

# AUF GUTE NACHBARSCHAFT!

*„Wie Menschen  
denken und leben, so  
bauen und wohnen sie.“*

Johann Gottfried von Herder

## ZUSAMMEN WOHNEN IN FRANKFURT (ODER)

# Inhaltsverzeichnis und Impressum:

1. Erste Schritte in Frankfurt (Oder) .....	3
2. Tipps für eine gute Nachbarschaft.....	8
3. Mietvertrag und Hausordnung .....	10
4. Abfallentsorgung .....	13
5. Spartipps .....	14
6. Verhalten im Notfall .....	16

## Design & Layout

Anja Millow  
anja.millow@gmx.net

## Ausgabe

Dezember 2014

## Bildrechte

Antony Clark: <http://printart.ch>, <http://flaticon.com>, <http://de.freepik.com/>

## Übersetzung

Polnisch:  
Adam Wojtkowski  
Englisch:  
Joel Hirsch  
Arabisch:  
Majida El - Mohamed  
Russisch:  
Slavena Korsun

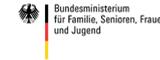
## Druck

Mediahaus GmbH  
Am Heizwerk 5  
15517 Fürstenwalde/Spree  
[www.mediahaus-gmbh.de](http://www.mediahaus-gmbh.de)



Demokratie und Integration Brandenburg e. V.  
RAA Brandenburg  
Niederlassung Frankfurt (Oder)  
Wieckestraße 1a  
15230 Frankfurt (Oder)

Gefördert im Rahmen des Bundesprogramms  
„TOLERANZ FÖRDERN – KOMPETENZ STÄRKEN“.



# 1. Erste Schritte in Frankfurt (Oder)

## Anmeldung



### 1. Anmeldung

Im Rathaus - Bürgeramt, Marktplatz 1, 15230 Frankfurt (Oder)

Zur Anmeldung benötigen Sie gültige Personaldokumente und einen Mietvertrag.

### 2. Giro-Bankkonto

Sparkasse bzw. Bank direkt in der Stadt oder im Internet suchen und Bankkonto eröffnen.

Verlangt werden ein gültiges Ausweisdokument und der Aufenthaltstitel bei Nicht-EU-Bürgern.



### 3. Energieversorger

Für das Heizen der Wohnung, das Abwasser und Wasser sowie die Müllabfuhr sind Firmen vom Vermieter festgelegt. Den Strom- und Gasanbieter können Sie selbst auswählen. Dazu müssen Sie sich vorher bei den Stadtwerken anmelden und einen Antrag als Neukunde ausfüllen. Fragen Sie auch Ihre Nachbarn, welchen Anbieter sie nutzen. Informationen finden Sie zudem z.B. unter [www.check24.de](http://www.check24.de). Wählen Sie keinen Anbieter, der schon vorher Geld von Ihnen verlangt.

### 4. Rundfunkgebühren

Antragsformular (Anmeldung) im Bürgeramt, Marktplatz 1, 15230 Frankfurt (Oder)

oder über das Internet [www.rundfunkbeitrag.de](http://www.rundfunkbeitrag.de) ausfüllen und ausdrucken. Dann unterschreiben Sie und schicken es an:

ARD ZDF Deutschlandradio Beitragsservice 50656 Köln.

Bezieher von Leistungen des Jobcenters oder Sozialamtes und Geringverdiener können auf gleiche Weise einen Befreiungsantrag stellen und müssen den Einkommensnachweis mitschicken. Asylbewerber mit Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz bekommen diese Bestätigung beim Sozialamt.

# 1. Erste Schritte in Frankfurt (Oder)

## 5. TV und Internet

Satellitenantennen sind in den meisten Häusern nicht erlaubt (Informationen finden Sie im Mietvertrag).  
Kabelfernsehen: Vermieter haben oftmals bereits einen Vertrag mit einem Anbieter abgeschlossen. Fragen Sie dazu bei Ihrem Vermieter nach. Bei der WOWI ist der Vertragspartner beispielsweise die FAKS GmbH aus Frankfurt (Oder). Sie können keinen anderen Kabelnetzbetreiber wählen. Das Internet bekommt man über unterschiedliche Anbieter, die man sich nach seinen Bedürfnissen aussuchen kann.

