

Table des Matières

Bienvenue sur	5
Bienvenue dans l'arrondissement d'Emsland	5
Mot de bienvenue	5
Ce qu'il faut savoir sur l'arrondissement d'Emsland	5
Villes et communes	6
Service de coordination pour la migration et la participation	10
Qu'est-ce qu'Integreat ?	11
À propos d'Integreat	11
Integreat en langue des signes	12
Offices importants	12
Agence pour l'emploi	12
Centre pour l'emploi	13
Service des étrangers	14
Service de la jeunesse	15
Département des affaires sociales	16
Service de santé publique	16
Déléguée à l'égalité des chances	17
Bureau d'enregistrement des habitants	18
Bureau de l'état civil	19
Plan de la ville/du comté	19
Conseil et aide	20
Conseil en migration	20
Services de migration pour la jeunesse	23
Conseil en matière de procédure d'asile	24
Recherche internationale de membres de la famille et regroupement familial	25
Conseil en retour centralisé	25
Projets d'intégration	26
Consultation en ligne	30
Conseil en éducation	31
Conseil en matière de dettes	31
Vie quotidienne	32
Habiter	33
Notions importantes et coûts	33
Conseil en logement	35
Aide au logement	35
Tri des déchets, encombrants et consigne	37
Énergie et environnement	38
Redevance audiovisuelle	39
Alimentation, vêtements, meubles	40
Alimentation (banque alimentaire)	40
Les épiceries sociales et les vestiaires	43
Mobilité	45
Bus, train et vélo	45
Emsland Carsharing	46
Permis de conduire et conduite automobile	47
Ticket jeune Emsland	49
Finances et contrats	49
Carte de paiement	49
Compte bancaire	51

Principes de base des contrats	52
Assurances	52
Contrats et téléphone mobile	52
Offres pour enfants, jeunes, adultes et seniors	54
Offres de loisirs pour enfants, jeunes, adultes et seniors	54
Point d'appui seniors	54
Langue	56
Trouver un cours de langue	56
Cours de langues	57
Cours de première orientation	57
Cours d'intégration	57
Cours de langue professionnelle (DeuFöV)	58
Offres linguistiques bénévoles	59
Cours de langues et études en ligne	60
Niveau de langue	61
Traductions	62
Formation et travail	63
En bref	63
Trouver un emploi	64
Conseil et aide	64
Informations pour les employeurs - Service aux employeurs	65
Réglementation de l'accès au marché du travail	65
Stage	66
Candidatures et entretiens d'embauche	67
Contrat de travail	69
Fiche de paie ou bulletin de salaire	71
Exploitation du travail et travail illégal	71
Vos droits en tant que travailleur ; Faire Intégration Niedersachsen	72
Reconnaissance des diplômes étrangers	72
Légalisation officielle de certificats	74
Demander un certificat de bonne conduite	74
Enseignements pour les personnes manipulant des denrées alimentaires	75
Jeunes adultes	75
Agence pour l'emploi des jeunes (JBA)	75
Qualification initiale	76
Année sociale volontaire (FSJ)	76
Formation assistée (AsA)	78
Informations pour les conseillers d'orientation et les enseignants	78
Chômage et prestations sociales	78
Allocation de chômage auprès de l'agence pour l'emploi	78
FOIRE AUX QUESTIONS : Demande de revenu de citoyenneté (Jobcenter)	79
Droit aux prestations en vertu de la loi sur les prestations aux demandeurs d'asile (Asylbewerberleistungsgesetz)	80
Indépendance	81
Enfants, jeunesse et famille	83
Informations de base sur les enfants, les jeunes et la famille	83
Grossesse et accouchement	83
Garde d'enfants	86
Centres familiaux	87
Programmes de formation linguistique et familiale	90
École pour enfants de 6 à 18 ans	95

Allocations parentales et allocations familiales	95
Paquet pour l'éducation et la participation (BuT)	97
Offre de loisirs pour les enfants et les jeunes	98
Santé	99
Généralités sur la santé	99
Assurance maladie	100
Visite chez le médecin	100
dossier électronique du patient (ePA)	102
Médicaments et pharmacies	103
Numéros d'urgence - SOS	104
Chaleur et santé	104
Services de conseil et d'aide	106
Service de psychiatrie sociale	106
Aide en cas d'urgence psychique	107
Service d'aide aux personnes dépendantes	108
Réseau pour les réfugiés traumatisés en Basse-Saxe (NTFN)	109
Conseil conjugal, familial, de vie et d'éducation (efle)	110
Centrale des sages-femmes de l'Emsland	111
Réseau pour enfants Emsland	112
Ligne d'aide contre la violence envers les femmes	112
Ligne d'aide pour femmes enceintes en détresse	113
Le guide de la famille	113
breastcare App	113
Centre de soins	114
EUTB Emsland - Conseil indépendant complémentaire en matière de participation	115
Éducation et culture	116
Scolarité obligatoire et système éducatif	116
Informations générales sur les écoles professionnelles	118
Formation "forme scolaire à plein temps" ou "système dual"	120
Études dans un établissement d'enseignement supérieur - études en alternance	121
Études : financement et bourses	122
Éducation culturelle	123
Installations culturelles et loisirs	123
Formation des adultes	126
Législation et droits	128
Loi fondamentale et droits de l'homme	128
Les enfants ont des droits	129
Droits des femmes	131
Travail et salaire	132
MGF - mutilations génitales féminines	132
Violence domestique	133
Mariage forcé	135
Anti-discrimination et inclusion	136
Égalité des droits entre hommes et femmes	136
Expériences de discrimination	137
Lesbien, Gay, Bisexuel, Trans* et Inter* (LSBTI)	139
Personnes handicapées	140
Liberté de religion	141
Asile et personnes réfugiées	141
Statut de séjour en tant que demandeur d'asile	141
Demande d'asile	144

Asile familial et protection internationale pour les membres de la famille	145
Conseil en matière d'asile	145
Bénévolat	146
Qu'est-ce que le bénévolat ?	146
Personnes de contact	147
Service d'aide aux bénévoles de l'arrondissement d'Emsland	147
Agences de bénévolat dans le district d'Emsland	148
Personnes de contact proches du domicile	148
Devenir bénévole auprès du Landkreis Emsland	148
Nouer les premiers contacts	151

Bienvenue sur

Bienvenue dans l'arrondissement d'Emsland

Mot de bienvenue

**Chère nouvelle citoyenne,
cher nouveau citoyen,**

Soyez les bienvenus dans le district d'Emsland !

Vous avez décidé de faire de l'arrondissement d'Emsland votre nouvelle patrie et nous souhaitons vous soutenir le mieux possible dans vos débuts.

Il n'est certainement pas facile de quitter sa maison familière et de s'installer dans un nouvel endroit. Après votre arrivée, vous aurez peut-être des questions sur le logement, les écoles, le travail et les loisirs. L'arrondissement d'Emsland a lancé l'application Integreat pour faciliter l'arrivée et l'orientation dans l'Emsland. Integreat offre un point de contact numérique pour les nouveaux arrivants. Avec cette application, nous souhaitons vous aider à mieux comprendre et à mieux connaître la vie dans l'Emsland. Vous y trouverez des adresses locales importantes, des cours de langue, des points de contact généraux ainsi que des offres d'aide dans des situations de vie particulières.

Un avantage particulier de l'appli est que vous y trouverez des informations dans différentes langues. Vous pouvez également utiliser l'application hors ligne si vous n'avez pas accès à Internet. Dès que vous êtes à nouveau en ligne, l'application s'actualise automatiquement.

Nous espérons que l'application Integreat vous aidera à vous orienter dans l'Emsland et à vous y adapter rapidement. Nous nous réjouissons de vous accueillir ici, dans le district d'Emsland, en tant que nouveaux résidents.

Marc-André Burgdorf

Landrat

Ce qu'il faut savoir sur l'arrondissement d'Emsland

L'arrondissement d'Emsland s'étend sur 2.880 kilomètres carrés de Rheine à Papenburg. Il s'agit donc du plus grand district de Basse-Saxe en termes de superficie. L'Emsland fait partie des plus grands districts d'Allemagne et est globalement plus grand que le Land de Sarre.

L'Emsland mesure environ 95 kilomètres de long du nord au sud et 56 kilomètres de large d'est en ouest. À l'ouest, il est frontalier avec les Pays-Bas. À l'est, il est bordé par les districts de Cloppenburg et d'Osnabrück, et au sud-ouest par le district de Grafschaft Bentheim.

Il existe 19 unités administratives différentes dans l'Emsland, dont des villes, des communes et des communes mixtes. Ces unités administratives se distinguent fortement par leur taille.

L'arrondissement d'Emsland offre à tous ses citoyens de bons services dans les domaines de l'éducation, de la culture et du shopping. En outre, l'Emsland est un endroit formidable pour les excursions à vélo. Il existe de nombreux parcours différents, bien indiqués pour que vous puissiez rouler en toute sécurité. Si vous souhaitez en savoir plus sur les excursions en ville, les promenades à vélo et les restaurants, vous pouvez vous adresser à notre [office de](#)

[tourisme](#) ou [cliquer ici](#).




Villes et communes


Le Landkreis Emsland comprend 19 unités administratives, dont 5 villes, 5 communes unitaires et 9 communes mixtes. Vous trouverez ici les coordonnées des unités administratives.

Vous trouverez de plus amples informations sur les sites Internet officiels des villes et communes de l'arrondissement d'Emsland.

Dörpen

Samtgemeinde Dörpen


 [Hauptstraße 25, 26892 Dörpen](#)


 [+49 \(0\) 49634020](tel:+49(0)49634020)

 <https://www.doerpen.de/>

Emsbüren

Gemeinde Emsbüren

 [Migistratstraße 5, 48488 Emsbüren](#)


 [+49 \(0\) 590393050](tel:+49(0)590393050)

 <https://www.emsbueren.de/>

Freren

Samtgemeinde Freren

 [Markt 1, 49832 Freren](#)


 [+49 \(0\) 59029500](tel:+49(0)59029500)

 <https://www.freren.de/>

Geeste

Gemeinde Geeste

 [Am Rathaus 1, 49744 Geeste](#)

 [+49 \(0\) 5937690](tel:+49(0)5937690)

 <https://www.geeste.de/>

Haren (Ems)

Stadt Haren

 [Neuer Markt 1, 49733 Haren \(Ems\)](#)

 [+49593280](tel:+49593280)

<https://www.haren.de/>

Haselünne

Stadt Haselünne

[Rathausplatz 1, 49740 Haselünne](#)

[+4959615090](#)

<https://www.haseluenne.de/>

Herzlake

Samtgemeinde Herzlake

[Neuer Markt 4, 49770 Herzlake](#)

[+495962880](#)

<https://www.herzlake.de/>

Lathen

Samtgemeinde Lathen

[Erna-de-Vries-Platz 7, 49762 Lathen](#)

[+49 \(0\) 5933660](#)

<https://sg-lathen.de/gemeinden/lathen/>

Lengerich

Samtgemeinde Lengerich

[Mittelstraße 15, 49838 Lengerich](#)

[+49590493280](#)

<https://www.lengerich-emsland.de/index/>

Lingen (Ems)

Stadt Lingen

[Elisabethstraße 14, 49808 Lingen \(Ems\)](#)


[+49 \(0\) 59191440](#)

<https://www.lingen.de/>

Meppen

Stadt Meppen

 [Markt 43, 49716 Meppen](#)


 [+49 \(0\) 59311530](#)

 <https://www.meppen.de/>

Nordhümmling

Samtgemeinde Nordhümmling

 [Poststraße 13, 26897 Esterwegen](#)

 [+49 \(0\) 59552000](#)

 <https://sg-nordhuemmling.de/>

Papenburg

Stadt Papenburg

 [Hauptkanal rechts 68-69, 26871 Papenburg](#)

 [+494961820](#)

 <https://www.papenburg.de/>

Rhede (Ems)

Gemeinde Rhede


 [Gerhardyweg 1, 26899 Rhede \(Ems\)](#)

 [+49496491820](#)

 <https://rhede-ems.de/>

Salzbergen

Gemeinde Salzbergen

 [Franz-Schratz-Straße 12, 48499 Salzbergen](#)

 [+49597694790](#)

 <https://www.salzbergen.de/>

Sögel

Samtgemeinde Sögel

 [Ludmillenhof, 49751 Sögel](#)


 [+4959522060](tel:+4959522060)

 <https://www.soegel.de/>

Spelle

Samtgemeinde Spelle

 [Hauptstraße 43, 48480 Spelle](#)

 [+4959779370](tel:+4959779370)

 <https://www.spelle.de/>

Twist

Gemeinde Twist

 [Flensbergstraße 7, 49767 Twist](#)

 [+49593693300](tel:+49593693300)

 <https://www.twist-emsland.de/>

Werlte

Samtgemeinde Werlte

 [Marktstraße 1, 49757 Werlte](#)

 [+4959512010](tel:+4959512010)

 <https://www.sgwerlte.de/>

Service de coordination pour la migration et la participation

Le site **Koordinierungsstelle für Migration und Teilhabe** est un point de contact pour les personnes issues de l'immigration. Elle les aide à mieux s'orienter dans leur nouvel environnement et à participer activement à la vie de la société. Elle informe sur de nombreux sujets importants, par exemple :

- Cours de langue
- éducation
- Travail

- Logement
- Aide au quotidien


Pour ce faire, elle travaille en collaboration avec de nombreux autres services - comme par exemple des associations, des écoles, des administrations ou des centres de conseil. Ainsi, les personnes qui viennent d'arriver en Allemagne ou qui y vivent depuis longtemps peuvent bénéficier d'une aide ciblée.

Le site Koordinierungsstelle s'engage pour la participation, l'égalité des chances et une cohabitation respectueuse. Toutes les personnes doivent se sentir les bienvenues et avoir les mêmes possibilités de s'impliquer.

Vous trouverez ici le dépliant [Wegweiser Integration](#) avec les coordonnées de l'administration, des services de conseil en matière de migration et des organismes de formation pour la promotion linguistique.

Contact :

Koordinierungsstelle für Migration und Teilhabe im Landkreis Emsland | Frau Abdel-Naby

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 @integration@emsland.de

 [+495931442214](tel:+495931442214)

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

Qu'est-ce qu'Integreat ?

À propos d'Integreat

Integreat est un guide qui vous aidera dans votre vie quotidienne. Vous y trouverez des adresses importantes, des personnes de contact ainsi que des trucs et astuces qui vous aideront à vous orienter.

Ce guide comporte plusieurs chapitres. Chaque chapitre traite d'un thème différent. Vous trouverez entre autres des informations sur les médecins, les écoles, les cours d'allemand ou d'autres institutions. Il y a également un chapitre avec des idées sur ce que vous pouvez faire pendant votre temps libre. Les informations et les offres de loisirs changent. Votre commune les met régulièrement à jour. C'est pourquoi il est très utile de consulter souvent votre application mobile. Vous serez toujours au courant des actions et événements en cours. Vous pouvez compter sur les informations contenues dans Integreat.

Téléchargez Integreat dans votre App-Store. Vous pouvez également utiliser cette application hors ligne si vous n'avez pas accès à Internet. Lorsque vous êtes à nouveau en ligne,

L'application se met à jour d'elle-même.

Partage d'informations

Dans l'application web, vous pouvez télécharger et partager des informations importantes que vous souhaitez par exemple communiquer au public sous forme de PDF. Dans l'application mobile, vous pouvez partager directement des contenus intéressants, par exemple via WhatsApp, Facebook ou par e-mail.

Dernières nouvelles

L'application pour smartphone d'Integreat vous permet également de recevoir des notifications push. Vous pouvez accepter de les recevoir dans les paramètres de l'application. Les notifications push vous permettent de recevoir des informations importantes ou de dernière minute.

Réactions

Vous pouvez contribuer au développement de l'application Integreat dans votre commune. Vous pouvez donner votre avis à l'aide des icônes de smiley. Ce feedback parvient aux personnes qui créent les contenus. Vous pouvez faire des compliments ou des critiques. Si vous avez des idées ou des critiques, notez autant de détails que possible.

Fonction de lecture

Les contenus de l'application Integreat peuvent également être lus à haute voix. Pour cela, la fonction de lecture doit être activée dans les paramètres du smartphone. Cela fonctionne dans toutes les langues. Il est également possible d'utiliser la fonction de lecture intégrée dans Integreat via le menu.

Nous espérons sincèrement que cette application vous simplifiera la vie en Allemagne.


Integreat en langue des signes

Cette vidéo explique en langue des signes française comment fonctionne Integreat. Vous découvrirez toutes les possibilités. Cliquez [ici](#) pour accéder à la vidéo sur YouTube.

Offices importants


Agence pour l'emploi

L'agence pour l'emploi est responsable de tout ce qui concerne le travail. Vous cherchez un emploi ? Vous avez besoin d'aide pour choisir une profession ? Vous souhaitez faire reconnaître vos diplômes ? Alors adressez-vous à l'agence pour l'emploi.

 Votre procédure d'asile est encore en cours ? Ou vous êtes toléré(e) ? L'agence pour l'emploi est alors votre point de contact. Ils vous aident à répondre aux questions concernant


la transition entre l'école et le travail (orientation professionnelle). Ils vous placent dans un emploi. Et ils conseillent sur la formation professionnelle continue.


Rendez-vous à [Meppen](#), [Lingen](#) ou [Papenburg](#)!

 Vous êtes reconnu(e) ? Alors le [Jobcenter](#) est votre point de contact. Ils vous conseillent et vous placent sur le marché du travail.

Centre pour l'emploi

Le Jobcenter verse des prestations financières. Il vous oriente également vers un emploi ou une qualification. Cela dépend de vos besoins individuels. Le Jobcenter vous permet entre autres de participer à un [cours de langue](#). Il vous oriente vers un service d'orientation professionnelle. Ou il vous aide à faire [reconnaître](#) vos diplômes. Vous souhaitez travailler ? Dans ce cas, vous trouverez ici des informations et des conseils : [Accès au marché du travail](#).

 [Les collaborateurs du Jobcenter](#) ne sont pas autorisés à transmettre des informations sur les clients. Vous avez un accompagnateur bénévole ? Vous devez alors lui donner une procuration. Celle-ci doit être entièrement remplie et signée par les deux parties.

 Votre procédure d'asile est en cours ? Ou votre demande a été rejetée ? Dans ce cas, c'est l'[agence pour l'emploi](#) qui est compétente pour les questions de promotion du travail.

Démarches après une décision positive

Vous avez reçu une décision positive du BAMF. La procédure d'asile est donc clôturée positivement.

Vous êtes reconnu comme ayant droit à l'asile ou vous avez obtenu la protection des réfugiés ? Vous pouvez alors introduire une demande d'[allocation citoyenne \(Jobcenter\)](#).

Gestion des cas

- Vous trouverez [ici](#) les coordonnées de votre gestionnaire de cas.
- **Important** : il n'y a pas de consultation sans rendez-vous.
- Vous avez déjà suivi un [cours d'intégration](#) ? Apportez votre certificat ! Sinon, regardez [ici](#) comment vous pouvez participer gratuitement à un cours d'intégration.
- Vous avez des documents concernant [votre scolarité](#) ou [votre formation](#) ? Vous avez des certificats de travail ? Vos [diplômes étrangers ont été reconnus](#) ? Apportez-les, s'il vous plaît.
- Faites état de vos compétences particulières (par exemple en matière d'artisanat ou [de connaissances linguistiques](#)).
- Avant le rendez-vous, réfléchissez au domaine d'activité qui vous intéresse.


Coordonnées

Landkreis Emsland | Jobcenter

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

@arbeit@emsland.de

 [+495931441448](tel:+495931441448)

 Vous pouvez également nous trouver sur [Instagram!](#)

Service des étrangers

Cette autorité règle le séjour des habitants qui n'ont pas la nationalité allemande. Vous habitez dans la ville de Lingen ? Alors adressez-vous au service des étrangers de Lingen.

Ce que vous pouvez faire auprès de cette administration :

- Clarifier les questions relatives à l'entrée sur le territoire. Cela concerne par exemple le regroupement familial. Ou l'invitation à une visite.
- Questions sur le séjour après l'entrée. Par exemple, demander un permis de séjour.
- Naturalisation


Veillez prendre **rendez-vous avant votre visite**. Une visite spontanée **sans rendez-vous n'est pas possible!**

Pour cela, veuillez contacter le service des étrangers uniquement par téléphone ou par e-mail. Vous recevrez ensuite une proposition de rendez-vous.

Vous trouverez d'autres informations pour les **professionnels étrangers** sur les deux pages suivantes : [Make it in Germany](#) et [Reconnaissance en Allemagne](#).

Compétent pour tout l'Emsland(sauf les habitants de la ville de Lingen)

Landkreis Emsland | Fachbereich Sicherheit und Ordnung - Ausländerwesen

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

[@abh@emsland.de](mailto:abh@emsland.de)


 [+495931443030](tel:+495931443030)

Pour les questions relatives à la **naturalisation** , veuillez vous adresser par e-mail à : ebh@emsland.de

Pour les questions relatives aux **invitations à des visites**, veuillez vous adresser à par e-mail : besucher@emsland.de

Compétent uniquement pour les habitantes et habitants de la ville de Lingen

Ausländerbehörde der Stadt Lingen

 [Elisabethstraße 14, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

@auslaenderbehoerde@lingen.de

[+4959191440](tel:+4959191440)

Vous pouvez obtenir **des conseils gratuits** sur différents thèmes comme par exemple l'aide pour remplir des demandes et des formulaires, l'éducation, la vie de famille, le logement, le travail et la recherche d'emploi, la santé auprès des [services de conseil aux migrants](#) du district d'Emsland.

Service de la jeunesse

Soutien du Jugendamt

Le Jugendamt soutient les parents et les enfants

Le Jugendamt soutient les parents et les tuteurs dans l'éducation, l'encadrement et la formation des enfants et des jeunes. Il est l'interlocuteur pour toutes les questions, incertitudes et problèmes qui y sont liés. Mieux vaut arriver trop tôt que trop tard !

N'hésitez pas à nous contacter. Nos spécialistes vous aideront volontiers et vous soutiendront, vous et votre famille !

La mission du service de la jeunesse est également de protéger les enfants et les jeunes. Car les enfants et les jeunes ont **le droit** de grandir en sécurité et en bonne santé ([Les enfants ont des droits](#)). C'est pourquoi les collaborateurs enquêtent sur toutes les indications lorsqu'un **enfant pourrait être en danger**.

Qui peut s'adresser au service de la jeunesse ?

- Parents
- les enfants et les jeunes
- Toute personne qui remarque qu'un enfant ou une famille a besoin de soutien.

Pour quels sujets puis-je m'adresser à l'office de la jeunesse ?


- Conseils en matière d'éducation
- Soutien aux familles monoparentales
- Paternité, pension alimentaire et autorité parentale
- Conseil en matière de partenariat, de séparation et de divorce
- Conseil et offres pour les jeunes
- Conseil et soutien aux enfants et aux jeunes en situation difficile
- soutien lors du passage de l'école à la vie professionnelle
- Accompagnement de jeunes et d'adolescents contre lesquels une procédure pénale a été engagée
- Aide à l'intégration pour les enfants et les adolescents souffrant d'un handicap mental (ou risquant de l'être)
- Hébergement, soins et prise en charge des mineurs non accompagnés ayant fui leur pays d'origine

- Protection de l'enfance et de la jeunesse

Contact et heures d'ouverture


Malgré Internet, la correspondance et le téléphone - certaines affaires se règlent mieux lors d'un entretien personnel avec nous. Veuillez prendre rendez-vous.

Landkreis Emsland | Jugendamt

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [@info@emsland.de](mailto:info@emsland.de)

 [+495931440](tel:+495931440)

 Lundi - vendredi : 8h30 - 12h30 et lundi - jeudi : 14h30 - 16h00.

Il est également possible de prendre rendez-vous à d'autres moments, sur rendez-vous.

Département des affaires sociales


Service des affaires sociales

Le département des affaires sociales offre une multitude de prestations aux citoyens de l'Emsland.

- Assurance de base en cas de vieillesse et d'incapacité de travail
- Aide aux soins
- Aide à la subsistance
- Aide à l'intégration des personnes handicapées
- Aide pour surmonter des difficultés sociales particulières
- Aide à la santé
- Aide dans d'autres situations de vie


Vous avez des questions sur ces sujets ? Dans ce cas, veuillez vous adresser à :

Landkreis Emsland | Fachbereich Soziales

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [@info@emsland.de](mailto:info@emsland.de)

 [+495931440](tel:+495931440)

 Si vous avez besoin de prestations en espèces, d'un logement ou d'un traitement médical (Leistungen nach SGB II, SGB XII und AsylbLG) , veuillez vous adresser à la [commune de votre domicile](#).


Service de santé publique

Le service de santé publique fait partie du système de santé en Allemagne. Il doit par exemple protéger la population contre les maladies infectieuses. Ou bien il s'occupe de l'hygiène dans les entreprises. Il peut s'agir d'hôpitaux ou d'établissements de soins. Ou encore des restaurants et des cafés. Vous souhaitez travailler dans un restaurant ? Dans ce cas, vous avez besoin d'une instruction sur la protection contre les infections. Mais le service de santé publique a aussi d'autres missions. Le service de santé publique dispose d'un service socio-psychiatrique et d'un service médical. Le service médical effectue des expertises sur demande. Le service médical pour enfants effectue des examens d'entrée à l'école et informe sur les maladies. En général, il informe la population en cas de danger pour la santé.

Landkreis Emsland | Gesundheitsamt

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 @gesundheit@emsland.de

 [+495931441197](tel:+495931441197)

Déléguée à l'égalité des chances

La loi fondamentale place les hommes et les femmes sur un pied d'égalité. Pourtant, dans la vie quotidienne, les femmes et les hommes ne sont souvent pas égaux. Les responsables de l'égalité des chances dans le Landkreis Emsland sont des personnes qui veulent veiller à ce que les femmes et les hommes soient traités de manière égale. Elles travaillent aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur des administrations locales.

Objectifs et tâches du travail d'égalité des chances

- Égalité des chances pour tous les sexes dans la famille, le travail et la société
- élimination et prévention de la discrimination fondée sur le sexe
- Réduction des désavantages structurels des femmes

La déléguée à l'égalité tente d'atteindre ces objectifs en diffusant des informations, en réalisant des projets et en participant à des comités. Elle est l'interlocutrice de tous les citoyens et citoyennes du district, des groupes, des associations, des fédérations, des organisations et des institutions. Elle joue ainsi un rôle important d'interface entre l'administration, la politique et le public.

Les principaux thèmes abordés sont à la fois ceux de l'administration et ceux du public :

- L'éducation et le travail,
- Conciliation et travail de soins,
- Les rôles et la diversité,
- les positions de pouvoir et de décision,
- Participation à la politique
- Sécurité et santé

💡 Vous avez des questions ou besoin d'aide ? Alors prenez contact avec nous. Vous trouverez [ici](#) votre déléguée locale à l'égalité.

Film d'image "Agents du changement"

Les "agentes du changement" traquent les inégalités et luttent pour l'égalité. Un nouveau film pour le travail sur le terrain ! Voici le lien Youtube : [Vidéo Youtube des agentes du changement](#)

Bureau d'enregistrement des habitants

En principe, toutes les personnes qui arrivent en Allemagne et qui souhaitent y rester plus de trois mois doivent se présenter aux autorités avec leur adresse de résidence au plus tard deux semaines après leur arrivée. Vous déménagez en Allemagne ? Dans ce cas, vous devez communiquer votre nouvelle adresse aux autorités.

💡 Cette déclaration n'a rien à voir avec l'enregistrement en tant que demandeur d'asile ou l'enregistrement auprès du [service des étrangers](#). Vous devez faire cela en plus. Pour savoir comment s'enregistrer en tant que réfugié, consultez le chapitre [Asile et réfugiés](#).

Qui doit s'inscrire et quand ?

Toutes les personnes qui s'installent en Allemagne ou qui déménagent à l'intérieur du pays doivent s'inscrire ou se réinscrire auprès du Einwohnermeldeamt (souvent appelé Bürgeramt ou Bürgerbüro). L'inscription est obligatoire dans un délai de deux semaines. Vous vous inscrivez trop tard ou pas du tout ? Vous risquez alors de devoir payer une amende.

Lors de votre inscription, vous recevrez une "confirmation officielle d'inscription". Conservez bien ce papier. Elle vous permet de prouver - même sans votre carte d'identité - que vous êtes inscrit dans une commune ou une ville en Allemagne. Vous y avez donc votre domicile.

Que dois-je apporter lors de l'inscription ?

L'inscription se fait en personne au Einwohnermeldeamt ou au Bürgeramt. Vous trouverez l'adresse de votre Einwohnermeldeamt ou de votre Bürgeramt en bas de cette page.

Pour vous inscrire, vous devez vous munir de votre pièce d'identité (carte d'identité, titre de séjour, document de séjour, etc. Vous avez un passeport ? Ou des documents tenant lieu de passeport ? Dans ce cas, apportez-les également. Vous devez également remplir un formulaire d'inscription. Vous pouvez obtenir ce formulaire directement auprès du bureau de déclaration de résidence.

Dans certaines villes/communes, vous avez également besoin d'une "confirmation d'emménagement du bailleur" pour l'inscription. Il s'agit d'un papier dans lequel votre bailleur confirme que vous louez son appartement. Parfois, votre certificat de naissance ou votre certificat de mariage sont également nécessaires pour l'inscription. Si vous avez ces documents, apportez-les à titre préventif lors de l'inscription.

Adresse du bureau d'enregistrement des habitants

Veillez vous adresser à la [commune](#) de votre lieu de résidence.

💡 Important : vous ne trouverez ici que des informations générales sur ce sujet. Veuillez vous renseigner sur votre situation personnelle auprès de la commune de votre lieu de résidence.

Bureau de l'état civil

Le bureau d'état civil a plusieurs missions. Vous avez eu un enfant ? Vous devez alors déclarer la naissance au bureau d'état civil. Le bureau d'état civil enregistre alors votre naissance. Vous souhaitez vous marier ? Le bureau d'état civil déclare alors votre mariage.

Aperçu des tâches

- Enregistrer les naissances et les décès
- Conclure des mariages et des partenariats
- recevoir les sorties d'Eglise
- changer de nom
- Dresser des actes (acte de naissance, acte de décès, acte de mariage).

Veillez vous adresser pour cela au bureau d'état civil de votre [lieu de résidence](#).

Plan de la ville/du comté

Vous trouverez ici un plan de ville pour l'arrondissement d'Emsland : [Géodonnées de l'arrondissement d'Emsland](#)



Conseil et aide

Conseil en migration

Vous êtes arrivé(e) en Allemagne il y a peu de temps ? Vous avez besoin d'aide pour vous orienter en Allemagne ?

Vous êtes ici depuis longtemps, mais vous vous sentez encore incertain et étranger ? Dans ce cas, le service de conseil aux migrants est fait pour vous. En effet, ce conseil s'adresse à tous les immigrés adultes dont le droit de séjour est fixe ou incertain.

Vous recevez des conseils sur les thèmes suivants :

- Où puis-je apprendre l'allemand ?
- Comment demander un cours d'allemand ?
- Comment trouver un logement ?
- Où puis-je demander des aides financières ?
- Qui m'aide à trouver un emploi ?
- Mon diplôme peut-il être reconnu en Allemagne ?
- Chez quel médecin puis-je aller ?
- Qui m'aide pendant ma grossesse ?
- si nécessaire, accompagnement par des bénévoles dans les administrations et les services publics
- informations sur les mesures de migration et d'intégration

La consultation est possible en allemand et dans de nombreuses autres langues. Elle est gratuite. Et le soutien est apporté indépendamment de votre origine, de votre religion et de votre nationalité. Vous pouvez choisir librement le centre de conseil auprès duquel vous vous rendez. Mais vous pouvez aussi choisir en fonction des langues de consultation disponibles.

💡 Vous avez entre 12 et 27 ans ? Il existe alors une offre de conseil spécifique pour vous : [les services de migration pour les jeunes](#).

💡 Le [service de conseil en matière d'asile](#) vous soutient surtout dans les logements collectifs locaux.

Coordonnées du service de migration :

SKM Lingen e.V. - Migrationsberatung | Frau Johanning

📍 [Lindenstraße 13, 49808 Lingen](#)

✉ [@christina.johanning@skm-lingen.de](mailto:christina.johanning@skm-lingen.de)

☎ [+495919124664](tel:+495919124664)

SKM Meppen e.V. - Migrationsberatung | Frau Jager

📍 [Kolpingstraße 4, 49716 Meppen](#)

✉ [@n.jager@skm-meppen.de](mailto:n.jager@skm-meppen.de)

☎ [+495931931112](tel:+495931931112)

AWO Bezirksverband Weser-Ems e.V. - Migrationsberatung | Herr Migura

[📍 Schützenstraße 17, 49716 Meppen](#)

@raphael.migura@awo-ol.de

[☎ +4959315988173](tel:+4959315988173)

[☎ +49 \(0\) 15151308199](tel:+49(0)15151308199)

Caritasverband für den Landkreis Emsland - Migrationsberatung | Frau Galster

[📍 Am Markt 9, 49751 Sögel](#)

@mgalster@caritas-os.de

[☎ +49595293700](tel:+49595293700)

DRK - Kreisverband Emsland e.V. - Migrationsberatung Papenburg

[📍 Rathausstraße 11, 26871 Papenburg](#)

@migration@drk-emsland.de

[☎ +49 \(0\) 496191232025](tel:+49(0)496191232025)

DRK- Kreisverband Emsland e.V. - Migrationsberatung Meppen

[📍 Dalumer Straße 17, 49716 Meppen](#)

@migration@drk-emsland.de

[☎ +49593180063019](tel:+49593180063019)

DRK - Kreisverband Emsland e.V. - Migrationsberatung Lingen

[📍 Jahnstraße 2-4, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

@migration@drk-emsland.de


[☎ +49 \(0\) 591800331012](tel:+49(0)591800331012)

DRK- Kreisverband Emsland e.V. | Migrationsberatung Haren

[📍 Emsstr. 29-31, 49733 Haren/Ems](#)

@migration@drk-emsland.de

[☎ +49 \(0\) 593180063019](tel:+49(0)593180063019)

 Le mardi de 14:00 à 16:00 heures.

Volontiers avec prise de rendez-vous préalable

Kolping Bildungswerk DV Osnabrück e.V. - Sögel Migrationsberatung | Herr Jung

 [Am Pohlkamp 7, 49751 Sögel](#)

@migrationsberatung@kolping-web.de

 [+491751852039](tel:+491751852039)

Kolping Bildungswerk DV Osnabrück e.V. - Salzbergen Migrationsberatung | Herr Jung

 [Franz-Schratz-Straße 8, 48499 Salzbergen](#)

@migrationsberatung@kolping-web.de

 [+491751852039](tel:+491751852039)

Services de migration pour la jeunesse

Vous avez **entre 12 et 27 ans**? Vous êtes **issu(e) de l'immigration** et avez une **perspective de séjour durable**? Alors ce service s'adresse à vous.

Un conseil est proposé pour toutes les affaires de la vie quotidienne ainsi que pour les situations problématiques. En cas de besoin, un accompagnement auprès des autorités peut également avoir lieu.


Si vous avez par exemple les questions suivantes :

- Quelle est la suite de mon droit de séjour/procédure d'asile ?
- Quel type d'école me convient le mieux ?
- Comment trouver une place d'apprentissage ?
- Que faire en cas de problèmes avec les autorités (Jobcenter, services sociaux) ?
- Informations sur les offres de groupes et de loisirs


Il existe différents prestataires dans le Landkreis Emsland. Vous avez le libre choix du prestataire que vous souhaitez consulter.

Coordonnées

AWO Bezirksverband Weser-Ems e.V. - Jugendmigrationsdienst | Frau Wenzel

 [Schützenstraße 17, 49716 Meppen](#)

[@lisa.wenzel@awo-ol.de](mailto:lisa.wenzel@awo-ol.de)

 [+49 \(0\) 593120834](tel:+49(0)593120834)

 <https://www.awo-ol.de/Beratungsangebote/MBE/JMD-M...>

Kolping Bildungswerk DV Osnabrück e.V. - Jugendmigrationsdienst Emsland-Nord | Frau Kreuzhermes

 [Am Pohlkamp 7, 49751 Sögel](#)

 [@kreuzhermes@kolping-web.de](mailto:kreuzhermes@kolping-web.de)

 [+495952990627](tel:+495952990627)

 <https://kolping-web.de/jugendsozialarbeit/jugendm...>

Kolping Bildungswerk DV Osnabrück e.V. - Jugendmigrationsdienst Emsland-Süd | Frau Lammering

 [Franz-Schratz-Straße 8, 48499 Salzbergen](#)

 [@jmd@kolping-web.de](mailto:jmd@kolping-web.de)

 [+495976947314](tel:+495976947314)

 <https://kolping-web.de/jugendsozialarbeit/jugendm...>

Jmd4you Conseil en ligne pour ta vie en Allemagne


C'est le nom d'une offre de conseil numérique proposée par les services de migration pour la jeunesse. Vous devez d'abord vous inscrire. Ensuite, vous recevrez ici des conseils professionnels et individuels. La consultation a lieu dans un espace virtuel protégé. Vous pouvez choisir entre une consultation par mail ou par chat. Vous pouvez rester anonyme lors de la consultation. La consultation porte sur l'intégration scolaire, professionnelle et sociale en Allemagne. Vous trouverez de plus amples informations [ici](#).

Conseil en matière de procédure d'asile

Vous sentez-vous bien préparé(e) pour votre entretien en matière d'asile ? Avez-vous encore des incertitudes ? Vous avez des questions sur le déroulement de la procédure d'asile ? Souhaitez-vous un conseil indépendant qui vous explique la procédure étape par étape ? Vous avez besoin d'aide pendant la procédure d'asile ? Votre demande d'asile a fait l'objet d'une décision négative et vous souhaitez introduire un recours ? Dans le cadre de cette consultation gratuite, vous recevrez un soutien individuel. L'objectif est de vous accompagner au mieux tout au long de la procédure d'asile.

Vous trouverez ici de plus amples informations : [Consultation sur la procédure d'asile](#)

DRK-Kreisverband Emsland e.V. - Asylverfahrensberatung Papenburg | Frau Lott

 [Rathausstraße 11, 26871 Papenburg](#)

@karina.lott@drk-emsland.de

[+49 \(0\) 496191232036](tel:+49(0)496191232036)

DRK-Kreisverband Emsland e.V. - Asylverfahrensberatung Meppen | Frau Möhle

[Dalumer Straße 17, 49716 Meppen](#)

@katja.moehle@drk-emsland.de

[+49 \(0\) 593180063039](tel:+49(0)593180063039)


DRK- Kreisverband Emsland e.V. | Asylverfahrensberatung Haren

[Emsstr. 29-31, 49733 Haren/Ems](#)

@katja.moehle@drk-emsland.de

[+49 \(0\) 593180063039](tel:+49(0)593180063039)

[+49 \(0\) 593180063019](tel:+49(0)593180063019)

 Le mardi de 14:00 à 16:00 heures.

Volontiers avec prise de rendez-vous préalable

Recherche internationale de membres de la famille et regroupement familial

Vous avez perdu le contact avec un proche et vous ne savez pas où il se trouve ? La Croix-Rouge allemande recherche dans le monde entier des personnes qui ont été séparées de leur famille ou qui ont disparu et clarifie les destins.

Vous avez des questions sur le regroupement familial ? Vous obtiendrez ici des conseils sur les conditions légales et, si nécessaire, vous serez soutenu dans la procédure de demande de visa.

