

# HERZLICH WILLKOMMEN BEI EDEKA

Leitfaden für internationale Auszubildende



CAMPUS



# Herzlich willkommen bei EDEKA

**Schön, dass du da bist und deine Ausbildung bei EDEKA beginnst.  
Wir freuen uns sehr, dich auf deinem Weg zu begleiten.**

Diese Broschüre soll dir helfen, dich in deinem neuen Alltag zurechtzufinden  
– im **Beruf**, in der deutschen **Kultur** und im **Leben in Deutschland**.

Du findest hier viele Tipps und Informationen, die dir den Start  
erleichtern und dir bei deiner **Integration** helfen.

Der Anfang in einem neuen Land ist oft schwierig. Aber er ist auch  
spannend und bietet viele **Chancen**. Du wirst viel **Neues** lernen, viele Men-  
schen treffen, neue **Freunde** finden und dich persönlich weiterentwickeln.

Wir möchten dich dabei **unterstützen**, damit du dich schnell wohlfühlst.  
Hab also **keine Angst**, Fragen zu stellen oder um **Hilfe** zu bitten. Du bist  
nicht allein – **wir sind für dich da**.

Wir wünschen dir einen **guten Start**, viel Freude beim Lernen und  
eine schöne Zeit in Deutschland.

**Dein EDEKA-Ausbildungsteam**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf geschlechtsspezifische Mehrfachnennungen verzichtet.  
Sämtliche Bezeichnungen gelten für alle Geschlechter gleichermaßen.

# Dein Leben in Deutschland

In Deutschland sind alle Menschen vor dem Gesetz gleich, unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Sprache, Religion oder Behinderung. Frauen und Männer haben die gleichen Rechte. Das bedeutet: Alle sollen fair und respektvoll behandelt werden und die gleichen Chancen im Alltag und Beruf haben. Vielfalt wird geschätzt und gefördert, auch in der Ausbildung.

Niemand darf aufgrund von Merkmalen wie ethnischer Herkunft, Geschlecht, Sprache, Religion, Weltanschauung, Behinderung oder sozialem Status benachteiligt werden.



## GRUNDRECHTE

### JEDER MENSCH HAT WÜRDE.

Die Würde eines Menschen darf niemals verletzt werden. Das heißt: Niemand darf etwas tun, womit er einen anderen Menschen schlecht behandelt oder herabsetzt.

Es ist nicht erlaubt, jemanden ohne Erlaubnis anzufassen. Jeder Mensch darf selbst entscheiden, was mit seinem Körper passiert. Niemand darf etwas mit dem Körper einer anderen Person machen, wenn diese Person nicht klar „Ja“ gesagt hat.

### Das bedeutet:

- Körper und Gefühle (Seele) dürfen nicht verletzt werden.
- Jeder Mensch muss die Rechte und Freiheiten anderer Menschen respektieren.
- Diese Regeln stehen im Grundgesetz. Der Staat sorgt dafür, dass sie eingehalten werden.

Es spielt keine Rolle, ob jemand ein Mann oder eine Frau ist, jung oder alt, reich oder arm. Es ist auch egal, aus welchem Land jemand kommt, welche Hautfarbe, Religion oder sexuelle Orientierung eine Person hat. Alle Menschen müssen gleich behandelt werden.

Es ist verboten, andere mit bösen Worten zu beleidigen oder zu verletzen. Das gilt für Gespräche, für Texte und auch für Nachrichten im Internet oder in sozialen Medien.



## GLEICHBERECHTIGUNG

In Deutschland ist Gleichberechtigung sehr wichtig. Egal ob du ein Mann oder eine Frau bist, woher du kommst oder woran du glaubst, du hast die gleichen Rechte und Chancen. Auch im Arbeitsleben zählt das. Du sollst deine Talente zeigen und dich weiterentwickeln können. Deine Meinung ist gefragt, und deine Stimme zählt.

## SELBSTBESTIMMUNG UND IDENTITÄT

In Deutschland kann jeder selbst entscheiden, wie er leben möchte. Du kannst bestimmen,

- welchen Beruf du wählst,
- ob du heiraten oder Kinder bekommen möchtest,
- ob du alleine oder mit anderen leben möchtest,
- mit wem du zusammen sein möchtest,
- welche Kleidung du trägst,
- was du in deiner Freizeit machst,
- ob du einer Religion angehören möchtest.

Jeder kann also selbst entscheiden, was mit seinem Leben und Körper passiert.

Diskriminierung passiert, wenn Menschen wegen ihrer Nationalität, Hautfarbe oder ihres Geschlechtes schlechter behandelt werden. Jeder Mensch hat aber die gleichen Rechte, daher ist Diskriminierung in Deutschland nicht zulässig.

## INDIVIDUALITÄT UND ENTWICKLUNGSFÖRDERUNG

Du bist einzigartig und genau das ist deine Stärke. In Deutschland wird deine Individualität geschätzt und gefördert. Während deiner Ausbildung hast du die Chance, deine Talente zu entdecken und weiterzuentwickeln. Nutze die Angebote zur Weiterbildung, besonders im Bereich Sprache, und sprich mit deinen Ausbilder:innen über deine Ziele und Wünsche. Gemeinsam gestalten wir deine berufliche Zukunft.

## UNSERE WERTE IN DEUTSCHLAND

In Deutschland spielen bestimmte Werte eine große Rolle für das Zusammenleben in der Gesellschaft. Sie helfen dabei, dass Menschen respektvoll, fair und sicher miteinander umgehen.

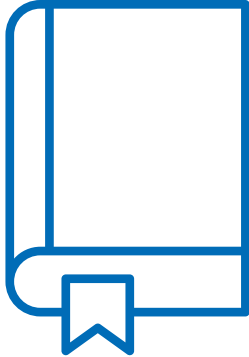
- Demokratie & Freiheit
- Gesetzestreue & Ordnung
- Respekt, Toleranz & Gleichberechtigung
- Solidarität & Unterstützung
- Offenheit & Austausch
- Integration & Verständnis
- Fairness & Gerechtigkeit
- Verantwortung für die Gemeinschaft
- Wertschätzung von Vielfalt

# Gesetzgebung in Deutschland

Kann ich mich auf die Gesetze verlassen?

