

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Wichtige Infos für Kriegsflüchtlinge aus der Ukraine | 5 |
| Willkommen in Deutschland und Regensburg: Erste Infos | 7 |
| Willkommen in Regensburg! | 7 |
| Regensburg in Deutschland | 7 |
| Wichtige Gesetze und Regeln | 9 |
| Demokratie und Wahlen in Deutschland | 10 |
| Zusammenleben in Deutschland | 11 |
| Kommunikation und Beziehungen | 11 |
| Termine, Behörden, Dokumente | 12 |
| Über die Regensburg App Integreat | 13 |
| Asyl | 14 |
| Asyl-Antrag | 14 |
| ANKER-Einrichtung Regensburg | 18 |
| Was ist eine Anker-Einrichtung? | 18 |
| Flüchtlings- und Integrationsberatung im Anker | 18 |
| Asylverfahrensberatung im Anker (AVB) | 19 |
| Angebote in der Anker-Einrichtung | 20 |
| Ombuds-Stelle | 22 |
| Ich lebe in einer Gemeinschafts-Unterkunft (GU) | 22 |
| Ich muss mich in der GU an Regeln halten | 22 |
| Deutsch lernen in der Gemeinschafts-Unterkunft | 23 |
| Helferkreise | 24 |
| Sozialamt: Geld und Leistungen | 24 |
| Bezahlkarte für Asylbewerber | 26 |
| Arbeiten und Ausbildung als Asylbewerber | 29 |
| Praktikum | 29 |
| Ausbildung, Beruf lernen | 30 |
| Arbeiten | 32 |
| Nach der Anerkennung als Flüchtling | 33 |
| Du gehst zur Ausländerbehörde für neue Dokumente | 33 |
| Im Jobcenter kannst Du Geld, Arbeit und Integrations-Kurse bekommen | 35 |
| Du brauchst ein Bank-Konto für Geld | 37 |
| Du brauchst eine Kranken-Versicherung | 39 |
| Du brauchst eine Wohnung | 39 |
| Beratung und Hilfe | 40 |
| Flüchtlings- und Integrationsberatung | 40 |
| Was ist die Flüchtlings- und Integrationsberatung? | 40 |
| Flüchtlings- und Integrationsberatung der Stadt Regensburg | 41 |
| Flüchtlings- und Integrationsberatung der Caritas | 42 |
| Flüchtlings- und Integrationsberatung des CVJM | 43 |
| Flüchtlings- und Integrationsberatung der Johanniter | 44 |
| Die Migrations-Beratung für Erwachsene (MBE) | 44 |
| Was ist die MBE? | 44 |
| MBE der Caritas Regensburg | 46 |
| MBE der Landsmannschaft der Deutschen aus Russland | 47 |
| Der Jugend-Migrations-Dienst (JMD) | 48 |
| Was ist der JMD? | 48 |
| JMD der Jugendwerkstatt | 49 |
| JMD der Katholischen Jugendfürsorge der Diözese Regensburg e.v. | 49 |

| | |
|---|----|
| Hilfe für Opfer von Gewalt und Diskriminierung | 50 |
| B.U.D. – Beratung, Unterstützung, Dokumentation für Opfer von rechtsextremer Gewalt | 50 |
| Anti-Diskriminierungs-Stelle der Stadt Regensburg | 50 |
| Beratung und Hilfe für Frauen | 51 |
| SOLWODI (Solidarity With Women In Distress) | 52 |
| Frauennotruf Regensburg | 53 |
| Frauenhaus - Hilfe für Frauen | 54 |
| Rückkehr ins Heimatland | 55 |
| Hilfe von Ehrenamtlichen | 56 |
| Hauptamtliche Integrationslotsen der Stadt Regensburg | 56 |
| Patenschaften für Geflüchtete | 57 |
| Campus Asyl | 57 |
| Refugee Law Clinic | 58 |
| BI Asyl | 59 |
| Integrationsdienst der Malteser Regensburg | 59 |
| Amnesty International | 60 |
| Sprache, Schule, Studium | 60 |
| Deutsch lernen in Regensburg | 60 |
| Integrations-Kurs | 60 |
| Projekt "Begleiten - Unterstützen - Fördern" (BUF) von CampusAsyl | 62 |
| Deutsch für den Beruf | 64 |
| Deutsch, Erstorientierung für Asyl-Bewerber | 65 |
| Integrationskurse und Deutschkurse in Regensburg | 66 |
| Schule | 69 |
| Schule | 69 |
| Nachhilfe und Hausaufgaben-Betreuung | 72 |
| Willkommen in der Schule: Videos für Eltern | 75 |
| Studium | 75 |
| Studieren in Deutschland | 75 |
| OTH Regensburg | 76 |
| Unterstützung beim Studium | 77 |
| Universität Regensburg | 77 |
| Arbeiten in Regensburg | 78 |
| Aufenthaltsrecht | 78 |
| Ausländerbehörde der Stadt Regensburg | 78 |
| Informationen zur Arbeitserlaubnis und Fachkräftesicherung der IHK | 79 |
| Arbeitsvermittlung | 80 |
| Jobcenter Stadt Regensburg | 80 |
| Arbeitsagentur Regensburg | 81 |
| Anerkennung von Qualifikationen | 82 |
| Berufsanerkennungs- und Qualifizierungsberatung des bfz | 82 |
| Berufsanerkennungsberatung der IHK | 82 |
| Anerkennung von Gesundheitsfachberufen | 83 |
| Berufliche Orientierung und Selbstständigkeit | 83 |
| Bildungsberatung der Volkshochschule (vhs) der Stadt Regensburg | 83 |
| Berufsorientierungsangebote des bfz | 84 |
| Beratung für Gründer und Nachfolger im Handwerk | 85 |
| Mentoring-Partnerschaft Regensburg | 85 |
| Arbeitsrecht | 86 |
| Beratungsstelle Faire Integration | 86 |
| Informationen zum Fachkräfteeinwanderungsgesetz (FEG) der IHK | 86 |

| | |
|--|------------|
| Ausbildung und Praktikum | 87 |
| Praktikum | 87 |
| Ich will einen Beruf lernen | 87 |
| Was ist eine Berufs-Ausbildung? | 87 |
| Berufsschule | 88 |
| Wie finde ich einen Beruf? | 88 |
| Wer hilft mir? | 90 |
| Leben in Regensburg | 91 |
| Wohnen | 91 |
| Wohnung finden | 91 |
| Miete und Kaution | 93 |
| Wohnberechtigungsschein für Sozialwohnungen | 95 |
| Umzug | 97 |
| Wichtige Regeln | 97 |
| Mobilität | 98 |
| Bus, Fahrrad, Zug | 98 |
| Auto und Führer-Schein | 99 |
| Park-Plätze in Regensburg | 101 |
| Einbürgerung | 102 |
| Stadt-Pass | 103 |
| Finanzen | 104 |
| Verbraucher-Bildung für Geflüchtete | 104 |
| Versicherungen | 104 |
| Handy und Telefon | 105 |
| WLAN und Internet kostenlos in Regensburg | 106 |
| Einkaufen | 107 |
| Abfall, Recycling, Müll-Trennung und Müll-Vermeidung | 108 |
| Abfall-App des Umweltamtes | 112 |
| Nachrichten aus Regensburg und Deutschland | 113 |
| Feiertage | 113 |
| Wichtige Apps und Internetangebote | 114 |
| Ehrenamt | 120 |
| Hauptamtliche Integrationslotsen der Stadt Regensburg | 121 |
| Allgemeine Infos und Beratung zum Ehrenamt | 123 |
| Patenschaften für Geflüchtete | 124 |
| Migrantenmedizin Regensburg e.V. | 124 |
| Ehrenamtliche Dolmetscher | 125 |
| Integrationsbeirat | 126 |
| Vereine | 127 |
| Kinder und Jugendliche | 127 |
| Freizeit | 127 |
| Sport | 128 |
| Sportportal der Stadt Regensburg | 128 |
| Sport in Regensburg | 128 |
| Sport-Vereine und andere Vereine; Vereine von Migranten | 131 |
| Stadtbücherei | 133 |
| Kunst und Kultur | 134 |
| Veranstaltungskalender | 134 |
| M26 - Ein Ort von allen, für alle | 135 |
| KulTür Regensburg e.V. | 135 |
| Volkshochschule Regensburg | 136 |

| | |
|---|-----|
| Museen in Regensburg | 136 |
| Theater Regensburg | 136 |
| Familie, Frauen, Kinder und Senioren | 136 |
| FamilienApp "We R Family" | 136 |
| Angebote für Familien | 137 |
| Finanzielle Hilfen für Familien | 138 |
| Kinder-Betreuung für Kinder von 0-6 Jahren | 139 |
| Ferien- und Freizeit-Angebote für Kinder und Jugendliche | 141 |
| Angebote für Frauen | 146 |
| Angebote für Senioren | 147 |
| Gesundheit | 148 |
| Gesundheits-System in Deutschland | 148 |
| Allgemeine Infos | 148 |
| Krankenversicherung | 149 |
| Ärzte | 150 |
| Krankenhaus | 151 |
| Krank als Asylbewerber | 152 |
| Schwangerschaft und Geburt | 155 |
| Verhütung und Familienplanung | 158 |
| Schwangerschaftskonflikt und Abtreibung | 159 |
| Kinder-Gesundheit (Krankenversicherung, Kinderarzt) | 161 |
| Trauma und psychische Gesundheit | 163 |
| TAFF – Therapeutische Angebote für Flüchtlinge | 164 |
| Behinderung | 164 |
| Hospiz und Palliativ-Versorgung | 165 |
| Notfall | 166 |
| Wer kann mir helfen? Beratung zu Gesundheit und Krankheit | 167 |
| MiMi - Mit Migranten für Migranten (MiMi-Bayern) | 169 |
| Migrantenmedizin Regensburg e.V. | 169 |
| KISS Regensburg | 171 |
| Hilfe im Notfall | 172 |
| Polizei, Feuerwehr, Rettungswagen, Giftnotruf | 172 |
| Ärztlicher Not-Dienst, Apotheken-Not-Dienst | 172 |
| Hilfe für Frauen und Kinder | 174 |
| Sorgen-Telefon | 174 |

Wichtige Infos für Kriegsflüchtlinge aus der Ukraine

Wichtige Info:

Du bist ukrainischer Staatsangehöriger und hast eine Aufenthaltserlaubnis (= Dokument, dass du hier bleiben darfst) nach § 24 AufenthG, die bis mindestens 1. Februar 2025 gültig ist? **Diese Erlaubnis wird automatisch bis 4. März 2026 verlängert.**

Das bedeutet: **Deine Erlaubnis bleibt automatisch bis zum 4. März 2026 gültig.** Du bekommst keine extra Mitteilung und auch keine neue Erlaubnis. Du brauchst dafür keinen Termin bei der Ausländerbehörde. Leistungsbehörden und Beratungsstellen sind darüber informiert.

Mehr Informationen findest du auf der Website und App „Germany4Ukraine“:

[Стартова сторінка - Germany for Ukraine](#)

Einreise

Geflüchtete aus der Ukraine können im Normalfall ohne Visum einreisen und sich frei bewegen. Sie brauchen nur einen biometrischen Reisepass. Dies gilt für bis zu 90 Tage.

Geflüchtete aus der Ukraine müssen kein Asyl beantragen. Sie müssen einen Antrag auf Erteilung einer Aufenthaltserlaubnis zum vorübergehenden Schutz stellen. Die Familie von schutzberechtigten Personen ist ebenfalls schutzberechtigt.

Anmeldung, Aufenthalts-Erlaubnis, Arbeits-Erlaubnis

Du hast eine Unterkunft oder eine Wohnung gefunden? Dann melde das beim **Amt für Integration und Migration** an.

Du bekommst beim Amt für Integration und Migration auch eine Aufenthalts-Erlaubnis.

Du willst arbeiten? Gehe zum Amt für Integration und Migration. Dort bekommst du eine Arbeits-Erlaubnis.

Kontakt:

Abteilung Ausländerangelegenheiten | Amt für Integration und Migration

📍 [Maximilianstraße 26, 93047 Regensburg](#)

✉️ [@aaa@regensburg.de](mailto:aaa@regensburg.de)

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag: 08.00 Uhr bis 10.30 Uhr. Und nach Termin-Vereinbarung

Beratung, Hilfe zum Leben

Du brauchst Hilfe? Du hast Fragen? Die Flüchtlingsberatung hilft Dir! Zum Beispiel bei der Suche nach einer Wohnung und bei anderen Themen.

Die Zuständigkeit ist alphabetisch nach Nachnamen aufgeteilt:

A bis L: Die Beratung der Stadt Regensburg ist für Dich da:

Flüchtlings- und Integrationsberatung der Stadt Regensburg - Stadt Regensburg | Integreat

M bis Z: Die Beratung der Johanniter ist für Dich da:

Flüchtlings- und Integrationsberatung der Johanniter - Stadt Regensburg | Integreat

Finanzielle Unterstützung und Vermittlung in Arbeit

Geflüchtete Menschen aus der Ukraine haben, bei Vorliegen der Voraussetzungen, Anspruch auf Bürgergeld. Alle wichtigen Infos dazu findest Du hier:

Jobcenter Stadt Regensburg

 [Gewerbepark D 83, 93059 Regensburg](#)

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

 [+49 \(0\) 941640900](tel:+49(0)941640900)

 <https://www.regensburg.de/jobcenter>

Finanzielle Unterstützung / Krankenhilfe für ältere Menschen und Kinder ohne Begleitung der Eltern

Die Bundesrepublik Deutschland stellt vorübergehend eine Notunterkunft, Leistungen zur Bestreitung des Lebensunterhalts und eine medizinische Versorgung bereit. Die Leistungen können beim Amt für Soziales beantragt werden. Alle wichtigen Infos dazu findest Du hier:

Grundsicherung - Anspruchsvoraussetzungen für Geflüchtete aus der Ukraine | Amt für Soziales

 [Johann-Hösl-Straße 11b, 93053 Regensburg](#)

 [@sozialamt@regensburg.de](mailto:sozialamt@regensburg.de)

 [+49 \(0\) 9415071502](tel:+49(0)9415071502)

 <https://www.regensburg.de/rathaus/aemteruebersich...>

Informationen zum Schulbesuch

Ukrainische Kinder und Jugendliche, die ein schulisches Angebote wahrnehmen möchten, wenden sich mit ihren Eltern an die nächstgelegene Schule:

[Stadt Regensburg - Bildung u. Wissenschaft - Schulen](#)

Dort werden zunächst die Daten erfasst und an die Steuerungsgruppe weitergegeben. Die Kinder und Jugendlichen werden dann einer Schule, die ein entsprechendes Willkommensangebot bereit hält, zugewiesen. Die **gesetzliche Schulpflicht** gilt für geflüchtete Kinder und Jugendliche **nach drei Monaten**. Weitere infos dazu findest Du hier:

Schulen und Studium in Regensburg | Amt für Schulen

📍 [Domplatz 3, 93047 Regensburg](#)

🌐 <https://www.regenburg.de/aktuelles/regensburg-hi...>

Weitere Infos und Hilfen

[Regensburg hilft - Ukraine](#)

Willkommen in Deutschland und Regensburg: Erste Infos

Willkommen in Regensburg!

Willkommen in Regensburg!

Die Oberbürgermeisterin der Stadt möchte dich begrüßen. Unter dem Link findest du eine Botschaft:

<https://www.youtube.com/watch?v=fBGIN7FoDGg&feature=youtu.be>

In Regensburg sprechen wir Deutsch. Und viele andere Sprachen:

[Regensburg spricht - bunt!](#)

Regensburg in Deutschland

Willkommen in Regensburg!

Regensburg ist eine Groß-Stadt und hat über 160 000 Einwohner.

In Regensburg gibt es viel zu sehen:

[Erleben & Entdecken: Regensburg Tourismus GmbH](#)

Regensburg ist eine alte Stadt.
Regensburg ist 2000 Jahre alt.

Die Römer gründeten Regensburg.
Viele Bau-Werke aus dem Mittelalter sind hier heute noch zu sehen.

Die Donau ist ein Fluss.

Der Fluss Donau fließt durch die Stadt.
Eine der Brücken ist die Steinerne Brücke.
Die Brücke ist 870 Jahre alt.

Regensburg liegt am nördlichsten Punkt der Donau.

Regensburg liegt in Bayern im **Bezirk Oberpfalz**.
Bayern ist ein Teil von Deutschland, im Süden.
Die Oberpfalz ist ein Teil von Bayern.

In Regensburg leben viele Christen.
In Regensburg leben auch Muslime, Juden, andere Gläubige und konfessions-lose.
Alle leben friedlich zusammen.

Regensburg hat viele Schulen.
Diese Schulen gibt es in Regensburg:

[Stadt Regensburg - Bildung u. Wissenschaft - Schulen](#)

Regensburg hat drei Hoch-Schulen/Universitäten.

In Regensburg gibt es viele große Firmen:

[Stadt Regensburg - Start - Wirtschaft](#)

Zum Beispiel Auto-Industrie und andere Firmen.

Die Wege in Regensburg sind kurz.
Du kommst mit dem Fahrrad oder dem **Bus** schnell an dein Ziel:

[RVV - Ihr Regensburger Verkehrsverbund](#)

Es gibt eine App für Bus-Verbindungen in Regensburg:

[RVV - Apps bei Google Play](#)

Im Sommer wird es oft über 30° warm.
Im Winter wird es unter -5° kalt.

Regensburg liebt Sport!
Du kannst in Regensburg viele Sport-Arten machen:

[Stadt Regensburg - Leben - Sport u. Freizeit](#)

Regensburg hat große und kleine Parks.

Alle können im Park entspannen oder sich mit Freunden treffen.

Außerdem findest du in der Umgebung viel schöne Natur:

[Wandern | Landkreis Regensburg](#)

Regensburg hat viele Kultur-Angebote und Unterhaltungs-Angebote:

Theater, Konzerte, Museen, Kinos ...

[Stadt Regensburg - Start - Kultur](#)

Die Menschen feiern in Regensburg oft und gerne Feste!

Es gibt viele Veranstaltungen.

[Stadt Regensburg - Veranstaltungen](#)

Zweimal im Jahr ist die Dult (Dult = Ein kleines Oktober-Fest in Regensburg).

[Stadt Regensburg - Aktuelles - Dult](#)

Es gibt viele Einkaufs-Zentren.

[Einkaufszentren in Regensburg - Einkaufszentrum.com](#)

Auch in der Altstadt gibt es viele Geschäfte.

Regensburg ist eine Stadt für Familien. Das Angebot für Kinder ist groß:

[Stadt Regensburg - Leben - Familien](#)

Es gibt Spiel-Plätze, Jugend-Zentren, Sport-Parks, Schwimm-Bäder, Puppen-Theater, Hand-Arbeits- und Bastel-Kurse, Kinder-Kino-Programme und vieles mehr. Eintritts-Preise und Gerichte in Restaurants sind für Kinder oft günstiger als für Erwachsene.

Gut zu wissen:

Das Wasser aus der Leitung in Regensburg ist sauber.

Das Wasser aus der Leitung ist Trink-Wasser.

Du kannst das Wasser aus der Leitung trinken.

Schlagworte: Sehenswürdigkeiten, Tourismus, Attraktionen, Einkaufen, Donau, Bundesland, Bayern, Freistaat

Wichtige Gesetze und Regeln

In Deutschland gibt es viele Gesetze.

Die Gesetze sind wichtig.

Die Gesetze sind für alle Menschen in Deutschland gleich.

Die Gesetze sorgen für deine Sicherheit.

In Deutschland muss sich jeder an die Gesetze halten.

Wer sich nicht an die Gesetze hält, wird bestraft.

Die Basis für alle Gesetze in Deutschland ist das Grundgesetz (=Verfassung):

[Deutscher Bundestag - Grundgesetz](#)

Hier findest Du wichtige Informationen:

[Informationen für Asyl-Bewerber zum deutschen Recht](#)

(auch auf Englisch/ Arabisch), zum Beispiel zu:

- Zivil-Recht
- Straf-Recht
- Ehe, Familie, Kinder-Erziehung
- Gleich-Stellung von Mann und Frau

Infos des Bundesministeriums der Justiz in verständlicher Sprache:

[BMJV - Leichte Sprache](#)

Mann und Frau sind in Deutschland gleichgestellt.
Gleichgestellt = niemand hat mehr oder weniger Rechte.

Schlagerworte: Gesetze, Justiz, Regeln, Gleichberechtigung, Rechte

Demokratie und Wahlen in Deutschland

Deutschland ist seit 1949 eine Demokratie. Hier findest Du die wichtigsten Informationen über Demokratie in einfacher Sprache:

<https://www.lpb-bw.de/demokratie-leichte-sprache>

In Deutschland gibt es verschiedene Wahlen um die politische Führung zu bestimmen. Das deutsche Wahlrecht geht aus der Verfassung, dem Grundgesetz, hervor.

Die wichtigsten Wahlen sind:

- Bundestagswahlen (Ganz Deutschland; es wird das deutsche Parlament in Berlin gewählt (Bundestag))
- Landtagswahlen (Nur einzelne Bundesländer wie Bayern oder Hessen; es wird das bayerische Parlament in München gewählt)
- Kommunalwahlen (Nur Städte oder Landkreise; es wird der Stadtrat gewählt und das Bürgermeisteramt entschieden)
- Europawahlen (Die ganze EU; es wird das EU-Parlament gewählt)

Der deutsche Pass ist für die Teilnahme an Wahlen erforderlich.

Eine **Ausnahme** stellen Kommunalwahlen dar: seit 1992 haben Personen, welche die Staatsangehörigkeit eines Mitgliedstaates der EU haben, das Recht zur Teilnahme an Kommunalwahlen.

2026 wird in Regensburg ein neuer Stadtrat gewählt.

<https://www.regensburg.de/rathaus/stadtpolitik/wahlen/allgemeine-gemeinde-und-landkreiswahlen-2026>

Hier gibt es Informationen über Wahlen in Deutschland:

<https://www.lpb-bw.de/infos-in-leichter-sprache>

Oder:

<https://handbookgermany.de/de/elections>

Zusammenleben in Deutschland

Kommunikation und Beziehungen

Kommunikation

Du lernst in Deutschland viele neue Menschen kennen.

Schau Dich um.

Beobachte: Wie sprechen Menschen miteinander?

Begrüßung

Begrüßung: Zwei Menschen geben sich die Hand.

Der Augen-Kontakt ist dabei sehr wichtig!

Der Augen-Kontakt ist ein Zeichen von Respekt und Sicherheit.

Menschen respektieren Dich. Du respektierst andere Menschen.

"Sie"

Menschen reden Dich oft mit "Sie" an.

Warum? Sie kennen Dich nicht.

"Sie" ist höflich. Immer bei fremden Menschen.

Zum Beispiel: Arzt, Lehrer, im Amt/Behörde...

Beziehungen zwischen Menschen

Mann und Frau

Mann und Frau sind in Deutschland gleichgestellt.

Gleichgestellt = keiner ist besser oder schlechter.

Mann und Frau haben in Deutschland die gleichen Rechte.

Beispiel: Frauen und Männer dürfen in allen Berufen arbeiten.

Ich bin individuell

Alle Menschen sind unterschiedlich.

Alle Menschen in Deutschland entscheiden individuell:

Wie möchte ich leben.

Was esse ich.

Was ziehe ich an.

Was arbeite ich.

Wen liebe ich.

Was glaube ich.

Alle Menschen in Deutschland dürfen anders sein.

Wir respektieren alle Menschen.

Beziehung und Familie

Jeder Mann sucht seine Partnerin oder seinen Partner selbst.

Jede Frau sucht ihren Partner oder ihre Partnerin selbst.

Menschen sagen über ihre Partner, wenn sie **nicht** verheiratet sind:

"Das ist meine Freundin".

"Das ist mein Freund".

Partner entscheiden zusammen: Wollen wir heiraten oder nicht?

Ich kann nicht zwei Menschen heiraten.

Polygamie = Viel-Ehe ist in Deutschland verboten.

Frauen und Männer dürfen ihre Sexualität frei leben.

Frauen und Männer sollen die Wünsche ihrer Partner respektieren.

Andere Menschen müssen respektiert werden.

Deutschland ist ein **sexuell tolerantes Land**.

Ein Mann und eine Frau können sich lieben.

Ein Mann kann einen Mann lieben.

Eine Frau kann eine Frau lieben.

Ein Mann oder eine Frau kann auch alleine sein.

Menschen müssen nicht heiraten.

Wie Du lebst, ist Deine eigene Entscheidung.

Sex in der Öffentlichkeit ist strafbar!

Sex mit Menschen unter 18 Jahren ist strafbar!

Sex ohne Einverständnis einer Frau oder eines Mannes ist immer Vergewaltigung.

Vergewaltigung ist strafbar!

Schlagworte: Beziehungen, Höflichkeit, Gleichberechtigung, Individualität, Partnerschaft, Paar, Sexualität, Konsens

Termine, Behörden, Dokumente

Termine

Du hast in Deutschland viele Termine. (beim Arzt, bei der Ausländer-Behörde)

Ein Termin ist ein wichtiges Treffen.

Für eine Uhrzeit und einen Ort.

Beispiel: der Termin ist um 12:00.

Alle kommen genau um 12:00. 12:15 ist zu spät.

Kommt ein Mensch um 12:15, sagt er "Entschuldigung".

Beispiel: Dein Freund kann zum Termin nicht kommen.

Dein Freund sagt Dir vorher: "Ich komme nicht".

Es gibt einen neuen Termin.

Behörden

Behörde = Amt(Ausländer-Behörde, Sozial-Amt, Jugend-Amt etc)

Wichtig:

Wann ist das Amt offen? Such die Öffnungs-Zeiten.

Öffnungs-Zeiten = Du kannst kommen.

Bring deine Dokumente mit:

Beispiel: Reise-Pass, Ankunfts-Nachweis, Fiktions-Bescheinigung, Aufenthalts-Erlaubnis (EAT)...

Dokumente

Beispiel: Briefe, Formulare, Verträge...

Dokumente sind in Deutschland wichtig.

Du bekommst in Deutschland viele neue Dokumente.

In Briefen, beim Arzt, bei Behörden...

Du musst oft Dokumente unterschreiben:

Beim Arzt: Information, Aufklärung

In Behörden: Formular, Erklärung

Wohnung und Handy: Vertrag

Dokumente immer gut lesen!

Du verstehst ein Dokument nicht? Stell Fragen!

Hier findest du verschiedene Stellen die dir helfen können.

Je nach deinem Herkunftsland, Alter und Art deiner Bescheinigung für deinen Aufenthalt, sind unterschiedliche Berater für dich da:

[fly_6seit_wegweisermigration_st_lkr_reg_240110a.indd](#)

Du unterschreibst einen Vertrag.

Du musst den Vertrag erfüllen.

Deine Unterschrift = Verpflichtung.

Briefe, Dokumente, Verträge sind wichtig! Nicht wegwerfen.

Schlagworte: Bürokratie, Termine, Papiere, Post, Behörden, Pünktlichkeit

Über die Regensburg App Integreat**Willkommen in Regensburg!**

Die Regensburg App Integreat hilft Dir beim Leben in Regensburg.

Die App ist in vereinfachter Sprache.

Die App wendet sich immer an Frauen und Männer.

Die App gibt es auch in **Englisch, Arabisch, Französisch, Russisch, Serbisch, Spanisch und weiteren Sprachen.**

Die App gibt Informationen zu vielen Themen:

Gesundheit, Familie, Deutsch lernen, Schule, Arbeit, Freizeit, Wohnen, Asyl...

Die App hilft Dir, den richtigen **Ansprech-Partner** zu finden.

Die App bemüht sich, alle wichtigen Informationen und Adressen für Dich bereit zu stellen.
Aber: Viele Themen ändern sich immer wieder.

Die App versucht, alle Informationen aktuell zu halten.
Schau immer wieder in die App!

Du kannst die App offline benutzen.
Die App aktualisiert sich online automatisch.

Hinweis:

Die App ist eine Hilfe.
Die Regensburg App Integreat ersetzt nicht die Beratung!

Für die App arbeiten viele Menschen und Institutionen zusammen:
Integreat, Stadt Regensburg, CampusASYL, Caritas, KJF, Jugend-Werkstatt, viele
Sprach-Kurs-Träger...

Hast Du Fragen? Willst Du dem App Team Regensburg etwas sagen?

Schreibe eine Mail oder ruf an:

Stadt Regensburg; Amt für Integration und Migration

@aim@regensburg.de

[☎09415071772](tel:09415071772)

[🌐https://www.regensburg.de/rathaus/aemteruebersich...](https://www.regensburg.de/rathaus/aemteruebersich...)

Das App Team Regensburg wünscht Dir viel Erfolg bei der Integration in Regensburg!

Schlagworte: Kontakt, Feedback, Fragen, Anregungen, Kritik

Asyl

Asyl-Antrag

Wie geht das Asyl-Verfahren?

Das Asyl-Verfahren in Deutschland ist kompliziert.
Über Dein Asyl entscheidet eine staatliche Behörde, das **Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (=BAMF):**

[BAMF - Bundesamt für Migration und Flüchtlinge - Asyl & Flüchtlingsschutz](#)

Das Video erklärt das Asyl-Verfahren:

[BAMF - Bundesamt für Migration und Flüchtlinge - Infothek - Informationen zum Asylverfahren. Ihre Rechte und Pflichten.](#)

(Sprachen: Deutsch, Englisch, Albanisch, Arabisch, Französisch, Persisch)

In diesem Video vom Bayerischen Flüchtlingsrat gibt es mehr Informationen:

[Asylwegweiser - Bayerischer Flüchtlingsrat](#)

(Sprachen: Deutsch, Englisch, Arabisch, Farsi, Französisch, Russisch, Spanisch, Türkisch)

Die Broschüre erklärt Dir die Rechte und Pflichten im Asyl-Verfahren (=es wird durch die Behörden geprüft, ob du bleiben kannst):

[BAMF - Bundesamt für Migration und Flüchtlinge - Infothek - Broschüre: Informationen zum Asylverfahren. Ihre Rechte und Pflichten.](#)

(Sprachen: Deutsch, Englisch, Arabisch, Albanisch, Farsi, Französisch)

Wie kannst Du Asyl bekommen?

- Du bist gerade nach Deutschland gekommen.
Du musst Dich bei einer **staatlichen Stelle melden**.
Zum Beispiel: Polizei, Ausländerbehörde, Aufnahme-Einrichtung, AnKER-Zentrum.
Du kannst dich an der Grenze melden oder an einem anderen Ort.
- Du wirst jetzt **registriert**.
Deine persönlichen Daten werden aufgeschrieben.
Zum Beispiel: Name, Alter, Sprache, Herkunftsland.
Alles wird gespeichert.
Du wirst fotografiert, Fingerabdrücke werden genommen.
==> melde dich nur einmal!
==> Du bekommst deinen Ankunfts-Nachweis.
Der Ankunfts-Nachweis ist sehr wichtig! Er beweist, dass Du Dich in Deutschland aufhalten darfst. **Hebe ihn gut auf!**
- Du kommst jetzt in ein **AnKER-Zentrum** oder in eine andere **Aufnahme-Einrichtung**.
Hier wohnst Du mit anderen Menschen die Asyl suchen.
Hier bekommst du Geld für Essen, Hygiene und andere notwendige Dinge.
Hier bekommst du Hilfe, wenn Du krank bist.
- Vielleicht musst du nochmal in ein anderes Bundes-Land umziehen.

Asyl-Antrag stellen

Sag's einfach: Wichtige Informationen zum Asylantrag (= ein Antrag, der wichtig für deinen weiteren Aufenthalt ist):

[Informationen zur Antragstellung](#)

Sag's einfach: Wichtige Informationen zum Anhörungstermin (= ein Gespräch im BAMF, das wichtig für deinen weiteren Aufenthalt ist).

[Informationen zum Anhörungstermin](#)

- Deinen **Asyl-Antrag** stellst du im AnKER-Zentrum oder im Ankunfts-Zentrum.
Man sagt dir, wann Du Deinen Asyl-Antrag stellen kannst.
Du stellst deinen Asyl-Antrag persönlich.
Ein Dolmetscher hilft dir dabei.
- Jetzt musst du auf Deine **persönliche Anhörung beim BAMF** warten.
Das ist **Dein wichtigster Termin!**
Die Anhörung ist eine Art Interview.
Ein Dolmetscher hilft Dir.
Hier erklärst Du, warum Du nach Deutschland gekommen bist.
Du kannst Beweise mitbringen.
Diese zeigen, warum du nach Deutschland geflüchtet bist.
Zum Beispiel: Fotos, Briefe, Dokumente.
Überlege Dir gut, was du sagst.
Du kannst dich vorher beraten lassen.
Schau bei "Beratung und Hilfe".

Wichtige Informationen zum Anhörungstermin:

[BAMF - Bundesamt für Migration und Flüchtlinge - Persönliche Anhörung](#)

(Sprachen: Deutsch, Englisch Albanisch, Amharisch, Arabisch, Farsi, Französisch, Kurdisch-Kurmandschi, Mazedonisch, Paschtu, Russisch, Serbisch, Somali, Tigrinya, Türkisch, Urdu)

Dein Asyl-Antrag wird entschieden

Nach der Anhörung musst du warten.
Das BAMF prüft deinen Asyl-Antrag.
Das kann einige Zeit dauern.
Dann bekommst Du einen **Brief vom BAMF**.
Darfst Du in Deutschland bleiben?

=> Ja!

Deinem Asyl-Antrag wird stattgegeben.
Du bekommst einen **positiven Bescheid**.
Du bekommst eine von vier Schutz-Berechtigungen.
Diese sind: **Asylberechtigung, Flüchtlingsschutz, subsidiärer Schutz, Abschiebungsverbot.**

=> Nein!

Dein Asyl-Antrag wird abgelehnt.
Du bekommst einen **ablehnenden Bescheid** und eine **Abschiebe-Androhung**.

Was kannst du bei einem "Nein" tun?

[BAMF - Bundesamt für Migration und Flüchtlinge - Rechtsmittel gegen die Entscheidung](#)

Das ist schwierig.
Du hast nur sehr wenig Zeit!
Darum, suche dir Hilfe!

Wer kann dir helfen?

Ein Anwalt: Für einen Anwalt musst Du Geld bezahlen.

Sozial-Arbeiter: Der Beruf eines Sozial-Arbeiters ist, dir zu helfen.

Du musst kein Geld bezahlen.

Schau bei "[Beratung und Hilfe](#)".

Ehren-Amtliche: Das sind Menschen, die dir freiwillig helfen.

Du musst kein Geld bezahlen.

Schau bei "[Beratung und Hilfe](#)".

Was kannst du noch tun?

Du kannst Deutschland freiwillig verlassen.

Das heißt, Du gehst ohne Zwang in dein Herkunfts-Land zurück.

Für diese Ausreise bekommt man manchmal Geld.

Es gibt verschiedene Angebote.

Suche hier nach deinem Land und informiere dich:

[Informationsportal zu freiwilliger Rückkehr und Reintegration](#)

Was passiert, wenn Du nicht gehst?

Du hast keine Erlaubnis mehr in Deutschland zu bleiben.

Darum kann es zur **Abschiebung** kommen.

Das heißt, das Ausländer-Amt und die Polizei zwingen Dich zu gehen.

Sie holen Dich aus Deinem Wohnheim ab.

Dann bringen sie Dich direkt zum **Flughafen**.

Du musst in Dein Herkunfts-Land zurück fliegen.

Manchmal bringt Dich die Polizei auch in **Abschiebe-Haft**.

In einem besonderen **Gefängnis** musst du warten, bis du in dein Herkunfts-Land gebracht wirst.

Abschiebungen sind nicht immer möglich.

Zum Beispiel:

Wenn in Dein Herkunftsland nicht abgeschoben werden darf, weil dort Krieg ist.

Wenn Dich Dein Herkunftsland nicht aufnehmen will.

Wenn Du keinen Pass von deinem Herkunftsland hast.

Wenn Du sehr krank bist.

=> Wenn Du aus wichtigen Gründen nicht abgeschoben werden kannst, bekommst du eine **Duldung**.

Das bedeutet, Du kannst eine Zeit lang weiter in Deutschland bleiben.

=> Hier stehen weitere Informationen zur Duldung:

[Was ist eigentlich eine »Duldung«? | PRO ASYL](#)

Weitere Informationen zum Asyl-Antrag:

Die App "Ankommen" informiert Dich auch über Asyl:

[Asyl, Ausbildung, Arbeit](#)

(Sprachen: Deutsch, Englisch Arabisch, Französisch, Persisch)

Schlagworte: Asylantrag, Ankunftsnachweis, Anhörung, Abschiebung, Abschiebeverbot, Abschiebehaft, Aufenthaltstitel, Ausreisepflicht, freiwillige Ausreise, ablehnender Bescheid, negativer Asylbescheid, Bleiberecht, Duldung, Flüchtling, Flüchtlingsschutz, Flüchtlingsanerkennung, Interview, Registrierung, subsidiärer Schutz

ANKER-Einrichtung Regensburg

Was ist eine Anker-Einrichtung?

In Bayern gibt es Orte, wo Menschen die Asyl möchten und neu nach Deutschland kommen vorübergehend wohnen können.

Anker ist eine Abkürzung und steht für **Ankunft, Entscheidung und Rückführung**.

Das heißt nicht, dass du automatisch zurückreisen musst, wenn du im Anker vorübergehend wohnst.

Während dieser Zeit wird aber entschieden, ob du vorerst Asyl bekommst.

Die Anker-Einrichtungen sind Häuser, in denen Menschen die Asyl möchten für eine bestimmte Zeit wohnen.

Viele wichtige Organisationen für das sind direkt vor Ort.

Zum Beispiel das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF), die Flüchtlings- und Integrationsberatung oder das Sozialamt.

Der Anker in Regensburg wird von der Regierung der Oberpfalz betrieben.:

[Sachgebiet 14.2 - Unterbringung und Verteilung von Flüchtlingen, Integration - Regierung der Oberpfalz](#)

Schlagworte: Erstaufnahme, Transit, Ankerzentrum, Asyl

Flüchtlings- und Integrationsberatung im Anker

Für wen ist die Flüchtlings- und Integrationsberatung?

Für Bewohner der Anker-Einrichtungen

in der

Anker-Zentrum Regensburg

[📍 Bajuwarenstraße 1a, 93053 Regensburg](#)

der

AnKER-Dependancen Zeißstraße 1

[📍 Zeißstraße 1, 93053 Regensburg](#)

und

AnKER- Dependancen Zeißstraße 9

[📍 Zeißstraße 9, 93053 Regensburg](#)

Was macht die Flüchtlings- und Integrationsberatung?

Hilfe und Beratung bei den Themen:

- Asyl-Verfahren
- Gesundheit und Krankheit, Krankenversicherung
- Kinder, Familie und Schule
- Deutsch-Kurse
- Leben in der Unterkunft
- Anträge und Formulare
- finanzielle Leistungen (Geld)
- Gesetze und Regeln in Deutschland
- Rückkehr ins Herkunfts-Land
- Queer, sexuelle Orientierung, LGBTSIQ+
- Wir sagen Dir, wo Du hingehen kannst wegen Ausbildung, Arbeit oder Freizeit und Sport.

Das ist wichtig:

- Du kannst mit deinen Fragen zu den Beratern gehen.
- Was Du hier sagst, bleibt privat.
- Die Beratung ist kostenlos.