DRK-Kreisverband Emsland e.V. - Internationale Suche nach Familienangehörigen und Familienzusammenführung | Frau Trouw

[Rathausstraße 11, 26871 Papenburg](#)

@katharina.trouw@drk-emsland.de

[+49 \(0\) 496191232039](tel:+49(0)496191232039)


Vous trouverez de plus amples informations [ici](#).

Conseil en retour centralisé


L'Office fédéral de l'immigration et des réfugiés (BAMF) n'a pas encore statué sur votre demande d'asile ? Vous souhaitez néanmoins déjà retourner dans votre pays d'origine ? Mais vous ne savez pas comment récupérer votre passeport ? Vous avez besoin d'une aide financière pour votre voyage de retour ? Le service-conseil central en vue du retour (CVR) vous conseille

sur les possibilités de départ volontaire vers votre pays d'origine. Le conseil est ouvert aux résultats. Vous décidez vous-même après le conseil. Vous pouvez partir volontairement. Ou vous pouvez continuer à rester.

Caritasverband für den Landkreis Emsland - Rückkehrberatung | Frau Galster

 [Am Markt 9, 49751 Sögel](#)

 [@mgalster@caritas-os.de](mailto:mgalster@caritas-os.de)

 [+49 \(0\) 15172213356](tel:+49(0)15172213356)

SKM Meppen e.V. - Rückkehrberatung | Frau Jager

 [Kolpingstraße 4, 49716 Meppen](#)

 [@n.jager@skm-meppen.de](mailto:n.jager@skm-meppen.de)

 [+49 \(0\) 5931931112](tel:+49(0)5931931112)

Projets d'intégration


JuMP - Jeunesse et migration à Papenburg

JuMP est un projet pour les jeunes de la ville de Papenburg et du centre de conseil en matière de migration de la Croix-Rouge allemande. L'objectif est de renforcer les jeunes, de leur permettre de participer et de créer des structures durables.


Offres actuelles :

- Conseil en orientation professionnelle
- Thématisation du thème "fuite et migration".
- Séance d'information scolaire
- "Kulturtalk" Ateliers pour enfants et jeunes
- Créer des offres de loisirs et de rencontres, comme par exemple des actions de vacances à la [Maison Global de la RDC](#).

DRK-Kreisverband Emsland e.V. - JuMP | Frau Rodríguez Sánchez

 [Rathausstraße 11, 26871 Papenburg](#)

 [@alina.rodriquez-sanchez@drk-emsland.de](mailto:alina.rodriquez-sanchez@drk-emsland.de)

 [+49496191232026](tel:+49496191232026)

<https://www.drk-emsland.de/angebote/migration-und...>

Guide de démarrage

Au Start-Guide "Hand in Hand" dans le centre et le sud de l'Emsland, on vous conseille sur le thème du travail et de la formation. Vous aurez l'occasion de rencontrer des employeurs locaux. Vous pouvez découvrir vos possibilités professionnelles. Les demandeurs d'emploi intéressés et les employeurs appropriés sont mis en contact.

VHS Meppen gGmbH - Hand in Hand (Mitte und Süd) | Herr Stutins

[Freiherr-vom-Stein- Straße 1, 49716 Meppen](#)

[@ziedonis.stutins@vhs-meppen.de](mailto:ziedonis.stutins@vhs-meppen.de)

[+495931937350](tel:+495931937350)

<https://www.vhs-meppen.de/chancen-foerdern/leben-...>

NetwinPlus

Vous avez du mal à trouver du travail en Allemagne ? Vous rencontrez différents obstacles pour accéder au marché du travail allemand ? Vous trouverez ici de l'aide et du soutien :

Historisch-Ökologische Bildungsstätte (HÖB) Emsland in Papenburg e.V. - NetwinPlus | Frau Meyer

[Spillmannsweg 30, 26871 Papenburg](#)

[@katharina.meyer@hoeb.de](mailto:katharina.meyer@hoeb.de)

[+494961978833](tel:+494961978833)

<https://www.hoeb.de/projekte/netwin-plus/>

SKM Lingen e.V. - NetwinPlus | Frau Waterkamp und Frau Bartolomej

[Lindenstraße 13, 49808 Lingen](#)

[@lena.waterkamp@skm-lingen.de](mailto:lena.waterkamp@skm-lingen.de)

[+49591912465405919124659](tel:+49591912465405919124659)

My Turn


Les femmes trouvent leur voie !

My Turn soutient les femmes de l'Emsland sur leur chemin vers une intégration réussie sur le marché du travail. Des conseils et des ateliers sont proposés. L'offre est faite par des femmes pour des femmes. Les heures de conseil individuel ainsi que la participation aux ateliers et aux cafés-débats sont gratuites et facultatives. Il est possible de commencer à tout moment.

VHS Meppen gGmbH - MY TURN EMSLAND (Süd) | Frau Hanhoun

 [Riedemannstraße 1, 49716 Meppen](#)

 [@galnar.hanhoun@vhs-meppen.de](mailto:galnar.hanhoun@vhs-meppen.de)

 [+495931937379](tel:+495931937379)

 <https://my-turn-emsland.de/>

VHS Papenburg - MY TURN EMSLAND (Nord) | Frau Sonntag da Cruz

 [Hauptkanal rechts 72, 26871 Papenburg](#)

 [@anne.sonntagdacruz@vhs-papenburg.de](mailto:anne.sonntagdacruz@vhs-papenburg.de)

 [+494961922321](tel:+494961922321)

 <https://my-turn-emsland.de/>

JES - Les jeunes Emsländer démarrent avec le LernBar

Le projet est destiné aux jeunes hommes âgés de 18 à 35 ans qui reçoivent de l'argent du Jobcenter ou de l'agence pour l'emploi. Ils y reçoivent un soutien gratuit et simple dans la recherche d'une formation ou d'un emploi. Ils sont également aidés à surmonter des problèmes quotidiens ou à remplir des demandes. Actuellement, il existe un atelier d'alphabétisation à Meppen et deux ateliers d'informatique à Meppen et Haren. Des réunions d'échange ont lieu régulièrement.

Volkshochschule Meppen - Gebäude an der Riedemannstraße

 [Riedemannstraße 1, 49716 Meppen](#)

 [@jes@vhs-meppen.de](mailto:jes@vhs-meppen.de)

 [+49 \(0\) 5931937327](tel:+49(0)5931937327)

 <https://www.junge-emslander.de/>

Family Live - Sortir de la vie

Family Live est un service de conseil pour les parents isolés et les familles à faibles revenus. Les conseils portent sur des thèmes liés à la famille et au travail. Ils sont par exemple soutenus dans l'élaboration de dossiers de candidature ou dans la clarification de leur situation financière. Vous recevez de l'aide pour trouver des solutions de garde pour vos enfants. Afin de favoriser les rencontres et les échanges, des manifestations familiales et des ateliers sont organisés. Les conseils sont gratuits pour vous.

VHS Papenburg - Family Live | Family Live Nord

 [Hauptkanal rechts 72, 26871 Papenburg](#)

@FamilyLive@vhs-papenburg.de

[+494961922346](tel:+494961922346)

<https://www.vhs-papenburg.de/aktiv-plus-family-li...>

VHS Meppen - Gebäude Riedemannstraße | Family Live Süd

[Riedemannstraße 1, 49716 Meppen](https://www.google.com/maps/place/Riedemannstra%C3%9Fe+1,+49716+Meppen)

@FamilyLive@vhs-meppen.de

[+49 \(0\) 5931937375](tel:+49(0)5931937375)

<https://www.vhs-papenburg.de/aktiv-plus-family-li...>

Comeback4you - Ton chemin vers l'emploi

Planifier sa réinsertion professionnelle

De nombreuses femmes souhaitent reprendre le travail après une pause pendant laquelle elles se sont occupées de leur famille. Mais il n'est parfois pas si facile de trouver le chemin de l'emploi après cette phase. Ce projet aide les femmes à trouver le bon chemin pour retrouver du travail. Chaque participante reçoit le soutien d'un expert qui l'aide à planifier les prochaines étapes.

Il existe un vaste réseau d'entreprises de formation et d'entreprises locales. Elles reçoivent également un soutien sur la manière de bien concilier travail et famille.

Comeback4you se compose d'un séminaire et d'un coaching individuel :

Le séminaire aborde les thèmes suivants :

- comment identifier ses propres compétences
- Quels sont les emplois disponibles dans la région ?
- Comment postuler correctement à un emploi ?
- Comment bien concilier travail et famille
- Comment bien travailler en équipe
- Comment bien se parler et résoudre les conflits
- Comment travailler avec l'ordinateur
- Quelles sont les qualifications nécessaires dans les entreprises ?


Le séminaire a toujours lieu les mardis et jeudis de 8h30 à 11h30.

Le **coaching individuel** aide individuellement à trouver pas à pas le bon chemin pour retourner au travail.

Les coûts :

Si vous êtes intéressé(e), contactez votre gestionnaire de cas compétent(e) du Jobcenter Aschendorf.

Historisch-Ökologische Bildungsstätte (HÖB) e.V.

 [Spillmannsweg 30, 26871 Papenburg](#)

 [+49496197880](tel:+49496197880)

 <https://www.hoeb.de/>

Consultation en ligne

mbeon - Conseil multilingue par chat

En Allemagne, il existe de nombreux services de conseil locaux sur place. Si le centre de conseil est fermé ou éloigné de votre domicile, un conseil numérique par chat peut vous aider.

Avec mbeon, vous pouvez facilement trouver des informations en ligne. Vous pouvez également demander conseil par chat.

mbeon permet le conseil par chat. Tous les conseillers et conseillères sont des professionnels qualifiés du service de conseil en migration pour immigrés adultes (MBE). Ils garantissent une réponse dans les 48 heures. Ils aident à répondre à toutes les questions et à résoudre les problèmes que pose la vie dans un nouvel environnement. Les conseils sont anonymes, sécurisés et gratuits.

L'application contient également de nombreuses informations sur des sujets tels que le travail et la profession. Vous trouverez également des informations sur la santé et l'apprentissage de l'allemand. Le logement, la famille et le séjour sont d'autres thèmes abordés. De plus, mbeon vous met en contact avec des services de conseil en matière de migration ainsi qu'avec d'autres points de contact importants.

L'application est disponible en allemand, en anglais, en russe et en arabe. Il est possible d'obtenir des conseils dans plus de 19 langues différentes.

L'appli présente de nombreux avantages :

- L'appli est flexible. Elle peut être utilisée partout et à tout moment.
- Les conseils sont donnés dans votre langue maternelle.
- L'app est sûre pour les données. Les documents peuvent être envoyés rapidement et en toute sécurité.
- L'appli et la consultation sont gratuites.
- La consultation est anonyme.

L'application gratuite peut être téléchargée dans le Google Play Store et l'AppStore.

 [mbeon dans Google Play Store](#)

 [mbeon dans l'AppStore](#)

Des informations complémentaires sont disponibles sur le [site web multilingue](#) et la [page Facebook](#).

Vous trouverez d'autres offres de conseil en ligne ici :

Faites-vous conseiller en ligne par des spécialistes de Caritas. La consultation ne coûte rien, elle est anonyme et sûre.

Choisissez [ici](#) un thème pour la consultation.

Conseil en éducation

Boussole de formation Emsland

A la recherche du job de vos rêves ? Le temps de faire quelque chose de nouveau ? Des projets pour l'avenir ? Prêt pour la réussite professionnelle ?

L'équipe de Bildungskompass vous aide à vous orienter professionnellement et à trouver des formations continues appropriées - indépendamment de votre âge, de votre origine, etc.

Planifiez votre avenir avec nous et faites de votre idée un objectif clair.

Le conseil est

- pour tous les âges
- dans chaque situation de vie
- pour chaque groupe professionnel
- à toutes les étapes de la vie professionnelle
- dans le bénévolat
- pour chacun et chacune

Contact :

Bildungskompass Emsland

 [Gymnasialstraße 8, 49716 Meppen](#)

 info@bildungskompass-emsland.de

 [+49 \(0\) 5931153404](tel:+49(0)5931153404)

 <https://www.bildungskompass-emsland.de/>

La boussole de la formation est un projet de coopération entre la ville de Meppen, l'université populaire de Meppen gGmbH et l'éducation catholique des adultes de Meppen.


Conseil en matière de dettes

Si vous ne payez pas vos factures, des dettes apparaissent et avec elles des problèmes financiers. Le service de conseil en matière de dettes peut vous aider si vous avez des problèmes financiers. Elle examine avec vous comment les dettes sont apparues et élabore avec vous des plans pour les réduire ou les supprimer. Mais pour cela, il est important que vous collaboriez activement et honnêtement. Vous trouverez [ici](#) de plus amples informations sur différents thèmes liés au conseil en matière d'endettement, dans différentes langues.


Dans le district d'Emsland, il existe différents services de conseil auxquels vous pouvez vous adresser si vous avez des dettes.

Coordonnées :

Caritasverband Landkreis Emsland in Meppen | Schuldnerberatung

 [Kuhstraße 42, 49716 Meppen](#)

[@schuldnerberat.MEP@caritas-os.de](mailto:schuldnerberat.MEP@caritas-os.de)

 [+49 \(0\) 5931984261](tel:+49(0)5931984261)

Diakonisches Werk Emsland-Bentheim in Lingen | Schuldnerberatung

 [Bögenstraße 7, 49808 Lingen \(Ems\)](#)


[@dw-lingen@diakonie-emsland.de](mailto:dw-lingen@diakonie-emsland.de)

 [+49 \(0\) 591800410](tel:+49(0)591800410)


Diakonisches Werk Emsland Bentheim in Meppen | Schuldnerberatung

 [Schützenstraße 16, 49716 Meppen](#)

[@e.holterhaus@diakonie-emsland.de](mailto:e.holterhaus@diakonie-emsland.de)

 [+49 \(0\) 593198150](tel:+49(0)593198150)


Diakonisches Werk Emsland-Bentheim in Papenburg | Schuldnerberatung

 [Landbergstraße 9, 26871 Papenburg](#)

[@dw-papenburg@diakonie-emsland.de](mailto:dw-papenburg@diakonie-emsland.de)

 [+49 \(0\) 496198880](tel:+49(0)496198880)

SKM Lingen

 [Lindenstraße 13, 49808 Lingen](#)

[@sabine.thomas@skm-lingen.de](mailto:sabine.thomas@skm-lingen.de)

 [+49 \(0\) 5919124618](tel:+49(0)5919124618)

 [+49 \(0\) 5919124610](tel:+49(0)5919124610)

 <https://skm-lingen.de/schuldner-und-insolvenzbera...>

Vie quotidienne

Habiter

Notions importantes et coûts

Vous pouvez rechercher des logements dans les journaux locaux ou sur Internet.

Vous trouverez une adresse électronique ou un numéro de téléphone dans les annonces. Vous devez y téléphoner et prendre rendez-vous pour une visite. Vous visiterez ensuite l'appartement avec le propriétaire. Si vous ne maîtrisez pas encore bien l'allemand, faites-vous accompagner d'un(e) ami(e) ou d'une connaissance.

En regardant l'appartement, vous pouvez poser les questions suivantes :

- Combien coûte le loyer par mois ?
- Combien coûtent l'électricité, le chauffage, le gaz, l'eau ?
- L'appartement consomme-t-il beaucoup d'énergie ?

💡 Après le rendez-vous, vous devriez rapidement faire savoir à l'offreur ou à l'offreuse si vous souhaitez avoir l'appartement.

Si le bailleur souhaite vous louer l'appartement, il doit vous fournir un aperçu des frais de location et des charges ou un contrat de location. Il doit en ressortir la taille de l'appartement, le montant du loyer et les frais qui le composent.

Où puis-je chercher des appartements ?

Voici une sélection de sites Internet permettant de rechercher des appartements à louer :

- <https://www.immowelt.de/>
- <https://www.immonet.de/>
- <https://www.immobilienscout24.de/wohnen/mietwohnungen.html>
- <https://www.kleinanzeigen.de/s-wohnung-mieten/c203>

Termes et coûts importants

Explication des abréviations importantes dans les annonces de logement :

appartement = logement ; app. = appartement ; colocation = communauté d'habitation ; chambre = pièce-cuisine-salle de bain ; rez-de-chaussée = rez-de-chaussée ; 1er étage = 1er étage ; surface habitable = cuisine équipée ; semi meublé = cuisine équipée. = partiellement meublé ; incl. = inclus ; MM = loyer par mois ; NK = charges ; HK = frais de chauffage ; Kaut. = caution

Contrat de location

Une promesse de location d'un logement n'est contraignante que si elle est accompagnée d'un contrat de location. Le contrat de location précise les droits et les obligations du bailleur ainsi que ceux du locataire. Le contrat de location contient en outre de nombreux autres détails importants que vous devriez lire attentivement (décompte des frais de chauffage et d'exploitation, délais de résiliation, détention d'animaux, sous-location et bien plus encore).

Lisez attentivement le contrat de location avant de le signer. Faites également relire le contrat de location par une personne de votre connaissance ayant de bonnes connaissances en allemand ou demandez l'aide d'un professionnel, comme par exemple l'association de protection des locataires (Mieterschutzbund). Celle-ci soutient les locataires pour les questions juridiques relatives au loyer.

Règlement intérieur

Le règlement intérieur décrit les règles de cohabitation dans l'immeuble. Il s'agit par exemple des heures de repos dans l'immeuble de 22 heures à 8 heures, du déneigement en hiver, du nettoyage régulier de la cage d'escalier et de bien d'autres choses encore. Lisez attentivement les dispositions du règlement intérieur.

Attestation de logement

Ce formulaire doit être rempli par votre bailleur. Vous avez besoin de cette attestation pour votre réimmatriculation (changement d'adresse) dans votre commune ou auprès du bureau de déclaration de résidence.

💡 Vous devez vous réinscrire le plus rapidement possible dans votre nouvelle commune, au plus tard dans les deux semaines.

Loyer froid

Le loyer froid se réfère au coût du logement sans les charges telles que l'eau, le chauffage, le chauffage de l'eau, le concierge et la taxe foncière. Le loyer froid est toujours inférieur au loyer chaud.

Loyer chaud

Le loyer chaud se réfère à l'ensemble des coûts du logement, c'est-à-dire le loyer froid plus les charges. Mais : parfois, des frais supplémentaires s'ajoutent au loyer chaud, comme par exemple l'électricité, [la radio](#) (radio, télévision) et l'élimination des déchets.

Lors de la recherche d'un logement, il faut toujours vérifier si l'annonce indique le loyer froid ou le loyer chaud. Sans indication des frais annexes, certaines offres de logement peuvent paraître trompeusement avantageuses. Renseignez-vous donc au préalable sur les frais inclus dans le loyer.

Caution

La caution sert de garantie financière au bailleur au cas où quelque chose serait cassé dans l'appartement. La caution s'élève généralement à 2-3 loyers froids.

A la fin du bail, la caution est remboursée si le logement est rendu propre et sans défaut au bailleur ou au nouveau locataire.

Le mieux est de prendre des photos de l'état de l'appartement lors de l'emménagement ou de la remise des clés. Vous pourrez ainsi prouver plus tard, lorsque vous quitterez le logement, quels défauts existaient déjà au moment de l'emménagement.

Renseignements personnels du locataire

L'auto-évaluation du locataire est une sorte de questionnaire demandé par le bailleur. Le bailleur souhaite avant tout vérifier si le locataire est en mesure de payer le loyer. Vous pouvez rédiger vous-même l'auto-déclaration du locataire. Elle contient les informations suivantes :

- Prénom et nom de famille

- Date de naissance
- Adresse actuelle
- Possibilités de contact (téléphone et e-mail)
- Profession actuelle et employeur
- Revenu mensuel
- Renseignements sur la solvabilité

Un Schufa-Auskunft donne des informations sur votre capacité de paiement. Vous pouvez demander en ligne un Schufa-Auskunft. Occupez-vous-en suffisamment tôt pour qu'elle arrive à temps pour la recherche d'un logement.

La variante gratuite de Schufa-Auskunft s'appelle "[Datenkopie nach Art. 15 DS-GVO](#)". Celle-ci est suffisante pour les bailleurs.

Conseil en logement

Jeunes familles avec enfants, personnes dans la force de l'âge, personnes handicapées ou personnes âgées : Tous ont des souhaits particuliers pour leur logement et leur environnement. Il existe de nombreuses façons d'y répondre.

💡 Profitez en tout cas de l'aide d'un conseiller en logement gratuit si vous souhaitez rester dans votre logement. Souvent, de petits changements peuvent suffire à rendre un logement adapté aux personnes âgées. Vous pouvez ainsi éviter de devoir déménager dans un autre logement ou dans une maison de retraite.

Le conseil en logement s'adresse aux personnes de tout âge.

Normalement, le conseil sur l'adaptation du logement a lieu dans votre appartement. A cette occasion, les conseillers examinent votre logement en détail. Ensemble, vous découvrez où se situent les problèmes et cherchez des solutions. Les conseillers vous aident à prendre des décisions et à planifier les mesures. Vous pouvez également faire appel au service de conseil en logement si vous souhaitez construire une nouvelle maison.

Vous trouverez de plus amples informations [ici](#).

Aide au logement

Qu'est-ce que l'allocation de logement ?

L'allocation de logement est une aide financière de l'État pour les frais de logement dans un appartement loué ou dans une maison que vous occupez vous-même. Vous pouvez demander une aide au logement si vous et les autres personnes de votre ménage ne gagnez pas beaucoup d'argent. L'allocation de logement doit vous aider à vous loger correctement avec votre famille.

Mais : vous ne pouvez obtenir une aide au logement que si vous ne bénéficiez pas d'autres aides dans lesquelles les frais de logement sont déjà pris en charge. Par exemple, si vous recevez une allocation de citoyenneté, une aide financière (BAföG) ou des prestations de base en vertu de la loi sur l'aide aux demandeurs d'asile, vous ne pouvez pas bénéficier d'une aide au logement. Mais si vous recevez une aide au logement, vous pouvez également recevoir une aide pour l'école et les loisirs, par exemple pour les fournitures scolaires ou les

excursions. C'est ce qu'on appelle [le "Bildungs- und Teilhabepaket"](#).

Comment savoir si l'on peut bénéficier d'une aide au logement ?

Sur Internet, il existe un calculateur qui permet de savoir si l'on peut éventuellement bénéficier d'une aide au logement. Ce calculateur s'appelle "[Wohngeldchner](#)". Veuillez noter que le calculateur d'aide au logement n'est qu'une aide approximative pour savoir si vous pourriez recevoir une aide au logement. Seule l'autorité compétente en matière d'aide au logement peut vous donner une information juridiquement contraignante sur un éventuel droit à l'aide au logement.

Où peut-on obtenir le formulaire de demande d'aide au logement ?

Vous pouvez obtenir les formulaires de demande d'aide au logement auprès de l'autorité locale responsable de l'aide au logement dont **vous dépendez**.

Si vous habitez dans la **ville de Papenburg**, c'est ce service d'aide au logement qui est compétent :

Stadt Papenburg - Bürgerdienst Soziales | Wohngeldstelle

 [Rathausstraße 2, 26871 Papenburg](#)

 [@buergerdienste-soziales@papenburg.de](mailto:buergerdienste-soziales@papenburg.de)

 [+494961825130](tel:+494961825130)

 <https://www.papenburg.de/buergerservice/verwaltung...>

Veuillez réserver à l'avance un rendez-vous en ligne sur le site Internet indiqué. Vous pouvez également y consulter les heures d'ouverture.

Si vous habitez dans la **ville de Meppen**, cet office d'aide au logement est compétent pour vous :

Stadtverwaltung Meppen - Fachbereich Arbeit, Soziales und Gesundheit | Wohngeldstelle

 [Markt 43, 49716 Meppen](#)

 [+495931153157](tel:+495931153157)


 [+49 \(0\) 5931153145](tel:+49(0)5931153145)


 <https://www.meppen.de/buergerservice/dienstleistu...>

Vous trouverez également les formulaires sur le site Internet indiqué.

Si vous habitez dans la **ville de Lingen**, cet office d'aide au logement est compétent pour vous :

Stadt Lingen - Fachdienst Soziales | Wohngeldstelle

 [Elisabethstraße 14, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

 [+4959191440](tel:+4959191440)

 <https://openrathaus.lingen.de/en/dienstleistungen...>

Sur la page Internet indiquée, vous trouverez toutes les informations importantes, les formulaires de demande et les coordonnées de l'agent responsable de votre dossier.

Si vous habitez dans une **autre localité de l'arrondissement d'Emsland**, à l'exception de Papenburg, Meppen et Lingen, c'est cet office d'aide au logement qui est compétent pour vous :

Landkreis Emsland- Fachbereich Besondere Leistungen | Wohngeldstelle

 [Markt 43, 49716 Meppen](#)

 info@emsland.de

 [+495931440](tel:+495931440)

 <https://www.emsland.de/leben-freizeit/arbeit-und-...>

Tri des déchets, encombrants et consigne

Le tri des déchets signifie que différents types de déchets sont collectés et recyclés séparément. En Allemagne, le tri des déchets commence directement chez le consommateur. Cela signifie que **chaque ménage doit trier lui-même ses déchets** et les jeter dans différents bacs et conteneurs. Une grande partie des déchets en Allemagne est recyclée et compostée, ce qui permet de préserver les ressources et de protéger l'environnement. En principe, éviter les déchets est encore le moyen le plus simple d'agir contre les montagnes de déchets croissantes.

Si vous jetez quelque chose dans la mauvaise poubelle, les collaborateurs ou les centres de tri des centres de recyclage et de valorisation doivent procéder à un nouveau tri. Si nous trions tous correctement, nous éviterons cet effort, nous réduirons les coûts et nous agirons pour l'environnement.

Que mettre dans quelle poubelle ?

Les poubelles en Allemagne ont différentes couleurs. Les couleurs vous indiquent quels déchets peuvent être mis dans quelle poubelle. Dans les grandes villes, les poubelles se trouvent souvent directement à côté de la maison. A la campagne, vous devrez peut-être vous rendre dans une déchetterie ou un centre de recyclage pour trouver toutes les poubelles. Ou alors, vous attendez la prochaine date de ramassage de certaines ordures. En attendant, vous stockez les déchets dans votre garage ou votre cave, par exemple. Vous trouverez les dates de ramassage de chaque déchet dans le "[Abfallkalender](#)" que vous trouvez chaque année dans votre boîte aux lettres ou que vous pouvez retirer à la mairie. Il existe également une [application](#) qui vous rappelle régulièrement quand telle ou telle poubelle est collectée.

💡 **Seuls certains déchets peuvent être déposés dans chaque poubelle !** [Aperçu de l'aide au tri international](#)

Sperrmüll

Sperrmüll sont des objets volumineux qui ne peuvent pas être mis dans des poubelles, comme **des meubles, des matelas ou des tapis**. Pour les déchets encombrants, vous pouvez demander une date d'enlèvement gratuite deux fois par an dans le district d'Emsland. Vous pouvez demander une date de ramassage [ici](#).

Dois-je trier les déchets ?

Oui, le tri des déchets est obligatoire en Allemagne. Tout le monde doit trier correctement ses déchets et les jeter dans les bonnes poubelles. Si vous ne respectez pas les règles de tri des déchets, votre propriétaire peut vous adresser un avertissement. Si vous ne changez alors pas votre comportement, vous pouvez même perdre votre logement. De plus, votre propriétaire vous facturera les frais occasionnés par le mauvais tri des déchets. Si vous avez votre propre maison, le mauvais tri des déchets augmente votre facture pour l'élimination des déchets. Le mauvais tri des déchets est en outre une infraction au code de la route. Si vous vous faites prendre, vous devrez payer une **amende**. Si vous ne trie pas ou mal vos déchets à plusieurs reprises, cette amende peut même s'élever à plusieurs centaines ou milliers d'euros.

Que dois-je savoir sur la "consigne" ?

En Allemagne, il existe ce que l'on appelle une "consigne obligatoire" pour certains emballages de boissons. Si vous achetez des bouteilles en plastique ou en verre ou des canettes de boissons au supermarché, vous payez quelques centimes de plus pour cela. Si vous les rendez plus tard vides au point de collecte des emballages vides d'un supermarché (généralement un distributeur automatique), vous récupérez cet argent. C'est ce qu'on appelle la "consigne". Il existe deux types de ces bouteilles spéciales :

Sur les **bouteilles à usage unique** (qui sont recyclées), vous trouverez un signe carré avec une canette et une bouteille entourées d'une flèche. Il s'agit du logo de la Deutsche Pfand-System GmbH. Sur les bouteilles ou canettes portant un tel symbole, vous récupérez 25 centimes de consigne.

Sur les **bouteilles réutilisables** (qui sont lavées et remplies à nouveau), vous trouverez soit aucun marquage, soit un "ange bleu", soit les mots "bouteille (réutilisable)", "bouteille de prêt" ou "bouteille consignée". Pour les bouteilles réutilisables, vous récupérez 15 centimes de consigne. Pour les bouteilles de bière, c'est 8 centimes.

💡 Les cartons à boissons ne sont pas consignés.

💡 Si vous n'avez pas le temps ou l'envie de rapporter vous-même vos bouteilles consignées, vous pouvez aussi les placer bien en vue à côté d'une poubelle dans la rue. Il y a beaucoup de gens en Allemagne qui collectent ces bouteilles et gagnent ainsi un peu d'argent supplémentaire.

Énergie et environnement

Vous avez besoin de gaz et d'électricité pour votre logement. Vous utilisez ainsi différents appareils. Vous cuisinez probablement à l'électricité ou au gaz. Votre machine à laver a aussi

besoin d'électricité. Et votre téléphone portable de toute façon. Certains appareils consomment plus que d'autres. C'est pourquoi vous devriez toujours faire attention à la consommation d'énergie lorsque vous achetez un nouvel appareil. De nombreux appareils consomment encore de l'électricité en mode veille alors qu'ils sont éteints. Le meilleur remède est une multiprise commutable. En un seul clic, plusieurs appareils sont déconnectés du réseau électrique.

Dans de nombreuses maisons, le chauffage fonctionne au gaz. Souvent, vous payez chaque mois à l'avance à votre fournisseur. Ensuite, la facture est recalculée une fois par an. Parfois, vous devez payer un supplément. Parfois, on vous rembourse. Si l'électricité et le gaz sont chers, il vaut la peine d'économiser de l'argent chaque mois. Vous aurez ainsi suffisamment d'argent si vous devez payer un supplément.

💡 Si vous utilisez l'énergie avec parcimonie, vous économisez de l'argent. En outre, c'est bon pour l'environnement. Vous pouvez également lire [ici](#) comment bien chauffer, aérer et économiser de l'énergie .

Vous avez surtout besoin d'eau dans la salle de bains. Mais aussi dans la cuisine, pour cuisiner et faire la vaisselle. Économiser l'eau est rentable à plus d'un titre. Vous payez moins cher l'eau, les eaux usées et l'énergie pour chauffer l'eau.

💡 Conseils pour économiser l'eau : Installer un pommeau de douche économique. Prendre une douche plutôt qu'un bain. Réparer les robinets qui gouttent. Installer un bouton d'arrêt de la chasse d'eau dans les toilettes.

Vous trouverez d'autres conseils et connaissances utiles sur le site [Verbraucherzentrale](#).

Acheter de nouveaux appareils

Lors de l'achat de nouveaux appareils, vérifiez toujours l'étiquette énergie. Celui-ci vous indique l'efficacité du nouvel appareil. Le label énergétique se trouve sur les produits les plus divers. Par exemple sur les ampoules, les machines à laver, les téléviseurs ou les chauffages. Les classes d'efficacité énergétique et les informations sur les caractéristiques des produits telles que la consommation d'électricité et d'eau ou le volume sonore permettent de comparer facilement les différents appareils. Les appareils efficaces sur le plan énergétique peuvent faire économiser plusieurs centaines d'euros par an.

💡 Il existe une application pour le label énergétique. Elle aide à comparer les informations relatives à l'énergie de produits sélectionnés. L'appli donne des indications supplémentaires sur l'utilisation efficace des appareils. L'application est disponible gratuitement en allemand et en anglais dans l'[App Store d'Apple](#).

Redevance audiovisuelle

L'information indépendante est très importante. En Allemagne, il existe une radio, une télévision et des offres en ligne indépendantes. ARD, ZDF et Deutschlandradio le proposent. Elles diffusent des informations libres de toute influence économique et politique. Pour cela, tout le monde paie de l'argent. C'est ce qu'on appelle la contribution à la radiodiffusion.

La loi stipule qu'en Allemagne, une contribution à la radiodiffusion doit être payée pour chaque logement. Mais une seule personne par logement doit payer la contribution à la radiodiffusion. Cela coûte 18,36 euros par mois. L'argent doit être versé au service de

contribution d'ARD, ZDF et Deutschlandradio. Vous trouverez de plus amples informations dans la [fiche d'information](#) suivante. Ici en [langue facile](#). Alternativement, sur le [site web de la contribution à la radiodiffusion](#). Le site est disponible en plusieurs langues.

Certaines personnes peuvent se faire exempter de ce paiement. Par exemple, si vous recevez des prestations en vertu de la loi sur les demandeurs d'asile ou d'autres prestations sociales. Ou si vous avez des problèmes de santé. Pour être exempté de la contribution à la radiodiffusion, il faut introduire une demande.

Vous trouverez [ici](#) la demande d'exonération.

Alimentation, vêtements, meubles

Alimentation (banque alimentaire)

La banque alimentaire aide les personnes qui n'ont pas beaucoup d'argent. À la banque alimentaire, on trouve des aliments et des articles d'hygiène bon marché qui ne sont plus vendus dans les magasins. Il s'agit par exemple de :

- les aliments dont la date limite de consommation est proche
- produits de boulangerie de la veille
- les emballages endommagés ou enfoncés
- les fruits et légumes présentant de petits défauts d'aspect.

En offrant la possibilité d'économiser sur les achats, les banques alimentaires procurent aux personnes touchées par la pauvreté une petite marge de manœuvre financière. En même temps, elles créent un espace de rencontre et favorisent ainsi la participation sociale. Les banques alimentaires sont financées par des dons et dépendent elles-mêmes du soutien.

À qui s'adresse l'offre ?


Les personnes à faibles revenus peuvent acheter des denrées alimentaires à prix réduit dans les banques alimentaires.


Comment puis-je participer aux banques alimentaires ?

Veuillez téléphoner à votre banque alimentaire pendant les heures d'ouverture afin de convenir d'un rendez-vous pour une évaluation des besoins. Pour cela, nous avons besoin de votre carte d'identité ainsi que de tous les justificatifs de revenus et de patrimoine. Si vous faites partie des personnes dans le besoin, vous recevrez une carte de client. Cette carte vous permet de recevoir de la nourriture dans les banques alimentaires.

Centres de distribution des banques alimentaires dans l'Emsland

Tafel Lingen

 [Langschmidtsweg 17 a, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

 [+49 \(0\) 591831666](#)

<https://www.tafel-lingen.de/>

Tafel Lingen | Ausgabestelle Abenteuerspielplatz der AWO

[Ruth-West-Platz 1, 49809 Lingen](#)

[+491735291149](tel:+491735291149)

<https://www.tafel-lingen.de/lebensmittelausgabe>

Tafel Lingen | Ausgabestelle Stadtteiltreff Stroot

[Ludwigstraße 44b, 49809 Lingen \(Ems\)](#)

[+4915221455577](tel:+4915221455577)

<https://www.tafel-lingen.de/lebensmittelausgabe>

Tafel Freren

[Markt 4, 49832 Freren](#)

[+491732544074](tel:+491732544074)

<https://www.tafel-lingen.de/lebensmittelausgabe/t...>

Tafel Twist

[Georg-Klasmann-Straße 24a, 49767 Twist-Siedlung](#)

[+491732543935](tel:+491732543935)

<https://www.tafel-lingen.de/lebensmittelausgabe/t...>

Tafel Meppen

[Heideweg 21, 49716 Meppen](#)

[+4959318480181](tel:+4959318480181)

<https://tafel-meppen.de/>

Tafel Haren


[Werftstraße 22a, 49733 Haren \(Ems\)](#)

[+4959321815](tel:+4959321815)

[+49 \(0\) 15209036547](tel:+49(0)15209036547)

<https://www.tafel-lingen.de/lebensmittelausgabe/t...>

Tafel Haselünne

 [Industriestraße 15, 49740 Haselünne](#)

 info@tafel-haseluenne.de

 [+49 \(0\) 59619572158](tel:+49(0)59619572158)

 <http://www.tafel-haseluenne.de/>

Tafel Lathen

 [Molkereistraße 14, 49762 Lathen](#)


 [+4915209036550](tel:+4915209036550)

 <https://www.tafel-lingen.de/lebensmittelausgabe/t...>

Tableaux de distribution dans le nord de l'Emsland :

Tafel Papenburg


 [Grader Weg 58, 26871 Papenburg](#)

 [+49496166078166](tel:+49496166078166)

 <https://www.skfm-papenburg.de/papenburger-tafel>

Tafel Aschendorf


 [Poststraße 9, 26871 Aschendorf](#)

 [+49496166078166](tel:+49496166078166)

 <https://www.skfm-papenburg.de/papenburger-tafel>


Tafel Dörpen


 [Hauptstraße 88, 26892 Dörpen](#)

 [+49496166078166](tel:+49496166078166)

 <https://www.skfm-papenburg.de/papenburger-tafel>

Tafel Esterwegen


 [Alte Schulstraße 15, 26897 Esterwegen](#)

 [+49496166078166](tel:+49496166078166)

 <https://www.skfm-papenburg.de/papenburger-tafel>


Tafel Werlte

 [Kompaniestraße 7, 49757 Werlte](#)

 [+49496166078166](tel:+49496166078166)

 <https://www.skfm-papenburg.de/papenburger-tafel>

Tafel Sögel

 [Kolpingstraße 6, 49751 Sögel](#)

 [+49496166078166](tel:+49496166078166)

 <https://www.skfm-papenburg.de/papenburger-tafel>

Les épicerie sociales et les vestiaires

Qu'est-ce que l'épicerie sociale ?

L'épicerie sociale est un magasin de seconde main où vous pouvez acheter des vêtements, des chaussures, des articles ménagers, des meubles pour enfants, des poussettes, des jouets, des livres, des disques, des CD et bien d'autres choses encore. De nombreuses offres sont des dons en nature et sont neuves ou en état neuf. Tous les articles sont contrôlés et nettoyés par nos bénévoles avant d'être vendus.


À qui s'adresse l'offre ?

Tout le monde peut faire ses achats à l'épicerie sociale. Les clients reçoivent une carte de fidélité s'ils justifient d'un faible revenu. Elle leur permet d'acheter les marchandises bon marché de l'épicerie sociale à un prix encore plus réduit. Vous n'avez pas encore de carte de client ?

Veillez vous présenter à l'épicerie sociale pendant les heures d'ouverture pour convenir d'un rendez-vous. N'oubliez pas de vous munir de votre carte d'identité et de justificatifs de revenus et de patrimoine.

Où se trouvent les épicerie sociales dans l'Emsland ?