**Ja.**

In Deutschland gelten für alle Menschen die gleichen Gesetze. Alle müssen sich daran halten und alle werden gleichermaßen durch die Gesetze geschützt.



## WICHTIG ZU WISSEN

- Wer etwas Verbotenes tut, bekommt eine Strafe (z. B. bei Gewalt oder Diebstahl).
- Ohne Beweise darf niemand bestraft werden.
- Lügen vor Gericht ist verboten und strafbar.
- Wer kein Geld für einen Anwalt hat, bekommt einen Pflichtverteidiger.
- Wer das Urteil unfair findet, kann Widerspruch einlegen. In diesem Fall prüft das Gericht den Fall nochmals.

## GIBT ES DIE SCHARIA IN DEUTSCHLAND?

**Nein.** In Deutschland gilt nur das deutsche Gesetz, nicht das religiöse, wie z. B. die Scharia. Die Todesstrafe oder Körperstrafen sind in Deutschland verboten.

### WICHTIG

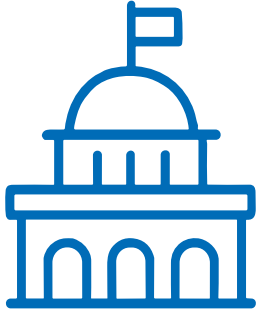
Deutschland ist ein Rechtsstaat.

Religion und Staat sind getrennt.

Nur der Staat darf Gesetze machen.

## WARUM IST DIE MACHT IM STAAT AUFGETEILT?

In Deutschland darf niemand allein über alles entscheiden. Die Macht ist geteilt, das nennt man Gewaltenteilung:



### LEGISLATIVE (Gesetzgeber)

Macht die Gesetze, z. B. über den Bundestag, Landtage oder Stadt- und Gemeinderäte.



### EXEKUTIVE (Regierung & Behörden)

Führt die Gesetze aus, z. B. Polizei, Ämter, Regierung.



### JUDIKATIVE (Gerichte)

Prüft Streitfälle und spricht Recht, z. B. Richter:innen.

**Alle drei kontrollieren sich gegenseitig.  
So bleibt die Macht fair verteilt.**

## DEUTSCHLAND IST EIN SOZIALSTAAT

Das bedeutet, dass der Staat den Menschen hilft, wenn sie in Not sind, z. B. bei Krankheit, Arbeitslosigkeit oder im Alter.

## WAS GEHÖRT ZUR SOZIALVERSICHERUNG?

Die Sozialversicherung schützt dich in schwierigen Lebenslagen. Sie besteht aus fünf Teilen:

1. **Krankenversicherung** – hilft, wenn du krank bist
2. **Unfallversicherung** – hilft nach einem Arbeitsunfall
3. **Pflegeversicherung** – hilft, wenn du gepflegt werden musst
4. **Arbeitslosenversicherung** – hilft, wenn du keinen Job hast
5. **Rentenversicherung** – zahlt Geld, wenn du im Alter nicht mehr arbeitest

## WER BEZAHLT DAS?

Die Sozialversicherung ist eine Pflichtversicherung, sodass alle mitmachen und hier einzahlen müssen. Du zahlst automatisch jeden Monat einen Teil deines Gehalts in die Sozialversicherung ein. Auch dein Arbeitgeber übernimmt einen Teil.

# Integration & Freizeit

## SPRACHE VERBINDET

Damit du dich in Deutschland wohlfühlst, ist es wichtig, Deutsch zu lernen und mit den Menschen hier zu sprechen. Versuch, mit deinen Kolleg:innen sowie deinen Nachbar:innen in Kontakt zu kommen. So kannst du Freundschaften schließen und ein gutes Netzwerk aufbauen.



Hab keine Angst, Fragen zu stellen. Die meisten Menschen helfen dir gerne weiter. Es gibt auch digitale Angebote, die dir beim Deutschlernen helfen können. Hier findest du einige Internetseiten, auf denen du deine Deutschkenntnisse üben kannst:

- Deutschtrainer  
[learngerman.dw.com/en/deutschtrainer/c-56705009](https://learngerman.dw.com/en/deutschtrainer/c-56705009)  
Gerade für deine Freizeit und für das Leben in Deutschland kannst du mit dem Deutschtrainer Vokabeln lernen und deine Aussprache verbessern.
- vhs-Lernportal  
[vhs-lernportal.de](https://vhs-lernportal.de)  
Das vhs-Lernportal bietet dir verschiedene Kurse und Angebote. Hier kannst du dich kostenfrei anmelden und deine Deutschkenntnisse vertiefen und verbessern.
- Mein Weg nach Deutschland – Goethe-Institut  
[goethe.de/prj/mwd/de/startseite.html](https://goethe.de/prj/mwd/de/startseite.html)  
Auf dieser Webseite des Goethe-Instituts findest du kostenlose Deutschübungen (Niveau A1–B2), Podcasts und Videos, Infotexte sowie ein Glossar zum Leben und Arbeiten in Deutschland.
- Dein Link zu Deutschland – jetzt als App!  
[deutschland.de/de/app](https://deutschland.de/de/app)  
In dieser kostenlosen App kannst du deutsche Nachrichten und Infotexte zum Leben in Deutschland lesen und dir vorlesen lassen. Die Themen gehen von den neuesten Entwicklungen in Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Kultur bis hin zu Tipps für Arbeit und Freizeit.

