

Inhaltsverzeichnis

Willkommen	5
Willkommen in Rostock	5
Wissenswertes über Rostock	5
Über Integreat	5
Integreat in Gebärdensprache (Video)	6
Wichtige Ämter	6
Agentur für Arbeit Rostock	6
Hanse Jobcenter	7
Migrationsamt Rostock (Ausländerbehörde)	8
Amt für Soziales und Teilhabe	9
Standesamt	10
Jugendamt	11
Ortsämter in Rostock	12
Gesundheitsamt	13
Migrantenratswahl 2025	14
Wer ist der Migrantenrat	14
Welche Aufgaben hat der Migrantenrat	14
Wer kann wählen	15
Wer kann gewählt werden	16
Zugelassene Wahlvorschläge	16
Wie wird gewählt / Briefwahl	19
Wahlergebnisse	20
Beratung und Hilfe	20
Beratungsstellen für Zugewanderte	20
Migrationsberatungsstellen für erwachsene Zuwanderer (ab 27 Jahren)	20
Jugendmigrationsdienst (JMD)	21
Migrantenrat Rostock	21
FemJa- Beratung	22
DRK Suchdienst	23
Psychosoziales Zentrum für Geflüchtete	23
Online Beratung	23
Beratungsstellen berufliche Integration und Qualifizierung	24
migra e.V.	24
Integrations Fach Dienst Migration- Beratung für Zugewanderte ab 25 Jahren	25
Netzwerk Arbeit für Geflüchtete	26
IQ-Netzwerk - Anerkennungs- und Qualifizierungsberatung	26
MY TURN – MY POWER: Für und mit Migrantinnen in der Rostocker Region	27
KAUSA-Landesstelle Mecklenburg-Vorpommern „MyLife“	27
Sprach- und Integrationsmittlung	27
Ehrenamtliche Unterstützung	29
Rostock hilft - Newcomer Café	29
Interkulturelles Sprachcafé	29
Jugend spricht - migrantischer Jugendverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.	29
Freundeskreis Flüchtlinge / Kirchengemeinde Biestow	30
Stadtteilmütter	31
Antirassismus und Antisemitismus	31
AntiRaktiv - Aktiv gegen (Alltags-)Rassismus	31
DIA.MV Dokumentations- und Informationsstelle Antisemitismus/LOBBI e.V.	31
Beratungsstellen/Stadtverwaltung	32

Sozialberatung für Geflüchtete	32
Sachgebiet Leistungen Asyl	33
Bildung und Teilhabe	33
Büro für Integration	34
Rückkehr und freiwillige Ausreise	34
Gesellschaftliches Leben	35
Leben im Stadtteil	35
Stadtteil- und Begegnungszentren (SBZ)	35
Stadtteil- und Quartiersmanagement	36
Interkulturelle Treffpunkte	37
Ortsämter in Rostock	38
Freizeit und Begegnung	38
Stadtbibliothek	39
Ehrenamt	40
Angebote für Senioren und Seniorinnen	40
Religionsausübung	41
Sportangebote	41
Mobilität	42
Öffentliche Verkehrsmittel und Fahrrad	42
Führerschein und Autofahren	43
Finanzielles und Verträge	45
Grundlegendes zu Verträgen	45
Versicherungen	45
Mobiltelefon	46
Girokonto	47
Steuern und Steuererklärung	48
Internet und kostenlose Hotspots	48
Frauen	49
Wohnen	49
Allgemeine Informationen	49
Wohnungsgesellschaften in Rostock	50
Miete und Mietvertrag	51
Hausordnung	52
Wohngeld	52
Mülltrennung und Pfand	52
Energie und Umwelt	54
Rundfunkgebühren	55
Möbel und Einrichtung	55
Sprache	55
Grundlegendes zur Sprache	55
Sprachniveau und Zertifikate	56
Sprachkurse	56
Erstorientierungskurse	57
Integrationskurse	57
Berufssprachkurse (DeuFöV)	58
Ehrenamtliche Sprachangebote	58
Online Sprachkurse und Online Studium	58
Deutsch lernen ohne Kurs	59
Ausbildung, Arbeit und Studium	60
Information	60
Arbeit finden	60

Arbeitsmarktzugang	60
Arbeitsvertrag	62
Bewerbungen und Vorstellungsgespräche	64
Arbeit finden - Beratung und Hilfe	65
Praktikum	66
Fachkräfteeinwanderung	66
Information	67
Für Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber	67
Für Fachkräfte	68
Welcome Center Region Rostock	69
Für Ausbildung und Studium	69
Ausbildung und Berufsberatung	69
Ausbildung (dual und vollschulisch)	70
Berufsberatung und Unterstützung	71
Berufsschule	71
Selbstständigkeit	73
Studium	73
Studium an einer Hochschule	73
Rostock International House	75
Finanzierung und Stipendium	76
Anerkennung von Zeugnissen	77
Anerkennung ausländischer Bildungsabschlüsse	77
Amtliche Beglaubigung von Zeugnissen	78
Gesundheit	79
Allgemeines zu Gesundheit	79
Krankenversicherung	79
Arztbesuch	80
Medikamente und Apotheken	81
Notrufnummern - SOS	81
Beratungsstellen und Hilfsangebote	82
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	83
Kinder, Jugend und Familie	83
Grundlegendes zu Kinder, Jugend und Familie	83
Schwangerschaft und Geburt	84
Kinderbetreuung	85
Schule für Kinder von 6 bis 18 Jahren	86
Familienleistungen	87
Bildung und Teilhabe Paket	88
Freizeitangebote für Kinder und Jugendliche	90
Unbegleitete minderjährige Flüchtlinge	91
Rechtliches und Rechte	91
Grundrechte	91
Asyl und Geflüchtete	92
Aufenthaltsstatus	92
Asylantrag	95
Familienasyl und Internationaler Schutz für Familienangehörige	96
Asylberatung	96
Informationen zum Krieg in der Ukraine	97
Verbraucherzentrale	99
Frauenrechte	100
Arbeit und Lohn	100

FGM - weibliche Genitalverstümmelung	100
Schwangerschaftsabbruch	101
Häusliche Gewalt	102
Kinderrechte	103
Antidiskriminierung und Opferberatung	104
Erfahrungen mit Diskriminierung	105
Lesbisch, Schwul, Bisexuell, Trans* und Inter* (LSBTI)	106
Menschen mit Behinderung	107
Religionsfreiheit	108
Polizei	109
Zuständigkeiten der Polizei	109
Rechte gegenüber der Polizei	109

Willkommen

Willkommen in Rostock

Wissenswertes über Rostock

Herzlich Willkommen in Rostock.

Rostock ist eine große Stadt im Bundesland Mecklenburg-Vorpommern. Hier wohnen ungefähr 210.000 Menschen. Rostock liegt an der Ostsee und hat eine lange Tradition. In Rostock gibt es eine Universität. Sie ist schon sehr alt. Darum heißt Rostock Hanse- und Universitätsstadt. Rostock hat eine Oberbürgermeisterin. Sie heißt Eva-Maria Kröger. Sie ist die Chefin der Behörden. In Rostock gibt es eine Bürgerschaft. Das sind Menschen, die in Rostock leben. Sie wurden in ein Stadtparlament gewählt und treffen viele Entscheidungen für die Stadt.

Es gibt 31 Ortsteile. Die Ortsteile sind sehr unterschiedlich. In manchen Stadtbereichen gibt es viele einzelne Häuser. In anderen Stadtbereichen gibt es große Wohnblöcke. Hier leben viele unterschiedliche Menschen zusammen. In fast jedem Stadtteil gibt es ein Stadtteil- und Begegnungszentrum. Hier kann man sich treffen und austauschen. Hier gibt es für alle Freizeitangebote. Hier kann man sich auch beraten lassen. Wenn man etwas ehrenamtlich machen will, kann man sich hier melden.

Über Integreat

Integreat ist ein Leitfaden, der Sie in Ihrem Alltag unterstützt. Sie finden hier wichtige Adressen, Ansprechpersonen sowie Tipps und Tricks, die Ihnen bei der Orientierung helfen können.

Dieser Leitfaden hat mehrere Kapitel. Jedes Kapitel bearbeitet ein anderes Thema. Sie finden unter anderem Informationen zu Ärzten und Ärztinnen, Schulen, Deutschkursen oder anderen Institutionen. Es gibt auch ein Kapitel mit Ideen, was Sie in Ihrer Freizeit machen können. Die Informationen und Freizeitangebote ändern sich. Ihre Kommune aktualisiert sie regelmäßig. Deswegen ist es sehr gut, wenn Sie oft in Ihre mobile App schauen. Sie sind immer informiert über aktuelle Aktionen und Veranstaltungen. Auf die Informationen in Integreat können Sie sich verlassen.

Laden Sie sich Integreat in Ihrem [App-Store](#) herunter. Sie können diese App auch offline benutzen, wenn Sie keinen Internet-Zugang haben. Wenn Sie wieder online sind, aktualisiert sich die App von selbst.

Teilen von Informationen

Wichtige Informationen, die Sie beispielsweise weitergeben möchten, können Sie in der Web-App als PDF herunterladen und teilen. In der mobilen App können Sie interessante Inhalte direkt teilen, beispielsweise per WhatsApp, Facebook oder E-Mail.

Aktuelle Nachrichten

Mit der Smartphone-App von Integreat können Sie auch Push-Benachrichtigungen empfangen. Sie können dem Empfang in den Einstellungen der App zustimmen. Über

Push-Benachrichtigungen werden Ihnen wichtige oder kurzfristige Informationen zugeschickt.

Feedback

Sie können zu der Weiterentwicklung der Integreat-App in Ihrer Kommune beitragen. Über die Smiley-Symbole können Sie Feedback geben. Dieses Feedback landet bei den Personen, die die Inhalte erstellen. Sie können Lob oder Kritik loswerden. Schreiben Sie bei Ideen oder Kritik so viele Details wie möglich auf.

Vorlesefunktion

Die Inhalte der Integreat-App können auch vorgelesen werden. Dafür muss in den Einstellungen des Smartphones die Vorlesefunktion eingeschaltet sein. Dies funktioniert in allen Sprachen. Alternativ kann auch die eingebaute Vorlesefunktion in Integreat über das Menü genutzt werden.

Wir hoffen sehr, dass wir Ihr Leben in Deutschland mit dieser App vereinfachen können.

Integreat in Gebärdensprache (Video)

Dieses Video erklärt in deutscher Gebärdensprache, wie Integreat funktioniert. Sie erfahren, was alles möglich ist. Klicken Sie auf das Bild, um zu dem Video auf YouTube zu gelangen.



Wichtige Ämter

Agentur für Arbeit Rostock

Die Agentur für Arbeit (Agentur für Arbeit) ist für alles rund um das Thema Arbeit zuständig. Sie suchen einen Job? Sie brauchen Hilfe bei der Berufswahl? Sie möchte Ihre Abschlüsse anerkannt bekommen? Dann sprechen Sie die Agentur für Arbeit an.

👤 Ihr Verfahren für Asyl läuft noch? Oder Sie sind geduldet? Dann ist die Agentur für Arbeit Ihre Kontaktstelle. Sie helfen bei Fragen zum Übergang zwischen Schule und Beruf (Berufsberatung). Sie vermitteln Sie in Arbeit. Und Sie beraten zur beruflichen Weiterbildung.

Agentur für Arbeit Rostock

📍 [Kopernikusstr. 1a, 18048 Rostock](#)
☎ [+49 \(0\) 8004555500, +49 \(0\) 3818041012](#)
🌐 [Agentur für Arbeit Rostock](#)

🖥 [Online-Termin](#)

Hanse Jobcenter

Sie sind arbeitslos? Sie brauchen Hilfe? Das Hanse Jobcenter (Hanse Jobcenter) zahlt finanzielle Leistungen. Es vermittelt Sie auch in Arbeit und Qualifizierung. Das hängt von Ihrem individuellem Bedarf ab. Das Hanse Jobcenter ermöglicht unter anderem die Teilnahme an einem Sprachkurs. Es vermittelt Sie in die Berufsberatung. Oder es hilft Ihnen, Ihre Zeugnisse anerkannt zu bekommen. Sie möchten arbeiten? Dann finden Sie hier Informationen und Beratung: [Arbeitsmarktzugang](#).

💡 Die Mitarbeitenden des Hanse Jobcenters dürfen keine Informationen über Kunden und Kundinnen weitergeben. Sie haben eine ehrenamtliche Begleitperson? Dann müssen Sie ihr eine Vollmacht geben. Diese muss vollständig ausgefüllt und von beiden Parteien unterschrieben sein.

👤 Ihr Verfahren auf Asyl läuft noch? Oder Ihr Verfahren wurde abgelehnt? Dann ist die [Agentur für Arbeit](#) (Agentur für Arbeit) für Fragen der Arbeitsförderung zuständig.

👤 Schritte nach einem positiven Bescheid

Sie haben einen positiven Bescheid vom BAMF bekommen. Das Asylverfahren ist also positiv abgeschlossen. Sie sind als asylberechtigt anerkannt. Oder Sie haben Flüchtlingsschutz erhalten. Dies sind Ihre nächsten Schritte:

1. Persönliche Vorsprache

- Sie müssen während der Öffnungszeiten zum Jobcenter
- Dort werden Sie als Kunde oder Kundin registriert
- Ihr Werdegang wird erfasst
- Es wird ein Beratungstermin mit der Leistungsabteilung vereinbart. Es wird ein Termin mit der Arbeitsvermittlung vereinbart
- Sie werden als arbeitssuchend gemeldet

2. Leistungsabteilung

Wichtig: Es gibt keine Beratung ohne Termin.

- Sie können Leistungen beantragen. Dafür brauchen Sie einen Termin. Die für Sie zuständige Person hilft Ihnen dann dabei.

3. Arbeitsvermittlung

- **Wichtig:** Es gibt keine Beratung ohne Termin.
- Sie haben bereits einen Kurs zur Integration besucht? Bringen Sie ihr Zeugnis mit. Ansonsten bringen Sie die Verpflichtung zum Kurs mit.
- Sie haben Dokumente über Schulbesuch oder Ausbildung? Sie haben Arbeitszeugnisse? Ihre ausländischen Abschlüsse wurden anerkannt? Bringen Sie diese bitte mit.
- Berichten Sie von besonderen Fähigkeiten (Handwerk, Sprachkenntnisse etc.).
- Überlegen Sie vor dem Termin, welcher Arbeitsbereich Sie interessiert.

Hanse- Jobcenter

📍 [Erich-Schlesinger-Straße 35, 18059 Rostock](#)

☎ [+49 \(0\) 38146110](#)

🌐 [Hanse-Jobcenter](#)

Migrationsamt Rostock (Ausländerbehörde)

Sie möchten als ausländische Person in Deutschland leben? Dann benötigen Sie einen [Aufenthaltstitel](#) (Aufenthaltstitel). Das kann ein Visum sein. Oder eine Aufenthaltserlaubnis. Sie können auch eine Niederlassungserlaubnis oder eine Erlaubnis zum Daueraufenthalt haben. Gehen Sie zum Migrationsamt (Migrationsamt). Dort können Sie einen Aufenthaltstitel beantragen.

EU Bürgerinnen und Bürger müssen sich nicht beim Migrationsamt melden. Sie können sich direkt bei den [Ortsämtern](#) anmelden.

Was Sie noch bei dem Migrationsamt machen können:

- Ankunftsbescheinigung verlängern
- Aufenthaltsgestattung ausstellen und verlängern
- Arbeitserlaubnis beantragen
- Aufenthaltserlaubnis und Ausnahmegenehmigungen für Reisen beantragen
- Einbürgerungen

🐾 Schritte nach einem positiven Bescheid vom BAMF

Elektronischen Aufenthaltstitel (eAT) beantragen

(1) Antragstellung

- Sie können den Antrag online stellen. Dafür nutzen Sie die "Online-Anwendung". Sie können auch das Formular "Antrag Aufenthaltstitel" ausfüllen. Das senden Sie per Post an das Migrationsamt. Das Formular können Sie online herunterladen. Bitte bringen Sie zur Antragstellung einen Dolmetscher oder eine Dolmetscherin mit. Diese kann Ihr Anliegen (den Grund des Besuchs) übersetzen.

(2) Termin

- Das Formular ist bei dem Migrationsamt eingegangen. Es wurde bearbeitet. Dann bekommen Sie postalisch einen Termin. Sie erhalten auch eine Liste aller Unterlagen, die Sie mitbringen müssen
- Wichtig: Lassen Sie sich eine Fiktionsbescheinigung (Fiktionsbescheinigung) als vorläufiges Ersatzpapier ausstellen. Dies benötigen Sie für das [Jobcenter](#) (Jobcenter).

(3) Abholung

- Die Abholbenachrichtigung erhalten Sie per Post

Hanse- und Universitätsstadt Rostock

Migrationsamt Rostock/Ausländerbehörde

 [Neuer Markt 3, 18055 Rostock](#)

 [+49 \(0\) 3813812551](#)

 [Migrationsamt Rostock](#)

 [Online- Termin](#)

Einbürgerungsbehörde

Menschen, die eine deutsche Staatsbürgerschaft beantragen wollen, wenden sich an die Einbürgerungsbehörde der Stadt Rostock.

Alle Informationen sowie die Liste der einzureichenden Unterlagen finden Sie auf der Website unter: [Einbürgerung](#)

Weitere Beratung zum Thema Einbürgerung bietet das Projekt [Pass\(t\) genau](#) an.

Amt für Soziales und Teilhabe

Das Amt für Soziales und Teilhabe (Amt für Soziales und Teilhabe) soll die **Sozialhilfe ausführen**. Diese umfasst folgende Leistungen:

- Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung
- Hilfe zur Pflege
- Hilfe zum Lebensunterhalt
- Eingliederungshilfe für behinderte Menschen
- Hilfe zur Überwindung besonderer sozialer Schwierigkeiten
- Hilfen zur Gesundheit
- Hilfe in anderen Lebenslagen

Das Amt für Soziales und Teilhabe **berät und unterstützt** Sie bei allen Fragen zu diesen Themen.

Hanse- und Universitätsstadt Rostock

Amt für Soziales und Teilhabe

📍 [St.-Georg-Straße 109/Haus II, 18055 Rostock](#)

☎ [+49 \(0\) 3813815009](#)

🌐 [Amt für Soziales und Teilhabe](#)

🕒 Di. 09.00-12.00 Uhr und 13.30 - 18.00 Uhr, Do. 09.00-12.00 Uhr und 13.30 - 16.00 Uhr

Menschen, die Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylLG) erhalten wenden sich an das Sachgebiet "Leistungen Asyl"

Leistungen Asyl

📍 [Hans-Fallada-Str. 1, 18069 Rostock](#)

☎ [+49 \(0\) 3813815556](#)

🌐 [Leistungen Asyl](#)

✉ [@asyl@rostock.de](mailto:asyl@rostock.de)

🕒 Di 9-12 Uhr und 13:30 - 18 Uhr, Do 9-12 Uhr und 13:30 - 16 Uhr

Hier gibt es Unterstützung bei folgenden Themen:

- Auszahlung der monatlichen Geldleistungen (Ausgabe Bezahlkarte)
- Anmeldung für die elektronische Gesundheitskarte
- Antrag auf Umzug in Wohnung
- Erstausrüstung für die Wohnung
- Erstausrüstung bei Schwangerschaft
- Antrag auf Deutschland-Ticket Sozial
- Arbeit in der Gemeinschaftsunterkunft

Leistungen für Bildung und Teilhabe (BuT)

📍 [Kopernikusstr. 1a, 18057 Rostock](#)

☎ [+49 \(0\) 3813819549](#)

🌐 [Bildung und Teilhabe](#)

🕒 [Online Termin](#)

Wohnraumverwaltung

☎ 0381-381 5536

✉ [@asylunterkunft@rostock.de](mailto:asylunterkunft@rostock.de)

🕒 Di 9-12 Uhr und 13:30 - 18 Uhr, Do 9-12 Uhr und 13:30 - 16 Uhr

Sozialberatung für Geflüchtete - [hier](#)

Standesamt

Das Standesamt (Standesamt) hat viele Aufgaben. Sie haben ein Kind bekommen? Dann müssen Sie die Geburt dem Standesamt melden. Das Standesamt schreibt Ihnen eine Urkunde für die Geburt. Sie möchten heiraten? Dann meldet das Standesamt Ihre Ehe an.

Die Aufgaben im Überblick

- Geburten und Sterbefälle auf einer Urkunde eintragen
- Ehen und Partnerschaften schließen
- Austritte aus der Kirche eintragen
- Namen ändern
- Urkunden schreiben (Geburtsurkunde, Sterbeurkunde, Urkunde der Eheschließung)

Hanse- und Universitätsstadt Rostock

Standesamt

 [Hinter dem Rathaus 5, 18055 Rostock](#)

 [+49 \(0\) 3813811470](#)

 [Standesamt](#)

 Di. 09.00-12.00 und 13.30-18.00 Uhr, Do. 09.00-12.00 und 13.30 - 16.00 Uhr

 [Online-Termin](#)

Jugendamt

Kinderrechte sind wichtig. Jedes Kind verdient es, geachtet und geliebt zu werden. Sie haben ein Kind? Dann erziehen Sie es im Einklang mit den Kinderrechten. Das ist wichtig für das Wohl Ihres Kindes. Mehr dazu finden Sie in Kapitel [Kinderrechte](#).

Das Jugendamt (Jugendamt) unterstützt Eltern bei der Erziehung von Kindern und Jugendlichen. An das Jugendamt können sich alle kostenlos wenden. Sie sind ein Kind oder Jugendliche:r? Sie haben Probleme? Dann können Sie das Jugendamt kontaktieren.

Aufgabenbereiche des Jugendamts:

- Junge Menschen in ihrer individuellen und sozialen Entwicklung unterstützen
- Eltern bei der Erziehung beraten und unterstützen
- Kinder und Jugendliche schützen
- Positive Bedingungen für junge Menschen und Familien schaffen
- Barrieren vermeiden und abbauen

Sie haben ein Kind bekommen? Dann meldet sich das Jugendamt nach einigen Wochen. Sie möchten einen Hausbesuch machen. Sie können das Jugendamt kennenlernen. Sie erhalten dann einen ganzen Ordner mit Informationen und Angeboten. Diese sind wichtig für Ihr Kind und Ihre Familie.

Auch unbegleitete minderjährige Geflüchtete fallen unter das Jugendhilferecht. Das bedeutet: Der Fall geht zum Jugendamt.

Hanse- und Universitätsstadt Rostock

Jugendamt Rostock

📍 [St.-Georg-Straße 109, Haus II, 18055 Rostock](#)

☎ [+49 \(0\) 3813815059](#)

🌐 [jugendamt](#)

🕒 Di. 09-00-12.00 Uhr und 13.30-18.00 Uhr, Do. 09.00-12.00 Uhr und 13.30 - 16.00 Uhr

Ortsämter in Rostock

Grundsätzlich müssen sich alle Menschen, die nach Deutschland kommen und länger als drei Monate bleiben möchten, nach spätestens zwei Wochen mit ihrer Wohnadresse bei den Behörden melden. Sie ziehen innerhalb Deutschlands um? Dann müssen Sie den Behörden Ihre neue Adresse mitteilen.

💡 Diese Anmeldung hat nichts mit der Registrierung als Asylsuchender oder der Registrierung beim [Migrationsamt Rostock](#) (Ausländerbehörde) zu tun. Dies müssen Sie zusätzlich machen. Wie man sich als Flüchtling registriert, lesen Sie im Kapitel [Asyl und Geflüchtete](#).

Wer muss sich wann anmelden?

Alle Menschen, die nach Deutschland ziehen oder innerhalb Deutschlands umziehen, müssen sich beim Ortsamt (Ortsamt) anmelden beziehungsweise ummelden. Die Anmeldung innerhalb von zwei Wochen ist Pflicht. Sie melden sich zu spät oder gar nicht an? Dann kann es sein, dass Sie eine Strafe zahlen müssen.

Bei Ihrer Anmeldung bekommen Sie eine "Amtliche Meldebestätigung" (Amtliche Meldebestätigung). Bewahren Sie dieses Papier gut auf. Damit können Sie – auch ohne Ihren Ausweis – nachweisen, dass Sie in einer Gemeinde oder Stadt in Deutschland angemeldet sind. Sie haben also dort Ihren Wohnsitz.

Was muss ich zur Anmeldung mitbringen?

Die Anmeldung erfolgt persönlich im Ortsamt. Die Adressen der Ortsämter finden Sie unten auf dieser Seite. Ortsämter sind in verschiedenen Stadtteilen in Rostock.

Zur Anmeldung müssen Sie Ihren Ausweis (Personalausweis, Aufenthaltstitel, Aufenthaltspapier, etc.) mitbringen. Sie haben einen Pass? Oder Passersatzpapiere? Dann bringen Sie diese auch mit. Außerdem müssen Sie ein Anmeldeformular ausfüllen. Das Formular bekommen Sie direkt beim Ortsamt.

Sie benötigen zusätzlich eine sogenannte "Wohnungsgeberbescheinigung vom Vermieter" (Wohnungsgeberbescheinigung vom Vermieter) für die Anmeldung. Das ist ein Papier, in dem Ihr Vermieter oder Ihre Vermieterin bestätigt, dass Sie seine oder ihre Wohnung mieten. Manchmal wird auch die Geburtsurkunde oder Ihre Heiratsurkunde für die Anmeldung benötigt. Wenn Sie diese Urkunden haben, bringen Sie sie vorsorglich mit zur Anmeldung.

Hanse- und Universitätsstadt Rostock

Ortsämter Rostock

 [Ortsämter Rostock](#)

 [Online-Termin](#)

In Rostock gibt es insgesamt 5. Ortsämter, die auf das Stadtgebiet verteilt sind:

Ortsamt Northwest 1/Groß Klein

 [Albrecht-Tischbein-Str. 48, 18109 Rostock](#)

Ortsamt Northwest 2 - Lütten Klein

 [Warnowalle 30, 18107 Rostock](#)

Ortsamt Stadtmitte

 [Neuer Markt 1a, 18055 Rostock](#)

Ortsamt West - Reutershagen

 [Goerdelerstr. 53, 18069 Rostock](#)

Ortsamt Ost - Toitenwinkel

 [Jawaharlal-Nehru-Str. 33, 18147 Rostock](#)

Gesundheitsamt

Das Gesundheitsamt (Gesundheitsamt) ist Teil des Gesundheitssystems in Deutschland. Es soll beispielsweise die Bevölkerung vor Infektionskrankheiten schützen. Oder es beschäftigt sich mit der Hygiene in Betrieben. Das können Krankenhäuser und Pflegebetriebe sein. Oder auch Restaurants und Cafés. Sie möchten in einem Restaurant arbeiten? Dann brauchen Sie eine Belehrung zum Infektionsschutz.

Das Gesundheitsamt hat aber auch andere Aufgaben. Es berät zu AIDS, chronisch Erkrankten, Seniorenberatung, Mütterberatung und bietet Unterstützung für Menschen mit psychischen Erkrankungen an. In Schulen informieren sie über das Vorbeugen von Krankheiten. Und im Allgemeinen informiert es die Bevölkerung bei Gefahren für die Gesundheit.

Wenn ihr Kind in Deutschland in die Schule kommt, dann wird es in das Gesundheitsamt eingeladen und untersucht. Das wird immer vor der Einschulung gemacht. Das Gesundheitsamt berät Sie und hilft Ihnen bei gesundheitlichen Problemen des Kindes.

Hanse- und Universitätsstadt Rostock

Gesundheitsamt

 [Paulstr. 22, 18055 Rostock](#)

 [+49 \(0\) 3813815301](#)

 [Gesundheitsamt](#)

 Di. 09.00-12.00 Uhr und 13.30-18.00 Uhr, Do. 09.0-12.00 Uhr und 13.30 - 16.00 Uhr

Migrantenratswahl 2025

Wahl des Migrantenrates

Bis zum 17.09.2025 findet die Briefwahl des neuen Migrantenrates der Hanse- und Universitätsstadt Rostock statt.

Auf den nächsten Seiten gibt es die Informationen zu:

- Wer ist der Migrantenrat
- Welche Aufgaben hat der Migrantenrat
- Wer kann wählen
- Wer kann gewählt werden
- Wahlvorschläge
- Informationen zur Durchführung der Wahl
- Wie wird gewählt

Alle wichtigen Unterlagen, Hinweise und Formulare finden Sie hier:

<https://rathaus.rostock.de/de/migrantenratswahl/280101>

Wer ist der Migrantenrat

Migrantenrat

Ihre Interessen in der Kommune vertritt der Migrantenrat der Hansestadt Rostock. Er ist ein wichtiges kommunales Gremium. Er besteht aus einer Gruppe von Menschen, die sich für die Interessen von Migranten in der Stadt einsetzen. Sie helfen Migranten, sich in Rostock besser zu integrieren. Sie unterstützen bei Fragen zu Bildung, Arbeit oder Wohnen. Der Rat vertritt die Anliegen der Migranten in der Politik. Er arbeitet mit der Stadt eng zusammen, um das Zusammenleben zu verbessern. Der Migrantenrat arbeitet ehrenamtlich und wird alle fünf Jahre gewählt.

 [Migrantenrat Rostock](#)

Welche Aufgaben hat der Migrantenrat

Aufgaben

Was der Migrantenrat tun darf und muss, steht in seiner Satzung. Die Satzung ist ein offizielles Regelwerk.

Eine wichtige Aufgabe ist:

Der Migrantenrat soll helfen, dass alle Menschen in Rostock gut und friedlich zusammenleben. Dafür macht er Vorschläge und schreibt Stellungnahmen.

Er arbeitet dabei mit der Stadtverwaltung zusammen.

Er soll die Arbeit in den Bereichen Information, Beratung und Kultur für ausländische Einwohnerinnen und Einwohner unterstützen.

Wer kann wählen

Wer darf wählen?

Wählen dürfen alle ausländischen Einwohnerinnen und Einwohner,

Am Wahltag müssen sie:

- mindestens 16 Jahre alt sein und
- seit mehr als drei Monaten ohne Unterbrechung mit ihrem Hauptwohnsitz in der Hanse- und Universitätsstadt Rostock gemeldet sein.

Auch diese Personen dürfen wählen:

- Menschen mit deutscher Staatsangehörigkeit und einer weiteren Staatsangehörigkeit (Doppelstaatler)
- Eingebürgerte
- Spätaussiedlerinnen und Spätaussiedler sowie ihre Familien

Diese drei Gruppen (Doppelstaatler, Eingebürgerte und Spätaussiedler) müssen bis zum 05.09.2025 12:00 Uhr einen Antrag auf Aufnahme in das Wählerverzeichnis stellen. Wählen kann nur, wer im Wählerverzeichnis eingetragen ist.

Den Antrag gibt es:

- [im Büro für Integration](#)
- [beim Migrantenrat](#)
- www.rostock.de/wahlen

Der Antrag kann während folgender Öffnungszeiten auch persönlich unter Vorlage der notwendigen Dokumente hier abgegeben werden:

📍 [Industriestraße 8, 18069 Rostock](#)

📅 Montag 01. September 2025 09.00 - 12.00 Uhr

Dienstag 02. September 2025 09.00 - 12.00 Uhr, 13.00-18.00 Uhr

Donnerstag 04. September 2025 09.00 - 12.00 Uhr, 13.00-18.00 Uhr

Freitag 05. September 2025 09.00 - 12.00 Uhr

Wer kann gewählt werden

Wer im Migrantenrat mitmachen will, muss bestimmte Regeln erfüllen.

Diese Regeln sind fast die gleichen wie bei den Informationen zu: [wer kann wählen](#)

Zusätzlich gilt:

Man muss am Wahltag mindestens 18 Jahre alt sein.

Und man muss seit mindestens einem Jahr in Rostock mit Hauptwohnung gemeldet sein.

Wahlvorschläge

Wahlvorschläge von Personen die sich bewerben wollen, oder auch Gruppen können bis zum 04.08.2025 16:00 Uhr am folgenden Ort eingereicht werden:

Hanse- und Universitätsstadt Rostock
Der Wahlleiter
Amt für Bürgerkommunikation und Wahlen
Fachbereich Wahlen und Bürgeranliegen
Neuer Markt 1, Raum: 5.09 / 5.10
☎ +49 (0)381 381 1416

Hanse- und Universitätsstadt Rostock
Büro für Integration
Neuer Markt 1, Raum: 1.21
18055 Rostock
☎ +49 (0)381 381 1259

 [Rostock - Migrantenratswahl](#)

 [Video Aufruf @HROrathaus](#)

Es ist nur möglich einen Wahlvorschlag einzureichen. Eine Gruppe darf höchstens neun Kandidaten haben.

Bescheinigung der Wahlbarkeit

Die Wählbarkeit wird kostenfrei von der Gemeindewahlbehörde bescheinigt:

Hanse- und Universitätsstadt Rostock
Die Oberbürgermeisterin
Stadtamt, Abt. Ortsämter und Einwohnerangelegenheiten
Charles-Darwin-Ring 6
18059 Rostock
Frau Manja Bräunig, Zimmer 1.26
☎ + 49 (0) 381 381 2228

Zugelassene Wahlvorschläge

Alle gehören zusammen - Agz

Familienname	Vorname	Staatsangehörigkeit	Beruf	Geburtsjahr	Ortsteil
Hashimi	Sayed	deutsch	Bauingenieur	1990	Reutershagen
Aydemir	Esmā	deutsch	Sozialarbeiterin	1993	Südstadt
Al Jboury	Ruqaya	irakisch	Studentin	2002	Groß Klein

ARAB Rostock - ARAB Rostock

Familienname	Vorname	Staatsangehörigkeit	Beruf	Geburtsjahr	Ortsteil
Sulaiman	Huzama	deutsch	Erzieherin	1989	Schmarl
Abdulaziz	Seamed	deutsch	Student	1990	Lichtenhagen
Alali	Bashar	syrisch	Wachmann	1995	Lütten Klein

In-between - Inbetween

Familienname	Vorname	Staatsangehörigkeit	Beruf	Geburtsjahr	Ortsteil
Acet	Hümeýra	deutsch	Projektmanagerin	1995	Kröpeliner-Tor-Vorstadt
Saadatmand	Razieh	iranisch	Zahnmedizinische Fachangestellte	1999	Kröpeliner-Tor-Vorstadt
Wehbe	Jana	amerikanisch	Mediengestalterin	1996	Stadtmitte
Pereira Mendes Oliveira	Ernesto	portugiesisch	Student	1999	Hansaviertel
Rossiyskaya	Alexandra	russisch	Beraterin	1993	Kröpeliner-Tor-Vorstadt

International - Inter					
Familienname	Vorname	Staatsangehörigkeit	Beruf	Geburtsjahr	Ortsteil
Engler	Valentina	deutsch	Lehrerin	1976	Brinckmansdorf
Haydra	Sid Ahmed	senegalesisch	Kfz-Mechaniker	1981	Evershagen
Fernandez König	Felipe	chilenisch	Industriefachmann	1962	Südstadt
Khmara	Olena	ukrainisch	HR-Spezialistin	1976	Toitenwinkel
Gharbi	Mohammad Amin	deutsch, iranisch	Bauingenieur	1988	Reutershagen
Noori	Rona	afghanisch	Auszubildende	1972	Evershagen
Bolshoi	Viacheslav	ukrainisch	Sozialarbeiter	1957	Groß Klein

Einzelbewerber Jansar					
Familienname	Vorname	Staatsangehörigkeit	Beruf	Geburtsjahr	Ortsteil
Jansar	Hassan	iranisch	Sozialpädagoge	1982	Hansaviertel

LIBERA Rostock - Libera					
Familienname	Vorname	Staatsangehörigkeit	Beruf	Geburtsjahr	Ortsteil
Mansour Al Masri	Rania	deutsch	Erzieherin	1976	Dierkow-Neu
Vasylynch	Olena	ukrainisch	Angestellte	1977	Dierkow-Neu
Lichtermann	Maria	deutsch	Projektreferentin	1986	Brinckmansdorf

LIBERA Rostock - Libera					
Familienname	Vorname	Staatsangehörigkeit	Beruf	Geburtsjahr	Ortsteil
Mansour Al Masri	Rania	deutsch	Erzieherin	1976	Dierkow-Neu
Vasylynych	Olena	ukrainisch	Angestellte	1977	Dierkow-Neu
Lichtermann	Maria	deutsch	Projektreferentin	1986	Brinckmansdorf

Einzelbewerber Nguyen					
Familienname	Vorname	Staatsangehörigkeit	Beruf	Geburtsjahr	Ortsteil
Nguyen	Duy Long	vietnamesisch	Dipl. Ökonom	1950	Evershagen

Ukrainische Plattform - UPL					
Familienname	Vorname	Staatsangehörigkeit	Beruf	Geburtsjahr	Ortsteil
Snizhko	Olha	deutsch	Ärztin	1979	Evershagen
Sushko	Tetiana	deutsch, ukrainisch	Lehrerin	1971	Lütten Klein
Didur	Tetiana	ukrainisch	Lehrerin	1987	Lichtenhagen
Ivanenko	Lesia	ukrainisch	Finanzanalystin	1978	Kröpeliner-Tor-Vorstadt

 [Rathaus Rostock](#)

Wie wird gewählt / Briefwahl

Wichtige Informationen zur Briefwahl

Alle Menschen, die wählen dürfen, bekommen ihre Wahlunterlagen spätestens am 31.08.2025 mit der Post.