Soziales Kaufhaus Papenburg

 [Grader Weg 58, 26871 Papenburg](#)

 [+49 \(0\) 496166078160](tel:+49(0)496166078160)

 <https://www.skfm-papenburg.de/soziales-kaufhaus>

Soziales Kaufhaus Aschendorf


 [Poststraße 9, 26871 Aschendorf](#)

 [+49 \(0\) 49629073661](tel:+49(0)49629073661)

 <https://www.skfm-papenburg.de/soziales-kaufhaus>


Soziales Kaufhaus Werlte

 [Hauptstraße 76, 49757 Werlte](#)

 [+49 \(0\) 59514619040](tel:+49(0)59514619040)


 <https://www.skfm-papenburg.de/soziales-kaufhaus>

Soziales Kaufhaus Dörpen


 [Hauptstraße 88, 26892 Dörpen](#)

 [+49 \(0\) 49639098497](tel:+49(0)49639098497)


 <https://www.skfm-papenburg.de/soziales-kaufhaus>

 Vous trouverez les heures d'ouverture [ici](#).

Kolping Werkstätten Papenburg

 [Bahnhofstraße 27, 26871 Papenburg](#)


 [+49 \(0\) 49619217070](tel:+49(0)49619217070)

 Lundi - jeudi 8.00 - 17.00 et vendredi 8.00 - 14.00


SoKa - Das Soziale Kaufhaus Meppen

 [Obergerichtsstraße 3, 49716 Meppen](#)


 [+4959318836323](tel:+4959318836323)

 Lundi à vendredi 9.30 h - 13.00 h et 14.00 h - 18.00 h
Samedi 9.30 h - 13.00 h


Glücksfall e.V. Haren


 [Ankerstraße 30, 49733 Haren \(Ems\)](#)


 [+49 \(0\) 59327353730](tel:+49(0)59327353730)

 Mercredi 15.00 - 18.00
Jeudi et vendredi 10.00 - 17.00
Samedi 10.00 - 13.00

Skf fashion Lingen

 [Alter Pferdemarkt 3-5, 49808 Lingen \(Ems\)](#)


 [+4959180062201](tel:+4959180062201)

 Lundi à vendredi 9.30 - 12.30 et 14.30 - 17.30

Skf Marktplatz Freren


 [Markt 4, 49832 Freren](#)

 [+49 \(0\) 5902503469](#)

 Lundi à vendredi 9.00 - 12.30 et 14.30 - 17.00

Reholand Lingen

 [Greiwehof 1-2, 49811 Lingen \(Ems\)](#)

 [+49 \(0\) 591912480](#)

 Lundi à vendredi 09.30 - 18.00

Samedi 09.30 - 14.00 heures


Mobilité

Bus, train et vélo

Les transports en commun vous permettent de vous rendre dans de nombreux endroits autour de votre domicile. Vous pouvez également vous déplacer à vélo. L'exercice physique est bon pour la santé. Le vélo est économique. De plus, le vélo est écologique.

Les transports en commun

Pour arriver à destination dans le district d'Emsland, vous pouvez utiliser les transports en commun. Il s'agit des bus et des trains.

 **Rouler sans billet est puni!** Pour chaque trajet, vous devez absolument avoir un billet valable. Dans le cas contraire, vous payez une **forte amende**.

Liaisons de bus :

- [VBN Verkehrsbund Brême/Basse-Saxe](#)
- [VGE Communauté de transport Emsland-Sud](#)

Liaisons ferroviaires :

- [Westfalenbahn](#)
- [Chemins de fer allemands \(DB\)](#)

Vélo

Vous allez vivre plus longtemps à Emsland ? Dans ce cas, il vaut la peine d'acheter un vélo. C'est moins cher que de prendre les transports en commun.

💡 Règles de circulation importantes pour les cyclistes :

- Roulez toujours sur le côté droit de la chaussée.
- Ne roulez pas les uns à côté des autres, mais les uns derrière les autres.
- S'il y a une piste cyclable, vous devez rouler sur la piste cyclable (toujours du côté droit de la route dans le sens de la circulation).
- Les enfants jusqu'à 10 ans inclus peuvent utiliser les chemins piétonniers à vélo.
- Il est interdit de téléphoner avec un téléphone portable à vélo.

💡 Achat et réparation : faites attention lors de l'achat. Votre vélo doit être équipé comme suit. Ainsi, il est sûr pour la circulation. Sinon, vous devrez payer une amende en cas de contrôle par la police.

- Lumière à l'avant et à l'arrière
- Réflecteur à l'avant et à l'arrière
- réflecteurs dans les rayons (2 par roue)
- Réflecteurs sur les pédales
- Sonnette
- Deux freins indépendants l'un de l'autre

Tu peux trouver des vélos à bas prix ici :

- [Ebay Petites annonces](#)

Votre vélo est endommagé ou n'est plus en état de marche ?

Vous pouvez vous adresser à l'[agence de bénévoles](#) de votre commune de résidence. Vous y serez orienté vers un Repair Café. Le vélo peut être réparé gratuitement / à moindre coût.

Emsland Carsharing

Le mot **Carsharing** vient de la langue anglaise.

Il signifie :

Plusieurs personnes partagent une voiture. Carsharing permet d'économiser de l'argent. Cela aide l'environnement. Il y a moins de circulation.

💡 Chez nous aussi, dans le district d'Emsland, l'autopartage existe. [Ici](#), il y a une explication sur la manière d'emprunter une voiture.

Vous pouvez voir [ici](#) à quels endroits se trouvent les voitures, quels modèles on peut emprunter et combien cela coûte. Après l'inscription, vous pouvez commencer immédiatement.

⇒ **Important** : il faut un permis de conduire. C'est un document officiel. Il montre que l'on peut conduire une voiture. En outre, il faut un compte bancaire pour le paiement ou une carte de crédit.

Téléchargez le site Mobileeee-App nécessaire. On le trouve dans l'[App Store \(Apple\)](#) ou dans [le Google Play Store](#).

Permis de conduire et conduite automobile

Permis de conduire et conduite automobile

Vous souhaitez conduire une voiture en Allemagne ? Vous devez alors posséder un **permis de conduire valable**. Conduire sans permis de conduire valable est punissable. Le permis de conduire sert de preuve de la possession d'un permis de conduire valable. Vous devez toujours avoir votre **permis de conduire** sur vous.

Pour toute question concernant le permis de conduire, le service des permis de conduire de l'arrondissement d'Emsland est compétent.

Contact

Landkreis Emsland
Führerscheinstelle
📍 Ordeniederung 2, 49716 Meppen
☎ [05931/444011](tel:05931444011), [05931/444012](tel:05931444012)
✉ @fuehrerschein@emsland.de

Vous souhaitez passer personnellement ? Veuillez prendre [rendez-vous en ligne](#) au préalable.

💡 **Important** : vous ne trouverez ici que des informations générales sur le permis de conduire. Veuillez vous informer sur votre situation personnelle auprès du service des permis de conduire du district d'Emsland.

En Allemagne, on peut conduire une voiture à partir de 18 ans et avec un permis de conduire valable.

Il est possible de passer le permis de conduire à 17 ans.

C'est-à-dire „Begleitetes Fahren ab 17 Jahre“. Vous ne pouvez toutefois conduire qu'avec certains accompagnateurs. Ces personnes vous donnent de l'assurance au volant et vous aident en cas de questions. Les accompagnateurs doivent remplir certaines conditions.

Vous trouverez des informations sur "Begleiteten Fahren ab 17 Jahre" [ici](#).

Vous souhaitez passer le permis de conduire ?

Si vous souhaitez passer le permis de conduire, choisissez une auto-école. Passer le permis de conduire coûte de l'argent. Demandez au préalable à combien s'élèvent ces frais. L'auto-école peut vous dire de quels documents vous avez besoin et ce que vous devez faire.

Pour obtenir un permis de conduire allemand, vous devez réussir l'examen théorique et l'examen pratique.

Vous pouvez passer l'examen théorique en allemand ou dans les langues suivantes : anglais, français, grec, arabe supérieur, italien, croate, polonais, portugais, roumain, russe, espagnol et turc. Parlez-en à votre moniteur d'auto-école.

En outre, vous devez participer à un cours de premiers secours. Vous y apprendrez comment apporter de l'aide dans une situation d'urgence. Par exemple, en cas d'accident, de brûlure, d'empoisonnement, etc. Des institutions telles que la Croix-Rouge allemande (DRK) ou Malteser Hilfsdienst proposent ces cours.

Vous trouverez de plus amples informations [ici](#).

Vous avez déjà un permis de conduire étranger ?

Vous avez un permis de conduire étranger et vous résidez en Allemagne ?

Dans ce cas, votre permis de conduire étranger n'est valable que pendant 6 mois après votre arrivée en Allemagne.

Après ces 6 mois, vous devez faire transcrire votre permis de conduire en un permis de conduire allemand. Vous devrez également passer un examen théorique et pratique .

Les personnes originaires de pays de l'UE/EEE disposant d'un permis de conduire valide n'ont pas besoin de faire transcrire leur permis de conduire étranger.

Vous trouverez [ici](#) des informations sur la transcription de votre permis de conduire.

Vous trouverez [ici](#) des informations sur la validité de votre permis de conduire étranger en Allemagne .

Pour information : pour que la circulation routière soit sûre pour vous et les autres, il existe de nombreuses règles. Vous devez respecter ces règles lorsque vous conduisez. Ces règles sont consignées dans le site Straßenverkehrs-Ordnung (StVO). Si vous ne respectez pas les règles, vous recevrez une amende. Les sanctions peuvent être : de l'argent, une interdiction de conduire ou [des points dans le système Flensburg](#).

Immatriculer la voiture

Les véhicules ne peuvent être utilisés sur la voie publique que s'ils sont immatriculés et possèdent une plaque d'immatriculation. Vous pouvez réimmatriculer ou réenregistrer un véhicule auprès du service d'immatriculation (si vous l'avez acheté en Allemagne ou importé de l'étranger).

Renseignez-vous [ici](#) sur les documents dont vous avez besoin.

Vous devez présenter le certificat d'immatriculation et votre carte d'identité, passeport ou titre de séjour, justifier d'une assurance responsabilité civile automobile (numéro EVB) et donner un mandat SEPA pour le prélèvement régulier de la taxe sur les véhicules.

Contact

Landkreis Emsland

Zulassungsstelle **Meppen**

📍 Ordeniederung 2, 49716 Meppen

☎ [05931/44-4004](tel:05931444004)

✉ @zulassung@emsland.de

Landkreis Emsland

Zulassungsstelle **Lingen**

📍 Am Wall-Süd 21, 49808 Lingen (Ems)


☎ [0591/84-3306](tel:0591843306)

✉ @zulassung@emsland.de

Landkreis Emsland


Zulassungsstelle **Aschendorf**

📍 Große Straße 32, 26871 Aschendorf

 [04962/501-3232](tel:04962/501-3232)

[@zulassung@emsland.de](mailto:zulassung@emsland.de)

Vous souhaitez passer en personne ? Veuillez prendre rendez-vous [en ligne](#) au préalable.

 **Important** : vous ne trouverez ici que des informations générales sur l'immatriculation. Veuillez vous renseigner sur votre situation personnelle auprès du service d'immatriculation du Landkreis Emsland.

Ticket jeune Emsland

A qui s'adresse l'Emsland-Jugendticket ?

- Les élèves domiciliés dans l'Emsland (gratuit)
- Les apprentis ou les personnes qui effectuent une année sociale volontaire (FSJler) (payant).

Où puis-je obtenir le Emsland-Jugendticket ?

- Pour les élèves : tu demandes le ticket sous [Emsland-Jugendticket](#), et ton école te remet le titre de transport.
- Pour les apprentis ou FSJL: Tu demandes le ticket auprès de ton [entreprise de bus](#), qui te remettra également le titre de transport.

Pour quels trajets le ticket peut-il être utilisé ?

L'Emsland-Jugendticket est valable tous les jours de la semaine, y compris pendant les vacances, 24 heures sur 24, 365 jours par an. Il peut être utilisé aussi bien pour se rendre à l'école que pour les loisirs. De plus, le ticket est valable dans tout le district d'Emsland dans tous les bus.

L'offre est-elle également valable dans les trains ?

Non, l'Emsland-Jugendticket n'est tout d'abord valable que sur toutes les lignes de bus du district d'Emsland.

Où se trouvent les informations sur les liaisons de bus ?

Sous [fahrplaner](#) ou [efa](#) tu trouveras toutes les liaisons de bus dans l'Emsland.

Finances et contrats

Carte de paiement

La carte de paiement est une nouvelle forme d'octroi de prestations pour les bénéficiaires de prestations en vertu de la loi sur les prestations aux demandeurs d'asile.

Elle est délivrée immédiatement aux personnes nouvellement attribuées. Par la suite, elle sera également remise progressivement aux demandeurs d'asile qui se trouvent déjà dans

des centres d'accueil. Même après la distribution dans les communes, la carte de paiement peut continuer à y être utilisée.

L'utilisation de la carte de paiement varie d'un Land à l'autre. En effet, chaque Land décide de la manière dont la carte fonctionne sur place.

Qu'est-ce que la carte de paiement ?

- La carte de paiement est comme une carte bancaire.
- Les prestations prévues par la loi sur les prestations aux demandeurs d'asile (AsylbLG) sont versées sous forme d'avoir sur la carte de paiement.
- Avec la carte de paiement, vous pouvez payer dans les magasins et retirer de l'argent liquide.
- Vous ne pouvez dépenser que l'argent présent sur la carte.

Qui reçoit la carte de paiement ?

- Tous les adultes qui reçoivent des prestations en vertu de la loi sur les prestations des demandeurs d'asile (AsylbLG) reçoivent une carte de paiement.

Où puis-je obtenir ma carte de paiement ?

- Si vous recevez des prestations, l'office social vous envoie une lettre contenant toutes les informations et un rendez-vous pour les retirer.
- Si vous demandez des prestations pour la première fois et qu'elles vous sont accordées, vous recevrez directement une carte de paiement dès le début.
- Il peut y avoir des différences en fonction de votre lieu de résidence. Renseignez-vous auprès de votre office.

Où peut-on faire ses achats avec la carte de paiement ?

- Vous pouvez payer avec la carte de paiement dans la plupart des commerces.

Y a-t-il des problèmes avec certaines transactions ?

- Oui, certaines transactions ne sont pas possibles.
- Par exemple, vous ne pouvez pas utiliser la carte de paiement pour des services de transfert d'argent comme Western Union, MoneyGram ou PayPal.
- Dans des cas particuliers, des contributions (par exemple pour des contrats de téléphonie mobile, VAG ou le Deutsche Bahn) peuvent être transférées ou prélevées. Vous devez alors fournir les justificatifs nécessaires en temps utile.

Puis-je retirer des espèces avec la carte de paiement ?

- Oui, vous pouvez retirer de l'argent liquide.
- Vous pouvez retirer l'argent liquide dans les distributeurs automatiques de billets. Vous pouvez également retirer de l'argent à la caisse de nombreux magasins.
- Il se peut que vous ne puissiez retirer que certains montants. Cela dépend de l'endroit où vous habitez.
- Dans certaines provinces, vous ne pouvez retirer de l'argent que deux fois par mois.

Compte bancaire

Un compte courant est un compte destiné aux personnes qui souhaitent effectuer des paiements via la banque. Votre argent est disponible à tout moment sur votre compte courant. Veillez à avoir suffisamment d'argent sur votre compte pour tous les retraits et paiements.


Avec un compte courant, vous pouvez :


- effectuer des virements bancaires
- Recevoir des paiements sans espèces (les paiements des administrations / autorités / prestations sociales sont souvent effectués sans espèces, c'est-à-dire transférés sur un compte courant personnel).
- Mettre en place des ordres permanents
- Participer à des prélèvements automatiques
- Encaisser des chèques
- Payer sans argent liquide avec la carte EC
- Retirer ou déposer des espèces au guichet de la banque ou au distributeur automatique de billets
- Imprimer vos relevés de compte

Ouvrir un compte

Décidez auprès de quelle banque vous souhaitez avoir un compte. Prenez rendez-vous pour l'ouverture du compte. Apportez l'un de vos documents de légitimation : Preuve d'arrivée, permis de séjour, pièce d'identité. Si aucune adresse actuelle n'est mentionnée sur le document de légitimation, veuillez également apporter une attestation de domicile ou un document similaire.

- Après l'ouverture du compte, vous recevrez une carte EC avec un code PIN à quatre chiffres. Signez la carte EC au dos et apprenez le code PIN par cœur. Vous avez besoin du code NIP pour effectuer des paiements sans espèces et pour retirer de l'argent aux distributeurs automatiques de billets. **Conservez impérativement la carte et le code NIP séparément !**
- Si vous souhaitez retirer de l'argent liquide, il est préférable d'utiliser les distributeurs automatiques de la banque où vous avez votre compte. Le retrait ne coûte alors rien. Si le code PIN est saisi trois fois de manière erronée au distributeur automatique de billets, la carte EC est retirée et bloquée. Dans ce cas, vous devez demander à votre banque.
- En cas de perte ou de vol de votre carte EC, faites immédiatement bloquer la carte EC. Dites votre code bancaire et votre numéro de compte. Ensuite, demandez une nouvelle carte EC à votre banque.

 [116116](tel:116116)

 24 heures sur 24.

Plusieurs banques proposent des comptes courants à des conditions différentes. Renseignez-vous précisément sur le prix d'un compte courant chaque mois et sur les services que la banque propose en contrepartie.

Si vous ne parlez pas allemand ou anglais, n'hésitez pas à vous faire accompagner d'un(e) interprète.

Banque en ligne

Avec la banque en ligne, vous effectuez vos opérations bancaires depuis votre PC, votre tablette ou votre smartphone. Vous pouvez consulter vos comptes à tout moment et êtes indépendant d'une agence. Des normes de sécurité élevées et des procédures TAN modernes sont appliquées.

Principes de base des contrats

Particulièrement important : vous n'avez pas compris quelque chose ? Vous ne pouvez pas lire le document ? Dans ce cas, ne signez rien. Un contrat signé vous engage souvent à payer de l'argent. Il est parfois très difficile de revenir en arrière. Examinez et comparez toujours plusieurs offres. Prenez votre décision en toute tranquillité. Ne laissez personne vous pousser à signer.

Assurances

En Allemagne, chacun doit assumer les dommages qu'il cause à autrui. Même si c'est involontaire. La loi oblige tout le monde à payer des dommages et intérêts. Cela concerne les blessures, les biens endommagés ou les pertes financières, comme par exemple en cas d'accident de voiture ou si votre enfant casse une vitre avec un ballon.

Il est possible de souscrire une assurance privée Haftpflichtversicherung . De tels dommages sont alors pris en charge pour vous et votre famille. Ce n'est pas une obligation, mais c'est fortement recommandé. En cas de sinistre, vous risquez sinon d'avoir à payer des frais élevés. De nombreux bailleurs attendent cette assurance de votre part.

💡 Vous pouvez obtenir plus d'informations sur les assurances auprès de l'[association des consommateurs](#).

Contrats et téléphone mobile

Téléphone portable

En Allemagne, il existe en principe deux types de contrats de téléphonie mobile : Contrat prépayé et contrat à durée déterminée. Le contrat prépayé n'a pas de durée d'engagement fixe, tandis que le contrat à durée déterminée a une durée d'engagement minimale. Ce contrat se prolonge automatiquement si vous ne le résiliez pas. Pour y mettre fin, il faut une résiliation écrite dans les délais. Contrairement à un contrat de durée, il n'y a pas de frais de base pour un contrat prépayé.

10 questions importantes pour la conclusion d'un contrat :

- À combien s'élèvent les frais de base ? Les frais augmentent-ils après une certaine période ?
- Y a-t-il un chiffre d'affaires mensuel minimum (coûts minimaux par mois) ?
- Quelle est la durée du contrat (p. ex. 12 ou 24 mois) ?

- Si je ne résilie pas le contrat, il se prolonge automatiquement.
- Quand dois-je résilier si je ne souhaite pas prolonger le contrat ?
- Combien coûtent la mise en place, le changement et la désactivation ?
- Combien coûte la minute (réseau étranger/proprie) ?
- Combien coûte un téléphone portable avec contrat et combien coûte un téléphone portable sans contrat ?
- Combien coûte Internet ?
- Combien coûtent les appels téléphoniques vers l'étranger ?

Contrats

En Allemagne, les contrats sont conclus par exemple lors de la prise d'un emploi, de l'emménagement dans un nouvel appartement, de l'achat d'une voiture ou d'un téléphone portable ou pour l'adhésion à une salle de sport. Faites bien attention au contenu d'un contrat : Comment se compose le prix total ? Y a-t-il d'autres frais mensuels en plus d'un paiement unique ? Les contrats sont contraignants et doivent être respectés. Ils ne peuvent être résiliés que dans le cadre du délai de résiliation en vigueur.

Les enfants et les jeunes de moins de 18 ans ne peuvent pas conclure de contrat.

Assurez-vous dans tous les cas que vos enfants ne puissent pas accéder à vos données de compte.

Si vous n'êtes pas sûr de pouvoir payer les frais courants ou si vous n'avez pas tout compris, ne signez pas le contrat !

Une fois signé, le contrat est contraignant. C'est pourquoi il est toujours bon de lire un contrat à tête reposée et de se le faire expliquer en détail avant de signer quoi que ce soit.

C'est particulièrement important :

Ne signez jamais quelque chose que vous n'avez pas compris ou que vous ne pouvez pas lire. Sinon, vous risquez de signer un contrat ou un accord en vertu duquel vous devrez payer quelque chose. Il est parfois très difficile de revenir en arrière. Examinez et comparez toujours plusieurs offres et prenez votre décision en toute tranquillité.

Ne laissez personne vous pousser à signer. Celui ou celle qui vous met la pression n'est pas un vendeur ou une vendeuse honnête.

Ne concluez pas de contrats par téléphone, dans la rue, devant un supermarché ou sur le pas de votre porte !

Ne communiquez jamais vos données bancaires par téléphone !

Attention aux offres de crédit "sans Schufa" !

Il existe sur Internet de nombreuses offres peu sérieuses de crédits "sans scrupules" ou de cartes Mastercard dorées. Les offres sont annoncées sur les sites web comme "équitables", "transparentes" ou "à l'épreuve de l'attribution", mais elles sont souvent accompagnées de fausses évaluations et de faux labels de qualité. On vous promet souvent un versement rapide et non bureaucratique.

Mais au lieu du crédit annoncé, vous ne recevez qu'une carte prépayée, qui est en outre liée à des frais élevés.

Même si vous avez un besoin urgent d'argent, ne concluez jamais un tel contrat et ne fournissez jamais vos données personnelles sur ces sites.

Vous trouverez de plus amples informations sur les pages de l'[association des consommateurs](#).

Offres pour enfants, jeunes, adultes et seniors

Offres de loisirs pour enfants, jeunes, adultes et seniors

Le plaisir de bouger est une chose. Mais le sport vous offre une autre chance : grâce au sport, il est plus facile de s'intégrer dans un nouvel environnement et de nouer des contacts. Les règles du sport ne connaissent pas de frontières culturelles ou nationales. Les gens se comprennent généralement même sans langue commune. Par le biais de contacts personnels, le sport permet d'établir un bon contact informel avec les autochtones.

Vous souhaitez apprendre à faire du vélo ?

Apprendre à faire du vélo à l'âge adulte ? Oui, c'est possible et cela se fait en toute décontraction : Regardez ici ! [Apprendre à faire du vélo](#)

Vous souhaitez apprendre à nager ?

Les premiers essais de natation sont malheureusement souvent beaucoup plus difficiles. Mais avec un soutien adéquat, c'est possible ! Tout le monde peut apprendre à nager en toute sécurité ! Vous souhaitez apprendre à nager dans un cours de natation ? Le site DLRG propose des cours de natation pour enfants et adultes. Vous trouverez ici tous les [cours de natation](#).

Football, natation, danse, escalade, échecs - il y en a pour tous les goûts.

Vous trouverez ici des informations sur les offres et pourrez cliquer directement sur la page d'accueil des **clubs** et vous adresser aux coordonnées des interlocuteurs concernés. N'hésitez pas à jeter un coup d'œil ici : [Indus KreisSportbund Emsland](#) ou sur [Sportangebotsfinder](#).

Vous souhaitez des informations, une orientation et une entrée dans le monde du sport en Emsland ?

Alors, informez-vous auprès du [KreisSportbund Emsland](#). Vous y trouverez les offres suivantes :

- Informations sur la participation à des clubs sportifs et à des manifestations sportives
- Aide pour trouver des offres d'associations et des sports appropriés
- Soutien lors de la prise de contact et de l'inscription
- Offres de formation continue et d'engagement.

Vous trouverez d'autres informations sur les offres de loisirs sous :

- [institutions culturelles et loisirs](#)
- [offres sportives dans l'Emsland](#).

Point d'appui seniors

Les seniors dans l'Emsland

Le centre d'aide aux personnes âgées et aux soins de Basse-Saxe avec le centre de services pour la démence dans l'arrondissement d'Emsland (SPN)

Point de contact pour les personnes âgées

Les personnes âgées peuvent s'adresser au **centre d'aide aux seniors de Basse-Saxe de l'arrondissement d'Emsland (SPN)** pour toute question relative à la vie dans la vieillesse ou à la gestion du quotidien. Les fournisseurs de services de soutien peuvent également s'adresser au centre de soutien aux seniors. Le SPN est un point de contact central et propose des informations et des possibilités de soutien ou oriente vers le bon service. Cela permet aux personnes âgées d'économiser beaucoup de temps et d'efforts.

L'**objectif** est de soutenir l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées. En outre, les connaissances et les capacités des personnes âgées doivent être renforcées. L'accent est mis sur les ressources personnelles de chacun. Il est également possible de s'investir dans le bénévolat.

Vous trouverez le **dépliant Seniorenstützpunkt** [ici](#).

Conseil en logement dans le district d'Emsland - un logement confortable dans toutes les situations de vie

Profitez des conseils gratuits et sans engagement. Vous trouverez [ici](#) de plus amples informations ainsi que des consultations publiques sur place.

DUO - accompagnement bénévole des seniors


La proportion de personnes âgées dans la population augmente. Beaucoup d'entre elles vivent seules. Afin de pouvoir mener une vie autonome le plus longtemps possible, nous recherchons des personnes engagées qui souhaitent consacrer une partie de leur temps libre aux seniors. Si vous souhaitez vous engager bénévolement, vous trouverez [ici](#) plus d'informations sur le projet et sur les cours de qualification.





Pilotes médias et techniques


Des "pilotes médias et techniques" bénévoles permettent la participation numérique des personnes âgées dans l'Emsland. Les bénévoles se rendent volontiers à votre domicile. Pour plus d'informations, [cliquez ici](#).


Contact Point d'appui seniors (SPN)

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 Kerstin Knoll

 [05931/441267](tel:05931441267) oder [05931/442211](tel:05931442211)

 [@seniorenstuetzpunkt@emsland.de](mailto:seniorenstuetzpunkt@emsland.de)

 Du lundi au jeudi 08:30 - 12:30, 14:30 - 16:00

Vendredi 08:30 - 12:30 heures



Langue


Trouver un cours de langue

Il est important d'apprendre la langue allemande, car elle vous aide à mieux vous débrouiller au quotidien. Vous pouvez communiquer avec d'autres personnes, trouver du travail et vous intégrer plus facilement et mieux en Allemagne.


Dans le district d'Emsland, il existe différentes possibilités à cet effet. Les organismes de formation suivants peuvent vous aider à trouver un cours de langue adapté à vos besoins. Prenez rendez-vous ou rendez-vous directement pendant les heures d'ouverture.

Sur le site Internet de BAMF, vous pouvez voir directement quels cours sont disponibles, où ils ont lieu et s'il y a encore des places libres : [BAMF-NAV](#)

LEB in Niedersachsen e.V. | Bildungszentrum Emsland/Grafschaft Bentheim

 [Jägerstraße 6a, 49808 Lingen](#)

 @biz-lingen@leb.de

 [+495911405030](tel:+495911405030)

Volkshochschule Papenburg gGmbH | Frau Morasch


 [Hauptkanal rechts 72, 26871 Papenburg](#)

 [+494961922339](tel:+494961922339)

 <https://www.vhs-papenburg.de/>

Volkshochschule Meppen gGmbH | Frau Lemmen


 [Freiherr-vom-Stein- Straße 1, 49716 Meppen](#)

 [+495931937324](tel:+495931937324)

 <https://www.vhs-meppen.de/>

Volkshochschule Lingen, Bildungszentrum Gebrüder-Grimm | Frau Dr. Lonnemann

 [Elsterstraße 1, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

 [+49 \(0\) 59191202840](tel:+49059191202840)

 <https://www.vhs-lingen.de/>

Cours de langues

Cours de première orientation

Les cours d'allemand pour une première orientation linguistique sont destinés aux débutants en langue. Vous y apprenez l'allemand élémentaire. Vous découvrez la vie en Allemagne. Grâce à ce cours, votre vie en Allemagne doit devenir plus facile. Vous apprenez à vous orienter dans la vie quotidienne. Un cours comprend 300 unités de 45 minutes chacune. Différents thèmes sont abordés pendant le cours. Vous apprendrez des choses sur "la santé et les soins médicaux", "le travail", "le jardin d'enfants et l'école", "le logement", "l'orientation sur place et le transport/la mobilité". L'accent est mis sur l'expression orale. Le cours est ouvert à toutes les personnes intéressées.

Vous avez obtenu une place dans un [cours d'intégration](#)? Vous pouvez alors rejoindre ce cours.


 Le cours est dispensé en allemand - les interprètes ne sont pas présents pendant le cours.

Coordonnées de contact :

LEB Bildungszentrum Emsland | Frau Beenen

 [Jägerstraße 6a, 49808 Lingen](#)

 [@Elena-Maria.Beenen@leb.de](mailto:Elena-Maria.Beenen@leb.de)


 [+4959114050316](tel:+4959114050316)

 <https://osnabrueck-emsland.leb-niedersachsen.de/t...>

Volkshochschule Meppen - Erstorientierungskurs | Frau Tkachenko

 [Freiherr-vom-Stein- Straße 1, 49716 Meppen](#)

 [@daria.tkachenko@vhs-meppen.de](mailto:daria.tkachenko@vhs-meppen.de)

 [+495931937327](tel:+495931937327)

 <https://www.vhs-meppen.de/>

 Vous trouverez de plus amples informations [ici](#) (également en plusieurs langues).

Vous pouvez également vous adresser à un [centre de conseil en matière de migration](#). Ceux-ci vous aideront à trouver un cours adapté.

Cours d'intégration

Dans ce cours, vous apprenez l'allemand. Vous apprenez plus que les bases. Avant le cours de langue, nous testons le cours dont vous avez besoin.

Dans le cours de langue, vous apprenez [l'allemand](#) en 600 unités d'enseignement [jusqu'au niveau de langue B1](#).

Dans le cours d'orientation, vous obtenez un aperçu de la [culture, de la politique et des habitudes sociales](#) en Allemagne.

Le cours d'intégration se termine par les examens "Deutschtest für Zuwanderer" (DTZ) et "Leben in Deutschland" (LiD).

Combien coûte le cours d'intégration ?

Pour chaque unité d'enseignement, vous devez payer 2,29 euros (contribution aux frais).

Pour les bénéficiaires de prestations sociales, les cours d'intégration sont souvent gratuits.

Vous recevez [des allocations citoyennes](#)? Dans ce cas, contactez [votre gestionnaire de cas](#) ! Vous y obtiendrez une autorisation de participer au cours.


Le [service des étrangers](#) peut également vous autoriser ou vous obliger à participer au cours d'intégration.

Vous n'avez pas été obligé ? Mais vous souhaitez participer à un cours ?

Vous pouvez alors [faire une demande de](#) cours d'intégration auprès de l'Office fédéral pour la migration et les réfugiés.

Vous avez besoin d'aide pour faire votre demande ?

Dans ce cas, adressez-vous à un [organisme de formation](#) !
Ils vous aideront également à choisir un cours d'intégration.

 **Important** : vous ne trouverez ici que des informations générales. Veuillez vous informer sur votre situation personnelle auprès de l'autorité compétente ([Jobcenter](#), BAMF ou [service des étrangers](#)).

Cours de langue professionnelle (DeuFöV)

Vous travaillez déjà ? Vous suivez encore une formation ? Vous voulez bientôt commencer à travailler ?

Ce cours vous permettra d'améliorer vos connaissances en allemand. Les cours visent à améliorer votre vocabulaire. Vous apprendrez des mots en rapport avec votre profession. Le cours de langue professionnelle s'appuie sur le cours d'intégration. Dans le cours d'intégration, vous apprenez la langue allemande de tous les jours. Dans le cours de langue professionnelle, vous êtes préparé au marché du travail.

Cours de base :

- Niveau linguistique B1 vers B2
- Niveau linguistique B2 à C1
- Niveau linguistique C1 à C2

Cours spéciaux

- Pour les personnes qui souhaitent faire reconnaître des professions dans les domaines des soins et de la médecine.
- Pour les personnes qui ont besoin de connaissances spécifiques dans le domaine technique ou commercial.
- Pour les personnes qui n'ont pas atteint le niveau de langue B1 après le cours d'intégration. Elles peuvent suivre des cours avec un niveau de langue A2 vers B1 ou A1 vers A2.
- Pour les personnes qui, tout en travaillant, souhaitent améliorer leur [langue en rapport avec leur poste de travail](#).

Pour participer au cours, vous avez besoin d'une autorisation.

Vous pouvez l'obtenir auprès du [Jobcenter](#) ou de l'[agence pour l'emploi](#).

Vous pouvez également demander l'autorisation auprès de l'[Office fédéral pour l'immigration et les réfugiés](#).

💡 La condition de participation est en principe un [niveau de langue d'au moins B1](#).

💡 Vous trouverez des informations sur les cours de langue professionnels actuels dans votre région sur [KURSNET](#).

💡 **Vous n'y trouverez que des informations générales.**

Veillez vous renseigner auprès de votre autorité compétente pour savoir ce qui s'applique à votre cas personnel.

Il peut s'agir par exemple du Jobcenter, de l'agence pour l'emploi ou du BAMF.

Offres linguistiques bénévoles


Outre les cours d'allemand officiels, il existe dans l'Emsland d'autres possibilités de pratiquer l'allemand. Tout le monde peut venir à ces groupes, quel que soit son statut de séjour. Dans ce que l'on appelle les cafés linguistiques (ou Sprachtreffs), il y a beaucoup de bénévoles qui vous aident à apprendre l'allemand. Dans les cafés linguistiques, vous pouvez rencontrer d'autres personnes et parler allemand avec elles. Vous pratiquez ainsi votre allemand et apprenez de nouveaux mots. Et vous vous ferez peut-être de nouveaux amis en même temps. Dans les cafés linguistiques, peu importe que vous ayez des connaissances préalables ou non. Tout le monde s'assoit ensemble en petits groupes et discute simplement.


Où ont lieu les cours de langue ?


Café International Meppen | Herr Migura

📍 [Kirchstraße 5-6, 49716 Meppen](#)


✉️ [@raphael.migura@awo-ol.de](mailto:raphael.migura@awo-ol.de)

 [+4959315988173](tel:+4959315988173)


 [+49 \(0\) 15151308199](tel:+49(0)15151308199)

 lundi - samedi 15:00 - 18:00 heures


Willkommensbüro Lingen

 [Große Straße 19, 49808 Lingen](#)

 willkommen@lingen.de

 [+495919144734](tel:+495919144734)

 <https://tinyurl.com/willkommensbuero-lingen>

 mardi 15 - 17 h, autres dates et conseils détaillés sur demande

DRK Haus Global Papenburg im Kreativdeck

 [Hauptkanal links 58, 26871 Papenburg](#)


 Migration@drk-emsland.de

 [+49 \(0\) 496191232025](tel:+49(0)496191232025)

 <https://tinyurl.com/haus-global>

 lundi et jeudi 14:30 - 16:00 conseil et informations supplémentaires


DRK Papenburg | Ehrenamtlicher Deutschkurs

 [Rathausstraße 11, 26871 Papenburg](#)

 Migration@drk-emsland.de

 [+49 \(0\) 496191232025](tel:+49(0)496191232025)

 <https://www.drk-emsland.de/>

 tous les mardis de 16:30 - 18:00 heures. Pour les débutants et les avancés dans des groupes respectifs. Tout le monde est le bienvenu. En cas de besoin, il est fait référence à d'autres offres de cours bénévoles au sein de la Croix-Rouge allemande.


Vous trouverez également **d'autres offres linguistiques à bas seuil** à proximité de votre domicile. Renseignez-vous auprès de votre [commune de résidence](#).


Cours de langues et études en ligne


Cours de langue en ligne


Vous pouvez apprendre l'allemand via votre smartphone ou votre ordinateur (également gratuitement). Profitez de ces offres formidables pour apprendre rapidement l'allemand et


utiliser judicieusement le temps d'attente pour un cours de langue. Ces offres peuvent également être utiles pendant un cours de langue. Vous trouverez plus d'informations sur les niveaux de langue (A1-C2) [ici](#).


 [Lunes App](#): l'application vous aide à l'école. Et dans la formation. Et au travail. L'appli a beaucoup d'informations sur les mots de différents métiers. Pour chaque mot, il y a une image. Ainsi, vous apprenez les mots allemands. Et il y a une fonction de lecture. Grâce à différents exercices, l'apprentissage est amusant. Vous pouvez apprendre et mémoriser le vocabulaire.


 [Serlo ABC](#): une application gratuite d'alphabétisation à utiliser en autodidacte ou en complément d'un cours de langue. L'app est autorisée comme manuel pour les cours d'intégration.


 [Mein Deutschbuch](#): offre complète pour l'apprentissage de l'allemand. Le site s'adresse aux apprenants et aux enseignants, A1-B2.

 [Deutsch-Uni Online \(DUO\)](#): Programmes d'apprentissage des langues de A1 à C2.

 [Basis-Sprachkurs der Deutschen Welle](#): ce cours de langue en ligne contient des modules d'alphabétisation et de connaissances linguistiques liées à la profession. Il y a également un test d'évaluation.

 ["La ville des mots"](#) : application et site web pour apprendre du vocabulaire de manière ludique et sans connaissances préalables en allemand, anglais, français et autres langues.

 [Portail d'apprentissage VHS](#): cours d'allemand gratuits. Vous pouvez également apprendre à écrire, à lire et à calculer. Il y a aussi de l'aide pour la préparation du certificat de fin d'études en allemand, mathématiques et anglais.

 [Test d'évaluation linguistique](#): onSET-online Test d'évaluation linguistique pour les réfugiés et pour le classement linguistique pour le personnel principal et les bénévoles.

Études en ligne

De nombreux réfugiés et demandeurs d'asile souhaitent entrer à l'université. Mais c'est difficile pour eux. Car ils doivent payer beaucoup d'argent pour aller à l'université. Et ils ont souvent besoin de bons certificats et de papiers. Kiron Higher Education offre une bonne solution : Les frais de scolarité ne sont pas importants pour les réfugiés et les demandeurs d'asile. Et ils n'ont pas besoin de bons certificats et de bons papiers. L'université offre des places : pour toutes les personnes. Les deux premières années, l'université se fait en ligne. Vous pouvez voir les cours en anglais. Vous pouvez aussi ajouter des sous-titres dans n'importe quelle langue. La troisième année, vous allez à l'université sur place. Vous pouvez apprendre l'allemand pendant vos études. Vous recevez également d'autres aides et conseils.

 [Site web Kiron](#)

Niveau de langue

Vous pouvez suivre un cours d'allemand. Il existe six niveaux : A1, A2, B1, B2, C1 und C2. Vous commencez par A1. Vous avez atteint C2 dans votre langue maternelle. Les six niveaux signifient en détail :

A1 : Débutant / Débutante

Vous pouvez comprendre et utiliser des mots et des phrases simples.