Die Mitarbeiter der Caritas und Johanniter sind für Dich da:

Montag, Donnerstag und Freitag: 9:00 bis 12:00 Uhr

Dienstag: 13:00 bis 15:00 Uhr

Weitere Informationen findest Du hier:

[Flchtlingsberatung der Johanniter](#)

[Flchtlingsberatung der Caritas](#)

Du kannst auch in der App auf Beratung und Hilfe nachsehen:

<https://integreat.app/regensburg/de/beratung-und-hilfe/mbe/mbe-der-caritas-regensburg>

Asylverfahrensberatung im AnKER (AVB)

Für wen ist die Asyl-Verfahrens-Beratung?

Für Bewohner der



[ANKER-Einrichtung Regensburg](#)

Was macht die Asyl-Verfahrens-Beratung?

Die Berater erklären das Asyl-Verfahren in Deutschland.
Es gibt Hilfe bei der Vorbereitung auf das Asyl-Interview.

Das ist wichtig:

- Du kannst mit deinen Fragen zu den Beratern gehen.
- Was Du hier sagst, bleibt privat.
- Die Beratung ist kostenlos.

Die Mitarbeiter der Caritas und Johanniter sind für Dich da:

Montag, Donnerstag und Freitag: 9:00 bis 12:00 Uhr
Montag, Dienstag und Mittwoch: 14:00 bis 16:00 Uhr

Für Termine bei der Asyl-Verfahrens-Beratung kann man sich anmelden bei der Flüchtlings- und Integrationsberatung im AnKER:

[Flüchtlings- und Integrationsberatung im AnKER - Stadt Regensburg | Integreat](#)

Schlagworte: Asyl, Verfahren, Beratung, AVB, ANKER, Anhörung, Interview

Angebote in der AnKER-Einrichtung

Was gibt es in der AnKER-Einrichtung Bajuwarenstraße 1a?

AnKER-Zentrum Regensburg

[Bajuwarenstraße 1a, 93053 Regensburg](#)

Angebote von Campus-Asyl:

Sport und Spiel für Kinder
Tanzen für Kinder
Eine Fahrrad-Werkstatt (= Du reparierst dein Fahrrad)

Mehr Informationen stehen hier:

[Was wir tun | CampusAsyl e.V.](#)

Angebot Caritas

Für Kinder von 3 bis 5 Jahren

Vormittag: Montag bis Donnerstag von 9 bis 11 Uhr
Was: Spielen, Sprechen, Basteln

Für Kinder von 6 bis 7 Jahren

Nachmittag: Montag bis Donnerstag von 13 - 15 Uhr

Was: Vorbereiten für die Schule

Kontakt:

Nebengebäude, Erd-Geschoss, lila Eingang

Tel.: [0941/56 80 - 34 05](tel:094156803405)

Email: p.kampermann@caritas-regensburg.de

Angebot Ökumenischer Helferkreis

Kleider-Kammer: Hier bekommst Du Kleidung.

Die Kleidung kostet kein Geld.

Wann ist geöffnet? Frage die Mitarbeiter im **AnKER**.

Wie viel Kleidung darfst du nehmen?

Frage die Mitarbeiter in der Kleider-Kammer.

Mehr Informationen stehen hier:

[Impressionen aus der Kleiderkammer - Ökumenischer Helferkreis Regensburg](#)

Was gibt es in der AnKER-Dependance Zeißstr. 1?

AnKER-Dependancen Zeißstraße 1

[📍 Zeißstraße 1, 93053 Regensburg](#)

Angebot Campus-Asyl

Kleider-Kammer:

Hier bekommst Du Kleidung.

Die Kleidung kostet kein Geld.

Ein Mal im Monat kannst Du Kleidung holen.

Mehr Informationen stehen hier:

[Kleiderkammer | CampusAsyl e.V.](#)

Was gibt es in der AnKER-Dependance Zeißstr. 9?

AnKER- Dependancen Zeißstraße 9

[📍 Zeißstraße 9, 93053 Regensburg](#)

Angebot Campus-Asyl

Tower-Treff:

Wir treffen uns zum Tee-trinken, reden, singen, Musik machen und Spielen.

Mehr Informationen stehen hier:

[Tower-Treff | CampusAsyl e.V.](#)

Ombuds-Stelle

Die Ombuds-stelle (Ombud = Vermittler) ist Teil der Regierung der Oberpfalz.

Du hast Fragen zu AnKER-Einrichtungen in Regensburg? Oder Fragen zum Thema Asyl allgemein? Du willst dich beschweren?

Dann bist du bei der Ombuds-Stelle richtig.

Kontakt:**Ombuds-Stelle | Regierung der Oberpfalz**

[📍 Bajuwarenstraße 1a, 93053 Regensburg](#)

@anlaufstelle-asyl@reg-opf.bayern.de

[☎ +49 \(0\) 941568093211](tel:+49(0)941568093211)

[🌐 https://www.regierung.oberpfalz.bayern.de/aufgabe...](https://www.regierung.oberpfalz.bayern.de/aufgabe...)

Ich lebe in einer Gemeinschafts-Unterkunft (GU)**Ich muss mich in der GU an Regeln halten****Wichtige Regeln in der Gemeinschafts-Unterkunft (GU)**

Jedes Haus hat Regeln.

Alle Regeln stehen in der Haus-Ordnung.

Du musst die Haus-Ordnung und die Regeln beachten.

Leise sein!

Es gibt Ruhe-Zeiten.

Wann muss ich leise sein?

Montag bis Samstag: 13.00 Uhr bis 15.00 Uhr und 22.00 Uhr bis 6.00 Uhr

Sonntag und an Feiertagen den ganzen Tag:

Keine laute Musik.

Kein Lärm...

Du musst Müll trennen!

Schau bei Leben in Regensburg für mehr Informationen:

[Abfall, Recycling, Müll-Trennung und Müll-Vermeidung - Stadt Regensburg | Integreat](#)

Du musst lüften!

Du musst lüften = frische Luft in das Zimmer lassen.

Frische Luft hilft gegen Schimmel in der Wohnung.

Jeden Tag musst Du Dein Fenster immer wieder 5 Minuten öffnen.

Betreiber der Gemeinschafts-Unterkünfte:

Sachgebiet 14.2 - Unterbringung und Verteilung von Flüchtlingen, Integration | Regierung der Oberpfalz

📍 [Emmeramsplatz 8, 93047 Regensburg](#)

☎ [+49 \(0\) 94156801618](tel:+49(0)94156801618)

🌐 <https://www.regierung.oberpfalz.bayern.de/>

Deutsch lernen in der Gemeinschafts-Unterkunft

Du willst Deutsch lernen?

Du bist als Asyl-Bewerber in Deutschland?

Du hast viele Möglichkeiten. Schau in der App bei Sprache, Schule, Studium:

[Deutsch lernen in Regensburg - Stadt Regensburg | Integreat](#)

Deutsch lernen in der Gemeinschafts-Unterkunft:

Es gibt ein Projekt, das dir helfen kann. Das Patenschaftsprojekt für Geflüchtete der Stadt Regensburg hat viele Freiwillige:

[Patenschaften für Geflüchtete - Stadt Regensburg | Integreat](#)

Eine Person aus Regensburg kommt zu Dir.
Die Person lernt und spricht mit Dir Deutsch.
Frag die Asyl-Sozial-Berater der Stadt Regensburg:

[Abteilung Flüchtlings- und Integrationsberatung und soziales ehrenamtliches Engagement](#)

Du kannst dich dort melden:

Integrationslotsen

✉ @aim-integrationslotsen@regensburg.de

☎ [+49 \(0\) 9415077774](tel:+49(0)9415077774)

Montag: 08:30-12:00 Uhr

Dienstag: 08:30-12:00 Uhr

Mittwoch: 08:30-12:00 Uhr

Donnerstag: 08:30-12:00 Uhr und 15:30-17:30 Uhr

Freitag: 08:30-12:00 Uhr

Helpferkreise

In manchen Gemeinschafts-Unterkünften gibt es Helpferkreise für die Bewohner.
Helpferkreis = eine Gruppe von Menschen. Die Menschen helfen Dir freiwillig. Sie sind keine Experten.

Der Betreuer in der Gemeinschafts-Unterkunft sagt Dir:

Wo findest Du einen Helpferkreis.

Sozialamt: Geld und Leistungen

Das Sozial-Amt

Du kannst Geld und Leistungen (= Dinge zum Leben) im Sozial-Amt bekommen.

Du gehst zum Sozial-Amt.

Im Sozial-Amt stellst Du einen Antrag auf Leistungen und Geld.

Das Sozial-Amt sagt Dir: Du bekommst Geld und Leistungen oder nicht.

Welche Dokumente muss ich mit nehmen?

- Ausweis, Ankunfts-Nachweis, Aufenthalts-Gestattung oder Duldung
- Wenn Du in der AnKER-Einrichtung wohnst: Haus-Ausweis
- Wenn Du hast: Miet-Vertrag
- Wenn Du hast: Konto-Auszüge der letzten 3 Monate
==> WICHTIG: Alle Konto-Auszüge aufheben!
- Wenn Du brauchst: ein Freund, der deutsch oder englisch spricht

Du bist im Sozial-Amt

Du bekommst im Sozial-Amt einen Berater zugeteilt.

Du bekommst einen Brief vom Berater.

Im Brief steht:

- Name vom Berater.
- Telefonnummer vom Berater.
- Ein Termin mit deinem Berater.
- Der Termin steht im Brief.

WICHTIG: Lies alle Briefe vom Sozial-Amt genau durch!

Wichtig: Regeln mit dem Sozial-Amt

Du musst dem Sozial-Amt Infos über Dich sagen.

Zum Beispiel:

- Heirat
- Trennung vom Ehepartner
- Geburt von Kindern

- Tod von Person aus Deiner Familie
 - Umzug in eine andere Wohnung oder Unterkunft
 - Beginn einer Ausbildung
 - Beginn einer Arbeit
 - Im Kranken-Haus sein
 - Du bekommst Geld von Freunden
 - Du hast ein Konto
- ==> **Du bist nicht sicher, was du sagen musst?**
==> **Dann frage deinen Berater!**

Was bekomme ich beim Sozial-Amt?

Du wohnst in der AnKER-Einrichtung Regensburg:

Du bekommst Sach-Leistungen (= Dinge, die Du brauchst):

Essen

Sachen für den Haushalt

Hygiene-Artikel (zum Beispiel Shampoo, Zahnpasta oder Tampons)

Gutscheine für Kleidung

Tickets für den Bus

Das Sozial-Amt zahlt auch Deine Wohnung und Heizung.

Du bekommst Geld:

für Deine Gesundheit (zum Beispiel für Medikamente)

für Deine Freizeit (= Taschen-Geld)

Du wohnst in einer Gemeinschafts-Unterkunft (GU):

Du bekommst Sach-Leistungen (= Dinge, die Du brauchst):

Sachen für den Haushalt

Das Sozial-Amt zahlt auch deine Wohnung und Heizung.

Du bekommst Geld:

für Essen

für Kleidung

für Hygiene-Artikel (zum Beispiel Shampoo, Zahnpasta oder Tampons)

für Deine Gesundheit (zum Beispiel für Medikamente)

für Deine Freizeit (= Taschen-Geld)

==> WICHTIG: Du brauchst ein Bank-Konto!

Schau auch bei "Asyl"

=> "Nach der Anerkennung als Flüchtling"

=> **"Du brauchst ein Bank-Konto für Geld"**

Du bist schwanger? Du bekommst ein Kind?

Du kannst einen Antrag stellen: für mehr Geld und Leistungen.

Frage den Berater im Sozial-Amt.

Wo ist das Sozial-Amt?

Für Asyl-Bewerber:

Amt für Soziales (Sozialamt)

[📍 Bajuwarenstraße 1a, 93053 Regensburg](#)

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 08:00 bis 11:30 Uhr

Du kannst einen Termin zu einer anderen Zeit vereinbaren.

Frage Deinen Berater!

Kontakt:

@Sozialamt-asyl@regensburg.de

Telefon-Nummern für Bewohner der AnKER-Einrichtung:

[0941 507-2593](#), [0941 507-2506](#), [507-2590](#) oder [0941 507-2595](#)

Telefon-Nummern für die Familien-Namen A - Ge:

[0941 507-7504](#) oder [0941 507-7503](#) oder [0941 507-2594](#)

Telefon-Nummern für die Familien-Namen Gf - Moh:

[0941 507-1507](#) oder [0941 507-2505](#)

Telefon-Nummern für die Familien-Namen Moi - Z:

[0941 507-2591](#) oder [0941 507-7502](#)

Infos zum Sozial-Amt für Asyl-Bewerber findest Du [hier](#).

Für alle anderen (Nicht Asyl-Bewerber):

Amt für Soziales (Sozialamt)

[📍 Johann-Hösl-Straße 11a, 93053 Regensburg](#)

@sozialamt@regensburg.de

Infos zu Öffnungs-Zeiten und Kontakt-Daten findest Du hier:

[Stadt Regensburg - Direktorium 2 - Sozialamt](#)

Schlagwörter: Behörde, Sozialleistungen, finanzielle Hilfe, Bewilligung, Bescheid, Antrag, Verlängerung, Schwangerschaft und Geburt, Sachleistungen, Gesundheit

Bezahlkarte für Asylbewerber

Was ist eine Bezahlkarte?

Die Bezahlkarte ist wie eine Bankkarte.

Mit der Bezahlkarte kannst du in Geschäften bezahlen und Bargeld abheben.

Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG) werden als Guthaben auf die Bezahlkarte überwiesen.

Du kannst nur so viel Geld ausgeben, wie auf der Karte ist.

Informationen zur Bezahlkarte in mehreren Sprachen findest du auch hier:

<https://bezahlkarte.eu/>

Wer bekommt eine Bezahlkarte?

Eine Bezahlkarte bekommen alle Personen ab 14 Jahren, die Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG) erhalten.

Wo bekomme ich meine Bezahlkarte?

Wenn du Leistungen beziehst, bekommst du vom Amt für Soziale Leistungen (ASL) einen Brief.

Dort stehen alle Informationen und ein Termin zur Abholung.

Wie viel Geld habe ich auf der Karte?

Dein Guthaben kannst du online unter

<https://meine.bezahlkarte.eu/#/login>

und in der Bezahlkarte-App einsehen.

Dafür brauchst du die Karten-ID und die PIN. Beides findet man in dem Brief, den du mit der Bezahlkarte erhalten hast.

Gibt es regionale Beschränkungen?

Du kannst mit der Bezahlkarte nur in Ihrem erlaubten Aufenthaltsbereich bezahlen.

Diesen Bereich kannst du unter

<https://meine.bezahlkarte.eu/#/login>

und in der Bezahlkarte-App einsehen.

In Ausnahmefällen kann eine Bezahlung auch an anderen Orten erlaubt werden (zum Beispiel, wenn du zum Anwalt oder eine Behörde an einem anderen Ort besuchen musst).

Gibt es Probleme bei bestimmten Transaktionen?

Ja, bestimmte Transaktionen sind nicht möglich. Du kannst die Bezahlkarte zum Beispiel nicht bei Geldübermittlungsdiensten wie Western Union oder MoneyGram verwenden.

Kann ich von der Bezahlkarte Bargeld abheben?

Ja, du kannst Bargeld bis zu 50 € kostenlos an Bankautomaten oder in vielen Geschäften an der Kasse abheben.

Jede Person der Familie kann bis zu 50 Euro Bargeld abholen. Abhebungen am Bankautomaten sind nur zweimal im Monat möglich. In den Geschäften kannst du öfters Bargeld abheben.

Kann ich mit der Bezahlkarte Geld überweisen?

In bestimmten Fällen kann eine Überweisung erlaubt werden.

Kann ich mit der Bezahlkarte per Lastschrift bezahlen?

Ja, in bestimmten Fällen ist Lastschrift erlaubt.

Das gilt zum Beispiel für Handyverträge, ÖPNV-Anbieter, WLAN-Voucher und Verträge im Fitnessstudio oder Mitgliedsbeiträge im Sportverein.

Ich habe meine Bezahlkarte verloren. Was muss ich machen?

Du kannst deine Bezahlkarte online unter

<https://meine.bezahlkarte.eu/#/login>

oder telefonisch unter

[116116](tel:116116) sperren (auf Deutsch oder Englisch).

Wo erhalte ich Hilfe??

Online unter

<https://meine.bezahlkarte.eu/#/login>

und in der Bezahlkarte-App gibt es einen Support Chat.

Oder per Telefon unter: [09 41 / 507 77 99](tel:09415077799)

Schlagnworte: Bezahlkarte, Bargeld, Abhebung, Geld

Arbeiten und Ausbildung als Asylbewerber

Praktikum

Ein Praktikum machen

Im Praktikum testest Du eine Arbeit oder einen Beruf.
Du kannst mehrere Praktika machen.

Du lernst:

Was kann ich gut. Was ist schwer.

Was ist wichtig bei der Arbeit in Deutschland.

Was erwartet ein Arbeit-Geber (Chef).

Was erwarten die Kollegen (andere Arbeiter)

⇒ **ein Praktikum ist gut!**

Darfst Du ein Praktikum machen?

1. Du hast keine Aufenthalts-Erlaubnis (= dein Asyl-Verfahren ist nicht fertig)

=> **Nein**, wenn du weniger als 4 Monate in Deutschland bist.

=> **Ja**, wenn du mehr als 4 Monate in Deutschland bist.

WICHTIG: Du brauchst eine **Genehmigung** (= Erlaubnis) der Ausländer-Behörde!

Was musst du tun:

- Fülle diesen **Antrag** aus:

[erklaerung-zum-beschaef-tigungs-verhaeltnis-16012023.pdf](#)

Dieser Antrag gilt auch für ein Praktikum.

Du musst diesen Antrag auch ausfüllen, wenn du kein Geld bekommst.

- Lasse den Antrag von deinem Praktikums-Geber (= Chef) unterschreiben.
- Schicke den Antrag an diese Adresse. Oder werfe den Antrag dort in den Briefkasten:

Abteilung Ausländerangelegenheiten | Amt für Integration und Migration

📍 [Maximilianstraße 26, 93047 Regensburg](#)

2. Du hast eine Aufenthalts-Erlaubnis (= Du bist anerkannter Flüchtling)

Schau bei "Arbeiten in Regensburg"

Wo finde ich ein Praktikum?

Praktikums-Stellen in Regensburg findest Du hier:

[Übersicht: Sprungbrett Bayern](#)

Du kannst auch direkt bei einem Chef fragen.

Schlagworte: Training, Bewerbung, Arbeitsmarkt, Berufsbild, berufliche Orientierung, Berufsfindung

Ausbildung, Beruf lernen

Eine Berufs-Ausbildung machen

In der Ausbildung lernst du alles über einen Beruf.

Z. B. Verkäufer, Schreiner, Maurer, Friseur, Metallbauer, Bäcker,...

- Die Ausbildung dauert 2 bis 3,5 Jahre.
- Du bist meistens im Betrieb.
- Du musst auch in die Berufsschule gehen.
- Du verdienst Geld.
⇒ das heißt **Duale Ausbildung**

Manche Ausbildungen machst du in der **Berufs-Fach-Schule**.

Z. B. Pflegefachhelfer, Kinderpfleger, Assistent für Ernährung und Versorgung,...

- Diese Ausbildung dauert 1 bis 3 Jahre.
- Du bist meistens in der Schule.
- Du gehst **nur** zum Praktikum in den Betrieb.
- Du verdienst **kein** Geld.

⇒ **Eine Ausbildung ist gut!**

⇒ **Du wirst Fach-kraft (= Experte) in deinem Beruf!**

Mehr Information: Hier sind Videos zu vielen Berufen:

[Startseite - Lehrlinge für Bayern](#)

WICHTIG: Du brauchst eine **Genehmigung** (= Erlaubnis) der Ausländer-Behörde!

Was musst du tun:

- Fülle diesen **Antrag** aus:

[erklaerung-zum-beschaef-tigungs-verhaeltnis-16012023.pdf](#)

- Lasse den Antrag von deinem Arbeit-Geber (= Chef) unterschreiben.
- Werfe den Antrag in den Briefkasten.

Adresse:

Abteilung Ausländerangelegenheiten | Amt für Integration und Migration

📍 [Maximilianstraße 26, 93047 Regensburg](#)

2. Du hast eine Aufenthalts-Erlaubnis (= Du bist anerkannter Flüchtling)
WICHTIG: Du brauchst **keine Genehmigung** (= Erlaubnis) der Ausländer-Behörde!

Wer hilft Dir eine Ausbildung zu finden?

**Die Mitarbeiter (= Ausbildungs-Akquisiteure) der Handwerkskammer
Niederbayern-Oberpfalz (HWK):**

[Ausbildungsakquisiteure für junge Flüchtlinge](#)

Die Handwerkskammer ist eine Organisation der Handwerksbetriebe.

Im Handwerk gibt es über 130 Ausbildungs-Berufe.

Hier findest du einen Überblick:

[Filter the jobs | Das Handwerk](#)

**Die Mitarbeiter (= Ausbildungs-Berater) der Industrie- und Handelskammer
Niederbayern-Oberpfalz (IHK):**

[IHK-Ausbildungsberater - IHK Regensburg für Oberpfalz / Kelheim](#)

Die Industrie- und Handelskammer ist eine Organisation für Industrie und Handel.

In der Industrie und im Handel gibt es über 250 Ausbildungs-Berufe

Hier findest du einen Überblick:

[Ausbildungsplätze | Meine Ausbildung in Deutschland](#)

Wer hilft Dir bei Problemen in der Ausbildung?

Die Mitarbeiter der HWK und IHK (siehe oben)

Campus Asyl mit dem Projekt Azubi-Tandems :

[Azubi-Tandems | CampusAsyl e.V.](#)

Schreibe eine Mail an: azubi-tandems@campus-asyl.de

Schlagworte: Arbeitsmarkt, duale Ausbildung, Lehre, schulische Ausbildung, Antrag auf Ausbildungsgenehmigung, Berufsabschluss, Qualifikation, Fachkraft, Nachhilfe

Arbeiten

Darfst Du arbeiten?

Du bist 1 bis 3 Monate in Deutschland.

⇒ Du darfst **noch nicht** arbeiten.

Du bist mehr als 3 Monate in Deutschland.

Du hast eine Duldung. In Deiner Duldung steht „**Erwerbs-Tätigkeit nicht gestattet**“

⇒ Du darfst **nicht** arbeiten.

In Deiner Aufenthalts-Gestattung oder Deiner Duldung steht:

"Beschäftigung nur nach Genehmigung der Ausländer-Behörde"

⇒ Du darfst arbeiten.

Auch im **Asyl-Verfahren**.

Auch mit einer **Duldung**.

WICHTIG: Du brauchst eine **Arbeits-Erlaubnis** von der Ausländer-Behörde!

Das geht so:

- Du findest eine Arbeits-Stelle.
- Dein Chef füllt diesen **Antrag** auf Ausübung einer Beschäftigung aus:

<https://www.regensburg.de/sixcms/media.php/206/erklaerung-zum-beschaefigungsverhaeltnis-16012023.pdf>

- Dein Chef unterschreibt den Antrag.
- Du schickst den ausgefüllten Antrag an die Ausländer-Behörde.

Schicke ihn per E-Mail an diese Adresse:

Abteilung Ausländerangelegenheiten | Amt für Integration und Migration

@aaa@regensburg.de

Oder schicke einen Brief an diese Adresse:

Abteilung Ausländerangelegenheiten | Amt für Integration und Migration

📍 [Maximilianstraße 26, 93047 Regensburg](#)

- Die Ausländer-Behörde prüft deinen Antrag und sagt:
⇒ **Ja**, Du darfst arbeiten ⇒ Du bekommst eine Arbeits-Erlaubnis.
⇒ **Nein**, Du darfst nicht arbeiten.

Du bist eine Fach-Kraft

Für Dich gibt es andere Regeln.
Frage die Agentur für Arbeit Regensburg.

<https://www.arbeitsagentur.de/fuer-menschen-aus-dem-ausland>

Schlagworte: Erwerbstätigkeit, Arbeitsmarkt, Job, Gestattung einer Erwerbstätigkeit, Arbeitserlaubnis, Aufenthaltstitel, Arbeitssuche, Arbeitsregelungen

Nach der Anerkennung als Flüchtling

Du gehst zur Ausländerbehörde für neue Dokumente

Wo?

Abteilung Ausländerangelegenheiten | Amt für Integration und Migration

📍 [Maximilianstraße 26, 93047 Regensburg](#)

Wann?

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag: 08:00 bis 10:30 Uhr

WICHTIG: In dieser Zeit kannst Du **ohne Termin** kommen!

WICHTIG: Du kannst nur das erledigen:

- Deine fertigen elektronischen **Aufenthaltstitel (=Dokument für deinen Aufenthalt) abholen.**
- Dich **anmelden.** Weil Du neu nach Regensburg gezogen bist.
- Dich **abmelden.** Weil Du von Regensburg wegziehst.
- Dich **ummelden.** Weil Du in eine andere Wohnung in Regensburg ziehst.

Du brauchst etwas anderes?

Du hast eine andere Frage?

WICHTIG: Du musst **anrufen**, eine **E-Mail** oder einen **Brief schreiben.**

WICHTIG: Wenn es sein muss, bekommst Du **einen Termin.**

Die Mitarbeiter der Ausländer-Behörde geben dir den Termin.

Anrufen:

Sehr viele Menschen rufen an.

Oft ist die Verbindung besetzt.

Tipp: Rufe vor 8.00 Uhr und nach 10.30 Uhr an.

Rufe nur an, wenn es sehr wichtig ist!

Rufe nur diese Nummer an: Tel:

Abteilung Ausländerangelegenheiten | Amt für Integration und Migration

 [+49 \(0\) 9415072777](tel:+49(0)9415072777)

E-Mail oder Brief schreiben:**WICHTIG: Schreibe Deine Frage nur einmal!**

Wenn Du oft schreibst, dauert es länger.

Die Mitarbeiter müssen dann mehr prüfen.

Rufe nicht bei einer anderen Behörde an.

Nur die Ausländer-Behörde ist für alle Ausländer in Regensburg zuständig.

WICHTIG: Bist Du im Asyl-Verfahren, frage Deinen Berater.**Schreibe in Deine E-Mail oder Deinen Brief diese Information:**

- Was brauchst Du?
- Deinen Nachnamen und Vornamen
- Dein Geburtsdatum
- Deine Adresse

Schicke die E-Mail an diese Adresse:**Abteilung Ausländerangelegenheiten | Amt für Integration und Migration**

[@aaa@regensburg.de](mailto:aaa@regensburg.de)

Schicke den Brief an diese Adresse:**Abteilung Ausländerangelegenheiten | Amt für Integration und Migration**

 [Maximilianstraße 26, 93047 Regensburg](#)

Du gehst zur Ausländer-Behörde:**Du hast einen Termin bei der Ausländer-Behörde:****Bringe diese Unterlagen mit:**

- Einladung zum Termin.
- Wenn Du hast: Pass; Aufenthalts-Titel
- Asyl-Bescheid (= Brief vom Bundes-Amt für Migration und Flüchtlinge)

Was kannst du bei der Ausländer-Behörde tun?

Du beantragst in der Ausländer-Behörde Deine "**Aufenthalts-Erlaubnis**"

Die Aufenthalts-Erlaubnis ist sehr wichtig (= Dokument).

Du bekommst eine kleine Karte aus Plastik.

Der Aufenthalts-Titel zeigt, dass du in Deutschland sein darfst.

Bis Deine Aufenthalts-Erlaubnis fertig ist, bekommst Du eine **"Fiktions-Bescheinigung"**.
Die "Fiktions-Bescheinigung" ist sehr wichtig (= Dokument).
Die "Fiktions-Bescheinigung" brauchst Du im Job-Center und für die Arbeit.

Der elektronische Aufenthaltstitel

Deine kleine Karte mit der Aufenthalts-Erlaubnis funktioniert auch online.
Du kannst dich damit **online ausweisen**.
Genauere Informationen zum elektronischen Aufenthaltstitel sind **hier**:

[BAMF - Bundesamt für Migration und Flüchtlinge - Infothek - Broschüre "Der elektronische Aufenthaltstitel"](#)

Die Informationen gibt es in **vielen Sprachen**.

Schlagerworte: Ausländerbehörde, Ausländeramt, Aufenthaltstitel, Aufenthaltserlaubnis, Antrag, Verlängerung, Papiere, Fiktionsbescheinigung, Visum, Visa

Im Jobcenter kannst Du Geld, Arbeit und Integrations-Kurse bekommen

Jobcenter

Im Jobcenter hast Du immer zwei Berater (= Personen):

- Berater für **„Leistungen“** (Geld / Arbeitslosengeld II)
- Berater für **„Vermittlung“** (Arbeit / Ausbildung und Deutsch-Kurs)

Adresse:

Jobcenter Stadt Regensburg

 [Gewerbepark D 83, 93059 Regensburg](#)

 <https://www.regensburg.de/jobcenter>

Weitere Informationen zum Jobcenter findest du unter folgendem Link:

Jobcenter Stadt Regensburg

 <https://www.regensburg.de/jobcenter>

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag: 08:00 bis 12:00 Uhr

Donnerstag nur wenn du arbeitest: 13:00 bis 17:30 Uhr

Zu den Öffnungszeiten kannst Du anrufen.

1. Leistungen: Geld vom Jobcenter

Was musst Du tun?

Telefoniere mit dem Jobcenter.

Jobcenter Stadt Regensburg

 [+49 \(0\) 941640900](tel:+49(0)941640900)

Dann wähle auf deinem Telefon die Ziffer: 2

Mache einen Termin für

"Antrag auf Leistungen" (= Arbeitslosengeld II)

aus.

Diese Dokumente brauchst Du für deinen Antrag auf Arbeitslosengeld II

- Pass
- Anerkennungs-Bescheid vom BAMF (Bundes-Amt für Migration und Flüchtlinge)
- Fiktions-Bescheinigung (= grünes Dokument von der Ausländer-Behörde)
- Mitgliedsbescheinigung der Krankenkasse (= Brief von Deiner Krankenkasse)
- Bankkonto: Kontoauszug, Kontokarte
- Miet-Vertrag oder Nachweis über Deine Miete

Im Jobcenter:

- Gehe mit Deinen Dokumenten zum Termin.
- Du sagst zur Security:
"Ich habe einen Termin bei Frau oder Herr ..."
- Mit dem Berater stellst Du einen **Antrag** auf Arbeitslosengeld II.
- Zu Hause bekommst Du einen **Bewilligungsbescheid** (=Brief vom Jobcenter).
- Im Brief steht, wie viel Geld Du bekommst.
- Im Brief steht, wie lange Du Geld bekommst.

2. Vermittlung: Hilfe bei Arbeit, Ausbildung und Deutsch-Kurs

- Du bekommst einen zweiten Termin im Jobcenter.
- Im Brief steht, wann Du zum Jobcenter gehen musst.
- Oder: Im Brief steht, wann Du vom Jobcenter angerufen wirst.
- Der zweite Termin ist für Arbeit, Ausbildung und Deinen Sprach-Kurs/Integrations-Kurs.

WICHTIG! Du wirst zum Jobcenter eingeladen.

=> Du musst zum Termin gehen!

=> Gehst Du nicht, bekommst Du weniger Geld.

Diese Dokumente brauchst Du für Deinen Termin:

- Brief von Jobcenter mit dem Termin
- Pass
- Fiktionsbescheinigung (= grünes Dokument von der Ausländer-Behörde)

Im Jobcenter:

- Gehe mit Deinen Dokumente zum Termin.
- Du sagst zur Security:
„Ich habe einen Termin bei Frau oder Herr ...“
- Der Berater informiert dich ob Du arbeiten kannst.

- Der Berater informiert dich ob Du einen Deutsch-Kurs machen kannst.

Regeln im Job-Center

Was musst Du dem Jobcenter sofort mitteilen?

- Du hast eine Arbeit oder Ausbildung.
- Du hast eine andere Wohnung gefunden und willst umziehen.

WICHTIG! Du musst die Miete vom Jobcenter genehmigen lassen!

Du bekommst Arbeitslosengeld II:

- Du bekommst Geld vom Jobcenter immer nur für eine bestimmte Zeit.
- Einen Monat vor Ende der Zeit kommt ein Brief.
- Im Brief steht: Du muss einen neuen „Antrag auf Leistungen“ stellen.
- Die Papiere für den „Antrag auf Leistungen“ sind im Brief.
- Du füllst die Papiere aus.
- Du schickst die Papiere mit Unterschrift mit der Post zum Jobcenter.
- Dann kommt wieder ein Brief (= Bewilligungsbescheid).
- Im Brief steht, bis wann Du Geld bekommst.

Für einen Termin beim Jobcenter brauchst Du immer:

- Brief vom Jobcenter
- Pass

Schlagworte: Behörde, Sozialleistungen, finanzielle Hilfe, Bewilligung, Bescheid, Antrag, Verlängerung, Sprachkurs, Arbeitsvermittlung, Arbeitsmarkt, Ausbildung, Beratung, Hartz IV, Hartz 4, ALGII, ALG2

Du brauchst ein Bank-Konto für Geld

Was ist ein Bank-Konto?

Hier kannst Du Dein Geld abheben.

Du kannst Geld überweisen (=anderen Menschen Geld schicken).

Du bekommst eine EC-Karte (EC= Electronic Cash).

Du kannst im Geschäft mit Deiner EC-Karte bezahlen.

Ein Bank-Konto bekommst Du bei einer Bank oder Sparkasse.

Du kannst Dir Deine Bank oder Sparkasse (auch eine Bank) selbst aussuchen.

Hier findest Du viele Banken

[regensburg banken - Google Suche](#)

und Sparkassen

[regensburg sparkassen - Google Suche](#)

in Regensburg.

Warum brauche ich ein Bank-Konto?

Du bekommst Geld von Deiner Arbeit?
Du bekommst Geld von einem Amt?
Du musst Deine Miete zahlen?
Du musst Deine Telefon-Rechnung zahlen?
⇒Du brauchst ein Bank-Konto.

Wie bekomme ich ein Bank-Konto?

Geh zu Deiner Bank oder Sparkasse.
Sag: „Ich möchte ein Konto eröffnen“.

Viele Menschen in Deutschland haben ein Bürger-Konto oder ein Guthaben-Konto.
Mit dem Bürger-Konto oder dem Guthaben-Konto kannst Du keine Schulden machen.
Es gibt auch andere Konten.
Frag bei Deiner Bank nach.
Du kannst ohne Termin hingehen.

Wenn Du brauchst:

Nimm einen Freund mit, der Deutsch oder Englisch spricht.

Welche Dokumente musst du mitnehmen?

- Reise-Pass oder Ausweis
- Ein Dokument für deinen Aufenthalt in Deutschland
 - zum Beispiel: einen Ankunfts-Nachweis oder einen Aufenthalts-Gestattung oder eine Duldung)

Gut zu wissen:

Es gibt ein **Ehe-Partner Bank-Konto**:
Du hast einen Mann oder eine Frau?
Du kannst ein Bank-Konto mit Deinem Mann oder Deiner Frau teilen.

Wichtig:

Du musst eine Konto-Führungs-Gebühr zahlen:
Du gibst der Bank Geld für Dein Konto.
Frag deine Bank wie viel du zahlen musst.

Du musst Konto-Auszüge holen.
Du musst Konto-Auszüge aufheben.
Frage Deine Bank oder Sparkasse!

Die Bank schreibt Dir Briefe.
Die Briefe sind sehr wichtig.
Du musst alle Briefe aufmachen.
Du verstehst den Brief nicht?
Frage Deine Bank oder Sparkasse!

Schlagerworte: Finanzen, Bargeld, Überweisung, Girokonto, Sparkonto, Banking, Mastercard, Kreditkarte

Du brauchst eine Kranken-Versicherung

Was ist eine gesetzliche Kranken-Versicherung?

Schau hier in der App nach dem Gesundheits-System in Deutschland:

[Gesundheits-System in Deutschland](#)

Es gibt viele Krankenkassen.

Krankenkassen geben Dir eine Kranken-Versicherung und eine Karte.

Die Karte ist eine "elektronische Gesundheits-Karte".

Die Karte brauchst Du, wenn du zum Arzt oder ins Krankenhaus gehst.

Wie finde ich eine Krankenkasse?

Eine Krankenkasse ist eine Art Versicherung. Sie bezahlt, wenn du zum Arzt musst.

Suche online nach Krankenkassen. Es gibt dafür eine Liste mit allen Krankenkassen in Bayern:

<https://www.gesetzlichekrankenkassen.de/preise/bayern/bayern.html>

Hier siehst du auch, welche Krankenkassen es in Regensburg gibt.

Entscheide Dich für eine Krankenkasse.

Schaue, wann diese Krankenkasse offen hat.

Mache am besten einen Termin aus.

WICHTIG: Die Krankenkasse braucht deine Dokumente! Bringe zum Termin mit:

- Anerkennungs-Bescheid BAMF (Bundes-Amt für Migration und Flüchtlinge)
- "Fiktions-Bescheinigung" oder Elektronischer Aufenthaltstitel (Karte)

Schlagerworte: Krankenkasse, Krankenversicherung, Versichertenkarte, ärztliche Behandlung, Kostenträger, Medikamente, Gesundheitssystem, Arzt, Krankenhaus

Du brauchst eine Wohnung

Wann darfst Du in eine eigene Wohnung ziehen?

Du bist anerkannter Flüchtling.

Du hast den Brief vom BAMF: „Anerkennungs-Bescheid“

Personen von der **Gemeinschafts-Unterkunft** (GU) oder Aufnahme-Einrichtung sagen Dir:

Du darfst ausziehen.

Du kannst die Miete (= Geld) für eine Wohnung zahlen.

Ich darf ausziehen. Aber ich habe kein Geld für die Miete.

Wer kann mir helfen?

Das Job-Center kann dir Geld für die Miete geben:

Du musst zuerst zum Job-Center gehen.

Später unterschreibst du den Miet-Vertrag.

Das Job-Center kontrolliert: Ist die Wohnung zu groß oder zu klein.

Das Job-Center sagt dir: Du bekommst Geld für die Wohnung oder nicht.

Dann kannst Du den Miet-Vertrag unterschreiben und umziehen.

Ich habe eine Wohnung: Was muss ich jetzt tun?

Du musst sofort Deinen Namen an den Brief-Kasten der neuen Wohnung kleben.

Du bekommst wichtige Briefe vom Job-Center.

Wie suche ich eine Wohnung?

Schau bei "Wohnen" in der App:

[Wohnen - Stadt Regensburg | Integreat](#)

Schlagworte: Unterkunft, Wohnungssuche, Wohnungsanzeigen, Mietvertrag, Mietzuschuss, Mietkostenzuschuss, Sozialwohnung

Beratung und Hilfe

Flüchtlings- und Integrationsberatung

Was ist die Flüchtlings- und Integrationsberatung?

Für wen ist die Beratung?

- Alle neuen Migranten in den ersten drei Jahren in Deutschland
- Bewohner einer Unterkunft

Was macht die Beratung?

Hilfe und Beratung bei den Themen:

- Asyl, Verfahren und Aufenthalt
- Gesundheit und Krankheit
- Kinder und Familie
- Ausbildung, Beruf und Arbeit
- Sprachkurse
- Leben in der Unterkunft
- Wohnungssuche und Wohnen
- Anträge und Formulare
- Leistungen und Geld

- Gesetze und Regeln in Deutschland
- Sport und Freizeit
- Rückkehr ins Ausland
- sexuelle Orientierung

Die Beratung ist **kostenlos**.

