeit-b...>

Aiuto in caso di violenza domestica

La violenza contro le donne e le ragazze è molto grave e non solo danneggia i loro corpi e le loro anime. Toglie loro anche il diritto di prendere le proprie decisioni. Impedisce loro di partecipare alla società con pari diritti e rispetto.

Se state subendo una violenza o siete minacciate di subirla, non siete sole. Ci sono molti servizi di consulenza disponibili. Cercate aiuto! Parlatene e fatevi consigliare!

Anche se vedete o sospettate che qualcuno sia in pericolo, potete chiedere aiuto - in modo anonimo, gratuito e da parte di professionisti.

Qui troverete i centri che possono aiutarvi e sostenervi. Tutto ciò che direte rimarrà confidenziale.

Centro di informazione per le donne della Mannheimer Frauenhaus e. V.

Consulenza alle donne sul divieto di vivere in casa e sulla legge per la protezione dalla violenza dopo una violenza domestica, supporto in situazioni difficili di separazione e divorzio e in caso di stalking.

- ☎ 0 6213797 90
- ✉ @f_rauenin_formationzentrum@t-online.de
- 🌐 www.frauenhaus-fiz.de

Panoramica dei centri di assistenza a Mannheim

Una panoramica dei principali servizi di supporto e dei centri di consulenza è disponibile sul sito web dell'Ufficio per le Pari Opportunità della città di Mannheim:

- 🌐 www.mannheim.de/de/service-bieten/frauen-gleichst...

Opuscolo con offerte di aiuto in diverse lingue

La violenza fisica, psicologica, sessualizzata, strutturale, istituzionale o persino digitale fa parte dell'esperienza quotidiana di molte persone nella nostra società. L'opuscolo "Gewalt hat viele

Gesichter" (La violenza ha molti volti) fornisce informazioni sulle offerte di aiuto e sui punti di contatto a Mannheim che sostengono le persone colpite dalla violenza e attuano programmi di prevenzione.

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

Offerte per LGBTIQ*

La città di Mannheim è impegnata in modo specifico nella protezione e nei diritti delle persone con diversi orientamenti sessuali o identità di genere. Questo include: **Lesbiche, gay, bisessuali, transgender, intersessuali e queer**. In breve, queste persone sono note come **LGBTIQ***. In Germania, tutte le persone hanno gli stessi diritti, comprese le persone LGBTIQ*.

Molte persone LGBTIQ* sono fuggite in Germania perché nel loro Paese non erano al sicuro. Lì sono state trattate male o perseguitate.

Se siete fuggiti e siete lesbiche, gay, bisessuali, trans o diversi, c'è un aiuto per voi. Ci sono molte organizzazioni LGBTIQ* a Mannheim e nella regione. Qui troverete sostegno, contatti sociali e informazioni importanti.

Potete trovare il **punto di contatto della città di Mannheim** e ulteriori informazioni qui:

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

Consulenza per i rifugiati:

PLUS Mannheim progetto Refugees Welcome - Aiuto e partecipazione per i rifugiati LGBTIQ

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

L'Associazione Lesbiche e Gay in Germania (LSVD) può aiutarvi.

Si occupa di reti, consulenza e sostegno. Il progetto si chiama: Rifugiati Queer Germania

www.queer-refugees.de

Centri di consulenza, networking, attività ricreative e ulteriori informazioni:

PLUS Mannheim

Consulenza psicologica per lesbiche e gay a Mannheim.

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

☎ 0 6213362 110

@t eam@plu-s-rheinneckar.de

www.plus-rheinneckar.de

📞 È possibile ricevere aiuto per telefono:

Martedì dalle 16.00 alle 18.00.

Giovedì dalle 9 alle 11.

I giovani di PLUS

Queste sono le offerte di PLUS e.V. per adolescenti e giovani adulti.

@jugend@plus-rheinneckar.de

youth.plus-mannheim.de

Centro Queer Mannheim e.V.

È un luogo di incontro, scambio di idee e organizzazione di eventi a Mannheim.

[G7, 14, 68159 Mannheim](#)

@info@qzm-rn.de

www.qzm-rn.de

È bello.

Il centro giovanile queer di Mannheim

[G7, 14, 68159 Mannheim](#)

@gutso@plus-rheinneckar.de

Instagram: @gutsojugendtreff

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

Rete aperta LGBTTIQ Mannheim

Si tratta di una piattaforma comune di persone provenienti da diverse organizzazioni e gruppi.

Lavorano insieme per la comunità LGBTTIQ di Mannheim e dintorni.

La rete è apartitica, cioè non appartiene a nessun partito.

www.schlimm-online.de

Frieda

La rete è dedicata alle donne lesbiche, bi, trans, inter e queer* della regione Reno-Neckar.

www.frieda.city

ILSE - Iniziativa dei genitori lesbiche e gay e.V. Reno-Neckar

www.ilsrheinneckar.wordpress.com

Trans*-Treff Mannheim

Le persone trans* si incontrano qui.

Si scambiano esperienze e si aiutano a vicenda.

www.transtreff-mannheim.de

Club sportivo mvd - Uniti nella diversità sportiva

È un club sportivo per persone LGBTTIQ.

Offre molti sport diversi:

Pallavolo, nuoto, fitness, yoga, autodifesa, calcio e badminton.

www.mvd-mannheim.de/

CSD Rhein-Neckar e.V. - Il Christopher Street Day a Mannheim per la regione metropolitana del Reno-Neckar

www.csdrn.de

Rete LGBTIQ Baden-Württemberg

È un'associazione di gruppi, organizzazioni e iniziative del Baden-Württemberg. Lavorano insieme per scambiarsi informazioni e aiutarsi meglio.

www.netzwerk-lsbttiq.net

DGTI Società tedesca per la transidentità e l'intersessualità

Qui si possono trovare consigli su vari argomenti:

Domande generali, medicina e legge.

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

Consigli del centro di consulenza per i consumatori

Il centro di consulenza per i consumatori è un luogo dove le persone possono recarsi se hanno domande o problemi nella vita quotidiana. Vi aiuta a risolvere molte questioni (legali).

Vi aiuterà con domande su:

- **Telefono, cellulare e internet:** Se la bolletta del telefono è troppo alta o ci sono problemi con gli acquisti online.
- **Contratti:** Se è necessario restituire un oggetto rotto o annullare un contratto.
- **Denaro e banca:** se ci sono domande su un conto, una carta di credito o una lettera da un'agenzia di recupero crediti.
- **Elettricità ed energia:** se qualcuno vuole cambiare fornitore di energia elettrica, ha domande sulla bolletta o non sa come risparmiare energia elettrica.
- **Assicurazioni:** Se qualcuno vuole sapere quale assicurazione è importante o come ottenere assistenza in caso di sinistro.
- **Cibo e bevande:** se qualcuno vuole sapere quanto dura il cibo o da dove proviene.

Le informazioni vengono fornite anche in **diverse lingue** e con diversi mezzi di comunicazione.

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

Informazioni e contatti:

Centro di consulenza di Mannheim (appuntamenti su prenotazione)

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

[0711669110](tel:0711669110)

Fissare un appuntamento online:

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

Vivere

Ricerca di un appartamento

Non appena si ottiene il permesso di soggiorno, si è generalmente obbligati a lasciare l'alloggio condiviso o l'alloggio decentrato. **Ciò significa che dovrete trovare un appartamento tutto vostro.** Finché non avete un lavoro e quindi non guadagnate nulla, il centro per l'impiego pagherà il vostro affitto. Tuttavia, solo se avete bisogno di assistenza.

Qui troverete un elenco di [indirizzi e portali che vi aiuteranno a trovare un alloggio](#).

L'Agenzia Federale Antidiscriminazione e il Ministero Federale per gli Alloggi, lo Sviluppo Urbano e l'Edilizia hanno redatto una guida alla ricerca di un alloggio per gli immigrati - la trovate qui: [Cercare un alloggio in Germania - Guida per i migranti](#). Purtroppo, questa guida è attualmente disponibile solo in tedesco.

Se avete trovato un appartamento che potrebbe essere adatto a voi, dovrete fissare un appuntamento per una visita il prima possibile. Se necessario, è bene [rivolgersi a un interprete](#). Dopo l'appuntamento, dovete comunicare rapidamente all'offerente se l'appartamento è adatto a voi.

Se il locatore vuole affittarvi l'appartamento, deve fornirvi un prospetto dell'affitto e delle spese accessorie o un contratto di locazione. Questo deve indicare le dimensioni dell'appartamento, l'affitto e i costi che lo compongono.

Importante per i beneficiari di prestazioni sociali: Non dovete **ancora firmare** il contratto di locazione ! Per saperne di più sulla procedura da seguire **una volta trovato un appartamento**, cliccate qui: [Trovato un appartamento - e adesso?](#)

Abbreviazioni importanti per la ricerca di un appartamento

- 1. OG = primo piano
- App. = Appartamento
- DB/Dbad = Bagno con doccia
- EG = Piano terra
- EBK = Cucina attrezzata
- HK = Spese di riscaldamento
- incl. = incluso
- Deposito = cauzione
- MM = affitto mensile
- NK = costi aggiuntivi
- sof. libero = subito libero
- parzialmente arredato = parzialmente arredato
- WBS = certificato di idoneità all'alloggio
- WG = appartamento condiviso
- Whg. = appartamento
- Wohnfl. = spazio abitativo
- Zi. = camera
- ZKB = Camera-cucina-bagno

Indirizzi per la ricerca di un appartamento

Indirizzi per trovare e affittare un appartamento

Importante:

Questi sono solo alcuni esempi. Ci sono molte altre possibilità di trovare un appartamento.

Grand City Property Ltd.

Gli appartamenti in affitto si trovano a Neckarpromenade 9, 15 e 25.

📍 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

Cooperativa di locazione 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

Cooperativa edilizia SPA+BAUVEREIN Mannheim eG

R7, 5, 68161 Mannheim



info@spa-r-bau-ma.de



www.spar-bau-ma.de

FLÜWO Bauen Wohnen eG

Kranichweg 31, 69123 Heidelberg

[06221 74810](tel:0622174810)



info@flu-ewo.de

Associazione degli inquilini della cooperativa edilizia di Mannheim eG

Hugo - Wolf Straße 8, 68165 Mannheim

[0621 442602](tel:0621442602)



info@mie-tervereinigung-mannheim.de

Cooperativa edilizia 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

È possibile affittare gli appartamenti solo tramite il sito web:

 www.hug-mannheim.de

Potete trovare ulteriori informazioni anche sui giornali o su Internet:

- Mannheimer Morgen
□ www.immomorgen.de
- Immobilienscout24
□ www.immobilienscout24.de
- Annunci Quoka
□ www.quoka.de/mannheim

Alloggi sociali - certificato di idoneità

Come in molte città e comuni, anche a Mannheim sono presenti **alloggi sociali**. Queste sono sovvenzionate dallo Stato e vengono affittate solo a persone con un **certificato di idoneità all'alloggio (WBS)**. Se avete una prospettiva di alloggio sociale, dovete quindi richiedere un certificato di idoneità attraverso il Comune.

Con un Wohnberechtigungsschein (WBS), si ha la possibilità di affittare un **appartamento sovvenzionato dallo Stato** (edilizia popolare). Il certificato di idoneità abitativa è valido per 1 anno e deve poi essere prorogato.

L'appartamento non può superare una dimensione massima, a seconda del numero di persone che compongono il vostro nucleo familiare:

- 1 persona: 45 - 50 m²
- 2 persone: 60 m² o, in alternativa, 2 salotti
- ogni persona aggiuntiva + 15 m² o in alternativa + 1 camera

Ulteriori informazioni sul certificato di residenza sono disponibili su questa [homepage della città di Mannheim](#).

Requisito di residenza - ricollocazione come richiedente asilo

Durante la procedura d'asilo è previsto un **obbligo di residenza**. Ciò significa che **non è possibile scegliere liberamente il luogo di residenza, in quanto si viene assegnati a un comune per l'alloggio. A volte c'è un'eccezione:** è possibile una riassegnazione se si desidera vivere insieme alla propria famiglia (ad esempio il coniuge o i figli e i genitori).

Se vivete a Mannheim e siete richiedenti asilo, non dovete ottenere il permesso dell'autorità per gli stranieri per spostarvi all'interno della città. Se si ricevono prestazioni sociali dallo Stato, è necessario far controllare il contratto di locazione prima di firmarlo. Potete trovare maggiori informazioni qui: [Trovato un appartamento - e ora?](#)

Trasferirsi fuori dalla città di Mannheim come richiedente asilo - domanda di redistribuzione

Se desiderate trasferirvi al di fuori della città di Mannheim, questo è **possibile solo con una domanda di redistribuzione**.

Questa domanda sarà approvata solo se:

- volete trasferirvi con i vostri familiari più stretti (ad esempio moglie, marito o figlio minore di 18 anni),
- oppure si può dimostrare di avere un lavoro fisso o di studiare sul posto.

La domanda di riallocazione deve essere presentata all'**autorità** competente per **gli stranieri**. L'autorità per gli stranieri inoltrerà poi la domanda all'autorità per gli stranieri della città o del comune in cui desiderate trasferirvi.

Si noti che molte autorità per l'immigrazione impiegano diversi mesi per elaborare una domanda di riassegnazione.

Cancellazione dell'obbligo di residenza

Per evitare che il vostro appartamento sia già stato assegnato a causa dei lunghi tempi di elaborazione, potete **richiedere al vostro ufficio immigrazione la cancellazione del requisito di residenza**. Tuttavia, la cancellazione sarà approvata solo se **avete lavorato o studiato per 3 mesi**.

Se il vostro requisito di residenza è stato cancellato, potete richiedere un appartamento **in tutta la nazione**.

Trovato un appartamento: e adesso?

Congratulazioni per il successo nella ricerca di un alloggio!

Se ricevete denaro da un **ente previdenziale (Centro per l'impiego, Ufficio per l'asilo, Ufficio per l'assistenza sociale)**, dovete ora osservare quanto segue. **Non dovete ancora firmare il contratto di locazione, che deve essere prima controllato e approvato**.

In primo luogo, dovete ottenere un preventivo di spesa dal vostro futuro locatore. Il preventivo di spesa deve contenere le seguenti informazioni:

- l'importo dell'affitto di base (costi di base)
- l'importo delle spese accessorie (riscaldamento, acqua, elettricità).
- l'importo dei costi di gestione (pulizia delle scale, costi del custode, spazzatura, ecc.).
- l'importo del deposito cauzionale (massimo tre affitti di base).
- Eventuale graduazione dell'affitto (aumento automatico dell'affitto)

Dovete portare il **preventivo di spesa** al vostro **ente di assistenza sociale a Mannheim (centro per l'impiego, ufficio per l'asilo, ufficio per l'assistenza sociale)**. Saranno loro a decidere se l'appartamento è adeguato. Potrebbe essere necessario inviare altri documenti all'ente previdenziale o al proprietario. È consigliabile farlo il prima possibile. Se tutto è in ordine, l'ente previdenziale autorizzerà la firma del contratto di locazione.

Se il documento per rifugiati o il permesso di soggiorno elettronico **non** prevedono un **requisito di residenza**, potete firmare il contratto di locazione. Se invece avete un [requisito di residenza](#), dovete presentare una domanda all'autorità per gli stranieri .

Importante: prima di firmare un contratto di locazione, fate attenzione! Questa [lista di controllo](#) per la tutela dei consumatori può aiutarvi.

Verificate se il contratto di locazione contiene una **clausola di ristrutturazione**. Potrebbe essere previsto che l'appartamento venga ristrutturato dall'inquilino al momento del trasloco e/o che si debbano pagare uno o due mesi di affitto per questo. **Importante per i beneficiari di prestazioni sociali:** i costi dell'appartamento per il periodo senza affitto non sono coperti. Anche i costi di ristrutturazione non sono coperti.

Il **deposito** è una garanzia per il locatore. L'importo **massimo** del deposito è **pari a 3 affitti base**. Se si lascia l'appartamento, il denaro viene restituito.

Importante: non si devono **lasciare danni** quando si lascia l'appartamento. Il locatore può **compensare** eventuali danni all'appartamento **con la cauzione**.

Trasloco, primo arredamento/sostituzione, nuova registrazione e cambio di indirizzo

Prima del trasloco, assicuratevi di avere un **mezzo di trasporto per le vostre cose**.

Familiarizzate con il **regolamento della** nuova casa. Spesso le regole della casa includono anche condizioni relative al trasloco o al trasporto dei mobili. Per maggiori dettagli consultare la sezione: [Cosa sono le regole della casa?](#)

Importante: non è consentito portare con sé i mobili del centro per richiedenti asilo. Avrete quindi bisogno di nuovi mobili.

È possibile richiedere al Centro per l'impiego l'**arredamento iniziale**. Il Centro per l'impiego vi verserà una somma forfettaria, che può variare a seconda del numero di persone e delle dimensioni dell'appartamento. Quando si **fa domanda al Centro per l'Impiego per l'arredamento iniziale**, **prima è meglio** è. Se avete già acquistato degli oggetti per la vostra casa, questi **non saranno rimborsati a posteriori**.

Attenzione: il centro per l'impiego può impiegare diverse settimane per erogare il denaro!

Se l'inquilino precedente lascia vari oggetti nell'appartamento, è possibile acquistarli da lui(**riscatto**).

Ricordatevi di informare le seguenti istituzioni del vostro **cambio di indirizzo**:

- Centro per l'impiego
- Ufficio anagrafe del nuovo luogo di residenza
- Ufficio immigrazione del nuovo luogo di residenza
- Banca
- Compagnia di assicurazione sanitaria
- Fondo pensione
- Scuola e asilo (se avete figli)
- Ufficio per gli assegni familiari

Importante: assicuratevi che il vostro nome sia riportato sulla cassetta delle lettere.

Non appena vi siete trasferiti nella nuova casa, dovete **registrarvi presso il vostro nuovo comune** entro due settimane. A tal fine è necessario un **certificato del padrone di casa**. Se non rispettate la scadenza delle due settimane, potreste essere multati.

È consigliabile impostare una [richiesta di reindirizzamento](#) presso l'ufficio postale in modo che la posta venga inoltrata al nuovo indirizzo.

Cosa sono le regole della casa?

Il regolamento della casa stabilisce alcune regole di convivenza. Queste si applicano a tutte le persone che vivono in un alloggio o in un appartamento condiviso.

I punti più importanti sono

Rumore: tutte le persone che vivono in casa sono tenute a evitare il più possibile il rumore. È necessario prestare particolare attenzione dalle 13:00 alle 15:00 e dalle 22:00 alle 06:00, poiché si tratta di orari di silenzio. La domenica e i giorni festivi l'intera giornata è dedicata al silenzio.

Ventilazione: è necessario aprire regolarmente le finestre per far entrare aria fresca. In questo modo si evita, ad esempio, la formazione di muffa.

Smaltimento dei rifiuti: I rifiuti devono essere smaltiti separatamente negli appositi contenitori. Vi preghiamo di rispettare la raccolta differenziata, poiché gran parte dei rifiuti viene riciclata ed è un elemento importante per la tutela dell'ambiente.

Associazione degli inquilini di Mannheim - rappresentanza indipendente di interessi

L'**Associazione degli inquilini di Mannheim** aiuta le persone che hanno affittato un appartamento a Mannheim. Si batte per i diritti degli inquilini ed è una delle più grandi associazioni di questo tipo del Baden-Württemberg.

Se ci sono problemi con l'appartamento, l'associazione può aiutare. Ad esempio:

- **Il contratto di locazione:** quali regole si applicano?
- **Spese di servizio:** La fattura è corretta?
- **Problemi abitativi:** ci sono danni nell'appartamento?
- **Avviso di disdetta:** Cosa fare se si deve lasciare l'appartamento?

Se avete una controversia con il vostro padrone di casa o domande sul diritto di locazione, potete contattare l'Associazione degli inquilini di Mannheim.

Per **usufruire dei servizi dell'associazione degli inquilini è necessario essere soci**. Potete trovare tutte le informazioni necessarie sul [sito web dell'associazione](#).

💡 In quanto organizzazione sociale, l'Associazione Inquilini di Mannheim ha deciso di offrire il servizio di iscrizione standard a tutti coloro che nella nostra società ricevono prestazioni ai sensi del **Codice Sociale Tedesco (SGB)** ad una quota associativa ridotta di € 40,00 all'anno.

Prestazioni abitative

Il **sussidio** per l'alloggio è un sussidio statale per le spese di alloggio. Il sussidio per l'alloggio per gli inquilini è chiamato sussidio per l'affitto.

Il sussidio per l'alloggio per i proprietari di case ad uso abitativo è chiamato indennità di alloggio.

Le persone a basso reddito possono ricevere il sussidio per l'alloggio. Per ottenerlo è necessario presentare una domanda.

Il diritto all'indennità di alloggio e l'importo dipendono da tre fattori:

- il numero di componenti del nucleo familiare
- l'ammontare del reddito totale
- l'importo dell'affitto o delle spese mensili

Il [calcolatore Housing Benefit Plus](#) fornisce una prima indicazione del diritto all'indennità di alloggio.

Ricevete denaro dal centro per l'impiego, un sostegno al reddito di base o un sussidio per richiedenti asilo e le spese per l'alloggio sono già incluse?

In questo caso **non avete** generalmente diritto al sussidio per l'alloggio.

Ulteriori informazioni sull'indennità di alloggio sono disponibili sul sito web della [città di Mannheim](#).

Salute

Voucher di trattamento per i richiedenti asilo

Le persone in **procedura di asilo in corso** necessitano di un **voucher per cure mediche o dentistiche per** le cure mediche. La validità è sempre di **3 mesi**. È possibile ottenere il relativo certificato di cura dal **funzionario dell'Ufficio prestazioni** per richiedenti asilo.

Quando vi recate dal medico, mostrate il buono per le cure.

Avete diritto alle prestazioni

- per la prevenzione e l'alleviamento di malattie e dolori
- per la gravidanza
- per il riconoscimento delle malattie
- per il trattamento delle malattie

Se avete un **permesso di soggiorno**, dovete iscrivervi a una **cassa malattia**.

Ulteriori informazioni

Per qualsiasi domanda sulle prestazioni previste dalla legge sulle prestazioni per i richiedenti asilo, si prega di rivolgersi a

@50.52.Kontakt@mannheim.de

Ulteriori informazioni sono disponibili [qui](#) e [qui](#).

Informazioni generali sul sistema sanitario

Il sistema sanitario tedesco è uno dei migliori al mondo, ma non il più semplice.

Vi starete chiedendo:

- Se e come si può ottenere un'assicurazione sanitaria
- A chi dovete rivolgervi se voi o i vostri familiari siete malati
- Quando andare dal medico o direttamente in ospedale.

Vorremmo rispondere qui a queste domande.

Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito dell'**iniziativa sanitaria Germania con i migranti per i migranti**.

Le informazioni sono disponibili in molte lingue: Arabo, inglese, francese, italiano, curdo, pashto, persiano/farsi, polacco, rumeno, russo, serbo/croato/bosniaco, spagnolo e turco.

 <http://mimi-gesundheit.de/ratgeber/wegweiser-durch-das-deutsche-gesundheitswesen/>

Visita al medico

Medico di base

In ogni città della Germania ci sono medici che lavorano in uno studio piuttosto che in una clinica: sono i cosiddetti **medici di famiglia**. Se si hanno dubbi o domande sulla salute, ci si rivolge innanzitutto al medico di famiglia. Per evitare attese troppo lunghe, è **importante** fissare un **appuntamento** in anticipo.

È possibile scegliere il proprio medico di famiglia. Di norma, non si può cambiare il proprio medico di famiglia. Ci sono medici di famiglia in quasi tutte le città. I medici di famiglia stabiliscono i propri orari di apertura.

I medici di famiglia effettuano **esami importanti** e sono il **primo punto di contatto in caso di malattia**.

Recatevi dal vostro medico di famiglia se

- se siete malati acuti (ad esempio, influenza o raffreddore)
- se siete malati cronici (ad esempio, diabete o reumatismi)
- se si soffre di dolori
- desiderate essere vaccinati
- siete in gravidanza

Il medico di famiglia decide i farmaci di cui avete bisogno e se è necessaria una visita specialistica.

Se necessario, il medico di famiglia vi **indirizzerà** a uno **specialista** in grado di effettuare esami specialistici.

Come posso trovare un medico di famiglia?

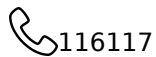
[Qui](#) potete cercare un medico di famiglia o uno specialista nella vostra zona.

Potete anche cercare i medici che parlano la vostra lingua nella guida "[Città sana nella diversità](#)".

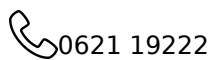
Informazioni importanti

Se avete bisogno di un medico di famiglia la sera, la notte o il fine settimana, ma non è un'emergenza, chiamate il servizio di guardia medica. Se non potete recarvi al pronto soccorso, un medico si recherà a casa vostra.

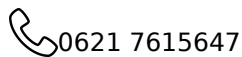
Servizio di medicina generale / servizio oftalmologico



Servizio pediatrico



Servizio odontoiatrico dell'Associazione Baden-Württemberg dei dentisti dell'assicurazione sanitaria obbligatoria (KVZ)



Ulteriori informazioni

[Qui](#) troverete 8 filmati sulla salute della Croce Rossa Tedesca su vari argomenti.

Emergenze mediche

In caso di **incidenti** o di **pericolo di vita**, chiamare il **numero di emergenza 112**.



È **importante** fornire queste informazioni:

- **Chi** sta chiamando?
- **Dove** è successo?
- **Cosa** è successo?
- **Quanti** feriti/malati ci sono?
- **Quali** ferite/malattie ci sono?
- **Attendere** altre domande.

Mantenere sempre la calma e parlare chiaramente per farsi capire meglio. **Non terminare la conversazione**. I servizi di emergenza o la polizia termineranno la chiamata quando saranno state fornite tutte le informazioni necessarie.

I numeri di emergenza sono **gratuiti** e possono essere chiamati da **tutti i telefoni** anche **senza credito prepagato. Non è necessario un prefisso telefonico.**

Non si tratta di un'**emergenza** se, ad esempio, si ha bisogno di un certificato di malattia o si vogliono evitare i tempi di attesa dal medico di famiglia.

Se la situazione è acuta ma non pericolosa per la vita, recatevi all'**ambulatorio di emergenza** dell'ospedale più vicino.

Se avete bisogno di una consulenza medica al di fuori degli orari di consultazione (ad esempio di notte, nel fine settimana o nei giorni festivi) e non potete aspettare che il vostro medico di famiglia sia di nuovo disponibile, chiamate il **servizio di guardia medica** al numero [116 117](#).

Soprattutto se si ha una famiglia, è bene sapere come ci si può aiutare da soli prima che arrivi l'aiuto professionale. È possibile imparare questo nei **corsi di primo soccorso**. Molte organizzazioni e istituti scolastici offrono corsi di primo soccorso.

Assicurazione sanitaria e compagnia di assicurazione sanitaria

In Germania l'**assicurazione è obbligatoria**. Ciò significa che per poter consultare un medico è necessario essere iscritti a una cassa malattia.

Non appena si ottiene il **permesso di soggiorno**, è necessario iscriversi a una **cassa malattia** regolare (Krankenkasse). Potete scegliere e cambiare la compagnia di assicurazione sanitaria da soli.

Riceverete una **tessera assicurativa** dalla compagnia di assicurazione sanitaria, che vi darà diritto alle stesse prestazioni di tutti i residenti in Germania. Portate sempre con voi la tessera assicurativa alle visite mediche.

L' **assistenza medica di base** fornita dalla cassa malattia comprende

- Servizi per prevenire e alleviare le malattie
- prestazioni in caso di gravidanza
- Servizi per l'individuazione delle malattie
- Prestazioni per il trattamento delle malattie

Costi

Quando vi recate dal medico, mostrate la vostra tessera sanitaria. Con questa tessera, la **maggior parte degli esami è gratuita**.

Per alcuni **controlli preventivi** dovrete **pagare voi stessi**.

Per le terapie (ad esempio, la fisioterapia) e gli ausili (ad esempio, i bendaggi), dovrete pagare voi stessi una parte dei costi.

Le persone che hanno poche risorse economiche possono essere esentate da questo obbligo. Informatevi presso la vostra assicurazione sanitaria.

I costi delle **cure dentistiche** sono coperti dalla vostra **assicurazione sanitaria**. Se è necessario rinnovare o sostituire un dente, una parte dei costi è a carico del paziente.