Vous pouvez vous présenter et présenter les autres.

Vous pouvez poser des questions sur une personne.

Vous pouvez répondre à des questions.

Une personne parle lentement et distinctement. Vous pouvez tenir une conversation avec elle.

A2 : Connaissances de base

Vous pouvez comprendre des phrases et des mots fréquemment utilisés.

Vous pouvez communiquer dans des situations simples de la vie quotidienne. Vous pouvez décrire votre origine, votre formation et votre environnement.

B1 : Utilisation avancée de la langue.

Vous pouvez comprendre beaucoup de choses. Vous pouvez dire quelque chose sur des sujets familiers et des intérêts personnels. Vous pouvez parler d'expériences et d'événements, de rêves, d'espoirs et d'objectifs. Vous pouvez donner de brèves justifications ou explications sur des projets et des opinions.

B2 : Utilisation autonome de la langue

Vous pouvez comprendre le contenu principal de textes complexes sur des sujets concrets et abstraits. Vous comprenez également des discussions spécialisées dans votre domaine de spécialisation.

Vous pouvez communiquer spontanément et couramment à l'oral. Vous pouvez justifier un point de vue sur une question d'actualité avec ses avantages et ses inconvénients.

C1 : Connaissances linguistiques spécialisées

Vous pouvez comprendre une grande partie de textes longs et exigeants. Vous saisissez également des significations implicites.

Vous pouvez vous exprimer de manière claire, structurée et détaillée sur des sujets complexes.


C2 : (Presque) connaissance de la langue maternelle.

Vous pouvez comprendre sans effort pratiquement tout ce que vous lisez ou entendez.

Vous pouvez résumer des informations provenant de différentes sources écrites et orales. Vous pouvez présenter des justifications et des explications de manière cohérente. Vous pouvez vous exprimer spontanément, très couramment, avec précision et nuance.

Traductions**Trouver un interprète**

Vous ne parlez pas encore très bien l'allemand. Vous devez vous rendre dans une administration. Vous avez alors besoin d'un(e) interprète. De même, si vous vous rendez chez un médecin, une personne qui interprète vous sera utile. Ou lors de réunions de parents d'élèves à l'école. Ou au jardin d'enfants. Vous comprendrez mieux ce que les gens veulent vous dire.

 En Allemagne, **les documents officiels tels que les certificats, les actes de mariage ou de naissance** ne peuvent être **traduits que par des traducteurs diplômés d'État**. Ces traductions peuvent être très coûteuses. Il est préférable de vérifier au préalable si vous avez vraiment besoin d'une traduction certifiée et de comparer les prix des traductions. Vous trouverez des bureaux de traduction sur Internet.

Formation et travail

En bref

Travailler et apprendre en Allemagne

Si vous voulez bien travailler en Allemagne, il est important de

- Vous devez bien parler [allemand](#).
- Vous devez suivre une [formation](#) ou [des études](#).

Vous trouverez ici des informations sur

- [apprendre l'allemand](#)
- faire [une formation](#)
- [Entrée dans la vie professionnelle](#)

Les métiers en Allemagne

Il existe plus de 400 métiers différents en Allemagne.

Vous voulez apprendre un métier ?

Dans ce cas, consultez le site Internet [Berufenet](#) de l'agence pour l'emploi.

Vous y trouverez de nombreuses informations.

Vous pouvez également vous informer sur les [voies d'accès à la profession en Basse-Saxe](#).

Reconnaissance des diplômes obtenus à l'étranger

Vous avez obtenu un diplôme à l'étranger ? Par exemple

- un [diplôme de fin d'études secondaires](#)
- un diplôme professionnel

Dans ce cas, vous devez faire reconnaître votre diplôme en Allemagne.

Tu trouveras plus d'informations [ici](#).

Chercher un emploi, une formation ou [un stage](#)

Vous cherchez un emploi ou une formation ?

Alors consultez ces bourses de l'emploi :

- [Bourse de l'emploi de l'agence pour l'emploi](#)
- [Portail de l'emploi de l'Emsachse](#)
- [App AzubiWelt](#)

Vous pouvez également vous faire conseiller :

- auprès [du Jobcenter](#)

- auprès de l'[agence pour l'emploi](#)
- auprès [des projets d'intégration](#)

Permis de travail

Le fait que vous puissiez travailler en Allemagne dépend de votre statut de séjour. Vous trouverez des informations à ce sujet [ici](#).

Apprendre l'allemand (acquisition de la langue)

Vous ne parlez pas encore ou peu l'allemand ? Alors suivez un [cours d'intégration](#).

Si vous voulez faire une formation, mais que vous ne parlez pas encore bien l'allemand, un [cours de langue professionnelle](#) (par exemple un cours B2) vous aidera. Même si vous travaillez déjà, vous pouvez améliorer votre allemand([Job-BSK](#)).

École pour adolescents et jeunes adultes

[Les adolescents et les jeunes adultes](#) fréquentent une école professionnelle([BBS](#)). C'est important si vous suivez une formation - mais aussi ailleurs.

Les [BBS](#) de l'arrondissement d'Emsland proposent de nombreuses voies de formation. Elles vous aident à entrer dans une [formation](#) ou à trouver un emploi. Vous pouvez vous y faire conseiller.

Les [agences pour l'emploi des jeunes](#) et le [service de migration des jeunes](#) vous aideront également.

Conseil en matière de migration

Il existe de nombreux services de conseil qui peuvent vous aider. Vous en trouverez une liste [ici](#).

Formation et participation

[Les loisirs](#), les voyages scolaires ou les clubs de sport - tout cela coûte de l'argent. Si votre famille a peu d'argent, les enfants et les jeunes reçoivent de l'aide. Vous trouverez des informations à ce sujet dans le [paquet éducation et participation](#).

Études

Vous voulez faire des études ? Vous trouverez des informations sur les [études](#) [ici](#).

Trouver un emploi

Conseil et aide


Vous êtes à la recherche d'un emploi ?


Alors, cherchez des offres d'emploi sur la [bourse de l'emploi de l'agence pour l'emploi](#) ou sur le [portail de l'emploi de l'Emsachse](#).

Vous avez besoin d'aide ?

Vous bénéficiez [de l'allocation citoyenne \(Jobcenter\)](#)?

Dans ce cas, contactez [votre gestionnaire de cas](#).

 Ordeniederung 1, 49716 Meppen

 [05931441448](tel:05931441448)

@arbeit@emsland.de

Vous trouverez également le Jobcenter sur [Instagram!](#)

Dans les autres cas, c'est l'[agence pour l'emploi](#) qui est compétente pour vous.


Informations pour les employeurs - Service aux employeurs

Dans le district d'Emsland, les services aux employeurs de l'agence pour l'emploi et du Jobcenter sont là pour vous aider en tant qu'**employeur** .


Ils vous aident dans la recherche de personnel, vous conseillent sur les subventions et bien plus encore. Ce service est gratuit pour vous !

Vous trouverez [ici](#) les interlocuteurs du **Jobcenter** et [ici](#) les interlocuteurs de l'**agence pour l'emploi**. N'hésitez pas à nous contacter !

Réglementation de l'accès au marché du travail

 Vous venez de l'UE ? Vous habitez maintenant en Allemagne ? Et vous souhaitez travailler ?

Alors vous pouvez le faire sans problème. En tant que citoyen ou citoyenne de l'UE, tout le monde peut travailler en Allemagne. Sans aucune restriction.

 Vous avez fui en Allemagne ?

Votre statut de séjour est alors important. C'est lui qui détermine si vous avez le droit de travailler. Nous vous expliquons ci-dessous ce qui s'applique à vous :

- **Demandeurs d'asile avec attestation d'arrivée ou autorisation de séjour**

C'est le [service des étrangers](#) qui décide si vous pouvez travailler. Vous devez donc déposer une demande auprès du service des étrangers.

- **Réfugiés avec permis de séjour**

Vous avez été reconnu par le BAMF comme ayant droit à l'asile, réfugié ou bénéficiaire de la protection subsidiaire ? Dans ce cas, le service des étrangers vous délivre un permis de séjour. Celui-ci vous autorise à exercer toute activité professionnelle et vous donne ainsi un accès complet au marché du travail.

 **Important** : vous ne trouverez ici que des informations générales. Veuillez vous informer sur votre situation personnelle auprès du [service des étrangers](#).

Stage

Qu'est-ce qu'un stage ?

Un stage est une activité à durée déterminée. Cela signifie que les stagiaires travaillent dans un établissement ou une entreprise pour une durée limitée. Un stage peut être effectué dans presque tous les métiers.

Un stage est là pour...

- de découvrir un nouveau métier,
- de découvrir un environnement de travail dans la pratique,
- et / ou d'approfondir des connaissances théoriques par une expérience (professionnelle) pratique.

Quels sont les avantages d'un stage ?

Un stage est très utile avant d'entrer dans la vie active.

- Les stagiaires découvrent des métiers et des domaines d'activité. Ils voient quel métier est fait pour eux.
- Les stagiaires découvrent des entreprises et des sociétés. Ils voient s'ils veulent y travailler.
- Les stagiaires nouent des contacts qui peuvent être utiles pour entrer dans la vie active.
- L'entreprise apprend à connaître les stagiaires. Cela peut déboucher sur un emploi ou une place d'apprentissage après le stage.

Pour qui un stage est-il utile ?

Un stage peut être utile pour tout le monde. Lors de l'embauche de nouveaux collaborateurs, par exemple, les employeurs regardent où le candidat a déjà effectué des stages.

Les stages sont particulièrement utiles pour :

- les élèves,
- les étudiants et les étudiantes,
- les personnes sur le point d'entrer dans la vie active (pour acquérir une expérience professionnelle),
- les personnes qui souhaitent changer de carrière,
- les personnes qui n'ont pas de travail depuis longtemps.

Les principaux types de stages

Stage obligatoire

- Stage scolaire : à l'école, les élèves doivent souvent effectuer un stage. Le stage d'élève ne dure souvent qu'une à deux semaines. Il a pour but de faire découvrir aux élèves la vie

professionnelle et de leur donner une première orientation professionnelle.

- Stage pendant les études : pour obtenir le diplôme, il faut souvent effectuer un stage. Le déroulement et la durée sont régis par le règlement des études. Les stages obligatoires permettent d'acquérir une première expérience professionnelle.

Stage volontaire

Toute personne peut effectuer un stage volontaire, qu'il s'agisse d'élèves, d'étudiants ou d'adultes. La durée est fixée d'un commun accord avec l'entreprise ou l'établissement.

Rémunération

En stage, les stagiaires reçoivent parfois de l'argent. Mais pas toujours. Cela dépend de plusieurs facteurs. Par exemple, du type de stage, de sa durée ou encore du secteur d'activité.

Les stagiaires ont droit à une rémunération si

- le stage dure plus de trois mois
- et s'il est volontaire.

Cette règle ne s'applique pas aux stages obligatoires dans le cadre des études. Cette règle ne s'applique pas non plus aux stagiaires de moins de 18 ans.

Dix conseils pour les stagiaires

1. Renseignez-vous sur l'entreprise de stage avant le stage (par exemple sur Internet).
2. Soyez poli, ponctuel et fiable.
3. Montrez de l'intérêt et de la motivation.
4. Posez des questions si vous voulez savoir quelque chose ou si quelque chose n'est pas clair.
5. Abordez directement les problèmes. Restez aimable.
6. Acceptez les critiques et tirez-en les leçons.
7. Le privé est le privé : évitez par exemple les appels téléphoniques privés ou de regarder constamment votre téléphone portable.
8. Habillez-vous de manière appropriée.
9. Nouez de nouveaux contacts. Ces contacts peuvent être utiles plus tard lors de la recherche d'un emploi.
10. Demandez un certificat de stage. Le certificat de stage peut être utile plus tard dans la recherche d'un emploi.

Vous recevez une allocation citoyenne ([Jobcenter](#))? Dans ce cas, informez-en le gestionnaire de cas avant le début du stage !

Candidatures et entretiens d'embauche

Trouver un emploi et postuler

De nombreuses entreprises publient des offres d'emploi - dans les journaux ou sur Internet. Elles recherchent ainsi de nouveaux collaborateurs et collaboratrices. L'annonce indique le type de travail ou de formation et les exigences posées aux candidats. Vous y trouverez également la manière de postuler - par écrit, par e-mail, en ligne ou en personne.

Invitation à un entretien d'embauche

Si vous êtes invité à un entretien, cela signifie que l'entreprise s'intéresse à vous. Préparez-vous bien :

- Renseignez-vous sur l'entreprise (par exemple via son site web).
- Réfléchissez aux raisons pour lesquelles vous souhaitez y travailler.
- Réfléchissez aux questions que vous pourrez poser lors de l'entretien.
- Prévoyez suffisamment de temps pour le trajet.
- Arrivez à l'heure et soignez votre apparence.

La candidature - voici comment elle est structurée

Une candidature complète se compose de trois parties :

1. Lettre de motivation

C'est ici que vous vous présentez et que vous expliquez pourquoi vous êtes fait pour le poste. Mentionnez les expériences pertinentes, y compris dans votre pays d'origine. La lettre de motivation doit être personnelle et individuelle, longue d'une page et signée.


2. Curriculum vitae (CV)

Un aperçu de votre parcours sous forme de tableau : formation, expériences de travail, diplôme de fin d'études. Une photo est facultative, mais souvent attendue. Utilisez par exemple [Europass](#) pour préparer votre CV au bon format.


3. Certificats et attestations


Joignez des copies de vos documents les plus importants : Diplômes scolaires ou universitaires, certificats de travail, preuves de stages, de formations continues ou de cours de langues. Si les documents ne sont pas en allemand ou en anglais, ils doivent être traduits.


Voies de candidature - voici comment procéder


 L'offre d'emploi indique comment postuler. Veuillez lire attentivement.

- Par courrier
Achetez un dossier de candidature et insérez-y votre lettre de motivation, votre CV et vos diplômes. Envoyez le tout à l'adresse indiquée.
- Par courrier électronique
Créez un fichier PDF avec tous les documents. Envoyez-le en pièce jointe et écrivez un court texte d'accompagnement dans l'e-mail.
- En ligne
De nombreuses grandes entreprises utilisent des portails de candidature. Inscrivez-vous sur ces sites et téléchargez vos documents.

 Vous trouverez des conseils utiles pour votre candidature sur [Planet Beruf](#).

 [Europass](#) est un portail en ligne multilingue (plus de 20 langues) qui aide les migrants à rendre leurs compétences et leurs connaissances visibles. Il offre la possibilité de créer gratuitement un passeport de langues ou un CV (voir ci-dessus) à l'aide d'un outil en ligne. Vous trouverez également sur Europass des conseils importants pour bien postuler.

 Sur [candidature.net](#), [StepStone](#) et [Lebenslauf2go](#), vous pouvez faire établir gratuitement un CV et une lettre de motivation. Vous pouvez également importer en partie vos données de Xing ou LinkedIn. Il est également possible d'écrire vos propres textes dans le modèle ou d'importer des fichiers.

 Vous trouverez des informations et des modèles de lettres de motivation sous : [Bewerbung2go](#), [BewerbungsWissen](#), [Bible de la carrière](#)

Contrat de travail

Toute personne qui commence à travailler reçoit un contrat de travail. Celui-ci règle les principales conditions de votre travail. Il y est indiqué quand vous travaillez. Combien de congés vous obtenez. Il y est convenu du montant de votre salaire. Les deux parties - l'employé et l'employeur - doivent respecter ces accords. Le contrat devient juridiquement contraignant lorsque vous le signez. Ne le signez que lorsque vous en avez compris tout le contenu.

Types de contrats :

Contrat de travail à durée indéterminée

Il y a généralement une période d'essai de trois ou six mois. Pendant cette période, un contrat de travail peut être résilié dans un délai de deux semaines. L'employeur peut résilier le contrat. En tant que travailleur, vous pouvez également démissionner. Une fois la période d'essai terminée, un contrat de travail fixe commence. La protection contre le licenciement est plus longue.

Le temps de travail est normalement de 40 heures par semaine.

Vous avez droit à des pauses:

- À partir de 6 heures, vous devez prendre au moins 30 minutes de pause.
- À partir de 9 heures, vous avez droit à au moins 45 minutes de pause.

Contrat de travail à durée déterminée

Le contrat de travail prend fin à la date convenue, sans qu'il soit nécessaire de le résilier.

Minijob

Le salaire mensuel maximal est de 538 euros et est exonéré d'impôts et de cotisations sociales.

Seul l'employeur verse un montant forfaitaire. S'il le souhaite, l'employé peut cotiser à l'assurance retraite.

Si vous êtes au chômage, vous n'avez toutefois pas droit à l'allocation de chômage 1.

Temps partiel

Le nombre d'heures comprend généralement entre 20 et 30 heures par semaine et est soumis à l'impôt et à la sécurité sociale.

Le salaire est adapté par rapport aux emplois à temps plein.

Le salaire minimum légal s'applique au minimum.

Temps plein

Le nombre d'heures comprend généralement 39 ou 40 heures par semaine et est soumis à l'impôt et à la sécurité sociale.

Vous recevez un salaire complet.

Le salaire minimum légal s'applique au minimum.

Vous avez droit à au moins 20 jours de congés payés par an.

Travail temporaire

Le contrat de travail est conclu avec l'entreprise de travail temporaire et est soumis à l'impôt et à la sécurité sociale.

L'entreprise de travail temporaire vous emploie chez des clients pour une durée limitée, au maximum 18 mois.

Le salaire minimum légal s'applique au minimum.

Le droit du travail :

Il existe de nombreuses lois qui régissent et garantissent les droits des travailleurs en Allemagne. En font partie par exemple :

- la réglementation du temps de travail
- salaire minimum
- droit aux vacances
- Protection contre le licenciement
- Représentation des intérêts sur le lieu de travail (comité d'entreprise)
- réglementation du travail des syndicats
- et quelques autres

Impôts et cotisations sociales :

Chaque salarié(e) en Allemagne paie une partie de son salaire sous forme d'impôts. L'État fédéral, les Länder et les communes financent ainsi leurs dépenses. Les employeurs, quant à eux, sont tenus de verser des cotisations sociales pour leurs employés. Ces cotisations sociales financent le système social allemand. Ce système garantit que vous recevrez de l'argent de l'État si vous n'avez pas de travail.

Numéro d'identification fiscale :

Le numéro d'identification fiscale est un numéro à 11 chiffres qui sert à payer l'impôt sur le revenu. Ce numéro est valable toute votre vie. Grâce à ce numéro, l'administration fiscale peut toujours vous identifier. Votre lieu de travail a besoin de ce numéro. Vous n'avez pas ce numéro dans vos dossiers ? Vous pouvez l'obtenir personnellement auprès du bureau d'enregistrement (Bürgeramt). Ou par formulaire auprès de l'[Office central fédéral des impôts](#).

Numéro de sécurité sociale :

Pour trouver un emploi, il faut un numéro de sécurité sociale. Celui-ci s'obtient auprès de sa [caisse d'assurance maladie](#) (par exemple AOK, DAK).

Travail illégal:

Vous avez un travail qui est rémunéré. Mais ce travail n'est pas déclaré au fisc et à la caisse de maladie. Vous ne payez donc pas d'impôts ni de cotisations sociales. Il s'agit d'un travail **illégal**. Vous risquez des amendes et des peines de prison ! Vous recevez des prestations sociales ou des allocations de chômage ? Mais vous travaillez quand même ? Vous ne l'avez pas dit aux services sociaux, à l'agence pour l'emploi ou au Jobcenter ? C'est également **illégal**. Vous percevez indûment des prestations de l'État alors que vous exercez un travail rémunéré.

Fiche de paie ou bulletin de salaire

Vous êtes salarié(e) ?

Dans ce cas, vous recevez un décompte après le premier mois de travail. Certains employeurs continuent à vous envoyer un décompte mensuel par la suite. D'autres ne le font que si le mois en question est différent des autres (par exemple, la prime de Noël).

Les données obligatoires dans le décompte sont :

- le nom et l'adresse de l'employeur
- Nom, adresse et date de naissance du travailleur
- Numéro d'assurance de l'employeur
- Date de début de l'emploi
- Classe d'impôt et numéro d'identification fiscale
- Période de paie
- Salaire brut (salaire sans déductions)
- Nature et montant des suppléments ou des indemnités
- Type et montant des déductions
- Montant net (après toutes les déductions) et correspond généralement au montant du paiement.

💡 Conservez bien vos fiches de salaire ! Vous pourrez ainsi les présenter aux autorités (par exemple au service des étrangers).

Exploitation du travail et travail illégal

Exploitation du travail

C'est le cas lorsque vous travaillez (ou devez travailler) à des conditions inéquitables ou sans votre consentement.

Ce qui est punissable :

- Ne pas payer d'argent alors que vous avez travaillé.
- Travailler plus longtemps que ce qui a été convenu par contrat pour le même salaire (fréquentation du salaire minimum).
- Traite des êtres humains à des fins d'exploitation du travail ou de travail sexuel forcé.

- Esclavage et travail forcé.

Travail illégal

C'est le cas lorsque l'on gagne de l'argent sans payer d'impôts.

De même, on ne paie pas [de cotisations sociales](#). C'est illégal et passible de poursuites et de sanctions pénales.

Il existe une obligation de notification aux autorités lorsque vous commencez à travailler.

L'argent est alors généralement payé en espèces et non pas versé sur votre compte. Il n'y a pas de [contrat de travail](#), de justificatifs ou [de fiches de paie](#).

L'artisanat est particulièrement concerné. C'est pourquoi les douanes contrôlent souvent les chantiers. Ils y demandent les contrats de travail et les permis de séjour. Ils vérifient également les obligations fiscales.

Si l'on perçoit des prestations sociales et que l'on est pris en train de travailler au noir, on peut aller en prison.

De plus, les prestations sont considérablement réduites ou suspendues.

Vos droits en tant que travailleur ; Faire Integration Niedersachsen

Vos droits en tant que travailleur en Allemagne

En Allemagne, vous avez certains droits en tant que travailleur. Si vous les connaissez, vous pouvez vous protéger contre l'exploitation et les préjudices.

Si vous êtes réfugié ou si vous venez d'un autre pays (hors UE) et que vous travaillez en Allemagne, que vous suivez une formation ou un stage, vous pouvez vous faire conseiller ici. Vous recevrez un soutien si vous avez des questions sur votre travail ou si vous avez besoin d'aide.

Les conseils couvrent de nombreux sujets, comme par exemple :

- le marché du travail et les contrats de travail
- rémunération et salaire minimum
- horaires de travail, congés et licenciement
- Incapacité de travail et accidents du travail
- Assurance maladie, assurance dépendance et assurance pension
- Traitement injuste par le patron
- Vos droits en tant que salarié
- Les conseils sont gratuits et confidentiels.

Vous pouvez vous faire conseiller [ici](#) par téléphone, en ligne ou en personne.

Pour plus d'informations, consultez le [dépliant FIN](#).

Reconnaissance des diplômes étrangers

Témoignages en Allemagne

Les certificats sont très importants en Allemagne. On les obtient à l'école, pendant les études ou même au travail. Dans la profession, on les appelle certificats de travail. Avec les certificats, vous montrez ce que vous avez appris et réalisé. Ils sont une condition importante pour obtenir un emploi. Vous avez également besoin de certificats pour accéder à une école ou à des études.

Vous avez déjà obtenu des certificats à l'étranger ? Vous pouvez alors les faire reconnaître en Allemagne. Vos diplômes seront examinés afin de déterminer quelles sont vos qualifications en Allemagne. C'est comme une "traduction" de vos résultats. Si vous avez perdu vos certificats, vous pouvez essayer de faire reconnaître vos compétences et expériences professionnelles en passant des tests.

Conseil spécialisé pour la reconnaissance des certificats

Vous avez [obtenu un diplôme de fin d'études secondaires](#) à l'étranger et vous souhaitez commencer une formation ou un travail en Niedersachsen ? Vous pouvez alors vous renseigner sur la manière dont votre diplôme est évalué en Allemagne.

Si vous avez un [diplôme professionnel](#), il existe également une possibilité de le faire reconnaître.

Vous souhaitez entreprendre des études ou un travail scientifique ? Dans ce cas, adressez-vous aux services compétents des établissements d'enseignement supérieur pour la reconnaissance de vos diplômes.

La BUS-GmbH propose des conseils sur la reconnaissance des diplômes d'études et professionnels étrangers.

Qui peut se faire conseiller ?

Tout le monde peut se faire conseiller, indépendamment de son statut de séjour. Il suffit de prendre rendez-vous ! La consultation est confidentielle et gratuite.

Veillez vous munir des documents suivants :

- Curriculum vitae
- Bulletins scolaires
- Résumés des matières et des notes
- carte d'identité ou passeport
- Vous trouverez de plus amples informations sur les documents requis sur le [site web](#).

Vous recevez de l'argent du Jobcenter ?

Dans ce cas, [votre gestionnaire de cas](#) peut vous aider à prendre rendez-vous pour une consultation.


Si vous ne pouvez pas payer vous-même les frais de traduction de vos documents, il est possible que le Jobcenter les prenne en charge si vous percevez des prestations selon le SGB II. Veuillez vous renseigner auprès de votre gestionnaire de cas avant de procéder à la traduction.

Contact & inscription

 Vous pouvez vous inscrire [ici](#) pour une consultation.

BUS-GmbH | Frau Blümke


 [@bluemke@bus-gmbh.de](mailto:bluemke@bus-gmbh.de)

 [+495416929622](tel:+495416929622)

 <https://www.bus-gmbh.de/projekte/iq-netzwerk-nied...>

BUS-GmbH | Frau Loose


 [@loose@bus-gmbh.de](mailto:loose@bus-gmbh.de)

 [+495416929630](tel:+495416929630)

 <https://www.bus-gmbh.de/projekte/iq-netzwerk-nied...>

BUS-GmbH | Frau Zivotic

 [@zivotic@bus-gmbh.de](mailto:zivotic@bus-gmbh.de)

 [+495416929623](tel:+495416929623)

 <https://www.bus-gmbh.de/projekte/iq-netzwerk-nied...>

Légalisation officielle de certificats

Vous avez un document, par exemple un certificat. Les autorités veulent savoir si ce document est authentique ?

Pour cela, vous devez le faire certifier officiellement ! C'est également important pour l'inscription à l'université. Pour cela, toutes les copies des certificats doivent être certifiées officiellement. Vous pouvez faire procéder à la légalisation au [bureau des citoyens de votre commune](#) ou auprès du Landkreis Emsland. N'oubliez pas que les documents doivent être préalablement traduits en allemand.

Vous trouverez plus d'informations sur le [portail de services du Land de Basse-Saxe](#).

Demander un certificat de bonne conduite

Demander un certificat de bonne conduite

Certains employeurs vous demandent de fournir un certificat de bonne conduite. Les certificats de bonne conduite servent à prouver qu'une personne n'a pas de casier judiciaire. Le certificat de bonne conduite est parfois aussi appelé "certificat de police". Vous en avez besoin, par exemple, si vous souhaitez travailler dans le secteur de la sécurité, avec des enfants ou dans le service public.

Il existe différents types de certificat de bonne conduite :

- à des fins privées
- pour une autorité publique
- élargi
- européen

Demandez au service pour lequel vous en avez besoin quel modèle est requis.

À qui dois-je m'adresser ?

La compétence revient à la commune, à la commune mixte et à la ville. Vous trouverez plus d'informations sur le site web de votre [commune de résidence](#).

Enseignements pour les personnes manipulant des denrées alimentaires

Information sur les denrées alimentaires

Etes-vous en contact avec des aliments en vrac dans le cadre de votre travail ? Vous fabriquez des denrées alimentaires ?

Dans ce cas, vous devez suivre une instruction !

L'instruction est appelée instruction sur les denrées alimentaires et est prescrite par le § 43 de la loi sur la protection contre les infections (IfSG) avant le début du travail.

Les employés doivent ainsi être en mesure de contribuer, sous leur propre responsabilité, à ce que la manipulation de denrées alimentaires ne présente aucun risque au sens d'une propagation d'agents pathogènes.

Vous trouverez de plus amples informations [ici](#). Vous pouvez également vous y inscrire au séminaire en ligne.

Vous recevez de l'argent du Jobcenter ? Il se peut alors qu'il prenne en charge les frais. Contactez [votre interlocuteur](#) avant de vous inscrire !

Jeunes adultes

Agence pour l'emploi des jeunes (JBA)

Tu es sur le point de te lancer professionnellement ?

Avec tant de possibilités, la décision n'est pas toujours facile à prendre. Bonne nouvelle : tu n'es pas seul dans ce cas !

L'agence pour l'emploi des jeunes (JBA) te soutient dans ton orientation professionnelle et prend tout le temps nécessaire pour répondre à tes questions. Peu importe si tu souhaites commencer une formation ou des études - ou peut-être as-tu encore d'autres projets ? Ou pas encore du tout ?

Quelle que soit ta motivation, tu es entre de bonnes mains à la JBA. Bien sûr, tu trouveras aussi une oreille attentive si tu ne te sens pas bien en ce moment.

La JBA Emsland conseille et aide les jeunes de moins de 25 ans à trouver la [formation](#) ou [les études](#) qui leur conviennent.

Suis la JBA sur Instagram [@jba_emsland](#)

[www.jba-emsland.de](#)

[05931442711](#)

[@info@jba-emsland.de](#)

Qualification initiale

Vous savez ce que vous voulez faire ? Mais vous n'avez pas encore trouvé de [place d'apprentissage](#) avant le 30 septembre ?

Vous pouvez alors, sous certaines conditions, effectuer un stage de longue durée. Celui-ci vous prépare à une [formation professionnelle](#). Il s'appelle qualification d'entrée (EQ) et dure entre 4 et 12 mois.

La qualification d'entrée commence en général le 1er octobre.

Si vous êtes intéressé(e), demandez [à votre gestionnaire de cas](#) si vous recevez [l'allocation citoyenne](#)!

Sinon, inscrivez-vous auprès de [l'agence pour l'emploi](#)!

Le cas échéant, l'autorisation du [service des étrangers](#) est également nécessaire.

Vous n'avez pas encore 18 ans ? Vous devez alors passer un examen médical avant de commencer à travailler ! C'est ce qu'on appelle **un premier examen médical**. Votre médecin vous délivrera alors un certificat que vous devrez présenter à votre employeur. Vous trouverez de plus amples informations [ici](#).

Attention : il n'est pas possible de faire une demande de "Ausbildungsduldung" avec un EQ !

Année sociale volontaire (FSJ)

Année sociale volontaire (FSJ)

Qu'est-ce qu'une année sociale volontaire (FSJ) ?

L'année sociale volontaire (FSJ) est une bonne alternative à un stage. Si vous avez terminé votre scolarité obligatoire et que vous avez moins de 27 ans, vous pouvez effectuer un FSJ. Vous pourrez ainsi acquérir une expérience précieuse dans une institution sociale ou culturelle.

Où peut-on faire un FSJ ?

- Hôpital
- Jardin d'enfants
- École
- Institution d'aide à la jeunesse

- Paroisse
- Institution culturelle
- Établissements pour personnes âgées ou handicapées

Où trouver des offres ?

Vous trouverez [ici](#) de plus amples informations et une liste d'organismes reconnus proposant une année sociale volontaire.

Pour que vous puissiez trouver une place dans le domaine d'intervention de votre choix pour une année sociale, vous devriez poser votre candidature pour un FSJ suffisamment tôt. Le mieux est de le faire six mois à l'avance. Parfois, il est également possible de commencer un FSJ à court terme, dans un délai de quatre semaines.

Quelles sont les prestations ?

- Vous recevez de l'argent de poche par mois
- Vous recevez une indemnité de repas par mois
- Le cas échéant, un logement (une chambre meublée) peut être mis à votre disposition.
- Vous avez au moins 26 jours de congé si votre volontariat dure 12 mois.
- Vous êtes couvert en cas de maladie, d'accident et de dommages causés à des tiers.
- Vous êtes remboursé de vos frais de transport aller-retour pour vous rendre aux séminaires.
- Sous certaines conditions, une aide financière peut vous être proposée pour suivre un cours de langue.
- Vous devez organiser et payer vous-même votre voyage jusqu'au lieu d'intervention et votre départ après le service volontaire.

💡 Demandez à l'organisme responsable quelles sont concrètement les prestations auxquelles vous avez droit pendant le FSJ !

Reçoit-on un certificat ?

A la fin du service volontaire, vous recevrez un certificat attestant de votre activité au sein de l'organisme d'accueil. Vous recevrez également un certificat relatif aux journées de formation.

Quels sont les avantages d'un FSJ ?

- S'engager socialement et faire le bien
- Développer sa personnalité, élargir son horizon et découvrir de nouvelles choses.
- S'orienter professionnellement pendant le FSJ - pas seulement dans le domaine social
- Acquérir des expériences pratiques
- Prendre en compte le FSJ pour une haute école spécialisée, un stage préliminaire, une année de reconnaissance
- Prendre un congé et gagner plus de temps

💡 **Attention** : un FSJ doit être approuvé par le service des étrangers s'il n'y a pas de permis de travail illimité !

Formation assistée (AsA)

Vous suivez une [formation](#) en entreprise ou une [qualification initiale](#)?

Alors **AsA** est peut-être fait pour vous !

Soutien scolaire ou soutien socio-pédagogique, ou bien les deux ?

Lors d'un entretien, vous déterminerez vos besoins individuels avec votre interlocuteur.

N'hésitez pas à nous contacter !

 [Centre pour l'emploi](#)

 [Agence pour l'emploi](#)

Informations pour les conseillers d'orientation et les enseignants

[Coffret d'outils KAUSA](#) Formation & Migration

Le bureau KAUSA de Basse-Saxe aide les personnes issues de l'immigration ou de la fuite à suivre une formation.

Elle soutient également les entreprises et d'autres personnes qui souhaitent aider dans ce domaine.

Elle a réalisé une boîte à outils.

Elle contient du matériel sur la formation et la migration.

Ce matériel a été testé et fonctionne bien.

La boîte à outils est destinée aux personnes qui travaillent avec d'autres.

Par exemple dans les écoles, les administrations, les entreprises ou dans le bénévolat.

La boîte à outils contient 13 outils.

Ce sont par exemple des plans, des modèles, des textes explicatifs et des idées pratiques.

Ils aident à travailler avec différentes personnes.

On peut facilement les adapter à son propre travail.

Chômage et prestations sociales

Allocation de chômage auprès de l'agence pour l'emploi

Droit à l'allocation de chômage auprès de l'agence pour l'emploi

Vous êtes au chômage si vous êtes apte à travailler, mais que vous n'avez pas d'emploi. Vous ne gagnez donc pas d'argent pour vivre. L'Allemagne étant un État social, elle aide les personnes qui ne peuvent pas assurer elles-mêmes leur subsistance ou seulement en partie.

Mais : en principe, chacun doit subvenir lui-même à ses besoins en travaillant.

Vous recevez des allocations de chômage si vous perdez votre emploi. Pour cela, vous devez avoir travaillé au moins 12 mois en Allemagne au cours des 30 derniers mois, en étant soumis à l'obligation d'assurance. Dans certaines circonstances, il existe d'autres conditions.




C'est l'agence pour l'emploi qui décide si vous recevez des allocations de chômage.

1. inscrivez-vous comme demandeur d'emploi !

Vous avez été licencié, vous avez démissionné ou votre contrat de travail à durée déterminée se termine bientôt. L'agence pour l'emploi vous soutient dans votre recherche d'un nouvel emploi. Elle détermine également avec vous si vous avez droit à une aide financière.

Il est important que vous vous inscriviez immédiatement comme demandeur d'emploi. Inscrivez-vous comme demandeur d'emploi au plus tard trois mois avant la fin de votre contrat de travail. Si vous ne l'apprenez que plus tard, inscrivez-vous au plus tard 3 jours plus tard.

Vous pouvez le faire de différentes manières :

-  [sur place dans votre agence pour l'emploi](#)
-  par téléphone au [0800/4555500](tel:08004555500) (appel gratuit)
-  [en ligne](#) auprès de l'agence pour l'emploi


2. inscrivez-vous personnellement au chômage !

Au plus tard le premier jour sans emploi, vous devez vous inscrire au chômage en personne ou en ligne auprès de votre agence pour l'emploi. C'est l'une des conditions pour pouvoir bénéficier d'allocations de chômage.

3. remplissez la demande d'allocation de chômage !

Faites votre demande d'allocation de chômage [en ligne](#) sur Internet. Vous pouvez également vous procurer un formulaire de demande auprès de votre agence pour l'emploi afin de faire votre demande par écrit.

Vous y trouverez de plus amples informations.

 **Important :** vous ne trouverez ici que des informations générales. Veuillez vous renseigner sur votre situation personnelle auprès de votre [agence pour l'emploi](#).

FOIRE AUX QUESTIONS : Demande de revenu de citoyenneté (Jobcenter)

Qui a droit au revenu de citoyenneté ?

Toutes les personnes ayant besoin d'aide et capables de travailler peuvent recevoir le revenu de citoyenneté si elles ont atteint l'âge de 15 ans et n'ont pas encore atteint l'âge de 65 à 67 ans. Les personnes qui vivent avec vous dans une communauté de besoin (par exemple les enfants) peuvent également recevoir des prestations.

Où dois-je déposer ma demande de Bürgergeld ?

Dans l'arrondissement d'Emsland, ce sont les services de l'emploi et des affaires sociales des [villes et des communes](#) qui sont responsables de l'octroi des prestations.

Quel est le montant du Bürgergeld ? Comment se compose-t-il ?

Les besoins réguliers pour assurer la subsistance comprennent notamment les frais d'alimentation, d'habillement, d'hygiène corporelle, d'équipement ménager et les besoins de la vie quotidienne. Les frais de logement et de chauffage sont également pris en charge.

Besoins réguliers à partir du 01.01.2024

pour les personnes seules, les familles monoparentales ou les ayants droit,

- dont le partenaire est mineur 563 euros
- pour les partenaires majeurs de la communauté de besoins 506 euros
- pour les autres membres majeurs de la communauté de besoins capables de travailler 451 euros

pour les jeunes faisant partie d'une communauté de besoins du début

- de l'âge de 15 ans jusqu'à l'âge de 18 ans 471 euros
- pour les enfants du début de la septième année jusqu'à l'âge de 14 ans 390 euros
- pour les enfants jusqu'à l'âge de six ans 357 euros

Mon réfrigérateur est cassé. Est-ce que j'en aurai un nouveau payé ?

Non, de tels frais sont déjà pris en compte dans les besoins normaux.

Le cas échéant, un prêt peut toutefois être envisagé. Vous pouvez également demander l'octroi d'un prêt si vous ne recevez pas de prestations en raison de l'absence de besoin d'aide, mais que vos revenus et votre patrimoine ne suffisent pas à couvrir les frais d'achat.

Comment savoir si je vais recevoir de l'argent ?

La décision relative à votre demande vous est communiquée par écrit sous forme de notification. La décision vous indique si vous avez droit à des prestations, pour quelle durée et à quel montant.

Quand et comment les prestations en espèces sont-elles versées ?

Les prestations sont versées sur votre compte le premier jour du mois de l'ouverture du droit.

Vous trouverez plus d'informations sur le [site web](#) du Jobcenter Landkreis Emsland.

 **Important :** vous n'y trouverez que des informations générales. Veuillez vous renseigner sur votre situation personnelle auprès de votre commune de résidence.

