

Herzlich willkommen in Lahnstein



LAHNSTEIN
— Stadt.Wald.Fluss —

Informationen zum Leben
in Ihrer neuen Heimat



Willkommen in Lahnstein!

Die Stadt Lahnstein freut sich, dass Sie da sind!

Dieses Heft soll Ihnen helfen, sich in Lahnstein zurechtzufinden.

Hier finden Sie wichtige Informationen, Kontakte und Anlaufstellen, die Sie im Alltag unterstützen können.

Zögern Sie nicht, Hilfe zu suchen oder Fragen zu stellen – die Menschen in Lahnstein sind freundlich und helfen gerne.

Lahnstein ist eine Stadt, in der sich viele Kulturen begegnen. Gemeinsam können wir für ein gutes Zusammenleben sorgen. Mit Respekt, Offenheit und einem Lächeln können wir alle dazu beitragen, dass sich jeder hier wohlfühlt.

Seit 2015 gibt es in Lahnstein die Gruppe „Runder Tisch für Flüchtlinge“. Diese Gruppe hilft Flüchtlingen, sich in Lahnstein einzuleben. Viele Menschen machen dabei freiwillig mit und heißen Sie herzlich willkommen!

Wir wünschen Ihnen alles Gute in Ihrer neuen Heimat!



Wenn Sie Fragen haben, können Sie die Integrationsbeauftragte der Stadt Lahnstein kontaktieren.

Anuska Mejias Sanchez

Bahnhofstraße 49a
56112 Lahnstein

✉ a.sanchez@lahnstein.de

☎ 02621 914-316

☎ 0160 3697991

Sprechzeiten:

- Dienstag und Donnerstag: 10:00 - 11:30 Uhr

Ehrenamtliche Mitarbeiter helfen Ihnen ebenfalls weiter und unterstützen die Stadtverwaltung.

Ansprechpersonen Runder Tisch für Flüchtlinge:

Peter Prantl

✉ hprantl@online.de

Uwe Achhammer

✉ uwe.achhammer@t-online.de

Hilfe beim Ankommen in Lahnstein

Die Stadtverwaltung Lahnstein hilft Ihnen, wenn Sie neu hier sind. Das Fachgebiet 2.1 kümmert sich um Ihre ersten Schritte.

Adresse:

Bahnhofstraße 49a
56112 Lahnstein

Die Ansprechpartner der Stadtverwaltung Lahnstein stehen Ihnen helfend zur Seite. Sie sind per Mail erreichbar:

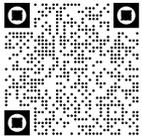
✉ soziales@lahnstein.de

Was wird angeboten?

Ehrenamtliche Mitarbeiter helfen Ihnen!

- Begleitung zu Wohnungen oder Ämtern
- Hilfe beim Ausfüllen von Formularen
- Unterstützung bei Terminen bei Behörden oder Ärzten
- Integration in Schule, Ausbildung und Arbeit

aktuelle Infos:



Deutsch lernen in Lahnstein: Sprachkurse an der Volkshochschule (VHS)

Die Volkshochschule eine Schule, die für alle Menschen offen ist, unabhängig von ihrem Alter oder ihrer Herkunft.

Die Volkshochschule Lahnstein bietet:

- Kurse für verschiedene Sprachniveaus
- Alphabetisierungskurse (Lesen und Schreiben lernen)

Adresse der VHS:

Kaiserplatz 1
56112 Lahnstein

Infos und Anmeldung:

✉ buero@vhs-lahnstein.de
☎ 02621 9142274

Sprechzeiten:

Montag bis Freitag, 10:00-13:00 Uhr

Ansprechpartner: Michael Wienecke und Kateryna Doniushkina

Online kostenlos Deutsch lernen:

Besuchen Sie www.vhs-lernportal.de, um selbstständig Deutsch zu üben.

Individuelle Unterstützung

Zusätzlich zum Sprachunterricht helfen ehrenamtliche Mitarbeiter auch mit Einzelunterricht.

