

Inhoudsopgave

Welkom bij	5
Welkom in de wijk Emsland	5
Groet	5
Interessante feiten over het district Emsland	5
Steden en gemeenten	6
Coördinatiecentrum voor migratie en participatie	10
Belangrijke kantoren	11
Uitzendbureau	11
Arbeidsbureau	11
Immigratiekantoor	12
Bureau Jeugdzorg	13
Ministerie van Sociale Zaken	15
Gezondheidsdienst	15
Functionaris Gelijke Kansen	16
Bewonersregistratiekantoor	16
Registratiekantoor	17
Plattegrond van de wijk	18
Begeleiding en hulp	18
Begeleiding bij migratie	19
Migratiediensten voor jongeren	21
Begeleiding bij asielprocedure	22
Internationaal zoeken naar familieleden	23
Centrale terugkeerbegeleiding	23
Integratieprojecten	24
Online begeleiding	28
Onderwijsbegeleiding	29
Schuldhulpverlening	29
Dagelijks leven	30
Wonen	31
Belangrijke voorwaarden en kosten	31
Begeleiding bij huisvesting	33
Huursubsidie	33
Afvalscheiding, grofvuil en statiegeld	35
Energie en milieu	36
Uitzendkosten	37
Voedsel, kleding, meubilair	37
Voedsel (voedselbank)	37
Sociale warenhuizen en kledingwinkels	40
Mobiliteit	42
Bus, trein en fiets	42
Emsland Carsharing	43
Rijbewijs en autorijden	44
Emsland Jeugd Ticket	46
Financiële zaken en contracten	46
Basisinformatie over contracten	46
Verzekeringen	46
Contracten en mobiele telefoons	47
Bankrekening	48
Aanbiedingen voor kinderen, jongeren, volwassenen en senioren	49

Vrijtijdsactiviteiten voor kinderen, jongeren, volwassenen en senioren	49
Seniorencentrum	50
Taal	51
Zoek een taalcursus	51
Taalcursussen	52
Initiële oriëntatiecursussen	52
Integratiecursussen	53
Taalcursussen beroepsonderwijs (DeuFöV)	54
Vrijwillige taalcursussen	54
Online taalcursussen en online studeren	56
Taalniveau	57
Vertalingen	57
Training en werk	58
Kortom	58
Een baan vinden	59
Begeleiding en hulp	59
Informatie voor werkgevers - Werkgeversservice	59
Regelgeving over toegang tot de arbeidsmarkt	59
Stage	60
Sollicitaties en sollicitatiegesprekken	62
Arbeidscontract	63
Loonadministratie of salarisadministratie	65
Arbeidsuitbuiting en illegaal werk	65
Je rechten als werknemer; Eerlijke Integratie Nedersaksen	66
Erkenning van buitenlandse onderwijskwalificaties	67
Officiële certificering van certificaten	68
Een verklaring van goed gedrag aanvragen	68
Instructies voor personen die met voedsel omgaan	69
Jongvolwassenen	69
Jeugdwerkgelegenheidsbureau (JBA)	69
Toegangskwalificatie	70
Vrijwillig Sociaal Jaar (FSJ)	70
Geassisteerde training (AsA)	71
Werkloosheid en sociale uitkeringen	72
Werkloosheidsuitkering bij het uitzendbureau	72
FAQ: Burgeruitkering aanvragen (arbeidsbureau)	73
Recht op uitkeringen onder de Wet Uitkeringen Asielzoekers	74
Onafhankelijkheid	74
Kinderen, jeugd en gezin	76
Basisinformatie over kinderen, jeugd en gezin	76
Zwangerschap en geboorte	76
Kinderopvang	79
familie centrum	80
Taal- en gezinseducatieprogramma's	83
School voor kinderen van 6 tot 18 jaar	87
Ouderschapsuitkering en kinderbijslag	88
Pakket voor educatie en participatie (BuT)	90
Vrijtijdsactiviteiten voor kinderen en jongeren	92
Gezondheid	92
Algemene informatie over gezondheid	92
Ziektekostenverzekering	93