Anche i costi delle **cure ospedaliere** sono coperti dalla vostra assicurazione sanitaria. Tuttavia, è necessario pagare un'**indennità ospedaliera giornaliera** di **10 euro per ogni giorno di degenza**. Le persone che hanno poche risorse economiche possono essere

esentate da questa tassa.

Ulteriori informazioni

[Qui](#) potete trovare diverse assicurazioni sanitarie e scegliere quella più adatta a voi.

Farmaci e farmacie

Farmaci

I farmaci prescritti dal medico possono essere acquistati in **farmacia** dietro presentazione di una **ricetta**.

Di solito si paga un supplemento di 5-10 euro per ogni ricetta. Chiedete al vostro farmacista informazioni sui farmaci esenti da ticket. I bambini fino a 18 anni e le donne in gravidanza non devono pagare nulla in più per i farmaci (se si tratta di farmaci per i disturbi della gravidanza).

Alcuni farmaci non sono coperti dall'assicurazione sanitaria. Il medico vi rilascerà una **ricetta verde privata**. Dovrete pagare voi stessi per questi farmaci.

Farmacie

In Germania è possibile acquistare farmaci e medicazioni nelle farmacie. Le farmacie hanno una grande A rossa sopra la porta:



In farmacia è possibile acquistare sia **farmaci da banco** (senza ricetta) sia farmaci **con obbligo di prescrizione** (con ricetta).

Alcuni farmaci devono essere ordinati. Di solito sono disponibili il giorno successivo. Se si assumono regolarmente farmaci, è sempre bene richiedere per tempo una nuova prescrizione al proprio medico.

Le farmacie sono normalmente aperte nei giorni feriali (dal lunedì al venerdì) dalle 9:00 alle 18:00 e il sabato fino alle 13:00. Di notte e nei fine settimana c'è sempre un'altra farmacia **di turno per le emergenze**. L'indicazione di quale sia è riportata sulla porta della vostra farmacia. Se si ricorre al servizio di emergenza, è necessario pagare una **tariffa per l'emergenza**.

Assistenza sanitaria per le persone senza assicurazione

Medinetz Reno-Neckar

Se siete **malati e non avete documenti o assicurazione sanitaria**, potete contattare il **centro di consulenza** medica **Medinetz**. Qui sarete indirizzati ai medici in modo gratuito e anonimo. I vostri dati rimarranno riservati. Nulla sarà trasmesso alle autorità.

Se avete bisogno di assistenza medica, contattate

@ mail@medinetz-rhein-neckar.de
☎ 0 1577543 8815

Fissate un appuntamento per un consulto.

Medicina del Malteser per persone senza assicurazione sanitaria (MMM) a Mannheim

Il MMM aiuta le persone senza assicurazione sanitaria che hanno urgente bisogno di un medico. Qui è possibile ottenere una prima visita, un trattamento e una consulenza in caso di malattia, infortunio o gravidanza.

L'MMM ha un orario di consultazione ogni giovedì. Si prega di prenotare in anticipo. **Contatto**
📍 [Zehntstr. 32, 68169 Mannheim](#) ☎ [062132491489](tel:062132491489) (giovedì 9-11) @
mmm.mannheim@malteser.org 🌐 <https://www.malteser-bw.de/unsere-standorte/mannh...>

La cartella clinica elettronica (ePA)

La cartella clinica elettronica (ePA)

La cartella clinica elettronica è stata introdotta in Germania il 15 gennaio 2025. Ciò significa che è stato creato un fascicolo digitale per ogni persona con assicurazione sanitaria obbligatoria. A meno che non ci sia un'obiezione, non verrà creato alcun fascicolo.

È obbligatorio utilizzare la cartella?

No, l'uso è volontario. Prima di presentare un'obiezione, è necessario informarsi sui vantaggi e gli svantaggi di un tale fascicolo.

Cosa contiene il dossier?

Il fascicolo contiene dati sanitari importanti su una persona. Ad esempio, referti, lettere del medico, diagnosi, misure terapeutiche e farmaci. Ogni volta che vi recate in uno studio medico o in un ospedale, il fascicolo contiene informazioni sulla vostra salute, sugli esami che avete fatto o sui farmaci che state assumendo.

Importante: potete decidere in qualsiasi momento quali dati vengono memorizzati e quali vengono limitati, nascosti o cancellati.

Chi può vedere cosa c'è nella mia cartella oltre a me?

Solo i medici curanti hanno accesso ai dati. Quando la tessera sanitaria viene letta, i dati possono essere visualizzati per un massimo di 90 giorni.

La cassa malattia non ha accesso ai dati.

Importante: potete decidere in qualsiasi momento chi può visualizzare i dati e per chi bloccare l'accesso o l'autorizzazione alla lettura.

- Quali sono i vantaggi della cartella clinica elettronica (ePA)?
- Maggiore sicurezza e accuratezza nella prescrizione dei farmaci, in quanto i medici hanno una visione più precisa della vostra situazione terapeutica attuale.
- situazione terapeutica.
- Comunicazione più semplice tra studi medici, ospedali e altre strutture mediche.
- I dati non possono essere persi o danneggiati.
- Comunicazione più semplice tra paziente e medico in caso di barriere linguistiche.

Come posso visualizzare e gestire la mia cartella?

È possibile visualizzare e gestire il proprio fascicolo utilizzando un'applicazione della propria assicurazione sanitaria. Riceverete i dati di accesso dalla vostra assicurazione sanitaria. Il sistema di gestione dei dati e dei diritti di accesso è in tedesco.

Cosa posso fare se non voglio che venga creato un fascicolo per me?

Potete opporvi alla creazione del vostro dossier. Per le persone assicurate che non sono in grado di opporsi da sole, questo può essere fatto dal loro rappresentante legale. Chiedete alla vostra assicurazione sanitaria come potete presentare la vostra obiezione.

Importante: non ci sono scadenze fisse. L'obiezione può essere presentata in qualsiasi momento, anche a posteriori, anche se la pratica è già stata utilizzata. In questo caso, la pratica verrà chiusa e l'accesso disattivato in modo permanente.

Ulteriori informazioni:



 [Sito web del Ministero federale della Sanità](#)

 [Sito web dell'Associazione nazionale dei medici dell'assicurazione sanitaria obbligatoria](#)

Salute mentale e traumatizzazione

Spesso ci prendiamo cura del nostro corpo per mantenerlo in salute. Ma anche i nostri sentimenti e i nostri pensieri sono importanti! Avete domande sui problemi di salute mentale? Pensate che qualcuno a voi vicino non si senta bene? Allora potete parlarne con uno specialista. A Mannheim esiste un centro di consulenza speciale: l'Istituto Centrale per la Salute Mentale di Mannheim (ZI).

Se qualcuno ha gravi problemi di salute mentale e potrebbe fare del male a se stesso o agli altri, si tratta di un'emergenza. In tal caso, è possibile recarsi in qualsiasi momento all'ambulatorio di emergenza dello ZI. L'aiuto è sempre disponibile.

-  [0621 17037777](tel:062117037777)
-  [15, Erdgeschoss \(EG\), 68159 Mannheim](#)

Consulenza d'emergenza per persone traumatizzate - orari di consultazione per i rifugiati presso l'Istituto Centrale di Salute Mentale di Mannheim (ZI)

Trattamento psichiatrico per adulti

Le persone con problemi di salute mentale possono ricevere aiuto durante l'orario di consultazione. Ci sono medici e consulenti che parlano con loro e scoprono di cosa hanno

bisogno. Se necessario, vengono somministrati anche dei farmaci.

I bambini e i giovani rifugiati con problemi di salute mentale devono poter essere aiutati in modo rapido e semplice. Ci sono medici che parlano la loro lingua o interpreti che possono tradurre.

Trattamento per bambini e adolescenti

Il trattamento aiuta i bambini e i giovani con problemi di salute mentale. Il primo passo consiste nell'individuare esattamente il problema. Poi vengono forniti loro l'aiuto e il trattamento adeguati. I medici collaborano con pediatri, scuole, asili, centri di consulenza e terapisti per aiutare i bambini e i giovani nel miglior modo possibile.

Si prega di portare con sé all'**appuntamento presso lo ZI** quanto segue:

- 15-30 minuti
- una scheda di trattamento rilasciata dall'ufficio di assistenza sociale (se disponibile)
- i risultati preliminari e le lettere del medico (risultati dell'ECG, valori del sangue, piano di medicazione)
- eventuali questionari inviati in precedenza
- se il bambino arriva senza i genitori, l'autorizzazione scritta dei genitori per poter essere curato.

I bambini ucraini possono anche ricevere aiuto psicologico nella "**chat di crisi**". Gli specialisti parlano con loro in ucraino e in russo e li aiutano a risolvere i loro problemi.

- [https:// krisenchat.de/ukraine](https://krisenchat.de/ukraine)

Cosa devo fare in caso di emergenza?

Se avete bisogno di aiuto molto rapidamente in una situazione di emergenza, i [numeri di emergenza](#) vi aiuteranno.

Potete anche chiamare il **servizio di consulenza telefonica**. Riceverete consulenza direttamente al telefono:




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


La chiamata non costa nulla e può essere effettuata in qualsiasi momento. Non è necessario fornire il proprio nome e non verrà richiesto.


È inoltre possibile ricevere aiuto e consulenza in situazioni difficili dalla [helpline](#).

Per i bambini e i giovani c'è il **numero contro il lutto**:

 [116111](tel:116111)


Cosa si può fare in caso di crisi mentale acuta?


 Chiunque può avere una **crisi di salute mentale**, indipendentemente dall'età, dal tipo di vita o dalla provenienza. Si può avere una crisi perché è successo qualcosa di molto brutto (ad esempio, qualcuno è morto, si è stati in grave pericolo...). Si può avere una crisi anche se si sta vivendo un'esperienza negativa da molto tempo o si è gravemente malati di mente (ad esempio, si soffre di depressione o di disturbi d'ansia).

 In caso di emergenza, chiamare il [112](tel:112).

Se avete una crisi o pensate di voler morire, potete sempre andare in ospedale, sia di giorno che di notte e nei fine settimana:


Ospedale universitario di Mannheim - Dipartimento di emergenza


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

 [06213834472](tel:06213834472)

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

Servizio di emergenza psicologica Istituto Centrale per la Salute Mentale

 [J5, 68159 Mannheim](#) (ingresso accanto all'ingresso principale)

 [0621 1703777](tel:06211703777)

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

Dove posso trovare aiuto?

A **Mannheim** troverete assistenza nelle seguenti sedi:

Medico di famiglia

Il vostro medico di famiglia può aiutarvi direttamente e indirizzarvi allo specialista giusto.

Potete trovare maggiori informazioni [qui](#).

Specialista in psichiatria e psicoterapia

Uno specialista in psichiatria e psicoterapia è particolarmente esperto di malattie mentali. È possibile trovare uno specialista sul [sito web](#) dell'Associazione dei medici dell'assicurazione sanitaria obbligatoria del Baden-Württemberg, ad esempio

Centri di consulenza

Centro psicosociale per i rifugiati - Centro psicosociale per i rifugiati

Presso il Centro Cabrini di Mannheim, le persone con esperienza di fuga e migrazione ricevono aiuto e sostegno psicosociale. - Presso il Centro Cabrini di Mannheim, le persone con esperienze di fuga e migrazione ricevono sostegno e assistenza psicosociale.

Ha avuto esperienze negative nel suo Paese d'origine o durante la fuga?

- Ripensa spesso a queste esperienze?
- Sei spesso triste e preoccupato?
- Ha problemi a dormire o ha incubi?
- Vi sentite spesso ansiosi o tesi?
- Non siete soli.

Al Centro Cabrini potete parlare con noi delle vostre preoccupazioni e delle vostre esperienze.


Possibilità di consulenza nella vostra lingua madre

Se necessario, lavoriamo con interpreti


Riservato e gratuito

Centro Francesca Xaviera Cabrini

Centro psicosociale per rifugiati

 E 2, 1-3


68159 Mannheim


 0621 92 10 25-0

 cabrini@caritas-mannheim.de

 [Cabrini](#)


Centro di consulenza psicologica della Caritas di Mannheim


 D7, 5, 68159 Mannheim

 [0621125060](tel:0621125060)

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


Centro di consulenza psicologica della Chiesa protestante Mannheim


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

 [0621 28000280](tel:062128000280)

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


Chiamata d'emergenza e consulenza per donne e ragazze vittime di abusi sessuali


 [O6, 9, 68161 Mannheim](#)

 [062110033](tel:062110033)

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

Consulenza sulle dipendenze presso l'Associazione tossicodipendenti di Mannheim

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

 [0621 159000](tel:0621159000)

[🌐https://drogenverein-mannheim.de/hilfe/beratung/](https://drogenverein-mannheim.de/hilfe/beratung/)

Offerta online per adolescenti e giovani adulti con esperienze traumatiche

Avete avuto una brutta esperienza?

Trova un modo per affrontarla meglio con il programma di **formazione online StAR!**

La formazione online ...

- è gratuito
- dura 12 settimane
- si può fare da soli
- si può fare quando e dove si vuole (ad esempio a casa)
- è accompagnato da un coach

Possono partecipare i ragazzi di **età compresa tra i 15 e i 21 anni**.

Se hai meno di 18 anni, è necessario il consenso dei tuoi genitori.

Potete trovare maggiori informazioni e iscrivervi direttamente qui:

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

Se avete domande, potete inviare al team di studio un'e-mail o un messaggio su Instagram:



projekt-star@fau.de



team_star_studio



[Volantino StAR per i familiari](#)



[Volantino StAR per gli adolescenti](#)

App di auto-aiuto per le persone che hanno vissuto un'esperienza di fuga

L'applicazione "[Sanadak](#)" aiuta le persone ad affrontare lo **stress post-traumatico** e lo **stress psicologico** correlato.

È disponibile in **tedesco** e **arabo**.

 [Google Playstore](#)

 [Apple Store](#)

Gravidanza e parto (nascita)

In Germania le donne incinte godono di una **protezione speciale** e hanno diritto a consulenza, assistenza medica e sostegno. Un **ginecologo** accerta la gravidanza. Questo è anche conosciuto come **ginecologo**.

Fate i **controlli** in loco. Riceverete quindi un libretto di maternità. Il libretto di maternità è un documento che contiene informazioni importanti sulla vostra gravidanza, sulla vostra salute e su quella del vostro bambino. Portate sempre con voi il libretto di maternità in caso di emergenza.

Gravidanza

Come si determina una gravidanza?

Per esempio:

- Il corpo cambia molto durante la gravidanza. Ad esempio, nausea, stanchezza e molto altro.
- Non si hanno più le mestruazioni.


È possibile far eseguire un test di gravidanza da un medico o acquistare un test in farmacia o in drogheria.

Potete trovare maggiori informazioni [qui](#).

Alcune donne rimangono incinte molto facilmente, altre devono provare per molto tempo. Questo è normale. Se ci vuole più tempo, voi o il vostro partner potreste essere meno fertili. Parlatene con il vostro medico.

Cliniche di maternità

Ospedale universitario di Mannheim


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

 k_reisssa_al@umm.de

 [0621 3831649](tel:06213831649) (tra le 8:00 e le 15:00)

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

Ospedale Deaconess Mannheim

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

 [062181024224](tel:062181024224)

Gravidanza indesiderata

È possibile utilizzare [metodi contraccettivi](#) per evitare una gravidanza indesiderata. Se non avete pianificato una gravidanza, è particolarmente importante che cerchiate aiuto e consigli. Informatevi sulle diverse opzioni.

[Informazioni multilingue](#)

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

Interruzione della gravidanza

È possibile interrompere la gravidanza con un [aborto](#) (interruzione di gravidanza).

L'interruzione di gravidanza è possibile fino alla **dodicesima settimana di gravidanza**. Prima di allora, è necessario recarsi in un **centro di consulenza per i conflitti di gravidanza** e avere un consulto.

Potete trovare **aiuto e consulenza** qui:

- [pro familia Mannheim](#)
- [Ufficio Diaconico di Mannheim](#)
- [Città di Mannheim - Gravidanza \(involontaria\): informazioni e consulenza](#)

La **linea telefonica** "Donne incinte in difficoltà - anonima e sicura" al numero **0800 40 40 020** è disponibile gratuitamente 24 ore al giorno. La consulenza è disponibile in molte lingue con l'aiuto di un interprete.

Potete anche ottenere informazioni su un consultorio di gravidanza nella vostra zona. Questi vi forniranno una consulenza anonima e gratuita e vi sosterranno in tutte le fasi successive.

Adozione

Potete continuare la gravidanza e dare il bambino in **adozione**.

In Germania, le donne possono partorire in ospedale senza dover dare il proprio nome. Dopo il parto, la madre lascia l'ospedale. Il bambino viene dato in adozione dopo un certo periodo di tempo. Potete trovare informazioni utili alla voce ["Dare un bambino in adozione"](#).

Il bambino si schiude

È anche possibile consegnare il bambino al [nido d'infanzia](#) presso il **Deaconess Hospital** .

Consulenza sulla gravidanza

Donne e uomini possono ottenere una consulenza gratuita e anonima su **tutte le domande, i problemi e i cambiamenti relativi alla gravidanza** e alla pianificazione familiare. Indipendentemente dal fatto che abbiano bisogno di **informazioni mediche** o **legali**, ad esempio. Il servizio di consulenza è disponibile anche per le madri e le giovani famiglie dopo la nascita di un bambino. Anche le donne e gli uomini con un desiderio insoddisfatto di avere figli possono richiedere una consulenza.

La consulenza sui temi della sessualità, del partenariato e della pianificazione familiare è disponibile qui:

- [Ufficio Diaconico di Mannheim](#)
- [pro familia Mannheim](#)
- [SkF \(Servizio sociale delle donne cattoliche\)](#)
- [Città di Mannheim - Gravidanze \(indesiderate\): informazioni e consulenza](#)

- [Città di Mannheim - Aiuto precoce](#)

Contracezione e consulenza sessuale

Potete decidere da soli se e quanti figli volete avere. Nessuno può obbligarvi ad avere figli. Potete anche dire di **avere il diritto alla pianificazione familiare**.

Contracezione

La contraccezione impedisce a una donna di rimanere incinta. Se volete avere rapporti sessuali ma non volete (ancora) avere figli, potete usare la contraccezione per prevenire la gravidanza. La responsabilità della contraccezione è di entrambi i partner. Parlate con il vostro partner di quale **metodo contraccettivo** volete usare come coppia. **Entrambi** dovrete essere **d'accordo**.

La contraccezione **non** rende una donna **meno fertile**. Se smette di usare la contraccezione, può avere figli.

Esistono diversi **metodi contraccettivi**. Potete scegliere il metodo migliore per voi e per il vostro partner. Alcuni metodi contraccettivi sono più adatti allo stile di vita, all'età e alle condizioni fisiche di una persona rispetto ad altri.

Metodi contraccettivi

Importante: chiedete consiglio sui metodi contraccettivi a un **ginecologo** o a un **consultorio**.

Ecco alcuni esempi:

- **Metodi di barriera:**

Preservativo, diaframma e altri

Il preservativo è un metodo contraccettivo che protegge anche dall'HIV. Riduce inoltre il rischio di contrarre un'infezione sessualmente trasmissibile (IST).

- **Metodi con ormoni:**

Pillola, IUD e altri

- **Contracezione d'emergenza**

Se si hanno **rapporti sessuali senza contraccezione**, si può rimanere incinta, anche se non lo si vuole. Anche nell'uso della contraccezione possono verificarsi degli errori. In questo caso si rimane incinta nonostante l'uso del contraccettivo. Per esempio, il preservativo può scivolare. Si può anche dimenticare di prendere la pillola o si può avere una forte diarrea e la pillola non può funzionare correttamente.

Si può prendere la "**pillola del giorno dopo**". È necessario assumerla il prima possibile, preferibilmente **nelle prime dodici ore dopo il rapporto sessuale**. La pillola del giorno dopo può essere acquistata in farmacia senza prescrizione medica. Potete farvi consigliare in farmacia o da un medico.

Importante: **non** utilizzare la pillola del giorno dopo **come metodo contraccettivo**.

Maggiori informazioni sono disponibili [qui](#).

Consulenza sessuale

Autodeterminazione sessuale significa scegliere come e con chi fare sesso. Non dovete essere costretti a fare nulla. Potete parlare della vostra sessualità durante una seduta **di consulenza sessuale**. Nella consulenza sessuale si possono porre domande sul proprio corpo, sull'orientamento sessuale e sulle difficoltà sessuali, come la mancanza di desiderio o i problemi di erezione. Si può anche parlare di esperienze di violenza sessuale. I consulenti sessuali **non parlano con altre persone** di ciò che si discute con loro.

Per maggiori informazioni: www.zanzu.de

Centri di consulenza

[pro familia Mannheim](#)

Esami speciali per bambini

Esame di diagnosi precoce

Esistono dieci **esami di diagnosi precoce**. Si chiamano **da U1 a U9 e J1**.

Il bambino verrà esaminato regolarmente fino al compimento del 6° anno di età. Questo serve a verificare lo sviluppo del bambino.

I primi esami (**U1 e U2**) vengono spesso effettuati in clinica subito dopo la nascita. Per le visite successive è necessario fissare un appuntamento con il **pediatra**.

È importante:

Al momento dell'iscrizione del bambino all'asilo nido, potrebbe essere necessario esibire una prova degli esami effettuati.

Esame di iscrizione a scuola

Per i bambini di età compresa tra i 4 e i 6 anni, il dipartimento di sanità pubblica offre un **esame pre-scolastico**.

Questo esame si chiama **esame di iscrizione a scuola**.

Verifica se il bambino è ben preparato per la scuola.

È prevista anche una consulenza per i genitori, l'asilo nido e la scuola elementare.

Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito del [Ministero dell'Istruzione e degli Affari Culturali del Baden-Württemberg](#).

Altri centri di consulenza e offerte di aiuto

Disturbi da dipendenza

La dipendenza è una malattia!

Una dipendenza è una dipendenza da **sostanze** (ad esempio, alcol, droghe, nicotina, farmaci) o da **comportamenti** (ad esempio, dipendenza da gioco d'azzardo, dipendenza da shopping). La dipendenza può colpire chiunque. Cercare **aiuto** non ha nulla a che vedere con un fallimento personale.

Quando si è dipendenti, si pensa quasi esclusivamente alla sostanza che crea dipendenza. Non si riesce più a controllare il proprio consumo. Le relazioni e le prestazioni lavorative spesso si deteriorano di conseguenza.

Qual è l'aiuto disponibile?

Supporto professionale

È possibile ottenere un sostegno professionale da parte di specialisti nei centri di consulenza sulle dipendenze (addiction counselling centre).

Potete trovare i centri di consulenza nella città di Mannheim [qui](#).

Gruppi di auto-aiuto

Le persone colpite si rafforzano a vicenda nei gruppi di auto-aiuto. Alcuni gruppi lavorano in forma anonima e aiutano tutte le persone colpite in situazioni difficili.

[Qui](#) potete trovare una panoramica di tutti i servizi di supporto alle dipendenze della città.

Qui si conoscerà il problema e si avrà la certezza di ricevere aiuto.

Centro di consulenza per famiglie di rifugiati affette da dipendenza

Questo servizio si rivolge principalmente alle famiglie con un background di rifugiati.

Potete trovare maggiori informazioni [qui](#).

Opuscoli per migranti e rifugiati che cercano aiuto per problemi di dipendenza nelle seguenti lingue: Arabo, bulgaro, inglese, farsi, turco e altre lingue. Il link agli opuscoli è disponibile [qui](#).

Informazioni importanti

I centri di consulenza sono gratuiti. Le sessioni di consulenza sono riservate e le informazioni discusse non saranno trasmesse alla polizia. Se lo desiderate, la consulenza è anonima.

Cancro al seno

Informazioni sulla diagnosi precoce del cancro al seno nell'app multilingue.

Link:

<https://www.breastcare.app/>

HIV/Aids e malattie sessualmente trasmissibili

HIV è l'abbreviazione di un **virus**. Se ci si ammala gravemente a causa del virus, si parla di **AIDS**. Le **malattie sessualmente trasmissibili** sono malattie che si **trasmettono** durante i **rapporti sessuali**.

Avete domande su questi argomenti, come ad esempio:

- Quando posso contrarre l'infezione?

- Cosa mi protegge dall'infezione?
- Chi può aiutarmi se sono infetto?

L'[Aidshilfe Potsdam](#) può aiutarvi, anche nella vostra lingua.
[Qui](#) potete trovare altre informazioni multilingue in 13 lingue.

Potete trovare aiuto a Mannheim qui:

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

Consulenza sull'HIV/AIDS e su altre malattie sessualmente trasmissibili presso il dipartimento di salute pubblica

Potete contattarci

se

- desiderate fare un test anonimo e gratuito degli anticorpi dell'HIV
- avete domande sull'HIV/AIDS e sulle altre malattie sessualmente trasmissibili
- avete paura di essere stati infettati
- siete infetti da HIV o avete l'AIDS

Offriamo anche altri test a pagamento:

- clamidia e gonorrea (gonorrea)
- sifilide
- Epatite B e C

Ulteriori informazioni sono disponibili sul [sito web del dipartimento di salute pubblica](#).

Gruppi di auto-aiuto

Vi sentite **sotto pressione dal punto di vista sanitario, emotivo o sociale** (ad esempio a causa di una malattia, della separazione dal vostro partner)? Vi piacerebbe parlare con persone che la pensano come voi? Questa possibilità esiste: li chiamiamo **gruppi di auto-aiuto**. Esistono gruppi di auto-aiuto per molti **argomenti e situazioni di vita (droga, alcol, diabete, cancro)**. Esistono anche gruppi per i familiari.

Qui troverete una panoramica dei [gruppi di auto-aiuto nella città di Mannheim](#).

Prostituzione - Consulenza socio-sanitaria

Se state già lavorando nella prostituzione o volete lavorarci, il dipartimento di salute pubblica vi consiglierà (§10 ProstSchG). Secondo la legge, è necessario richiedere una consulenza per questo lavoro. La legge che vi tutela si chiama Legge sulla protezione delle prostitute. Tuttavia, se lo desiderate, avete anche la possibilità di ricevere una consulenza (volontaria).

La consulenza è **riservata. Non verranno trasmessi dati**.

Potete trovare maggiori informazioni sul [sito web del dipartimento di salute pubblica](#).

[Qui](#) potete trovare un video che spiega la consulenza sanitaria.

Fissare un appuntamento per la consulenza sanitaria

È possibile fissare un appuntamento per la consulenza sanitaria per telefono o di persona presso il dipartimento di salute pubblica. Dopo la consultazione, riceverete un certificato di consulenza e, se necessario, un appuntamento per un colloquio di registrazione presso il Dipartimento per la sicurezza e l'ordine.

☎ 0621 / 293 261

Orari di registrazione: Lun.-ven. 8.00-12.00, giov.14.00-17.00

La consulenza sanitaria è svolta da un assistente sociale. La seduta di consulenza è strettamente confidenziale in quanto esiste un obbligo di riservatezza. Se per la consulenza viene chiamato un interprete, anche lui è tenuto alla riservatezza. Non vengono effettuati esami.

Altri centri di consulenza

[Il Progetto Giustizia](#) può anche consigliarvi.

[Amalie](#) - Centro di consulenza per prostitute.

Parole chiave: lavoro sessuale, servizi sessuali, legge sulla protezione delle prostitute

Persone con disabilità

Le persone con disabilità hanno il diritto di ricevere aiuto e sostegno. Nessuno deve essere trattato male a causa della propria disabilità. Questa è la legge in Germania.

Le persone con disabilità vogliono vivere come le persone non disabili. Vogliono essere mobili e in grado di affrontare la vita quotidiana senza aiuti esterni.

[Qui potete](#) trovare i centri di consulenza, i contatti e le informazioni più importanti a Mannheim nella guida "Vivere con una disabilità".

Persone di contatto e centri di consulenza

A Mannheim è presente il Centro di consulenza supplementare per la partecipazione indipendente (EUTB). Sostiene le persone con disabilità e le loro famiglie. Il **centro di consulenza è gratuito e indipendente.**

Aiuta a rispondere alle domande sulla partecipazione a Mannheim.

