

## Inhaltsverzeichnis

<b>Willkommen im Saale-Orla-Landkreis</b>	<b>4</b>
<b>Grußwort des Landrats</b>	<b>4</b>
<b>Der Saale-Orla-Kreis</b>	<b>4</b>
<b>Kontakte zu Städten, Gemeinden, Verwaltungsgemeinschaften</b>	<b>6</b>
<b>Schleiz</b>	<b>6</b>
<b>Pößneck</b>	<b>7</b>
<b>Neustadt an der Orla</b>	<b>7</b>
<b>Triptis</b>	<b>7</b>
<b>Bad Lobenstein</b>	<b>8</b>
<b>Hirschberg</b>	<b>8</b>
<b>Wurzbach</b>	<b>8</b>
<b>Wichtige Ämter</b>	<b>8</b>
<b>Jobcenter</b>	<b>8</b>
<b>Agentur für Arbeit</b>	<b>10</b>
<b>Sozialamt</b>	<b>10</b>
<b>Standesamt</b>	<b>11</b>
<b>Ausländerbehörde</b>	<b>11</b>
<b>Jugendamt</b>	<b>12</b>
<b>Einwohnermeldeamt</b>	<b>14</b>
<b>Gesundheitsamt</b>	<b>15</b>
<b>Terminbuchung</b>	<b>16</b>
<b>Wohnen</b>	<b>16</b>
<b>Erste Informationen</b>	<b>16</b>
<b>Allgemeines zum Wohnen</b>	<b>16</b>
<b>Strom, Gas, Wasser</b>	<b>19</b>
<b>Heizen, Lüften, Energiesparen</b>	<b>19</b>
<b>Müll und Mülltrennung</b>	<b>20</b>
<b>Wohnungsanbieter</b>	<b>20</b>
<b>Rundfunkbeitrag</b>	<b>21</b>
<b>Internet, WLAN und Mobiltelefonie</b>	<b>22</b>
<b>Alltag</b>	<b>23</b>
<b>Erste Informationen</b>	<b>23</b>
<b>Grundwerte für ein Zusammenleben in Deutschland</b>	<b>23</b>
<b>Gleichberechtigung von Mann und Frau</b>	<b>24</b>
<b>Kinderrechte</b>	<b>24</b>
<b>Religionsfreiheit</b>	<b>25</b>
<b>Meinungsfreiheit</b>	<b>26</b>
<b>Umgangsweisen im Alltag</b>	<b>26</b>
<b>Versicherungen</b>	<b>27</b>
<b>Bezahlkarte</b>	<b>27</b>
<b>Einkaufen</b>	<b>27</b>
<b>Reisen und Mobilität</b>	<b>28</b>
<b>Verträge und Schulden</b>	<b>29</b>
<b>Rundfunkbeitrag</b>	<b>31</b>
<b>Kultur und Freizeit</b>	<b>31</b>
<b>Kinder, Jugendliche und Familien</b>	<b>31</b>
<b>Eltern- und Kindergeld</b>	<b>32</b>
<b>Angebote Jugendfreizeit</b>	<b>32</b>
<b>Kinder, Jugend, Familie &amp; Soziales im Landkreis</b>	<b>32</b>

<b>Sport</b>	<b>33</b>
Lesbisch, Schwul, Bisexuell, Trans* und Inter* (LSBTIQa+)	33
Pfandsystem	34
<b>Migration und Asyl</b>	<b>34</b>
In Deutschland dauerhaft niederlassen	34
Registrierung und Unterkunft	34
Informationen zum Asylverfahren	35
EU-Zuzug	37
wichtige Dokumente / Aufenthaltsstatus	37
Unbegleitete minderjährige Ausländer (umA)	37
Fachkräfteeinwanderung	38
Flüchtlingsberatungsstellen und ehrenamtliche Angebote	38
<b>Sprache</b>	<b>39</b>
Sprachkurse	39
Grundlegendes zur Sprache	39
Erstorientierungskurse	39
Integrationskurse	40
Berufssprachkurse (DeuFöV)	40
Online Sprachkurse und Online Studium	40
Sprachniveau und Zertifikate	41
Dolmetscher	42
<b>Kita und Schule</b>	<b>43</b>
Kindertageseinrichtung	43
Schule	43
Wie kommt mein Kind in die Schule?	44
Schulen im Saale-Orla-Kreis	45
Hort	46
Ausbildung (dual und vollschulisch)	47
<b>Arbeit, Berufsausbildung und Studium</b>	<b>48</b>
Arbeit	48
Anerkennung von Berufsabschlüssen	48
Arbeit finden	49
Arbeitsmarktzugang	49
Arbeitsvertrag	50
Bewerbungen und Vorstellungsgespräche	52
Berufsausbildung	53
Ausbildungsduldung	53
Suche nach Ausbildung	54
Schulische Ausbildung	54
Berufsschule	54
Studium	56
Studium an einer Hochschule	56
Finanzierung und Stipendium	57
Selbstständigkeit	58
<b>Gesundheit</b>	<b>59</b>
Allgemeines zu Gesundheit	59
Krankenversicherung	59
Arztbesuch	60
Ärzte in Hirschberg	61
Ärzte in Schleiz	61
Ärzte in Pöbneck	62

---

Ärzte in Neustadt an der Orla	62
Ärzte in Triptis	62
Ärzte in Bad Lobenstein	62
Ärzte in Wurzbach	62
Schwangerschaft und Geburt	62
Medikamente und Apotheken	63
Impfungen	63
Krankenhäuser, Kliniken	64
Pflege	64
Notrufnummern - SOS	65
Beratungsstellen und Hilfsangebote	66
Schwerbehinderung	66
Flucht und Trauma	66
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	67
Der Familienratgeber	67
breastcare App	68
Aidsberatung	68

## Willkommen im Saale-Orla-Landkreis

### Grußwort des Landrats

Liebe Nutzerinnen und Nutzer der App Integreat,

wir heißen Sie herzlich willkommen bei uns im Saale-Orla-Kreis.

Der Saale-Orla-Kreis hat etwa 80.000 Einwohner auf einer Fläche von 1.151,32 km<sup>2</sup>. Die größte Stadt mit circa 12.000 Einwohnern ist Pößneck.

Diese App ist eine Informationsplattform und ein nützliches Hilfsmittel für alle Bürgerinnen und Bürger. Neben der Deutschen Sprache werden die Informationen auch in Englisch angeboten.

Mit der App Integreat möchten wir Ihnen helfen, das Leben im Saale-Orla-Kreis besser kennenzulernen. So können Sie sich leichter hier zurechtfinden und schneller einleben. In der App finden Sie wertvolle Informationen, Adressen und Ansprechpartner für viele wichtige Bereiche wie Gesundheit, Familie, Kinder, Wohnen, Sport und Kultur.

Bitte nutzen Sie die Informationen und Ratschläge, die Sie in dieser App finden. Kontaktieren Sie die hier genannten Stellen und nehmen Sie deren Rat und Hilfe in Anspruch. Empfehlen Sie die App auch an andere Menschen weiter.

Informieren Sie sich auch in Zukunft regelmäßig in der Integreat-App, um immer auf dem Laufenden zu sein. Die Inhalte und das Informationsangebot werden weiterhin ausgebaut und angepasst.

In diesem Sinne begrüßen wir Sie herzlich und wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken des Saale-Orla-Kreises.

Christian Herrgott  
Landrat des Saale-Orla-Kreises

### Der Saale-Orla-Kreis

## Herzlich willkommen im Saale-Orla-Kreis! Wir begrüßen Sie in unserem Landkreis.

### Name

Seinen Namen verdankt der Saale-Orla-Kreis zwei Flüssen. Die Saale fließt auf einer Länge von 86 Kilometern durch das Kreisgebiet. Die ebenfalls namensgebende Orla ließ im Norden die Orlasenke, ein breites Tal, entstehen und ist ein 35 Kilometer langer rechter Nebenfluss der Saale.

### Kreiskarte

# Saale-Orla-Kreis

Verwaltungsstruktur, Stand 2023



Auf dieser Kartenansicht kann man sich im Saale-Orla-Kreis orientieren: [Digitale Kreiskarte Saale-Orla-Kreis](#)

## Kreisstadt

Die Kreisstadt des Saale-Orla-Kreises ist Schleiz. Hier wohnen aktuell 8.866 Einwohner (Stand 31.12.2022).

## Lage

Der Saale-Orla-Kreis liegt mitten in Deutschland – direkt an der Bundesautobahn 9, genau zwischen München und Berlin, im östlichen Teil des Thüringer Waldes und im Dreiländereck des bayrischen, sächsischen und thüringischen Vogtlandes. Gemeinsam mit dem angrenzenden Teil Tschechiens bilden diese Regionen die „Euregio Egrensis“.

## Einwohner

Im Saale-Orla-Kreis leben rund 80.000 Einwohner. Zum 31.12.2022 hat das Landesamt für Statistik für den Saale-Orla-Kreis genau 79.178 Einwohner erfasst, darunter 39.872 Frauen und 39.306 Männer. Die Hälfte der Bevölkerung im Landkreis ist 50 Jahre und älter.

Bei seiner Entstehung im Jahr 1994 beherbergte der Landkreis noch 102.875 Menschen. Die größte Stadt ist Pößneck mit 11.752 Einwohnern.

**Weitere Informationen finden Sie hier:** [Steckbrief Saale-Orla-Kreis](#)

## Kontakte zu Städten, Gemeinden, Verwaltungsgemeinschaften

Sie wollen die Städte, Gemeinden und Verwaltungsgemeinschaften im Saale-Orla-Kreis kennenlernen? Seien Sie herzlich willkommen!

Hier finden Sie die Kommunen und Verwaltungsgemeinschaften in unserem Saale-Orla-Kreis: [Übersicht der Kommunen](#)

Zu den Kontaktinformationen gelangen Sie hier: [Kontaktinformationen zu den Kommunen](#)

An diesen Stellen können Sie sich auch an Ihrem neuen Wohnort anmelden.

## Schleiz

 [Schleiz](#) ist die Kreisstadt des Saale-Orla-Kreises und liegt im Südosten Thüringens. Schleiz hat ungefähr 8.866 Einwohner.

## Die Sozialberatung in Schleiz findet wie folgt statt:

 [Gemeinschaftsunterkunft Löhmaer Weg 4, 07907 Schleiz](#)

Montag von 15:00 bis 16:30 Uhr

Freitag von 10:00 bis 11:30 Uhr

 Herr Dr. Weber  [01621954495](tel:01621954495)

 [Gemeinschaftsunterkunft Greizer Str. 40a, 07907 Schleiz](#)

Montag von 13:00 bis 14:45 Uhr  
Mittwoch von 13:00 bis 14:45 Uhr  
Freitag von 08:00 bis 09:45 Uhr

 Frau Wohlleben  [017614880016](tel:017614880016)

Außerhalb der Sprechzeiten können Sie [hier](#) einen Termin buchen.

## **Pößneck**

 [Pößneck](#) hat rund 12.000 Einwohner und ist die größte Stadt im Saale-Orla-Kreis.

**Hier finden Sie die Kontakte unserer Sozialarbeiterinnen in Pößneck.**

 [Wohlfarthstraße 3-5, 07381 Pößneck](#)

 Frau Becker  [017614880176](tel:017614880176)

 Frau Glück  [01707820410](tel:01707820410)

Unterstützung und Hilfe bei Anträgen erhalten Sie von:

 Frau Schwesig  [015119425160](tel:015119425160)

Hier können Sie einen [Termin](#) buchen.

## **Neustadt an der Orla**

 [Neustadt an der Orla](#) ist eine Kleinstadt im Saale-Orla-Kreis im Osten Thüringens und hat rund 9.000 Einwohner.

**Unsere Sozialarbeiterin für Neustadt erreichen Sie wie folgt:**

 Frau Azzam  [01703724860](tel:01703724860)

Hier können Sie einen [Termin](#) buchen.

## **Triptis**

 [Triptis](#) ist eine Kleinstadt im Saale-Orla-Kreis mit 3.629 Einwohnern.

**Unsere Sozialarbeiterin für Triptis erreichen Sie wie folgt:**

 Frau Azzam  [01703724860](tel:01703724860)

Hier können Sie einen [Termin](#) buchen.

### **Bad Lobenstein**

 [Bad Lobenstein](#) ist eine Kleinstadt im Saale-Orla-Kreis in Thüringen. Sie hat rund 5.700 Einwohner.

#### **Unsere Sozialarbeiterin für Bad Lobenstein erreichen Sie wie folgt:**

 Frau Lämmerhirt  [01721031046](tel:01721031046)

### **Hirschberg**

 [Hirschberg](#) ist eine Stadt im Süden des thüringischen Saale-Orla-Kreises. Sie grenzt unmittelbar an den Freistaat Bayern. Hirschberg hat 2.110 Einwohner.

#### **Die Sozialberatung in Hirschberg findet wie folgt statt:**

Dienstag und Donnerstag von 09:00 bis 11:00 Uhr

 [Schulstr. 48, 07927 Hirschberg](#)

 Frau Wohlleben  [017614880016](tel:017614880016)

Hier können Sie einen [Termin](#) buchen.

### **Wurzbach**

 [Wurzbach](#) ist eine kleine Stadt im Saale-Orla-Kreis mit derzeit rund 3.000 Einwohnern.

#### **Unsere Sozialarbeiterin für Wurzbach erreichen Sie wie folgt:**

 Frau Lämmerhirt  [01721031046](tel:01721031046)

## **Wichtige Ämter**

### **Jobcenter**

Sie suchen Arbeit? Sie brauchen Hilfe? Das Jobcenter zahlt finanzielle Leistungen. Es vermittelt Sie auch in Arbeit und Qualifizierung. Das hängt von Ihrem individuellem Bedarf ab. Das Jobcenter ermöglicht auch die Teilnahme an einem Sprachkurs. Es vermittelt Sie in die Berufsberatung. Sie möchten arbeiten? Dann finden Sie hier Informationen und Beratung: [Arbeitsmarktzugang](#).

💡 Die Mitarbeitenden des 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](#) 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.

📍 [Jobcenter Schleiz, Pahlhornstr. 6, 07907 Schleiz](#)



Montag 08:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag 08:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 17:00 Uhr

 [Jobcenter Pößneck, Wohlfarthstraße 3 - 5, 07381 Pößneck](#)



Dienstag 08:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 17:00 Uhr

Freitag 08:00 - 12:00 Uhr

## Agentur für Arbeit

Die Agentur für Arbeit ist für alles rund um das Thema Arbeit zuständig. Sie suchen einen Job? Sie brauchen Hilfe bei der Berufswahl? Sie möchten 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. Die Mitarbeiter helfen Ihnen bei Fragen zum Übergang zwischen Schule und Beruf (Berufsberatung). Die Mitarbeiter vermitteln Sie in Arbeit. Und sie beraten Sie zur beruflichen Weiterbildung.

 Sie sind anerkannt? Dann ist das [Jobcenter](#) Ihre Kontaktstelle. Das Jobcenter berät und vermittelt Sie in den Arbeitsmarkt.

## Sozialamt

Das  Sozialamt soll die **Sozialhilfe ausführen**. Das Sozialamt befindet sich im Landratsamt Saale-Orla-Kreis, Oschitzer Straße 4, 07907 Schleiz.

Die Sozialhilfe 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 Sozialamt **berät und unterstützt** Sie bei allen Fragen zu diesen Themen.

Im Sozialamt werden Sie gefragt, wie Ihre wirtschaftlichen Verhältnisse sind. Sie müssen also zeigen, ob Sie Wertsachen wie Schmuck oder Geld besitzen. Sie unterschreiben einige Dokumente und Erklärungen. Bitte bringen Sie alle Ihre Papiere mit. Alle Personen, die auf der Aufenthaltsgestattung eingetragen sind, müssen Sie zu dem Termin begleiten.