## 6. Versicherungen

In Deutschland gibt es unterschiedliche Versicherungen, die man freiwillig abschließen kann. In Notsituationen können Sie enorm absichern und kosten meist nur wenige Euro im Monat (Vergleich der Preise und Leistungen lohnt sich):

**Hausrat:** Schutz des eigenen Eigentums wie bewegliche Gegenstände der Einrichtung. z. B. bei Schäden durch Feuer, Wasser, Einbrüche.  
**Haftpflicht:** Diese Versicherung tritt ein, wenn Sie ungewollt Schäden am Eigentum anderer Personen verursachen oder diese Personen direkt durch Ihr Handeln einen Schaden haben.

## Aufenthalt



### 1. EU-Bürger

brauchen nur die Anmeldung im Bürgeramt, Marktplatz 1, 15230 Frankfurt (Oder).

### 2. Nicht-EU-Bürger

müssen eine Aufenthaltserlaubnis in der Ausländerbehörde, Marktplatz 1, 15230 Frankfurt (Oder) beantragen.



# 1. Erste Schritte in Frankfurt (Oder)

## Bildung



### *1. Schulpflichtige Kinder sind in der Schule anzumelden*

- Grundschule (Klassen 1 - 6): Kinder ab 6 Jahre
- Oberschule oder Gymnasium (ab Klasse 7)

Hinweis: Die inhaltlichen Besonderheiten der Schulen und ihre Standorte (Fahrkosten) beachten. Informationen dazu gibt es über das Staatliche Schulamt, Gerhard-Naumann-Straße 3, 15236 Frankfurt (Oder), Tel. 0335/52 10 410 oder unter [www.schulen-ffo.de](http://www.schulen-ffo.de).



### *2. Integrationskurse/Deutschsprachkurse*

Anmeldung beim:

Nestor Bildungsinstitut, Carthausplatz 1, 15230 Frankfurt (Oder), Tel. 0335/50080984  
Volkshochschule, Gartenstr. 1, 15230 Frankfurt (Oder), Tel. 0335/542025  
Fortbildungsakademie der Wirtschaft FAW GmbH Fürstenwalder Straße 46  
0335/401 52711(Kurse kostenfrei)

### *3. Vorschulkinder (0 - 6 Jahre)*

Kindertagesstätte (Kita) suchen und die Kinder selbst anmelden. Informationen über inhaltliche Schwerpunkte, Rechtsansprüche, Anmeldung und Ähnliches bekommen Sie beim Amt für Jugend und Soziales, Logenstraße 8, Frankfurt (Oder), Tel. 0335/552 5108.

### *4. Zusätzlicher Unterricht in ihrer Muttersprache für Kinder und Jugendliche*

RAA Brandenburg, Wieckestraße 1a, 15230 Frankfurt (Oder), Tel. 0335/500 96 63 oder 0331/74780-0

# 1. Erste Schritte in Frankfurt (Oder)

## Finanzielle Sicherung

Anspruch auf staatliche Leistungen klären bei:



- Agentur für Arbeit, Heinrich-von-Stephan-Straße 2, 15230 Frankfurt (Oder)  
Arbeitslosengeld, Kindergeld, Kinderzuschlag
- Jobcenter, Gartenstraße 5, 15230 Frankfurt (Oder)  
Arbeitslosengeld II, Bildungs- und Teilhabepaket für Kinder und Jugendliche
- Amt für Jugend und Soziales, Logenstr. 8, 15230 Frankfurt (Oder)  
Grundsicherung für Erwerbsunfähige;  
Elterngeld (für die ersten 12 Monate des Kindes);  
Wohngeld (Wohngeldstelle) bei geringem Einkommen ohne ALG II-Leistungen;  
Ausbildungsbeihilfen für Schüler und Studenten (Amt für Ausbildungsförderung).