Qui potete trovare i **centri di consulenza dell'EUTB** nella città di Mannheim:

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

🌀 [EUTB - Duha e.V.](#)

🌀 [EUTB - Förderband e. V.](#)

Il dipartimento sanitario offre consulenza a persone con malattie di lunga durata o disabilità. Ci sono anche sessioni di consulenza per bambini e giovani con esigenze speciali. La consulenza è riservata e gratuita.

[Ecco](#) ulteriori informazioni.

Applicazioni - nuova determinazione e pass per disabili gravi

Tessera per disabili gravi

Si parla di disabilità quando una persona ha problemi fisici, mentali o psicologici. Questi problemi non sono solo temporanei, ma durano a lungo. A causa di questi problemi, può essere difficile per la persona affrontare la vita di tutti i giorni o con altre persone. Non importa se la disabilità è causata da una malattia, da un incidente o dalla nascita. L'unica cosa importante è che la disabilità sia presente.

L'esistenza di una disabilità può essere valutata solo su base individuale e tenendo conto di tutte le circostanze del singolo caso.

[Qui](#) troverete informazioni su come richiedere un pass per disabili gravi.

Lingua - Imparare il tedesco

Informazioni generali e consulenza sui corsi di lingua

La lingua è la chiave dell'integrazione. L'accesso al mercato del lavoro, ai medici, alle istituzioni pubbliche e, non da ultimo, all'interazione con i vicini è molto più facile in questo modo. Qui troverete le opportunità e i punti di contatto per [imparare il tedesco con un corso di lingua](#).

Esistono diversi modi per imparare il tedesco. L'offerta più ampia è rappresentata dai **corsi di integrazione**. Questi corsi sono disponibili in tutta la Germania e anche a Mannheim. Dopo il corso di integrazione, potete seguire un corso di lingua professionale. Questo migliorerà le vostre possibilità sul mercato del lavoro.

Avete bisogno di **consulenza e sostegno**? Il Servizio di consulenza migratoria per adulti e la Gestione dell'integrazione vi aiuteranno a trovare il corso di lingua più adatto a voi:

- [Consulenza in materia di migrazione per adulti](#)
- [Gestione dell'integrazione](#)

Corsi di integrazione

I corsi di integrazione sono il programma centrale per l'apprendimento del tedesco. Nei corsi di integrazione si impara il tedesco per la vita quotidiana e si scoprono molte cose sulla vita in Germania, tra cui la storia, la cultura e il sistema politico. Il corso si conclude con un test finale, che consiste in un test linguistico (livello B1) e nel test "Vita in Germania".

Diverse organizzazioni offrono corsi di integrazione a Mannheim. Gli organizzatori dei corsi possono aiutarvi a rispondere a domande sui corsi di integrazione, sull'iscrizione e sulla partecipazione.

L'elenco dei fornitori di corsi di integrazione e delle persone da contattare è disponibile sul sito web della città di Mannheim.

 www.mannheim.de/integrationskurse

Ulteriori informazioni - anche in diverse lingue - sono disponibili anche sul sito web del BAMF

 www.bamf.de/integrationskurse

Chi può partecipare a un corso di integrazione?

Possono partecipare ai corsi di integrazione le persone che arrivano in Germania dall'estero per viverci stabilmente e che non hanno ancora una conoscenza sufficiente della lingua tedesca. A seconda della nazionalità e del permesso di soggiorno, si può avere diritto a un corso di lingua. In alcuni casi, è necessario presentare una domanda al BAMF.

L'autorità competente per gli stranieri vi informerà se siete autorizzati o obbligati a frequentare un corso al momento del rilascio del permesso di soggiorno.

Se le conoscenze linguistiche sono insufficienti, le persone di nazionalità straniera possono essere obbligate a frequentare un corso di integrazione. L'Ufficio di registrazione degli stranieri e l'ente di previdenza sociale di base (ad esempio, il centro per l'impiego) decideranno se siete obbligati a frequentarlo.

Quali sono i corsi disponibili?

Il corso di integrazione generale consiste in un corso di lingua e in un corso di orientamento. Il corso di lingua comprende generalmente 700 lezioni, mentre il corso di orientamento ne comprende 100.

Oltre al corso di integrazione generale, esistono corsi speciali per gruppi target con esigenze particolari. Ad esempio, esistono corsi di alfabetizzazione e corsi per studenti di seconda lingua, che vengono offerti con un numero maggiore di lezioni. Anche i genitori hanno spesso esigenze particolari, ad esempio per quanto riguarda la cura dei bambini, e quindi anche in questo caso i corsi sono solitamente offerti solo al mattino e con un numero maggiore di ore. Per chi impara velocemente, invece, ci sono corsi intensivi con un numero inferiore di ore.

Per maggiori informazioni sui [tipi di corsi speciali](#), consultare il sito web della BAMF.

Quanto costa un corso di integrazione?

I costi di un corso sono sempre gli stessi, indipendentemente dal luogo in Germania o dall'organizzazione in cui si svolge. Almeno la metà dei costi è sempre coperta dal BAMF. Esistono regole diverse per la partecipazione e i costi. Chiedete all'organizzatore del corso.

Per ogni lezione si deve pagare una quota di 2,20 euro. Ciò significa che un corso di integrazione generale con 700 lezioni costa 1.540 euro. La quota può essere pagata a rate.

I beneficiari di prestazioni di trasferimento (Hartz IV, ALG II) e le persone a basso reddito possono essere esentati dai costi.

Come ci si iscrive a un corso?

Se il BAMF vi ha autorizzato a partecipare a un corso di integrazione, riceverete un certificato di idoneità. Con il certificato di idoneità, potete scegliere un ente erogatore di corsi e iscrivervi al corso di integrazione. L'organizzatore del corso vi aiuterà a scegliere un corso adeguato.

Se siete obbligati a frequentare un corso di integrazione, il BAMF vi assegnerà direttamente a un corso adeguato.

Corsi di lingua professionali

I corsi di tedesco orientati al lavoro (§ 45 AufenthG) aiutano le persone che provengono da un altro Paese e vogliono lavorare in Germania. In questi corsi si impara la lingua tedesca necessaria per determinate professioni. Ad esempio, i partecipanti si esercitano a scrivere e-mail e lettere per il lavoro. Inoltre, imparano a comprendere testi importanti come le istruzioni e acquisiscono conoscenze sui colloqui di lavoro o sui contratti di lavoro. Esistono anche corsi speciali per professioni specifiche. I partecipanti possono migliorare il loro tedesco a un livello elevato (B2, C1 o C2) e imparare parole ed espressioni necessarie per il loro lavoro.

Questi corsi sono rivolti principalmente a chi non ha ancora un lavoro e desidera rimanere in Germania. Possono partecipare anche i richiedenti asilo che hanno buone possibilità di rimanere in Germania. Per partecipare a un corso di lingua professionale, è necessario aver frequentato in precedenza un corso di integrazione o essere in grado di parlare tedesco a livello B1.

Il centro per l'impiego o il BAMF decide se una persona può o deve partecipare al corso. I corsi sono generalmente gratuiti. Solo se si lavora già si deve pagare una parte dei costi.

Ulteriori informazioni sulla partecipazione, l'iscrizione, i contenuti e i costi di un corso di lingua professionale sono disponibili sul sito web del BAMF:

www.bamf.de/berufssprachkurse

Le informazioni più importanti in **varie lingue** sono contenute in questo [volantino](#).

Fornitori di corsi e persone di contatto a Mannheim

A Mannheim, diverse organizzazioni offrono corsi di lingua professionali ai sensi del § 45a AufenthG. L'elenco aggiornato delle organizzazioni con le persone da contattare e i corsi offerti è disponibile qui.

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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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.rnk@uss.de

☎ [+49 \(0\) 62178997161](tel:+49(0)62178997161)

Ulteriori offerte

Oltre ai corsi di tedesco, a Mannheim ci sono altre opportunità per esercitarsi nella conversazione quotidiana in tedesco.

💡 Se siete a conoscenza di altre offerte regolari (anche volontarie) a Mannheim, fatecelo sapere

Café Colibri - il caffè linguistico della Biblioteca comunale di Mannheim

Qui le persone possono parlare in tedesco in un'atmosfera rilassata. L'età e l'estrazione sociale sono irrilevanti: tutti possono partecipare. Parliamo di molti argomenti diversi. Ad esempio, della famiglia, delle feste o degli hobby. Domande e suggerimenti sono sempre ben accetti. Non ci sono discussioni politiche o ideologiche.

Il caffè non sostituisce un corso di lingua. La partecipazione è **gratuita**.

Il caffè si svolge una volta alla settimana. Un incontro dura circa 60 minuti. **Non è necessario iscriversi.**

📅 Giovedì alle 17.00

📍 [Biblioteca comunale nel municipio N1](#)

Per qualsiasi domanda, contattateci qui:

@stadtbibliothek.zentralbibliothek@mannheim.de

☎ [0621 2938935](tel:06212938935)

🌐 www.mannheim.de/de/bildung-staerken/stadtbiblioth...

Caffè linguistico per migranti e rifugiati (Caritas Mannheim)

Al caffè linguistico è possibile incontrarsi per parlare di vari argomenti e rendere più facile la conversazione quotidiana nella nuova lingua. Si promuove inoltre la comprensione reciproca. Lo scambio culturale, la solidarietà praticata e l'interazione rispettosa sono particolarmente importanti per noi.

Durante il caffè linguistico offriamo, tra l'altro, l'opportunità di parlare di cose quotidiane, di ripassare i documenti dell'ultimo corso di tedesco o di aiutare a prepararsi per un test linguistico.

📍 [Café Noi in C2, 16-18](#)

🌐 www.arbeitfueralle-ma.de/cafe-noi

Bambini, giovani e famiglia

Protezione dei bambini e dei giovani

La cura e l'educazione dei figli è un diritto naturale dei genitori.

Tuttavia, in Germania i bambini, i giovani e le famiglie godono di una protezione speciale. Questa protezione inizia durante la gravidanza e dura fino al compimento del 18° anno di età. In Germania, ad esempio, è vietato picchiare i bambini e i giovani. Ogni bambino deve andare a scuola.

Esistono autorità che assicurano che il bambino non venga danneggiato dall'ambiente in cui vive, che può essere anche la sua famiglia. Tuttavia, queste autorità consigliano, accompagnano e sostengono anche le famiglie che hanno bisogno di aiuto.

I diritti dei bambini:

- **Diritto alla protezione**

Nessuno può farti del male.

Hai il diritto di essere al sicuro, a casa, a scuola e ovunque.

Nessuno può colpirti, insultarti o spaventarti.

Se vi succede qualcosa:

Parlane con qualcuno di cui ti fidi, ad esempio un insegnante o un centro di consulenza.

- **Diritto alla scuola e all'istruzione**

Hai il diritto di imparare.

Puoi andare a scuola e fare un apprendistato.

La scuola dovrebbe aiutarti a prepararti alla vita.

Anche se hai commesso degli errori (ad esempio in materia di diritto):
si ha comunque diritto all'istruzione.

- **Diritto all'opinione**

Hai il diritto di dire ciò che pensi.

Se qualcosa vi preoccupa, potete esprimere la vostra opinione. Gli adulti dovrebbero ascoltarvi.

Ma:

Parlate in modo onesto e rispettoso. Non dovete mentire o insultare gli altri.

- **Diritto alla privacy**

Il tuo cellulare, la tua stanza e i tuoi pensieri appartengono a te.

Nessuno può perquisire il vostro cellulare o leggere il vostro diario.

Eccezione:

Se il tribunale o la polizia hanno un motivo, possono dare un'occhiata alle tue cose, ma non solo.

- **Diritto all'aiuto**

Se avete problemi, se non vi sentite bene, potete chiedere aiuto.
Puoi parlare con qualcuno se sei preoccupato, a casa, a scuola, con gli amici o con te stesso.

Puoi rivolgerti a: Centri di consulenza, insegnanti, uffici di assistenza ai giovani, medici.

Nessuno dovrebbe dire: "Non comportarti così".
I vostri problemi devono essere presi sul serio.

- **Diritto al tempo libero**

Avete il diritto al tempo libero.
Potete rilassarvi, giocare, fare sport o incontrare gli amici.

Ma:

Il tempo libero non significa che non si debba fare nulla.
Dovresti aiutare a casa, ad esempio a cucinare, a riordinare o a buttare la spazzatura.

L'importante è che il tempo libero, la scuola e la casa siano equilibrati.

- **Diritto alla salute**

Avete il diritto di vivere una vita sana.
Se siete malati, potete andare dal medico.
Hai anche il diritto a una buona alimentazione, all'esercizio fisico e al riposo.

A partire da una certa età:

Puoi andare dal medico anche da solo, senza i tuoi genitori, ad esempio se hai problemi di salute mentale o domande sulla contraccezione.

- **Diritto alla parità di trattamento**

Tutti valgono allo stesso modo.
Non importa da dove vieni, di che colore hai la pelle, chi ami o in cosa credi: non devi essere trattato in modo meno favorevole.

Se ritenete di essere trattati ingiustamente, potete reagire e cercare aiuto:
potete reagire e cercare aiuto. Volete parlarne?

Qui potete trovare informazioni sulla consulenza: [Numero contro il lutto](#)

Consulenza gratuita per genitori, bambini e giovani: Non importa quale sia il problema. È possibile ottenere una consulenza telefonica o online. Sempre gratuita

Consulenza e aiuto per bambini e genitori

I centri di consulenza psicologica offrono aiuto e consulenza su argomenti relativi a problemi genitoriali, familiari e personali, in particolare

- se non si è sicuri di educare correttamente il proprio figlio,
- se ci sono conflitti in famiglia
- se si vuole rafforzare la cooperazione in famiglia,
- se state affrontando un divorzio e siete preoccupati delle conseguenze per vostro figlio,

- se ci sono problemi a scuola o all'asilo,
- se ci sono problemi personali.

I bambini e i giovani senza genitori o tutori, così come i professionisti, possono rivolgersi ai seguenti centri:

Centro di consulenza psicologica Nord

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

Centro di consulenza psicologica Centro

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

Centro di consulenza psicologica Sud

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

Associazione Caritas Mannheim e.V.

Centro di consulenza psicologica per genitori, bambini e adolescenti

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

Diaconia Mannheim

Centro di consulenza psicologica

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

Ulteriori informazioni in diverse lingue sono disponibili al link:

[Consulenza educativa - Centro di consulenza psicologica per bambini, adolescenti e genitori | Mannheim.de](#)

Gravidanza e nascita

Salute materna e infantile durante la gravidanza

Le donne in attesa hanno diritto all'assistenza medica e sanitaria.

- Le mestruazioni (sanguinamento mensile femminile) non arrivano?
- Potreste essere incinte?
- Un test di gravidanza in farmacia mostra che siete incinte?
- Volete sapere se la gravidanza procede bene?

Allora prendete appuntamento con il vostro ginecologo.

Importante! Siete incinte o sospettate di esserlo? Non bevete alcolici!

Il video spiega meglio le conseguenze dell'alcol in gravidanza sul bambino. Il bambino ne soffrirà per tutta la vita.

Anche le più piccole quantità di alcol danneggiano il nascituro!

Quali sono le cure mediche disponibili?

Ginecologi (ginecologi)

I ginecologi possono dirvi con certezza se siete incinte. Vi accompagneranno durante la gravidanza. Eseguiranno esami preventivi. Questi esami servono a proteggere la madre e il nascituro.

Riceverete un tesserino di maternità dallo studio del ginecologo. Dovete portarlo sempre con voi. La tessera di maternità contiene informazioni sulla data del parto e sulle visite di controllo. [Qui](#) potete trovare un esempio di libretto di maternità in inglese .

Cos'è il libretto di maternità?

Il libretto di maternità è un piccolo opuscolo. Contiene tutte le informazioni importanti sulla gravidanza, come le visite mediche e i risultati degli esami. In questo modo i medici possono monitorare da vicino la vostra gravidanza. Possono vedere come si sviluppa il bambino. Possono vedere se la madre è in buona salute. In caso di problemi, possono intervenire più rapidamente.

Ostetriche: Assistenza prima, durante e dopo il parto

Le ostetriche hanno una formazione specifica. Accompagnano le donne durante tutta la gravidanza. Le ostetriche sono anche autorizzate a effettuare esami preventivi. Le ostetriche si occupano del benessere della madre e del bambino. Si occupano di ciò di cui ha bisogno la futura madre. Quando il bambino nasce, l'ostetrica aiuta la madre ad assumere il ruolo di madre. Spesso le ostetriche offrono anche corsi di preparazione al parto.

Non avete un'assicurazione sanitaria?

Esistono anche soluzioni per aiutare voi e il vostro bambino a superare la gravidanza in modo sicuro. Rivolgetevi a un centro di consulenza per donne in gravidanza.

Trova i centri di consulenza qui - [Gravidanza e nascita](#)

Suggerimento: qui potete trovare una guida alla salute materna in 7 lingue: [Guida alla salute materna - Portale ordini MiMi](#)

Qui troverete consigli preziosi su tutti gli aspetti della gravidanza.


Donne incinte in difficoltà

Siete incinte e..:

- Avete una situazione finanziaria difficile?
- Siete sole?
- Stai nascondendo la tua gravidanza?
- Sei incinta e non sai cosa fare...

Allora chiama la linea di assistenza per le donne incinte in difficoltà.

Riceverete una consulenza confidenziale in 18 lingue.

 08004040020

La consulenza è gratuita e anonima.

Cercate una consulenza personale?

Potete contattare i consultori di Augusta. I consulenti saranno felici di aiutarvi. Lavoreranno con voi per trovare una soluzione.

Potete trovare i consultori alla voce - Gravidanza e nascita

Centri di consulenza per donne in gravidanza

La consulenza in gravidanza aiuta gratuitamente e in modo confidenziale le donne incinte e le coppie a risolvere tutte le questioni relative alla gravidanza, alla nascita e alla genitorialità. Offre sostegno per affrontare sentimenti e decisioni e fornisce informazioni su aiuti finanziari, questioni legali e salute. Le donne possono continuare a ricevere aiuto anche dopo il parto. La consulenza può essere anonima, se lo si desidera, ed è protetta dalla legge.

Incinta - E ORA? Una gravidanza indesiderata mette spesso le donne in una situazione di conflitto.

Dovete decidere se potete o volete avere il bambino? Per queste situazioni, la legge ha creato diverse opzioni per aiutare le donne con consulenza e sostegno. I centri di consulenza per i conflitti di gravidanza offrono un primo aiuto.

Il primo passo: la consulenza sul conflitto di gravidanza

Nei centri di consulenza si parla con persone amichevoli e affidabili. Vi aiuteranno a comprendere meglio la situazione e a trovare nuove soluzioni.

I centri di consulenza per donne con conflitti di gravidanza a Mannheim:

Diakonisches Werk Mannheim | Consulenza su gravidanza e genitorialità (<https://www.diakonie-mannheim.de/>)
<https://www.profamilia.de>

Consulenza sulla gravidanza - Servizio sociale delle donne cattoliche di Mannheim (<http://www.skf-mannheim.de/>). Solo consulenza - nessun certificato di consulenza.

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

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

La linea telefonica di assistenza "Donne incinte in difficoltà" può essere contattata al numero ☎ **0800 40 40 020**. È possibile ricevere assistenza e supporto 24 ore su 24, in modo anonimo e gratuito.

Incinta e ancora minorenni?

Se non hai ancora compiuto 18 anni, puoi andare dal medico senza il permesso dei tuoi genitori:

- andare dal medico per scoprire se sei incinta
- ricevere una consulenza, ad esempio sull'aiuto o sull'interruzione di gravidanza.

Il segreto medico e quello del consulente valgono anche per i genitori o i tutori.

Quali documenti sono necessari per la consulenza?

Non sono necessari documenti per la consulenza.

Costi e tariffe

Non ci sono costi per la consulenza sui conflitti. In alcuni casi è possibile sostenere dei costi per un'eventuale interruzione di gravidanza.

Benvenuti nella vita / Aiuto precoce

BENVENUTO ALLA VITA

Tutte le famiglie di Mannheim vengono visitate da un'infermiera pediatrica nelle prime settimane dopo la nascita del bambino. L'infermiera pediatrica lavora presso il dipartimento di sanità pubblica. Fornisce consigli su come il bambino possa mantenersi in salute e svilupparsi bene.

Fornisce inoltre informazioni sui servizi e sull'assistenza nelle vicinanze.

La consultazione si svolge a casa della famiglia. Si tratta di una conversazione amichevole. I consulenti parlano di argomenti quali

- Salute di base: cura, alimentazione, sonno, pianto, ...
- Cure mediche: Esami U, vaccinazioni, passaporto dentale per bambini, ...
- Profilassi orientata al futuro: sviluppo del linguaggio, multilinguismo, prevenzione degli incidenti, sviluppo del bambino, fratelli e sorelle, ...
- Offerte nel quartiere: contatti, assistenza all'infanzia, offerte di forza, ...
- Situazione familiare: situazione finanziaria, situazione abitativa, assegno parentale, ...

Informazioni dettagliate su "[Welcome to Life](#)" sono disponibili in tedesco, arabo, bulgaro, inglese, italiano, polacco, rumeno, russo e turco.

AIUTO PRECOCE

Vi offriamo:

- Consultazioni riservate e personali. Possono essere effettuate al telefono o a casa vostra.
- Lavoriamo con voi per identificare i vostri punti di forza e l'aiuto di cui avete bisogno.

- Un'infermiera pediatrica di famiglia vi darà consigli e vi aiuterà nella vita quotidiana con il vostro bambino.
- Vi accompagneremo a vari programmi e incontri per genitori e bambini.

La consulenza è gratuita e volontaria.

Tutte le persone possono usufruire della consulenza, indipendentemente dalla loro origine, religione o cultura.

Parliamo la vostra lingua o portiamo con noi un interprete.

Contatto:

☎0621-293 3708

✉@fruehe.hilfen@mannheim.de

Orari di consulenza:

Dal lunedì al giovedì

dalle 9 alle 12 e dalle 14 alle 16.

Sostegno alle famiglie con bambini

Attrezzature per bambini

Initial baby equipment è un **aiuto finanziario per le donne in gravidanza**. Può essere utilizzato per acquistare vestiti per bambini, carrozzine, culle e articoli simili.

Il centro per l'impiego paga l'attrezzatura iniziale

Se il vostro reddito è basso o nullo, potete richiedere un sostegno al reddito o l'assistenza sociale. Dopo la dodicesima settimana di gravidanza, il centro per l'impiego o l'ufficio di assistenza sociale pagherà alle madri le necessità aggiuntive e le attrezzature iniziali per la gravidanza e il bambino.

Importante: fate prima una domanda! Poi si possono acquistare i vestiti per la maternità o le attrezzature per il bambino. Conservate le ricevute in un luogo sicuro.

Alcune **fondazioni** pagano l'attrezzatura iniziale per il bambino.

Se i fondi statali non sono sufficienti, le fondazioni possono aiutare. La Fondazione federale Madre e Bambino, ad esempio, fornisce un ulteriore sostegno. Può anche coprire i costi dell'equipaggiamento iniziale del bambino, se sono soddisfatte alcune condizioni.

I centri di consulenza per la gravidanza della Caritas e della Diakonisches Werk fanno come funziona la fondazione. Verificheranno se una richiesta di finanziamento ha senso per voi.

Contatto:

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](mailto:info@diakonie-mannheim.de)

diakonie-mannheim.de

Assegni familiari

Assegni familiari

Si ha diritto agli assegni familiari se

- il figlio ha meno di 18 anni (per i figli in formazione o che studiano fino a 25 anni, per i figli disoccupati fino a 21 anni)
- il bambino vive nel vostro nucleo familiare (vale anche per figliastri, nipoti o figli adottivi).

Per i cittadini dell'UE o del SEE che si sono trasferiti in Germania dall'agosto 2019, si applicano le seguenti condizioni:

Nei primi tre mesi dopo il vostro arrivo dovete percepire un reddito nazionale.

A partire dal quarto mese dal vostro arrivo, dovete soddisfare i requisiti della legge sulla libertà di circolazione:

- siete lavoratori autonomi o dipendenti
- siete in cerca di lavoro o disoccupati involontari
- avete un familiare che ha diritto alla libera circolazione
- disporre di risorse sufficienti o di un diritto di soggiorno permanente e di un'assicurazione sanitaria.

Cittadini di altri Paesi

I cittadini di altri Paesi devono soddisfare uno dei seguenti requisiti:

- essere ufficialmente occupati in Germania o percepire un'indennità di disoccupazione o di malattia
- essere in possesso di un permesso di domicilio o di residenza valido che consenta di lavorare in Germania
- essere un rifugiato o una persona avente diritto all'asilo riconosciuto in modo incontestabile.


Come si ricevono gli assegni familiari?

- È necessario presentare una domanda all'Ufficio prestazioni familiari dell'Agenzia federale del lavoro. Per ulteriori informazioni, contattare il proprio ente previdenziale.
- Nota per i richiedenti asilo: **non è possibile ricevere gli assegni familiari durante la procedura di asilo**. Questo è possibile **solo** dopo aver ricevuto **una decisione favorevole da parte del BAMF**.

Se il bambino si trasferisce, gli assegni familiari possono essere versati a determinate condizioni:

- Studiare: se il figlio ha meno di 25 anni e studia, continuerà a ricevere l'intero assegno familiare.
- Reddito proprio: Se il figlio si trasferisce a casa propria e non riceve gli alimenti dai genitori, gli assegni familiari possono essere versati direttamente al figlio.
- Domanda di biforcazione: Il figlio deve presentare una **domanda di biforcazione** all'ufficio per gli assegni familiari competente per poter ricevere direttamente l'assegno per i figli.

Contatti dell'Ufficio per gli assegni familiari del Baden-Württemberg Ovest

 [Czernyring 22/11 69115 Heidelberg](#)

 [0800 4 5555 30](tel:0800455530)

@

Familienkasse-Baden-Wuerttemberg-West@arbeitsagentur.de

 [Ufficio per gli assegni familiari Baden-Württemberg Ovest](#)

Supplemento per bambini

Supplemento per i figli: diritto, importo, durata

I genitori il cui reddito non è sufficiente o è appena sufficiente per l'intera famiglia possono ricevere un'integrazione per i figli. Tuttavia, è necessario presentare una domanda separata di supplemento per i figli all'ufficio per gli assegni familiari.

Il supplemento per i figli viene calcolato individualmente per ogni figlio. Si può ricevere un massimo di 297 euro al mese per figlio. Questo importo comprende già il supplemento immediato. Se si hanno più figli, viene erogato un importo totale. Di solito viene trasferito alla persona che riceve anche l'assegno familiare.

Si riceve il supplemento per bambini per 6 mesi. Se il periodo di autorizzazione è scaduto, è necessario presentare una nuova domanda di supplemento per i figli.

Per avere diritto al supplemento per figli a carico devono essere soddisfatte alcune condizioni. Dipende dal reddito e dal patrimonio vostro, del vostro partner e dei vostri figli.

Se ricevete già un'integrazione per i figli, è necessario informare l'ufficio per gli assegni familiari di qualsiasi cambiamento della vostra situazione personale e della vostra famiglia.

Requisiti per ottenere l'assegno familiare


- Il figlio vive nel vostro nucleo familiare. Il figlio ha meno di 25 anni e non è sposato o in unione civile registrata.
- Si percepiscono gli assegni familiari (o una prestazione analoga) per il proprio figlio.
- Il reddito lordo della vostra famiglia è di almeno 900 euro (coppie) o 600 euro (genitori single).
- Avreste abbastanza denaro per mantenere la vostra famiglia se, oltre al vostro reddito, riceveste anche un'integrazione per i figli ed eventualmente un sussidio per l'alloggio.

Potete ottenere maggiori informazioni presso l'ufficio per gli assegni familiari o cliccando sul link:

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

Contatto:

Ufficio prestazioni familiari Baden-Württemberg West

 [Czernyring 22/11 69115 Heidelberg](#)

 [0800 4555530](tel:08004555530) (per domande sugli assegni familiari e sul supplemento per i figli)

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

Indennità parentale

Indennità parentale

L'assegno parentale è una somma di denaro che i genitori ricevono quando si occupano del loro bambino e non sono quindi in grado di lavorare. Contribuisce a bilanciare il reddito quando si va in congedo parentale o si abbandona il lavoro. L'importo dell'assegno parentale dipende da quanto si è guadagnato nell'anno precedente la nascita del bambino. L'indennità parentale viene corrisposta per un massimo di 12 mesi se solo uno dei genitori prende il congedo parentale. Se entrambi i genitori usufruiscono del congedo parentale, l'indennità viene corrisposta per 14 mesi. Anche i genitori single possono ricevere l'indennità parentale per 14 mesi.