Zur sprachlichen Unterstützung ist es hilfreich, wenn du eine Sprachübersetzungs-App auf deinem Handy installierst. Hier ein paar Vorschläge für dich:



GOOGLE TRANSLATE



DEEPL



ITRANSLATE



MICROSOFT TRANSLATOR



## KULTURELLE BILDUNG

Kulturelle Bildung ist ein wichtiger Teil deines Lebens in Deutschland. Du wirst viele neue Traditionen und Bräuche kennenlernen, die das Land prägen. Unser Tipp: Besuche lokale Feste, Museen oder Ausstellungen. So lernst du die deutsche Kultur besser kennen. Der Austausch mit Menschen aus verschiedenen Kulturen bereichert dein Leben und stärkt das gegenseitige Verständnis und die Toleranz.

## FEIERTAGE UND TRADITIONEN

In Deutschland gibt es viele Feiertage und Traditionen, die das Jahr über gefeiert werden, zum Beispiel Weihnachten, Ostern oder den Tag der Deutschen Einheit. Diese Feste sind eine tolle Gelegenheit, die deutsche Kultur hautnah zu erleben und neue Menschen kennenzulernen. Mach mit, lerne die Bräuche kennen und genieße die besondere Atmosphäre.

## FREIZEITANGEBOTE

In Deutschland gibt es viele Freizeitangebote, kostenlos und kostenpflichtig. Ob Sport, Musik, Kunst oder Natur: Für jeden ist etwas dabei. Nutze die Chance, neue Hobbys zu entdecken und Menschen kennenzulernen. So wirst du schnell Teil der Gesellschaft.

## KLEIDUNG

In deiner Freizeit kannst du tragen, was dir gefällt, z. B. Jeans, T-Shirt, Kleid oder Sportkleidung. Wichtig ist, dass alles sauber und gepflegt ist. Am Arbeitsplatz ist das oft anders. Dort gibt es Regeln oder spezielle Arbeitskleidung, die dich vor Gefahren an deinem Arbeitsplatz schützt (z. B. Sicherheitsschuhe, Kittel, Weste). Frag deine Ausbilder:innen oder Kolleg:innen, was üblich ist.

## ALKOHOL, ZIGARETTEN & DROGEN

In Deutschland darfst du ab 16 Jahren Bier und Wein trinken, ab 18 Jahren auch Spirituosen. Zigaretten sind ebenfalls erst ab 18 Jahren erlaubt. Achte auf die Gesetze und die gesundheitlichen Risiken. Alkohol ist am Arbeitsplatz grundsätzlich verboten. Rauchen ist nur an ausgewiesenen Stellen im Betrieb erlaubt.

Drogen wie Marihuana, Ecstasy usw. können schwerwiegende Folgen für Gesundheit, Alltag und Zukunft haben. Sie verändern das Denken, Fühlen und Verhalten und können schnell abhängig machen. Daher sind Drogen am Arbeitsplatz streng verboten.

## MOBILITÄT

Um mobil zu sein, wirst du sicherlich Busse und Bahnen (öffentliche Verkehrsmittel) oder das Fahrrad nutzen. Im Allgemeinen gibt es in Deutschland eine gute Infrastruktur an öffentlichen Verkehrsmitteln, dennoch kann es regional sehr unterschiedlich sein.

Busse und Bahnen fahren in Deutschland nach einem festen Fahrplan, den du an der jeweiligen Haltestelle / dem jeweiligen Bahnhof oder auch auf der Internetseite des entsprechenden Verkehrsverbundes findest. Die Kosten für die Nutzung von Bussen und Bahnen unterscheiden sich je nach Region und Strecke. Auch hierzu findest du Informationen auf der jeweiligen Internetseite. Viele Verkehrsverbünde bieten eine App, die du dir auf dein Smartphone laden kannst. Wenn du regelmäßig Busse und Bahnen nutzt, lohnt sich eventuell ein Abo, ein Monats ticket oder das Deutschlandticket. Erkundige dich bei deinen Kolleg:innen, was für dich passend und welcher Verkehrsverbund für deine Stadt/Region zuständig ist.

Wenn du mal eine weitere Strecke fahren möchtest, stehen dir Fernbusse oder Fernzüge zur Verfügung. Hier lohnt es sich, frühzeitig Preise zu vergleichen und sogenannte „Sparpreise“ zu nutzen. Entsprechende Informationen findest du auf der Homepage der **Deutschen Bahn (www.bahn.de)** oder auf der Seite des jeweiligen Fernbusanbieters.

Das Fahrrad kann auf dem Land und in der Stadt eine schnelle und günstige Alternative sein. Günstige Fahrräder kannst du gebraucht kaufen, z. B. auf Flohmärkten oder über Kleinanzeigen im Internet. In immer mehr Regionen gibt es zudem auch Fahrräder- oder E-Scooter-Verleihangebote. Wenn du das Fahrrad oder den E-Scooter nutzt, solltest du darauf achten, dass du damit auf dem Fahrradweg bzw. Radfahrstreifen unterwegs bist. Fußgängerwege dürfen damit nicht benutzt werden. Falls kein Fahrradweg vorhanden ist, sollte auf die Fahrbahn ausgewichen werden.

# Hinweise zum Leben in einer Mietwohnung

## ALLGEMEINE HINWEISE

Meist leben in einem Mietshaus mehrere Mieter zusammen. Daher gilt es, Rücksicht zu nehmen, Lärm zu vermeiden und Ruhezeiten (**häufig von 22:00 bis 07:00 Uhr**) einzuhalten. Diese Dinge sind in der Hausordnung geregelt, die du meist als Aushang im Hausflur oder als Anhang zum Mietvertrag findest. Daher solltest du dir die Hausordnung aufmerksam durchlesen und die Regelungen beachten. So finden sich hier meist auch Informationen zu Übernachtungsgästen oder zum Thema Haustiere.

Aus eigenem Interesse solltest du darauf achten, dass Fremde und unbekannte Personen nicht einfach ins Haus gelassen werden. Daher solltest du auch anderen Personen nicht einfach deinen Wohnungsschlüssel überlassen.

Beim Verlassen der Wohnung solltest du dich vergewissern, dass die Fenster deiner Wohnung geschlossen sind.

