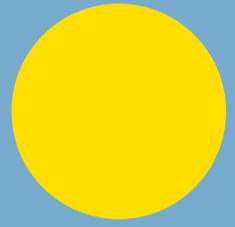


Neu in Frankfurt?



Dein Infomagazin von
Geflüchteten für Geflüchtete

**Liebe
Leser_innen***



Herzlich Willkommen in Frankfurt!

Dieses Magazin wurde für euch, die Neuankömmlinge in Frankfurt, erstellt. Unsere wichtigsten Helfer_innen in diesem Prozess waren unsere eigenen Erfahrungen und unsere Empathie für diejenigen, die in einem fremden Land ein neues Leben beginnen. Falls ihr euch fragt, wer wir sind: wir sind ein bunter Mix aus Menschen, einige in Deutschland geboren und aufgewachsen, andere als Geflüchtete oder durch die Arbeit nach Frankfurt gekommen. Wir sind alle Teil des Projekts Brückenbau und der Organisation OlamAid e. V.

Zusammen mit der Zentralwohlfahrtsstelle der Juden in Deutschland (ZWST) bieten wir im Projekt Unterstützung für Geflüchtete an. Brückenbau wird gefördert von der Beauftragten der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration. Durch psychosoziale Beratung, Kunsttherapie und gesellschaftliche Partizipation werden Geflüchtete unterstützt und sie können selbst aktiv werden. Unser Ziel und unsere Motivation ist es, euch in diesem Prozess des Ankommens zu begleiten, euch bei Schwierigkeiten zu unterstützen und euch bei eurem Start in Frankfurt zu helfen. In diesem Magazin sprechen wir Themen an, die euch im Alltag helfen können, wie z. B. Behörden, Verkehrsmittel, Deutsch lernen, Jobsuche oder Unterstützung im Notfall.

Wir haben viel recherchiert, gelesen und die Informationen zusammengestellt. Bitte achtet darauf, dass sich die Adressen, Links und Telefonnummern ändern können. Es ist wichtig, diese immer zu überprüfen, z. B. ob sie noch korrekt sind. Wir möchten, dass ihr von unserem Magazin profitiert, euch inspirieren lässt und es euren Freunden und Freundinnen empfiehlt. Wir hoffen, dass dieses Magazin euch begleitet und ein nützlicher Ratgeber für euer Leben hier in Frankfurt ist.

Mit herzlichen Grüßen
Die Infomagazin-Gruppe

* Man nennt diese Schreibweise "gendern" und wir versuchen damit, alle Menschen, egal ob Männer oder Frauen, gleich anzusprechen.

Inhaltsverzeichnis

Wie funktioniert dieses Heft?	4
Kontakte für die erste Orientierung	5
Ämter & Behörden	9
Arbeit & Arbeit finden	13
Deutsch lernen & Sprachkurse	19
Ehrenamtliche Tätigkeiten	25
Gesundheit	29
Mobilität	33
Frankfurt kennenlernen & sich zu Hause fühlen	35
Beratung in Krisensituationen	39
Impressum	47

Wie funktioniert dieses Heft?



Der Adler ist das Symbol der Stadt Frankfurt. Du hast ihn vielleicht schon auf dem Frankfurter Wappen gesehen. Der Adler begleitet dich durch unser Heft.

Tipps!

Hier findest du unsere Tipps und Tricks. Sie beruhen auf unseren persönlichen Erfahrungen und sollen dir das Leben leichter machen.



Benutze dein Handy, um die QR-Codes zu scannen. Manchmal stehen zwei QR-Codes eng beieinander. Achte darauf, dass du den richtigen scannst, indem du einen Finger auf den Code legst, der nicht gescannt werden soll.



Besonders wichtige Hinweise. So vermeidest du ernsthafte Probleme.

Notizen: Wir haben leere Seiten für Notizen eingefügt, auf denen du dir eigene Anmerkungen und weitere wichtige Adressen notieren kannst.

Sprache: Dieses Heft ist auf Deutsch. Du kannst eine Übersetzungs-App auf deinem Handy verwenden, um dir den Text in deiner Sprache anzeigen zu lassen. Viele Apps haben dazu eine Foto-Funktion, mit denen du deutsche Texte abfotografieren kannst. Der Text wird dir dann direkt auf dem Foto übersetzt.

Online: Du findest dieses Infomagazin auch online zum Downloaden auf unserer Webseite: www.olamaid.org



Kontakte für die erste Orientierung

Die ersten Schritte in einer neuen Stadt sind schwierig. Es gibt viele Ansprechpersonen, Adressen und Informationen zu unterschiedlichen Themen. Wir haben hier ein paar **Kontakte der wichtigsten Ansprechpersonen** zusammengestellt.

Die Stadt Frankfurt hat außerdem **viele Broschüren und Flyer** mit wichtigen Informationen. Unser Tipp ist, sich diese Broschüre in Ruhe anzuschauen - so bekommst du einen Überblick, welche Informationen wichtig sind und wen du fragen kannst.

S. 09 *Broschüren der Stadt Frankfurt*

S. 09 *Wichtige Adressen*

S. 10 *Migrationsberatung*

Broschüren der Stadt Frankfurt

Die **Broschüre "Sie wollen in Frankfurt oder Offenbach leben und arbeiten? Informationen zu wichtigen Fragen"** zeigt dir Informationen zu wichtigen Schritten und bietet wichtige Tipps zu Themen wie Anmeldung, Wohnen, Auto und vielem mehr. Achtung: Je nach deinem Aufenthaltsstatus musst du andere Dinge tun.

Webseite: www.amka.de



Wichtige Ansprechpersonen für die ersten Schritte in Frankfurt findest du in der **Broschüre "Willkommen in Frankfurt am Main"**. Die Broschüre gibt es in vielen Sprachen. Hier findest du Organisationen und Adressen zum Thema Ankommen, Migration und Integration.

Webseite: www.amka.de



Wichtige Adressen

Amt für multi-kulturelle Angelegenheiten (AmKA)

Adresse:

im stadtRAUMfrankfurt
Mainzer Landstraße 293
60326 Frankfurt

Telefon: 069 212-41515

E-Mail: amka.info@stadt-frankfurt.de

Persönliche Sprechzeiten:

Mo. - Mi.: 11 - 17 Uhr

Webseite: www.amka.de



Viele Informationen zum Leben in Frankfurt, Diversität und Migration bietet das **Amt für multikulturelle Angelegenheiten (AmKA)**. Wenn du Fragen hast oder nicht weißt, wen du kontaktieren sollst, kannst du dich beim **Service-Center** des AmKA melden.

Allgemeine Webseiten der Stadt Frankfurt und Offenbach

frankfurt.de

offenbach.de

vielfalt-bewegt-frankfurt.de

Die Webseite **“Vielfalt bewegt Frankfurt”** sammelt Vereine, Angebote und Organisationen zum Thema Diversität und Vielfalt.

Migrationsberatung

Die Migrationsberatung unterstützt Migrantinnen und Migranten sowie Geflüchtete. Du findest Antworten auf persönliche, rechtliche und soziale Fragen rund um deinen Aufenthalt in Deutschland. Die Teams bestehen aus Expert_innen in allen Bereichen der Migrationsberatung und vermitteln bei Bedarf an andere Beratungsstellen.