## Beratung



### *1. Jugendmigrationsdienst – JMD (für Kinder und Jugendliche von 12 bis 27 Jahren)*

Internationaler Bund e. V.

Große Scharrnstraße 18, 15230 Frankfurt (Oder), Tel. 0335/28 49 680

- Beratung, Förderung und Betreuung von Kindern, Jugendlichen und Eltern
- Begleitung bei der Suche nach schulischer und beruflicher Ausbildung

# 1. *Erste Schritte in Frankfurt (Oder)*

## *2. Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer*

Caritashaus St. Josef, Leipziger Str. 39, 15232 Frankfurt (Oder), Tel. 0335/56 54 150

- Beratung zu sozialen und ausländerrechtlichen Fragen
- Integrationshilfen
- Flüchtlingsberatung

## *3. Integrationsbeauftragte/r*

Marktplatz 1, 15230 Frankfurt(Oder), Tel. 0335/552 13 30

- Beratung zu aufenthaltsrechtlichen und sozialen Fragen
- Vermittlung zu Einrichtungen und Behörden

## *4. Demokratischer Frauenbund e.V.*

Leipziger Str. 39a, 15232 Frankfurt (Oder), Tel. 0335/52 33 97

- Beratung, Begleitung und Sprachvermittlung in Polnisch und Russisch

## *5. Amt für Jugend und Soziales*

Logenstraße 8, 15230 Frankfurt (Oder), Tel. 0335 /552-5075, 552-5020 und 552-5021

- Beratung und Leistungen zur sozialen Sicherung für hilfebedürftige Bürger



## 2. Tipps für eine gute Nachbarschaft



Das Leben in einem Mehrfamilienhaus wird von dem Verhalten jedes einzelnen Mitbewohners geprägt. Mit den richtigen Umgangsformen sind ein angenehmes Wohnklima und eine gute Nachbarschaft möglich. Dieser Wegweiser in Sachen gute Nachbarschaft soll dabei unterstützen.

Sie ziehen in eine neue Wohnung ein und wissen nicht genau, wie Sie sich nun verhalten sollen? Ganz einfach: Klingeln Sie bei Ihren Nachbarn und stellen Sie sich kurz vor. Wenn Sie den ersten Schritt machen, nehmen Sie Ihren Nachbarn die Unsicherheit. Sie zeigen, dass Sie ein angenehmer Mitbewohner sind und sorgen für ein freundschaftliches Miteinander. Entschuldigen Sie sich für eventuelle Störungen und Lärm bei Ihrem Einzug und bitten Sie um Nachsicht. So nehmen die Nachbarn es Ihnen nicht übel, wenn Sie bohren oder hämmern müssen.

Für alle Beteiligten ist es gut, wenn man einander kennt und eine nachbarschaftliche, freundliche Atmosphäre herrscht. Grüßen Sie Ihre Nachbarn, wenn Sie Ihnen begegnen. Bei den täglichen Begegnungen gilt die einfache Regel „Wer zuerst kommt, grüßt zuerst“. Mit einem höflichen Gruß, einem Lächeln und ein paar freundlichen Worten klappt es viel besser mit dem Nachbarn.

Pflegen Sie ihr nachbarschaftliches Netzwerk: Sie suchen einen guten Kinderarzt, einen Elektroinstallateur oder eine Änderungsschneiderei? Ihre Nachbarn kennen sich aus und können Ihnen gewiss helfen. Zeigen auch Sie Hilfsbereitschaft und unterstützen beispielsweise ältere Personen beim Tragen von Einkaufstüten, Müll oder anderen Dingen. Nachbarschaftshilfe heißt auch, dass Ihr Nachbar auf Ihr Heim aufpasst, während Sie verreisen oder in Abwesenheit ein Päckchen vom Postboten annimmt.



### Lärm

Wenn der Musik-Liebhaber das ganze Haus beschallt oder Nachbarns Kinder in der Wohnung Fußball spielen, passiert das in den meisten Fällen nicht aus Bosheit, sondern aus Unwissenheit über das Ausmaß des Lärms. Sprechen Sie das Problem bestimmt, aber freundlich und sachlich an, schildern Sie Ihre Sichtweise und bitten um Rücksichtnahme. Verhalten Sie sich im umgekehrten Fall verständnisvoll.