Hier erhalten Sie auch den Scheck für Ihren Lebensunterhalt. Sie können den Scheck in der Bank gegen Bargeld (Euro) eintauschen. Bitte beachten Sie, dass dieses Geld bis zum nächsten Termin beim Sozialamt reichen muss (circa 1 Monat). Sie bekommen bis zum nächsten Termin beim Sozialamt kein Geld.

**Das Sozialamt ist Ihr Kontakt bei folgenden Themen:**

- Gutscheine für die Erstausrüstung von Babys und für den Schulbedarf Ihres Kindes
- Geld für Zugtickets zu Interview-Terminen
- Krankenscheine, die Genehmigung für Operationen und andere ärztliche Maßnahmen
- Bildungs- und Teilhabepaket (BUT)
- Aktivitäts- und Beschäftigungsprogramm
- Anträge für Umverteilung, Wohnpflichtbefreiung

### [Sozialamt Schleiz](#)

## Standesamt

Das Standesamt hat mehrere Aufgaben. Sie haben ein Kind bekommen? Dann müssen Sie die Geburt dem Standesamt melden. Das Standesamt beurkundet Ihnen dann amtlich die Geburt Ihres Kindes. Sie möchten heiraten? Dann meldet das Standesamt Ihre gesetzliche Eheschließung an.

## Die Aufgaben im Überblick

- Geburten und Sterbefälle beurkunden
- Ehen und Partnerschaften schließen
- Austritte aus der Kirche entgegennehmen
- Namen ändern
- Urkunden ausstellen (Geburtsurkunde, Sterbeurkunde, Urkunde der Eheschließung)

[Standesamt Schleiz](#)

[Standesamt Pößneck](#)

[Standesamt Neustadt an der Orla](#)

[Standesamt Triptis](#)

[Standesamt Bad Lobenstein](#)

[Standesamt Wurzbach](#)

## Ausländerbehörde

Sie möchten als ausländische Person in Deutschland leben? Dann benötigen Sie einen [Aufenthaltstitel](#). Das kann ein Visum sein. Oder eine Aufenthaltsbewilligung. Als EU-Bürger oder EU-Bürgerin bekommen Sie die Blaue Karte EU. Sie können auch eine Niederlassungserlaubnis oder eine Erlaubnis zum Daueraufenthalt haben. Gehen Sie zur Ausländerbehörde. Dort können Sie einen Aufenthaltstitel beantragen.

## Wichtig: Was Sie noch bei der Ausländerbehörde machen können:

- Ankunftsnachweis verlängern
- Aufenthaltsgestattung ausstellen und verlängern

- Arbeitserlaubnis beantragen
- Aufenthaltserlaubnis und Ausnahmegenehmigungen für Reisen beantragen

## 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 die Ausländerbehörde. Das Formular können Sie online herunterladen. Oder Sie erhalten es am Informationsschalter der Ausländerbehörde. 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 der Ausländerbehörde 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 als vorläufiges Ersatzpapier ausstellen. Dies benötigen Sie für das [Jobcenter](#).

#### (3) Abholung

- Die Abholbenachrichtigung erhalten Sie per Post.

Hier finden Sie die Adresse, Öffnungszeiten und Telefonnummern der [Ausländerbehörde Schleiz](#).

## Jugendamt

### Die Aufgaben des Jugendamtes:

Das Jugendamt nimmt allgemein die Aufgabe der öffentlichen Kinder- und Jugendhilfe wahr, soweit nicht eine gesetzliche Aufgabenzuweisung an andere öffentlichen Körperschaften oder Einrichtungen erfolgt ist.

Das Jugendamt hat im Rahmen der öffentlichen Jugendhilfe vor allem junge Menschen in ihrer Entwicklung zu fördern, sich um die Erhaltung oder Stärkung der Erziehungsfähigkeit der Familien zu bemühen, positive Lebensbedingungen für junge Menschen und ihre Familien sowie eine kinder- und familienfreundliche Umwelt zu erhalten oder zu schaffen.

Das Jugendamt arbeitet eng und partnerschaftlich mit den Trägern der freien Jugendhilfe und allen behördlichen Stellen zusammen, die sich mit Angelegenheiten der Kinder, Jugendlichen und jungen Menschen sowie deren Familien befassen.

Das Jugendamt benennt aus seiner Mitte mindestens eine Person, die Kindern und Jugendlichen als anzusprechende Stelle in den sie betreffenden Angelegenheiten zur Verfügung steht.

## **Kinderrechte:**

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.

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

## **Aufgabenbereiche des Jugendamts sind:**

- 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. Unbegleitete minderjährige Ausländer (abgekürzt "UMA"), die ganz ohne Begleitung von ihren Eltern nach Deutschland eingereist sind, werden durch das Jugendamt versorgt und untergebracht. Unbegleitete Minderjährige werden in speziellen Wohngruppen oder in Gastfamilien betreut. Jeder unbegleitete Minderjährige bekommt einen Vormund. Der Vormund ist der persönliche und rechtliche Ansprechpartner des Jugendlichen. Er vertritt und unterstützt ihn zum Beispiel im Asylverfahren und bei Behörden.

Manchmal kommt es vor, dass minderjährige Flüchtlinge ohne ihre Eltern, aber mit anderen Familienmitgliedern (zum Beispiel mit Onkel oder Tante, mit Cousins oder älteren Geschwistern) nach Deutschland einreisen. Oder aber, sie haben bereits Familienmitglieder in Deutschland. Dann wird geprüft, ob eine Familienzusammenführung stattfinden kann. Außerdem kann unter bestimmten Umständen ein volljähriger Verwandter die Vormundschaft beantragen.

💡 Die Vormundschaft zu übernehmen ist eine große Verantwortung. Das Jugendamt kann über die Aufgaben des Vormunds aufklären.

Weitere Informationen finden Sie hier:

 [Satzungen aus dem Soziales und Jugend](#)

 [Themenbereiche im Jugendamt](#)

 [Adress- und Kontaktdaten zum Jugendamt](#)

 Landratsamt Saale-Orla-Kreis, Oschitzer Straße 4, 07907 Schleiz

Anschrift Postfach 13 55, 07903 Schleiz

## Öffnungszeiten:

Montag: 8:00 - 12:00 Uhr  
Dienstag: 8:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 18:00 Uhr  
Mittwoch: geschlossen  
Donnerstag: 8:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 17:00 Uhr  
Freitag: 8:00 - 12:00 Uhr

 [03663488958](tel:03663488958)

## Einwohnermeldeamt

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 bei der Ausländerbehörde tun. Dies müssen Sie zusätzlich machen. Wie man sich registriert, lesen Sie im Kapitel [Migration und Asyl](#).

## Wer muss sich wann anmelden?

Alle Menschen, die nach Deutschland ziehen oder innerhalb Deutschlands umziehen, müssen sich beim Einwohnermeldeamt (oft auch Bürgeramt oder Bürgerbüro genannt) 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". 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 Einwohnermeldeamt oder Bürgeramt. Die Adresse Ihres Einwohnermeldeamtes oder Bürgeramtes finden Sie unten auf dieser Seite.

Zur Anmeldung müssen Sie Ihren Ausweis (zum Beispiel Personalausweis, Aufenthaltstitel, Aufenthaltspapier) 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 Einwohnermeldeamt.

In einigen Städten und Gemeinden benötigen Sie zusätzlich eine sogenannte "Wohnungsgeberbescheinigung" 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 Ihre Geburtsurkunde oder Ihre Heiratsurkunde für die Anmeldung benötigt. Wenn Sie diese Urkunden haben, bringen Sie sie vorsorglich mit zur Anmeldung.

## Einwohnermeldeämter im Saale-Orla-Kreis

 [Schleiz](#)

 [Pößneck](#)

 [Neustadt an der Orla](#)

 [Hirschberg](#)

 [Triptis](#)

 [Bad Lobenstein](#)

 [Wurzbach](#)

## Gesundheitsamt

### **Das Gesundheitsamt des Saale-Orla-Kreises steht Ihnen für viele Dienstleistungen und Beratungen zur Verfügung.**

Sie wollen in einer Gaststätte arbeiten? Dann benötigen Sie eine Belehrung zum Infektionsschutz. Das Gesundheitsamt hat aber noch andere Aufgaben. Es berät zum Beispiel über AIDS. Und kümmert sich um den Medizinischen Dienst. In den Schulen informiert das Gesundheitsamt darüber, wie man Krankheiten vorbeugen kann. Und ganz allgemein informiert es die Bevölkerung, wenn Gefahren für die Gesundheit bestehen. Das Gesundheitsamt führt aber auch Impfungen durch.

### **Informationen, Dienstleistungen, Beratungsangebote des Gesundheitsamtes**

#### **Amtsärztlicher Dienst**

Mit folgenden Anliegen sind Sie beim Amtsärztlichen Dienst des Gesundheitsamtes richtig: [Amtsärztlicher Dienst im Überblick](#)

#### **Infektionsschutz/Hygiene**

Krankheiten vorbeugen - Gesundheit erhalten! Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Abteilung Infektionsschutz und Hygiene des Gesundheitsamtes unterstützen Sie dabei. Die Ursachen für die Übertragung von Krankheitserregern sind meist Mängel in der Hygiene. Richtige Hygienemaßnahmen helfen, die Verbreitung von Krankheitserregern zu verhindern und bieten so Schutz vor Infektionen. Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie hier: [Infektionsschutz und Hygiene](#)

#### **Kinder- und Jugendärztlicher Dienst**

Die Schuleingangsuntersuchung steht an? Haben Sie Fragen zum Impfschutz Ihres Kindes? Kontaktieren Sie uns! Der Kinder- und Jugendärztliche Dienst erfüllt alle Aufgaben des Öffentlichen Gesundheitsdienstes auf dem Gebiet der Kinder- und Jugendgesundheit gemäß den gesetzlichen Bestimmungen: [Kinder- und Jugendärztlicher Dienst](#)

#### **Kinder- und Jugendzahnärztlicher Dienst**

Der Kinder- und Jugendzahnärztliche Dienst spielt eine wichtige Rolle bei der Förderung der Mundgesundheit von Kindern und Jugendlichen. Einige seiner Aufgaben möchten wir Ihnen hier vorstellen: [Kinder- und Jugendzahnärztlicher Dienst](#)

#### **Sozialpsychiatrischer Dienst**

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Sozialpsychiatrischen Dienstes (SPDI) beraten, begleiten und betreuen Menschen in schwierigen Lebens- und Konfliktsituationen. Hilfe

erhalten auch psychisch kranke und seelisch behinderte Menschen. Angehörige und Bezugspersonen können sich ebenfalls an den Sozialpsychiatrischen Dienst wenden: [Sozialpsychiatrischer Dienst](#)

### **Tuberkulose-Fürsorge**

Für weitere Beratungen steht Ihnen unser Gesundheitsamt zur Verfügung. Da Tuberkulose meldepflichtig ist, gibt es dort Informationen zur aktuellen Situation und viel Erfahrung im Umgang mit der Krankheit: [Tuberkulose-Fürsorge](#)

📍 Landratsamt Saale-Orla-Kreis, Fachdienst Gesundheit, Oschitzer Straße 4, 07907 Schleiz

☎ [03663488600](tel:03663488600)

@ [gesundheit@irasok.thueringen.de](mailto:gesundheit@irasok.thueringen.de)

## **Terminbuchung**

Hier können Sie einen [Termin](#) buchen.

## **Wohnen**

### **Erste Informationen**

### **Wohnen/Wohnungssuche**

Die Suche nach der eigenen Wohnung ist aktuell eine der größten und auch schwierigsten Aufgaben. Es gibt nur wenige freie und günstige Wohnungen. Aber es gibt viele Menschen, die eine günstige Wohnung suchen. Leider dauert es daher manchmal mehrere Monate, bis man eine passende Wohnung findet. Daher kann es sein, dass es einige Zeit dauert, bis Sie eine eigene Wohnung gefunden haben. Es ist wichtig, geduldig zu sein.

Im Internet können Sie mit den Wörtern „Wohnung mieten“ die Internetseiten finden, auf denen freie Wohnungen angeboten werden.

Achten Sie bei der Wohnungssuche auf die Vorgaben des Jobcenters oder Sozialamtes.

Denken Sie daran, dass es kein kostenloses Beratungsangebot für die Wohnungssuche gibt. Hilfseinrichtungen und Öffentliche Träger helfen nur eingeschränkt bei der Wohnungssuche.

### **Allgemeines zum Wohnen**

### **Unterbringung während des Asylverfahrens**

Während des Asylverfahrens wohnen die Geflüchteten in Gemeinschafts- oder Einzelunterkünften. In den Unterkünften gibt es manchmal Probleme, weil viele Menschen mit unterschiedlichen Kulturen, Religionen und Gewohnheiten auf kleinem Raum leben. Bei Problemen in den Unterkünften wenden Sie sich an die Betreuer vor Ort.

In den Unterkünften und überall in Deutschland gibt es Ruhezeiten. Die Ruhezeiten sind von 22:00 Uhr am Abend bis 06:00 Uhr am Morgen. Die Ruhezeiten sind gesetzlich geregelt. In dieser Zeit sollen alle Menschen ruhiger sein. Man darf auch keine laute Musik hören. So bleibt das Zusammenleben in den Unterkünften und in der Nachbarschaft harmonisch. Die Ruhezeiten und andere Regeln findet man in der „Hausordnung“ der Unterkunft. Die Hausordnung regelt das Zusammenleben. Bitte beachten Sie die Hausordnung und respektieren immer die geltenden Regeln und Ruhezeiten.

Informationen zu den Unterkünften für Geflüchtete und möglicher Kostenbeteiligung im Saale-Orla-Kreis finden Sie [hier](#).

## **Eigene Wohnung und Wohngemeinschaft**

Mit dem positiven Bescheid vom BAMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge) dürfen Sie in eine eigene Wohnung ziehen. Dabei müssen Sie beachten, in welchem Ort Sie wohnen können.

Unterstützung erhalten Sie nach [Terminbuchung](#) vom Team Immobilienmanagement des Fachdienstes Ausländerwesen/Integration.

Mit der Zuweisung erhalten Sie auch eine Wohnsitzauflage. Das bedeutet, dass Sie eine Wohnung nur an dem Ort suchen können, dem Sie zugewiesen sind. In Ausnahmen (Job oder Familie) können Sie an einem anderen Ort leben. Dafür müssen Sie einen schriftlichen Antrag stellen. Informieren Sie sich bei der Ausländerbehörde.

## **Kosten und Miete**

Die Kosten für die Miete und Heizung übernimmt das Jobcenter, solange Sie keinen Job haben. Das Jobcenter definiert, wie viel eine Wohnung kosten darf.

Die gesamte Miete für eine Wohnung setzt sich zusammen aus der Kaltmiete und den Nebenkosten. Die Kaltmiete (KM) ist der Preis ohne Heizung, Strom und Wasser. Die Nebenkosten beinhalten Wasser, Müll und andere Dinge.

Sie müssen sich selbst einen Stromanbieter suchen, einen Vertrag machen und den Strom monatlich bezahlen. Auch Telefon und Internet müssen Sie selbst bezahlen.

💡 Achten Sie darauf, mit Wasser, Strom und Heizung sparsam umzugehen. Das kostet extra Geld und ist nicht im Mietpreis enthalten.

## **Kaution**

Die Vermieter einer Wohnung verlangen eine Kaution von Ihnen. Eine Kaution ist ein Geldbetrag, den Sie dem Vermieter vor dem Einzug in die Wohnung bezahlen und den Sie beim Auszug aus der Wohnung wieder zurückbekommen. Sie bekommen das Geld nur zurück, wenn die Wohnung sauber und ohne Schaden verlassen wird.

In manchen Fällen kann das Jobcenter die Kosten für eine Kaution auf Kredit übernehmen. Das muss aber individuell mit dem Sachbearbeiter im Jobcenter geklärt werden.

## **Mietvertrag**

Sie sind der Mieter und machen mit dem Vermieter einen schriftlichen Mietvertrag. Das ist ein wichtiges Dokument, das Sie unterschreiben müssen. Unterschreiben Sie nur das, was Sie verstehen.