Caritas Fachdienst Migration

Adresse:

Team Stadtmitte
Rüsterstraße 5
60325 Frankfurt

Telefon: 069 2982-2830

E-Mail: migration.stadtmitte@caritas-frankfurt.de

Webseite: www.caritas-frankfurt.de



Sozialberatung für Migrant_innen und Geflüchtete

Adresse:

Evangelisches Zentrum Am Weißen Stein
Eschersheimer Landstraße 565-567
60431 Frankfurt-Eschersheim

Telefon: 069 5302-159

Telefonsprechzeiten:

Di. - Mi.: 9 - 14 Uhr

Do.: 12 - 17 Uhr

Fr.: 9 - 13 Uhr

E-Mail: migrationsberatung@frankfurt-evangelisch.de

Webseite: www.evangelische-beratung.com



Ämter & Behörden



Du bist neu in Deutschland und in Frankfurt? Das bedeutet wahrscheinlich, dass dir die Ämter, die Verwaltung und die Bürokratie noch nicht vertraut sind. Es kann schwierig sein, die Bürokratie in einem neuen Land zu verstehen. Viele Formulare und Wörter sind schwer zu verstehen und die Mitarbeitenden in den Ämtern haben oft wenig Zeit, alles ausführlich zu erklären. Manchmal kann es sein, dass du lange warten musst. Hab Geduld und plane im Voraus.

S. 13 *Unsere allgemeinen Tipps*

S. 15 *Wichtige Adressen*

Unsere allgemeinen Tipps:

- Vernetze dich und tausche dich mit anderen aus, die schon länger in Frankfurt leben.
- Wenn du nicht weißt, welches Amt für deine Frage oder dein Problem zuständig ist, kannst du die **Behördennummer 115** anrufen. Hier beantworten Mitarbeiter_innen der Stadt deine Fragen. Diese Nummer ist wirklich sehr nützlich!
- Es gibt ehrenamtliche Beratungsangebote, die dir beim Umgang mit Ämtern helfen. Mehr Informationen dazu findest du auf Seite 48 im Kapitel **Beratung in Krisensituationen**.

Tipps!



Unsere Tipps für die Kommunikation mit Ämtern:

Hast du das Gefühl, auf einem Amt diskriminiert zu werden? Dann solltest du das **unbedingt melden!** Hilfe und Beratung erhältst du zum Beispiel beim Amt für multikulturelle Angelegenheiten. Lies mehr dazu auf Seite 45 im Kapitel **Beratung in Krisensituation**.

Häufig ist es sinnvoll, jemanden mit zum Amt zu nehmen, der Deutsch spricht. Das kann ein **Dolmetscher oder Freunde** sein. Einen Dolmetscher musst du dir selbst suchen. Manchmal ist es nicht so leicht, Dolmetscher zu finden. Wenn du niemanden findest, solltest du deinen Sachbearbeiter oder deine Sachbearbeiterin informieren.

Wenn du mit einem Amt etwas telefonisch besprochen hast, lass dir danach immer eine E-Mail schicken und alles schriftlich bestätigen. So hast du einen Nachweis, was du mit deiner Sachbearbeitung bei den Ämtern besprochen hast. So kannst du noch einmal nachsehen, was genau gemeint ist und über was ihr gesprochen habt. Eine **E-Mail als Nachweis** zu haben, ist wichtiger als das gesprochene Wort am Telefon.

Wenn du E-Mails schreibst, ist es wichtig, dass **die Sprache und die Grammatik** korrekt sind. Wenn dir das noch schwer fällt, bitte jemanden darum, dir zu helfen. Je klarer deine E-Mail ist, desto besser kann dein Anliegen bearbeitet werden. Auch hier kann dir die Gruppe "Behördenlotse" der Diakonie Frankfurt weiterhelfen. Lies mehr dazu auf Seite 48 im Kapitel **Beratung im Umgang mit Ämtern**.

Die Gruppe **"Behördenlotse" der Diakonie Frankfurt** berät dich, wenn du Hilfe mit Ämtern brauchst. Sie können dich begleiten, erklären dir deutsche Gesetze und helfen dir mit Formularen. Lies mehr dazu auf Seite 48 im Kapitel **Beratung im Umgang mit Ämtern**.

Wichtige Adressen

Bürgeramt Stadt Frankfurt

Adresse:

Zentrales Bürgeramt
Lange Straße 25-27
60311 Frankfurt

E-Mail:

buergeramt@stadt-frankfurt.de

Webseite: www.frankfurt.de



Hier kannst du deine Wohnung anmelden, deine Adresse ändern, einen Ausweis beantragen, Unterlagen beglaubigen lassen und vieles mehr. Es gibt viele verschiedene Büros in Frankfurt.

Termine können nur online gemacht werden.

Man kann Termine über die zentrale Webseite auswählen und dann das Bürgeramt auswählen, wo man hingehen möchte.

Ausländerbehörde

Adresse:

Kleyerstraße 86
60326 Frankfurt am Main
Eingang: Rebstocker Straße 4

Telefon:

069 212 42485

Öffnungszeiten:

Mo. - Do.: 8 - 16 Uhr
Fr.: 8 - 12 Uhr

Webseite: www.frankfurt.de



Die **Ausländerbehörde** ist zuständig für alle ausländerrechtlichen Fragen. Auf der Webseite kannst du Anträge stellen, Informationen erhalten und das Kontaktformular benutzen, um die Ausländerbehörde zu kontaktieren. Antworten auf häufig gestellte Fragen findest du im **FAQ-Bereich**.

Tipps!



Unsere Tipps für die Ausländerbehörde:

- Mach **Termine so früh wie möglich!**
- Achtung: pro Termin darf man nur ein Thema bearbeiten. Auf der Webseite muss man "Gründe" für den Besuch angeben. Pro Termin nur ein Grund!
- Du brauchst Geduld! Aber gib nicht auf und sei hartnäckig.

Wichtige Adressen

Jugend- und Sozialamt

Besonderer Dienst:
Flüchtlinge und Auswärtige

Adresse:
Mainzer Landstraße 291
60326 Frankfurt

Telefon:
069 212 70009

Öffnungszeiten der Informationsstelle:
Mo. - Fr.: 8 - 11 Uhr
Mo., Di., Do.: 13 - 15 Uhr

E-Mail:
info.51.D4@stadt-frankfurt.de

Webseite: www.frankfurt.de



Das Jugend- und Sozialamt kümmert sich zum Beispiel um das Thema Unterkunft und wirtschaftliche Hilfen.

Ob das Jugend- und Sozialamt für dich zuständig ist, hängt von deinem Aufenthaltstitel ab.

Du kannst dein Anliegen schriftlich (per Email oder Brief) oder telefonisch mitteilen und bei Bedarf auch einen persönlichen Termin vereinbaren.



Achtung: Viele Behörden schicken **Briefe per Post**. Bringe deinen Namen gut leserlich am Briefkasten an. Sonst verpasst du wichtige Briefe der Behörden! **Es ist sehr wichtig, Briefe schnell zu lesen und aktiv zu werden.** Wenn du den Brief nicht verstehst, bitte um Hilfe. Oft muss man innerhalb einer Frist antworten, sonst muss man Gebühren bezahlen. Wenn man diese Gebühren nicht bezahlt, bekommt man zunächst eine "Mahnung", danach erhöht sich der Betrag. Eine Mahnung ist eine sehr strenge Erinnerung, dass man eine Rechnung noch nicht bezahlt hat. Deswegen: niemals Briefe ignorieren und schnell handeln!

Arbeit & Arbeit finden



Du bist neu in Frankfurt und willst arbeiten? Du weißt nicht, wie du eine Stelle finden kannst, die zu dir passt? Mach dir keine Sorgen! In Frankfurt kannst du schnell eine Arbeit finden.

Da Frankfurt eine multikulturelle Stadt ist, gibt es verschiedene Arbeitsangebote und du findest Informationen in verschiedenen Sprachen. Es ist auch möglich, ohne sehr gute Deutschkenntnisse eine Arbeitsstelle in Frankfurt zu finden. Hauptsache ist, dass man die Regeln und die zuständigen Ämter kennt. Hier haben wir wichtige Informationen für dich gesammelt.

