



Bundesamt  
für Migration  
und Flüchtlinge

# Migrantinnen einfach stark im Alltag (MiA)

Kurse von Frauen für Frauen



Integration



## MiA-Kurse speziell für Sie

Sie möchten Deutschland besser kennenlernen?

Sie wollen mehr über Kinderbetreuung, Schulen und Berufe erfahren?

Und Sie möchten nebenbei, in Ihrem eigenen Tempo Ihr Deutsch verbessern?

Sie haben Lust, sich regelmäßig mit anderen Frauen zu treffen?

**Dann sind Sie in einem MiA-Kurs genau richtig.**

MiA ist ein Kursangebot von Frauen für Frauen.

Die MiA-Kurse finden meistens im Klassenzimmer statt. Dort sprechen Sie über Themen, die für Sie wichtig sind. Dabei können Sie Ihr Deutsch verbessern.

An manchen Tagen gehen Sie gemeinsam nach draußen, zum Beispiel um die Stadt kennen zu lernen.

Oft gibt es in MiA-Kursen auch noch andere Angebote, zum Beispiel nähen, singen oder malen Sie zusammen.

MiA ist ein Kursangebot, in dem Frauen sich gegenseitig stärken. Sie machen sich Mut. Sie lernen dazu und erfahren viel Neues.

## So laufen MiA-Kurse ab



Die Kursgruppe besteht nur aus Frauen.  
Auch die Kursleiterin ist eine Frau.



Die anderen Frauen kommen aus Ihrem  
Heimatland oder der ganzen Welt.



Ein Kurs dauert 34 Stunden, verteilt über  
mehrere Wochen oder Monate.



Sie können an bis zu drei Kursen  
teilnehmen.



Die Inhalte des Kurses passen zu Ihnen.  
Darauf achtet die Kursleiterin.



Sie müssen für den Kurs nichts bezahlen.

## So finden Sie einen MiA-Kurs

Gehen Sie auf [www.bamf.de/mia](http://www.bamf.de/mia). Dort finden Sie weitere  
Informationen und eine Übersicht über alle Kursanbieter  
(sogenannte Träger).

## So können Sie teilnehmen

Damit Sie am MiA-Kurs teilnehmen können, müssen Sie mindestens 16 Jahre alt sein. Sie dürfen noch keinen Schul- oder Berufsabschluss in Deutschland erworben haben. Daneben müssen Sie zu einer der folgenden drei Gruppen gehören:

- Sie sind Ausländerin und haben die Erlaubnis, dauerhaft in Deutschland zu bleiben.\*
- Sie sind asylsuchend.
- Sie haben eine sogenannte Ausbildungsduhlung oder Beschäftigungsduhlung.\*\*

Wenn Sie unsicher sind, ob diese Beschreibung auf Sie zutrifft, nehmen Sie Kontakt zu einem Kursanbieter auf. Dieser kann Ihnen weiterhelfen.

\* Nach § 44 Abs. 1 Satz 2 AufenthG oder § 24 AufenthG. Frauen aus einigen europäischen Ländern, den USA, Kanada und Australien dürfen nicht teilnehmen. Über Näheres informiert Sie Ihr Kursanbieter.

\*\* Nach § 60c Abs. 1 AufenthG oder § 60d Abs. 1 AufenthG. Grundlage für diese Regelung ist § 60a Abs. 2 Satz 3 AufenthG.





## Stimmen aus dem MiA-Kurs

„Mein Selbstvertrauen ist von Kurs zu Kurs gewachsen und ich habe über meine Zukunft nachgedacht.“

Atika Benz  
Kursteilnehmerin in Freiburg

„Der Kurs hilft mir sehr, weil ich neue Wörter lerne.“

Omaima Youssef  
Kursteilnehmerin in Nürnberg

„Hier in der Frauengruppe haben wir viel Spaß.“

Adebah Kayi  
Kursteilnehmerin in Nürnberg

## Platz für weitere Informationen:



## Impressum

### Herausgeber:

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge  
90461 Nürnberg

Stand: 02/2024, dritte aktualisierte Fassung

Druck: Kern GmbH, Bexbach

Gestaltung: KonzeptQuartier GmbH, Fürth

Bildnachweis: Illustrationen erstellt von Media Company, überarbeitet von  
KonzeptQuartier GmbH, Fürth/Titel; Karin Desmarowitz/S. 2, S. 5; Yvonne Michailuk/S. 4

### Bestellmöglichkeit:

Publikationsstelle des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge  
[www.bamf.de/publikationen](http://www.bamf.de/publikationen)

Sie können diese Publikation auch als barrierefreies PDF-Dokument herunterladen

Diese Publikation wird vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge  
im Rahmen seiner Öffentlichkeitsarbeit herausgegeben. Die Publikation  
wird kostenlos abgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt.



Besuchen Sie uns auf

 [www.facebook.com/bamf.socialmedia](https://www.facebook.com/bamf.socialmedia)

 @BAMF\_Dialog

 [bamf\\_bund](https://www.instagram.com/bamf_bund)

Other Language 

[www.bamf.de/publikationen](http://www.bamf.de/publikationen)

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