In dem Umschlag sind:

- ein Stimmzettel
- ein Wahlschein
- eine Anleitung zur Briefwahl

 [Informationen für Wahlberechtigte | Migrantenrat](#)

So funktioniert die Briefwahl

Die Wahl findet **nur per Brief** statt.

So wird gewählt:

- Auf dem Stimmzettel wird ein Kreuz oder eine klare Markierung gemacht.
- Sie müssen alleine und unbeobachtet wählen.

Wenn Sie nicht lesen oder schreiben können, oder körperliche Hilfe brauchen, darf ihnen jemand helfen.

Diese Person muss sich an die Hinweise auf dem Wahlschein halten.

Sie haben 3 Stimmen

- Sie dürfen bis zu 3 Stimmen abgeben.
- Sie können alle 3 Stimmen einer Person geben.
- Oder sie geben je eine Stimme an drei verschiedene Personen.
- Sie dürfen auch weniger als 3 Stimmen abgeben.
- **Achtung:** Wenn sie mehr als 3 Stimmen vergeben, ist Ihr Stimmzettel ungültig!

So schicken sie ihren Wahlbrief ab

1. Der Stimmzettel wird in den Stimmzettelumschlag gelegt und verschlossen.
2. Der unterzeichnete Wahlschein wird dann zusammen mit dem Stimmzettelumschlag in den Wahlbriefumschlag gelegt und verschlossen. Anschließend kann dieser kostenfrei mit der Post an die aufgedruckte Adresse versandt oder direkt dort abgegeben werden.
(Die Öffnungszeiten und die Adresse kommen noch.)
3. Wenn sie direkt vor Ort wählen, müssen sie alle zugesandten Unterlagen mitbringen!

Wann wird gezählt?

Alle Wahlbriefe, die bis 17.09.2025 um 12 Uhr ankommen, werden gesammelt und sicher aufbewahrt.

Am 18.09.2025 wird das Ergebnis bekannt gegeben – öffentlich und es wird eine Wahlparty im Rathaus stattfinden. Weitere Informationen dazu werden folgen.

Wahlergebnisse

Informationen dazu am Abend des 17. Septmebers hier zu finden:

[Migrantenratswahl 4. Migrantenratswahl in Wahlbereich 1](#)

Beratung und Hilfe

Beratungsstellen für Zugewanderte

Migrationsberatungsstellen für erwachsene Zuwanderer (ab 27 Jahren)

Ankommen in einem neuen Land ist nicht leicht. Sprache, Wohnen, Arbeit und Kultur: All diese Themen sind wichtig für das zukünftige Leben in Deutschland. Sie oder Ihre Familie sind neu in Deutschland? Sie sind älter als 27 Jahre? Dann können Sie sich bei Organisationen beraten lassen. Dafür müssen Sie in Deutschland wohnen dürfen. Sie brauchen einen Aufenthaltstitel.

Die Beratung ist kostenlos. Hilfe, Unterstützung, Information und Aufklärung gibt es zu folgenden Themen:

- Wo kann ich Deutsch lernen
- Wie beantrage ich einen Deutschkurs?

- Wie finde ich eine Wohnung?
- Wo kann ich finanzielle Hilfen beantragen?
- Wer hilft mir bei der Arbeitsuche?
- Kann mein Abschluss in Deutschland anerkannt werden?
- Zu welchem Arzt kann ich gehen?
- Wer hilft mir während der Schwangerschaft?
- Wie kann meine Familie auch nach Deutschland kommen?
- bei Bedarf Begleitung zu Ämtern und Behörden durch ehrenamtliche Helfer
- Informationen zu Migrations- und Integrationsmaßnahmen

Die Beratung ist auf Deutsch und in vielen weiteren Sprachen möglich. Sie ist kostenlos. Und die Unterstützung erfolgt ungeachtet Ihrer Herkunft, Religion und Nationalität.

Migrationsberatungsstellen in Rostock

Migrationsberatungsstelle der Caritas

📍 [Augustenstr. 85, 18055 Rostock](#)
✉ [@mbe-hro@caritas-im-norden.de](mailto:mbe-hro@caritas-im-norden.de)
☎ [+49 \(0\) 3814547231](tel:+49303814547231)
🌐 [MBE der Caritas](#)

Jugendmigrationsdienst (JMD)

Der Jugendmigrationsdienst (JMD) unterstützt junge zugewanderte Menschen. Diese Menschen sind im Alter von 12 bis 27 Jahren. Sie helfen Ihnen, sich so schnell wie möglich in Deutschland einzuleben. Sie unterstützen Sie bei folgenden Themen:

- Fragen zur allgemeinen Orientierung
- Schule, Ausbildung, Beruf
- Persönliche Fragen
- Finanzielle und rechtliche Fragen

Jugendmigrationsdienst (JMD) in Rostock

AWO Migrationsdienste

📍 [Segelmacherweg 25, 18109 Rostock](#)
✉ [@lisa.bornschein@awo-rostock.de](mailto:lisa.bornschein@awo-rostock.de)
☎ [+49 \(0\)176 10496982](tel:+493017610496982)
🌐 [JMD Rostock](#)

Migrantenrat Rostock

Sie sind als Migrant bei uns in Rostock angekommen. Ihre Interessen in der Kommune vertritt der Migrantenrat (Migrantenrat) der Hansestadt Rostock (MIGRO). Er ist ein wichtiges kommunales Gremium. Er besteht aus einer Gruppe von Menschen, die sich für die Interessen von Migranten in der Stadt einsetzen. Sie helfen Migranten, sich in Rostock besser zu integrieren. Sie unterstützen bei Fragen zu Bildung, Arbeit oder Wohnen. Der Rat vertritt die Anliegen der Migranten in der Politik. Er arbeitet mit der Stadt zusammen, um das Zusammenleben zu verbessern.

Migrantenrat Rostock

📍 [Neuer Markt 1, Raum: 1.21, 18055 Rostock](#)



@migrantenrat@Rostock.de

🌐 [Migrantenrat](#)

FemJa- Beratung

FemJa - Beratung für Mädchen und junge Frauen (bis 27Jahre) mit Fluchterfahrungen und Migrationserfahrungen

- Sie bekommen eine persönliche Beratung – wenn Sie wollen, auch anonym.
- Wir hören Ihnen zu, wenn Sie in einer schwierigen Lebenssituation sind.
- Wir helfen Ihnen, wenn Sie schlimme Dinge erlebt haben (Trauma).
- Sie bekommen Unterstützung bei rechtlichen Fragen – z. B. zum Asyl oder zum Aufenthalt.
- Wir erklären Ihnen ihre Rechte als Elternteil – z. B. wer für ein Kind sorgen darf.
- Wir beraten Sie zu Themen wie Gesundheit, Sexualität, Schwangerschaft und Erziehung.
- Wir begleiten Sie zu Ämtern und Behörden, wenn Sie das möchten.
- Wir helfen Ihnen, eine Schule, ein Praktikum, eine Ausbildung oder Arbeit zu finden.
- Sie bekommen Hilfe, wenn Sie Gewalt in der Partnerschaft oder Familie erleben.
- Wir beraten Sie, wenn Sie von Zwangsheirat oder Verschleppung bedroht sind.
- Wir vermitteln Ihnen Schutz – z. B. in ein Frauenhaus oder zu einer Therapeutin.

📍 [RFZ e.V., Kuphalstr. 77, 18069 Rostock](#)

🌐 <https://www.rfz-rostock.com/femja/>

@ u.schroeder@rfz-rostock.de

☎ +49 17680362701

DRK Suchdienst

Der DRK Suchdienst hilft Menschen, die ihre Angehörigen verloren haben, zum Beispiel durch Krieg oder Flucht. Der Dienst unterstützt bei der Suche nach vermissten Familienmitgliedern und stellt Kontakte wieder her. Er arbeitet dabei mit vielen Ländern und Organisationen zusammen. Der DRK Suchdienst ist kostenlos und steht allen zur Verfügung, die Hilfe bei der Suche nach ihren Verwandten brauchen.

📍 [Brahestraße 37, 18059 Rostock](#)
☎ +49 (0)381 24279237
☎ 01522 8554787
✉ @suchdienst@drk-rostock.de
🌐 [Suchdienst - DRK Kreisverband Rostock e.V.](#)

Psychosoziales Zentrum für Geflüchtete

Im Psychosozialen Zentrum Rostock (Psychosoziales Zentrum Rostock) werden Menschen unterstützt, die Erfahrung mit Flucht, Migration oder Folter haben. Darum kümmert sich ein erfahrenes Team. Es besteht aus Ärztinnen und Ärzten, aus Psychotherapeutinnen und -therapeuten. Auch Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter gehören dazu. Sie stehen den Betroffenen beratend zu Seite.

Kinder und Jugendliche wenden sich an:

Ärztehaus Paulstraße
📍 [Paulstraße 48-55, 18055 Rostock](#)

Erwachsene wenden sich an:

📍 [Blücherstraße 18, 18055 Rostock](#)
☎ +49 (0) 38180897439

☎ Per Telefon können Sie zu folgenden Zeiten anrufen: Dienstag- Donnerstag, 09:00 - 11:00 Uhr.

Sie können auch eine E-Mail schreiben an:

✉ @beratung@psz-rostock.de

Die Seite im Web des Zentrums:

🌐 [Psychosoziales Zentrum für Geflüchtete](#)

Online Beratung

mbeon - Mehrsprachige Beratung im Chat

Es gibt in Deutschland viele lokale Beratungsstellen vor Ort. Wenn die Beratungsstelle geschlossen oder weit vom Wohnort entfernt ist, kann eine digitale Chat-Beratung helfen.

Mit mbeon können Sie ganz einfach Informationen online finden. Sie können sich auch per Chat beraten lassen.

mbeon ermöglicht Beratung per Chat. Alle Berater und Beraterinnen sind qualifizierte Fachkräfte der Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer (MBE). Sie antworten garantiert innerhalb von 48 Stunden. Sie helfen bei allen Fragestellungen und Problemen, die

das Leben in der neuen Umgebung mit sich bringt. Die Beratung ist anonym, datensicher und kostenlos.

Die App enthält außerdem umfangreiche Informationen zu Themen wie Arbeit und Beruf. Auch zu den Themen Gesundheit und Deutsch lernen finden Sie Infos. Wohnen, Familie und Aufenthalt sind weitere Themen. Zudem vermittelt mbeon Kontakt zu Migrationsberatungsstellen (Migrationsberatungsstellen) sowie zu anderen wichtigen Anlaufstellen.

Die App steht in den Sprachen Deutsch, Englisch, Russisch und Arabisch zur Verfügung. Die Beratung können Sie in mehr als 19 verschiedenen Sprachen erhalten.

Die App hat viele Vorteile:

- Die App ist flexibel. Sie kann überall und immer genutzt werden.
- Die Beratung erfolgt in Ihrer Muttersprache.
- Die App ist datensicher. Dokumente können schnell und sicher versendet werden.
- Die App und Beratung ist kostenlos.
- Die Beratung ist anonym.

Die kostenlose App kann im Google Play Store und im AppStore heruntergeladen werden.

 [mbeon im Google Play Store](#)

 [mbeon im AppStore](#)

Weiterführende Informationen gibt es auf der [mehrsprachigen Website](#) und der [Facebook-Seite](#).

Beratungsstellen berufliche Integration und Qualifizierung

Suchen Sie eine Arbeit? Es gibt verschiedene Stellen in Rostock, die Sie bei der Arbeitssuche unterstützen.

Sie sind noch im Asylverfahren und haben eine Gestattung oder Duldung, dann hilft Ihnen die [Agentur für Arbeit Rostock](#)

Haben Sie einen Aufenthaltstitel, ist in der Regel das [Hanse Jobcenter](#) für Sie zuständig.

Weitere Informationen unter [Arbeit finden - Beratung und Hilfe](#)

Zugewanderte Menschen haben darüber hinaus die Möglichkeit sich an folgende Beratungsstellen in Rostock zu wenden.

migra e.V.

migra e.V. unterstützt Zugewanderte auf ihrem Weg, eine Arbeit zu finden.

Was macht migra e.V.?

- Hilfe bei der Jobsuche

- Kurse
- Coaching
- Mentoring

Die Angebote sind für Erwachsene und Jugendliche mit Migrationsgeschichte. Einige Angebote gelten für ganz Mecklenburg-Vorpommern. Andere Angebote sind nur für Rostock, den Landkreis Rostock und den Landkreis Vorpommern-Rügen.

migra bietet Beratung auf Deutsch und in anderen Sprachen an.

Die verschiedenen Angebote von migra sind auf den nächsten Seiten zu finden.

 [Waldemarstr. 32, 18057 Rostock](#)

 [+49 \(0\) 38144431160](#)

 [migra e.V.](#)

Integrations Fach Dienst Migration- Beratung für Zugewanderte ab 25 Jahren

Für wen ist das Angebot?

Für Menschen ab 25 Jahren

egal:

- aus welchem Land Sie kommen,
- welchen Aufenthaltsstatus Sie haben,
- ob Sie arbeiten oder nicht,
- wie gut Sie Deutsch sprechen,
- welchen Schul- oder Berufsabschluss Sie haben

Was macht migra:

Migra spricht mit Ihnen über Ihre Ziele und Wünsche im Beruf.

Migra entwickelt gemeinsam Ihren Weg in Arbeit, Ausbildung oder Weiterbildung.

Migra schaut, was Sie gut können und welche Erfahrungen Sie mitbringen.

Migra erklärt, wie die Arbeitswelt in Deutschland funktioniert.

Migra hilft Ihnen beim Schreiben von Lebenslauf und Bewerbung.

Migra bereitet Sie auf Vorstellungsgespräche vor.

Migra begleitet Sie auch nach dem Start im Job.

Migra vermittelt Sie an passende Fachberatungen oder Projekte.

Migra hilft Ihnen bei der Suche nach einem Sprachkurs oder einer Weiterbildung.

So erreichen Sie migra e.V.:

 +49 (0)381 444 311 60

 @ifdm@migra-mv.de

Netzwerk Arbeit für Geflüchtete

Das Netzwerk Arbeit für Flüchtlinge MV (Netzwerk Arbeit für Flüchtlinge MV) hilft geflüchteten Menschen, einen Job zu finden. Es bietet Unterstützung bei der Jobsuche, Beratung und Informationen über Arbeitsmöglichkeiten. Die Organisation arbeitet mit verschiedenen Partnern zusammen, um die Integration in den Arbeitsmarkt zu erleichtern. Wenn Sie mehr Informationen benötigt oder Hilfe suchen, können Sie sich an das Netzwerk wenden. Sie sind da, um zu helfen!

Beratungsort in Rostock

migra e.V.

📍 [Waldemarstraße 32, 18057 Rostock](#)

☎ [+49 \(0\) 38144431161](#)

🌐 [Netzwerk Arbeit für Geflüchtete](#)

IQ-Netzwerk - Anerkennungs- und Qualifizierungsberatung

Integrations durch Qualifizierung (IQ-Netzwerk)

Das Netzwerk Integration durch Qualifizierung (Integration durch Qualifizierung) unterstützt bei der beruflichen Integration. Hier bekommen Sie Beratung, gezielte Schulungen und Weiterbildungen. Diese Unterstützung hilft Ihnen die Sprache besser zu lernen und Ihre beruflichen Fähigkeiten weiter zu entwickeln. Wenn Sie Fragen zu Ihrer beruflichen Qualifizierung haben können Sie sich an migra e.V. (migra e.V.) wenden.

Der Verein migra hat verschiedene Beratungsangebote, um die berufliche Integration zu fördern.

Dazu gehört auch

Beratung Faire Integration

Menschen, die aus dem Ausland kommen und in Deutschland arbeiten wollen haben viele Fragen. So gibt es häufig Fragen zum Arbeitsvertrag, Gehalt oder zu einer Kündigung. Es ist nicht einfach das zu verstehen. Deshalb gibt es Unterstützung im Projekt Faire Integration (Faire Integration). Hier können Sie sich informieren und beraten lassen.

migra e.V.

📍 [Budapester Str. 16, 18057 Rostock](#)

☎ [+49 \(0\) 38144431160](#)

🌐 [IQ Netzwerk MV](#)

Anerkennungs- und Qualifizierungsberatung

Wenn Sie einen ausländischen Berufsabschluss haben benötigen Sie eine Anerkennung in Deutschland. Das ist wichtig, damit Sie in ihrem gelernten Beruf arbeiten können. In der Beratung können Sie erfahren, welche Schritte dafür notwendig sind.

migra e.V.

 [Waldemarstr. 32, 18057 Rostock](#)
 [+49 \(0\) 38144431160](#)
 [Anerkennungs- und Qualifizierungsberatung](#)

MY TURN – MY POWER: Für und mit Migrantinnen in der Rostocker Region

Dieses Projekt ist ein Angebot für Frauen mit Migrationsgeschichte in Rostock und Umgebung.

Im Verbundprojekt von migra e.V., dem Bildungswerk der Wirtschaft gGmbH und dem Hanse-Jobcenter Rostock werden Frauen mit eigener Migrationsbiografie auf dem Weg in Qualifizierung, Ausbildung und sozialversicherungspflichtige Beschäftigung begleitet.

Das Projekt bietet Kurse, Workshops und Beratung, damit die Frauen ihre Fähigkeiten entdecken und stärken können. Ziel ist es, ihnen mehr Selbstvertrauen und Chancen für die Zukunft zu geben.

migra e.V.

 [Waldemarstraße 32, 18057 Rostock](#)
 [+49 \(0\) 38144431164](#)
 [@info@migra-mv.de](mailto:info@migra-mv.de)

Frauenbildungsnetz MV e.V.

 [Heiligengeisthof 3, 18055 Rostock](#)
 [+49 \(0\) 38146139760](#)
 [@myturn@frauenbildungsnetz.de](mailto:myturn@frauenbildungsnetz.de)
 [MY TURN - MY POWER](#)

KAUSA-Landesstelle Mecklenburg-Vorpommern „MyLife“

Suchst du eine Ausbildung? Wir helfen dir!

Wir unterstützen dich, begleiten dich und geben dir wichtige Infos für deinen Start. So findest du den richtigen Beruf. Viele Unternehmen suchen Auszubildende und Mitarbeiter. Mit unserer Hilfe kannst du eine passende Stelle finden. Mit einem starken Netzwerk und guten Schulungen hast du bessere Chancen auf eine Ausbildung und einen Beruf. Unsere Angebote sind kostenlos. Komm vorbei und informiere dich!

KAUSA-Landesstelle Mecklenburg-Vorpommern

 [Alter Hafen Süd 334, 18069 Rostock](#)
 [@kontakt@kausa-mv-mylife.de](mailto:kontakt@kausa-mv-mylife.de)
 www.kausa-mv-mylife.de
 Tel.: 0381 8017 291

Sprach- und Integrationsmittlung

Sprach- und Integrationsmittlung - SprInt-Rostock (Sprach- und Integrationsmittlung - SprInt-Rostock)

Sie sprechen noch nicht so gut Deutsch. Sie müssen zu einer Behörde. Dann brauchen Sie einen Sprachmittler oder Sprachmittlerin. Auch wenn Sie zu einer [Ärztin oder zu einem Arzt](#) gehen, ist eine Sprachmittlung hilfreich. Oder bei Elternabenden in der Schule. Oder im Kindergarten. Sie verstehen dann besser, was die Menschen Ihnen sagen möchten.

💡 Manche Behörden und Einrichtungen haben selbst Sprachmittler oder Sprachmittlerinnen. Die Behörden können diese in den Beratungsgesprächen einsetzen. Sie vereinbaren einen Termin. Fragen Sie bitte immer nach, ob eine dolmetschende Person kostenfrei gestellt wird.

In Rostock gibt es SprInt Rostock (SprInt Rostock). Hier kann man einen Sprachmittler oder Sprachmittlerinnen für viele Sprachen finden und beauftragen. Diese Übersetzung ist kostenpflichtig. Bei manchen Terminen übernimmt das Amt für Soziales und Teilhabe (Amt für Soziales und Teilhabe) oder andere Behörden die Kosten.

💡 Bitte informieren Sie sich unbedingt vorher, ob Sie den Sprachmittler oder Sprachmittlerin selbst bezahlen müssen. Natürlich können Sie auch immer einen Freund oder Bekannten zu einem Termin mitnehmen, der übersetzen kann.

Diên Hồng - Gemeinsam unter einem Dach e.V. (Diên Hồng - Gemeinsam unter einem Dach e.V.)

Vermittlungsservice für Sprach- und Integrationsmittler (SprInt-Rostock)

📍 [Waldemarstr. 33, 18057 Rostock](#)

☎ [+49 \(0\)381 21054556](#)

🌐 [SprInt-Rostock](#)

💡 Offizielle Dokumente wie etwa Zeugnisse, Heirats- oder Geburtsurkunden dürfen in Deutschland nur von staatlich geprüften Übersetzerinnen und Übersetzern übertragen werden. Diese Übersetzungen können sehr teuer werden. Prüfen Sie am besten vorher genau, ob Sie wirklich eine beglaubigte Übersetzung benötigen und vergleichen Sie die Übersetzungspreise.

Sprachmittler oder Sprachmittlerin werden

Sie sprechen sehr gut Englisch oder Deutsch oder eine andere Fremdsprache? Dann können Sie Ihre Landsleute unterstützen, die kein Deutsch sprechen. Zum Beispiel können Sie sie zu Behördengängen oder anderen Terminen begleiten.

Dann können Sie sich bei SprInt Rostock melden und vielleicht auch als Sprachmittler oder Sprachmittlerin arbeiten.

🌐 [SprInt Rostock](#)

Ehrenamtliche Unterstützung

Rostock hilft - Newcomer Café

Rostock hilft ist ein Verein und unterstützt Menschen die geflüchtet sind und Hilfe brauchen. Sie bieten Hilfe in verschiedenen Bereichen, wie zum Beispiel bei der Integration, Sprache und Bildung. Wenn Sie Beratung und Unterstützung brauchen kommen Sie in das Newcomer Café

Das Newcomer Café ist ein Ort für Begegnungen und Veranstaltungen. Zugewanderte Menschen haben hier die Möglichkeit sich unabhängig beraten zu lassen. Die Räume können auch für Gruppen genutzt werden.

Viele unterschiedliche und kostenfreie Veranstaltungen finden im Newcomer Cafe statt. Zum Beispiel findet jeden Donnerstag das Sprachcafe von 16:00 Uhr - 18:00 Uhr statt.

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei und ohne Anmeldung.

📍 [Budapester Straße 16, 18057 Rostock](#)

✉️ info@hrohilft.de

🌐 Instagram: <https://www.instagram.com/rostockhilft/> Webseite: <https://hrohilft.de/>

Interkulturelles Sprachcafé

Ein Sprachcafé ist ein Treffpunkt, bei dem Menschen zusammenkommen, um eine Sprache zu üben. Sie sprechen in kleinen Gruppen und helfen sich gegenseitig. Oft sind auch Muttersprachler da, die Tipps geben. Es ist eine entspannte Umgebung, in der man ohne Stress üben und sich austauschen kann.

Im Sprachcafé gibt es auch Beratung und Unterstützung von Ehrenamtlichen. Sie helfen zum Beispiel:

- bei der Integration in den Alltag und schaffen Vertrauen.
- als Personen, mit denen man Deutsch üben kann (Sprachpatenschaften).
- bei der Klärung persönlicher Probleme wie Arbeitsplatzsuche, Wohnraumsuche, Berufspraktika, Begleitung zu Behörden und Ämtern
- beim Anlegen von Bewerbungsmappen, Schreiben von Lebensläufen, usw.
- bei der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

📍 Am Schmarler Bach 1, 18106 Rostock

🌐 [Interkulturelles Sprachcafe](#)

Jugend spricht - migrantischer Jugendverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Jugend spricht

„Jugend spricht“ ist ein Verein von jungen Migrantinnen und Migranten aus Mecklenburg-Vorpommern. Seit 2019 setzt sich Jugend spricht für gleiche Rechte und gegen die Benachteiligung junger Menschen mit Migrationsgeschichte ein.

Jugend spricht glaubt daran, dass Menschen friedlich zusammenleben können – egal, woher sie kommen oder wie lange sie schon in Deutschland leben. Deshalb engagieren sie sich für

die Gleichbehandlung von Geflüchteten und gegen Diskriminierung.

Ein wichtiger Teil ihrer Arbeit ist die Unterstützung im Bereich Bildung. Außerdem unterstützen sie dabei, sich in Deutschland zurechtzufinden und mehr über die Gesellschaft, die Kultur und die Gesetze zu lernen.

Angebote:

- politische Bildung
- interkulturelles Lernen: gemeinsame Feste, abends Kochen und multikulturelle Workshops
- Asyl- und Arbeitsrecht: Informationen zu neuen Gesetzen
- Ausflüge und Freizeitangebote: verschiedene Angebote für geflüchtete Kinder und Jugendliche
- Begleitung: Orientierung in Deutschland – an Schulen, in Ämtern, in der Gesellschaft allgemein

📍 [Niklotstraße 13, 18057 Rostock](#)

🌐 <https://www.jugendspricht.de>

📷 <https://www.instagram.com/jugend.spricht19/>

✉️ info@jugendspricht.de

Freundeskreis Flüchtlinge / Kirchengemeinde Biestow

Freundeskreis Flüchtlinge Kirchengemeinde Biestow

Der Freundeskreis Flüchtlinge in der Kirchengemeinde Biestow gründete sich im Mai 2015 und hat ca. 40 Mitglieder. Er hat sich zur Aufgabe gesetzt, geflüchtete Menschen auf ihrem Weg in die neue Gesellschaft zu begleiten und zu unterstützen.

Die Angebote der Gemeinde sind sehr vielfältig. Zum Beispiel findet dort eine Sprachförderung für die Niveaustufen A - B2 statt.

Sprachförderung:

📍 [Am Dorfteich 12, 18059 Rostock](#)

🌐 [Freundeskreis Flüchtlinge](#)

🕒 Montag 10:00 Uhr - 18:00 Uhr, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag 09:00 Uhr - 14:15 Uhr

☎️ Stephan Koepke 0176 41973692

Stadtteilmütter

Die Stadtteilmütter helfen Familien, die neu in Deutschland sind oder wenig Kontakte haben. Sie geben ihr Wissen über Familie, Kinder, Gesundheit und das Leben im Stadtteil weiter. Sie bauen Brücken zu den Schulen, Kitas, Ämtern und anderen Angeboten.

📍 [Gerüstbauerring 40, 18109 Rostock](#)

🌐 [„Stadtteilmütter“ starten in Rostock | Volkssolidarität Region Rostock](#)

@samira.stuwe@vs-hro.de

@maria.meier@vs-hro.de

☎ +49 (0)15779016284

📅 Termine nach Vereinbarung

Antirassismus und Antisemitismus

AntiRaktiv - Aktiv gegen (Alltags-)Rassismus

AntiRaktiv (AntiRaktiv) - Aktiv gegen (Alltags-)Rassismus ist eine Beratungsstelle für Menschen, die von Rassismus betroffen sind. Die Beratung ist für alle, die mehr über das Thema lernen möchten oder Unterstützung brauchen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Projekt sind da, um den Betroffenen zu helfen und zu unterstützen.

Kontakt in Rostock

📍 [Waldemarstr. 33, 18057 Rostock](#)

@antiraktiv@damost.de

🌐 [AntiRaktiv](#)

DIA.MV Dokumentations- und Informationsstelle Antisemitismus/LOBBI e.V.

Beratung für Jüdinnen und Juden und nichtjüdische Menschen, die von Antisemitismus betroffen sind.

Träger: LOBBI e.V.

☎ +49 (0)381 12 87 85 28

@info@dia-mv.de

📍 [Budapester Straße 7, 18057 Rostock](#)

🌐 [DIA.MV](#)

LOBBI e.V.

Ist ein Verein. Hier kann man sich beraten lassen und Hilfe bekommen, wenn man von rechter Gewalt betroffen ist. Auch wenn man Gewalt erfahren oder erlebt hat, die mit der eigenen Religion, Herkunft oder Sexualität zu tun hat. Die Beratung ist kostenlos. Die Mitarbeiter von LOBBI unterstützen bei rechtlichen, finanziellen und auch psychischen Problemen.

LOBBI.nord

 [Budapester Straße 7, 18057 Rostock](#)

 [+49 \(0\) 1707326984](#)

 [@nord@lobbi-mv.de](mailto:nord@lobbi-mv.de)

 [Lobbi e.V.](#)

Beratungsstellen/Stadtverwaltung

Sozialberatung für Geflüchtete

SG Sozialberatung für Geflüchtete

Sie sind nach Deutschland geflüchtet und leben in einer eigenen Wohnung? Brauchen Sie Hilfe und Unterstützung bei Ihrer Post oder mit Behörden?

Im Sachgebiet Sozialberatung für Geflüchtete bekommen Sie sozialpädagogische Unterstützung und Betreuung. Wenn Sie in eine eigene Wohnung ziehen, helfen Ihnen die Sozialarbeiter des Amtes für Soziales und Teilhabe bei der Orientierung im neuen Stadtteil, bei Wohnungsangelegenheiten, bei der Suche nach einer geeigneten Kita oder Schule für Ihr Kind. Sie können Antworten auf Fragen zu Ihrem Aufenthalt, bei der Kommunikation mit Behörden, Bearbeitung Ihrer Post, Suche nach Sprachkursen, gesundheitlichen Themen, Ehe und Familie, Erziehung, Bildung, Arbeit und Finanzen bekommen. Die Mitarbeitenden klären Sie über Ihre Rechte auf, helfen bei Antragsstellungen und vermitteln Sie an andere Institutionen und Beratungsstellen

Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.

Melden Sie sich bitte nicht bei uns:

- wenn Sie nicht in Rostock wohnen
- wenn Sie in einer Gemeinschaftsunterkunft leben oder
- wenn Sie bereits durch eine andere Betreuungsstelle Hilfe erhalten.

Amt für Soziales und Teilhabe - Sozialberatung für Geflüchtete

Sachgebiet Sozialberatung für Geflüchtete

 [Hans-Fallada-Str. 1, 18069 Rostock](#)

 [+49 \(0\) 3813815057](#)

 [@sozial.asyl@rostock.de](mailto:sozial.asyl@rostock.de)

 [Sozialberatung für Geflüchtete](#)

 [Flyer](#)

 Di: 09:00 - 12:00 Uhr und 13:30 - 18:00 Uhr

Do: 09:00 - 12:00 Uhr und 13:30 - 16:00 Uhr und nach Vereinbarung

Sachgebiet Leistungen Asyl

Leistungen Asyl

Wenn Sie nicht aus Deutschland oder der EU kommen und in Deutschland leben, können Sie manchmal Hilfe nach dem Asylbewerbergesetz bekommen. Hier gibt es Unterstützung bei folgenden Themen:

- Jeden Monat Geld auf eine Bezahlkarte
- Anmeldung für die elektronische Gesundheitskarte
- Antrag, um in eine eigene Wohnung zu ziehen
- Dinge für die erste Einrichtung einer Wohnung beantragen
- Dinge für die Zeit der Schwangerschaft beantragen
- Antrag für das günstige Deutschlandticket Sozial
- Arbeit in der Gemeinschaftsunterkunft

Bezahlkarte

Ab 1. April 2025 gibt die Stadt allen volljährigen Asylsuchenden mit Grundleistungen (§ 3 AsylbLG) eine Bezahlkarte.

Die Bezahlkarte ersetzt Bargeld. Sie können damit im VISA-System bezahlen.

Lastschriften (z. B. automatische Abbuchungen) sind nicht möglich.

Wie viel Bargeld Sie abheben dürfen, wird einzeln geprüft.

Jetzt ist die Bezahlkarte aus Plastik. Später gibt es auch eine digitale Karte.

Damit können Sie kontaktlos mit Google Pay oder Apple Pay zahlen.

 [Flyer](#)

 [Hans-Fallada-Straße 1, 18069 Rostock](#)

 +49 381 318 5556

 @asyl@rostock.de

 [Rostock - Leistungen nach Asylbewerberleistungsgesetz \(AsylbLG\) beantragen](#)

 Dienstag 09:00-12:00 Uhr, 13:30-18:00 Uhr und Donnerstag 09:00-12:00 Uhr, 13:30-16:00 Uhr

Bildung und Teilhabe

Leistungen Bildung und Teilhabe

Kinder und Jugendliche, die wenig Geld haben, dürfen an vielen Angeboten teilnehmen.

Besonders gilt das für:

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die Bürgergeld, Sozialgeld oder Sozialhilfe bekommen

Kinder, deren Eltern Kinderzuschlag oder Wohngeld bekommen

Diese Kinder und Jugendlichen haben ein Recht auf Bildungs- und Teilhabeleistungen.

Auch wer Hilfe nach dem Asylbewerberleistungsgesetz bekommt, kann das Bildungspaket bekommen.

Manchmal können auch Kinder oder Eltern, die keine dieser Leistungen bekommen, das Bildungspaket bekommen. Das gilt, wenn die Kosten für Bildung und Teilhabe sonst nicht bezahlt werden können.