## 2. Tipps für eine gute Nachbarschaft

Denken auch Sie an Ihren Nachbarn. Vermeiden Sie vor allem in den Mittags- und Abendstunden sowie am Wochenende Lärm. Gerade wenn man Gäste zu Besuch hat oder im Gespräch mit der ganzen Familie zusammen sitzt, merkt man oftmals gar nicht, wie laut es tatsächlich ist.

Bei anstehenden Umbauarbeiten oder Feiern informieren Sie vorher Ihre Nachbarn und bitten Sie um Verständnis. So können sie sich besser darauf einstellen und entsprechende Vorkehrungen treffen und vielleicht der Störung ausweichen. Ab spätestens 22 Uhr gilt allerdings in jedem Fall, die Zimmerlautstärke einzuhalten.



### Konflikte: Lösung in Sicht

Gehen Sie davon aus, dass Ihr Nachbar Ihre Lebensqualität nicht absichtlich beeinträchtigen will und selbst an einem guten Miteinander interessiert ist. Achten Sie stets darauf, dass das eigene Verhalten nicht zu Lasten des Anderen geht.

Wenn Sie einen Konflikt mit Ihren Nachbarn haben, versuchen Sie zuerst freundlich und ruhig mit diesen zu sprechen und das Problem zu lösen. Manchmal hilft es auch, ihm in aller Ruhe einen Brief zu schreiben. Austausch von Sichtweisen hilft, aufeinander Rücksicht zu nehmen und gute Lösungen zu finden.

Falls Sie sich nicht allein mit dem Nachbarn einigen können, so ist es am Ende das Beste, einen Vermittler einzuschalten wie z.B. die Hausverwaltung oder Ihren Kundenbetreuer.

### *Ebenso erhalten Sie Unterstützung bei:*

- Mediationsstelle Frankfurt (Oder) Stübice e. V., Tel. 0335/553 442 18,
- Beratungsstelle des Mietervereins Viadrina Frankfurt (Oder), Halbe Stadt 21, 15230 Frankfurt (Oder) unter 0335/685 02 60,
- Amt für Soziales Unterstützung für Leistungsempfänger nach Asylbewerberleistungsgesetz unter 0335/552 50-21 und 50-22.

# 3. Mietvertrag und Hausordnung

## Mietvertrag



Der Mietvertrag ist ein wichtiges Dokument, das Sie sorgfältig aufbewahren sollten. Er regelt alle Einzelheiten des Mietverhältnisses, zum Beispiel die Höhe der Miete, der Betriebskosten und der Kaution.

Bei der Wohnungsübergabe wird ein Mängelprotokoll erstellt und von beiden Seiten unterschrieben. Auch wann die Miete fällig wird, ist hier niedergeschrieben. Meist ist sie im Voraus zu zahlen und muss spätestens am dritten Werktag (Arbeitstag) jedes Monats auf dem Konto des Vermieters sein.

Die Aufgaben für Sie als Mieter sind in diesem Dokument festgehalten, wie zum Beispiel Schönheitsreparaturen oder das Beheben von kleinen Schäden (bis 100,00 € pro Einzelreparatur). Dazu gehört alles, was sich beim normalen Wohnen im Laufe der Zeit abgenutzt hat und das Tapezieren oder Anstreichen von Wänden. Größere Schäden müssen dem Vermieter gemeldet werden. Umbauten müssen vorher genehmigt werden.

Die Haltung von Kleintieren in den Wohnräumen ist im Mietvertrag meist erlaubt. Planen Sie die Haltung von größeren Tieren wie z.B. Hunden, muss vorher der Vermieter zustimmen. Fragen Sie deshalb erst schriftlich bei dem Vermieter an, bevor Sie sich ein Tier anschaffen. Für Hunde müssen Sie bei der Stadtverwaltung Hundesteuer bezahlen.