Achte darauf, dass du deine Wohnung regelmäßig lüftest und bei Bedarf angemessen und verantwortungsbewusst heizt. So sollte die Raumtemperatur zwischen 21 und 23 Grad liegen und die Heizkörper nicht voll aufgedreht werden. Wenn du heizt, sollten die Fenster geschlossen sein, damit die Wärme nicht nach draußen geht. Wenn du kochst, solltest du ebenfalls darauf achten, dass gegebenenfalls gelüftet werden muss. Nutze Geräte nur für die dafür vorgesehene Verwendung, beispielsweise einen Wasserkocher nur zum Kochen von Wasser, damit keine Schäden entstehen. Wenn elektrische Geräte nicht genutzt werden, sollten sie ausgeschaltet werden. Dies spart Strom und stellt sicher, dass keine Gefahren von dem Gerät ausgehen.

Wenn es Schäden, Probleme oder nötige / zu erledigende Reparaturen im Haus oder in deiner Wohnung gibt, informiere unverzüglich deine:n Vermieter:in.



## SAUBERKEIT IN DER WOHNUNG



Du bist dafür verantwortlich, deine Wohnung sauber und ordentlich zu halten. Dazu gehört eine regelmäßige Reinigung der Böden, der Oberflächen, der Fenster und der Sanitäranlagen. So sollte es selbstverständlich sein, dass beispielsweise mindestens einmal pro Woche nass gereinigt oder staubgesaugt und das Bad geputzt wird. Rückstände auf dem Toilettensitz und im WC-Bereich sollten immer direkt entfernt und bei Bedarf Reinigungsmittel verwendet werden. Auch sollte darauf geachtet werden, dass regelmäßig die Bettwäsche gewechselt, benutztes Geschirr gespült und Arbeitsflächen in der Küche gereinigt werden.



## GEMEINSCHAFTSBEREICHE

In der Regel sind Mieter:innen dazu verpflichtet, Gemeinschaftsbereiche wie Flure, Treppenhäuser, Gemeinschaftsküchen und Waschräume sauber zu halten. Müll, Schmutz und persönliche Gegenstände dürfen in diesen Bereichen nicht gelagert werden. Oft ist es so, dass die Mieter:innen für das Putzen der Gemeinschaftsbereiche zuständig sind. Informiere dich hier, wie es bei dir geregelt ist.



## MÜLLENTSORGUNG

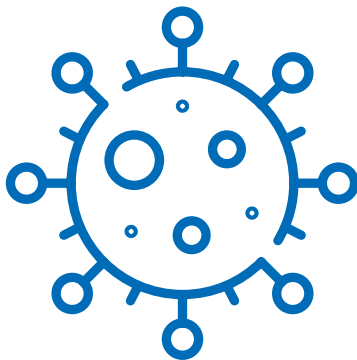
Müll ist regelmäßig und ordnungsgemäß zu entsorgen. Du solltest auch darauf achten, dass beispielsweise keine brennenden Reste wie Zigarettenstummel in die Tonnen geworfen werden. Mülltrennung gemäß den lokalen Vorschriften ist Pflicht. So ist vorgegeben, welche Art von Müll in welcher Mülltonne (Farbe der Mülltonne) entsorgt werden kann. Informiere dich, wie es in deinem Mietshaus geregelt ist.

# Du oder jemand anderes benötigt Hilfe

## KRANKHEIT

Eine Krankheit ist, wenn zum Beispiel der Körper nicht richtig funktioniert, man sich schwach fühlt oder Schmerzen hat. Krankheiten können durch Viren, Bakterien, Verletzungen oder andere Ursachen entstehen. Manche Krankheiten gehen schnell wieder weg, andere bleiben länger oder kommen immer wieder.

Wenn du krank bist, solltest du zum Hausarzt gehen. Bei jedem Arztbesuch musst du deine Krankenversicherungskarte mitnehmen. Wenn du aufgrund der Krankheit nicht zur Arbeit kommen kannst, musst du dich im Markt melden, damit dein Team informiert ist.



### SO GEHT'S:

1. **Ruf im Markt an**
  - frühmorgens, spätestens vor Arbeitsbeginn.
  - Informiere, dass du krank bist und nicht zur Arbeit kommen kannst.
2. Mach **einen Termin bei deinem Hausarzt (Allgemeinmediziner)**. Wenn du noch keinen Hausarzt hast, frag in deinem Markt nach und bitte um Hilfe.
  - Wenn du nicht arbeitsfähig bist, stellt der Arzt eine Krankmeldung (AU: Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung) aus. Auf dieser wird angegeben, wie lange du nicht arbeiten kannst. In der Regel wird die Krankmeldung digital an die deine Krankenkasse übermittelt, so dass dein Arbeitgeber diese dort abrufen kann.
3. **Informiere dann noch mal deinen Markt, wie lange du nicht arbeiten kannst.**

Wenn dein Arzt ein Rezept ausstellt, kannst du die verschriebenen Medikamente in der Apotheke abholen. In der Regel wird das Rezept digital auf deiner Krankenkassenkarte hinterlegt, so dass du diese in der Apotheke vorzeigen musst, um die Medikamente zu erhalten. Einige Medikamente kosten Geld. Auch wenn du versichert bist, musst du manchmal etwas selber zahlen. Daher denk daran, dass du Geld dabei hast.

## NOTFALL



Ein Notfall ist eine sehr gefährliche Situation. Er passiert plötzlich, ein Mensch benötigt sofort Hilfe, z. B. jemand hat einen Unfall, jemand bekommt keine Luft, jemand hat starke Schmerzen, es brennt oder jemand wird bedroht oder angegriffen. In Notfällen hilft dir der Rettungsdienst, die Polizei oder die Feuerwehr.



### WENN DU ODER ANDERE MEDIZINISCHE HILFE BRAUCHEN, RUF DIE 112 AN.

#### Folgende Informationen werden benötigt:

- Wo ist der Notfall (Adresse)?
- Was ist passiert?
- Wie viele Kranke/Verletzte gibt es?
- Welche Verletzungen?
- Wer ruft an (dein Name)?