💡 Wichtig: Wenn Sie Leistungen vom Jobcenter beziehen, muss das Jobcenter zustimmen, bevor Sie den Mietvertrag unterschreiben, sonst werden die Kosten nicht übernommen.

## Wie finde ich eine Wohnung?

Freie Wohnungen werden in lokalen Zeitungen und im Internet öffentlich bekannt gemacht. Es gibt ganze Wohnungen oder einzelne Zimmer in einer Wohngemeinschaft (WG) zu mieten. In diesem Fall können Sie ein Zimmer mieten und teilen sich die Wohnung mit anderen Personen. Wohnungsanbieter im Saale-Orla-Kreis finden Sie [hier](#).

Haben Sie Interesse an einer Wohnung oder einem Zimmer, müssen Sie die angegebene Telefonnummer anrufen und nach einem Besichtigungstermin fragen. An dem Termin können Sie sich die Wohnung anschauen. Danach entscheidet der Vermieter oder die Wohngemeinschaft, wer die Wohnung oder das Zimmer bekommt.

## Besichtigung der Wohnung

Im Internet können Sie mit den Wörtern „Checkliste Wohnungsbesichtigung“ die Internetseiten finden, auf denen Sie ausführliche Beispiele finden. Nehmen Sie eine weitere Person mit.

Bringen Sie folgende Unterlagen zur Wohnungsbesichtigung mit:

- Ihr Ausweisdokument
- Lohnnachweise Ihrer Arbeit
- Ihre aktuelle SCHUFA-Auskunft
- eventuell einen Nachweis vom Jobcenter oder Sozialamt (Zusicherungserklärung)

## Rechte und Pflichten

Der Vermieter darf nicht ohne Ihr Wissen in die Wohnung gehen. Wenn Sie den Mietvertrag unterschreiben, sind sie dazu verpflichtet, die Miete und die Nebenkosten pünktlich zu bezahlen. Wenn Sie das nicht tun, darf der Vermieter den Mietvertrag kündigen und Sie müssen aus der Wohnung ausziehen.

Einige Häuser sind so gebaut, dass sie sehr hellhörig sind. Zum Beispiel auf dem Boden gehen, Musik hören und das Geräusch der Waschmaschine kann Nachbarn stören. Damit das nicht passiert, fragen Sie den Vermieter, ob es eine Hausordnung gibt. Wenn ja, stehen darin die Regeln für das Zusammenleben mit den Nachbarn. Gibt es keine, gelten in Deutschland immer die Ruhezeiten von Montag bis Samstag von 22:00 bis 06:00 Uhr. An Sonn- und Feiertagen gelten diese ganztags. Achten Sie auf den Reinigungsplan und darauf, Ihren Müll regelmäßig in die richtige Mülltonne zu tun.

Bei Streit wegen der Wohnung können Ihnen Mietervereine und Verbraucherzentralen helfen und Sie beraten.

## Vor und nach dem Umzug

Wichtig vor dem Umzug ist die Kündigungsfrist der bisherigen Wohnung. Im Regelfall ist diese drei Monate. Alles andere muss vorher mit dem Vermieter besprochen werden.

Vereinbaren Sie einen offiziellen Übergabetermin für beide Wohnungen. Dort wird dann die Schlüsselübergabe gemacht und ein Übergabeprotokoll geschrieben. In diesem Dokument stehen auch die Zählerstände (Strom, eventuell Gas und Wasser).

## **Strom, Gas, Wasser**

Sie mieten eine neue Wohnung? Dann melden Sie sich bei einem Stromanbieter an. Sie können den Stromanbieter frei wählen.

💡 Einen Überblick über Anbieter und Preisvergleiche finden Sie über das unabhängige [Energieverbraucherportal](#).

Sie brauchen Gas und Strom für Ihre Wohnung. Damit betreiben Sie verschiedene Geräte wie zum Beispiel die Waschmaschine oder das Handyladegerät.

Bei vielen Häusern funktioniert die Heizung mit Gas. Oft zahlen Sie jeden Monat einen Geldbetrag an Ihren Energieversorger. Dieser Geldbetrag heißt Abschlag. Einmal im Jahr rechnet der Energieversorger mit Ihnen ab. Haben Sie im mehr Gas und Strom verbraucht, als Sie im Voraus bezahlt haben, bekommen Sie eine Rechnung und müssen nachzahlen. Verbrauchen Sie weniger, bekommen Sie Geld zurück. Gehen Sie sparsam mit der Energie um, sparen Sie Geld und es ist gut für die Umwelt.

Wasser brauchen Sie vor allem im Badezimmer. In der Küche brauchen Sie Wasser, um zu kochen und abzuwaschen. Wasser sparen lohnt sich. Sie zahlen weniger für das Wasser und das Abwasser. Sie verbrauchen auch weniger Energie, weil Sie weniger Wasser erwärmen.

💡 Tipps zum Wassersparen: Sie können einen Sparduschkopf einbauen. Sie sollten tropfende Wasserhähne reparieren. Weitere Tipps und nützliches Wissen von der Verbraucherzentrale finden Sie [hier](#).

## **Heizen, Lüften, Energiesparen**

### **Heizen**

Wenn es kalt ist, können Sie mithilfe der Heizkörper in Ihrer Wohnung für Wärme sorgen. Regulieren können Sie die Heizkörper über die Thermostate. Heizenergie (Öl, Gas, Strom) ist in Deutschland sehr teuer. Gehen Sie sparsam mit der Energie um! Im Herbst und Winter wird Wohnraum in Deutschland beheizt. Für Wohnräume ist eine Raumtemperatur von maximal 22 Grad Celsius vorgesehen. Achten Sie auch auf wärmende Kleidung in der Wohnung.

### **Lüften**

Kochen, Wäschewaschen, Duschen oder Baden sorgen für feuchte Luft in der Wohnung. Damit kein Schimmel entsteht, müssen Sie regelmäßig lüften. Wir bitten Sie, mindestens drei- oder viermal am Tag die Fenster für 5 bis 10 Minuten weit zu öffnen. Bitte heizen und lüften Sie nicht gleichzeitig. Drehen Sie vor dem Öffnen der Fenster die Heizung auf NULL (0). Sind die Fenster wieder zu, können Sie die Heizkörper wieder aufdrehen.

## Wäsche waschen und trocknen

Bitte achten Sie darauf, dass durch das Waschen und Trocknen Ihrer Wäsche keine Schäden an der Wohnung entstehen – wie beispielsweise Schimmel oder Wasserschäden auf Fußböden oder an Wänden. In Ihrer Hausordnung finden Sie Hinweise, wo Sie Ihre Wäsche trocknen können. Auf keinen Fall darf die nasse Wäsche in geschlossenen Räumen getrocknet werden. Sonst bildet sich giftiger Schimmel.

💡 Weitere Informationen von der Verbraucherzentrale finden Sie [hier](#).

💡 Ausführliche Infos und hilfreiche Tipps erhalten Sie in [Deutsch](#), [Englisch](#) und [Ukrainisch](#) bei der Verbraucherzentrale.

## Müll und Mülltrennung

Bei Fragen zum Müll sollte man sich bei seinem Vermieter erkundigen, denn manchmal muss man sich selbstständig darum kümmern und manchmal wird das über die Hausverwaltung geregelt.

Für die Abfallwirtschaft im Landkreis ist der ZASO zuständig. Dort müssen Sie Ihre Wohnung beziehungsweise Ihren Haushalt für die Müllentsorgung anmelden. Hier finden Sie auch die regelmäßigen Abfuhrtermine sowie weitere Informationen: [Abfuhrtermine ZASO](#)

Der Müll muss in den dafür vorgesehenen Tonnen entsorgt werden. Für Plastik, Papier und Pappe, für Obst- und Gemüsereste (Bioabfälle) und für anderen Müll gibt es unterschiedliche Tonnen. Bitte halten Sie sich an die Mülltrennung, da ein großer Teil des Abfalls weiter verwendet wird und sie ein wichtiger Teil des Umweltschutzes ist.

💡 Der Müll wird je nach Verpackung in Deutschland getrennt und kommt in verschiedene Tonnen:

### **Gelbe Tonne / Gelber Sack**

Verpackungen, die nicht aus Papier oder Glas sind (zum Beispiel Konservendosen, Milchkartons, Shampooflaschen, Alufolie)

### **Blaue Tonne**

Papier oder Pappe (zum Beispiel Zeitungen, Zigarettenschachteln, Papiertüten, Kartons)

### **Graue / schwarze Tonne**

Restmüll, Hausmüll und Abfälle, die man nicht wiederverwerten kann (zum Beispiel Porzellan, Glas, Zigarettenstummel, Windeln, Hygieneartikel)

### **Bioabfall/ braune Tonne**

Küchen- oder Gartenabfall (zum Beispiel Obstschalen und -reste, Eierschalen, Blätter, Teebeutel)

### **Glascontainer**

Glasflaschen, auf die es kein Pfand gibt (zum Beispiel Weinflaschen, Gurkengläser, Marmeladengläser, Einweckgläser)

## Wohnungsanbieter

Auf der Suche nach Wohnraum werden Sie zum Beispiel über die regionalen Wohnungsgesellschaften, aber auch über gewerbliche und private Anbieter auf dem freien Wohnungsmarkt, fündig.

## 📍 **Schleiz**

[Schleizer Wohnungsgesellschaft](#)

[Immowelt](#)

## 📍 **Pößneck**

[GWG](#)

[WP Wohnungsgesellschaft](#)

[Immowelt](#)

## 📍 **Neustadt an der Orla**

[Wohnring](#)

[Immowelt](#)

## 📍 **Triptis**

[VG Triptis](#)

[GWG](#)

## 📍 **Bad Lobenstein und Wurzbach**

[Wohnungsbaugesellschaft Bad Lobenstein GmbH](#)

[Immowelt](#)

## 📍 **Hirschberg**

[WG Hirschberg](#)

## **Rundfunkbeitrag**

In Deutschland gibt es unabhängiges Radio, Fernsehen sowie Onlineangebote von ARD, ZDF und Deutschlandradio. Dafür bezahlen alle Menschen zusammen Geld. Das nennt man 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. Dieser kostet derzeit 18,36 € im Monat und muss an den Beitragsservice von ARD, ZDF und Deutschlandradio

bezahlt werden. Weitere Informationen finden Sie auf der Website des Rundfunkbeitrags, hier auch in verschiedenen Sprachen: [Informationsblatt](#).

Hier wird der Rundfunkbeitrag in einfacher Sprache für Sie erklärt: [Leichte Sprache](#).

Alternativ können Sie sich auf der Website des Rundfunkbeitrags auch in mehreren Sprachen informieren: [hier klicken](#). Diese Website bietet die Informationen in Deutsch, Englisch, Französisch, Arabisch und Russisch an.

Manche Menschen können sich von der Zahlung befreien lassen. Zum Beispiel, wenn sie Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz oder andere Sozialleistungen bekommen. Hierzu muss ein schriftlicher oder digitaler Antrag gestellt werden. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

## **Internet, WLAN und Mobiltelefonie**

### **Mobiltelefon**

Es gibt in Deutschland grundsätzlich zwei verschiedene Handyverträge: Prepaid-Vertrag und Laufzeit-Vertrag.

#### **Der Prepaid-Vertrag**

Der Prepaid-Vertrag hat keine feste Vertragslaufzeit. Es fallen keine Grundgebühr und kein Mindestumsatz an. Sie können in Supermärkten, Drogerien oder Tankstellen eine SIM-Karte erwerben und diese nach Bedarf mit Guthaben aufladen. Es ist auch möglich, die mobile Internetnutzung hinzu zu buchen.

#### **Der Laufzeitvertrag**

Bei einem Laufzeitvertrag gibt es eine Mindestvertragslaufzeit. Das heißt, Sie müssen für mindestens 12 oder 24 Monate einen Vertrag abschließen und monatlich eine bestimmte Summe an den Betreiber zahlen. Nach Ablauf der Mindestlaufzeit, können Sie den Vertrag kündigen. Dafür ist eine schriftliche, fristgerechte Kündigung erforderlich. Wenn Handys besonders günstig angeboten werden, sollten Sie vorsichtig sein. Oft verstecken sich hier Kosten in einem Laufzeitvertrag.

### **10 wichtige Fragen für den Vertragsabschluss:**

- Wie hoch ist die Grundgebühr? Erhöht sich die Gebühr nach einer bestimmten Laufzeit?
- Gibt es einen monatlichen Mindestumsatz?
- Wie lang ist die Vertragslaufzeit (zum Beispiel 12 oder 24 Monate)?
- Wie lange ist die Kündigungsfrist?
- Gibt es Gebühren für Einrichten, Wechseln und Deaktivieren?
- Nach welchem Zeittakt wird berechnet?
- Was kostet die Minute (fremdes und eigenes Netz)?
- Wie hoch sind die Anschaffungskosten für ein Mobiltelefon mit und ohne Vertrag?
- Was kostet die Internetnutzung?
- Welche Kosten fallen bei Telefonaten ins Ausland an?

## Internet

Asylbewerber haben in Deutschland keinen rechtlichen Anspruch auf einen Internetzugang. In einigen Unterkünften steht Ihnen trotzdem WLAN (WIFI) zur Verfügung. In Absprache mit der Unterkunftsleitung kann gegebenenfalls ein für Sie kostenpflichtiger Internetzugang eingerichtet werden. An öffentlichen Plätzen gibt es stellenweise kostenfreies WLAN (WIFI).

## Alltag

### Erste Informationen

Alle Menschen, die in Deutschland leben, müssen sich an die zentralen Grundsätze der politischen und rechtlichen Ordnung halten.

Die wichtigste rechtliche Grundlage ist das [Grundgesetz](#). Es ist die Verfassung der Bundesrepublik Deutschland. Im Grundgesetz sind auch die Grundrechte aufgeführt, die über allen anderen Gesetzen stehen.

Deutschland ist ein Bundesstaat, der aus 16 Bundesländern besteht.

Deutschland ist ein demokratischer Staat, das heißt, alle Staatsgewalt geht vom Volk aus.

Deutschland ist ein Rechtsstaat. Die Entscheidungen des Staates, der durch die Regierung vertreten wird, sind an das Gesetz gebunden. Die Handlungen des Staates können durch Gerichte kontrolliert werden.

Deutschland ist ein Sozialstaat. Das bedeutet: Grundsätzlich sollte jeder Bürger durch Arbeit selbst für seinen Lebensunterhalt sorgen. Der Staat hilft jedoch Menschen, die ihren Lebensunterhalt nicht oder nur zum Teil selbst sichern können.

### Grundwerte für ein Zusammenleben in Deutschland

Alle Menschen, die in Deutschland leben, müssen sich an die zentralen Grundsätze der politischen und rechtlichen Ordnung halten.

Die wichtigste rechtliche Grundlage des Lebens in Deutschland ist das Grundgesetz. Es ist die Verfassung der Bundesrepublik Deutschland. Im **Grundgesetz** sind auch die Grundrechte aufgeführt, die über allen anderen Gesetzen stehen. Die Unantastbarkeit der Würde des Menschen, die Menschenrechte und die Freiheit des Einzelnen sind grundlegende Prinzipien des Grundgesetzes. Das Grundgesetz wird kurz in diesem Film erklärt:

[Deutsch](#)

[Arabisch](#)

[Englisch](#)

[Farsi](#)

[Französisch](#)

Zur Übersicht mit weiteren Filmen zum Thema Grundgesetz gelangen Sie [unter diesem Link](#).

Deutschland ist ein Bundesstaat, der aus **16 Bundesländern** besteht.

Deutschland ist ein demokratischer Staat, das heißt, **alle Staatsgewalt geht vom Volk aus.**

Deutschland ist ein Rechtsstaat. **Die Entscheidungen des Staates, der durch die Regierung vertreten wird, sind an das Gesetz gebunden.** Die Handlungen des Staates können durch Gerichte kontrolliert werden.

Deutschland ist ein Sozialstaat. Das bedeutet: Grundsätzlich sollte jeder Bürger durch Arbeit selbst für seinen Lebensunterhalt sorgen. Der Staat hilft jedoch Menschen, die ihren Lebensunterhalt nicht oder nur zum Teil selbst sichern können.