📍 [Kopernikusstraße 1a, 18057 Rostock](#)

☎️ [+49 \(0\) 3813819549](#)

🌐 [Leistungen für Bildung und Teilhabe](#)

🕒 [Termin](#)

Büro für Integration

Büro der Integrationsbeauftragten

Für Menschen, die aus dem Ausland nach Rostock kommen, ist es am Anfang nicht einfach. Sie müssen die Sprache lernen, zur Schule gehen, sie suchen eine Arbeit oder wollen Kontakt zu anderen Menschen in der Stadt. Die Integrationsbeauftragte (Integrationsbeauftragte) kümmert sich gemeinsam mit vielen verschiedenen Akteurinnen und Akteuren darum, dass es dafür gute Angebote in der Stadt gibt. Denn die Menschen sollen sich in ihrer neuen Heimat wohl fühlen. Das Ziel ist es, dass alle Menschen in Rostock gut zusammenleben und sich gegenseitig verstehen.

Hanse- und Universitätsstadt Rostock

Büro der Oberbürgermeisterin

Integrationsbeauftragte: Stephanie Nelles

📍 [Neuer Markt 1, 18055 Rostock](#)

☎️ [+49 \(0\) 3813811257](#)

@ stephanie.nelles@rostock.de

🌐 [Rostock - Büro für Integration](#)

Mitarbeiterin: Christin Voss

📍 [Neuer Markt 1, 18055 Rostock](#)

☎️ [+49 \(0\) 3813811259](#)

@ christin.voss@rostock.de

🌐 [Rostock - Büro für Integration](#)

Rückkehr und freiwillige Ausreise

Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) hat noch nicht über Ihren Asylantrag entschieden? Sie möchten trotzdem schon zurück in Ihr Heimatland? Aber Sie wissen nicht, wie Sie Ihren Reisepass wieder zurückbekommen? Sie brauchen finanzielle Hilfe für die Rückreise? Die Beratung ist ergebnisoffen. Sie entscheiden nach der Beratung selbst. Sie können freiwillig ausreisen. Oder sie können noch weiter bleiben. Wenn Sie Fragen haben, dann melden Sie sich bei der

Hanse- und Universitätsstadt Rostock

Migrationsamt (Ausländerbehörde)

📍 [Neuer Markt 3, 18055 Rostock](#)

☎ [+49 \(0\) 3813812251](#)

🌐 [Stadt Rostock - Migrationsamt](#)

🖥 [Online-Terminvergabe](#)

Gesellschaftliches Leben

Leben im Stadtteil

Stadtteil- und Begegnungszentren (SBZ)

Die Stadtteil- und Begegnungszentren der Hanse- und Universitätsstadt Rostock richten sich mit ihren Angeboten und Veranstaltungen an alle Menschen, die im Stadtteil leben. Hier können sich die Bewohnerinnen und Bewohner begegnen, unabhängig vom Alter, Geschlecht oder von ihrer sozialen, religiösen, weltanschaulichen und kulturellen Herkunft.

SBZ Südstadt

📍 "Heizhaus" [Tychsenstr. 9b, 18059 Rosock](#)

📍 "Pumpe" [Ziolkowskistr. 12, 18059 Rostock](#)

☎ [+49 \(0\) 3813835337](#)

🌐 [SBZ Biestow/Südstadt](#)

Rostocker Freizeitzentrum (RFZ (Reutershagen))

📍 [Kuphalstr. 77, 18069 Rostock](#)

☎ [+49 \(0\) 38189030413](#)

🌐 [Rostocker Freizeitzentrum \(RFZ\)](#)

SBZ Evershagen

📍 [Maxim-Gorki-Str. 52, 18016 Rostock](#)

☎ [+49 \(0\) 3817680564](#)

🌐 [SBZ Evershagen](#)

SBZ Schmarl

📍 [Am Schmarler Bach 1, 18106 Rostock](#)

☎ [+49 \(0\) 3811218118](#)

🌐 [SBZ Schmarl](#)

SBZ Lütten Klein

 [Danziger Str. 45 d, 18107 Rostock](#)
 [+49 \(0\) 3817788030](#)
 [SBZ Lütten Klein](#)

SBZ Lichtenhagen

 [Eutiner Str. 20, 18109 Rostock](#)
 [+49 \(0\) 381717238](#)
 [SBZ Lichtenhagen](#)

SBZ Groß Klein

 [Gerüstbauerring 27, 18109 Rostock](#)
 [+49 \(0\) 3811217355](#)
 [SBZ Bürgerhus](#)

SBZ Dierkow

 [Kurt-Schumacher-Ring 160, 18146 Rostock](#)
 [+49 \(0\) 3816665271](#)
 [SBZ Dierkow](#)

SBZ Toitenwinkel

 [Olof-Palme-Str. 26, 18147 Rostock](#)
 [+49 \(0\) 38163729785](#)
 [SBZ Toitenwinkel](#)

Kröpeliner-Tor-Vorstadt / Peter Weiss Haus

 [Doberaner Straße 21, 18057 Rostock](#)
 [Peter Weiss Haus – Freie Bildung und Kultur in Rostock](#)

Stadtteil- und Quartiersmanagement

Haben Sie Fragen oder Probleme dort wo Sie wohnen? Dann können Sie zu einem Stadtteilbüro (Stadtteilbüro) gehen. Das ist ein Angebot der Stadt. Diese Büros sind wichtige Stellen zum Kontakt für die Menschen in den einzelnen Teilen der Stadt. Hier können Sie sich bei Fragen und Problemen beraten lassen. Sie finden dort auch Hilfe und Unterstützung.

Toitenwinkel

 Quartiersmanagerin: Cindy Mardini

 [Hölderlinweg 20, 18146 Rostock](#)
 [+49 \(0\)381 45607-98](#)
 [@c.mardini@rqs-rostock.de](mailto:c.mardini@rqs-rostock.de)
 [Stadtteilbüro Toitenwinkel](#)

Lichtenhagen

👤 Quartiersmanager: Adelwin Südmersen

📍 [Lichtenhäger Brink 10, 18109 Rostock](#)

☎ [+49 \(0\) 3814560738](#)

@ a.suedmersen@rgs-rostock.de

📍 [Stadtteilbüro Lichtenhagen](#)

Dierkow

👤 Quartiersmanager: Christian Hanke

📍 [Kurt-Schuhmacher-Ring 160, 18146 Rostock](#)

☎ [+49 \(0\) 3814560799](#)

@ c.hanke@rgs-rostock.de

📍 [Stadtteilbüro Dierkow](#)

Groß Klein

Stadtteilmanager:

📍 [A.-Tischbein-Str. 48, 18109 Rostock](#)



@ stadtteilmanagement@rostock.de

Schmarl

👤 Stadtteilmanager: Dr. Carolin Hannert

📍 [Roald-Amundsen-Straße 24, 18106 Rostock](#)

☎ [+49 \(0\) 3813812336](#)

@ stadtteilmanagement@rostock.de

Interkulturelle Treffpunkte

Interkulturelles Zentrum "Waldemarhof"

Das Interkulturelle Zentrum ist ein Ort, an dem Menschen aus verschiedenen Kulturen zusammenkommen. Hier können sie sich kennen lernen und austauschen und voneinander lernen. Es gibt viele Angebote wie Sprachkurse, Veranstaltungen und Workshops. Es geht darum, das Verständnis zwischen den Kulturen zu fördern.

📍 [Waldemarstr. 33, 18057 Rostock](#)

📍 [Interkulturelles Zentrum](#)

[Newcomer-Cafe](#)

Rostock hilft ist ein Verein und unterstützt Menschen die geflüchtet sind und Hilfe brauchen. Sie bieten Hilfe in verschiedenen Bereichen, wie zum Beispiel bei der Integration, Sprache und Bildung. Wenn Sie Beratung und Unterstützung brauchen kommen Sie in das Newcomer Café. Das Newcomer Café ist ein Ort für Begegnungen und Veranstaltungen. Zugewanderte Menschen haben hier die Möglichkeit, sich unabhängig beraten zu lassen. Die Räume können auch für Gruppen genutzt werden. Viele unterschiedliche und kostenfreie Veranstaltungen finden im Newcomer Cafe statt. Zum Beispiel findet jeden Donnerstag das Sprachcafe von 16:00 Uhr - 18:00 Uhr statt. Alle Veranstaltungen sind kostenfrei und ohne Anmeldung.

 [Budapester Str. 16, 18057 Rostock](#)

 [Newcomer Cafe](#)

Jugend spricht - migrantischer Jugendverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Jugend spricht ist ein Verein von jungen Migrantinnen und Migranten aus Mecklenburg-Vorpommern. Seit 2019 setzt sich Jugend spricht für gleiche Rechte und gegen die Benachteiligung junger Menschen mit Migrationsgeschichte ein.

 [Niklotstraße 13, 18057 Rostock](#)

 <https://www.jugendspricht.de>

Zukunftsladen

Der Zukunftsladen befindet sich im Stadtteil Toitenwinkel. An diesem Ort treffen sich Menschen aus der Nachbarschaft. Viele leben schon lange in Toitenwinkel oder sind erst vor einiger Zeit angekommen. Hier können sie sich kennen lernen und austauschen und voneinander lernen. Es gibt viele Veranstaltungen und Workshops. Es geht darum, das Verständnis zwischen den Kulturen zu fördern.

 [Joliot-Curie-Allee 48, 18147 Rostock](#)

 [Zukunftsladen](#)

Ortsämter in Rostock

Die Ortsämter in Rostock sind Anlaufstellen für die Einwohnerinnen und Einwohner in den Stadtteilen. Dort kann man viele Behördengänge erledigen. Brauchen Sie einen neuen Personalausweis? Den können Sie zum Beispiel dort beantragen. Andere Sachen wie Ummeldung können Sie dort erledigen. Die Ortsämter bieten auch Informationen und Beratung zu verschiedenen Themen an, die für die Einwohnerinnen und Einwohner wichtig sind. Sie helfen dabei, den Kontakt zur Stadtverwaltung einfacher zu machen.

Die Kontaktadressen und Informationen zu den Ortsämter der Stadt Rostock - [hier](#)

Freizeit und Begegnung

Man kann in Rostock viele Sachen unternehmen, Sport machen und Leute kennenlernen. Die wichtigsten Themen sind hier zusammengefasst.

Stadtbibliothek

Die Stadtbibliothek ist ein Ort, an dem man Bücher, Filme und Spiele ausleihen kann. Für Kinder gibt es auch viele Bücher und Spiele. Es gibt auch Plätze zum Lesen, Lernen und Arbeiten. Außerdem bietet die Bibliothek Veranstaltungen wie Lesungen oder Workshops an. Jeder kann Mitglied werden und die Angebote nutzen. Die Stadtbibliothek ist für alle da, egal ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene.

Für die Bibliothek brauchen Sie einen Ausweis. Diesen bekommen Sie in der Stadtbibliothek.

Neben der Zentralbibliothek gibt es in der Stadt Rostock weitere 5 Bibliotheken in den Stadtteilen sowie:

Hanse- und Universitätsstadt Rostock

Stadtbibliothek - Zentralbibliothek

 [Kröpeliner Str. 82, 18055 Rostock](#)

 [Zentralbibliothek](#)

Stadtteilbibliothek Dierkow

 [Hannes-Meyer-Platz 7, 18146 Rostock](#)

 [Stadtteilbibliothek Dierkow](#)

Stadtteilbibliothek Groß Klein

 [Gerüstbauerring 28, 18109 Rostock](#)

 [Stadtbibliothek Groß Klein](#)

Stadtteilbibliothek Lütten Klein

 [Warnowallee 30, 18107 Rostock](#)

 [Stadtteilbibliothek Lütten Klein](#)

Stadtteilbibliothek Reutershagen

 [Ernst-Thälmann-Straße 27, 18069 Rostock](#)

 [Stadtteilbibliothek Reutershagen](#)

Stadtteilbibliothek Warnemünde

 [Kurhausstraße 17, 18119 Rostock](#)

 [Stadtteilbibliothek Warnemünde](#)

Ehrenamt

In vielen Stadtteilen und Gemeinden gibt es Gruppen, die sich ohne Bezahlung für Sie engagieren. Die Ehrenamtlichen können Ihnen helfen, sich in Ihrer Umgebung zu orientieren. Sie helfen Ihnen an Freizeit- und Sportangeboten teilzunehmen. Sie können hier erste Deutschkenntnisse erlernen. Wenn Sie Fragen zum täglichen Leben haben, fragen Sie die ehrenamtlich Engagierten. Zum Beispiel, wenn Sie einen Brief auf Deutsch nicht verstehen oder wenn Sie wissen möchten, wo es günstige Einkaufs- und Sportmöglichkeiten gibt oder wie das Busfahren funktioniert. Auch bei Fragen zu einem Bankkonto können die Ehrenamtlichen Ihnen helfen. Viele Helferkreise bieten auch Hilfe an, wenn Sie Deutsch lernen möchten.

Die ersten Anlaufstellen sind die [Stadtteil- und Begegnungszentren](#). Hier kann man sich informieren. Hier finden viele Angebote statt. Man kommt mit Ehrenamtlichen in Kontakt oder kann sich selbst ehrenamtlich engagieren. Die Stadtteil- und Begegnungszentren gibt es für fast jeden Stadtteil in Rostock.

Auch das [Newcomer Cafe](#) (Newcomer Cafe) von Rostock hilft oder der [Zukunftsladen](#) (Zukunftsladen) sind gute Orte um sich zu informieren

Weitere Informationen und Angebote findet man beim Fachbereich Ehrenamt Rostock.

 [Engagiert in Rostock](#)

Angebote für Senioren und Seniorinnen

Im Jahr 2020 lebten etwa 18.3 Millionen Menschen älter als 65 Jahre in Deutschland. Und diese Zahl wächst jedes Jahr. Sie machen mittlerweile mehr als 22 % der Gesamtbevölkerung aus. Ältere Menschen brauchen oft Pflege oder Hilfe im Haushalt. Je älter Menschen sind, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie Hilfe brauchen. Einige wohnen auch alleine. Das bedeutet manchmal, dass ihre sozialen Kontakte weniger werden. Soziale Kontakte sind wichtig für die seelische Gesundheit. Um andere Senioren kennenzulernen kann man in die Stadtteil- und Begegnungszentren gehen. Hier gibt es auch Angebote für ältere Menschen. In Rostock gibt es einen Seniorenbeirat (Seniorenbeirat). Der Seniorenbeirat setzt sich für die Anliegen der älteren Bürger ein. Wenn man sich ehrenamtlich engagieren möchte bekommt man hier Informationen.

 [Seniorenbeirat Rostock](#)

Ältere Menschen, die Pflege und Unterstützung brauchen können sich bei den Pflegestützpunkten (Pflegestützpunkten) in Rostock beraten lassen. Hier gibt es Informationen zu Leistungen, die sie beantragen können. Die Mitarbeiter vom Pflegestützpunkt leiten sie auch an andere Beratungsstellen weiter. Die Mitarbeiter der Pflegestützpunkte kommen auch zu Ihnen nach Hause, wenn es nötig ist.

 [Pflegestützpunkt Lütten Klein](#)

 [Pflegestützpunkt Südstadt](#)

Religionsausübung

In Deutschland gibt es viele Religionen. Viele Menschen folgen einer Religion. Sie organisieren sich in ihren eigenen Gemeinden. Zum Beispiel in einer Kirche, Moschee oder Synagoge.

Der Kontakt zu einer Gemeinschaft ist wichtig. Hier können Sie gemeinsam Gottesdienst feiern. Er macht den Austausch mit Ihren Mitmenschen leichter. Hierfür gibt es Gruppen oder Treffs. Informieren Sie sich auf den Internetseiten der Gemeinschaft. Sie können auch anrufen oder sich persönlich vorstellen.

 [Jüdische Gemeinde Rostock](#)

 [Islamischer Bund](#)

 [Katholische Gemeinde Rostock](#)

 [Evangelische Kirche](#)

 [Russisch-orthodoxe Gemeinde](#)

Sportangebote

HafenSport Rostock

Im Stadthafen liegt HafenSport Rostock, ein offener Ort für alle, die draußen aktiv sein wollen. Ob beim Sport, Spielen oder einfach in Bewegung – hier könnt ihr das Wasser im Blick haben und auf der Haedgehalbinsel trainieren. Ihr könnt neue Sportarten ausprobieren oder die frische Luft genießen.

Die Anlage hat ein Streetballfeld, moderne Fitnessgeräte und verschiedene Angebote. Von schnellen Workouts bis hin zu entspannten Einheiten am Abend ist alles dabei.

Hier sind die wichtigsten Infos zur Hafensportanlage:

 [HafenSport Rostock – Smile City Rostock](#)

 [Haedgehalbinsel](#)

Stadtsportbund

Spaß an Bewegung ist das eine. Aber Sport bietet Ihnen noch eine weitere Chance: Durch Sport ist es einfacher, sich in einem neuen Umfeld einzuleben und Kontakte zu knüpfen. Die Regeln des Sports kennen keine Kultur- und Ländergrenzen. Menschen verstehen sich meist auch ohne gemeinsame Sprache. Sport bietet über persönliche Kontakte eine gute und ungezwungene Kontaktaufnahme zu Einheimischen.

Eine Übersicht zu Sportarten und Sportvereinen in Rostock gibt es vom Stadtsportbund (Stadtsportbund). Auf der Internetseite kann man sich informieren.

 [Stadtsportbund Rostock](#)

Mobilität

Um sich in Rostock fortzubewegen gibt es unterschiedliche Möglichkeiten. Man kann den Bus, die Straßenbahn, die S-Bahn und die Fähre nutzen. Dabei sind die geltenden Regelungen zu beachten.

Öffentliche Verkehrsmittel und Fahrrad

Mit dem öffentlichen Nahverkehr können Sie viele Orte um Ihren Wohnort herum erreichen. Sie können auch mit dem Fahrrad fahren. Bewegung ist gesund. Das Fahrrad ist kostengünstig. Außerdem ist das Fahrrad umweltfreundlich.

Öffentliche Verkehrsmittel

Um in Rostock ans Ziel zu kommen, stehen Ihnen öffentliche Verkehrsmittel zur Verfügung. Das sind Bus, Straßenbahn, S-Bahn und Fähre.

💡 Das Fahren ohne Fahrkarte wird bestraft! Für jede Fahrt benötigen Sie unbedingt eine gültige Fahrkarte. Ansonsten zahlen Sie eine hohe Geldstrafe in Höhe von 60,00 €. Kinder unter 6 Jahren fahren kostenfrei und dürfen nur in Begleitung fahren.

Ein großer Anbieter in Rostock ist der Verkehrsverbund Warnow (Verkehrsverbund Warnow). Hier kann man Fahrkarten für den Bus, die Straßenbahn, die S-Bahn und die Fähre kaufen. In Rostock gibt es die RSAG (Rostocker Straßenbahn AG). Hier kann man mit dem Bus und der Straßenbahn fahren. An den Haltestellen kann man Fahrkarten kaufen. Man kann sie auch in den drei Kundenzentren kaufen.

📍 [Kundenzentrum Lütten Klein](#) Haltestelle Lütten Klein Zentrum, Ecke Warnowallee/Helsinkier Straße

📍 [Kundenzentrum Hauptbahnhof Nordseite](#)

📍 [Kundenzentrum Lange Straße](#)

🌐 [Fahrplanauskunft RSAG](#)

Man kann in Rostock auch die S-Bahn nutzen. Das ist die Deutsche Bahn. An den S-Bahn Haltestellen kann man umsteigen in den Bus oder die Straßenbahn. Fahrkarten kann man an den S-Bahn Haltestellen kaufen. Auch die Fahrkarten der Straßenbahn und Busse sind in der S-Bahn gültig. Informieren Sie sich immer gut, welche Fahrkarten gelten.

Gibt es ein günstiges Ticket?

Ja, es gibt das Deutschlandticket. Es kostet dieses Jahr 58€. Ab dem 1. Januar 2026 steigt der Preis auf 63 Euro pro Monat.

Fahrrad

Sie werden länger in Rostock leben? Dann lohnt es sich, ein Fahrrad zu kaufen. Das ist billiger als mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu fahren.

💡 Wichtige Verkehrsregeln für Fahrradfahrer (Auswahl):

- Fahren Sie immer auf der rechten Fahrbahnseite.
- Fahren Sie nicht nebeneinander, sondern hintereinander.
- Wenn es einen Fahrradweg gibt, müssen Sie auf dem Fahrradweg fahren (immer nur auf der rechten Straßenseite in Fahrtrichtung).
- Kinder bis 11 Jahre dürfen die Fußwege mit dem Fahrrad benutzen.
- Mit dem Handy auf dem Fahrrad zu telefonieren, ist verboten.

💡 Anschaffung und Reparaturen: Passen Sie beim Kauf auf. Ihr Fahrrad muss wie folgt ausgestattet sein. Damit ist es verkehrssicher. Sonst müssen Sie bei einer Kontrolle durch die Polizei Bußgeld bezahlen.

- Licht vorne und hinten
- Reflektor vorne und hinten
- Reflektoren in den Speichen (je 2 pro Rad)
- Reflektoren an den Pedalen
- Klingel
- Zwei voneinander unabhängige Bremsen

Führerschein und Autofahren

Ein Führerschein (Führerschein) kann sehr nützlich sein. Besonders wenn Sie in einem Dorf oder einer kleinen abgelegenen Stadt wohnen. Oft gibt es hier keinen Anschluss an öffentliche Verkehrsmittel. Dann ist ein Führerschein hilfreich. Und der Kauf eines Autos oft notwendig. Sie möchten einen deutschen Führerschein machen? Oder Sie haben bereits einen Führerschein aus Ihrem Heimatland? Und möchten diesen nun umschreiben? Umschreiben bedeutet, dass der Führerschein auch in Deutschland gültig ist. Auf dieser Seite geben wir Ihnen diese Informationen.

Ist mein Führerschein in Deutschland gültig?

Sie möchten selbst in Deutschland fahren? Dann brauchen Sie einen Führerschein aus Deutschland oder einem anderen EU-Staat. Führerscheine aus Nicht-EU-Ländern sind nur für sechs Monate in Deutschland gültig. Sie dürfen nur in den ersten sechs Monaten mit einem Führerschein aus Ihrem Heimatland in Deutschland fahren. Die sechs Monate beginnen mit Ihrer ersten polizeilichen Anmeldung in Deutschland. Sie müssen Ihren Führerschein immer bei sich haben, wenn Sie fahren. Außerdem müssen Sie auch eine Übersetzung Ihres Führerscheins ins Deutsche dabei haben.

Sie möchten auch nach sechs Monaten selber fahren? Dann lassen Sie Ihren Führerschein umschreiben.

Wenn Sie Deutschland nur besuchen, dürfen Sie mit Ihrem ausländischen oder einem internationalen Führerschein fahren. Sie müssen Ihren Führerschein immer bei sich haben, wenn Sie fahren.

💡 Während Ihres Asylverfahrens bleiben all Ihre Dokumente beim BAMF. Sie bekommen sie normalerweise erst zurück, wenn Ihr Asylverfahren abgeschlossen ist. Solange Ihr Führerschein beim BAMF ist, dürfen Sie selbst nicht Auto fahren.

Wie schreibe ich meinen Führerschein um?

Melden Sie sich bei Ihrer lokalen Führerscheinstelle. Es kann manchmal etwas dauern, bis Sie eine Antwort erhalten. Die Behörde bekommt manchmal sehr viele Anträge auf einmal. Kontaktieren Sie die zuständige Stelle bevor Ihre sechs Monate Fahrerlaubnis ablaufen. Sie müssen persönlich zur Führerscheinstelle gehen. Dort müssen Sie verschiedene Dokumente vorlegen:

- Ausweis oder Pass
- Meldebestätigung (polizeiliche Anmeldung)
- biometrisches Passbild
- Bescheinigung über einen Sehtest (von einem Optiker oder einem Augenarzt)
- Bestätigung über die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs. Einen Kurs in Ihrer Nähe finden Sie z.B. beim ASB oder bei den Johannitern.
- Ihren ausländischen Führerschein im Original (ein internationaler Führerschein reicht nicht). In der Regel müssen Sie zusätzlich eine beglaubigte deutsche Übersetzung vorlegen.
- eine Erklärung, dass Ihr ausländischer Führerschein noch gültig ist.

Die Führerscheinstelle entscheidet dann, ob Ihr Führerschein ohne Prüfung umgeschrieben werden kann. Ansonsten müssen Sie zunächst die Theorie- und Praxisprüfung machen. Das hängt davon ab, in welchem Land Sie Ihren Führerschein gemacht haben.

💡 Vor der Prüfung ist es gut, eine Fahrschule zu besuchen. Deutschland hat sehr viele Verkehrsregeln und Schilder. Im Gegensatz zu denjenigen, die das erste Mal den Führerschein machen, müssen Sie aber keine Fahrstunden nehmen.

Wie kann ich einen deutschen Führerschein machen?

Um einen Führerschein das erste Mal zu machen, gehen Sie wie folgt vor:

- Melden Sie sich bei einer Fahrschule an. In großen Städten gibt es Fahrschulen mit Fahrlehrern, die beispielsweise Arabisch und Persisch sprechen. Fahrschulen in Ihrer Nähe können Sie auf drivolino.de oder fahrschulen.de finden.
- Nehmen Sie an einem Erste-Hilfe-Kurs teil. Einen Kurs in Ihrer Nähe finden Sie beim Arbeiter-Samariter-Bund oder bei den Johannitern.
- Machen Sie einen Sehtest bei einem Optiker oder einem Augenarzt. Der Sehtest kostet ca. 7 Euro. Einige Optiker bieten den Sehtest auch kostenlos an.
- Lassen Sie ein biometrisches Passbild machen.

Kann mir der Führerschein abgenommen werden?

Wenn Sie wichtige Verkehrsregeln missachten, können Sie Ihren Führerschein verlieren. Man unterscheidet hier zwischen einem Fahrverbot und dem Entzug des Führerscheins.

- Bei einem Fahrverbot müssen Sie Ihren Führerschein für einige Monate bei der Bußgeldstelle abgeben. In dieser Zeit dürfen Sie nicht selbst fahren. Nach Ablauf der Frist können Sie Ihren Führerschein wieder abholen.

- Bei einem Entzug des Führerscheins verliert Ihr Führerschein seine Gültigkeit. Das bedeutet, dass Sie nicht mehr selbst fahren dürfen und für eine bestimmte Zeit (Sperrfrist) auch keinen neuen Führerschein machen dürfen.

Sie haben den Straßenverkehr gefährdet? Sie sind betrunken Auto gefahren? Sie haben 8 Strafpunkte gesammelt? Das sind Gründe, um Ihnen den Führerschein zu entziehen.

Strafpunkte bekommen Sie für verschiedene Regelverstöße, beispielsweise wenn Sie zu schnell fahren. Die Strafpunkte werden umgangssprachlich auch "Punkte in Flensburg" ("Punkte in Flensburg") genannt.

💡 Sie haben Ihren Führerschein neu gemacht? Dann sind Sie zwei Jahre in der Probezeit (Probezeit). Sie haben während der Probezeit gegen die Verkehrsregeln verstoßen. Dann müssen Sie zu einem Aufbauseminar. Vielleicht auch zu einer psychologischen Beratung. Außerdem verlängert sich Ihre Probezeit um zwei weitere Jahre. Sie nehmen nicht an dem Aufbauseminar und der Beratung teil? Dann wird Ihnen der Führerschein weggenommen. Beispiele für einen Verkehrsverstoß sind z.B. bei Rot über die Ampel Fahren, nachts ohne Licht Fahren, betrunken Auto Fahren. Falschparken ist kein Verkehrsverstoß. In diesem Fall müssen Sie nur die Strafe bezahlen.

Bei Fragen hilft die Führerscheinstelle in Rostock weiter. Man kann online Termine vereinbaren.

💡 Bitte bringen Sie einen gültigen Personalausweis oder Reisepass zu den Terminen mit.

📍 [Stadt Rostock - Stadtamt Führerscheinstelle](#)

🗺️ [Führerscheinstelle Rostock](#)

Finanzielles und Verträge

Grundlegendes zu Verträgen

Besonders wichtig: Sie haben etwas nicht verstanden? Sie können das Dokument nicht lesen? Dann unterschreiben Sie nichts. Ein unterschriebener Vertrag verpflichtet Sie oft zu der Zahlung von Geld. Es ist manchmal sehr schwierig, das wieder rückgängig zu machen. Prüfen und vergleichen Sie immer mehrere Angebote. Entscheiden Sie sich in Ruhe. Lassen Sie sich von keiner Person zu einer Unterschrift drängen.

Versicherungen

Sozialversicherungen

In Deutschland gibt es fünf gesetzliche Versicherungen. Diese Versicherungen müssen Sie haben. Dieses Sozialversicherungssystem schützt Sie gegen Arbeitslosigkeit, Krankheit, Pflegebedürftigkeit, Betriebsunfälle und im Alter. Bei der Renten-, Unfall-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung sind Sie automatisch versichert. Dort haben Sie keine Auswahlmöglichkeit. Bei der Krankenversicherung können Sie aus einer Vielzahl von Krankenkassen auswählen. Mehr dazu lernen Sie [hier](#).

Zusatzversicherungen

Es gibt noch sehr viele weitere Versicherungen in Deutschland. Ob eine Versicherung für Sie sinnvoll ist, kann man nicht pauschal sagen. Die meisten sichern Sie gegen finanzielle Risiken ab. Die [Verbraucherzentrale](#) informiert über diese zusätzlichen Versicherungen. Sie finden auch Informationen zu Fragen rund um die Versicherungen. Die wichtigste ist die Haftpflichtversicherung (Haftpflichtversicherung). Diese sollten Sie auf jeden Fall haben.

Haftpflichtversicherung

Sie haben einer Person ohne Absicht einen Schaden zugefügt? Dies kann ein Verkehrsunfall sein. Oder Ihr Kind hat eine Fensterscheibe mit einem Ball kaputt gemacht. Dann müssen Sie in Deutschland nach dem Gesetz Schadenersatz bezahlen. Das bedeutet, dass Sie für den Schaden bezahlen müssen. Das gilt für Personenschäden, Sachschäden und Vermögensschäden im privaten Bereich.

In Deutschland können Sie eine private Haftpflichtversicherung abschließen. Die Versicherung bezahlt diese Schäden für Sie und Ihre Familie/Kinder. Sie können selbst entscheiden, ob Sie diese Versicherung abschließen möchten. Wir empfehlen es Ihnen aber dringend.

💡 Sie suchen ein gutes Angebot für eine private Haftpflichtversicherung? Die [Verbraucherzentrale](#) informiert auch zu diesem Thema.

Mobiltelefon

Der Mobilfunkmarkt ist in Deutschland sehr groß. Es gibt viele Anbieter und viele verschiedene Verträge und Kosten. Generell gibt es in Deutschland zwei verschiedene Handyverträge: **Prepaid-Vertrag** und **Laufzeitvertrag**.

- Der Prepaid-Vertrag hat keine feste Vertragslaufzeit. Sie laden Ihr Handy mit Geld auf und können dieses nutzen, um im Internet zu sein oder zu telefonieren.
- Bei einem Laufzeitvertrag gibt es eine Mindestvertragslaufzeit. Meistens sind das 12 bis 24 Monate. Dieser Vertrag verlängert sich automatisch, wenn Sie nicht kündigen. Wenn Sie nicht wollen, dass sich der Vertrag automatisch verlängert, müssen Sie schriftlich kündigen. Achten Sie auf die Frist.

💡 Unterschreiben Sie keine Verträge, wenn Sie diese nicht verstehen.

Sie wollen einen Vertrag abschließen? Überprüfen Sie vorher genau die Konditionen. Fragen Sie sich, ob ein Prepaid-Vertrag vielleicht besser zu Ihnen passt.

Sowohl bei einem Laufzeitvertrag als auch bei Prepaid können Sie sich zwischen drei Möglichkeiten entscheiden:

1. Mit einer Flatrate können Sie unbegrenzt telefonieren, SMS schreiben und bis zu einem bestimmten Datenvolumen das Internet nutzen
2. Mit einem Inklusiv-Paket haben Sie ein festes Kontingent an Einheiten zum Telefonieren und SMS schreiben und ein festes Datenvolumen für die Internetnutzung und zahlen dafür einen festgelegten Preis. Wenn Ihre Einheiten aufgebraucht sind, können Sie weitere Einheiten oder weiteres Datenvolumen dazu buchen. Dafür müssen Sie dann in der Regel mehr bezahlen.

💡 **Achtung:** Bei vielen Anbietern wird automatisch zusätzliches Datenvolumen nachgebucht, wenn Ihr Datenvolumen aufgebraucht ist. Dieses zusätzliche Datenvolumen kann viel Geld kosten. Schalten Sie die automatische Nachbuchung von Datenvolumen (Datenautomatik) darum unbedingt aus. Das können Sie über das Online-Kundenportal oder die Hotline Ihres Anbieters machen. Lassen Sie sich die Ausschaltung der Datenautomatik schriftlich bestätigen.

3. Sie können auch für jeden Anruf, jede SMS und jede Nutzung des Internets direkt bezahlen. Das ist meist teurer als mit einer Flatrate oder einem Inklusiv-Paket, aber dafür bezahlen Sie auch wirklich nur das, was Sie auch nutzen. Und es gibt keine versteckten Kosten.

Girokonto

Sie möchten über eine Bank Geld bezahlen? Dann brauchen Sie ein Girokonto (Girokonto). Ihr Geld ist auf Ihrem Girokonto jederzeit verfügbar. Sie möchten Geld von Ihrem Konto abheben? Oder Sie möchten bargeldlos bezahlen? Dafür müssen Sie genug Geld auf Ihrem Konto haben. Sonst müssen Sie Zinsen an die Bank zahlen.

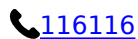
Mit einem Girokonto können Sie:

- Überweisungen ausführen
- Bargeldlose Zahlungen empfangen (Auszahlungen von Ämtern / Behörden / Sozialleistungen werden oft nur auf ein Girokonto überwiesen)
- Daueraufträge einrichten
- An Lastschriftverfahren teilnehmen
- Schecks einlösen, mit der EC/Maestro-Karte bargeldlos bezahlen
- Bargeld am Bankschalter oder am Geldautomaten abheben
- Ihre Kontoauszüge ausdrucken

Eröffnung eines Kontos

Entscheiden Sie, bei welcher Bank Sie ein Konto haben möchten. Vereinbaren Sie einen Termin für die Kontoeröffnung. Bringen Sie bitte eines Ihrer Legitimationspapiere mit. Dazu zählen der Ankunftsbescheid, die Aufenthaltsbewilligung oder der Ausweis. Sofern auf dem Legitimationsdokument keine aktuelle Adresse vermerkt ist, bringen Sie bitte zusätzlich eine Meldebescheinigung oder ein vergleichbares Dokument mit.

- Sie haben das Konto eröffnet. Dann bekommen Sie eine EC-Karte mit einem vierstelligen PIN-Code per Post. Unterschreiben Sie die EC-Karte auf der Rückseite und lernen Sie den PIN-Code auswendig. Den PIN-Code brauchen Sie für bargeldlose Zahlungen. Sie brauchen den PIN-Code für Geldabhebungen am Geldautomaten. **Bewahren Sie Karte und PIN-Code unbedingt getrennt auf!**
- Heben Sie Geld bei Bankautomaten Ihrer Bank ab. Dann kostet die Abhebung nichts. Wenn Sie den PIN-Code dreimal falsch eingeben, dann zieht die Bank Ihre Karte ein und sperrt sie. In diesem Falle müssen Sie Ihre Bank fragen.
- Sie haben Ihre EC-Karte verloren? Ihre EC-Karte wurde gestohlen? Dann lassen Sie die EC-Karte sofort sperren. Sagen Sie Ihre Bankleitzahl und Ihre Kontonummer. Danach fragen Sie bei Ihrer Bank nach einer neuen EC-Karte.