Kontakt für Einzelunterricht:

Ulrike Simon

✉ ulrike.simon02@gmail.com

Francette Wallisch

✉ fg-wallisch@t-online.de

Leben in Lahnstein

Haben Sie schon eine Wohnung gefunden und sich ein wenig eingelebt? Vielleicht haben Sie auch schon mit Ihren Nachbarn gesprochen. Gespräche sind wichtig, ganz gleich aus welchem Land man kommt – oft hilft schon ein Lächeln, um Kontakte zu knüpfen.

Neue Menschen treffen

Jugendkulturzentrum Lahnstein

Wilhelmstraße 59

☎ 02621 914602

✉ jukz@lahnstein.de

Website: www.jukz.lahnstein.de

Sprechstunde für Migranten:

- mittwochs von 10:00 - 12:00 Uhr
- donnerstags von 14:00 - 16:00 Uhr

Interkulturelles Frauencafé (für alle Frauen, auch mit Kindern bis 3 Jahren)

- freitags von 09:30 - 11:30 Uhr (außer in den Schulferien)

Ansprechpartnerin:

Nasti Houshmand

☎ 02126 914-602

✉ n.houshmand@lahnstein.de

alle Angebote:



Treffpunkt Café International

Ein beliebter Treffpunkt in Lahnstein ist das Café International. Es wird von einem ehrenamtlichen Team organisiert und ist ein guter Ort, um neue Leute kennenzulernen und sich auszutauschen.

Das Café findet immer am **zweiten Mittwoch im Monat** von **16:00 bis 18:00 Uhr** im **Gemeindehaus St. Barbara**, Johann-Baptist-Ludwig-Straße 4b, statt.

Kontaktpersonen:

- **Ellen Halbroth** ✉ ellenha@t-online.de
- **Bärbel Scheele** ✉ baerbel.scheele@gmx.de



Freizeit und Kultur

Lahnstein ist eine tolle Stadt zum Wohnen, denn hier können Sie viel unternehmen:

Jugendkulturzentrum

Das Jugendkulturzentrum Lahnstein (JUKZ) ist eine öffentliche Einrichtung der Stadt Lahnstein und bietet verschiedene Angebote für alle Altersgruppen.

Kur- und Heilwald mit Kinderheilwald

Ein Ort der Erholung und des Abenteuers inmitten der Natur

Museen

Heimatmuseum der Stadt Lahnstein, Bergbaumuseum & CCO-Fastnachtsmuseum

Schwimmbäder

Freibad und Hallenbad

Stadtbücherei

Die Stadtbücherei bietet eine große Auswahl an Büchern, Hörbüchern und Medien für Jung und Alt.

Stadthalle

Ein Veranstaltungsort, an dem Konzerte, Theateraufführungen und verschiedene Events stattfinden.

Theater

Das Theater in Lahnstein bietet regelmäßig spannende Aufführungen und kulturelle Veranstaltungen für alle Altersgruppen.

Touristinformation

Die Touristinformation hilft Ihnen, alles zu entdecken, was Lahnstein zu bieten hat, und gibt nützliche Tipps für Ihren Aufenthalt.

Veranstaltungen

In Lahnstein finden das ganze Jahr über viele Veranstaltungen statt, von Festen bis hin zu Konzerten und Märkten.

weitere Infos



Veranstaltungskalender



Glaubensgemeinschaften

In Lahnstein und der Umgebung gibt es verschiedene Glaubensgemeinschaften, die Ihnen offenstehen, wenn Sie Ihre Religion ausüben oder Gemeinschaft suchen möchten.