Schlagworte: Asyl, Beratung, Unterstützung, Alltag, Integration, Soziales, Caritas

Flüchtlings- und Integrationsberatung der Stadt Regensburg

Für wen ist die Flüchtlings- und Integrationsberatung der Stadt Regensburg?

- Du bist aus dem Ausland gekommen.
- Du wohnst jetzt in Regensburg.
- Du wohnst in einer Gemeinschafts-Unterkunft (GU) in Regensburg.

Wo?

- Du bist neu zugewandert mit **Wohnsitz in Regensburg**?
Gehe in die [Maximilianstr. 26](#) oder ins [Jugend- und Familienzentrum Kontrast in der Vilshofener Str. 14.](#) oder ins Jugend- und Begegnungszentrum [Guerickestraße 79d.](#)
- Du wohnst in der **GU Dieselstr.** oder der **GU Weinweg**?
Du kannst direkt dort zur Beratung gehen.
- Du wohnst in der **GU Grunewaldstr.?**
Gehe ins Jugend- und Begegnungszentrum [Guerickestraße 79d.](#)
- Du wohnst in der **GU Plattlinger Str.** oder der **GU Alte Straubinger Str.?**
Gehe in das [Jugend- und Familienzentrum Kontrast in der Vilshofener Str. 14.](#)
- Du wohnst in der **Wohnanlage Benzstr.** oder der **näheren Umgebung**?
Gehe in die [Benzstr. 44.](#)

Wann?

Wir beraten zu diesen Zeiten. Bitte vorher einen Termin vereinbaren:

Montag bis Mittwoch: 08.30 bis 12 Uhr

Donnerstag: 08.30 bis 13 Uhr und 15 bis 17.30 Uhr

Freitag: 08.30 bis 12 Uhr

Kontakt:

Abteilung Flüchtlings- und Integrationsberatung und soziales ehrenamtliches Engagement | Amt für Integration und Migration

📍 [Maximilianstraße 26, 93047 Regensburg](#)

✉️ @aim7712@regensburg.de

 [+49 \(0\) 9415077799](tel:+49(0)9415077799)

 <https://www.regensburg.de/FIB>

Flüchtlings- und Integrationsberatung der Caritas

Wer kann zur Flüchtlings- und Integrationsberatung der Caritas gehen?

Alle Menschen im östlichen Landkreis von Regensburg
(Bernhardswald, Neutraubling, Pentling, Regenstauf, Schierling, Tegernheim, Wörth,...)

Du kannst zur Sprech-Stunde in das Caritas-Beratungs-Zentrum gehen:

Caritas Beratungs-Zentrum

 [Bruderwöhrdstraße 3, 93055 Regensburg](#)

Sprechstunden:

Dienstag: 9.00 bis 11.00 Uhr

Donnerstag: 13.00 bis 15.00 Uhr

Du kannst mit deinen Fragen zu den Beratern gehen.
Während der Sprech-Zeiten kannst Du einfach kommen.
Du musst vielleicht warten.

Du kannst auch einen Termin für einen anderen Tag machen:

Zeit für die Anmeldung zu einem Termin:

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag: 9.00 bis 12.00 Uhr

In der Zeit für die Anmeldung kannst du in unser Büro kommen.
Oder: In der Zeit für die Anmeldung kannst du anrufen.
Oder: Für die Anmeldung kannst du eine Mail schreiben.

Caritas Beratungs-Zentrum

 [Bruderwöhrdstraße 3, 93055 Regensburg](#)

 [@migration@caritas-regensburg.de](mailto:migration@caritas-regensburg.de)

 [+49 \(0\) 9415021550](tel:+49(0)9415021550)

Du bekommst einen Termin an einem anderen Tag.
Bei dem Termin bekommst Du einen Berater.
Der Berater hilft dir.
Das sind unsere Berater:

Frau Elisabeth Stärk
Frau Katrin Brunner
Frau Nadine Liebert

Das ist wichtig:

Du kannst mit deinen Fragen zu den Beratern gehen.

Was Du hier sagst, bleibt privat.

Bitte bringe alle Dokumente mit.

Dokumente sind zum Beispiel: Ausweis, Briefe...

Wir sprechen: deutsch, englisch, türkisch

Flüchtlings- und Integrationsberatung des CVJM**Für wen ist die Flüchtlings- und Integrations-Beratung des CVJM?**

- Du wohnst im **westlichen Landkreis von Regensburg** (Sinzing, Lappersdorf, Nittendorf, Beratzhausen, Hemau...).
- Du hast einen Ankunfts-Nachweis, eine Aufenthalts-Gestattung, Duldung oder keinen Ausweis.
- Du bist schutz-berechtigt und hast eine Anerkennung bekommen.

Wann und wo?**Gemeinschaftsunterkunft Hemau**

 [Dietfurterstraße 51, 93155 Hemau](#)

Montag - Dienstag - Donnerstag
offene Sprechstunde 8:00 - 16:00 Uhr

CVJM Büro

 [Hemauerstraße 20a, 93047 Regensburg](#)

Montag bis Donnerstag

8:30 -14:00 offene Sprechstunde

14:00 - 16:30 Uhr nur mit Termin

Kontakt:**CVJM Büro**

 [@wir-beraten@cvjm-regensburg.de](mailto:wir-beraten@cvjm-regensburg.de)

 [+49 \(0\) 9415997253](tel:+49(0)9415997253)

 <https://www.cvjm-regensburg.de>

Sabine Ulbrand

[0176 57855831](tel:017657855831)

Julie Lin
[017657855818](tel:017657855818)

Flüchtlings- und Integrationsberatung der Johanniter

Für wen ist die Flüchtlings- und Integrationsberatung der Johanniter?

- Du bist aus dem Ausland gekommen.
- Du wohnst jetzt in Regensburg.
- Du wohnst im AnKER – Zentrum in Regensburg ODER
- Du bist aus der Ukraine geflohen und dein Nachname beginnt mit M-Z.

Das ist wichtig:

Wenn Du aus der Ukraine geflohen bist und Unterstützung beim Ankommen in Regensburg benötigst, ist der Anfangsbuchstabe deines Nachnamens wichtig.

- Dein Nachname beginnt mit M-Z: Die Flüchtlings- und Integrationsberatung der Johanniter berät dich.

Das Team der Johanniter ist für Dich da:

 [Bajuwarenstraße 1a, 93053 Regensburg](#)

Montag, Donnerstag und Freitag: 9:00 bis 12:00 Uhr

Dienstag: 13:00 bis 15:00 Uhr

Allgemein sind keine Termine notwendig. Das Team arbeitet mit offenen Sprechstunden. Gerne können aber Termine zusätzlich vergeben werden.

Kontakt und weitere Infos hier:

[Flüchtlingshilfe Ostbayern](#)

- Du bist aus der Ukraine geflohen und dein Nachname beginnt mit A-L:

Die Flüchtlings- und Integrationsberatung des Amtes für Integration und Migration der Stadt Regensburg berät dich:

[Flüchtlings- und Integrationsberatung der Stadt Regensburg - Stadt Regensburg | Integreat](#)

Die Migrations-Beratung für Erwachsene (MBE)

Was ist die MBE?

Für wen ist die Migrations-Beratung für Erwachsene?

- Für EU-Bürger
- Für anerkannte Flüchtlinge
- Für andere Zuwanderer

Wann kann ich zur Migrations-Beratung für Erwachsene gehen?

- Du wohnst in Regensburg ODER im Landkreis Regensburg.
- Du bist älter als 27 Jahre.
- Du bist erst 1 bis 3 Jahre in Deutschland.
- ODER Du bist schon lange in Deutschland und hast eine Frage, weil Du Flüchtling oder Ausländer bist.

Die Migrations-Beratung hat Informationen:

- Zu Gesetzen und Regelungen in Deutschland
- Zu Deiner Aufenthalts-Erlaubnis
- Zu Job-Center, Arbeits-Amt, Ausländer-Behörde, Kranken-Kassen...
- Zu Arbeit und Beruf

Das kannst Du fragen:

- Was darf ich mit der Aufenthalts-Erlaubnis machen? Was nicht?
- Wie kann meine Familie nach Deutschland kommen?
- Was für Hilfe gibt es für Familien in Deutschland?
- Wie bekomme ich Geld?
- Wie suche ich eine Wohnung?
- Wie lerne ich Deutsch?
- Wie finde ich Arbeit?
- Kann ich eine Ausbildung machen?
- Kann ich zur Universität gehen?
- Wird mein Zeugnis in Deutschland anerkannt?

Die Migrations-Beratung kann helfen:

- Beim Familien-Nachzug (= Deine Familie soll nach Deutschland kommen)
Was musst Du tun? Welche Papiere brauchst Du?
- Du brauchst einen Termin bei der Botschaft.
- Du verstehst ein Formular oder Antrag nicht.
- Du verstehst einen Brief nicht.
- Du musst einen Antrag machen bei:
Job-Center, Amt, Bank, Kranken-Kasse, ...

- Du hast Probleme mit der Gesundheit.

Die Migrations-Beratung kann leider nicht helfen:

- Einen Termin bei der Botschaft früher zu bekommen.
- Eine Wohnung für Dich zu finden.

Schlagworte: Migrationsberatung, Orientierung, Aufenthaltserlaubnis, Familiennachzug, Sprachkursuche, Zeugnisanerkennung, Antrag ausfüllen, Formular ausfüllen, Informationen, Hilfe Migranten, Migration, Integration, Drittstaatler, Europäische Union, Caritas

MBE der Caritas Regensburg

Das ist wichtig:

Du kannst mit deinen Fragen zu den Caritas-Beratern gehen.

Was Du hier sagst, bleibt privat.

Bitte bringe alle Dokumente mit.

Dokumente sind zum Beispiel: Ausweis, Briefe...

Wir sprechen: deutsch, englisch, spanisch, polnisch.

Du kannst zur Sprech-Stunde in das Caritas-Beratungs-Zentrum gehen.

Caritas Beratungs-Zentrum

[!\[\]\(acd409b482b1faee1aef93f61f64a532_img.jpg\) Bruderwöhrdstraße 3, 93055 Regensburg](#)

Sprechstunden:

Dienstag: 9.00 bis 11.00 Uhr

Donnerstag: 13.00 bis 15.00 Uhr

Das ist wichtig:

Du kannst mit deinen Fragen zu den Beratern gehen.

Während der Sprech-Zeiten kannst Du einfach kommen.

Du musst vielleicht warten.

Oder:

Du kannst auch einen Termin für einen anderen Tag machen:

Zeit für die Anmeldung zu einem Termin:

Montag, Dienstag, Donnerstag: 9.00 bis 12.00 Uhr

In der Zeit für die Anmeldung kannst du in unser Büro kommen.

In der Zeit für die Anmeldung kannst du anrufen.

Für die Anmeldung kannst du eine Mail schreiben.

Caritas Beratungs-Zentrum

[📍 Bruderwöhrdstraße 3, 93055 Regensburg](#)

[@migration@caritas-regensburg.de](mailto:migration@caritas-regensburg.de)

[☎ +49 \(0\) 9415021550](tel:+49(0)9415021550)

Du bekommst einen Termin an einem anderen Tag.
Bei dem Termin bekommst Du einen Berater.
Der Berater hilft dir.

Das sind unsere Berater:

Frau Marta Pelties

Frau Veronika Seger

Frau Rosy Magallanes Medina

Frau Elisabeth Stärk

Frau Nika Krausnick

Die Berater helfen dir auch im AnKER-Zentrum:

<https://integreat.app/regensburg/de/asyl/anker-einrichtung-regensburg/beratung-caritas>

MBE der Landsmannschaft der Deutschen aus Russland

Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer (MBE) LMDR e.V.

[📍 Puricellistr. 40, 93049 Regensburg](#)

Wann?

Zurzeit bieten wir **keine offenen Sprechstunden** an.

Die Beratungen sind **nur** mit vorheriger Terminvereinbarung möglich.

Öffnungszeiten sind: Montag bis Donnerstag 8:00–16:30 Uhr und Freitag 8:00–13:00 Uhr.

Oder: Du machst **einen Termin für einen anderen Tag** aus.

Die Berater sind jeden Tag da.

Dann musst Du nicht warten.

Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer (MBE) LMDR e.V.

[📍 Puricellistr. 40, 93049 Regensburg](#)

[@mbe.regensburg@lmdr.de](mailto:mbe.regensburg@lmdr.de)

[☎ +49 \(0\) 94159983880](tel:+49(0)94159983880)

 <https://lmdr.de/mbe-stellen/>

Der Jugend-Migrations-Dienst (JMD)

Was ist der JMD?

Der Jugend-Migrations-Dienst (JMD)

Sprechen über:

Schule, Beruf, Deutsch lernen und Leben in Regensburg.

Hilfe über eine lange Zeit.

Du kannst immer wieder kommen.

Hilfe egal wie lange Du in Deutschland bist.

Wer kann kommen?

Du bist zwischen 12 bis 27 Jahre alt.

Du bist nicht aus Deutschland, sondern aus einem anderen Land (EU, Europa, Welt):

Du bist Flüchtling.

Du hast Ankunfts-Nachweis, Duldung oder Aufenthalts-Gestattung.

Du bist Au-Pair

Du bist Schüler

Du bist Student

Du arbeitest in Deutschland

Alle Menschen, die nicht aus Deutschland sind, können zu einem JMD kommen.

Auch Menschen, die noch nicht in Deutschland sind, können fragen.

Du kommst zum Jugend-Migrations-Dienst:

Berater:

Immer die gleiche Person.

Wir sagen nichts weiter.

Alles bleibt bei der Person.

Wir sprechen Deutsch und Englisch.

Nimm bei dem Termin alle Dokumente mit.

Wir sprechen mit Dir über:

- richtige Schule
- richtiger Deutsch-Kurs
- richtige Ausbildung
- richtig in Schule und Arbeit sprechen

Bitte pünktlich sein!

Wo und wann?

Du brauchst einen Termin.
Ruf an oder schreibe eine E-Mail.
Ohne Termin musst Du vielleicht warten.

Jugendmigrationsdienst der Katholischen Jugendfürsorge der Diözese Regensburg e. V.

 [Heiliggeistgasse 7, 93047 Regensburg](#)

 @jmd@kif-regensburg.de

 [+49 \(0\) 9415868530](tel:+49(0)9415868530)

 <https://www.jugendmigrationsdienste.de/jmd/regens...>

Jugendmigrationsdienst der Jugendwerkstatt Regensburg e. V.

 [Glockengasse 1, 93047 Regensburg](#)

 @jmd@jugendwerkstatt-regensburg.de

 [+49 \(0\) 9415855334](tel:+49(0)9415855334)

 <https://jmd.jugendwerkstatt-regensburg.de/>

Schlagworte: Beratung, Orientierung, Informationen, Hilfe Jugendliche, Nachhilfe, Begleitung, Deutsch lernen, Sprachkursuche, Bewerbungstraining, Schüler, Berufsschüler

JMD der Jugendwerkstatt

Wir beraten Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 12 und 27 Jahren.

Jugendmigrationsdienst der Jugendwerkstatt Regensburg e. V.

 [Glockengasse 1, 93047 Regensburg](#)

 @jmd@jugendwerkstatt-regensburg.de

 [+49 \(0\) 9415855334](tel:+49(0)9415855334)

 <https://jmd.jugendwerkstatt-regensburg.de/>

Offene Sprechstunde Mittwochs von 14 bis 16 Uhr (auch ohne Termin).

Für Termine bitte anrufen oder E-Mail schreiben.

JMD der Katholischen Jugendfürsorge der Diözese Regensburg e.v.

Wir beraten Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 12 bis 27 Jahren.

Bitte melde Dich bei uns für einen Termin, entweder telefonisch oder per E-Mail.

Jugendmigrationsdienst der Katholischen Jugendfürsorge der Diözese Regensburg e. V.

 [Heiliggeistgasse 7, 93047 Regensburg](#)

 [@jmd@kjf-regensburg.de](mailto:jmd@kjf-regensburg.de)

 [+49 \(0\) 9415868530](tel:+49(0)9415868530)

 <https://www.jugendmigrationsdienste.de/jmd/regens...>

Hilfe für Opfer von Gewalt und Diskriminierung

Infos über Gewalt und was Du als Betroffene oder Betroffener tun kannst (in leichter Sprache):

[Bayern gegen Gewalt: Infos in Leichter Sprache](#)

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

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

Dort kannst Du über deine Ängste und deine emotionale Situation sprechen. B.U.D. erklärt dir den Ablauf eines Ermittlungsverfahrens. Wir begleiten Dich zur Polizei und zum Gericht, wenn Du das möchtest. Wir helfen auch bei der Suche nach einem Anwalt oder einem Therapeuten.

Die Beratung ist kostenlos und vertraulich. Wir kommen zu Dir. Wir können auch Dolmetscher organisieren. B.U.D. ist unabhängig von staatlichen Behörden. Du entscheidest selbst, wie B.U.D. dich unterstützen kann.

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

 [@info@bud-bayern.de](mailto:info@bud-bayern.de)

 [+49 \(0\) 15121653187](tel:+49(0)15121653187)

 <https://bud-bayern.de/>

Schlagworte: Rechtsextremismus, Antisemitismus, Rassismus, Gewalt, Hilfe bei Straftaten

Anti-Diskriminierungs-Stelle der Stadt Regensburg

Was bedeutet Diskriminierung?

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

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

Für wen ist die Anti-Diskriminierungsstelle der Stadt Regensburg?

Du fühlst dich von anderen diskriminiert (= schlechter behandelt).

Du denkst, dass Du diskriminiert wirst.

Du wirst von anderen zum Beispiel wegen Deiner Herkunft ungerecht behandelt.

Was macht die Anti-Diskriminierungsstelle?

Sie bietet Beratung.

Sie bietet Unterstützung.

Sie leitet an andere Anlaufstellen weiter.

Sie handelt nach dem Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz (AGG).

Wo?

Büro für Chancengleichheit

 [Von-der-Tann-Straße 1, 93047 Regensburg](#)

 @gleichstellungsstelle@regensburg.de

 [+49 \(0\) 9415071143](tel:+49(0)9415071143)

 <https://www.regensburg.de/rathaus/aemteruebersich...>

AGG verbietet Benachteiligung aus sechs Gründen:

1. Du darfst wegen Deiner Hautfarbe, Sprache oder Herkunft nicht diskriminiert werden.
2. Du darfst wegen Deinem Geschlecht nicht schlecht behandelt werden.
3. Du darfst wegen Deiner Religion nicht diskriminiert werden.
4. Du darfst nicht benachteiligt werden, weil Du behindert bist.
5. Du darfst nicht diskriminiert werden, weil Du „zu jung“ oder „zu alt“ bist.
6. Du darfst nicht benachteiligt werden, weil Du zum Beispiel homosexuell, bisexuell oder transsexuell bist.

Schlagworte: Rassismus, Alltagsrassismus, Sexismus, Ableismus, Diskriminierung, Antidiskriminierungsstelle, Beratungsstelle, Hilfe

Beratung und Hilfe für Frauen

Du bist als Frau von Gewalt betroffen? Hier gibt es Hilfe.

Allgemeine Infos in leichter Sprache:

[Startseite - LEICHTE SPRACHE - bff Frauen gegen Gewalt e.V.](#)

SOLWODI (Solidarity With Women In Distress)

Was ist SOLWODI?

Es bedeutet "Solidarity with women in distress" – Solidarität mit Frauen in Not. Wir helfen den Frauen bei Ihren Rechten.

Wer kann zu uns kommen?

- Du bist eine Frau und du kommst aus dem Ausland.
- Du bist in Deutschland geboren und hast ausländische Wurzeln.
- Du hast Probleme mit deinem Partner (körperliche Gewalt, sexuelle Gewalt, psychische Gewalt).
- Menschen zwingen dich oder haben dich in der Vergangenheit gezwungen Dinge zu tun, die Du nicht möchtest (deinen Körper zu verkaufen/Prostitution, Betteln...).
- Du musst extrem hohe Reiseschulden zurückzahlen und hast geschworen das zu tun und nichts der Polizei zu sagen (Juju).
- Du musst viel Arbeiten, hast keinen Urlaub, bekommst sehr wenig Geld oder keines in Deutschland oder wo anders.
- Du hast einen Mann geheiratet/heiraten müssen, er hat dich nach Deutschland gebracht. Nun möchtest Du Dich trennen.
- Du musst oder musstest jemanden heiraten, den du gar nicht liebst. Deine Familie entscheidet alles für dich.
- Du wurdest an deinen Genitalien beschnitten oder/und hast Angst, dass das Deiner Tochter passiert.
- Du arbeitest in der Prostitution und möchtest damit aufhören.

Wie kommst Du zu uns?

SOLWODI Regensburg

[Obermünsterstraße 10](#)

93047 Regensburg

regensburg@solwodi.de

Telefon: [0941/89966547](tel:0941/89966547)

Whatsapp: [0176/45855090](tel:0176/45855090)

Wir arbeiten mit Terminen!

Du kannst einen Termin ausmachen über Telefon, über Whats App oder über eine andere Beratungsstelle. Du erreichst uns Montag bis Freitag von 10:00 bis 15:00 Uhr und nach Vereinbarung.

Mehr Informationen findest Du hier:

[Solwodi - Regensburg](#)

Was Du hier sagst, bleibt privat.

Bitte bringe **alle** Dokumente mit.

Dokumente sind zum Beispiel: Ausweis, Briefe...

Wir sprechen: Deutsch, Englisch und können eine Dolmetscherin in Deiner Sprache suchen.
Wir stehen an Deiner Seite!

Schlagworte: Frauenrechte, sexualisierte Gewalt, Menschenhandel, Ausbeutung, Zwangsehe, Zwangsheirat, Prostitution, Beschneidung, female genital mutilation, FGM, Hilfe, Beratung, Zwang

[📍 Obermünsterstraße 10, 93047 Regensburg](#)

@regensburg@solwodi.de

[☎️ 0941-89966547](tel:0941-89966547)

[🌐 https://www.solwodi.de/seite/353255/regensburg.ht...](https://www.solwodi.de/seite/353255/regensburg.ht...)

Frauennotruf Regensburg

Frauennotruf Regensburg

Wer sind wir?

Wir sind ein ehrenamtlicher Verein. Wir helfen Frauen in Not!

Was machen wir?

1. Beratung und Begleitung

Wir beraten am Telefon, online und persönlich.

Die Beratung ist kostenlos und alles was gesagt wird bleibt im Gespräch.

Weitere Informationen findest du hier:

[Beratung und Begleitung – Frauennotruf Regensburg e.V.](#)

Wir begleiten Dich auch bei wichtigen Terminen, wie zur Polizei oder zum Gericht.

[Psychosoziale Prozessbegleitung – Frauennotruf Regensburg e.V.](#)

2. Selbsthilfe

Du bist von sexualisierter Gewalt betroffen? Du bist nicht alleine!

Komm zu unserer Selbsthilfegruppe. Du kannst gemeinsam mit anderen Frauen sprechen und Lösungen finden.

Informationen findest du hier:

[Selbsthilfe – Frauennotruf Regensburg e.V.](#)

3. Prävention

Jeder kann ein Opfer von sexualisierter Gewalt werden. Wir bieten Schulungen zur Vorbeugung an.

Diese Schulungen können auch zum Beispiel für Elternvereine, Betriebe, Studentische Gruppen und Schülervertretungen sein.

Weitere Informationen über die Schulungen findest du hier:

[Prävention – Frauennotruf Regensburg e.V.](#)

4. Mädchenarbeit

Du bist zwischen 8 -19 Jahren alt?

Du wurdest schon mal belästigt ODER du willst dich schützen? Dann bist du hier richtig!

Du kannst uns anrufen unter Tel: [094124171](tel:094124171).

Schlagworte: Frauenrechte, sexualisierte Gewalt, Menschenhandel, Ausbeutung, Zwangsehe, Zwangsheirat, Prostitution, Beschneidung, female genital mutilation, FGM, Hilfe, Beratung, Zwang

Frauenhaus - Hilfe für Frauen

Herzlich Willkommen beim Autonomen Frauenhaus Regensburg!

Was ist das Autonome Frauenhaus?

Das Autonome Frauenhaus ist ein Ort für Frauen und ihre Kinder.

Geht es dir nicht gut? Hast du Probleme? Hast du Angst? Brauchst du Hilfe?

Dann bist du bei uns richtig.

Was machen wir?

1. Beratung

Wir beraten dich kostenlos. Am Telefon und persönlich. Es ist kostenlos und geheim.

Du sprichst nicht gut Deutsch? Kein Problem. Wir haben auch Dolmetscher.

2. Frauenhaus

Bist du in Gefahr? Hast du Angst? Hast du kein sicheres Zuhause?

Dann kannst du hier kostenlos wohnen.

Wir schützen dich. Wir unterstützen dich. Wir helfen deinen Kindern.

Wie funktioniert das?

Du findest alle Informationen auf unserer Homepage. Es gibt 20 verschiedene Sprachen:

[Autonomes Frauenhaus Regensburg](#)

Du kannst uns anrufen:

[0941 24000](tel:094124000)

Am Telefon erklären wir dir alles genauer.

Rückkehr ins Heimatland

Zentrale Rückkehrberatung (ZRB)

Für wen ist die ZRB da?

Du willst zurück in Dein Heimatland. Du wohnst in der Oberpfalz (z. B. in Regensburg). Du bist auch dort gemeldet. Du bist im Asylverfahren, abgelehnter Asylbewerber, anerkannt oder Angehöriger eines Drittstaates.

Die ZRB Nordbayern hilft Dir.

Welche Hilfe bekomme ich von der ZRB?

Du bekommst Hilfe bei diesen Fragen: Wie ist es gerade in meinem Heimatland? Gibt es Qualifizierungs-Angebote? Wie kann ich meine Reise-Dokumente bekommen? Wo bekomme ich die nötigen Tickets?

Die ZRB berät Dich, wie deine Reise funktionieren kann. Am Ende entscheidest Du selbst, ob Du ausreisen willst oder nicht.

Kontakt

ZRB für Flüchtlinge in Nordbayern

 [Marienstraße 23, 90402 Nürnberg](#)

 [@info@zrb-nordbayern.de](mailto:info@zrb-nordbayern.de)

 [+49 \(0\) 9112352222](tel:+4909112352222)

 <https://zrb-nordbayern.de/>

Startfinder

Für wen ist Startfinder da?

Du willst zurück in Dein Heimatland. Du kommst aus Afghanistan, Ägypten, Albanien, Gambia, Ghana, Irak, Kosovo, Marokko, Nigeria, Pakistan, Senegal, Serbien oder Tunesien. Du suchst Beratung und Hilfe zum Thema Rückkehr? Zu neuen Möglichkeiten in Deinem Heimatland? Beratung in Deiner Muttersprache? Möglichkeiten der regulären Migration nach Deutschland?

Startfinder hilft Dir. Hier gibt es direkten Kontakt zu Beratungszentren in Deinem Herkunftsland. Diese beraten Dich in deiner Muttersprache:

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

Schlagworte: Starthilfe, freiwillige Ausreise, Beratung zur Ausreise, Rückreise, Arbeiten im Heimatland

Hilfe von Ehrenamtlichen

Hauptamtliche Integrationslotsen der Stadt Regensburg

Die Integrationslotsen unterstützen Menschen, die Migranten in Ihrer Freizeit helfen, sich an einem neuen Ort zurechtzufinden.

Sie kümmern sich darum, dass die Ehrenamtlichen gut helfen können und selbst dabei nicht überfordert werden.

Beispielsweise unterstützen sie, wenn Ehrenamtliche mit Flüchtlingen zu einer Behörde gehen.

Ehrenamtliche helfen freiwillig und in ihrer Freizeit. Sie machen dies also nicht beruflich.

Sie bekommen dafür meist kein Geld. Sie helfen, weil es ihnen Freude macht und weil sie anderen helfen möchten.

Was sind unsere Aufgaben?

Wir unterstützen alle Ehrenamtlichen.

Wir sind Vermittler.

Wir vernetzen Angebote.

Wir organisieren Schulungen.

Wir unterstützen bei der Suche nach einer Wohnung.

Wir helfen Ehrenamtlichen bei ihren Fragen.

Wir machen Öffentlichkeitsarbeit.

Kontakt

Integrationslotsen | Amt für Integration und Migration

 [Maximilianstraße 26, 93047 Regensburg](#)

 @aim-integrationslotsen@regensburg.de

 [+49 \(0\) 9415077774](tel:+49(0)9415077774)

 <https://www.regensburg.de/rathaus/aemteruebersich...>

Der Freistaat Bayern finanziert Integrationslotsen in fast allen Städten und Landkreisen.

Schlagworte: Ehrenamt, Freiwillige, Hilfe, Angebote, Schulungen

Patenschaften für Geflüchtete

Was sind Patenschaften für Geflüchtete?

Die Geflüchteten sind neu in Regensburg oder leben hier schon länger.

Es gibt Menschen, die sich ehrenamtlich Zeit nehmen, um ihnen zu helfen oder einfach gemeinsam mit Ihnen die Freizeit verbringen.

Zum Beispiel:

- die Stadt zeigen
- Deutsch üben
- zusammen kochen, Sport machen oder die Freizeit verbringen
- bei Hausaufgaben helfen
- Termine bei Behörden begleiten
- bei der Wohnungssuche helfen

Die Stadt Regensburg hilft, Paten die geflüchtete Menschen zu finden. Paten sind Menschen, die helfen und unterstützen. Die Stadt gibt auch Hilfe bei Fragen oder Problemen.

Kontakt:

Patenschaft - Abteilung Flüchtlings- und Integrationsberatung und soziales ehrenamtliches Engagement | Stadt Regensburg, Amt für Integration und Migration

 [Maximilianstraße 26, 93047 Regensburg](#)

 @aim@regensburg.de

 [+49 \(0\) 9415077776](tel:+49(0)9415077776)

 <https://www.regensburg.de/rathaus/aemteruebersich...>

Weitere Informationen im Internet:

[Stadt Regensburg - Leben - Zuwanderung u. Integration](#)

Schlagworte: Neu in Regensburg, Orientierung, Hilfe im Alltag, Leute kennenlernen, Sprache lernen, Ankommen

Campus Asyl

Bei Campus Asyl machen Studenten, Geflüchtete und Bürger zusammen Projekte. Sie treiben Sport, spielen Musik oder gestalten Kunst. Sie stellen kostenlos Kleidung zur Verfügung. Es

gibt Deutschkurse, Es gibt Infos zum Arbeiten und Studieren in Deutschland. Und vieles mehr.

Mehr Infos hier: <https://campus-asyl.de/>

Wo?

Campus-Asyl | AnKER-Einrichtung Regensburg

 [Bajuwarenstraße 1a, 93053 Regensburg](#)

oder

Campus-Asyl

 [Universitätsstraße 31, 93053 Regensburg](#)

PT-Gebäude, Raum 2.2.02

Schlagworte: Projekte, Ehrenamt, Beratung, Deutsch lernen, Aktivitäten, Projekte für Frauen, Sport

Refugee Law Clinic

Refugee Law Clinic Regensburg - Universität Regensburg

Die Studenten im Projekt beraten Flüchtlinge bei rechtlichen Fragen.

Du möchtest in Deutschland bleiben?

Du möchtest, dass Deine Familie nach Deutschland kommen darf?

Du möchtest arbeiten?

Hast Du noch andere Fragen?

Wir beraten Dich zu rechtlichen Fragen für Asyl und Ausländerrecht.

Wir bereiten uns mit Dir auf die Anhörung vor.

Mehr Infos hier:

Refugee Law Clinic | Universität Regensburg

 <https://www.rlc-regensburg.de/>

Unsere Hilfe ist kostenlos. Melde Dich bei uns.

Refugee Law Clinic | Universität Regensburg

 [Universitätsstraße 31, 93053 Regensburg](#)

Raum:

RWL U.05

@refugeelawclinic@uni-regensburg.de

Schlagworte: Beratung, Asylrecht, Ausländerrecht, Aufenthaltsrecht, Bleiberecht, Asylverfahren, Flucht, Asyl, Familiennachzug, rechtliche Fragen, Jura

BI Asyl

BI Asyl Regensburg

BI (=BürgerInnen-Initiative) Asyl Regensburg setzt sich für Geflüchtete und Asyl-Suchende ein.

Mehr im Internet:

[BI Asyl Regensburg](#)

E-Mail:

bi.asyl@yahoo.com

Integrationsdienst der Malteser Regensburg

Du möchtest du helfen und gerne aktiv sein?

Du willst Menschen aus anderen Ländern kennenlernen?

Du brauchst Hilfe oder kannst anderen im Alltag (Arzt-Besuche, Behörden-Gänge, Jobsuche) helfen?

Wir sind der Integrationsdienst der Malteser. Eine Gruppe von Menschen, die gerne anderen helfen, wenn sie nach Deutschland kommen und hier leben. In unserem Begegnungs-Café gibt es Platz für vielen Ideen und Hilfe.

Weitere Informationen im Internet:

[Integration geflüchteter Menschen und Migranten](#)

 **Wann?** Jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat um 18 Uhr

 **Wo?**

Malteser im Bistum Regensburg

 [Am Singrün 1, 93047 Regensburg](#)

Wir freuen uns auf Deinen Besuch!

Kontakt:

Malteser im Bistum Regensburg

@malteser.regensburg@malteser.org

+49 (0) 941585150

<https://www.malteser-bistum-regensburg.de/>

Schlagworte: Flüchtlinge, Geflüchtete, Patenschaften, Orientierung, Kennenlernen, gemeinsam Kochen, Deutsch lernen, Ankommen, Mitmachen

Amnesty International

Amnesty International Regensburg

Wir setzen uns für die Rechte von Menschen ein. Das bedeutet, dass jeder Mensch soll fair behandelt werden.

Wir arbeiten für den Schutz von Flüchtlingen. In Regensburg gibt es eine Gruppe von Menschen, die zu diesem Thema arbeitet. Diese Gruppe trifft sich oft und spricht darüber, wie man helfen kann.

Mehr Infos hier:

<https://amnesty-regensburg.de/asyl-ak/>

Schreib uns eine E-Mail:

Amnesty International Regensburg

@asyl-ak@amnesty-regensburg.de

Sprache, Schule, Studium

Deutsch lernen in Regensburg

Integrations-Kurs

Was ist ein Integrations-Kurs?

In einem Integrations-Kurs lernen Menschen Deutsch.
Ein Integrations-Kurs hat zwei Teile:

- Deutsch-Kurs
- Orientierungs-Kurs

Der Integrations-Kurs endet mit zwei Prüfungen:

- Deutsch-Test für Zuwanderer
- Leben in Deutschland

Du bestehst beide Prüfungen:

- Du bekommst das Zertifikat Integrations-Kurs.

Wer kann einen Integrations-Kurs machen?

Du bist:

- Migrant mit einer Aufenthalts-Erlaubnis für Deutschland
- EU-Bürger und wohnst in Deutschland
- Asyl-Bewerber mit guter Bleibe-Perspektive
- anerkannter Flüchtling oder hast subsidiären Schutz

⇒ Dann kannst Du einen Integrations-Kurs machen.

Weitere Informationen in mehreren Sprachen findest du hier:

[BAMF - Bundesamt für Migration und Flüchtlinge - Integrationskurse](#)

WICHTIG: Integrations-Kurse sind nicht für Kinder und Jugendliche.

Sie müssen in die Schulen gehen.

Frage die Beratungs-Stellen:

- Wo können meine Kinder in die Schule gehen?

⇒ Schau bei "**Beratung und Hilfe**" in der App

[Beratung und Hilfe - Stadt Regensburg | Integreat](#)

Welche Integrations-Kurse gibt es?

Integrations-Kurs für alle Erwachsenen (700 Stunden, ungefähr 7 Monate):

[BAMF - Bundesamt für Migration und Flüchtlinge - Inhalt und Ablauf](#)

Integrations-Kurse für ABC (Die lateinische Schrift lesen und schreiben lernen, bis zu 1.200; ca. 1 Jahr):

[BAMF - Bundesamt für Migration und Flüchtlinge - Alphabetisierungskurs](#)

Integrations-Kurs für Zweit-Schrift-Lerner (Die lateinische Schrift lernen, 1000 Stunden)

[BAMF - Bundesamt für Migration und Flüchtlinge - Zweitschriftlernerkurs](#)

Integrations-Kurse für Frauen (1000 Stunden, ein Unterricht dauert 45 Minuten)

[BAMF - Bundesamt für Migration und Flüchtlinge - Integrationskurse für Frauen](#)

Integrations-Kurse für Eltern (1000 Stunden)

[BAMF - Bundesamt für Migration und Flüchtlinge - Elternkurs](#)

Integrations-Kurs für Jugendliche und junge Erwachsene (1000 Stunden)

[BAMF - Bundesamt für Migration und Flüchtlinge - Jugendintegrationskurs](#)

Förder-Kurs (Wenn du schon länger in Deutschland bist, 1000 Stunden)

[BAMF - Bundesamt für Migration und Flüchtlinge - Homepage - Förderkurs](#)

Intensiv-Kurs (500 Stunden)

[BAMF - Bundesamt für Migration und Flüchtlinge - Homepage - Intensivkurs](#)

Wann finden Integrations-Kurse statt`?

- Die Kurse sind oft von **Montag bis Freitag**.
- Der Kurs dauert 4 oder 5 Stunden an einem Tag.
- Es gibt auch Kurse, an wenigen Tagen in der Woche.
- Diese Kurse dauern länger.
- Du hast Arbeit? Es gibt auch Kurse am Abend und am Samstag.

Wie findest Du den richtigen Integrations-Kurs?

Viele Deutsch-Kurs-Träger (= Sprach-Schulen) in Regensburg bieten den Integrations-Kurs an. Such hier im **Internet**:

[Integrations-Kurs suchen](#)

Frage die **Migrations-Beratungs-Stellen**.

=> Schau bei "**Beratung und Hilfe**"

[Beratung und Hilfe - Stadt Regensburg | Integreat](#)

Der Deutsch-Kurs-Träger macht **einen Test**.

So kommst Du in den richtigen Kurs.

Frage die Deutsch-Kurs-Träger: Welche Dokumente brauche ich?

Was kostet der Deutsch-Kurs?

- Teilnehmende **ohne Zulassung** durch das BAMF (Selbst-Zahler):
458 Euro pro Monat
 - Teilnehmende **mit Zulassung** durch das BAMF (ohne Kosten-Befreiung):
229 Euro pro Monat
 - Teilnehmende **mit Zulassung und Kosten-Übernahme** durch das BAMF:
0 Euro
- ⇒ Musst Du zahlen? Frag Deinen Deutsch-Kurs-Träger

Du findest weitere Informationen auch hier im Internet:

[BAMF - Bundesamt für Migration und Flüchtlinge - Teilnahme und Kosten](#)

Projekt "Begleiten - Unterstützen - Fördern" (BUF) von CampusAsyl

Das Projekt hilft dir beim Deutsch lernen.

Was?

Hilfe beim Deutsch lernen, Hausaufgaben-Hilfe, Sprach-Austausch, Prüfungs-Vorbereitung, Lern-Unterstützung

Wer kann teilnehmen?

Du besuchst gerade einen Integrations-Kurs oder einen Berufssprach-Kurs.

Du wartest auf einen freien Platz im Integrations-Kurs.

Du bereitest dich auf die Prüfung für Zuwanderer vor.

Es gibt verschiedene Angebote.