## Gleichberechtigung von Mann und Frau

Folgendes Video ["Gleichberechtigt leben in Deutschland" \(3 Minuten\)](#) von TERRE DES FEMMES informiert Frauen und Männer über ihre Rechte und das Verbot von Gewalt gegen Frauen in Deutschland. In dem Film wird thematisiert: Häusliche Gewalt, Zwangsheirat und anderen Gewaltformen gegen Frauen. Aber auch die Freiheit, sich für eine der vielen möglichen Lebensformen zu entscheiden.

## Frauen und Männer haben die gleichen Rechte!

## Kinderrechte

**Kinder und Jugendliche haben Rechte.** Diese Rechte stehen in der Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen. Sie gilt auch in Deutschland für alle Kinder und Jugendlichen unter 18 Jahren. Daneben gibt es in Deutschland viele Gesetze, die das Leben, die Gesundheit und die Rechte von Kindern in besonderer Weise schützen. Der Schutz von Kindern steht dabei immer an erster Stelle.

In Deutschland gilt zum Beispiel:

- Kinder dürfen nicht vernachlässigt oder missbraucht werden.
- Kinder dürfen nicht geschlagen oder auf irgendeine Weise körperlich und seelisch misshandelt werden.
- Kinder dürfen bis zum 13. Lebensjahr nicht als Arbeitskräfte eingesetzt werden.
- Wenn sie älter sind, dürfen sie nur sehr eingeschränkt einer Arbeit eingehen. Diese darf ihre Gesundheit und Entwicklung nicht beeinträchtigen.
- Kinder dürfen nicht entführt oder als Handelsobjekte benutzt werden.
- Es ist verboten, sexuelle Handlungen an Kindern vorzunehmen.

Hier finden Sie ein Video, in dem die Kinderrechte erklärt sind: [Einfach erklärt: Die Kinderrechte!](#)

Und hier finden Sie die Grafik "Rechte des Kindes" in verschiedenen Sprachen: [Englisch](#), [Französisch](#), [Italienisch](#), [Spanisch](#), [Kroatisch](#), [Polnisch](#), [Rumänisch](#), [Russisch](#), [Serbisch](#), [Türkisch](#), [Vietnamesisch](#), [Japanisch](#), [Griechisch](#), [Arabisch](#)

## Kinderschutzbund und Kindernotruftelefon

Das Kindernotruftelefon ist unter der bundesweit einheitlichen Nummer ☎ 08001110333 zu erreichen. Es richtet sich an alle Altersgruppen. Hier können Kinder und Jugendliche mit qualifizierten Beratern über jedes Problem sprechen. Im Bedarfsfall, zum Beispiel wenn kurzfristig eine Unterkunft benötigt wird, können diese auch Informationen über eine Beratungsstelle in der Nähe geben. Die bundesweit gebührenfreie Telefonnummer ist montags bis freitags von 15:00 bis 19:00 Uhr zu erreichen und wird vom Deutschen Kinderschutzbund betrieben.

Weitere Ansprechpartner für Sorgen und Nöte sind neben dem Jugendamt im Saale-Orla-Kreis zahlreiche weitere Beratungsstellen.

Darüber hinaus bietet das Kinder- und Jugendsorgentelefon des Freistaates Thüringen unter der einheitlichen und kostenlosen Rufnummer ☎ 08000080080 als weiteres niederschwelliges Angebot Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, in einer aktuellen Krise oder bei Problemen jederzeit anzurufen. Hier erhalten die Betroffenen dann Rat, Hilfe und Informationen.

Die Telefonseelsorge der christlichen Kirchen steht unter den Nummern ☎ 08001110111 und ☎ 08001110222 bundesweit gebührenfrei rund um die Uhr zur Verfügung.

Zudem verweisen wir auf die [Homepage vom Landkreis Saale-Orla](#).

## Religionsfreiheit

Der Staat schreibt niemanden vor, ob und an welchen Gott er oder sie glauben soll. Staat und Religion sind getrennt. In Deutschland gibt es viele verschiedene Religionen. Viele Menschen folgen einer bestimmten Religion. Sie organisieren sich in ihren eigenen Gemeinden. Beispielsweise in einer Kirche, Moschee oder Synagoge.

Das bedeutet zum Beispiel:

- Alle Menschen dürfen ihre Religion und ihren Glauben frei ausüben und selbst wählen.
- Alle Menschen haben die Freiheit, nicht religiös zu sein und dies auch zu sagen. Wer nicht an Gott glaubt, darf dies auch öffentlich sagen.
- Angehörige unterschiedlicher Religionen und Glaubensrichtungen dürfen untereinander heiraten.
- Heirat zählt nur, wenn sie vor dem Standesamt geschlossen wird, als rechtskräftige Ehe. Ausschließlich im Rahmen einer Religion geschlossene Ehen sind in Deutschland rechtlich nicht bindend.

Das ist in Deutschland zum Beispiel nicht erlaubt:

- Religiöse Vorschriften oder Traditionen über geltende Gesetze zu stellen, zum Beispiel mit mehreren Frauen gleichzeitig verheiratet zu sein oder ohne Sondererlaubnis ein Tier zu schächten.
- Jungen dürfen nur beschnitten werden, wenn dadurch ihr Wohl nicht gefährdet wird.
- Viele Menschen in Deutschland setzen sich heute für den Dialog zwischen den Religionen ein. Ziel ist das friedliche Zusammenleben religiöser, gläubiger und keiner Religion angehöriger Menschen.
- Der Staat ist zu weltanschaulicher Neutralität verpflichtet. Solange die Ausübung einer Religion weder die Demokratie noch die Trennung von Staat und Religion gefährdet, wird sie geschützt.

Hier finden Sie den Link zum Download des [Internationalen Kalenders 2023](#).

## Meinungsfreiheit

Alle Menschen dürfen sich ihre eigene Meinung bilden, sie frei äußern und verbreiten. Diese Meinungen dürfen Menschen auch öffentlich sagen. Alle Medien sind ebenfalls frei, alle Menschen können sich dort informieren. Wer seine Meinung frei äußert, muss auf den Schutz der persönlichen Ehre beziehungsweise der persönlichen Würde anderer Menschen achten.

Das bedeutet zum Beispiel:

- Die Regierung darf kritisiert werden.
- Religion darf kritisiert werden.
- Künstlerische Werke dürfen provozieren. Niemand darf Schriftstellerinnen und Schriftstellern, Musikerinnen und Musikern oder bildenden Künstlerinnen und Künstlern vorschreiben, wie sie arbeiten sollen.
- Auch Regierung und Religionen dürfen Gegenstand von Satire und kritischer Kunst sein.
- Wer sich verleumdet, beleidigt, diffamiert oder in seiner persönlichen Ehre beziehungsweise Würde verletzt fühlt, kann sich an die Polizei oder an ein Gericht wenden.

Das ist in Deutschland zum Beispiel nicht erlaubt:

- Die Verwendung verfassungsfeindlicher Symbole und Aufrufe zum Sturz der Demokratie.
- Beleidigende Meinungsäußerungen, die andere Personen herabwürdigen.
- Üble Nachrede oder Verleumdungen gegenüber anderen Menschen.
- Zu Hass und Gewalt aufrufen.

## Umgangsweisen im Alltag

Hier einige Tipps, die Ihnen im Alltag helfen können:

- Begrüßung: Viele Menschen begrüßen und verabschieden einander mit Handschlag (formell). Freunde, Familie und Bekannte umarmen sich in der Regel. Küsschen geben ist in Deutschland nur selten üblich.
- Haben Sie ein Problem, können Sie andere Personen fragen und um Hilfe bitten.
- Manche Menschen können distanziert oder unfreundlich wirken. Das kann daran liegen, dass sie nicht gestört werden wollen.
- Es ist üblich, direkt zu sagen, was man denkt. Dies kann unhöflich wirken, aber ist meistens nicht so gemeint.
- Viele Menschen in Deutschland nehmen Pünktlichkeit ernst. Schon eine Verspätung von zehn Minuten kann von manchen Menschen als unhöflich empfunden werden. Wenn Sie wissen, dass Sie sich verspäten, können Sie der anderen Person per Telefon Bescheid geben.
- Die meisten Geschäfte haben sonntags und an gesetzlichen Feiertagen geschlossen. Tankstellen und Restaurants haben meist auch sonntags und an Feiertagen geöffnet.

Weitere Informationen und gute Orientierungshilfen für den Alltag in Deutschland gibt es im [Refugee Guide](#) und in der [Ankommen-App](#) .

## Versicherungen

### Haftpflichtversicherung

Die private Haftpflichtversicherung ist sehr wichtig. Wer anderen durch Unvorsichtigkeit oder Leichtsinn einen Schaden zufügt, muss dafür bezahlen.

Das Wichtigste in Kürze:

- Nach dem Gesetz haften Sie für alle Schäden, die Sie jemand anderem schuldhaft zugefügt haben – und zwar in unbegrenzter Höhe.
- Bei einer privaten Haftpflichtversicherung ist sogar grobe Fahrlässigkeit mitversichert. Ausgeschlossen sind Schäden, die Sie mit Absicht verursacht haben.
- Der Abschluss einer privaten Haftpflichtversicherung ist unverzichtbar. Die Versicherung deckt ein existenzbedrohendes Risiko ab.

Lassen Sie sich beraten.

### Krankenversicherung

Asylsuchende und Personen mit Duldung haben bei "akuten Erkrankungen und Schmerzzuständen" einen Anspruch auf eine medizinische Grundversorgung.

Bevor Sie zum Arzt gehen, brauchen Sie einen Ersatzbehandlungsschein und eine Zuzahlungsbefreiung. Diese erhalten Sie in den ersten Tagen per Post.

Wenn Sie eine Versichertenkarte haben, brauchen Sie keinen Ersatzbehandlungsschein mehr.

Wenn Sie eine sozialversicherungspflichtige Arbeit aufgenommen haben, sind Sie in der gesetzlichen Krankenversicherung versichert. Hier erfolgt eine Meldung an die Sozialversicherungen durch den Arbeitgeber.

Weitere allgemeine Informationen zur Krankenversicherung:

Eine Krankenversicherung (KV) ist die Absicherung gegen die mit einer Erkrankung oder Verletzung verbundenen wirtschaftlichen Risiken. Die Krankenkasse erstattet den Versicherten voll oder teilweise die Kosten für die Behandlung bei Erkrankungen, bei Mutterschaft und meist auch nach Unfällen.

### Bezahlkarte

Hier finden Sie alle Infos zur [Bezahlkarte](#) im Saale-Orla-Kreis.

### Einkaufen

### Lebensmittel

Im Lebensmittelrecht Deutschlands sind Lebensmittel alle Stoffe, die dazu vorgesehen sind, roh, zubereitet, bearbeitet oder verarbeitet vom Menschen konsumiert zu werden und so der

Ernährung oder dem Genuss dienen. Hierzu gehören auch Lebensmittelzusatzstoffe und Nahrungsergänzungsmittel.

Die meisten Lebensmittel kauft man in Deutschland in einem Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt ein. Dort gibt es in der Regel alles, was Sie brauchen. In manchen, meist größeren Orten gibt es beispielsweise auch türkische, arabische oder russische Lebensmittelläden. Es gibt verschiedene Lebensmittelläden mit Lebensmitteln anderer Kulturen.

### **„Tafel“ und „Speisekammer“**

In einigen Orten gibt es die „Tafel“ oder „Speisekammer“. Hier gibt es Lebensmittel für Menschen mit geringem Einkommen, die Unterstützung vom Sozialamt oder dem Jobcenter bekommen. Als Berechtigung benötigen Sie Ihren Bescheid. Auch in unserem Landkreis gibt es sogenannte "Tafeln" für Lebensmittel (siehe [Tafel in Schleiz und Bad Lobenstein](#) und [Tafel in Pößneck](#)).

### **Reisen und Mobilität**

Die **wichtigsten Verkehrsregeln in Deutschland** werden in der folgenden [Vidoreihe](#) erklärt.

### **Reisen und Mobilität**

Sie können Ihre Kommune und den Saale-Orla-Kreis erkunden. Im Saale-Orla-Kreis können Sie die öffentlichen Verkehrsmittel (Bus und Bahn) benutzen. In Deutschland können Sie (bis zu 2 Wochen) reisen. Die Wohnsitzauflage der Ausländerbehörde ist zu beachten.

Eine U-Bahn, S-Bahn und eine Straßenbahn gibt es im Saale-Orla-Kreis nicht.

### **Auto (Auto-Führerschein)**

Wenn Sie in Deutschland ein Auto fahren, müssen Sie eine gültige Fahrerlaubnis besitzen und den Führerschein immer dabei haben. In Deutschland darf man ab dem 18. Lebensjahr und mit einem gültigen Führerschein (für PKW) fahren. Es gibt auch die Möglichkeit, den Führerschein mit 17 Jahren zu machen. Das heißt „Begleitetes Fahren ab 17“. Sie dürfen aber nur mit bestimmten Begleitpersonen fahren. Diese Personen geben Ihnen beim Fahren Sicherheit und stehen für Fragen offen. Die Begleitpersonen müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllen.

### **Öffentliche Verkehrsmittel (Bus und Bahn)**

Sie brauchen für jede Fahrt ein gültiges Ticket. Ohne Ticket mit dem Bus oder mit der Bahn zu fahren, ist nicht erlaubt und wird bestraft! Für jede Fahrt benötigen Sie eine gültige Fahrkarte. Ansonsten zahlen Sie eine hohe Geldstrafe.

Ein Busticket kaufen Sie direkt beim Busfahrer. Ein Bahnticket können Sie an Automaten im Bahnhof oder am Bahngleis (keine 50 Euro Scheine) kaufen. Wann die Busse und Bahnen abfahren, finden Sie im Fahrplan.

In Deutschland besteht aktuell auch die Möglichkeit, ein Deutschland-Ticket für 49,00 € pro Person und Monat zu erwerben, um bequem durch ganz Deutschland zu reisen. Mit dem Deutschland-Ticket (D-Ticket) können Sie ab sofort für nur 49,00 € pro Monat in allen Verkehrsmitteln des öffentlichen Nahverkehrs reisen (<https://www.bahn.de/angebot/regio/deutschland-tic...>).

Informationen zu den Fahrplänen und Tickets finden Sie unter anderem hier:

[Fahrplanauskunft Deutsche Bahn](#)

[Fahrplanauskunft KomBus](#)

[Fahrplanauskunft KomBus Bahn und Bus](#)

## Fahrrad

Wichtige Verkehrsregeln für Fahrradfahrer (Auswahl):

- Fahren Sie immer auf der rechten Straßenseite.
- 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).
- Nur Kinder bis 11 Jahre dürfen den Fußweg mit dem Fahrrad nutzen.
- Beim Fahrradfahren ist es verboten, das Handy zu benutzen.

Anschaffung und Reparaturen: Das Fahrrad muss verkehrssicher sein, wenn nicht, müssen Sie bei einer Kontrolle durch die Polizei ein 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

Für weitere Informationen verweisen wir auf den Link [Radfahren: Die wichtigsten Regeln, Vorschriften und Bußgelder](#).

## Verträge und Schulden

Grundsätzlich gilt in Deutschland: Nur wer volljährig, also 18 Jahre alt ist, ist geschäftsfähig und kann somit eigenständig Verträge aller Art abschließen. Für die Vertragsverhältnisse gelten Rechte und Pflichten. Für die Folgen aus dem Vertrag sind die volljährigen Personen in vollem Umfang verantwortlich und haftbar.