-
- S. 17 *Erste Schritte*
 - S. 17 *Wichtige Adressen*
 - S. 18 *Beratungsstelle zum Thema Arbeit*
 - S. 19 *Jobsuche: Wie und wo finde ich einen Job?*
 - S. 20 *Anerkennung internationaler Zertifikate*
 - S. 21 *Du hast einen Job, aber hast Probleme mit deinem Arbeitgeber?*

Erste Schritte

Du musst dich erstmal entscheiden, wie oft und wie viel du arbeiten kannst. In Deutschland kann man **Vollzeit, Teilzeit oder in einem Mini-Job** arbeiten.

Vollzeit

Man arbeitet ca. 40 Stunden pro Woche

Teilzeit

Die Arbeitszeit kann unterschiedlich sein. Man arbeitet mehr als bei einem Mini-Job und weniger als bei Vollzeit in einem Monat.

Mini-Job

Man kann nur bis 40 Stunden in einem Monat arbeiten und man darf nicht mehr als 520 Euro in einem Monat verdienen.

Sobald du dich für eine der drei Arbeitsformen entschieden hast, kannst du dich nach einer Arbeitsstelle umsehen. Du weißt nicht, welche Option für dich am besten ist? Oder du kannst keine Stelle finden?

Das ist kein Problem. In Frankfurt findest du zahlreiche staatliche und private Beratungszentren. In Beratungszentren hast du die Möglichkeit, dich beraten zu lassen und verschiedene Arbeitsangebote zu bekommen. Die zwei großen staatlichen und städtischen Beratungszentren sind die **Agentur für Arbeit** und das **Jobcenter**.

Wichtig:

1. Der **Mindestlohn** in Deutschland beträgt aktuell 12,41 € pro Stunde (Stand: Januar 2024)
2. In Deutschland wird die Arbeit nach Stunden berechnet.

Wichtige Adressen

Agentur für Arbeit

Adresse für persönliche Termine:

Fischerfeldstr. 10-12
60311 Frankfurt

Telefon: 0800 4 5555-00
069 2171 1001

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr.: 8 - 18 Uhr

Webseite: www.arbeitsagentur.de



Die Agentur für Arbeit ist die Stelle für das Thema Arbeits- und Ausbildungsvermittlung.

[Du musst online einen Termin vereinbaren!](#)



Achtung: Für die **Post** gibt es eine **andere Adresse**, die du auf der Webseite findest.

Wichtige Adressen

Jobcenter

Das Jobcenter ist für die Zahlung des Bürgergelds zuständig und arbeitet eng mit der Agentur für Arbeit zusammen.

Adresse:

Gerbermühlstraße 3-5
60594 Frankfurt

Telefon: 069 2171-3493

Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do.: 8 - 11:30 Uhr und 13 - 15:00 Uhr
Fr.: 8 - 11:30 Uhr

Webseite: www.jc-frankfurt.de



Anträge online bearbeiten:

www.arbeitsagentur.de



Beratungsstellen zum Thema Arbeit

Berami berufliche Integration e. V.

Adresse:

Nibelungenplatz 3
60318 Frankfurt am Main

Telefon: 069 913010 0

E-Mail: kontakt@berami.de

Website: www.berami.de



Berami e. V. ist ein Verein, der seit 1990 Menschen mit Migrationsgeschichte bei der Entwicklung einer beruflichen Perspektive berät. Man kann sich beraten lassen und seinen Arbeitsweg besser und einfacher finden. Berami e. V. bietet auch Kurse und verschiedene Bildungsmöglichkeiten an, wie zum Beispiel Deutschlernen, Qualifikationsentwicklung und vieles mehr.

Caritas Fachdienst Migration

Siehe oben unter **“Kontakte für die erste Orientierung”** auf Seite 05.



Jobsuche: Wie und wo finde ich einen Job?

- Du kannst dich bei Webseiten und Jobportalen anmelden und kannst dich dort für E-Mail-Verteiler registrieren. Dann werden dir Angebote per Mail zugeschickt. Je nachdem, welche Art Job du suchst, gibt es sehr viele Webseiten. Du kannst speziell nach Minijobs oder Gelegenheitsjobs suchen.

Ein paar große Webseiten sind zum Beispiel:

[Indeed.de](https://www.indeed.de)

[Stepstone.de](https://www.stepstone.de)

[Meinestadt.de](https://www.meinestadt.de)

Oder zum Beispiel bei der Jobbörse der Agentur für Arbeit Frankfurt.

Webseite: www.arbeitsagentur.de



- Du kannst dich bei der Agentur für Arbeit Frankfurt als "arbeitssuchend" registrieren lassen
- Es gibt **Zeitarbeits-Firmen**, die verschiedene Stellen anbieten
- Schau in den Zeitungen der Region Frankfurt/Rhein-Main nach

Schau mal bei **jobs4refugees** vorbei, vielleicht ist etwas Passendes für dich dabei:

Webseite: www.j4r.my.site.com



Die Bewerbung

Oft brauchst du Bewerbungsunterlagen, um dich auf einen Job zu bewerben. Eine Bewerbung besteht aus einem **Motivationsschreiben**, einem **Lebenslauf**, Nachweise deiner Abschlüsse und Qualifikationen, Arbeitszeugnisse deiner vorherigen Arbeit und Übersetzungen deiner Originalunterlagen.

Tipp: Informiere dich, welche Art der Bewerbung in deinem Bereich nötig ist und gib dir viel Mühe. Eine gute Bewerbung ist wichtig!

Anerkennung internationaler Zertifikate

Oft musst du Zertifikate oder Abschlüsse, die du außerhalb von Deutschland und der EU bekommen hast, anerkennen lassen. Es gibt **Beratungsstellen**, die dir bei der **Anerkennung** helfen.

IQ-Netzwerk Hessen - Integration durch Qualifizierung

Eine Erstberatung findet
telefonisch statt.

Telefon: 0800 1301040
069 9130100

E-Mail: anerkennung@berami.de

Beratungszeiten:
Mo., Di., Mi., Fr.: 9 - 12:30 Uhr
Do.: 14 - 17:30 Uhr

Webseite: www.hessen.netzwerk-iq.de



Hier findest du Informationen dazu, wie du deine Ausbildung oder deinen Berufsabschluss aus dem Ausland anerkennen lassen kannst.

Du kannst auch eine **individuelle Beratung** vereinbaren. Je nachdem, wo du wohnst, gibt es unterschiedliche Ansprechpersonen. Eine Übersicht findest du ebenfalls unter dem nebenstehenden Link.

Du hast einen Job, aber hast Probleme mit deinem Arbeitgeber?

Als arbeitende Person, also als Arbeitnehmer_In, hast du bestimmte **Rechte**. Zum Beispiel kannst du dein Gehalt verhandeln, du hast ein Recht auf Urlaub und feste Arbeitszeiten. Über deine Rechte kannst du dich zum Beispiel bei den **Deutschen Gewerkschaften** informieren, zum Beispiel beim Deutschen Gewerkschaftsbund (DGB).

Deutscher Gewerkschaftsbund

Broschüre "Geflüchtete und Arbeitnehmerrecht" zum Download:



Webseite: www.dgb.de



Geflüchtete können sich hier über ihre grundlegenden **Rechte** in Deutschland informieren.

Die **Broschüre "Geflüchtete und Arbeitnehmerrecht"** beinhaltet Informationen, die helfen sollen, eine **legale Arbeit unter fairen Bedingungen** zu finden und nicht in ausbeuterische Situationen zu geraten.