 Rund um die Uhr.

💡 Verschiedene Banken bieten Girokonten zu unterschiedlichen Konditionen an. Informieren Sie sich genau, wie viel ein Girokonto jeden Monat kostet. Vergleichen Sie die Leistungen, die die Bank dafür anbietet.

💡 Wenn Sie kein Deutsch oder Englisch sprechen, bringen Sie bitte einen Dolmetscher oder eine Dolmetscherin mit.

Steuern und Steuererklärung

Steuern (Steuern) sind wichtig. Sie helfen dem Staat zu funktionieren. Durch sie hat der Staat Geld für öffentliche Ausgaben. Damit können Straßen gebaut werden. Damit werden Lehrkräfte, Polizisten und Polizistinnen bezahlt. Damit werden viele wichtige Sachen finanziert.

Steuern zahlen Sie überall. Beim Einkaufen, beim Essen gehen, beim Tanken. Das ist die **Umsatzsteuer** (Umsatzsteuer). Und beim Arbeiten. Das ist die **Einkommenssteuer** (Einkommenssteuer). Sie sind angestellt? Dann hat Ihr Arbeitgeber oder ihre Arbeitgeberin die Steuern bereits verrechnet. Sie sind selbstständig? Dann müssen Sie Ihr Einkommen eigenständig versteuern.

Steuerliche Identifikationsnummer

Die Steuer-ID (Steuer-ID) ist eine 11stellige Nummer und dient der Einkommenssteuer. Die Nummer ist Ihr ganzes Leben lang gültig. Mit der Nummer kann die Behörde Sie immer identifizieren. Ihre Arbeitsstelle benötigt diese Nummer. Sie haben diese Nummer nicht in Ihren Unterlagen? Sie bekommen diese persönlich bei der Meldebehörde. Oder per Formular beim [Bundeszentralamt für Steuern](#).

💡 Sie benötigen Hilfe bei Ihrer Steuererklärung? Wenden Sie sich am besten an den örtlichen Lohnsteuerverein. Bei weiteren Fragen kann Ihnen auch das Finanzamt helfen.

Internet und kostenlose Hotspots

Mobiles Internet

Mobiles Internet haben Sie auf Ihrem Handy. Dies ist sehr praktisch. Sie können von unterwegs etwas im Internet suchen. Sie können auch eine Adresse suchen. Das Internet kostet Geld. Am besten haben Sie einen Vertrag. Dieser Vertrag kann ein Laufzeitvertrag oder ein Prepaid-Vertrag sein. Weitere Informationen dazu finden Sie [hier](#).

💡 Um Integreat zu nutzen, brauchen Sie kein Internet.

WLAN zu Hause

Wenn Sie Internet in Ihren eigenen vier Wänden haben möchten, brauchen Sie einen Router. Es gibt verschiedene Firmen, die Ihnen einen Router und einen Vertrag verkaufen können.

Öffentliche, kostenlose WLAN-Hotspots in Rostock

Kostenloses WLAN gibt es an mehreren Orten (Hotspots) in Rostock. Dort können Sie mit Ihrem eigenen Gerät im Internet surfen.

Öffentliche Hotspots:

 [HROfreeWIFI](#)

💡 Sie haben als Asylsuchender in Deutschland keinen rechtlichen Anspruch auf einen Internetzugang (WIFI) in Ihrer Unterkunft. Deshalb gibt es normalerweise in den Unterkünften kein WIFI (WLAN). Wenn es in der Unterkunft einen Telefonanschluss gibt, ist es möglich, dass Sie selbst einen Vertrag für WLAN abschließen. Bitten Sie Ihren [Helferkreis](#), zusammen mit Ihnen einen guten Vertrag auszusuchen. Sprechen Sie vorher mit den in der Unterkunft lebenden Personen über die Bezahlung. Überlegen Sie, ob ein Vertrag, den Sie jederzeit kündigen können, besser ist, als ein Vertrag, der für eine lange Zeit (zum Beispiel 2 Jahre) gilt. Fragen Sie vor Vertragsabschluss bei Ihrer Unterkunftsbetreuung nach, ob WLAN technisch überhaupt möglich ist und wie Sie dem Techniker Zugang verschaffen können.

Frauen

Interkulturelles Frauencafe Jasmin

Kennenlernen, Sprechen, Nähen, Kochen, Speisen, Hören, Lesen, Schreiben und Tanzen. Das Frauencafe Jasmin möchte Frauen helfen, in Deutschland gut anzukommen. Deshalb findet jeden zweiten Mittwoch im Monat ein Treffen statt, um sich einander zu unterstützen und verschiedene Kulturen kennenzulernen. Gerne können sie auch eine Kleinigkeit zum Essen mitbringen.

Kinderbetreuung ist möglich.

 jeden zweiten Mittwoch im Monat um 17:00 Uhr

 [ASB SBZ Haus 12, Am Schmarler Bach 1, 18106 Rostock](#)

Wohnen

Allgemeine Informationen

Sie haben einen dauerhaften Aufenthaltstitel? Sie erhalten Bürgergeld? Dann dürfen Sie in eine eigene Wohnung ziehen.

Wie in vielen Städten gibt es eher wenige freie Wohnungen in Rostock, die eine günstige Miete haben. Sie müssen sich in der Regel alleine eine Wohnung suchen. Dafür ist es hilfreich sich bei den unterschiedlichen Wohnungsgesellschaften anzumelden. Hier können Sie genau angeben, was für eine Wohnung sie brauchen und was die Wohnung kosten darf. Wenn keine geeignete Wohnung frei ist, dann werden Sie auf eine Warteliste gesetzt.

💡 Melden Sie sich bei mehreren Wohnungsgesellschaften an. Dann ist die Chance höher eine passende Wohnung zu bekommen.

Wohnungsgesellschaften in Rostock

Grundsätzlich müssen Sie sich eigenständig eine Wohnung suchen, wenn Sie berechtigt sind. In Rostock gibt es viele Wohnungsgesellschaften. Wenn Sie eine Wohnung suchen, dann ist es gut sich hier zu informieren. Viele Wohnungsgesellschaften haben auch Wartelisten, auf denen man sich eintragen kann.

Wohnungsgesellschaften in Rostock

Wiro- Wohnen in Rostock

- 📍 [Wiro - KundenCenter Stadtmitte](#)
- 📍 [Wiro - Mieterbüro Warnemünde](#)
- 📍 [Wiro - KundenCenter Evershagen](#)
- 📍 [Wiro - KundenCenter Lütten Klein](#)
- 📍 [Wiro - KundenCenter Reutershagen](#)
- 📍 [Wiro - KundenCenter Toitenwinkel/Dierkow](#)

Neue Rostocker Wohnungsgenossenschaft

- 📍 [Neue Rostocker Wohnungsgenossenschaft](#)

BG Neptun

- 📍 [BG Neptun](#)

Wohnungsgenossenschaft Rostock Süd

- 📍 [WG Süd](#)

Wohnungsgenossenschaft Marienehe e.G.

📍 [Wohnungsgenossenschaft Marienehe e.G.](#)

WG Union

📍 [WG Union - Geschäftsstelle](#)

📍 [WG Union - Kundencenter Dierkow](#)

📍 [WG Union - Kundencenter Lütten Klein](#)

WG Warnow eG

📍 [WG Warnow eG](#)

Wohnungsgenossenschaft Schifffahrt-Hafen eG

📍 [Wohnungsgenossenschaft Schifffahrt-Hafen Rostock eG](#)

Miete und Mietvertrag

Sie haben eine Wohnung gefunden. Herzlichen Glückwunsch. Diese Wohnung mieten Sie von einer Person. Diese Person ist Ihr Vermieter oder Ihre Vermieterin. Mit dieser Person schließen Sie einen Vertrag. Der Vertrag sagt, dass Sie in der Wohnung wohnen dürfen. Er heißt Mietvertrag. Der Mietvertrag regelt die Rechte und Pflichten. Sie haben Rechte und Pflichten. Und Ihr Vermieter oder Ihre Vermieterin hat Rechte und Pflichten. Sie müssen zum Beispiel jeden Monat Geld bezahlen. Das ist die Miete. Ihr Vermieter oder Ihre Vermieterin muss Ihnen die Wohnung überlassen. Er oder sie muss sich auch um Reparaturen an der Wohnung kümmern.

Der Mietvertrag ist ein wichtiges Dokument. In ihm steht der Preis der Wohnung. Dort steht auch, ob Sie in der Wohnung rauchen oder Wäsche waschen dürfen. Alles ist in dem Vertrag schriftlich festgehalten. Sie verstehen etwas in dem Vertrag nicht? Fragen Sie nach. Am besten, bevor Sie den Vertrag unterschreiben.

Die Miete besteht aus der Nettokaltmiete und den Nebenkosten. Die Nebenkosten zahlen Sie auch jeden Monat. Damit bezahlen Sie laufende Kosten. Unter anderem die Reinigung des Treppenhauses oder die Gartenarbeitskraft. Auch die [Müllabfuhr](#) bezahlen Sie damit. Diese Nebenkosten teilen sich alle Bewohner und Bewohnerinnen des Hauses untereinander. Menschen mit einer größeren Wohnung zahlen mehr.

Nur Sie haben einen Schlüssel zu Ihrer Wohnung. Passen Sie gut auf den Schlüssel auf. Sie haben den Schlüssel verloren? Dann muss ein Schlüsseldienst kommen. Ein Schlüsseldienst kann teuer sein. Manchmal braucht der Vermieter oder die Vermieterin Zugang zu Ihrer Wohnung. Manchmal brauchen auch andere Personen Zugang zu Ihrer Wohnung. Dafür müssen

Sie über den Besuch informiert werden. Oft passiert dies per Post oder Telefon. Dies kann insbesondere nötig sein, wenn ein Handwerker oder eine Handwerkerin in Ihre Wohnung muss. Sie wollen etwas bei Ihnen reparieren. Oder die Stadtwerke oder Ihr Energieversorger müssen ablesen, wie viel Wasser oder Strom Sie verbraucht haben.

Sie wollen kündigen?

Deutschland schützt mietende und vermietende Personen. Sie können nicht einfach von heute auf morgen kündigen. Sie müssen Ihren Vermieter oder Ihrer Vermieterin mindestens drei Monate vorher schreiben. Machen Sie eine Kündigung immer schriftlich. Lassen Sie sich eine Kündigung bestätigen.

Hausordnung

In Städten wohnen oft mehrere Menschen in einem Haus. Damit sie gut zusammen wohnen können, braucht es Regeln. Diese Regeln werden in der Hausordnung (Hausordnung) festgelegt. Besonders wichtig ist in Deutschland die Ruhezeit. Schauen Sie in Ihre Hausordnung, ab welcher Uhrzeit es ruhig sein muss. Oft ist dies der ganze Sonntag. An den anderen Tagen ist dies oft ab 22 Uhr. Achten Sie darauf, nicht zu laut zu sein. Menschen in der Umgebung sind zu laut? Dann sprechen Sie sie an. Bitten Sie sie, die Musik oder den Fernseher leiser zu stellen.

Wohngeld

Sie können Wohngeld bekommen, entweder als Mieter (das nennt man Mietzuschuss) oder als Eigentümer, wenn Sie selbst in Ihrer Wohnung wohnen (das nennt man Lastenzuschuss).

Ob und wie viel Wohngeld Sie erhalten, hängt davon ab, wie hoch Ihr Einkommen ist und wie hoch Ihre Miete oder Ihre monatlichen Kosten bei Eigentum sind. Auch die Anzahl der Personen in Ihrem Haushalt spielt eine Rolle.

Wenn sich Ihre finanzielle Situation oder Ihre Lebensumstände während der Zeit, in der das Wohngeld bewilligt wird, verschlechtern, können Sie jederzeit eine Erhöhung beantragen.

Sie sind verpflichtet, der Wohngeldbehörde sofort Änderungen mitzuteilen. Das gilt auch, wenn sich Ihre Situation so verändert, dass Ihr Wohngeld sinken könnte.

Die Höhe des Wohngeldes ist regional unterschiedlich. Außerdem ist die Förderung nur bis zu bestimmten Höchstbeträgen möglich, die sich nach dem örtlichen Mietniveau, den sogenannten Mietstufen, richten.

Amt für Soziales und Teilhabe

Wohngeldstelle

 [Rigaer Str. 10, 18107](#)

 [Wohngeldstelle](#)

Mülltrennung und Pfand

Mülltrennung bedeutet, dass unterschiedliche Sorten von Abfall getrennt gesammelt und verwertet werden. In Deutschland beginnt die Mülltrennung direkt beim Verbraucher. Das heißt, dass jeder Haushalt seinen Müll selbst sortieren und in verschiedene Tonnen und Container werfen muss. Ein Großteil des Mülls in Deutschland wird recycelt und kompostiert, wodurch Ressourcen geschont werden und die Umwelt geschützt wird. Grundsätzlich gilt: Müll zu vermeiden ist immer noch der einfachste Weg, etwas gegen die wachsenden Müllberge zu unternehmen.

Wenn Sie etwas in die falsche Tonne werfen, müssen die Mitarbeitenden oder Sortieranlagen in den Wertstoff- und Recyclinghöfen nachsortieren. Wenn wir alle richtig trennen, vermeiden wir diesen Aufwand, senken die Kosten und tun etwas für die Umwelt.

Was kommt in welche Tonne?

Die Mülltonnen in Deutschland haben verschiedene Farben. Die Farben zeigen Ihnen, welcher Müll in welche Tonne darf. In großen Städten stehen die Mülltonnen oft direkt beim Haus. Auf dem Land müssen Sie eventuell zu einem Wertstoff- oder Recyclinghof fahren, um alle Tonnen zu finden. Oder sie warten auf den nächsten Abholtermin für bestimmten Müll. In der Zwischenzeit lagern Sie den Müll zum Beispiel in Ihrer Garage oder im Keller. Wann welcher Müll abgeholt wird, erfahren Sie im sogenannten „Abfallkalender“, den Sie jedes Jahr in Ihrem Briefkasten finden oder im Rathaus abholen können.

💡 In jede Tonne darf nur bestimmter Müll geworfen werden!

🗑️ [Abfallkalender Rostock](#)

🗑️ [Müll ABC Rostocker Stadtentsorgung](#)

Muss ich den Müll trennen?

Ja, Mülltrennung ist in Deutschland Pflicht. Alle müssen ihren Müll richtig trennen und in die richtigen Tonnen werfen. Wenn Sie sich nicht an die Regeln zu Mülltrennung halten, kann Ihr Vermieter oder Ihre Vermieterin Sie abmahnen. Wenn Sie Ihr Verhalten dann nicht ändern, können Sie sogar Ihre Wohnung verlieren. Außerdem wird Ihr Vermieter oder Ihre Vermieterin Ihnen die durch die falsche Mülltrennung entstehenden Kosten in Rechnung stellen. Wenn Sie ein eigenes Haus haben, steigt durch falsche Mülltrennung Ihre Rechnung für die Müllentsorgung. Falsche Mülltrennung ist zudem eine Ordnungswidrigkeit. Wenn Sie erwischt werden, müssen Sie eine Geldstrafe bezahlen. Wenn Sie wiederholt Müll nicht oder falsch trennen, kann diese Geldstrafe sogar mehrere hundert oder tausend Euro betragen.

🗑️ [Was gehört in welche Tonne](#)

Was muss ich über "Pfand" wissen?

In Deutschland gibt es eine sogenannte "Pfandpflicht" ("Pfandpflicht") für bestimmte Getränkeverpackungen. Wenn Sie Plastik- und Glasflaschen oder Getränkedosen im Supermarkt kaufen, bezahlen Sie dafür einige Cent mehr. Wenn Sie diese später leer an der Leergutannahmestelle in einem Supermarkt (meistens ein Automat) zurückgeben, bekommen Sie dieses Geld zurück. Das nennt man "Pfand". Es gibt zwei verschiedene Arten dieser speziellen Flaschen:

Auf **Einwegflaschen** (die recycelt werden) finden Sie ein viereckiges Zeichen mit einer Dose und einer Flasche, die von einem Pfeil umschlungen sind. Das ist das Logo der Deutschen Pfand-System GmbH. Auf Flaschen oder Dosen mit solch einem Symbol erhalten Sie 25 Cent Pfand zurück.

Auf **Mehrwegflaschen** (die gewaschen und wieder befüllt werden) finden Sie entweder gar keine Kennzeichnung, einen „blauen Engel“ oder das Wort „Mehrweg(-Flasche)“, „Leihflasche“ oder „Pfandflasche“. Für Mehrwegflaschen erhalten Sie 15 Cent Pfand zurück. Bei Bierflaschen sind es 8 Cent.

💡 Getränkekartons sind pfandfrei.

💡 Wenn Sie selbst keine Zeit oder Lust haben, Ihre Pfandflaschen zurückzubringen, können Sie sie auch gut sichtbar neben einem Abfalleimer auf der Straße stellen. Es gibt viele Leute in Deutschland, die diese Flaschen sammeln und sich so ein bisschen Geld dazuverdienen.

Energie und Umwelt

Sie brauchen Gas und Strom für Ihre Wohnung. Damit betreiben Sie verschiedene Geräte. Wahrscheinlich kochen Sie mit Strom oder Gas. Ihre Waschmaschine braucht auch Strom. Und Ihr Handy sowieso. Dabei verbrauchen manche Geräte mehr als andere. Darum sollten Sie beim Neukauf auch immer auf den Energieverbrauch achten. Viele Geräte entnehmen im Standby-Modus sogar noch Strom, obwohl sie eigentlich ausgeschaltet sind. Das beste Gegenmittel ist eine schaltbare Steckerleiste. Mit einem Klick sind dann gleich mehrere Geräte vom Stromnetz getrennt.

Bei vielen Häusern funktioniert die Heizung mit Gas. Oft zahlen Sie monatlich im Voraus an Ihren Versorger. Dann wird einmal im Jahr nachgerechnet. Manchmal müssen Sie nachzahlen. Manchmal bekommen Sie Geld zurück. Wenn Strom und Gas teuer sind, lohnt es sich, jeden Monat Geld zu sparen. Dann haben Sie genug Geld, wenn Sie etwas nachzahlen müssen.

💡 Wenn Sie sparsam mit der Energie umgehen, sparen Sie Geld. Außerdem ist es für die Umwelt gut. Wie Sie richtig heizen, lüften und Energie sparen, lesen Sie auch [hier](#).

Wasser brauchen Sie vor allem im Badezimmer. Aber auch in der Küche, zum Kochen und Abwaschen. Wasser sparen lohnt sich gleich mehrfach. Sie zahlen dann weniger für das Wasser, Abwasser und auch die Energie zum Erwärmen des Wassers.

💡 Tipps zum Wassersparen: Einen Sparduschkopf einbauen. Lieber duschen, statt baden. Tropfende Wasserhähne reparieren. Eine Spülstopp-Taste in der Toilette einbauen.

Weitere Tipps und nützliches Wissen finden Sie bei der [Verbraucherzentrale](#).

Neukauf von Geräten

Achten Sie bei dem Kauf neuer Geräte immer auf das Energielabel. Dieses zeigt Ihnen, wie effizient das neue Gerät ist. Das Energielabel befindet sich auf verschiedensten Produkten. Beispielsweise auf Leuchtmitteln, Waschmaschinen, Fernsehern oder Heizungen. Mit Energieeffizienzklassen und Angaben zu Produkteigenschaften wie Strom- und Wasserverbrauch oder Lautstärke lassen sich verschiedene Geräte gut vergleichen. Energieeffiziente Geräte können mehrere hundert Euro pro Jahr sparen.

Rundfunkgebühren

Unabhängige Berichterstattung ist sehr wichtig. In Deutschland gibt es unabhängiges Radio, Fernsehen und Onlineangebote. ARD, ZDF und Deutschlandradio bieten dies an. Sie berichten frei von wirtschaftlichen und politischen Einflüssen. Dafür bezahlen alle Menschen zusammen Geld. Das heißt Rundfunkbeitrag.

Das Gesetz legt fest: Für jede Wohnung muss in Deutschland ein Rundfunkbeitrag gezahlt werden. Pro Wohnung muss aber nur eine Person den Rundfunkbeitrag zahlen. Das kostet 18,36 € im Monat. Das Geld muss an den Beitragsservice von ARD, ZDF und Deutschlandradio bezahlt werden. Weitere Informationen finden Sie in folgendem [Informationsblatt](#). Hier in [leichter Sprache](#). Alternativ auf der [Website des Rundfunkbeitrags](#). Die Webseite ist in mehreren Sprachen verfügbar.

Manche Menschen können sich von der Zahlung befreien lassen. Zum Beispiel, wenn Sie Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz oder andere Sozialleistungen bekommen. Für die Befreiung vom Rundfunkbeitrag muss ein Antrag gestellt werden.

Den Antrag auf Befreiung finden Sie [hier](#).

Möbel und Einrichtung

Wenn Sie Leistungen bekommen, dann haben Sie die Möglichkeit Geld zu bekommen, um ihre Wohnung einzurichten. Bitte prüfen Sie ihren Anspruch mit den verantwortlichen Ämtern.

Wenn man nicht viel Geld hat, dann kann man Möbel und Einrichtung auch gut in Sozialkaufhäusern kaufen. Hier sind die Preise nicht so hoch. In Rostock gibt es einige Sozialkaufhäuser und Läden.

📍 [Charisma e.V. Sozialkaufhaus „Schmarler Lichtblick“](#)

📍 [Umsonstladen „Kostenlos“ e.V.](#)

📍 [Umsonstladen "Kostenlos" e.V.](#)

📍 [Sozialkaufhaus Diakonie Rostocker Stadtmission](#)

Sprache

Grundlegendes zur Sprache

Um in Deutschland eine Arbeit zu finden und generell zurechtzukommen, müssen Sie Deutsch lernen. Hier finden Sie Möglichkeiten und Anlaufstellen für entsprechende Sprachkurse. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um Deutsch zu lernen. Der Aufenthaltsstatus hat einen Einfluss darauf, welche Möglichkeit Sie wählen können.

Es ist wichtig Deutsch zu lernen, wenn Sie hier leben wollen. In Rostock gibt es viele Träger, die Sprachkurse anbieten. Hier kann man sich zu passenden Angeboten informieren und auch einen Einstufungstest machen. Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite des Bamf - Bundesamt für Migration und Flüchtlinge. (Bamf - Bundesamt für Migration und Flüchtlinge).

Sprachniveau und Zertifikate

Sie können einen Deutschkurs besuchen. Es gibt sechs Niveaustufen: A1, A2, B1, B2, C1 und C2. Sie beginnen mit A1. Sie haben in Ihrer Muttersprache C2. Die sechs Stufen bedeuten im Detail:

A1: Anfänger / Anfängerin

Sie können einfache Wörter und Sätze verstehen und verwenden.

Sie können sich und andere vorstellen.

Sie können Fragen zur Person stellen.

Sie können Fragen beantworten.

Eine Person spricht langsam und deutlich. Sie können sich mit ihr unterhalten.

A2: Grundlegende Kenntnisse

Sie können Sätze und häufig gebrauchte Wörter verstehen.

Sie können sich in einfachen, alltäglichen Situationen verständigen. Sie können Ihre Herkunft, Ausbildung und Umgebung beschreiben.

B1: Fortgeschrittene Sprachverwendung

Sie können viel verstehen. Sie können etwas über vertraute Themen und persönliche Interessen sagen. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse, Träume, Hoffnungen und Ziele sprechen.

Sie können zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

B2: Selbstständige Sprachverwendung

Sie können die wichtigsten Inhalte von komplexen Texten zu konkreten und abstrakten Themen verstehen. Sie verstehen in Ihrem Spezialgebiet auch Fachdiskussionen.

Sie können sich spontan und fließend mündlich verständigen. Sie können einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage mit Vor- und Nachteilen begründen.

C1: Fachkundige Sprachkenntnisse

Sie können viel von anspruchsvollen, längeren Texten verstehen. Sie erfassen auch implizite Bedeutungen.

Sie können sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern.

C2: (Annähernd) Muttersprachliche Kenntnisse

Sie können praktisch alles, was Sie lesen oder hören, mühelos verstehen.

Sie können Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen. Sie können Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Sie können sich spontan, sehr flüssig, genau und nuanciert ausdrücken.

Sprachkurse

In Rostock gibt es viele Sprachkursträger. Hier kann man in vielen unterschiedlichen Kursen Deutsch lernen. Auch für Menschen, die nicht lesen oder schreiben können, gibt es Sprachkurse. Manche Kurse finden nur vormittags oder nur nachmittags statt. Wenn Sie eine Genehmigung vom Bundesamt für Migration (Bundesamt für Migration) oder des Migrationsamtes in Rostock haben, können Sie kostenlos einen Deutschkurs besuchen. Bei den Sprachkursträgern kann man sich beraten lassen und nach einem Einstufungstest wird entschieden, welcher Kurs am besten für Sie ist.

Um einen passenden Sprachkurs zu finden, können Sie auf der Online Plattform Bamf Navi nach einem Kurs suchen.

 [Bamf Navi](#)

Erstorientierungskurse

Die Deutschkurse zur sprachlichen Erstorientierung (Erstorientierung) sind für Sprachanfänger. Hier lernen Sie elementares Deutsch. Sie entdecken das Leben in Deutschland. Durch den Kurs soll Ihr Leben in Deutschland einfacher werden. Sie lernen, sich im Alltag zu orientieren. Ein Kurs umfasst 300 Einheiten mit jeweils 45 Minuten. Im Kurs werden verschiedene Themen besprochen. Sie lernen etwas zu „Gesundheit/Medizinische Versorgung“, „Arbeit“, „Kindergarten/Schule“, „Wohnen“, „Orientierung vor Ort/Verkehr/Mobilität“. Im Fokus steht die mündliche Kommunikation: Die Teilnehmenden sollen so schnell wie möglich lernen, sich im Alltag zurechtzufinden. Der Kurs vermittelt auch die deutschen Werte.

Erstorientierungskurse sind in erster Linie gedacht für Asylbewerbende mit unklarer Bleibeperspektive. Es gibt noch freie Kursplätze? Dann dürfen auch anerkannte Asylbewerbende mit guter Bleibeperspektive teilnehmen. Sie müssen noch zur Schule gehen? Dann sind die Erstorientierungskurse nicht für Sie gedacht. Sie haben einen Platz in einem [Integrationskurs](#) bekommen? Dann können Sie in diesen Kurs wechseln. Die Menschen in den Kursen haben eine ganz unterschiedliche Vorbildung. Analphabeten und Analphabetinnen können die Kurse ebenso besuchen, wie Akademiker und Akademikerinnen. Erstorientierungskurse sind kostenfrei.

💡 Im Kurs wird Deutsch gesprochen – Dolmetscher und Dolmetscherinnen sind im Kurs nicht anwesend.

💡 Wenden Sie sich an eine [Migrationsberatungsstelle](#) (Migrationsberatungsstelle) oder an Ihre Sachbearbeiter im [Amt für Soziales und Teilhabe](#) (Amt für Soziales und Teilhabe). Diese unterstützen Sie dabei, einen passenden Kurs zu finden.

Integrationskurse

Sie wollen die deutsche Sprache lernen? Dann helfen Ihnen die Integrationskurse. In diesem Kurs lernen Sie Deutsch. Sie lernen mehr als nur die Grundlagen. Am Ende können Sie Deutsch auf dem Niveau B1 sprechen. Zusätzlich erfahren Sie etwas über die Kultur, die Politik und die sozialen Gepflogenheiten in Deutschland. Wenn Sie noch minderjährig sind, können Sie an einem speziellen Kurs für Jugendliche teilnehmen. Die Integrationskurse sind für Geflüchtete sowie für andere Zielgruppen, die soziale Leistungen beziehen, kostenlos.

Der Integrationskurs schließt mit den Prüfungen „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ) ("Deutschtest für Zuwanderer" (DTZ)) und "Leben in Deutschland" (LiD) ("Leben in Deutschland" (LiD)) ab.

Das [Hanse Jobcenter](#), das [Amt für Soziales und Teilhabe](#) oder das [Migrationsamt Rostock \(Ausländerbehörde\)](#) können Sie zur Teilnahme an einem Integrationskurs verpflichten. Sie wurden nicht verpflichtet? Sie möchten aber an einem Kurs teilnehmen? Dann können Sie den Integrationskurs beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) beantragen. Sie brauchen Unterstützung bei der Beantragung? Dann wenden Sie sich an Ihre an eine [Migrationsberatung](#). Dort unterstützt man Sie auch bei der Auswahl eines

Integrationskursträgers.

Integrationskurse in Rostock finden Sie über den [BAMF-NAFI](#)

Berufssprachkurse (DeuFöV)

In diesem Kurs werden Sie Ihre Deutschkenntnisse verbessern. Die Kurse sollen Ihren Wortschatz verbessern. Sie lernen berufsbezogene Worte. Sie sind bereits berufstätig? Sie machen noch eine Ausbildung? Sie wollen bald anfangen zu arbeiten? Dann besuchen Sie diesen Kurs. Am besten haben Sie vorher bereits einen Integrationskurs besucht.

Am Ende des Kurses können Sie Deutsch auf Niveau C1 sprechen. Jeder dieser Kurse schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab. Neben den Basiskursen gibt es verschiedene Spezialkurse mit unterschiedlichen Schwerpunkten.

Für die Teilnahme an einem berufsbezogenen Deutschkurs benötigen Sie eine Berechtigung oder Verpflichtung. Diese bekommen Sie entweder vom Hanse Jobcenter oder von der Agentur für Arbeit oder auf Antrag beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF).

💡 Teilnahmevoraussetzung ist ein Sprachniveau von mindestens B1.

[Hanse Jobcenter](#)

[Agentur für Arbeit Rostock](#)

Ehrenamtliche Sprachangebote

Außerhalb der Deutschkurse kann man Deutsch üben. Es gibt Sprachangebote für alle. Die Sprachangebote werden oft durch Ehrenamtliche geleitet. Das sind meistens Personen, deren Muttersprache Deutsch ist. Manchmal sind es Lehrkräfte, die nicht mehr arbeiten. Zu diesen Gruppen können alle kommen, unabhängig vom Aufenthaltsstatus. Gespräche in lockerer Atmosphäre sind gut um Deutsch zu lernen und Leute kennenzulernen.

Im [Interkulturellen Sprachcafé](#) und dem [Newcomer Café](#) gibt es ehrenamtliche Sprachangebote

In den Stadtteil- und Begegnungszentren (SBZ) gibt es Gruppen, die sich treffen und Deutsch sprechen. Manchmal treffen sich die Leute auch einfach zum Kaffee und unterhalten sich. Die Gruppen sind für alle offen. Informieren Sie sich bei dem SBZ in ihrer Nähe.

[Stadtteil- und Begegnungszentren](#)

Darüber hinaus gibt es [Interkulturelle Zentren](#) in der Stadt. Hier treffen sich Menschen mit und ohne Zuwanderungserfahrung und können die deutsche Sprache praktizieren.

[Der Freundeskreis Flüchtlinge Kirchengemeinde Biestow](#) bietet Sprachförderung für die Niveaustufen A-B2 an.

Online Sprachkurse und Online Studium

Sie können über Ihr Smartphone oder am Computer Deutsch lernen (auch kostenlos). Nutzen Sie die tollen Angebote, um schnell Deutsch zu lernen und die Wartezeit für einen Sprachkurs

sinnvoll zu nutzen. Auch während einem Sprachkurs können diese Angebote sinnvoll sein. Mehr Informationen zu den Sprachniveaus (A1-C2) finden Sie [hier](#).

 [Lunes App](#): Die App hilft Ihnen in der Schule. Und in der Ausbildung. Und im Beruf. Die App hat viele Informationen über Wörter aus verschiedenen Berufen. Für jedes Wort gibt es ein Bild. So lernen Sie die deutschen Wörter. Und es gibt eine Vorlesefunktion. Durch verschiedene Übungen macht das Lernen Spaß. Sie können die Vokabeln lernen und sich merken.

 [Serlo ABC](#): Eine kostenlose App zur Alphabetisierung zum Selbststudium oder als Ergänzung zum Sprachkurs. Die App ist als Lehrwerk für Integrationskurse zugelassen.

 [Mein Deutschbuch](#): Umfangreiches Angebot für das Lernen der deutschen Sprache. Die Webseite richtet sich an Lernende und Lehrkräfte, A1-B2.

 [Deutsch-Uni Online \(DUO\)](#): Sprachlernprogramme für A1 bis C2.

 [„Die Stadt der Wörter“](#): App und Website zum spielerischen Wortschatzlernen ohne Vorkenntnisse auf Deutsch, Englisch, Französisch und weiteren Sprachen.

 [VHS-Lernportal](#): Kostenfreie Deutschkurse. Sie können auch schreiben, lesen und rechnen lernen. Es gibt auch Hilfe für die Vorbereitung auf den Schulabschluss in Deutsch, Mathe und Englisch.

 [Einstufungstest Sprache](#): onSET-online Spracheinstufungstest für Flüchtlinge und zur sprachlichen Einordnung für Haupt- und Ehrenamtliche.

Online Studium

Viele Geflüchtete und Asylsuchende wollen eine Universität besuchen. Aber es ist schwer für sie. Denn sie müssen viel Geld für die Universität bezahlen. Und sie brauchen oft gute Zeugnisse und Papiere. Kiron Higher Education bietet eine gute Lösung an: Die Studiengebühren sind für die Geflüchteten und Asylsuchenden nicht wichtig. Und sie brauchen keine guten Zeugnisse und Papiere. Die Universität bietet Plätze an: für alle Menschen. Die ersten 2 Jahre geht es online zur Uni. Sie können die Kurse auf Englisch sehen. Sie können auch Untertitel in jeder Sprache einfügen. Im dritten Jahr geht es dann zur Uni vor Ort. Sie können Deutsch lernen während des Studiums. Sie bekommen auch andere Hilfen und Beratungen.

 [Website Kiron](#)

Deutsch lernen ohne Kurs

Sprachcafés

Auch in sogenannten Sprachcafés (oder Sprachtreffs) gibt es viele Freiwillige, die Sie beim Deutschlernen unterstützen. In den Sprachcafés können Sie sich mit anderen Leuten treffen und mit ihnen Deutsch sprechen. So üben Sie Ihr Deutsch und lernen neue Wörter. Und finden nebenbei vielleicht noch neue Freunde. In den Sprachcafés ist es egal, ob Sie Vorkenntnisse haben oder nicht. Alle sitzen in kleinen Gruppen zusammen und unterhalten sich einfach.

Sprachcafés in Rostock:

[Interkulturelles Sprachcafé](#)

[Newcomer-Café](#)

Stadtbibliothek Rostock

In der [Stadtbibliothek Rostock](#) finden Sie viele Wörterbücher und Lernmaterialien zum Deutsch lernen. Außerdem können Sie dort in Ruhe lernen und das WLAN nutzen. Die Nutzung ist entweder kostenlos oder sehr günstig.

Auf der Internetseite der Stadtbibliothek gibt es einen Online Katalog. Hier kann man auch nach Büchern, CDs und E-Books suchen.