Wenn Sie umziehen möchten, beachten Sie unbedingt die Kündigungsfrist von (meist) drei Monaten. Möchten Sie bis Ende April ausgezogen sein, müssen Sie bis Ende Januar den Mietvertrag kündigen.

## Miete

Die Gesamtmiete setzt sich zusammen aus:

- der Grundmiete (auch Nettomiete, Kaltmiete oder Produktmiete genannt). Sie richtet sich nach der Größe der Wohnung pro Quadratmeter Wohnfläche.
- den Heizkosten und Warmwasserkosten (auch warme Betriebskosten genannt)
- den Betriebskosten, das heißt die laufenden Kosten, die dem Vermieter durch den Gebrauch des Hauses/der Wohnung entstehen (z.B. Müllabfuhr, Abwasser und Wasser, Aufzug, Grundsteuer, Straßenreinigung, Hauswart, Versicherungen)

### 3. Mietvertrag und Hausordnung

Die Höhe Ihrer monatlichen Gesamtmiete (Bruttowarmmiete) finden Sie in ihrem Mietvertrag. Sie ist monatlich zu zahlen. Die Kosten für Heizung, warmes Wasser und die Betriebskosten sind als Vorauszahlung eingerechnet. Im Folgejahr werden diese nach ihrem tatsächlichen Verbrauch/Anteil abgerechnet (Betriebskostenabrechnung). Nur wenn Sie sehr sparsam zum Beispiel mit Wasser und Energie umgehen, bekommen Sie möglicherweise von dem gezahlten Geld etwas zurück. Es kommt auch vor, dass Sie größere Beträge nachzahlen müssen.

Wir empfehlen Ihnen, die Betriebskostenabrechnung zu überprüfen oder prüfen zu lassen. Bei Fragen wenden Sie sich an Ihren Kundenbetreuer oder an die Beratungsstelle des Mietervereins. Kosten für Telefon, Gas- und Stromverbrauch sind hier nicht enthalten.

#### Hausordnung



Die Hausordnung ist Bestandteil des Mietvertrages und für alle Mieter verpflichtend. Sie stellt Regeln auf für ein friedliches Zusammenleben unter Nachbarn sowie für die Ordnung, Sauberkeit und Sicherheit im Haus. Wenn Sie die Regeln der Hausordnung nicht einhalten, müssen Sie für die Schäden aufkommen, die Sie verursacht haben. Es lohnt sich deshalb, sie zu beachten - denn sie fördert eine friedliche und respektvolle Nachbarschaft:

#### *In der Hausordnung sind die Ruhezeiten festgelegt, meistens gilt:*

- Mittagsruhe von 13:00 bis 15:00 Uhr
- Nachtruhe von 22:00 bis 7:00 Uhr
- ganztägige Ruhe an Sonn- und Feiertagen

Es ist darin ebenso geregelt, wann und ob das Haus abends aus Sicherheitsgründen zugeschlossen werden soll, um zu verhindern, dass fremde Menschen ins Haus kommen. Die Regel ist täglich von 20.00 Uhr bis 7.00 Uhr. Haustüren mit elektrischem Türöffner dürfen aus Brandschutzgründen nicht abgeschlossen werden.

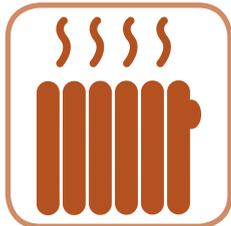
## 3. Mietvertrag und Hausordnung

Um Nachbarn nicht durch intensive Essensgerüche zu belästigen, werden Sie gebeten, beim Essenkochen das Küchenfenster zu öffnen oder den Abzug einzuschalten. Wenn Sie sich auf dem Balkon befinden, denken Sie daran, dass (meist) auch jemand unter Ihnen wohnt. Passen Sie auf, dass kein Müll oder Blumenwasser versehentlich beim Nachbarn landet.

Um die Brandgefahr zu verringern, darf man in den Fluren, Eingangsbereichen und Gemeinschaftsräumen nicht rauchen; auch das Grillen auf Balkon oder Dachterrasse ist nicht erlaubt. Damit niemand stolpert oder sich verletzt, stellen Sie keine Gegenstände auf den Treppen oder in den Fluren ab. Im Brandfall ist ein freier Durchgang lebenswichtig.