Il requisito per ricevere l'indennità parentale è che i genitori o il genitore

- risiedano principalmente in Germania
- vivano nella stessa famiglia del bambino
- si occupino del bambino
- non svolgano un'attività lavorativa o non siano occupati a tempo pieno, cioè lavorino al massimo 30 ore alla settimana.

L'**assegno parentale** viene compensato con le **prestazioni sociali** .

Per ricevere l'assegno parentale è necessario presentare una domanda alla L-Bank. I relativi moduli sono disponibili online. È anche possibile presentare la domanda direttamente online.



Banca L
Ufficio assegni parentali
Casella postale 10 24 43
70019 Stoccarda

Assicuratevi che tutti i documenti e le informazioni necessarie siano inclusi nella domanda.

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

Pacchetto educazione e partecipazione (BuT)

Chi riceve l'**assegno di cittadinanza**, il **supplemento per i figli** o l' **assegno di alloggio** ha diritto, a determinate condizioni, a prestazioni per l'istruzione e la partecipazione (note anche come "pacchetto istruzione") per i propri figli.

Le prestazioni del pacchetto educativo sono solitamente prestazioni in denaro o non in denaro (sotto forma di voucher). Le ricevete dalla vostra **città** o dal vostro **comune**.

Possono essere, ad esempio

- copertura dei costi delle lezioni di tutoraggio
- sovvenzionamento della quota di iscrizione a un club sportivo
- il costo dell'attrezzatura sportiva o di uno strumento musicale è parzialmente coperto.

Prerequisiti per il diritto:

Se la vostra famiglia riceve l'assegno di cittadinanza o l'integrazione per i figli, potete richiedere i sussidi per l'istruzione e la partecipazione se vostro figlio ...

- ha meno di 25 anni
- frequenta un asilo nido, una scuola generale o una scuola professionale e non riceve alcuna somma per la formazione.

Richiesta di prestazioni per l'istruzione e la partecipazione

Di norma, per l'approvazione della domanda è necessario fornire prove adeguate.

Potete ottenere ulteriori informazioni presso la vostra città o il vostro comune. Sul sito web del Ministero federale del Lavoro e degli Affari Sociali è possibile scoprire chi è il referente locale per il pacchetto istruzione.

Nota: se si riceve l'assegno di cittadinanza, le prestazioni per l'istruzione e la partecipazione vengono richieste insieme alla domanda di assegno di cittadinanza. Questo vale anche per le prestazioni che servono a promuovere l'apprendimento del bambino.

Prerequisito per il rimborso delle spese

Presentare le ricevute delle spese sostenute (ad esempio fatture, scontrini o biglietti).

Saranno rimborsate solo le spese che si possono dimostrare. Un'eccezione è rappresentata

dal materiale scolastico, per il quale riceverete un importo fisso.

Esempi di prestazioni del pacchetto istruzione

Materiale scolastico personale: riceverete un importo forfettario annuale per il materiale scolastico personale di ciascun figlio. Una parte viene versata a febbraio e una parte ad agosto. È necessario presentare un certificato scolastico.

Supporto all'apprendimento (tutoraggio): I costi sono coperti. Prerequisito: la scuola conferma la necessità e non ha un'offerta corrispondente.

Ristorazione comune per la pausa pranzo: I costi del pranzo a scuola, del doposcuola, dell'asilo nido, dell'assistente all'infanzia o della baby-sitter possono essere sovvenzionati.

Club, attività culturali e ricreative: i bambini e i giovani ricevono un importo forfettario mensile. Chiedete l'importo al vostro centro per l'impiego. Prerequisito: è necessario fornire una prova di appartenenza a un club sportivo, ad esempio.

Viaggi a scuola: di norma è prevista una sovvenzione per l'abbonamento mensile. Prerequisito: gli alunni non possono raggiungere la scuola più vicina a piedi o in bicicletta. Per conoscere l'esatta distanza per la quale l'abbonamento mensile è sovvenzionato, ci si può rivolgere al centro per l'impiego.

Contatto:

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

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

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

Pass famiglia

Pass Famiglia Mannheim 2026

Tutte le famiglie con figli di età inferiore ai 18 anni che vivono a Mannheim hanno diritto al Family Pass. Possono usufruirne anche i genitori i cui figli si trovano a Mannheim solo occasionalmente. Inoltre, è possibile registrare fino a tre adulti come accompagnatori, senza necessità di giustificativi. Esistono anche dei buoni che i giovani possono riscuotere autonomamente. Il pass per famiglie può essere ordinato semplicemente online e non costa nulla.

Il Mannheim Family Pass sarà nuovamente disponibile nel 2026 sotto forma di libretto cartaceo. Il libretto contiene molti buoni che le famiglie possono utilizzare per risparmiare. Il libretto ha circa 28 pagine e circa 36 buoni.

I buoni del 2025 non ancora utilizzati sono ancora validi presso le piscine comunali e il centro sportivo sul ghiaccio. Anche l'abbonamento annuale alla biblioteca comunale può essere prolungato gratuitamente fino al 1° aprile 2026, fino all'arrivo del nuovo libretto.

Pass famiglia plus

Oltre al Family Pass, dal 2010 è disponibile anche il Family Pass plus. Offre un numero ancora maggiore di buoni e sconti per le famiglie e i genitori single che ricevono sussidi secondo l'SGB II o assistenza per le spese di sostentamento secondo l'SGB XII o la legge sui sussidi per i richiedenti asilo.

Il Family Pass plus può essere ordinato anche online. A tal fine, è necessaria una prova attuale che attesti che si riceve l'assistenza. Questa deve essere caricata direttamente al momento dell'ordine. I buoni del Family Pass Plus possono essere utilizzati solo dai genitori o dai genitori single che ricevono questo sostegno, insieme ai loro figli.

Ulteriori informazioni e il link per la richiesta online sono disponibili all'indirizzo

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

È possibile ordinare il Family Pass (plus) anche presso i Servizi per i cittadini.

Per informazioni sugli orari di apertura e per fissare un appuntamento, consultare il sito

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

Pass per famiglie del Baden-Württemberg

Il pass statale per famiglie è come una carta d'identità speciale per le famiglie del Baden-Württemberg. Le famiglie possono utilizzarlo per visitare molti luoghi interessanti, come castelli, giardini e musei. Questo può essere fatto fino a 22 volte all'anno, spesso gratuitamente o a un prezzo più basso del solito.

Non solo i bambini possono essere iscritti al pass, ma anche fino a quattro adulti. Questi possono essere, ad esempio, mamma, papà, nonna, nonno o un altro adulto che fa parte della famiglia.

L'importante è che la famiglia viva nel Baden-Württemberg.

Ad esempio, il pass famiglia statale è disponibile per

- Famiglie con almeno tre figli che vivono insieme ai loro genitori
- genitori single che vivono con almeno un figlio
- Famiglie con un figlio affetto da grave disabilità
- Famiglie che ricevono un sostegno finanziario dallo Stato
- Famiglie che sono fuggite da un altro Paese e vivono qui.
- Lo State Family Pass aiuta le famiglie a fare escursioni insieme e a scoprire cose nuove.

Maggiori informazioni su:

[Pass per famiglie del Baden-Württemberg](#)

Assistenza all'infanzia/istruzione scolastica

Come posso iscrivere mio figlio a una scuola?

Siete nuovi in Germania?

Vostro figlio può andare a scuola. **Al più tardi dopo 6 mesi di permanenza in Germania,** dovete iscrivere vostro figlio a una scuola. **La frequenza scolastica è obbligatoria.**

Esistono corsi speciali per imparare il tedesco. Potete trovare maggiori informazioni [qui](#).

Per sapere quale scuola elementare deve frequentare il vostro bambino, potete utilizzare il [motore di ricerca delle scuole elementari](#) della città di Mannheim.

Sono necessari i seguenti **documenti**:

- Carta d'identità, certificato di nascita o prova d'arrivo
- Certificato di iscrizione
- Tutti i documenti relativi al bambino (carta d'identità/passaporto, certificato di nascita, pagelle scolastiche, certificati medici, ecc.)

Si prega di portare il bambino a scuola per l'iscrizione.

Date di iscrizione e registrazione nelle scuole primarie del Baden-Württemberg:

- Baden-Württemberg Scadenza: **30 giugno** (il bambino deve aver compiuto 6 anni entro questa data)
- Iscrizione alla scuola: **in primavera**
- Iscrizioni scolastiche: **organizzate dalla rispettiva scuola primaria**

Informazioni sull'iscrizione a scuola (scuola primaria) sono disponibili [qui](#) e [qui](#).

Date di iscrizione e registrazione per altre scuole (scuole secondarie) nel Baden-Württemberg:

- Le date di iscrizione si svolgono **in primavera**. Informatevi presso la scuola alcune settimane o mesi prima di questa data.
- Nota bene: ci sono **altri periodi** in cui è possibile iscriversi alle **scuole professionali**. Informatevi per tempo presso la scuola.

Non sapete quale scuola dovrebbe frequentare vostro figlio?

Chiedete al vostro consulente sociale/integratore, al [consulente per l'immigrazione giovanile](#) o al [consulente per l'immigrazione](#).

Potete anche ottenere informazioni direttamente dalle scuole della vostra zona.

Il vostro bambino non parla ancora tedesco?

Se il vostro bambino **non parla ancora tedesco**, ci sono diverse opzioni:

VKL - Classe preparatoria

Età: da 6 a 15 anni

Durata: tra 1 e 2 anni (alcuni bambini imparano il tedesco più velocemente, altri hanno bisogno di più tempo)

Obiettivo: acquisizione della lingua tedesca

Collegamento: Passaggio a una classe regolare - scuola primaria o secondaria

Altro: le classi del VKL sono disponibili in tutti i tipi di scuola

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

VABO - Anno di pre-qualificazione al lavoro/professione

Età: tra i 15 e i 17 anni (a partire dai 18 anni, la frequenza è possibile solo se ci sono posti disponibili)

Durata: da 1 a 2 anni (alcuni ragazzi imparano il tedesco più velocemente, altri hanno bisogno di più tempo)

Certificato: A2 o B1

Obiettivo: acquisizione della lingua tedesca

Collegamento: Trasferimento a una classe VAB

Altro: le classi VABO sono disponibili solo nelle scuole professionali.

Se vostro figlio ha **18 anni o più**, può anche frequentare un **corso di lingua**.

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

Il bambino ha tra i 6 e i 10 anni?

Scuola primaria

Età: a partire da 6 anni (data limite: il bambino compie 6 anni entro il 30 settembre)

Prerequisito: preparazione alla scuola primaria

Al termine dell'asilo nido, è previsto un esame di ammissione alla scuola primaria. Un medico esaminerà il vostro bambino. Verificherà se il bambino è pronto per la scuola o se ha bisogno di un sostegno speciale. Potete trovare maggiori informazioni [qui](#).

Durata: 4 anni (dalla 1° elementare alla 4° media)

Collegamento: Trasferimento alla scuola secondaria

Al quarto anno, i genitori ricevono una raccomandazione dagli insegnanti. Questa indica la scuola secondaria che il bambino dovrebbe frequentare.

Altro: la scuola primaria è vicina al quartiere in cui si vive. Il bambino impara a leggere, scrivere e far di conto alla scuola primaria.

Scuole primarie a Mannheim:

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

Classe di sostegno alla scuola primaria

Alcuni bambini non sono pronti per la scuola primaria all'età di 6 anni. Di norma, però, non possono più frequentare la scuola materna.

Tuttavia, possono frequentare una classe di sostegno della scuola primaria (mezza giornata).

Anche la classe di sostegno della scuola primaria si trova presso la scuola elementare. Nella classe di recupero della scuola primaria i bambini ricevono un sostegno speciale. Vengono incoraggiati nel loro sviluppo.

L'obiettivo della classe di sostegno della scuola primaria è garantire che il bambino sia pronto per il primo anno.

Parlate con la scuola materna, la scuola elementare e il pediatra se vostro figlio non è pronto per la scuola all'età di 6 anni.

Il bambino ha almeno 10 anni?

In seguito, passano alla scuola secondaria.

Alla fine del quarto anno, gli insegnanti **consigliano** al bambino quale scuola secondaria frequentare.

Chi frequenta e si diploma in una scuola secondaria riceve un **certificato**. Con il certificato si può dimostrare ciò che si è appreso. È necessario, ad esempio, per **candidarsi a un lavoro o a un apprendistato** o per **trasferirsi in un'altra scuola**.

[Qui](#) potete trovare le scuole secondarie di Mannheim.

Scuola secondaria

Età: da 10 anni

Durata: da 5 anni (dalla 5a alla 9a classe) a 6 anni (dalla 5a alla 10a classe)

Prerequisiti: frequenza di una scuola elementare o di una classe preparatoria (VKL)

Certificato: o diploma di scuola secondaria di primo grado o diploma di scuola secondaria di secondo grado

Obiettivo: preparare gli studenti alla vita lavorativa, incoraggiare le attitudini, le inclinazioni e i risultati pratici.

Seguito: formazione professionale, scuola professionale e ginnasio

Realschule

Età: da 10 anni

Durata: 6 anni (dalla 5a elementare alla 10a)

Prerequisiti: frequenza di una scuola primaria o di una classe preparatoria (VKL)

Certificato: diploma di scuola secondaria di primo grado

Focus: Istruzione professionale e istruzione generale estesa, preparazione alla formazione e al lavoro

Collegamento: formazione professionale, scuola professionale o ginnasio

Scuola di grammatica

Età: da 10 anni

Durata: tra gli 8 e i 9 anni (dalla 5a elementare alla 12a o 13a)

Prerequisiti: frequenza di una scuola elementare o di una classe preparatoria (VKL)

Certificato: titolo generale di accesso all'istruzione superiore (Abitur) - titolo di studio più elevato in Germania

Focus: istruzione generale approfondita, materie e corsi specializzati e approfonditi,

apprendimento autonomo

Seguito: formazione professionale, studi presso un'università o un college.

Scuola comunitaria

Età: da 10 anni

Durata: tra i 5 e i 9 anni (dalla 5a elementare alla 9a classe o alla 10a o 13a classe)

Prerequisito: frequenza di una scuola primaria o di una classe preparatoria (VKL)

Certificato: Hauptschulabschluss, Mittlere Reife o Abitur

Focus: istruzione a vari livelli e supporto personalizzato

Seguito: formazione professionale per chi ha conseguito un Hauptschulabschluss e un Mittlere Reife, studi per chi ha conseguito l'Abitur.

Il vostro bambino ha esigenze aggiuntive?

Centro di consulenza educativa speciale (SBBZ)

Scuola per bambini con bisogni educativi speciali:

Età: da 6 anni

Per chi: Per i bambini che hanno bisogno di maggiore supporto. Ad esempio, se un bambino ha una disabilità o un handicap.

Connessione: i bambini possono in seguito lavorare in un'officina o fare un apprendistato assistito.

Titolo di studio: Diploma parziale di maturità

Specialità: Gli insegnanti hanno una formazione specifica. Esistono diverse aree di specializzazione:

- Apprendimento
- Sviluppo mentale
- udito
- Sviluppo fisico e motorio
- Linguaggio

Importante:

Se il vostro bambino ha bisogno di un sostegno speciale, potete contattare la

[consulenza in materia di migrazione](#) o di [migrazione giovanile](#) o un [centro di educazione e consulenza speciale \(SBBZ\)](#) a Mannheim.

Recupero delle qualifiche scolastiche

È anche possibile completare le qualifiche scolastiche superiori in un secondo momento. Questo è generalmente possibile. Ad esempio, dopo la licenza media è possibile conseguire l'Abitur presso un ginnasio.

Questo è possibile anche in diverse scuole, ad esempio

- nelle scuole professionali

- nelle scuole professionali
- presso i ginnasi serali


A volte un titolo di studio conseguito all'estero non è riconosciuto in Germania. In questo caso, è possibile recuperare le proprie qualifiche scolastiche attraverso il secondo percorso formativo.

Troverete maggiori informazioni [qui](#).

Ecco come recuperare la **licenza media e l'Abitur**:

Scuole serali a Mannheim

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

 [06211076501](tel:06211076501)

 info@abendschulen-mannheim.de

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

o l'**Hauptschulabschluss**:

Internationaler Bund Mannheim

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

 [062181980](tel:062181980)

 frank.hartroth@ib.de

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

Serata dei genitori e Consiglio dei genitori

Serata per i genitori

Tutti i genitori sono invitati a partecipare alla serata dei genitori. In questa occasione è possibile **scambiare idee** con **altri genitori** e con l'**insegnante** e ricevere molte **informazioni**. È bene approfittare di questi incontri. Le date vengono comunicate con una lettera ai genitori. È importante leggere le **lettere dei genitori**.

Consiglio dei genitori

In ogni classe c'è un consiglio dei genitori. Viene eletto da tutti i genitori durante una serata per i genitori. I compiti e i diritti del Consiglio dei genitori sono regolati dalla legge. Il Consiglio dei genitori si occupa dei **problemi** che gli altri genitori gli sottopongono. Il Consiglio dei genitori **rappresenta gli altri genitori** di fronte alla scuola.

Consulenza, aiuto e ulteriore supporto

Nel Baden-Württemberg esistono diversi tipi di scuola. La scelta della scuola in cui iscrivere il proprio figlio dipende dall'età del bambino, ma anche dal suo rendimento scolastico.

Potete trovare informazioni dettagliate su [Bildungsnavi](#).

Potete anche trovare video multilingue su [Wegweiser-BW](#).

Genitori tutor interculturali

I genitori aiutano i genitori

Il programma "Genitori mentori interculturali" è attivo a Mannheim dall'aprile 2018. Ciò significa che alcuni genitori si offrono volontari e ricevono una formazione per poter aiutare altri genitori.

Conoscono molto bene la scuola, l'apprendimento e l'educazione e spesso parlano diverse lingue. Ciò significa che possono spiegare ciò che è importante e aiutare i genitori che hanno domande o non capiscono qualcosa.

Questi genitori sono come un ponte tra gli altri genitori e la scuola: aiutano tutti a capirsi meglio.

Per ulteriori informazioni, consultare il [volantino](#).

Assistenza sociale scolastica

Molte scuole dispongono di assistenti sociali scolastici. Possono **sostenere i bambini e i giovani** a scuola. Gli assistenti sociali scolastici offrono consulenza e aiuto in caso di **problemi scolastici e privati, rabbia** o altre **preoccupazioni**. L'offerta è **volontaria** e gli assistenti sociali scolastici lavorano **in modo riservato**. Ciò significa che non sono autorizzati a raccontare i problemi a nessuno.

Altrimenti ci sono anche insegnanti di consulenza (insegnanti di orientamento) o insegnanti di collegamento. Chiedete alla vostra scuola.

Lezioni private

Se avete **difficoltà** in alcune materie scolastiche e avete bisogno di un **sostegno** supplementare, potete iscrivervi a un corso di tutoraggio. Le ripetizioni sono fornite da un **tutor** e si svolgono **al di fuori delle lezioni**. Il tutoraggio si svolge di solito in piccoli gruppi o individualmente. È possibile ripetere i contenuti o ricevere compiti extra per esercitarsi.

Il tutoraggio **ha un costo**. Se avete **diritto al BuT**, i costi del tutoraggio possono essere pagati a **determinate condizioni** (conferma da parte della scuola che vostro figlio ha urgentemente bisogno di tutoraggio).

È necessario compilare una [domanda di istruzione e partecipazione](#) e una [conferma da parte della scuola](#).

Se avete bisogno di aiuto per trovare un tutor, rivolgetevi al vostro responsabile dell'integrazione, all'ufficio di consulenza sociale, all'[ufficio di consulenza per l'immigrazione giovanile](#) o all'[ufficio di consulenza per l'immigrazione](#).

Assistenza ai bambini da 0 a 6 anni (fino all'età scolare)

Kita (asilo nido) o scuola dell'infanzia

All'asilo il vostro bambino può imparare il tedesco e socializzare con altri bambini. Approfittate di questa opportunità, è importante per il futuro di vostro figlio. Frequentare un asilo nido aiuta anche a preparare il bambino alla scuola.

Esistono gruppi per bambini da 1 a 3 anni. Qui i bambini vengono aiutati nel loro sviluppo da personale appositamente formato in piccoli gruppi. L'attenzione e la cura da parte degli assistenti sono particolarmente importanti. La maggior parte dei gruppi è dedicata ai bambini dai 3 anni fino all'inizio della scuola. Qui i bambini possono giocare, dipingere, fare lavori manuali e imparare con altri bambini. Nell'ultimo anno di asilo, i bambini vengono anche preparati per il loro primo giorno di scuola.

Qui potete trovare il KiTa-Finder della città, una mappa interattiva che vi aiuta a trovare un luogo KiTa nel vostro quartiere:

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

Per ottenere un posto all'asilo per il proprio figlio, è necessario effettuare una prenotazione KITA. Il Centro Servizi per i Genitori (MeKi) sarà lieto di aiutarvi.

Frequentare un asilo nido o una scuola materna ha un costo. Potete informarvi sui costi presso il municipio o direttamente al centro. Le famiglie con più figli spesso ricevono sconti. I costi di un posto in un asilo nido possono essere coperti. Il Centro Servizi per i Genitori (MeKi) può fornire una consulenza in merito.

Maggiori informazioni sono disponibili qui:

 [Pre-registrazione per l'asilo nido | Mannheim.de](#)

 [Centri diurni per bambini | Mannheim.de](#)

Istruzione superiore, formazione, lavoro

Lavoro

Accesso al mercato del lavoro - Cittadini UE

Se provenite da un Paese **non appartenente all'Unione Europea**, avete bisogno di un permesso per lavorare in Germania. Il vostro documento di soggiorno indicherà se avete il permesso di lavorare o se dovete prima richiedere l'autorizzazione alle autorità per l'immigrazione.

Ad esempio, questo è indicato su documenti come il permesso di soggiorno, la tolleranza o l'autorizzazione di residenza.

Siete dell'**Unione Europea**? Vivete in Germania? E desiderate lavorare? Allora potete farlo senza problemi.

La libertà di circolazione dell'UE si applica ai cittadini di questi Paesi:

Unione Europea: Belgio, Bulgaria, Danimarca, Estonia, Finlandia, Francia, Grecia, Irlanda, Italia, Croazia, Lettonia, Lituania, Lussemburgo, Malta, Paesi Bassi, Austria, Polonia, Portogallo, Romania, Svezia, Slovacchia, Slovenia, Spagna, Repubblica Ceca, Ungheria e Cipro.

Spazio economico europeo: Islanda, Liechtenstein e Norvegia

Queste persone in particolare hanno il diritto di vivere e lavorare liberamente in Germania:

- Lavoratori e tirocinanti
- Persone in cerca di lavoro (fino a sei mesi)
- Persone che esercitano un'attività autonoma e che hanno qui la loro residenza
- Lavoratori autonomi che offrono servizi ma non hanno una residenza permanente qui
- Persone che ricevono servizi
- Persone senza lavoro se hanno un'assicurazione sanitaria e denaro sufficiente
- Familiari che si trasferiscono o vivono con un cittadino dell'UE
- I cittadini dell'UE e le loro famiglie che hanno un diritto di soggiorno permanente.



Nota: la concessione di un permesso di lavoro dipende sempre dal caso specifico.



Chiedete all'[Ufficio di registrazione degli stranieri](#) o al vostro [servizio di consulenza sociale](#).



Potete trovare maggiori informazioni [qui](#).

Accesso al mercato del lavoro - rifugiati

Volo/Asilo:

Siete fuggiti in Germania? Allora lo status di residenza è importante. Determina se siete autorizzati a lavorare. Di seguito vi spieghiamo cosa si applica a voi. Di seguito troverete anche i relativi centri di consulenza.

Richiedenti asilo con prova di arrivo o autorizzazione di soggiorno:

Vivete nel centro di prima accoglienza? Allora non potete lavorare per 9 mesi. Dopo 9 mesi, di norma, è possibile lavorare. Tuttavia, la decisione spetta sempre all'autorità competente per gli stranieri. È quindi necessario presentare una domanda all'autorità per gli stranieri. Ci sono alcune regole da rispettare.

Richiedenti asilo con prova di arrivo o permesso di soggiorno nel centro di prima accoglienza:

6 mesi di divieto di lavoro

Dopo 6 mesi, avete il diritto di essere autorizzati a lavorare. Tuttavia, non dovete provenire da un Paese di origine sicuro. Oppure la domanda di asilo deve essere stata respinta dall'Ufficio federale per la migrazione e i rifugiati (BAMF) in quanto manifestamente infondata. Il controllo di priorità non si applica. Tuttavia, l'Agenzia federale del lavoro verificherà le vostre condizioni di lavoro.

Richiedenti asilo con prova di arrivo o permesso di soggiorno al di fuori del centro di accoglienza statale iniziale.

Divieto di lavoro per 3 mesi

Non provenite da un Paese di origine sicuro? Avete presentato domanda di asilo dopo il 31

agosto 2015? In questo caso sarà l'autorità per l'immigrazione a decidere.

Non proviene da un paese di origine sicuro? Avete presentato domanda di asilo dopo il 31 agosto 2015? O la vostra domanda di asilo è stata respinta senza motivi? Allora avete il diritto di lavorare dopo 9 mesi.

Il controllo di priorità non si applica. Tuttavia, l'Agenzia federale del lavoro verificherà le vostre condizioni di lavoro.

Persone tollerate:

L'autorità per gli stranieri decide sempre se siete autorizzati a lavorare. È quindi necessario presentare una domanda all'autorità per gli stranieri. L'autorità per gli stranieri può imporre un divieto generale di lavoro. Ci sono alcune regole da rispettare.

Persone tollerate nel centro di prima accoglienza:

Non provieni da un Paese di origine sicuro? Ha presentato domanda di asilo dopo il 31 agosto 2015? Il vostro soggiorno tollerato è già durato 6 mesi? L'autorità competente per gli stranieri deciderà se siete autorizzati a lavorare.

Alle persone con un soggiorno tollerato a causa di identità non chiara (§ 60b AufenthG) è sempre vietato lavorare.

Il controllo di priorità non si applica. Tuttavia, l'Agenzia federale del lavoro verificherà le condizioni di lavoro.

Persone tollerate al di fuori dei LEA:

3 mesi di divieto di lavoro

Non provenite da un Paese di origine sicuro? Avete presentato domanda di asilo dopo il 31 agosto 2015? Il vostro soggiorno tollerato è già durato 3 mesi? L'autorità competente per gli stranieri deciderà se siete autorizzati a lavorare.

Alle persone con un soggiorno tollerato a causa di identità non chiara (§ 60b AufenthG) è sempre vietato lavorare.

Il controllo di priorità non si applica. Tuttavia, l'Agenzia federale del lavoro verificherà le condizioni di lavoro.

Rifugiati con permesso di soggiorno:

Se siete stati riconosciuti dal BAMF come aventi diritto all'asilo, allo status di rifugiato o alla protezione sussidiaria o se vi è stato concesso un divieto di espulsione, l'autorità per gli stranieri vi rilascerà un permesso di soggiorno. Questo vi autorizza a svolgere qualsiasi attività lavorativa e vi dà quindi pieno accesso al mercato del lavoro.

Competenza professionale

Riconoscere le competenze professionali

Se state cercando un lavoro, è importante sapere in cosa siete bravi. In altre parole, quali sono le vostre conoscenze, esperienze e competenze. Un test al computer aiuta in questo senso. Il test si chiama MYSKILLS. L'Agenzia Federale del Lavoro e la Fondazione Bertelsmann hanno sviluppato il test insieme. È possibile utilizzare il test per dimostrare ciò che si è già appreso a livello professionale, anche se non lo si è appreso a scuola o durante la formazione.

IKUBIZ Mannheim

IKUBIZ offre consulenza sul processo di riconoscimento come parte della rete IQ:

- È possibile ricevere consulenza al telefono, di persona, via e-mail o via video. Per la consulenza personale è necessario un appuntamento. La consulenza è gratuita.
- I documenti importanti per la consulenza sono Certificati e diplomi (se possibile tradotti in tedesco), CV, referenze lavorative.

Centro di formazione interculturale di Mannheim gGmbH

📍 N 4,1 68161 Mannheim

☎️ 0621 40071213

@anerkennung@ikubiz.de

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

(Orario d'ufficio: lunedì - giovedì: 10.00 - 12.00 e 14.00 - 16.00)

Appuntamenti solo su prenotazione.