 [Stadtbibliothek Rostock](#)

Ausbildung, Arbeit und Studium

Information

Sie möchten in Deutschland arbeiten? Dann müssen Sie wissen: Wie kann ich in Deutschland arbeiten? Und wo kann ich Hilfe bekommen? Alles Wichtige zum Thema Arbeit und Jobs finden Sie hier: [Arbeitsmarktzugang](#)

Sie haben im Ausland schon einen Abschluss gemacht? Zum Beispiel einen Abschluss in der Schule oder einen Abschluss im Beruf? Dann müssen Sie den Abschluss hier in Deutschland anerkennen lassen. Wie das geht, steht auf der Seite: [Anerkennung ausländischer Abschlüsse](#).

In Deutschland gibt es rund 400 Ausbildungsberufe. Sie wollen einen Beruf lernen? Informationen über eine Berufsausbildung sowie Ansprechpartner finden Sie hier. [Berufsausbildung](#) (dual und vollschulisch).

Kinder und Jugendliche müssen in die Schule gehen. Dafür müssen sie mindestens 6 Jahre alt sein. Die Kinder und Jugendlichen gehen in die allgemeine Schule. Dort lernen sie für ihr späteres Leben. Zum Beispiel: Damit sie einen Beruf lernen können. Oder: Damit sie einen Abschluss an einer Universität machen können.

Sie wollen einen Schulabschluss in Deutschland nachholen (für Erwachsene)? Hier haben Sie die Möglichkeit einen Schulabschluss nachzuholen oder einen höheren Schulabschluss zu erlangen. Hier können Sie das Abitur nachholen.

Sie wollen studieren? Dann finden Sie Informationen zum Studium hier. Und Sie sehen, an welche Personen Sie sich wenden können.

Arbeit finden

Arbeitsmarktzugang

Regelungen zum Arbeitsmarktzugang

👤 Sie kommen aus der EU? Sie wohnen nun in Deutschland? Und Sie möchten arbeiten? Dann können Sie das ohne Probleme tun. Als EU-Bürgerin und EU-Bürger dürfen Sie in Deutschland arbeiten. Ohne Einschränkungen.

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

👤 **Anerkannte** Flüchtlinge können sofort arbeiten gehen. Sie sind deutschen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern gleichgestellt.

👤 Asylsuchende mit Ankunftsnachweis oder Aufenthaltsgestattung:
Sie leben in einer Einrichtung zur Erstaufnahme (EAE)? Dann dürfen Sie 3 Monate lang gar nicht arbeiten. Nach 3 Monaten dürfen Sie normalerweise arbeiten. Das entscheidet aber immer das Ausländeramt. Sie müssen also beim Ausländeramt einen Antrag stellen. Es gibt bestimmte Regeln, die Sie beachten müssen.

Damit die Behörde entscheiden kann, müssen Sie folgende Voraussetzungen beachten:

👤 Asylsuchende mit Ankunftsnachweis oder Aufenthaltsgestattung in EAE:

- 6 Monate Arbeitsverbot
- Nach 6 Monaten haben Sie Anspruch darauf, arbeiten zu dürfen. Dafür dürfen Sie nicht aus einem sicheren Herkunftsstaat kommen. Oder Ihr Asylantrag muss vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) offensichtlich unbegründet abgelehnt worden sein.
- Die Vorrangprüfung entfällt. Die Bundesagentur für Arbeit prüft jedoch die Arbeitsbedingungen.

👤 Asylsuchende mit Ankunftsnachweis oder Aufenthaltsgestattung außerhalb EAE:

- 3 Monate Arbeitsverbot
- Sie kommen nicht aus sicheren Herkunftsstaaten? Sie haben Ihren Antrag auf Asyl nach dem 31.08.2015 gestellt? Dann entscheidet das Ausländeramt.
- Sie kommen nicht aus sicheren Herkunftsstaaten? Sie haben Ihren Antrag auf Asyl nach dem 31.08.2015 gestellt? Oder Ihr Antrag auf Asyl wurde unbegründet abgelehnt? Dann haben Sie nach 9 Monaten das Recht darauf, arbeiten zu dürfen.
- Die Vorrangprüfung entfällt. Die Bundesagentur für Arbeit prüft jedoch die Arbeitsbedingungen.

👤 Geduldete:

Es entscheidet immer das Ausländeramt, ob Sie arbeiten dürfen. Sie müssen also beim Ausländeramt einen Antrag stellen. Das Ausländeramt kann Ihnen ein generelles Arbeitsverbot verhängen. Es gibt bestimmte Regeln, die Sie beachten müssen.

- 3 Monate Arbeitsverbot
- Sie kommen nicht aus einem sicheren Herkunftsstaat? Sie haben Ihren Antrag auf Asyl nach dem 31.08.2015 gestellt? Ihre Duldung dauert schon 3 Monate an? Dann entscheidet die Ausländerbehörde, ob Sie arbeiten dürfen.
- Personen mit einer Duldung wegen ungeklärter Identität (§ 60b AufenthG) haben immer Arbeitsverbot

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

Geflüchtete mit Aufenthaltserlaubnis:

Wenn Sie durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) als Asylberechtigte, Flüchtlinge oder subsidiär Schutzberechtigte anerkannt worden sind, erteilt Ihnen das [Migrationsamt](#) (Migrationsamt) eine **Aufenthaltserlaubnis**. Diese berechtigt Sie zur Ausübung jeder Erwerbstätigkeit und gewährt Ihnen damit auch vollen Zugang zum Arbeitsmarkt.

💡 Für [selbstständige Erwerbstätigkeit](#) gelten andere Regeln! Voraussetzung für die oben genannten Anträge ist IMMER ein konkretes Arbeitsplatzangebot.

Beratungsstellen

Zur Beratung und Vermittlung in den Arbeitsmarkt gibt es in der Stadt Rostock folgende Kontaktstellen für Geflüchtete und Zugewanderte - auch hier gibt es Unterschiede, je nachdem, ob Ihr Asylverfahren noch läuft oder ob Sie anerkannt oder geduldet sind:

[Agentur für Arbeit Rostock](#)

[Hanse Jobcenter](#)

[migra e.V.](#)

[Netzwerk Arbeit für Geflüchtete](#)

[IQ Netzwerk - Anerkennungs- und Qualifizierungsberatung](#)

[My Turn my Power - Für und mit Migrantinnen in der Rostocker Region](#)

Arbeitsvertrag

Wer eine Arbeitsstelle antritt, bekommt einen Arbeitsvertrag. Dieser regelt die wichtigsten Bedingungen Ihrer Arbeit. Dort steht, wann Sie arbeiten. Wie viel Urlaub Sie bekommen. Dort ist vereinbart, wie viel Geld Sie bekommen. Beide Seiten – Arbeitnehmer:in und Arbeitgeber:in – müssen sich an diese Vereinbarungen halten. Der Vertrag wird mit Ihrer Unterschrift rechtsbindend. Unterschreiben Sie ihn erst, wenn Sie den Inhalt auch vollständig verstanden haben.

Vertragsarten:

Unbefristeter Arbeitsvertrag

Normalerweise gibt es eine Probezeit von drei oder sechs Monaten. Während dieser Zeit kann ein Arbeitsverhältnis innerhalb von zwei Wochen gekündigt werden. Die oder der Arbeitgeber:in kann kündigen. Auch Sie als Arbeitnehmer:in können kündigen. Nach Ablauf der Probezeit beginnt ein festes Arbeitsverhältnis. Dieses hat einen längeren Kündigungsschutz. Die Arbeitszeit beträgt normalerweise maximal 40 Stunden in der Woche.

Befristeter Arbeitsvertrag

Das Arbeitsverhältnis endet zum vereinbarten Zeitpunkt, ohne dass es einer Kündigung bedarf.

Minijob

Der maximale Verdienst im Monat beträgt 538 € und ist steuerfrei.

Arbeitsrecht:

Es gibt viele Gesetze, die in Deutschland die Rechte der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer regeln und sicherstellen. Dazu gehören zum Beispiel:

- Regelung der Arbeitszeit
- Mindestlohn (2024: 12,41€)
- Urlaubsanspruch
- Kündigungsschutz
- Betriebliche Vertretungen der Interessen (Betriebsrat)
- Regelung zur Arbeit von Gewerkschaften

💡 Wenn Sie Fragen zum Arbeitsrecht (Arbeitsvertrag, Mindestlohn, Arbeitszeit, Urlaub, Kündigung) haben, können Sie sich an diese Stelle wenden:

 [Faire Integration](#)

Steuern und Sozialabgaben:

Jede Arbeitnehmerin und jeder Arbeitnehmer in Deutschland zahlt einen Teil seines Lohnes als Steuern. Der Bund, die Ländern und Kommunen finanzieren damit ihre Ausgaben.

Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber wiederum sind verpflichtet, Sozialabgaben für Ihre Beschäftigten zu zahlen. Diese Sozialabgaben finanzieren das Sozialsystem in Deutschland. Das System garantiert, dass Sie Geld bekommen vom Staat, wenn Sie mal keine Arbeit haben.

Steuerliche Identifikationsnummer (Steuerliche Identifikationsnummer):

Die Steuer-ID ist eine 11-stellige Nummer und dient der Einkommenssteuer. Die Nummer ist Ihr ganzes Leben lang gültig. Mit der Nummer kann die Behörde Sie immer identifizieren. Ihre Arbeitsstelle benötigt diese Nummer. Sie haben diese Nummer nicht in Ihren Unterlagen? Sie bekommen diese persönlich bei der Meldebehörde. Oder per Formular beim [Bundeszentralamt für Steuern](#).

Sozialversicherungsnummer (Sozialversicherungsnummer):

Für eine Arbeitsstelle benötigt man eine Sozialversicherungsnummer. Diese erhält man bei seiner Krankenkasse (zum Beispiel AOK, DAK, Barmer).

Illegale Arbeit:

Sie haben eine Arbeit, die bezahlt wird. Aber diese Arbeit ist nicht bei Finanzamt und Krankenkasse angemeldet. Sie zahlen somit keine Steuern und Sozialabgaben. Das ist **illegal**. Es drohen Geld- und Haftstrafen! Sie bekommen Sozialleistungen oder Arbeitslosengeld? Aber Sie arbeiten trotzdem? Sie haben das dem Sozialamt, der Arbeitsagentur oder dem Jobcenter nicht erzählt? Das ist auch **illegal**. Sie beziehen zu Unrecht staatliche Leistungen, obwohl Sie

einer bezahlten Arbeit nachgehen.

Bewerbungen und Vorstellungsgespräche

Sie möchten in Deutschland eine Ausbildung beginnen oder arbeiten? Dann müssen Sie sich schriftlich bewerben.

Viele Unternehmen geben Stellenanzeigen auf. Entweder in der Zeitung oder im Internet. Das Unternehmen sucht also neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. In der Stellenanzeige steht, um was für eine Arbeit oder Ausbildung es sich handelt. Dort steht auch, welche Erwartungen das Unternehmen an die Mitarbeiterin und den Mitarbeiter hat. Sie finden dort Informationen, wo und wie Sie sich bewerben müssen.

Sie wurden zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen? Dann hat das Unternehmen Interesse an Ihnen. Sie können sich bei dem Gespräch vorstellen. Bitte planen Sie genug Zeit für den Weg zum Termin ein. Erscheinen Sie unbedingt pünktlich zu dem Termin. Am besten bereiten Sie sich vorher ausführlich auf das Gespräch vor. Sie können auch wichtige Informationen über die Firma sammeln. Besuchen Sie die Website und lesen Sie sich die Geschichte der Firma durch. Informieren Sie sich über die Produkte oder Dienstleistungen. Sie möchten Ihr Interesse für die Arbeit zeigen? Dann stellen Sie Fragen während des Termins. So zeigen Sie, dass Sie sich informiert haben. Sie zeigen, dass Sie motiviert sind.

Eine Bewerbung besteht meistens aus drei Teilen:

Anschreiben: In Ihrem persönlichen Anschreiben stellen Sie sich kurz vor und sagen, warum Sie für die offene Stelle geeignet sind. Beschreiben Sie zum Beispiel, welche Erfahrungen Sie auch schon in Ihrem Heimatland gemacht haben. Informieren Sie sich über die Firma und beschreiben Sie, warum Sie gerade dort arbeiten möchten. Ihr Anschreiben sollte auf eine Seite passen. Unterschreiben Sie Ihr Anschreiben. Es gibt im Internet viele Vorlagen und Hilfen. Wichtig ist, dass Sie nicht einfach etwas übernehmen. Ihr Anschreiben muss zu Ihnen und der Stelle passen.

Lebenslauf: Der Lebenslauf listet Ihre gesamten Erfahrungen auf und ist wie eine große Tabelle aufgebaut. Schreiben Sie von wann bis wann Sie bei welcher Firma gearbeitet haben. Schreiben Sie, wo Sie eine Ausbildung oder ein Studium gemacht haben. Schreiben Sie, wo Sie zur Schule gegangen sind und welchen Schulabschluss Sie gemacht haben. Sie müssen kein Foto in Ihren Lebenslauf einfügen, aber viele Firmen finden es gut, wenn Sie es doch machen.

Zeugnisse und Nachweise: Es ist wichtig, dass Sie Kopien von Ihren Zeugnissen mitschicken (keine Originale!). Zeugnisse sind Ihr Schulabschluss, Ihr Studienabschluss und Arbeitszeugnisse aus der Vergangenheit. Die Zeugnisse sollten auf Deutsch oder Englisch sein, sonst sollten diese übersetzt werden. Auch Nachweise über Praktika, für die Arbeit relevante Fortbildungen oder Zertifikate von Ihrem Deutschkurs sollten Sie mitschicken.

💡 In der Stellenanzeige steht, wie Sie sich bewerben sollen. Lesen Sie bitte genau.

Schriftlich: Kaufen Sie eine schöne Bewerbungsmappe und legen Sie Ihr Anschreiben, Ihren Lebenslauf und Ihre Zeugnisse hinein. Schicken Sie die Bewerbung dann an die Adresse, die in der Stellenanzeige genannt ist.

E-Mail: Viele Bewerbungen werden mittlerweile per E-Mail verschickt. Fügen Sie Ihr Anschreiben, Ihren Lebenslauf und Ihre Zeugnisse zu einer PDF-Datei zusammen und schicken

Sie diese im Anhang der E-Mail mit. Schreiben Sie in der E-Mail noch einen kurzen Text an die Person, die Ihre Bewerbung bekommt.

Online: Große Firmen haben eine eigene Website, auf der Sie sich bewerben müssen. Dort müssen Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse anmelden und können dann dort Ihre Bewerbung verschicken.

💡 Es ist oft hilfreich, wenn Sie sich vor einer Bewerbung persönlich bei dem Unternehmen vorstellen.

Die [Agentur für Arbeit Rostock](#) und das [Hanse Jobcenter](#) fördern bei Bedarf die Erstellung von Bewerbungsunterlagen durch einen Bildungspartner.

🌐 Hilfreiche Tipps für die Bewerbung finden Sie bei [Planet Beruf](#).

🌐 [Europass](#) ist ein mehrsprachiges Onlineportal (über 20 Sprachen), das Migrantinnen und Migranten hilft, ihre Fähigkeiten und Kenntnisse sichtbar zu machen. Es bietet die kostenlose Möglichkeit, mit einem Onlinetool einen Sprachenpass oder einen Lebenslauf zu erstellen. Sie finden auf Europass auch wichtige Tipps für gute Bewerbungen.

🌐 Unter [Bewerbung.net](#), [StepStone](#) und [Lebenslauf2go](#) können Sie sich kostenlos einen Lebenslauf und ein Anschreiben erstellen lassen. Teilweise können Sie Ihre Daten auch aus Xing oder LinkedIn importieren. Es ist auch möglich, eigene Texte in die Vorlage zu schreiben oder Dateien zu importieren.

🌐 Informationen und Vorlagen für Anschreiben finden Sie unter: [Bewerbung2go](#), [BewerbungsWissen](#), [Karrierebibel](#)

Sprachübungen

🌐 Auf dem [VHS-Lernportal "Ich will Deutsch lernen"](#) und der Seite des [Goethe-Instituts "Deutsch für dich"](#) finden Sie Übungen zum Thema Bewerbung und der Berufswelt allgemein. Dadurch lernen Sie etwas über die Arbeitswelt und verbessern Ihre Deutschkenntnisse.

Arbeit finden - Beratung und Hilfe

Es gibt verschiedene Stellen in Rostock, die Sie bei der Arbeitssuche unterstützen.

💡 Sind Sie im Asylverfahren und haben eine Gestattung oder Duldung, dann hilf Ihnen die [Agentur für Arbeit](#).

💡 Haben Sie einen Aufenthaltstitel, ist in der Regel das [Hanse Jobcenter](#) für Sie zuständig.

Sie helfen Ihnen bei der Vermittlung in Arbeit und Qualifizierung je nach individuellem Bedarf. Es unterstützt Sie auch bei der Vermittlung in die Berufsberatung oder die Anerkennung von Zeugnissen. Weitere Informationen zur Beratung und Vermittlung in den Arbeitsmarkt finden Sie hier: [Arbeitsmarktzugang](#).

Es gibt weitere Stellenportale im Internet, auf denen man nach offenen Stellen suchen kann:

- 🌐 [Jobbörse der Agentur für Arbeit](#)
- 🌐 [StepStone](#)
- 🌐 [Jobware](#)

Praktikum

Um erste Erfahrungen zu sammeln und in die Arbeitswelt einzusteigen, eignet sich ein Praktikum besonders gut. Es handelt sich hierbei um eine Tätigkeit in einem Betrieb oder Unternehmen über einen begrenzten Zeitraum hinweg.

Ein Praktikum bietet die Möglichkeit einen bestimmten Beruf kennenzulernen, sich neues Wissen anzueignen oder einen praktischen Einblick in einen bestimmten Arbeitsbereich zu erhalten. Es eignet sich daher besonders gut für Berufseinsteiger nach der Schule oder Studium, oder für Personen die eine berufliche Veränderung anstreben.

Im Praktikum erhalten Sie manchmal Geld. Dies ist jedoch nicht immer so und hängt ab von

- der Art
- der Dauer
- der Branche des Praktikums.

Ebenso wie bei einer regulären Arbeitsstelle, haben auch Praktikanten immer einen Anspruch auf ein Zeugnis und sollten dies bei Bedarf auch zeitnah einfordern.

Was ist zu beachten?

Ihr Aufenthaltstitel entscheidet, ob die Möglichkeit für ein Praktikum gegeben ist oder ob zuvor eine Zustimmung der Behörden einzuholen ist. Sprechen Sie unbedingt vor Beginn zuerst mit ihrer Beraterin oder ihrem Berater bei der [Agentur für Arbeit Rostock](#) oder beim [Hanse Jobcenter](#) und fragen Sie beim [Migrationsamt](#) nach.

💡 Wenn Sie Geldleistungen vom Hanse Jobcenter erhalten, müssen Sie ihr Praktikum anmelden. Ein Praktikum, das nicht angemeldet und genehmigt ist, gilt grundsätzlich als „Schwarzarbeit“ und ist eine Straftat. Dabei ist es unabhängig, ob eine Vergütung gezahlt wird. Falls eine Vergütung gezahlt wird, ist es dem Kommunalen Jobcenter als Einkommen anzugeben.

Achten Sie insbesondere bei einem unbezahlten Praktikum auf die Dauer. Bei einer langen Dauer liegt der Verdacht nahe, dass das Praktikum nicht mehr der Eignungsfeststellung oder dem Erwerb neuer Fähigkeiten unter Anleitung einer Fachkraft dient, sondern nur dem Zweck einer kostenfreien Arbeitskraft. Damit wird es sittenwidrig (sog. Scheinpraktikum).

Beachten Sie bitte, dass bei nicht angemeldeten Praktika auch keine Unfallversicherung besteht.

Wo finden Sie einen Praktikumsplatz?

- bei einem Unternehmen Ihrer Wahl fragen
- bei der Agentur für Arbeit oder Kommunalen Jobcenter anfragen
bei [Jobbörsen](#) im Internet suchen, beispielsweise bei der
 -  [IHK Praktikumsbörse](#)
 -  [Agentur für Arbeit](#)

Fachkräfteeinwanderung

Information

Menschen die in bestimmten Berufen arbeiten heißen Fachkräfte. Deutschland braucht Fachkräfte. Für Fachkräfte aus dem Ausland gibt es Regeln. Die Regeln sind in ein Gesetz geschrieben. Das Gesetz wurde erneuert.

Mehr Informationen gibt es hier: [Fachkräfteeinwanderungsgesetz](#)

Das Gesetz soll es Fachkräften leichter machen, nach Deutschland zu kommen. In diesem Fall haben die Fachkräfte eine berufliche Ausbildung. Sie sind keine Akademikerinnen und Akademiker. Für diese Menschen gibt es bereits Regeln für die Einwanderung nach Deutschland.

🔗 Diese und weiterführende Informationen finden Sie auch auf der Seite [Make it in Germany](#)

🔗 Hier können Sie auch einen [Quick-Check](#) zu Ihren Möglichkeiten machen!

Informationen und Ansprechpartner zum beschleunigten Fachkräfteverfahren finden Sie [hier](#).

Für Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber

Beschleunigtes Fachkräfteverfahren: Arbeitgeber brauchen eine Vollmacht der Fachkraft. Damit können Sie ein beschleunigtes Fachkräfteverfahren einleiten. Das tun sie bei der [Zentralen Ausländerbehörde für Fachkräfteeinwanderung in MV](#).

Das Unternehmen schließt eine Vereinbarung mit der Behörde. Alle Beteiligten einigen sich darauf, was die Arbeitgeberin oder der Arbeitgeber, die Fachkraft und die Behörden tun dürfen und tun müssen. Die Vereinbarung schildert die Abläufe, benennt die Beteiligten und die Fristen.

💡 Die **Gebühren** betragen 411 Euro, plus eine Visumgebühr von 75 Euro und alle weiteren Kosten wie beglaubigte Kopien und Übersetzungen.

💡 notwendig: Kopie des Reisepasses, Nachweis zu Berufsqualifikationen.

Die Zentrale Ausländerbehörde berät den Arbeitgeber. Es hilft dabei, damit die ausländischen Qualifikationen der Fachkraft anerkannt werden. Das Ausländeramt holt die Zustimmung der Bundesagentur für Arbeit ein. Es prüft die Voraussetzungen, damit das Visum erteilt wird. Die Anerkennungsstellen haben nur eine bestimmte Zeit, um zu entscheiden. Die Bundesagentur für Arbeit ebenfalls.

💡 Es sind alle **Voraussetzungen** erfüllt? Dann erteilt das Ausländeramt eine Vorabzustimmung. Der Arbeitgeber kann diese an die Fachkraft weiterleiten. Die Fachkraft bucht anschließend einen Termin bei der Auslandsvertretung. An diesem Termin wird das Visum beantragt. Bei diesem Termin muss die Fachkraft das Original der Vorabzustimmung vorlegen. Die Fachkraft muss auch die weiteren Unterlagen mitbringen, die für den Visumantrag notwendig sind.

Sie haben den vollständigen **Visumantrag** von der Fachkraft gestellt? Dann wird innerhalb von drei Wochen über diesen entschieden.

💡 Auch die **Familie** der Fachkraft kann berücksichtigt werden. Dazu muss der Antrag gleichzeitig gestellt werden. Die Familie muss die Voraussetzungen für den Familiennachzug

erfüllen.

Für Fachkräfte

Definition Fachkraft: Sie haben einen Hochschulabschluss? Oder Sie haben eine Ausbildung? Die Ausbildung hat mindestens zwei Jahre gedauert? Sie qualifiziert Sie für einen Beruf? Dann sind Sie eine Fachkraft. Sie wollen offiziell als Fachkraft anerkannt werden? Dann müssen Sie das beantragen. Ihre Qualifikationen müssen in Deutschland von der zuständigen Stelle anerkannt werden.

 [Zentrale Ausländerbehörde für Fachkräfte in MV](#)

Arbeitssuche

Einstieg in den Arbeitsmarkt:

Der Einstieg in den Arbeitsmarkt wird erleichtert: Sie müssen als Fachkraft drei Dinge vorweisen. Sie brauchen einen Arbeitsvertrag. Sie müssen ein konkretes Arbeitsplatzangebot haben. Und Sie brauchen eine in Deutschland anerkannte Qualifikation. Die Agentur für Arbeit prüft die Arbeitsbedingungen.

Möglichkeiten der Beschäftigung:

Sie haben eine bestimmte Qualifikation. Dadurch sind Sie für einen bestimmten Beruf qualifiziert. In diesem Beruf dürfen Sie arbeiten. Sie können auch in verwandten Berufen arbeiten. Fachkräfte mit einer Ausbildung aus dem Studium können auch andere Arbeiten machen. Die Fachkräfte können zum Beispiel in einem Beruf arbeiten, der kein Studium voraussetzt.

Aber die Fachkräfte dürfen nicht in einfachen Arbeiten tätig sein. Die Fachkräfte müssen in einem Beruf arbeiten, der eine Ausbildung voraussetzt. Für die Blaue Karte EU brauchen Sie eine Arbeit, die Ihren Qualifikationen entspricht.

Fachkräfte mit beruflicher Ausbildung:

Fachkräfte mit beruflicher Ausbildung können in jedem Beruf arbeiten. Sie müssen dafür nur durch die Ausbildung qualifiziert sein.

Regeln zur Einreise

Die Einreise zur Arbeitsplatzsuche:

Fachkräfte mit beruflicher Ausbildung können nach Deutschland einreisen. Sie können einreisen, damit Sie hier eine Arbeit finden. Sie erhalten eine Aufenthaltserlaubnis für bis zu sechs Monate. Dafür muss ihre Qualifikation in Deutschland anerkannt sein. Ihr Lebensunterhalt für den Aufenthalt muss gesichert sein. Sie müssen bereits so gut Deutsch sprechen, dass Sie in Ihrem Beruf arbeiten können. Normalerweise sind Deutschkenntnisse auf Niveau B1 oder besser erforderlich. Sie möchten eine Arbeit erst ausprobieren? Dann können Sie bis zu 10 Stunden pro Woche arbeiten. So können Sie herausfinden, ob der Job Ihnen gefällt. Ihr Arbeitgeber kann Sie kennenlernen. Auch Fachkräfte mit anerkannter akademischer Ausbildung können Probearbeiten.

Aufenthalt für Qualifizierungsmaßnahmen:

Sie bekommen mehr Möglichkeiten, damit Sie sich in Deutschland qualifizieren können. Sie haben versucht, Ihre Qualifizierungen anerkennen zu lassen? Die Behörde hat Probleme

festgestellt? Ihre Qualifikationen entsprechen nicht den deutschen? Dann brauchen Sie ausreichende Deutschkenntnisse. Das sind Kenntnisse auf dem Niveau A2. Dann können Sie ein Visum beantragen. Mit diesem Visum können Sie für 18 Monate nach Deutschland kommen. In dieser Zeit können Sie sich qualifizieren. Die Behörden können das Visum einmal um 6 Monate verlängern. Danach können Sie ein anderes Visum beantragen. Beispielsweise für eine Ausbildung. Oder für ein Studium. Oder für eine Arbeit.

Niederlassungserlaubnis für Fachkräfte aus dem Ausland:

Ausländische Fachkräfte können bereits nach vier Jahren (vorher fünf Jahre) die Niederlassungserlaubnis in Deutschland erhalten.

Welcome Center Region Rostock

Sie sind neu in Rostock und der Region Rostock? Das Welcome Center hilft neuen Einwohnerinnen und Einwohnern, sich in der Region zurechtzufinden. Es bietet Beratung und Unterstützung bei Themen wie Arbeit, Wohnen und Behörden. Egal ob man aus dem Ausland kommt, oder aus einer anderen Region. Das Welcome Center ist eine Anlaufstelle, um den Start in Rostock und Umgebung leichter zu machen.

 [Neuer Markt 1, 18055 Rostock](#)

 [+49 \(0\) 3813815451](#)

 [Welcome Center Rostock](#)

Für Ausbildung und Studium

Einreise zur Suche eines Ausbildungsplatzes: Sie möchten eine Ausbildung machen? Dann können Sie einreisen, um einen Ausbildungsplatz zu suchen. Sie brauchen Deutschkenntnisse auf dem Niveau B2. Ein Schulabschluss, der Sie zum Hochschulzugang berechtigt, brauchen Sie auch. Sie dürfen höchstens 25 Jahre alt sein. Sie müssen Ihr Leben in Deutschland selbst bezahlen können.

Erweiterte Wechselmöglichkeiten für internationale Studierende in Deutschland: Internationale Studierende können eine neue Aufenthalts-Erlaubnis bekommen, bevor sie ihr Studium beendet haben. Zum Beispiel: Sie wollen nach dem Studium einen Beruf lernen. Dafür bekommen Sie dann eine Aufenthalts-Erlaubnis. Das neue Gesetz für Fachkräfte erleichtert diesen Wechsel: Sie sind Studentin oder Student? Und Sie wollen einen Job haben? Dann können Sie einen Job annehmen. Dafür müssen Sie besondere Bedingungen erfüllen. Die Bundesagentur für Arbeit stellt diese Bedingungen. Wenn alles geprüft ist, bekommen Sie eine neue Aufenthalts-Erlaubnis.

Niederlassungserlaubnis für Absolventinnen und Absolventen einer Ausbildung in Deutschland: Ausländische Absolventinnen und Absolventen einer Berufsausbildung in Deutschland können durch das neue Gesetz, ebenso wie Hochschulabsolventinnen und Hochschulabsolventen, bereits nach zwei Jahren eine Niederlassungserlaubnis erhalten.

 **Deutschsprachkurs** zur Vorbereitung auf die Ausbildung: Sie haben das passende Visum? Dann können Sie einen Deutschkurs besuchen. Dieser Deutschkurs bereitet Sie auf die Ausbildung vor.

Ausbildung und Berufsberatung

Ausbildung (dual und vollschulisch)

Sie möchten arbeiten gehen? Dann ist es sehr vorteilhaft für Sie, wenn Sie einen **Berufsabschluss** (Berufsabschluss) haben. Menschen mit Berufsabschluss verdienen im Laufe ihres Lebens durchschnittlich mehr Geld. Sie werden seltener arbeitslos. Sie haben seltener befristete Arbeitsverträge.

Duale Ausbildung

Eine Besonderheit in Deutschland ist die duale Ausbildung. Sie arbeiten in einem Betrieb. Gleichzeitig gehen Sie zur Schule. So lernen Sie Theorie und Praxis. Zwei Drittel Ihrer Zeit arbeiten Sie. Ein Drittel Ihrer Zeit verbringen Sie in der Schule. Eine Ausbildung dauert 3 Jahre. Je nach Beruf auch etwas länger. Wenn Sie ein Abitur haben, können Sie die Ausbildung schneller machen.

Je nachdem, welche Art von Beruf Sie in einer dualen Ausbildung erlernen möchten, wenden Sie sich an die passende Stelle:

Handwerkskammer (HWK)

Für handwerkliche Berufe ist die Handwerkskammer (HWK) zuständig. Hier geht es um Berufe wie Bäcker, Maurerin oder Malerin.

 [Handwerkskammer Ostmecklenburg-Vorpommern](#)

 [Handwerkskammer Ostmecklenburg-Vorpommern](#)

Industrie- und Handelskammer (IHK)

Für Berufe in der industriellen Fertigung, in Handel und Dienstleistungen ist die Industrie- und Handelskammer (IHK) zuständig. Hier geht es also zum Beispiel um Anlagenmechaniker/-mechanikerinnen oder Kaufmänner/Kauffrauen im Groß- und Außenhandel.

 [Industrie- und Handelskammer zu Rostock](#)

 [Industrie- und Handelskammer zu Rostock](#)

Vollschulische Ausbildung an der Berufsschule

Es gibt in Deutschland auch eine vollschulische Ausbildung an einer Berufsfachschule. Die Berufsfachschule vermittelt außerhalb des dualen Ausbildungssystems (ohne Lehrstelle im Betrieb) eine abgeschlossene Berufsausbildung in Theorie und Praxis. Sie dauert in der Regel zwei bis dreieinhalb Jahre. Der Unterricht findet in Vollzeit statt. Er umfasst neben den berufsbezogenen Fächern auch allgemeinbildende Fächer. Die Berufsfachschulen

unterscheiden sich in ihren Ausbildungsrichtungen, Aufnahmebedingungen, Ausbildungsdauer und weiterführenden Bildungsmöglichkeiten stark. Sprechen Sie daher mit der Schule, für die Sie sich interessieren.

 [Übersicht berufliche Schulen in Rostock](#)

Berufsberatung und Unterstützung

Beratung für Jugendliche (Jugendberufsberatung)

Sind Sie bis 25 Jahre alt? Haben Sie Fragen dazu, wie Sie einen Beruf finden? Im Jugendhaus Rostock finden Sie Unterstützung beim Einstieg in das Berufsleben.

 [Kopernikusstr. 1a , 18057 Rostock](#)

 [+49 \(0\) 38146110](#)

 [Jugendhaus Rostock](#)

Jugendmigrationsdienst (Jugendmigrationsdienst) der AWO Rostock - [hier](#)

Sind Sie zwischen 12 und 27 Jahre alt? Sind Sie oder ihre Eltern nach Deutschland migriert? Dann können Sie sich bei diesem Dienst beraten lassen. Er berät bei Fragen zur Sprache, zur Schule, zum Beruf und zur sozialen Eingliederung.

Berufsschule

Sie sind über 15 Jahre alt? Sie besuchen keine allgemeinbildende Schule mehr? Dann haben Sie bei der beruflichen Schule viele Möglichkeiten. Sie können sich auf den Beruf vorbereiten. Sie können einen allgemeinen Schulabschluss machen.

Bis 18 Jahre müssen Menschen in Deutschland eine Schule besuchen (Schulpflicht)!

An beruflichen Schulen gibt es folgende Schularten:

Berufseinstiegsjahr (BEJ) und Berufsvorbereitungsjahr (BVJ):

Berufliche Schulen haben Angebote für Schüler und Schülerinnen mit oder ohne Abschluss einer Hauptschule. Sie haben noch keinen Vertrag für eine Ausbildung bekommen? Sie haben noch keine konkrete Idee, wo Sie arbeiten wollen? Hier erhalten Sie Einblicke in verschiedene Berufsfelder. Sie können auf Ihren Abschluss einer Hauptschule aufbauen. Oder Sie können Ihren Abschluss der Hauptschule erwerben.

Berufsschule:

Hier findet die Ausbildung in einem dualen System statt. Einen Teil der Ausbildung lernen Sie in der Schule. Den anderen Teil lernen Sie in einem Betrieb.