Beratungsstelle: Faire Mobilität Frankfurt

Adresse:

Wilhelm-Leuschner-Str. 69-77
60329 Frankfurt

Telefon:

069 1534 5231 (Bulgarisch)
069 2729 7566 (Polnisch)
069 2729 7567 (Rumänisch)

Webseite: www.faire-mobilitaet.de



Faire Mobilität ist eine **Beratungsstelle** des Deutschen Gewerkschaftsbundes. Sie informieren, beraten und unterstützen **Menschen aus Mittel- und Osteuropa** in ihren Herkunftssprachen zu ihren Rechten auf dem deutschen Arbeitsmarkt.



Deutsch lernen & Sprachkurse

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie du Deutsch lernen kannst. Je nachdem, ob du einen offiziellen Kurs belegen musst und du einen Sprachnachweis bekommen möchtest oder, ob du einfach Menschen suchst, die mit dir Sprechen üben.

-
- S. 23 *Eine Auswahl an Möglichkeiten, Deutsch zu lernen*
 - S. 23 *Tipps und Tricks zum Deutsch lernen*
 - S. 24 *Ehrenamtliche Deutschkurse, Begegnungscafés & Stadtteilinitiativen*
 - S. 27 *Tandems - gemeinsam Sprechen üben*

Eine Auswahl an Möglichkeiten, Deutsch zu lernen:

Integrationskurse

Berufssprachkurse

Kurse für Frauen

Private Sprachschulen

Ehrenamtliche Sprachkurse

Wie lernt man am besten Deutsch? Wo findest du den passenden Kurs? Wie funktioniert das Lernsystem in Deutschland? Das Amt für multikulturelle Angelegenheiten hat **zwei Broschüren** mit den wichtigsten Adressen für dich:

“Deutsch lernen in Frankfurt”

enthält eine Übersicht der Kurse und viele Informationen:

Webseite: www.amka.de



“Deutsch lernen in Frankfurt”

in einfachem Deutsch:

Webseite: www.amka.de



Tipps und Tricks zum Deutsch Lernen

Trotzdem kann es manchmal schwierig sein, motiviert zu bleiben. Gerade, wenn das Deutsch Lernen manchmal schwer fällt und es lange dauert, bis du Fortschritte merkst. Es kann auch sein, dass du die Kurse etwas langsam oder langweilig findest, oder du dich nicht traust, Deutsch zu sprechen. Aber es lohnt sich, Deutsch zu lernen - versprochen!

Wenn wir den besten Kurs besuchen würden, sind 70 % des Lernens persönliche Anstrengung. Was kannst du tun, um motiviert zu bleiben? Wie kannst du aktiv und auf eine unterhaltsame Art und Weise lernen? **Sei mutig!** Trau dich, viel mit Menschen zu sprechen - so wirst du schnell merken, wie sich dein Deutsch verbessert. Es ist schön, Erfolgserlebnisse zu haben!

Tipps!



Unsere Tipps:

- Regelmäßiger **Sprachcafé-Besuch**. In einem Sprachcafé kannst du spielerisch und mit Spaß Deutsch üben
- **Tandem**: Einen Sprachpartner oder Sprachpartnerin finden
- Sich **ehrenamtlich engagieren**
- Soziale Aktivitäten mitmachen, zum Beispiel ein Museum besuchen
- **Schauen, Hören und Lesen**: Podcast, Bücher, Videos auf YouTube
- Nachrichten im Radio oder im Fernsehen
- **Langfristige und kurzfristige Ziele**. Zum Beispiel: Abschluss eines Kurses in 6 Monaten oder ein Projekt! Erhalt eines A2/B1-Zertifikats in 9 Monaten!
- **Gruppenarbeit** beim Lernen
- Kurze **Pausen**/Freie Zeit zwischen den einzelnen Lernabschnitten

Ehrenamtliche Deutschkurse, Begegnungscafés & Stadtteilinitiativen

Ein ehrenamtlicher Deutschkurs ist für dich **kostenlos**. Hier geben Freiwillige Deutschkurse in ihrer Freizeit und ohne Bezahlung. Der Unterricht findet meistens am Nachmittag oder am Abend statt. Es gibt am Ende **keine Prüfung** und kein Zertifikat.

Frankfurt-hilft.de

Hier findest du eine **Übersicht aller Angebote** unter dem Stichwort "Begegnungscafés, Stadtteilinitiativen und ehrenamtliche Deutschkurse". Die Angebote sind nach Stadtteil sortiert.

Webseite: www.frankfurt-hilft.de



Volkshochschule Frankfurt

Die Volkshochschule (VHS) bietet viele Angebote zum Deutsch Lernen - je nachdem, was du brauchst. Du kannst auf der Webseite einen Beratungstermin ausmachen, aber du musst die **Kurse selbst bezahlen**.

Webseite: www.vhs.frankfurt.de



Academic Welcome Program

Das **Academic Welcome Program (AWP)** an der Goethe-Universität Frankfurt bietet Beratungsangebote für **akademisch qualifizierte Geflüchtete**. Man kann Deutschkurse (B1-C1; DSH Prüfung) besuchen und lernt das deutsche Universitäts-system kennen. Das AWP richtet sich an alle Asylbewerber_innen, Geduldete und an Personen mit einem flüchtlingsrechtlichen Status, die eine in Deutschland gültige Hochschul-Zugangsberechtigung („Abitur“) haben. **Infos zur Bewerbung und den Fristen** findest du auf der Webseite auf **Deutsch, Englisch und Arabisch**.

Webseite: www.uni-frankfurt.de



MoniKaffee für Frauen

Sprachcafé und Familien-Info-Café, unterschiedliche Termine. Offene Treffen für Frauen mit und ohne Fluchterfahrung.

Adresse:
Familienzentrum Monikahaus
Kriegkstraße 32-36
60326 Frankfurt

Webseite: www.skf-frankfurt.de



Über den Tellerrand Frankfurt

„Über den Tellerrand e. V.“ bietet Begegnungen auf Augenhöhe zwischen Geflüchteten und Menschen, die schon lange in Frankfurt wohnen. Dafür bringt „Über den Tellerrand e. V.“ Menschen mit und ohne Fluchterfahrung am Esstisch zusammen. Es gibt verschiedene ehrenamtliche Angebote. Es gibt viele Veranstaltungen, zum Beispiel wird auch gemeinsam gekocht.

Adresse:
Leipziger Straße 36
60487 Frankfurt

Telefon: 069 87206877

Email: frankfurt@ueberdentellerrand.org

Webseite: www.ueberdentellerrand.org



Teachers on the Road

Bei der Initiative „Teachers on the Road“ unterrichten ehrenamtliche Lehrer_innen Deutschkurse. Das Angebot ist kostenlos, alle können mitmachen.

Adresse:
Offenes Haus der Kulturen
im Studierendenhaus
Campus Bockenheim
Mertonstraße 26
60325 Frankfurt

Mama lernt deutsch

Wenn du an einem „**Mama lernt Deutsch**“-Kurs teilnehmen willst, ruf einfach im **Sprachenzentrum Außenstelle Hausen** an und frage nach, wo es einen Kurs in deiner Nähe gibt.

Adresse:

ASB Lehrerkooperative gGmbH
Sprachzentrum - Außenstelle
Hausen

Im Vogelsgesang 4, Haus 3
60488 Frankfurt

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.: 9 - 13 Uhr

Telefon:

069 76725780 (Manja Berger)
069 76725782 (Silvija Daleva-Chalbi)

Email: info@lehrerkooperative.de

Webseite: www.lehrerkooperative.de



Café Milena

Im Café Milena können Frauen mit Fluchterfahrung kostenlos Deutsch lernen. Es gibt Kurse für alle Sprachstufen, auch wenn du nicht oder noch nicht so gut schreiben und lesen kannst. Außerdem gibt es eine Kinderbetreuung.