- **Evangelische Kirchen:** Es gibt drei evangelische Gemeinden in Niederlahnstein, Oberlahnstein und Friedland. Diese bieten Gottesdienste und Unterstützung an.
Evangelische Kirche Niederlahnstein und Friedland
☎ 02621 7402 / ✉ ev.kirche-niederlahnstein@t-online.de
Evangelische Kirche Oberlahnstein
☎ 02621 2236 / ✉ kirchengemeinde.oberlahnstein@ekhn.de
- **Katholische Kirche:** Die katholischen Gemeinden in Nieder- und Oberlahnstein haben ein zentrales Pfarrbüro für Fragen und Anliegen.
☎ 02621 628980 / ✉ pfarrei@stmartin-stdamian.de
- **Jüdische Gemeinde:** Die Jüdische Kultusgemeinde in Koblenz steht für religiöse und kulturelle Angebote bereit.
☎ 0261 42223 / ✉ juedische.gemeinde.ko@gmx.de
- **Russisch-orthodoxe Kirche:** Eine russisch-orthodoxe Kirche befindet sich in Bad Ems.
✉ info@ruskirche-bad-ems.de
- **Moscheen:** In Koblenz gibt es die Tahir Moschee und die AQSA Moschee, die Gebetsräume und Angebote für muslimische Gläubige bieten.
☎ 0261 9822242 / ✉ info@aqsamoschee-koblenz.de

Vereine

Vereine sind Gruppen von Menschen, die sich regelmäßig treffen, um gemeinsame Interessen, Hobbys oder Ziele zu verfolgen. In Deutschland gibt es viele verschiedene Vereine, die eine wichtige Rolle in der Freizeitgestaltung, im sozialen Leben und in der Gemeinschaft spielen.

Einen Überblick über alle Lahnsteiner Vereine finden Sie hier:



Umwelt in Lahnstein

In Deutschland und auch in **Lahnstein** ist die **Umwelt** sehr wichtig. Wir alle sorgen dafür, dass die Stadt sauber bleibt. In unseren Wohnungen achten wir darauf, keine **Energie zu verschwenden**, weil sie teuer ist und wir so Geld sparen können.

Mülltrennung ist auch sehr wichtig. Viele Dinge im Müll können wiederverwendet werden, wenn wir den Müll richtig sortieren. Bitte trennen Sie den Müll, damit er gut recycelt werden kann.

Müllabholung in Lahnstein

Der Müll wird regelmäßig von einem Unternehmen abgeholt. Am Ende jedes Jahres bekommen alle Haushalte einen **Abfallplan** für das kommende Jahr. Darin steht, wann welcher Müll abgeholt wird, z. B. auch **Sperrmüll** wie alte Möbel.

Wenn Sie nicht sicher sind, wie Sie etwas entsorgen sollen, können Sie im Plan nachsehen.

Kontakt:

Rhein-Lahn-Kreis Abfallwirtschaft

Insel Silberau 1, 56130 Bad Ems

☎ 02603 972301

✉ abfallwirtschaft@rhein-lahn.rlp.de

Abfall trennen – Verantwortung zeigen!



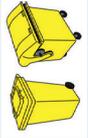
02603 972-301

Insel Silberau 1
56130 Bad Ems
www.rhein-lahn-kreis-abfallwirtschaft.de
abfallwirtschaft@rhein-lahn.rlp.de

Arabisch

Separate waste – show responsibility افصل النفايات – أظهر تحمُّك للمسؤولية

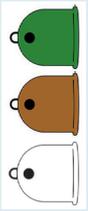
Verpackungen
Packaging
العبوات



Altpapier
Paper
الوراق المستعمل



Altglas
Glass
نفايات الزجاج



Bioabfall
Organic waste
النفايات البيولوجية



Restabfall
Residual waste
الفضلات



Spezielle Abfälle
Special waste
النفايات الخاصة



SERVICE-TELEFON
02603 972-301
E-Mail: abfallwirtschaft
@rhein-lahn.rlp.de

Fahrrad, Bus und Bahn

Mit dem Fahrrad unterwegs

In Lahnstein können Sie ein Fahrrad in der Fahrradwerkstatt ausleihen, wenn welche verfügbar sind. Diese Fahrräder wurden von freiwilligen Helfern repariert und sind sicher. Es ist wichtig, die Verkehrsregeln zu beachten. Wir empfehlen, einen Helm zu tragen. Helme gibt es auch in der Werkstatt.