Droit aux prestations en vertu de la loi sur les prestations aux demandeurs d'asile (Asylbewerberleistungsgesetz)

Vous recevez des prestations en vertu de la loi sur les prestations aux demandeurs d'asile si vous :

- êtes en Allemagne en tant que demandeur d'asile ou
- êtes un étranger avec une autorisation de séjour (Duldung) ou
- êtes soumis à une obligation de départ exécutoire et
- n'avez pas de revenu ni de patrimoine ou
- gagnez trop peu dans votre travail et avez besoin d'aide pour subvenir à vos besoins.

Vous recevez :


- De l'argent de poche et un montant supplémentaire pour la nourriture, les vêtements et les soins de santé.
- Une couverture en cas de maladie.
- Frais de logement et de chauffage.
- [Des prestations pour l'éducation et la participation.](#)

Vous n'avez pas droit à des prestations en vertu de la loi sur les prestations aux demandeurs d'asile si :

- votre revenu ou votre patrimoine disponible est suffisant pour vivre,
- vous recevez déjà des prestations en vertu du Sozialgesetzbuch.

Déposer une demande :

- Dans l'arrondissement d'Emsland, les services spécialisés du travail et des affaires sociales des [villes et communes](#) sont compétents pour l'octroi des prestations.

 **Important :** vous ne trouverez ici que des informations générales. Veuillez vous renseigner sur votre situation personnelle auprès de votre commune de résidence.

Indépendance

Que signifie être indépendant ?

Être indépendant signifie que vous travaillez pour vous-même - pas pour une entreprise ou un patron. Par exemple, vous avez votre propre magasin ou vous gérez votre propre entreprise.

Être indépendant présente des avantages :

- Vous êtes votre propre patron.
- Vous pouvez planifier votre travail vous-même.

Mais il y a aussi des inconvénients et des risques :

- Vous devez vous occuper vous-même de l'argent, des clients et de tout ce qui concerne l'organisation.

- Parfois, le revenu est incertain

En Allemagne, tout le monde peut en principe travailler à son compte. C'est ce qu'on appelle la liberté de commerce. Mais pour certains métiers, il faut d'abord suivre une formation spéciale ou obtenir une autorisation.

Qui peut travailler à son compte en Allemagne ?

- Si votre demande d'asile est en cours, si votre demande a été rejetée ou si vous avez un "Duldung", vous ne pouvez pas travailler à votre compte.
- Si vous ne faites pas partie de ces groupes, vous pouvez créer une entreprise en Allemagne.
- Si vous recevez de l'argent du [Jobcenter](#), parlez-en d'abord à votre gestionnaire de cas avant de vous mettre à votre compte.

Que devez-vous savoir avant de vous mettre à votre compte ?

Créer sa propre entreprise est un grand pas. Il y a beaucoup de choses à planifier et à prendre en compte - de l'idée à la réussite de l'entreprise.

C'est pourquoi vous devriez toujours demander conseil !

Les thèmes importants sont par exemple :

- Comment élaborer un business plan ?
- Comment trouver des fonds et un financement pour mon entreprise ?
- Quels impôts dois-je payer ?
- De quelles assurances ai-je besoin ?
- Comment gérer les risques ?

Liens avec d'autres informations

- [Emsland GmbH](#)
- [Lettre d'information en ligne "Gründer "Zeiten"](#)
- [Portail pour les créateurs d'entreprise](#)
- [Page d'accueil du service IQ](#)
- [Promotion économique de Haselünne](#)
- [Promotion économique de Lingen](#)
- [Promotion économique de Meppen](#)
- [Promotion économique de Papenburg](#)
- [Région Ems Dollart](#)
- [Nous créons en Allemagne](#)

 **Important :** vous ne trouverez ici que des informations générales. Veuillez vous renseigner sur votre situation personnelle auprès du service des étrangers, du Jobcenter et/ou de votre commune de résidence.

Enfants, jeunesse et famille

Informations de base sur les enfants, les jeunes et la famille

En Allemagne, les enfants, les jeunes et les familles bénéficient d'une protection particulière. Cette protection commence dès la grossesse et se poursuit jusqu'à ce que l'enfant atteigne l'âge de 18 ans et donc sa majorité.

Le service de la jeunesse soutient les parents et les tuteurs dans l'éducation, l'encadrement et la formation des enfants et des jeunes. Il est l'interlocuteur pour toutes les questions, incertitudes et problèmes qui y sont liés.

💡 Le principe est le suivant : mieux vaut arriver trop tôt que trop tard !

Grossesse et accouchement

En Allemagne, les femmes enceintes bénéficient d'une protection particulière. Elles ont le droit de se faire conseiller. Vous êtes prise en charge par un(e) médecin. Si vous êtes enceinte, vous devez d'abord consulter un(e) gynécologue (gynécologues / gynécologues-obstétriciens). Faites y effectuer les examens préventifs. Vous recevrez ensuite un carnet de maternité. Le carnet de maternité est un document contenant des informations importantes sur votre grossesse. Il contient également des informations sur votre santé. Et celle de votre enfant. Emportez toujours votre carnet de maternité avec vous en cas d'urgence.

Consultation de grossesse

Diakonisches Werk

📍 Bahnhofstraße 29, 49716 Meppen

☎ [+49 \(0\) 593198150](tel:+490593198150)

@ dw-meppen@diakonie-emsland.de

🌐 www.diakonie.de

📍 Bögenstraße 7, 49808 Lingen

☎ [+49 \(0\) 591800410](tel:+490591800410)

@ dw-lingen@diakonie-emsland.de

📍 Landsbergstraße 9, 26871 Papenburg

☎ [+49 \(0\) 496198880](tel:+490496198880)

@ dw-papenburg@diakonie-emsland.de

Sozialdienst kath. Frauen e.V. Meppen - Emsland Mitte

📍 Nagelshof 21 b, 49716 Meppen

☎ [05931/98410](tel:0593198410)

@ info@skf-meppen.de

🌐 www.skf-meppen.de

Sozialdienst kath. Frauen e. V. Lingen

📍 Burgstraße 30, 49808 Lingen

☎ [0591/800620](tel:0591800620)

@ info@skf-lingen.de

🌐 www.skf-lingen.de

Sozialdienst kath. Frauen e. V. Esterwegen

📍 Hauptstraße 50, 26897 Esterwegen

☎ [05955/2871](tel:059552871)

@ info@skf-esterwegen.de

Caritasverband für den Landkreis Emsland

Kirchstraße 16, 26871 **Papenburg**

☎ [04961/94410](tel:0496194410)

@ inoormann@caritas-os.de oder vbrinker@caritas-os.de

🌐 www.caritas-os.de

📍 Am Markt, 49751 **Sögel**

☎ [05952/93700](tel:0595293700)

@ mrohjans@caritas-os.de

Außensprechstunde Werlte

📍 Hauptstraße 73, 49757 **Werlte**

☎ [05952/93700](tel:0595293700) (Terminabsprache über Sögel)

pro familia Lingen

Lookenstraße 26, 49808 Lingen

☎ [0591/12078437](tel:059112078437)

@ lingen@profamilia.de

🌐 www.profamilia.de/lingen

Consultation en cas de conflit de grossesse**donum vitae emsland e.V.**

🌐 <https://emsland.donumvitae.org/>

📅 Du lundi au vendredi de 8h30 à 11h30 et du lundi au mercredi de 15h00 à 17h00.

Beratungsstelle Lingen

📍 Am Wall-Süd 21, 49808 **Lingen**

☎ [0591/8079820](tel:05918079820)

@ lingen@emsland.donumvitae.org

Beratungsstelle Meppen

📍 Margaretenstraße 25, 49716 **Meppen**

☎ [05931/599324](tel:05931599324)

@ meppen@emsland.donumvitae.org

Beratungsstelle Papenburg

📍 Kirchstraße 29, 26871 **Papenburg**

☎ [04961/779990](tel:04961779990)






@ papenburg@emsland.donumvitae.org

Beratungsstelle Werlte

📍 Am Markt 7, 49757 **Werlte**

☎ [04961/779990](tel:04961779990)

@

werlte@emsland.donumvitae.org Tous les lundis et jeudis (prise de rendez-vous via Papenburg)**Diakonisches Werk** Bahnhofstraße 29, 49716 **Meppen** [05931/98150](tel:0593198150) dw-meppen@diakonie-emsland.de www.diakonie.de Bögenstraße 7, 49808 **Lingen** [0591/800410](tel:0591800410) dw-lingen@diakonie-emsland.de Landsbergstraße 9, 26871 **Papenburg** [04961/98880](tel:0496198880) dw-papenburg@diakonie-emsland.de**Le service d'aide téléphonique Femmes enceintes en détresse :**  [08004040020](tel:08004040020)**Sage-femme**

Les sages-femmes soutiennent les femmes et leurs familles du début de la grossesse jusqu'à la fin de l'allaitement. Les sages-femmes conseillent pendant la grossesse. Elles peuvent aider lors de l'accouchement. Après l'accouchement, elles initient à l'allaitement. Elles veillent également à la récupération physique et psychologique de la femme. Toute femme peut demander l'aide d'une sage-femme. La plupart des prestations sont payées par la caisse de maladie.

Le site [Hebammenzentrale Emsland](#) aide à trouver une sage-femme. Le travail de la centrale des sages-femmes est gratuit.

Accouchement et suivi postnatal

Votre gynécologue vous oriente vers une clinique d'accouchement. Après l'accouchement, demandez-y une sage-femme ou un(e) infirmier(ère) accoucheur(se) pour le suivi postnatal. La clinique vous remettra un certificat de naissance.

Vous trouverez de l'aide après la naissance ici: [Welcome - Aide pratique pour les familles après la naissance](#)

Œuvre évangélique des auxiliaires de village de Basse-Saxe (Evangelisches Dorfhelferinnenwerk Niedersachsen e.V.) :

[Les auxiliaires de village](#) vous aident dans votre ménage et s'occupent de votre famille lorsque vous êtes empêché(e) pour des raisons de santé. Ils fournissent à vos enfants tout ce dont ils ont besoin : Les changer, les habiller, les nourrir, les consoler et bien plus encore. Vous vous chargez des trajets nécessaires vers le jardin d'enfants et l'école, vous allez les chercher, vous mangez et jouez avec eux et vous surveillez leurs devoirs.

Déclaration à l'état civil

Les enfants qui viennent de naître doivent être déclarés à l'[état civil](#). Vous habitez dans un logement ? Dans ce cas, la naissance doit être déclarée à la direction. La maternité se charge de déclarer la naissance à l'état civil. Vous y recevrez l'acte de naissance (provisoire) de votre enfant. Pour cela, apportez votre carte d'identité. Vous aurez également besoin du certificat de naissance de la clinique. Vous êtes mariée ? Apportez également votre certificat de mariage.

💡 Veuillez ne présenter que des documents originaux. Pour les documents en langue étrangère, une traduction allemande certifiée conforme est nécessaire.

👤 Vous vivez dans un logement collectif ? Donnez une copie de votre acte de naissance à votre responsable d'hébergement. Votre enfant sera alors enregistré.

Pédiatres / pédiatres

Il existe dix examens de dépistage précoce (U1-U9 et J1). Jusqu'à l'âge de 6 ans, l'enfant est donc examiné régulièrement. Le ou la pédiatre suit le développement de votre enfant. Les examens U1 (examen après la naissance) et U2 ont généralement encore lieu à la clinique. Pour les autres examens, vous devez prendre rendez-vous avec votre [pédiatre](#).

💡 Une preuve d'examens de dépistage complets peut être demandée à Kita-Anmeldung.

Garde d'enfants

Kita

Kita est un terme désignant un établissement d'accueil de jour pour enfants. Votre enfant peut fréquenter une garderie. Votre enfant doit être âgé d'au moins un an. Il y est pris en charge par des éducateurs et des éducatrices. Il y apprend de nombreuses choses importantes. Certains établissements accueillent également des enfants de moins d'un an.

Vous cherchez une place dans une crèche ? Adressez-vous à l'administration de votre ville ou de votre commune.

Accueil de jour des enfants

Les parents ont droit à une place d'accueil pour les enfants à partir d'un an. Ils peuvent choisir entre la garderie et la crèche pour les enfants âgés de un à trois ans. Dans un petit groupe, les enfants sont pris en charge par une personne de référence fixe. Les centres familiaux locaux sont les interlocuteurs pour l'obtention d'une place d'accueil.

Coûts

En règle générale, la fréquentation d'une garderie est gratuite pour les enfants à partir de trois ans et jusqu'à leur scolarisation.

Dans de nombreux cas, les frais de l'établissement de jour pour enfants ou de l'accueil de jour pour enfants sont pris en charge par la ville ou le district. Pour la prise en charge dans le domaine de la garderie, vous devez adresser une demande à la commune, dans le domaine de l'accueil de jour des enfants au [Service de la jeunesse](#).

La crèche, le jardin d'enfants et la garderie sont différents types de garderies pour différentes tranches d'âge.

💡 A la garderie, votre enfant peut apprendre la langue allemande et découvrir de nouvelles choses. Il y trouve également des contacts avec d'autres enfants et apprend ainsi à se faire des amis et à connaître la culture allemande. Profitez de cette opportunité, elle est importante pour l'avenir de votre enfant. La fréquentation d'une crèche contribue également à une bonne préparation à l'école.

💡 Malheureusement, il n'y a pas toujours assez de places à proximité immédiate de votre logement. Pour trouver une place, renseignez-vous auprès de votre commune, du [service de la jeunesse](#) ou de votre service d'hébergement.

Crèche

La crèche est une structure d'accueil pour les enfants de 1 à 3 ans. Dans la crèche, les enfants sont encouragés dans leur développement par un personnel spécialement formé dans de petits groupes. L'attention et l'affection des personnes qui s'occupent des enfants sont ici particulièrement importantes.

Jardin d'enfants

Le jardin d'enfants est un établissement pour les enfants à partir de 3 ans jusqu'à leur scolarisation. Au jardin d'enfants, les enfants peuvent jouer, peindre, bricoler et apprendre avec d'autres enfants. Durant la dernière année de l'école maternelle, les enfants suivent en outre régulièrement des cours préscolaires qui les préparent à leur entrée à l'école. Il existe des écoles maternelles privées et publiques. Le coût de la fréquentation de l'école maternelle dépend de l'école maternelle et de votre lieu de résidence.

Ecoliers (primaires) jusqu'à 13 ans

Il existe également des possibilités de prise en charge après l'école pour les enfants scolarisés jusqu'à 13 ans. Il existe de nombreux modèles d'accueil différents, comme la garderie, l'accueil de midi ou l'école à temps plein. Dans tous les modèles, les enfants sont aidés à faire leurs devoirs. De plus, les activités de loisirs ne sont pas négligées. Pour savoir quel modèle d'accueil existe pour les enfants de l'école (primaire) dans votre ville ou votre commune, vous pouvez vous adresser à votre école primaire, à votre commune ou au service de la jeunesse.

Centres familiaux

Les familles doivent se sentir à l'aise et valorisées dans le district de l'Emsland. Les familles ont parfois besoin d'aide, de conseils ou de soutien dans la vie de tous les jours. Il existe des centres familiaux pour cela. On les retrouve dans toutes les villes, villages et communautés.

Qu'est-ce qu'un centre familial ?

Un centre familial est un lieu pour les parents et leurs enfants. Ils aident et conseillent en cas de problèmes ou de questions. Il existe différentes offres pour les parents et les enfants. L'aide et les offres sont combinées ici.

Que proposent les centres familiaux ?

- Ils vous aident si vous avez besoin de soins pour votre enfant.
- Vous trouverez des solutions pour la garde des enfants. Surtout pendant les vacances ou lorsque la garderie est fermée.
- Ils offrent aux parents une formation continue, par exemple sur l'éducation parentale et la nutrition.
- Ils conseillent sur les problèmes familiaux, sur la parentalité ou sur d'autres questions. Si vous rencontrez des problèmes, ils vous orientent vers des centres de conseil.
- Il y a des réunions communes ici, comme des groupes de tout-petits (mères avec bébés)
- Il y a des bénévoles ici. Ils soutiennent et aident dans la famille ou à la garderie.

Où puis-je trouver un centre familial près de chez moi ?

Ici:

Bawinkel: Familienzentrum der SG Lengerich

📍 Prinzenweg 2, 49844 Bawinkel

☎ [05969981864](tel:05969981864)

@fz-kita-bawinkel@t-online.de

Dörpen: Familienzentrum der SG Dörpen

📍 Astrid-Lindgren-Straße 1, 26892 Dörpen

☎ [049639197731](tel:049639197731)

@familienzentrum@kita-st-elisabeth-doerpen.de

Emsbüren: Familienzentrum Emsbüren

📍 Papestraße 15, "Alte Amtsvogtei", 48488 Emsbüren

☎ [059034809864](tel:059034809864) oder [01741717953](tel:01741717953)

@info@familienzentrum-emsbueren.de

Esterwegen: Familienzentrum Nordhümmling

📍 Zum Dorfplatz 15, 26897 Esterwegen

☎ [05955532](tel:05955532)

@fz@kita-esterwegen.de

Freren: Familienzentrum der SG Freren

📍 Markt 1, 49832 Freren

☎ [05902950456](tel:05902950456)

@familienzentrum@freren.de

Geeste: Familienzentrum Geeste

📍 Huberta-Roggendorf-Straße 12, 49744 Geeste

☎ [059379189985](tel:059379189985)

@familienzentrum.geeste@web.de

Haren: Familienzentrum Sankt Elisabeth

📍 Kirchstraße 29, 49733 Haren

☎ [0593250033441](tel:0593250033441)

@familienzentrum@martinus-haren.de

Haselünne: Familienzentrum Sankt Vincentius

📍 Holzbaumweg 3, 49740 Haselünne

☎ [05961262](tel:05961262) oder [0596112009411](tel:0596112009411)

@familienzentrum-haseluenne@web.de


Herzlake: Familienzentrum Sankt Nikolaus

 Heinrich-Kottmann-Straße 2, 49770 Herzlake

 [059621234](tel:059621234)

@kath.kindergarten-herzlake@ewetel.net


Lathen: Familienzentrum Purzelbaum


 Wahner Straße 13, 49762 Lathen

 [059336468245](tel:059336468245)

@familienzentrum.purzelbaum@lathen.de


Lingen: Familienzentrum Arche Noah


 Loosstraße 37a, 49809 Lingen

 [05913580](tel:05913580)

@kts.johannes.lingen@evlka.de


Lingen: Familienzentrum Sankt Bonifatius


 Burgstraße 21a, 49808 Lingen

 [05918227](tel:05918227)

@kika.bonifatius@ewetel.net


Lingen: Familienzentrum Christ König

 Am Reinelhof 2, 49809 Lingen

 [05912315](tel:05912315)


@kiga-christ-koenig@web.de


Lingen: Familienzentrum Gebrüder Grimm

 Elsterstraße 1, 49808 Lingen

@familienzentrum-grimm@mk-lingen.de


Lingen: Familienzentrum Sankt Josef

 Josefstraße 19, 49809 Lingen

 [05919669152](tel:05919669152)

@kita.st.josef.laxten@web.de


Meppen: Familienzentrum Sankt Margareta


 Damaschkering 3, 49716 Meppen

 [059313580](tel:059313580)

@st.margareta-kindergarten@ewetel.net


Meppen: Familienzentrum Sankt Vitus


 Kanalstraße 30, 49716 Meppen

 [059318227](tel:059318227)

@mail@st.vitus-meppen.de


Meppen: Familienzentrum Sankt Ansgar

 Rosenstraße 29, 40716 Meppen

 [05931847395](tel:05931847395)

@familienzentrum-ansgar@meppen-west.de

Papenburg: Familienzentrum David

 Barenbergstraße 28, 26871 Papenburg

☎ [049617088](tel:049617088)

@alexandra.nee@evlka.de

Papenburg: Familienzentrum Sankt Michael

📍 Spillmannsweg 12, 26871 Papenburg

☎ [0496171339](tel:0496171339) oder [01633452143](tel:01633452143)

@familienzentrum-st.michael-papenburg@kita-bistum-os.de

Papenburg: DRK Familienzentrum Regenbogenland

📍 Am Volkspark 22, 26871 Papenburg

☎ [0496191232040](tel:0496191232040)

@familienzentrum@drk-emsland.de

Papenburg/ Aschendorf: Familienzentrum Sankt Amandus

📍 Schulstraße 31, 26871 Aschendorf

☎ [04962700](tel:04962700)

@familienzentrum-st.amandus-aschendorf@kita-bistum-os.de

Rhede: Familienzentrum Sankt Nikolaus

📍 Kolpingstraße 1, 26899 Rhede

☎ [04964958552](tel:04964958552)

@familienzentrum.st.nikolaus@ewe.net

Salzbergen: Familienzentrum Salzbergen

📍 Bahnhofstraße 3, 48499 Salzbergen

☎ [059767894943](tel:059767894943) oder [01602317160](tel:01602317160)

@beckmann@salzbergen.de

Spelle: Familienzentrum "Haus der Familie"

📍 Hauptstraße 43, 48480 Spelle

☎ [05977937190](tel:05977937190)

@familienzentrum@spelle.de

Sögel: Familienzentrum Sankt Jakobus

📍 Prinzenkamp 1, 49751 Sögel

☎ [05952969260](tel:05952969260)

@grote@kiga-jakobus.de

Twist: Familienzentrum Twist

📍 Flensbergstraße 7, 49767 Twist

☎ [05936919720](tel:05936919720)

@familienzentrum-twist@ewetel.net

Werlte: Familienzentrum Sankt Sixtus

📍 Marktstraße 23, 49757 Werlte

☎ [059519949640](tel:059519949640)

@anna@kiga-werlte.de

Programmes de formation linguistique et familiale

L'éducation linguistique commence déjà dans la famille, lorsque les enfants parlent avec leurs parents. Plus tard, elle se poursuit à la maternelle. Il existe des programmes tels que

„**Rucksack KiTa**“, „**Griffbereit**“ und „**griffbereitMINI**“. Ce sont des programmes qui soutiennent les enfants et les parents ayant une histoire internationale dans l'éducation linguistique. Ces programmes aident également les garderies à aider les enfants à apprendre. On voit que le fait que les enfants et les familles parlent plusieurs langues est une aptitude formidable.

Tous ces programmes sont gratuits ! Ils vous sont présentés ici :

Rucksack KiTa

L'offre comprend **Rucksack KiTa** s'adresse aux enfants de 4 à 6 ans ayant une histoire familiale internationale ainsi qu'à leurs parents / familles et aux institutions éducatives. L'objectif est que les enfants apprennent mieux l'allemand dans les garderies, mais que leur langue familiale reste importante. Il s'agit d'un programme pour les familles, dans lequel les parents apprennent comment soutenir au mieux leurs enfants dans leur développement et leur apprentissage de l'allemand. Le programme a lieu une fois par semaine pendant deux heures.


Vous trouverez ici de plus amples informations sur cette offre :

<https://tinyurl.com/Rucksack-Kita>

Vous pouvez participer à ce programme dans les endroits suivants **Rucksack KiTa** bénéficié de ce programme :

Papenburg :


DRK-Kita Homeric | Kita Homeric

 [Homericstraße 8, 26871 Papenburg](#)

 [@homeric@drk-emsland.de](mailto:homeric@drk-emsland.de)

 [+49 4961773190](tel:+494961773190)

Familienzentrum St. Michael

 [Spillmannsweg 12, 26871 Papenburg](#)

 [@familienzentrum-st.michael-papenburg@kita-bistum-...](mailto:familienzentrum-st.michael-papenburg@kita-bistum-...)


 [+49496171339](tel:+49496171339)


 [+49 1633452143](tel:+491633452143)

Familienzentrum DRK Papenburg | Kita Regenbogenland

 [Am Volkspark 22, 26871 Papenburg](#)


 [@familienzentrum@drk-emsland.de](mailto:familienzentrum@drk-emsland.de)

 [+49496191232040](tel:+49496191232040)

 [+49 1724034530](tel:+491724034530)

Lathen :

Familienzentrum Purzelbaum

 [Wahner Straße 13, 49762 Lathen](#)

 familienzentrum.purzelbaum@lathen.de


 [+49 59336468245](tel:+4959336468245)

Meppen :


Familienzentrum St. Ansgar | Gemeindehaus Maria zum Frieden

 [Pfarrer-Orgaß-Stiege 19, 49716 Meppen](#)

 familienzentrum-ansgar@meppen-west.de

 [+495931847395](tel:+495931847395)

Familienzentrum St. Margareta | Kita St. Josef


 [Josefstraße 12, 49716 Meppen](#)

 st.margareta-kindergarten@ewetel.net

 [+4959313580](tel:+4959313580)

Haselünne :

Familienzentrum St. Vincentius


 [Holzbaumweg 3, 49740 Haselünne](#)

 familienzentrum-haseluenne@web.de


 [+495961262](tel:+495961262)

Haren :

Kita Emspiraten

 [Georgstraße 34, 49733 Haren \(Ems\)](#)

 [@emspiraten-kinderland@vitus.info](mailto:emspiraten-kinderland@vitus.info)

 [+4959327346011](tel:+4959327346011)

Griffbereit


C'est un programme pour les familles avec ou sans histoire internationale. Il s'agit d'un groupe de jeu multilingue et dirigé, dans lequel les mères et les pères jouent ensemble avec leurs enfants âgés de 1 à 3 ans. L'objectif est de favoriser le développement des enfants, d'améliorer leurs compétences linguistiques et de renforcer la coexistence de différentes cultures, ce qui implique de se comprendre, de s'aider mutuellement et de s'accepter tels que l'on est. Le groupe de jeu se réunit une fois par semaine pendant 1,5 à 2 heures.

Vous trouverez ici de plus amples informations sur cette offre : [PRÊT VUE 2023.pdf](#)

L'offre **Griffbereit** existe dans ces endroits :

Papenburg :

DRK-Kita Homeric | Kita Homeric

 [Homericstraße 8, 26871 Papenburg](#)

 [@homeric@drk-emsland.de](mailto:homeric@drk-emsland.de)

 [+49 4961773190](tel:+494961773190)

Lengerich :

Familienzentrum Samtgemeinde Lengerich | Evangelisches Pfarrheim


 [Hermann-Meier-Straße 3, 49838 Lengerich](#)

 [@fz-kita-bawinkel@t-online.de](mailto:fz-kita-bawinkel@t-online.de)


 [+495963981864](tel:+495963981864)

Meppen :

Familienzentrum St. Vitus

 [Kanalstraße 30, 49716 Meppen](#)

 [@mail@st.vitus-meppen.de](mailto:mail@st.vitus-meppen.de)

 [+4959318227](tel:+4959318227)

griffbereitMINI

Le programme **griffbereitMINI** est une offre destinée aux parents de jeunes enfants et de bébés âgés de 0 à 1 an. Les futurs parents peuvent également y participer. Il s'agit d'un groupe de jeu multilingue et dirigé pour les parents avec ou sans histoire internationale. Ils jouent ensemble et apprennent ainsi à parler au mieux aux bébés et aux jeunes enfants. Pour cela, on parle dans différentes langues, aussi bien dans la langue des parents qu'en allemand. L'objectif est que les bébés et les jeunes enfants entendent beaucoup de langues en jouant, afin qu'ils puissent bien apprendre. Le groupe de jeu se réunit une fois par semaine pendant 1,5 heure.

Vous trouverez ici de plus amples informations sur cette offre : [GriffbereitMINI ANSICHT.pdf](#)

L'offre **griffbereitMINI** existe à cet endroit :

Dörpen :

Familienzentrum der Samtgemeinde Dörpen

 [Astrid-Lindgren-Straße 1, 26892 Dörpen](#)

 [@familienzentrum@kita-st-elisabeth-dorpen.de](mailto:familienzentrum@kita-st-elisabeth-dorpen.de)


 [+49 49639197731](tel:+4949639197731)


Papenburg :

Familienzentrum DRK Papenburg | Kita Regenbogenland

 [Am Volkspark 22, 26871 Papenburg](#)

 [@familienzentrum@drk-emsland.de](mailto:familienzentrum@drk-emsland.de)

 [+49496191232040](tel:+49496191232040)

 [+49 1724034530](tel:+491724034530)

École pour enfants de 6 à 18 ans

En Allemagne, l'école est légalement obligatoire. La durée de la scolarité obligatoire est de douze ans. L'enfant doit aller à l'école à temps plein pendant neuf ans. Il peut ensuite aller à l'école à temps partiel pendant trois ans. Votre enfant veut fréquenter l'école à temps plein pendant toute la durée de sa scolarité ? Il peut alors le faire pendant 12 ans.

💡 Après 9 ans, votre enfant ne fait pas [Berufsausbildung](#)? Et il ne fréquente pas non plus d'autre école ? Alors votre enfant doit encore fréquenter une école à temps plein pendant une année supplémentaire. L'obligation scolaire prend fin lorsque l'enfant atteint l'âge de 18 ans. Sauf s'il existe un contrat d'apprentissage.

Votre enfant doit aller régulièrement à l'école. C'est à vous d'y veiller. La scolarisation dans les écoles publiques et municipales ne coûte rien.

En Allemagne, il existe différents types d'écoles. L'école dans laquelle votre enfant ira dépendra entre autres de son âge, mais aussi de ses résultats scolaires.

💡 Les parents reçoivent souvent des informations écrites de la part de l'école, que vos enfants ramènent à la maison. Il est important que vous lisiez ces informations.

Vous trouverez de plus amples informations [ici](#).

Allocations parentales et allocations familiales

Allocation parentale

Vous venez d'avoir un enfant et vous vous en occupez vous-même ? Vous avez alors droit à Elterngeld. Un parent reçoit l'allocation parentale pendant 12 mois maximum. Pour les deux parents, il s'agit de 14 mois maximum.

L'allocation Elterngeld est calculée en fonction du montant du revenu perdu et s'élève au maximum à 1.800,00 euros. Les personnes n'exerçant pas d'activité professionnelle (y compris les étudiants) reçoivent le montant minimum de 300,00 euros.

Quelles sont les conditions ?

Vous vivez en Allemagne. Vous vivez avec votre enfant. Vous vous occupez vous-même de votre enfant et l'élevez. Vous ne travaillez pas du tout ou pas plus de 32 heures par semaine. Et votre revenu imposable ne dépassait pas 250.000 euros au cours de la dernière année civile (pour les couples parentaux, la limite est de 300.000 euros). Cette limite est abaissée à 200.000 euros de revenu imposable pour les naissances à partir du 1er avril 2024 et à 175.000 euros de revenu imposable pour les naissances à partir du 1er avril 2025, uniformément pour les couples et les familles monoparentales.

💡 REMARQUE : vous faites la demande dans les trois premiers mois suivant la naissance de votre enfant.

Quels documents sont nécessaires ?





- Acte de naissance de l'enfant (spécialement pour la demande d'allocations parentales)
- Fiches de salaire des 12 derniers mois précédant la naissance ou le début de la période de congé de maternité, si vous avez perçu des revenus professionnels avant la naissance.
- Attestation de perception de l'allocation de maternité après la naissance (disponible auprès de la caisse de maladie ; ne s'applique pas aux fonctionnaires).
- Attestation concernant l'allocation de l'employeur (alternativement : fiches de salaire pour le mois de la naissance)
- Attestation de l'employeur concernant le congé parental et, le cas échéant, l'activité professionnelle pendant la perception de l'allocation parentale
- en cas d'activité à temps partiel pendant la période de perception de l'allocation parentale : un décompte d'essai correspondant de l'employeur
- Permis de séjour ou permis d'établissement (si vous venez d'un pays qui n'appartient pas à l'Union européenne).

Que faut-il savoir de plus ?

Les parents d'enfants nés à partir du 1er juillet 2015 ont le choix entre l'ancien **Elterngeld** et le nouveau **ElterngeldPlus**. Les deux prestations peuvent également être combinées. Comme le nouveau ElterngeldPlus offre de nombreuses possibilités d'organisation du congé parental, vous pouvez vous informer en ligne ou vous faire conseiller personnellement avant de faire votre demande.

Le service en ligne "ElterngeldDigital " vous permet d'établir facilement la demande en ligne et de l'envoyer sous forme d'impression PDF à votre service d'allocations parentales. N'oubliez pas de signer la demande et, le cas échéant, la ou les déclarations de revenus et de joindre les justificatifs demandés.

Coordonnées

Elterngeldstelle des Landkreises Emsland
 Herzog-Arenberg-Str. 12, 49716 Meppen
 [05931/44-6311](tel:05931/44-6311)
 info@emsland.de
 [Elterngeldstelle Emsland](#)

Les villes de [Lingen](#), [Meppen](#) et [Papenburg](#) ont leur propre service d'allocations parentales.

Vous trouverez de plus amples informations ici :

- [Calculateur d'allocations parentales](#)
- [Allocation parentale, ElterngeldPlus et congé parental](#)
- [Loi fédérale sur les allocations parentales](#)

Allocations familiales

Tous les parents ayant un permis d'établissement ou de séjour en Allemagne ont droit à Kindergeld. Ils doivent demander eux-mêmes le Kindergeld auprès de l'Agence fédérale pour l'emploi. Celle-ci verse le Kindergeld pour chaque enfant à partir de sa naissance jusqu'à ses 18

ans au moins. Vous trouverez des informations plus précises en allemand, anglais, turc et russe [ici](#).


Conditions pour Kindergeld

Vous pouvez demander Kindergeld si :

- votre enfant a moins de 18 ans (sous certaines conditions, vous pouvez également demander et obtenir Kindergeld pour des enfants majeurs),
- vous vous occupez régulièrement de votre enfant et qu'il vit dans votre foyer (cela vaut également pour les beaux-enfants, les petits-enfants ou les enfants placés) et
- votre lieu de résidence se trouve en Allemagne, dans un autre pays de l'UE, en Norvège, au Liechtenstein, en Islande ou en Suisse. Pour en savoir plus, consultez la page Kindergeld pour les personnes vivant ou venant de l'étranger.

Le paiement de Kindergeld ne dépend pas de vos revenus. En principe, vous n'avez droit à Kindergeld que pour les enfants qui remplissent les conditions requises.

Kindergeld n'est versé qu'à une seule personne à la fois, en général un parent. S'il y a plusieurs enfants, les montants individuels sont versés en une seule fois.

 Sous certaines conditions, le Kindergeld peut être versé directement à l'enfant sur demande.
Versement des allocations familiales

Kindergeld demander dès la naissance

Si votre enfant remplit les conditions, vous pouvez remplir la [demande d'allocations familiales en ligne](#).

Kindergeld demander en ligne

Si vous disposez d'un identifiant fédéral, vous ne devez plus imprimer la demande en ligne, mais vous pouvez la transmettre directement en ligne à la caisse d'allocations familiales, sans signature.

Vous trouverez [de plus amples informations](#) sur les pages de l'Agence pour l'emploi.

Paquet pour l'éducation et la participation (BuT)

Les loisirs, les voyages scolaires ou l'adhésion à une association coûtent de l'argent. Pour les enfants issus de familles à faibles revenus, il est souvent difficile d'y participer.

Que sont les prestations d'éducation et de participation ?

Ce sont des aides financières pour les familles ayant peu de moyens. Ces prestations aident les enfants et les jeunes à participer à des activités à la garderie et à l'école ainsi qu'à des activités de loisirs. Les parents reçoivent généralement l'argent sous forme de bons ou de paiement direct via la ville ou la commune.

Qui peut bénéficier de ces prestations ?

Les parents peuvent demander des prestations pour tous les enfants du ménage s'ils reçoivent par exemple une allocation de logement, [de l'argent du Jobcenter](#), [des allocations familiales](#), de l'aide sociale ou [des prestations pour demandeurs d'asile](#).

Les familles qui ne bénéficient pas de ces prestations peuvent également s'adresser au Jobcenter si elles ont besoin d'aide.

Qui peut bénéficier de ces prestations ?

Les enfants et les jeunes jusqu'à 18 ans pour la participation (par ex. sport, musique, associations).

les élèves jusqu'à 25 ans qui fréquentent une école et ne reçoivent pas de rémunération de formation

Enfants dans les crèches et les garderies.

Quelles sont les prestations disponibles ?

L'éducation :


- Frais de transport scolaire et de garderie
- Fournitures scolaires personnelles (par ex. matériel d'écriture, matériel de sport)
- Frais de déplacement vers l'école
- Cours particuliers (avec attestation de l'enseignant)
- Déjeuner à l'école, à la crèche ou à la garderie sans frais supplémentaires

Participation à la vie sociale :

- Subvention pour les [loisirs, le sport, la musique, la culture](#) (par ex. adhésion à une association, cours de musique, visites de musées).
Chaque enfant reçoit 15 euros par mois.

Comment demander les prestations ?

Vous faites les demandes auprès de votre [commune](#) ou directement auprès du Landkreis Emsland. Les formulaires sont disponibles [sur place](#) ou en ligne sur le [site web](#) du Landkreis.

 **Important :** vous ne trouverez ici que des informations générales. Veuillez vous renseigner sur votre situation personnelle auprès de votre commune de résidence.

Offre de loisirs pour les enfants et les jeunes

Les enfants aiment jouer. Les enfants aiment apprendre. Les enfants aiment faire du sport. Les aires de jeux, les bibliothèques et les clubs de sport offrent de nombreuses possibilités aux enfants. Les enfants peuvent y passer du temps avec leur famille. Ils peuvent aussi s'y retrouver avec leurs amis et amies.

Dans l'Emsland, il y a beaucoup de choses à faire, même à petit prix. Que ce soit dans ou sur l'eau, au théâtre ou au musée, dans la forêt ou dans les champs, de nombreuses activités vous attendent entre Salzbergen et Papenburg et ne coûtent que peu ou pas du tout. Vous pouvez

trouver ici quelques inspirations pour [des excursions en famille](#).

Il existe également de nombreuses offres pour les **jeunes** . Ils peuvent y passer du temps avec leurs amis et amies. Vous trouverez [ici](#) un aperçu de tous les **centres de rencontre pour jeunes** dans l'Emsland.

Vous trouverez les **clubs de sport** près de chez vous sous "[Sportangebotsfinder](#)".

 Vous trouverez d'autres **offres de loisirs** ici :

- [Offres de loisirs pour enfants, jeunes, adultes et seniors](#)
- [Institutions culturelles et loisirs](#)

Santé

Généralités sur la santé

Vous vivez en Allemagne et vous souffrez d'une maladie aiguë et de douleurs. Vous avez alors droit à des soins médicaux de base. Certains vaccins et examens préventifs sont recommandés par l'État. Ils visent à prévenir les maladies. Vous avez droit aux vaccins et examens préventifs recommandés.

Consultez un médecin si :

- vous êtes atteint d'une maladie aiguë ou vous avez des douleurs
- vous êtes enceinte
- vous êtes atteint d'une maladie chronique
- vous avez besoin d'un vaccin

vous avez encore des médicaments ? Vous avez encore la notice d'emballage de vos médicaments ? Apportez-les lors de votre visite chez le médecin.

Vous avez déjà consulté un médecin ou avez été hospitalisé pour votre maladie ? Apportez également le rapport médical.

Vous avez un titre de séjour ? Vous devez alors vous inscrire auprès d'une [caisse d'assurance maladie](#) régulière. Vous y recevrez une carte d'assuré. Celle-ci vous donne droit aux prestations des médecins. Tout comme tous les citoyens et citoyennes d'Allemagne.

Les personnes en fuite et les demandeurs d'asile ne sont pas encore couverts par une assurance maladie. Ils ont besoin d'une feuille de soins. Vous l'obtenez auprès [du service social de la ville/commune](#). Vous pouvez ensuite l'utiliser pour vous rendre chez votre médecin de famille.