Wenn spezielle Trockenräume im Haus vorhanden sind, ist das Trocknen von Wäsche in der Wohnung nicht gestattet. Sofern vorhanden, können Sie den Balkon zum Trocknen nutzen. Die Wäscheleinen dürfen nur unterhalb der Brüstung angebracht werden oder ein Wäscheständer ist zu nutzen. In jedem Fall darf Ihre Wäsche nicht auf der Heizung getrocknet werden.

### Heizen und Lüften



Sie können viel Geld sparen, wenn Sie bewusst sparsam heizen und lüften. Drehen Sie das Thermostat-Ventil bei geöffnetem Fenster runter und stellen Sie es nicht höher ein als nötig. Im kalten Winter dürfen die Ventile nicht vollkommen auf „0“ stehen. Ihre Wohnung sollte nicht weniger als 19 Grad kalt werden, weil sonst Schimmel entstehen kann, der Ihrer Gesundheit schadet.

Lüften Sie jeden Tag mindestens dreimal die Räume gründlich. Öffnen Sie dazu für fünf bis zehn Minuten die Fenster und Türen weit und schaffen Sie nach Möglichkeit Durchzug. So wird verbrauchte, feuchte Raumluft durch trockene Frischluft ersetzt. Dabei entweicht nur wenig Wärme.

Das ständige Ankippen von Fenstern kostet viel Energie und sollte daher nicht mit angestellter Heizung geschehen. Lüften Sie zusätzlich nach dem Duschen oder Kochen.

# 4. Abfallentsorgung

## In Deutschland wird der Müll getrennt

In Frankfurt (Oder) gibt es drei Arten Tonnen vor Ihrer Haustür, die wöchentlich bzw. vierzehntägig geleert werden:



### Restmüll

Beispiele: Babywindeln, Zigarettenkippen, verschmutzte Tücher, Lappen



### Wertstoff

Beispiele: Plastik, Dosen, Tetra-Packs, Verpackungen mit dem grünen Punkt



### Biomüll

Beispiele: Küchenabfälle, Essensreste, verdorbene Lebensmittel, Pflanzen

*Weitere Abfallbehälter für Glas und Papier befinden sich an zentralen Orten in Ihrer Nähe:*

**Blaue Tonne:** Zeitungen und Papier bzw. Pappe und Karton

**Glascontainer:** unterschieden nach Farben der Flaschen und Gläser (Hinweis: Einwurf-Zeiten beachten aus Lärmschutzgründen)



**Sondermüll:** Nach Ankündigungen in der Presse fährt ein Schadstoffmobil zentrale Stellen in Ihrer Umgebung an, wo Sondermüll abgegeben werden kann. Eine zahlungspflichtige Abgabe ist ebenso möglich bei: Becker + Armbrust GmbH, Tobias-Magirus-Straße 100, Tel. 0335/52 18 90. Beispiele: Batterien, Farbreste, Chemikalien.

**Sperrmüll:** Die Entsorgung von Sperrmüll, Schrott, Haushaltskühlgeräten und Elektronikschrott kann per Selbstanlieferung erfolgen bei: Abfallentsorgungsanlage Seefichten-Wertstoffhof, Grubenstraße 10, Tel. 0335/400 20 64. Man kann die Abholung auch über die gelbe Sperrmüllkarte anmelden. Diese erhalten Sie: im Stadthaus Goepelstraße 38, im Rathaus Marktplatz 1, bei den Stadtwerken oder bei vielen Hauswarten. Der Termin der Abholung wird Ihnen rechtzeitig mit einer Karte mitgeteilt. Sorgen Sie dafür, dass alle Gegenstände an diesem Tag spätestens um 7.00 Uhr zur Abholung unfallsicher am Straßenrand stehen.

# 5. Spartipps

## Bei der Caritas können Sie sich zum Stromsparen beraten lassen:



Caritas Stromspar-Check  
Leipziger Straße 39  
Frankfurt (Oder), Tel. 0335/56 54 173.