Ansprechpartner:

- Harald Dummermuth ✉ haralddpd@t-online.de
- Gundolf Winkelbauer ✉ gundolf.winklbauer@gmail.com

Mit dem Bus und Zug unterwegs

Lahnstein hat zwei Bahnhöfe und einen Haltepunkt in Friedrichsegen. Fahrkarten für Bus und Zug gibt es an den Automaten an den Bahnhöfen.

Mehr Infos:

- Website: www.bahn.de
- DB Navigator App

Buslinien in Lahnstein:

Es gibt viele Buslinien in Lahnstein, z. B. Linien 1, 11, 21, 512, 513, 514, 515, 516, 517.

- Mit der Linie 513 kommt man nach Friedland.
- Die Linie 11 fährt nach Lahnstein auf der Höhe in Oberlahnstein.
- Der Nachtbus N1 fährt zwischen Koblenz Altstadt und Braubach auch durch Lahnstein.

Sie können die Fahrkarte auch direkt beim Busfahrer kaufen.

Kindertagesstätten

Eine Kita (Kindertagesstätte) ist ein Ort, an dem Kinder tagsüber betreut werden. In der Kita können Kinder spielen, lernen und mit anderen Kindern zusammen sein. Dort kümmern sich Erzieherinnen und Erzieher um sie.

Die Kita hilft Kindern, sich zu entwickeln und neue Dinge zu entdecken. Eltern können in dieser Zeit arbeiten, zur Schule gehen oder andere Aufgaben erledigen.

In Lahnstein können Kinder ab einem bestimmten Alter in eine Kindertagesstätte (Kita) gehen, wenn ein Platz frei ist. Jedes Kind muss dafür angemeldet werden.

Wie melde ich mein Kind an?

1. Gehen Sie auf die Webseite: LITTLE BIRD Lahnstein.
2. Registrieren Sie sich dort kostenlos.
3. Nach der Anmeldung können Sie in verschiedenen Kitas nach einem Platz fragen.

Hilfe bei der Anmeldung:

Wenn Sie Hilfe brauchen oder Fragen haben, können Sie die Stadt Lahnstein kontaktieren:

☎ 02621 914313

✉ little-bird@lahnstein.de



Überblick Kitas Lahnstein



Schulen

Grundschule

In Deutschland müssen alle Kinder ab 6 Jahren zur Schule gehen. Kinder, die bis zum 31. August 6 Jahre alt werden, müssen in diesem Jahr mit der Schule beginnen.

Anmeldung zur Schule:

Die Anmeldung erfolgt an der Grundschule, die für den Wohnort zuständig ist.

Um Ihr Kind anzumelden, müssen Sie Ihr Kind mitbringen und folgende Dokumente vorzeigen:

1. **Geburtsurkunde, Familienstammbuch** oder **Personalausweis** des Kindes
2. **Entwicklungsbericht** des Kindergartens (wenn vorhanden)

Was kommt nach der Grundschule?

Nach der Grundschule geht Ihr Kind in eine weiterführende Schule, ab der 5. Klasse. In Lahnstein gibt es:

- eine **Realschule plus**
- zwei **Gymnasien**
- eine **Förderschule**
- eine berufsbildende Schule

Berufsbildende Schule in Lahnstein

Eine Berufsschule (BBS) ist eine Schule, in der junge Menschen einen Beruf erlernen. Sie besuchen die Berufsschule während ihrer Ausbildung. In der Berufsschule lernen die Schüler alles, was sie für ihren Beruf wissen müssen.

In Lahnstein gibt es die BBS Lahnstein mit verschiedenen Fachrichtungen und speziellen Schulprogrammen.

In Lahnstein gibt es also viele Möglichkeiten, eine gute Schulbildung zu erhalten!



Überblick Schulen Lahnstein

Ausbildung und Arbeit in Deutschland

Wenn Sie in Deutschland arbeiten möchten, brauchen Sie je nach Aufenthaltsstatus eine Arbeitserlaubnis. Diese erhalten Sie von der Ausländerbehörde. In Lahnstein ist die zuständige Behörde die Kreisverwaltung in Bad Ems. Die Abteilung für Integration & Migration hilft Ihnen dabei.