Berufsfachschule:

In Berufsfachschulen können Sie sich auf den Beruf vorbereiten. Die Kurse gehen 1 bis 3 Jahre lang. Sie erhalten eine berufliche Grundbildung. Oder eine berufliche Vorbereitung. Oder

sogar einen Berufsabschluss. Sie haben bereits einen Schulabschluss? Dann können Sie hier den nächsten Abschluss machen. Die Berufsfachschulen unterteilen sich in der Regel in folgende Berufsfelder:

- kaufmännischer Bereich
- hauswirtschaftlich-sozialpädagogischer oder pflegerischer Bereich
- gewerblich-technischer Bereich

Fachschule:

An einer Fachschule können Sie sich beruflich weiterbilden. Die Kurse gehen meistens ein bis zwei Jahre. Sie haben bereits eine Berufsausbildung? Sie haben bereits gearbeitet? Diese Kurse bauen Ihr Wissen aus. Sie sollen die erlernten Inhalte vertiefen. Nach den Kursen können Sie im mittleren Management arbeiten. Oder Sie können sich selbstständig machen. Die Fachschulen unterteilen sich ebenfalls in folgende Fachbereiche:

- Technik
- Wirtschaft
- Sozialwesen
- Agrarwirtschaft
- Gestaltung

Berufskollegs:

Für das Berufskolleg brauchen Sie einen mittleren Bildungsabschluss. Sie können hier Ihre beruflichen Qualifikationen erhöhen. Sie können auch die Fachhochschulreife bekommen. Das bedeutet, dass Sie dann studieren können. Berufskollegs gibt es in folgenden Bereichen:

- Technik
- Wirtschaft und Verwaltung
- Sozialpädagogik
- Gesundheit und Pflege
- Hauswirtschaft

Berufsoberschule:

Sie haben eine Ausbildung bereits abgeschlossen? Sie haben den mittleren Schulabschluss? Dann können Sie auf die Berufsoberschule gehen. Dort gehen Sie zwei Jahre lang hin. Diese Schule bereitet Sie auf die allgemeine Hochschulreife vor. Dafür müssen Sie noch eine zweite Fremdsprache lernen. Ohne Fremdsprache bekommen Sie die fachgebundene Hochschulreife. Das heißt, dass Sie nur bestimmte Fächer studieren dürfen. Die Berufsoberschule gibt es in folgenden Ausrichtungen:

- Technische Oberschule
- Wirtschaftsoberschule
- Oberschule für Sozialwesen

Berufliches Gymnasium:

Sie möchten an einer Universität studieren? Dann brauchen Sie das Abitur. An einem beruflichen Gymnasium können Sie Ihr Abitur nachholen. Dazu brauchen Sie einen mittleren Abschluss Ihrer Bildung. Ihre Noten müssen im Durchschnitt 3.0 oder besser sein. Dann können Sie für drei Jahre auf ein berufliches Gymnasium gehen. Nach den drei Jahren machen Sie Ihr Abitur (Abitur). Es gliedert sich ebenfalls in entsprechende Fachrichtungen:

- Technische Richtung
- Wirtschaftswissenschaftliche Richtung
- Sozial- und Gesundheitswesen
- Agrarwissenschaftliche Richtung
- Biotechnologische Richtung
- Ernährungswissenschaften

 [Berufsschulen in Rostock](#)

Selbstständigkeit

Wer kann sich in Deutschland selbstständig machen?

Sie können in Deutschland erwerbstätig sein, außer:

- Sie befinden sich noch in einem Verfahren zur Anerkennung Asyl.
- Ihr Antrag auf Asyl wurde abgelehnt.
- Sie verfügen über eine Duldung.

Sonst gibt es die Möglichkeit, ein Unternehmen in Deutschland zu gründen.

Weitere Informationen gibt es in mehreren Sprachen:

-  [Existenzgründerportal](#)
-  [Homepage der IQ-Fachstelle für Migrantenökonomie](#)

Studium

Studium an einer Hochschule

Allgemeine Informationen

In Deutschland gibt es viele Studiengänge. Es gibt auch verschiedene Arten von Hochschulen:

- Universitäten (wissenschaftlich orientiert)
- Fachhochschulen (praxisorientiert)
- Duale Hochschulen (sehr praxisorientiert)
- Kunst-, Film- und Musikhochschulen (für künstlerische Fächer)

Es gibt staatliche Hochschulen und private Hochschulen. Die Qualität der privaten Hochschulen ist nicht immer besser. Sie müssen aber hohe Studiengebühren bezahlen.

Sie können sich hier informieren:

- 🌐 [Hochschulkompass](#) (Alle Studiengänge und Hochschulen in Deutschland)
- 🌐 [Study in Germany](#) (Informationen für Flüchtlinge)
- 🌐 [Agentur für Arbeit](#) (Studienorientierung)
- 🌐 [Deutscher Akademischer Austauschdienst](#) (DAAD - Alle Studiengänge in Deutschland)

Voraussetzungen

Sie möchten in Deutschland studieren? Dann benötigen Sie eine Hochschul-Zugangs-Berechtigung. Dies kann ein Abitur (Abitur) sein. Es kann auch eine Fachhochschulreife sein. Sie haben das Abitur in Ihrem Heimatland gemacht? Es kann sein, dass Sie damit in Deutschland studieren können. Sie können das prüfen lassen.

Weitere Informationen finden Sie auf der Website [Anabin](#). Gehen Sie dort zum Informationsportal "Anerkennung in Deutschland" ("Anerkennung in Deutschland"). Ebenso beim [Deutschen Akademischen Austauschdienst DAAD](#).

Sie müssen auch einen Nachweis bringen, dass Sie gute Deutschkenntnisse (Sprachniveau C1) haben. Das kann der Test "Deutsch als Fremdsprache" ("Deutsch als Fremdsprache") sein. Oder die Deutsche Sprachprüfung für den Hochschulzugang. Oder telc Deutsch C1 Hochschule.

Ebenso gibt es die Möglichkeit der Förderung durch die Bildungsberatung Garantiefonds Hochschule.

Manche Hochschulen bieten auch Semester zur Vorbereitung an. Dort lernen Sie auch Deutsch.

💡 Informieren Sie sich an der Hochschule, an der Sie studieren möchten. Die meisten Hochschulen haben dafür Angebote zur Beratung. Für eine Bewerbung an einer Hochschule gibt es Fristen. Sogenannte Bewerbungsfristen. Beachten Sie diese Fristen. Eine späte Bewerbung akzeptieren die Hochschulen nicht.

Keine Hochschulzugangsberechtigung

Sie können mit Ihrem Schulabschluss in Ihrer Heimat studieren? In Deutschland jedoch nicht? Sie können in einem Studienkolleg den Hochschulzugang nachholen. Studienkollegs sind speziell für ausländische Studienbewerber. Sie werden dort auf ein Studium in Deutschland vorbereitet.

Universität Rostock

Die Stadt hat eine Universität. An der Universität kann man in vielen unterschiedlichen Studiengängen studieren oder forschen. Wenn Sie Interesse an einem Studium haben, können Sie sich dort beraten lassen.

🌐 [Information für Studieninteressierte](#)

Hochschule für Musik und Theater

In Rostock gibt es eine Hochschule für Musik und Theater. An 4 Instituten gibt es wissenschaftliche, pädagogische und künstlerische Studiengänge. Weitere Informationen gibt es auf der Internetseite der Hochschule.

 [Hochschule für Musik und Theater](#)

Rostock International House

Willkommen im Rostock International House

Das Rostock International House ist das Zentrum für alle internationalen Programme der Universität Rostock.

Wir arbeiten mit Partnern aus anderen Ländern zusammen und helfen Studierenden aus dem Ausland.

Auch deutsche Studierende, die ins Ausland gehen wollen, bekommen bei uns Unterstützung. Wir organisieren das ERASMUS+ Programm und beraten zu Studienmöglichkeiten im Ausland. Zudem unterstützen wir geflüchtete Studieninteressierte bei ihrem Weg an die Universität.

 [Kröpeliner Straße 29, Raum 104, 18057 Rostock](#)

 +49 (0) 381 498 1209

 info.rih@uni-rostock.de

 [Website des Rostock International House](#), Social Media: [@rihunirostock](#)

Studium an der Universität Rostock

Du suchst ein spannendes Studium? Die Universität Rostock bietet über 100 verschiedene Studiengänge.

Mehr Infos: [Studium an der Universität Rostock](#)

Wir helfen dir bei der Bewerbung und beraten dich zu Studienkosten und Finanzierungsmöglichkeiten (z. B. Stipendien oder BAföG), Gasthörer-Programm, um Vorlesungen auszuprobieren, Internationale Freunde finden beim Stammtisch, Sprachen lernen im Sprachkurs oder Tandem-Projekt

 [Parkstraße 6, Raum 219, 18057 Rostock](#)

 +49 (0) 381 498 1211

 incoming.rih@uni-rostock.de

 [Website](#)

 Dienstag 9:00 - 12:00 Uhr & 14:00 - 16:00 Uhr und Donnerstag 9:00 - 12:00 Uhr & 14:00 - 16:00 Uhr

Hilfe für Geflüchtete

Das Rostock International House unterstützt Geflüchtete, die studieren möchten. Wir bieten Beratung zu Sprachkursen, Studienfächern und Bewerbungen.

Außerdem gibt es Veranstaltungen wie den Internationalen Stammtisch und Workshops zur Studienvorbereitung.

Der Internationale Stammtisch ist ein Treffen für alle, die Deutsch lernen. Er findet einmal im Monat um 19:00 Uhr im Global Café (Parkstraße 6) statt. Die Termine stehen auf unserer Website.

Hast du Fragen zum Studium oder zum Alltag? Wir helfen dir gerne weiter!

📍 [Parkstraße 6, Raum 219, 18057 Rostock](#)

@ refugees@uni-rostock.de

🌐 [Website](#)

🕒 Dienstag 9:00 - 12:00 Uhr & 14:00 - 16:00 Uhr und Donnerstag 9:00 - 12:00 Uhr & 14:00 - 16:00 Uhr

Willkommen im International Welcome Center

Das International Welcome Center der Universität Rostock hilft und berät internationale Forscherinnen und Forscher. Dazu gehören Doktoranden, Postdoktoranden und Gastwissenschaftler.

Wir unterstützen bei vielen Dingen, zum Beispiel bei der Suche nach einer Wohnung, bei der Beantragung eines Visums oder dabei eine Versicherung abzuschließen.

Wenn nötig, begleiten unsere Mitarbeiter die internationalen Forschenden auch zu Ämtern (z.B. Ortsamt)

📍 [Kröpeliner Straße 29, Raum 104, 18057 Rostock](#)

☎ +49 (0) 381 498 1191

@ welcome-center@uni-rostock.de

🌐 [Website](#)

🕒 Dienstag 9:00 - 12:00 Uhr & 14:00 - 16:00 Uhr und Donnerstag 09:00 - 12:00 Uhr (Online Beratung nach Vereinbarung)

Finanzierung und Stipendium

Als Student oder Studentin können Sie in Deutschland finanzielle Unterstützung bekommen. Das geht über das Bundes-Ausbildungs-Förderungs-Gesetz (kurz: BAföG) (Bundes-Ausbildungs-Förderungs-Gesetz (kurz: BAföG)). Das Amt zahlt das BAföG monatlich aus. Im besten Fall erhalten Sie während des gesamten Studiums Geld. Die monatliche Höhe des BAföG kann zwischen 399 und 735 Euro liegen. Sie müssen die Hälfte der BAföG-Summe nach dem Studium zurückzahlen. Die genauen Bedingungen für BAföG ändern sich regelmäßig. Sie finden detaillierte Informationen unter folgendem Link:

 [Webseite BAföG für Geflüchtete und Migranten](#)

Als Alternative zum BAföG können Sie sich für ein Stipendium (Stipendium) bewerben. Ein Stipendium müssen Sie in der Regel nicht zurückzahlen. Gute Noten sind wichtig, um ein Stipendium zu bekommen. Die Geber des Stipendiums bewerten auch Ihr ehrenamtliches Engagement. Sie erhalten normalerweise genauso viel Geld wie beim BAföG. Zusätzlich gibt es ein sogenanntes "Büchergeld" ("Büchergeld"). Das ist eine monatliche Zahlung von bis zu 300 €.

Bestimmte Organisationen vergeben Stipendien. Stipendien werden an Menschen mit viel Potenzial vergeben. Deswegen heißen diese Organisationen Begabten-Förderungs-Werke (Begabten-Förderungs-Werke). Folgende Begabten-Förderungs-Werke bieten unter anderem Programme speziell für Geflüchtete an. Auf den Webseiten steht, wie Sie sich bewerben können. Dort steht auch, was die Werke von Ihnen fordern.

 [Friedrich-Ebert-Stiftung \(FES\) - Scholarship for refugees](#)

 [Böckler-Aktion Bildung der Hans-Böckler-Stiftung](#)

 [Konrad-Adenauer-Stiftung \(KAS\) - Scholarships for Refugees](#)

 [Villigst - Unser Stipendium für Geflüchtete](#)

 [Brot für die Welt - Flüchtlingsstipendienprogramm](#)

Eine Ausnahme stellt dabei der Garantiefond der Otto Benecke Stiftung (Garantiefond der Otto Benecke Stiftung) dar. Das Programm richtet sich an junge neu Zugewanderte. Sie wollen Ihre Hochschulreife in Deutschland erwerben? Sie wollen in Deutschland studieren? Sie wollen im akademischen Bereich arbeiten? Dann können Sie sich auf das Stipendium bewerben. Außerdem gibt es das Deutschland-Stipendium. Es unterstützt mit 300 € pro Monat finanziell. Die Deutschland-Stipendien werden über die jeweiligen Universitäten vergeben.

 [Garantiefond Hochschule der Otto Benecke Stiftung in Bonn](#)

 [Deutschlandstipendium: Stipendiat werden](#)

Anerkennung von Zeugnissen

Anerkennung ausländischer Bildungsabschlüsse

Zeugnisse (Zeugnisse) sind in Deutschland sehr wichtig. Man bekommt Sie in der Schule. Oder im Studium. Oder auch im Beruf. Im Beruf heißen sie Arbeitszeugnis (Arbeitszeugnis).

Mit Zeugnissen weisen Sie nach, was Sie bereits gelernt und geleistet hat. Zeugnisse sind die entscheidende Voraussetzung, um eine Arbeitsstelle zu bekommen. Sie brauchen auch ein Zeugnis, um zu einer Schule oder einem Studium zugelassen zu werden. Sie haben bereits im Ausland Zeugnisse erworben? Lassen Sie diese Zeugnisse in Deutschland **anerkennen**. Es wird geprüft, wofür Sie durch Ihre Zeugnisse in Deutschland qualifiziert sind. Ihre Leistungen werden sozusagen übersetzt. Es kann sein, dass Sie Ihre Zeugnisse nicht mehr haben. In diesem Fall können Sie versuchen, Ihre Berufserfahrung und Ihre beruflichen Fähigkeiten durch Tests anerkennen zu lassen.

Fachberatungsstelle für Anerkennung

Bei migra e.V. gibt es die Anerkennungs- und Qualifizierungsberatung. Hier können Sie einen Termin vereinbaren und sich beraten lassen.

 [migra e.V. - Anerkennungs- und Qualifizierungsberatung](#)

 [Anerkennungs- und Qualifizierungsberatung migra e.V.](#)

Studium und Wissenschaft

 Wenn Sie ein Studium oder eine Arbeit in der Wissenschaft anstreben, wenden Sie sich für die Anerkennung Ihrer Zeugnisse an die Ansprechpersonen bei der Universität Rostock. Im International House (International House) können Sie sich beraten lassen, welche Möglichkeiten es für Sie gibt.

Universität Rostock

Rostock International House (RIH)

 [Kröpeliner Str. 29, 18055 Rostock](#)

 [Rostock International House](#)

Medizinische Berufe

Wenn Sie einen medizinischen Beruf erlernt haben, dann hilft Ihnen das Landesprüfungsamt für Heilberufe und die Ärztekammer MV bei der beruflichen Beratung. Hier gibt es unterschiedliche Projekte für Personen, die im medizinischen Bereich gearbeitet oder in einem medizinischen Studiengang studiert haben.

 [Landesprüfungsamt für Heilberufe](#)

Amtliche Beglaubigung von Zeugnissen

Sie haben ein Dokument. Beispielsweise ein Zeugnis (Zeugnis). Die Behörden möchten wissen, ob das Dokument echt ist. Dazu müssen Sie es amtlich beglaubigen lassen. Das ist auch wichtig für die Einschreibung an einer Universität. Dazu müssen alle Kopien der Zeugnisse amtlich beglaubigt sein.

Gesundheit

Allgemeines zu Gesundheit

Sie haben eine akute Erkrankung? Sie haben Schmerzen? In Deutschland haben Sie Anspruch auf medizinische Grundversorgung. Manche Impfungen sind vom Staat empfohlen. Sie können diese Impfungen bekommen. Manche Untersuchungen sind empfohlen. Sie sollen Krankheiten verhindern. Sie können diese Untersuchung machen lassen. Manche Untersuchungen sind für Ihre Gesundheit sehr wichtig. Diese bekommen Sie kostenlos von Ärzten und Ärztinnen. Suchen Sie eine Ärztin oder einen Arzt auf, wenn:

- Sie akut erkrankt sind oder Schmerzen haben
- Sie schwanger sind
- Sie chronisch krank sind. Sie haben zum Beispiel Diabetes, Epilepsie oder psychische Erkrankungen.

💡 Sie haben noch Medikamente? Alternativ haben Sie den Beipackzettel Ihrer Medikamente? Bringen Sie diese zum Arztbesuch mit.

Sie waren wegen der Erkrankung bereits bei einer Ärztin, einem Arzt oder im Krankenhaus? Bringen Sie den Befund bitte auch mit.

👤 Sie haben einen Aufenthaltstitel (Aufenthaltstitel)? Dann müssen Sie sich bei einer regulären Krankenkasse anmelden. Dort bekommen Sie eine Versichertenkarte (Versichertenkarte). Damit haben Sie Anspruch auf Leistungen von Ärzten und Ärztinnen. Genauso wie alle Bürger und Bürgerinnen in Deutschland.

Krankenversicherung

In Deutschland besteht Versicherungspflicht (Versicherungspflicht). Sie haben einen Aufenthaltstitel (Aufenthaltstitel)? Dann müssen Sie sich bei einer regulären Krankenkasse (Krankenkasse) anmelden. Dort bekommen Sie eine Versichertenkarte. Damit bekommen Sie die gleichen Leistungen wie alle Menschen in Deutschland.

Sie haben eine akute Erkrankung im Ausland? Sie bekommen auch in vielen ausländischen Arztpraxen und Krankenhäusern die Grundversorgung. Informationen bekommen Sie von Ihrer Krankenkasse.

Sie können sich eine Allgemeinärztin oder einen Allgemeinarzt (Hausärztin/Hausarzt) Ihrer Wahl aussuchen. Sie brauchen eine Behandlung von einem Facharzt/Fachärztin? Dann bekommen Sie von Ihrem Hausarzt/ Ihrer Hausärztin eine Überweisung.

💡 Sie gehen in ein Krankenhaus? Sie gehen zu einem Therapeuten oder einer Therapeutin? Sie gehen zu einem Arzt oder einer Ärztin? Dann nehmen Sie Ihre Versichertenkarte mit.

Versichertenkarte

Die Versichertenkarte ist sehr wichtig. Mit ihr können Sie zum Arzt/ zur Ärztin gehen. Die Arbeit der Ärzte und Ärztinnen wird von Ihrer Versicherung bezahlt. Die Karte ist gleichzeitig Ihre Versicherung in ganz Europa. Sie heißt European Health Insurance Card (EHIC) (European Health Insurance Card (EHIC)). Damit können Sie auch in allen EU-Staaten zum Arzt/ zur Ärztin gehen.

💡 Sie verreisen in ein Land außerhalb der EU? Dann sollten Sie eine zusätzliche Versicherung abschließen. Eine Versicherung für das Ausland schützt Sie auf der Reise. Sie heißt Auslandskrankenversicherung.

Sie möchten das deutsche Gesundheitssystem verstehen? Auf dieser [Website](#) finden Sie Informationen. Diese Informationen sind auf Deutsch und Englisch verfügbar.

📍 [Hier](#) finden Sie alle wichtigen Informationen zum Thema Krankenversicherung (lesen Sie Kapitel 1). Der Wegweiser erklärt das deutsche Gesundheitssystem. Es gibt ihn auch in [anderen Sprachen](#): Wichtig sind der "Ratgeber Gesundheit für Asylsuchende in Deutschland" und der "Wegweiser Gesundheit für Alle".

👤 Als asylsuchende Person sind Sie noch nicht krankenversichert. Damit Sie zum Arzt/ zur Ärztin gehen können, müssen Sie bei einer Krankenkasse angemeldet werden. Diese Anmeldung erfolgt im Amt für Soziales und Teilhabe ([Amt für Soziales und Teilhabe](#)).

Arztbesuch

Hausärzte und Fachärzte

Sie sind krank? Gehen Sie zu Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Hausarzt oder Hausärztin dürfen Sie selbst wählen. Die Öffnungszeiten legen die Hausärzte und Hausärztinnen selbst fest. Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin sollen Ihnen helfen? Vereinbaren Sie einen Termin.

Hausärzte und Hausärztinnen führen wichtige Untersuchungen durch. Sie sind Ihre erste Kontaktstelle bei Krankheiten. Sie entscheiden über notwendige Medikamente. Sie entscheiden, ob eine fachärztliche Untersuchung notwendig ist.

Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt überweist Sie bei Bedarf an eine Fachärztin oder einen Facharzt. Diese können spezielle Untersuchungen durchführen.

Wenn die Praxis geschlossen ist, hilft der ärztliche Bereitschaftsdienst (☎ [116117](#)).

📍 [Hier](#) können Sie Notdienstpraxen suchen. Das sind Ärzte und Ärztinnen, die auch außerhalb der Öffnungszeiten helfen können.

Kinderärzte und -ärztinnen

Kinderärzte und -ärztinnen untersuchen Kinder. Es gibt vorgeschriebene Untersuchungen für Kinder. Diese sind wichtig für die Gesundheit Ihres Kindes. Sie sollen Krankheiten bei Kindern verhindern. Kinder müssen auch geimpft werden. Impfungen sind wichtig. Sie verhindern, dass Kinder bestimmte Krankheiten bekommen. Die vorgeschriebenen Untersuchungen heißen "U-Untersuchungen" ("U-Untersuchungen"). Sie sind immer zu einem bestimmten Zeitpunkt. Sie sind kostenfrei. Bitte informieren Sie sich bei einer Kinderärztin oder einem Kinderarzt.

Zahnärzte und Zahnärztinnen

Wenn Sie Zahnschmerzen haben, gehen Sie zu einer Zahnärztin oder einem Zahnarzt.

Gynäkologen / Gynäkologinnen (Frauenärzte / Frauenärztinnen)

Es ist wichtig, dass eine Gynäkologin oder ein Gynäkologe Frauen regelmäßig untersucht. Die Ärzte und Ärztinnen können Krankheiten so früh genug erkennen. Dies nennt man Vorsorgeuntersuchungen. Sie können dort auch das Thema Verhütung besprechen.

💡 Sie brauchen Hilfe bei der Suche nach einer geeigneten Ärztin oder einem geeigneten Arzt? Fragen Sie Ihren [Helferkreis](#). Alternativ fragen Sie die Betreuung in Ihrer Unterkunft.

👥 Sie suchen Asyl? Sie sind krank? Sie müssen eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen? Dann erhalten Sie vom [Amt für Soziales und Teilhabe](#) einen Schein für die Behandlung. Mit diesem ist der Arztbesuch für Sie kostenlos.

📍 [Stadt Rostock - Amt für Soziales und Teilhabe - Soziale Beratung für Geflüchtete und Asylbewerberleistungen](#)

👥 Sie brauchen eine Operation? Es ist kein Notfall? Dann muss das [Amt für Soziales und Teilhabe](#) den Aufenthalt im Krankenhaus genehmigen. Beantragen Sie die Genehmigung bevor Sie zum Krankenhaus gehen. Ihre Ärztin oder ihr Arzt stellt Ihnen hierzu ein Attest aus. Das [Amt für Soziales und Teilhabe](#) übernimmt nur medizinisch notwendige Eingriffe.

Medikamente und Apotheken

Sie brauchen Medikamente? Dann gehen Sie zu Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Sie geben Ihnen ein Rezept (Rezept). Ihre Medikamente bekommen Sie mit diesem Rezept in jeder Apotheke. Apotheken haben in der Regel von Montag bis Samstag geöffnet. Die Öffnungszeiten sind je nach Apotheke unterschiedlich. Sie brauchen nachts oder am Wochenende dringend Medikamente? Jede Apotheke hat ein Schild mit Name und Adresse der Apotheke mit Notdienst. Sie finden diese Information auch im Internet.

Suche nach Apotheken-Notdiensten

🌐 www.aponet.de

👥 Als asylsuchender Mensch bekommen Sie viele Medikamente ohne eine Zuzahlung. Fragen Sie deshalb bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nach. Wenn Sie kein Rezept haben, müssen Sie immer für die Medikamente bezahlen.

Notrufnummern - SOS

Ein Notfall ist eine akute Gefahr für die Gesundheit. Sie haben einen Notfall? Dann rufen Sie einen Notarzt oder Notärztin an.

Notfallkontakte

Polizei 📞 [110](#)

Feuerwehr, Rettungsdienst 📞 [112](#)

Krankenwagen, Notarzt 📞 [112](#)

💡 Die Notrufnummern der Handys funktionieren immer. Sie haben kein Guthaben auf dem Handy? Die Nummer funktioniert trotzdem!

Wichtige Angaben bei einem Notruf

- **Wer** ruft an (Ihr Name)?

- **Wo** ist etwas passiert (Adresse)?
- **Was** ist passiert?
- **Wie viele** Verletzte oder Kranke gibt es?
- **Welche Art** von Krankheiten oder Verletzungen liegen vor?
- **Warten** auf Rückfragen!

Bleiben Sie ruhig. Sprechen Sie langsam und deutlich. Dann versteht man Sie besser. Beenden Sie nicht das Gespräch. Alle wichtigen Informationen sind übermittelt? Die Notrufstelle / die Polizei beendet das Gespräch.

💡 Sie gehen ins Krankenhaus? Vergessen Sie Ihren Ausweis beziehungsweise Ihren Ankunftsnachweis nicht. Sie sind bei einer Krankenkasse angemeldet? Bringen Sie auch Ihre Versichertenkarte mit.

👥 Als asylsuchender Mensch dürfen Sie nur bei einem Notfall ohne Behandlungsschein ins Krankenhaus. Im Krankenhaus müssen Sie Ihren Ankunftsnachweis zeigen. Das Krankenhaus sieht dann, dass Sie Asyl suchen. Die Kosten bezahlt das Sozialamt.

Beratungsstellen und Hilfsangebote

Das Gesundheitsamt Rostock ([Gesundheitsamt](#)) berät alle Menschen zu gesundheitlichen Themen. Es gibt unterschiedliche Beratungen. Weitere Informationen sind auf der Internetseite des Gesundheitsamtes.

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst

Für Kinder und Jugendliche gibt es den Kinder- und Jugendgesundheitsdienst. Hier kann man sich zum Beispiel zu Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen beraten lassen. Mütter und Väter bekommen hier Hilfe, wenn das Kind krank ist oder Hilfe braucht.

🌐 [Kinder- und Jugendgesundheitsdienst](#)

Beratungsstelle für onkologische Patienten, chronisch kranke und behinderte Menschen

Wenn sie oder ein Familienmitglied chronisch krank ist, helfen die Mitarbeiter der Beratungsstelle. Sie helfen zum Beispiel bei dem Ausfüllen von Anträgen, mit Pflegediensten und Krankenkassen. Wenn es notwendig ist, kommen die Mitarbeiter auch zu Ihnen nach Hause.

🌐 [Beratungsstelle für onkologische Patienten, chronisch kranke und behinderte Menschen](#)

Sozialpsychiatrischer Dienst

Bei psychischen Erkrankung oder Krisensituation hilft der Sozialpsychiatrischen Dienst. Hier gibt es Sozialarbeiter. Sie füllen Anträge aus und begleiten auch zu Behörden.

🌐 [Sozialpsychiatrischer Dienst](#)

Psychosoziales Zentrum für Geflüchtete und Migranten -Kontakt [hier](#)

Das PSZ ist eine Beratungsstelle für Geflüchtete und Migranten. Hier können Kinder, Jugendliche und Erwachsene Hilfe bekommen. Wenn es einem psychisch nicht gut geht, kann man zum PSZ gehen.

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

Das Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen berät deutschlandweit betroffene Frauen.

 [08000116016](tel:08000116016)

 www.hilfetelefon.de

Die Beraterinnen beraten zu allen Formen von Gewalt gegen Frauen. Sie brauchen Hilfe an Ihrem Wohnort? Dann vermitteln die Beraterinnen Sie an geeignete Einrichtungen vor Ort. Auch eine Onlineberatung ist über die Website möglich. Die Gespräche sind vertraulich. Sie möchten anonym bleiben? Das ist kein Problem. Sie müssen keine persönlichen Daten am Telefon sagen. Das gilt auch auf der Webseite. Wenn Sie Hörprobleme haben, dann können Sie über die Website einen Dolmetschdienst buchen. Dies kostet Sie nichts. Das Gespräch mit den Beraterinnen wird in deutsche Gebärdensprache übersetzt. Auch in die Schriftsprache kann übersetzt werden. Über Dolmetscherinnen ist eine Beratung in vielen Sprachen möglich:

- Albanisch
- Arabisch
- Bulgarisch
- Chinesisch
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Farsi/Dari
- Kurmandschi
- Polnisch
- Portugiesisch
- Rumänisch
- Russisch
- Spanisch
- Türkisch
- Ukrainisch
- Vietnamesisch

Kinder, Jugend und Familie

Grundlegendes zu Kinder, Jugend und Familie

Kinder, Jugendliche und Familien stehen in Deutschland unter besonderem Schutz. Dieser Schutz beginnt schon während der Schwangerschaft und dauert an, bis das Kind 18 Jahre alt

(volljährig) ist. In Deutschland ist es zum Beispiel verboten, Kinder zu schlagen. Kindererziehung muss in Deutschland ohne Gewaltanwendung auskommen. Jedes Kind muss zur Schule gehen. Zudem gibt es Behörden, die dafür sorgen, dass ein Kind keinen Schaden durch seine Umgebung (auch die Familie) nimmt.

Auch die Familie ist in Deutschland rechtlich geschützt. Dabei ist es egal, ob die Familie aus Mutter und Vater und ihren Kindern besteht, oder es zwei Mütter oder zwei Väter gibt oder die Kinder adoptiert sind. Auch Alleinerziehende mit ihren Kindern sind eine Familie.

Schwangerschaft und Geburt

Schwangere stehen in Deutschland unter besonderem Schutz. Sie dürfen sich beraten lassen. Sie werden von einer Ärztin oder einem Arzt versorgt. Und der Staat unterstützt Sie bei Neuanschaffungen für das Kind. Wenn Sie schwanger sind, müssen Sie zuerst zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt (Gynäkologen / Gynäkologinnen) gehen. Lassen Sie dort die Vorsorgeuntersuchungen durchführen. Sie erhalten dann einen Mutterpass (Mutterpass). Der Mutterpass ist ein Dokument mit wichtigen Informationen über Ihre Schwangerschaft. Dort stehen auch Informationen zu Ihrer Gesundheit. Und der Ihres Kindes. Nehmen Sie Ihren Mutterpass für eventuelle Notfälle immer mit.

Hebamme

Hebammen unterstützen Frauen und ihre Familien vom Anfang der Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit. Hebammen beraten während der Schwangerschaft. Sie können bei der Geburt helfen. Nach der Geburt führen Sie an das Stillen heran. Sie achten auch auf die körperliche und psychische Erholung der Frau. Jede Frau kann die Hilfe einer Hebamme in Anspruch nehmen. Die meisten Leistungen werden durch die Krankenkasse bezahlt.

 [Website Hebammenverband](#)

Entbindung und Nachsorge

Ihr Gynäkologe oder Ihre Gynäkologin vermittelt Sie an eine Entbindungsklinik. Fragen Sie dort nach der Entbindung nach einer Hebamme oder einem Entbindungspfleger für die Nachsorge. Von der Klinik erhalten Sie eine Geburtsbescheinigung.

Meldung ans Standesamt

Neugeborene Kinder müssen dem [Standesamt](#) gemeldet werden. Sie wohnen in einer Unterkunft? Dann muss die Geburt der Leitung gemeldet werden. Die Entbindungsklinik übernimmt die Anzeige der Geburt beim Standesamt. Dort erhalten Sie die (vorläufige) Geburtsurkunde für Ihr Kind. Bringen Sie dafür Ihren Ausweis mit. Sie brauchen auch die Geburtsbescheinigung der Klinik. Sie sind verheiratet? Bringen Sie auch Ihre Heiratsurkunde mit.

 Bitte legen Sie nur Originaldokumente vor. Bei fremdsprachigen Dokumenten ist eine amtlich beglaubigte deutsche Übersetzung notwendig.

 Sie leben in einer Gemeinschaftsunterkunft? Geben Sie Ihrer Unterkunftsleitung eine Kopie der Geburtsurkunde. Ihr Kind wird dann registriert.

Kinderärzte / Kinderärztinnen

Es gibt zehn Früherkennungsuntersuchungen (U1-U9 und J1). Bis zum 6. Lebensjahr wird das Kind somit regelmäßig untersucht. Der Kinderarzt oder die Kinderärztin begleitet die Entwicklung Ihres Kindes. Die U1 (Untersuchung nach der Geburt) und U2 Untersuchungen finden meistens noch in der Klinik statt. Für weitere Untersuchungen müssen Sie einen Termin bei Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt vereinbaren.

💡 Bei der [Kita-Anmeldung](#) kann ein Nachweis über vollständige Früherkennungsuntersuchungen verlangt werden.

Beratungsstellen für Familien und Schwangere in Rostock

📍 [Diakonie Rostocker Stadtmission - Ehe-, Familien - Schwangeren- und Lebensberatung](#)

📍 [Caritas - Schwangerschaftsberatung, Frauen- und Familienberatung](#)

📍 [donum vitae - Schwangerschaftsberatung](#)

📍 [Pro Familia - Schwangerschaftsberatung](#)

Kinderbetreuung

Kita

Kita ist ein Begriff für Kinder-Tages-Einrichtung. Ihr Kind kann eine Kindertagesstätte besuchen. Ihr Kind muss mindestens ein Jahr alt sein. Ihr Kind kann bis zum 12. Lebensjahr in eine Kita gehen. Dort wird Ihr Kind von Erziehern und Erzieherinnen betreut. Es lernt dabei viele wichtige Dinge. Einige Einrichtungen nehmen auch Kinder unter einem Jahr auf.

Die Gebühren für die Kinder-Tages-Einrichtung oder Tagespflege werden in vielen Fällen von der Stadt oder dem Landkreis übernommen. Hierzu müssen Sie einen Antrag an das [Jugendamt](#) stellen.

Krippe (Krippe), Kindergarten (Kindergarten) und Hort (Hort) sind verschiedene Arten von Kitas für unterschiedliche Altersgruppen.

💡 In der Kita kann Ihr Kind die deutsche Sprache erlernen und neue Dinge entdecken. Dort findet es auch Kontakt zu anderen Kindern und lernt so Freunde und Freundinnen sowie die deutsche Kultur kennen. Nutzen Sie die Möglichkeit, sie ist wichtig für die Zukunft Ihres Kindes. Der Besuch einer Kindertagesstätte hilft auch bei einer guten Schulvorbereitung.

💡 Leider gibt es nicht immer genügend Plätze in unmittelbarer Nähe Ihrer Wohnung beziehungsweise Unterkunft. Um einen Platz zu finden, fragen Sie das [Jugendamt](#) oder Ihre Unterkunftsbetreuung.