Vor dem Integrations-Kurs lernst du:

Wie lerne ich. Wie finde ich Informationen. Lesen und Schreiben üben.

Während dem Integrationskurs lernst du:

Unterricht wiederholen. Fragen beantworten. Hilfe bei den Hausaufgaben. Es gibt einen ruhigen Platz zum Lernen.

Vorbereitung auf die Prüfung "Deutshtest für Zuwanderer" (DTZ)

Prüfungs-Fragen kennenlernen. Schreiben und reden üben. Wiederholen.

Konversations-Kurs für Frauen

Dieser Kurs ist nur für Frauen.

Du hast schon einen Integrations-Kurs gemacht.

Du kannst dein kleines Kind mitbringen.

Die Kinder werden betreut und du kannst lernen.

Wir üben vor allem das Reden aber auch das Lesen und Schreiben.

Es gibt auch noch eine **Sprach-Lounge** zum Deutsch üben. Dort werden viele Spiele gemacht. Du kannst auch neue Leute kennen lernen.

Wann?

Aktuelle Kurszeiten findest du auf der Homepage von Campus Asyl

Mehr Informationen findest du [hier](#)

BUF (Begleiten - Unterstützen - Fördern) | Campus-Asyl

@buf@campus-asyl.de

[+49 \(0\) 17695286077](tel:+49(0)17695286077)

<https://campus-asyl.de/buf>

Das Projekt wird von der europäischen Union (AMIF) gefördert.



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

**Schlagwörter: Deutsch lernen, Deutsch üben, Hausaufgabenhilfe,
Hausaufgabenbetreuung, Sprachaustausch, Lerntreff, Prüfungsvorbereitung,
Hilfe beim Lernen**

Deutsch für den Beruf

Berufsbezogene Deutsch-Kurse (=Deutsch lernen für Deinen Beruf):

Was ist ein berufsbezogener Deutsch-Kurs?

Es gibt **Kurse** für Berufe in Pflege, Medizin, Büro und Technik.

1. Der Kurs bereitet Dich auf einen Beruf vor.
2. Der Kurs hilft Dir bei der Ausbildung oder Arbeit.
3. Der Kurs baut auf Deinem Integrations-Kurs auf.

Wer darf an dem berufsbezogenen Deutsch-Kurs teilnehmen?

- Du kannst schon gut oder sehr gut Deutsch (B1, B2 ODER C1).
- Du bist arbeitsuchend gemeldet (bei der Agentur für Arbeit) UND/ ODER bekommst Arbeitslosen-Geld.
- Du bekommst Geld vom Jobcenter.
- Du bist Ausländer, Zugewanderter, EU-Bürger, Deutscher mit Migrations-Hintergrund
- Du bist Geflüchteter: Frage deinen Berater in der Agentur für Arbeit oder im Job-Center.
⇒ **Agentur für Arbeit oder Job-Center entscheiden, ob du teilnehmen darfst**

Wie kannst Du Dich anmelden?

Frag Deinen Berater in der Arbeits-Agentur oder im Job-Center.
->Dein Berater weiß, welchen Kurs Du machen kannst.

->Dein Berater weiß, wo es Kurse gibt.

Weitere Informationen findest Du hier:

[BAMF - Bundesamt für Migration und Flüchtlinge - Homepage - Flyer: Berufssprachkurse \(gem. § 45a AufenthG\)](#)

Lunes App: Vokabeln für Deinen Beruf

- Du startest gerade in das Berufsleben?
- Du machst eine Ausbildung?
- Die Abschlussprüfung steht bevor?
- Dann hilft Dir die Lunes App bei der sprachlichen Vorbereitung.

Mehr Infos und App-Download hier:

lunes.app

Deutsch, Erstorientierung für Asyl-Bewerber

Sprachliche Erstorientierung für Asylbewerber und ALPHA-Kurse

Wer?

Du darfst keinen Integrations-Kurs besuchen?
Du möchtest gerne Deutsch lernen?

Dann gehe in diese Kurse:

ALPHA Asyl - Lesen und schreiben für Asylbewerber.

Du brauchst keine Vor-Kenntnisse.

Wo?

Frau Britta Loutzenhiser-Brandt | VHS Regensburger Land e.V.

[📍 Königsberger Straße 4, 93073 Neutraubling](#)

[@britta.loutzenhiser@vhs-regensburg-land.de](mailto:britta.loutzenhiser@vhs-regensburg-land.de)

[☎ +49 \(0\) 9401525512](tel:+49(0)9401525512)

[🌐 https://www.vhs-regensburger-land.de/#inhalt](https://www.vhs-regensburger-land.de/#inhalt)

Wann: **Montag bis Freitag** von 10.00 - 12.00 Uhr

Erstorientierung und Wertevermittlung für Asylbewerber in Bayern

Du brauchst keine Vor-Kenntnisse.

Wo?

Herr Dr. Dominik Schönecker | DAA Deutsche Angestellten-Akademie GmbH

[Friedenstraße 30, 93053 Regensburg](#)

[@dominik.schoenecker@daa.de](mailto:dominik.schoenecker@daa.de)

[+49 \(0\) 94129786728](tel:+49(0)94129786728)

<https://daa-bayern.de/deutsch/erstorientierung>

Herr Lindner | Familienzentrum (Humboldtstraße)

[Humboldtstraße 34, 93053 Regensburg](#)

[@gregor.lindner@johanniter.de](mailto:gregor.lindner@johanniter.de)

[+49 \(0\) 94146467112](tel:+49(0)94146467112)

Lernhilfe Deutsch

Kostenloses Angebot für alle Deutschlernenden mit der Möglichkeit, Fragen zu stellen und von anderen zu lernen.

Wo und Wann?

Jeden Montag von 15 bis 17 Uhr (außer Schulferien)

Lernpunkt im BiC im KÖWE

[Dr. Gessler-Straße 47, 93051 Regensburg](#)

Ab 21. Juni: Jeden Dienstag von 17:30 bis 19:30 Uhr (Außer Schulferien)

BiC im Candis

[Kastenmeierstr. 2, 93055 Regensburg](#)

[Volkshochschule Regensburg](#)

Tel: [0941/507-5433](tel:09415075433)

E-Mail: lernpunkt@regensburg.de

Integrationskurse und Deutschkurse in Regensburg

Integrationskurse bei der VHS Regensburg

Bei der VHS gibt es sehr viele Kurse.

Die VHS ist eine Einrichtung, wo du dich weiterbilden kannst.

Die VHS bietet ihre Kurse auch für Erwachsene an, damit sie sich nach ihrer Schulzeit weiterbilden können.

Sie gehört immer zu einem Landkreis oder einer Stadt.

Du findest Infos und Kontakte im Internet hier:

[Deutsch lernen in Regensburg](#)

Integrationskurse bei der VHS Regensburger Land

**Wir helfen gerne bei den Anträgen und beraten zum richtigen Kurs.
Weitere Infos und Kontakte gibt es hier:**

[Sprachen lernen eröffnet neue Welten](#)

Integrationskurse bei weiteren Anbietern:

DEB (Deutsches Erwachsenen Bildungswerk) Regensburg

 [Hermann-Köhl-Str. 3, 93049 Regensburg](#)

[@regensburg@deb-gruppe.org](mailto:regensburg@deb-gruppe.org)

 [+49 \(0\) 941297610](tel:+49(0)941297610)

 <https://www.deb.de/standorte/uebersicht/regensbur...>

Kolping-Bildungswerk Ostbayern

[Ladehofstraße 30, 93049 Regensburg](#)

[@regensburg@kolping-ostbayern.de](mailto:regensburg@kolping-ostbayern.de)

[+49 \(0\) 941595770](tel:+49(0)941595770)

<https://www.kolping-ostbayern.de/fuer-zugewanderte>

DAA (Deutsche Angestellten Akademie) Regensburg

[Friedenstraße 30, 93053 Regensburg](#)

[@info.regensburg@daa.de](mailto:info.regensburg@daa.de)

[+49 \(0\) 9412978670](tel:+49(0)9412978670)

<https://daa-bayern.de/bildungsangebote>

Berlitz Sprachschule Regensburg

[Friedenstr. 28, 93053 Regensburg](#)

[@regensburg@berlitz.de](mailto:regensburg@berlitz.de)

[+49 \(0\) 94178520741](tel:+49(0)94178520741)

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

IGeL (Institut für ganzheitliches Lernen) Regensburg

[Bienenheimweg 2, 93055 Regensburg](#)

[@info@igel-regensburg.de](mailto:info@igel-regensburg.de)

[+49 \(0\) 94151040](tel:+49(0)94151040)

<https://www.igel-regensburg.de/>

IFP Gesellschaft für Fortbildung und Personalentwicklung

[📍Grasgasse 10, 93047 Regensburg](#)

[@regensburg@ifp-fortbildung.de](mailto:regensburg@ifp-fortbildung.de)

[☎+49 \(0\) 9415854122](tel:+49(0)9415854122)

[🌐https://www.ifpfortbildung.de/sprachkurse/](https://www.ifpfortbildung.de/sprachkurse/)

bfz (Berufliches Fortbildungszentrum der Bayerischen Wirtschaft) Regensburg

[📍Donaustauer Str. 115, 93059 Regensburg](#)

[@info-r@bfz.de](mailto:info-r@bfz.de)

[☎+49 \(0\) 941402070](tel:+49(0)941402070)

[🌐https://www.bfz.de/deutsch-lernen](https://www.bfz.de/deutsch-lernen)

Weitere Deutschkurse in Regensburg:

[Deutsch-Angebote Stand 22.01.2025.pdf](#)

Du hast keinen Kurs gefunden?

Frage Deinen Berater bei der Migrationsberatung:

[Beratung und Hilfe - Stadt Regensburg | Integreat](#)

Frage Deinen Berater beim Jobcenter:

[Jobcenter Stadt Regensburg - Stadt Regensburg | Integreat](#)

Frage Deinen Berater bei der Agentur für Arbeit:

[Arbeitsagentur Regensburg - Stadt Regensburg | Integreat](#)

Schule

Schule

WICHTIG: In Bayern müssen alle Kinder in die Schule gehen!

1. Deine Kinder wohnen in Regensburg:

Müssen meine Kinder in die Schule gehen?

- Ja, wenn sie zwischen 6 und 16 Jahren alt sind.

- Ja, wenn sie noch nicht 10 Jahre in der Schule waren.

⇒ Bist du nicht sicher, dann frage Deine Schule.

Welche Schulen gibt es?

Grundschulen

In Grundschulen gehen kleine Kinder von der 1. bis zur 4. Klasse:

[Stadt Regensburg - Allgemeinbildende Schulen - Grundschulen](#)

Je nach Noten besuchen die Kinder danach diese Schulen:

Mittelschulen

In Mittelschulen gehen Kinder ab der 5. Klasse normal bis zur 9. Klasse.

Nach der Schule beginnt man eine Ausbildung oder geht auf eine andere Schule.

[Stadt Regensburg - Allgemeinbildende Schulen - Mittelschulen](#)

Realschulen

In Realschulen gehen Kinder ab der 5. Klasse normal bis zur 10. Klasse.

Nach der Schule beginnt man eine Ausbildung oder geht auf eine andere Schule.

[Stadt Regensburg - Allgemeinbildende Schulen - Realschulen](#)

Gymnasien

In Gymnasien gehen Kinder ab der 5. Klasse normal bis zur 12. Klasse.

Nach der Schule kann man studieren.

[Stadt Regensburg - Allgemeinbildende Schulen - Gymnasien](#)

Förderschulen

In Förderschulen gehen Kinder, die sehr schwer lernen oder eine Behinderung haben:

[Stadt Regensburg - Allgemeinbildende Schulen - Förder- und Sonderschulen](#)

⇒ Hier findest Du weitere Infos zum Schul-System in Bayern:

[Schularten | Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus](#)

Wo ist die Schule?

Jede Schule hat ein bestimmtes Gebiet, den **Schul Sprengel**. Wo dein Kind zur Schule geht, hängt davon ab, wo ihr wohnt. Viele Straßen bilden einen Sprengel.

Du musst schauen, zu welchem Sprengel deine Straße gehört:

Deine **Grundschule** findest du hier. Schau dort auf der Karte oder suche nach Deiner Adresse:

[Straßenverzeichnis-Grundschulsprengel sortiert nach Straßennamen](#)

Deine **Mittelschule** findest du hier. Schau dort auf der Karte oder suche nach Deiner Adresse:

[Straßenverzeichnis-Mittelschul-Einzugsbereiche sortiert nach Straßennamen](#)

Auf der **Realschule** und am **Gymnasium** muss man gut Deutsch können.
Sprechen Deine Kinder gut Deutsch und haben gute Noten?
Frage Deine Mittelschule.
Sie kann Dich an eine Realschule oder ein Gymnasium empfehlen.

Wie melde ich meine Kinder an der Schule an?

1. Du hast die richtige Schule gefunden.
2. Rufe die Schule an und mache einen Termin.
3. Sage: "Ich will meine Kinder in der Schule anmelden."

Das musst Du **zur Anmeldung** mitbringen:

- Pass oder ID-Karte der Kinder (falls vorhanden).
- Deinen Pass oder ID-Karte.
- Meldebescheinigung der Stadt (Bescheinigung, dass du und deine Kinder hier wohnen).
- Geburtsurkunde Deiner Kinder.

WICHTIG: Mache die Anmeldung ganz schnell.

Am Besten gleich, nachdem Du deine Kinder bei der Stadt Regensburg angemeldet hast!

2. Deine Kinder wohnen im AnKER

WICHTIG! In der AnKER-Einrichtung Bajuwarenstraße 1a, Zeißstraße 1 oder Zeißstraße 9 musst Du Deine Kinder **nicht** selber in der Schule anmelden.

- Die ersten drei Monate dürfen Deine Kinder nicht in die Schule gehen.
- Die Mitarbeiter vom AnKER melden Deine Kinder in einer Schule an, wo sie Deutsch lernen.
- Die Mitarbeiter vom AnKER sagen dir, wo Deine Kinder in die Schule gehen müssen.

Beratung für Jugendliche

- Du bist 15 bis 21 Jahre alt.
- Du kannst auch zur Schule gehen.
- Du gehst z. B. in die Vor-Klasse oder in die Berufs-Integrations-Klasse.
- Du kannst auch einen Schul-Abschluss machen.

Die Information zur Beratung findest du unter Kontakt und Service:

[Kontakt und Beratung](#)

Vereinbar einen Termin:

Kontakt und Beratung - VHS Regensburg

@service.vhs@regensburg.de

[+49 \(0\) 9415072433](tel:+49(0)9415072433)

Beratung Schul-Abschluss: Kompetenzagentur

- Du bist 14 bis 27 Jahre alt.
- Du hast keine Arbeit, keine Ausbildungs-Stelle oder keinen Schul-Abschluss.

Du bekommst Unterstützung bei

- Beratung für Schule und Beruf
- Berufseignungstests
- Jobsuche, Bewerbung und Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche
- Sprachkurse und berufliche Vorbereitung
- Suche nach Praktikumsplätzen für Schüler
- Kurse für den Schulabschluss. Jährlich ab Oktober startet ein Kurs zur Vorbereitung auf den Qualifizierenden bzw. Erfolgreichen Mittel-Schul-Abschluss

Kontakt:

Kompetenz-Agentur

[Domplatz 3, 93047 Regensburg](https://www.regensburg.de/kompetenzagentur)

<https://www.regensburg.de/kompetenzagentur>

Schlagworte: Bildungssystem, Schulsystem, Schulabschluss, schulische Bildung, Lernen, Grundschule, weiterführende Schulen

Nachhilfe und Hausaufgaben-Betreuung

Du hast Probleme in der Schule? Wir helfen bei Hausaufgaben. Wir unterstützen die Eltern, die Kinder und die Schulen.

Hilfe für Schulkinder

**Hausaufgabenbetreuung | Arbeitskreis für Ausländische Arbeitnehmer:
a.a.a. e.V.**

@daf@aaa-regensburg.de

[+49 \(0\) 9415997372](tel:+49(0)9415997372)

<https://www.aaa-regensburg.de/hausaufgabenbetreuu...>

Jugend- und Begegnungszentrum Guericke | Regensburg

 [Guerickestraße 79d, 93053 Regensburg](#)

 [+49 \(0\) 9415077550](tel:+49(0)9415077550)

Unter diesem Link findest du Angebote der Stadt Regensburg für Hilfe bei den Hausaufgaben und bei der Schule:

[Stadt Regensburg - Kinderbetreuung - Hausaufgabenbetreuung](#)

Die Orte der jeweiligen Angebote sind hier:

Lern-Insel

 [Humboldtstraße 34, 93053 Regensburg](#)

 [+49 \(0\) 9415077550](tel:+49(0)9415077550)

GRIPS | JuZ Utopia

 [Kirchfeldallee 2, 93055 Regensburg](#)

 [+49 \(0\) 9415072557](tel:+49(0)9415072557)

Schul-Fit | Jugendzentrum ARENA

 [Unterislinger Weg 2, 93053 Regensburg](#)

 [+49 \(0\) 9415071559](tel:+49(0)9415071559)

SbS (Studenten bilden Schüler)

Studenten helfen Dir beim Lernen, bei den Hausaufgaben. Die Nachhilfe kostet kein Geld. Wenn Du Hilfe brauchst, kannst Du dich hier anmelden:

<https://studytutors.de/standorte/regensburg>

Hilfe für Auszubildende (Azubis)

Lern-Gruppen der Jugendwerkstatt

Hier bekommst Du in kleinen Gruppen Hilfe bei Problemen mit dem Lernen. Bitte melde Dich vorher bei uns an.

Lern-Gruppen | Jugendwerkstatt Regensburg e.V.

[📍 Glockengasse 1, 93047 Regensburg](#)

[@info@jugendwerkstatt-regensburg.de](mailto:info@jugendwerkstatt-regensburg.de)

[☎ +49 \(0\) 941585530](tel:+49(0)941585530)

[🌐 https://jugendwerkstatt-regensburg.de/](https://jugendwerkstatt-regensburg.de/)

CampusAsyl Azubi-Tandems

Wir vermitteln Lernpartner für Auszubildende aller Berufe und Fächer. Sie helfen Dir in der Schule bei Deutsch und anderen Fächern:

Azubi-Tandems | Campus-Asyl

[@azubi-tandems@campus-asyl.de](mailto:azubi-tandems@campus-asyl.de)

[🌐 https://campus-asyl.de/was-wir-tun/unterstuetzung...](https://campus-asyl.de/was-wir-tun/unterstuetzung...)

PUR Beratung

Beratungsstelle für junge Geflüchtete an der Berufsschule II

Wir beraten junge geflüchtete Schülerinnen und Schüler bei Fragen zu Unterricht, Schule und Ausbildung.

PUR -Beratungsstelle für junge Geflüchtete | Berufsschule II

[📍 Ziegelweg 1, 93053 Regensburg](#)

[☎ +49 \(0\) 9415071788](tel:+49(0)9415071788)

[🌐 https://www.regensburg.de/rathaus/aemteruebersich...](https://www.regensburg.de/rathaus/aemteruebersich...)

ejsa Jugendcafe

Wir helfen gerne bei Deinen Hausaufgaben oder lernen mit Dir auf Prüfungen.

Jugendcafe | EJSA Familienzentrum

[📍 Hemauerstraße 20a, 93047 Regensburg](#)

[@juca@ejsa-regensburg.de](mailto:juca@ejsa-regensburg.de)

[☎ +49 \(0\) 94158612155](tel:+49(0)94158612155)

[🌐 https://www.ejsa-regensburg.de/jugend-und-familie...](https://www.ejsa-regensburg.de/jugend-und-familie...)

Schlagworte: Lernen, Hausaufgaben, Deutsch üben, Ausbildung, Unterstützung, Prüfungen

Willkommen in der Schule: Videos für Eltern

Die Fachstelle des Jugendamtes der Stadt Regensburg InMigra-KiD hat viele Videos für Eltern gemacht.

Du kannst dort Informationen zum Themen Schulstart und Schulalltag in der Grundschule finden (z.B. Themen wie Elternbriefe und Elternsprechtage, Kind krankmelden, etc.).

Hier findest du diese Videos auf Deutsch und in mehreren Sprachen : [Willkommen in der Schule](#)

Untertitel in mehreren Sprachen findest du hierüber:



Untertitel finden



Sprache auswählen

Den **Video-Flyer (PDF)** mit den Links und QR-Codes findest du hier: [Flyer "Willkommen in der Schule"](#)

Bei Fragen kannst du der Fachstelle InMigra-KiD eine E-Mail schreiben:

InMigra-KiD

@inmigraKid@regensburg.de

Studium

Studieren in Deutschland

Studieren kannst du an einer Hochschule.

In Deutschland gibt es viele Arten von Hochschulen. Sie heißen Universität, Technische Hochschule oder auch Kunst-Hochschule. Jede ist anders. Informiere Dich direkt bei ihnen! Meist gibt es dort ein Büro für ausländische Studierende.

Weitere Infos

Du findest hier allgemeine Informationen zu Hochschulen in Deutschland:

[Allgemeine Infos zu Hochschulen in Deutschland](#)

Du findest hier Informationen für Flüchtlinge die studieren möchten:

[Studium für Flüchtlinge \(in vielen Sprachen\)](#)

Du findest hier Informationen um Zeugnisse für dein Studium anerkennen zu lassen:

[Zeugnisse anerkennen lassen \(in vielen Sprachen\)](#)

Du findest hier Informationen wenn du dich allgemein auf die Universität vorbereiten möchtest:

[Category | Academic Skills](#)

OTH Regensburg

OTH Regensburg (= Ostbayerische Technische Hochschule)

Du willst an der OTH studieren:

Was musst du wissen?

<https://www.oth-regensburg.de/studieren/international>

Was kann ich studieren?

<https://www.oth-regensburg.de/studieren/studienganguuebersicht>

Wer hilft mir weiter?

Bei Fragen zum Studium:

<https://www.oth-regensburg.de/studieren/international/personen>

Email: Studienberatung@oth-regensburg.de

Bei Fragen vor dem Studium:

Wie gut muss mein Deutsch sein?

Reichen meine Zeugnisse aus?

Geld für das Studium?

Sprechzeiten:

<https://www.oth-regensburg.de/studieren/international/personen>

Email: auslandsamt@oth-regensburg.de

Beratung für Flüchtlinge

Email: refugees@oth-regensburg.de

Bis wann muss ich mich bewerben?

Informationen zur Bewerbung

<https://www.oth-regensburg.de/studieren/vor-dem-studium/studienbewerbung>

Frist für Master (MA):

Es gibt große Unterschiede. Frag den Berater (=Kurskoordinator) für den Masterstudiengang. Schau auf der Homepage der OTH.

<https://www.oth-regensburg.de/studieren/studienganguuebersicht>

Unterstützung beim Studium

Deutsch-Kurs vor dem Studium

Du bewirbst Dich an der OTH?

Vielleicht kannst Du einen Deutsch-Kurs an der Universität Regensburg machen. Frag die **Studien-Beratung** oder das **Akademische Auslands-Amt** an der OTH.

Du willst studieren und machst an der Universität Regensburg einen Deutsch-Kurs? Frag beim Job-Center Regensburg wegen Geld für den Deutsch-Kurs:

[Stadt Regensburg - Direktorium 2 - Jobcenter Stadt Regensburg](#)

Finanzierung = Geld für das Studium

Manchmal kannst Du Geld für das Studium bekommen:

Bafög:

[Startseite - BAföG](#)

Beratung über Bafög:

[BAföG - Warum sich ein Antrag lohnt - Studierendenwerk Niederbayern Oberpfalz](#)

Universität Regensburg

Du willst an der Universität Regensburg studieren:

Hier findest du eine Website mit Kontakten, um dich beraten zu lassen:

<https://www.uni-regensburg.de/international/kontakt/index.html>

Schreibe bitte eine E-Mail an die Berater, um einen Termin für eine Beratung für dich zu vereinbaren:

studierende.fluechtlinge@ur.de

Es gibt Unterlagen zu deinem Bildungsweg, die du zum Termin mit deiner Beratung mitnehmen solltest:

- Zeugnisse, die du von deiner Schule und deiner Universität aus deiner Heimat erhalten hast
- deine Zeugnisse sollten auch in den Sprachen Englisch oder Deutsch für die Beratung übersetzt sein

Die Adresse wo du die Beratungsstelle findest steht hier:

Universität Regensburg
International Office
[Universitätsstr. 31](#)
93053 Regensburg

Du kannst vor Ort auch nach dem Verwaltungsgebäude fragen.

Weitere Informationen zur Universität Regensburg findest du im Internet unter:

[Startseite - Universität Regensburg](#)

Arbeiten in Regensburg

Aufenthaltsrecht

Das Aufenthaltsgesetz (AufenthG) ist ein Gesetz für Menschen, die nicht aus der EU kommen.

Es regelt:

- die Einreise (wenn man nach Deutschland kommt)
- den Aufenthalt (wenn man in Deutschland bleibt)
- Recht auf Arbeit

Das Gesetz regelt, wer nach Deutschland kommen und bleiben darf. **EU-Bürger** dürfen in alle Länder der **EU** (=Europäische Union) reisen und dort leben.

Ausländerbehörde der Stadt Regensburg

Die **Ausländer-Behörde** ist verantwortlich für Entscheidungen bezüglich deines Aufenthalts und anderen rechtlichen Maßnahmen und Fragen.

Sie tut dies nach dem Gesetz über den Aufenthalt, die Erwerbstätigkeit und die Integration von Ausländern im Bundesgebiet (AufenthG). Ebenso nach ausländerrechtlichen Bestimmungen in anderen Gesetzen zuständiger Stellen. Sie ist die erste Ansprechstelle für alle Fragen zu Fällen in diesen Bereichen.

Nach Deiner Ankunft in Deutschland musst Du **Deine Wohnung in der Stadt Regensburg anmelden.**

Wann kann ich die Anmeldung erledigen?

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag: 08:00 bis 10:30 Uhr

WICHTIG: In dieser Zeit kannst Du **ohne Termin** kommen!

Du kannst nur nach einer Zugangskontrolle rein kommen.

Bitte bringe einen Dolmetscher mit, wenn Du nicht deutsch sprichst.

Nach Deiner Einreise in Deutschland musst Du **Deine Aufenthalts-Erlaubnis beantragen.**

Für Deine Aufenthalts-Erlaubnis brauchst du einen **Termin.**

Für einen Termin rufe an, schreibe eine E-Mail oder einen Brief.

WICHTIG: Sehr viele Menschen rufen an.

Tipp: Rufe vor 8.00 Uhr und nach 10.30 Uhr an.

Rufe nur diese Nummer an: Tel: [0941 507 - 2777](tel:09415072777)

WICHTIG: Schreibe in Deine E-Mail oder Deinen Brief diese Information:

- Was brauchst Du? "**Ich brauche eine Aufenthaltserlaubnis**"
- Deinen Nachnamen und Vornamen
- Dein Geburtsdatum
- Aus welchem Land bist du gekommen
- Deine Adresse

Schicke die E-Mail an diese Adresse: aaa@regensburg.de

Schicke den Brief an diese Adresse:

Amt für Integration und Migration

Abteilung Ausländerangelegenheiten

[Maximilianstr. 26](#)

93047 Regensburg

Deinen **fertigen Aufenthaltstitel** kannst du ohne Termin **abholen.**

Wann: Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag: 08:00 bis 10:30 Uhr.

Schlagworte: Ausländerbehörde, Ausländeramt, Aufenthaltstitel, Dokumente, Formulare, Wohnsitz, Anmeldung, Aufenthaltserlaubnis, Aufenthaltstitel, Niederlassungserlaubnis, Aufenthaltsgestattung, Arbeitserlaubnis, Führungszeugnis, Familiennachzug, Einbürgerung, Aufenthalt Studenten, Aufenthalt, Reisepass, Visum, Visa

Informationen zur Arbeitserlaubnis und Fachkräftesicherung der IHK

Du brauchst eine Aufenthaltserlaubnis, wenn Du in Deutschland arbeiten willst.

Es gibt Aufenthaltstitel für akademische und für nicht akademische Berufe.

Wir erklären Dir auch besondere Regeln. Wir zeigen dir Beispiele aus dem Alltag zum Thema.

Du brauchst Hilfe? Du kannst auch zu uns kommen oder anrufen. Du findest uns hier:

IHK Regensburg für Oberpfalz/Kelheim

[D.-Martin-Luther-Str. 12](#) | 93047 Regensburg
Tel. [+49 941 5694-258](tel:+499415694258) | Fax +49 941 5694-5258

schessl@regensburg.ihk.de

Weitere Infos findest Du hier:

<https://www.ihk.de/regensburg/fachthemen/fachkraefte>

[Facebook](#)

[Instagram](#)

Schlagworte: Fachkräfte, Fachkräfteeinwanderungsgesetz, Erwerbstätigkeit, Berufstätigkeit, Aufenthaltstitel, Aufenthaltsbestimmungen

Arbeitsvermittlung

Hilfe von der Agentur für Arbeit und vom Jobcenter

Die Mitarbeiter von der **Agentur für Arbeit** (=Arbeits-Amt) und vom **Jobcenter** helfen Dir:

- wenn du arbeitslos bist
- wenn du eine Arbeit oder Ausbildung suchst
- wenn du eine Arbeit oder Ausbildung in der Region Regensburg suchst
- wenn du dich beruflich qualifizieren oder weiterbilden (= mehr über einen Beruf lernen) möchtest

Agentur für Arbeit:

<https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/regensburg>

Jobcenter:

<https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/jobcenter/j...>

Tipp: Frag einfach bei der Agentur für Arbeit oder beim Jobcenter nach einem Termin. Dort bekommst du Beratung und Unterstützung

Jobcenter Stadt Regensburg

Du bekommst **Arbeitslosengeld II?**

Das Job-Center hilft dir beim Deutsch-Kurs, bei Arbeit und Ausbildung:

- Dein Berater sucht mit Dir einen Sprachkurs.
- Dein Berater sucht mit Dir einen Beruf.
- Dein Berater sucht mit Dir eine Arbeitsstelle.

Kontakt:

[Jobcenter](#) Stadt Regensburg
Im [Gewerbepark D83](#)
93059 Regensburg

Telefon: [0941/64090-0](tel:0941/64090-0) => dann 1 wählen

Fax: [0941/64090 444](tel:0941/64090-444)

Jobcenter-Regensburg@jobcenter-ge.de

Öffnungszeiten:

Montag/Dienstag/Mittwoch/ Freitag -> 08:00-12:00

Donnerstag -> 08:00-12:00 sowie 13:00-16:30

Schlagworte: ALG II, Hartz IV, Beratung, Berufsberatung, Jobsuche, Leistungen, Sprachkurs, Beschäftigung

Arbeitsagentur Regensburg

Neu Zugewanderte **mit Zugang zum Arbeitsmarkt** können die Agentur für Arbeit kontaktieren. Deine persönlichen Daten werden erfasst. Danach bekommst du einen Termin bei der zuständigen Fachkraft.

In der Jobbörse der Bundesagentur für Arbeit findest du die meisten offenen Stellen in Deutschland. Du kannst damit zum Beispiel

- nach Stellen in Deutschland und im Ausland suchen.
- ein persönliches Profil anlegen und pflegen.
- dich auf Stellen online bewerben.
- auf Wunsch passende Stellenangebote per Mail erhalten.

Jobbörse:

<https://www.arbeitsagentur.de/jobsuche/>

Adresse:

Agentur für Arbeit Regensburg
[Galgenbergstr. 24](#)
93053 Regensburg

Ruf uns an:

Mo. - Fr. von 08:00 - 18:00 Uhr

Für Arbeitnehmer: [0800 4 5555 00](tel:0800-4-5555-00)*

*Dieser Anruf ist kostenfrei.

Webseite der Agentur für Arbeit Regensburg:

[Agentur für Arbeit Regensburg | Bundesagentur für Arbeit](#)

Schlagworte: Beruf, Arbeit, Erwerbstätigkeit, Stellenanzeigen, Beratung, Arbeitsvermittlung, Beratung, Bundesagentur für Arbeit

Anerkennung von Qualifikationen

Dein beruflicher Abschluss aus dem Ausland kann in Deutschland anerkannt werden. So hast Du in Deutschland bessere Chancen auf einen Job.

Du hast im Ausland einen staatlich anerkannten Abschluss von mindestens einem Jahr Dauer gemacht? Dann ist dieses Verfahren für Dich offen.

Je nach Beruf sind andere Stellen zuständig. Du kannst dich vorher über das Verfahren und die Antragstellung beraten lassen.

Weitere Infos kannst du hier finden:

[Anerkennung in Deutschland.](#)

[ANABIN, das Infoportal zu ausländischen Abschlüssen.](#)

Hilfe zu diesem Thema bekommst Du auch bei der Migrationsberatung:

[Beratung und Hilfe - Stadt Regensburg | Integreat](#)

Schlagworte: Zeugnis, Qualifikation, Abschluss, Anerkennung, Beratung, Fachkräfte

Berufsanerkennungs- und Qualifizierungsberatung des bfz

Wenn Du einen Berufsabschluss oder einen Schulabschluss aus einem anderen Land hast, kannst Du zur Beratung kommen. Bei der Anerkennungs- und Qualifizierungsberatung helfen wir Dir bei der Anerkennung von deinem Abschluss.

Melde Dich bei uns:

Andreas Dick

Telefon: [0941/40207-60](tel:09414020760)

Email: andreas.dick@bfz.de

[Donaustauer Str. 115](#), 93059 Regensburg

Mehr Infos findest du hier:

www.bfz.de

Berufsanerkennungsberatung der IHK

In Deutschland gibt es 350 duale Ausbildungsberufe und viele Möglichkeiten für Weiterbildungen.

Die IHK bietet kostenlose Beratung an. Dort bekommst du Infos über Berufe. Wir schauen zusammen, welcher Beruf zu deinem Abschluss passt. Das heißt Referenzberuf.

Wir helfen Dir auch mit den Antragsunterlagen.

So erreichst Du uns:

Tanja Graf

IHK Regensburg für Oberpfalz/Kelheim

[D.-Martin-Luther-Str. 12](#)

93047 Regensburg

Telefon: [0941/5694-362](tel:0941/5694-362)

E-Mail: graf@regensburg.ihk.de

Internet: www.ihk-regensburg.de/anererkennung

Anerkennung von Gesundheitsfachberufen

Du hast im Ausland im Bereich Gesundheit gearbeitet? Du hast in diesem Bereich eine Ausbildung gemacht oder studiert?

Dann kannst du dir diesen Beruf in Deutschland anerkennen lassen.

Weitere Infos und Kontakte findest Du hier beim Landesamt für Pflege:

[Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse - Bayerisches Landesamt für Pflege](#)

Berufliche Orientierung und Selbstständigkeit

Es gibt viele Angebote:

Die VHS (= Voks-Hochschule, eine Möglichkeit für Erwachsene nach der Schule sich weiterzubilden) berät dich. Sie hilft Dir beim Bewerben oder wenn du ein Unternehmen gründen willst. Sie hat auch Infos zu schulischen Abschlüssen.

Beim bfz (= eine der Organisationen in Regensburg, die auch Sprachkurse anbieten) gibt es auch spezielle Angebote für Migranten. Du bekommst Infos zur beruflichen Orientierung. Du kannst Bewerbungen üben oder einen Sprachkurs für den Beruf machen.

Möchtest Du Dein eigenes Unternehmen gründen? Die Handwerkskammer hilft Dir dabei.

Schlagworte: Beratung, Qualifizierung, neuer Beruf, Umschulung, Bewerbung, Training, Arbeitsmarkt, Berufseinstieg, berufsbezogene Sprachkurse, Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Bildungsberatung der Volkshochschule (vhs) der Stadt Regensburg

Du hast Fragen zu Bildung und Weiterbildung?

Die Bildungscenter (BiC) im KÖWE und Candis bieten eine individuelle Beratung zu Bildung und Beruf an.

Die Themen von der Beratung sind:

Beruf und Arbeit:

- Was möchtest du beruflich machen? Welche Möglichkeiten gibt es?

- Hilfe bei Bewerbungen (Bewerbungs-Check)
- Zurück in den Beruf: Wie schaffst du das? Oder willst du selbstständig arbeiten?
- Wie kannst du Beruf und Familie gut verbinden?
- Tipps zum Lernen: Wie lernst du am besten?

Lernen:

- Besser lesen und schreiben lernen
- Schulabschlüsse nachholen
- Lernen allein oder in kleinen Gruppen
- Computer und digitales Lernen vor Ort

Die Bildungsberatung hilft Dir eine passende Weiterbildung zu finden. Sie zeigt dir auch, wie du Weiterbildung bezahlen kannst. Du bekommst Informationen zu vielen Bildungsangeboten in der Region.

Service-Team

Telefon [0941 / 507-2433](tel:0941_507-2433)

E-Mail: service.vhs@regensburg.de

www.vhs-regensburg.de

<https://www.facebook.com/volkshochschuleregensburg>

Berufsorientierungsangebote des bfz

Das bfz hilft Neu Zugewanderten mit vielen Angeboten, um sich für den Beruf zu orientieren.

Zum Beispiel:

Berufsorientierung für Flüchtlinge (BOF)

- o Orientierung für den Beruf und Berufswahl
- o Sprachkurse für den Beruf
- o Bewerbungen üben
- o Praktische Tests in Werkstätten und Praxisräumen
- o Betriebsphase zum Ausprobieren von Berufen

Beratung für Menschen mit Migrationshintergrund

- o Berufliche Integration
- o Sozialcoaching
- o Vorbereitung von Unterlagen für die Bewerbung

Praxisorientierte Qualifizierung mit berufsbezogenem Sprachtraining (PQS)

- o Vermittlung von Sprache für den Beruf und Fachwissen mit Praxisanteilen
- o Hilfe beim Start in die Arbeit
- o Bildungsgutschein erforderlich.

Kontakt

[bfz Regensburg](#)

[Im Gewerbepark D 65](#)

93059 Regensburg

Telefon:

0941 402070

Mail:

info-r@bfz.de

Beratung für Gründer und Nachfolger im Handwerk

Wenn du eine Firma gründen und Handwerker werden möchtest, kann dich die Handwerkskammer beraten.

Die Beratung ist kostenlos.

Weitere Infos findest Du unter diesem Link:

[Handwerkskammer Niederbayern-Oberpfalz](#)

Mentoring-Partnerschaft Regensburg

Mit einem Abschluss aus dem Ausland wieder beruflich durchstarten

Du hast einen akademischen Abschluss aus einem anderen Land? Du möchtest in Deutschland wieder in Deinem Beruf arbeiten? Du lebst in der Region Regensburg? Mit einem Mentor oder einer Mentorin aus Deinem Beruf kannst Du viele praktische und fachliche Fragen klären und Dir ein berufliches Netzwerk aufbauen.

Was ist die Mentoring Partnerschaft?

Die Mentoring-Partnerschaft hilft Menschen, die neu in Deutschland sind und einen Berufsabschluss aus dem Ausland haben. Sie unterstützt dabei, in Deutschland einen Job zu finden.

Hier findest du mehr Informationen über Anmeldung und das Programm:

[Information zur Mentoring-Partnerschaft in Regensburg](#)

Du kannst dich hier direkt als Mentee anmelden:

[Anmeldebogen für die Mentoring-Partnerschaft in Regensburg](#)

Kontakt:

Gabriela Wolosz
Projektmitarbeiterin Mentoring-Partnerschaft Regensburg
Tür an Tür - Integrationsprojekte gGmbH

Telefon: [0821 90799739](tel:082190799739)
E-Mail: gabriela.wolosz@tuerantuer.de

Büroadresse: [Obermünsterstraße 1, 93047 Regensburg](#) (Termine nach Vereinbarung möglich, montags und freitags)

Arbeitsrecht

Das Arbeitsrecht ist ein Gesetz. Es sagt, was bei der **Arbeit** wichtig ist.