Ansprechpartner:

- **Inge Waldorf** (Integrationsbeauftragte)
☎ 02603 972-317
✉ inge.waldorf@rhein-lahn.rlp.de
- **Nicole Krtsch-Held**
☎ 02603 972-517
✉ nicole.krtsch-held@rhein-lahn.rlp.de

Wenn Sie als **Asylbewerber** anerkannt werden, wechseln Sie mit Ihren Rechten und Pflichten zum **Jobcenter**. Dort können Sie das Bürgergeld nach dem **SGB II** beantragen.

Jobcenter Lahnstein
Goethestraße 20
56112 Lahnstein

☎ 02621 940577
✉ Jobcenter-Rhein-Lahn.Lahnstein@jobcenter-ge.de

Postanschrift

Agentur für Arbeit
Montabaur 56407 Montabaur

Kontakt:

☎ 02602 123700
☎ 0800 4555500
✉ lahnstein@arbeitsagentur.de

weitere Infos:



Medizinische Versorgung

In Deutschland können Sie selbst entscheiden, zu welchem **Arzt** Sie gehen möchten. Dafür brauchen Sie einen **Krankenbehandlungsschein**, den Sie bei der **Stadtverwaltung** Lahnstein bekommen.

Wenn der Arzt Ihnen ein **Rezept** ausstellt, können Sie dieses in einer **Apotheke** einlösen und das entsprechende Medikament erhalten.

Notfallkrankenhäuser in Koblenz:

- **Krankenhaus Kemperhof**
Unfall- und Geburtsklinik, Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
Koblenzer Str. 115-155, 56073 Koblenz
✉ info@gk.de
☎ 0261 4990
🌐 www.gk.de
- **Katholisches Klinikum Marienhof**
Geburtsklinik
Rudolf-Virchow-Str. 7-9, 56073 Koblenz
✉ info@kk-mvz.de
☎ 0261 496-0
🌐 www.kk-mvz.de

Wenn Sie nicht mehr beim Sozialamt sind, müssen Sie sich bei einer **Krankenkasse** anmelden. Sie bekommen dann eine Versichertenkarte, die Sie zu Ihrem Arztbesuch mitbringen müssen.

Außerhalb der normalen Arztöffnungszeiten können Sie den ärztlichen Notdienst anrufen. 116117

Schwangerschaft und Entbindung – Unterstützung

Wenn Sie Unterstützung während der **Schwangerschaft** oder bei der **Entbindung** brauchen, können Sie folgende Stellen kontaktieren:

- **Frauenwürde Rhein-Lahn e.V. – Lahnstein**
Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangere
Adolfstr. 89, 56112 Lahnstein ☎ 02621 629403
✉ frauenwuerde.rhein-lahn@t-online.de

Terminabsprachen:

Montag, Mittwoch, Freitag: 09:00 - 12:00 Uhr

Dienstag, Donnerstag: 14:00 - 16:00 Uhr

Psychosoziales Zentrum Montabaur

Im Psychosozialen Zentrum Montabaur erhalten Menschen, die vor Krieg, Gewalt, Not und Unterdrückung in ihrer Heimat geflohen sind, professionelle psychosoziale Hilfe.

Im Mittelpunkt stehen Menschen, die Opfer von Folter und Gewalt wurden, die psychisch traumatisiert und erkrankt sind und einen hohen Unterstützungsbedarf haben.

Das Angebot ist kostenfrei und die Mitarbeiter unterliegen der Schweigepflicht.

Hergenrother Str. 2a, 56457 Montabaur

☎ 02663 9430-0

✉ info@diakonie-westerwald.de

🌐 www.diakonie-westerwald.de

Sozialraumprojekt der Pfarrei St. Martin und der Caritas Lahnstein

Das **Sozialraumprojekt** setzt sich für **gute Lebensbedingungen** und einen Zusammenhalt der Menschen in Lahnstein ein. Jeder kann mit seinen Ideen und Helfen aktiv dabei sein. So entsteht ein **Netzwerk**, in dem sich alle unterstützen.