BIZ Mannheim

Presso il [Centro di Informazione Professionale](#) (BIZ) è possibile informarsi sulle varie professioni e sui modi per trovare lavoro nella zona. Il centro dispone anche di computer per la ricerca di lavoro e la stesura di domande.

📍 [M 3a, 68161 Mannheim](#)

☎️ [0621 165333](#)

@Mannheim.BIZ@arbeitsagentur.de

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

IRC: Comitato Internazionale di Soccorso

"WIN": il tuo inizio di carriera in Germania

Il progetto WIN aiuta i migranti che vogliono lavorare in Germania. La consulenza è disponibile in molte sedi, tra cui Mannheim.

Prerequisito: conoscenza della lingua tedesca a livello B1.

L'offerta è gratuita e comprende, ad esempio

- corsi regolari su vari argomenti, come il processo di candidatura in Germania
- incontri individuali con i consulenti (coaching)
- Contatti iniziali con i datori di lavoro della regione di Mannheim.

Contatto: Signora Grimm

☎️ +49176 86669626

@christina.grimm@rescue.org

Città di Mannheim / Dipartimento dello Sviluppo Economico

Centro di consulenza per l'occupazione qualificata dei lavoratori qualificati internazionali nella regione Reno-Neckar

Sosteniamo i lavoratori qualificati internazionali con una qualifica straniera e un livello linguistico B2 del settore MINT (matematica, informatica, scienze naturali, tecnologia) nella ricerca di un lavoro o di una qualifica adeguati nella regione Reno-Neckar. Vi aiutiamo a iniziare la vostra carriera con un coaching e un'assistenza personalizzati, anche online e gratuiti. Registratevi con noi in qualsiasi momento!

Il consulente collabora con l'Agenzia del lavoro, il Centro di accoglienza, il Centro per l'impiego e le aziende della regione Reno-Neckar.

Contatto: Signora Zeljkovic

☎ +49621 2933355

✉ @marina.zeljkovic@mannheim.de

Appuntamenti su appuntamento.

Disoccupazione

Se non avete un lavoro in Germania, potete richiedere il **sussidio di disoccupazione**. Se si riceve il denaro, quanto e per quanto tempo viene deciso da un'agenzia speciale: l'"Agentur für Arbeit" o il "Jobcenter".

Si riceve l'indennità di disoccupazione I se si perde il lavoro. È necessario aver lavorato in Germania per almeno 12 mesi negli ultimi 30 mesi. In alcune circostanze ci sono altri requisiti.

L'**Agenzia del lavoro** decide se ricevere l'indennità di disoccupazione.

1. registrarsi come persona in cerca di lavoro!

Siete stati licenziati, avete dato il preavviso o il vostro contratto di lavoro temporaneo sta per scadere. L'Agenzia del lavoro vi aiuterà nella ricerca di un nuovo impiego. Inoltre, collaborerà con voi per determinare se avete diritto a un sostegno finanziario.

È importante registrarsi immediatamente come persona in cerca di lavoro. Registratevi come persone in cerca di lavoro almeno 3 mesi prima della fine del vostro rapporto di lavoro. Se lo scoprite solo in un secondo momento, iscrivetevi come persone in cerca di lavoro al più tardi 3 giorni dopo.

Potete farlo in vari modi:

sul posto, presso l'agenzia di collocamento locale
telefonicamente al numero 0800 4555500 (numero verde)
online su <https://www.arbeitsagentur.de/>

2. registrarsi personalmente come disoccupato.

Dovete registrarvi come disoccupati di persona presso l'ufficio di collocamento locale al più tardi il primo giorno di assenza dal lavoro. Si tratta di un requisito importante per ricevere l'indennità di disoccupazione. Si può ricevere l'indennità di disoccupazione solo dal giorno in

cui ci si registra come disoccupati.

3. compilare la domanda di indennità di disoccupazione.

La domanda di indennità di disoccupazione va presentata online su Internet. In alternativa, è possibile ottenere un modulo di domanda presso l'ufficio di collocamento locale per presentare la domanda per iscritto.

Per ulteriori informazioni sull'indennità di disoccupazione, potete rivolgervi all'Agenzia federale del lavoro.

Agenzia del lavoro di Mannheim

📍 M3a, 68161 Mannheim

☎ 08004555500 (gratuito)

@Mannheim@arbeitsagentur.de

🌐 www.arbeitsagentur.de

Diritto all'indennità di disoccupazione I (ALG I, SGBIII) da parte dell'Agenzia del lavoro:

Avete già lavorato in Germania per almeno 1 anno? Allora registratevi presso l'Agenzia del lavoro di Mannheim.

Diritto all'assegno di cittadinanza:

Se avete bisogno di assistenza, avete diritto all'assegno di cittadinanza. Tuttavia, solo se non ci sono fornitori di prestazioni superiori (ad esempio, la legge sulle prestazioni per i richiedenti asilo ha la priorità per tutte le persone che sono ancora in fase di asilo).

Che cos'è il sostegno al reddito di base per le persone in cerca di lavoro?

È destinato alle persone che non guadagnano abbastanza o che non riescono a trovare lavoro. Aiuta loro e la loro famiglia a disporre dei beni di prima necessità. Per questo si chiama "sostegno al reddito di base", perché assicura la vita.

Le persone che non hanno denaro a sufficienza ricevono prestazioni finanziarie nell'ambito dell'SGB II. Tra questi vi sono i soldi per il cibo, l'abbigliamento e altri beni di prima necessità, l'aiuto per l'affitto e le spese di riscaldamento, nonché denaro extra per casi speciali a determinate condizioni.

Il sostegno al reddito di base per le persone in cerca di lavoro aiuta le persone in cerca di lavoro e tiene conto della vostra situazione personale. È quindi importante che ci informiate immediatamente se qualcosa cambia. Ad esempio, se ricevete più o meno denaro, se ricevete un altro sostegno, se qualcuno si trasferisce o esce da casa vostra, se vi sposate o cambiate casa. Il vostro responsabile del Centro per l'impiego deve saperlo, in modo che possiate ricevere l'aiuto giusto.

Potete trovare maggiori informazioni [qui](#)

Ricerca di lavoro/consulenza di carriera

Importanti centri di consulenza per chi cerca lavoro sono disponibili [qui](#).

Se i rifugiati sono ufficialmente riconosciuti, il centro per l'impiego si occuperà del pagamento delle prestazioni in conformità con l'SGB II. Il centro per l'impiego li aiuta anche a trovare una formazione o un lavoro. Il Centro per l'impiego di Mannheim è il punto di contatto per chiunque abbia bisogno di assistenza o abbia domande sulle prestazioni di base. Fornisce denaro per vivere e aiuta le persone a trovare un lavoro adeguato per potersi mantenere.

I professionisti utilizzano il [centro per l'impiego](#) per mettere in contatto i datori di lavoro e le persone in cerca di lavoro con i posti di lavoro adatti.

I richiedenti asilo, ovvero le persone che chiedono protezione, ricevono assistenza durante il loro soggiorno in Germania. L'assistenza viene fornita fino a quando non viene presa una decisione in merito al permesso di soggiorno in Germania. Anche le persone autorizzate a rimanere temporaneamente in Germania ricevono questo sostegno.

L'assistenza comprende

- un posto dove vivere
- cibo
- abbigliamento
- le cose necessarie per l'igiene personale
- visite mediche e farmaci
- Tutto ciò di cui avete bisogno per le vostre necessità quotidiane
- Per ricevere questo aiuto, devono rivolgersi a determinate organizzazioni:

Nel periodo iniziale, se vivono in un centro di prima accoglienza, devono contattare il consiglio regionale competente.

Se vivono temporaneamente in un altro alloggio:

Nelle grandi città, devono contattare l'amministrazione comunale.

Nelle città più piccole, devono rivolgersi all'amministrazione distrettuale della propria zona.

Per qualsiasi domanda, si prega di contattare: 50.52.Kontakt@mannheim.de

Ricerca di lavoro

Se soddisfatte i requisiti per il mercato del lavoro, potete cercare lavoro autonomamente:







Le spiegazioni generali sulla ricerca di lavoro sono disponibili [qui](#).

Potete trovare aiuto nella ricerca di un lavoro anche qui:

Centro per l'impiego di Mannheim

Il Centro per l'impiego di Mannheim è il punto di contatto per tutte le domande relative al sostegno al reddito di base per le persone in cerca di lavoro in conformità con l'SGB II (assegno di cittadinanza). Sostiene le persone occupabili con un'ampia gamma di servizi di consulenza, supporto e collocamento per un'integrazione sostenibile nel mercato del lavoro.



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

JobBörsen Mannheim - aiuto per il lavoro nei quartieri della città

Ci sono dieci centri per l'impiego in diversi quartieri di Mannheim.

Qui gli abitanti della città possono ricevere assistenza sul tema del lavoro nel loro quartiere.

I JobBörsen fanno parte del Centro per l'Impiego di Mannheim e sono responsabili dell'inserimento lavorativo.

 <https://jobcenter-mannheim.de/jobboersen/>
 [Mappa della sede e persone di contatto](#)





Centro per l'Impiego Giovani di Mannheim

I giovani di Mannheim di età inferiore ai 25 anni possono trovare aiuto presso il Jobcentre Junges Mannheim.

Vi sono programmi che si adattano alle loro capacità e ai loro punti di forza.

Il centro per l'impiego sostiene tutti i giovani in modo che nessuno si perda.


L'obiettivo è che i giovani diventino indipendenti e trovino un lavoro.

 [Hebel Straße 1, 68161 Mannheim](#)
 [062117238555](tel:062117238555) (sede centrale)
 obcente_r-mannheim.team-junges-mannheim@jobcenter-ge.de
 Dal lunedì al venerdì dalle 08:00 alle 12:00, appuntamenti su prenotazione.


Centro per l'impiego di Mannheim - Ufficio per le domande iniziali

Avete più di 25 anni e venite al Centro per l'impiego di Mannheim per la prima volta? Allora riceverete una consulenza presso il Centro di prima applicazione di Mannheim (MEAS). Lì riceverete le seguenti offerte:

- un rapido appuntamento con un consulente del lavoro
- Sostegno e motivazione affinché possiate agire autonomamente
- Consulenza sulla vostra situazione personale secondo il principio "l'auto-aiuto prima dell'assistenza pubblica".
- Verifica della necessità di un aiuto finanziario
- Assistenza immediata, come la formazione, il mantenimento della capacità lavorativa attraverso un servizio comunitario significativo, le indennità di ingresso e le integrazioni salariali.
- Personale specializzato per le persone che si trasferiscono a Mannheim e per le domande di mantenimento


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

 [0621 17238333](tel:062117238333)


 Dal lunedì al venerdì dalle 08:00 alle 12:00

Agenzia Federale per l'Impiego

L'Agenzia Federale per l'Impiego vi consiglia e vi supporta nella ricerca di un lavoro o di una formazione adeguata.

 [M 3a, 68161 Mannheim](#)

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

 [M annheim @arbeitsagentur.de](mailto:annheim@arbeitsagentur.de)

 www.arbeitsagentur.de

Centro di contatto Donne e carriera


Le donne che vogliono iniziare una nuova carriera o riorientarsi possono trovare qui un sostegno.


La consulenza è gratuita e riservata.

È utile per questi argomenti:

- Ritorno al lavoro
- Formazione e aggiornamento professionale
- Orientamento professionale
- Pianificazione della carriera
- Avvio di un'attività in proprio

Esiste anche un programma di tutoraggio per le donne provenienti da altri Paesi o rifugiate. Un mentore le aiuta a conoscere il mercato del lavoro in Germania. Siamo ancora alla ricerca di donne che vogliono offrirsi come mentori!

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

 [0621 2932590](tel:06212932590)

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

 frauundberuf-mannheim.de

L'indipendenza

Volete aprire un'attività in proprio o lavorare in modo indipendente?

Allora ci sono alcune cose importanti da considerare:

- **Come sta andando l'attività?** Ci sono abbastanza clienti?
- **Le leggi:** Quali sono le regole da rispettare?
- **Amministrazione:** quali registrazioni e documenti sono necessari?

- **Soldi:** come si paga tutto all'inizio?

Importante: è possibile soggiornare in Germania solo per un breve periodo? In tal caso, prima di poter avviare la vostra attività, dovrete ottenere l'autorizzazione delle autorità competenti per l'immigrazione.

Il portale [Wir-gründen-in-Deutschland](#) offre informazioni utili sul tema "avviare un'impresa" in Germania. Il sito è disponibile in 14 lingue (arabo, bosniaco, cinese, dari, tedesco, inglese, francese, polacco, russo, spagnolo, tigrino, turco, ucraino, vietnamita).

Se provenite da un altro Paese e desiderate avviare un'attività in proprio, ci sono speciali centri di consulenza che possono aiutarvi.

Potete trovare assistenza qui:

Sul sito web del Business Start-up Portal, alla voce "Consigli e indirizzi", si trova un elenco di importanti punti di contatto.

Il [Centro per l'economia migrante della Rete IQ](#) aiuta le persone provenienti dall'estero che vogliono avviare un'attività in proprio.

Ulteriori informazioni sono disponibili nella [guida online](#) per i rifugiati con suggerimenti in tedesco e arabo.

Si prega di informarsi presso l' [Ufficio licenze commerciali](#) di Mannheim.

Formazione in Germania

Informazioni generali sulla formazione

In Germania, è un grande vantaggio avere una qualifica professionale prima di entrare nel mondo del lavoro. **Con una qualifica professionale, si guadagna in media di più** nel corso della vita, si hanno **meno probabilità di diventare disoccupati** e di avere **contratti di lavoro a tempo determinato** rispetto a chi cerca lavoro senza una qualifica professionale.

In linea di principio, è possibile iniziare la formazione in qualsiasi momento. L'**inizio regolare della formazione** è il **1° agosto o il 1° settembre** di ogni anno. In alcune professioni è possibile iniziare anche il 1° febbraio o il 1° marzo. Se si desidera iniziare la formazione in una data successiva, si prega di contattare la scuola professionale di riferimento.

La durata di un programma di formazione professionale dipende dalla professione. Di norma, la durata è di **3 anni**. Al termine del periodo di formazione, si sostiene un **esame finale**. Se si supera l'esame, si può lavorare in questa professione. L'apprendistato **non ha limiti di età**.

La formazione può essere completata **anche a tempo parziale**. La formazione a tempo parziale dura quanto la normale formazione a tempo pieno, ma il tempo di formazione giornaliero o settimanale in azienda è ridotto.

Una formazione professionale completata con successo offre molte **opportunità sul mercato del lavoro**. Al termine dell'apprendistato si può anche proseguire gli **studi**.

Per farsi un'idea di una professione, può essere utile fare un tirocinio. In questo modo potrete scoprire se il lavoro vi piace. Inoltre, si può migliorare la conoscenza della lingua tedesca.

Se si vuole fare domanda per un apprendistato, la **conoscenza del tedesco** è molto importante (almeno B1). Il tedesco è infatti parlato nelle aziende, nelle scuole professionali e negli istituti tecnici. Anche gli esami si svolgono in tedesco.



La possibilità di svolgere un apprendistato dipende dal proprio **status di residenza**. Maggiori informazioni [qui](#) e [qui](#).

Ulteriori informazioni:

Potete ottenere ulteriori informazioni e consigli sui possibili programmi di formazione presso il servizio di [consulenza professionale](#), [planet-Beruf](#), [azubi.de](#) e [BERUFENET](#).

Jobs for Future - fiera delle carriere

La fiera **Jobs for Future** si tiene a Mannheim una volta all'anno. Qui è possibile informarsi sugli apprendistati e prendere contatto diretto con vari datori di lavoro.

 Si svolge dal **22 al 24 febbraio 2024** nella Maimarkthalle di Mannheim ([Xaver-Fuhr-Straße 101, 68163 Mannheim](#)) si svolge.

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

Istruzione scolastica

Con la **formazione scolastica** si va solo a scuola. Non si lavora in un'azienda, come nel caso della formazione aziendale. Si può fare uno stage in un'azienda, ma si fa molta meno pratica rispetto a un programma di formazione duale. Questi programmi di formazione scolastica si trovano spesso in professioni che hanno a che fare con la salute, le persone o i media.

Formazione duale

Un programma di formazione duale combina **le conoscenze teoriche** con l'**esperienza pratica**. Per apprendere la teoria, si frequenta una scuola professionale una o due volte alla settimana o a blocchi. Durante il resto della formazione professionale, si mettono in pratica le conoscenze apprese in un'azienda. La combinazione di teoria e pratica nei programmi di formazione professionale tedeschi è unica al mondo. In questo modo si ottengono buone basi e si è in grado di affrontare il mondo del lavoro una volta terminato con successo l'apprendistato.

Durante il programma di formazione duale, lavorerete in un'azienda e riceverete uno stipendio fisso. Nel primo anno di formazione guadagnerete almeno 818 euro lordi, spesso anche di più. In media, lo stipendio lordo del primo anno è di circa 1.000 euro, che aumenta di circa 80-100 euro all'anno negli anni successivi.

Se si vuole fare un apprendistato, la conoscenza del tedesco è molto importante. Dovreste almeno essere in grado di parlare il tedesco a livello B1. Il tedesco viene parlato in azienda, nella scuola professionale e nell'istituto tecnico. Anche gli esami sono in tedesco.

La formazione professionale è presentata in varie lingue in un [cortometraggio di "Netzwerk Unternehmen integrieren Flüchtlinge"](#).

A seconda della professione che si desidera apprendere in un programma di formazione duale, è necessario contattare l'ufficio competente.

Punti di contatto (HWK e IHK)

Camera dell'artigianato (HWK)


La [Camera dell'](#) Artigianato è [responsabile](#) dei mestieri qualificati.


La Camera dell'Artigianato ha contatti speciali che possono aiutarvi.

Se desiderate fare un apprendistato in un mestiere specializzato, la Camera dell'Artigianato vi aiuterà.

Vi aiuterà anche a trovare un posto di formazione o a prepararvi per la vostra formazione.

Camera dell'Artigianato di Mannheim:

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

 [0 6211800 20](#)

 info@hwk-mannheim.de

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

Progetto di integrazione attraverso la formazione

È importante che le persone facciano un apprendistato e lavorino. Questo permette loro di integrarsi bene in Germania.

Il settore dell'artigianato specializzato continua ad avere bisogno di molti lavoratori qualificati e ben formati. La Camera dell'Artigianato di Mannheim Rhine-Neckar-Odenwald organizza il progetto "Integrazione attraverso la formazione - prospettive per rifugiati e immigrati". Il progetto è alla ricerca di giovani rifugiati e immigrati. Questi giovani devono avere un livello linguistico adeguato. Devono inoltre avere un interesse per i mestieri qualificati. Ricevono una consulenza durante un colloquio. Viene elaborato un piano personalizzato per sostenerli. Anche se la formazione è già iniziata, i partecipanti continuano a ricevere aiuto e sostegno.

Consulenza per chi vuole fare un apprendistato:

- Spieghiamo quali sono le professioni disponibili e come trovare un apprendistato.
- Esaminiamo i documenti di candidatura e vi aiutiamo a presentare la domanda.
- Vi aiuteremo se state cercando uno stage, una preparazione o un apprendistato.
- Offriamo corsi di lingua e tutoraggio.
- Vi sosteniamo quando iniziate la vostra formazione e fino a 6 mesi dopo.

 [Progetto di formazione attraverso l'integrazione](#)

Contatto:

Benjamin Gilbergs

☎ [0 6211800 2170](tel:062118002170)

@benjamin.gilbergs@hwk-mannheim.de

Camera dell'Industria e del Commercio (IHK)

La Camera dell'Industria e del Commercio si occupa delle professioni della produzione industriale, del commercio e dei servizi. Ad esempio, per i meccanici degli impianti o per i commessi del commercio all'ingrosso e del commercio estero. La Camera dell'Industria e del Commercio di Mannheim ha anche contatti specializzati. Essi forniscono consulenza sulla formazione, sulle qualifiche di ingresso e sugli stage.

Camera dell'Industria e del Commercio di Mannheim Reno-Neckar:

📍 [L1, 2, 68161 Mannheim](#)

☎ [0621 17090](tel:062117090)

@ihk@rhein-neckar.ihk24.de

🌐 <https://www.ihk.de/rhein-neckar/>

Riconoscimento di titoli di studio e qualifiche straniere

In Germania, le qualifiche rivestono un ruolo importante per la scuola, l'università o il lavoro. I certificati sono la prova di ciò che avete già imparato e ottenuto. I certificati sono un requisito importante per ottenere un posto a scuola, all'università o per un lavoro.

Se avete già ottenuto delle qualifiche a scuola, in un apprendistato o all'università all'estero, potete farle riconoscere. Verrà verificato cosa siete in grado di fare con le vostre qualifiche in Germania.

Avete conseguito una qualifica scolastica, professionale o universitaria all'estero? Allora potreste aver bisogno di far riconoscere la vostra qualifica per poter lavorare nella professione in questione in Germania. Ciò dipende dalla professione, dalle qualifiche e dal Paese di provenienza.

Il **Centro di Formazione Interculturale di Mannheim (ikubiz)** offre

- Consulenza sul riconoscimento delle qualifiche professionali straniere.
- Spieghiamo la procedura di riconoscimento e cerchiamo il centro di riconoscimento competente.
- Offriamo consulenza per e-mail, telefono o di persona. La consulenza personale è possibile solo su appuntamento. Vi preghiamo di chiamarci in anticipo o di inviarci un'e-mail. La consulenza è gratuita.
- Per la consulenza abbiamo bisogno di quanto segue (se disponibile) Certificati e diplomi (se possibile in traduzione tedesca), CV.

Contatto:

📍 [N 4,1, 68161 Mannheim](#)

☎ [0621 43773113](tel:062143773113)

@ anerkennung@ikubiz.de

🕒 Lunedì - giovedì: 10.00 - 12.00 e 14.00 - 16.00

Ulteriori informazioni:

[Informazioni generali sulla procedura di riconoscimento](#)

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

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

Studio

Informazioni generali sul corso di laurea

Tipi di università

In Germania esistono **diversi tipi di università**:

I link conducono agli elenchi delle università del Land Baden-Württemberg e ne illustrano le caratteristiche.

- [Università](#)
- [Scuole di formazione per insegnanti](#)
- [Università di scienze applicate](#)
- [Università statale cooperativa](#)
- [Scuole d'arte, cinema e musica](#)
- [Università private](#)

Programmi di studio

Esistono anche molti **programmi di laurea diversi**. Una panoramica è disponibile [qui](#).

Ulteriori informazioni sullo studio in Germania sono disponibili qui:

- [Agenzia per il lavoro](#)
- [Guadagnare in Germania](#)
- [DAAD](#)
- [BW Studyguide](#)
- [Bussola universitaria](#)
- [Informazioni sullo studio, in particolare per i rifugiati](#)

Cosa devo studiare?

Se desiderate studiare in Germania, dovete avere i seguenti requisiti:

Titolo di accesso all'università

Si tratta di un **diploma di maturità**, come l'**Abitur** o il **(Fach-)Hochschulreife**.

Se avete conseguito la maturità **all'estero**, dovete verificare se siete autorizzati a studiare in Germania con questa maturità. Ulteriori informazioni sul riconoscimento dei titoli di studio sono disponibili [qui](#) e [qui](#).

Conoscenza della lingua tedesca

La maggior parte dei corsi di laurea (Bachelor, Master, Diplom, ecc.) è in lingua tedesca. Sono necessari alcuni **certificati di lingua con livello B2 o C1**. Alcuni corsi di laurea sono disponibili anche in **inglese**.

Una panoramica di tutti i corsi di laurea possibili è disponibile [qui](#).

Quanto costa un corso di laurea?

Potreste dover pagare le **tasse di iscrizione** alle università statali.

Provenite da un **Paese UE/SEE** o vi siete diplomati con un **titolo di studio universitario tedesco (Abitur)** ?

In questo caso **non dovrete** pagare le **tasse universitarie, anche se** la maggior parte delle università applica una **tassa semestrale** compresa tra 130 e 400 euro.

Non provenite da un **Paese UE/SEE** e **non** avete un **Abitur tedesco**? Siete arrivati in Germania con un visto di studio?

In questo caso dovrai pagare **1.500 euro di tasse universitarie** per ogni semestre.

Le tasse per un secondo programma di laurea sono di **650 euro** a semestre.

A determinate condizioni, è possibile essere **esonerati dal pagamento delle tasse universitarie**. A tal fine, è necessario presentare una domanda. Maggiori informazioni sono disponibili [qui](#).

Sei un **rifugiato**?

Puoi essere esonerato dal pagamento delle **tasse universitarie**. Per farlo, è necessario presentare una domanda. Maggiori informazioni sono disponibili [qui](#).

Nota bene: se volete studiare in un'**università privata**, di solito dovrete pagare **tasse più alte**.

Come posso finanziare i miei studi?

Legge federale sull'assistenza alla formazione (BAföG)

BAföG è l'acronimo di Federal Training Assistance Act ed è un programma di aiuti finanziari. È possibile richiederlo se si studia in Germania. Il Bafög è una somma di denaro erogata dallo Stato. Si riceve mensilmente sul proprio conto. Metà dell'importo è gratuito. Non appena si ha un lavoro e si guadagna dopo gli studi, si deve restituire l'altra metà del denaro. È possibile restituire il denaro in piccole rate.

Il BAföG può essere richiesto da chi vive e studia in Germania.

Anche se [non avete un passaporto tedesco](#), potete richiedere il BAföG.

Potete trovare maggiori informazioni [qui](#).

Potete anche chiamare il numero verde gratuito BAföG:



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

dal lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 20.00.

La domanda per il BAföG può essere presentata per iscritto all'organizzazione di servizi agli studenti competente, ad esempio il [Servizio studenti di Mannheim](#). La [domanda di BAföG può essere](#) presentata [anche online](#). Assicuratevi di presentare la domanda in tempo utile. Questo perché l'elaborazione delle domande richiede diversi mesi. I moduli di domanda sono disponibili [qui](#).

Borse di studio

Sono numerose le borse di studio a cui potete candidarvi. E non solo per il primo semestre, ma per l'intero corso di laurea. Potete trovare una panoramica [qui](#) e [qui](#). Alcune di queste offerte sono molto diverse tra loro. In alcuni casi, viene dato valore all'impegno sociale o si presta attenzione all'orientamento politico, al corso di laurea, ai voti o alle circostanze personali.

Studente lavoratore

Molti corsi di laurea offrono l'opportunità di lavorare come studente tirocinante presso un'azienda. In questo modo si può fare un'esperienza iniziale nel campo di studi prescelto e guadagnare qualcosa. Le aziende di solito offrono contratti per 10-20 ore alla settimana. Se i risultati sono buoni, c'è la possibilità di essere assunti dopo la laurea. Informatevi presso le aziende della vostra zona. Il concetto di studente lavoratore è molto diffuso.

Studente assistente

Come assistente studente, in genere si può lavorare presso un'università per un massimo di 20 ore alla settimana. Svolgerete compiti che aiutano un docente, un dipartimento o un'organizzazione universitaria, ad esempio. È necessario essere iscritti all'università come studenti. Questi lavori sono pubblicizzati presso le università.

Lavoro part-time e lavoro per le vacanze

Molti studenti hanno un lavoro part-time per finanziare i propri studi. Esistono diversi tipi di lavoro part-time. Se ricevete un finanziamento statale, informatevi su quanto potete guadagnare. I finanziamenti statali sono, ad esempio, il BAföG o una borsa di studio.

Molti studenti svolgono un cosiddetto mini-job. Si guadagna un massimo di 520 euro al mese. Tuttavia, non si pagano né tasse né contributi previdenziali.

Alcuni lavorano anche per le vacanze durante la pausa semestrale. Se si guadagna più di 520 euro al mese con un lavoro di vacanza, si deve tenere presente quanto segue: se non si lavora per più di 3 mesi o per un totale di 70 giorni lavorativi, il lavoro è anche esente da

contributi sociali.

Prestito per l'istruzione

Il prestito per l'istruzione è un prestito a basso tasso di interesse concesso dalla Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW), di proprietà dello Stato. È rivolto in particolare agli studenti che si trovano nella fase finale degli studi. A differenza dei prestiti bancari standard, non sono necessarie garanzie come il proprio reddito. Anche il reddito dei genitori o del coniuge è irrilevante.