Zum Beispiel:

- Arbeitsvertrag,
- Gehalt,
- Urlaub,
- Kündigen,(die Arbeit beenden)
- Ungleichbehandlung.

Für Fachkräfte aus dem Ausland gibt es neue Wege in Deutschland zu arbeiten. Wenn du Hilfe brauchst, frag die Du die Migrationsfachdienste oder diese Stellen fragen.

Hier findest Du Infos zu den verschiedenen Themen. Es gibt viele Sprache: Deutsch, Englisch und Arabisch:

[Faire Integration](#)

Schlagworte: Gesetze, Arbeitnehmerrechte, Leiharbeit, Werkvertrag

Beratungsstelle Faire Integration

Hier bekommst du alle Infos zu Deinen Rechten als Arbeitnehmer. Wenn du Deine Rechte kennst, kannst du dich vor Ausbeutung und Benachteiligung schützen.

Wir beraten Migranten, die eine Arbeit haben, eine Ausbildung machen oder ein Praktikum. Wir beraten Dich auch, wenn du arbeiten möchtest und Fragen hast.

Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.

Weitere Informationen findest du unter folgendem Link:

<https://www.faire-integration.de/>

Informationen zum Fachkräfteeinwanderungsgesetz (FEG) der IHK

Seit 1. März 2020 gilt in Deutschland ein Gesetz für gut ausgebildete Migranten.

Es heißt Einwanderungsgesetz für Fachkräfte.

Das Gesetz regelt die Einwanderung von Fachkräften aus dem Ausland.

Hast du Fragen zu den Themen Arbeitserlaubnis oder zur Anerkennung von Berufen?

Infos und Kontakte findest Du unter folgendem Link:

[Fachkräfteeinwanderungsgesetz \(FEG\) - IHK Regensburg für Oberpfalz / Kelheim](#)

Ausbildung und Praktikum

Praktikum

Praktikum machen = Eine Arbeit testen. Einen Beruf testen.

Ein Praktikum ist gut:

Du kannst entscheiden: Was ist der richtige Beruf für mich?
Du lernst einen Beruf/eine Arbeit kennen.

Du kannst ein Praktikum machen.
Du kannst auch mehrere Praktika machen. Verschiedene Berufe testen.

Hier findest Du Möglichkeiten: [Praktikums-Stellen in Regensburg](#)

Schlagerworte: Training, Bewerbung, Arbeitsmarkt, Berufsbild, berufliche Orientierung, Berufsfindung

Ich will einen Beruf lernen

Was ist eine Berufs-Ausbildung?

Welche Möglichkeiten gibt es eine Ausbildung zu machen?

Was ist eine betriebliche Ausbildung?

Du suchst Dir einen Beruf.
Du suchst Dir einen Arbeit-Geber (=Firma).
Du schließt einen Vertrag mit dem Arbeit-Geber ab.
Du arbeitest in der Firma und lernst in der Berufs-Schule.
Du bekommst Geld.
Du hast Recht auf Urlaub.
Du musst am Ende Prüfungen bestehen.

Schulische Berufs-Ausbildung

Manche Berufe kannst Du nur an Schulen erlernen.
Zum Beispiel:
Alten-Pfleger, Kinder-Pfleger, Gesundheits- und Kranken-Pfleger.
Die Ausbildung dauert zwischen 2 und 3 Jahren.

Was ist eine schulische Ausbildung?

Du gehst 2 bis 3 Jahre in eine Schule.
Du machst Praktika.
Du hast Ferien.
Du bekommst kein Geld (Ausnahmen: Alten-Pfleger / Gesundheits- und Kranken-Pfleger).

Für bestimmte schulische Ausbildungen musst Du Schul-Geld zahlen.
Du musst am Ende Prüfungen bestehen.

Welche Vorteile bringt Dir eine Ausbildung?

Mit einer Ausbildung hast Du bessere Chancen eine gute Arbeit zu finden und Geld zu verdienen.

Du kannst Dich weiter bilden.

Du kannst nach Deiner Ausbildung weiter zur Schule gehen, Abitur machen und studieren.

Berufsschule

Hier findest Du Informationen über Berufsschulen in Bayern. An diesen Schulen kannst Du einen Beruf lernen.

Hier gibt es weitere Infos:

<https://www.km.bayern.de/lernen/schularten/berufs...>

Hier findest Du alle Berufsschulen in Regensburg:

<https://www.regensburg.de/leben/bildung-u-wissens...>

Beratung zum Besuch einer Berufsschule gibt es hier:

Beratungsstelle BMAF

[Haidplatz 8](#)

93047 Regensburg

Telefon: [0941 507 - 24 38](tel:09415072438)

E-Mail: Koordinationsstelle.BMAF@Regensburg.de

Wie finde ich einen Beruf?

Welche Voraussetzung brauchst Du für eine Ausbildung? (=Was musst Du können/ haben?)

- Schul-Abschluss: Du bist unter 21 Jahre alt? Du hast keinen anerkannten Schul-Abschluss? Du kannst den Schul-Abschluss an Berufs-Schulen nachholen.
- Du musst gut Deutsch können (mindestens B1, besser B2).
- Du musst seit mindestens 3 Monaten in Deutschland leben.
Du musst vor Beginn der Ausbildung die Ausländer-Behörde um Erlaubnis fragen.

⇒Vier Schritte zu Deinem Beruf:

Schritt 1:

Du informierst dich über verschiedene Berufe.

Du findest Informationen:

im Internet:

[Planet Beruf](#)

und

[Berufenet](#)

im Berufs-Informations-Zentrum (BiZ) der Agentur für Arbeit Regensburg:

[Berufsinformationszentrum \(BiZ\) | Bundesagentur für Arbeit](#)

Schritt 2:

Du sprichst mit der Berufs-Beratung der Agentur für Arbeit.

-> Mach dafür einen Termin aus.

In dringenden Fällen kannst Du auch während der Öffnungszeiten mit dem Team der Berufs-Beratung sprechen.

Du kannst auch bei der Kompetenz-Agentur fragen:

[Stadt Regensburg - Wir sind für Euch da!](#)

Schritt 3:

Du entscheidest Dich für einen Beruf.

Schritt 4:

Du suchst einen Ausbildungs-Platz.

-> Du findest Ausbildungs-Plätze auf der Job-Börse der Arbeits-Agentur.

[Jobsuche der BA - Startseite](#)

-> Du bewirbst dich bei Firmen um einen Ausbildungs-Platz.

-> Du findest Informationen zu Bewerbungs-Schreiben auf der Website Planet Beruf:

[planet-beruf.de - Schüler/innen - Meine Zukunft. Meine Ausbildung. - planet-beruf.de](#)

-> Du kannst Deine Bewerbung an einem Computer im BiZ (Berufs-Informations-Zentrum) erstellen.

[Berufsinformationszentrum \(BiZ\) | Bundesagentur für Arbeit](#)

Hier findest Du ein Video. Das Video erklärt die Ausbildung in Deutschland:

[Duale Ausbildung](#)

Kurs-Angebote der Agentur für Arbeit Regensburg

Du brauchst weitere Hilfen, um eine Ausbildung zu finden? Die Agentur für Arbeit Regensburg kann Dir helfen:

- Die Agentur für Arbeit hat Kurse, die Dich auf eine Ausbildung vorbereiten.
- Die Agentur für Arbeit hat Kurse, die Dich während einer Ausbildung unterstützen. Informiere Dich in der Berufs-Beratung.

Wer hilft mir?

Agentur für Arbeit Regensburg

[Agentur für Arbeit Regensburg | Bundesagentur für Arbeit](#)

Team der Berufs-Beratung (Unter 25 Jahre)

[Telefon](#)

[Email](#)

Vereinbare einen Termin.

Berufs-Informations-Zentrum (BiZ)

[Galgenbergstr. 24](#)

93053 Regensburg

Du brauchst keinen Termin.

Website: [Berufsinformationszentrum \(BiZ\) Regensburg | Bundesagentur für Arbeit](#)

Alle Angebote der Agentur für Arbeit Regensburg sind für Dich kostenlos.

Kompetenz-Agentur Stadt Regensburg

Du bist 14 bis 27 Jahre alt? Du hast keine Arbeit, keine Ausbildungs-Stelle oder keinen Schul-Abschluss? Wir helfen Dir!

[Am Domplatz 3](#), II. Obergeschoß

93047 Regensburg

[E-Mail](#)

Website: [Stadt Regensburg - Wir sind für Euch da!](#)

Kontakt-Stelle für Jugend und Arbeit

Du bist 17 bis 25 Jahre alt? Du bist arbeitslos gemeldet beim Job-Center oder bei der Agentur für Arbeit? Bei der Kontakt-Stelle für Jugend und Arbeit kannst Du arbeiten. Du bekommst Unterstützung,

[Domplatz 3](#)

93047 Regensburg

[Telefon](#)

Website: [Stadt Regensburg - Kontaktstelle - Über uns](#)

Jugendwerkstatt Regensburg

Du bist unter 25 Jahre alt? Du bist neu in Deutschland? Du bist eine junge Mutter? Du hast keine Arbeit, keine Ausbildung oder keinen Schul-Abschluss? Du möchtest arbeiten, eine

(Teilzeit-) Ausbildung machen und/oder Deinen Schulabschluss nachholen und brauchst dafür Coaching, Betreuung und Unterstützung? Wir helfen Dir dabei. Du kannst einen Termin machen und Dich beraten lassen.

[Glockengasse 1](#)

93047 Regensburg

[Telefon](#)

Website: [Stadt Regensburg - Dezentrale Soziale Dienste - PUR](#)

PUR - Beratungsstelle für junge Geflüchtete an der Berufsschule II

Wir beraten Dich bei Fragen zu Unterricht, Schule und Ausbildung.

[Ziegelweg 1](#)

Zimmer: 3166a oder 3166b

93053 Regensburg

Website: [Stadt Regensburg - Dezentrale Soziale Dienste - PUR](#)

Schlagworte: Berufsberatung, Berufsschule, Ausbildung, Ausbildungsstelle, Praktikum, Jugendliche, junge Erwachsene

Leben in Regensburg

Wohnen

Wohnung finden

Ich suche eine Wohnung

Was muss ich tun?

1. Du siehst ein Wohnungs-Angebot im Internet:

[wohnungsangebote regensburg - Google Suche](#)

oder in der Zeitung, zum Beispiel in der mittelbayerischen Zeitung.

[Immobilien-Markt](#)

Hier kannst Du nach einer Wohnung, einer Wohn-Gemeinschaft (WG), einem Zimmer, einem Haus suchen:

[WG-Gesucht](#)

-> Du rufst an. Du machst einen Termin zum Anschauen aus.

-> Du schaust die Wohnung an.

Du kannst noch nicht gut Deutsch?

Nimm einen Freund mit, der gut Deutsch oder Englisch spricht.

Du kannst fragen:

- Wie viel kostet die Miete?
- Wie viel kostet Wasser, Strom, Heizung, Gas, Internet?
- ...

Der Vermieter fragt Dich:

- Wo arbeitest Du?
- Wie viel Geld verdienst Du?
- ...

Der Vermieter sagt:

Du bekommst die Wohnung oder Du bekommst die Wohnung nicht.

Du bekommst die Wohnung:

Miet-Vertrag unterschreiben.

Der Miet-Vertrag ist **wichtig**.

Gut lesen!

Ich habe eine Wohnung: Was muss ich jetzt tun?

Du musst sofort Deinen Namen an den Brief-Kasten der neuen Wohnung kleben.

Du bekommst wichtige Briefe.

Wohnungen in Regensburg zu finden ist schwer.

Wer kann mir helfen?

1. Zusammenleben Willkommen

Hier bekommen Flüchtlinge Hilfe bei der Wohnungssuche: Was muss ich beachten? Was für Dokumente brauche ich? Wie funktioniert das Leben in einer Wohn-Gemeinschaft (WG)? Die Beratung ist auch auf Arabisch.

Hier kannst Du ein Zimmer in einer WG suchen:

<https://zusammenleben-willkommen.de/>

2. Wohnungs-Bau-Gesellschaften

Wohnungs-Bau-Gesellschaften können Dir helfen.

Wohnungs-Bau-Gesellschaften haben eine Liste von Wohnungen.

Du musst zur Wohnungs-Bau-Gesellschaft gehen und Dich anmelden.

[Stadt Regensburg - Wohnen u. Bauen - Wohnungssuche in Regensburg](#)

Ist eine Wohnung von einer Wohnungs-Bau-Gesellschaft frei, bekommst Du einen Brief.

Im Brief steht, welche Wohnung frei ist und was Du tun musst.

Du willst zu einer Wohnungs-Bau-Gesellschaft gehen?

Du brauchst einen Wohnungs-Berechtigungs-Schein.

Der Wohnungs-Berechtigungs-Schein kostet 7,50€.

Der Wohnungs-Berechtigungs-Schein gilt 1 Jahr.

Beim Amt für Stadtentwicklung der Stadt Regensburg kannst Du einen **Wohnungs-Berechtigungs-Schein** bekommen:

[Stadt Regensburg - Amt für Stadtentwicklung - Stadterneuerung und Wohnungswesen](#)

Dort sind Menschen, die dir erklären können, was Du tun musst. Hier gibt es weitere Informationen:

[Stadt Regensburg - Gefördertes Wohnen - Mieter](#)

Du hast einen Wohnungs-Berechtigungs-Schein.

Du kommst in eine Warte-Liste.

Eine Wohnung ist frei: Du bekommst eine Nachricht mit einem Termin. Du kannst die Wohnung anschauen.

oder: keine Wohnung ist frei.

Du musst noch warten.

Hier findest Du Wohnungs-Bau-Gesellschaften in Regensburg:

[Stadt Regensburg - Wohnen u. Bauen - Wohnungssuche in Regensburg](#)

Oder du schaust beim Mieterbund Regensburg e.V. (einem Verein der Mieter unterstützt):

[Wohn-Bau-Gesellschaften Regensburg](#)

Wohnungssuche über Makler

Es gibt Wohnungs-Angebote von Maklern.

Ein Makler ist ein Vermittler.

Ein Makler sucht für Dich eine Wohnung.

Ein Makler bekommt Geld für seine Arbeit.

Wohnung mit Makler suchen kostet mehr Geld.

Schlagnworte: Wohnraum, Wohnungssuche, Wohnungsbaugesellschaft, Umzug, Sozialwohnungen, Vormerkschein, Wohnberechtigungsschein (WBS), günstige Wohnung, Wohnsitz anmelden, Adresse

Miete und Kautio

1. Du arbeitest, verdienst Geld und hast eine Wohnung gefunden?

Du musst die Miete selbst zahlen.

Du zahlst dem Vermieter jeden Monat Geld.

Du zahlst Geld für:

- Wohnen
- Wasser
- Strom
- Heizung
- Müll-Entsorgung

Was ist Kaution?

Du bezahlst dem Vermieter **einmal** Geld.
Eine Kaution ist viel Geld.
Danach musst Du die Kaution nicht mehr zahlen.

Die Kaution ist eine Absicherung für den Vermieter.
Frag Deinen Vermieter:
"Wie viel Kaution muss ich zahlen?"

Wann bekomme ich die Kaution zurück?

Du ziehst aus. In der Wohnung ist nichts kaputt.
Der Vermieter gibt Dir die Kaution zurück.

2. Du arbeitest und verdienst nicht viel Geld?

Du kannst **Wohn-Geld** beantragen.

Was ist Wohn-Geld?
Wohn-Geld ist finanzielle Unterstützung.
Du kannst jeden Monat Geld für Deine Wohnung bekommen.

Du kannst einen Antrag für Wohn-Geld stellen.
Du stellst den Antrag beim Sozial-Amt:

Wo?

Amt für Soziales
⇒ Abteilung Wohngeld:

[Stadt Regensburg - Sozialamt - Wohngeld](#)

⇒ Hier findest du Formulare für den **Antrag auf Wohn-Geld:**

[Wohngeld - Bayerisches Staatsministerium für Wohnen, Bau und Verkehr](#)

Das Sozial-Amt sagt:
Du bekommst Wohn-Geld
oder: Du bekommst kein Wohn-Geld.

Informationen zum Sozial-Amt im Internet:

[Stadt Regensburg - Direktorium 2 - Sozialamt](#)

3. Du bekommst Geld vom Job-Center und hast eine Wohnung gefunden?

Das Job-Center kann Dir Geld für deine Wohnung geben.
Du hast eine Wohnung gefunden?
Sag dem Job-Center:
"Ich habe eine Wohnung gefunden".

Zeig dem Job-Center den Miet-Vertrag.
 Das Job-Center sagt:
 Du kannst in die Wohnung einziehen.
 oder: Du kannst **nicht** in die Wohnung einziehen.
 Weil: Die Wohnung ist zu groß...
 Weil: Die Wohnung ist zu teuer...

Du hast kein Geld für die Kautions?

Das Job-Center kann Dir Geld für die Kautions leihen.
 Das Job-Center gibt Dir dann für eine bestimmte Zeit weniger Geld.
 Beispiel:

Deine Kautions ist 200 €.
 Das Job-Center leiht Dir 200 €.

Jetzt musst du die 200 € an das Job-Center zurück-zahlen.

Wie zahlst du das Geld zurück?

Zum Beispiel:
 Du bekommst normalerweise 150 € vom Job-Center.
 Jetzt: Du bekommst 10 Monate 130 € vom Job-Center.
 Das Job-Center zahlt Dir jeden Monat 20 € weniger.
 Danach bekommst Du wieder 150 € vom Job-Center.

Schlagerworte: Kostenübernahme, Unterkunftskosten, Mietkautions, Kaltmiete, Warmmiete, Nettokaltmiete

Wohnberechtigungsschein für Sozialwohnungen

Es gibt besondere Wohnungen in Regensburg. Die Miete ist besonders günstig.

Der Staat hilft, damit die Wohnung nicht so teuer ist. Diese Wohnungen heißen Sozialwohnungen. Sie können eine solche Wohnung mieten, wenn du wenig Geld verdienst.

Du brauchst eine Bescheinigung, damit du die Wohnung mieten kannst. Die Bescheinigung heißt Wohnberechtigungsschein. Das kurze Wort dafür ist WBS.

Was ist der Unterschied zwischen Wohnberechtigungsschein und Vormerkbescheid?

Je nach Einkommen wirst du in eine Stufe eingeteilt.

Falls du in die Einkommens-Stufe II oder III bist, wird dir ein Wohnberechtigungsschein (WBS) ausgestellt.

Mit ihm kannst du dich selbst auf eine passende Wohnung bewerben.

Falls du in der Einkommens-Stufe I bist, erhältst du einen Vormerkbescheid. Du wirst dann vom Amt dem Vermieter einer Wohnung vorgeschlagen.

Bitte beachten:

Die Amts-Sprache ist ausschließlich Deutsch. Für eine sichere Verständigung bringe einen Dolmetscher mit! Du und die weiteren Personen in deinem Haushalt müssen bestimmte

Grenzen beim Einkommen einhalten, um einen WBS oder Vormerkbescheid bekommen zu können.

Welche Unterlagen brauchst Du?

- Antrag
- Einkommenserklärung des gesamten Haushalts
- Personalausweis oder Reisepass
- ggf. Aufenthaltstitel oder Fiktionsbescheinigung
- ggf. Schwerbehindertenausweis
- ggf. Heiratsurkunde
- ggf. Mutterpass
- Einkommens-Nachweise der letzten 12 Monate
- Grund für die Dringlichkeit mit entsprechenden Nachweisen

Weitere Infos und die Formulare gibt es hier:

<https://www.regensburg.de/leben/wohnen-u-bauen/ge...>

Ausgefüllter Antrag an:

Amt für Stadtentwicklung

[D.-Martin-Luther-Str. 1](#)

93047 Regensburg

Entweder per Post, oder per [E-Mail](#), oder wirf den Antrag direkt in den Briefkasten gegenüber vom Wartebereich.

E-Mail: wohnungswesen@regensburg.de

Welche Gebühren fallen an?

Die Ausstellung eines Wohnberechtigungsscheines oder Vormerkbescheides kostet:

WBS I + II und VB : 7,50 €

WBS III: 15,00€

Du erhältst eine Rechnung nach vollständiger Bearbeitung.

Hinweise zur Antragsbearbeitung für Wohnberechtigungen und Zusatz-Förderung

Die Antragstellung geht bis auf weiteres nur per Post oder E-Mail.

Eine persönliche Vorsprache ist nur nach vorheriger Terminvereinbarung möglich (telefonisch oder Online).

Hier kannst Du einen Termin online buchen:

[66 10083 Terminreservierung Wohnberechtigungsschein](#)

Hier kannst Du anrufen: [09 41 / 507 96 633](tel:094150796633)

Hier finden Sie das Formular im Internet:

<https://formulare.regensburg.de/frontend-server/f...>

Du kannst auch eine E-Mail schreiben: wohnungswesen@regensburg.de

Schlagwörter: Wohnen, Stadtentwicklung, Sozialwohnungen, Wohnberechtigung, WBS, Vormerkbescheid

Umzug

Umzug

- Deine Wohnung ist zu klein?
- Deine Wohnung gefällt Dir nicht mehr?
- Deine Wohnung ist zu teuer?

Du kannst umziehen (= in eine andere Wohnung ziehen).

Ein Umzug ist sehr aufwändig.

Du musst an viele Sachen denken:

- Du musst Deinem Arbeit-Geber Deine neue Adresse sagen.
- Du musst dem Finanz-Amt Deine neue Adresse sagen.
- Du musst Deiner Bank Deine neue Adresse sagen.

Es gibt noch sehr viele andere Dinge.

⇒ Hier findest Du eine Liste:

[Checkliste Umzugsplaner INTERNET.pdf](#)

Du darfst die Liste auch ausdrucken.

Du hast noch Fragen oder brauchst Hilfe?

Frag bei den Bürger-Büros:

1. Bürger-Büro Stadt-Mitte

[Stadt Regensburg - Rechts- und Regionalreferat - Bürgerzentrum](#)

2. Bürger-Büro Nord

[Stadt Regensburg - Rechts- und Regionalreferat - Bürgerzentrum](#)

3. Bürger-Büro Burgweinting

[Stadt Regensburg - Abteilung Bürgerbüros und Fundwesen - Bürgerbüro Burgweinting](#)

Du bekommst Geld vom Job-Center und willst umziehen?

⇒ Frag Deinen Berater beim Job-Center!

Wichtige Regeln

In Deutschland gibt es wichtige Regeln, wenn Du in einer Wohnung oder in einem Haus wohnst.

In jedem Haus gibt es eine Hausordnung. In der Hausordnung stehen die Regeln. Zwischen 13.00 und 15.00 Uhr ist Mittagsruhe. Zwischen 22.00 und 6.00 Uhr ist Nachtruhe. Du sollst in dieser Zeit keinen Lärm machen.

Alle Bewohner müssen die Nachtruhe einhalten.

Alle Bewohner müssen den Müll trennen. Schau bei "Leben in Regensburg" für mehr Infos.

Schlagworte: Mülltrennung, Recycling, Nachtruhe, Ruhezeiten, Nachbarn, Hausgemeinschaft

Mobilität

Bus, Fahrrad, Zug

In Regensburg gibt es viele Möglichkeiten. Die Entfernungen sind kurz. Du kommst überall schnell hin.

Wichtige Infos zum Verkehr in Deutschland findest Du hier.

[German Road Safety | German Road Safety](#)

Fahrrad

Du kannst mit dem Rad fahren oder zu Fuß gehen. In Regensburg darfst Du fast überall mit dem Fahrrad fahren.

In Regensburg fahren viele Leute Fahrrad. Viele Leute fahren auch in der Innenstadt. Fahre bitte vorsichtig und achte auf Fußgänger. Weitere Infos findest Du hier:

[Stadt Regensburg - Fahrrad - Radfahren in der Altstadt](#)

Bus

Es gibt in Regensburg viele Busse. Es gibt viele Haltestellen. Du kannst mit dem Bus fast überall hinfahren. Jeder Bus hat einen Fahrplan. Weitere Infos findest Du hier.

[RVV - Ihr Regensburger Verkehrsverbund](#)

Lade Dir die **RVV App** herunter. Darin findest du Fahrpläne, kannst Tickets kaufen und Haltestellen finden:

[Die RVV-App: Auskünfte und Handy-Tickets - Regensburger Verkehrsverbund](#)

Mit dem Stadt-Pass kosten die Tickets weniger. Hier gibt es dazu weitere Informationen:

[Stadt-Pass - Stadt Regensburg | Integreat](#)

Wenn Du ohne gültiges Ticket fährst, musst Du 60 Euro zahlen.

Taxi

In Regensburg gibt es viele Taxis. Du kannst ein Taxi rufen. Der Fahrer fährt dich und sagt dir am Ende den Preis. **Weitere Infos und Kontakte** findest Du **hier**:

[Taxi Regensburg - Taxi Zentrale Regensburg](#)

Bahn (Zug)

In Regensburg gibt es mehrere Bahnhöfe. Der Haupt-Bahnhof ist hier:

[Bahnhofstr. 18](#)

93047 Regensburg

Von Regensburg fahren viele Züge in andere Städte und Länder.

Du musst Dir ein Ticket kaufen. Das geht online, über die DB-App oder vor Ort beim Ticket-Schalter. Dort findest du auch Fahrpläne.

Es gibt viele verschiedene Tickets. Du kannst nicht mit allen Tickets mit allen Zügen fahren. Du bist Dir nicht sicher, welches Ticket du kaufen musst? Frage die Mitarbeiter im Bahnhof!

Wenn Du ohne Ticket fährst, musst Du 60 Euro zahlen.

Fernbus

In Regensburg fahren auch viele Fernbusse. Fernbusse fahren in andere Städte oder Länder.

Du kannst Tickets **vor der Fahrt** online kaufen. Du kannst Tickets auch beim Busfahrer kaufen. Aber nur, wenn noch Plätze frei sind.

Ohne Ticket kannst du nicht in den Bus.

Die Fernbusse fahren auch beim Hauptbahnhof ab.

Schlagworte: öffentlicher Personennahverkehr, ÖPNV, öffentliche Verkehrsmittel, Verkehrsregeln, Straßenverkehrsordnung, Fahrplan, Buslinie, Nahverkehr, Fernverkehr, Busticket, Monatskarte

Auto und Führer-Schein

Was ist ein KFZ?

KFZ heißt "Kraft-Fahr-Zeug".

Ein Kraft-Fahr-Zeug ist zum Beispiel ein:

- Auto
- Lastwagen
- Motor-Rad
- Motor-Roller

Führer-Schein

Du willst in Deutschland ein KFZ fahren? -> Du brauchst einen Führer-Schein.

Du willst einen Führer-Schein in Regensburg machen? -> Du brauchst einen Haupt-Wohnsitz in Regensburg.

-> Du musst zwei Prüfungen bestehen:

- Theoretische Prüfung
 - Praktische Prüfung
- Die Prüfungen und der Führer-Schein kosten Geld.

Frag Deine Fahr-Schule:

[Fahrschulen in Regensburg \(Gelbe Seiten\)](#)

Du hast schon einen Führerschein?

Schau in dieser Liste nach:

[Ausländischer Führerschein: Anerkennung | Fahrerlaubnis 2025](#)

Du kommst aus einem Land in dieser Liste?

-> Dann musst Du keinen Führerschein mehr machen.

Du musst Deinen Führerschein um-schreiben lassen.

Du bekommst einen neuen Führerschein.

Du kommst aus einem anderen Land?

-> Du musst Deinen Führerschein noch einmal neu machen.

Frag nach:

Stadt Regensburg - Amt für öffentliche Ordnung und Straßenverkehr:

[Stadt Regensburg - Rechts- und Regionalreferat - Amt für öffentliche Ordnung und Straßenverkehr](#)

Hier findest Du viele Informationen zum Führerschein in Deutschland:

[auslaendische-fahrerlaubnisse-merkblatt-ausserhalb-eu-und-ewr-staaten.pdf](#)

Du kannst für die theoretische und für die praktische Prüfung lernen.

Es gibt Bücher und Lern-Bögen auf vielen Sprachen.

Schau hier oder frag Deine Fahr-Schule:

[Lehrmittelvertrieb M. Gründl - Lehrbögen ..](#)

KFZ-Zulassung

Du möchtest ein KFZ kaufen und damit fahren?

-> Du musst Dein KFZ zulassen (=Anmeldung)

-> Du bekommst ein Nummern-Schild.

Du willst ein KFZ zulassen?

Du brauchst viele Dokumente:

- Versicherung
- Fahrzeugschein

- Zulassungs-Bescheinigung

Frag nach KFZ-Zulassungsstelle (eine Stelle wo entschieden wird, ob dein Auto auf der Straße fahren darf):

[Stadt Regensburg - Amt für öffentliche Ordnung und Straßenverkehr - Kfz- Zulassungsstelle](#)

TÜV

TÜV heißt "Technischer Überwachungs-Verein".

Der TÜV kontrolliert, ob Dein KFZ kaputt ist.

Du musst regelmäßig zum TÜV.

Schau auf den Aufkleber (Plakette) an Deinem Nummern-Schild.

Hier steht:

Wann musst du zum TÜV.

Hier findest Du auch eine Liste:

[TÜV-Checkliste: Darauf sollten Sie bei der HU achten](#)

Der TÜV sagt:

Dein KFZ ist sicher oder

Dein KFZ ist nicht mehr sicher. Du musst es reparieren lassen.

Der TÜV hat in Regensburg viele Stand-Orte.

Hier findest Du eine Übersicht:

[Service-Center finden und online anmelden Gruppe | TÜV SÜD](#)

Du hast Fragen zum TÜV?

Ruf an!

Schlagworte: Kraftfahrzeug, PKW, Führerschein, Führerscheinprüfung, Verkehrsregeln, Autoversicherung,

Park-Plätze in Regensburg

In Regensburg gibt es viele Park-Plätze.

Manche Park-Plätze sind kostenlos.

Manchmal musst Du etwas bezahlen.

Eine Liste mit allen Park-Plätzen findest Du hier:

[Stadt Regensburg - Verkehr u. Mobilität - Parken](#)

In der Liste steht:

- Welche Park-Plätze gibt es?
- Wann sind die Park-Plätze offen?
- Wie viel kosten die Park-Plätze?

- Wo sind die Park-Plätze?
Und viel mehr.

Eine Liste mit Park-Plätzen für Motor-Räder findest Du hier:

[Stadt Regensburg - Verkehr u. Mobilität - Parken](#)

Eine Liste mit Park-Plätzen für Fahr-Räder findest Du hier:

[Fahrradstellplätze in der Regensburger Altstadt](#)

Eine Liste mit Park-Plätzen für Menschen mit Behinderung findest Du hier:

[Stadt Regensburg - Verkehr u. Mobilität - Parken](#)

Einbürgerung

Durch die Einbürgerung werden Ausländer zu Deutschen. Dafür müssen sie Voraussetzungen erfüllen. Was man genau dafür braucht ist immer verschieden. Eine Beratung ist hilfreich. Bitte bringe dazu Deinen Pass oder einen anderen Nachweis mit.

Weitere Infos gibt es hier:

[Der Weg zum deutschen Pass](#)

Beratung und Kontakt in Regensburg:

[Bürgerzentrum](#)

[D.-Martin-Luther-Straße 3](#)

[93047 Regensburg](#)

Telefon:

[\(0941\) 507-3333](#)

E-Mail:

<mailto:buergerzentrum@regensburg.de>

Online Antrag und weitere Infos :

[Stadt Regensburg - Bürgerservice - Dienstleistungen](#)

Die Migrationsfachdienste beraten auch rund um die Einbürgerung:

[Beratung und Hilfe - Stadt Regensburg | Integreat](#)

Schlagworte: Deutsch, Nationalität, Antrag, Pass, Ausweis

Stadt-Pass

Kennst Du den Stadt-Pass?

In Regensburg gibt es den "Stadt-Pass".

Der Stadt-Pass ist **kein** Ausweis.

Der Stadt-Pass kostet **kein** Geld.

Mit dem Stadt-Pass kosten viele Dinge weniger:

Zum Beispiel:

- Bus fahren
- VHS-Kurse
- Sport-Vereine
- Museen
- ...

Viele Leute können den Stadt-Pass bekommen.

Zum Beispiel:

- Du bist Kunde vom Job-Center
- Du bist Kunde vom Sozial-Amt
- Du bekommst Wohn-Geld.
- Du bekommst Geld nach dem Asyl-Bewerber-Leistungs-Gesetz (AsylbLG).
- ...

Du willst einen Stadt-Pass?

Du musst einen Termin vereinbaren:

[Amt für Soziales](#)

[Johann-Hösl-Straße 11b](#)

93053 Regensburg

Telefon: [0941 507-1502](tel:09415071502)

Email: sozialamt@regensburg.de

Internet: [Stadt Regensburg - Direktorium 2 - Sozialamt](#)

Das Sozial-Amt sagt Dir:

Du bekommst einen Stadt-Pass oder nicht.

Du wohnst im Landkreis von Regensburg?

Der Landkreis meint die Umgebung von Regensburg, aber nicht das Stadtgebiet.

Du kannst keinen Stadt-Pass beantragen. Aber es gibt einen "Landkreis-Pass". Frage beim Landratsamt nach:

[LandkreisPass | Landkreis Regensburg](#)

Alle Informationen zum Stadt-Pass findest Du hier:

[Stadt Regensburg - Bürgerservice - Dienstleistungen](#)

Finanzen

Verbraucher-Bildung für Geflüchtete

Es gibt viele Dinge, die du beim Abschließen von Verträgen oder beim Kaufen beachten musst. Wenn du Probleme hast zu verstehen, was genau in einem Vertrag steht kannst du dich vorher beraten lassen.

Die Verbraucherzentrale und andere Beratungsstellen helfen dir bei vielen Problemen mit:

- Mobilfunk-Verträgen
- Kauf-Verträgen
- Versicherungen
- Miete
- Banken
- und mehr

So kannst du die Berater kontaktieren:

Schreibe eine E-Mail mit deinen Fragen an:

verbraucherbildung@ebw-regensburg.de

Weitere Informationen findest du auch auf dieser Website:

[Verbraucherbildung für Geflüchtete – Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.](#)

Die Verbraucherzentrale hat auch Informationen für Flüchtlinge und Helfer unter diesem Internetlink:

[Informationen für Geflüchtete und Flüchtlingshelfer | Verbraucherzentrale.de](#)

Versicherungen

Versicherungen sind wichtig für dich.

Wenn du einen zum Beispiel einen Unfall hast oder ein finanzieller Schaden entsteht.

In diesem Fall bist du geschützt, wenn du eine Versicherung hast.

Es gibt verschiedene Versicherungen. Manche sind sogar Pflicht (zum Beispiel: Krankenversicherung).

Andere Versicherung sind sehr sinnvoll.

Haftpflichtversicherung: Diese Versicherung hilft dir, wenn du versehentlich etwas kaputt machst und der Schaden bezahlt werden muss.

Diese Versicherung ist auch sinnvoll, wenn du kleine Kinder hast.

Du brauchst aber nicht jede Versicherung. Am besten informierst du dich welche Versicherung für dich sinnvoll ist.

Informationen zu verschiedenen Versicherungen finden Sie auf diesen Websites.

<https://www.dieversicherer.de/versicherer/versich...>

-etwas weiter unten auf dieser Seite:

<https://www.verbraucherzentrale-rlp.de/leichte-sp...>

Hier gibt es die Informationen mit mehr Details:

<https://www.verbraucherzentrale-rlp.de/wissen/gel...>

Handy und Telefon

Du willst in Deutschland telefonieren?

- Du kannst ein Handy mit einer SIM-Karte kaufen.
- Du kannst auch nur eine SIM-Karte kaufen.
- Für die SIM-Karte musst Du Deine Adresse angeben.
- Du musst Dein Bank-Konto angeben.

Du willst in dein Heimat-Land telefonieren?

Mit der deutschen SIM-Karte ist es oft **teuer**.
Es gibt viele Angebote für Dein Heimat-Land.
Frag Deinen Berater im Handy-Laden.

Viele weitere Informationen findest Du auf dieser Website :

<https://www.test.de/Telefonieren-ins-Ausland>

Welche Handy-Verträge gibt es?

Es gibt verschiedene Handy-Verträge.
Schau hier:

[Finanztest 12 2015 Handytarife Flüchtlinge](#)

Du musst keinen Vertrag mit festen Kosten pro Monat abschließen.
Du kannst auch eine Prepaid-Karte kaufen.
Lies den Vertrag genau und frag Deinen Berater im Handy-Laden!

Du kannst noch nicht so gut Deutsch lesen? Nimm jemanden mit!
Du musst **alles** verstehen. Erst dann darfst Du unterschreiben.

Warum muss ich im Vertrag ALLES verstehen?

1. Du musst den Vertrag lesen.

->Dort steht, was Du mit Deinem Handy machen kannst (Telefonieren, SMS, Internet).

Beispiel: In Deinem Vertrag steht "Du darfst nur nach Deutschland telefonieren".
Du telefonierst ins Ausland (= nicht in Deutschland).
Du musst viel Geld bezahlen.
Die Firma nimmt das Geld von Deinem Bank-Konto.

Schlagworte: Mobiltelefon, Handy, Handyvertrag, SIM-Karte, Prepaidhandy, Telefonatarife, Flatrate, Roaming, Handygebühren, Telefongebühren

WLAN und Internet kostenlos in Regensburg

Manchmal kannst Du Internet benutzen ohne Geld.
Einige WLAN-Hotspots in Regensburg findest Du hier:

Telekom Hotspots:

[HotSpot | Telekom](#)

Vodafone Hotspots:

[Millionen-Hotspot-Netz für Deutschland - Vodafone](#)

Freifunk Regensburg :

[Freifunk Regensburg](#)

Auch in manchen Cafés gibt es kosten-loses WLAN. Frag im Café nach.

In der Universität und in der Fachhochschule gibt es auch Internet:

[Hilfe & Support - Universität Regensburg](#)

Das "Bayern-WLAN" ist für alle frei. Das Bayern WLAN gibt es auch im Stadt-Zentrum und an öffentlichen Orten:

[BayernWLAN](#)

Schlagwörter: freies Internet, Internet-Café, gratis Wifi, WLAN

Einkaufen

In Regensburg gibt es viele Geschäfte

Du kannst Kleidung, Lebensmittel, Getränke, Handys... kaufen.
Viele Geschäfte haben offen:

Montag bis Samstag: 08:00-20:00 Uhr

Manche Geschäfte schließen samstags früher.

Sonntags sind die Geschäfte geschlossen.

Es gibt in Regensburg „Verkaufs-Offene Sonntage“:

<https://www.verkaufsoffener-sonntag.com/?s=regensburg>

Die „Verkaufs-offenen Sonntage“ sind zweimal im Jahr:

An diesen Tagen haben die Geschäfte auch sonntags offen.

Pfand

Du möchtest ein Getränk in einer Flasche oder Dose kaufen?

Du musst Pfand zahlen.

Pfand kostet 8, 15 oder 25 Cent.

Du gibst die Flasche zurück:

Du bekommst das Pfand (=Geld für die Flasche) wieder zurück.