### WAS MACHT DER RETTUNGSDIENST?

Der Rettungsdienst hilft, wenn Menschen krank oder verletzt sind und schnelle Hilfe benötigen. Die wichtigsten Aufgaben sind:

- Erste Hilfe leisten, z. B. bei Unfällen
- Menschen mit dem Rettungswagen ins Krankenhaus bringen
- Notarzt-Einsätze, z. B. bei schwereren Verletzungen oder Krankheiten

Der Rettungsdienst hilft dir immer, egal wer du bist oder woher du kommst. Die Rettungskräfte kümmern sich um dich, damit du schnell die beste medizinische Versorgung bekommst. Der Rettungsdienst besteht aus Sanitätern und Notärzten. Sie arbeiten eng mit der Polizei und der Feuerwehr zusammen, um dir bei Unfällen oder Gesundheitsproblemen zu helfen.

### WAS MACHT DIE POLIZEI?



Die Polizei sorgt für unsere Sicherheit in Deutschland. Ihre wichtigsten Aufgaben sind Menschen vor Gefahren zu schützen, Verbrechen zu verhindern und aufzuklären, Opfern zu helfen, Beweise zu sichern, für Sicherheit im Straßenverkehr zu sorgen und bei Unfällen zu helfen.



### WENN DU ODER ANDERE HILFE BRAUCHEN, RUF DIE 110 AN.

#### Folgende Informationen werden benötigt:

- Was ist passiert?
- Wo ist es passiert (Adresse)?
- Gibt es Verletzte?
- Wer ruft an (dein Name)?

Die Polizei hilft allen Menschen, egal woher sie kommen, welche Hautfarbe sie haben oder welcher Religion sie angehören. Die Polizei muss sich an die geltenden Gesetze halten und darf nicht einfach tun, was sie will.

### WAS MACHT DIE FEUERWEHR?



Die Feuerwehr hilft bei Bränden und Unfällen. Ihre wichtigsten Aufgaben sind Brände zu löschen, Menschen zu retten (z. B. aus brennenden Häusern oder bei Unfallsituationen), Unfallhilfe zu leisten (z. B. bei Verkehrsunfällen) und vor Gefahren zu schützen (z. B. bei giftigen Gasen oder gefährlichen Stoffen).



### WENN DU ODER ANDERE HILFE BRAUCHEN, RUF DIE 112 AN.

#### Folgende Informationen werden benötigt:

- Was ist passiert?
- Wo ist es passiert (Adresse)?
- Gibt es Verletzte?
- Wer ruft an (dein Name)?

Die Feuerwehr hilft immer, wenn du in Not bist, egal wer du bist und woher du kommst. Sie muss schnell und sicher handeln, um Menschen zu retten und Gefahren zu beseitigen. Sie arbeitet oft eng mit der Polizei und dem Rettungsdienst zusammen.

# Beziehung & Zusammenleben

## BEZIEHUNGEN UNTEREINANDER

Zwischenmenschliche Beziehungen in Deutschland basieren auf Offenheit, Respekt und Gleichberechtigung. Ehrlichkeit und gegenseitige Unterstützung sind wichtig, in Freundschaften wie in Partnerschaften. Gewalt, Belästigung und Bedrohung sind strafbar. Denk daran: Du lebst in einem neuen Land.



## WAS IST IN EINER BEZIEHUNG ERLAUBT UND WAS NICHT?

In Deutschland gelten klare Regeln für Beziehungen:

- Einvernehmlichkeit: Alles, was in einer Beziehung passiert, muss für beide okay sein, besonders bei Intimität.
- Sex mit Minderjährigen ist verboten und wird bestraft.
- Kinderehen sind in Deutschland verboten.
- Respekt: Gewalt, Belästigung und Stalking sind strafbar. Achte die Grenzen des anderen.
- Gleichberechtigung: Beide Partner sollen gleichberechtigt entscheiden und ihre Meinung sagen dürfen.
- Offenheit: Ehrlichkeit und gute Kommunikation helfen, Missverständnisse zu vermeiden.

Wenn du Fragen hast oder Hilfe brauchst, wende dich an deine Ausbilder:innen, Sozialdienste, z. B. Pro Familia.

## EHE

In Deutschland kannst du ab 18 Jahren heiraten, unabhängig von Geschlecht oder Religion. Viele Paare leben auch ohne Trauschein zusammen. Wichtig sind Liebe, Vertrauen und gemeinsame Ziele. Vielehe, Kinderehen und Ehen innerhalb der Familie sind verboten. Hier gilt: Du darfst deine Beziehung im Rahmen der deutschen Gesetze frei gestalten.

## HOCHZEIT

Eine Hochzeit ist in Deutschland ein besonderes Fest. Du kannst standesamtlich, kirchlich oder frei heiraten. Viele feiern diesen Tag mit Familie und Freunden – mit Musik, Essen und Geschenken. Wichtig ist: Die Ehe ist freiwillig und basiert auf Liebe und Vertrauen.

## ZUSAMMENLEBEN

In Deutschland achten wir aufeinander, auch gegenüber Polizei, Gerichten und anderen Behörden. So sorgen wir gemeinsam für Sicherheit. Ob du jemanden duzt oder siezt, hängt vom Umfeld ab. Achte darauf, was passend ist, und nimm Rücksicht auf die Gefühle anderer.



## FORMEN DES ZUSAMMENLEBENS



In Deutschland gibt es viele Formen des Zusammenlebens. Manche Paare sind verheiratet, andere leben ohne Trauschein zusammen. Besonders bei jungen Leuten sind Wohngemeinschaften (WGs) beliebt. Dort teilt man sich eine Wohnung, spart Kosten und lernt neue Menschen kennen.