Vita quotidiana

Canoni di trasmissione - GEZ

Canoni di trasmissione

La Germania dispone di programmi radiofonici, televisivi e online indipendenti di ARD, ZDF e Deutschlandradio. I programmi sono liberi da influenze economiche e politiche. Tutti pagano per questo. Si tratta del cosiddetto canone.

Ogni abitazione in Germania deve pagare un canone. Tuttavia, solo una persona per abitazione deve pagare il canone. Il canone costa 18,36 euro (a partire da marzo 2023) al mese e deve essere versato al servizio di contribuzione di ARD, ZDF e Deutschlandradio.

Ulteriori informazioni sono disponibili nella seguente [scheda informativa](#) (disponibile anche in inglese, francese, arabo, spagnolo, cinese e russo) e sul [sito web](#) del [canone radiotelevisivo](#).

Devo pagare anch'io?

Alcune persone possono essere esentate dal pagamento. Ad esempio, se si ricevono prestazioni ai sensi della legge sui richiedenti asilo o altre prestazioni sociali. È necessario presentare una domanda di esenzione dal canone.

La domanda di esenzione è disponibile [qui!](#)

Mobilità

Bicicletta

Cosa bisogna considerare quando si va in bicicletta?

A Mannheim si può arrivare ovunque in **modo rapido** ed **economico** in bicicletta. Ci sono **piste ciclabili** speciali in Germania e anche nella città di Mannheim.

I ciclisti devono anche rispettare le **regole del traffico**.

Alcune importanti regole del traffico per i ciclisti:

- Guidare sempre sul **lato destro della strada**.
- **Non pedalare uno accanto all'altro**, ma **dietro l'altro**.
- Se c'è una **pista ciclabile**, è necessario utilizzarla (sempre sul lato destro nel senso di marcia).
- Solo i bambini fino a **11 anni** possono utilizzare le piste pedonali in bicicletta.
- È possibile indossare le cuffie durante la pedalata solo se si riesce a sentire tutto.
- **Non è consentito effettuare telefonate**(senza apparecchiatura vivavoce).

Acquisto di una bicicletta

Quando acquistate una bicicletta, assicuratevi che sia **in regola con le norme stradali**. In caso contrario, dovrete pagare una multa se venite fermati dalla polizia.

La bicicletta deve essere dotata di

- un campanello
- due freni indipendenti
- una lampada anteriore
- un catarifrangente bianco anteriore
- un catarifrangente rosso
- un catarifrangente rosso nella parte posteriore
- quattro catarifrangenti gialli per i raggi o strisce bianche riflettenti sui pneumatici o sui raggi
- Pedali antiscivolo, ciascuno con due catarifrangenti per i pedali.



Se desiderate acquistare una **bicicletta usata**, qui potete trovare offerte vantaggiose:

- nei negozi di biciclette
- alle aste di biciclette
- in un'officina di riparazione di biciclette nella vostra comunità
- nei mercatini dell'usato
- nella sezione annunci dei quotidiani e settimanali
- sulle bacheche dei negozi
- nei social media

- nelle app per gli oggetti di seconda mano
- sui siti web dedicati all'usato

Riparazione della bicicletta

I **negozi di biciclette** possono riparare la vostra bicicletta. È necessario pagare per questo. A volte ci sono eventi e campagne organizzate da **officine di riparazione di biciclette volontarie** a Mannheim. Di solito è più economico e persino gratuito per le piccole riparazioni. Qui potete trovare informazioni sulla manutenzione della vostra bicicletta.

Scoprite a livello locale quali offerte e opzioni di supporto sono disponibili.

Trasporto pubblico - autobus, tram e treno

È possibile raggiungere facilmente tutte le località di Mannheim e dintorni in **autobus e tram** (RNV, Rhein-Neckar-Verkehr) o in **treno** (DB, Deutsche Bahn). È molto importante che abbiate sempre un biglietto **valido**. Se viaggiate senza biglietto, dovrete pagare una multa di almeno 60 euro. (a partire da marzo 2023)

Biglietto

Verificate esattamente quale biglietto vi serve e quale sia il più economico per voi. Esiste **un gran numero di biglietti diversi**.

Ad esempio, esistono

- biglietti singoli
- biglietti giornalieri
- biglietti settimanali o mensili

Esistono anche biglietti specifici, ad esempio

- per i bambini
- per gli studenti (compresi gli apprendisti)
- per gli studenti
- per le famiglie
- per gruppi

Al costo di 58 euro al mese, il **Deutschlandticket** è un abbonamento personale, non trasferibile e cancellabile mensilmente, che dà diritto a viaggi illimitati sui trasporti locali in 2a classe in tutta la Germania, cancellabili mensilmente.

Il Deutschlandticket è disponibile anche presso rnv. Tutte le informazioni su questo abbonamento e su ciò che i clienti del pass annuale devono tenere presente sono disponibili sul sito: <https://www.rnv-online.de/tickets/deutschlandtick...>

Informazioni sui collegamenti e sui biglietti

- presso i centri di viaggio delle stazioni (si prega di notare che non c'è un centro di viaggio in ogni stazione. Verificare anche gli orari di apertura delle biglietterie).
- presso le biglietterie automatiche della stazione o della fermata
- tramite l'[app di Deutsche Bahn](#) o il [sito web di Deutsche Bahn](#)
- tramite l'[app RNV](#) o il [sito web RNV](#)
- sull'autobus: qui è possibile acquistare il biglietto direttamente dall'autista dell'autobus.

Trasporto di biciclette (trasporto locale)

Le biciclette possono essere trasportate **gratuitamente** sui treni locali **in determinati orari**:

Dal lunedì al venerdì prima delle 6.00 e dalle 9.00 alle 3.00 del giorno successivo.

Per la fascia oraria compresa tra le 6.00 e le 9.00 è necessario un biglietto aggiuntivo per le biciclette.

Il sabato, la domenica e i giorni festivi il trasporto è gratuito tutto il giorno.

Nota bene: in linea di principio, **non è possibile portare con sé la propria bicicletta**. Lo spazio a disposizione deve essere sufficiente. È possibile utilizzare anche una bicicletta pieghevole. Questa può essere portata con sé gratuitamente.

Per ulteriori informazioni sul trasporto di biciclette, [consultare il sito](#).

Auto - patente e libretto di circolazione

Patente di guida per auto

Se guidate un'auto in Germania, dovete avere una **patente di guida valida** e portarla sempre con voi.

In Germania è possibile guidare un'auto a **partire dai 18 anni con una patente di guida valida**.

È anche possibile ottenere una **patente di guida all'età di 17 anni**. Si tratta della cosiddetta "**guida accompagnata a partire dai 17 anni**". Tuttavia, è possibile guidare solo con determinati accompagnatori. Queste persone vi danno fiducia durante la guida e sono disponibili a rispondere alle vostre domande. Gli accompagnatori devono soddisfare determinati requisiti.

Per ulteriori informazioni sulla guida accompagnata, potete rivolgervi ai servizi per i cittadini della città di Mannheim:

 [Guida accompagnata a partire dai 17 anni | Mannheim.de](#)

Volete prendere la patente di guida?

Se volete prendere la patente di guida, scegliete una scuola guida. L'autoscuola vi spiegherà di quali documenti avete bisogno e qual è la procedura da seguire. **Ottenere la patente di guida costa**. Informatevi in anticipo sui costi.

Per ottenere la patente di guida tedesca è necessario superare l'**esame teorico** e l'**esame pratico**. Oltre al tedesco, è possibile sostenere l'esame di teoria nelle seguenti lingue: inglese, francese, greco, arabo, italiano, croato, polacco, portoghese, rumeno, russo, spagnolo e turco. A questo proposito, parlate con il vostro istruttore di guida.

È inoltre necessario partecipare a un **corso di primo soccorso**. Qui imparerete come prestare soccorso in situazioni di emergenza, ad esempio in caso di incidenti, ustioni o avvelenamenti.

Ulteriori informazioni sono disponibili presso l'ufficio patenti della città di Mannheim:

 [Sistema di patenti di guida | Mannheim.de](https://www.mannheim.de)

Avete già una patente di guida straniera?


Avete una patente di guida straniera e vivete in Germania?

In questo caso, la vostra **patente straniera** è valida **per 6 mesi dopo il trasferimento in Germania**.

Dopo questi 6 mesi, dovrete **convertire** la vostra patente di guida **in una patente di guida tedesca**. Dovrete inoltre sostenere un **esame teorico e pratico**.

Documenti necessari per il trasferimento:

- foto biometrica
- certificato di immatricolazione
- Certificato ufficiale di esame della vista
- per le classi di autocarri o per le classi C/D: al posto del certificato oculistico, sono richiesti un certificato oftalmologico e un certificato medico
- Prova di partecipazione a un corso di primo soccorso (9 unità didattiche)
- Copia della patente di guida e traduzione della stessa
- Copia del documento d'identità
- Nome della scuola guida

 Le persone provenienti da **paesi UE/SEE** con una **patente di guida valida non hanno bisogno di trasferire la** loro patente di guida straniera.

Per ulteriori informazioni e per la richiesta di trasferimento della patente di guida, [consultare il sito](#).

Nota bene: ci sono **molte regole** che garantiscono la sicurezza della circolazione stradale per voi e per gli altri. È necessario rispettarle quando si guida. Tali regole sono contenute nel **Codice della strada (StVO)**. Chi non rispetta queste regole viene **multato**. Le sanzioni possono essere [Una multa, un divieto di guida](#) o i cosiddetti [punti a Flensburg](#).

Immatricolazione dell'auto

Volete acquistare un veicolo a motore (ad es. auto, camion, moto, scooter) e guidarlo? Allora è necessario immatricolare il veicolo. Per farlo, è necessario recarsi all'ufficio di immatricolazione (Zulassungsstelle).

Maggiori informazioni sono disponibili sul [sito web della città di Mannheim](#).

Si prega di fissare [un appuntamento online](#) in anticipo. Scoprite quali documenti sono necessari prima dell'appuntamento [qui](#).

Taxi

È anche possibile prendere un **taxi**. Tuttavia, questa opzione è **solitamente più costosa** rispetto ad altri mezzi di trasporto, come l'autobus e il treno.

Informatevi in anticipo sui costi approssimativi. Potete calcolare il costo approssimativo del taxi utilizzando il [calcolatore di taxi](#).

Potete utilizzare la funzione di ricerca dell'[elenco telefonico "Das Örtliche"](#) per trovare una compagnia di taxi nelle vicinanze.

Acqua potabile

In Germania è possibile bere l'**acqua direttamente** dal **rubinetto**. La qualità dell'acqua potabile è strettamente controllata.

In genere si **raccomanda** di utilizzare solo **acqua fredda** per **bere e preparare cibi** e bevande.

Se l'acqua è rimasta nel rubinetto per più di 4 ore, è consigliabile lasciarla scorrere per un breve periodo, fino a quando non diventa significativamente più fredda.

A quel punto è fresca e buona da bere.

Le informazioni sulla qualità dell'acqua potabile fornite dall'azienda idrica MVV di Mannheim, in diverse lingue, sono disponibili qui:

https://www.mvv.de/fileadmin/user_upload_pk_gewk/...

Rifiuti e raccolta differenziata

Rifiuti e spazzatura

In Germania i rifiuti vengono smaltiti separatamente. **Il bidone per i rifiuti residui, il bidone per il riciclaggio e il bidone per la carta** sono obbligatori per ogni famiglia. L'azienda offre anche un bidone per i rifiuti organici gratuito per i rifiuti della cucina e del giardino.

Rifiuti residui nel bidone nero

- Il bidone dei rifiuti residui viene svuotato una volta alla settimana o una volta ogni due settimane, a seconda della zona di svuotamento.
- Per il bidone dei rifiuti residui è prevista una tariffa mensile.

I rifiuti che non possono essere riciclati vengono messi nel **bidone nero** :

- Pannolini, assorbenti igienici e tamponi
- Fazzoletti cosmetici e asciugamani di carta

- Fodere di plastica per bidoni
- sacchetti per l'aspirapolvere
- Carta patinata
- Carta da parati, residui di moquette
- rifiuti, cenere, lettiere di piccoli animali, mozziconi di sigaretta

Cestino per il riciclaggio:

- Il cestino per la raccolta differenziata è obbligatorio e gratuito. Sono disponibili in due misure: 240 litri o 1100 litri. A seconda delle vostre esigenze, potete ordinare uno o più contenitori per la raccolta differenziata.
- Il cestino viene svuotato ogni 4 settimane.
- Tutti gli imballaggi e gli oggetti come secchi di plastica, cesti per il bucato, giocattoli, pentole, padelle e altri oggetti di ferramenta vanno nel bidone del riciclaggio.

La carta nel bidone blu

- Il bidone della carta è obbligatorio e gratuito. A seconda delle esigenze, è possibile ordinare uno o più bidoni per la carta, solo se si dispone di un bidone per i rifiuti residui.
- Il bidone della carta è destinato a carta, cartone, imballaggi in cartone e imballaggi in carta.
- Il bidone della carta viene svuotato una volta a quindici giorni con un servizio completo o parziale. Per il servizio completo in un'area a servizio parziale è previsto un supplemento di 1,30 euro (bidone da 120 litri) e 1,50 euro (bidone da 240 litri) al mese (a partire da gennaio 2023). I bidoni a 4 ruote (770 e 1100 litri) vengono svuotati solo come servizio completo.

Il **bidone blu** è destinato ai rifiuti cartacei. Deve essere pulito e non rivestito:

- Riviste
- scatole di cartone (piegate o tagliuzzate)
- quaderni
- libri
- carta per stampanti
- lettere
- Imballaggi di carta
- Pacchetti di sigarette (senza alluminio e senza foglietto)
- Scatole di cioccolato (senza plastica)

Rifiuti organici nel bidone marrone

Utilizzate il bidone dei rifiuti organici gratuito!

Il bidone dei rifiuti organici protegge il clima e l'ambiente. Inoltre, date un contributo prezioso alla transizione energetica. Trasformiamo i rifiuti organici in compost ricco di sostanze nutritive, adatto a balconi e giardini.

Il cestino dei rifiuti organici viene svuotato nell'ambito di un servizio parziale. Su richiesta, è possibile richiedere un servizio completo con un piccolo sovrapprezzo.

Da marzo a ottobre, il cestino dei rifiuti organici viene svuotato una volta alla settimana e da novembre a febbraio una volta ogni due settimane con un servizio parziale. Ciò significa che

dovete portare voi stessi il bidone dei rifiuti organici sul marciapiede entro le 6.30 del mattino.

I rifiuti compostabili vanno nel **bidone marrone**:

- Scarti di frutta e verdura
- Buccie di patate e uova
- Bustine di caffè, bustine di tè
- mazzi di fiori
- piante in vaso
- Rifiuti del giardino

💡 Informazioni sulla gestione e lo smaltimento dei rifiuti:

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

Informazioni sul calendario dei rifiuti di Mannheim:

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

Quando sono aperti i negozi?

In Germania, i negozi sono generalmente aperti **dal lunedì al sabato**. La domenica e i giorni festivi sono chiusi. L'orario esatto di apertura e chiusura di un negozio può variare. Potete controllare su internet o sulla porta del negozio, dove spesso è scritto.

Ma: ristoranti, caffè, piscine, musei e cinema sono aperti anche la domenica e i giorni festivi. Quindi potete ancora fare qualcosa!

Acquisti favorevoli

Cibo economico e grandi magazzini sociali".

Shopping di generi alimentari

Tafel Mannheim

Se avete pochi soldi o non ne avete, potete ottenere gratuitamente cibo e articoli da toeletta dal Tafel Mannheim.

Per farlo, è necessaria una tessera Tafel.

Per ottenere la tessera, è necessario presentare una prova del proprio stato di bisogno (ad esempio una notifica del centro per l'impiego o una notifica della pensione).

La tessera Tafel può essere ottenuta **direttamente presso i negozi Tafel**.

Si prega di portare con sé

- Prova del vostro reddito (ad es. notifica dell'ufficio di collocamento, busta paga, notifica della pensione o notifica dell'indennità di alloggio).
- Carta d'identità

- Due fototessere

Riceverete la tessera se soddisfatte i **requisiti**.

Il Tafel aiuta le persone che non hanno molto denaro. I negozi Tafel vendono **prodotti alimentari a basso costo e articoli per l'igiene** che non vengono più venduti nei negozi. Si tratta ad esempio di

- alimenti che stanno per scadere
- prodotti da forno del giorno precedente
- imballaggi rotti o ammaccati
- Frutta e verdura con piccole imperfezioni

Ulteriori informazioni sui banchi alimentari sono disponibili sul sito della Croce Rossa tedesca

<https://www.drk-mannheim.de/angebote/tafel-und-se...>

Orari di apertura e indirizzi dei negozi Tafel di Mannheim:

- [Alphornstraße 8, 68169 Mannheim-Neckarstadt](#)
🕒 Dal lunedì al venerdì: dalle 10.00 alle 16.00.
☎ [0172 2485350](tel:01722485350)
- [Plankstadter Straße 28 68219 Mannheim-Rheinau](#)
🕒 Lunedì, mercoledì e venerdì: dalle 12:30 alle 16:30
☎ [0162 2821050](tel:01622821050)
- [Rastenburger Straße 43 68307 Mannheim-Schönau](#)
🕒 Lunedì, mercoledì e venerdì: dalle 10:00 alle 15:00
☎ [0173 7059411](tel:01737059411)

Grandi magazzini sociali del Reno - Neckar - Kreis

I grandi magazzini sociali Rhein - Neckar - Kreis offrono articoli nuovi di produttori di marca a prezzi molto vantaggiosi. L'assortimento offre una varietà di articoli come

- prodotti per la pulizia
- articoli per l'igiene
- articoli per bambini
- articoli per la casa
- giocattoli


I prezzi sono fino al 95% più bassi rispetto a quelli dei normali negozi.

I "grandi magazzini sociali" sono simili ai banchi alimentari. Ciò significa che solo i clienti bisognosi possono fare acquisti. Dopo aver presentato un certificato di necessità, si riceve una carta cliente.

È possibile presentare i seguenti certificati:

Assistenza sociale, indennità di disoccupazione II, indennità di alloggio, sostegno al reddito di base e status di richiedente asilo.

SKH Grandi magazzini sociali" R-N-K gGmbH

 [Wachenburg Str. 145 68219 Mannheim](#)

 https://sozialkaufhaus-ggmbh.business.site/?utm_s...

Lunedì e mercoledì: 10.00-14.00

Non dimenticate la carta cliente o il certificato di sussidio.

Negozi di seconda mano e mercati delle pulci

Negozi di seconda mano

Nei negozi di seconda mano è possibile acquistare **vestiti, mobili, libri, articoli elettrici** e così via a **prezzi molto vantaggiosi**. Qui troverete una selezione di negozi a Mannheim dove potrete acquistare merce economica e testata:


Fairkauf Mannheim

Il Fairkauf Mannheim della Caritas ha due punti vendita. A Mannheim-Waldhof si trovano i grandi magazzini. C'è anche una boutique di scarpe, vestiti e accessori nel centro di Mannheim.

I grandi magazzini Fairkauf


Assortimento: mobili e cucine, abbigliamento, scarpe, accessori, articoli per la casa, giochi e giocattoli


 [Carl-Reuther-Str. 2 68305 Mannheim](#)

 Lunedì - venerdì dalle 10.00 alle 18.00

Fairkauf Boutique


Offerta: Abbigliamento, scarpe, accessori


 [B2, 10; 68159 Mannheim](#)

 Lunedì - venerdì dalle 10.00 alle 18.00

Oxfam Secondhand Mannheim

Offerta: Abbigliamento, scarpe, accessori, articoli per la casa, giochi e giocattoli

 [N2, 9; 68161 Mannheim](#)

 Lunedì - venerdì: 10:00 - 19:00


Sabato: 10:00 - 15:00


Mercato di Mannheim

Markthaus Mannheim ha tre punti vendita. Il grande negozio principale si trova a Mannheim-Neckarau. Ci sono anche boutique dell'usato nel centro di Mannheim e a Neckarstadt West.

Centro di mercato di Mannheim Neckarau

Offerta: mobili, abbigliamento, scarpe, accessori, articoli per la casa, giochi e giocattoli


 [Floßwörthstr. 3-9 68199 Mannheim](#)


 Lunedì - venerdì: ore 11.00 - 19.00

Sabato: 9.30 - 17.00

Casa del Mercato Mannheim Città

Offerta: Abbigliamento, scarpe, accessori, articoli per la casa, giochi e giocattoli


 [Ifflandstr. 1 68161 Mannheim](#) (accanto al Centro per l'impiego di Mannheim)

 Lunedì - venerdì: 9:30 - 13:00 e 13:30 - 18:00

Centro di mercato di Mannheim Neckarstadt

Offerta: Abbigliamento, scarpe, accessori, articoli per la casa, giochi e giocattoli

 [Mittelstr. 32 68169 Mannheim](#)

 Lunedì - venerdì: 11:00 - 14:00 e 15:00 - 19:00

Mercato delle pulci

Nei mercatini delle pulci si possono acquistare **oggetti di seconda mano**. Possono essere vestiti, gioielli, stoviglie e molto altro. Spesso i mercatini delle pulci sono a tema. Per esempio, in un mercatino delle pulci per bambini si vendono solo oggetti per bambini (vestiti per bambini, giocattoli, ecc.).

Al mercato delle pulci si possono anche **vendere** merci. Dovrete pagare una tariffa per la bancarella. Informatevi presso l'ufficio che organizza il mercato delle pulci. Potete cercare i mercatini delle pulci nel vostro quartiere qui:

 <https://meine-flohmarkt-terme.de/>

Uno dei più grandi mercati delle pulci di Mannheim è il Mannheimer Krempelmarkt nella nuova Meßplatz.

 <https://www.mannheimer-krempelmarkt.de/>

Altre opportunità per acquistare o vendere oggetti di seconda mano

- le bacheche informative nei negozi
- la sezione annunci dei quotidiani e dei settimanali
- i social media
- App per gli oggetti di seconda mano

Abbigliamento gratuito - Banche e negozi di abbigliamento a Mannheim

In tutta la Germania, molti negozi di abbigliamento e saloni dell'abbigliamento forniscono alle persone vestiti e scarpe in buone condizioni. Anche la città di Mannheim offre **abbigliamento gratuito**.

Offerte dell'associazione Caritasverband Mannhei e.V.

Stanza degli abiti nel centro diurno per senzatetto

[D 6, 7, 68159 Mannheim](#)

[0621 1783742](#)

Distribuzione ai senzatetto:

Martedì e giovedì dalle 9 alle 10.30 (registrazione alle 8.30).

Distribuzione alle persone bisognose con un appartamento:

Due volte al mese secondo la bacheca (è richiesta una prova di necessità)

Camera dei vestiti in natura & Kegel

[Heilsberger Str. 11, 68307 Mannheim](#)

[0621 77560](#)

Distribuzione: lunedì dalle 10 alle 12

I vestiti vengono distribuiti gratuitamente e solo ai clienti di Kind & Kegel e del servizio di consulenza sociale della Caritas.

Camera di vestizione della Conferenza Caritas di Sant'Antonio

Gemeindehaus St. Antonius

[Rheinauer Ring 262, 68219 Mannheim](#)

Distribuzione: mercoledì dalle 15.00 alle 17.00 per gli adulti, martedì dalle 15.00 alle 16.00 per i bambini.

Negozi di abbigliamento per bambini della Conferenza Caritas di Sant'Elisabetta

[Waldfrieden 78, 68305 Mannheim](#)

Distribuzione: mercoledì dalle 14.00 alle 16.00 (non durante le vacanze)
(è necessario un certificato di autorizzazione)

Camera dei vestiti per i rifugiati

[Hallesche Str. 1, 68309 Mannheim](#)

Orari di apertura:

lunedì, mercoledì e venerdì dalle 16.00 alle 19.00.

Vestiti per adulti e bambini

Solo per i rifugiati ai sensi della legge sulle prestazioni per i richiedenti asilo (è richiesta una prova), vale a dire

tutte le persone in procedura d'asilo con permesso di soggiorno,

tutte le persone con una procedura di asilo respinta con un soggiorno tollerato,

Rifugiati dall'Ucraina (prova del passaporto ucraino)

Ufficio oggetti smarriti: avete perso o trovato qualcosa?

Gli oggetti smarriti (ad esempio chiavi o borse) vengono spesso consegnati all'**ufficio oggetti smarriti** e conservati per qualche tempo. Se avete perso qualcosa, potete chiedere all'ufficio oggetti smarriti se è stato consegnato lì.

Se trovate un oggetto, consegnatelo anche all'**ufficio oggetti smarriti**.

Orari di apertura Lunedì: 08:00 - 14:00

Martedì, mercoledì e venerdì: 08:00 - 12:00

Giovedì: 08:00 - 18:00 **Indirizzo ufficio oggetti smarriti**  [K 7, 68159 Mannheim](#) @
fundbuero@mannheim.de  [0621 2933275](tel:0621 2933275) 
<https://www.mannheim.de/de/fundbuero/fundbuero>

Internet / WIFI

Se non disponete di una connessione Internet o WLAN privata, potete utilizzare la WLAN pubblica.

MA-WLAN è la WLAN ufficiale della città di Mannheim, disponibile in molti luoghi pubblici. Chiunque abbia uno smartphone, un tablet o un computer portatile può navigare gratuitamente in Internet senza limiti di tempo o di volume.

Link

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

Località


 <https://mannheim.opendatasoft.com/explore/dataset/standorte-wlan-mit-geocode/map/?flg=de&location=1>

Numeri di emergenza / SOS

Se voi o qualcun altro vi trovate in una situazione di emergenza (incidente, malattia, incendio o simili), potete contattare telefonicamente la polizia, i vigili del fuoco o i servizi di soccorso.

È possibile raggiungere il call center di emergenza da tutte le reti fisse e mobili (senza prefisso) utilizzando il numero di telefono di emergenza:

Polizia:  **110**

Vigili del fuoco, servizio di soccorso (ambulanza), medico d'urgenza:  **112**

MVV emergenza odore di gas, interruzione di corrente, acqua, teleriscaldamento [0800 2901000](tel:0800 2901000)

I numeri di emergenza sui telefoni cellulari funzionano sempre, anche se avete una carta prepagata senza credito/denaro!

Informazioni importanti per una chiamata di emergenza:

- **Chi sta** chiamando (il vostro nome)?
- **Dove** è successo qualcosa (indirizzo)?
- **Cosa** è successo?
- **Quante** persone malate o ferite ci sono? Ci sono bambini o adulti?
- **Che tipo** di malattie o ferite ci sono?

Mantenere la calma. Parlare lentamente e chiaramente per farsi capire meglio. Non terminare la chiamata. La centrale di emergenza/la polizia terminerà la chiamata quando saranno state fornite tutte le informazioni importanti.

Tenete a portata di mano i seguenti documenti:

- **tessera assicurativa** (se siete già iscritti a una cassa malati)
- **carta d'identità**
Nota per i richiedenti asilo: Con la carta d'identità dovete dimostrare all'ospedale che siete richiedenti asilo e che le spese saranno pagate dall'ufficio di assistenza sociale.

Ambulatorio medico di emergenza: ☎ **116 117**

Il servizio di emergenza dei medici di Mannheim

Ospedale universitario di Mannheim Casa 2

(accanto al pronto soccorso)

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

Protezione civile

Avviso di pericolo / informazioni comportamentali

Avviso in caso di crisi - dalle sirene di Mannheim.

Ascoltate i segnali delle sirene:

o suono crescente e calante = allarme

à Recarsi in un luogo sicuro e informarsi su [mannheim.de](#)

o fisso = via libera

- tramite l'app di avviso [NINA](#)

à Installate gratuitamente l'applicazione di allarme NINA sul vostro smartphone.

Raccomandazioni per l'azione:

Situazioni di emergenza come forti temporali, inondazioni, lunghe interruzioni di corrente potrebbero verificarsi anche a Mannheim.

- Prima della situazione di emergenza:

Fate scorta di scorte per le emergenze:

o Cibo e bevande per alcuni giorni

o Armadietto dei medicinali con i farmaci più importanti

o Kit di primo soccorso

o Torce

o Candele e fiammiferi e/o accendini

o Batterie ricaricabili caricate, pile e power bank se necessario

o Radio senza collegamento alla rete elettrica

o Tenere pronti i documenti importanti

- Durante la situazione di emergenza

1. mantenere la calma

2. rimanere in un luogo sicuro

3. aiutare le persone che si trovano in situazioni di emergenza, ma non mettersi in pericolo nel farlo

4. seguire le istruzioni delle autorità e dei servizi di emergenza.