["Leben im Emsland - kurz erklärt : das Deutsche Gesundheitssystem"](#) est une vidéo explicative contenant des informations de base sur le système de santé allemand. Ce film est disponible en 11 langues. Un [livret](#) complète le film avec des informations supplémentaires.

Le guide ["Gesundheit für Asylsuchende"](#) ([La santé pour les demandeurs](#) d'asile) informe les demandeurs d'asile sur les principes importants des soins de santé en Allemagne et sur le comportement à adopter en cas de maladie. Il donne des indications sur la protection de sa propre santé et sur le premier examen obligatoire nécessaire après l'arrivée en Allemagne. Le guide est disponible en six langues.

Le guide "[La santé pour tous](#)" donne des informations sur l'assurance maladie et la prévention médicale. Il explique également comment se comporter en cas d'urgence. Le guide est disponible en 15 langues.

Vous trouverez ici [des "films d'information sur la santé"](#) avec des conseils sur le système de santé, la grossesse et l'accouchement, les dents saines, le dépistage du cancer et bien d'autres choses encore. Les films sont disponibles en 8 langues.

Sur le [site Internet du ministère fédéral de la Santé](#), vous trouverez de nombreuses autres brochures et films explicatifs sur différents thèmes, comme par exemple les vaccinations, la démence, la visite chez le gynécologue ou le diabète, en différentes langues.

Assurance maladie

En Allemagne, l'assurance est obligatoire. Vous avez un titre de séjour ? Dans ce cas, l'office social vous inscrit auprès d'une caisse d'assurance maladie. La caisse d'assurance maladie vous délivre une carte d'assuré. Avec la carte d'assuré(e), vous pouvez consulter un médecin de famille. Si nécessaire, celui-ci vous adressera à un médecin spécialiste.

Carte d'assuré

La carte d'assuré vous permet de bénéficier de prestations médicales. Le travail des médecins est payé par l'assurance. Vous devez prendre la carte d'assuré(e) avec vous lors de votre rendez-vous chez un(e) médecin.

Au verso se trouve la carte européenne d'assurance maladie. Elle vous permet également de vous rendre chez le médecin dans tous les pays de l'UE. Vous obtiendrez des informations à ce sujet auprès de votre caisse d'assurance maladie.

Vous partez en voyage dans un pays hors de l'UE ? Vous pouvez alors souscrire une assurance maladie supplémentaire pour votre voyage. Elle s'appelle l'assurance maladie à l'étranger.

Les personnes réfugiées et demandeuses d'asile ne sont pas encore couvertes par une assurance maladie. Ils ont besoin d'un certificat pour se faire soigner. Vous l'obtiendrez auprès [du service social de la ville / commune](#). Vous pouvez ensuite l'utiliser pour vous rendre chez votre médecin de famille.

Vous trouverez ici un guide sur l'assurance maladie : [Guide de l'assurance maladie](#)

Le guide est disponible en plusieurs langues.

Visite chez le médecin

Médecins de famille et spécialistes

Lorsque vous êtes malade, vous vous rendez dans un cabinet médical (médecin de famille ou médecin traitant). Vous pouvez choisir vous-même le cabinet médical. Les médecins fixent eux-mêmes les heures d'ouverture. Votre médecin de famille doit vous aider ? Alors prenez rendez-vous.

Les médecins de famille effectuent des examens importants. Ils sont votre premier point de contact en cas de maladie. Ils décident des médicaments nécessaires. Ils décident si un examen médical spécialisé est nécessaire.

Si nécessaire, votre médecin de famille vous adresse à un spécialiste. Ceux-ci peuvent effectuer des examens spécifiques.

Vous pouvez rechercher un médecin de famille ici : [Arztauskunft-Niedersachsen](#) (uniquement en allemand).

Le cabinet médical est fermé ?

Le service médical de garde vous aide au numéro de téléphone : ☎ [116117](#) .

Vous pouvez également chercher un cabinet de garde ici : [Notdienstpraxen](#) (multilingue)
Il y a des médecins qui peuvent aussi aider en dehors des heures d'ouverture.

Pédiatres et pédiatres

Les enfants sont examinés par des pédiatres. Il y a des examens obligatoires. Ceux-ci sont importants pour la santé de votre enfant. Les examens ont toujours lieu à un âge précis. Ils visent à prévenir les maladies chez les enfants. Les enfants doivent être vaccinés. Les vaccins sont importants. Ils empêchent les enfants de contracter certaines maladies. Ils sont gratuits. Veuillez vous informer auprès d'un(e) pédiatre.

Vous trouverez également un(e) pédiatre au [Arztauskunft Niedersachsen](#).

Dentistes et médecins-dentistes

Vous avez mal aux dents ? Consultez un(e) dentiste.

Recherche d'un dentiste : [Zahnarztauskunft-Niedersachsen](#)

Gynécologue et gynécologue

Il est important que les femmes soient régulièrement examinées par un(e) gynécologue. Les maladies peuvent ainsi être détectées à un stade précoce. C'est ce qu'on appelle les examens préventifs. Vous pouvez également y aborder le thème de la contraception.

Vous avez besoin d'aide pour trouver un(e) gynécologue approprié(e) ? Demandez à votre cercle d'entraide ou à l'encadrement de votre logement. Vous pouvez également trouver un gynécologue au [Arztauskunft Niedersachsen](#).

Important .

💡 Lors d'une visite chez le médecin, présentez la carte d'assuré(e) de la caisse d'assurance maladie.

💡 Vous êtes demandeur d'asile ? Vous êtes malade et devez consulter un médecin ? Dans ce cas, vous avez besoin d'un certificat pour le traitement. Vous l'obtiendrez auprès du [service social de la ville/commune](#). Ainsi, la visite chez le médecin est gratuite pour vous.

💡 Une opération est-elle nécessaire ? Une opération est effectuée dans un hôpital. S'il ne s'agit **pas d'une urgence**, le service social doit autoriser au préalable le séjour à l'hôpital. Avant de vous rendre à l'hôpital, vous devez demander l'autorisation aux services sociaux. Votre médecin vous remettra une attestation à cet effet. L'aide sociale ne prend en charge que les interventions médicalement nécessaires.

dossier électronique du patient (ePA)

A partir du **15 janvier 2025**, un nouveau dossier médical numérique, appelé **dossier médical électronique (ePA)**, sera introduit en Allemagne. Ce dossier stocke toutes les données de santé importantes, comme ce que le médecin a découvert sur votre santé, les médicaments que vous prenez ou les examens que vous avez passés.

Toute personne assurée par la loi reçoit automatiquement cet ePA. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez vous y opposer.

Les médecins et les patients peuvent accéder rapidement et facilement aux données de santé via l'ePA. Mais seules les personnes qui y sont autorisées peuvent voir les données. Ainsi, les données restent sécurisées.

Comment les assurés peuvent-ils s'opposer à la mise en place d'une ePA ? Quels sont les délais à respecter ?

Si, plus tard, quelqu'un ne souhaite plus utiliser l'ePA, il peut aussi le faire supprimer. L'objectif est de permettre aux médecins et aux patients de collaborer plus rapidement et plus efficacement pour améliorer la santé.

Si quelqu'un souhaite refuser l'ePA, il doit le faire savoir à sa caisse de maladie. S'il ne le fait pas, l'ePA sera créé automatiquement.

Détails importants concernant l'ePA. À quoi devez-vous faire attention ?

Contenu de l'ePA :

- Toutes les informations importantes issues de vos consultations médicales sont automatiquement intégrées dans l'ePA si elles sont disponibles sous forme numérique. Cela signifie par exemple que les résultats ou les diagnostics que le médecin écrit sont repris dans l'ePA.
- Vous pouvez également télécharger vous-même des informations telles que vos signes vitaux (par exemple votre taille ou votre poids) ou d'anciens documents médicaux dans l'ePA.
- À partir de 2025, il y aura un aperçu automatique de tous les médicaments que vous prenez. Celle-ci sera complétée ultérieurement par un plan de médication spécifique.

Droits d'accès :

- Vous pouvez définir quels médecins ou hôpitaux peuvent accéder à votre ePA. Si vous souhaitez effectuer des modifications, vous pouvez le faire via l'application ePA ou vous adresser aux services de médiation de votre caisse d'assurance maladie.
- Si votre carte de santé est lue dans un cabinet médical ou un hôpital, ils auront temporairement accès à votre ePA pendant 90 jours, sauf si vous vous y opposez.

Utilisation et accessibilité :

- Vous pouvez gérer votre ePA via une application spéciale sur votre smartphone. Chaque caisse de maladie légale propose sa propre application ePA, que vous pouvez télécharger gratuitement dans l'App Store (pour iOS) ou dans le Google Play Store (pour Android).

- Si vous ne possédez pas de smartphone, vous pouvez obtenir de l'aide auprès de pharmacies ou de services spécialisés pour accéder à votre ePA.

Réglementation légale :

- L'introduction de l'ePA commence d'abord à Hambourg et en Rhénanie du Nord-Westphalie. Elle sera ensuite disponible dans toute l'Allemagne à partir de février 2025.
- Les assurés privés peuvent également utiliser un ePA, bien que cela dépende de leur assurance.

Les avantages :

- L'ePA facilite la communication entre les médecins, les hôpitaux et les autres établissements médicaux. Vous avez ainsi une meilleure vue d'ensemble de vos données de santé.
- En outre, l'ePA améliore la sécurité et la précision de la médication.

Les défis à relever :

- Tous les documents, comme les anciens résultats d'analyses sur papier, ne sont pas automatiquement numérisés. Vous pouvez toutefois demander à votre caisse d'assurance maladie si elle peut se charger de la numérisation.
- Au début, il peut y avoir des difficultés techniques, car certains médecins doivent adapter leur logiciel de cabinet.
- Un autre problème est qu'il n'y a pas d'informations multilingues, donc pas de traductions dans d'autres langues.

L'ePA est une étape importante de la numérisation dans le secteur de la santé. Elle doit permettre d'améliorer les soins médicaux. Elle offre également une base pour la recherche.

Vous voulez en savoir plus ? Vous trouverez de plus amples informations ici :

 [FAQ de l'association des médecins conventionnés](#)


 [Questions et réponses sur le dossier électronique du patient \(ePA\) par la KBV](#)

 [Informations de l'association des consommateurs sur l'ePA](#)

Médicaments et pharmacies

Vous avez besoin de médicaments ? Alors, allez voir votre médecin. Ils vous donneront une ordonnance. Vous pouvez obtenir vos médicaments avec cette ordonnance dans n'importe quelle pharmacie. En règle générale, les pharmacies sont ouvertes du lundi au samedi. Les heures d'ouverture des pharmacies varient. Vous avez besoin de médicaments en urgence la nuit ou le week-end ? Chaque pharmacie dispose d'un panneau indiquant le nom et l'adresse de la pharmacie ouverte en service d'urgence. Vous trouverez également cette information sur Internet.

Recherchez les pharmacies en service d'urgence : www.aponet.de

 En tant que demandeur d'asile, vous recevez de nombreux médicaments sans devoir payer un supplément. Renseignez-vous donc auprès de votre médecin. Si vous n'avez pas d'ordonnance, vous devrez toujours payer vos médicaments.

Numéros d'urgence - SOS

Une urgence est une menace aiguë pour la santé.

Vous n'appellez un(e) médecin d'urgence qu'en cas d'urgence avec une menace aiguë pour la santé. Le médecin d'urgence arrive avec les services de secours. En cas de douleurs sans menace aiguë pour la santé, consultez un médecin de famille.

Contacts d'urgence

Pompiers, service de secours, médecin d'urgence 📞 [112](#)

Police 📞 [110](#)

Les numéros d'urgence des téléphones portables fonctionnent toujours.

Vous n'avez pas de crédit sur votre portable ? Le numéro fonctionne quand même !

Informations importantes lors d'un appel d'urgence

- **Qui** appelle (votre nom) ?
- **Où** s'est-il passé quelque chose (adresse) ?
- **Que** s'est-il passé ?
- **Combien** y a-t-il de blessés ou de malades ?
- **De quel type** de maladie ou de blessure s'agit-il ?
- **Attendez** les questions !

Gardez votre calme. Parlez lentement et clairement. Vous serez ainsi mieux compris. Ne mettez pas fin à la conversation. Attendez les questions. Le service d'urgence / la police met fin à la conversation lorsque toutes les informations importantes ont été transmises.

Vous allez à l'hôpital ? N'oubliez pas votre carte d'identité ou votre attestation d'arrivée. Vous êtes inscrit auprès d'une caisse d'assurance maladie ? Emportez également votre carte d'assuré.

💡 En tant que demandeur d'asile, vous ne pouvez vous rendre à l'hôpital sans feuille de soins qu'en cas d'urgence. À l'hôpital, vous devez montrer votre attestation d'arrivée. L'hôpital voit alors que vous êtes demandeur d'asile. Les frais sont payés par les services sociaux.

Chaleur et santé

La chaleur est fatigante pour de nombreuses personnes. Elles ont du mal à se concentrer ou à travailler. Certaines personnes tombent malades en cas de forte chaleur.

Quels sont les dangers lorsqu'il fait très chaud ?

La chaleur met le corps à rude épreuve. L'être humain transpire et perd de l'eau et des sels importants. Beaucoup se sentent alors fatigués ou faibles. Ceux qui sont déjà malades ont souvent plus de problèmes. Le cerveau fonctionne plus lentement. Le sang s'épaissit si l'on ne

boit pas assez. Le cœur doit alors travailler plus dur. Certaines personnes sont victimes d'une crise cardiaque ou d'un accident vasculaire cérébral.

C'est ainsi que le corps montre qu'il a trop chaud :

- Le visage devient chaud et rouge.
- On a mal à la tête.
- On se sent faible ou étourdi.
- La circulation sanguine ne fonctionne pas correctement et la tension artérielle varie.
- On se sent nauséeux (nausées).
- Les muscles ou le ventre sont douloureux (crampes).
- On s'agite ou on ne comprend plus rien.
- La peau est sèche au toucher, de même que la bouche.
- On ne va pas souvent aux toilettes, l'urine est foncée.
- On a une température corporelle élevée (plus de 37,5 °C), cela ressemble à de la fièvre.

Qu'est-ce qui aide immédiatement si vous ne vous sentez pas bien ?

- Posez un chiffon froid et mouillé sur votre visage, votre nuque ou vos jambes.
- Buvez beaucoup - de préférence de l'eau.
- Allez à l'ombre ou dans une pièce fraîche.
- Si malgré tout, vous ne vous sentez pas mieux, consultez votre médecin.

Que pouvez-vous faire en général lorsqu'il fait très chaud ?

- **Buvez suffisamment chaque jour.**

Les adultes ont besoin d'au moins 1,5 litre d'eau par jour. Les personnes âgées ont besoin de 1,3 à 1,5 litre. S'il fait très chaud, vous devriez boire 1 à 2 litres de plus. Il est préférable de boire de l'eau et du thé sans sucre.

Les boissons ne doivent pas être trop chaudes ni trop froides. Ne buvez que peu d'alcool, de café ou de thé noir.

Attention ! Certaines personnes ne peuvent pas boire autant en raison d'une maladie. Le mieux est de demander conseil à votre médecin.

- **Mangez des repas légers.**

Mangez des repas légers, par exemple beaucoup de fruits, de légumes, de salade.

- **Attention aux médicaments.**

Si vous prenez des médicaments, parlez-en à votre médecin. Certains médicaments agissent différemment lorsqu'il fait très chaud.

- **Les vêtements et l'ombre protègent du soleil.**

Portez des vêtements clairs et aérés. Mettez une casquette ou un chapeau lorsque vous êtes au soleil. Ne restez pas trop longtemps au soleil.

- **Utilisez de la crème solaire.**

Utilisez une crème solaire avec un indice de protection élevé.

- **Reposez-vous.**

Faites une pause à midi et reposez-vous. Couvrez-vous uniquement d'une fine couverture ou d'un drap.

- **Gardez votre appartement au frais.**

Aérez votre appartement le matin et le soir. Pendant la journée, fermez les fenêtres et laissez

les rideaux ou les volets baissés. Ainsi, l'appartement reste plus frais.

- **Évitez les travaux physiques lourds**

Évitez les travaux physiques pénibles ou le sport lorsqu'il fait très chaud. Si vous devez travailler, faites de nombreuses pauses et buvez beaucoup.

- **Attention lorsque vous nagez.**

Si vous nagez, portez des lunettes de soleil et un chapeau. Vous vous protégerez ainsi du soleil.

Pensez également aux autres personnes lorsqu'il fait très chaud.

Faites attention à votre famille, vos voisins, vos colocataires et aux autres personnes.

- Les gens ont-ils l'air différent de d'habitude ? Par exemple : pâles, confuses ou très fatiguées ? Ont-ils des maux de tête ou des problèmes de circulation ?

Dans ce cas, aidez-les :

- Adressez-vous à la personne.
- Donnez-lui de l'eau ou mettez-la à l'ombre.

Si la situation est très grave : appelez le numéro d'urgence 112 !

Pour qui la chaleur est-elle particulièrement dangereuse ?

- les personnes âgées
- les bébés ou les enfants
- les femmes enceintes
- les personnes souffrant d'une maladie (surtout au niveau du cerveau, du cœur, des poumons ou des reins)
- les personnes handicapées
- les personnes sans domicile fixe
- les personnes ayant des problèmes de dépendance
- les personnes qui travaillent à l'extérieur ou dans des conditions difficiles
- les personnes qui font du sport en extérieur.

Services de conseil et d'aide

Service de psychiatrie sociale

Les maladies psychiques peuvent toucher tout le monde. Elles sont de plus en plus fréquentes. Il est donc très important de disposer d'informations précoces sur les aides et les possibilités de traitement. Le service socio-psychiatrique (SPDI) vous accompagne, vous conseille et vous soutient volontiers ! Les conseils sont gratuits et confidentiels.

Le service propose les aides suivantes :

- entretiens individuels
- Visites à domicile
- service de crise


- aides d'accompagnement
- groupes pour les personnes concernées et leurs proches


L'objectif est de vous aider à vous aider vous-même et à mener votre vie de manière aussi autonome que possible.

Vous rencontrez des difficultés dans votre vie quotidienne en raison de votre maladie ? Ou vous avez besoin de conseils et de soutien dans vos relations avec une personne malade ? Alors n'hésitez pas à vous manifester :

Landkreis Emsland

Fachbereich Gesundheit

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [05931/441188](tel:05931/441188)

 @gesundheit-spdi@emsland.de

 www.emsland.de

Aide en cas d'urgence psychique

Quels peuvent être les signes d'une maladie mentale ?

- Vous ne vous sentez pas bien.
- Vous avez des soucis.
- Vous avez de mauvais souvenirs ou de mauvaises pensées.
- Vous avez le mal du pays.
- Vous ne pouvez pas dormir.
- Votre concentration est mauvaise.
- Vous avez souvent peur.

Les maladies psychiques sont les dépressions, les troubles anxieux, les maladies de la dépendance ou les traumatismes.

Il y a de l'aide !

Il existe des médecins spécialisés (docteurs) pour les maladies psychiques. Ou un(e) thérapeute.

Vous pouvez également vous rendre dans un centre de conseil en matière de migration. Certains conseillers peuvent également vous aider en cas de problèmes psychiques et de traumatismes.

Vous trouverez sur cette page des offres que vous pouvez contacter directement maintenant.

De l'aide tous les jours et à toute heure

Assistance téléphonique - une aide gratuite pour tous

Le service d'assistance téléphonique est une offre d'aide gratuite en Allemagne. Vous pouvez y trouver de l'aide si vous :

- êtes triste ou seul


- avez peur
- avez des problèmes avec votre famille
- avez perdu votre emploi
- avez d'autres problèmes graves


Important : l'aide est gratuite, anonyme et disponible 24 heures sur 24. Vous pouvez téléphoner à l'assistance téléphonique, chatter, écrire par e-mail et être orienté vers un centre de conseil.


Appeler le service d'assistance téléphonique

Toujours joignable - 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Numéros de téléphone (les trois numéros de téléphone sont ceux de l'assistance téléphonique) :

 0800 111 01 11

 0800 111 02 22

 116 123

Tous les appels sont gratuits.

Ils restent anonymes.

Même la nuit et le week-end.

Chatter ou écrire des e-mails avec le service d'assistance téléphonique.

Si vous ne souhaitez pas téléphoner, vous pouvez aussi écrire. Le service d'assistance téléphonique propose deux possibilités de conseil écrit :

- le chat pour une aide immédiate
- e-mail pour des entretiens approfondis.

Les deux offres sont gratuites et entièrement anonymes. Pour y accéder, vous avez seulement besoin d'une adresse e-mail - vos données personnelles restent protégées. Le chat en direct vous permet d'écrire directement à un conseiller ou une conseillère et d'obtenir une réponse immédiate. Avec le conseil par e-mail, vous écrivez en détail sur vos soucis et recevez une réponse personnelle dans les 48 heures.


Tous les messages sont transmis de manière sécurisée et cryptée. Vous trouverez l'accès aux deux offres sur le site <https://www.telefonseelsorge.de/>.


Service d'aide aux personnes dépendantes

Il existe des services de conseil sur le thème de la dépendance. Ils offrent des conseils et répondent aux questions. Vous souhaitez changer votre rapport à l'alcool, aux drogues, aux médicaments ou aux jeux de hasard ? Souffrez-vous de troubles alimentaires ? Vous cherchez à sortir de la dépendance ? Vous avez besoin de soutien ? Dans ce cas, adressez-vous à un service de conseil en matière de dépendance.

Vous trouverez ici les services de consultation suivants sur le thème de la dépendance :


Caritas Beratungsstelle Papenburg


 Kirchstraße 16, 26871 Papenburg

 [04961/94410](tel:0496194410)

@sucht.pbg@caritas-os.de


Diakonisches Werk Meppen


 Bahnhofstraße 29, 49716 Meppen

 [05931/98150](tel:0593198150)

@dw.meppen@diakonie-emsland.de


Caritas Beratungsstelle Meppen

 Kuhstraße 42, 49716 Meppen

 [05931/984240](tel:05931984240)

@sucht.mep@caritas-os.de


Diakonisches Werk Emsland Bentheim

 Bögenstraße 7, 49808 Lingen (Ems)

 [0591/800410](tel:0591800410)

@dw-lingen@diakonie-emsland.de

Caritas Beratungsstelle Lingen

 Burgstraße 30, 49808 Lingen (Ems)

 [0591/80062300](tel:059180062300)

@sucht.lin@caritas-os.de

Réseau pour les réfugiés traumatisés en Basse-Saxe (NTFN)

Le service "**Netzwerk für traumatisierte Flüchtlinge in Niedersachsen**" (**réseau pour les réfugiés traumatisés en Basse-Saxe**) vous aide si vous avez des problèmes psychiques à cause de la guerre ou de la fuite.

Des spécialistes travaillent dans les centres psychosociaux :

- psychothérapeutes et psychologues
- des psychologues
- assistantes sociales et assistants sociaux

Le réseau propose de nombreuses aides :

- Vous recevez un soutien si vous cherchez une place en thérapie.
- Il y a des consultations ouvertes. Vous pouvez vous y rendre sans vous inscrire. Vous pouvez y parler de vos problèmes psychiques. Les entretiens aident en cas de crise et pour se calmer.
- Il y a des interprètes qui traduisent dans de nombreuses langues.
- Des entretiens individuels et des rencontres de groupe sont proposés.

Tous les entretiens sont confidentiels.

Les offres existent dans différents centres de conseil dans toute la Basse-Saxe. Vous pouvez également prendre contact si vous soutenez une personne qui a subi un traumatisme.

Vous trouverez [ici](#) un aperçu des centres de conseil.

💡 Dans le district d'Emsland, il y a une consultation à Papenburg. Pour ces rendez-vous, il est nécessaire de s'inscrire. Vous devez vous inscrire par e-mail. Vous trouverez ici les coordonnées :

PBZ Papenburg | NTFN Sprechstunde in Papenburg

📍 [Hauptkanal rechts 75a, 26871 Papenburg](#)

✉️ @beratung-el@ntfn.de

🌐 <https://ntfn.de/die-ggmbh/>

Conseil conjugal, familial, de vie et d'éducation (efle)

Le service de conseil conjugal, familial, de vie et d'éducation - en bref "efle" - du diocèse d'Osnabrück propose des consultations sur différents problèmes :

- **E signifie conseil conjugal ou conseil de couple.**
Vous pouvez vous y faire conseiller sur des questions relatives à la relation ou à la séparation. Peu importe que vous soyez marié ou non, que vous soyez un couple homosexuel ou hétérosexuel ou que vous viviez une relation polyamoureuse. Le site efle vous conseille sur toutes les questions relatives aux relations et aux formes de partenariat.
- **F comme famille.**
Il s'agit ici de tous les types et problèmes de familles. Au sein de la famille, il peut y avoir de nombreux sujets sur lesquels vous pouvez demander conseil. Par exemple, le désir d'enfant (inassouvi), les conflits entre parents et enfants ou l'abandon des enfants dans leur propre vie.
- **L signifie conseil de vie.**
Parfois, la situation de vie actuelle peut être très pesante et donner l'impression d'être insoluble. Les thèmes peuvent être ici : Le surmenage, la maladie, l'outing ou les conflits au sein de la famille. Vous pouvez demander conseil sur ces sujets et bien d'autres encore.
- **E signifie conseil en éducation.**
La protection de la famille est particulièrement importante. Si vous avez des problèmes en tant que parent, enfant ou adolescent, vous pouvez obtenir de l'aide rapidement et facilement auprès de conseillers et conseillères bien formés.

Il existe au total neuf centres de conseil auprès desquels vous pouvez obtenir de l'aide si vous avez des problèmes. Qu'il s'agisse de problèmes personnels, de partenariat, de famille ou d'autres problèmes ou crises.


Les conseils sont **gratuits, confidentiels et ouverts à tous**, quelle que soit votre origine, votre religion, votre situation familiale ou votre orientation sexuelle.

Dans le district d'Emsland, il existe des centres de consultation à Lingen, Meppen, Papenburg et Sögel. Vous trouverez ici leurs coordonnées :

Psychologisches Beratungszentrum für Eltern, Kinder und Jugendliche; Ehe-, Familien- und Lebensberatung | Beratungsstelle Lingen


 [Bernd-Rosemeyer-Straße 5, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

[@lingen@efle-bistum-os.de](mailto:lingen@efle-bistum-os.de)


 [+49 \(0\) 5914021](tel:+49(0)5914021)

 <https://www.efle-beratung.de/beratungsstellen/lin...>

Ehe-, Familien-, Lebens- und Erziehungsberatung im Bistum Osnabrück | Beratungsstelle Meppen

 [Versener Straße 30, 49716 Meppen](#)

[@meppen@efle-bistum-os.de](mailto:meppen@efle-bistum-os.de)


 [+49 \(0\) 593112050](tel:+49(0)593112050)

 <https://www.efle-beratung.de/beratungsstellen/mep...>

Ehe-, Familien-, Lebens- und Erziehungsberatung im Bistum Osnabrück | Beratungsstelle Papenburg


 [Hauptkanal rechts 75a, 26871 Papenburg](#)

[@papenburg@efle-bistum-os.de](mailto:papenburg@efle-bistum-os.de)


 [+49 \(0\) 49613456](tel:+49(0)49613456)

 <https://www.efle-beratung.de/beratungsstellen/pap...>

Ehe-, Familien-, Lebens- und Erziehungsberatung im Bistum Osnabrück | Beratungsstelle Sögel

 [Bahnhofstraße 10, 49751 Sögel](#)

[@papenburg@efle-bistum-os.de](mailto:papenburg@efle-bistum-os.de)

 [+49 \(0\) 49613456](tel:+49(0)49613456)

 <https://www.efle-beratung.de/beratungsstellen/pap...>

Centrale des sages-femmes de l'Emsland


Une sage-femme soutient la femme enceinte pendant la grossesse. Elle aide en cas de douleurs pendant la grossesse et propose un cours de préparation à l'accouchement. Pendant


l'accouchement, vous êtes suivie par une sage-femme. Un accouchement a lieu à l'hôpital, dans une maison de naissance ou à domicile. Après l'accouchement, la sage-femme se rend à votre domicile. Elle vous soutient pendant les premières semaines avec le bébé. Les prestations sont payées par la caisse de maladie.

La Hebammenzentrale Emsland vous aide à trouver une sage-femme. Le travail de la Centrale des sages-femmes est gratuit.

Landkreis Emsland

Fachbereich Gesundheit


 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)


 [05931/442181](tel:05931/442181)


 hebammenzentrale@emsland.de

 www.hebammenzentrale-emsland.de

Heures de médiation téléphonique :

 Mardi 12:00 - 16:00

 Mercredi 10:00 - 12:30

 Jeudi 10:00 - 12:30

Réseau pour enfants Emsland


Le Kindernetz Emsland est un service de consultation pour les familles avec enfants. Le Kindernetz est une équipe composée d'un médecin, d'une sage-femme et d'infirmières pédiatriques. L'offre s'adresse aux familles avec des enfants de 0 à 3 ans.

Vous vous trouvez dans une situation stressante après la naissance ? Vous vous sentez peu sûre de vous et dépassée ? Vous ne pouvez demander conseil à personne ? Adressez-vous à nous. Nous vous procurons aide et soutien.

Landkreis Emsland

Fachbereich Gesundheit

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [05931/441181](tel:05931/441181)


 kindernetz@emsland.de

 www.kindernetz-emsland.de

Ligne d'aide contre la violence envers les femmes

Le service téléphonique d'aide contre la violence envers les femmes conseille les femmes concernées dans toute l'Allemagne. Les conseillères donnent des conseils sur toutes les formes de violence envers les femmes. Vous avez besoin d'aide à votre domicile ? Les conseillères vous mettent alors en contact avec les institutions locales appropriées. Une consultation en ligne est également possible via le site web. Les entretiens sont confidentiels. Vous souhaitez rester anonyme ? Ce n'est pas un problème. Vous n'êtes pas obligé de donner des informations personnelles au téléphone. C'est également valable sur le site web. Si vous avez des problèmes d'audition, vous pouvez réserver un service d'interprétation via le site web. Cela ne vous coûtera rien. La conversation avec les conseillères est traduite en langue des signes allemande. Il est également possible de traduire en langue écrite. Grâce aux interprètes, une consultation est possible dans de nombreuses langues.

Ligne d'aide contre la violence envers les femmes

 [116016](tel:116016)


 www.hilfetelefon.de

Vous trouverez d'autres conseils et possibilités de soutien sous [Violence domestique](#).

Ligne d'aide pour femmes enceintes en détresse

Le service d'aide téléphonique conseille les femmes enceintes en détresse. Les femmes enceintes et leur entourage direct peuvent s'adresser aux conseillères avant et après l'accouchement. Elles sont joignables 24 heures sur 24. Les conseillères vous soutiennent. Elles connaissent les offres d'aide appropriées. Elles aident indépendamment du sexe, de l'origine, de la croyance et de l'identité sexuelle. Si nécessaire, elles conseillent également sur la possibilité d'un accouchement confidentiel.

Ligne d'aide pour femmes enceintes en détresse

 [0800/404002](tel:0800404002)

 www.hilfetelefon-schwangere.de (multilingue)

Le guide de la famille

Guide familial pour les personnes handicapées

Aktion Mensch publie un guide pour les familles. Le guide familial s'adresse aux personnes handicapées. Et à leurs familles. Il fournit des informations et des adresses. Il existe également un site web. Vous y trouverez des informations importantes sur le thème de la vie avec un handicap. Vous y trouverez également des interlocuteurs sur place. Ces informations sont disponibles dans un langage simple et facile en allemand. Il s'agit de thèmes tels que l'école, le travail, les loisirs, les droits, le logement, le conseil et bien plus encore.

Guide de la famille

 info@aktion-mensch.de

 www.familienratgeber.de

breastcare App

Le cancer du sein est le type de cancer le plus fréquent dans le monde. En Europe, une femme sur huit est touchée par le cancer du sein au cours de sa vie. Rien qu'en Allemagne, environ 70 000 femmes développent un cancer du sein chaque année. Plus la maladie est détectée tôt, plus les chances de guérison sont élevées. 25 % des maladies peuvent être évitées grâce à un mode de vie sain. L'application breastcare est basée sur la science. Elle explique de manière simple et compréhensible tout ce qu'il faut savoir sur le cancer du sein et le dépistage. Vous apprenez l'importance d'un mode de vie sain. Actuellement, l'application est disponible en sept langues : arabe, allemand, anglais, farsi, français, espagnol et turc.

L'application breastcare

- rappelle, grâce à un calendrier des cycles, qu'il faut palper ses propres seins
- explique l'autopalpation étape par étape grâce à un guide illustré

- explique les facteurs de risque et les symptômes et donne des conseils concrets pour un mode de vie sain
- répond aux questions sur les examens médicaux de dépistage en Allemagne
- renvoie à de nombreux points de contact, tels que des centres du sein, des délégués à l'intégration ou des offres d'aide, auxquels les femmes peuvent s'adresser en cas de questions
- raconte des histoires de femmes concernées qui donnent du courage

Vous pouvez télécharger l'application dans les App Stores d'Apple et de Google. L'application est gratuite. L'app peut être utilisée sans saisie de données personnelles. Elle est exempte de publicité et conçue pour durer. Plus d'informations en sept langues sur : www.breastcare.app

Centre de soins

Le centre de soins de Basse-Saxe avec centre de services pour la démence


Le Pflegestützpunkt conseille les personnes qui ont besoin d'aide ou de soins. Les personnes suivantes sont également conseillées : Les proches, les soignants et les collaborateurs du secteur des soins.


On y trouve de l'aide sur ces thèmes :

- offres de soins ambulatoires, semi-hospitaliers et hospitaliers
- l'approvisionnement en moyens auxiliaires
- offres pour soulager les proches soignants
- Démence et prévention
- Prestations en cas de soins ou de handicap grave
- Prestations de l'assurance dépendance et autres prestations sociales


La consultation est gratuite. Elle est indépendante et individuelle. La consultation a lieu par téléphone ou sur place. Une visite à domicile est également possible. Le point d'appui propose des consultations près de [chez vous](#). Vous trouverez de plus amples informations sur le dépliant [Pflegestützpunkt Emsland 10-2025 ANSICHT.pdf](#).

Voici les coordonnées du centre de soins.

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [05931/442211](tel:05931/442211)

 pflegestuetzpunkt@emsland.de


 [Internetseite Pflegestützpunkt](#)


Le centre de services pour la démence

Vous vous occupez d'une personne atteinte de démence ? Ou l'un de vos proches est-il atteint de démence ? Le centre de services de démence vous apporte aide et soutien. Vous trouverez de plus amples informations sur la [page du Centre de services de démence](#). Vous y trouverez également le guide de la démence du district d'Emsland. Il répond aux principales questions

sur la démence. Il informe également sur les endroits où vous pouvez trouver de l'aide et du soutien supplémentaires.

Voici les coordonnées du centre de services pour la démence

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [05931/441210](tel:05931/441210)

 pflugestuetzpunkt@emsland.de

 [Internetseite Demenz Servicezentrum](#)



EUTB Emsland - Conseil indépendant complémentaire en matière de participation

Conseil indépendant complémentaire en matière de participation (en bref : "EUTB")

Le conseil EUTB s'adresse aux personnes handicapées ou atteintes d'une maladie chronique. L'offre est gratuite. Les questions pour la consultation peuvent être par exemple :

- Où et comment puis-je obtenir des aides médicales et thérapeutiques ?
- Qui paie les moyens auxiliaires tels qu'un fauteuil roulant ou un appareil auditif ?
- Quelle école ou quel jardin d'enfants mon enfant handicapé peut-il fréquenter ?
- Mon enfant ou moi-même avons besoin d'un soutien (assistance) en raison de notre handicap, par exemple pour les soins ou pour aller à l'école maternelle ou au jardin d'enfants.
- L'école, où puis-je obtenir cette aide ?
- Quelle formation ou quel métier puis-je ou mon enfant peut-il apprendre ou exercer en Allemagne malgré son handicap ? Quelles sont les aides disponibles ?
- Quelles sont les possibilités de soins à domicile ou dans un établissement spécialisé et qui les paie ?
- J'ai besoin d'aides techniques ou personnelles pour travailler avec mon handicap. Où puis-je les obtenir ?


Le site EUTB propose :

- des entretiens individuels
- des visites à domicile
- Consultation par téléphone, chat en ligne ou vidéo.

Pas de soutien pour les questions juridiques ou les contestations auprès de l'administration.

Contact :

EUTB Emsland Nord

 [Von-Galen-Str. 19, 26871 Aschendorf](#)

 @EUTB.Aschendorf@sovd-nds.de

 [+49 \(0\) 4962914119](tel:+49(0)4962914119)

EUTB Emsland Mitte

 [Lingener Str. 30, 49716 Meppen](#)

 @EUTB.Meppen@sovd-nds.de

 [+49 \(0\) 59314968396](tel:+49(0)59314968396)

EUTB Emsland Süd

 [Georg Str. 24, 49809 Lingen \(Ems\)](#)

 @EUTB.Lingen@sovd-nds.de

 [+49 \(0\) 59180743043](tel:+49(0)59180743043)

Tu peux en savoir plus ici : <https://www.eutb-emsland.de/>

Le Sozialverband Deutschland - Landesverband Niedersachsen e.V. est l'organisme responsable du service de consultation.

Éducation et culture

Scolarité obligatoire et système éducatif

Éducation

Par éducation, on entend l'éducation formelle, de la maternelle à l'université, la formation et la profession, ainsi que l'éducation informelle.

L'éducation informelle est un processus d'apprentissage tout au long de la vie, au cours duquel les individus

- des attitudes,
- valeurs,

- compétences et
- connaissances

par les influences et les sources de leur propre environnement, par exemple dans l'éducation culturelle.

Dans le Landkreis Emsland, il existe une [région éducative](#) qui est responsable de nombreux domaines de l'éducation dans le cadre de l'apprentissage tout au long de la vie.

Scolarité obligatoire

En Allemagne, l'école est légalement obligatoire. Cela signifie que tous les enfants doivent généralement aller à l'école entre 6 et 18 ans inclus. Les parents ou les tuteurs légaux des enfants ont l'obligation de veiller à ce que les enfants aillent à l'école. L'école contrôle la fréquentation scolaire.

L'obligation scolaire comprend :

- la participation régulière aux cours
- la participation régulière aux manifestations obligatoires de l'école
- le respect du règlement de l'école.
- Pour plus d'informations, cliquez ici : [Scolarité obligatoire](#)

L'obligation scolaire pour les enfants de réfugiés ne commence qu'à partir du moment où ils résident habituellement en Allemagne.

L'obligation scolaire se divise en une obligation d'enseignement général (au moins 9 ans) et/ou en une obligation d'école professionnelle de 3 ans en système dual ou d'une année d'école à temps plein.

Systeme éducatif

École primaire :

- Classe 1 à classe 4 (6 à 10 ans)

École secondaire :

- Classe 5 à classe 9 ou jusqu'à classe 10
- ensuite, formation en alternance (3 ans d'école et d'entreprise avec salaire de formation) dans une école professionnelle (BBS)
- ou école à plein temps (1 an dans une BBS)
- ou une école secondaire (Gymnasium) de la classe 5 à la classe 13.

Il existe différentes écoles secondaires :

- Förderschule (école spécialisée),
- École secondaire générale (Hauptschule),
- école secondaire supérieure (Realschule),
- école secondaire (Oberschule),

- Gesamtschule ou
- le lycée (Gymnasium).

Important !