Adresse:

MädchenbüroMilena e. V.
Große Seestraße 32 - 34 (Hinterhaus)
60486 Frankfurt

Telefon: 069 95642552

Email: info@maedchenbueromilena.de

Webseite: www.maedchenbueromilena.de



Sprachcafé - Café One World

Sprachcafé für Geflüchtete und Migrant_innen (mit Termin)
Offener Treff für Ukrainer_innen

Adresse:

Nachbarschaftszentrum Ostend
Waldschmidtstraße 39
60316 Frankfurt

Öffnungszeiten:

Mi.: 19 - 20:30 Uhr
Do.: 15 - 17:30 Uhr

Email: info@nbz-ostend.de

Tandems - gemeinsam Sprechen üben

Wenn du Deutsch lernst, kann dir ein Tandem helfen, um dir beim Sprechen zu helfen. Ein **Sprachtandem** ist eine Methode, um eine neue Sprache zu lernen, indem **zwei Personen zusammenarbeiten**, um sich gegenseitig zu helfen. Jede Person spricht eine Sprache, die die andere Person lernen möchte. Es gibt verschiedene **Apps** und **Communities**, wo du Tandems finden kannst.



Start With a Friend

Start With a Friend ist eine Community, in der du Tandempartner_innen finden kannst. Bei einem persönlichen Treffen erfährst du alles rund um eine Tandem-Patenschaft. Start with a Friend bringt dich in Kontakt mit Menschen, die neu in Deutschland starten – oder andersherum, mit Personen, die bereits länger hier leben. Ihr könnt euch kennenlernen, gemeinsam etwas unternehmen und zu Community-Events kommen. Du kannst an das Team eine E-Mail schreiben.

E-Mail: frankfurt@start-with-a-friend.de

Webseite: www.start-with-a-friend.de



Tandem App

Such einfach nach der Sprache, die du lernen möchtest, teile deine Interessen und wähle die Stadt, in der du wohnst. Du kannst wählen, was du benutzen möchtest: Chat, Sprachnachricht, Audio/Videoanruf. Mit der Korrekturfunktion und den Übersetzungstools kannst du lernen, ein gutes Gespräch zu führen.

Webseite: www.tandem.net



HelloTalk App

Muttersprachler_innen bringen dir ihre Sprache bei, während du ihnen deine Sprache beibringst. Du kannst mit deinen Sprachpartner_innen per Sprachanruf, SMS, Voicemail kommunizieren. Es gibt außerdem eine integrierte Hilfe für Übersetzung, Aussprache, Transkription und Korrekturlesen.

Webseite: www.hellotalk.com



Facebook

Es gibt viele verschiedene Facebook-Gruppen, um Tandempartner_innen in deiner Stadt zu finden. Tandempartner_innen findest du in Sprachaustauschgruppen für Frankfurterinnen und Frankfurter. Schau mal, ob du eine Facebook-Gruppe findest, die zu dir passt.

Webseite: www.facebook.com





Ehrenamtliche Tätigkeiten

Ehrenamtliches Engagement spielt eine große Rolle und kann wie ein Schlüssel funktionieren, mit dem man neue Türen öffnet, besonders, wenn man in ein neues Land zieht.

-
- S. 29 *Gemeinschaft erleben durch Ehrenamt*
 - S. 29 *Unsere Tipps*
 - S. 30 *Wo kannst du dich ehrenamtlich engagieren?*

Gemeinschaft erleben durch Ehrenamt

Durch soziale Projekte oder freiwillige Tätigkeiten kann man neue Leute kennenlernen, seine Deutschkenntnisse verbessern und neue Perspektiven gewinnen. Außerdem sammelst du Arbeitserfahrungen und gewinnst Selbstvertrauen. Ehrenamtliches Engagement hilft dir, dich persönlich weiterzuentwickeln und dich in die Gesellschaft zu integrieren.

Es fühlt sich gut an, etwas Nützliches zu tun und ein aktiver Teil der Gesellschaft zu sein. Damit wir uns hier wie zu Hause fühlen können, sollten wir miteinander schöne Dinge erleben. In Deutschland wird viel Wert auf ehrenamtliches Engagement gelegt. Aber es gibt auch Herausforderungen. Es braucht Zeit, Mut und Geduld, um sich einzuarbeiten und Verantwortung zu übernehmen.

Tipps!



Unsere Tipps:

- Bevor du dich engagierst, überlege dir, **wie du deine Freizeit nutzen** möchtest. Wofür hast du Zeit? Was sind deine Stärken, was kannst du gut? Was möchtest du neu lernen oder ausprobieren?
- In manchen Organisationen kannst du durch deine Mitarbeit **Zertifikate** erhalten, was sich positiv auswirken kann, zum Beispiel bei der **Jobsuche**. Es fühlt sich gut an, anderen zu helfen und stärkt dein **Selbstvertrauen**.
- Achte darauf, dass du dich an die getroffenen Vereinbarungen hältst.

Wo kannst du dich ehrenamtlich engagieren?

Du willst deine Stärken einbringen und Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen unterstützen? Die Angebote und Einrichtungen der folgenden Organisationen sind ein paar Beispiele, wo du dich in Frankfurt und Offenbach engagieren kannst. Alte und Junge, Einheimische und Zugewanderte freuen sich auf deinen Einsatz! Große Kontaktstellen sind zum Beispiel die Caritas oder das Deutsche Rote Kreuz.

Caritas Frankfurt

Kontakt Fachstelle Ehrenamt

Telefon: 069 2982 1171

E-Mail: engagement@caritas-frankfurt.de

Webseite: www.caritas.de



DRK Deutsches Rotes Kreuz Frankfurt am Main

Kontakt Servicestelle Ehrenamt

Telefon: 069 719191 35

E-Mail: ehrenamt@drkfrankfurt.de

Webseite: www.drkfrankfurt.de



Allgemein:

Fast alle **Kirchengemeinden, Moscheen und religiöse Gruppen** bieten ehrenamtliche Aktivitäten an. **Dort kann man mithelfen oder als Gast hingehen.** Informiere dich bei den Religionsgruppen in deiner Nähe oder schau auf den einzelnen Webseiten nach. Hier ein Beispiel:

Soziale Angebote bei der evang. -meth. Kirche.

Webseite: www.emk-frankfurt.de



Weitere Organisationen

Hier findest du noch weitere Organisationen bei denen du dich ehrenamtlich engagieren kannst:

Diakonie Frankfurt und Offenbach

Webseite: www.diakonie-frankfurt-offenbach.de



Arbeiter-Samariter-Bund

Webseite: www.asb-mittelhessen.de



VDK- Hessen-Thüringen

Webseite: www.vdk.de



Lebenshilfe Frankfurt - Ehrenamt

Webseite: www.lebenshilfe-ffm.de



Frankfurter Verband - Ehrenamt

Webseite: www.frankfurter-verband.de



Sozialdienst Kath. Frauen - Ehrenamt

Webseite: www.skf-frankfurt.de



AWO-FFM-Ehrenamtagentur

Webseite: www.aktiv.awo-frankfurt.de





Gesundheit

Es kann schwer sein, in einem fremden Land gute **Ärzt_innen** zu finden. Oft kennt man das **Gesundheitssystem** noch nicht und weiß nicht, welche **Ärzt_innen** in der Nähe verfügbar sind.