È possibile ottenere informazioni aggiornate: Telefono per i cittadini - Tel.115, Homepage - mannheim.de,

Radio pubblica (radio)

5. non bloccate i numeri di emergenza della polizia (110) e dei vigili del fuoco (112)!

Ulteriori informazioni su inondazioni, tempeste e maltempo:

Durante un temporale, gli oggetti possono essere lanciati in aria e ferire altre persone. Pertanto, chiudete tutte le finestre e le persiane della casa.

Se siete ancora in tempo, spostate gli oggetti mobili (ad esempio le biciclette) in un luogo sicuro.

Gli alberi possono cadere durante una tempesta con vento forte. Possono verificarsi anche allagamenti o danni ai tetti. È meglio rimanere al centro della casa. In caso di alluvione, non recatevi in cantina o nel parcheggio sotterraneo!

Non rimanete all'aperto durante i temporali e le tempeste.

Ulteriori informazioni sulle situazioni di emergenza e sul controllo dei disastri sono disponibili qui:

- Mannheim.de -pagina sulla protezione dalle catastrofi

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

- Pagina BBK

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

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

Imposte, tasse e contratti

Tasse

Cosa sono le tasse?

Una tassa è una somma di denaro. Viene riscossa dalle agenzie governative da tutti i soggetti passivi per generare reddito, ad esempio l'imposta sul reddito. In Germania quasi tutti pagano le tasse. Anche un'azienda deve pagare le tasse.

Lo Stato riceve le tasse perché le usa per pagare varie cose. In sostanza, le tasse servono a finanziare le spese delle autorità pubbliche (città, stati federali, governo federale). Tutti i cittadini di questo Paese utilizzano strutture pubbliche come strade o scuole. Inoltre, beneficiano del lavoro dei dipendenti statali, come gli agenti di polizia o gli insegnanti. Lo Stato aiuta anche le persone che non hanno un lavoro, ad esempio attraverso i sussidi di disoccupazione erogati dal centro per l'impiego. Anche le persone in cerca di protezione (rifugiati) ricevono sostegno sotto forma di sussidi in denaro, alloggio e consulenza. Tutto questo ha un costo e viene finanziato con il denaro dei contribuenti. Ciò significa anche che in Germania i cittadini non sono responsabili solo per se stessi, ma si sostengono a vicenda. Questo è noto anche come principio di solidarietà. Tutto questo ha un costo ed è finanziato dal denaro dei contribuenti.

Dichiarazione dei redditi

La dichiarazione dei redditi mostra all'ufficio delle imposte la vostra situazione reddituale. Su questa base, l'ufficio può determinare l'importo dell'imposta sul reddito dovuta ogni mese. Potete chiedere all'ufficio delle imposte competente se dovete presentare una dichiarazione dei redditi.

Non tutti pagano lo stesso importo di imposta sul reddito. Se qualcuno guadagna molto, deve pagare più tasse. Se qualcuno guadagna meno, paga meno.

L'ufficio delle imposte calcola quanto ognuno deve pagare. Può succedere che i contribuenti abbiano pagato troppe tasse in un anno. È possibile utilizzare la dichiarazione dei redditi per rivendicare le proprie spese. Idealmente, si otterrà il rimborso di una parte del denaro.

Naturalmente, può anche accadere che siano state pagate troppe poche tasse. Questo vale di solito per i lavoratori autonomi. Per scoprirlo, è necessario comunicare diversi dati all'ufficio delle imposte.

Ulteriori informazioni sulle imposte sono disponibili presso l'[Ufficio Federale delle Imposte](#). Informazioni multilingue sul sistema fiscale tedesco sono disponibili [qui](#).

Scadenze

La dichiarazione dei redditi non può essere presentata in qualsiasi momento. Esiste una scadenza che deve essere rigorosamente rispettata.

La dichiarazione dei redditi deve sempre essere presentata all'ufficio delle imposte entro il 31 maggio dell'anno successivo.

Aiuto e supporto

Avete domande sulle tasse? Avete bisogno di aiuto per la vostra dichiarazione dei redditi?

Potete trovare informazioni multilingue qui: <https://handbookgermany.de>

Organizzazioni di assistenza fiscale

Lohnsteuerhilfe für Arbeitnehmer e. V., Lohnsteuerhilfverein, è una delle maggiori organizzazioni di assistenza fiscale in Germania. Lavora per i dipendenti e i pensionati... Riceverete risposte personalizzate da specialisti fiscali della vostra regione in circa 300 centri di consulenza.

Potete trovare maggiori informazioni [qui!](#)

Contratti - informazioni importanti

In Germania esistono contratti per molte cose. Ad esempio:

- Affitto di un appartamento (contratto di locazione)
- Nuovo lavoro (contratto di lavoro)
- Nuovo telefono cellulare (contratto di telefonia mobile)
- Iscrizione a un centro fitness (contratto di adesione)
- E molti altri

Se il **contratto** è firmato da **due parti**, è **legalmente vincolante**. Tutto ciò che è stato concordato nel contratto deve essere rispettato sia dall'acquirente che dal rivenditore.

Ad esempio, se avete firmato un contratto con la palestra per 2 anni, dovete anche pagare le quote per 2 anni. Dovete quindi valutare se siete in grado di pagare tutto per questo periodo.

Spesso i contratti contengono anche **delle "clausole scritte in piccolo"**. Di solito sono scritte in piccolo in fondo al contratto. Dovete **sempre leggerle e accettarle** prima di firmare.

Non lasciatevi pressare per firmare un contratto. Avete sempre il diritto di **leggere e controllare tutto**. Se necessario, chiedete di poter portare a casa il contratto. Potrete così leggerlo a vostro piacimento o farlo tradurre.

In caso di disaccordo con l'altra parte del contratto, potete anche chiedere una **consulenza legale** o un **avvocato**.

Cancellazione

La **disdetta** deve essere comunicata **per iscritto** (di solito 3 mesi prima della scadenza del contratto). Se non si rispetta il termine di disdetta, il contratto viene spesso prorogato automaticamente.

Contratto di telefonia mobile

In Germania esistono due diversi **contratti di telefonia mobile**.

Contratto prepagato (Prepaidvertrag)

Il contratto prepagato non ha una durata fissa, ma è necessario ricaricare il credito (denaro).

Contratto a tempo determinato (Laufzeitvertrag)

Un contratto a tempo determinato prevede una durata minima. Chiedete quanto dura il contratto e se potete pagarlo per un periodo così lungo. Il contratto **si rinnova automaticamente** se non viene disdetto. Se non volete che il contratto si rinnovi automaticamente, dovete **disdire per iscritto**. Fate attenzione alla **scadenza**.

10 domande importanti per la stipula di un contratto di telefonia mobile

- A quanto ammonta il canone di base? Il canone aumenta dopo un certo periodo di tempo?
- C'è un costo minimo mensile (costo minimo al mese)?
- Quanto dura il contratto (ad esempio 12 o 24 mesi)?
- Se non annullo il contratto, questo si rinnoverà automaticamente.
- Quando devo disdire se non voglio prolungare il contratto?
- Quanto costa l'attivazione, la commutazione e la disattivazione?
- Quanto costa un minuto (rete esterna/propria)?
- Quanto costa un cellulare con contratto e quanto costa un cellulare senza contratto?
- Quanto costa Internet?
- Quanto costano le chiamate internazionali?

Avvertenze sul pericolo / informazioni sul comportamento

Avviso in caso di crisi da parte delle sirene di Mannheim.

Ascoltate i segnali delle sirene:

- Un suono che diventa più forte e più silenzioso = avvertimento.
- Recatevi in un luogo sicuro e controllate il sito mannheim.de per avere informazioni.
- Un suono costante = via libera

È possibile installare gratuitamente l'applicazione di allarme NINA sul proprio smartphone.

Raccomandazioni per l'azione:

Situazioni di emergenza come forti temporali, inondazioni, lunghe interruzioni di corrente potrebbero verificarsi anche a Mannheim.

- Prima della situazione di emergenza:

Fate scorta di scorte per le emergenze:

- Cibo e bevande per alcuni giorni
- Armadietto dei medicinali con i farmaci più importanti
- Kit di primo soccorso
- torce
- Candele e fiammiferi e/o accendini

- Batterie ricaricabili caricate, pile e power bank se necessario
- Radio senza collegamento alla rete elettrica
- Tenere pronti i documenti importanti

Durante la situazione di emergenza:

1. Mantenere la calma.
2. rimanere in un luogo sicuro.
3. aiutare le persone in difficoltà, ma non mettersi in pericolo.
4. ascoltare le istruzioni delle autorità e dei servizi di emergenza.

Sono disponibili informazioni aggiornate:

- Linea diretta con i cittadini: Tel. 115
- Homepage: mannheim.de
- Radio

5. in caso di emergenza chiamare solo i numeri 110 (polizia) e 112 (vigili del fuoco).

È possibile ottenere informazioni aggiornate: Telefono per i cittadini - Tel.115, Homepage - mannheim.de, radio pubblica (radio)

Ulteriori informazioni su inondazioni, tempeste e maltempo:

Durante un temporale, gli oggetti possono essere lanciati in aria e ferire altre persone. Pertanto, chiudete tutte le finestre e le persiane della casa.

Se siete ancora in tempo, spostate gli oggetti mobili (ad esempio le biciclette) in un luogo sicuro.

Gli alberi possono cadere durante una tempesta con vento forte. Possono verificarsi anche allagamenti o danni ai tetti. È meglio rimanere al centro della casa. In caso di alluvione, non recatevi in cantina o nel parcheggio sotterraneo!

Non rimanete all'aperto durante i temporali e le tempeste.

Ulteriori informazioni sulle situazioni di emergenza e sul controllo dei disastri sono disponibili qui:

- Mannheim.de -pagina sulla protezione dalle catastrofi

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

- Pagina BBK

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

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

Tempo libero, cultura e partecipazione

Teatro

Nella città di Mannheim ci sono diversi teatri. Ci sono teatri per adulti, ma anche per bambini.

[Qui](#) potete trovare una panoramica.

Per ulteriori informazioni su teatro ed eventi, contattare la [Città di Mannheim](#).

Biblioteche e librerie

È possibile prendere in prestito libri, riviste, CD e DVD da biblioteche e librerie. È possibile tenere i libri e i media per alcune settimane (periodo di prestito). La maggior parte di essi è in tedesco. Tuttavia, a volte i libri sono disponibili anche in altre lingue. Se si desidera prendere in prestito qualcosa, è necessaria una tessera della biblioteca. La tessera può essere ottenuta in biblioteca. Di solito è necessario pagarla. Se non restituite i libri e i media in tempo, dovrete pagare delle tasse aggiuntive (= denaro).

Nella [città di Mannheim](#) ci sono biblioteche e librerie; [qui](#) potete scoprire dove e quando sono aperte.

Club

Le **associazioni** sono molto importanti per la società tedesca. Offrono alle persone l'opportunità di realizzare obiettivi comuni. Gli obiettivi delle associazioni possono essere molto diversi, ad esempio

- Fare sport
- trascorrere il tempo libero insieme
- aiutare gli altri
- proteggere la natura
- incontrare amici con interessi simili

A Mannheim ci sono molti club sportivi per un'ampia varietà di sport: calcio, football americano, basket, ginnastica, atletica, pallavolo, nuoto e molto altro. Potete trovare tutti i club e i programmi [qui](#) e [qui](#).

Di norma, per entrare a far parte di un club è necessario pagare una quota associativa annuale. Potete ottenere informazioni più dettagliate direttamente dal club.

Importante:

La città di Mannheim sostiene i club sportivi e i bambini e i giovani provenienti da famiglie a basso reddito. Ciò significa che sono previste sovvenzioni per le quote di iscrizione di bambini e ragazzi.

Per ricevere questo aiuto, è necessario presentare una [domanda](#).

Scoprite quali sono i club disponibili nella [vostra città](#).

Scuole di musica

Se voi o il vostro bambino volete imparare a suonare uno **strumento** o a **cantare**, potete andare in una scuola di musica. Lì c'è un insegnante che vi insegna. Qui potete trovare le [offerte della scuola di musica](#) della città di Mannheim e [qui](#) potete vedere tutte le scuole di musica.

Una scuola di musica **costa**. È possibile pagare **una parte dei costi** presentando una [domanda di iscrizione](#).

Concerti, mostre ed eventi

Nella città di Mannheim si tengono numerosi eventi, concerti, festival e mostre.

Potete scoprirli qui:

- [visit-mannheim](#) - mostra tutti i festival e gli eventi, nonché i club di Mannheim
- [Musikexpress](#) - mostra tutti gli eventi, i concerti, le feste, i festival, il tempo libero e la cultura

Mobilità

Mobilità sostenibile

Mobilità sostenibile significa:

Ci muoviamo in un modo che ci fa bene e ha un basso impatto sull'ambiente. Mobilità sostenibile significa meno rumore e meno gas di scarico. Questo migliora la nostra vita in campagna e in città.

Ci sono molti modi per viaggiare in modo sostenibile:

- Camminare o andare in bicicletta: Entrambi sono salutari e non producono gas di scarico nocivi, oltre a essere silenziosi.
- Utilizzare autobus e treni: Sono spesso in funzione nelle città grandi e piccole e rendono più facile spostarsi senza auto.
- Carsharing (Car sharing): Significa che più persone utilizzano la stessa auto. Ma in orari diversi. In questo modo ci sono meno auto sulle strade. Non tutti hanno bisogno di un'auto propria. Il car sharing è un modo per risparmiare i costi elevati di acquisto, assicurazione, tasse, manutenzione e parcheggio.
- Auto elettriche: durante la guida, le auto elettriche non emettono gas di scarico e sono quindi migliori per l'ambiente.

Il Baden-Württemberg vuole consentire a tutti una mobilità sostenibile: ecologica, economica, senza barriere, sicura e adatta all'uso quotidiano.

Si tratta di viaggiare in modo flessibile e combinato. A piedi, in bicicletta, in treno o con un'auto in car sharing. Questo ci permette di raggiungere la nostra destinazione in modo rapido e comodo, proteggendo al contempo l'ambiente.

Mobilità sostenibile significa quindi non solo proteggere l'ambiente, ma anche viaggiare in modo sicuro e confortevole.

Piscine per auto

Viaggiare insieme

Il car pooling è un buon modo per viaggiare in modo flessibile ed economico. Più persone viaggiano insieme in un'unica auto. Hanno la stessa destinazione o si recano al lavoro insieme. In questo modo si risparmia denaro, si riduce il traffico e si protegge l'ambiente.

Vantaggi del carpooling

- **Risparmio di denaro:** Tutti i partecipanti al car pooling condividono i costi. Ad esempio, per la benzina o il parcheggio. Tutti pagano meno.
- **Meno traffico:** quando più persone guidano insieme, ci sono meno auto in circolazione. Ci sono meno ingorghi e l'aria è più pulita.
- **Più contatti sociali:** Le persone che condividono l'auto possono conversare e conoscere nuove persone.

Come posso trovare un carpooling?

Esistono molti siti web e app per questo scopo. Anche alcune associazioni di trasporto o città offrono piattaforme di questo tipo. Esiste un sito web per tutto il Baden-Württemberg. [Qui](#) potete trovare molte offerte di carpooling in un colpo d'occhio.

Auto

L'automobile è un importante mezzo di trasporto. Soprattutto nelle regioni in cui autobus e treni circolano di rado, l'auto è spesso necessaria. Ma non deve essere sempre la propria auto. In molte città esiste il sito Carsharing, dove più persone condividono un'auto. È possibile anche il car pooling, quando le persone viaggiano insieme in un'unica auto. Si tratta di un modo flessibile per spostarsi da un luogo all'altro.

Il Baden-Württemberg mira a rendere il trasporto in auto più ecologico e sicuro.

Patente di guida

Nel Baden-Württemberg ci sono molti modi diversi per spostarsi. In particolare, nelle città si possono utilizzare biciclette, autobus e treni o i servizi del sito Carsharing. Ci sono anche alternative in campagna, come gli autobus a chiamata o il car pooling.

Un'auto e una patente di guida possono comunque essere molto utili. Se gli autobus e i treni circolano di rado o se si devono percorrere lunghe distanze, un veicolo è utile. La cosa importante da ricordare è che non si deve necessariamente avere un'auto propria. Molte opzioni di mobilità possono essere facilmente combinate.

Trasporto pubblico

Il trasporto pubblico locale porta le persone da un luogo all'altro. Si tratta di autobus, tram, treni suburbani e treni regionali. Si possono usare per andare al lavoro, a scuola, dal medico o a fare la spesa.

Gli autobus e i treni sono comodi e spesso più economici dell'auto. Il Baden-Württemberg dispone di biglietti speciali. Sono economici e particolarmente adatti ai giovani, alle famiglie e a molti altri gruppi.

L'obiettivo del Baden-Württemberg è quello di garantire che autobus e treni funzionino in modo puntuale e affidabile.

Trasporto pubblico locale

Molte città dispongono di autobus, metropolitane e tram.
Si tratta del cosiddetto trasporto pubblico locale.

Il trasporto pubblico è un buon modo per spostarsi da un luogo all'altro.
Per esempio, per andare al lavoro, a scuola, dal medico o a fare la spesa.

Dalle prime ore del mattino fino a tarda sera (ma non di continuo), gli autobus e i tram trasportano ogni giorno molte persone in tutta la regione.
Contribuiscono a rendere più comoda la vita quotidiana. Senza bisogno dell'auto.

Quali mezzi di trasporto fanno parte del trasporto pubblico locale?

- Autobus
- Tram (tram)
- Treni della metropolitana
- treni suburbani
- treni regionali (per brevi distanze nel quartiere)

Dove posso acquistare un biglietto?

È necessario un biglietto se si utilizza il trasporto pubblico locale.
Se non avete un biglietto valido e venite controllati, dovrete pagare una multa.
I biglietti vengono controllati dal personale sull'autobus, sul treno o sulla banchina.

È possibile acquistare i biglietti:

- Alle biglietterie automatiche,
- Tramite internet o un'app (ad esempio con l'app bwegt),
- Presso i punti vendita delle aziende di trasporto,
- presso i centri di viaggio Deutsche Bahn. I centri di viaggio della Deutsche Bahn si stanno gradualmente trasformando in centri passeggeri bwegt.
- Anche direttamente con l'autista sull'autobus.

Bambini sui trasporti pubblici

I bambini di età inferiore ai 6 anni sono generalmente trasportati gratuitamente. Sono disponibili biglietti scontati per i bambini di età compresa tra i 6 e i 14 anni.
I possessori di abbonamenti possono portare con sé i bambini gratuitamente in determinate fasce orarie.

Cani sui trasporti pubblici

Anche i cani hanno bisogno di un proprio biglietto su autobus e treni. I cani della polizia, i cani guida, i cani da assistenza e i cani di piccola taglia nei contenitori possono viaggiare

gratuitamente.

Trasporto di biciclette

Le biciclette sono trasportate gratuitamente sui mezzi di trasporto pubblico locale del Baden-Württemberg. Dal lunedì al venerdì, le biciclette possono essere trasportate gratuitamente prima delle 6.00 e dalle 9.00 in poi. Il sabato, la domenica e i giorni festivi il trasporto è gratuito tutto il giorno.

Come mi devo comportare su autobus e treni?

- Prima di salire a bordo: Acquistare e convalidare il biglietto.
- Lasciare liberi i posti per gli anziani, le donne incinte e le persone con disabilità.
- Portate con voi i rifiuti. Non lasciare rifiuti in giro.
- Se ascoltate musica o guardate video, utilizzate le cuffie.
- Parlate o telefonate a un volume ragionevole. In questo modo tutti si sentiranno a proprio agio sull'autobus o sul treno.
- Quando scendete: premete per tempo il tasto "Stop" o andate alla porta.

Dove posso ottenere informazioni?

Se si viaggia in autobus o in treno, si vuole sapere
Quando parte il mio autobus? Dove devo cambiare? Di quale biglietto ho bisogno?

Orari e rete dei percorsi

Gli orari sono esposti alle fermate degli autobus. Potete vederli lì:

- Quando parte l'autobus o il treno,
- Dove si ferma,
- Con quale frequenza.

Molte aziende di trasporto offrono una mappa della rete dei percorsi.
Lì si possono vedere le fermate e i collegamenti tra le diverse linee.

App e internet

Molte città dispongono di app per i trasporti che possono essere utilizzate gratuitamente (ad esempio l'app bwegt).

Nelle app troverete:

- Orari di partenza e coincidenze,
- informazioni sui ritardi
- consigli per il miglior collegamento,
- acquisto di biglietti e prezzi.

Spesso le app mostrano le informazioni in tempo reale. In altre parole, sono completamente aggiornate.

Suggerimento:

In molte grandi stazioni ferroviarie è disponibile una rete WLAN gratuita.

Ciò significa che potete richiamare le informazioni sul vostro cellulare anche senza internet mobile.

Informazioni in stazione o sul treno

Nelle stazioni ferroviarie sono presenti display elettronici con gli orari di partenza.

Molti treni e tram sono dotati di annunci,

- Dove vi trovate in questo momento,
- Quale stazione è la prossima,
- Quando è possibile scendere a una stazione per proseguire verso l'aeroporto, il centro espositivo o altri luoghi importanti.

Questi annunci sono spesso disponibili anche in inglese.

Bahnhofsmiession (Missione di stazione)

La missione di stazione aiuta le persone direttamente in stazione. È gratuita e non richiede registrazione.

Fornisce assistenza, ad esempio:

- Informazioni e assistenza nella comunicazione,
- Salita a bordo del treno,
- Trasporto dei bagagli,
- trovare il binario giusto.

Le missioni di stazione sono presenti in molte grandi stazioni ferroviarie.

Cercate il logo della missione di stazione. Lì troverete assistenza.

[Qui](#) troverete ulteriori informazioni in molte lingue.

Altri servizi in stazione

Le grandi stazioni ferroviarie spesso non offrono solo servizi di trasporto. Ci sono:

- supermercati per la spesa quotidiana
- snack bar, panetterie o caffè per una breve pausa,
- negozi per l'acquisto di vestiti, riviste o articoli da viaggio,
- farmacie e servizi igienici.

In questo modo potrete sfruttare il tempo di attesa o fare qualcosa di veloce.

Nelle stazioni ferroviarie non è consentito fumare. In alcuni casi, vi è un'area appositamente segnalata in cui è consentito fumare.

Comfort su autobus e treni e alla fermata

Molti treni e autobus dispongono di:

- WLAN (gratuita o con login),
- aria condizionata, in modo che non faccia troppo caldo in estate e sia piacevolmente caldo in inverno,
- prese di corrente per ricaricare telefoni cellulari o computer portatili,
- spazio per passeggini, sedie a rotelle, biciclette o bagagli.

In molte fermate sono presenti pensiline per gli autobus:

- pensiline per autobus o pensiline di attesa per ripararsi dalla pioggia o dal vento,
- panchine per riposare.

Offerte complementari al trasporto pubblico locale

Molte associazioni di trasporto offrono ulteriori opzioni per viaggiare in modo flessibile:

- Noleggio di biciclette o e-scooter,
- **Car sharing** (prendere in prestito un'auto senza possederla),
- autobus comunitari e auto su richiesta.

Trasporto a lunga distanza

Se volete viaggiare lontano, potete utilizzare i servizi a lunga percorrenza del sito Deutschen Bahn.

Questi treni fanno parte del servizio a lunga percorrenza:

- ICE (Intercity-Express): molto veloce, con poche fermate.
- IC (Intercity): veloce, ferma in più stazioni.
- EC (Eurocity): collega le città tedesche con altri Paesi. Ad esempio con la Svizzera, l'Austria o la Francia.

I treni a lunga percorrenza vi portano rapidamente e comodamente nelle grandi città, anche attraverso i confini nazionali e di stato.

Dove posso acquistare un biglietto?

È possibile acquistare i biglietti per il trasporto a lunga percorrenza online sul sito www.bahn.de o tramite l'app "DB Navigator", presso le biglietterie automatiche in stazione o presso il centro viaggi Deutsche Bahn (sportello di biglietteria in stazione). Nel Baden-Württemberg, i centri di viaggio della Deutsche Bahn si stanno gradualmente trasformando in centri passeggeri bwegt.

A seconda dell'offerta, i biglietti sono validi solo per un treno specifico e un collegamento specifico.

Per acquistare un biglietto online o con il "DB Navigator", sono necessari

- Un conto bancario con addebito diretto SEPA,
- un conto PayPal, Apple Pay o Bonvoy, oppure

- Una carta di credito o una carta di pagamento.

È anche possibile pagare in contanti allo sportello.

Per pagare online, di solito è necessario un conto cliente su Deutschen Bahn. È possibile crearne uno gratuitamente nell'app o sul sito www.bahn.de.

Cosa si può fare con il DB Navigator?

L'app DB Navigator è l'app Deutschen Bahn.

Potete usarla per cercare facilmente i collegamenti ferroviari, acquistare i biglietti e pianificare il vostro viaggio. Il tutto sul vostro cellulare o PC.

Ricerca dei collegamenti:

Inserite da dove a dove volete viaggiare. L'app vi mostrerà i treni adatti, i cambi e gli orari.

Acquistare i biglietti:

È possibile acquistare un biglietto direttamente nell'app - per ICE, IC, EC, per i treni regionali o anche per il Deutschlandticket.

Salvare i biglietti:

Potete trovare i biglietti acquistati nell'app. Non è necessario stampare un biglietto cartaceo. È sufficiente mostrare il biglietto nell'app al controllo dei biglietti.

Vedere ritardi e binari:

Potete vedere se il treno è in orario, se il binario è cambiato o quanto tempo manca per cambiare treno.

Prenotare un posto:

È possibile prenotare un posto a sedere o riservarne uno in seguito.

Servizi sul treno:

- La maggior parte dei treni a lunga percorrenza dispone di WLAN, prese di corrente e aria condizionata.
- Ci sono servizi igienici e di solito anche un bistrot o una carrozza ristorante a bordo.
- Ci sono posti a sedere senza barriere per le persone con disabilità.
- Per le famiglie ci sono aree separate. È consigliabile prenotare un posto nelle ore di punta, cioè quando i treni sono pieni.

Non è obbligatorio prenotare un posto a sedere, ma spesso conviene: soprattutto nei viaggi lunghi o nelle ore di punta, non è garantito che si ottenga un posto libero. È anche possibile prenotare un posto a sedere (online, tramite app o alla biglietteria).

Sul sedile viene visualizzato un display elettronico con il messaggio "Riservato".

È possibile portare la bicicletta su alcuni treni a lunga percorrenza, ma solo con un biglietto per biciclette e una prenotazione.

Chiedete in anticipo se sono disponibili posti bici sul treno desiderato.

Mobilitätsservice il Deutschen Bahn

Se viaggiate con Deutschen Bahn , potete prenotare l'assistenza in anticipo.

Si chiama Mobilitätsservice.

Le ferrovie organizzeranno, ad esempio

1. Aiuto per salire sul treno
2. Assistenza al cambio di treno
3. Assistenza per scendere dal treno

È necessario iscriversi a Mobilitätsservice prima del viaggio, preferibilmente con qualche giorno di anticipo.

Il vostro contatto personale con il centro Mobilitätsservice(MSZ)

☎ Telefono: +49 (0) 3065212888

@E-mail: msz@deutschebahn.com

🌐 [online](#)

Orari di apertura:

Da lunedì a venerdì ore 6-22,
sabato, domenica e festivi ore 8-20

Biglietto Baden-Württemberg

Baden-Württemberg-Ticket (Baden-Württemberg-Ticket) - viaggiare in modo flessibile senza abbonamento

Con il Baden-Württemberg-Ticket potete viaggiare nella regione per un giorno intero e per tutti i viaggi che volete.

Se si viaggia da una regione all'altra, di solito sono necessari più biglietti. Questo perché nel Baden-Württemberg ci sono molte regioni di trasporto. Ogni regione ha i propri biglietti e prezzi.

Con il Baden-Württemberg-Ticket, un solo biglietto è sufficiente per l'intero viaggio sui trasporti locali e regionali.

Che cos'è il Baden-Württemberg-Ticket?