Es kann schnell passieren, dass Sie in finanzielle Schwierigkeiten kommen, gerade wenn Sie neu in Deutschland sind. Besonders riskant ist der Abschluss von Verträgen, die oft über viele Monate regelmäßig Kosten verursachen. **Unterschreiben Sie nie einen Vertrag, wenn Sie nicht alles verstanden haben! Lesen Sie sich immer das Kleingedruckte im Vertrag durch!**

Beispiele für Verträge mit festgelegten Laufzeiten und Kosten:

- Fitnessstudio: In den meisten Fitnessstudios laufen die Verträge für mindestens 12 Monate. Sie müssen dann jeden Monat den Beitrag bezahlen.
- Handyvertrag: Die meisten Mobilfunkanbieter haben Verträge mit 2 Jahren Laufzeit (Ausnahme: Prepaid SIM Karten werden ohne Vertrag gekauft).
- Internetvertrag: Auch hier sollten Sie die Mindestlaufzeit und Kündigungsfrist beachten.

Speziell zum **Mobilfunkvertrag** möchten wir Ihnen weitere Informationen geben:

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.

### **Nochmal der Hinweis: 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:

- Mit einer Flatrate können Sie unbegrenzt telefonieren, SMS schreiben und bis zu einem bestimmten Datenvolumen das Internet nutzen.
- 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.
- 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.

## **Die Schuldnerberatung**

Menschen, die rechtliche, finanzielle oder psychosoziale Unterstützung in Überschuldungssituationen oder bei Schuldenproblemen benötigen, können sich an Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatungsstellen wenden.

Wenn Sie Rechnungen nicht bezahlen, entstehen Schulden. Die Schuldnerberatung kann Ihnen helfen, wenn Sie finanzielle Probleme haben. Sie schaut mit Ihnen gemeinsam, was passiert ist und unterstützt Sie, aus den Schulden herauszukommen. Mit der Schuldnerberatung können Sie Ratenzahlungen für offene Rechnungen vereinbaren. Es ist wichtig, dass Sie alle noch nicht bezahlten Rechnungen zur Beratung mitbringen.

Im Saale-Orla-Kreis finden Sie auch [Beratungsstellen](#).

## Rundfunkbeitrag

In Deutschland gibt es unabhängiges Radio, Fernsehen und Onlineangebote von ARD, ZDF und Deutschlandradio. Dafür bezahlen alle Menschen zusammen Geld. Das nennt man **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. Daer kostet 18,36 € im Monat und muss an den Beitragsservice von ARD, ZDF und Deutschlandradio bezahlt werden. Weitere Informationen finden Sie auf der Website des [Rundfunkbeitrag](#), hier auch [in verschiedenen Sprachen](#).

Manche Menschen können sich von der Zahlung befreien lassen. Zum Beispiel, wenn sie Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz oder andere Sozialleistungen bekommen ([siehe hier](#)).

Für die Befreiung vom Rundfunkbeitrag muss ein schriftlicher Antrag gestellt werden. Den Antrag auf Befreiung finden Sie [hier](#).

## Kultur und Freizeit

Im Saale-Orla-Kreis gibt es viele Angebote für die Freizeitgestaltung. Kulturelle Veranstaltungen, Kurse bei einer Volkshochschule oder Sport sind beliebte Aktivitäten.

Viele Angeboten kosten Geld, es gibt auch kostenlose Aktivitäten.

Die [Volkshochschule des Saale-Orla-Kreises](#) hat ein großes Angebot.

Wenn Sie den Saale-Orla-Kreis kennenlernen möchten, finden Sie [hier](#) oder [hier](#) viele Ausflugsziele, Sehenswürdigkeiten und Veranstaltungstipps.

Lokale Veranstaltungsangebote finden Sie unter anderem [hier](#).

## Kinder, Jugendliche und Familien

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 (und damit volljährig) ist. In Deutschland ist es 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.

Weitere Informationen für Familien finden Sie im [Familienwegweiser](#) (pdf) für den Saale-Orla-Kreis.

Familien haben in Deutschland viele Vergünstigungen. Dazu gehören die Familienmitversicherung und viele günstige Angebote bei der Nutzung von Kultur-, Sport- und Freizeiteinrichtungen. Außerdem haben Familien Anspruch auf Beratung und Leistungen im Rahmen von Kinder- und Elterngeld.

Weitere Informationen zum [Elterngeld](#) und [Kindergeld](#) finden Sie hier.

Familien sehen in Deutschland sehr unterschiedlich aus. Es gibt Familien, bei denen Frau und Mann verheiratet sind und ein oder mehrere gemeinsame Kinder haben. Es gibt unverheiratete Paare mit Kindern oder Familien mit nur einem Elternteil (alleinerziehend). Es gibt Familien mit gleichgeschlechtlichen Eltern (zwei Frauen oder zwei Männer), die Kinder haben und es gibt Familien, bei denen die Eltern Kinder aus einer früheren Partnerschaft haben (Patchwork-Familie) oder Kinder adoptiert haben.

## **Eltern- und Kindergeld**

### **Elterngeld**

Elterngeld ist eine Leistung für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern. Es soll den Eltern ermöglichen, ihr Kind zu erziehen und zu betreuen. Alle Informationen hierzu finden Sie [hier](#)

### **Kindergeld**

Sie können Kindergeld beantragen, wenn ...

- Ihr Kind unter 18 Jahren ist (unter bestimmten Voraussetzungen können Sie auch Kindergeld für volljährige Kinder beantragen und erhalten),
- Sie Ihr Kind regelmäßig versorgen und es in Ihrem Haushalt lebt (das gilt auch für Stiefkinder, Enkelkinder oder Pflegekinder) und
- Ihr Wohnort in Deutschland, einem anderen Land der EU, in Norwegen, Liechtenstein, Island oder der Schweiz ist.

Mehr erfahren Sie [hier](#). Die Zahlung von Kindergeld ist nicht von Ihrem Einkommen abhängig.

Die Höhe des Kindergeldes: Sie erhalten pro Kind 250 Euro Kindergeld im Monat. Grundsätzlich gilt: Nur für Kinder, die die Voraussetzungen erfüllen, haben Sie einen Anspruch auf Kindergeld.

Kindergeld erhält immer nur eine Person, in der Regel ein Elternteil. Bei mehreren Kindern werden die einzelnen Beträge als eine Summe ausgezahlt.

### **Angebote Jugendfreizeit**

Angebote für Jugendliche finden Sie [hier](#).

## **Kinder, Jugend, Familie & Soziales im Landkreis**

Es gibt vielfältige Angebote für Kinder, Jugendliche und deren Familien.

Mehr Informationen halten wir für Sie hier bereit: [Übersicht für den Saale-Orla-Kreis](#)

## Sport

### Integration in den Sport

Menschen mit und ohne Migrationshintergrund sollen am organisierten Sport in Deutschland teilnehmen und diesen mitgestalten können.

Der Sport soll dabei helfen, Menschen mit Migrationshintergrund die nachhaltige und aktive Teilhabe an der Gesellschaft zu ermöglichen, beispielsweise durch die geknüpften Kontakte im Verein, das Ausüben von Ehrenämtern oder den Erwerb von Schlüsselkompetenzen.

Der Sport spielt eine bedeutende Rolle für das Ankommen in Deutschland. Sport fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern trägt auch zur sozialen Integration bei. Es ist eine gute Möglichkeit, Menschen kennen zu lernen und sich aktiv einzubringen.

Hier finden Sie Sportvereine:

[Schleiz](#)

[Pößneck](#)

[Neustadt an der Orla & Triptis](#)

[Hirschberg](#)

[Bad Lobenstein](#)

[Wurzbach](#)

[Vereinsuche](#)

### Lesbisch, Schwul, Bisexuell, Trans\* und Inter\* (LSBTIQA+)

Menschen mit verschiedenen Religionen, Geschlechtern, Herkunft und politischen Ansichten leben in Deutschland friedlich zusammen und haben die gleichen Rechte. Das gilt auch für Lesben, Schwule, Bisexuelle sowie trans- und intergeschlechtliche Personen.

Neben "männlich" und "weiblich" gibt es in Deutschland den Begriff "divers" als drittes Geschlecht. Personen, die nicht ihrem zugeordneten Geschlecht entsprechen, können in Deutschland ihren Namen und Geschlecht ändern lassen. Frauen haben die Möglichkeit, Frauen zu lieben und zu heiraten, und Männer können Männer lieben und heiraten.

Einige LSBTI-Personen sind in Deutschland geflüchtet, da sie in ihrem Heimatland verfolgt wurden. Beratung und Hilfe bekommen Sie hier:

[Lesben- und Schwulenverband in Deutschland \(LSVD\)](#)

Projekt [Queer Refugees Deutschland](#)

[@queer-refugees@lsvd.de](mailto:queer-refugees@lsvd.de)

## Pfandsystem

In Deutschland gibt es auf Getränkeverpackungen Pfand. Das heißt, wenn Sie eine Flasche kaufen, zahlen Sie beim Kauf 25 Cent (0,25 €) zusätzlich. Wenn Ihr Getränk leer ist, schmeißen Sie die Flasche nicht weg, sondern bringen Sie zu einem Pfandautomat, der gewöhnlich in jedem Supermarkt vorhanden ist. Dort bekommen Sie Ihr Geld zurück. Auf diese Weise können Flaschen recycelt werden und es entsteht weniger Müll.

Das Pfandsystem gilt für (nahezu alle) Plastik- und Glasflaschen (zum Beispiel Wasser, Saft, Bier). Auf den Flaschen sind Symbole, die hier näher erklärt werden: [Was die Logos auf den Flaschen bedeuten.](#)

## Migration und Asyl

### In Deutschland dauerhaft niederlassen

Wenn Sie im Saale-Orla-Kreis wohnen, können Sie sich weitere Informationen bei Ihrer Ausländerbehörde einholen.

Ausländerbehörde Landratsamt Saale-Orla-Kreis

 [036634880](tel:036634880)

 [@auslaenderbehoerde@irasok.thueringen.de](mailto:auslaenderbehoerde@irasok.thueringen.de)

 [Oschitzer Str. 4, 07907 Schleiz](#)

 Montag und Mittwoch geschlossen

Dienstag 08:30 – 12:00 Uhr und 13:00 – 18:00 Uhr

Donnerstag 08:30 – 12:00 Uhr und 13:00 – 17:00 Uhr

Freitag 08:30 – 12:00 Uhr

### Termine nur nach vorheriger Vereinbarung

#### Registrierung und Unterkunft

#### Registrierung

Nach der Ankunft in Deutschland muss sich jede Person als asylsuchend registrieren. **Ohne Registrierung ist der Aufenthalt illegal.** Die Registrierung kann bei einer Erstaufnahmeeinrichtung, bei einem Ankunftszentrum oder bei der Polizei gemacht werden. Bei der Registrierung werden Ihre persönlichen Daten, Ihr Foto und Fingerabdrücke gespeichert.

Nach der Registrierung werden Sie einer Erstaufnahmeeinrichtung zugeteilt. Dort findet eine gesundheitliche Untersuchung statt und Sie bekommen den Ankunftsnachweis (=AKN). Mit diesem Dokument können Sie Ihren Asylantrag stellen.

## Zuweisung

Nach spätestens **3 Monaten** werden Sie einer Kommune oder Stadt zugewiesen. Hier bleiben Sie, bis das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) über Ihren Asylantrag entschieden hat. Die meisten Menschen leben während des Asylverfahrens in Gemeinschaftsunterkünften.

## Antrag auf Umverteilung

Sie können nicht selbst entscheiden, wo Sie während des Asylverfahrens wohnen. Eine Ausnahme ist die **Familienzusammenführung**. Wenn Ihre Kernfamilie (Ehepartner und Kinder bis 18 Jahre) an einem anderen Ort lebt, gibt es die Möglichkeit umzuziehen. Das nennt sich **Umverteilung** und muss bei Ihrer Ausländerbehörde schriftlich beantragt werden. Erst, wenn der Antrag genehmigt ist, dürfen Sie umziehen.

## Informationen zum Asylverfahren

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](#))

**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, wird Ihnen dieser durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge per Post übersendet.

### 2. Erster-Interview-Termin (Asylantragstellung)

Hier müssen Sie Ihre Unterlagen und Ihren Antrag abgeben.

### 3. Persönliche Anhörung

Der zweite Interview-Termin ist die eigentliche Anhörung. Danach entscheidet das BAMF über Ihren Asylantrag und sendet 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), können Sie zum Beispiel gegen den Bescheid klagen.

Wenn Sie sich entscheiden freiwillig auszureisen, können Sie finanzielle Unterstützung für Ihren Neuanfang in Ihrem Herkunftsland erhalten.

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

1. Sie stellen einen Antrag auf Erteilung einer Aufenthaltserlaubnis.

2. Den Antrag geben Sie bei Ihrer Ausländerbehörde ab.
3. Sie beantragen einen Termin bei der Ausländerbehörde zur Aufnahme Ihrer biometrischen Daten.
4. Der elektronische Aufenthaltstitel (eAT) wird dann von der Ausländerbehörde bei der Bundesdruckerei bestellt.
5. Nach Lieferung erhalten Sie einen weiteren Termin zur Abholung Ihres elektronischen Aufenthaltstitels.

**Jobcenter:** Sie bekommen Ihr Geld jetzt nicht mehr vom Amt Asyl- und Sozialleistungen, sondern müssen beim [Jobcenter](#) oder der [Grundsicherung](#) stellen.

**Es gibt vier Schutzformen, die unterschiedliche Auswirkungen auf Ihren weiteren Aufenthalt haben:**

**1. Asylberechtigung und 2. Flüchtlingsschutz**

- Aufenthaltserlaubnis für 3 Jahre
- Flüchtlingspass
- eine Niederlassungserlaubnis ist bei überwiegender Sicherung des Lebensunterhalts nach 3 Jahren mit dem Sprachlevel C1, sonst nach 5 Jahren möglich
- unbeschränkter Arbeitsmarktzugang - Erwerbstätigkeit gestattet
- Anspruch auf privilegierten Familiennachzug (innerhalb von 3 Monaten nach dem Bescheid muss ein Antrag auf Familiennachzug bei der deutschen Auslandsvertretung ein Visumsantrag des Familienangehörigen gestellt werden. Die Frist gilt auch als gewahrt, wenn Sie die Ausländerbehörde über den beabsichtigten Familiennachzug schriftlich unterrichten.

**3. Subsidiärer Schutz**

- Aufenthaltserlaubnis für 1 Jahr, die um 2 Jahre verlängert werden kann.
- eine Niederlassungserlaubnis ist nach 5 Jahren möglich
- unbeschränkter Arbeitsmarktzugang - Erwerbstätigkeit gestattet
- kein Anspruch auf privilegierten Familiennachzug - Familiennachzug aber unter bestimmten Voraussetzungen möglich
- es besteht Passpflicht

**4. Abschiebeverbote**

- Aufenthaltserlaubnis für 1 Jahr, Verlängerung möglich
- Niederlassungserlaubnis nach 5 Jahren möglich
- kein Anspruch auf privilegierten Familiennachzug - Familiennachzug nur aus völkerrechtlichen oder humanitären Gründen oder zur Wahrung politischer Interessen der Bundesrepublik Deutschland möglich
- es besteht Passpflicht

## EU-Zuzug

### EU - Bürger

💡 Sie und Ihre Familienangehörige sind freizügigkeitsberechtigt. Als EU Bürger dürfen Sie sich ohne Visum oder Aufenthaltserlaubnis frei in Deutschland aufhalten.

💡 Sie und Ihre Familienangehörigen sind verpflichtet, für die Dauer des Aufenthalts im Bundesgebiet einen gültigen Pass oder Passersatz zu besitzen.

💡 Sie benötigen keine gesonderte Arbeitserlaubnis.

### wichtige Dokumente / Aufenthaltsstatus

Jeder Mensch, der in Deutschland Asyl bekommen möchte, hat einen „Ausweis“. Der Ausweis gibt Auskunft über den Status und ob Einschränkungen zu beachten sind.

#### Es gibt verschiedene Dokumente:

##### 1. Ankunftsnachweis

Ein Ankunftsnachweis (Bescheinigung über die Meldung als asylsuchender) wird einer ausländischen Person ausgestellt, wenn er um Asyl nachgesucht hat und erkennungsdienstlich behandelt worden ist, aber noch keinen Asylantrag gestellt hat. Gültig für die Zeit zwischen Meldung als Asylbegehrenden und offizieller Asylantragstellung beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF).