Du kannst die Flasche in jedem Geschäft mit Getränken abgeben.

Floh-Märkte

In Regensburg gibt es verschiedene Floh-Märkte.

Du kannst dort Sachen kaufen.

Die Sachen sind gebraucht. Diese Sachen sind oft günstiger.

Jeder kann auf dem Floh-Markt verkaufen und einkaufen.

Du möchtest etwas verkaufen?

Frag vorher den Flohmarkt-Betreiber.

Du musst eine Gebühr zahlen.

Hier findest Du viele Floh-Märkte in Regensburg:

[Flohmarkt und Trödelmarkt in Regensburg](#)

In Regensburg gibt es eine „Teilbar“.

Du kannst dort gebrauchte Sachen abgeben.

Du kannst dort gebrauchte Sachen mitnehmen.

Die Dinge in der "Teilbar" kosten kein Geld.

Es gibt viele andere Sachen in der „Teilbar“.

Schau hier für mehr Informationen:

[TeilBar - Transition Regensburg](#)

Schlagworte: Shopping, Second Hand, Öffnungszeiten, günstig einkaufen

Abfall, Recycling, Müll-Trennung und Müll-Vermeidung

Abfall

Abfall ist Müll.
Müll sind Dinge, die wir nicht mehr brauchen.
Oder Dinge, die kaputt sind.
Wir werfen diese Dinge weg.

Müll gehört in einen Müll-Eimer. Müll darf **nicht** auf den Boden oder aus dem Fenster geworfen werden.

Recycling

Manche Müll-Sorten kann man noch nutzen.
Zu diesem Müll sagt man auch Wert-Stoff.

Aus Müll wird wieder etwas Neues gemacht.
Aus gebrauchtem Papier wird neues Papier gemacht.
Aus benutztem Glas wird neues Glas gemacht.
Aus Bio-Müll werden Bio-Gas und Kompost.
Aus altem Metall wird neues Metall gemacht.

Schau hier für mehr Informationen:

[Stadt Regensburg - Umwelt - Abfall und Recycling](#)

Für das Recycling musst du den Abfall getrennt sammeln.
Das nennt man Müll-Trennung.

Müll-Trennung

Müll-trennen ist gut für die Natur.

In Regensburg musst Du Müll trennen:
Papier, Glas, Plastik, Bio-Müll, Rest-Müll.

Du musst Deinen Müll in die verschiedenen Tonnen, Container, Säcke werfen:

Papier → Grüne Tonne

Glas → Glas-Container

Plastik-Verpackung und Metall-Verpackung (Konserven-Dosen) → Gelber Sack

Bio-Müll → braune Bio-Tonne

Rest-Müll → schwarze Tonne

Rest-Müll ist: rohes Fleisch, Windeln, Taschen-Tücher...

Du bezahlst die schwarze Tonne (Rest-Müll) mit der Miete.
Die grüne Tonne (Papier) ist kostenlos.
Die Tonnen werden geleert. **Termine hier:**

[Kalender - Entsorgungsdaten](#)

Im März bekommst Du eine Rolle gelbe Säcke.
Die gelben Säcke sind kostenlos.
Du hast keine gelben Säcke mehr?
Du musst **online** Deine Straße angeben:

[Bestellung - Entsorgungsdaten](#)

Du bekommst einen Coupon (=Gutschein für gelbe Säcke) zugeschickt.
Mit dem Coupon kannst Du an verschiedenen Orten deine gelben Säcke holen:

[Ausgabestellen - Entsorgungsdaten](#)

Kühl-Schränke, Möbel, Öl, Auto-Batterien, Bau-Schutt, Gift-Müll, TV, Radio ... sind kein normaler Müll.
Du musst Kühl-Schränke, Möbel, Öl, TV ... zu verschiedenen Stationen bringen.
Viele dieser Dinge kannst du kostenlos abgeben.
Diese Dinge kannst Du hier abgeben:

Amt für Kreislaufwirtschaft, Stadtreinigung und Flottenmanagement
Markomannenstraße 3
93053 Regensburg

Telefon: [0941 507-1702](tel:0941-507-1702)

Internet: [Stadt Regensburg - Direktorium 3 - Fuhramt](#)

Du kannst auch Deinen Vermieter oder Haus-Meister fragen.

Batterien, elektrische Geräte (Lampen, Radio, TV, Computer, Handy ...) und Sperr-Müll (z. B. Möbel, Teppiche, Matratzen) sind kein normaler Müll.

Batterien musst Du in Geschäften abgeben.
Batterien (z. B. aus Fern-Bedienungen oder Taschen-Lampen) kannst Du in vielen Geschäften abgeben.
In den Geschäften gibt es eine „grüne Box“.
Die „grüne Box“ ist für Batterien.
Du darfst Batterien **nicht** in den normalen Müll werfen!

Lampen (z. B. LED-Lampen) kannst Du in Geschäften abgeben.
In den Geschäften gibt es eine „blaue Box“.
Die blaue Box ist für Lampen.
Du darfst Lampen nicht in den normalen Müll werfen!

Elektrische Geräte (Radio, TV, Computer, Handy ...) kannst Du hier abgeben:

Amt für Kreislaufwirtschaft, Stadtreinigung und Flottenmanagement
Markomannenstraße 3

93053 Regensburg

Telefon

[0941 507-1702](tel:09415071702)

Internet: [Stadt Regensburg - Direktorium 3 - Fuhramt](#)

Genauere Informationen zu allen Abfällen und Stationen findest Du im Abfall-Wegweiser:

[Stadt Regensburg - Abfall und Recycling - Abfallwegweiser](#)

Du weißt nicht, welcher Müll in welche Tonne gehört? Du hast Fragen?
Ein Abfall-Berater oder eine Abfall-Beraterin kann Dir helfen!

Weitere Informationen zu den Abfall-Beratern findest du im Internet:

[Stadt Regensburg - Bürgerservice - Dienstleistungen](#)

Müll-Vermeidung

Viel Müll ist schlecht für die Umwelt.
Es ist wichtig, Müll zu vermeiden.

Tipps zur Müll-Vermeidung:

1. Kaufe Mehr-Weg-Produkte

Mehr-Weg-Produkte kann man mehrmals benutzen.
Diese Produkte sind gut für die Umwelt.

Getränke und Milch gibt es in Mehr-Weg-Verpackungen.
Das sind Glas-Flaschen die man oft benutzen kann.

Du möchtest Kaffee unterwegs trinken?
Nimm dafür einen eigenen Becher mit.

2. Kaufe Dinge ohne Verpackung

Verpackung ist schlecht für die Umwelt.
Kaufe Obst und Gemüse ohne Verpackung.
Verwende einen Stoff-Beutel zum Einkaufen.

3. Reparieren statt wegwerfen

Dinge, die kaputt sind, kannst Du reparieren. Z. B. elektrische Geräte.
Du kannst Dinge weiter-verwenden und sparst Geld.

Hier kannst Du Geschäfte suchen, die Dinge reparieren: [Stadt Regensburg - Abfall vermeiden - Reparieren](#)

4. Leihe Dinge oder kaufe Dinge gebraucht

Leihe Dinge, die Du nur einmal brauchst. Zum Beispiel Bücher und DVDs aus der Stadt-Bücherei oder Werk-Zeuge.

Kaufe Dinge gebraucht. Das ist gut für die Umwelt und spart Geld.
Du kannst Dinge auf Floh-Märkten kaufen. Du kannst Dinge in Gebraucht-Waren-Geschäften kaufen.

Schlagworte: Müll, Mülltrennung, Recycling, Abfall, Abfallentsorgung, Gelber Sack, grüner Punkt, Müllvermeidung, Abfallvermeidung

Abfall-App des Umweltamtes

Wie hilft dir die Abfall-App?

Abfall = Müll, zum Beispiel Plastik oder Papier.

Die Abfall-App sagt dir **wann** der Müll abgeholt wird.

Der Müll wird immer am **gleichen Wochentag** abgeholt.

Wenn es mal ein anderer Tag ist, zeigt die Abfall-App das an.

Was kann die Abfall-App:

1. Erinnerung: Die App sagt dir, wann der Müll abgeholt wird
2. Sammelstellen: Du findest Plätze, wo du anderen Müll abgeben kannst (Bio-Müll, Glas, Alt-Kleider, Grün-Abfall)
3. Abfall-ABC: Hier steht, wo du verschiedene Müll-Arten wegwerfen kannst.

Link zu der Web-Version der Abfall-App: [Abfall-App](#)

Du findest die Abfall-App auch im Google Store:

[Regensburg Abfall App – Apps bei Google Play](#)

und im Apple Store

[Regensburg Abfall App im App Store](#)

für dein Handy.

Weitere Infos hier auf der Website der Stadt Regensburg.

[Stadt Regensburg - Umwelt - Abfall und Recycling](#)

Schlagwörter: Abfall, Müll, Müllentsorgung, Müllabfuhr, Restmüll, Altglas, Altkleider, Recycling, Biomüll

Nachrichten aus Regensburg und Deutschland

Du möchtest dich informieren, was in Regensburg passiert?

Du suchst nach Nachrichten was in deiner Nähe geschieht?

Viele aktuelle Nachrichten findest Du auf der Website der Stadt Regensburg:

[Stadt Regensburg - Start - Aktuelles](#)

Dort steht auch was Verwaltung der Stadt beschäftigt und was gerade geplant wird.

Du findest auch viele Nachrichten aus Regensburg auch hier:

[Stadt Regensburg - Aktuelles - Social Media](#)

In Regensburg gibt es mehrere Zeitungen mit regionalen Nachrichten. In den Zeitung findest du auch viele Infos, was gerade in Regensburg passiert.

In Regensburg gibt es die Mittelbayerische Zeitung:

[Stadt Regensburg | Lokale Nachrichten | mittelbayerische.de](#)

Es gibt die Regensburger Zeitung: [Regensburg - Nachrichten aus der Stadt](#)

Es gibt auch die Online-Zeitung regensburg-digital: [Regensburg Digital » Andere Nachrichten aus Regensburg](#)

Nachrichten-Sendungen in einfacher Sprache mit Nachrichten aus Deutschland gibt es hier:

[Nachrichten in Einfacher Sprache](#)

[tagesschau in Einfacher Sprache | tagesschau.de](#)

Feiertage

An Feiertagen sind in Regensburg Supermärkte und Geschäfte **geschlossen**. Es gibt verschiedene Feiertage in Deutschland. Sie sind nicht in allen Bundesländern gleich.

Hier ist eine Liste der wichtigen Feiertage in Bayern:

- Neujahr – Jedes Jahr am 01. Januar
- Heilige Drei Könige – Jedes Jahr am 06. Januar
- Karfreitag – Freitag vor Ostern
- Ostermontag – Montag nach Ostern: 01.04.2024
- Tag der Arbeit – Jedes Jahr am 01. Mai

- Christi Himmelfahrt – 39 Tage nach Ostern (es ist immer ein Donnerstag)
- Pfingstmontag – 49 Tage nach Ostern
- Fronleichnam – 59 Tage nach Ostern (es ist immer ein Donnerstag)
- Maria Himmelfahrt – Jedes Jahr am 15. August
- Tag der Deutschen Einheit – Nationalfeiertag in Deutschland. Jedes Jahr am 03. Oktober
- Allerheiligen – Jedes Jahr am 01. November
- Erster Weihnachtsfeiertag – Erster Tag nach Heiligabend, 25. Dezember
- Zweite Weihnachtsfeiertag – Zweiter Tag nach Heiligabend, 26. Dezember

Hier findest Du eine Liste mit allen Feiertagen für Bayern:

[Feiertage Bayern, Deutschland 2025, 2026, 2027](#)

Schlagerworte: Feiertag, Nationalfeiertag, arbeitsfreie Tage

Wichtige Apps und Internetangebote

Apps und Internetangebote für Ankommen und Leben in Deutschland

Die App: Ankommen

Du kannst noch kein Deutsch oder noch nicht so gut Deutsch?

Mit "Ankommen" lernst Du, was für den Alltag (=das Leben) in Deutschland sehr wichtig ist.

Hier findest du die App im Internet:

[App "Ankommen"](#)

Die App: Miniila

In der App findest Du wichtige Informationen und Hilfs-Angebote in deiner Nähe zu verschiedenen Themen. Zum Beispiel: Gesundheit, WiFi, Essen...

Es gibt die App auf Englisch, Französisch, Arabisch, Farsi, Tigrinya und Deutsch.

Du findest die App hier im Internet:

[Miniila](#)

Die App: mbeon

Du brauchst Hilfe oder Beratung?

"mbeon" kann Dich online bei vielen Fragen rund um das Ankommen in Deutschland unterstützen, z. B. zu Themen wie Arbeit und Beruf, Deutsch lernen, Gesundheit und Wohnen.

Online-Beratung - So einfach geht's:

-> App downloaden

-> Sprache auswählen

-> Fragen stellen

-> Eine Beraterin oder ein Berater wird innerhalb von 48 Stunden auf Deutsch oder Englisch antworten.

Am Wochenende und **feiertags** findet keine Beratung statt.

Du findest die App hier im Internet:

[mbeon - mobile Beratung und Informationen für Zuwanderer](#)

Das Internetangebot: JMD4you

jmd4you ist die Online-Beratung der Jugendmigrationsdienste für junge Menschen mit Migrations-Hintergrund im Alter von 12 bis 27 Jahren.

Du kannst den JMD-Beraterinnen und JMD-Berater online Fragen stellen, z.B. zu den Themen Schule, Ausbildung, Arbeit, Freizeit. Die Beratung ist anonym und kostenlos.

Du findest die Website hier im Internet:

[jmd4you-Beratungsportal](#)

Die Seite ist auf Deutsch,

Russisch: [jmd4you-Beratungsportal](#)

und Türkisch: [jmd4you-Beratungsportal](#)

verfügbar.

Die Internetseite: WDRforyou

Bei WDRforyou findest Du wichtige Informationen über das Leben in Deutschland, Nachrichten und Unterhaltung.

Das Online-Portal hat Beiträge aus den Bereichen:

“Doku und News”, “Informationen über Deutschland”, “Sport und Unterhaltung” und “Kinder” bietet WDRforyou auf Deutsch, Arabisch und Farsi.

Du findest die Website hier im Internet:

[WDRforyou: Angebote für Geflüchtete in drei Sprachen - WDRforyou - Nachrichten - WDR](#)

Arabisch:

["ويروف را يد ي ف" - ويبرعلا - WDRforyou - Nachrichten - WDR](#)

Farsi:

[نابز یسراف نایوجهان پ یارب یمرگرس و شرازگ ،رابخا - یسراف - WDRforyou - Nachrichten - WDR](#)

Die Internetseite: **Handbook Germany**

Handbook Germany gibt in Videos und Texten Antworten von A-Z zum Leben in Deutschland. Mit wichtigen Tipps zu Asyl, Wohnung, Gesundheit, Arbeit und Ausbildung, sowie zu Kita, Studium und vielem mehr. Die Seite gibt es auf

Arabisch: [Arabisch](#)

Farsi: [Farsi](#)

Pashto: [Pashto](#)

Französisch: [Französisch](#)

Türkisch: [Türkisch](#)

Englisch: [Englisch](#)

und Deutsch: [Deutsch](#).

Du Website hier im Internet:

[Von der Community für die Community | Handbook Germany : Together](#)

Arabisch: [عمت جملا ىل، عمت جملا نم | Handbook Germany : Together](#)

Farsi: [ه عمج ىارب ه عمج لدرزا | Handbook Germany : Together](#)

Pashto: [هت ښل وې یرول هل ښل وې د | Handbook Germany : Together](#)

Türkisch: [Bizler için, Bizlerden | Handbook Germany : Together](#)

Französisch: [De la communauté vers la communauté | Handbook Germany : Together](#)

Englisch: [From the community, for the community | Handbook Germany : Together](#)

Die Internetseite: **Basiswissen Asyl**

Hier findest Du Informationen zu vielen Themen: Asylverfahren, Arbeit, Ausbildung, Wohnen und vieles mehr. Es gibt auch Material zum Deutsch lernen. Viele Texte sind in einfachem Deutsch.

Du findest die Website hier im Internet:

[Start - basiswissen.asyl.net](http://Start-basiswissen.asyl.net)

Die Internetseite: **Mein Weg nach Deutschland**

Mein Weg nach Deutschland bietet in Hör-Texten unter den Rubriken "In Deutschland leben" und "Hilfe finden" viele Information für den Alltag in Deutschland. Unter der Rubrik "Deutsch

üben" gibt es auch kurze Filme und Fotos mit Übungen und Spielen zum Deutsch lernen und üben.

Du findest die Website hier im Internet:

[Mein Weg nach Deutschland - Goethe-Institut](#)

Apps zum Deutsch lernen:

Die App: SerloABC

Mit der kostenlosen App kann man ganz einfach das lateinische Alphabet lernen. Das BAMF empfiehlt die App als Ergänzung zum Alphabetisierungs-Unterricht.

Du findest die Website im Internet:

[Serlo ABC - lernen mit Serlo!](#)

Die App: Deutschtrainer A1

Du kannst:

- Wörter und Sätze lernen
- Texte anhören
- Spiele machen

Du findest die Website im Internet:

[Kostenlos Deutsch üben - Goethe-Institut](#)

Die App: Duolingo

Du kannst Deutsch lernen:

- ohne Vor-Kenntnisse (= Du kannst noch gar kein Deutsch)
- mit Vor-Kenntnissen (= Du kannst ein bisschen Deutsch)

Um mit Duolingo Deutsch zu lernen musst du gut **Englisch** können.

Du findest die App hier:

[Duolingo - Die weltbeste Methode, eine Sprache zu lernen](#)

Die App: Phase6 hallo Deutsch

Die App ist für Kinder und Jugendliche.

Du kannst Dich mit der App auf die Schule vorbereiten.

Du kannst Sätze/ Wörter anhören und Dir Bilder ansehen.

Du findest die App hier:

[phase6 - Vokabeltraining und Grammatik passend zum Unterricht](#)

Die App: WillkommensABC

Die App ist für Kinder.

Du lernst das ABC.

Es gibt viele Bilder. So lernst Du deutsche Wörter.

Du findest die App hier:

[WillkommensABC](#)

Die App: Einstieg Deutsch

Du lernst Sätze für den Alltag (=das Leben) in Deutschland und wichtige Wörter.

Du findest die App hier:

[Einstieg Deutsch - Apps bei Google Play](#)

Im Internet kannst Du Deutsch lernen:

1. Deutsch lernen für Flüchtlinge: Goethe-Institut

Die Internet-Seite gibt es auf:

- Deutsch
- Englisch
- Französisch
- Arabisch
- Farsi

Du findest die Website hier:

[Für Unterrichtende - Mein Weg nach Deutschland - Goethe-Institut](#)

2. Kurs-Angebote unter: Deutsch lernen online

Hier sind viele verschiedene (kostenlose) Internet-Seiten zum Deutsch lernen gesammelt.

Diese Kurse gibt es:

- Grammatik-Kurse
- Vokabel-Kurse
- Lesen/ Hören/ Sprechen
- Kurse für Anfänger

Du findest die Website hier:

[Erfolgreich Deutsch lernen: Die besten kostenlosen Online-Lernangebote](#)

3. Verschiedene Angebote unter: Asylplus Akademie

Hier gibt es Kurse von A1 bis C2.

Du kannst auch Einstufungs-Tests machen (=Test: Wie gut kann ich deutsch?)

Du findest die Website hier:

[asylplus.de - Asylplus Akademie](https://www.asylplus.de)

4. Online-Kurse: 50Sprachen.com

Hier gibt es sehr viele verschiedene Sprachen.

50Sprachen.com gibt es auch als App.

Du findest die Website hier:

[50LANGUAGES | Lernen Sie jede Sprache kostenlos online](https://www.50languages.com)

5. Kurse und Videos/ Radio: Deutsche Welle Immer wieder neue Kurse.

Empfohlene Kurse (=Welche Kurse sind gut?).

Kurse von A1 bis C.

Interaktive Kurse (=zum mitmachen)

Du findest die Website hier:

[DEUTSCH LERNEN](https://www.dw.com/de/deutsch-lernen)

6. Online-Lern-Portal: Ich will deutsch lernen

Du lernst das ABC.

Es gibt Kurse von A1 bis B1.

Du lernst etwas zu: Sprache und Beruf.

"Ich will Deutsch lernen" gibt es auch als App.

Du findest die App hier:

[Einstieg Deutsch - Apps bei Google Play](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vhs.deutsch)

Du findest Informationen im Internet hier:

[vhs-Lernportal - Willkommen im vhs-Lernportal](https://www.vhs.de/deutsch-lernen)

7. Deutsch lernen mit dem Alumni-Portal Deutschland

Es gibt interaktive Kurse (=zum mitmachen)

Du kannst:

- Texte hören
- Texte lesen
- Videos anschauen
- Dich auf Prüfungen vorbereiten (=Du siehst: Was muss ich für einen Deutsch-Test lernen?)

Du findest die Website hier:

[Deutsch lernen | Alumniportal Deutschland](#)

8. Online-Portal: Deutsch Info

Hier gibt es:

- Kurse
- Grammatik
- Wörter-Buch
- eine Community (Du hast Kontakt zu anderen Leuten)

Du findest die Website hier:

[Deutsch lernen im Internet kostenlos - deutsch.info](#)

9. Sprache und Musik: [WelcomeGrooves](#)

Deutsch lernen durch Musik: Wörter, Sätze, Kultur

Du findest die Website hier:

[welcomegrooves.de](#)

Youtube-Tutorials:

Deutsch Anfänger-Kurs

Deutsch Lektionen

Du findest die Website hier:

[Dining Table - für gesellige Abende](#)

Ehrenamt

Was ist ein Ehrenamt?

Anderen Menschen helfen ohne Bezahlung.

Manchmal bekommst Du eine Aufwands-Entschädigung (=ein bisschen Geld).

Helfen macht glücklich

Du bist nach Deutschland gekommen und hast vielleicht selbst Unterstützung bekommen.

Andere Menschen waren für Dich da. Das kannst Du auch machen.

Es gibt verschiedene Programme zum Helfen.

Hier findest du verschiedene Möglichkeiten dich ehrenamtlich zu engagieren:

Du kannst bei den Integrationslotsen der Stadt Regensburg nachfragen:

[Hauptamtliche Integrationslotsen der Stadt Regensburg - Stadt Regensburg | Integreat](#)

Das Patenschaftsprojekt für Geflüchtete der Stadt Regensburg sucht Menschen die sich um Migranten kümmern und mit Ihnen Freizeit verbringen:

[Patenschaften für Geflüchtete - Stadt Regensburg | Integreat](#)

Du kannst gut Deutsch (mindestens B1) und übersetzt gerne für andere:

[Ehrenamtliche Dolmetscher - Stadt Regensburg | Integreat](#)

Du kannst auch Migranten mit gesundheitlichen Problemen helfen:

[Migrantenmedizin Regensburg e.V. - Stadt Regensburg | Integreat](#)

Du kannst dich politisch für Migranten in Regensburg engagieren:

[Integrationsbeirat - Stadt Regensburg | Integreat](#)

Das Ehrenamt hat viele Vorteile

Du kannst helfen. Helfen macht glücklich.

Du kannst neue Leute kennen lernen.

Du kannst neue Sachen lernen.

Du kannst deine Fähigkeiten anwenden. Du kannst zum Beispiel deine Sprache(n) sprechen.

Du kannst Deutschland etwas zurückgeben.

Du machst einen guten Eindruck bei den Behörden.

Du kannst ein Ehrenamt machen, auch wenn du keine Arbeits-Erlaubnis hast.

Schlagwörter: Ehrenamt, Helfen, Gutes tun, freiwillige Arbeit

Hauptamtliche Integrationslotsen der Stadt Regensburg

Die Integrationslotsen unterstützen Menschen, die Migranten in Ihrer Freizeit helfen, sich an einem neuen Ort zurechtzufinden.

Sie kümmern sich darum, dass die Ehrenamtlichen gut helfen können und selbst dabei nicht überfordert werden.

Beispielsweise unterstützen sie, wenn Ehrenamtliche mit Flüchtlingen zu einer Behörde gehen.

Ehrenamtliche helfen freiwillig und in ihrer Freizeit. Sie machen dies also nicht beruflich.

Sie bekommen dafür meist kein Geld. Sie helfen, weil es ihnen Freude macht und weil sie anderen helfen möchten.

Sie helfen auch Migranten dabei sich selbst ehrenamtlich zu engagieren.

Hier findest du die wichtigsten Aufgaben von Integrationslotsen:

[Stadt Regensburg - Abteilung Flüchtlings- und Integrationsberatung und soziales ehrenamtliches Engagement - Hauptamtliche Integrationslotsen](#)

Wir laden dich ein, mit uns zu sprechen. Dabei können wir über deine Ideen und Wünsche sprechen, wo du dich engagieren kannst.

Kontakt:

Nadine Sandner-Neumann und Iris Wittmann
Amt für Integration und Migration
Maximilianstraße 26
93047 Regensburg

Tel: (0941) [507-7776](tel:507-7776) oder [507-7774](tel:507-7774)

E-Mail: aim-integrationslotsen@regensburg.de

Die Integrationslotsen unterstützen Menschen, die Migranten in Ihrer Freizeit helfen, sich an einem neuen Ort zurechtzufinden.

Sie kümmern sich darum, dass die Ehrenamtlichen gut helfen können und selbst dabei nicht überfordert werden.

Beispielsweise unterstützen sie, wenn Ehrenamtliche mit Flüchtlingen zu einer Behörde gehen.

Ehrenamtliche helfen freiwillig und in ihrer Freizeit. Sie machen dies also nicht beruflich.

Sie bekommen dafür meist kein Geld. Sie helfen, weil es ihnen Freude macht und weil sie anderen helfen möchten.

Was sind unsere Aufgaben?

Wir unterstützen alle Ehrenamtlichen.

Wir sind Vermittler.

Wir vernetzen Angebote.

Wir organisieren Schulungen.

Wir unterstützen bei der Suche nach einer Wohnung.

Wir helfen Ehrenamtlichen bei ihren Fragen.

Wir machen Öffentlichkeitsarbeit.

Kontakt

Integrationslotsen | Amt für Integration und Migration

📍 [Maximilianstraße 26, 93047 Regensburg](#)

✉️ @aim-integrationslotsen@regensburg.de

☎️ [+49 \(0\) 9415077774](tel:+49(0)9415077774)

🌐 <https://www.regensburg.de/rathaus/aemteruebersich...>

Der Freistaat Bayern finanziert Integrationslotsen in fast allen Städten und Landkreisen.

Schlagworte: Ehrenamt, Freiwillige, Hilfe, Angebote, Schulungen

Allgemeine Infos und Beratung zum Ehrenamt

KoBE Regensburg

Wir helfen und beraten bei allen Themen rund ums Ehrenamt.

Weitere Infos findest du hier im Internet:

[Stadt Regensburg - Ehrenamt](#)

Freiwilligen Agentur Regensburg

Du interessierst Dich für ein Ehrenamt?

Ein Ehrenamt ist etwas, was du in deiner Freizeit für andere machst, ohne dafür Geld zu nehmen.

Je nachdem wo du dich engagierst, erhältst du etwas Geld für die Kosten (z.B. Benzin).

Durch ein Ehrenamt erhältst du viel Anerkennung. Es kann dir einfach auch Freude machen.

Die Freiwilligen Agentur Regensburg berät dich was zu dir passt und kann dich vermitteln.

Weitere Infos findest du hier im Internet:

[Freiwilligen Agentur Regensburg: Freiwilligen Agentur Regensburg](#)

Integrationslotsen der Stadt Regensburg

Wir kümmern uns um Menschen, die in Ihrer Freizeit im Bereich Integration helfen möchten.

Weitere Infos findest du hier im Internet:

Patenschaften für Geflüchtete

Du möchtest gerne anderen Menschen helfen?

Du kannst geflüchteten Menschen, die neu in Regensburg ankommen oder schon länger hier leben, helfen.

Es gibt viele Arten, Ihnen zu helfen.

- die Stadt zeigen
- Deutsch üben
- zusammen kochen
- Sport machen
- Freizeit gemeinsam verbringen
- bei Hausaufgaben helfen
- Termine bei Behörden begleiten
- bei der Suche nach einer Wohnung helfen

Die Stadt Regensburg vermittelt Patenschaften und unterstützt bei Fragen und Problemen. Es gibt zum Beispiel Gesprächsrunden für Paten und viele Infos in Einzelgesprächen oder per E-Mail.

Kontakt:

Stadt Regensburg, Amt für Integration und Migration
[Maximilianstraße 26, 93047 Regensburg](#)

E-Mail: aim-integrationslotsen@Regensburg.de

Telefon: [09 41 / 507 - 77 76](tel:09415077776)

Website:

[Stadt Regensburg - Abteilung Flüchtlings- und Integrationsberatung und soziales ehrenamtliches Engagement - Ehrenamtliche Patinnen und Paten gesucht](#)

Schlagnworte: Ehrenamt, Patenschaft, Helfen, Hilfe für Flüchtlinge

Migrantenmedizin Regensburg e.V.

Der Verein kümmert sich um die Gesundheit von Geflüchteten. Viele von uns studieren Medizin, Psychologie oder ein soziales Fach. Auch Personen aus dem medizinischen Bereich oder ehrenamtliche Dolmetscher können helfen.

Das machen wir:

Persönliche Hilfe im Einzelfall:

Wir helfen Dir bei der medizinischen Versorgung. Zum Beispiel, weil Du eine chronische Krankheit hast. Wir helfen Dir, mit Deiner Krankheit umzugehen. Wir vereinbaren Arzttermine

oder suchen einen Dolmetscher.

Medizinische Beratungsstelle:

Offene Beratung zu medizinischen Fragen.

Wann?

An jedem Donnerstag von 16 bis 18 Uhr

Wo?

In der Gemeinschaftsunterkunft in der [Dieselstraße 3](#).

Wir können hier auch Termine beim Arzt machen und Dolmetscher finden.
Es gibt keine Sprechstunde in den Semesterferien.

Hier gibt es Infos:

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

oder

auf Instagram

[Migranten Medizin Regensburg e.V. \(@migrantenmedizin_rgb\) • Instagram-Fotos und -Videos](#)

Schreib uns eine E-Mail an info@migramed.org

Schlagworte: Migranten, Gesundheit, Gesundheitssystem, Ehrenamt, Hilfe, Informationen, Medizin, Beratung, Betreuung

Ehrenamtliche Dolmetscher

Hilfe für Menschen, die noch nicht gut Deutsch sprechen. Dolmetscher können übersetzen. Zum Beispiel bei Behörden, beim Arzt, bei Beratungen und vielen weiteren Terminen.

Du sprichst gut Deutsch und eine andere Sprache? (z. B. Russisch, Arabisch, Ukrainisch, Persisch...)

Du willst anderen Menschen damit helfen? Melde Dich gerne bei uns an. Hier kannst Du Dich registrieren. Wir melden uns dann bei Dir und vereinbaren einen ersten Termin. Dort erklären wir, wie alles abläuft.

Kontakt:

Stadt Regensburg Amt für Integration und Migration

[Maximilianstraße 26](#)

93047 Regensburg

E-Mail: dolmetscherpool@regensburg.de

Telefon: [09 41 / 507 - 37 72](tel:09415073772)

Weitere Infos im Internet:

[Stadt Regensburg - Abteilung Willkommenskultur und Integration - Ehrenamtlicher Dolmetscherpool](#)

Schlagworte: Übersetzen, Ehrenamt, Sprachkenntnisse, Unterstützung

Integrationsbeirat

Der Integrations-Beirat:

Bei der Stadt Regensburg gibt es verschiedene Beiräte.

Es gibt zum Beispiel auch Beiräte für Jugendliche, Senioren.

Die Beiräte unterstützen die Stadt, um diesen Gruppen zu helfen.

Der Integrations-Beirat kümmert sich um die Interessen der Migranten in Regensburg.

Er hilft, dass alle gleich behandelt werden und gut in Deutschland leben können.

Er hilft auch ihren Kindern und Familien.

Es gibt viele Arten wie Menschen integriert werden können (= wie sie an der Gesellschaft teilnehmen können):

Zum Beispiel:

- bei Wahlen mitmachen (politisch)
- andere Kulturen kennenlernen und die eigene Kultur anederen zeigen (kulturell)
- Arbeit finden und Geld verdienen (wirtschaftlich)

Er gibt der Stadt Tipps und bringt Vereine und Organisationen von Migranten zusammen.

Der Integrationsbeirat macht auch Veranstaltungen, zum Beispiel:

- die Interkulturelle Woche
- Veranstaltungen gegen Rassismus
- und viele mehr.

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen findest du auch im Internet:

[Stadt Regensburg - Rathaus - Stadtpolitik](#)

Kontakt:

Integrationsbeirat
[Maximilianstraße 26](#)
93047 Regensburg

Telefon: [\(0941\) 507-3772](tel:(0941)507-3772)

E-Mail: integrationsbeirat@regensburg.de

Internet: [Stadt Regensburg - Städtische Beiräte - Integrationsbeirat](#)

Vereine

Vereine

Ein Verein ist eine Gruppe von Menschen.
Die Menschen machen etwas gemeinsam.

Zum Beispiel: Sport, Garten-Arbeit, Musik, Angeln...

Jeder kann hingehen und mitmachen.

Eine Liste von Vereinen und Verbänden in Regensburg gibt es hier:

[Stadt Regensburg - Start - Leben](#)

Kinder und Jugendliche

Ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer

Du hast Spaß an der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen?
Wir suchen junge Menschen zwischen **18 und 27 Jahren**.
Du verbringst die Ferienzeit (im Sommer) mit Kindern und Jugendlichen von 6 - 16 Jahren.

Du hast Interesse? Melde Dich hier an:

[Stadt Regensburg - Ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer für Kinder- und Jugendfreizeiten - Betreuerin/Betreuer sein](#)

Jugendbeirat

Du bist **14 -17 Jahre alt**?
Du möchtest Dich für Deine Stadt und alle Jugendlichen stark machen?
Dann kannst Du Dich für den Jugendbeirat im Stadtrat wählen lassen.
Die Wahl ist alle 2 Jahre.

Im Jugendbeirat kannst Du Dich **politisch** für die Interessen von Kinder und Jugendlichen einsetzen.
Es gibt auch verschiedene Projekte.

Website: [Jugendbeirat Regensburg | stadt. jugend. politik.](#)

Freizeit

Sport

Hier findest du Informationen zu Sport und Freizeit rund um Regensburg.

Sportportal der Stadt Regensburg

Hier findest Du alles zum Thema Sport in Regensburg. Infos zu Vereinen. Wichtige Orte. Kontakte und Zeiten. Schau mal rein:

[Stadt Regensburg - Sport u. Freizeit - Sportportal - Sport von A-Z](#)

Schlagnworte: Sportvereine, Fußball, Basketball, Tennis, Schwimmen, Sportplatz, Schwimmbad

Sport in Regensburg

WO kannst Du in Regensburg kostenlos Sport machen? WAS kannst Du machen?

Halle 37 der Stadt Regensburg - kostenlos

Du kannst in der Freizeit-Sport-Halle kostenlos Sport machen.

Du kannst ohne Anmeldung hingehen.

Du kannst überall mitmachen.

Du kannst Familie und Freunde mitnehmen.

Du kannst viele verschiedene Sport-Arten testen.

Du kannst hier auch chillen.

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 14:00 bis 20:00 Uhr

Adresse:

[Dieselstraße 7, 93093 Regensburg](#)

Weitere Informationen findest du hier im Internet:

[Stadt Regensburg - Sport- und Freizeitangebote - Halle 37 - Freizeitsporthalle](#)

Sport im Park - kostenlos

Sport im Park ist ein Sport-Angebot für ältere Bürger.

Du kannst kostenlos mitmachen.

Du kannst ohne Anmeldung mitmachen.

Du brauchst keine besondere Sport-Kleidung.

Die Angebote sind in den verschiedenen Parks in Regensburg.

Das Angebot ist jedes Jahr von 2. Mai bis 31. Oktober.

Hier findest Du aktuelle Informationen und das Programm:

[Stadt Regensburg - Sport u. Freizeit - Sport- und Freizeitangebote](#)

Regensburg goes fit - kostenlos

Du machst Fitness unter freiem Himmel.

Du kannst Yoga, Zumba, Functional Training und Energy Dance machen.

Das Angebot ist jeden Sommer von Juni bis Juli.

Wann? Jeden Sonntag um 16 Uhr bis 19:00 Uhr.

Professionelle Trainer sind für Dich da.

Hier findest Du aktuelle Informationen und das Programm:

[Stadt Regensburg - Sport- und Freizeitangebote - Regensburg goes FIT 2025](#)

Campus Asyl macht Sport - kostenlos

Du kannst bei Campus Asyl kostenlos Sport machen.

Du kannst ohne Anmeldung hingehen.

Du kannst:

- Schwimmen
- Fahrrad fahren
- Tanzen
- Fuß-Ball spielen
- vieles mehr

Hier findest Du aktuelle Informationen und das Programm:

[Sport | CampusAsyl e.V.](#)

Andere Sport-Möglichkeiten im Freien - kostenlos

Du kannst auch alleine Sport machen.

Oder mit Freunden.

Fußball, Skaten, Stockschießen, Beach-Volleyball, Fitness und Boccia.

Hier siehst du, wo du diese Sport-Arten machen kannst:

[Stadt Regensburg - Sport u. Freizeit - Sportstätten und Freizeitanlagen](#)

Wenn du Kinder hast, kannst auf Spiel-Plätze gehen.

Du kannst auf Spiel-Plätzen Freunde finden.

In Regensburg gibt es sehr viele Spielplätze.

Es gibt ganz unterschiedliche Spiel-Möglichkeiten.

Hier siehst du, wo die Spielplätze sind:

[Stadt Regensburg - Sportstätten und Freizeitanlagen - Regensburger Spielplätze](#)

Bei Spiel-Plätzen gibt es oft auch Fuß-Ball-Plätze und Sitz-Bänke.

Das ist gut.

So haben alle Spaß!

Joggen

Du kannst überall durch die Stadt joggen.

Das ist normal.

Achte auf die Verkehrs-Regeln!

In Deutschland gibt es viele wichtige Regeln für den Verkehr.

Du musst diese Regeln beachten.

Weitere Sport-Möglichkeiten

In Regensburg gibt es noch andere Sport-Hallen und Sport-Plätze.

Die gehören oft einem **Verein**.

Bei einem **Verein** muss man Mitglied werden.

Das kostet meistens Geld.

Du kannst dann verschiedene Sport-Arten machen.

Frage bei einem Verein in der Nähe nach.

Sehe bei "Sport-Vereine" nach:

[Sport-Vereine und andere Vereine; Vereine von Migranten - Stadt Regensburg | Integreat](#)

Suche hier nach einem Verein für Dich:

[Stadt Regensburg - Sport u. Freizeit - Sport- und Freizeitangebote](#)

Frauen-Integration durch Sport mit Spaß (FIT Regensburg)

Du kannst als Frau bei dem Projekt FIT Regensburg sofort mitmachen.

Das sind günstige Sport-Angebote vor allem für Frauen mit und ohne Migrations-Hintergrund.

Du kannst Zumba, Frauen-Fitness, Body-Forming oder Progressive Muskel-Entspannung machen.

Du kannst kostenlos Fahrrad fahren.

Die Sport-Angebote sind manchmal mit Kinder-Betreuung.