Offene Sprechstunde:

- Dienstag: 10:00 - 12:00 Uhr
- Donnerstag: 15:00 - 17:00 Uhr

Kontakt:

☎ 02621 9200240

☎ 0171 8136965

✉ heiko.hastrich@cv-ww-rl.de

Hilfe bei verschiedenen Themen finden:

Caritas-Beratungsdienste in Lahnstein

Adresse:

Gutenbergstraße 8, 56112 Lahnstein  www.caritas-ww-rl.de

- **Schuldner- und Insolvenzberatung**

Hilft Menschen, die Probleme mit Schulden haben und Unterstützung bei einer Insolvenz benötigen.

☎ 02621 9208-14

✉ schuldnerberatung-rl@cv-ww-rl.de

- **Allgemeine Lebens- und Sozialberatung**

Bietet Hilfe bei persönlichen und sozialen Problemen, wie zum Beispiel in schwierigen Lebenssituationen.

☎ 02621 9208-14

✉ sozialberatung-rl@cv-ww-rl.de

- **Migrations- und Flüchtlingsberatung**

Unterstützt Migranten und Flüchtlinge bei rechtlichen, sozialen und kulturellen Fragen.

☎ 02621 9208-14

✉ migrationsberatung-rl@cv-ww-rl.de

Ansprechpartnerin für Geflüchtete:

Amanda Kras

☎ 02621 920852

✉ amanda.kras@cv-ww-rl.de

- **Familienberatung**

Unterstützt Familien in schwierigen Situationen und bei Problemen in der Erziehung oder Familienleben.

☎ 02621 920860

✉ familienberatung-rl@cv-ww-rl.de

- **Kinderschutzdienst**

Bietet Unterstützung und Schutz für Kinder in Gefahr oder bei Misshandlung.

☎ 02621 920867 und 02621 920868

✉ kinderschutzdienst-rl@cv-ww-rl.de

- **Schwangerschaftsberatung**

Berät Frauen in Schwangerschaftsfragen und zu den Themen der Geburt und des Mutterseins.

☎ 02621 920814

✉ schwangerenberatung-rl@cv-ww-rl.de

- **Rechtsberatung**

Bietet rechtliche Unterstützung in sozialen und rechtlichen Angelegenheiten.

☎ 02621 920814 / 02621 920840

✉ sozialberatung-rl@cv-ww-rl.de

Beirat für die Belange von Menschen mit Migrationshintergrund in der Stadt Lahnstein

Unterstützt die Interessen von Menschen mit Migrationshintergrund in Lahnstein.

Fragen rund um das Asylrecht:

Kreisverwaltung Bad Ems - Sachgebiet Integration & Migration

- **Ansprechpartnerin: Inge Waldorf**

☎ 02603 972-317

✉ inge.waldorf@rhein-lahn.rlp.de

- **Ansprechpartnerin: Nicole Krtsch-Held**

☎ 02603 972-517

✉ nicole.krtsch-held@rhein-lahn.rlp.de

Hilfe, wenn Sie wenig Geld haben

Der **Secondhand-Laden Anziehungspunkt** in Lahnstein bietet viele günstige Dinge, wie:

- Baby- und Kinderkleidung bis Größe 176
- Schwangerenbekleidung
- Kinderwagen
- Kinderbetten
- Autositze
- Spielsachen
- Damen- und Herrenbekleidung
- Bettwäsche und Tischwäsche
- Handtaschen
- Haushaltswaren
- Modeschmuck und Accessoires
- Dekoartikel
- Geschenkgutscheine

Im **Anziehungspunkt** können alle diese Dinge ohne Berechtigungsschein gekauft werden.

Adresse:

Anziehungspunkt Lahnstein der Caritas · Adolfstraße 51, 56112 Lahnstein

Kontakt:

☎ 02621 6203089

✉ anziehpunkt-rl@cv-ww-rl.de

Öffnungszeiten:

- Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag: 10:00 - 14:00 Uhr
- Mittwoch: 10:00 - 17:00 Uhr

Koblenzer Tafel e. V. - Ausgabestelle Lahnstein

Die Tafel ist eine Organisation, die Menschen unterstützt, die wenig Geld haben. Sie sammelt überschüssige Lebensmittel von Supermärkten, Bäckereien oder anderen Geschäften und verteilt sie günstig oder kostenlos an bedürftige Menschen.