Krippe

Die Krippe ist eine Einrichtung für Kinder von 1 bis 3 Jahren. In der Krippe werden die Kinder durch besonders geschultes Personal in kleinen Gruppen in ihrer Entwicklung gefördert. Aufmerksamkeit und Zuwendung durch die Betreuer und Betreuerinnen sind hier besonders wichtig.

Kindergarten

Der Kindergarten ist eine Einrichtung für Kinder ab 3 Jahren bis zur Einschulung. Im Kindergarten können die Kinder mit anderen Kindern spielen, malen, basteln und lernen. Im letzten Jahr des Kindergartens haben die Kinder zudem regelmäßig Vorschulunterricht, der sie auf ihre Einschulung vorbereitet. Es gibt private und öffentliche Kindergärten. Ob der Besuch des Kindergartens, für Sie etwas kostet, hängt von dem Kindergarten und Ihrem Wohnort ab.

Die Anmeldung eines Kindes für einen Krippen- oder Kitaplatz erfolgt über den Kita-Planer. Hier gibt es auch eine Übersicht zu den Kitas in Rostock und wo es noch freie Plätze gibt.

 [Kita-Planer](#)

 [Kindertagesbetreuung Rostock](#)

(Grund-)Schulkinder bis 12 Jahre

Auch für Schulkinder von 6 bis 12 Jahren gibt es Möglichkeiten der Betreuung nach der Schule. Es gibt viele unterschiedliche Betreuungsmodelle wie beispielsweise den Hort, eine Mittagsbetreuung oder eine Ganztagschule. In allen Modellen werden die Kinder darin unterstützt, ihre Hausaufgaben zu erledigen. Zudem kommen auch Freizeitbeschäftigungen nicht zu kurz. Welches Betreuungsmodell es für (Grund-)Schulkinder in Ihrer Stadt gibt, erfahren Sie von Ihrer Grundschule oder durch das [Jugendamt](#).

Schule für Kinder von 6 bis 18 Jahren

In Deutschland gibt es eine gesetzliche Schulpflicht. Die Dauer der Schulpflicht beträgt zwölf Jahre. Neun Jahre muss das Kind Vollzeit in die Schule gehen. Drei Jahre kann es hinterher auch nur teilweise in die Schule gehen. Ihr Kind möchte die ganze Zeit eine Vollzeitschule besuchen? Dann kann es das auch für 12 Jahre tun.

💡 Nach 9 Jahren macht Ihr Kind keine [Berufsausbildung](#)? Und es besucht auch keine andere Schule? Dann muss Ihr Kind noch ein weiteres Jahr auf eine Vollzeitschule gehen. Die Schulpflicht endet mit Vollendung des 18. Lebensjahres. Es sei denn, es besteht ein Ausbildungsverhältnis.

Ihr Kind muss regelmäßig in die Schule gehen. Es ist Ihre Aufgabe, dafür zu sorgen. Der Schulbesuch an staatlichen und städtischen Schulen kostet nichts.

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

💡 Eltern erhalten von der Schule oft schriftliche Informationen, die Ihre Kinder mit nach Hause bringen. Es ist wichtig, dass Sie diese Informationen lesen.

Weitere Informationen zu den Schulen in Rostock gibt es beim Schulverwaltungsamt (Schulverwaltungsamt).

 [Schulen in Rostock](#)

Damit Kinder alles haben, was sie für die Schule brauchen, kann man Geld beantragen. Damit soll eine Ausstattung für alle Kinder ermöglicht werden. Auch Nachhilfe, eine Klassenfahrt oder die Kosten für die Fahrt zur Schule können beantragt werden.

Weitere Informationen dazu gibt es beim Amt für Soziales und Teilhabe (Amt für Soziales und Teilhabe) im Bereich Bildung und Teilhabe.

 [Bildung und Teilhabe](#)

Familienleistungen

Elterngeld

Manche Eltern arbeiten nach der Geburt ihres Kindes weniger. Manchen wollen nicht mehr so viel arbeiten. Andere können nicht mehr so viel arbeiten. Sie können dann Geld von der Regierung bekommen. Auch getrennt lebende Elternteile können das Elterngeld in Anspruch nehmen. Sie können Elterngeld beantragen, wenn sie eine Niederlassungs- oder Aufenthaltserlaubnis in Deutschland haben. Genauere Informationen auf Deutsch, Englisch, Türkisch und Russisch finden Sie [hier](#).

Das Elterngeld wird beim LAGUS (LAGUS) beantragt. Man kann Elterngeld online beantragen.

Landesamt für Gesundheit und Soziales (LAGUS)

 [Blüchestraße 1, 18055 Rostock](#)

 [Elterngeld Rostock](#)

Familienkasse Nord / Bundesagentur für Arbeit

Kindergeld

Sie bekommen Kindergeld, wenn Sie Kinder haben.

Das Kindergeld hilft beim Bezahlen von Essen, Kleidung und anderen Dingen für Ihr Kind.

Sie bekommen Kindergeld:

- ab der Geburt Ihres Kindes
- bis Ihr Kind 18 Jahre alt ist

Wenn Ihr Kind arbeitslos ist, gibt es Kindergeld bis 21 Jahre.

Wenn Ihr Kind eine Ausbildung macht, gibt es Kindergeld bis 25 Jahre.

Sie müssen das Kindergeld selbst beantragen. Das macht man bei der Familienkasse.

Auch Menschen aus anderen Ländern können Kindergeld bekommen.

Dafür müssen sie in Deutschland wohnen und eine gültige Erlaubnis haben.

Auch mit anderen Papieren kann man Kindergeld bekommen.

Wenn Sie wenig Geld verdienen, gibt es manchmal extra Geld. Das heißt: [Kinderzuschlag](#).

Formulare in vielen Sprachen finden Sie [hier](#).

 www.familienkasse.de

 [Familienleistungen](#)

 www.familienkasse.de/mitteilungen

 [Familienkasse Nord, Kopernikusstrasse 1a, 18057 Rostock](#)

 0800 5 4444 30

Bildung und Teilhabe Paket

Was versteht man unter Leistungen für Bildung und Teilhabe?

Das ist Geld für Kinder und Jugendliche aus Familien mit wenig Einkommen. Das Geld bekommen die Eltern für bestimmte Leistungen, die den Kindern und Jugendlichen helfen. Besonders bei Veranstaltungen in der Kita und in der Schule.

Leistungen aus dem Bildungspaket sind in der Regel Geldleistungen oder Sachleistungen (in Form von Gutscheinen). Diese bekommen Sie von Ihrer Stadt oder Gemeinde.

Wer kann die Leistungen zur Bildung und Teilhabe erhalten?

Eltern können Leistungen für Bildung und Teilhabe beantragen. Sie können dies für alle im Haushalt lebenden Kinder tun. Um sich zu qualifizieren, müssen Eltern eine der folgenden Leistungen erhalten:

- Wohngeld
- Kinderzuschlag
- Bürgergeld
- Sozialhilfe
- Asylbewerber-Leistungen

Sie erhalten keine der oben genannten Leistungen? Sie können den spezifischen Bildungs- und Teilhabebedarf Ihres Kindes nicht decken? Dann haben Sie möglicherweise einen Anspruch auf Leistungen des Bildungspakets nach dem SGB II. Sie können beim zuständigen [Hanse Jobcenter](#) anfragen.

 [Hanse Jobcenter](#)

Leistungen für Bildung erhalten hilfebedürftige Schülerinnen und Schüler bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres. Diese Schülerinnen und Schüler müssen eine allgemeine Schule oder berufsbildende Schule besuchen. Sie sollten auch keine Ausbildungsvergütung erhalten.

Einen Teil der Bildungsleistungen erhalten auch hilfebedürftige Kinder in Kindertagesstätten (Kitas) und in der Kindertagespflege

Leistungen für Teilhabe bekommen die Kinder und Jugendlichen bis zum 18. Lebensjahr.
Unterstützung für Kleinkinder ist auch möglich.

Um welche Leistungen geht es?

Leistungen für Bildung

Schulausflüge und Klassenfahrten

Die tatsächlichen Kosten von eintägigen Ausflügen in der Schule oder in den Kitas. Es besteht die Möglichkeit, Abrechnungen über Schulen bei eintägigen Ausflügen zu sammeln. Die tatsächlichen Kosten von mehrtägigen Fahrten von Klassen und Kitas. Für Klassenfahrten kann das Geld direkt an die Kinder oder ihre Eltern ausgezahlt werden. 💡 Beantragen Sie die Kostenübernahme für eine Klassenfahrt oder Ausflug vorab beim Amt für Soziales und Teilhabe ([Amt für Soziales und Teilhabe](#)) oder dem Hanse Jobcenter (Hanse Jobcenter). 📍 [Amt für Soziales und Teilhabe - Bildung und Teilhabe](#) **Persönlicher Schulbedarf** Es wird ein persönlicher Schulbedarf von insgesamt 174 Euro im Kalenderjahr anerkannt, und zwar 116 Euro für das erste Schulhalbjahr und 58 Euro für das zweite Schulhalbjahr, bis zum 10. Schuljahr. Zum Schulbedarf gehört zum Beispiel ein Schulranzen, Sportzeug, Material zum Schreiben, Rechnen und Zeichnen. Wenn Sie mehrere Schulkinder haben, erhalten Sie für jedes Kind das Geld.

Schülerbeförderung

Die tatsächlichen Fahrtkosten von Schülerinnen und Schüler zur Schule.
Diese Leistung wird als Geldleistung erbracht, soweit keine direkte Abrechnung mit der Nahverkehrsgesellschaft erfolgt.

Lern-Förderungen

Die tatsächlichen Kosten von Lern-Förderungen, wie zum Beispiel Nachhilfe
Sprechen Sie aber zuerst mit der Lehrerin oder dem Lehrer Ihres Kindes. Diese müssen den Förderbedarf bescheinigen.

Mittagsverpflegung für Schule, Kita und Hort

Mittagessen in Ganztags-Schulen, im Hort oder Kitas ohne zusätzliche Kosten für die Eltern

Leistungen für Teilhabe

Eltern können Geld bekommen für die Teilhabe an Kultur, Sport und Freizeit-Angeboten ihrer Kinder; zum Beispiel, wenn die Kinder:

- Musik-Unterricht nehmen,
- Mitglied in einem Sportverein sind,
- Kurse an Volkshochschulen besuchen,
- in ein Museum, Theater, Musical gehen.

Für jedes Kind können die Eltern dafür 15 Euro pro Monat bekommen.

Wo und wie können die Leistungen für Bildung und Teilhabe beantragt werden?

Es gibt zwei Wege, Anträge auf Bildung und Teilhabe zu stellen:

1. Sie erhalten Sozialhilfe, Kinderzuschlag oder Wohngeld? Dann müssen Sie den Antrag bei der Kommune stellen. Antragsformulare gibt es [hier](#).
2. Sie erhalten Bürgergeld? Dann müssen Sie den Antrag beim [Stadt Rostock - Hanse Jobcenter](#) an Ihrem Wohnort stellen.

Möglichkeit zur Beratung

Wenn Sie Fragen zur Antragstellung haben, unterstützt das Team der "Bildung und Teilhabe"-Beratung.

So erreichen Sie die BuT-Beratung:

 [Website BuT-Beratung](#)

 [+49 \(0\) 30577130040](#)

 [@info@but-beratung.de](#)

Die Beratung ist kostenlos. Sie kann außerdem in den Sprachen Englisch, Arabisch, Russisch und Türkisch stattfinden.

Freizeitangebote für Kinder und Jugendliche

Kinder spielen gerne. Kinder lernen gerne. Kinder machen gerne Sport. In Rostock gibt es viele Möglichkeiten für Kinder. Hier können Kinder zusammen mit Ihren Familien Zeit verbringen. Sie können sich hier auch mit Freunden und Freundinnen treffen.

Auch für Jugendliche gibt es viele Angebote. Hier können sie zusammen mit Freunden und Freundinnen Zeit verbringen.

Stadtteil- und Begegnungszentren SBZ - [hier](#)

In fast jeden Stadtteil gibt es SBZ. Hier kann man sich mit Menschen aus dem Stadtteil treffen. Es gibt Freizeitangebote für alle. Wenn man möchte, dann kann man sich auch engagieren und mithelfen. Für Kinder und Jugendliche gibt es Ferienangebote.

Lokales Bündnis für Familie Rostock

Das Lokale Bündnis für Familie Rostock ist ein Zusammenschluss aus vielen Partnern. Sie arbeiten zusammen, damit Familien, Kinder, Jugendliche und Senioren in Rostock gut leben können. Auf der Internetseite gibt es viele Informationen und Angebote. Es gibt dort einen Kalender mit Veranstaltungen.

 [Lokales Bündnis für Familie Rostock](#)

Einrichtungen für Kinder und Jugendliche

In Rostock gibt es Einrichtungen für Kinder und Jugendliche. Hier können sie sich treffen und Freizeit miteinander verbringen. In den Ferien gibt es Freizeitangebote.

📍 [Warnemünder Fischkutterverein "Jugend zur See" e.V. - Kinder- und Jugendarbeit](#)

📍 [ASB - Jugendzentrum "Schiene"](#)

📍 [Jugendwohnen Hansestadt Rostock e.V. - Jugendclub Pablo Neruda](#)

📍 [Förderverein Jugendschiff Likedeeler e.V. - Kinder- und Jugendarbeit](#)

📍 [Soziale Bildung e.V. - Offene Kinder- und Jugendarbeit](#)

📍 [Volkssolidarität - Jugendinitiative „Outsider“](#)

Unbegleitete minderjährige Flüchtlinge

Eine geflüchtete Person ist unter 18 Jahren? Sie ist ganz ohne Begleitung nach Deutschland eingereist? Dann gilt sie als unbegleiteter minderjähriger Ausländer = umA. Diese Jugendlichen werden dem Jugendamt ([Jugendamt](#)) gemeldet. Das Jugendamt spricht mit den Jugendlichen. Das Jugendamt stellt ihr Alter fest.

- Die Person ist unter 18 Jahre alt. Dann ist die Person minderjährig. Das Jugendamt kümmert sich um diese Person. Das Jugendamt bringt die Person in eine Unterkunft für Jugendliche.
- Die Person ist über 18 Jahre alt. Dann ist die Person volljährig. Sie erhält einen Ablehnungsbescheid. Alternativ wird sie als erwachsene Person behandelt.

💡 Zu dem Gespräch bringt das Jugendamt einen Dolmetscher oder eine Dolmetscherin mit.

💡 Sie sind auf Ihrem Ankunftsnachweis noch nicht 18 Jahre alt? Das Jugendamt gibt Ihnen einen Ablehnungsbescheid? Dann muss das Jugendamt auf dem Bescheid ein neues Geburtsdatum eintragen. Nur dann können Sie Ihre Dokumente beim Migrationsamt (Migrationsamt) und beim Amt für Soziales und Teilhabe (Amt für Soziales und Teilhabe) ändern lassen.

Manche Minderjährige (Personen unter 18 Jahren) reisen **mit Verwandten** ein. Dies könnte ein Onkel oder eine Tante sein. Es könnten Cousins oder ältere Geschwister sein. Das meldet Ihre Unterkunftsbetreuung dem Jugendamt nach Ihrer Ankunft. Das Jugendamt spricht mit der oder dem Minderjährigen und den volljährigen Verwandten. Das Jugendamt prüft, ob die oder der Minderjährige dort bleiben kann. Außerdem entscheidet das Jugendamt, ob ein Vormund eingesetzt wird. Das Jugendamt bringt zu dem Gespräch selbst einen Dolmetscher oder eine Dolmetscherin mit.

💡 Die volljährigen Verwandten können auch selbst beim Familiengericht einen Antrag auf Vormundschaft stellen. Der oder die Verwandte bekommt mit der Vormundschaft die volle Verantwortung für den Minderjährigen oder die Minderjährige an Stelle der Eltern.

📞 [Jugendamt Rostock](#)

Rechtliches und Rechte

Grundrechte

Das Grundgesetz (Grundgesetz)

In jedem Land gibt es Regeln, an die sich alle Menschen halten müssen. Das wichtigste Gesetz für Deutschland ist das Grundgesetz. Es ist eine Sammlung von 146 Artikeln. Jeder Artikel steht für ein Gesetz, also eine Regel. Diese Regeln bestimmen das Zusammenleben in Deutschland. Die Grundrechte schützen den Freiheitsraum jedes Einzelnen. Sie sind in den Artikeln 1 bis 19 des Grundgesetzes festgelegt (Katalog der Grundrechte).

🌐 Hier finden Sie das Grundgesetz in 11 Sprachen: [Arabisch](#), [Chinesisch](#), [Englisch](#), [Französisch](#), [Italienisch](#), [Persisch](#), [Polnisch](#), [Russisch](#), [Serbisch](#), [Spanisch](#), [Türkisch](#) und [Deutsch](#).

🎬 Wie der deutsche Rechtsstaat funktioniert, wird in diesem Film anschaulich dargestellt: [Deutsch](#), [Dari](#), [Arabisch](#), [Englisch](#), [Französisch](#), [Paschtu](#), [Urdu](#).

Allgemeine Erklärung der Menschenrechte

Menschenrechte sind wichtige Rechte, die immer und für alle Menschen auf der ganzen Welt gelten. Menschenrechte sind Rechte, die jeder Mensch aufgrund seines Menschseins hat. Sie schützen die Würde eines jeden Menschen. Sie stehen allen Menschen gleichermaßen zu. Dabei wird kein Unterschied zwischen Menschen gemacht.

Es gibt 30 Rechte. Die wichtigsten sind:

- Alle Menschen sind gleich viel wert.
- Jeder Mensch darf eine eigene Meinung haben.
- Alle Menschen haben ein Recht auf Frieden und Sicherheit.

Asyl und Geflüchtete

Aufenthaltsstatus

Jeder Mensch in Deutschland hat einen Ausweis. Dieser Ausweis hilft Menschen zu identifizieren. Auch als Asylsuchende:r brauchen Sie einen Ausweis. Damit können die Behörden Ihren Status erkennen. Ihr Status bestimmt, ob Sie arbeiten dürfen oder nicht.

Es gibt 5 verschiedene Dokumente:

1. Ankunftsnaachweis (Ankunftsnaachweis)

Status: Asylsuchende

Hintergrund: Sie haben den Behörden gesagt, dass Sie Asyl brauchen. Die Behörden haben Sie im System erfasst. Sie haben aber noch keinen Asylantrag gestellt. Dieser Ausweis ist gültig, bis Sie den Antrag stellen. Den Antrag stellen Sie an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF).



2. Aufenthaltsgestattung (Aufenthaltsgestattung)

Status: Asylbewerberinnen und Asylbewerber

Hintergrund: Sie haben einen Antrag auf Asyl gestellt. Eine Gruppe von Personen entscheidet über Ihren Antrag. Das dauert oft sehr lange. Dieser Ausweis ist bis zu der Entscheidung gültig. Über den Asylantrag entscheidet das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF). Ihr Antrag wurde als unbegründet abgelehnt? Dann können Sie dagegen klagen. Dies tun Sie beim Verwaltungsgericht. Sie dürfen in Deutschland bleiben, bis das Verwaltungsgericht entschieden hat.

Dieser Ausweis sagt, ob Sie arbeiten dürfen. Der Ausweis sagt, wo Sie wohnen können.

- Sie möchten arbeiten? Sie brauchen dafür eine Genehmigung? Diese bekommen Sie beim [Migrationsamt Rostock](#) (Migrationsamt Rostock) Ihr Arbeitgeber/ Ihre Arbeitgeberin oder Sie als Arbeitnehmer/ Arbeitnehmerin können diese beantragen.
- Sie möchten Arbeit vermittelt bekommen? Gehen Sie zur [Agentur für Arbeit](#) (Agentur für Arbeit)
- Sie brauchen finanzielle Hilfe? Gehen Sie zum [Amt für Soziales und Teilhabe](#) (Amt für Soziales und Teilhabe)



3. Fiktionsbescheinigung (Fiktionsbescheinigung)

Status: Anerkannte Flüchtlinge

Hintergrund: Sie haben bei der Ausländerbehörde einen Antrag gestellt. Dieser Antrag soll ihr Recht zu bleiben verlängern. Die Behörde stellt dann oft eine Bescheinigung aus. Diese Bescheinigung erlaubt Ihnen zu bleiben. Dies ist wichtig, weil Ihr Antrag noch nicht bearbeitet wurde.



4. Aufenthaltserlaubnis (Aufenthaltserlaubnis)

Status: Anerkannte Flüchtlinge

Hintergrund: Ihr Antrag auf Asyl wurde akzeptiert

Die Aufenthaltserlaubnis ist ein zeitlich befristeter Aufenthaltstitel. Sie wird zu einem bestimmten Zweck erteilt.

- Später können Sie ein unbefristetes Aufenthaltsrecht bekommen (Niederlassungserlaubnis)
- Sie haben uneingeschränkten Zugang zum Arbeitsmarkt
- Das [Hanse Jobcenter](#) (Hanse Jobcenter) kann Ihnen Arbeit und Sozialleistungen vermitteln



5. Duldung (Duldung)

Status: Geduldete

Hintergrund: Ihr Antrag auf Asyl wurde abgelehnt

Mit einer Duldung werden Sie nicht in Ihr Heimatland zurückgebracht. Die Duldung wird für eine bestimmte Zeit erteilt. Manchmal ist eine Abschiebung aus rechtlichen, tatsächlichen, humanitären oder persönlichen Gründen unmöglich.

- Es gibt eine generelle Regel. Dadurch ist für bestimmte Gruppen eine Duldung von maximal 3 Monaten möglich. Sie können für diese Zeit nicht in Ihr Heimatland zurückgebracht werden.
- Eine Arbeitsgenehmigung ist grundsätzlich notwendig. Diese beantragen Sie beim [Migrationsamt Rostock](#) (Migrationsamt Rostock)
- Sie möchten Arbeit vermittelt bekommen? Gehen Sie zur [Agentur für Arbeit](#) (Agentur für Arbeit)
- Sie brauchen finanzielle Hilfe? Gehen Sie zum [Amt für Soziales und Teilhabe](#) (Amt für Soziales und Teilhabe)



Asylantrag

Wenn Sie in Deutschland registriert sind und in einer Gemeinschaftsunterkunft leben, sind dies die nächsten Schritte für Sie.

1. Persönliche Asylantragstellung

- Den Asylantrag stellen Sie beim **BundesAmt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)**
- Eine Asylverfahrensberatung kann Ihnen wichtige Informationen für das Asylverfahren geben. Dafür ist die Flüchtlings- und Integrationsberatung zuständig.
- **Wichtig:** Ihren Antrag können Sie nur persönlich stellen. Sie können diesen Antrag nicht per Post senden.
- Den Termin und die zuständige BAMF-Stelle erhalten Sie mit Ihrem Ankunftsnachweis. Wenn Sie keinen Termin bekommen haben, fragen Sie Ihre Unterkunftsleitung

2. Erster-Interview-Termin (Asylantragstellung)

Sie müssen sich nach Ihrem ersten Termin bei der [Migrationsamt](#) melden.

3. Persönliche Anhörung

Der zweite Interview-Termin ist die eigentliche Anhörung. Danach entscheidet das BAMF über Ihren Asylantrag. Sie senden Ihnen einen Bescheid zu. Darin wird die Entscheidung ausführlich begründet.

a) Der Bescheid ist negativ

- Wenn der Bescheid negativ ist und Sie ihn anfechten möchten (das heißt, Sie sind nicht einverstanden), gehen Sie sofort zu Ihrer Asylsozialberatung. Dort besprechen sie mit Ihnen, was Sie machen können und sie können Sie an spezialisierte Anwälte vermitteln. Sie können zum Beispiel gegen den Bescheid klagen.
- Sie wollen lieber freiwillig ausreisen? Dann können Sie finanzielle Unterstützung für Ihren Neuanfang in Ihrem Herkunftsland erhalten.

b) Der Bescheid ist positiv, das heißt, Sie sind als schutzberechtigt anerkannt. Die nächsten Schritte sind:

Fiktionsbescheinigung beziehungsweise elektronischer Aufenthaltstitel (eAT): Sie haben den positiven BAMF-Bescheid erhalten. Dann müssen Sie sich sofort um ein Ausweisdokument beziehungsweise ein Äquivalent kümmern. Dies erhalten Sie beim

[Migrationsamt](#) (Migrationsamt).

Jobcenter: Sie bekommen Ihr Geld jetzt nicht mehr vom Sozialamt, sondern müssen beim [Hanse Jobcenter](#) einen Antrag stellen.

Familienasyl und Internationaler Schutz für Familienangehörige

Sie haben in Deutschland Asyl erhalten. Ein Mitglied Ihrer Familie braucht auch Asyl. Sie können einen Antrag stellen. Das Mitglied Ihrer Familie bekommt den Status eines Schutzberechtigten.

Im Sinne des Familienasyls zählen als Mitglieder von Familien:

- Eheleute beziehungsweise eingetragene Lebenspartner und -partnerinnen,
- minderjährige, ledige Kinder,
- die Eltern von minderjährigen, ledigen Kindern,
- andere erwachsene Personen, die für minderjährige, ledige Kinder sorgeberechtigt sind,
- die minderjährigen, ledigen Geschwister von Minderjährigen.

💡 Die Eltern müssen das Sorgerecht für ihre Kinder haben. Sie müssen sich also um ihre Kinder kümmern können.

Sie wollen Ihren Ehemann oder ihre Ehefrau mit nach Deutschland bringen? Sie müssen bereits in Ihrem Herkunftsland verheiratet sein. Dann kann ihr Mann oder ihre Frau auch Asyl bekommen. Die Ehe muss von Deutschland anerkannt sein. Der Antrag auf Asyl muss vor oder gleichzeitig mit Ihrem Antrag gestellt werden. Sie müssen schutzberechtigt sein.

In Deutschland geboren:

Sie haben bereits einen Antrag auf Asyl gestellt? Sie haben danach ein Kind in Deutschland bekommen? Für Ihr Kind kann ein eigener Asylantrag gestellt werden. Sie oder Ihr Partner/ Ihre Partnerin müssen noch im Asylverfahren sein. Informieren Sie dazu das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge über die Geburt. Auch die Ausländerbehörde kann das Bundesamt informieren. Der Asylantrag gilt damit automatisch als gestellt. Die Eltern können für ihr Kind eigene Asylgründe vorbringen. Wenn sie das nicht tun, gelten die gleichen Gründe wie bei den Eltern. Auch hier ist bei einer ablehnenden Entscheidung des Bundesamtes ein Widerspruch möglich.

Ebenfalls und zum Schutz des Kindes werden und dürfen minderjährige Kinder bei einem ablehnenden Bescheid nicht getrennt von ihren Eltern rückgeführt werden.

Weiterführende Informationen finden Sie direkt beim BAMF.

🌐 [Webseite Familiennachzug \(BAMF\)](#)

Asylberatung

Die Asylberatung berät Menschen, die Asyl beantragt haben. Auch als neu zugewanderte, dauerhaft bleibeberechtigte Person können Sie zur Beratung gehen.

Asylsuchende und Geflüchtete können sich zu alltäglichen Dingen beraten lassen. Die Berater und Beraterinnen helfen bei folgenden Themen:

- Asylverfahren - informieren und Fragen beantworten
- Über das deutsche Recht informieren
- Bei Fragen zu Behörden helfen und beraten
- Angebot vor Ort finden
- Sich vor Ort orientieren
- Zu Alltagsproblemen beraten und dabei helfen
- Zu Angeboten der Integration beraten (wie zum Beispiel Sprachkursen)
- Bei Fragen zum Familiennachzug beraten
- In andere Fachdienste vermitteln
- Zu freiwilliger Rückkehr oder Weiterwanderung beraten
- Sie sind Ansprechpartner für Ehrenamtliche. Sie beantworten Fachfragen zum Verfahren um Asyl

👥 Sie haben ein sicheres Aufenthaltsrecht? Dann hilft Ihnen auch die [Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer](#) weiter. Sie berät erwachsene Menschen ab 27 Jahren. Auch Familien können dort Hilfe suchen.

👥 Sie sind jünger als 27 Jahre? Dann ist der [Jugendmigrationsdienst](#) der richtige Ansprechpartner.

Informationen zum Krieg in der Ukraine

Informationen des Auswärtigen Amtes und Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge

Hier können Sie nachlesen, was gerade wichtig ist – zum Beispiel, wie die Lage und die [aktuelle Situation](#) ist. Auch finden Sie hier Regeln, wenn jemand nach Deutschland einreisen möchte, oder wenn man ein Visum braucht. Einige wichtige Fragen und Antworten haben wir schon für Sie aufgeschrieben:

Ich bin ohne Visum in Deutschland - was kann ich jetzt tun?

Wenn Sie aus der Ukraine kommen, brauchen Sie aktuell kein Visum, um nach Deutschland zu kommen. Ab dem Tag, an dem Sie einreisen, dürfen Sie bis zu 90 Tage ohne besondere Erlaubnis hierbleiben. Insgesamt dürfen Sie sogar bis zum **4. März 2027** ohne besonderen Aufenthaltstitel in Deutschland sein.

Während des Zeitraums der Visumsbefreiung von 90 Tagen können Sie sich überlegen, ob Sie länger in Deutschland bleiben möchten. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten:

1. Sie können innerhalb von 90 Tagen nach Ihrer ersten Einreise nach Deutschland einen Antrag auf eine Aufenthaltserlaubnis nach § 24 Aufenthaltsgesetz stellen. Diese Vorschrift regelt speziell die Situation für Kriegsflüchtlinge aus der Ukraine auf Grund des Beschlusses der EU. Wer für eine Aufenthaltserlaubnis nach § 24 Aufenthaltsgesetz berechtigt ist, finden Sie [hier](#). Zum Verfahren finden Sie Antworten [hier](#).
2. Sie können innerhalb von 90 Tagen nach Ihrer ersten Einreise nach Deutschland einen Antrag auf eine Aufenthaltserlaubnis zu einem anderen Zweck stellen. Zum Beispiel zum Studium oder zur Erwerbstätigkeit. Dies kann für Sie vorteilhafter sein. Sie können sich bei

den Behörden dazu beraten lassen, wenn Sie einen Termin haben, oder Sie informieren sich schon einmal vorab auf der Homepage: <https://www.make-it-in-germany.com/>.

3. Oder Sie können einen Asylantrag stellen. Wegen der ungünstigeren Rechtsfolgen – wie zum Beispiel der Beschränkung der Arbeitsaufnahme und der Wohnpflicht in einer Erstaufnahmeeinrichtung – wird diese Möglichkeit jedoch nicht empfohlen.

Sie besitzen zum 01. Februar 2026 eine gültige Aufenthaltsgenehmigung nach § 24 Aufenthaltsgesetz?

Ihre Aufenthaltsgenehmigung verlängert sich automatisch und ist dann bis zum 04. März 2027 gültig. Sie müssen hierfür die Ausländerbehörde NICHT aufsuchen. Weitere Informationen finden Sie auf [Germany4Ukraine](#).

Was passiert, wenn Sie in Deutschland angekommen sind?

Wenn Sie nach Deutschland kommen, gibt es ein paar wichtige Schritte, die Sie nacheinander machen müssen. So läuft das ab:

- Zuerst melden Sie sich an – das nennt man Registrierung.
- Wenn Sie Hilfe vom Staat brauchen (zum Beispiel Geld oder Essen), sagt man Ihnen, wo Sie wohnen können.
- Dann melden Sie Ihre neue Adresse an, also wo genau Sie jetzt wohnen.
- Zum Schluss beantragen Sie eine Erlaubnis, damit Sie länger in Deutschland bleiben dürfen.

Weiterführende Informationen dazu finden Sie [hier](#).

Kann ich mit einer Aufenthaltserlaubnis zum vorübergehenden Schutz in Deutschland arbeiten?

Ja, das dürfen Sie. Aber: Bevor Sie arbeiten, muss die Ausländerbehörde das erlauben. Oft trägt die Ausländerbehörde schon in Ihre Erlaubnis zum Bleiben ein, dass Sie arbeiten dürfen – auch wenn Sie noch keinen Job haben. Das ist gut, denn dann brauchen Sie keine extra Erlaubnis mehr von einer anderen Stelle.

Bereits bei einer Antragstellung werden die Ausländerbehörden sogenannte Fiktionsbescheinigungen ausstellen. Diese überbrücken das Aufenthaltsrecht, bis der eigentliche Aufenthaltstitel ausgestellt und erteilt werden kann. Auch in die Fiktionsbescheinigung wird die Ausländerbehörde "Erwerbstätigkeit erlaubt" eintragen. Bereits mit dieser Fiktionsbescheinigung darf also in Deutschland selbstständig oder als Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer gearbeitet werden. Besondere Berufszugangsvoraussetzungen (etwa eine Approbation bei Ärzten oder eine Erlaubnis für ein erlaubnispflichtiges Gewerbe) gelten für Personen mit einem vorübergehenden Schutz selbstverständlich ebenso wie für alle anderen. Aber auch die Verfahren zur Anerkennung von ausländischen Berufsqualifikationen stehen den Betroffenen wie allen anderen offen.

Personen mit einer Aufenthaltserlaubnis zum vorübergehenden Schutz in Deutschland können zudem Leistungen der Beratung und Vermittlung nach dem SGB III durch die Agenturen für Arbeit erhalten.

Sollen Menschen aus der Ukraine Asyl beantragen?

Nein, das ist nicht nötig. Der erforderliche Schutz wird in einem anderen, schnelleren Verfahren gewährt. Deshalb wird empfohlen, keinen Asylantrag zu stellen. Aber: Wenn Sie später doch Asyl beantragen möchten, dürfen Sie das trotzdem noch tun.

Durch den Beschluss zur Aufnahme von Kriegsflüchtlingen nach Artikel 5 Absatz 1 der Richtlinie 2001/55/EG des Rates vom 20. Juli 2001 über Mindestnormen für die Gewährung vorübergehenden Schutzes wird ab sofort dem umfassten Personenkreis auf entsprechendem Antrag eine Aufenthaltserlaubnis nach § 24 des Aufenthaltsgesetzes (AufenthG - Aufenthaltsgewährung zum vorübergehenden Schutz) erteilt.

Mit einer Registrierung bei der Einreise ist kein Asylantrag gestellt. Die Durchführung eines Asylverfahrens erfordert eine Asylantragsstellung bei der zuständigen Außenstelle des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge.

Aus diesen Gründen ist die Stellung eines Asylantrags zur Sicherung eines Aufenthaltsrechts oder zur Inanspruchnahme sozialer Leistungen nicht erforderlich.

Informationsportal der Deutschen Regierung

Das Bundesministerium des Inneren und für Heimat bietet ein digitales Informationsangebot auf Deutsch, Englisch, Russisch und Ukrainisch an. Hier finden Sie alle offiziellen Informationen rund um Aufenthalt und Leben in Deutschland.

 [Germany4Ukraine](#)

Botschaft der Ukraine in Berlin

 [+493028887128](#)

 [Albrechtstraße 26, 10117 Berlin](#)

Verbraucherzentrale

Die Verbraucherzentralen (Verbraucherzentralen) informieren und unterstützen Verbraucherinnen und Verbraucher im Bereich des privaten Konsums. Sie beraten zu Themen wie Geld, Versicherungen, Lebensmittel, Umwelt, Gesundheit und Pflege, Energie, Reisen und Verträge. Die Informationen, die Sie hier bekommen, sind in aller Regel zuverlässig.

Die persönliche Beratung bei der Verbraucherzentrale kostet Geld. Die Kosten hängen vom Thema ab. Sie können direkt in einer Verbraucherzentrale in Ihrer Gegend nachfragen.