Manchmal gibt es eine Spiel-Ecke für Kinder.

Weitere Informationen findest Du hier im Internet:

[Stadt Regensburg - Sport- und Freizeitangebote - Sport für Frauen](#)

Fitness-Studios und Kurs-Anbieter

Du kannst auch außerhalb von Sport-Vereinen sehr gut Sport machen.

Du kannst in Fitness-Studios gehen.

Diese Angebote kosten Geld.

Oft musst Du einen Vertrag abschließen.

Das heißt, Du musst mindestens ein Jahr Geld bezahlen.

Lies den Vertrag gut durch!

Such im Internet nach "Fitness-Studio".

Profi-Sport in Regensburg

Es gibt auch professionellen Sport in Regensburg!

Zum Beispiel:

- Fußball
- Base-Ball
- Eis-Hockey
- Tennis...
⇒ Schau Dir die professionellen Vereine an: Spitzen-Sport Regensburg.

Hier findest Du viele Informationen zu den Vereinen:

[Startseite - SpitzenSport Regensburg](#)

Sport-Vereine und andere Vereine; Vereine von Migranten

In Regensburg gibt es viele **Sport-Hallen** und **Sport-Plätze**.

Die gehören oft einem **Verein**.

In einem Verein muss man Mitglied werden.

Das kostet meistens Geld.

Für Kinder ist es günstiger.

Für anerkannte Flüchtlinge unter 18 ist es günstiger.

Wie viel du bezahlen musst, ist unterschiedlich.

Du kannst fast jeden Sport-Verein kostenlos testen.

Frag einfach direkt nach!

Hier findest Du alle Sport-Vereine in Regensburg:

[Stadt Regensburg - Sport u. Freizeit - Sport- und Freizeitangebote](#)

Achtung:

Du bist ein anerkannter Flüchtling unter 18?

Du kannst Geld für einen Verein bekommen.

Du musst einen Antrag mit Deinem Sport-Verein ausfüllen.

Frage dort nach!

Sport-Vereine von Migranten

Menschen mit Migrations-Erfahrung haben Sport-Vereine gegründet.

Dort spricht man auch in der Mutter-Sprache.

Sie gehören zu den **Migranten-Selbst-Organisationen** (MGOs).

Diese Vereine gibt es in Regensburg:

FC Kosova Regensburg

Fußballverein

[Von-Donle-Straße 6](#)

93055 Regensburg

E-Mail: fitim@ademaj.de

Website: [FC KOSOVA REGENSBURG - VEREIN](#)

**SV Türk Gençlik Regensburg e.V.
Fußballverein**

[Schlesische Str. 7](#)
93073 Neutraubling

E-Mail:

muratdindar@hotmail.com,

sv-tuerkgenclik@hotmail.com

Website: [SV Türk Gençlik Regensburg | BFV](#)

**SV Donau e.V.
Fußballverein**

[Prüfeninger Str. 83a](#)
93049 Regensburg

E-Mail: netscho.novakovic@hotmail.de

**Serbischer Club Donau Regensburg e.V.
Fußballverein**

Kein Festes Vereinsheim

E-Mail: pajo-sachenbacher@web.de

Website: [Serbischer Club Regensburg 72 | Facebook](#)

**Titan e.V.
Russischer Kampfsportverein**

[Bukarester Straße 9](#)
93055 Regensburg

E-Mail: titan.e.v@web.de

Andere Vereine

Es gibt auch andere Vereine in Regensburg.

Diese beschäftigen sich mit Musik, Kultur, dem Tier-Schutz, dem Garten, der Hilfe für andere Menschen, ...

Hier findest Du andere Vereine in Regensburg:

[Stadt Regensburg - Start - Leben](#)

Andere Vereine von Migranten

Menschen mit Migrations-Erfahrung haben auch andere Vereine gegründet.

Diese beschäftigen sich oft mit der Kultur, Sprache und Religion des Herkunfts-Landes.

Sie beschäftigen sich auch mit Bildung und Integration.

Sie gehören zu den Migranten-Selbst-Organisationen (MGOs)
Hier findest du eine Übersicht:

[Stadt Regensburg - Integrationsbeirat - Regensburger Migrantenorganisationen](#)

Stadtbücherei

In einer Bücherei kannst Du Bücher, CDs, DVDs, Spiele und vieles mehr ausleihen oder direkt vor Ort nutzen. Es gibt auch viele Medien in anderen Sprachen.

Du kannst dort in Ruhe lernen.

Du kannst dort Computer verwenden.

Du kannst dort lesen üben.

Du kannst dort entspannen.

Das kostet nicht viel. Für Kinder ist es gratis. Es gibt günstige Tarife für Asylbewerber, Studierende, Empfänger von Sozialhilfe und weitere Gruppen. Viele Angebote kannst Du auch ohne Mitgliedschaft gratis nutzen.

In der Bücherei finden auch immer wieder kostenlose Veranstaltungen statt. Viele davon für Kinder und Familien. Eine Liste findest Du hier:

[Stadt Regensburg - Stadtbücherei - Veranstaltungen](#)

Standorte

Stadtbücherei Am Haidplatz (Zentrale)

[Haidplatz 8](#)

Telefon: [09 41 / 507 - 2470](tel:09415072470)

E-Mail: stadtbuecherei@regensburg.de

Internet: [Stadt Regensburg - Büchereien - Haidplatz](#)

Stadtteil-Bücherei NORD

[Hans-Hayder-Straße 2](#)

Telefon: [09 41 / 507 - 34 70](tel:09415073470)

E-Mail: buechereinord@regensburg.de

Internet: [Stadt Regensburg - Büchereien - Nord](#)

Stadtteil-Bücherei OST
[Alfons-Auer-Straße 18](#)

Telefon: [09 41 / 507 - 34 74](tel:09415073474)

E-Mail: <mailto:buechereiost@regensburg.de>

Internet: [Stadt Regensburg - Büchereien - Ost](#)

Stadtteil-Bücherei SÜD
[Dr.-Gessler-Straße 47](#)

Telefon: [09 41 / 507 - 34 76](tel:09415073476)

E-Mail: buechereisued@regensburg.de

Internet: [Stadt Regensburg - Büchereien - Süd](#)

Stadtteil-Bücherei BURGWEINTING im BUZ
[Friedrich-Viehbacher-Allee 3](#)

Telefon: [09 41 / 507 - 34 71](tel:09415073471)

E-Mail: buechereiburgweinting@regensburg.de

Internet: [Stadt Regensburg - Büchereien - Burgweinting](#)

Stadtteil-Bücherei CANDIS
[Kastenmaierstraße 2](#)

Telefon: [09 41 / 507 - 34 77](tel:09415073477)

E-Mail: buechereicandis@regensburg.de

Internet: [Stadt Regensburg - Büchereien - Candis](#)

Schlagworte: Bücherei, Bibliothek, Bücher, Lesen, Deutsch lernen, Internet, Computer

Kunst und Kultur

Veranstungskalender

Welche Veranstaltungen finden WANN und WO statt?

Such nach Veranstaltungen hier in der App:

[Veranstaltungen - Stadt Regensburg | Integreat](#)

Oder im Veranstaltungskalender von Regensburg:

[Stadt Regensburg - Veranstaltungen](#)

Mehr Infos zu Kultur in Regensburg findest Du hier:

[Stadt Regensburg - Start - Kultur](#)

M26 - Ein Ort von allen, für alle

Das M26 ist ein offener Kunst und Kulturort für alle. Es gibt Workshops, Musik und Ausstellungen. Fast alle Angebote sind kostenfrei.

Kontakt:

[Maximilianstraße 26, 93047 Regensburg](#)

Montag, Dienstag und Mittwoch ist das Community Cafe geöffnet von 8:30 Uhr bis 12:30 Uhr.

Samstag 14 - 17:00 kostenfreie Mitmach-Workshops für alle ab ca. 10 Jahren.

www.m26kultur.de

kontakt@m26kultur.de

Schlagworte: Kultur, Theater, Konzerte, Musik, Kunst, Ausstellung, Kino

KulTür Regensburg e.V.

Du hast wenig Geld? Du möchtest aber gerne ins Theater oder in Konzerte? Du möchtest die Kultur hier besser kennenlernen? Du kannst Dir die Tickets für Veranstaltungen nicht leisten? KulTür vermittelt kostenlose Angebote. Für Menschen mit wenig Geld. Auch für Asylbewerber und Flüchtlinge.

Kontakt:

KulTür Regensburg e.V.

[Obermünsterstr. 1](#)

93047 Regensburg

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 9 Uhr bis 12 Uhr. Donnerstag von 13 - 16 Uhr.

Kartenvermittlung: [0941 3820 1669](tel:094138201669)

Projektleitung: [0176 534 10 876](tel:017653410876)

Internet:

www.kultuer-regensburg.de

E-Mail:

post@kultuer-regensburg.de

Schlagworte: Kultur, Theater, Konzerte, Musik, Kunst, Ausstellung, Kino

Volkshochschule Regensburg

Die Volkshochschule (VHS) ist eine Schule, in der Erwachsene Kurse besuchen können. Die Kurse sind sehr unterschiedlich.

Es werden Kurse für das Lernen von Sprachen, Computerkenntnissen, Sport, Kunst und mehr angeboten.

Jeder, der möchte, kann teilnehmen, und die Preise sind meistens günstig. Die VHS hilft Menschen dabei, neue Fähigkeiten zu lernen oder sich weiterzubilden.

Es gibt in Deutschland in fast jeder Stadt Volkshochschulen. Häufig hat eine VHS mehrere Standorte, es gibt Anlaufstellen in ganz Deutschland.

Der Großteil der Kurse und Veranstaltungen der Volkshochschule Regensburg findet im Thon-Dittmer-Palais am Haidplatz, im Scheugässchen oder in den BildungsCentern im KÖWE und Candis statt.

Über die Homepage der VHS Regensburg kannst du dich über das aktuelle Programm informieren.

<https://www.vhs-regensburg.de/>

Museen in Regensburg

Für Freunde von Kunst und Geschichte sind die Museen und Galerien in der Stadt Regensburg zu empfehlen.

Unter diesem Link findest du eine Übersicht der Museen in der Stadt:

<https://www.regensburg.de/museen/die-museen>

Theater Regensburg

Du gehst gerne ins Theater?

Hier gibt es Informationen zu den vielen Veranstaltungen und Spielstätten!

<https://www.theaterregensburg.de/start/index.html>

Familie, Frauen, Kinder und Senioren

FamilienApp "We R Family"

Die Regensburger FamilienApp ist speziell für Familien und werdende Eltern. Das Amt für Jugend und Familie der Stadt Regensburg hat sie entwickelt. Sie ist mehrsprachig!

In der App findest du:

- einen Veranstaltungskalender, Kurse und Angebote für Kinder, Jugendliche und Eltern.
- Telefonnummern für den Notfall und wichtige Adressen.
- viele wichtige **Informationen**, die für Familien wichtig sind.

Du kannst die App auf Deine eigenen Bedürfnisse anpassen.

Elternbriefe vom Bayerischen Landesjugendamt der Bayerische Erziehungsratgeber sind auch in der App verlinkt.

Die App findest du hier:

[Willkommen | Familien-App Regensburg](#)

Angebote für Familien

Familien-Zentren

Was ist ein Familienzentrum?

Hierher kannst Du mit Deinen Kindern gehen. Dort sind auch andere Eltern und Kinder. Im Familienzentrum gibt es verschiedene Angebote für Dich und Dein Kind. Zum Beispiel Kurse, Veranstaltungen und Aktionen.

Hast Du Probleme? Haben Deine Kinder ein Problem? Das Familienzentrum hilft Dir. Es gibt Hilfe und Beratung vor Ort.

Weitere Infos und Kontakte findest Du hier:

[Stadt Regensburg - Dezentrale Soziale Dienste - Familienstützpunkte](#)

Stadtteilprojekte

Was ist ein Stadtteilprojekt?

Ein Stadtteilprojekt macht verschiedene Aktionen, Projekte und Veranstaltungen. Hast du Probleme? Hat deine Familie ein Problem? Das Stadtteilprojekt kann dir helfen. Es gibt Hilfe für Jugendliche, Betreuungsangebote, Beratung für Eltern und vieles mehr.

Weitere Infos und Kontakte findest Du hier:

[Stadt Regensburg - Dezentrale Soziale Dienste - Stadtteilprojekte](#)

Mehrgenerationenhaus

Das Mehrgenerationenhaus ist für alle da.

Jeder ist willkommen: Kinder, Jugendliche, Familien, Eltern, ältere Menschen.

Weitere Infos und Kontakte findest Du hier:

[Stadt Regensburg - MGH](#)

Schlagworte: Beratung, Hilfe, Erziehung, Austausch, Kurse, Angebote, Spielen, Treffpunkt, Familie, Stadtteil

Finanzielle Hilfen für Familien

Familien stehen in Deutschland unter besonderen Schutz.

Zu diesem Schutz gehört Familien finanziell zu entlasten und zu unterstützen.

In Bayern gibt es eigene Familien-Leistungen für junge Familien.

Es gibt auch in Regensburg verschiedene finanzielle Hilfen (=Geld).

Du findest die Informationen unter folgendem Link:

[Stadt Regensburg - Rat und Hilfe - Finanzielle Hilfen](#)

Damit die Familien entlastet werden. Und mehr Zeit für ihre Kinder haben.

Kindergeld

Für fast jedes Kind gibt es in Deutschland Kinder-Geld. Kinder-Geld bekommst Du, wenn dein Wohn-Sitz und dein gewöhnlicher Aufenthalt in Deutschland ist. Auch Deine Kinder müssen hier wohnen und leben.

Hinweis für Asyl-Bewerber: Während des Asyl-Verfahrens kannst Du kein Kinder-Geld bekommen. Das geht erst wenn Du einen **positiven** Bescheid vom BAMF hast. Ab diesem Zeit-Punkt kannst Du Kinder-Geld beantragen.

Informationen zum Kindergeld findest Du hier:

[Kindergeld für Asylberechtigte und anerkannte Flüchtlinge](#)

[Kindergeld; Beantragung - BayernPortal](#)

Den Antrag auf Kinder-Geld findest Du hier:

[Die wichtigsten Merkblätter, Formulare und Anträge der Familienkasse zum Download | Bundesagentur für Arbeit](#)

Elterngeld

Viele Eltern wollen sich nach der Geburt um ihr Kind kümmern. Dafür arbeiten sie eine bestimmte Zeit nicht.

Oder sie arbeiten nur Teilzeit. Teilzeit heißt: Sie arbeiten weniger als 30 Stunden in der Woche.

Jeden Monat bekommst Du mindestens 300 Euro. Aber es kann auch mehr sein.

Es gibt nämlich Unterschiede. Wer vor der Geburt seines Kindes viel verdient hat: Der bekommt mehr Eltern-Geld.

Wer nicht so viel verdient hat: Der bekommt weniger Eltern-Geld.

Eltern-Geld bekommst Du normalerweise für 12 Monate.

Eltern-Geld bekommst Du, wenn Du Deinen Wohn-Sitz und Deinen Aufenthalt in Deutschland hast. Du brauchst eine Aufenthalts-Erlaubnis. Du musst mit Deinem Kind zusammen wohnen.

Hinweis für Asyl-Bewerber: Während des Asyl-Verfahrens kannst Du kein Eltern-Geld bekommen. Das geht erst, wenn Du einen **positiven** Bescheid vom BAMF hast.

Informationen zum Eltern-Geld findest Du hier:

[Leichte Sprache - Familienleistungen | ZBFS - Zentrum Bayern Familie und Soziales](#)

[Elterngeld - BMFSFJ](#)

Hier kannst du Elterngeld online beantragen:

[Herzlich willkommen - Elterngeld Onlineantrag](#)

Familiengeld

In Bayern gibt es Familien-Geld für Eltern von ein- und zweijährigen Kindern. Die Eltern werden mit 250 Euro pro Monat und Kind unterstützt. Ab dem dritten Kind gibt es 300 Euro im Monat. Das Familiengeld wird unabhängig vom Einkommen gezahlt.

Wenn Dein Kind ab dem 1. Oktober 2015 geboren wurde, bekommst Du Familien-Geld.

Familien-Geld bekommst Du, wenn Du deinen gewöhnlichen Aufenthalt Bayern hast und hier wohnst. Du musst mit deinem Kind zusammen leben. Du musst Dein Kind selbst erziehen.

Informationen zum Familien-Geld findest Du hier:

[Bayerisches Familiengeld | Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales](#)

Du findest Antworten auf häufige Fragen zum Familien-Geld hier im Internet:

[Häufige Fragen | ZBFS - Zentrum Bayern Familie und Soziales](#)

Der Antrag auf Elterngeld in Bayern gilt im Falle einer Bewilligung von Elterngeld gleichzeitig als Antrag auf Familiengeld.

Wenn Du schon Eltern-Geld bekommen hast, dann musst Du keinen Antrag stellen.

Wenn Du kein Eltern-Geld bekommen hast, musst Du einen Antrag stellen.

Den Antrag findest Du hier:

[familiengeldantrag.pdf](#)

Schlagnote: finanzielle Leistungen, Kindergeld, Hilfe für Familien, Elterngeld

Kinder-Betreuung für Kinder von 0-6 Jahren

Betreuung für Kinder von 0-6 Jahren

Was?

Du bringst Dein Kind in ein Haus mit vielen Kindern und Erwachsenen (=Betreuer).

Dein Kind bleibt dort ohne Eltern.

Die Betreuer passen auf Dein Kind auf.

Dein Kind kann hier spielen, basteln, lernen und mehr!

Du holst Dein Kind später wieder ab.

Wann?

Montag bis Freitag. Vormittags oder vormittags und nachmittags.

Samstag und Sonntag nicht.

Wieviel kostet Kinder-Betreuung?

Das ist sehr unterschiedlich. Frag bei der Einrichtung.

⇒ Weitere Informationen findest Du hier:

[Stadt Regensburg - Familien - Kinderbetreuung](#)

Arten von Kinder-Betreuung

1. Kinder-Krippe oder Krabbel-Stube

Was? Eine Gruppe von Kindern (12 oder weniger).

Für wen? Babys und Kinder, bis sie 3 Jahre alt sind.

Wer passt auf? Mehrere Erwachsene.

Wo? Hier findest Du eine Liste:

[Stadt Regensburg - Kinderbetreuung - Krabbelstuben](#)

2. Kinder-Tages-Pflege:

Tages-Mutter:

Was? Eine kleine Gruppe.

Für wen? Für Kinder von 0-6 Jahren.

Wer passt auf? Ein Erwachsener.

ODER

Kinder-Tages-Pflege-Nester:

Was? Ungefähr 10 Kinder in einer Gruppe.

Für wen? Kinder von 1-3 Jahren.

Wer passt auf? 1 -3 Erwachsene.

Frag hier:

Amt für Tages-Betreuung von Kindern

Kinder-Tages-Pflege

[Domplatz 3](#)

93047 Regensburg

Unter diesen Links findest Du auch Telefon-Nummern und E-Mail-Adressen:

[Stadt Regensburg - Kinderbetreuung - Kindertagespflege](#)

3. Kindergarten

Was? Kindergarten. Mehrere Gruppen in einem Haus. Manchmal kann Dein Kind den ganzen Tag dort bleiben (=Ganztags-Betreuung).

Für wen? Kinder von 3-6 Jahren.

Wer passt auf? Mehrere Erwachsene.

Wo? Hier findest Du eine Liste:

[Stadt Regensburg - Kinderbetreuung - Kindergärten](#)

Tipp: Wie finde ich in meiner Nähe

- **eine Kinder-Krippe?/ eine Krabbel-Stube?**
- **eine Kinder-Tages-Pflege?**
- **einen Kindergarten?**

⇒ **Suche mit dem Kita-Planer Regensburg:**

[Startseite - Kita-Planer Stadt Regensburg](#)

Schlagworte: Kinderbetreuung, Kita, Kindergarten, Kiga, Kindertageseinrichtung, Krippe, Krabbelstube, Tagesmutter, Erziehung, kindliche Entwicklung, Förderung, Sprachförderung, berufstätige Eltern

Ferien- und Freizeit-Angebote für Kinder und Jugendliche

Jugendzentrum (JuZ)

Du möchtest nach der Schule spielen, Musik machen, Klettern oder Skateboard fahren? In der Nähe Deiner Wohnung gibt es bestimmt ein Jugendzentrum. Dort kannst Du andere Kinder und Jugendliche treffen:

[Stadt Regensburg - Jugend - Jugendzentren](#)

Standorte

JuZ Fantasy

[Taurusstraße 5](#)

93051 Regensburg

[Telefon](#)

[E-Mail](#)

Website: [Stadt Regensburg - JUZ Fantasy](#)

JuZ Arena[Unterislinger Weg 2](#)

93053 Regensburg

[Telefon](#)[E-Mail](#)Website: [Stadt Regensburg - JUZ Arena](#)**JuZ Utopia**[Kirchfeldallee 2](#)

93055 Regensburg

[Telefon](#)[E-Mail](#)Website: [Stadt Regensburg - JUZ Utopia](#)**JuZ Königswiesen**[Dr.Gessler-Str. 22](#)

93051 Regensburg

[Telefon](#)[E-Mail](#)[Stadt Regensburg - JUZ Königswiesen](#)**Jugendzentrum Kontrast**[Vilshofer Str. 14](#)

93055 Regensburg

[Telefon](#)[E-Mail](#)[Startseite - Jugend- und Familienzentrum Kontrast](#)**Zentrum für junge Kultur W1**[Weingasse 1](#)

93047 Regensburg

[Telefon](#)[E-Mail](#)Website: [Stadt Regensburg - W1 - Das W1](#)**Jugendtreff Don Bosco**[Hans-Sachs-Str. 4](#)

93049 Regensburg

[Telefon](#)[E-Mail](#)Website: [Don Bosco Regensburg - Don Bosco](#)**EJSA Jugend-Cafe**[Hemauerstr. 20a](#)

93047 Regensburg

Telefon [0941 58612155](tel:0941 58612155)Email: juca@ejsa-regensburg.de

Telefon: [0941 58612140](tel:094158612140)

Email: schueca@ejsa-regensburg.de

Website: [Jugendcafé: EJSA Regensburg](#)

Katholische Jugend-Stelle Regensburg Stadt

Diözesanzentrum St. Emmeram

[Emmeramsplatz 10](#)

93047 Regensburg

1. Stock, Zimmer 135

Telefon [0941 597-2339](tel:09415972339)

Email: regensburg-stadt@jugendstelle.de

Website: [Katholische Jugendstelle Regensburg-Stadt](#)

2. Spiel-Bus

Du bist **6 bis 14 Jahre alt** und möchtest nachmittags spielen?

Du kannst von Mai bis Oktober zum **Spiel-Bus** kommen.

Der Spiel-Bus ist ein Last-Wagen mit Spiel-Sachen für viele Spiele.

Der Spiel-Bus kommt mit netten Erwachsenen, die mit den Kindern Aktionen machen.

Website:

[Stadt Regensburg - Zentrum Guericke](#)

Frag:

[Spielbus](#)

[Ostengasse 29](#)

93047 Regensburg

Telefon [0941 507-5553](tel:09415075553)

Email:

spielbus@Regensburg.de

3. Ferien-Aktionen und Internationale Begegnungen

Du bist **6 bis 16 Jahre alt** und möchtest in den Ferien Spaß?

Du kannst in allen Ferien viele schöne Sachen erleben.

Du musst Dich anmelden.

Die Aktionen kosten Geld.

Weitere Infos im Internet.

[Stadt Regensburg - Jugend - Ferien und Freizeit](#)

Kontakt:

[Amt für kommunale Jugendarbeit](#)

Margit Lungauer

[Domplatz 3](#)

93047 Regensburg

Zimmer 232

Telefon: [0941 507-1552](tel:09415071552)

Email: Lungauer.Margit@Regensburg.de

4. Ferien-Pass

Du bist **6 bis 15 Jahre alt** und bleibst in den Sommer-Ferien in Regensburg?

Kauf Dir den [Ferien-Pass](#) für 1 Euro.

Der Ferien-Pass ist kein Ausweis.

Du bekommst kostenlose und ermäßigte Eintritte und kannst Dir eine Bade-Berechtigung oder Bus-Berechtigung kaufen.

Frag:

Amt für kommunale Jugend-Arbeit

Doris Stecher

[Domplatz 3](#)

93047 Regensburg

Telefon: [0941 507-1554](tel:09415071554)

Email: Stecher.Doris@Regensburg.de

Du findest weitere Infos im Internet hier:

[Stadt Regensburg - Jugend - Ferien und Freizeit](#)

5. Mehr-Generationen-Haus

Treff-Punkt für alle:

Kinder, Jugendliche, Familien, Mütter, Senioren

Was?

- Theater-Spielen
- Hilfs-Angebote
- Unterstützung im Alltag
- gegenseitige Hilfe
- Bildung
- Vermietung von Räumen an Gruppen
- Café mit günstigen Preisen und ohne Verzehr-Zwang = Du musst nichts kaufen.

Frag:

Mehr-Generationen-Haus

[Ostengasse 29](#)

93047 Regensburg

Website: [Stadt Regensburg - MGH](#)

6. Mini-Regensburg

Du bist zwischen **8 und 14 Jahre alt?**

Du wohnst in der Stadt oder im Landkreis Regensburg?

Dann verbringe den Sommer in der Kinder-Spiel-Stadt Mini-Regensburg:

[Mini-Regensburg 2025 - Mini Regensburg 2025](#)

Es gibt viele Spiel-Stationen, zum Beispiel:

- Kino
- Schreinerei
- Museum
- Uni
- Kauf-Haus
- Näh-Werkstatt
- Radio Mini-Regensburg

Frag:

Amt für kommunale Jugend-Arbeit

Rosemarie Wöhrl

[Domplatz 3](#)

93047 Regensburg

Telefon: [0941 507-1551](#)

Email: Woehrl.Rosemarie@Regensburg.de

Website: [Stadt Regensburg - Direktorium 2 - Kommunale Jugendarbeit](#)

7. Spiel-Platz

Die Spiel-Plätze sind für Kinder und Jugendliche ab **6 Jahren**.

Auf dem Spiel-Platz kannst Du Volley-Ball, Basket-Ball oder Fuß-Ball spielen.

Für die kleinen Kinder gibt es Sand-Kästen, Spiele mit Wasser ...

Du kannst spielen von 9.00 Uhr bis es dunkel wird, längstens bis 20:00 Uhr

Im Internet einen Spiel-Platz suchen:

[Stadt Regensburg - Sportstätten und Freizeitanlagen - Regensburger Spielplätze](#)

8. Jugend-Freizeit-Stätten

In Regensburg gibt es **zwei** Jugend-Frei-Zeit-Stätten.

Dort kannst Du mit einer Gruppe übernachten, selber kochen und auch baden.

Vorrangig für Träger der Jugend-Hilfe, der Jugend-Arbeit und der Jugend-Bildung, aber auch privat.

Jugend-Frei-Zeit-Stätte Haslbach

Du findest weitere Infos im Internet hier:

[Stadt Regensburg - Jugendfreizeitstätten - Haslbach](#)

Jugend-Frei-Zeit-Stätte Schwalbennest

Du findest weitere Infos im Internet hier:

[Stadt Regensburg - Jugendfreizeitstätten - Schwalbennest](#)

Frag:

Amt für kommunale Jugend-Arbeit

Margit Lungauer

[Domplatz 3](#)

93047 Regensburg

Telefon: [0941 507-1552](tel:09415071552)

Email: Lungauer.Margit@Regensburg.de

Weitere Infos zu Jugend-Freizeitstätten findest du im Internet hier:

[Stadt Regensburg - Ferien und Freizeit - Jugendfreizeitstätten](#)

⇒ **Hier findest Du weitere Veranstalter von Ferien-Aktionen!**

[Stadt Regensburg - Ferien und Freizeit - Weitere Veranstalter von Ferienaktionen](#)

Schlagworte: Jugendzentrum, Freizeit, Freizeitangebote, Ferienangebote, Spielen, Sport, Unterhaltung

Angebote für Frauen

Frauen-Integration durch Sport mit Spaß

Du kannst als Frau bei dem Projekt FIT Regensburg sofort mitmachen.

Das sind günstige Sport-Angebote (für Frauen mit und ohne Migrations-Hintergrund):

[Stadt Regensburg - Sport- und Freizeitangebote - Sport für Frauen](#)

Du kannst Zumba, Frauen-Fitness, Body-Forming oder Progressive Muskel-Entspannung machen.
Du kannst kostenlos Fahrrad fahren.

Manchmal sind die Angebote mit Kinder-Betreuung.

Manchmal gibt es auch eine Spiel-Ecke für Kinder.

Hier kannst Du Dich informieren:

Landrats-Amt – Gesundheits-Amt

Gerlinde Axmann

Telefon: [0941 4009761](tel:09414009761)

Email: sozialdienst@lra-regensburg.de

Angebote für Frauen bei CampusAsyl e.V.

Geflüchtete Frauen können bei CampusAsyl an vielen verschiedenen Projekten teilnehmen. Es gibt auch Projekte nur für Frauen.

Alle Projekte bei CampusAsyl sind kostenlos.

Zum Beispiel: Sprach-Kurse mit Kinder-Betreuung, Fahrrad-Kurse, Sport-Kurse, Computer-Kurse, MotherSchools oder Treffen für Frauen „Lass uns reden!“.

Die Projekte findest du hier:

[Frauenförderung | CampusAsyl e.V.](#)

Möchtest du mitmachen?

Du kannst eine Email schreiben an: info@campus-asyl.de

Oder du kannst eine WhatsApp-Nachricht schreiben an: [017695286077](https://www.whatsapp.com/business/profile/017695286077)

Angebot für Frauen und Mädchen mit Migrationshintergrund von IN VIA Regensburg e.V.

Bei IN VIA kannst du dich mit anderen Frauen treffen, austauschen, gemeinsame Ausflüge machen.

Du kannst auch an einem Integrations-Projekt „Leben in Bayern“ teilnehmen und mehr über Bayern lernen.

Das Programm findest du hier:

[Mädchen und Frauen - IN VIA Regensburg e.V.](#)

FrauenGesundheitsZentrum

Das Frauen-Gesundheits-Zentrum bietet zwei Mal im Jahr ein Programm zur seelischen und körperlichen Gesundheit von Frauen und Mädchen an. Es gibt Kurse, Vorträge und vieles mehr. Das Programm findest du hier

[Start | FrauenGesundheitsZentrum e.V.](#)

⇒ **Hier findest Du viele weitere Angebote und Beratungs-Stellen für Frauen in Regensburg!**

[Stadt Regensburg - Frauen u. Männer - Aktuelles aus dem Büro für Chancengleichheit](#)

Schlagnworte: Frauen, Beratung, Hilfe, Austausch, Kurse, Angebote, Treffpunkt, Sport

Angebote für Senioren

In Regensburg gibt es viele Angebote für Senioren. Dort bekommst Du Beratung, Hilfe und Unterstützung Eine Sammlung findest Du hier.

[Stadt Regensburg - Leben - Senioren](#)

Kontakt:

[Seniorenamt](#)

[Johann-Hösl-Straße 11](#)

93053 Regensburg

Telefon: [0941 507-1542](#)

Sport und Freizeit

Es gibt viele Sport- und Freizeit-Angebote für Senioren. Du kannst wandern gehen, Yoga machen, tanzen und vieles mehr!

Für mehr Infos klicke hier:

[Stadt Regensburg - Aktiv im Alter - Freizeit und Bewegung](#)

Kultur

Du kannst auch Theater spielen (keine Erfahrung nötig). Oder Musik machen. Und vieles mehr. Hier findest Du mehr Infos.

[Stadt Regensburg - Aktiv im Alter - Kultur](#)

Bildung

Du sprichst mehrere Sprachen? Triff Dich mit anderen und spreche in diesen Sprachen! Du kannst auch einen Computerkurs machen. Interessierst Du Dich für Philosophie, Literatur oder Kunst? Klicke hier für mehr Informationen:

[Stadt Regensburg - Aktiv im Alter - Bildung](#)

Manche Angebote sind gratis. Manche kosten Geld. Informiere Dich vorher beim Seniorenamt.

Schlagworte: Senioren, Alter, Computer, Freizeit, Sport, Hilfe, Kurse, Veranstaltungen

Gesundheit

Gesundheits-System in Deutschland

Allgemeine Infos

Im Internet gibt es viele viele Infos zu Gesundheit in Deutschland. Viele davon gibt es in mehreren Sprachen.

Wie funktioniert die Versorgung? Was mache ich, wenn ich krank bin? Welche Hilfe kann ich bekommen?

[Ratgeber Gesundheit für Asylsuchende](#)

Gesundheit für alle: [Gesundheit für alle](#)

Wegweiser in vielen Sprachen.

Besuch bei der Frauenärztin (Film in verschiedenen Sprachen):

[Gut zu Wissen Film | Besuch bei der Frauenärztin](#)

Vokabeln im Bereich Gesundheit

- [Take Care Projekt](#)
- Bild-Wörter-Buch: [Das Bildwörterbuch für Geflüchtete | Apotheken Umschau](#)

Weitere Infos in vielen Sprachen

[Mehrsprachige Gesundheitsinformationen](#)

Schlagworte: Arzt, Facharzt, Impfungen, Gesundheit, Krankheit, Apotheken, Medizin

Krankenversicherung

- Du **musst** eine Kranken-Versicherung haben.
- Viele sind bei einer gesetzlichen Kranken-Kasse.
- Du musst **jeden Monat** für die Kranken-Kasse zahlen.

Kinder müssen **nicht** zahlen.

Du bist krank:

-> Die Kranken-Kasse zahlt den Arzt (Doktor), die Medikamente, die Klinik.

-> Du musst meistens dazuzahlen.

- Du darfst die Kranken-Kasse selbst wählen.
- Du darfst die Kranken-Kasse wechseln.

Informiere Dich genau!

Fragen? Frag Deinen Berater bei der Migrations-Beratung.

Krankenversicherung für Asylbewerber

Dein Asyl-Antrag wird anerkannt ODER Du bist schon mehr als 18 Monate in Deutschland?

-> Du kannst eine Karte für die Kranken-Versicherung bekommen (elektronische Gesundheits-Karte).

-> Du brauchst dazu keinen Antrag beim Sozial-Amt stellen. Das Sozial-Amt prüft automatisch.

-> Du bekommst einen Brief vom Sozial-Amt.

Im Brief **steht**: Du bekommst eine Karte.

Du kannst eine Kranken-Kasse aussuchen.
Du hast die Karte. Mit der Karte gehst Du direkt zum Arzt.
Du musst nicht mehr zum Sozial-Amt gehen.

Schlagworte: gesetzliche Krankenversicherung, GKV, Versichertenkarte, Krankenkasse, Kosten für Behandlung, Kosten für Medikamente, Versicherung, Versicherungskarte, Chipkarte

Ärzte

Arzt (Doktor)

Du darfst den Doktor (Arzt) selbst wählen.

Die Ärzte (Doktoren) haben eine Schweige-Pflicht:
Du kannst mit dem Arzt über alles sprechen. Der Arzt sagt es keinem weiter.

Nimm zum Doktor mit:

- Versicherten-Karte
- Deine Medikamente
- Blatt mit Deinen Fragen
- vielleicht einen Dolmetscher

Wenn Du Medikamente brauchst, bekommst Du ein **Rezept**.

Termin: Du rufst beim Doktor an. Bitte um einen Termin: „Ich bin krank! Kann ich zu Ihnen kommen?“ Ohne Termin musst Du oft lange warten.

⇒ Im Internet kannst Du Ärzte in Regensburg finden. Du findest hier auch verschiedene Sprachen, die bei den Ärzten gesprochen werden:

[116117.de - Arzt- und Psychotherapeutensuche](https://www.116117.de)

Ärzte haben normal von Montag bis Freitag geöffnet.
Die Öffnungs-Zeiten sind je nach Arzt unterschiedlich. Meistens haben sie Mittwoch am Nachmittag geschlossen.

Allgemein-Arzt und Kinder-Arzt

Wenn Du krank bist, gehst Du zuerst zum Allgemein-Arzt. Oft heißt er auch **Haus-Arzt**.
Kinder sollten zu einem Kinder-Arzt gehen.

Dieser Arzt ist der erste Ansprech-Partner bei allen Krankheiten. Er untersucht Dich und entscheidet über die weitere Behandlung.

Wenn eine Behandlung durch einen Fach-Arzt notwendig ist, wird er Dich dorthin schicken. Er

gibt Dir eine **Überweisung**.

Fach-Arzt / Spezialist

Fach-Ärzte sind auf ein medizinisches Fach spezialisiert. Sie übernehmen nach der Überweisung durch den Allgemein-Arzt die weitere Behandlung. Zum Beispiel: Frauen-Arzt, Lungen-Fach-Arzt oder Hals-Nasen-Ohren-Arzt, Urologe, Orthopäde ...

Bereitschafts-Dienst

Wenn Du nachts oder am Wochenende einen Arzt brauchst und es ist kein Notfall, kannst Du hier anrufen:

1.Ärztlicher Bereitschaftsdienst

nur am Abend und am Wochenende

Telefon: 116 117

2.Ärztliche Bereitschaftspraxis Regensburg

im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder

[Prüfeninger Straße 86](#)

Mittwoch und Freitag von 16.00 bis 20.00 Uhr

Samstag, Sonn- und Feiertage jeweils in der Zeit von 8.00 bis 21.00 Uhr

3.Zahnärztlicher Notdienst

nur am Abend und am Wochenende

Telefon: [0941 5 98 79 23](#)

Samstag, Sonntag und Feiertags von 10.00 bis 12.00 Uhr und von 18.00 bis 19.00 Uhr

4.Zahnärztlicher Notfalldienst im Universitätsklinikum

Telefon: [0941 94 40](#)

Du kannst immer anrufen (24 Stunden am Tag). Er ist für Notfälle wie akute Schmerzen, Schwellungen, Eiterungen, Nachblutungen und Unfälle vorgesehen.

Schlagworte: Arzt, Facharzt, Praxis, Arztpraxis, Überweisung, Überweisungsschein, ärztliche Behandlung, Zahnarzt, Allgemeinarzt, Hausarzt, Kinderarzt, Bereitschaftsdienst der KV

Krankenhaus

Krankenhaus

Ein Krankenhaus (= Klinik oder Klinikum) ist ein Haus, in dem kranke Menschen geheilt werden.

- In einem Krankenhaus arbeiten sehr viele Ärzte und Pflegekräfte.
- In ein Krankenhaus kommt man nur, wenn man sehr krank ist oder schwer verletzt ist.
- In ein Krankenhaus gehst Du, wenn ein Notfall eintritt.

Was ein Notfall ist erfährst Du auf der Seite „**Notfall**“.

In der Klinik kannst Du den Arzt nicht wählen.
Der Arzt kann eine Frau oder ein Mann sein.
Du liegst mit anderen Personen im Zimmer.

Du musst für jeden Tag in der Klinik ein bisschen Geld bezahlen.
Die Kranken-Kasse bezahlt den Rest.