Bezoek aan de dokter	94
Elektronisch patiëntendossier (ePA)	95
Geneesmiddelen en apotheken	96
Alarmnummers - SOS	97
Hitte en gezondheid	97
Counsellingcentra en hulpaanbod	99
Sociaal psychiatrische dienst	99
Verslavingsbegeleiding	100
Netwerk voor getraumatiseerde vluchtelingen in Nedersaksen (NTFN)	100
Huwelijks-, gezins-, levens- en opvoedingsadvies (efle)	101
Verloskundig centrum Emsland	103
Kindernetwerk Emsland	103
Hulplijn voor geweld tegen vrouwen	104
Hulplijn voor zwangere vrouwen in nood	104
De gezinsgids	104
borstzorg app	104
Zorgsteunpunt	105
Onderwijs en cultuur	106
Leerplicht en onderwijssysteem	106
Scholen voor beroepsonderwijs algemene informatie	107
Opleiding "voltijdse schoolvorm" of "duaal systeem"	109
Studeren aan een universiteit - duaal studieprogramma	110
Studie: financiering en beurs	112
Cultureel onderwijs	112
Culturele voorzieningen en vrije tijd	113
Volwassenenonderwijs	116
Juridische zaken en rechten	117
Basiswet en mensenrechten	117
Kinderen hebben rechten	119
Rechten van de vrouw	121
Arbeid en lonen	121
VGV - vrouwelijke genitale verminking	121
Huiselijk geweld	122
Gedwongen huwelijk	124
Antidiscriminatie en inclusie	125
Gelijke rechten voor mannen en vrouwen	125
Ervaringen met discriminatie	126
Lesbisch, homo, biseksueel, trans* en inter* (LGBTI)	128
Mensen met een handicap	129
Godsdienstvrijheid	130
Asiel en vluchtelingen	130
Verblijfsstatus als asielzoeker	130
Asielaanvraag	133
Gezinsasiel en internationale bescherming voor gezinsleden	134
Begeleiding bij asiel	134
Vrijwilligerswerk	135
Wat is vrijwilligerswerk	135
Contactpersonen	136
Vrijwilligerswerk district Emsland	136
Vrijwilligersorganisaties in het district Emsland	137
Contactpersonen dicht bij huis	137

Vrijwilligerswerk met het district Emsland	137
Eerste contacten leggen	140

Welkom bij

Welkom in de wijk Emsland

Groet

**Beste nieuwe burger,
Beste nieuwe burger,**

Welkom in het district Emsland!

Je hebt het district Emsland gekozen als je nieuwe thuis en we willen je graag helpen om een zo goed mogelijke start te maken.

Het is zeker niet gemakkelijk om je vertrouwde thuis achter te laten en je op een nieuwe plek te vestigen. Na uw aankomst kunt u vragen hebben over huisvesting, scholen, werk en vrijetijdsactiviteiten. Het district Emsland heeft de Integreat-app geïntroduceerd om het gemakkelijker te maken om aan te komen en uw weg te vinden in Emsland. Integreat biedt een digitaal contactpunt voor nieuwe immigranten. De app is ontworpen om u te helpen het leven in Emsland beter te begrijpen en u er vertrouwd mee te maken. Hier vindt u belangrijke lokale adressen, taalcursussen, algemene contactpunten en hulpaanbiedingen in bijzondere levenssituaties.

Een bijzonder voordeel van de app is dat u de informatie in verschillende talen kunt raadplegen. Je kunt de app ook offline gebruiken als je geen toegang hebt tot internet. Zodra u weer online bent, werkt de app zichzelf automatisch bij.

We hopen dat de Integreat-app u zal helpen uw weg te vinden in Emsland en u snel thuis te voelen. Wij verheugen ons erop u als nieuwe bewoners hier in het stadsdeel Emsland te mogen begroeten.

**Marc-André Burgdorf
Districtsbestuurder**

Interessante feiten over het district Emsland

Het district Emsland strekt zich uit over 2.880 vierkante kilometer van Rheine tot Papenburg. Daarmee is het qua oppervlakte het grootste district van Nedersaksen. Emsland is een van de grootste districten van Duitsland en is in totaal groter dan de deelstaat Saarland.

Emsland is van noord naar zuid ongeveer 95 kilometer lang en van oost naar west 56 kilometer breed. In het westen grenst het aan Nederland. In het oosten grenst het aan de districten Cloppenburg en Osnabrück en in het zuidwesten aan het district Grafschaft Bentheim.

Er zijn 19 verschillende bestuurlijke eenheden in Emsland, waaronder steden, gemeenten en gezamenlijke gemeenten. Deze bestuurseenheden variëren sterk in grootte.

Het district Emsland biedt alle burgers goede voorzieningen op het gebied van onderwijs, cultuur en winkelen. Emsland is ook een geweldige plek voor fietstochten. Er zijn veel verschillende routes die goed bewegwijzerd zijn, zodat u veilig kunt fietsen. Als u meer wilt weten over uitstapjes in de stad, fietstochten en restaurants, kunt u contact opnemen met

onze [VVV](#) of [hier klikken](#).