## LGBTQIA+ & REGENBOGENFAMILIE

LGBTQIA+ ist eine Abkürzung, die für eine vielfältige Gemeinschaft steht. Sie umfasst Menschen, die sich als lesbisch, schwul, bisexuell, transgender, queer, intergeschlechtlich oder asexuell identifizieren. Das Pluszeichen (+) am Ende steht für weitere, weniger bekannte Geschlechtsidentitäten und sexuelle Orientierungen. Gleichgeschlechtliche Partnerschaft bedeutet, wenn eine Frau eine andere Frau oder ein Mann einen anderen Mann liebt. Manche Menschen merken, dass sie sich nicht mit ihrem Geschlecht wohlfühlen, z. B. eine Frau fühlt sich wie ein Mann oder ein Mann fühlt sich wie eine Frau. Das nennt man Transsexualität. In Deutschland ist es erlaubt, dass man sein Geschlecht durch eine Operation ändern lässt.

Regenbogenfamilien, also Familien, bei denen mindestens ein Elternteil lesbisch, schwul, bisexuell, intersexuell oder transsexuell ist, sind anerkannt und haben weitestgehend die gleichen Rechte wie alle anderen.



## KINDER UND IHRE RECHTE

In Deutschland haben Kinder besondere Rechte. Sie sollen sicher und liebevoll aufwachsen. Gewalt gegen Kinder ist verboten und wird bestraft. Eltern müssen gut für ihre Kinder sorgen, sie unterstützen und fördern.

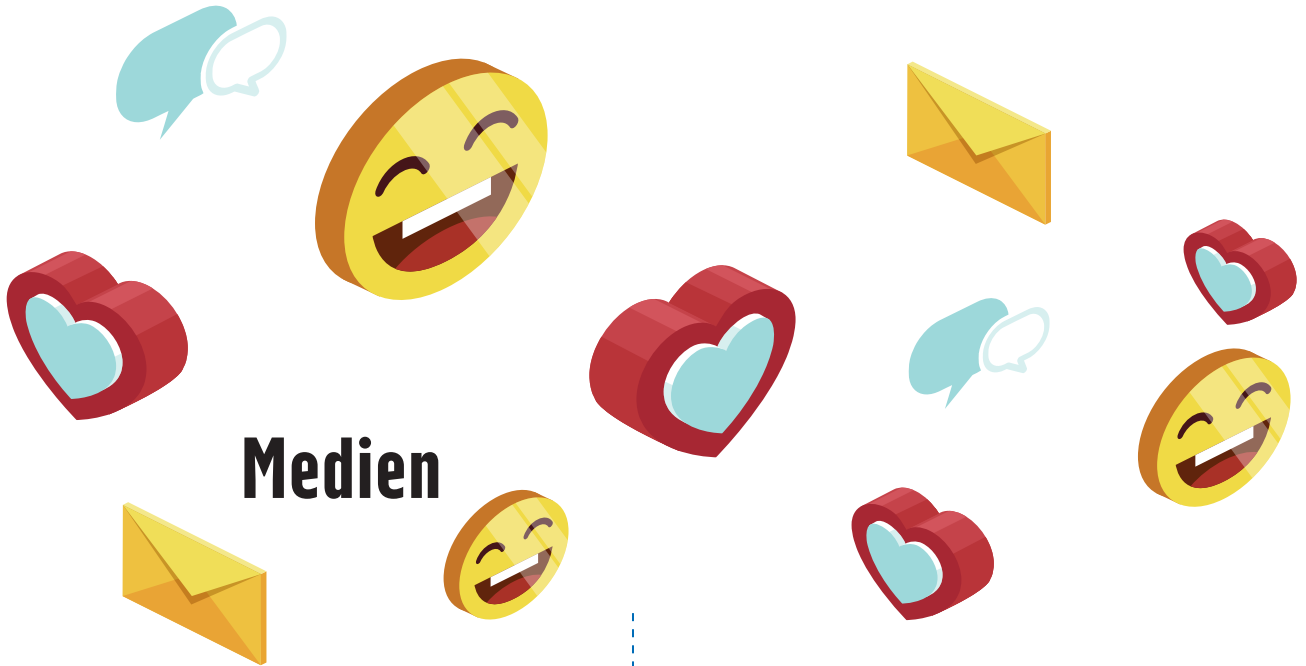
## SENIOREN

In Deutschland wird der Beitrag älterer Menschen geschätzt. Viele engagieren sich im Ehrenamt, in Gruppen oder bei Freizeitangeboten. Es gibt viele Möglichkeiten, aktiv zu bleiben und Teil der Gemeinschaft zu sein.



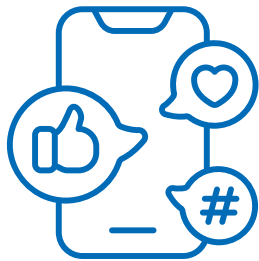
## MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

In Deutschland gibt es eine Vielzahl von Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen und Beeinträchtigungen. Diese können körperlicher, geistiger oder psychischer Natur sein. Die Gesellschaft in Deutschland ist bestrebt, Barrieren abzubauen und eine inklusive Umgebung zu schaffen, in der jeder Mensch die Möglichkeit hat, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Menschen mit Behinderung haben in Deutschland umfassende Rechte, die durch das Grundgesetz und weitere Gesetze geschützt sind. Arbeitgeber sind verpflichtet, angemessene Vorkehrungen zu treffen, um Menschen mit Behinderung die Teilnahme am Arbeitsleben zu ermöglichen.



## Medien

Deutschland ist bekannt für seine offene Gesellschaft und die Freiheit der Medien. Damit du dich hier gut zurechtfindest, möchten wir dir einige wichtige Punkte zum Thema Medien und Pressefreiheit erklären.



### MEDIENFREIHEIT IN DEUTSCHLAND

- **Meinungsfreiheit**  
Jeder darf seine Meinung öffentlich äußern, solange sie nicht gegen Gesetze verstößt.
- **Pressefreiheit in Deutschland**  
Die Medien dürfen unabhängig berichten, ohne staatliche Zensur. Dies sorgt für eine offene Gesellschaft, in der Missstände öffentlich gemacht werden können.
- **Vielfalt der Medien**  
Es gibt viele Zeitungen, Fernsehsender, Radio- und Online-Medien, die unterschiedliche Meinungen vertreten.