##### 2. Aufenthaltsgestattung

Wird bis zur Entscheidung über den Asylantrag ausgestellt.

##### 3. Duldung

Bei einer negativen Entscheidung über den Asylantrag wird eine Duldung erteilt.

##### 4. Aufenthaltserlaubnis

Bei einer positiven Entscheidung über den Asylantrag wird eine Aufenthaltserlaubnis erteilt.

Die Aufenthaltserlaubnis ist befristet.

### Unbegleitete minderjährige Ausländer (umA)

Flüchtlinge unter 18 Jahren, die ohne Begleitung nach Deutschland eingereist sind, werden als unbegleitete minderjährige Ausländer = umA bezeichnet. Diese Jugendlichen werden beim Jugendamt gemeldet. Das Jugendamt spricht mit den Jugendlichen und stellt ihr Alter fest. Die Altersfeststellung entscheidet darüber, ob das [Jugendamt](#) die Minderjährigen (unter 18 Jahren) in Obhut nimmt und sie in einer speziellen Einrichtung für Jugendliche unterbringt ("Inobhutnahme"). Wenn das Jugendamt die Person für "volljährig" (18 Jahre oder älter)

erklärt, erhält die Person einen Ablehnungsbescheid und wird wie ein Erwachsener behandelt.

Wenn Sie auf Ihrem Ankunftsnachweis noch nicht 18 Jahre alt sind, aber das Jugendamt Ihnen einen Ablehnungsbescheid gibt, muss das Jugendamt auf dem Bescheid ein neues Geburtsdatum eintragen. Nur dann können Sie Ihre Dokumente bei der Ausländerbehörde und beim Sozialamt ändern lassen.

Manche Minderjährige (Personen unter 18 Jahren) reisen ohne ihre Eltern ein, aber mit Verwandten (zum Beispiel mit Onkel oder Tante, mit Cousins oder Cousinen oder mit älteren Geschwistern). Das meldet Ihre Unterkunftsbetreuung dem Jugendamt nach Ihrer Ankunft. Das Jugendamt spricht mit der oder dem Minderjährigen und den volljährigen Verwandten und 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 eine Dolmetscherin oder einen Dolmetscher 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 Person an Stelle der Eltern.

## Fachkräfteeinwanderung

Die Fachkräfteeinwanderung bezieht sich auf die Einwanderung von qualifizierten Arbeitskräften in ein Land, um den Mangel an bestimmten Arbeitskräften zu beheben. Die Ausländerbehörde kann dazu beraten. Bitte vereinbaren Sie einen **Termin**.

Qualifiziert heißt, Sie haben einen Beruf oder ein Studium abgeschlossen.

## Flüchtlingsberatungsstellen und ehrenamtliche Angebote

### Migrationsberatung

Die **Migrationsberatung** unterstützt alle Menschen mit Migrationshintergrund älter als 27 Jahre, die einen dauerhaften Aufenthaltstitel für Deutschland, beziehungsweise hier die Freizügigkeitserlaubnis oder ein Bleiberecht haben. Die Beratung ist kostenlos. Hilfe, Unterstützung, Information und Aufklärung gibt es zu folgenden Themen:

- Behörden, zum Beispiel Erklärung von Bescheiden/Vorgehen
- Ausländerspezifische Themen, wie Aufenthaltsrecht oder Arbeitserlaubnis
- Finanzielle Unterstützungen, Hilfe bei Anträgen
- Integrationskurse/Sprachkurse (Deutsch)
- Anerkennung von ausländischen Schul- und Studienabschlüssen
- Bildungs- und Sozialversicherungssysteme
- Leben und Arbeiten in Deutschland
- Kindernachzug, Ehegattennachzug, Familiennachzug

Beratungsangebote vor Ort finden Sie unter den folgenden [Links](#):

## Sprache

### Sprachkurse

#### 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. Solange Sie selbst noch nicht gut genug Deutsch können, brauchen Sie Hilfe. Auch dafür finden Sie hier Ansprechpersonen.

**Volkshochschule Saale-Orla-Kreis**  Wohlfarthstraße 3 - 5, 07381 Pößneck   
[03663488151](tel:03663488151)  <https://akademie-saalfeld-rudolstadt.de>  [integration@vhs-sok.de](mailto:integration@vhs-sok.de)   
<https://www.vhs-sok.de/>

---

#### Akademie Saalfeld-Rudolstadt GbR

 Poststraße 23a, 07356 Bad Lobenstein  
 [036651654482](tel:036651654482)  
 [@asr-slfu@gmx.de](mailto:asr-slfu@gmx.de)

#### Volkshochschule Saale-Orla-Kreis

 Löhmaer Weg 2, 07907 Schleiz  
 [036634248282](tel:036634248282)  
 [@integration@vhs-sok.de](mailto:integration@vhs-sok.de)  
 <https://www.vhs-sok.de/>

#### Erstorientierungskurse

Die Deutschkurse zur sprachlichen 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 oder an Ihre Asylsozialberatung. Diese unterstützen Sie dabei, einen passenden Kurs zu finden.

## 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 „Deutshtest für Zuwanderer“ (DTZ) und „Leben in Deutschland“ (LiD) ab.

Das [Jobcenter](#), das [Sozialamt](#) oder die [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 [Asylsozialberatung](#) beziehungsweise an eine [Migrationsberatung](#). Dort unterstützt man Sie auch bei der Auswahl eines Integrationskursträgers.

## 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 Jobcenter oder von der Agentur für Arbeit oder auf Antrag beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF).

💡 Teilnahmevoraussetzung ist ein Sprachniveau von mindestens B1.

## Online Sprachkurse und Online Studium

### Online Sprachkurse

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 eines Sprachkurses 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 bis B2.

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

[Basis-Sprachkurs der Deutschen Welle](#): Dieser Online-Sprachkurs enthält Module zu Alphabetisierung und berufsbezogenen Sprachkenntnissen. Es gibt auch einen Einstufungstest.

[„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](#)

## 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.

Hier finden Sie die Adressen der Volkshochschule:

 [Schleiz: Löhmaer Weg 2](#)

 [Pößneck: Wohlfahrtstraße 3 - 5](#)

## Dolmetscher

### Dolmetscher oder Dolmetscherin finden

Sie sprechen noch nicht so gut Deutsch. Sie müssen zu einer Behörde. Dann brauchen Sie einen Dolmetscher oder eine Dolmetscherin. Auch wenn Sie zu einer Ärztin oder zu einem Arzt gehen, ist eine dolmetschende Person 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 Dolmetscher und Dolmetscherinnen. Die Behörden können diese in den Beratungsgesprächen einsetzen. Sie vereinbaren einen Termin. Fragen Sie bitte immer nach, ob eine dolmetschende Person kostenfrei gestellt wird.

 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.

[Ein Dolmetscherbüro finden Sie in Gera. Es heißt World Contact.](#)

## **Dolmetscher oder Dolmetscherin werden**

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

## **Kita und Schule**

### **Kindertageseinrichtung**

Kindertageseinrichtungen: Kita ist die Abkürzung für Kindertageseinrichtung. Manche sagen auch Kindergarten.

Wenn Ihr Kind ein Jahr alt ist, hat es einen Rechtsanspruch auf einen Betreuungsplatz.

In der Kindertagesstätte, bei einer Tagesmutter oder einem Tagesvater kann Ihr Kind Freundschaften schließen, im Umgang mit den Betreuerinnen und Betreuern, Kindern und anderen Eltern Deutsch lernen und neue Dinge entdecken. Der Besuch einer Kindertagesstätte ist eine sehr wichtige und gute Vorbereitung für die Schule. Ihnen als Eltern gibt eine Kinderbetreuung die Möglichkeit, einen Deutschkurs zu besuchen oder arbeiten zu gehen.

Hier finden Sie eine Übersicht sortiert nach Städten.

[Pößneck](#)

[Schleiz](#)

[Neustadt an der Orla](#)

[Triptis](#)

[Bad Lobenstein](#)

[Wurzbach](#)

[Hirschberg](#)

### **Schule**

#### **Schule für Kinder von 6 bis 18 Jahren**

Für alle in Deutschland lebenden Kinder ab 6 Jahren besteht eine Schulpflicht. Bei den Anmeldungen helfen Ihnen die Sozialarbeiter\*innen.

In Deutschland gibt es verschiedene Schulformen, die die Schüler je nach Alter und Bildungsniveau besuchen können. Hier sind die wichtigsten Schulformen in Deutschland:

## **Kindergarten**

Für Kinder im Alter von etwa 3 bis 6 Jahren gibt es Kindergärten. Man sagt auch Kindertagesstätte, kurz Kita. Diese sind jedoch nicht verpflichtend, sind aber eine gute Vorbereitung auf die Schule. Außerdem lernen die Kinder dort schnell die deutsche Sprache.

## **Grundschule - Klasse 1 bis 4**

Die Grundschule ist für Kinder im Alter von etwa 6 bis 10 Jahren verpflichtend und dauert in der Regel vier Jahre (Klassen 1 bis 4). Hier werden die grundlegenden Fähigkeiten in Fächern wie Deutsch, Mathematik und Sachkunde vermittelt.

## **Weiterführende Schulen:**

### **Hauptschule - Klasse 5 bis 9**

Hier dauert die Schulausbildung in der Regel bis zur Klasse 9. Danach kann man einen Beruf erlernen.

### **Regelschule - Klasse 5 bis 10**

Die Regelschule dauert in der Regel bis zur Klasse 10 und vermittelt eine erweiterte Allgemeinbildung. Absolventen haben die Möglichkeit, eine berufliche Ausbildung zu beginnen oder auf ein Gymnasium zu wechseln.

### **Das Gymnasium - Klasse 5 bis 12**

ist für Schüler, die eine akademische Laufbahn einschlagen möchten. Es dauert in der Regel bis zur Klasse 12. Nach dem Abitur kann man an einer Universität oder Fachhochschule studieren. Das heißt Hochschulzugangsberechtigung.

## **Berufsschule**

Nach dem Abschluss der Hauptschule oder der Realschule können Schüler eine berufliche Ausbildung beginnen. Diese Ausbildung erfolgt im dualen System, das heißt, die Schüler arbeiten in einem Unternehmen und besuchen gleichzeitig die Berufsschule. Fachschule und Fachhochschulreife:

### **Wie kommt mein Kind in die Schule?**

Die Schulanmeldung erfolgt bei einem Zuzug auf anderem Wege als bei einem Wohnortwechsel:

### **Wenn Sie einer Stadt oder Gemeinde im Kreis zugewiesen worden sind oder Sie innerhalb der Europäischen Union zugezogen sind:**

Wenn Sie im Rahmen Ihres Asylantrages einer Stadt oder Gemeinde zugewiesen worden sind, wird Ihr schulpflichtiges Kind automatisch über das Schulamt des Kreises einer wohnortnahen

Schule zugewiesen. Sie werden mit einem Brief über die Zuweisung informiert.

Dies gilt auch, wenn Sie aus der EU in den Kreis zugezogen sind.

### **Gesundheitliche Untersuchung**

Anschließend vereinbart die Schule einen Termin für eine Untersuchung des aufgenommenen Kindes mit dem Gesundheitsamt und informiert Sie darüber.

Wird eine Unterstützung für eine Übersetzung gebraucht, dann kann die Schule oder das Gesundheitsamt beim Kommunalen Integrationszentrum kostenlos einen Laien-Sprachmittlerin oder Laien-Sprachmittler beantragen.

Ab dem 31. Juli 2021 müssen Schülerinnen und Schüler, die neu an einer Schule aufgenommen werden sollen, einen **Impfschutz gegen Masern** nachweisen. Der Nachweis erfolgt durch Vorlage eines Impfausweises oder einer Impfbescheinigung. Die impfende Ärztin oder der impfende Arzt stellt ein entsprechendes Dokument nach der Impfung aus.

Weitere Informationen zum Thema Impfung finden Sie hier.

### **Sprachfördergruppen und Förderklassen**

Sind die Deutschkenntnisse Ihres Kindes noch nicht ausreichend, gibt es Sprachfördergruppen an den Schulen. In diesen Gruppen werden die Schüler und Schülerinnen durch intensiven Deutschunterricht für die Dauer von 2 Jahren auf einen möglichst schnellen Eintritt in den Regelunterricht vorbereitet. Dies nennt man "Erstförderung". Nach der Erstförderung nimmt ein Kind ausschließlich am Regelunterricht der Schule teil und wird in allen unterrichteten Fächern benotet.

Für Jugendliche stehen Internationale Förderklassen an Berufskollegs zur Verfügung, in denen sie auf einen Schulabschluss sowie einen möglichen Eintritt in das Berufsleben vorbereitet werden.

**Wenn Sie den Wohnort gewechselt haben und Ihr Kind die Erstförderung abgeschlossen hat:**

**In diesem Fall müssen Sie Ihr Kind an einer entsprechenden Schule selbst anmelden. Nehmen Sie dazu zunächst telefonisch Kontakt zur Schule auf.**

## **Schulen im Saale-Orla-Kreis**

### **Schleiz**

[Grundschulen Schleiz](#)

[Regelschule Schleiz](#)

[Gymnasium Schleiz](#)

---

## **Pößneck**

[Grundschule Pößneck](#)

[Grundschule Am Rosenhügel](#)

[Regelschule Pößneck](#)

[Gymnasium Pößneck](#)

## **Triptis**

[Gemeinschaftsschule Triptis](#)

## **Neustadt an der Orla**

[Grundschule Neustadt an der Orla](#)

[Regelschule Neustadt an der Orla](#)

[Schlossschule](#)

[Gymnasium Neustadt an der Orla](#)

## **Bad Lobenstein**

[Grundschule Bad Lobenstein](#)

[Regelschule Bad Lobenstein](#)

## **Hirschberg**

[Grundschule Tanna](#)

[Grundschule Gefell](#)

[Regelschule Hirschberg](#)

## **Wurzbach**

[Grundschule Wurzbach](#)

[Regelschule Wurzbach](#)

## **Hort**

### **Was ist ein Hort?**

Ein Hort ist eine Nachmittagsbetreuung für Kinder, die Schule stattfindet. Der Hort bietet den Kindern einen geschützten Raum, in dem sie nach dem Unterricht Zeit verbringen können. Hier werden verschiedene Aktivitäten angeboten, wie zum Beispiel Hausaufgabenhilfe, Spiele, Basteln und Freizeitaktivitäten.

Eltern können ihre Kinder im Hort anmelden, wenn sie nach der regulären Schulzeit noch nicht nach Hause kommen können oder wenn die Eltern arbeiten und eine Betreuung für ihre Kinder benötigen. Der Hort dient nicht nur der Aufsicht, sondern auch der Förderung sozialer Kontakte und der Unterstützung bei schulischen Angelegenheiten. Hier finden die Kinder auch Freunde und lernen deutsch. Wir empfehlen Ihnen Ihre Kinder im Hort anzumelden. Kinder lieben den Hort.

## Ausbildung (dual und vollschulisch)

Sie möchten arbeiten gehen? Dann ist es sehr vorteilhaft für Sie, wenn Sie einen **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.

Hauptverwaltung

 Handwerkstraße 5, 07545 Gera

 [03658225-0](tel:03658225-0)

## 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.

 Gaswerkstr. 23, 07546 Gera

 [03658553-0](tel:03658553-0)

## Vorschulische 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.

## Arbeit, Berufsausbildung und Studium

### Arbeit

#### Anerkennung von Berufsabschlüssen

Die Anerkennung oder Bewertung von im Ausland erworbenen Abschlüssen kann beim Zugang zum Arbeitsmarkt helfen.

Je nachdem, welchen Beruf Sie haben, sind unterschiedliche Anerkennungsstellen zuständig.

Wer für die Anerkennung Ihres Berufes zuständig ist, erfahren Sie im Internet auf [anerkennung-in-deutschland.de](https://www.anerkennung-in-deutschland.de) oder bei der Telefon-Hotline  [03018151111](tel:03018151111).