## Stromsparen leicht gemacht - So geht's:



### *Beleuchtung:*

Nutzen Sie Energiesparlampen (ESL) unbedingt dort, wo die Lampen pro Tag länger als eine Stunde leuchten. Deckenfluter und Halogenstrahler sind große Stromverschwender. Achten Sie auch darauf, dass das Licht in Gemeinschaftsräumen wie Flur, Treppenaufgang oder Keller nur bei Bedarf an ist. Wenn alle Mieter darauf achten, können damit Kosten gespart werden.



### *Kühlen & Gefrieren:*

Ein leichter Reifansatz an den Innenwänden der Geräte ist ganz normal. Bildet sich jedoch eine Eisschicht, erhöht sich der Stromverbrauch. In diesem Fall tauen Sie das Gerät ab. Kühlgeräte gehören an ein kühles Plätzchen und nicht neben Heizung oder Herd.



### *Kochen:*

Kochen Sie mit Deckel auf dem Topf. Ohne Deckel benötigt man etwa dreimal so viel Energie, um ein Essen am Kochen zu halten. Schnellkochtöpfe sparen bei Speisen, die länger garen müssen, bis zu 50 Prozent Energie. Beim Kochen rechtzeitig herunter schalten oder abschalten. Die Topfgröße der Herdplatte anpassen.

## 5. Spartipps



### *Waschen & Trocknen:*

Nutzen Sie Energiesparprogramme und verzichten Sie auf die Vorwäsche oder den Kochwaschgang - Mit modernen Waschmitteln ist das heute nicht mehr nötig. 60° sind völlig ausreichend. Füllen Sie die Trommel stets komplett (nicht übermäßig). Verzichten Sie auf elektrische Wäschetrockner - gerade im Sommer bedeutet das nur einen geringen Komfortverzicht.



### *Standby:*

Nehmen Sie Ladegeräte für Handy, Rasierer, elektrische Zahnbürste oder den Laptop nach dem Ladevorgang wieder vom Netz. Schalten Sie das Fernsehgerät mit dem Aus-Schalter ab und nicht mit der Fernbedienung. Ältere Fernsehgeräte sind dann allerdings immer noch nicht vollständig vom Stromnetz getrennt. In solchen Fällen bietet sich der Einsatz einer schaltbaren Steckdosenleiste an.



### *Trinkwasser:*

Durch einen bedachten Umgang vor allem mit warmem Wasser können unter Umständen hohe Kosten eingespart werden:

- Duschen statt Baden
- Während des Duschens beim Einseifen Wasser abstellen
- Einsatz einer wassersparenden Handbrause
- Sparspülung an der Toilette benutzen bzw. vom Vermieter installieren lassen
- Geschirr nicht unter fließendem Wasser abwaschen

## 6. Verhalten im Notfall



Wenn Ihnen oder Ihrem unmittelbaren Nachbarn Gefahr droht oder ärztliche Hilfe benötigt wird, dann rufen Sie die Feuerwehr oder die Polizei an:

Krankswagen: 112

Feuerwehr: 112

Polizei: 110



Dafür entstehen Ihnen keine Kosten. Es funktioniert auch, wenn Sie kein Handyguthaben haben.

Wenn Sie im Haus Feuer bemerken, melden Sie den Brand unverzüglich unter der Notrufnummer 112. Bewahren Sie Ruhe und geben Sie Ihren Nachbarn Bescheid, zum Beispiel durch lautes Rufen und Klopfen.

Besser nicht klingeln. Verlassen Sie zügig das Haus und unterstützen Sie Kinder und ältere Nachbarn.

Nutzen Sie in diesem Fall nicht den Aufzug und folgen Sie diesen Kennzeichen:



### *Ärztlicher Bereitschaftsdienst*

Einen diensthabenden Arzt bekommen Sie unter folgender Rufnummer genannt: 116 117

Die aktuellen Telefonnummern der Bereitschaftsdienste von Ärzten, Zahnärzten und Apotheken finden Sie auch in den kostenlosen Zeitungen.