Man braucht oft einen Berechtigungsschein, um Lebensmittel von der Tafel zu bekommen. Zur Prüfung, ob Sie einen Schein erhalten können, müssen Sie Ihr Einkommen (zum Beispiel Bescheid über Bürgergeld) und Ihre Ausgaben

(zum Beispiel Kosten der Unterkunft) nachweisen. Außerdem ist Ihr Ausweis vorzulegen.

Die Tafel hilft, Lebensmittelverschwendung zu vermeiden und unterstützt gleichzeitig Menschen in schwierigen Situationen.

Adresse:

Katholisches Pfarrzentrum
Europaplatz 1, 56112 Lahnstein

Kontakt:

✉ info@tafel-koblenz.info

Lebensmittel-Ausgabezeiten:

- donnerstags von 13:30 bis 15:00 Uhr

Menschen, die sozial und wirtschaftlich benachteiligt sind, können mit einem Berechtigungsschein Lebensmittel erhalten. Diesen Nachweis können Sie zum Beispiel durch einen Bescheid nach Sozialgesetzbuch oder Asylbewerberleistungsgesetz erbringen.

Anspruch prüfen:

Wenn Sie den Anspruch auf Lebensmittel prüfen lassen möchten, können Sie donnerstags von 10:00 bis 11:30 Uhr nach telefonischer Terminvereinbarung unter 0151 22348436 vorbeikommen.

Notrufnummern:

Polizei: ☎ 110

Feuerwehr: ☎ 112

Krankenwagen (bei schweren Erkrankungen, Unfällen): ☎ 112

Ärztlicher Notdienst (zu Uhrzeiten, wenn Arztpraxen geschlossen sind):
☎ 116117

Giftnotruf: ☎ 06131 19240

Der **Giftnotruf** hilft, wenn jemand vergiftet wurde. Zum Beispiel, wenn jemand Gift gegessen, getrunken oder eingeatmet hat.

Am Telefon fragen die Helfer: Wer ist betroffen? Was ist passiert? Was hat die Person aufgenommen? Hat die Person Symptome, zum Beispiel Schmerzen oder Übelkeit?

Sie bekommen dann Anweisungen, was zu tun ist.

Kostenlose Telefonnummer, wenn Sie Hilfe bei verschiedenen Themen brauchen:

- **Hilfetelefon Sexueller Missbrauch:**
Montag, Mittwoch, Freitag: 09:00 - 14:00 Uhr
Dienstag, Donnerstag: 15:00 - 17:00 Uhr
☎ 0800 2255530
- **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen:**
Rund um die Uhr, in 17 Sprachen
☎ 0800 116016
- **Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche:**
Montag bis Samstag: 14:00 - 20:00 Uhr
☎ 0800 116111
🌐 www.nummergegenkummer.de
- **Elterntelefon:**
Montag bis Freitag: 09:00 - 11:00 Uhr
Dienstag, Donnerstag: 17:00 - 19:00 Uhr
☎ 0800 1110550
🌐 www.nummergegenkummer.de

Diese Telefonnummern sind kostenlos und bieten vertrauliche Hilfe.

Vielen Dank, dass Sie dieses Heft genutzt haben!

Es liegt uns am Herzen, dass Sie sich in Lahnstein schnell zurechtfinden und sich hier wohlfühlen. Denken Sie daran: Sie sind nicht allein! Es gibt viele Menschen, Organisationen und Angebote, die Sie unterstützen können.

Lahnstein ist eine lebendige Stadt, in der alle herzlich willkommen sind. Bringen Sie sich ein, knüpfen Sie Kontakte und nutzen Sie die Möglichkeiten, die sich Ihnen hier bieten. Jede Begegnung ist eine Chance – für Sie und für uns alle.

Wir freuen uns, dass Sie hier sind!