La fin de la scolarité obligatoire marque également la fin du droit à l'éducation. Si un(e) élève n'a pas été bon(ne) à l'école, aucune autre école ne doit l'accepter.

Il est donc important d'être un(e) bon(ne) élève.

Informations générales sur les écoles professionnelles

[Écoles professionnelles dans l'Emsland](#)

Vous avez plus de 15 ans ? Vous ne fréquentez plus d'école d'enseignement général ? Dans ce cas, l'école professionnelle vous offre de nombreuses possibilités. Vous pouvez vous préparer à un métier ou vous pouvez obtenir un diplôme d'enseignement général. En Allemagne, les élèves doivent fréquenter l'école jusqu'à l'âge de 18 ans ([scolarité obligatoire](#)).

Dans les écoles professionnelles, il existe les types d'écoles suivants :

Berufseinstiegsschule (BES) classe 1 et 2 :

Les écoles professionnelles proposent des offres pour les élèves ayant obtenu ou non un diplôme de la Hauptschule. Vous n'avez pas encore décroché de contrat d'apprentissage ? Vous n'avez pas encore d'idée concrète du domaine dans lequel vous voulez travailler ? Ici, vous pouvez vous faire une idée de différents domaines professionnels. Vous pouvez vous appuyer sur votre diplôme d'une école secondaire. Ou vous pouvez acquérir votre diplôme de la Hauptschule. De plus, la langue et l'intégration y sont encouragées.

L'école professionnelle :

Ici, la formation se déroule dans le cadre d'[un système dual](#). Vous apprenez une partie de la formation à l'école. L'autre partie se déroule dans une entreprise.

Ecole professionnelle spécialisée (BFS) :

Dans les écoles professionnelles, vous pouvez vous préparer à votre métier. Les cours durent de 1 à 3 ans. Vous recevez une formation professionnelle de base. Ou une préparation professionnelle. Ou même un diplôme professionnel. Vous avez déjà un diplôme de fin d'études ? Alors vous pouvez passer le diplôme suivant. Les écoles professionnelles se répartissent généralement dans les domaines professionnels suivants :

- domaine commercial
- domaine de l'économie domestique, de l'éducation sociale ou des soins
- domaine industriel et technique

École secondaire spécialisée (FOS) :

La réussite de cette école permet d'obtenir le baccalauréat général. Celui-ci donne le droit

- d'entreprendre des études de bachelor dans un établissement d'enseignement supérieur
- de fréquenter n'importe quelle école de l'enseignement secondaire supérieur
- de suivre la phase d'introduction du lycée professionnel (classe 11)
- à la fréquentation de l'école professionnelle supérieure (Berufsoberschule) de classe 13 en cas de formation professionnelle achevée.

Les Fachoberschulen se répartissent dans les domaines suivants :

- Économie et administration
- Technique
- Santé et affaires sociales
- Design
- Alimentation et économie domestique
- Agronomie, biotechnologie et technologie de l'environnement

École professionnelle supérieure (BOS) :

Vous avez déjà terminé une formation ? Vous avez obtenu un diplôme de fin d'études secondaires ? Alors vous pouvez aller à la Berufsoberschule. Vous y allez pendant deux ans. Cette école vous prépare au baccalauréat général. Pour cela, vous devez encore apprendre une deuxième langue étrangère. Sans langue étrangère, vous obtenez un baccalauréat spécialisé. Cela signifie que vous ne pouvez étudier que certaines matières. L'école professionnelle supérieure existe dans les orientations suivantes :

- Berufsoberschule technique
- École supérieure professionnelle économique
- Berufsoberschule en sciences sociales

Lycée professionnel :

Vous souhaitez étudier à l'université ? Dans ce cas, il vous faut le baccalauréat. Vous pouvez obtenir votre baccalauréat dans un lycée professionnel. Pour cela, vous devez avoir obtenu un diplôme moyen de votre formation. Vos notes doivent être de 3,0 ou plus en moyenne. Vous pouvez alors aller dans un lycée professionnel pour trois ans. Après ces trois années, vous obtenez votre baccalauréat. Il se divise également en filières correspondantes :

- Orientation technique
- Orientation économique
- Sciences sociales et de la santé
- Orientation agronomique
- Orientation biotechnologique
- Sciences de l'alimentation

École spécialisée

L'école spécialisée sert à la formation professionnelle continue. L'école spécialisée est une forme d'école qui présuppose en principe une formation professionnelle initiale et, en règle générale, une expérience professionnelle pratique correspondante.

Elle mène sous différentes formes, à temps plein ou à temps partiel, à un diplôme de qualification professionnelle supérieure. On est ensuite qualifié pour assumer des tâches de direction. En outre, l'école spécialisée en deux ans permet généralement d'obtenir le baccalauréat professionnel.

Formation "forme scolaire à plein temps" ou "système dual"

Forme scolaire à temps plein - formation dans une école professionnelle

En Allemagne, il existe également une formation en école à temps plein dans une école professionnelle. L'école professionnelle dispense une formation professionnelle achevée en théorie et en pratique en dehors du système de formation en alternance (sans place d'apprentissage en entreprise). Elle dure en général deux ans à trois ans et demi. L'enseignement se déroule à temps plein. Il comprend, outre les matières professionnelles, des matières de culture générale. Les écoles professionnelles se distinguent fortement par leurs orientations, leurs conditions d'admission, la durée de la formation et les possibilités de poursuite de la formation. N'hésitez donc pas à vous adresser à l'école qui vous intéresse.

[Écoles professionnelles dans l'Emsland](#)

"Système dual"

La formation en alternance est une particularité de l'Allemagne. Vous travaillez dans une entreprise. En même temps, vous allez à l'école. Vous apprenez ainsi la théorie et la pratique. Vous travaillez deux tiers de votre temps. Vous passez un tiers de votre temps à l'école. Une formation dure trois ans. Selon le métier, elle peut être un peu plus longue. Si vous avez un baccalauréat, vous pouvez suivre la formation plus rapidement.

En fonction du type de métier que vous souhaitez apprendre en formation en alternance, adressez-vous à l'organisme approprié :

[Chambre des métiers \(HWK\)](#)

La chambre des métiers (HWK) est compétente pour les métiers artisanaux. Il s'agit ici de métiers tels que boulanger, maçon ou peintre.

[Chambre de commerce et d'industrie \(IHK\)](#)

La chambre de commerce et d'industrie (IHK) est compétente pour les métiers de la production industrielle, du commerce et des services. Il s'agit donc ici par exemple de mécaniciens/mécaniciennes d'installations ou d'employés/employées de commerce dans le commerce de gros et le commerce extérieur.

[Chambre d'agriculture \(LWK\)](#)

Pour les métiers de l'agriculture, par exemple les services agricoles, l'économie forestière, l'horticulture, l'agriculture et l'économie domestique.

Important :

En Allemagne, il est très avantageux d'avoir un diplôme professionnel. Les personnes ayant un diplôme professionnel gagnent en moyenne plus d'argent au cours de leur vie. Elles sont

moins souvent au chômage. Ils ont moins souvent des contrats de travail à durée déterminée.

Études dans un établissement d'enseignement supérieur - études en alternance

Informations générales

En Allemagne, il existe de nombreuses filières d'études différentes. Il existe également différents types d'établissements d'enseignement supérieur :

- les universités (orientées vers la science)
- Fachhochschulen (orientées vers la pratique)
- Hautes écoles en alternance (très orientées vers la pratique)
- Écoles supérieures d'art, de cinéma et de musique (pour les matières artistiques).

Il existe des hautes écoles publiques et des hautes écoles privées. La qualité des hautes écoles privées n'est pas toujours meilleure. Cependant, vous devez payer des frais de scolarité élevés.

Sites Internet utiles

- [Hochschulkompass](#) (tous les cursus et établissements d'enseignement supérieur en Allemagne)
- [Study in Germany](#) (informations pour les réfugiés)
- [Agence pour l'emploi](#) (orientation des études)
- [Deutscher Akademischer Austauschdienst](#) (DAAD - Tous les cursus en Allemagne)

Conditions préalables

Vous souhaitez étudier en Allemagne ? Dans ce cas, vous avez besoin d'une autorisation d'accès à l'enseignement supérieur. Il peut s'agir d'un baccalauréat. Il peut également s'agir d'un Fachhochschulreife. Vous avez obtenu le baccalauréat dans votre pays d'origine ? Il se peut qu'il vous permette d'étudier en Allemagne. Vous pouvez le faire vérifier.

Vous trouverez de plus amples informations sur le site [Anabin](#). Allez y sur le portail d'information "Anerkennung in Deutschland". De même auprès de l'[Office allemand d'échanges universitaires \(DAAD\)](#).

Vous devez également apporter la preuve que vous avez de bonnes connaissances en allemand (niveau de langue C1). Il peut s'agir du test "Deutsch als Fremdsprache". Ou l'examen de langue allemande pour l'accès à l'enseignement supérieur. Ou telc Deutsch C1 Hochschule.

De même, il est possible d'obtenir une aide par le biais du conseil en formation Garantiefonds Hochschule.

Certaines universités proposent également des semestres de préparation. Vous y apprendrez également l'allemand.

Renseignez-vous auprès de l'université dans laquelle vous souhaitez étudier. La plupart des établissements d'enseignement supérieur ont des offres de conseil à cet effet. Il existe des délais de candidature pour les établissements d'enseignement supérieur. Respectez ces

délais.

Études en alternance

La différence avec les études classiques est la combinaison de la théorie et de la pratique. Pendant ses études à l'université, l'étudiant acquiert déjà une expérience pratique précieuse pour son métier. On peut appliquer et mettre en pratique cela directement dans l'entreprise.

À la fin, vous avez obtenu un diplôme de bachelor. Il existe également des modèles dans lesquels on obtient les deux : le bachelor et une formation professionnelle achevée.

Visitez le [BIB Emsland](#), vous y découvrirez de nombreuses entreprises qui proposent des études en alternance.

Vous trouverez [ici](#) des informations sur le financement des études et les bourses d'études.

Pas de diplôme d'accès à l'enseignement supérieur

Vous pouvez étudier dans votre pays avec votre diplôme de fin d'études secondaires ? Mais pas en Allemagne ? Vous pouvez obtenir l'accès à l'enseignement supérieur dans un Studienkolleg. Les Studienkollegs sont spécialement conçus pour les candidats étrangers. Ils y sont préparés aux études en Allemagne.

Études : financement et bourses

En tant qu'étudiant(e), vous pouvez bénéficier d'une aide financière en Allemagne. Cela passe par la loi fédérale sur l'aide à la formation (en abrégé : BAföG). L'Office verse le BAföG chaque mois. Dans le meilleur des cas, vous recevrez de l'argent pendant toute la durée de vos études. Le montant mensuel du BAföG peut varier entre 399 et 735 euros. Vous devez rembourser la moitié du montant du BAföG après vos études. Les conditions exactes du BAföG changent régulièrement. Vous trouverez des informations détaillées en cliquant sur le lien suivant :

- [Site web BAföG pour les réfugiés et les migrants](#)

Comme alternative au BAföG, vous pouvez postuler pour une bourse d'études. En règle générale, vous ne devez pas rembourser une bourse. De bonnes notes sont importantes pour obtenir une bourse. Les donateurs de la bourse évaluent également votre engagement bénévole. Vous recevez normalement autant d'argent que pour le BAföG. Il existe en outre ce que l'on appelle un "Büchergeld". Il s'agit d'un versement mensuel pouvant atteindre 300 euros.

Certaines organisations accordent des bourses. Les bourses sont attribuées aux personnes ayant un fort potentiel. C'est pourquoi ces organisations sont appelées "Begabten-Förderungs-Werke". Les œuvres de promotion des talents suivantes proposent entre autres des programmes spécialement destinés aux réfugiés. Les sites web indiquent comment postuler. Ils indiquent également ce que les œuvres exigent de vous.

- [Friedrich-Ebert-Stiftung \(FES\) - Bourses d'études pour réfugiés](#)
- [Böckler-Aktion Bildung de la Fondation Hans Böckler](#)
- [Konrad-Adenauer-Stiftung \(KAS\) - Bourses d'études pour réfugiés](#)

- [Villigst - Notre bourse pour les réfugiés](#)
- [Pain pour le Monde - Programme de bourses pour les réfugiés](#)

Le fonds de garantie de la fondation Otto Benecke constitue une exception. Ce programme s'adresse aux jeunes récemment immigrés. Vous voulez passer votre baccalauréat en Allemagne ? Vous voulez faire des études en Allemagne ? Vous voulez travailler dans le domaine académique ? Alors vous pouvez postuler pour cette bourse. Il existe également la bourse d'Allemagne. Elle apporte un soutien financier de 300 euros par mois. Les bourses d'Allemagne sont attribuées par les universités respectives.

- [Garantiefond Hochschule de la fondation Otto Benecke à Bonn](#)
- [Bourse d'Allemagne : devenir boursier](#)

Éducation culturelle

L'Emsland est une région rurale et il existe partout de nombreux lieux culturels et institutions. Tous sont facilement accessibles à tous. Les prestataires culturels sont un mélange de professionnels et de bénévoles.

La culture régionale est façonnée par les acteurs et les actrices et est sans cesse remise en lumière :

- Qu'est-ce qui est typique de notre région ?
- Quelles traditions sont transmises ?
- Quels aspects de notre histoire régionale doivent être rappelés et sous quelle forme ?

Le rôle de la culture est de

- d'accompagner ces processus,
- d'animer le paysage culturel et
- d'encourager l'échange, la coopération et la création de réseaux entre les différents prestataires de services culturels,
- de sauvegarder le patrimoine culturel de la région et de contribuer à sa transmission.

La [conservation du patrimoine](#) joue un rôle important à cet égard.

Pour en savoir plus sur les lieux culturels et les manifestations, il existe la [carte culturelle](#) et le [calendrier des manifestations](#).

Installations culturelles et loisirs

Institutions culturelles

L'Emsland propose de nombreuses manifestations et institutions culturelles. Vous trouverez d'autres offres pour les loisirs, le sport ou le bénévolat à la fin de cette page. Vous ne trouverez ici que quelques exemples dans le domaine culturel, car toutes les institutions ne peuvent pas être mentionnées. Vous trouverez toutefois des offres correspondantes dans chaque localité.

Voici quelques institutions dans le domaine des arts que vous pouvez visiter ou auxquelles vous ou vos enfants pouvez participer :

- [École d'art de Lingen](#)
- [Kunsthalle Lingen](#)
- [Kunstschule Koppelschleuse Meppen](#)
- Meppener [Kunstkreis](#) + [Artothek](#)
- Töpfermarkt
- [École d'art Zinnober Papenburg](#)
- Spiel und Kunst ([Spuk](#)) Freren
- [Kunstkreis Haren](#)
- [Centre d'exposition Gut Altenkamp Aschendorf](#)
- [Emslandmuseum Schloss Clemenswerth](#)
- ParkArt Clemenswerth

Quelques établissements du domaine de la musique que vous pouvez visiter. En outre, il existe de nombreuses chorales, chapelles et orchestres dans presque chaque localité, auxquels vous ou vos enfants pouvez participer.

- [Klangkultur Haren](#)
- Harener Klassiknacht
- [Musikschule des Emslandes](#)
- [EmslandArena](#)
- Emsbürener Musiktage
- Musikfest Bremen (Konzertorte in Papenburg, Sögel, Rhede)
- NDR 2 Papenburg Festival
- LAUTFEUER Festival Lingen
- Kleinstadtfestival Meppen

Quelques institutions théâtrales que vous pouvez visiter. Il existe en outre de nombreux groupes de théâtre et de danse amateurs sur place, qui seraient ravis d'accueillir de nouveaux membres.

- [Cercle culturel de Clemenswerth](#)
- [Cercle culturel Impulse Freren](#)
- [Maison du patrimoine de Twist](#)
- [Communauté théâtrale de Meppen](#)
- [Théâtre an der Wilhelmshöhe Lingen](#)
- [Forum Alte Werft / Alte Kesselschmiede Papenburg](#)
- [Scène en plein air Meppen](#)
- [Scène en forêt d'Ahmsen](#)
- [Centre de pédagogie théâtrale du paysage de l'Emsland Lingen](#)
- Fête des marionnettes
- Fête mondiale du théâtre pour enfants (WKT)

Des musées culturels et historiques, des musées d'entreprises, des collections, des lieux de mémoire que vous pouvez visiter. Tous les établissements proposent également régulièrement des manifestations spéciales auxquelles vous pouvez assister avec vos enfants.

- [Musée de la tourbe de l'Emsland à Geeste](#)
- [Musée d'archéologie de l'Emsland à Meppen](#)
- [Musée de la ville de Meppen](#)
- [Musée de l'Emsland à Lingen](#)
- [Musée de l'Emsland, château de Clemenswerth](#)
- [Musée des moulins de Haren](#)
- [Musée du pétrole et du gaz naturel Twist](#)
- [Musée de plein air et du patrimoine Haselünne](#)
- [Musée de la distillerie Haselünne](#)
- [Univers de découverte maritime de Papenburg](#)
- [Centre des visiteurs MEYER WERFT Papenburg](#)
- [Musée des pompiers de Salzbergen](#)
- [Musée KRONE de Spelle](#)
- [Mémorial d'Esterwegen](#)
- [Lieu de mémoire "Camp XII Dalum](#)

Culture architecturale et patrimoine archéologique

La route de la culture des mégalithes vaut la peine d'être parcourue. Elle permet de découvrir des objets en pierre datant de plus de 5000 ans. Ils expliquent la vie quotidienne, la nature et les représentations de l'au-delà de cette époque. Il y a 33 stations d'Osnabrück à Oldenburg en passant par l'Emsland.

- [Route des Megalithkultur](#)

La route des moulins est une route qui montre aux visiteurs les moulins de Basse-Saxe, par exemple les moulins à eau ou à vent. Certains moulins sont devenus des maisons d'habitation, d'autres peuvent être visités de l'extérieur et de l'intérieur. Non loin de là, on peut également visiter des moulins à chevaux au Museumsdorf Cloppenburg. Avec d'autres routes des moulins déjà existantes, elle constitue le noyau de la "Route européenne de la culture (Via Molina)".

- [Route des moulins de Basse-Saxe](#)

Connaissance du pays et préservation des coutumes

- [Ligue du patrimoine de l'Emsland](#)

L'Emsländische Heimatbund est l'association faîtière des associations d'histoire locale. Elle possède 14.000 publications dans sa bibliothèque de Meppen. Les thèmes principaux sont l'archéologie, la géographie, l'histoire régionale et autres. Cette année, il y a un nouvel [annuaire de l'Emsland](#).

Dans presque chaque commune, il existe une association locale active qui se réjouit d'accueillir de nouveaux membres. Vous les trouverez toujours sur la [page d'accueil de la commune](#).

- [Paysage de l'Emsland pour l'arrondissement d'Emsland](#)
- Kivelingsfest Lingen

On appelle Kivelinge les membres d'une association de célibataires de Lingen (Ems), dans l'Emsland de Basse-Saxe, datant de 1372.

- Fête de la fleur de sarrasin de l'association locale de Geeste (Emsland Moormuseum)
- Platt-Satt-Festival (décentralisé)
- Marché du blé et de la Hanse à Haselünne.

A cela s'ajoutent de nombreuses offres sportives. Le [Kreissportbund Emsland](#) a une bonne vue d'ensemble pour savoir où et quel type de sport est proposé.

Dans l'Emsland, il y a aussi beaucoup de beaux [parcours à vélo](#). Ceux qui ne savent pas encore faire du vélo peuvent apprendre à le faire [ici](#). La natation est également très amusante et bonne pour la santé.

Pour savoir où il y a des cours de natation pour les enfants, adressez-vous à la [fédération sportive du district](#). Les adultes aussi peuvent et doivent apprendre à nager, car il y a beaucoup de belles piscines et de lacs dans l'Emsland. Vous y trouverez toutes les [informations](#) nécessaires.

La fréquentation des institutions et des manifestations culturelles ou l'adhésion à un groupe culturel ou à un club sportif facilite l'arrivée et permet de faire rapidement connaissance avec de nouvelles personnes sur place. Cela facilite l'acquisition de la langue et la découverte de la vie en Allemagne. On se sent ainsi plus vite chez soi en Allemagne.

Faire [du bénévolat](#) est également une tâche utile. Les personnes qui s'engagent pour d'autres personnes ou pour une cause sans être rémunérées pendant leur temps libre font du bénévolat. On peut par exemple s'engager pour les personnes âgées, les voisins ou les réfugiés. On peut également aider dans un club de sport ou dans un refuge pour animaux et bien d'autres choses encore.

Formation des adultes

Vous souhaitez apprendre quelque chose de nouveau ?

Les organismes d'éducation des adultes sont des institutions qui proposent des offres de formation pour adultes. Il s'agit par exemple d'universités populaires ou d'entreprises privées. Les organisations à but non lucratif en font également partie. Ces organismes proposent par exemple des cours, des séminaires et des conférences. Leur objectif est d'aider les adultes à élargir leurs connaissances et à améliorer leurs compétences. La participation peut être payante ou gratuite.

Historisch-Ökologische Bildungsstätte (HÖB) Emsland in Papenburg e.V.

[📍 Spillmannsweg 30, 26871 Papenburg](#)

[@info@hoeb.de](mailto:info@hoeb.de)

[☎ +49496197880](tel:+49496197880)

[🌐 https://www.hoeb.de/](https://www.hoeb.de/)

Ludwig-Windthorst-Haus (LWH) | Katholisch-Soziale Akademie

[📍 Gerhard-Kues-Straße 16, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

[@info@lwh.de](mailto:info@lwh.de)

[☎ +4959161020](tel:+4959161020)

KEB Sögel

[📍 Am Markt 5, 49751 Sögel](#)

[@soegel@keb-emsland.de](mailto:soegel@keb-emsland.de)

[☎ +49 \(0\) 59521556](tel:+49(0)59521556)

Vous trouverez d'autres sites de la KEB à [Meppen](#) et [Lingen](#).

LEB in Niedersachsen e.V. | Bildungszentrum Emsland/Grafschaft Bentheim

[📍 Jägerstraße 6a, 49808 Lingen](#)

[@biz-lingen@leb.de](mailto:biz-lingen@leb.de)

[☎ +495911405030](tel:+495911405030)

Volkshochschule Papenburg gGmbH | Frau Morasch

[📍 Hauptkanal rechts 72, 26871 Papenburg](#)

[☎ +494961922339](tel:+494961922339)

[🌐 https://www.vhs-papenburg.de/](https://www.vhs-papenburg.de/)

Volkshochschule Meppen gGmbH | Frau Lemmen


[📍 Freiherr-vom-Stein- Straße 1, 49716 Meppen](#)

[☎ +495931937324](tel:+495931937324)

[🌐 https://www.vhs-meppen.de/](https://www.vhs-meppen.de/)

Volkshochschule Lingen, Bildungszentrum Gebrüder-Grimm | Frau Dr. Lonnemann

 [Elsterstraße 1, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

 [+49 \(0\) 59191202840](tel:+49(0)59191202840)

 <https://www.vhs-lingen.de/>

Législation et droits

Loi fondamentale et droits de l'homme

Toutes les personnes qui vivent en Allemagne doivent respecter les principes centraux de l'ordre politique et juridique.

Le principal fondement juridique de la vie en Allemagne est la **Loi fondamentale**. C'est la constitution de la République fédérale d'Allemagne.

Selon la Loi fondamentale, chaque être humain est un **individu libre et autodéterminé**.

Aucune différence ne peut être **faite en fonction du sexe, de l'origine (ascendance, langue, patrie), de la couleur de peau, de la religion, de la croyance ou de la vision du monde, du handicap, de l'âge ou de l'orientation sexuelle**.

L'Allemagne est un État fédéral composé de **16 Länder**.

L'Allemagne est un État démocratique, ce qui signifie que tout pouvoir étatique émane du peuple.

Catalogue des droits fondamentaux

Protection de la dignité humaine

Article 1

(1) La dignité de l'être humain est inviolable. La respecter et la protéger est une obligation pour tous les pouvoirs publics.

(...)

Droit à la liberté de la personne

Article 2

(1) Toute personne a droit au libre développement de sa personnalité, pour autant qu'elle ne porte pas atteinte aux droits d'autrui et qu'elle ne soit pas contraire à l'ordre constitutionnel ou à la loi morale.

(...)

Il s'agit également du droit à l'autodétermination sexuelle. Cela signifie que chaque personne peut décider pour elle-même à quels actes sexuels elle souhaite participer et que personne ne peut être contraint à faire quelque chose qu'il ne souhaite pas.

Égalité devant la loi

Article 3

(1) Toutes les personnes sont égales devant la loi.

(2. Les hommes et les femmes sont égaux en droit. L'État favorise la mise en œuvre effective de l'égalité des droits entre les femmes et les hommes et œuvre à l'élimination des désavantages existants.

(3. Nul ne peut être défavorisé ou privilégié en raison de son sexe, de son ascendance, de sa race, de sa langue, de sa patrie et de son origine, de sa croyance, de ses convictions religieuses ou politiques. Nul ne peut être désavantagé en raison de son handicap.

Liberté de croyance, de conscience et de confession

Article 4

(1) La liberté de croyance, de conscience et de conviction religieuse et philosophique est inviolable.

(...)

Liberté d'opinion, d'art et de science

Article 5

(1. Toute personne a le droit d'exprimer et de diffuser librement son opinion par la parole, l'écrit et l'image et de s'informer sans entrave aux sources généralement accessibles. La liberté de la presse et la liberté d'information par la radio et le cinéma sont garanties. Il n'y a pas de censure.


(...)


Protection du mariage et de la famille et des enfants de parents non mariés

Article 6

(1) Le mariage et la famille bénéficient d'une protection spéciale de l'ordre public.

(...)

 Vous trouverez ici la Loi fondamentale en 11 langues : Allemand , [anglais](#), arabe, [chinois](#), [espagnol](#), [français](#), [italien](#), [persan](#), [polonais](#), [russe](#), [serbe](#) et [turc](#) .

 Le fonctionnement de l'État de droit allemand est clairement illustré dans ce film : [Allemand](#), [dari](#), [arabe](#), [anglais](#), [français](#), [pachto](#), [ourdou](#).

Les enfants ont des droits

Protection des enfants et des jeunes

En Allemagne, les enfants, les jeunes et les familles bénéficient d'une protection particulière. Cette protection commence dès la grossesse et se poursuit jusqu'à ce que l'enfant atteigne l'âge de 18 ans et donc sa majorité. En Allemagne, il est par exemple interdit de frapper les enfants : en Allemagne, l'éducation des enfants doit se faire sans recours à la violence. Chaque enfant doit aller à l'école.

Les enfants ont des droits

Dans le détail, cela signifie que :


- Soins parentaux et éducation non violente : chaque enfant a le droit de grandir avec ses parents et d'être éduqué par eux. Sans violence.
- Égalité : tous les enfants ont la même importance. Aucun enfant ne doit être traité moins bien parce qu'il a une couleur de peau différente, une religion différente ou qu'il vient d'un autre pays.
- Liberté d'expression et de participation : Les filles et les garçons doivent être consultés lorsqu'on veut prendre des décisions à leur sujet. Les enfants peuvent exprimer leur opinion sans être punis. Que ce soit à la maison, à l'école, dans une administration ou devant un tribunal.
- L'éducation : Les filles et les garçons doivent pouvoir apprendre sur un pied d'égalité et suivre une formation adaptée à leurs besoins et à leurs capacités.
- Santé : les enfants doivent pouvoir vivre en bonne santé, bénéficier de bons soins médicaux et être protégés contre les maladies, la toxicomanie et les drogues.
- Protection contre la violence et l'exploitation sexuelle : les enfants ont le droit d'être protégés contre la violence, les abus et l'exploitation. Personne n'a le droit de toucher un enfant si celui-ci ne le souhaite pas.


Aide en cas de conflit

En cas de conflit au sein de la famille, il peut être utile de demander une aide extérieure. Surtout si des enfants sont concernés et si des violences sont exercées. N'hésitez pas à prendre contact :


Landkreis Emsland - Jugendamt


Hauptstelle **Meppen**

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [05931/441401](tel:05931441401)


Außenstelle **Lingen**


 [Am Wall-Süd 21, 49808 Lingen](#)



 [0591/843343](tel:0591843343)

Außenstelle **Aschendorf**

 [Große Str. 32, 26871 Papenburg](#)


 [04962/5013139](tel:049625013139)


 Lundi - vendredi : 8h30 - 12h30 et lundi - jeudi 14h30 - 16h00.

 En cas d'urgence, le Jugendamt est joignable en dehors des heures de service via le centre de secours  (112).

Conseils conjugaux, familiaux, de vie et d'éducation

Ehe-, Familien-, Lebens- und Erziehungsberatung im Bistum Osnabrück

 Versener Str. 30, 49716 **Meppen**

 [05931/12050](tel:0593112050)

 [@meppen@efle-bistum-os.de](mailto:meppen@efle-bistum-os.de)

Ehe-, Familien-, Lebens- und Erziehungsberater im Bistum Osnabrück

📍 Hauptkanal rechts 75a, 26871 **Papenburg**

☎ [04961/3456](tel:049613456)

@ papenburg@efle-bistum-os.de

Psychologisches Beratungszentrum für Eltern, Kinder und Jugendliche; Ehe-, Familien- und Lebensberatung

📍 Bernd-Rosemeyer-Straße 5, 49808 **Lingen**

☎ [0591/4021](tel:05914021)

@ lingen@efle-bistum-os.de

📅 Pour les heures d'ouverture, veuillez consulter les sites respectifs.

Service de consultation en cas de violence envers les enfants et les adolescents

Deutscher Kinderschutzbund

Ortsverband Emsland Mitte

📍 Emsstraße 1-3, 49716 **Meppen**

☎ [05931/876580](tel:05931876580)

@ info@kinderschutzbund-emsland-mitte.de

🌐 <https://www.kinderschutzbund-emsland-mitte.de/>

📅 Lundi - vendredi : 9:00 - 11:30

Der Kinderschutzbund OV Lingen e.V.

Beratungsstelle LOGO - Kinderschutz-Zentrum

📍 Wilhelmstr. 40a, 49808 **Lingen**

☎ [0591/2262](tel:05912262)

@ info@logolingen.de

🌐 <https://www.logolingen.de/>

📅 Lundi - vendredi : 9:00 - 12:00 heures

Numéro contre le chagrin pour les enfants et les jeunes

Que ce soit en cas de soucis et de problèmes au sein de la famille ou de l'école, avec des amis ou le partenaire : en parler peut déjà aider. Au numéro d'**appel pour les enfants et les jeunes du "Nummer gegen Kummer"**, accessible dans toute l'Allemagne, des conseillers formés prennent le temps de t'écouter et de te montrer des solutions - de manière anonyme, confidentielle et gratuite.

☎ [116111](tel:116111)

📅 Lundi - samedi : 14:00 - 20:00 heures

Ligne téléphonique pour les parents

☎ [08001110550](tel:08001110550) anonyme et gratuit

📅 Lundi - vendredi : 9:00 - 17:00 ainsi que mardi et jeudi : 17:00 - 19:00

Droits des femmes

Travail et salaire

En Allemagne, les femmes gagnent en moyenne moins que les hommes. Souvent, elles travaillent dans des domaines où elles sont moins bien payées. Mais les femmes gagnent aussi souvent moins que leurs collègues masculins pour le même travail. Depuis des années, les politiques discutent de différentes propositions pour parvenir à une plus grande équité salariale. Mais jusqu'à présent, peu de choses ont changé dans ce domaine.

De nombreux travaux effectués par les femmes ne sont pas perçus comme un travail. Elles s'occupent du ménage. Elles élèvent les enfants. Ou elles s'occupent de membres de la famille malades ou âgés. Ces travaux ne sont pas rémunérés. Mais ils n'en restent pas moins un travail. Souvent, ce n'est pas reconnu.

Vous souhaitez trouver un travail bien rémunéré en Allemagne ?

Alors, la première chose à faire est d'apprendre l'allemand. Le BAMF propose des cours spécialement destinés aux parents et aux femmes. Vous y trouverez également des informations sur la garde des enfants et le système scolaire. Renseignez-vous dans votre lieu de résidence auprès [des services de conseil en matière de migration](#), du [service des étrangers](#), de l'agence pour l'emploi, du [Centre pour l'emploi](#) ou directement auprès des [organismes de formation](#) qui proposent des cours d'intégration.

Vous souhaitez reprendre le travail après une pause professionnelle ? Peut-être vous réorienter professionnellement ou rafraîchir vos compétences ?

Le [centre de coordination pour les femmes et l'économie](#) est un lieu où les femmes, et en particulier celles qui souhaitent reprendre le travail après une pause, peuvent trouver un soutien. Il offre une aide pour toutes les questions liées à l'emploi et vous aide à préparer votre retour à l'emploi. En outre, le centre de coordination est le bureau de l'association d'entreprises [vereinbar e.V.](#), ce qui signifie qu'il fait partie d'un réseau qui s'efforce de concilier vie professionnelle et vie familiale.


MGF - mutilations génitales féminines

En Allemagne, les mutilations génitales féminines (MGF) sont interdites. Depuis septembre 2013, les MGF sont punies d'une peine d'emprisonnement. Les parents ne peuvent pas non plus quitter le pays pour faire exciser leur fille à l'étranger. Cela est également poursuivi en vertu du droit pénal allemand. Les filles et les jeunes femmes peuvent demander l'asile si elles risquent d'être excisées.

De nombreuses filles meurent pendant la mutilation ou de ses conséquences. Les séquelles de la mutilation sont nombreuses et dangereuses :

- Incontinence,
- des douleurs,
- saignements graves,
- Complications lors des rapports sexuels et des accouchements,
- la stérilité,


- Risque d'infection par le VIH et l'hépatite,
- septicémie et tétanos,
- états de choc,
- traumatismes psychiques,
- la dépression.


Si vous êtes victime ou menacée de mutilation génitale, contactez le service d'assistance téléphonique à l'adresse  [08000116016](tel:08000116016). Les collaboratrices du service d'assistance téléphonique sont à votre disposition jour et nuit et dans différentes langues.

En Allemagne, il existe la possibilité de reconstruire le clitoris. Cette opération de reconstruction peut être réalisée par des chirurgiens plasticiens. Demandez conseil à un gynécologue. Un "[centre pour les victimes de mutilations génitales](#)" a été créé à Berlin. On y traite gratuitement et anonymement non seulement les séquelles physiques, mais aussi les séquelles psychologiques. Vous n'avez pas besoin d'assurance maladie pour cela.

Point de contact :

baobab - zusammensein e.V.

 Georgswall 3, 30159 Hannover

 [0511/47262677](tel:051147262677)

 [@info@baobab-zs.de](mailto:info@baobab-zs.de)

Dans toute la Basse-Saxe ainsi que dans la région limitrophe de Brême, différents groupes d'entraide se sont formés au fil des ans, au sein desquels sont abordés des thèmes liés à la santé. Actuellement, les groupes d'entraide suivants existent [ici](#).

Violence domestique

Votre famille et même vos connaissances devraient vous soutenir et vous protéger. Mais ce n'est pas toujours le cas. Parfois, ces personnes vous font du mal. Elles peuvent vous faire violence. Cette violence peut prendre différentes formes. Elle peut être sexuelle. Ou physique, comme par exemple des coups de poing ou de pied. Mais elle peut aussi être psychique. Si quelqu'un que vous connaissez vous fait subir des violences, on parle alors de "violence domestique".


La violence domestique a généralement lieu au domicile, mais peut également se produire dans d'autres lieux. Pour beaucoup, la violence domestique évoque la violence physique, c'est-à-dire les abus sexuels ou les coups. Mais la violence domestique revêt d'autres formes : Si vous êtes insultée, menacée, enfermée ou contrôlée, il s'agit également de violence domestique. Le harcèlement, c'est-à-dire lorsque vous êtes suivie et observée, peut également être une forme de violence domestique. **Toute forme de violence est punissable en Allemagne.** Vous avez le droit **de vivre sans violence**. La violence domestique n'est pas une affaire privée, mais une violation du droit de tout être humain à l'intégrité physique.

Il existe en Allemagne de nombreux centres d'accueil pour les victimes de violence domestique. N'hésitez pas à demander de l'aide.



Carte d'urgence dans l'Emsland

[Carte d'urgence](#) en cas de violence domestique avec les centres de consultation correspondants dans le district d'Emsland.

Ligne d'aide pour la violence contre les femmes






 [08000/116016](tel:08000/116016) (gratuit et anonyme)
 www.hilfetelefon.de

Ligne d'aide pour les abus sexuels






 [0800/2255530](tel:0800/2255530)
 www.hilfetelefon-missbrauch.de

Services de conseil et d'aide sur place






Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Meppen - Emsland Mitte

 Nagelshof 21 b, 49716 Meppen
 [05931/98410](tel:05931/98410)
 info@skf-meppen.de
 www.skf-meppen.de
 du lundi au jeudi 08:00 - 12:00 et 14:00 - 16:00
vendredi 08:00 - 12:30 heures






Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Lingen

 Burgstraße 30, 49808 Lingen
 [0591/800620](tel:0591/800620)
 info@skf-lingen.de
 www.skf-lingen.de
 lundi - jeudi 08:30 - 12:30 et 13:30 - 16:30



Sozialdienst katholischer Frauen Esterwegen e.V.

 Hauptstraße 50, 26897 Esterwegen
 [05955/2871](tel:05955/2871)
 info@skf-esterwegen.de
 www.skf-esterwegen.de
 fermé le mercredi

Caritasverband für den Landkreis Emsland

 Kirchstraße 16, 26871 Papenburg
 [04961/94410](tel:04961/94410)
 LK-Emsland@caritas-os.de
 www.caritas.de
 lundi - vendredi 08:30 - 12:00
mardi et mercredi 14:00 - 16:30

Pour plus d'informations, cliquez ici :

 www.gewaltlos.de
 [Réseau ProBeweis](#) (multilingue) avec les cliniques partenaires Hôpital [Ludmillenstift Meppen](#) et [Marienhospital Papenburg-Aschendorf](#)

Foyers d'accueil pour femmes et enfants

Il existe des moyens de sortir de la violence et des chances de construire un avenir sans violence. Les maisons d'accueil pour femmes sont des institutions pour les femmes gravement touchées par la violence ou menacées de violence et leurs enfants - indépendamment de l'âge, du revenu, du statut de séjour, de l'orientation sexuelle ou de l'origine. Les maisons d'accueil pour femmes sont accessibles 24 heures sur 24, y compris les week-ends et les jours fériés.

Frauen- und Kinderschutzhaus SKF Meppen

☎ [05931/7737](tel:059317737) (24 Stunden erreichbar!)

@frauen-undkinderschutzhaus@skf-meppen.de

Frauen- und Kinderschutzhaus SKF Lingen

☎ [0591/4129](tel:05914129)

@frauenhaus@skf-lingen.de

Die Adressen der Frauenhäuser bleiben zum Schutz der Betroffenen geheim.

Mariage forcé

Conseil, soutien et aide en cas de (menace de) mariage forcé et de violence au nom de l'honneur

Vous devez vous marier alors que vous ne le souhaitez pas ? C'est ce qu'on appelle un mariage forcé.

Le téléphone de crise de Basse-Saxe contre les mariages forcés propose des consultations gratuites, multilingues et anonymes. Vous pouvez joindre le service de conseil au numéro suivant : ☎ [0800-0667888](tel:08000667888).