Informationen in [Deutsch](#)

Informationen in [Englisch](#)

Informationen in [Arabisch](#)

Informationen in [Ukrainisch](#)

Es werden unterschiedliche Dokumente benötigt, die Ihre Qualifizierung nachweisen. Wird Ihr Antrag bewilligt, bekommen Sie einen „Anerkennungsbescheid“.

Am besten machen Sie einen Beratungstermin bei einer Flüchtlingsberatungsstelle in Ihrer Nähe. Die Anerkennungsberatung ist kostenlos und hilft Ihnen, wenn Sie einen Beruf im Ausland gelernt haben und auch in Deutschland in diesem Beruf arbeiten möchten.

#### Dokumente

Folgende Dokumente sollten Sie für die Beratung schon haben:

- Zeugnisse (mit Übersetzungen, wenn Sie diese bereits haben)
- Lebenslauf
- Briefe und Bescheide von Behörden, falls Sie schon einmal eine Anerkennung beantragt haben
- Zeugnisse von Ihren Jobs in der Vergangenheit

- Ausweis oder Pass oder Aufenthaltspapier

## Beratung

IQ-Netzwerk

Hier ist der [Antrag](#) zum Anerkennen von Bildungsabschlüssen.

Information auf [Ukrainisch](#)

Weitere Informationen zum Thema:

- Informationen der Agentur für Arbeit
- Das Informationsportal [Anabin](#) für Informationen zur Anerkennung von Bildungsabschlüssen

## 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-Bürger oder -Bürgerin darf jeder und jede 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.

👤 Asylsuchende mit Ankunftsnachweis oder Aufenthaltsgestattung:  
Sie leben in einer Einrichtung zur Erstaufnahme (EAE)? Oder in einem AnKER-Zentrum? Dann dürfen Sie 9 Monate lang gar nicht arbeiten. Nach 9 Monaten dürfen Sie normalerweise arbeiten. Das entscheidet aber immer die Ausländerbehörde. Sie müssen also bei der Ausländerbehörde einen Antrag stellen. Es gibt bestimmte Regeln, die Sie beachten müssen.

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

👤 Asylsuchende Menschen mit Ankunftsnachweis oder Aufenthaltsgestattung in AnKER oder EAE:

- 9 Monate Arbeitsverbot
- Nach 9 Monaten haben Sie Anspruch darauf, arbeiten zu dürfen. Dafür dürfen Sie nicht aus einem sicheren Herkunftsstaat kommen. Oder Ihr Asylantrag muss vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) offensichtlich unbegründet abgelehnt worden sein.
- Die Vorrangprüfung entfällt. Die Bundesagentur für Arbeit prüft jedoch die Arbeitsbedingungen.

👤 Asylsuchende Menschen mit Ankunftsnachweis oder Aufenthaltsgestattung außerhalb AnKER oder EAE:

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

#### Geduldete Menschen:

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

#### Geduldete Menschen in AnKER:

- Sie kommen nicht aus einem sicheren Herkunftsstaat? Sie haben Ihren Antrag auf Asyl nach dem 31.08.2015 gestellt? Ihre Duldung dauert schon 6 Monate an? Dann entscheidet die Ausländerbehörde, ob Sie arbeiten dürfen.
- Personen mit einer Duldung wegen ungeklärter Identität (§ 60b AufenthG) haben immer Arbeitsverbot.
- Die Vorrangprüfung entfällt. Die Bundesagentur für Arbeit prüft jedoch die Arbeitsbedingungen.

#### Geduldete Menschen ausserhalb AnKER:

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

#### Geflüchtete mit Aufenthaltserlaubnis:

Wenn Sie durch das BAMF als asylberechtigte, geflüchtete oder subsidiär schutzberechtigte Person anerkannt worden sind, erteilt Ihnen die [Ausländerbehörde](#) 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.

## 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 – Arbeitnehmende und Arbeitgebende – 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. Der Arbeitgeber oder die Arbeitgeberin kann kündigen. Auch Sie als Arbeitnehmer oder Arbeitnehmerin 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 520 € und ist steuerfrei.

## **Arbeitsrecht:**

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

- Regelung der Arbeitszeit
- Mindestlohn
- Urlaubsanspruch
- Kündigungsschutz
- Betriebliche Vertretungen der Interessen (Betriebsrat)
- Regelung zur Arbeit von Gewerkschaften
- und einige mehr

## **Steuern und Sozialabgaben:**

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

Arbeitgebende 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:**

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:**

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

## **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 bewerben Sie sich schriftlich.

Viele Unternehmen geben Stellenanzeigen auf. Entweder in der Zeitung oder im Internet. Das Unternehmen sucht also neue Mitarbeitende. In der Stellenanzeige steht, um was für eine Arbeit oder Ausbildung es sich handelt. Dort steht auch, welche Erwartungen das Unternehmen an den neuen Mitarbeiter oder die neue Mitarbeiterin 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. Sie 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. Er 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. Auf der [Webseite von Europass](#) können Sie sich einen Lebenslauf erstellen lassen. Die Seite gibt es auf sehr vielen Sprachen. Sie geben Ihre Daten an. Sie schreiben Ihre Erfahrungen auf. Am Ende bekommen Sie einen Lebenslauf erstellt. In jedem Land sehen Lebensläufe anders aus. Es ist wichtig, dass Sie das Format verwenden, das in Deutschland genutzt wird. Dies können Sie bei Europass auswählen.

**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-Mailadresse anmelden und können dann dort Ihre Bewerbung verschicken.

🌐 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 (siehe oben) 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.

## Berufsausbildung

### Ausbildungsduldung

## **Ausbildungsduldung**

Mit einer Ausbildungsduldung dürfen Sie für die Zeit Ihrer Ausbildung in Deutschland bleiben.

Die Duldung wird für die Dauer der Ausbildung erteilt und nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung für 6 Monate zur Arbeitsplatzsuche verlängert.

Nach Abschluss der Berufsausbildung haben Sie einen Rechtsanspruch auf die Erteilung einer Aufenthaltserlaubnis.

Voraussetzungen sind die eigenständige Sicherung des Lebensunterhalts, Straffreiheit und der Besitz eines gültigen Heimatpasses.

Den Antrag auf Erteilung einer Ausbildungsduldung können Sie [hier](#) herunterladen.

## **Suche nach Ausbildung**

### **Suche nach einer Ausbildung**

Freie Ausbildungsstellen finden Sie [hier](#).

Wenn Sie noch nicht wissen, welchen Ausbildungsberuf Sie erlernen möchten, dann lassen Sie sich von der Agentur für Arbeit beraten.

Sehen Sie hier die [Informationen](#).

Und [hier](#).

## **Schulische Ausbildung**

### **Schulische Ausbildung**

Für Jugendliche und junge Erwachsene über 15 Jahren bieten die Beruflichen Schulen verschiedene Möglichkeiten, wenn keine allgemein bildende Schule mehr besucht wird. Dort wird auf einen Beruf vorbereitet und es gibt auch die Möglichkeit, allgemeine Schulabschlüsse zu machen. Bis 18 Jahre müssen Kinder und Jugendliche in Deutschland eine Schule besuchen - das heißt sie haben eine Schulpflicht.

[Hier](#) finden Sie die Kontakte.

## **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. Es gliedert sich ebenfalls in entsprechende Fachrichtungen:

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

## **Studium**

### **Studium an einer Hochschule**

### **Allgemeine Informationen**

In Deutschland gibt es viele verschiedene 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.

Hilfreiche Internetseiten:

 [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 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". 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" 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.

## Finanzierung und Stipendium

Als Student oder Studentin können Sie in Deutschland finanzielle Unterstützung bekommen. Das geht über das 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 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". 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. 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.

[!\[\]\(5a2cc4eb4ea5950e5b686a7bc2081e37\_img.jpg\) Friedrich-Ebert-Stiftung \(FES\) - Scholarships for Refugees](#)

[!\[\]\(4f522d70b8e25004dfc6cf6b1b2cbec2\_img.jpg\) Böckler-Aktion Bildung der Hans-Böckler-Stiftung](#)

[!\[\]\(5c65cabb9dec68d83bd41cb0bb782f76\_img.jpg\) Konrad-Adenauer-Stiftung \(KAS\) - Scholarships for Refugees](#)

[!\[\]\(a117e00aa367c00a8bbb72cb7f59fe3a\_img.jpg\) Villigst - Unser Stipendium für Geflüchtete](#)

[!\[\]\(b4a87d2e2744f7ff98016d465faed7fc\_img.jpg\) Brot für die Welt - Flüchtlingsstipendienprogramm](#)

Eine Ausnahme stellt dabei der 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.

[!\[\]\(1b64d187a896ffd1893aaa7e386df451\_img.jpg\) Garantiefond Hochschule der Otto Benecke Stiftung in Bonn](#)

[!\[\]\(4001fa072a7550df7d557c27c02e414b\_img.jpg\) Deutschlandstipendium: Stipendiat werden](#)

Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite der Hochschulaktion für Geflüchtete.

[!\[\]\(abd48afe9ce15c21a0574dd96444958a\_img.jpg\) Webseite Hochschulaktion für Geflüchtete](#)

## Selbstständigkeit

### Wer kann sich in Deutschland selbstständig machen?

Sie sind noch im Asylverfahren? Ihr Antrag wurde abgelehnt? Sie haben eine Duldung? Dann ist die Selbstständigkeit **verboten**. Alle anderen Menschen haben grundsätzlich die Möglichkeit selbstständig zu arbeiten.

### Weiterführende Informationen

- [Online-Leitfaden „GründerZeiten“](#) (deutsch und arabisch)
- [Existenzgründerportal](#) (deutsch, französisch, italienisch, russisch und türkisch)

- [Homepage der IQ-Fachstelle für Migrantenökonomie](#) (deutsch, englisch, französisch, polnisch, spanisch, paschto, bosnisch, russisch, chinesisches, ukrainisch, türkisch, tigrinya, vietnamesisch, arabisch)

## Gesundheit

### Gesundheitssystem in Deutschland

Genauere Informationen zum Gesundheitssystem und Gesundheitswesen in Deutschland finden Sie  [hier](#).

#### Allgemeines zu Gesundheit

Sie haben eine akute Erkrankung? Sie haben Schmerzen? In Deutschland haben Sie Anspruch auf eine medizinische Grundversorgung. Außerdem bekommen Sie kostenlos ärztliche Leistungen, die zur Sicherung der Gesundheit unabdingbar sind. 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 Ärztinnen und Ärzten. Suchen Sie eine Ärztin oder einen Arzt auf, wenn:

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

 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 schriftlichen Befund bitte auch mit.

 Sie haben einen Aufenthaltstitel? Dann müssen Sie sich bei einer regulären Krankenkasse anmelden. Dort bekommen Sie eine Versichertenkarte (  die sogenannte Chipkarte). Damit haben Sie Anspruch auf Leistungen von Ärztinnen und Ärzten im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung. Genauso wie alle Bürger und Bürgerinnen in Deutschland.

#### Krankenversicherung

In Deutschland besteht Versicherungspflicht. Sie haben einen Aufenthaltstitel? Dann müssen Sie sich bei einer regulären Krankenkasse anmelden. Dort bekommen Sie eine Versichertenkarte, die sogenannte Chipkarte. Damit bekommen Sie die gleichen Leistungen aus der gesetzlichen Krankenversicherung 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 als Hausarzt Ihrer Wahl aussuchen. Sie brauchen eine Behandlung von einem Facharzt oder Fachärztin? Dann bekommen Sie von Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin eine Überweisung.

💡 Sie gehen in ein Krankenhaus? Sie gehen zu einem Therapeut oder einer Therapeutin? Sie gehen zu einem Arzt oder einer Ärztin? Dann nehmen Sie Ihre Versichertenkarte mit. Bitte führen Sie diese Karte immer bei sich.

## Versichertenkarte

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

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 umfassend und in 40 Sprachen über das Thema „Gesundheit“ und „Gesundheitssystem in Deutschland“. Die Webseite erklärt Ihnen, welche Versicherungen es gibt. Sie lernen, auf was Sie achten müssen.

👥 Als geflüchtete und asylsuchende Personen sind Sie noch nicht krankenversichert. Sie brauchen einen Krankenschein. Damit können Sie zum Arzt oder zur Ärztin gehen. Diese Scheine erhalten Sie vom [Sozialamt](#).

## Arztbesuch

### Hausärzte und Fachärzte

Wenn Sie krank sind oder es Ihnen nicht gut geht, suchen Sie einen Hausarzt auf. Diesen Arzt dürfen Sie selbst wählen. Vereinbaren Sie zuvor einen Termin in der Arztpraxis, wenn Sie hausärztliche Hilfe benötigen.

Ihr Hausarzt führt wichtige Untersuchungen durch und ist Ihre erste Kontaktstelle bei Krankheiten. Er entscheidet auch über notwendige Medikamente und ob eine fachärztliche Untersuchung notwendig ist. Der Hausarzt ist der Doktor Ihres Vertrauens.

Ihr Hausarzt überweist Sie bei Bedarf an einen Facharzt als Spezialist, der weitere Untersuchungen durchführt. So ein Facharzt kann zum Beispiel ein Augenarzt, ein Ohrenarzt, ein Urologe und ein Orthopäde sein. Hier gibt es aber in der Regel lange Wartezeiten auf freie Termine. Sie müssen auf jeden Fall einen Termin für die Sprechstunde vereinbaren.

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

## Kinderärzte

Kinder werden von Kinderärzten untersucht und behandelt. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen bei dem Kinderarzt sind für die Gesundheit der Kinder wichtig. Die vorgeschriebenen Vorsorgeuntersuchungen heißen "U-Untersuchungen" und sind immer in einem festgelegten Zeitraum erforderlich, aber auch kostenfrei. Bitte informieren Sie sich über die geregelten, vorgeschriebenen Untersuchungen für Ihr Kind. Hierzu berät Sie Ihr Kinderarzt. Vereinbaren Sie zuvor einen Termin.

## Zahnärzte

Wenn Sie Zahnschmerzen haben, gehen Sie zu einem Zahnarzt. Auch hier benötigen Sie einen Termin für die Behandlung. Ihre Zahnarztpraxis vereinbart mit Ihnen auch regelmäßige Vorsorgetermine und Kontrolltermine.

## Frauenärzte

Es ist wichtig, dass Frauen regelmäßig von einem Gynäkologen untersucht werden. So können Krankheiten rechtzeitig erkannt werden. Dies nennt man Vorsorgeuntersuchungen. Sie können dort auch das Thema Verhütung besprechen.

 Falls Sie Hilfe bei der Suche nach einem geeigneten Arzt brauchen, fragen Sie Ihren Helferkreis oder Ihre Unterkunftsbetreuung.

Wenn Sie Asylsuchende oder Asylsuchender sind und einen Arzt aufsuchen müssen, erhalten Sie vom Sozialamt vor Ort einen Behandlungsschein. Mit diesem Behandlungsschein ist der Arztbesuch für Sie kostenlos.

Sollte eine Operation notwendig sein und es handelt sich nicht um einen Notfall, muss das Sozialamt vorab den Krankenhausaufenthalt genehmigen. Ihr Arzt stellt Ihnen hierzu ein medizinisches Attest aus. Nur medizinisch notwendige Eingriffe werden übernommen.

### Ärzte in Hirschberg

Hier finden Sie [Ärzte](#) in Hirschberg.

### Ärzte in Schleiz

Hier finden Sie [Ärzte](#) in Schleiz.

## Ärzte in Pößneck

Hier finden Sie [Ärzte](#) in Pößneck.

## Ärzte in Neustadt an der Orla

Hier finden Sie [Ärzte](#) in Neustadt an der Orla.

## Ärzte in Triptis

Hier finden Sie [Ärzte](#) in Triptis.

## Ärzte in Bad Lobenstein

Hier finden Sie [Ärzte](#) in Bad Lobenstein.

## Ärzte in Wurzbach

Hier finden Sie [Ärzte](#) in Wurzbach.