- **Zugang zu Informationen**  
Du kannst frei Informationen suchen und dir eine eigene Meinung bilden.
- **Soziale Medien und Internet**  
Soziale Medien und das Internet bieten gleichermaßen Chancen und Risiken.
- **Chancen:** Schneller Austausch mit Freunden und Familie sowie schneller Zugang zu Informationen.
- **Risiken:** Falschinformationen, denn nicht alles im Internet ist wahr. Daher der Hinweis, dass Quellen immer überprüft werden sollten.
- **Schutz der Persönlichkeitsrechte**  
Die Privatsphäre anderer muss respektiert werden.
- **Jugendschutz**  
Inhalte, die für Kinder und Jugendliche ungeeignet sind, sind eingeschränkt.
- **Datenschutz & Cybermobbing**  
Gib deine persönlichen Daten nur an vertrauenswürdige Stellen weiter. Sei vorsichtig im Umgang mit anderen Personen, denen du online begegnest, um dich vor Cybermobbing zu schützen.
- **Gesetzliche Einschränkungen**  
Medien dürfen keine Hassrede, Verleumdung oder gewaltverherrlichende Inhalte verbreiten.
- **Hasskommentare**  
Bleibe ruhig und melde unangemessene Inhalte.

# Deine Ausbildung bei EDEKA

Der Start in die Ausbildung ist ein großer Schritt und wir möchten, dass du dich von Anfang an gut aufgehoben fühlst. Du musst nicht alles sofort wissen oder können. Wenn du Fragen hast, etwas nicht verstehst oder dir Sorgen machst, sprich uns einfach an. Wir nehmen uns Zeit für dich und helfen dir gerne weiter.

Auch wenn mal etwas nicht so läuft, wie du es dir wünschst, du bist nicht allein. Wir sind für dich da und unterstützen dich, wo wir können. Deine Ausbildung ist uns wichtig und du bist uns wichtig.

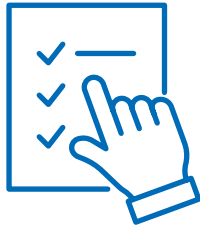
Damit du gut starten kannst, ist es auch wichtig zu wissen, welche Rechte und Pflichten du als Azubi hast. Sie helfen dir, dich im Ausbildungsalltag zurechtzufinden, und sorgen dafür, dass alles fair und gut läuft, für dich und für uns.



## HILFREICHE TIPPS FÜR DEINEN AUSBILDUNGSSTART

Damit du deine Ausbildung gut starten kannst, haben wir ein paar Tipps für dich zusammengestellt:

- **Fragen stellen ist erlaubt und erwünscht**  
Niemand erwartet, dass du alles sofort weißt. Wenn du etwas nicht verstehst, frag einfach nach. Es ist okay, um Hilfe zu bitten. Höre gut zu und lerne von deinen Kolleg:innen. Gerade zu Beginn deiner Ausbildung gibt es viele Dinge, die für alle klar sind, nur für dich als neues Teammitglied nicht. Daher informiere dich, wie beispielsweise Pausen- und Arbeitszeiten geregelt sind, ob dein Handy am Arbeitsplatz angeschaltet bleiben darf, ob es Regelungen zur Arbeitskleidung gibt und welche weiteren wichtigen Dinge beachtet werden müssen. Falls du Raucher:in bist, frag auch nach, wo das Rauchen im Ausbildungsbetrieb erlaubt ist.
- **Sei neugierig und offen**  
Du wirst viele neue Dinge lernen. Zeig Interesse und probiere aus, was dir Spaß macht. Frag nach, wenn du zu einem Thema mehr wissen willst, und hole dir von deinen Kolleg:innen Feedback, ob sie mit deiner Leistung zufrieden sind.
- **Teamarbeit zählt**  
Du bist jetzt Teil unseres Teams. Hilf anderen und nimm Hilfe an, wenn du sie brauchst. Immer dann, wenn du in eine neue Abteilung kommst, informiere dich über Regeln und Abteilungsabläufe, damit du dich schnell ins Team integrieren kannst. Sei stets freundlich und respektvoll, denn das hilft dir, gute Beziehungen aufzubauen.
- **Lernen braucht Zeit**  
Manchmal läuft es nicht perfekt. Das ist normal. Bleib dran, du schaffst das. Halte dabei Kontakt zu deinen Ausbilder:innen sowie zu deinen Lehrer:innen in der Berufsschule und hole dir bei ihnen Unterstützung.
- **Vertiefe deine Deutschkenntnisse**  
Gute Deutschkenntnisse sind die Grundlage, um dich mit deinen Kolleg:innen und mit den Kund:innen zu verständigen und deine Ausbildung erfolgreich zu meistern. Daher bleib am Ball und verbessere dein Sprachniveau.



## DEINE PFLICHTEN ALS AZUBI

Während deiner Ausbildung gelten bestimmte Vorgaben und Pflichten, die du auf jeden Fall einhalten musst. Wir haben diese für dich hier als Übersicht dargestellt.



### Lernpflicht und Anweisungen befolgen

Grundlage für den Erfolg deiner Ausbildung ist der Ausbildungsplan, in dem alle Inhalte deiner Ausbildung aufgeführt sind. Daher solltest du dich bemühen, die im Ausbildungsplan vorgesehenen Inhalte zu lernen und die gestellten Aufgaben sorgfältig zu erledigen.

Während der Ausbildung musst du dich an die Weisungen deiner Ausbilder:innen, deiner Vorgesetzten und anderer weisungsbefugter Personen halten. Sollte dir bei den Anweisungen etwas unklar sein, frag nach und lass es dir nochmals erklären.



### Betriebsordnung, Sorgfalts- und Geheimhaltungspflicht, Gesundheits- und Sicherheitsvorschriften

Wichtig ist, dass du die geltenden Regeln und Vorschriften in deinem Betrieb einhältst, z. B. Arbeitssicherheits- und Hygienevorschriften, Unfallverhütungsvorschriften, Regelungen zur Arbeits- und Pausenzeit usw. Dazu gehören beispielsweise auch Regelungen zur Arbeitskleidung.