-
- S. 33 *Tipps*
 - S. 34 *Krankenversicherung*
 - S. 34 *Was kannst du tun, wenn du nicht krankenversichert bist?*



Unsere Tipps:

- Recherchiere online, um Informationen zu **Ärzt_innen** und medizinischen Einrichtungen in deiner Nähe zu finden. **Bewertungen und Erfahrungsberichte** anderer Patient_innen findest du im Internet und können dir bei der Suche helfen.
- Frage Freund_innen, Kolleg_innen oder Nachbar_innen nach **Empfehlungen** für gute Ärzt_innen.
- Oft musst du lange auf einen **Termin** bei Ärzt_innen warten. Es ist wichtig, **regelmäßig** zu Kontrollterminen zu gehen (zum Beispiel beim Zahnarzt) und diese Termine früh zu buchen.
- Manche **Krankenkassen** bieten Prämien an, wenn man regelmäßig zu Ärzt_innen geht. Manchmal übernimmt die Krankenkasse auch die Gebühren für Sportkurse. So kannst du **Geld sparen**. Informiere dich bei deiner Krankenkasse, welche Leistungen sie anbieten!

Ärzt_innen-Suche in mehreren Sprache

Ärzt_innen oder Psychotherapeut_innen, die **deine Sprache** sprechen, kannst du online auf der Webseite "Arztsuche Hessen" finden. In der Suchmaske musst du die Fachrichtung, den Ort und die Sprache auswählen.

Webseite: www.arztsuchehessen.de



Apotheken-Notdienst

Die **Notdienstapotheke wechselt täglich** und stellt sicher, dass in jedem Stadtgebiet immer mindestens eine Apotheke außerhalb der normalen Öffnungszeiten erreichbar ist. Du kannst Rezepte einlösen, dringend benötigte Medikamente kaufen oder dich beraten lassen.

Telefon: Apothekennotdienst-Hotline: **0800 00 22833**

Webseite: www.apotheken.de



Krankenversicherung

In Deutschland muss jeder Mensch eine **Krankenversicherung** haben. Es gibt viele **gesetzliche Krankenkassen**, z. B. AOK, DAK und auch private Krankenkassen. Die Krankenkasse bezahlt die Besuche bei Ärzt_innen und Krankenhausaufenthalte.

Mit einer deutschen Krankenversicherung kannst du dir deinen Arzt oder deine Ärztin selbst aussuchen und musst für **notwendige Untersuchungen nichts bezahlen**. Ausnahme sind Untersuchungen, die deine Krankenkasse nicht zahlt, weil sie besonders oder nicht notwendig sind. Auch hier gilt: **Erst bezahlen, wenn du sicher bist, dass alles korrekt mit dem Arzt oder der Ärztin besprochen ist**. Falls du Zweifel hast, kannst du auch bei deiner Krankenkasse anrufen. Bei **Fragen oder Verständnisproblemen** versuche, **mit einem Freund oder Freundin** zum Arzt oder zur Ärztin zu gehen.

Was kannst du tun, wenn du nicht krankenversichert bist?

Studentische Poliklinik (StuPoli)

Adresse:

Zeil 5
60313 Frankfurt

Öffnungszeiten:

Di.: 17 - 19 Uhr
Mi.: 18 - 20 Uhr

Webseite: www.gesundheit-ein-menschenrecht.de



Gesundheitsamt Frankfurt Humanitäre Sprechstunde

Adresse:

Zeil 5
60313 Frankfurt

Telefon:

069 212 45241

Sprechstunden:

Mo. und Do.: 8 - 12 Uhr

Kindersprechstunde:

Mi.: 8 - 11 Uhr

Webseite: www.frankfurt.de





Mobilität

Die Bahn ist eine gute Möglichkeit, in Deutschland zu reisen. Aber **Reisen** mit dem Zug können auch Herausforderungen mit sich bringen: Zum Beispiel können Züge verspätet sein oder ausfallen. Manchmal ist es auch unübersichtlich am **Bahnhof** und die Durchsagen sind oft nur auf Deutsch.

Vielleicht hast du einen Führerschein, aber kein eigenes Auto? Oder du möchtest dir ein Fahrrad ausleihen oder kaufen? Hier sind ein paar Tipps zum Thema Mobilität in Frankfurt.

DB-App & RMV

Nutze die **Deutsche Bahn (DB) App** oder die **RMV-App-Go** (für den Verkehr in und um Frankfurt), um Fahrpläne zu überprüfen und Tickets zu kaufen. In der **DB-App** kannst du auch **Bonuspunkte** sammeln und Gewinne bekommen.

Tipps!

Gruppen- & Zeittickets

Es gibt regionale **Wochenendtickets** oder **Gruppentickets** oder das **49€-Ticket**, das in ganz Deutschland gilt. Informiere dich vor deiner Fahrt, wo du überall mit dem 49€-Ticket fahren kannst, damit du nicht aus Versehen eine Strafe zahlen musst.

Am Bahnhof

Achte auf **Durchsagen und Anzeigen am Bahnhof**, und wenn du unsicher bist, frage einfach andere Menschen. So kannst du deine Reise genießen und sicher ans Ziel kommen.



Mobilität in Frankfurt am Main:

Auto mieten

Es gibt verschiedene Apps, um sich ein **Auto zu mieten**, wenn du einen Führerschein hast. Eine Übersicht findest du auf dieser **Webseite: www.uni-frankfurt.de**



Gültiges Ticket

Wenn du kontrolliert wirst und **kein Ticket** hast, musst du eine **Strafe zahlen**, die je nach Region unterschiedlich hoch sein kann. In einigen Fällen kann es zu einer **Anzeige** kommen, was rechtliche Konsequenzen haben kann. Es ist wichtig, immer ein gültiges Ticket zu kaufen, um Probleme zu vermeiden und die Regeln einzuhalten.

Fahrrad & E-Scooter

Du kannst auch ein **Fahrrad** oder einen **E-Scooter** leihen, um flexibel zu bleiben. Es gibt verschiedene Anbieter (zum Beispiel Call a Bike, Nextbike oder Tier). Wenn du dir ein gebrauchtes Fahrrad kaufen möchtest, kannst du zum Beispiel auf **Kleinanzeigen** schauen oder dich informieren, wann es **Fahrrad-Flohmärkte** in Frankfurt gibt.

Webseite: www.kleinanzeigen.de





Frankfurt kennen lernen & sich zu Hause fühlen

Wenn man in eine neue Stadt kommt, fühlt man sich oft fremd. Aber wir hoffen, dass Frankfurt dich verzaubern wird und wir dir ein bisschen dabei helfen, dass du dich schnell wohl fühlst.

Man kann tagelang durch Frankfurt laufen und an jeder Ecke etwas Neues entdecken. Frankfurt hat so viele schöne Orte, die du unbedingt besuchen musst.

-
- S. 39 *Broschüren für die Stadt Frankfurt*
 - S. 40 *Feste und Veranstaltungen in Frankfurt am Main*
 - S. 40 *Wochenmärkte und Flohmärkte*

Tipps!



Broschüren für die Stadt Frankfurt

Wenn man seine Stadt gut kennt, kann man viel Spaß haben. Hier findest du ein paar Hinweise, wie du Frankfurt kostengünstig kennenlernen kannst und wo du dich zu Festen, Events und Veranstaltungen in Frankfurt informieren kannst.

Frankfurt kennen lernen - ohne viel Geld!

Du hast nicht so viel Geld? Kennst du die **Broschüre „Frankfurt kann günstig“**? Auf über 100 Seiten findest du zahlreiche Adressen zu kostenfreien und günstigen Angeboten. Ob Kleidung, Lebensmittel, Rechtsberatung oder Freizeitgestaltung – hier findest du alles auf einen Blick.

Webseite: www.kinderbuero-frankfurt.de



Vielfalt-bewegt-Frankfurt

Eine gute Übersicht zu **Veranstaltungen, Vereinen und Programmen** in Frankfurt bietet die städtische Webseite **“Vielfalt bewegt Frankfurt”**. Hier stellen sich viele Vereine vor, bei denen man mitmachen kann. So kann man Frankfurt ganz neu kennenlernen.