## Schwangerschaft und Geburt

### Schwangerschaft und Geburt

Schwangere stehen in Deutschland unter besonderem Schutz und haben Anspruch auf Beratung, ärztliche Fürsorge und Unterstützung bei Neuanschaffungen für das Kind.

Wenn Sie schwanger sind, müssen Sie zuerst zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt gehen. Lassen Sie dort die Vorsorgeuntersuchungen durchführen. Sie erhalten dann einen Mutterpass. Der Mutterpass ist ein Dokument mit wichtigen Informationen über Ihre Schwangerschaft, Ihre Gesundheit und die Gesundheit Ihres Kindes. Nehmen Sie Ihren Mutterpass für Notfälle immer mit.

Beratung und Hilfe finden Sie auch hier: [Leistungen im Saale-Orla-Kreis](#).

### 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 an das Stillen heranführen und 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 gesetzliche Krankenkasse bezahlt.

### Entbindung und Nachsorge

Ihre Gynäkologin oder Ihr Gynäkologe vermittelt Sie an ein Krankenhaus oder eine Entbindungsklinik. Fragen Sie dort nach der Geburt nach einer Hebamme oder einem Entbindungspfleger für die Nachsorge. Von der Klinik erhalten Sie eine Geburtsbescheinigung (Geburtsurkunde).

## Meldung an das Standesamt

Neugeborene Kinder müssen dem Standesamt gemeldet werden. Die Entbindungsklinik übernimmt die Anzeige der Geburt beim Standesamt. Dort erhalten Sie mit Ihrem Ausweis und der Geburtsbescheinigung der Klinik die amtliche Geburtsurkunde für Ihr Kind.

## Kinderärzte und Kinderärztinnen

Es gibt zehn Früherkennungsuntersuchungen (U1-U9 und J1). Bis zum 6. Lebensjahr wird das Kind somit regelmäßig untersucht und seine Entwicklung begleitet. 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.

## Medikamente und Apotheken

Wenn Sie Medikamente brauchen, bekommen Sie von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ein Rezept. Ihre Medikamente bekommen Sie mit diesem Rezept in jeder Apotheke. Auch mit einem Rezept sind in der Regel nicht alle Medikamente kostenlos. Einige Medikamente, wie zum Beispiel Antibiotika, sind verschreibungspflichtig. Das heißt, Sie können sie nicht ohne Rezept kaufen.

Apotheken haben in der Regel von Montag bis Samstag geöffnet. Die Öffnungszeiten sind je nach Apotheke unterschiedlich. Wenn Sie nachts oder am Wochenende dringend Medikamente brauchen, finden Sie an jeder Apotheke ein Schild mit Name und Adresse der Apotheke, die für den Notdienst geöffnet hat. Sie finden diese Information auch im Internet: [Apothekensuche](#)

💡 Als Asylsuchende oder Asylsuchender 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.

## Impfungen

### Impfungen

Aufgrund von Impfungen gibt es in Deutschland einige Krankheiten nicht mehr oder nur noch selten. Es ist trotzdem wichtig, sich und seine Angehörigen zu impfen, um selbst nicht krank zu werden und keine Krankheiten zu verbreiten. Am besten kann Sie Ihre Ärztin oder Ihr Arzt dazu beraten, welche Impfungen für Sie ratsam und notwendig sind.

### Wie wirken Impfungen?

Bei einer Impfung wird der Organismus gezielt mit Krankheitserregern (Antigenen) in Kontakt gebracht. Diese Erreger können keine Krankheit mehr auslösen, regen aber das Immunsystem an, körpereigene Abwehrstoffe (Antikörper) zu bilden. Es passiert bei der Impfung somit im Körper auf sanfte Weise das gleiche wie bei einer natürlichen Erkrankung: Die körpereigene Immunabwehr reagiert mit der Bildung von Antikörpern, die später vor der jeweiligen Infektionskrankheit schützen. Dabei müssen bestimmte Impfungen von Zeit zu Zeit aufgefrischt werden, um den Schutz nicht zu verlieren. (Quelle: Kassenärztliche Bundesvereinigung: Schutzimpfungen - Fragen und Antworten)

In Deutschland besteht keine Impfpflicht. Jeder Erwachsene kann also für sich und Eltern können für ihre minderjährigen Kinder entscheiden, gegen welche Infektionskrankheiten sie sich und ihre Kinder durch eine Impfung schützen.

Die aktuell empfohlenen Impfungen finden Sie im [Impfkalender](#) des Robert-Koch-Instituts in 20 verschiedenen Sprachen.

Weitere regionale Informationen zum Thema Impfen finden Sie [hier](#).

## Krankenhäuser, Kliniken

In unserem Landkreis gibt es zwei Krankenhäuser.

📍 Krankenhaus Pößneck, Thüringen-Klinik Pößneck gGmbH, Hohes Gässchen 8-10, 07381 Pößneck

📍 Krankenhaus Schleiz, Sternbach-Klinik Schleiz GmbH, Berthold-Schmidt-Straße 7-9, 07907 Schleiz

Eine Rehabilitationsklinik befindet sich in Bad Lobenstein.

📍 Median Klinikum Bad Lobenstein, Rehabilitationsklinik für Orthopädie und Psychosomatik, Am Kießling 1, 07356 Bad Lobenstein

Die Adressen finden Sie [hier](#).

## Pflege

### Der Anspruch auf Pflege in Deutschland

Wer in Deutschland in einer gesetzlichen Krankenversicherung versichert ist, hat automatisch auch eine Pflegeversicherung. Die Pflegeversicherung ist dafür da, anfallende Kosten für die Pflege eines pflegebedürftigen Menschen zu übernehmen. Dafür wird geprüft, ob und wie ein Mensch pflegebedürftig ist.

Wer pflegebedürftig ist, das ist in einem Gesetz festgehalten (§15 SGB XI). Dort steht, dass ein Mensch erst dann pflegebedürftig ist, wenn bestimmte Merkmale einer Pflegebedürftigkeit für mindestens 6 Monate erfüllt sind. Ein Beispiel dafür ist: Sie oder einer Ihrer Angehörigen hatten einen Unfall und brauchen nun für mindestens 6 Monate Unterstützung in pflegerischen oder alltäglichen Aufgaben.

Über die Pflegeversicherung kann eine Pflegekraft für diese Zeit eingesetzt werden. Dafür müssen Sie oder Ihre Angehörigen einen Antrag auf die Pflegebedürftigkeit stellen.

### Der Antrag auf die Pflegebedürftigkeit

Der Antrag auf die Pflegebedürftigkeit wird über die Pflegeversicherung gestellt. Sie oder Ihre Angehörigen können den Antrag selbstständig stellen. Dafür rufen Sie oder Ihre Angehörigen bei der Krankenkasse an und fragen nach einem Gespräch mit der Pflegekasse.

Sobald der Antrag bei der Pflegekasse eingegangen ist, beauftragt die Pflegekasse den Medizinischen Dienst. Der Medizinische Dienst ist dafür da, die Pflegebedürftigkeit festzustellen. Dafür wird der Medizinische Dienst einen Termin mit Ihnen oder Ihren Angehörigen vereinbaren. Die Mitarbeiter vom Medizinischen Dienst kommen dann zu Ihnen oder Ihren Angehörigen nach Hause. Sie stellen Fragen, um den aktuellen Gesundheitszustand herauszufinden. Es ist eine ungewohnte Situation und dadurch können Ängste entstehen. Fragen Sie oder Ihre Angehörigen eine vertraute Person, ob diese den Termin begleiten kann.

## Der zugesprochene Pflegegrad

Sobald der Medizinische Dienst alle Unterlagen hat, wird der Antrag auf Pflegebedürftigkeit ausgewertet. Das Ergebnis erhalten Sie oder Ihre Angehörigen in einem Brief. Auch die Krankenkasse bekommt das Ergebnis per Brief. Ist in dem Brief eine Pflegebedürftigkeit bestätigt, wird ein Pflegegrad zugesprochen.

Ein Pflegegrad beschreibt, wie pflegebedürftig Sie oder Ihre Angehörigen sind. Insgesamt gibt es fünf Pflegegrade, die aufeinander aufbauen. Pflegegrad 1 bedeutet leicht pflegebedürftig und Pflegegrad 5 stark pflegebedürftig. Je nach Pflegegrad zahlt die Pflegeversicherung einen festen Betrag für die Pflege. Sie oder Ihre Angehörigen entscheiden selbst, wer die Pflege übernehmen soll.

Wählen Sie zwischen professioneller Pflege (Pflegedienste) oder einer Person aus dem Familien- und Bekanntenkreis. Wenn Sie oder ein Angehöriger die Pflege übernimmt, zahlt die Pflegekasse einen Beitrag an die zu pflegende Person. Mit dem Betrag von der Pflegekasse können die pflegenden Personen bezahlt werden. Die Pflegedienste werden direkt von der Pflegeversicherung bezahlt.

💡 Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

📍 Die Adressen und Kontaktdaten der Pflegeheime im Saale-Orla-Kreis finden Sie [hier](#).

## Notrufnummern - SOS

Ein Notfall ist eine akute Gefahr für die Gesundheit. Sie haben einen Notfall? Dann rufen Sie sofort einen Notarzt oder eine 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 oder 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 Versicherungskarte 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**

Einige Beratungsangebote finden Sie [hier](#).

### **Schwerbehinderung**

Bei Ihnen wurde ein Grad der Behinderung von mindestens 50 festgestellt.

Sie müssen zunächst die Feststellung der Behinderung schriftlich oder persönlich beantragen. Wurde bei Ihnen ein Grad der Behinderung von mindestens 50 festgestellt, können Sie einen Ausweis beantragen.

Die Behörde macht einen Vermerk im Ausweis. Der Grad der Behinderung wird als auf 10 gerundete Zahl im Bereich von 50 bis 100 angegeben. Darüber hinaus enthält der Ausweis unter Umständen auf der Rückseite eine Historie, weist also aus, ab wann einzelne Feststellungen zum Grad der Behinderung und zu den Nachteilsausgleichen nachgewiesen sind.

Für die Ausstellung und Verlängerung wenden Sie sich an das Sozialamt.

[Zum Kontakt im Saale-Orla-Kreis gelangen Sie hier.](#)

### **Flucht und Trauma**

Nach einer langen beschwerlichen Reise aus Ihrem Heimatland kann es sein, dass es Ihnen nicht gut geht. Vielleicht haben Sie Angehörige verloren oder körperliche Schmerzen ertragen müssen. Jetzt sind Sie möglicherweise in einer einigermaßen geschützten Umgebung und können etwas zur Ruhe kommen. Vielleicht meldet sich jetzt Ihre Seele mit einer der nachfolgenden Fragen:

- Wie kann ich weiterleben mit meinen Sorgen / meinen Erinnerungen an belastende Dinge?
- Wie kann ich weiterleben mit den aktuellen Nachrichten aus meiner Heimat?
- Wie kann ich weiterleben mit dem Heimweh nach denen, die zurückgeblieben sind?

### **Was tun bei einem Trauma?**

Eine Therapie ist wahrscheinlich die beste Möglichkeit, ein Trauma längerfristig zu überwinden. Eine Beratungsstelle oder eine Ärztin oder ein Arzt kann Ihnen mehr Informationen zu Therapiemöglichkeiten liefern.

Eine professionelle Therapie ist leider oft mit einer Wartezeit verbunden.

### **Online-Soforthilfe mit Refugee Trauma Help**

Die Online-Soforthilfe von Refugee Trauma Help kann helfen, die Wartezeit auf eine vielleicht notwendige professionelle Therapie zu überbrücken.

[Refugee Traum Help](#)

💡 Refugee Trauma Help ist auch für Helferkreise für Geflüchtete interessant. Dort finden sie Informationen, wie sie Geflüchtete mit einem Trauma begleiten können.

### **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen**

**Hilfe bei Gewalt gegen Frauen und Kinder im Saale-Orla-Kreis finden Sie [hier](#).**

### **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen**

☎ [08000116016](tel:08000116016)

🌐 [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

Das Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen berät deutschlandweit betroffene Frauen. Die Beraterinnen des Hilfetelefons beraten zu allen Formen von Gewalt gegen Frauen. Bei Bedarf vermitteln sie an geeignete Unterstützungseinrichtungen 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 mitteilen. Das gilt auch auf der Website.

Wenn Sie Hörprobleme haben, dann können Sie über die Website kostenfrei einen Dolmetscherdienst buchen. Das Gespräch mit den Beraterinnen wird in deutsche Gebärdensprache übersetzt. Auch in die Schriftsprache kann übersetzt werden. Mithilfe von Dolmetscherinnen ist eine Beratung in vielen Sprachen möglich: Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Chinesisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Farsi/Dari, Kurdisch (Kurmandschi), Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch, Spanisch, Türkisch, Ukrainisch und Vietnamesisch.

### **Der Familienratgeber**

### **Der Familienratgeber**

[www.familienratgeber.de](http://www.familienratgeber.de)

Die Aktion Mensch veröffentlicht einen Familienratgeber. Der Familienratgeber richtet sich an Menschen mit Behinderungen. Und an ihre Familien. Er bietet Informationen und Adressen. Es gibt auch eine Webseite. Dort finden Sie wichtige Informationen zum Thema Leben mit

Behinderung. Diese Informationen gibt es in einfacher und leichter deutscher Sprache: Von der Schule, über den Beruf, Freizeit, Barrierefreiheit, Rechte, Wohnen, Beratung, Kranken- und Pflegeversicherung und vieles mehr.

## **breastcare App**

Brustkrebs ist die weltweit häufigste Krebsart. Im Laufe ihres Lebens erkrankt in Europa jede achte Frau an Brustkrebs. Allein in Deutschland bekommen circa 70.000 Frauen pro Jahr Brustkrebs. Je früher die Krankheit erkannt wird, desto höher ist meist die Chance auf Heilung. Etwa 25 % der Erkrankungen können durch einen gesunden Lebensstil vermieden werden. Die breastcare App arbeitet wissenschaftsbasiert. Sie erklärt leicht verständlich alles Wichtige zu den Themen Brustkrebs. Es geht auch um das Thema Früherkennung. Sie lernen wie wichtig ein gesunder Lebensstil ist. Derzeit ist die App in sieben Sprachen erhältlich: Arabisch, Deutsch, Englisch, Farsi, Französisch, Spanisch und Türkisch.

## **Die breastcare App**

- erinnert mit einem Zykluskalender an das Abtasten der eigenen Brust
- erklärt mit einer bebilderten Anleitung die Selbstabtastung Schritt für Schritt
- klärt über Risikofaktoren und Symptome auf und gibt konkrete Tipps für einen gesunden Lebensstil
- beantwortet Fragen zu ärztlichen Früherkennungs-Untersuchungen in Deutschland
- verlinkt auf zahlreiche Kontaktstellen wie Brustzentren, Integrationsbeauftragte oder Hilfsangebote, an die sich Frauen bei Fragen wenden können
- erzählt Geschichten von betroffenen Frauen die Mut machen

Die App können Sie in den App Stores von Apple und Google herunterladen. Die App ist kostenlos. Die App kann ohne die Erfassung persönlicher Daten genutzt werden. Sie ist frei von Werbung und langfristig angelegt. Weitere Informationen in sieben Sprachen unter:  [www.breastcare.app](http://www.breastcare.app)

## **Aidsberatung**

Der Thüringer AIDS-Hilfen e. V. bietet folgende Angebote:

- anonyme telefonische Beratung bei allen Fragen zu HIV/AIDS und Sexualität,
- persönliche Beratung,
- Planung und Durchführung von Veranstaltungen, Projekttagen, Seminaren und Workshops zum Thema HIV und AIDS für die unterschiedlichsten Zielgruppen,
- Informationsstände bei Veranstaltungen und für die allgemeine Öffentlichkeit,
- Gründung und Förderung von Selbsthilfegruppen,
- Begleitung von Menschen mit HIV und AIDS, wo immer diese es wünschen,
- Begleitung der Angehörigen bzw. Partner/innen.

Beratungen werden auch in [Gesundheitsämtern](#) angeboten.