Vous trouverez de plus amples informations dans le dépliant "**Ich entscheide, ob und wen ich heirate**". Le dépliant est disponible en plusieurs langues :


- [Flyer Mariage forcé en albanais](#)
- [Dépliant Mariage forcé en arabe](#)
- [Dépliant Mariage forcé en bulgare](#)
- [Dépliant Mariage forcé en allemand](#)
- [Dépliant Mariage forcé en anglais](#)
- [Dépliant Mariage forcé en kurde](#)
- [Dépliant Mariage forcé en persan](#)
- [Dépliant Mariage forcé en roumain](#)
- [Dépliant Mariage forcé en serbe](#)
- [Dépliant Mariage forcé en turc](#)



L'association [TERRE DES FEMMES](#) a publié une brochure pour les parents en huit langues. Elle s'intitule : "**Les familles fortes ont des filles fortes**". La brochure explique ce qui se passe lorsque des filles doivent se marier tôt ou de force. Elle parle également des lois existantes et des endroits où l'on peut obtenir de l'aide. La brochure affirme qu'aucune religion n'autorise le mariage forcé. La brochure est disponible en arabe, allemand, anglais, farsi, français, kurde,

roumain et turc :

- [Brochure en arabe](#)
- [Brochure en allemand](#)
- [Brochure en anglais](#)
- [Brochure en farsi](#)
- [Brochure en français](#)
- [Brochure kurde](#)
- [Brochure roumain](#)
- [Brochure en turc](#)

Papatya aide les filles qui subissent des violences au sein de leur famille, des mariages forcés ou des enlèvements. Elle offre protection, conseil et aide et s'adresse aux filles concernées et à leur entourage, comme par exemple leurs amies. Ils aident par téléphone ou en ligne :  <https://papatya.org/>

La ligne d'aide nationale "Gewalt gegen Frauen" (violence contre les femmes) aide les femmes qui subissent des violences. Vous pouvez appeler le  116016 ou vous faire conseiller en ligne :  <https://www.hilfetelefon.de/>

Les hommes peuvent également être victimes de violence ou de mariage forcé. La ligne d'aide "Gewalt an Männer" aide les hommes. Vous pouvez appeler le  0800-1239900 ou vous faire conseiller en ligne :  <https://www.maennerhilfetelefon.de/>

Vous êtes concerné(e) par une menace de mariage forcé, d'enlèvement ou de violence et vous avez besoin d'un lieu sûr où vous pouvez vivre anonymement ?

En Basse-Saxe, il existe des lieux où les jeunes peuvent être hébergés de manière anonyme s'ils sont victimes d'un mariage forcé, d'un enlèvement ou de violences. Le **refuge Ada** propose des hébergements anonymes pour les filles et les jeunes femmes de 13 à 21 ans. Pour plus d'informations, cliquez ici : [Ada refuge](#)

Anti-discrimination et inclusion

Égalité des droits entre hommes et femmes

Égalité des droits entre hommes et femmes

Les femmes et les hommes ont les mêmes droits. Cela se reflète dans les lois et dans la vie quotidienne.

Cela signifie par exemple que :

- Les filles et les garçons vont à l'école ensemble et reçoivent le même enseignement. Ils participent ensemble aux cours de sport.
- Les femmes et les hommes ont le droit d'étudier ou d'apprendre un métier. En principe, toutes les professions sont ouvertes à tous les sexes.
- Les femmes assument également des responsabilités dans la société, par exemple dans la police, dans le domaine de la santé, dans les écoles ou dans les administrations. Leurs

instructions doivent être respectées.

- Les femmes et les hommes décident eux-mêmes du travail qu'ils veulent exercer. Ils peuvent disposer eux-mêmes de l'argent qu'ils gagnent.
- Les femmes n'ont pas besoin de demander l'autorisation de leur mari, de leurs parents ou d'autres membres de la famille pour travailler, ouvrir un compte ou conclure un contrat.
- Les femmes et les hommes peuvent s'habiller comme ils le souhaitent.
- Les femmes et les hommes décident eux-mêmes s'ils veulent se marier, quand et avec qui.
- Les mères sont particulièrement protégées. Elles ne doivent pas et ne peuvent pas travailler pendant les six semaines précédant et les huit semaines suivant l'accouchement. Elles ne peuvent pas être licenciées en raison de leur maternité.
- Les tâches et les rôles au sein de la famille ne sont pas prescrits.
- Les femmes et les hommes participent à la vie publique. Ils assistent à des manifestations culturelles, politiques ou sportives, à des restaurants et à des bars.
- Les femmes et les hommes peuvent voter et être élus à des postes politiques.
- Les femmes et les hommes sont égaux en matière de droit de succession, les filles comme les fils.
- Les attouchements sexuels, les commentaires ou les invitations ne sont autorisés que si toutes les personnes concernées sont d'accord. Un "stop" ou un "non" doit absolument être respecté.

En Allemagne, par exemple, cela n'est pas autorisé :

- Toute forme de violence dans le mariage.
- Personne n'a le droit d'être harcelé sexuellement.
- Le viol, même au sein du mariage, est puni.
- Personne ne peut être forcé à se marier. La contrainte au mariage par la violence ou la menace est punie.

Expériences de discrimination

Traiter des personnes de manière inégale en raison de certaines caractéristiques est interdit en Allemagne. Mais elle est pourtant largement répandue. Que ce soit lors de la recherche d'un logement, au travail, dans les administrations, les écoles, les cabinets médicaux, pendant les loisirs ou avec la police. La discrimination peut se produire dans tous les domaines de la vie. Est-ce que je ne peux pas entrer dans un club parce que j'ai un handicap ? Est-ce que je n'ai pas obtenu le poste parce que je porte un foulard ? Mes enfants sont-ils moins bien traités à l'école parce qu'ils ne parlent que peu l'allemand ? La police ne contrôle-t-elle que moi dans le bus longue distance parce que j'ai une autre couleur de peau ? Le chauffeur de taxi refuse-t-il de me prendre en charge parce que je suis transsexuel ? Ce genre d'expériences provoque de la colère, de l'impuissance et un sentiment d'impuissance. Mais vous ne devez pas accepter la discrimination sans réagir. Vous avez le droit de vous y opposer.

Toutes les personnes en Allemagne ont ce droit. Indépendamment de leur origine ou de leur statut de séjour. C'est inscrit dans la loi fondamentale allemande comme l'un des droits de l'homme. Vous pouvez porter plainte devant un tribunal contre la discrimination.

Ai-je été victime de discrimination ?

Parfois, on ne sait pas exactement si l'on a été discriminé. On n'est pas sûr parce que d'autres personnes ne voient pas de problème dans un acte ou ne trouvent pas la discrimination grave. Dans ce cas, un conseil peut aider. Les collaborateurs du centre de conseil prennent vos expériences au sérieux. Ils peuvent vous dire si votre expérience est également considérée comme une discrimination sur le plan juridique et quelles sont les possibilités juridiques dont vous disposez maintenant. Mais même si votre expérience n'est pas considérée comme une discrimination sur le plan juridique, le centre de conseil peut vous aider. Le personnel peut vous aider à faire face à ce que vous avez vécu et à développer des stratégies pour l'avenir.

Les **centres de conseil anti-discrimination** soutiennent toutes les personnes qui ont vécu une discrimination et qui souhaitent obtenir des conseils.

Conseil aux personnes concernées de Basse-Saxe

Le Betroffenenberatung Niedersachsen est là pour vous aider si vous avez besoin de soutien. Elle vous écoute, comprend votre point de vue et prend le temps de discuter en détail avec vous.


Elle vous aide si vous

- avez été victime de violence de droite, raciste ou antisémite.
- êtes un membre de la famille, un ami ou une connaissance d'une victime
- avez été témoin d'une telle agression.
- souhaitez aider à lutter contre l'extrémisme de droite, le racisme et l'antisémitisme.

La consultation est confidentielle et gratuite. Elle est proposée en plusieurs langues.


Coordonnées de contact :

Region Nordwest-Niedersachsen Exil e.V. | Betroffenenberatung Niedersachsen



 [Möserstraße 34, 49074 Osnabrück](#)

 [@nordwest@betroffenenberatung.de](mailto:nordwest@betroffenenberatung.de)

 [+49 \(0\) 54138069923](tel:+49(0)54138069923)

 [+49 \(0\) 15737967272](tel:+49(0)15737967272)

 <https://betroffenenberatung.de/beratung/>

Vous pouvez par exemple demander conseil directement auprès de l'Antidiskriminierungsstelle des Bundes en appelant le numéro de téléphone [030185551855](tel:030185551855). Le service de conseil est joignable à l'adresse  le lundi de 13 à 15 heures et à l'adresse  le mercredi et le vendredi de 9 à 12 heures. Les collaborateurs parlent allemand. La consultation est gratuite et, si vous le souhaitez, anonyme. Pour appeler, vous devez payer les frais de téléphone habituels.

Vous pouvez également vous adresser à un [service de conseil en matière de migration pour adultes](#) ou au [service de migration pour jeunes](#). Les collaborateurs parlent souvent de nombreuses langues et vous aident à résoudre tous les problèmes liés à la vie en Allemagne.

Que faire si j'ai été victime de discrimination de la part de la police ?

On peut aussi être victime de discrimination de la part de la police. Une expérience que beaucoup de personnes vivent en Allemagne est par exemple ce que l'on appelle le profilage racial. Lorsqu'une personne est arrêtée, interrogée, fouillée ou même arrêtée par la police, uniquement parce qu'elle leur semble suspecte en raison de la couleur de sa peau ou d'autres caractéristiques similaires, il s'agit d'un acte de racisme. "Racial Profiling". Mais des insultes discriminatoires, des mauvais traitements ou des agressions peuvent également se produire. Les victimes de l'arbitraire ou de la violence de la police peuvent dénoncer les policiers et les policières.

Les policiers et les policières ne sont pas au-dessus de la loi. Ce qu'ils ont le droit ou non de faire est régi par le code pénal, le code de procédure pénale et la loi sur la police.

💡 Important : vous avez le droit de demander la carte de service du policier ou de la policière et de noter ses coordonnées. C'est important si vous souhaitez par la suite déposer une plainte pénale. Il est également toujours utile de demander aux passants d'observer la situation. Vous aurez ainsi des témoins. Attention : vous devez déposer une plainte pénale dans les trois mois suivant l'incident. Vous pouvez le faire directement auprès du ministère public. Vous n'avez donc pas besoin de vous rendre à la police.

Lesbien, Gay, Bisexuel, Trans* et Inter* (LSBTI)

En Allemagne, de nombreuses personnes différentes cohabitent. Ils ont des religions différentes. Ils sont de sexes différents. Ils viennent de différents pays. Ils ont des opinions politiques différentes. Ils ont les mêmes droits.

Cela vaut également pour les personnes ayant une orientation sexuelle ou une identité de genre différente : les lesbiennes, les gays, les bisexuels et les personnes transgenres et intersexuées en font partie. En bref, on les appelle LSBTI. En Allemagne, ils ont les mêmes droits que tout le monde.

Il y a trois sexes en Allemagne. Ceux-ci sont "masculin", "féminin" et "divers". Les personnes peuvent changer de sexe en Allemagne. Elles peuvent également faire changer leur nom. Les femmes peuvent aimer et épouser d'autres femmes en Allemagne. Les hommes peuvent aimer et épouser d'autres hommes en Allemagne.

👥 De nombreuses personnes LGBTI se sont réfugiées en Allemagne parce qu'elles étaient persécutées dans leur pays d'origine. Vous êtes réfugié(e) et lesbienne, gay, bisexuel(le), transgenre ou intersexe ? Vous pouvez alors vous adresser à l'une des nombreuses organisations LSBTI en Allemagne. Vous y trouverez du soutien. Vous trouverez leurs coordonnées auprès du projet LSVD "Queer Refugees Deutschland". Vous trouverez également des informations plus détaillées :

Association des lesbiennes et des gays en Allemagne (LSVD)

Projet "Queer Refugees Deutschland".

🌐 www.queer-refugees.de

@ queer-refugees@lsvd.de

Le site Trans*Beratung Weser-Ems offre des conseils acceptables, indépendants et professionnels sur toutes les questions liées à la transsexualité et à l'identité de genre.

Ils conseillent :

- les personnes trans* (transgenres, transsexuelles, transidentitaires)
- les personnes qui se demandent si elles sont peut-être trans*.
- les proches et les familles
- personnes qui sont professionnellement concernées par le sujet.

Trans*Beratung Weser-Ems

 [0160/5889070](tel:01605889070)

 [@weser-ems@trans-recht.de](mailto:weser-ems@trans-recht.de)

 <https://transberatung-weser-ems.de/>

Des consultations individuelles sur rendez-vous peuvent avoir lieu à Lingen et Meppen.

Personnes handicapées

En Allemagne, près d'une personne sur dix souffre d'un handicap grave. De nombreuses autres personnes ont des problèmes de santé. Ou elles sont atteintes de maladies chroniques. Il y a par exemple des personnes qui ne peuvent pas voir. Elles sont aveugles. Il y a des personnes qui ne peuvent pas entendre. Elles sont sourdes. Chez certaines personnes, le corps est plus petit que chez d'autres. Certaines choses ne sont pas faciles pour vous. Vous ne pouvez pas marcher vous-même. Ou il est plus difficile de faire un certain travail. Mais elles aussi doivent pouvoir participer à la société. Pour cela, il existe des mesures d'inclusion. Ils reçoivent par exemple de l'aide au travail. Ou les enfants reçoivent un soutien particulier avant même d'aller à l'école maternelle. C'est ce qu'on appelle l'encouragement précoce.

Encouragement précoce

L'encouragement précoce est destiné aux jeunes enfants qui ont un handicap ou qui pourraient en avoir un. Il aide également les enfants qui se développent plus lentement que les autres enfants dans certains domaines. Voici quelques exemples d'encouragement précoce : Soutien linguistique, école de la vue ou thérapie par le mouvement.

L'encouragement précoce existe pour les enfants de la naissance à l'âge scolaire. Un soutien précoce est important pour éviter les handicaps ou en atténuer les conséquences.

Votre [pédiatre](#) peut vous aider à trouver un service d'encouragement précoce. Vous pouvez également vous adresser au [service de santé publique](#).

Handicapés graves

Les personnes ayant un degré de handicap de 50 ou plus peuvent obtenir une carte d'invalidité. Cette carte donne droit à certains avantages. Par exemple, des réductions d'impôts. Et un accès réduit ou gratuit aux bus et aux trains. Les avantages dont bénéficie une personne dépendent du type et du degré de son handicap. Vous pouvez demander une carte d'invalidité auprès du Versorgungsamt.

Le guide de la famille donne [ici](#) de précieuses informations. Vous pouvez lire ce qu'est le degré de handicap. Vous apprendrez qui détermine le degré de handicap. Et ce que vous

pouvez faire si vous n'êtes pas d'accord avec votre degré de handicap.

[Kontaktdaten des lokalen Versorgungsamtes einstellen]

Probleme bei der Inklusion

Mais il y a encore beaucoup de problèmes dans l'intégration des personnes handicapées. Car les personnes ne sont pas handicapées - elles sont handicapées : Le distributeur automatique de billets, placé trop haut, les empêche de retirer de l'argent sans problème. Les escaliers sont interdits aux fauteuils roulants. Et les petits caractères deviennent un problème pour les personnes malvoyantes. Vous voyez une personne qui a peut-être besoin d'aide ? Alors demandez si vous pouvez l'aider.

Le guide familial donne [ici](#) de précieuses informations.

Liberté de religion

En Allemagne, la liberté de religion s'applique. Elle est garantie par la Loi fondamentale. Vous pouvez vivre votre foi comme vous l'entendez, à condition de ne pas enfreindre la loi fondamentale. Vous ne pouvez pas non plus être discriminé en raison de votre religion, par exemple lors de la recherche d'un emploi. La liberté de religion implique également d'accepter la foi des autres. L'Allemagne n'a pas d'église d'État. L'État et la religion sont séparés.

Cela signifie par exemple :

- Tous les hommes peuvent choisir leur religion et leur foi et les pratiquer librement.
- Tous les hommes ont la liberté de ne pas être religieux. Celui qui ne croit pas en Dieu a le droit de le dire publiquement.
- Les personnes de religions et de croyances différentes peuvent se marier entre elles.
- Le mariage n'est légal que s'il est célébré à l'état civil. Les mariages conclus exclusivement dans le cadre d'une religion ne sont pas juridiquement contraignants en Allemagne.
- Les lois religieuses ne déterminent pas le système juridique en Allemagne.

Asile et personnes réfugiées

Ce ne sont que des informations de base sur différents sujets. Il y a des règles et des situations spécifiques à respecter. Il est toujours important de se faire conseiller par des professionnels.

Statut de séjour en tant que demandeur d'asile

Chaque personne en Allemagne a une carte d'identité. Cette carte d'identité permet d'identifier les personnes. Même en tant que demandeur d'asile, vous avez besoin d'une carte d'identité. Elle permet aux autorités de connaître votre statut. Votre statut détermine si vous avez le droit de travailler ou non.

Il existe cinq documents différents :

1. attestation d'arrivée

Statut : demandeur d'asile

Contexte : vous avez dit aux autorités que vous aviez besoin de l'asile. Les autorités vous ont enregistré dans le système. Vous n'avez toutefois pas encore déposé de demande d'asile. Cette carte est valable jusqu'à ce que vous déposiez votre demande. Vous adressez cette demande à l'Office fédéral de l'immigration et des réfugiés (BAMF).



2. autorisation de séjour

Statut : demandeur d'asile.

Contexte : vous avez déposé une demande d'asile. Un groupe de personnes se prononce sur votre demande. Cela prend souvent beaucoup de temps. Cette carte est valable jusqu'à ce que la décision soit prise. C'est l'Office fédéral pour l'immigration et les réfugiés (BAMF) qui décide de la demande d'asile. Votre demande a été rejetée comme non fondée ? Vous pouvez alors faire appel de cette décision. Vous pouvez le faire auprès du tribunal administratif. En principe, vous pouvez rester en Allemagne jusqu'à ce que le tribunal administratif ait rendu sa décision.

Cette carte vous indique si vous pouvez travailler. Ce permis dit où vous pouvez habiter.

- Vous souhaitez travailler ? Vous avez besoin d'un permis pour cela ? Vous pouvez l'obtenir auprès du [service des étrangers](#). Votre employeur ou vous-même, en tant que travailleur, pouvez en faire la demande.
- Vous souhaitez obtenir un emploi ? Adressez-vous aux [services de conseil en matière de migration](#).
- Vous avez besoin d'une aide financière ? Rendez-vous au service social de votre [commune de résidence](#).



3. attestation de fictivité

Statut : Réfugiés reconnus

Contexte : ils ont déposé une demande auprès de l'Office des étrangers. Cette demande vise à prolonger leur droit de rester. L'autorité délivre alors souvent une attestation. Cette

attestation vous permet de rester. C'est important parce que votre demande n'a pas encore été traitée.



4. permis de séjour

Statut : Réfugiés reconnus

Contexte : leur demande d'asile a été acceptée

Le permis de séjour est un titre de séjour limité dans le temps. Il est délivré dans un but précis.

- Par la suite, vous pouvez obtenir un droit de séjour illimité (permis d'établissement).
- Vous avez un accès illimité au marché du travail.
- Le [jobcenter](#) peut vous procurer du travail
- La [commune de résidence](#) peut vous fournir des prestations sociales .



5. tolérance

Statut : personne tolérée

Contexte : votre demande d'asile a été rejetée

Le "Duldung" est accordé pour une durée déterminée. Elle est accordée parce que l'expulsion est temporairement impossible.

- Un permis d'emploi est en principe nécessaire. Vous en faites la demande auprès du [service des étrangers](#).
- Vous souhaitez que l'on vous trouve du travail ? Rendez-vous dans les [centres de conseil aux migrants](#) .
- Vous avez besoin d'une aide financière ? Rendez-vous au service social de votre [commune de résidence](#).



Demande d'asile

Si vous êtes enregistré en Allemagne et que vous vivez dans un logement collectif, voici les prochaines étapes pour vous.

1. demande d'asile personnelle

- Vous déposez votre demande d'asile auprès de l'**Office fédéral des migrations et des réfugiés (BAMF)**.
- Un conseil en matière de procédure d'asile peut vous donner des informations importantes pour la procédure d'asile. Le conseil aux réfugiés et à l'intégration est compétent pour cela.
- **Important:** vous ne pouvez déposer votre demande qu'en personne. Vous ne pouvez pas envoyer cette demande par courrier.
- Vous recevrez le rendez-vous et le service BAMF compétent avec votre attestation d'arrivée. Si vous n'avez pas obtenu de rendez-vous, demandez à votre responsable d'hébergement.

2. premier rendez-vous d'entretien (demande d'asile)

3. entretien personnel

Le deuxième rendez-vous d'entretien est l'entretien proprement dit. Ensuite, le BAMF prend une décision concernant votre demande d'asile. Ils vous envoient une décision. La décision y est motivée en détail.

a) La décision est négative

- Si la décision est négative et que vous souhaitez la contester (c'est-à-dire que vous n'êtes pas d'accord), rendez-vous immédiatement à votre [bureau de conseil en immigration](#). Là, ils discuteront avec vous de ce que vous pouvez faire et ils pourront vous mettre en contact avec des avocats spécialisés. Vous pouvez par exemple faire appel de la décision.
- Vous préférez partir volontairement ? Vous pouvez alors obtenir une aide financière pour prendre un nouveau départ dans votre pays d'origine. Rendez-vous au bureau [de conseil en vue du retour](#) ou au [service des étrangers](#).

b) La décision est positive, ce qui signifie que vous êtes reconnu comme ayant droit à une protection. Les prochaines étapes sont les suivantes :


Permis de séjour: Vous avez reçu la décision positive du BAMF. Vous devez alors immédiatement vous occuper de l'obtention d'un permis de séjour. Vous pouvez l'obtenir auprès du [service des étrangers](#).

Asile familial et protection internationale pour les membres de la famille

Vous avez obtenu l'asile en Allemagne. Un membre de votre famille a également besoin d'asile. Vous pouvez déposer une demande auprès du [BAMF](#). Le membre de votre famille obtient le statut de bénéficiaire de protection.

Dans le cadre de l'asile familial, les membres de la famille sont considérés comme tels :

- les époux ou les partenaires enregistrés,
- les enfants mineurs célibataires,
- les parents d'enfants mineurs non mariés,
- les autres adultes qui ont la garde d'enfants mineurs célibataires,
- les frères et sœurs mineurs et célibataires des mineurs.

 Les parents doivent avoir la garde de leurs enfants. Ils doivent donc pouvoir s'occuper de leurs enfants.

Vous voulez faire venir votre mari ou votre femme en Allemagne ? Vous devez déjà être marié dans votre pays d'origine. Dans ce cas, votre mari ou votre femme peut également obtenir l'asile. Le mariage doit être reconnu par l'Allemagne. La demande d'asile doit être déposée avant ou en même temps que votre demande. Vous devez être éligible à la protection.

Être né en Allemagne :

Vous avez déjà déposé une demande d'asile ? Vous avez ensuite eu un enfant en Allemagne ? Une demande d'asile séparée peut être déposée pour votre enfant. Pour cela, informez l'Office fédéral pour la migration et les réfugiés de la naissance. Le service des étrangers peut également informer l'Office fédéral. La demande d'asile est alors automatiquement considérée comme déposée. Les parents peuvent présenter leurs propres motifs d'asile pour leur enfant. S'ils ne le font pas, les mêmes motifs que pour les parents s'appliquent. Ici aussi, un recours est possible en cas de décision négative de l'Office fédéral.

De même, et pour la protection de l'enfant, les enfants mineurs ne sont pas et ne doivent pas être renvoyés séparément de leurs parents en cas de décision négative.

Vous trouverez de plus amples informations directement auprès du BAMF.


 [Site web du regroupement familial \(BAMF\)](#)


Conseil en matière d'asile


Le service de conseil en matière d'asile conseille les personnes qui ont demandé l'asile. Vous pouvez également vous rendre à la consultation en tant que personne récemment immigrée et autorisée à rester durablement.

Les demandeurs d'asile et les personnes réfugiées peuvent se faire conseiller sur des questions de la vie quotidienne. Les conseillers aident sur les sujets suivants :

- Procédure d'asile - informer et répondre aux questions
- Informer sur le droit allemand
- Aider et conseiller en cas de questions sur les autorités
- Trouver une offre sur place
- S'orienter sur place
- Conseiller et aider à résoudre les problèmes quotidiens
- Conseiller sur les offres d'intégration (comme par exemple les cours de langue)
- Conseiller sur les questions de regroupement familial
- Orienter vers d'autres services spécialisés
- Ils sont les interlocuteurs des bénévoles. Ils répondent aux questions techniques sur la procédure d'asile

 Vous souhaitez être conseillé avant votre entretien personnel ? Vous avez des questions sur la procédure d'asile ? Vous pouvez demander conseil au [service de conseil en matière de procédure d'asile](#).

 Vous avez un droit de séjour sûr ? Dans ce cas, le [conseil en migration](#) vous aidera. Il conseille les personnes adultes. Les familles peuvent également y chercher de l'aide.

 Vous avez moins de 27 ans ? Le [service de migration pour les jeunes](#) est alors le bon interlocuteur.

Bénévolat

Qu'est-ce que le bénévolat ?

Que signifie s'engager dans le bénévolat :

Les personnes qui font du bénévolat s'engagent pour d'autres personnes ou pour une cause. Ces personnes s'engagent bénévolement pendant leur temps libre. En règle générale, ils ne sont pas rémunérés pour cela. On dit aussi : bürgerschaftliches Engagement ou bénévolat. Le travail bénévole est important pour la communauté. Il crée de la confiance et de la solidarité. Il favorise le sentiment d'assumer des responsabilités pour la société.

Qu'est-ce que je peux faire ?

- aider les personnes âgées
- soutenir les personnes handicapées
- aider les voisins
- aider des personnes ayant vécu l'exil
- travailler dans une association
- aider dans un refuge pour animaux

De nombreuses personnes font du bénévolat dans des associations et sur Verbände. Les associations et Verbände sont très importantes en Allemagne. Des personnes ayant les mêmes intérêts et hobbies s'y retrouvent. Elles offrent aux gens la possibilité de développer des

objectifs communs.

Ces objectifs peuvent être de différentes natures :

- Organisation de loisirs
- engagement en faveur des personnes dans le besoin et défavorisées
- Protection de la nature
- contact avec des personnes partageant les mêmes idées

Il existe des clubs de sport, des clubs de musique, des associations locales, des clubs de tir, des associations de protection des animaux, des associations culturelles, des associations religieuses et bien d'autres encore. Le bénévolat, par exemple dans les associations, permet de faire connaissance avec les gens. Cela permet de bien s'intégrer dans son nouveau pays. Vous avez des questions sur le bénévolat dans l'Emsland ? Vous trouverez [ici](#) les personnes de contact.

Pourquoi faire du bénévolat ?

Les personnes qui s'engagent dans le bénévolat ont souvent différentes raisons de le faire.

- Aider fait plaisir et rend heureux.
- Le bénévolat éveille un sentiment de communauté.
- On peut faire quelque chose de bien pour la société.
- Des contacts peuvent être noués et même des amitiés peuvent naître.
- Cela renforce la confiance en soi.
- Le bénévolat permet d'améliorer ses propres compétences sociales.
- On peut acquérir des connaissances et des expériences et les transmettre à d'autres.
- Le bénévolat peut également être bénéfique sur le plan professionnel.
- Celui qui fait quelque chose de bien pour les gens reçoit beaucoup en retour.

Personnes de contact

Service d'aide aux bénévoles de l'arrondissement d'Emsland

Vous souhaitez exercer une activité bénévole ?

Cela signifie un travail ou une aide que vous effectuez sur une base volontaire. Ce travail est d'intérêt général. En règle générale, vous ne recevez pas d'argent pour cela. Cette activité peut être assimilée au bénévolat. Et aussi avec l'engagement citoyen. En Allemagne, il y a plus de 30 millions de personnes qui exercent cette activité.

Que fait le service d'aide aux bénévoles de l'arrondissement d'Emsland ?

Le service d'aide aux bénévoles propose différents types de soutien :


- Il est là pour répondre aux questions sur le bénévolat.


- Il propose [des formations et des aides](#) aux bénévoles.
- Il propose [des contrôles d'associations](#).
- Il planifie et aide à la [réalisation de projets](#).
- Il attribue la [carte de bénévolat](#) de Basse-Saxe .
- Il est actif dans différents [réseaux](#).

Le service d'aide aux bénévoles a pour but d'encourager les gens à faire du bénévolat. Ses offres doivent améliorer les conditions et soutenir les intérêts des bénévoles.

Personne de contact :

 Sandra Rickermann

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [05931/441215](tel:05931441215)

 @ehrenamt@emsland.de

 www.ehrenamt-emsland.de

Agences de bénévolat dans le district d'Emsland

Dans l'Emsland, il y a partout des personnes qui aident à trouver le bénévolat qui convient. On trouve ces personnes dans les agences de bénévolat et les centres de bénévolat.

Vous trouverez [ici](#) les personnes de contact :

Personnes de contact proches du domicile

Dans la plupart des mairies, il y a des personnes qui peuvent donner des informations sur le bénévolat.

Vous trouverez les personnes de contact [ici](#).

Devenir bénévole auprès du Landkreis Emsland

Vous trouverez ici quelques exemples de la manière dont vous pouvez vous engager bénévolement dans le district d'Emsland :

Conseil en logement


S'engager pour un logement dans lequel tout le monde se sent à l'aise.

Les conseillers en logement montrent à quoi peut ressembler un logement dans lequel il n'y a pas de marches ou de seuils. Ils expliquent quelles modifications peuvent être apportées pour qu'il soit plus facile et plus sûr d'y vivre. Par exemple, des rampes ou des barres d'appui peuvent aider à se sentir plus en sécurité. Cela est particulièrement important lorsque l'on vieillit et que l'on a besoin d'aide. Les conseillers en logement se rendent personnellement à domicile et aident à déterminer comment améliorer et sécuriser la maison. Ils expliquent également comment tout peut être financé et aident à faire la demande. Les conseillers en logement multilingues aident à surmonter les barrières linguistiques dans la communication. Ils aident les personnes, qu'elles soient ou non issues de l'immigration, à résoudre leurs problèmes de logement.

Pour devenir conseiller en logement, les bénévoles doivent d'abord suivre une formation continue en ligne. Cette formation est gratuite pour les bénévoles et dure cinq mois. Cela correspond à cinquante unités d'enseignement. Dans le cadre d'un devoir à domicile, ils réalisent un conseil en logement de leur choix. Ensuite, ils passent à une phase pratique. Au cours de celle-ci, les bénévoles sont accompagnés par des conseillers en logement expérimentés et continuent à s'entraîner dans le domaine du conseil en logement.

Ce bénévolat vous intéresse-t-il ? Vous êtes volontiers polyglotte. Dans ce cas, contactez le :

Seniorenstützpunkt Landkreis Emsland

 05931 44-1267

@

seniorenstuetzpunkt@emsland.de



<https://www.emsland.de/wohnberatung>

Guide des médias et de la technique


Accompagner les seniors dans le monde numérique

Les pilotes médias et techniques sont des bénévoles qui aident les personnes âgées à mieux connaître le monde numérique et à l'utiliser en toute sécurité. Par exemple, ils aident les seniors à utiliser un téléphone portable ou une tablette. Ils les aident à utiliser les médias sociaux ou à rechercher des informations sur Internet. Ils se rendent au domicile des seniors ou dans les maisons de soins et offrent des conseils et un soutien simples et conviviaux. Ils aident les personnes âgées à bien utiliser la technologie et à le faire en toute sécurité.

Les guides médias et techniques bénévoles reçoivent d'abord une formation. Celle-ci dure 27 heures au total et est gratuite pour eux. Ils y apprennent à utiliser des applications quotidiennes utiles pour les personnes âgées. Ils apprennent également ce dont les personnes âgées ont besoin pour apprendre et pour vivre, comment naviguer en toute sécurité sur Internet et comment protéger leurs données personnelles. Grâce à ces connaissances, les pilotes médias et techniques peuvent aider les personnes âgées, qu'elles soient issues de l'immigration ou non.


Vous aussi, vous souhaitez vous engager et montrer bénévolement le monde numérique aux personnes âgées ? Pour ce bénévolat aussi, il est très avantageux d'être polyglotte. Alors inscrivez-vous auprès du :

Seniorenstützpunkt Landkreis Emsland

 05931 44-2263

@

seniorenstuetzpunkt@emsland.de

 <https://tinyurl.com/53mf5ujf>

DUO - Accompagnement des seniors

Engagement dans le travail avec les seniors

Les bénévoles multilingues accompagnent les personnes âgées, issues ou non de l'immigration, dans leur langue maternelle. Par exemple en tant qu'accompagnateurs de seniors. Ils aident les personnes âgées dans leur vie quotidienne, par exemple lors de visites chez le médecin ou pour faire leurs courses. Ils passent du temps avec elles et organisent ensemble les loisirs des personnes âgées avec ou sans passé migratoire.

Dans le cadre d'un cours de 30 heures de cours et de 20 heures de travail pratique, les bénévoles apprennent tout ce qui est important dans l'accompagnement des personnes âgées. Ce cours est gratuit pour les bénévoles. Ils y apprennent des choses comme : Comment parler aux personnes âgées ? Qu'est-ce qui change avec l'âge ? Comment bien organiser le quotidien des seniors ? Quelles sont les conséquences fiscales et en matière d'assurance de l'engagement bénévole ?

Vous souhaitez vous engager dans ce bénévolat ? Dans ce bénévolat, il est préférable de parler plusieurs langues. Alors inscrivez-vous auprès du :

Seniorenstützpunkt Landkreis Emsland

☎ 05931 44-2263 oder 1267

@seniorenstuetzpunkt@emsland.de

🌐 <https://www.emsland.de/duo-seniorenbegleitung>

niorenbegleitun

Sprachmittlerpool

Par des personnes ayant une histoire d'immigration - pour des personnes ayant une histoire d'immigration

Certaines personnes immigrées ont peur d'accéder aux offres des institutions parce qu'elles ont des difficultés avec la langue allemande. Pour leur permettre d'accéder aux services de l'administration du district, le district d'Emsland a mis en place un Sprachmittlerpool. Des médiateurs linguistiques bénévoles, qui ont eux-mêmes une expérience de la migration, s'y engagent. Ils accompagnent les entretiens dans leur langue maternelle. Ils aident à surmonter les obstacles linguistiques et culturels et à éviter les malentendus. Par leur engagement, ils contribuent à l'égalité des chances et renforcent la responsabilité personnelle des personnes immigrées.

Pour ce poste bénévole, vous devez avoir de très bonnes connaissances dans votre langue maternelle et également de très bonnes connaissances en allemand (niveau B2 minimum). Il est également important que vous soyez fiable, discret et patient. Des formations et des réunions d'échange sont régulièrement proposées, auxquelles vous pouvez participer.

Pour votre engagement bénévole en tant que médiateur linguistique, vous recevrez une indemnité et le remboursement de vos frais de déplacement pour vos interventions.

Cela vous intéresse-t-il d'aider les personnes issues de l'immigration, dont vous parlez et comprenez bien la langue, à effectuer des démarches administratives et à obtenir des conseils grâce à vos traductions ? Alors n'hésitez pas à vous inscrire :

Koordinierungsstelle für Migration und Teilhabe - Landkreis Emsland

☎05931 44-2214 oder 05931 44-1214

@stephanie.abdel-naby@emsland.de oder anita.kloster@emsland.de

Pilotes d'intégration

Accompagner et soutenir les immigrés dans leur parcours en Allemagne

Les pilotes d'intégration sont des femmes et des hommes de différents pays qui s'engagent bénévolement pour les nouveaux immigrés. Ils ont souvent fait eux-mêmes l'expérience de s'installer dans un nouveau pays et savent à quel point cela peut être difficile. Grâce à leur expérience et à leur vécu, ils sont de bons conseillers et soutiens. Ils soutiennent les personnes issues de l'immigration dans leur intégration linguistique, professionnelle et sociale en Allemagne. Ils aident les gens à s'orienter dans leur nouvel environnement. Ils leur expliquent tout sur place et leur indiquent par exemple où faire leurs courses, où trouver les services administratifs importants ou comment se rendre chez le médecin. Ils les aident également à trouver un emploi. Ils aident ainsi les personnes nouvellement arrivées en Allemagne à mener une vie indépendante et active et à se sentir chez elles ici.

Pour pouvoir être actif bénévolement en tant que guide d'intégration, vous suivez d'abord un cours de 30 heures au total. Le cours est gratuit. Vous y apprendrez des bases importantes pour votre bénévolat, comme par exemple comment bien se parler, comment s'adapter à d'autres cultures et comment réfléchir sur soi-même. Vous recevez ensuite un certificat. Le placement se fait par le biais de clubs, d'associations ou de services communaux. Il y a également des réunions régulières où tout le monde peut échanger et des ateliers sont proposés.

Vous aussi, vous aimez la communication et la diversité sociale ? Souhaitez-vous aider et soutenir les personnes ayant une histoire de migration dans leur première période d'arrivée en Allemagne ? Vous avez une expérience personnelle de la migration, vous vous sentez bien intégré et vous souhaitez partager votre propre expérience avec d'autres ? Alors contactez-nous :

Koordinierungsstelle für Migration und Teilhabe - Landkreis Emsland

☎05931 44-2214 oder 05931 44-1214

@stephanie.abdel-naby@emsland.de oder anita.kloster@emsland.de


Nouer les premiers contacts

Les lieux de rencontre s'adressent à tous ceux qui viennent d'emménager - aux personnes de toutes les cultures et de toutes les générations. La phase de transition après un déménagement

est un défi pour toutes les personnes. Pour bien s'adapter à un nouvel endroit, il faut des contacts et des réseaux. Les lieux de rencontre sont des endroits qui peuvent offrir une première aide à l'orientation pendant cette première période d'adaptation.


Où puis-je trouver des lieux de rencontre ?


Café International Meppen

 [Kirchstraße 5-6, 49716 Meppen](#)

 @raphael.migura@awo-ol.de

 [+4959315988173](tel:+4959315988173)


 [+49 \(0\) 15151308199](tel:+49(0)15151308199)

 lundi - samedi 15:00 - 18:00 heures


Willkommensbüro Lingen

 [Große Straße 19, 49808 Lingen](#)

 @willkommen@lingen.de

 [+495919144734](tel:+495919144734)

 <https://tinyurl.com/willkommensbuero-lingen>

 mardi 15:00 - 17:00 et mercredi 11:00 - 13:00, autres rendez-vous et conseils détaillés sur demande

DRK Haus Global Papenburg im Kreativdeck

 [Hauptkanal links 58, 26871 Papenburg](#)

 @Migration@drk-emsland.de

 [+49 \(0\) 496191232025](tel:+49(0)496191232025)

 <https://tinyurl.com/haus-global>

 lundi et jeudi 14:30 - 16:00 conseils et informations complémentaires

Café-conte

MY Turn Emsland

Dans les cafés-récits, vous pouvez vous entraîner à parler allemand. Vous pourrez y discuter avec d'autres femmes autour d'un café ou d'un thé.

Les cafés-récits ont lieu à des dates choisies, à chaque fois dans un lieu différent de l'Emsland, et sont gratuits. Ce n'est pas un cours de langue et c'est facultatif. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire, vous pouvez simplement passer et amener des amies.

Vous apprendrez [ici](#) quand et où aura lieu le prochain café-conte.

Vous trouverez également **d'autres lieux de rencontre** à proximité de votre domicile.
Renseignez-vous auprès de votre [commune de résidence](#).