Webseite: www.vielfalt-bewegt-frankfurt.de



Feste und Veranstaltungen in Frankfurt

Frankfurt bietet viele Gelegenheiten, um sich zu freuen und gemeinsam zu feiern. Je nach Jahreszeit finden unterschiedliche Feste statt - drinnen und draußen. Lass dich überraschen!

Übersicht: Feste und Veranstaltungen

Webseite: www.frankfurt-tourismus.de



Frankfurter Veranstaltungskalender

Webseite: www.frankfurt-tourismus.de



Wochenmärkte und Flohmärkte

Du gehst gerne auf Wochenmärkte und Flohmärkte? Auf dem Wochenmarkt findest du **Gemüse, Obst und viele Lebensmittel**. Wochenmärkte gibt es in vielen Stadtvierteln an unterschiedlichen Tagen. Eine **Übersicht über Flohmärkte** findest du hier. Flohmärkte sind praktisch, um günstig einzukaufen. Häufig findet man **günstig Möbel, Haushaltswaren, Kleidung, schöne Dinge** und alles was du dir sonst noch vorstellen kannst.

Wochenmärkte in Frankfurt

Webseite: www.frankfurt-tourismus.de



Die schönsten Märkte in Frankfurt

Webseite: www.expedia.de



Flohmärkte in Frankfurt

Webseiten:

www.frankfurt.de

www.meine-flohmarkt-termine.de





Beratung in Krisensituationen

Bei der Ankunft in Deutschland und während des Integrationsprozesses kann es immer wieder zu **Krisensituationen** kommen. In solchen Zeiten fühlen sich Menschen oft **einsam** und **hilflos**. Es ist wichtig, die **Notrufnummern** zu kennen und zu wissen, dass es für fast jede Situation eine zuständige **Organisation und Unterstützung** gibt. Man sollte in solchen Fällen nicht zögern, **um Hilfe** zu bitten!

-
- S. 43 *Wichtige Notrufnummern*
 - S. 43 *Psychotherapeutische Beratung*
 - S. 44 *Wichtige Kontakte*
 - S. 45 *Hilfe bei Diskriminierung*
 - S. 46 *Hilfe bei Gewalt in Notlagen*
 - S. 47 *Rechtsberatung*
 - S. 48 *Beratung im Umgang mit Ämtern*
 - S. 49 *Hilfe und Tipps zum Thema Betrug*

Wichtige Notrufnummern

Behörden-
rufnummern
115

Frauennotruf
709494

Kinder-
Jugendschutz
0800 2010111

Stadtpolizei
Frankfurt
212 - 44044

Feuerwehr
Rettungsdienst
112

Polizei
110



Psychotherapeutische Beratung

Das Leben kann herausfordernd sein. In **schwierigen Lebenssituationen** kann es hilfreich sein, jemanden zum Reden zu haben und sich eine professionelle Person zu suchen, die dich unterstützt. In Frankfurt gibt es verschiedene **psychotherapeutische Angebote** in **mehreren Sprachen**.

Die Broschüre **„Mehrsprachige psychosoziale und psychotherapeutische Angebote in Frankfurt am Main“** kannst du hier herunterladen:

Webseite: www.amka.de



Unter amka.de kannst du auch weitere mehrsprachige Angebote finden.

Wichtige Kontakte

Hilfe am Telefon in akuter Krise

Notfall-Seelsorge: 0800 111 0 111 / 222

Lebenshilfe: 116 123

Muslimische Seelsorge: 030 443 509 821

Deutsche Depressionshilfe: 0800 33 445 33

FATRA e.V.

Psychosoziale Beratung für Flüchtlinge. Auch mit Dolmetscher_innen möglich.

Telefon: 069 499 174

E-Mail: info@fatra-ev.de

Psychiatrische Kliniken in Frankfurt

Telefon: 069 63013113

Unter dieser Nummer erreichst du jederzeit eine der psychiatrischen Kliniken in Frankfurt.

Hilfe für suizidgefährdete Menschen und Angehörige (FRANS)

FRANS ist das **Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention**. Hier kannst du dich melden, wenn es dir schlecht geht. Und du kannst dich auch melden, wenn du jemanden kennst, dem es nicht gut geht und du nicht weißt, was du tun kannst.

Übersicht mit allen Frankfurter Kontaktstellen auf dieser **Webseite:**
www.frans-hilft.de



Sozialpsychiatrischer Dienst

Beim sozialpsychiatrischen Dienst kannst du dich zu therapeutischen Unterstützungsmöglichkeiten beraten lassen.

Telefon: 069 212 333 11

Wichtige Kontakte

Online Beratung für Jugendliche

Die „**Jugendnotmail**“ ist eine anonyme und kostenlose Online-Beratung durch ehrenamtliche Psycholog_innen und Sozialpädagog_innen für Jugendliche in Krisensituationen.

Webseite: www.jugendnotmail.de



Hilfe bei Diskriminierung

Wenn du in Frankfurt diskriminiert wirst oder du dich im **Umgang mit Ämtern und Behörden** benachteiligt oder **diskriminiert** fühlst, solltest du das auf keinen Fall hinnehmen. Das Amt für multikulturelle Angelegenheiten (AmkA) bietet **Beratung** an und kann in einigen Fällen konkret unterstützen.

Antidiskriminierung im Amt für multikulturelle Angelegenheiten (AmkA)

Telefon: 069 212 30111

E-Mail: amka.antidiskriminierung@stadt-frankfurt.de

Webseite: www.amka.de



Wenn du konkret nach **Beratungsangeboten** suchen willst, kannst du diese Sucheingabe verwenden:

www.amka.de/Beratung



Antidiskriminierungsnetzwerk Rhein-Main (AdiNet)

Weitere Beratung und Unterstützung erhältst du auch hier beim Antidiskriminierungsnetzwerk Rhein-Main.

Telefon: 069212 48750

E-Mail: amka.adinet@stadt-frankfurt.de

Webseite: www.amka.de/adinet



Hilfe bei Gewalt in Notlagen

Wenn du **Gewalt** erfahren hast, gibt es verschiedene Angebote für dich in Frankfurt. Hier arbeiten verschiedene **Frauenberatungsstellen**, Frauenhäuser, Migrant_innen-selbstorganisationen, Wohlfahrtsverbände sowie unterschiedliche Einrichtungen und Ämter zusammen.

Auf der Webseite vom AmKa findest du eine Auflistung der Frauenberatungsstellen.

Webseite: www.amka.de



Frauennotruf

Adresse:

Ökohaus
Kasseler Str. 1a
60486 Frankfurt

Telefon & Anrufbeantworter:

069 - 70 94 94

E-Mail: beratung@frauennotruf-frankfurt.de

Webseite: www.frauennotruf-frankfurt.de



Frauen und Mädchen, die von sexualisierter, körperlicher oder digitaler Gewalt bedroht oder betroffen sind, finden hier kompetente Beratung und Unterstützung. Wenn du nur wenig oder kein Deutsch verstehst bzw. du gehörlos bist, steht bei der Beratung eine professionelle Dolmetscherin zur Seite.

Hinweis: Hier kannst Du immer anrufen. Der **Anrufbeantworter** wird auch am Wochenende und an Feiertagen abgehört (um die Mittagszeit). In akuten Fällen ruft der Frauennotruf auch am Wochenende und an Feiertagen zurück.

Rechtsberatung

Es gibt mehrere Möglichkeiten, sich bei Fragen rund um das **Migrationsrecht** und darüber hinaus beraten zu lassen. Hier findest du zwei Kontakte:

Frankfurter Rechtshilfekomitee für Ausländer e.V.