Darüber hinaus solltest du stets auf Ordnung und Sauberkeit an deinem Arbeitsplatz achten und die Waren sowie Geräte und Arbeitsmittel mit Sorgfalt behandeln. Schäden oder Verluste sollten umgehend an deine Ansprechpartner:innen gemeldet werden. Im Umgang mit Lebensmitteln sind oft Hygienevorschriften besonders wichtig, die auf jeden Fall einzuhalten sind. Daher musst du hier auch auf die richtige Lagerung der Waren achten.

Betriebsgeheimnisse, Betriebsdaten und Informationen über interne Abläufe dürfen von dir nicht an Dritte weitergegeben werden. Hier unterliegst du der Geheimhaltungspflicht.



### Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit

Erscheine immer pünktlich zur Arbeit, denn dein Betrieb und deine Kolleg:innen verlassen sich darauf. Sollte es wirklich einmal sein, dass du zu spät erscheinst, gib deinem Team vorab eine Info.

Deine Aufgaben solltest du zuverlässig und in der abgesprochenen Zeit erledigen. Bei Fragen wende dich an deine Kolleg:innen, damit sie dir helfen oder die Aufgabe noch mal erklären können.



### Berufsschulbesuch

Der Besuch der Berufsschule ist im Rahmen deiner Ausbildung Pflicht, denn die Inhalte, die im Berufsschulunterricht besprochen werden, sind auch Inhalte, die in der Prüfung vorkommen können.

Die Berufsschulzeit ist Arbeitszeit, sodass du daher nicht unentschuldigt fehlen darfst. Solltest du beispielsweise aufgrund von Krankheit nicht am Berufsschulunterricht teilnehmen können, musst du die Berufsschule wie auch deinen Betrieb informieren.



### Berichtsheft/AzubiGuide führen

Als Azubi musst du ein Berichtsheft ordnungsgemäß führen und deine Ausbildungsnachweise regelmäßig erstellen. An vielen EDEKA-Standorten wird hierfür der AzubiGuide genutzt. Daher informiere dich bei deinen Ausbilder:innen, wie es in deinem Betrieb geregelt ist. Das Berichtsheft ist eine Voraussetzung für die Zulassung zur Abschlussprüfung.



### Krankmeldungen und Entschuldigungen

Bist du krank, musst du dies unverzüglich deinem Betrieb melden. Ggf. muss dein Arzt eine Krankmeldung (AU: Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung) ausstellen. Dies gilt auch für Berufsschultage.



## DEINE RECHTE ALS AZUBI

Neben den Pflichten hast du während deiner Ausbildung natürlich auch Rechte. Auch diese haben wir dir als Übersicht zusammengestellt.



### Ausbildung gemäß Ausbildungsplan

Dein Betrieb muss dich so ausbilden, dass du alle erforderlichen Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten für deinen Beruf erwirbst. Dies ist die Grundlage, damit du deine Ausbildung auch erfolgreich abschließen kannst.

Somit sind Fremdaufgaben, die nichts mit deiner Ausbildung zu tun haben, ausgeschlossen. Ferner sollte dein Betrieb auch darauf achten, dass du nicht ständig die gleichen Aufgaben oder Aufgaben ohne Lerneffekt durchführst.



### Betreuung durch deine Ausbilder:innen

In deinem Betrieb werden dir fachlich geeignete Ausbilder:innen zur Seite gestellt, die dich während deiner Ausbildung begleiten, dich anleiten und dir bei Fragen und Problemen weiterhelfen.



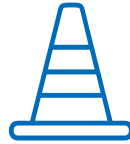
### Arbeitszeiten und Überstunden

Deine Arbeitszeiten müssen den gesetzlichen Vorgaben entsprechen. Für Jugendliche gelten hier besondere Schutzbestimmungen. Überstunden dürfen nur in Ausnahmefällen verlangt werden und müssen entweder durch Freizeit oder Bezahlung ausgeglichen werden.



### Berufsschulbesuch

Dein Betrieb muss dich für die Berufsschule freistellen, wobei die Unterrichtszeit als Arbeitszeit gilt.



### Sicherheit am Arbeitsplatz

Dein Betrieb muss für sichere Arbeitsbedingungen sorgen und dich über Gefahren und Schutzmaßnahmen informieren. Außerdem müssen die Schutzkleidung und die Schutzausrüstung von deinem Betrieb gestellt werden.



### Pausen und Urlaub

Auch als Azubi hast du Anspruch auf Pausen und bezahlten Urlaub gemäß Jugendarbeitsschutzgesetz oder Arbeitszeitgesetz. Daher frag nach, wie die Pausenzeiten in deinem Betrieb geregelt sind. Deinen Urlaubsanspruch findest du in deinem Ausbildungsvertrag. Wenn du Urlaub nehmen möchtest, musst du dies vorab mit deinen Ansprechpartner:innen abstimmen.



### Kündigungsschutz

Während der Probezeit kann das Ausbildungsverhältnis beiderseits ohne Frist beendet werden. Nach der Probezeit gelten besondere Kündigungsregeln.



### Zeugnis am Ende der Ausbildung

Nach Abschluss deiner Ausbildung erhältst du ein schriftliches Zeugnis über deine Tätigkeiten und Leistungen.

Sicherlich gibt es noch viel mehr Themen und Punkte, die in dieser Broschüre nicht angesprochen werden, zu denen du aber Fragen hast. Daher scheue dich nicht, diese bei deinen Ansprechpartner:innen zu stellen, um Antworten zu erhalten.



**EDEKA ZENTRALE Handels Stiftung**  
Berufsbildung  
040 63 77 52 04 • [ausbildung@edeka.de](mailto:ausbildung@edeka.de)  
New-York-Ring 6 • 22297 Hamburg  
[campus.edeka](http://campus.edeka)