Die Verbraucherzentrale hilft etwa bei folgenden Fragen und Themen:

- Muss ich für Fernsehen bezahlen?
- Darf ich im Internet Filme gucken oder Musik hören?
- Wie gehe ich sicher mit Apps um?
- Was darf eine Bank in Bezug auf Konto, Kredit oder Schulden?
- Wie kann ich aus einem Vertrag herauskommen?
- Umweltschutz und Gesundheitsschutz

- Stromverträgen und Gasverträgen
- Energie sparen

[Informationen der Verbraucherzentrale](#) zu unterschiedlichen Themen für Migrantinnen und Migranten gibt es in mehreren Sprachen. Die meisten Informationen gibt es auf Deutsch, Englisch, Ukrainisch, Französisch, Türkisch, Rumänisch, Bulgarisch, Arabisch und Farsi.

📍 [Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern](#)

Frauenrechte

Arbeit und Lohn

Frauen verdienen in Deutschland durchschnittlich weniger als Männer. Einerseits arbeiten sie in Bereichen, die schlechter bezahlt werden. Das ist beispielsweise im sozialen Bereich der Fall. Aber Frauen verdienen oft auch für die gleiche Tätigkeit weniger als ihre männlichen Kollegen. Die Politik diskutiert seit Jahren verschiedene Vorschläge, um mehr Lohngerechtigkeit zu erreichen. Bisher hat sich hier aber nicht viel geändert.

Viele Arbeiten von Frauen werden nicht als Arbeit wahrgenommen. Sie machen den Haushalt. Sie erziehen die Kinder. Oder sie pflegen kranke oder alte Familienmitglieder. Diese Arbeiten sind unbezahlt. Aber sie sind trotzdem Arbeit. Das wird oft nicht anerkannt.

In Deutschland denken viele Menschen immer noch, dass der Mann das Geld verdient. Und er muss daher im Haushalt nicht mitarbeiten. Aber immer mehr Frauen arbeiten auch.

Sie möchten gut bezahlte Arbeit in Deutschland finden? Dann sollten Sie als erstes Deutsch lernen. Informieren Sie sich bei folgenden Stellen:

Migrationsberatungsstellen

📍 [DRK - Migrationsberatungsstelle für erwachsene Zugewanderte](#)

📍 [Caritas - Migrationsberatungsstelle für erwachsene Zugewanderte](#)

📍 [Stadt Rostock - Migrationsamt](#)

📍 [Bundesagentur für Arbeit](#)

📍 [Stadt Rostock - Hanse Jobcenter](#)

FGM - weibliche Genitalverstümmelung

In Deutschland ist die weibliche Genitalverstümmelung (FGM) (weibliche Genitalverstümmelung (FGM)) verboten. Seit September 2013 wird FGM mit Freiheitsstrafe bestraft. Die Eltern dürfen auch nicht ausreisen, um ihre Tochter im Ausland beschneiden zu lassen. Das wird ebenfalls nach deutschem Strafrecht verfolgt. Mädchen und junge Frauen können Asyl beantragen, wenn ihnen droht, beschnitten zu werden.

Viele Mädchen sterben während der Verstümmelung oder an ihren Folgen. Es gibt viele und gefährliche Nachwirkungen der Verstümmelung:

- Inkontinenz,
- Schmerzen,
- schwere Blutungen,
- Komplikationen beim Geschlechtsverkehr und bei Geburten,
- Unfruchtbarkeit,
- Gefahr von HIV- und Hepatitis-Infektion,
- Blutvergiftung und Tetanus,
- Schockzustände,
- psychische Traumata,
- Depressionen.

💡 Auch sexuelle Befriedigung ist nach einer FGM meist nicht mehr möglich.

Wenn Sie von Genitalverstümmelung betroffen oder bedroht sind, wenden Sie sich an das Hilfetelefon unter der [08000116016](tel:08000116016). Die Mitarbeiterinnen des Hilfetelefons sind Tag und Nacht und in verschiedenen Sprachen für Sie da.

In Deutschland gibt es die Möglichkeit, die Klitoris zu rekonstruieren. Diese rekonstruktive Operation kann von plastischen Chirurgen durchgeführt werden. Fragen Sie einen Frauenarzt um Rat. In Berlin wurde ein „[Zentrum für Opfer von Genitalverstümmelung](#)“ gegründet. Hier werden nicht nur die körperlichen, sondern auch die psychischen Folgen kostenfrei und anonym behandelt. Sie brauchen dafür keine Krankenversicherung.

Schwangerschaftsabbruch

In Deutschland haben Sie das Recht, unter bestimmten Voraussetzungen Ihre Schwangerschaft abzuberechnen. Ein Schwangerschaftsabbruch kann nur in den ersten zwölf Wochen der Schwangerschaft, nach einer Schwangerschaftskonfliktberatung und in Begleitung eines Arztes vorgenommen werden. Nach den ersten zwölf Wochen ist ein Abbruch nur in Ausnahmefällen möglich.

Wenn Sie jemand zum Schwangerschaftsabbruch zwingen möchte oder Sie Fragen zu einem möglichen Schwangerschaftsabbruch haben, wenden Sie sich an das Hilfetelefon Schwangere in Not: [08004040020](tel:08004040020).

Beratungsstellen für Schwangere

📍 [Caritas - Schwangerschaftsberatung, Frauen- und Familienberatung](#)

📍 [donum vitae - Schwangerschaftsberatung](#)

📍 [Caritas - Schwangerschaftsberatung, Frauen- und Familienberatung](#)

Wenn Sie durch eine Vergewaltigung schwanger geworden sind, können Sie bis zu zwölf Wochen nach der Empfängnis abtreiben lassen. In diesem Fall müssen Sie keine Beratungsstelle aufsuchen. Sie können sich aber kostenlos bei einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe beraten lassen. Wenn Ihre körperliche oder psychische Gesundheit durch die Schwangerschaft gefährdet ist, können Sie auch zu einem späteren Zeitpunkt noch abtreiben. Die Gefährdung muss von einem Arzt oder einer Ärztin bescheinigt werden.

💡 Sie sind unter 18 Jahre alt? Sie wollen die Schwangerschaft abbrechen? Dann müssen Ihre Mutter oder Ihr Vater in der Regel zustimmen. Sie sind über 16 Jahre alt? Dann kann die Ärztin oder der Arzt entscheiden, dass Sie die Zustimmung Ihrer Eltern nicht mehr brauchen. Sie sind unter 16 Jahre alt? Dann brauchen Sie in der Regel die Zustimmung eines Elternteils. Sie können oder wollen Ihren Eltern nichts über die Schwangerschaft sagen? Dann wenden Sie sich an eine Beratungsstelle. Die Mitarbeitenden dort werden Ihnen helfen.

Wer bezahlt die Kosten für eine Abtreibung?

Wenn Sie durch eine Vergewaltigung schwanger geworden sind oder Ihre Schwangerschaft Ihre Gesundheit gefährdet, übernimmt Ihre Krankenkasse oder das Amt für Soziales und Teilhabe (Amt für Soziales und Teilhabe) die Kosten für die Abtreibung. Wenn Sie Ihre Schwangerschaft aus anderen Gründen beenden möchten, müssen Sie einen Teil der Kosten selbst bezahlen. Ihre Krankenkasse bezahlt in diesem Fall nur die ärztliche Beratung und Betreuung sowie die Medikamente vor und nach dem Eingriff. Die Kosten für die eigentliche Abtreibung müssen Sie selbst bezahlen. Das sind in der Regel zwischen 200€ und 600€. Mehr zu den verschiedenen Möglichkeiten eines Schwangerschaftsabbruchs erfahren Sie in vielen verschiedenen Sprachen auf [zanzu.de](https://www.zanzu.de).

💡 Sie bekommen Leistungen vom Staat? Oder Sie verdienen nur wenig Geld? Dann können Sie die Übernahme der Kosten für die Abtreibung bei Ihrer [Krankenkasse](#) oder dem [Stadt Rostock - Amt für Soziales und Teilhabe](#) beantragen.

Ich möchte das Kind nicht behalten, aber auch nicht abtreiben. Was kann ich tun?

Wenn Sie Ihr Kind nicht behalten können oder wollen, können Sie Ihr Kind nach der Geburt zur Adoption freigeben. Das Jugendamt (Jugendamt) übernimmt dann zunächst die Fürsorge für Ihr Kind und kümmert sich um Ihr Kind. Wenn Sie sich dann endgültig dafür entscheiden, dass Sie Ihr Kind nicht selbst großziehen möchten, können Sie es zur Adoption freigeben. Das Jugendamt sucht dann eine fürsorgliche Familie, die Ihr Kind großziehen wird.

Wenn niemand von Ihrer Schwangerschaft erfahren darf, gibt es trotzdem die Möglichkeit Ihr Kind zur Welt zu bringen. Sie sind dabei auch nicht alleine. Es gibt die Möglichkeit einer sogenannten "vertraulichen Geburt" ("vertraulichen Geburt"). Bei einer "vertraulichen Geburt" können Sie Ihr Kind sicher in einem Krankenhaus zur Welt bringen. Mit Ausnahme einer Beraterin wird niemand Ihren Namen erfahren. Die Beraterin darf mit niemandem über Sie sprechen. So bleiben Sie unerkannt. Nach 16 Jahren hat Ihr Kind unter Umständen das Recht, Ihren Namen zu erfahren. Abgesehen von Ihrem Kind hat aber niemand das Recht dazu. Die Kosten für die Beratung und die Geburt müssen Sie nicht selbst bezahlen. Wenn Sie eine "vertrauliche Geburt" möchten, können Sie sich rund um die Uhr unter der Telefonnummer [08004040020](tel:08004040020) oder online an die Beratungsstelle [Beratung und Geburt](#) wenden.

wenden. Die Beratung ist kostenlos und anonym. Die Mitarbeiterinnen dort sprechen viele Sprachen. Alternativ können Sie sich auch an jede Klinik wenden. Die Mitarbeitenden dort wissen, was zu tun ist.

Häusliche Gewalt

Ihre Familie und auch Bekannte sollten Sie unterstützen und beschützen. Das ist aber nicht immer der Fall. Manchmal tun Ihnen diese Menschen auch weh. Sie können Ihnen Gewalt

antun. Diese Gewalt kann unterschiedliche Formen haben. Sie kann sexuell sein. Oder körperlich, wie zum Beispiel Schläge oder Tritte. Sie kann aber auch psychisch sein. Wenn jemand, den Sie kennen, Ihnen Gewalt antut, dann heißt das "häusliche Gewalt" ("häusliche Gewalt").

Häusliche Gewalt findet meist in der Wohnung statt, kann aber auch an anderen Orten passieren. Viele denken bei häuslicher Gewalt an physische Gewalt, also sexuelle Misshandlungen oder Schläge. Aber häusliche Gewalt hat noch weitere Formen: Wenn Sie beleidigt, beschimpft, bedroht oder kontrolliert werden, ist das ebenfalls häusliche Gewalt. Auch Stalking, also wenn Sie verfolgt und beobachtet werden, kann eine Form von häuslicher Gewalt sein.

Jede Form von Gewalt ist in Deutschland strafbar. Das bedeutet, dass die [Polizei](#) sich einschalten muss, wenn sie von Ihnen, Zeugen oder Zeuginnen davon erfährt.

Wenn Sie Opfer von häuslicher Gewalt sind, sind Sie nicht allein. Studien zeigen, dass jede vierte Frau in Deutschland häusliche Gewalt erlebt. Für viele Opfer von häuslicher Gewalt ist es schwierig, sich mit ihren Erfahrungen an die Polizei oder eine Beratungsstelle zu wenden. Sie schämen sich und hoffen, dass sich die Situation ändert und die gewalttätige Person sich beruhigt und nicht weiter gewalttätig ist. Meistens ist es aber so, dass die Schwere der Gewalt eher zunimmt und die Abstände zwischen den einzelnen Gewaltausbrüchen kürzer werden.

Es gibt in Deutschland zahlreiche Anlaufstellen für Opfer von häuslicher Gewalt. Scheuen Sie sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Sie können sich an das [Hilfetelefon für Gewalt gegen Frauen](#) wenden.

Wenn Sie Zuhause nicht mehr sicher sind, dann können Sie in ein Frauenhaus gehen. In einem Frauenhaus kann man übernachten und bekommt Hilfe.

Beratung und Unterstützung in Rostock

Stark machen e.V. (Stark machen e.V.)

Stark machen e.V. ist ein Verein. Der Verein berät und unterstützt Frauen, die Gewalt erlebt haben. Hier bekommen Sie Informationen zu Hilfsangeboten.

📍 [Stark machen e.V. - Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt](#)

📍 [Stark machen e.V. - Interventionsstelle Hilfe und Unterstützung bei häuslicher Gewalt und Stalking](#)

Kinderrechte

Als Kind brauchst du besonderen Schutz. Deshalb hast du auch besondere Rechte. Diese Rechte sind in der Konvention der Kinderrechte festgeschrieben. Die General-Versammlung der Vereinten Nationen hat die Konvention 1989 verabschiedet.

Die UN-Kinderrechtskonvention lässt sich in vier Gruppen einteilen: das Recht auf Leben und persönliche Entwicklung, die Gleichbehandlung, das Wohl des Kindes und die Beteiligung. Im Einzelnen bedeutet das:

- Jedes Kind hat das Recht auf alle Dinge, die es zum Leben braucht. Dazu gehören zum Beispiel Essen und Trinken oder eine ärztliche Behandlung.
- Auch zur Schule gehen zu dürfen ist ein Kinderrecht, sowie das Recht auf Spiel und Freizeit.
- Alle Mädchen und Jungen haben die gleichen Rechte und kein Kind darf schlechter behandelt werden als andere Kinder.
- Jedes Kind hat das Recht, gesund, umsorgt und vor Gewalt geschützt aufzuwachsen.
- Jedes Kind hat das Recht, bei seinen Eltern zu wohnen oder, sollten die Eltern getrennt leben, Kontakt zu beiden Elternteilen zu haben.
- Alle Mädchen und Jungen haben das Recht, sich eine eigene Meinung zu bilden und sich für diese einzusetzen.

💡 Es gibt Fragen, die euch als Kinder betreffen? Dann müssen sich die Erwachsenen eure Meinung anhören und bei ihren Entscheidungen auch berücksichtigen.

🌐 Die 10 wichtige Kinderrechte findest du hier anschaulich erklärt: [Deutsch/Arabisch](#) und [Deutsch/Persisch](#).

Du erfährst Gewalt? Du fühlst dich ungerecht behandelt? Dann kann dich das [Jugendamt](#) (Jugendamt) dazu beraten.

Deutscher Kinderschutzbund Ortsverband Rostock

Der Kinderschutzbund e.V (Kinderschutzbund e.V) ist ein Verein für Kinder und Familien. Es gibt verschiedene Projekte und Angebote. Eltern können sich hier auch beraten lassen und an Veranstaltungen teilnehmen.

🌐 [Kinderschutzbund Rostock](#)

Antidiskriminierung und Opferberatung

LOBBI e.V.

LOBBI e.V. ist ein Verein. Hier kann man sich beraten lassen und Hilfe bekommen, wenn man von rechter Gewalt betroffen ist. Auch wenn man Gewalt erfahren oder erlebt hat, die mit der eigenen Religion, Herkunft oder Sexualität zu tun hat. Die Beratung ist kostenlos. Die Mitarbeiter von LOBBI unterstützen bei rechtlichen, finanziellen und auch psychischen Problemen.

🌐 [LOBBI e.V.](#)

AntiRaktiv

AntiRaktiv ist ein Projekt. In Rostock gibt es Beratungsstellen an die sich Personen wenden können, die im Alltag Rassismus erfahren haben. Die Beratung ist mehrsprachig und ein

Sprachmittler kann dabei sein.



Erfahrungen mit Diskriminierung

Menschen wegen bestimmter Merkmale ungleich zu behandeln, ist in Deutschland verboten. Aber dennoch weit verbreitet. Ob bei der Wohnungssuche, auf der Arbeit, in Behörden, Schulen, Arztpraxen, in der Freizeit oder bei der Polizei. Diskriminierung kann in allen Lebensbereichen passieren. Komme ich nicht in den Club, weil ich eine Behinderung habe? Habe ich den Job nicht bekommen, weil ich ein Kopftuch trage? Werden meine Kinder in der Schule schlechter behandelt, weil sie nur wenig Deutsch sprechen? Kontrolliert die Polizei im Fernbus nur mich, weil ich eine andere Hautfarbe habe? Weigert sich der Taxifahrer, mich mitzunehmen, weil ich transsexuell bin? Erfahrungen wie diese führen zu Wut, Ohnmacht und einem Gefühl der Hilflosigkeit. Sie müssen Diskriminierung aber nicht einfach hinnehmen. Sie haben das Recht, sich dagegen zu wehren.

Dieses Recht haben alle Menschen in Deutschland. Unabhängig von ihrer Herkunft oder ihrem Aufenthaltsstatus. Das ist im deutschen Grundgesetz als eines der Menschenrechte verankert. Sie können vor Gericht gegen die Diskriminierung klagen.

Wurde ich diskriminiert?

Manchmal weiß man nicht genau, ob man diskriminiert wurde. Man ist unsicher, weil andere Personen in einer Handlung kein Problem sehen oder die Diskriminierung nicht schlimm finden. Hier kann eine Beratung helfen. Die Mitarbeitenden der Beratungsstelle nehmen Ihre Erfahrungen ernst. Sie können Ihnen sagen, ob Ihre Erfahrung auch rechtlich als Diskriminierung gilt und welche rechtlichen Möglichkeiten Sie jetzt haben. Aber auch, wenn Ihre Erfahrung rechtlich nicht als Diskriminierung gilt, kann Ihnen die Beratungsstelle helfen. Die Mitarbeitenden können Sie dabei unterstützen, sich mit dem Erlebten auseinanderzusetzen und Strategien für die Zukunft zu entwickeln.

Die Antidiskriminierungsberatungsstellen (Antidiskriminierungsberatungsstellen) unterstützen alle Menschen, die Diskriminierung erlebt haben und Beratung möchten.

Sie können sich beispielsweise bei der Antidiskriminierungsstelle des Bundes direkt unter der Telefonnummer [030185551855](tel:030185551855) beraten lassen. Die Beratungsstelle ist ☎ montags von 13 - 15 Uhr und ☎ mittwochs und freitags von 9 - 12 Uhr zu erreichen. Die Mitarbeitenden sprechen Deutsch. Die Beratung ist kostenlos und auf Wunsch anonym. Für den Anruf müssen Sie die üblichen Telefongebühren bezahlen.

Außerdem können Sie auch den Antidiskriminierungsverband Deutschland um Hilfe bitten.

Die Antidiskriminierungsstellen im Bundesland Mecklenburg-Vorpommern finden Sie [hier](#)

oder unter [Beratung und Hilfe in Rostock](#)

Was tue ich, wenn ich von der Polizei diskriminiert wurde?

Diskriminierung kann man auch durch die Polizei erfahren. Eine Erfahrung, die viele Menschen in Deutschland machen, ist beispielsweise das sogenannte Racial Profiling. Wenn eine Person von der Polizei angehalten, befragt, durchsucht oder gar verhaftet wird, nur weil sie ihnen

wegen ihrer Hautfarbe oder ähnlicher Merkmale verdächtig vorkommt, ist das "Racial Profiling". Aber auch diskriminierende Beleidigungen, Misshandlungen oder Übergriffe können passieren. Opfer von Polizeiwillkür oder Polizeigewalt können die Polizisten und Polizistinnen anzeigen.

Polizisten und Polizistinnen stehen nicht über dem Gesetz. Was sie dürfen und nicht dürfen, ist im Strafgesetzbuch, der Strafprozessordnung und dem Polizeirecht geregelt. Mehr dazu erfahren Sie [hier](#).

Wichtig: Sie haben das Recht, nach dem Dienstausweis des Polizisten oder der Polizistin zu fragen und sich ihre Daten aufzuschreiben. Das ist wichtig, wenn Sie später eine Strafanzeige stellen möchten. Es ist auch immer hilfreich, Passanten und Passantinnen darum zu bitten, die Situation zu beobachten. Dann haben Sie auch Zeugen und Zeuginnen. Bitte beachten Sie: Eine Strafanzeige müssen Sie innerhalb von drei Monaten nach dem Vorfall stellen. Das können Sie direkt bei der Staatsanwaltschaft machen. Sie müssen also nicht zur Polizei.

Lesbisch, Schwul, Bisexuell, Trans* und Inter* (LSBTI)

In Deutschland leben viele unterschiedliche Menschen zusammen. Sie haben verschiedene Religionen. Sie sind unterschiedlichen Geschlechts. Sie kommen aus verschiedenen Ländern. Sie vertreten unterschiedliche politische Ansichten. All diese Menschen leben friedlich zusammen. Sie haben die gleichen Rechte.

Gleiches gilt auch für Menschen unterschiedlicher sexueller Orientierung oder geschlechtlicher Identität: Dazu zählen Lesben, Schwule, Bisexuelle sowie trans- und intergeschlechtliche Menschen. In kurz heißen sie LSTBI (LSTBI). Sie haben in Deutschland die gleichen Rechte wie die anderen Menschen.

Es gibt drei Geschlechter in Deutschland. Diese sind "männlich", "weiblich" und "divers". Transgeschlechtliche Personen können in Deutschland ihr Geschlecht ändern. Sie können auch ihren Namen ändern lassen. Frauen dürfen in Deutschland andere Frauen lieben und heiraten. Männer dürfen in Deutschland andere Männer lieben und heiraten.

 Viele LSBTI-Personen sind nach Deutschland geflüchtet, weil sie in ihrem Heimatland verfolgt wurden. Sind Sie geflüchtet und lesbisch, schwul, bisexuell, trans- oder intergeschlechtlich? Dann können Sie an eine der vielen LSBTI-Organisationen in Deutschland wenden. Dort finden Sie Unterstützung, soziale Kontakte und Informationen. Beim LSVD-Projekt "Queer Refugees Deutschland" (LSVD-Projekt "Queer Refugees Deutschland") finden Sie deren Kontaktdaten. Sie finden auch weitergehende Informationen:

Queer Refugees Deutschland

 www.queer-refugees.de
@queer-refugees@lsvd.de

rat+tat e.V. (rat+tat e.V.)

Der Verein setzt sich für die sexuelle Vielfalt der Menschen in der Stadt ein. Hier kann man sich beraten lassen und Informationen bekommen. Der Verein plant Aktionstage und Veranstaltungen. Außerdem gibt es Gruppentreffen für unterschiedliche Personen, beispielsweise für non-binäre oder trans* Personen oder queere Jugendliche.

📍 [rat+tat e.V. – Verein für geschlechtliche und sexuelle Vielfalt](#)

Menschen mit Behinderung

In Deutschland hat fast jeder zehnte Mensch eine schwere Behinderung. Viele weitere Menschen haben gesundheitliche Beeinträchtigungen. Oder sie sind chronisch krank. Es gibt zum Beispiel Menschen, die nicht sehen können. Sie sind blind. Es gibt Menschen, die nicht hören können. Sie sind taub. Bei manchen Menschen ist der Körper kleiner als bei anderen. Manche Sachen fallen Ihnen nicht so leicht. Sie können nicht selber gehen. Oder es ist schwerer, eine bestimmte Arbeit zu machen. Aber auch sie sollen an der Gesellschaft teilhaben können. Dafür gibt es Maßnahmen der Inklusion. Sie bekommen zum Beispiel Hilfe im Job. Oder Kinder bekommen schon vor dem Kindergarten eine besondere Förderung. Sie heißt Frühförderung.

Frühförderung (Frühförderung)

Frühförderung ist für Kleinkinder, die eine Behinderung haben oder eine Behinderung bekommen könnten. Sie hilft auch Kindern, die sich in bestimmten Bereichen langsamer als andere Kinder entwickeln. Beispiele für Frühförderung sind: Sprach-Förderung, Sehschule oder Bewegungstherapie. Die Frühförderung gibt es für Kinder von Geburt bis zum Schulalter. Eine frühe Förderung ist wichtig, um Behinderungen zu vermeiden oder die Folgen von Behinderungen zu mildern.

Ihr [Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin](#) kann Ihnen helfen, eine Frühförderung zu finden. Auch das 📍 [Stadt Rostock - Gesundheitsamt](#) können Sie ansprechen.

Schwerbehinderte (Schwerbehinderte)

Menschen mit einem Grad der Behinderung von 50 und mehr können einen Ausweis für Schwerbehinderte bekommen. Mit dem Ausweis sind einige Vorteile verbunden. Zum Beispiel Steuerermäßigungen. Und verbilligte oder kostenlose Nutzung von Bus und Bahn. Welche Vorteile eine Person hat, hängt von der Art der Behinderung und vom Grad der Behinderung ab. Einen Ausweis für Schwerbehinderte können Sie beim Versorgungsamt beantragen.

Der Familienratgeber gibt [hier](#) wertvolle Informationen. Sie können nachlesen, was der Grad der Behinderung ist. Sie lernen, wer den Grad der Behinderung bestimmt. Und was Sie tun können, wenn Sie mit Ihrem Grad der Behinderung nicht einverstanden sind.

📍 [Land MV - Landesamt für Gesundheit und Soziales - Versorgungsamt](#)

Probleme bei der Inklusion

Es gibt aber auch noch viele Probleme bei der Integration von Menschen mit Behinderung. Denn die Menschen sind nicht behindert – sie werden behindert: Der zu hoch angebrachte Bankautomat verhindert, dass sie ohne Probleme Geld abholen können. Die Treppe ist für den Rollstuhl tabu. Und die kleine Schrift wird für sehbehinderte Menschen zum Problem. Sie sehen eine Person, die vielleicht Hilfe braucht? Dann fragen Sie, ob Sie helfen können.

Beratung in Rostock

Büro für Behindertenfragen

Im Büro für Behindertenfragen kann man sich beraten lassen. Hier bekommt man Informationen zu Leistungen, Kontaktadressen und Unterstützung beispielsweise bei der Kommunikation mit Behörden. Die Mitarbeiterinnen sind Ansprechpartnerinnen zum Thema Barrierefreiheit und barrierefreies Bauen in Rostock.

 [Stadt Rostock - Büro für Behindertenfragen](#)

Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung

Beratung zu den Themen:

- Hilfsmittelversorgung
- persönliche Assistenz
- Arbeit und Beschäftigung
- Umgang mit eigener Behinderung, Beeinträchtigung

 [Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung](#)

Beirat für behinderte und chronisch kranke Menschen

Der Beirat für behinderte und chronisch kranke Menschen in Rostock ist ein Gremium. Das Gremium setzt sich für die Interessen der behinderten und chronisch kranken Menschen in Rostock ein.

 [Beirat für behinderte und chronisch kranke Menschen in Rostock](#)

Religionsfreiheit

In Deutschland gilt Religionsfreiheit. Dies wird vom Grundgesetz garantiert. Sie können Ihren Glauben so ausleben, wie Sie es selbst für richtig halten, solange Sie dabei das Grundgesetz nicht verletzen. Sie dürfen auch nicht aufgrund ihrer Religion diskriminiert werden, zum Beispiel bei der Suche nach Arbeit. Religionsfreiheit bedeutet dabei auch, den Glauben Anderer zu akzeptieren. Deutschland hat keine Staatskirche. Staat und Religion sind getrennt.

Das bedeutet zum Beispiel:

- Alle Menschen dürfen ihre Religion und ihren Glauben selbst wählen und frei ausüben.
- Alle Menschen haben die Freiheit, nicht religiös zu sein. Wer nicht an Gott glaubt, darf dies auch öffentlich sagen.
- Menschen unterschiedlicher Religionen und Glaubensrichtungen dürfen untereinander heiraten.
- Heirat zählt nur vor dem Standesamt als rechtskräftige Ehe. Ausschließlich im Rahmen einer Religion geschlossene Ehen sind in Deutschland rechtlich nicht bindend.
- Religiöse Gesetze bestimmen nicht das Rechtssystem in Deutschland.

Polizei

Zuständigkeiten der Polizei

Die Polizei soll uns vor Gefahren schützen. Außerdem klärt sie Verbrechen auf. Sie hat nichts mit dem Geheimdienst oder der Politik zu tun. Es besteht ein Notfall? Dann können Sie die Polizei jederzeit unter [110](#) erreichen. Der Anruf ist kostenlos. Was Sie bei einem Notruf beachten müssen, lesen Sie [hier](#).

Was die Polizei darf und nicht darf, ist in Gesetzen festgelegt. Um zum Beispiel eine Wohnung zu durchsuchen, braucht sie die Erlaubnis eines Richters. Außer, es besteht für einen Menschen in der Wohnung große Gefahr. Mehr zu Ihren Rechten gegenüber der Polizei, lesen Sie [hier](#).

 Versuchen Sie nicht, die Polizei zu bestechen. Bestechungsversuche gegenüber Polizisten werden in Deutschland hart bestraft.

Wann sollte ich die Polizei rufen?

Sie oder eine andere Person sind in Gefahr? Sie haben ein Verbrechen beobachtet? Dann rufen Sie die Polizei.

Es kann ein Überfall sein. Oder ein Einbruch. Auch Diebstahl, Brandstiftung und Sachbeschädigung gehören dazu. Sexueller Missbrauch, Körperverletzung oder Bedrohung sind ebenfalls Aufgabe der Polizei. Auch bei häuslicher Gewalt sollten Sie die Polizei rufen.

Wenn Sie die Notrufnummer 110 wählen, wird die Polizei so schnell wie möglich bei Ihnen sein.

Wichtig: Wenn Sie Opfer rechter, rassistischer, antisemitischer, islamophober, homophober oder transphober Gewalt geworden sind, können Sie sich jederzeit an die Polizei wenden. Mehr dazu erfahren Sie in unserem Kapitel "[Diskriminierung](#)".

Sie können die Polizei auch bei einer sogenannten Ordnungswidrigkeit rufen. Zum Beispiel, wenn jemand die Ruhezeiten nicht einhält und nachts laut Musik hört.

Auch wenn Sie eine politische oder religiöse Radikalisierung von jungen Erwachsenen in Ihrem Umfeld bemerken, können Sie dies der Polizei melden. Sie können hierfür aber auch die Beratungsstelle Radikalisierung des BAMF unter [+49 \(0\) 9119434343](#) in mehreren Sprachen kontaktieren.

Rechte gegenüber der Polizei

Was darf die Polizei tun?

Die Polizei darf Sie nach Ihrem Ausweis fragen. Wenn Sie keiner konkreten Straftat verdächtigt werden oder Sie keine Beweise eines anderen Verdächtigen dabei haben, darf die Polizei Sie nicht durchsuchen. Das gilt auch für Ihre Wohnung: Ihre Wohnung darf nur durchsucht werden, wenn Sie einer Straftat verdächtigt werden oder die Polizei vermutet, dass eine verdächtige Person in Ihrer Wohnung ist. Wenn die Polizei ankündigt, Sie oder Ihre Wohnung trotzdem durchsuchen zu wollen, müssen Sie aber sagen, dass Sie damit nicht einverstanden sind. Wenn Sie nichts sagen, gilt das als Zustimmung. Sie haben nein gesagt?

Die Polizei durchsucht Ihre Wohnung trotzdem? Dann macht die Polizei sich strafbar. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Beratungsstelle, einen Anwalt oder eine Anwältin. Sie haben das Recht, während einer Durchsuchung zu telefonieren. Sie dürfen auch jemanden dazu holen. Diese Person kann dann auch Zeuge oder Zeugin sein und Ihnen helfen. Normalerweise braucht die Polizei einen richterlichen Beschluss.

💡 Frauen dürfen nach einer weiblichen Polizistin verlangen, wenn sie selbst durchsucht werden sollen.

Wenn Sie mit einem Fahrzeug unterwegs sind, darf die Polizei nach Ihrem Ausweis, Führerschein und Fahrzeugschein fragen. Die Polizei darf Sie auch auffordern, anzuhalten und das Fahrzeug zu verlassen. Die Polizei darf auch kontrollieren, ob Sie ein Warndreieck und einen Verbandskasten dabei haben. Sie dürfen Ihr Fahrzeug aber nicht durchsuchen oder Ihre Fahrtauglichkeit durch verschiedene Tests (beispielsweise auf einer geraden Linie laufen) testen, wenn es keine eindeutigen Hinweise auf Alkohol oder Drogen bei Ihnen gibt. Wenn die Polizei das trotzdem macht oder verlangt, müssen Sie Ihre Zustimmung verweigern. Wenn die Polizei Sie zwingt, macht sie sich strafbar.

💡 Wenn Sie nichts sagen, wird das als Zustimmung gewertet.

Einen Bluttest oder Urintest darf die Polizei nur durchführen, wenn Sie einer Straftat beschuldigt werden. In der Regel muss die Polizei dafür die Zustimmung eines Richters haben. Nur, wenn es notwendig ist, sofort zu reagieren (zum Beispiel, weil man später die Drogen oder den Alkohol nicht mehr nachweisen kann), darf die Polizei auch ohne die Zustimmung eines Richters handeln. Wichtig ist aber, dass es wirklich Hinweise auf Alkohol- oder Drogenkonsum gibt. Die Polizei darf diese Tests nicht willkürlich durchführen. Wenn ein Polizist oder eine Polizistin einen Bluttest oder Urintest ohne nachvollziehbaren Grund machen will, können Sie Ihre Zustimmung verweigern.

Die Polizei darf Sie auch nicht ohne Grund mit auf die Polizeiwache nehmen. Wenn ein Polizist Sie auffordert, mitzukommen, können Sie auch hier Ihre Zustimmung verweigern. Wenn Sie dennoch mitgenommen werden, macht sich die Polizei strafbar. In diesem Fall sollten Sie einen Anwalt oder eine Anwältin kontaktieren. Falls Sie selbst keinen Anwalt oder Anwältin kennen, können Sie den "[Anwaltlichen Notdienst in Strafsachen](#)" der Vereinigung Berliner Strafverteidiger e.V. unter der Telefonnummer ☎ [+49 \(0\) 1723255553](tel:+49301723255553) erreichen und dort nach Unterstützung fragen. Die Mitarbeitenden dort sind Tag und Nacht erreichbar.

Wenn Sie von der Polizei befragt werden, dürfen Sie die Aussage verweigern. Das heißt: Sie müssen nicht auf ihre Fragen antworten. Ohne Anwältin oder Anwalt sollten Sie auf die Fragen nicht antworten. Wenn Sie eine schriftliche Einladung von der Polizei bekommen, müssen Sie nicht dorthin gehen. Nur Einladungen von der Staatsanwaltschaft oder einem Gericht müssen Sie folgen. Kontaktieren Sie vorher unbedingt einen Rechtsanwalt oder eine Rechtsanwältin.

Sie haben das Recht, nach dem Dienstausweis der Polizisten oder Polizistinnen zu fragen und sich ihre Daten aufzuschreiben. Das ist wichtig, wenn Sie später eine Strafanzeige stellen möchten. Es ist auch immer hilfreich, Passanten und Passantinnen darum zu bitten, die Situation zu beobachten. Dann haben Sie auch Zeugen und Zeuginnen. Wichtig: Eine Strafanzeige müssen Sie innerhalb von drei Monaten nach dem Vorfall stellen. Das können Sie direkt bei der Staatsanwaltschaft machen. Sie müssen also nicht zur Polizei.