Adresse:

Christuskirche im Westend
Beethovenplatz
Eingang am Turm

Telefon: 069 478 62 10 20

Beratungszeiten:

Di.: 18 - 20 Uhr

Webseite: www.rechtshilfekomitee.de



Das **Frankfurter Rechtshilfekomitee für Ausländer e. V.** unterstützt Menschen aus anderen Ländern, zum Beispiel in Fragen des Asylrechts oder Ausländerrechts. Die Beratung findet auf Deutsch und Englisch statt.

Goethe-Uni Law Clinic:

Kostenlose Rechtsberatung im
Migrations- und Sozialrecht

Adresse:

Goethe-Uni Campus Westend
S.v.Klettenberg-Haus 3
Siolistraße 7
60323 Frankfurt

E-Mail: GLC@uni-frankfurt.de

Offene Sprechstunde:

Fr.: 10 - 12 Uhr

Webseite: www.jura.uni-frankfurt.de



Flyer: www.jura.uni-frankfurt.de



An der Goethe-Universität bieten Jurist_innen **kostenlose Beratung** an, wenn du Fragen zu deinem Aufenthaltstitel oder zu deinem **Asylverfahren** hast. Sie helfen auch bei **Terminen beim Sozialamt, beim Jobcenter und bei der Ausländerbehörde.**

Wichtig: Sie beraten **nicht** bei Gerichtsverfahren.

Du kannst eine **Email an GLC@uni-frankfurt.de** mit folgenden Angaben schicken: Vor- und Nachname, Geburtsdatum und -ort, Nationalität, Sprache(n) und deine Fragen.

Beratung im Umgang mit Ämtern

Allgemeine Hilfe - Behördennummer 115

Erreichbarkeit: Mo. - Fr. 8 - 18 Uhr

Telefon: 115

Die **Behördennummer 115** kannst du anrufen, wenn du nicht weißt, an wen du dich mit deiner Frage wenden sollst. Es ist die zentrale Nummer, die dir immer hilft. Zum Beispiel: Ich ziehe von Köln nach Kassel um, wo kann ich mich dort anmelden? Ich habe ein neues Auto gekauft, wann hat die Zulassungsstelle geöffnet? Ich habe meinen Personalausweis verloren, wie beantrage ich einen neuen?

Behördenlotsen für Frankfurt West

Adresse:

Haus DiakoNied
Alt-Nied 22
65934 Frankfurt

Telefon: 01573 4728 954

E-Mail: behoerdenlotsen@stiftung-christenhelfen.de

Webseite: www.stiftung-christenhelfen.de



In der offenen Sprechstunde helfen Ehrenamtliche beim Ausfüllen von Formularen, erklären Schreiben der Ämter, verfassen Antworten mit den Hilfesuchenden, klären evtl. telefonisch Fragen mit den Ämtern und begleiten, wenn nötig, auch zu Behördenterminen. Rechtsberatung wird nicht geleistet. Das Angebot gilt für Personen mit Wohnsitz im Ortsbezirk Frankfurt-West. Die Beratung findet nur nach telefonischer Terminvereinbarung statt. Auf der Webseite findest du die Öffnungszeiten und eine Übersetzung in verschiedene Sprachen.

Hilfe und Tipps zum Thema Betrug

Betrug gibt es auf der ganzen Welt und schon lange. Hier findest du einige Betrugsarten, die aktuell am häufigsten vorkommen. Wir wollen dir einige **Tipps** geben, wie man sich davor schützen kann.

Betrug kann verschiedene Formen haben, zum Beispiel:

- SMS oder E-Mails von der Bank
- Instagram-Werbungen
- Apps und Internetspiele
- Dating-Portale (Beziehungstrick)
- Voice Messages von einer Person, die sich wie jemand anhört, den du kennst. Dies wird mithilfe Künstlicher Intelligenz erreicht.

Tipps!



Unsere Tipps:

- Teile **niemals** deine persönlichen oder finanziellen Informationen per SMS oder E-Mail (zum Beispiel den PIN oder das Passwort zu deinem Bankkonto – auch nicht, wenn dich jemand am Telefon darum bittet!).
- **Überprüfe die Identität** von Personen oder Organisationen, die um Geld oder Informationen bitten.
- Verwende starke **Passwörter** und aktualisiere sie regelmäßig.
- Überprüfe deine Rechnungen und Kontoauszüge, ob sie korrekt sind.
- **Betrug bei Miete:** In Deutschland ist es nicht üblich, seine Miete bar zu bezahlen. Wenn du Bar bezahlen sollst oder viel Geld überweisen sollst, obwohl du keinen Vertrag unterschrieben hast, ist das wahrscheinlich ein Zeichen von Betrug.
- Achtung: Wenn du betrogen wurdest, melde dies den Behörden oder Polizei, um andere vor ähnlichen Betrügereien zu schützen.

Impressum

Das Projekt Brückenbau

Bietet zusammen mit der **Zentralwohlfahrtstelle der Juden in Deutschland (ZWST)** psychosoziale Unterstützung für Geflüchtete an und fördert die gesellschaftliche Teilhabe von Menschen mit Fluchterfahrung.

Als Multiplikator_innen werden Geflüchtete aktiv und unterstützen Teilnehmende, selbst aktiv zu werden, mitzugestalten und Chancengerechtigkeit zu leben. Wir unterstützen besonders vulnerable Personen mit Fluchterfahrung, die oft viele Herausforderungen in der gesellschaftlichen Teilhabe erleben. Durch die Verbindung von Teilhabe-Gruppen und psychosozialer Unterstützung werden gesellschaftliche und politische Integration gefördert und die mentale Gesundheit von geflüchteten Menschen gestärkt.

Gefördert wird das Projekt Brückenbau von der Beauftragten der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration.

Projektlaufzeit: 01.01.2023-30.06.2024

OlamAid e. V. ist eine unpolitische humanitäre Hilfsorganisation. Wir setzen uns in und außerhalb von Deutschland für die Unterstützung von Menschen ein, die Leid und Not-situationen erfahren. In den verschiedenen Projekten bieten wir psychosoziale Unterstützung, Empowermentarbeit und in besonders akuten Notsituationen auch humanitäre Hilfslieferungen an. So helfen wir betroffenen Menschen beim Übergang von einer Krise zum Wiederaufbau, Rehabilitation und einer nachhaltigen Lebensweise.

Wir sind ein multikulturelles Team aus Spezialist_innen und erreichen vor allem Menschen, die ihr ursprüngliches Leben aufgrund einer Krise oder Katastrophe aufgeben mussten. Neben psychosozialer Beratung fokussieren wir unsere Arbeit auf Multiplikation - wir arbeiten nach dem Prinzip „Hilfe zur Selbsthilfe“.

Erscheinungsdatum

15.06.2024

Hinweise zu Links und Informationen für unsere Leser_innen

In dieser Broschüre findest du viele Adressen und Links von anderen Organisationen, Ämtern und Vereinen. Webseiten, Informationen und Adressen können sich schnell ändern. Wir haben diese Broschüre sehr sorgfältig erstellt. Allerdings kann es sein, dass manche Informationen oder Links nicht immer aktuell sind. Deswegen ist es immer wichtig, die Informationen selbst noch einmal zu überprüfen.

Redaktion

Mustafa E. Seyitoglu, Ismail Yaliniz, Enes Ertürk, Muhammed Gökbel, Zübeyde Kilinc Yaprak, Maria Cristina Cintra Machaczek, Mohammed Suleyman Sayee, Sena Aksahin, Salih Tas

Design

Lucas Wöß und Alexandra Rauschgold

Herausgeber_in



OlamAid

Kontakt:

info@olamaid.org

Homepage:

www.olamaid.org

In Kooperation mit



Gefördert von



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und Integration
Die Beauftragte der Bundesregierung für Antirassismus