Krankenhäuser in Regensburg:

Caritas Krankenhaus St. Josef
Landshuter Str. 65
93053 Regensburg
Internet: <https://csj.de/medizin-und-pflege/kliniken>

Krankenhaus Barmherzige Brüder
Prüfeninger Str. 86
93049 Regensburg
Internet: <https://www.barmherzige-regensburg.de/>

Universitätsklinikum Regensburg
Franz-Josef-Strauß-Allee 11
93053 Regensburg
Internet: <https://www.ukr.de/>

KUNO Klinik St. Hedwig
Steinmetzstraße 1-3,
93049 Regensburg
Internet: <https://www.barmherzige-hedwig.de/>

Regensburger Kinderzentrum St. Martin
Wieshuberstr. 4,
93059 Regensburg
Internet: <https://www.kinderzentrum-regensburg.de/>

Krank als Asylbewerber

Du bist krank

I. Wohnst du im AnKER Zentrum (Bajuwarenstraße 1a, Zeißstraße 1 oder 9)?

Hier bekommst du Hilfe wenn du ein Arzt brauchst.

1. Ärztlicher Bereich

Gehe in den **ärztlichen Bereich des AnKER-Zentrums**. Dort hilft dir ein Arzt (= Doktor) oder eine Ärztin von Refumed oder ein anderer Arzt.

- Wenn du einen Fach-Arzt brauchst, bekommst du hier einen Überweisungs-Schein.

- Wenn du einen Zahn-Arzt brauchst, bekommst du einen Zahn-Behandlungs-Schein vom Sozial-Amt.
-> Gehe dann in das Büro vom **Sozial-Amt** in der **Bajuwarenstraße 1a**

Informationen zu Refumed findest du unter folgendem Link:

[Herzlich Willkommen - Welcome - refumed's Webseite!](#)

II. Wohnst in einer Gemeinschafts-Unterkunft (GU) oder eigenen Wohnung?

Du willst zum Haus-Arzt, Kinder-Arzt, Frauen-Arzt, Augen-Arzt oder Zahn-Arzt gehen?
⇒ Du brauchst einen **Kranken-Behandlungs-Schein (= Papier für den Arzt)**.

Der Kranken-Behandlungs-Schein gilt für ein Quartal (= drei Monate):

1. Quartal: Januar, Februar, März
2. Quartal: April, Mai, Juni
3. Quartal: Juli, August, September
4. Quartal: Oktober, November, Dezember

Zum Beispiel:

Du kannst mit dem Kranken-Behandlungs-Schein im 1. Quartal in den Monaten Januar, Februar und März zum Arzt gehen.

Für April, Mai und Juni (2. Quartal) brauchst Du einen **neuen** Kranken-Behandlungs-Schein.

Wie bekomme ich den Kranken-Behandlungs-Schein?

Du gehst zum [Sozial-Amt](#).

Du brauchst **keinen** Termin im Sozial-Amt.

Du holst den Kranken-Behandlungs-Schein im Sozial-Amt.

Weitere Infos zum Sozial-Amt findest du hier:

[Stadt Regensburg - Direktorium 2 - Sozialamt](#)

Mit dem **Kranken-Behandlungs-Schein** gehst Du zum Haus-Arzt, Kinder-Arzt, Frauen-Arzt, Augen-Arzt oder Zahn-Arzt.

Wenn du zum Facharzt musst

- Der Arzt sagt: Du brauchst einen Facharzt (zum Beispiel Orthopäde)
- Der Arzt gibt dir eine **Überweisung (=Papier für den Facharzt)**
- Du machst einen Termin beim Facharzt
- **Wichtig:** Nimm deine Überweisung mit zum Termin!

Wenn du ins Krankenhaus musst:

- Der Arzt sagt: Du musst ins Kranken-Haus (= Klinik)

- Der Arzt gibt Dir eine **Einweisung (= Papier für das Kranken-Haus)**.
⇒ Du musst mit der Einweisung zum Sozial-Amt gehen.

Das Sozial-Amt prüft:

1. Darfst Du ins Kranken-Haus gehen?
2. Das Sozial-Amt sagt dir: **ja** -> du darfst ins Krankenhaus; **nein**-> du darfst **nicht** ins Krankenhaus

Schau dir der Artikel "**Gesundheit**" an

Hier sind viele Informationen zu Gesundheit und Krankheit:

- => Gesundheits-System in Deutschland
- => Schwangerschaft und Geburt
- => Verhütung und Familienplanung
- => Kinder-Gesundheit
- => Trauma und psychische Gesundheit
- => Behinderung
- => Hospiz und Palliativ Versorgung
- => Beratungs-Stellen zu Gesundheit
- => Notfall

Was kann ich beim Arzt behandeln lassen? Was bezahlt das Sozial-Amt?

Das Sozial-Amt gibt Dir einen Kranken-Behandlungs-Schein **oder** eine Einweisung ins Kranken-Haus **nur**:

wenn es unbedingt nötig ist.

Bei akuten Erkrankungen und akuten Schmerzen.

wenn Du übliche Impfungen und medizinische Vorsorge-Untersuchungen brauchst.

wenn Du schwanger bist: Du bekommst alle notwendigen Leistungen.

mehr Information findest du bei " Schwangerschaft und Geburt"

[Schwangerschaft und Geburt - Stadt Regensburg | Integreat](#)

Bei der Geburt: Du und das Kind bekommen alle notwendigen Leistungen.

mehr Information findest du hier [Kindergesundheit](#):

[Kinder-Gesundheit \(Krankenversicherung, Kinderarzt\) - Stadt Regensburg | Integreat](#)

Was mache ich im Notfall (= unerwartete Situation, in der man schnell Hilfe von einem Arzt braucht)

1. Du gehst **direkt** zu einem Arzt oder ins Kranken-Haus.
2. Du gehst **ohne** Einweisung oder Kranken-Behandlungs-Schein.
3. Im Notfall spricht der Arzt oder das Krankenhaus direkt mit dem Sozial-Amt.

WICHTIG:

NUR im Notfall gehst Du **ohne** Einweisung oder Kranken-Behandlungs-Schein zum Arzt.

Hier sind Telefon-Nummern und Regeln für den Notfall. - >

<https://integreat.app/regensburg/de/notfall/>

Wann kann ich eine Karte für die Kranken-Versicherung bekommen?

- Dein **Asyl-Antrag** ist **anerkannt**.
- Du bist schon **mehr als 18 Monate in Deutschland**.

Dann kannst du eine Karte für die Kranken-Versicherung bekommen (= elektronische Gesundheits-Karte):

- Du musst dazu **keinen** Antrag beim Sozial-Amt stellen.
- Das Sozial-Amt prüft automatisch.
- Du bekommst einen Brief vom Sozial-Amt.
Im Brief steht: Du bekommst eine Karte.
- Du hast die Karte und kannst direkt zum Arzt gehen. Du **musst nicht mehr zum Sozial-Amt gehen**.

Schau bei "Asyl"

=> "Nach der Anerkennung als Flüchtling"

=> "**Du brauchst eine Kranken-Versicherung**"

Wo ist das Sozial-Amt?

[Amt für Soziales](#)

[Bajuwarenstraße 1A](#)

93053 Regensburg

Telefon: 0941 507-1502

E-Mail: sozialamt-asyl@regensburg.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 08:00-11:30 Uhr

Schlagworte: Krankenbehandlungsschein, Behandlungsschein, Überweisung, Überweisungsschein, Facharzt, Krankenhaus, notwendige Behandlung, Schmerzbehandlung, Gesundheitskarte, Krankenversicherung

Schwangerschaft und Geburt

Schwangerschaft

Du bekommst ein Baby?

Du bist schwanger?

Mache einen Schwangerschafts-Test!

Du kaufst einen Schwangerschafts-Test in einer Apotheke:

[Apotheken in Regensburg | aponet.de](#)

oder einer Drogerie:

[Drogerien Regensburg \(Gelbe Seiten\)](#)

Gehe zum Frauen-Arzt (Gynäkologe):
Der Frauen-Arzt sorgt für Dich und Dein Kind.

Hier kannst Du Frauen-Ärzte in Regensburg suchen:

116117.de - Arzt- und Psychotherapeutensuche

Du bekommst einen Mutter-Pass:
Im Mutter-Pass stehen die Ergebnisse der Untersuchungen.

Der Mutter-Pass ist wichtig!

Du musst den Mutter-Pass immer zum Frauen-Arzt mitnehmen.
Der Mutter-Pass ist kein Ausweis.

Gehe regelmäßig zur Untersuchung!

Kranken-Kasse

Die **Kranken-Kasse zahlt die Untersuchungen** in der Schwangerschaft.

Gehe regelmäßig zur Untersuchung!

Du hast Fragen?

Frag Deinen Frauen-Arzt.

Er hilft Dir.

⇒ **Es gibt auch viele Informationen im Internet in vielen Sprachen. Schau dazu bei "Krankenversicherung" hier in der App.**

Die Kranken-Kasse zahlt auch Beratung von einer Hebamme.

Die Hebamme kann zu Dir nach Hause kommen.

- Hast du Fragen zur Schwangerschaft?
- Die Hebamme hilft dir.
- Vor der Geburt und nach der Geburt des Babys.

Wie kann die Hebamme Dir helfen?

Du findest Informationen zur Arbeit von Hebammen hier:

⇒ [Informationen zur Arbeit von Hebammen](#)

Du brauchst dringend eine Hebamme, aber du findest keine Hebamme, die Zeit für dich und dein Baby hat? Hier gibt es Hilfe:

[Hebammenhilfe - Koordinierungsstelle der Stadt und des Landkreises Regensburg - Gesundheitsförderung & -hilfe | Landkreis Regensburg](#)

Du suchst noch mehr Beratung?

⇒ Schau bei "Wer kann mir helfen? Beratung zu Gesundheit und Krankheit".

- Hilfe-Telefon "Schwanger und viele Fragen": [0800 4040020](tel:08004040020)
- Informationen zu Schwangerschaft und Geburt in vielen Sprachen:

[Familienplanung und Schwangerschaft | Zanzu](#)

Geburt

Das Baby kommt auf die Welt:

Klinik/Kranken-Haus

In Regensburg gibt es zwei spezielle Geburts-Kliniken:

Krankenhaus: [Klinik St. Hedwig](#)Unser Haus - Klinik St. Hedwig

Krankenhaus: [Caritaskrankenhaus St. Josef](#)

[Schwangerschaft und Geburt](#)

Zuhause

Du kannst Dein Kind auch zu Hause bekommen.

⇒ Frag Deinen Frauen-Arzt.

Geburts-Urkunde

Was ist die Geburts-Urkunde?

Die Geburts-Urkunde ist ein **wichtiges Dokument**.

Du musst die Geburts-Urkunde behalten.

Die Geburts-Urkunde sagt:

- Wie heißt das Kind?
- Wo ist das Kind geboren?
- Wann ist das Kind geboren?
- Wer ist die Mutter?
- Wer ist der Vater?

Wie bekomme ich die Geburts-Urkunde?

Nach der Geburt musst Du ein Form-Blatt (Formular) ausfüllen.

Das Form-Blatt heißt: Geburts-Anzeige.

Die Geburts-Anzeige füllst Du im Kranken-Haus oder Geburts-Haus aus.

In der Geburts-Anzeige steht:

- Vor-Name des Kindes
- Nach-Name des Kindes
- Viele weitere Informationen über das Kind und die Eltern

Wichtig:

Mutter und Vater müssen die Geburts-Anzeige unterschreiben.

Die Geburts-Urkunde kostet **10€**.

Welche Dokumente muss Ich mitnehmen?

- Pass
oder Aufenthalts-Erlaubnis
oder Fiktions-Bescheinigung

oder Duldung

- Geburts-Urkunde von Mutter
- Geburts-Urkunde von Vater
- Deutsche Übersetzung der Geburts-Urkunde von Mutter und Vater
Wenn Du verheiratet bist:
- Heirats-Urkunde
- Deutsche Übersetzung der Heirats-Urkunde

Ich habe keine Hochzeits-Urkunde oder Geburts-Urkunde!

Du hast nicht alle Dokumente?

Das Kranken-Haus gibt Dir **KEINE** Geburts-Urkunde.

Du musst zum Standes-Amt gehen.

Ruf an und mache einen Termin im Standes-Amt:

Stadt Regensburg - Standes-Amts-Wesen

[D.-Martin-Luther-Straße 3](#)

93047 Regensburg

Telefon: [0941 507-1347](tel:09415071347)

Email: Standesamt_geburt@regensburg.de

Internet:

[Stadt Regensburg - Abteilung Standesamtswesen und Versicherungsamt - Sachgebiet Standesamtswesen](#)

⇒ **Schau hier für weitere Informationen:**

[So registrieren Sie Ihr neugeborenes Kind](#)

Beratung

⇒ **Angebote der Schwangeren-Beratung in Regensburg findest Du bei "Wer kann mir helfen? Beratung zu Gesundheit und Krankheit".**

Schlagworte: Frauenarzt, Schwangerschaftstest, Mutterpass, Schwangerschaftsvorsorge, Vorsorgeuntersuchungen, Hebamme, Geburtsvorbereitung, Geburt, Entbindung, Geburtsurkunde

Verhütung und Familienplanung**Familienplanung/Verhütung**

Wenn Du

- nicht schwanger werden willst
- Dich vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützen willst

musst du beim Sex ein Verhütungs-Mittel benutzen. Zum Beispiel Kondome.

Es gibt viele verschiedene Verhütungs-Mittel. Manche kosten mehr Geld als andere. Die Verhütungs-Mittel funktionieren unterschiedlich. Informiere dich! Wenn du nicht sicher bist, welches Verhütungs-Mittel gut für dich ist, frage einen Arzt.

Hier findest du Informationen zu Verhütung in vielen Sprachen:

[Verhütung | Zanzu](#)

ACHTUNG:

Nur Kondome können Dich vor AIDS und anderen Krankheiten schützen!
Kein Verhütungs-Mittel ist zu 100 Prozent sicher!

Kosten für Verhütung

Du bist unter 23?

Die Kranken-Kasse zahlt einen Großteil. Du musst nur einen kleinen Teil selbst bezahlen.

Ab 23 Jahren musst du für die Verhütung zahlen.

Wenn du wenig Geld hast, kann die Stadt Regensburg die Kosten für Verhütung übernehmen. Du musst einen Antrag beim Sozial-Amt stellen.

Hier findest du Informationen:

[Flyer Kostenübernahme für Verhütungsmittel](#)

Schlagworte: Verhütungsmittel, Kontrazeption, Kondome, Pille, Anti-Baby-Pille, sexuell übertragbare Krankheiten, STI, Schwangerschaft verhindern, safer sex

Schwangerschaftskonflikt und Abtreibung

Du bist ungewollt schwanger? Du hast einen positiven Test auf Schwangerschaft?

Du willst momentan kein Kind?

Weil du sehr jung bist.

Weil du kein Geld hast.

Weil du keine Unterstützung hast.

Weil du keine Mama sein willst.

Dann kannst du eine Abtreibung haben. (= Schwangerschaft abbrechen)

In Deutschland ist es **okay**, ein Kind **nicht** zu wollen. Jede Frau darf selbst entscheiden. Will ich Mama sein oder nicht. In Deutschland darfst du eine Schwangerschaft abbrechen.

Es ist erlaubt. Aber nur wenn:

- es vor der 12. Woche ist

- nach der 12. Woche nur bei großer Gefahr für Dich oder Dein Baby (z. B. Krankheit, Behinderung)

Was musst Du jetzt tun?

- Frauen-Arzt anrufen --> Termin machen

"Ich bin schwanger, ich brauche eine Untersuchung"

- zu einer Beratungsstelle gehen --> Termin machen

"Ich brauche eine Beratung zu meiner Schwangerschaft"

Die Beratung ist **verpflichtend**. Die Beratung ist **kostenlos**. Die Angestellten dort wollen dir helfen. Sie haben eine Schweigepflicht. Sie dürfen niemandem davon erzählen. Du kannst ihnen vertrauen.

- nach der Beratung --> mindestens 3 Tage nachdenken: Will ich das Kind? Will ich das Kind nicht?

- Termin für eine Abtreibung ausmachen oder das Baby behalten

Wenn dein Deutsch noch nicht so gut ist, kann der Arzt oder die Beratung eine Dolmetscherin für Dich buchen.

Hier bekommst du Hilfe und Infos:

- pro familia Regensburg

[An der Schergenbreite 1](#)

93059 Regensburg

Telefon: [\(0941\) 70 44 55](tel:0941704455)

E-Mail:

regensburg@profamilia.de

Website:

www.profamilia.de/regensburg

- DONUM VITAE in Bayern e. V.

[Maximilianstraße 13](#)

93047 Regensburg

Telefon: [\(0941\) 595 64 90](tel:09415956490)

Website:

[Regensburg - donum vitae](#)

[Gesundheitsamt Regensburg Schwangerschaftskonfliktberatung](#)

[Altmühlstraße 3](#)

93059 Regensburg

Telefon: [\(0941\) 4009 764](#)

Website:

[Schwangerschaftskonfliktberatung - Abteilungen und Sachgebiete | Landkreis Regensburg](#)

Schlagwörter: Schwangerschaft, ungewollte Schwangerschaft, Schwangerschaftskonflikt, Abtreibung, Schwangerschaftsberatung, Hilfe bei Schwangerschaft, Beratungsstellen

Kinder-Gesundheit (Krankenversicherung, Kinderarzt)

Kranken-Versicherung für Kinder

Die Kranken-Versicherung für Dein Kind kostet normalerweise **kein** Geld.

Dein Kind ist „familien-versichert“, das bedeutet, dass es mit dir zusammen versichert ist.

Dein Kind bekommt eine Versicherten-Karte.

Du musst die Versicherten-Karte für Dein Kind zum Arzt mitnehmen.

Du musst für Dein Kind beim Arzt **kein** Geld zahlen.

Kinder-Arzt

Für Kinder gibt es spezielle Ärzte: Kinder-Ärzte (Ärzte für Pädiatrie).

Sie kennen sich mit Kinder-Gesundheit aus.

Suche einen Kinder-Arzt für Dein Kind aus.

⇒ **Hier findest Du Kinder-Ärzte in Regensburg:**

[kinderarzt regensburg - Google Suche](#)

U-Untersuchungen (=Kinder-Vorsorge-Untersuchungen)

Du musst mit Deinem Kind regelmäßig zum Arzt gehen.

Die U-Untersuchung ist gut für die Gesundheit von Deinem Kind.

Die Kranken-Kasse zahlt die U-Untersuchungen.

Du bekommst ein Untersuchungs-Heft (gelb) -> Das Gelbe Heft

Informationen zum "Gelben Heft" findest du hier:

[Das Gelbe Heft | kindergesundheit-info.de](#)

Nimm das Untersuchungs-Heft zu den Untersuchungen mit!

Was sind die U-Untersuchungen?

Für die U-Untersuchung musst du für Dein Kind einen Termin beim Arzt machen.

Der Arzt untersucht:

- Beweglichkeit
- Geschicklichkeit
- Sprechen und Verstehen
- soziales Verhalten

Er berät zu verschiedenen Themen:

- Impfungen
- Unfall-Verhütung
- Zahn-Gesundheit
- Ernährung
- andere Probleme und Sorgen, die Du über die Entwicklung Deines Kindes hast

Wichtig: die Untersuchung muss zu einem bestimmten Zeit-Punkt gemacht werden!

⇒ **Hier kannst Du sehen, wann Dein Kind zur Untersuchung muss:**

[Terminrechner für die U1-U9-Untersuchungen | kindergesundheit-info.de](https://www.kindergesundheit-info.de/terminrechner)

Die U-Untersuchungen sind Früh-Erkennungs-Untersuchungen.

Das heißt: wenn Dein Kind krank ist kann die Krankheit **früh** festgestellt und behandelt werden.

Der Arzt schaut nach, ob sich Dein Kind richtig entwickelt (zum Beispiel: Wie gut kann es sprechen?)

Dein Kind kann unterstützt und gefördert werden.

Impfen

Der Kinder-Arzt kann Dein Kind impfen.

(Impfung = Schutz vor einer Krankheit)

Frag den Kinder-Arzt.

Die Kranken-Kasse bezahlt die Impfung für Kinder.

⇒ **Empfohlene Impfungen für Kinder:**

[RKI - Infektionskrankheiten](#)

Mein Kind ist traumatisiert, was kann ich tun?

⇒ **Hier findest Du wichtige Informationen für Eltern:**

[Patient*innen – BPTK](#)

Es gibt die Sprachen Deutsch, Englisch, Arabisch, Farsi, Kurdisch

Schlagworte: Familienversicherung, Vorsorge, Vorsorgeuntersuchungen, gelbes Untersuchungsheft, U-Heft, Kinderarzt, U1, U2, U3, U4, U5, U6, U7, U7a, U8, U9, kindliche Entwicklung, Kindergesundheit

Trauma und psychische Gesundheit

Was können Anzeichen einer psychischen Erkrankung sein?

- Dir geht es nicht gut.
- Du hast Sorgen.
- Schlechte Erinnerungen oder Gedanken.
- Du hast Heim-Weh.
- Du kannst nicht schlafen.
- Deine Konzentration ist schlecht.
- Du hast oft Angst.
- Du isst sehr viel oder sehr wenig.
- Du bist immer müde.

Psychische Krankheiten sind Depressionen, Angst-Störungen, Sucht-Krankheiten oder Traumata. Für psychische Krankheiten gibt es spezielle Ärzte (Doktoren).

Es gibt Hilfe!

Ein **Arzt** kann helfen. Oder ein **Therapeut**. Du kannst auch selbst etwas tun.

Du kannst auch zu Deiner Migrations-Beratung gehen. Manche Berater können Dir auch bei psychischen Problemen und Traumata helfen.

Informationen und Hilfe zu Trauma:

1. Refugee Trauma Help

Hier bekommst Du Informationen in vielen Sprachen. Du kannst Dir selbst helfen:

[Soforthilfe-Projekt für traumatisierte Flüchtlinge](#)

2. Online Psycho-Therapie auf Englisch, Deutsch, Arabisch:

[Home - Ilajnafsy](#)

3. Almhara - App für geflüchtete Menschen

Informationen und Übungen zu Schlafproblemen, Stress, depressiven Symptomen und mehr - auf Arabisch, Englisch und Farsi:

[ALMHARA - App für Geflüchtete - Zentrum ÜBERLEBEN](#)

3. Trauma-Bilderbuch in vielen Sprachen

Hilfe für traumatisierte Kinder. Was können Eltern machen?

Hier findest du das Bilderbuch im Internet:

[Bilderbuch - Little Trauma Help](#)

Schlagworte: psychische Erkrankungen, psychische Gesundheit, Therapie, Psychotherapie, Psychologe, Psychiater, Selbsthilfeangebote, Traumatherapie, Traumatisierung

TAFF – Therapeutische Angebote für Flüchtlinge

Für wen wir da sind:

Wir helfen geflüchteten Menschen, denen es psychisch und emotional nicht gut geht, zum Beispiel wegen Krieg, Gewalt, Flucht oder Verlust. Viele Menschen, die aus ihrem Heimatland fliehen mussten, haben schlimme Erfahrungen gemacht. Dies kann zu belastenden Reaktionen führen:

- starke Gefühle der Trauer, Wut oder Angst
- Schlafprobleme und Alpträume
- Nervosität und Stress
- Erinnerungen an ein schlimmes Erlebnis
- Körperliche Beschwerden wie Herzrasen, Schwitzen oder Kopfschmerzen

Was wir anbieten:

Wir hören zu, unterstützen und helfen, damit du besser mit Belastungen umgehen kannst. Unsere Angebote sind kostenlos und freiwillig. Wir bieten Einzelgespräche und unterschiedliche Gruppenangebote an. Wir arbeiten mit Dolmetscher*innen verschiedener Sprachen zusammen (zum Beispiel Arabisch, Farsi, Kurmandschi, Amharisch, Tigrinya...).

Das Team von TAFF ist für dich da:

TAFF - Therapeutische Angebote für Flüchtlinge

📍 [Burgweinting Straße 30, 93055 Regensburg](#)

✉️ [@taff.regensburg@johanniter.de](mailto:taff.regensburg@johanniter.de)

☎️ [+49 \(0\) 94130775737](tel:+49094130775737)

Wichtig: Terminvereinbarung ist notwendig!



Behinderung

Jeder Mensch soll am gesellschaftlichen Leben teilhaben können. Das gilt auch für behinderte Menschen. Es gibt dazu spezielle Beratung, Projekte, Hilfe und Betreuung.

Hier findest Du viele Infos und Kontakte dazu:

[Stadt Regensburg - Leben - Inklusion](#)

Schlagnvorte: Inklusion, Barrierefreiheit

Hospiz und Palliativ-Versorgung

Für schwerst kranke und sterbende Menschen gibt es in Regensburg verschiedene Hilfen. So kann die letzte Zeit so gut wie möglich verbracht werden.

Hier findest Du ein Video, das die Hospiz- und Palliativ-Versorgung in Deutschland erklärt. Es gibt das Video in vielen Sprachen:

[Videos Hospiz- / Palliativversorgung Deutschland in mehreren Sprachen](#)

In diesem Wegweiser findest Du Informationen und eine Übersicht über Angebote in vielen Sprachen:

[Home - Wegweiser Hospiz- und Palliativversorgung](#)

Kliniken

Unheilbar kranke Personen werden in den Kliniken von speziellen Teams betreut. Teilweise gibt es auch spezielle Stationen. Dort werden zum Beispiel Schmerzen gelindert.

Hospiz

Ein schwerst kranker Mensch kann in seiner letzten Zeit in ein Hospiz aufgenommen werden, wenn er nicht in die Klinik muss, aber auch nicht zuhause bleiben kann. Für Regensburg gibt es das Johannes-Hospiz in Pentling.

[Johannes-Hospiz](#)

[Hölkering 1, 93080 Pentling](#)

[Telefon](#)

Hospiz-Verein

Ehrenamtliche Begleiter können helfen. Sie sind speziell ausgebildet und besuchen die Kranken zu Hause. Das organisiert der Hospiz-Verein Regensburg:

[Hospiz-Verein Regensburg e.V.](#)

[Hölkering 1, 93080 Pentling](#)

[Telefon](#)

Spezialisierte Ambulante Palliativ-Versorgung (SAPV)

Haben Sterbende schwere und komplizierte Beschwerden, kann die SAPV den Arzt unterstützen. Eine Pflegekraft kümmert sich als Lotse zusammen mit den Ärzten um die Patienten zu Hause.

Zum Team gehören auch ein Seelsorger, eine Atemtherapeutin und eine Sozialarbeiterin. Die Krankenkasse bezahlt diese Leistung. Der Kontakt wird vom Hausarzt hergestellt.

[PALLIAMO gGmbH](#)
[Cranachweg 16, 93051 Regensburg](#)

Die Versorgung in Regensburg im Überblick gibt es hier:

https://www.palliamo.de/site/assets/files/1780/17_broschuere_netzwerk

Notfall

Notfall

Ein Notfall ist zum Beispiel eine Krankheit oder Verletzung.
Im Notfall brauchst Du sofort einen Arzt, wenn Du zum Beispiel

- sehr hohes Fieber hast.
- einen Knochen gebrochen hast.
- eine starke Blutung hast.
- nicht atmen kannst.
- etwas giftiges konsumiert hast.
- bewusstlos (=ohnmächtig) bist.

Im Notfall rufst Du um Hilfe (= Not-Ruf):

Telefon:

[112](#)

Der Not-Ruf kostet **kein Geld**.

Du kannst den Not-Ruf mit jedem Telefon anrufen.

Ein Krankenwagen kann schnell bei Dir sein.

Notruf - was musst Du machen?

Bleib ruhig!
Höre gut zu!
Beantworte Fragen!

Du musst sagen:

- **Wo** ist der Patient?
- **Was** ist passiert?
- **Wie** geht es dem Patient?

Wichtige Telefon-Nummern für Notfälle:

- Polizei, Feuer-Wehr, Rettungs-Wagen, Gift-Notruf
- Not-Dienst Arzt, Not-Dienst Apotheke
- Hilfe für Frauen und Kinder
- Psychische Hilfe
⇒ **Schau bei "Hilfe im Notfall"**

Polizei ->

Telefon:

[110](tel:110)

Wenn es für dich möglich ist, kannst Du auch immer in die Klinik gehen.

Die Klinik hat eine Not-Aufnahme.

Erste Hilfe

Du siehst einen Menschen in Not:
Hilf dem Menschen!
Du kannst Leben retten.

Du kannst einen Erste-Hilfe-Kurs machen.
Im Kurs lernst Du wie Du anderen im Notfall hilfst.

⇒ **Video 1:** was musst Du im Notfall tun?

[Erste-Hilfe](#)

⇒ **Video 2:** Erste-Hilfe im Notfall

[Erste Hilfe in 2 Minuten erklärt](#)

⇒ Hier findest Du Erste-Hilfe-Kurse in Regensburg!

[erste hilfe kurs regensburg - Google Suche](#)

Schlagworte: Rettungsdienst, Krankenwagen, Notfall, Lebensgefahr, Erste Hilfe, Notruf

Wer kann mir helfen? Beratung zu Gesundheit und Krankheit

Du hast ein Problem? Du brauchst jemanden zum Reden? Hat deine Familie ein Problem? Kennst du jemanden, der ein Problem hat?

Du bist nicht allein!

Beratung zur Schwangerschaft

Du bist schwanger? Du brauchst Hilfe oder hast Fragen? Diese Stellen können Dir helfen:

[DONUM VITAE in Bayern e.V.](#)

[pro familia Regensburg e.V.](#)

[Gesundheits-Amt Regensburg](#)

[Caritas Schwangerschafts-Beratung](#)

AIDS

Du hast AIDS? Du brauchst Hilfe oder hast Fragen zur Krankheit? Hier bekommst Du Hilfe:

[Aids-Beratungs-Stelle Oberpfalz](#)

[AIDS-Hilfe Regensburg e.V.](#)

[Gesundheits-Amt Regensburg](#)

Psychosoziale Beratung

Du hast psychische Probleme? Du hast soziale Probleme? Du brauchst einen Rat? Hier findest Du Hilfe:

[Diakonie Regensburg](#)

[Bayerische Gesellschaft für psychische Gesundheit e.V.](#)

[Gesundheits-Amt Regensburg](#)

[Krisen-Dienst Horizont](#)

[Telefon-Seelsorge Regensburg](#)

Sucht

Du bist süchtig? Diese Stellen können Dir helfen:

[Sucht-Beratung der Caritas](#)

[KISS - Selbsthilfe](#)

[Gesundheits-Amt Regensburg](#)

[Anonyme Alkoholiker](#)

[DrugStop](#)

[Sucht im Alter](#)

Ess-Störungen

Du hast Probleme beim Essen? Du kannst nicht mehr normal essen? Hier gibt es Hilfe:

Waagnis

Schlagworte: Schwangerschaft, Seelsorge, Sucht, Beratung

MiMi - Mit Migranten für Migranten (MiMi-Bayern)

Du lebst in Regensburg und kommst aus einem anderen Land? Du willst etwas über das Gesundheitssystem in Deutschland lernen? Du willst anderen Migrantinnen und Migranten helfen, sich im deutschen System zurecht zu finden?

Das Projekt MiMi-Bayern bietet:

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

Kontakt:

Amt für Integration und Migration

Maximilianstraße 26 | 93047 Regensburg

E-Mail

aim@regensburg.de

Telefon:

[09 41 507 37 74](tel:09415073774)

Weitere Infos im Internet:

[Stadt Regensburg - Abteilung Willkommenskultur und Integration - MiMi](#)

MiMi-Bayern ist ein Projekt des Ethno-Medizinischen Zentrums e.V. und wird vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention sowie von MSD SHARP & DOHME GMBH gefördert. Das Projekt gibt es in vielen Orten in Bayern. In Regensburg gibt es das Projekt seit 2015.

Schlagworte: Gesundheit, Ehrenamt, Krankheit

Migrantenmedizin Regensburg e.V.

Der Verein kümmert sich um die Gesundheit von Geflüchteten. Viele von uns studieren Medizin, Psychologie oder ein soziales Fach. Auch Personen aus dem medizinischen Bereich oder ehrenamtliche Dolmetscher können helfen.

Das machen wir:

Persönliche Hilfe im Einzelfall:

Wir helfen Dir bei der medizinischen Versorgung. Zum Beispiel, weil Du eine chronische Krankheit hast. Wir helfen Dir, mit Deiner Krankheit umzugehen. Wir vereinbaren Arzttermine oder suchen einen Dolmetscher.

Medizinische Beratungsstelle:

Offene Beratung zu medizinischen Fragen.

Wann?

An jedem Donnerstag von 16 bis 18 Uhr

Wo?

In der Gemeinschaftsunterkunft in der [Dieselstraße 3](#).

Wir können hier auch Termine beim Arzt machen und Dolmetscher finden.
Es gibt keine Sprechstunde in den Semesterferien.

Hier gibt es Infos:

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

oder

auf Instagram

[Migranten Medizin Regensburg e.V. \(@migrantenmedizin_rgb\) • Instagram-Fotos und -Videos](#)

Schreib uns eine E-Mail an info@migramed.org

Schlagworte: Migranten, Gesundheit, Gesundheitssystem, Ehrenamt, Hilfe, Informationen, Medizin, Beratung, Betreuung

Migrantenmedizin Regensburg e.V

Der Verein kümmert sich um die Gesundheit von Geflüchteten. Viele, die dort helfen, studieren Medizin, Psychologie oder ein soziales Fach. Auch Menschen aus dem medizinischen Bereich oder ehrenamtliche Dolmetscher können helfen.

Das macht der Verein:

Hilfe im Einzelfall:

- Der Verein unterstützt Dich bei medizinischen Problemen. Zum Beispiel, wenn Du chronische Krankheiten hast
- Sie zeigen Dir, wie du mit der Krankheit umgehen kannst
- Sie machen Arzttermine für Dich und suchen Dolmetscher

Medizinische Beratungsstelle:

- Du kannst Fragen zur Gesundheit stellen

 **Wann?** An jedem Donnerstag von 16 bis 18 Uhr

 **Wo?** In der Gemeinschaftsunterkunft in der Dieselstraße 3.

Wichtig: Es gibt keine Sprechstunde in den Semesterferien.

Hier gibt es Infos:

[Home | Migrantenmedizin Regensburg](#)

oder

Schreib uns eine E-Mail an info@migramed.org

Schlagworte: Migranten, Gesundheit, Gesundheitssystem, Ehrenamt, Hilfe, Informationen, Medizin, Beratung, Betreuung

KISS Regensburg

KISS Regensburg hilft dir, eine Gruppe zur Selbsthilfe zu finden.

Selbsthilfe (=lernen, sich selbst zu helfen)

Es gibt verschiedene Gruppen in Regensburg.

In der Selbsthilfe treffen sich Menschen mit ähnlichen Problemen und reden zusammen.

Zum Beispiel wenn du ein gesundheitliches Problem hast.

Diese Gruppe kann dir helfen, dass es dir besser geht.

Hier kannst du Kontakt aufnehmen:

KISS Regensburg

Landshuter Str. 19
93047 Regensburg

Telefon: [\(0941\) 599 388 610](tel:(0941)599388610)

E-Mail: kiss.regensburg@paritaet-bayern.de

Internet:

[KISS Regensburg: KISS Regensburg](#)

Hilfe im Notfall

Polizei, Feuerwehr, Rettungswagen, Giftnotruf

Polizei:

Telefon (Notruf):

[110](#)

Infos zur Polizei in leichter Sprache findest du hier:

[Die Bayerische Polizei - Leichte Sprache - Die Bayerische Polizei im Internet](#)

Feuer:

Telefon für Feuerwehr (Notruf):

[112](#)

Medizinischer Notfall, Unfall:

Telefon für Notarzt (Notruf):

[112](#)

Wenn du oder dein Kind etwas giftiges zu sich genommen haben, kannst du beim Gift-Notruf anrufen

(Beispiel: Ein Kleinkind hat Spülmittel getrunken).

Es gibt zwei Stellen wo du anrufen kannst. Sie werden dir helfen und sagen was du jetzt am besten machst.

Gift-Notruf Nürnberg

Telefon [0911 3982451](#)

Gift-Notruf München

Telefon [089 19240](#)

wichtige Regeln im Notfall:

Du rufst 112 an.

Sag die wichtigen Dinge:

Wo ist der Notfall/Unfall passiert?

Was ist geschehen?

Wie viele Verletzte gibt es?

Welche Art der Verletzung?

Warte auf Rück-Fragen der Rettungs-Leitstelle (das sind die Personen mit denen du gerade telefonierst)!

Ärztlicher Not-Dienst, Apotheken-Not-Dienst

Ärztlicher-Bereitschafts-Dienst

Es ist spät abends oder Sonntag oder Feiertag?
Dir geht es nicht gut.

Du brauchst einen Arzt?
Dein Arzt hat nicht offen?

Hier kannst Du anrufen:

[116 117](tel:116117)

Frage nach einem Bereitschafts-Arzt.

Aber nicht für Notfall!

Telefonnummer für Notfälle:

[112](tel:112)

Oder gehe ins Krankenhaus.

Ärztliche Bereitschaftspraxen findest Du hier:

116117.de - [Bereitschaftspraxen suchen](#)

Zahn-Arzt-Not-Dienst

Notfall mit Zahn?

Zum Beispiel Schmerzen, Blutung, Unfall?

Dein Zahn-Arzt hat nicht offen?

Wo ist der Not-Dienst? Schau hier:

[Zahnärztlicher Notdienst, Zahnarzt, Notfall, Zahnschmerzen, Zahnarztnotdienst - Auskunft Zahnärztlicher Notdienst](#)

Oder:

[Zahnärztlicher Notfalldienst im Universitätsklinikum Regensburg](#)

Apotheken-Not-Dienst

Es ist Nacht oder Sonntag oder Feiertag?

Dir geht es nicht gut. Du brauchst ein Medikament.

Dann such hier nach einer offenen Apotheke:

[Apotheken-Notdienst und -Nachtdienst suchen | aponet.de](#)

Es gibt immer Apotheken, die dann offen sind, wenn die meisten Apotheken schon geschlossen haben.

Sie heißen Notdienst-Apotheken.

Apotheken mit Notdienst und -Nachtdienst suchen:

[Apotheken-Notdienst und -Nachtdienst suchen | aponet.de](#)

Hilfe für Frauen und Kinder

Du bist eine Frau in Not?

Du kannst immer anrufen:

Telefon: [0800 116 016](#)

Du bekommst Hilfe auch in anderen Sprachen.

Sexualisierte Gewalt

Der Frauen Notruf Regensburg e.V.

ist eine Beratungs-Stelle für Frauen und Mädchen mit sexualisierten Gewalt-Erfahrungen:

[Frauennotruf Regensburg e.V. – Beratungsstelle für Frauen und Mädchen mit sexualisierten Gewalterfahrungen](#)

Telefon: [0941 24171](#)

Not-Inseln für Kinder

Du hast Angst auf Deinem Schul-Weg?

Du bekommst Hilfe.

Wo?

Du gehst in ein Notinsel-Geschäft auf dem Schul-Weg (Geschäfte = Läden, Ärzte)

Die Menschen dort können Dir helfen.

Die Geschäfte haben einen Aufkleber.

Auf dem Aufkleber steht Notinsel.

Du musst deinen Ort eingeben, wo du wohnst (zum Beispiel: Regensburg):

[Notinsel finden | Notinsel](#)

Sorgen-Telefon

Du bist verzweifelt oder traurig?

Geht es dir gerade nicht gut?

Hier findest du Telefonnummern, wo du vertraulich sprechen kannst:

Telefonseelsorge: [0800 1110111](tel:08001110111) oder - [1110222](tel:1110222)

Seelefon: [0228 71002425](tel:022871002425)

Kinder- und Jugendtelefon: [0800 1110333](tel:08001110333)