- Il biglietto consente di viaggiare e cambiare treno in tutto il Baden-Württemberg. Anche se si viaggia andata e ritorno. Oppure se si fanno deviazioni o pause più lunghe.
- Il biglietto è valido per un giorno. Dal lunedì al venerdì, tuttavia, solo a partire dalle 9.00. Il sabato, la domenica e i giorni festivi dalle ore 0.00. È sempre possibile viaggiare fino alle 3 del giorno successivo.
- Il Baden-Württemberg-Ticket non è un abbonamento. Si acquista un biglietto solo quando se ne ha bisogno.
- Il biglietto è valido per l'intero viaggio sui trasporti locali e regionali. Ad esempio, su tutti i treni urbani, i tram e gli autobus. E sui treni IRE, RB, RE e MEX.

- Il biglietto non è valido sui treni a lunga percorrenza come ICE, IC, EC o con fornitori privati come FlixTrain.
- È inoltre possibile acquistare un biglietto per un gruppo di massimo 5 persone. Più persone viaggiano, più il prezzo è basso a persona.
- Fino a 3 bambini di età compresa tra i 6 e i 15 anni possono viaggiare gratuitamente.
- I bambini di età inferiore ai 6 anni non hanno bisogno di un biglietto.
- Esiste anche un sito Baden-Württemberg-Ticket Young per i giovani di età inferiore ai 27 anni. È un po' più economico.

Dove posso acquistare un biglietto del Baden-Württemberg?

- Alle biglietterie automatiche nelle stazioni ferroviarie.
- Presso i centri di viaggio della Deutsche Bahn. I centri di viaggio della Deutsche Bahn nel Baden-Württemberg si stanno gradualmente trasformando in centri passeggeri bwegt.
- Nei centri clienti delle associazioni di trasporto.
- Online su www.bahn.de o sull'app "DB Navigator".
- Nelle app dei biglietti delle associazioni di trasporto o su bwegt-App.

Trasporto biciclette:

Dal lunedì al venerdì, le biciclette possono essere trasportate gratuitamente su quasi tutti i treni locali e regionali del Baden-Württemberg. Questo vale per il periodo prima delle 6.00 e dalle 9.00 in poi. Per il periodo intermedio è necessario un biglietto aggiuntivo per la bicicletta. Il sabato, la domenica e i giorni festivi il trasporto è gratuito tutto il giorno.

Il biglietto è valido anche su tratte selezionate negli Stati federali confinanti e in Svizzera. Se si desidera portare con sé una bicicletta, è necessario un biglietto aggiuntivo per le tratte negli altri Stati federali e in Svizzera.

Biglietto Germania

Deutschlandticket (Deutschlandticket) - viaggiare in modo semplice ed economico

Il Deutschlandticket costa 63 euro al mese (a partire da gennaio 2026). Il Deutschlandticket è più economico di molti abbonamenti mensili. Con questo biglietto è possibile utilizzare tutti gli autobus, le S-Bahn, le metropolitane, i tram e i treni regionali (ad esempio IRE, RE, RB, MEX, ecc.) in tutta la Germania.

È importante sapere che:

- Il biglietto non è valido sui treni a lunga percorrenza come ICE, IC, EC o con fornitori privati come FlixTrain.
- È un abbonamento che si rinnova automaticamente ogni mese.
- Per l'abbonamento è necessario un conto bancario con addebito diretto SEPA. È possibile ottenere il biglietto anche senza un conto bancario con addebito diretto SEPA. Ma non come abbonamento (vedi sotto).
- Il costo del biglietto sarà detratto ogni mese dal vostro conto bancario.

- Se non avete più bisogno del biglietto, dovete disdirlo entro il 10 del mese. È possibile disdire l'abbonamento per iscritto tramite e-mail o lettera. Ma anche online se si dispone di un conto cliente. Oppure se avete ordinato il biglietto tramite un'app.
- Il biglietto è disponibile solo in formato digitale. È memorizzato su una carta con chip o su uno smartphone.
- Se si sottoscrive un abbonamento o si acquista il biglietto una volta, è possibile utilizzarlo immediatamente.

Dove posso acquistare il biglietto?

- Online sui siti web e tramite le app delle associazioni di trasporto.
- Online su www.bahn.de o sull'app "DB Navigator".
- Per acquistare un abbonamento online, è necessario un conto bancario con addebito diretto SEPA. Il Deutschlandticket può essere acquistato online anche con la carta di pagamento. Tuttavia, solo se la carta Visa è accettata come mezzo di pagamento nel sistema di pagamento del fornitore.
- In caso contrario, è possibile acquistare il Deutschlandticket in loco presso un centro viaggi Deutsche Bahn. Nel Baden-Württemberg, i centri di viaggio della Deutsche Bahn si stanno gradualmente trasformando in centri passeggeri bwegt. Di solito si trovano nelle principali stazioni ferroviarie delle grandi città. È possibile pagare il Deutschlandticket in contanti, con una carta di pagamento o con una carta di credito. Tuttavia, non riceverete il Deutschlandticket in abbonamento. È necessario acquistarne uno nuovo ogni mese.
- Il biglietto può essere acquistato anche online utilizzando l'account di un'altra persona. È possibile utilizzarlo se il proprio nome viene inserito al momento dell'acquisto.
- In molti casi, non è possibile acquistare un Deutschlandticket presso i punti vendita delle associazioni di trasporto locali. È meglio chiedere agli uffici locali delle associazioni di trasporto se è possibile.

Chi può utilizzare il biglietto?

Chiunque viva in Germania o vi si rechi può acquistare il Deutschlandticket.

Non può essere ceduto ad altre persone. Può quindi essere utilizzato solo dalla persona il cui nome è riportato sul biglietto. I bambini sotto i 6 anni possono viaggiare gratuitamente.

Ci sono sconti?

Per i giovani del Baden-Württemberg c'è lo sconto D-Ticket JugendBW.

Ulteriori vantaggi:

In alcune regioni, i possessori di Deutschlandticket ricevono sconti, ad esempio per visitare le strutture ricreative.

Biglietto D JugendBW

Il biglietto per i giovani

Che cos'è il D-Ticket JugendBW (D-Ticket JugendBW)?

Il D-Ticket JugendBW è un abbonamento a basso costo per i giovani del Baden-Württemberg.

È destinato, ad esempio, a:

- Alunni,
- tirocinanti,
- studenti,
- persone che svolgono attività di volontariato.

Cosa offre il D-Ticket JugendBW?

- **Validità:** con questo biglietto i giovani possono utilizzare tutti i trasporti locali e regionali in tutto il Baden-Württemberg e in Germania. Ciò include tutti gli autobus, i treni suburbani, le metropolitane, i tram e i treni regionali (ad esempio IRE, RE, RB, MEX ecc.). Il biglietto non è valido sui treni a lunga percorrenza come ICE, IC, EC o con fornitori privati come FlixTrain.
- **Prezzo:** Il D-Ticket JugendBW è un **abbonamento annuale**. Costa 540 euro all'anno [a partire da gennaio 2026]. Ciò significa che si pagano 45 euro al mese.
- **Cancellazione:** Non è possibile annullare l'abbonamento durante il primo anno. In seguito, è possibile annullarlo ogni mese. In caso di trasloco, a volte è possibile annullare l'abbonamento prima. Questo viene deciso dall'associazione dei trasporti.

Chi può utilizzare il D-Ticket JugendBW?

Il D-Ticket JugendBW è destinato a tutti i giovani che vivono nel Baden-Württemberg ma non lavorano:

- Frequentano la scuola (fino a 21 anni),
- Studiare (fino a 27 anni),
- svolgono un apprendistato (fino a 27 anni),
- o fare servizio volontario (fino a 27 anni).

Il biglietto appartiene sempre a una persona specifica. Il nome è riportato sul biglietto e la persona non può cederlo.

Dove posso acquistare il D-Ticket JugendBW?

- Online sui siti web delle associazioni di trasporto del Baden-Württemberg.
- In loco presso gli uffici clienti delle associazioni di trasporto.
- Online su www.bahn.de o sull'app "DB Navigator".
- Nelle stazioni ferroviarie o nei centri di viaggio Deutsche Bahn. I centri di viaggio della Deutsche Bahn nel Baden-Württemberg si stanno gradualmente trasformando in centri passeggeri bwegt.
- È possibile ordinare il biglietto anche per posta utilizzando un modulo d'ordine.

È importante:

- Per l'abbonamento è necessario un conto bancario con addebito diretto SEPA. Il costo del biglietto verrà detratto ogni mese dal vostro conto bancario.
- L'abbonamento si rinnova automaticamente a tempo indeterminato. Al massimo, però, fino alla fine del periodo di formazione o fino al compimento dei 27 anni.
- Il biglietto viene emesso su una carta con chip o sullo smartphone.

Vantaggi del D-Ticket JugendBW

- **Prezzo vantaggioso:** solo 540 euro all'anno. È particolarmente interessante per i giovani che utilizzano regolarmente i trasporti pubblici.
- **Valido in tutto il Baden-Württemberg e in Germania:** il biglietto è valido per tutti i trasporti pubblici locali e regionali del Land.
- **Facile da usare:** non è necessario acquistare biglietti in continuazione - si ha sempre un biglietto valido a portata di mano.

applicazione bwegt

Con l'applicazione **bwegt-App (app bwegt)**, potete viaggiare e pagare comodamente i viaggi in autobus e in treno in tutto il Baden-Württemberg. Tutto con il vostro cellulare. Senza dover acquistare il biglietto al distributore automatico o dal conducente.

Orari e collegamenti in tempo reale

Con l'**app bwegt** potete facilmente cercare un collegamento con la vostra destinazione e pianificare il vostro viaggio.

- **L'app mostra i dati in tempo reale:** potete vedere immediatamente se il vostro autobus o treno è in orario, in ritardo o cancellato.
- **Mappa in tempo reale:** la mappa in tempo reale mostra le fermate, i percorsi, i veicoli di car sharing e i parcheggi per le biciclette nelle vicinanze. L'app fornisce informazioni aggiornate sul viaggio. Ad esempio, interruzioni, lavori stradali o suggerimenti per le escursioni. È disponibile in tedesco e in inglese.
- **Acquisto del biglietto:** con l'app è possibile acquistare contemporaneamente il biglietto per il viaggio.

Basta acquistare il biglietto con CiCoBW

CiCoBW è incluso nell'app bwegt. Con CiCoBW è possibile effettuare il check-in quando si sale a bordo e il check-out quando si scende, semplicemente passando il cellulare. L'app calcola automaticamente il prezzo migliore per il vostro viaggio.

Come funziona CiCoBW?

1. Si scarica l'app bwegt sul cellulare, si crea un account cliente e si imposta la funzione CiCoBW.
2. Prima di salire a bordo, si passa il dito sul cellulare per effettuare il check-in.
3. Quando scendete, passate di nuovo il cellulare per effettuare il check-out.
4. L'applicazione calcola automaticamente il prezzo più conveniente per il viaggio.

Se si cambia treno, l'app lo riconosce automaticamente. Riconosce inoltre automaticamente quando si termina il viaggio e effettua il check-out.

Durante il viaggio, l'app visualizza un biglietto sul cellulare. Lo si mostra al controllo dei biglietti.

Non è necessario un abbonamento o una conoscenza preliminare di biglietti o prezzi. Si può semplicemente partire. Completamente flessibile.

Importante:

Per utilizzare la funzione, è necessario un conto bancario con addebito diretto SEPA, una carta di credito o una carta di pagamento.

Vantaggi dell'app bwegt:

- **Chiaro:** vedere subito gli orari, senza lunghe ricerche.
- **Pratico:** acquistare i biglietti senza conoscere le tariffe grazie a CiCoBW.
- **Individuale:** salvare i preferiti, personalizzare le impostazioni

L'app è valida su tutti i trasporti locali e regionali del Baden-Württemberg, in tutte le associazioni di trasporto e su tutte le reti di trasporto con bwtarif. Ciò significa su autobus, treni suburbani, metropolitane, tram e treni regionali (ad es. IRE, RE, RB, MEX ecc.).

È possibile scaricare l'app bwegt qui:

[Su App Store](#)

[Su Google Play](#)

Essere mobili

Andare a piedi

Viaggiare a piedi: facile, sano e adatto a tutti i giorni

Camminare fa parte della vita quotidiana.

Si va a piedi alla fermata dell'autobus, a fare la spesa o a portare i bambini a scuola.

Camminare è semplice. Non costa nulla e mantiene in forma.

Nel Baden-Württemberg, circa un viaggio su quattro viene fatto a piedi. Questo dimostra quanto sia importante camminare per la vita di tutti i giorni.

Perché camminare fa bene

- È facile ed economico.
- Non c'è bisogno di biglietti o di tecnologia.
- Camminare rafforza la circolazione, i muscoli e l'equilibrio.
- Aiuta a mantenersi in forma e può ridurre lo stress.

- Anche i brevi spostamenti a piedi fanno bene e aiutano a mantenersi indipendenti. Ad esempio, per andare dal medico o al supermercato

Consigli per camminare in sicurezza

- Camminate sempre sul marciapiede, se c'è.
- Fate attenzione alle auto e alle biciclette quando attraversate la strada.
- Utilizzate sempre le strisce pedonali o i semafori per attraversare la strada.
- Al buio, indossate abiti chiari o catarifrangenti per essere visti più facilmente.
- Non guardate il cellulare mentre camminate. Rimanete vigili.

Percorsi migliori - sicuri e confortevoli

Molte città e comuni stanno migliorando i percorsi per le persone che camminano.

Ad esempio:

- Più panchine per riposare tra un percorso e l'altro.
- Marciapiedi più larghi e meno ostacoli.
- Attraversamenti più sicuri. Ad esempio, attraversamenti zebrati o semaforizzati.
- Segnaletica per orientarsi meglio.
- Nelle zone a traffico limitato, le auto possono circolare solo lentamente. Le persone possono muoversi in modo più sicuro e libero. Questo è particolarmente importante per i bambini, gli anziani e le persone con disabilità.

Molte città e comuni mettono a disposizione su Internet mappe per gli spostamenti a piedi. O mappe per le persone con disabilità e dipendenti da una sedia a rotelle, ad esempio.

Norme di circolazione per i ciclisti

Regole importanti quando si va in bicicletta

- **Pedalare sempre sul lato destro della strada**

I ciclisti utilizzano il lato destro della strada su tutti i sentieri e le strade.

- **Pedalare solo sulla pista ciclabile o sulla strada**

Non è consentito pedalare sul marciapiede. Il marciapiede è destinato alle persone che camminano. Se c'è una pista ciclabile con un cartello blu, è necessario utilizzarla e non si può pedalare sulla strada.



- **Piste ciclabili senza obbligo di utilizzo**

Se manca il segnale blu, la pista ciclabile può essere utilizzata, ma non è obbligatoria. Spesso queste piste ciclabili si riconoscono dal fatto che accanto ad esse c'è un sentiero pedonale. In alcune città, inoltre, sono pavimentate in un colore diverso dal marciapiede, spesso rosso. Oppure sono contrassegnate da un simbolo della bicicletta dipinto.

- **Pista ciclabile e marciapiede separati**

In questo caso la pista ciclabile e il marciapiede corrono fianco a fianco. Il segnale è solitamente posto tra le due piste. I ciclisti non possono utilizzare il marciapiede, nemmeno per sorpassare. È necessario utilizzare la pista ciclabile. I ciclisti non possono circolare sulla strada.



- **Pista pedonale e ciclabile condivisa**

I ciclisti non possono circolare sulla carreggiata, ma devono condividere il percorso con i pedoni. I ciclisti non hanno la precedenza, ma i pedoni devono lasciarli passare.

Pertanto: mostrate rispetto per i pedoni e suonate il campanello per consentire il passaggio.



- **Corsia ciclabile**

Una corsia ciclabile è destinata principalmente ai ciclisti. Possono circolare fianco a fianco e hanno la precedenza. Le auto possono percorrerla solo se consentito da un'apposita segnaletica e devono avere un occhio di riguardo.



- **Attenzione ai semafori e alla segnaletica**

I semafori e i segnali stradali valgono anche per le biciclette.

Se vedete un semaforo sulla pista ciclabile, esso vale per voi. Sulle piste ciclabili senza

semafori per ciclisti, valgono i semafori che valgono anche per gli automobilisti.

- **Fare segnali con la mano**

Se volete svoltare (a destra o a sinistra), dovete tendere il braccio.
In questo modo si fa capire agli altri cosa si intende fare.

- **Non viaggiare fianco a fianco**

Andate uno dietro l'altro. Soprattutto su sentieri o strade strette.
È possibile procedere fianco a fianco solo se c'è spazio sufficiente e se non si ostacola il traffico.

- **Le luci sono obbligatorie**

Le luci sono necessarie quando si va in bicicletta: bianche davanti e rosse dietro.

Le biciclette sono dotate di luci fisse. Sono ammesse anche luci staccabili.
In questo modo potete vedere chiaramente ciò che vi circonda e gli altri possono vedervi meglio.
È necessario utilizzare le luci quando è buio o piove.

- **Non guidate con il cellulare**

Non è consentito tenere il cellulare in mano durante la guida.
È pericoloso e vietato.

- **Niente cuffie con musica ad alto volume**

Dovete essere in grado di sentire il traffico.
La musica non deve essere così alta da non sentire più nulla.

- **Bambini di età inferiore agli 8 anni che viaggiano sui marciapiedi**

I bambini di età inferiore agli 8 anni non possono circolare sulla strada o sulla pista ciclabile.

Devono pedalare sul marciapiede. Un adulto può accompagnarli sul marciapiede.

I bambini di età compresa tra gli 8 e i 10 anni possono pedalare anche sulla pista ciclabile o sulla strada.

A partire dai 10 anni, i bambini devono percorrere la pista ciclabile o la strada.

- **Assicurare correttamente la bicicletta**

Posizionate la bicicletta in modo che nessuno possa inciamparvi.
E chiudetela con un lucchetto.

- **Attenzione:** gli autocarri si accorgono facilmente dei ciclisti. Cercate di circolare nel campo visivo dell'autista del camion.

- Usate **scarpe robuste** (niente infradito!).

- **I limiti di alcol** si applicano anche alle biciclette.

Il ciclismo in pratica

Imparare ad andare in bicicletta: corsi per adulti e bambini

Non tutti sanno andare in bicicletta. Questo è abbastanza normale.

Molte persone non hanno avuto l'opportunità di imparare o non si sentono sicure sulle strade. Per questo motivo, in molte città esistono corsi in cui voi o il vostro bambino potete esercitarvi ad andare in bicicletta in tutta sicurezza.

Tali corsi sono offerti, ad esempio, da

- Laboratori di biciclette
- organizzazioni come ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club)
- Centri di sicurezza stradale
- Centri di istruzione per adulti (VHS)

I corsi sono spesso gratuiti o costano pochissimo.

Ad esempio, è possibile esercitarsi a partire, frenare, svoltare in sicurezza o guidare nel traffico.

Esistono anche programmi speciali per donne, anziani o rifugiati.

Officine per biciclette

Le officine per biciclette permettono a un maggior numero di persone di utilizzare la bicicletta. In molte città ci sono officine per la riparazione delle biciclette che offrono un'ampia gamma di servizi:

- **Auto-aiuto:** se la vostra bicicletta si rompe, potete ripararla da soli con l'aiuto di esperti. Gli strumenti sono solitamente disponibili.
- **Prendere in prestito e comprare:** Anche se avete pochi soldi o non possedete una bicicletta. Spesso è possibile noleggiare o acquistare biciclette a prezzi vantaggiosi.
- **Informazioni:** Molti negozi di riparazione di biciclette vi daranno consigli su dove andare e dove comprare una bicicletta. Vi mostreranno anche come pedalare in sicurezza.
- **Corsi:** alcune officine offrono corsi per adulti e bambini per imparare ad andare in bicicletta.

Noleggiare biciclette tramite app

In molte città è possibile noleggiare biciclette anche tramite app. Potete trovare una bicicletta nelle vicinanze, noleggiarla e restituirla dopo il viaggio. È un modo rapido per spostarsi in città.

Come funziona il noleggio di biciclette?

- **Registrazione:** ci si registra presso un fornitore e si crea un account cliente. Di solito si fa online o tramite un'app. Alcuni fornitori possono richiedere una tassa per la registrazione.
- **Prenotare una bicicletta:** L'app visualizza le biciclette disponibili nelle vicinanze, che possono essere sbloccate.
- **Giro e riconsegna:** Dopo la corsa, la bicicletta può essere restituita a una stazione designata. Con alcuni fornitori, la bicicletta può essere restituita anche al di fuori della stazione.

- **Pagamento:** Di norma, è possibile pagare con carta di credito, addebito diretto SEPA o PayPal. È quindi necessario un conto bancario. Esistono diverse tariffe. Di solito si paga un certo importo al minuto. È anche possibile sottoscrivere un abbonamento e ricevere determinati vantaggi. Si può trattare dell'uso di biciclette elettriche, cargo bike o minuti gratuiti.
Una cargo bike è una bicicletta speciale che dispone di molto spazio per il trasporto di oggetti. Invece di utilizzare un grande bagagliaio come quello di un'auto, si può usare una cargo bike per trasportare, ad esempio, la spesa, le borse o i bambini. È come una normale bicicletta, ma ha un grande contenitore o un cestino nella parte anteriore o posteriore.

Combinare bicicletta e trasporto pubblico

La bicicletta e il treno o l'autobus possono essere facilmente combinati.

- **Portate la bici alla stazione ferroviaria:** spesso ci sono parcheggi sicuri, come box per le bici o grandi parcheggi per le bici.
- **Portate la bici sul treno:** È possibile portare la bicicletta con sé su molti treni regionali. A questo scopo, sul treno ci sono aree separate.

Attenzione: in alcuni casi è necessario un biglietto aggiuntivo per la bicicletta.

Attrezzatura per biciclette

Una bicicletta sicura: cosa bisogna considerare

Quando acquistate una bicicletta, assicuratevi che sia sicura.

Una bicicletta sicura deve essere dotata di:

- **Luci** anteriori (bianche) e posteriori (rosse)
- **Campanello** - per farsi notare
- Due **freni** funzionanti: uno anteriore e uno posteriore.
- **Riflettori:**
anteriore e posteriore
sui pedali
e sulle ruote (2 per ruota)

Questi elementi sono obbligatori.

La bicicletta è idonea alla circolazione solo con questo equipaggiamento.

Se qualcosa è rotto, fatelo riparare al più presto.

Perché: non è consentito circolare su strada senza una bicicletta in regola.

In caso di controllo da parte della polizia, dovrete pagare una multa se la vostra bicicletta non è sicura.

Seggiolino per bambini

Se volete portare con voi un bambino in bicicletta, avete bisogno di un seggiolino o di un rimorchio per bicicletta.

Il seggiolino per bambini viene fissato alla parte posteriore o anteriore della bicicletta, a seconda del modello.

È importante:

- Il seggiolino deve essere fissato saldamente alla bicicletta.
- Il bambino deve indossare il casco, anche nel seggiolino.
- Assicurarsi che il bambino sia ben allacciato.
- La bicicletta deve essere stabile e idonea alla circolazione.

Un seggiolino per bambini è generalmente adatto a bambini fino a circa 22 kg - questo dato è riportato anche sul seggiolino.

Per i bambini più grandi è spesso meglio viaggiare in un rimorchio per bicicletta.

Suggerimento:

Chiedete al negozio di biciclette una bicicletta idonea alla circolazione. Fate controllare regolarmente la vostra bicicletta.

Aree di parcheggio speciali

Parcheggi multipiano e sotterranei

Nelle città si trovano spesso parcheggi multipiano e sotterranei. Si tratta di edifici a più piani dove è possibile parcheggiare in sicurezza e al riparo dalle intemperie.

Funziona così:

1. Ci si avvicina alla barriera e si preme un pulsante.
2. Si riceve un biglietto di parcheggio.
3. Si cerca un parcheggio libero.
4. Prima di lasciare il parcheggio, si paga il biglietto presso la macchina di pagamento nell'edificio (in contanti o con carta di debito).
5. Il biglietto pagato può essere utilizzato per aprire la barriera di uscita.

Suggerimento:

Molti parcheggi offrono posti auto per donne, posti auto per disabili e stazioni di ricarica per auto elettriche.

Aree di parcheggio speciali

Parcheggi per disabili: Sono consentiti solo con un permesso di parcheggio blu UE. Questo può essere ottenuto con un pass per disabili gravi con il simbolo "aG" (disabili eccezionali) o "BI" (non vedenti).

Parcheggi a sosta breve: Ad esempio davanti alle farmacie o alle panetterie - spesso con disco orario.

Parcheggi per donne: Ad esempio nei parcheggi multipiano, ben illuminati e vicini alle uscite.

Parcheggi con stazioni di ricarica elettrica: solo per le auto elettriche durante la ricarica.

Parcheggi Park-and-ride (P+R): Alla periferia della città. Si parcheggia l'auto e si prosegue il viaggio in autobus o in treno. Spesso sono economici o gratuiti.

Parcheggi in situazioni particolari

Nelle aree residenziali

- Parcheggiate in modo da non ostacolare nessuno.
- Assicuratevi che ci sia spazio sufficiente per la raccolta dei rifiuti, le ambulanze e i veicoli per le consegne.
- Non parcheggiare direttamente negli angoli o davanti ai passi carrabili.

Nel centro città

- Spesso i posti liberi sono pochi.
- È meglio utilizzare parcheggi multipiano o parcheggi P+R con buoni collegamenti con autobus e treni.
- Prestare particolare attenzione ai cartelli e alle tariffe.

Vicino a scuole e asili

Spesso ci sono zone speciali, ad esempio:

- Divieti di sosta,
- soste per i genitori,
- strade scolastiche con divieto di circolazione in determinati orari,

Queste zone proteggono i bambini. Parcheggiate solo se è consentito, e solo per poco tempo.

Cosa succede in caso di infrazioni al divieto di sosta?

Multe

Se si parcheggia in modo scorretto, spesso si deve pagare una multa.

Rimorchio

Vi verrà tolta la patente se, ad esempio:

- parcheggiate su una corsia antincendio,
- parcheggiate in un posto per disabili senza autorizzazione
- o parcheggiate in un luogo pericoloso

In questi casi, l'auto può essere rimossa. Spesso si tratta di un'operazione molto costosa.

Sicurezza nel parcheggio

- Fate attenzione al traffico (auto, ciclisti e pedoni) quando salite e scendete dall'auto.
- Aprite la portiera con cautela, soprattutto sul ciglio della strada.
- Chiudete sempre a chiave l'auto.

- Non lasciate oggetti di valore visibili in auto.

In Germania i parcheggi sono ben regolamentati e chiaramente segnalati.

Ci sono molte opzioni, dai parcheggi su strada a quelli multipiano.

Se vi attenete alle regole, potete parcheggiare in modo sicuro, senza stress e senza multe.

Parceggio + corsa

Cosa significa Park + Ride?

Park + Ride significa: si guida l'auto in un parcheggio P+R. Questi parcheggi si trovano spesso alla periferia delle città o presso le stazioni ferroviarie. Si parcheggia lì e si prosegue il viaggio in autobus o in treno.

In questo modo si evitano gli ingorghi nel centro città e la lunga ricerca di un parcheggio.

Vantaggi Park + Ride

- **Meno stress:** non dovete cercare un parcheggio in centro città.
- **Risparmio di tempo:** Gli autobus e i treni sono spesso più veloci delle auto.
- **Risparmiare denaro:** Molti parcheggi di Park+Ride sono gratuiti o costano pochissimo.
- **Proteggere l'ambiente:** Meno auto in città significa meno gas di scarico e aria più pulita.

Dove posso trovare Park+Ride posti auto?

Park+Ride-Spesso è possibile trovare posti auto:

- Vicino alle stazioni ferroviarie,
- Alle principali fermate di autobus e treni,
- Nelle periferie delle città o sulle strade principali,
- È possibile cercare i parcheggi P+R direttamente con la funzione di ricerca su Google Maps.
- Sono ben segnalati. I cartelli con il simbolo "P+R" indicano la strada da seguire.



Come funziona Park + Ride?

1. Raggiungete il parcheggio Park+Ride con la vostra auto.
2. Parcheggiate lì.
3. Poi si prende l'autobus o il treno e si viaggia in città.
4. Alla fine, si torna al parcheggio e si ritira l'auto.

Spesso si trovano biglietti combinati a basso costo:

Si paga una sola volta e si paga il parcheggio e il biglietto per l'autobus o il treno.