Steden en gemeenten

Het district Emsland bestaat uit 19 bestuurlijke eenheden, waaronder 5 steden, 5 enkele gemeenten en 9 gezamenlijke gemeenten. De contactgegevens van de bestuurlijke eenheden vindt u hier.

Meer informatie vindt u op de officiële websites van de steden en gemeenten in het district Emsland.

Dörpen

Samtgemeinde Dörpen

📍 [Hauptstraße 25, 26892 Dörpen](#)

☎ [+4949634020](#)

🌐 <https://www.doerpen.de/>

Emsbüren

Gemeinde Emsbüren

📍 [Magistratstraße 5, 48488 Emsbüren](#)

☎ [+49590393050](#)

🌐 <https://www.emsbueren.de/>

Freren

Samtgemeinde Freren

📍 [Markt 1, 49832 Freren](#)

☎ [+4959029500](#)

🌐 <https://www.freren.de/>

Geeste

Gemeinde Geeste

📍 [Am Rathaus 3, 49744 Geeste](#)

☎ [+495937690](#)

🌐 <https://www.geeste.de/>

Haren (Ems)

Stadt Haren

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

☎ [+49593280](#)

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

Haselünne

Stadt Haselünne

 [Rathausplatz 1, 49740 Haselünne](#)

 [+4959615090](tel:+4959615090)

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

Herzlake

Samtgemeinde Herzlake

 [Neuer Markt 4, 49770 Herzlake](#)

 [+495962880](tel:+495962880)

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

Lathen

Samtgemeinde Lathen

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

 [+495933660](tel:+495933660)

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

Lengerich

Samtgemeinde Lengerich

 [Mittelstraße 15, 49838 Lengerich](#)

 [+49590493280](tel:+49590493280)

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

Lingen (Ems)

Stadt Lingen

 [Elisabethstraße 14-16, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

 [+4959191440](tel:+4959191440)

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

Meppen

Stadt Meppen

 [Markt 43, 49716 Meppen](#)

 [+4959311530](#)

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

Nordhümmling

Samtgemeinde Nordhümmling

 [Poststraße 13, 26897 Esterwegen](#)

 [+4959552000](#)

 <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

 [Flensburgstraße 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/>

Coördinatiecentrum voor migratie en participatie

De **Koordinierungsstelle für Migration und Teilhabe** is een contactcentrum voor mensen met een immigratiegeschiedenis. Het helpt mensen hun draai te vinden in hun nieuwe omgeving en actief deel te nemen aan de samenleving. Het biedt informatie over veel belangrijke onderwerpen, bijvoorbeeld

- taalcursussen
- onderwijs
- werk

- huisvesting
- Hulp in het dagelijks leven

De organisatie werkt samen met veel andere organisaties, zoals verenigingen, scholen, overheidsinstellingen en adviescentra. Op deze manier kunnen mensen die nieuw zijn in Duitsland of hier al langer wonen gerichte hulp krijgen.

Koordinierungsstelle zet zich in voor participatie, gelijke kansen en respectvol samenleven. Iedereen moet zich welkom voelen en dezelfde mogelijkheden hebben om mee te doen.

Hier vind je de flyer [Wegweiser Integration](#) met contactgegevens voor administratie, migratieadviescentra en aanbieders van taaltrainingen.

Contact:

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

 [Ordenniederung 1, 49716 Meppen](#)

 @integration@emsland.de

 [+495931442214](tel:+495931442214)

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

Belangrijke kantoren

Uitzendbureau

Het Federaal Werkgelegenheidsagentschap is verantwoordelijk voor alles wat met tewerkstelling te maken heeft. Ben je op zoek naar een job? Heb je hulp nodig bij het kiezen van een loopbaan? Wil je je kwalificaties laten erkennen? Neem dan contact op met de Bundesagentur für Arbeit.

 Loopt je asielpcedure nog? Of wordt u gedoogd? Dan is het arbeidsbureau je aanspreekpunt. Zij helpen je met vragen over de overgang tussen school en werk (loopbaanadvies). Ze plaatsen je aan het werk. En ze adviseren je over verdere beroepsopleiding.

Neem contact met ons op in [Meppen](#), [Lingen](#) of [Papenburg](#)!

 Ben je erkend? Dan is het [arbeidsbureau](#) je aanspreekpunt. Zij adviseren en plaatsen je op de arbeidsmarkt.

Arbeitsbureau

Het arbeidsbureau betaalt financiële uitkeringen. Het plaatst je ook in werk en opleidingen. Dit hangt af van je individuele behoeften. Het arbeidsbureau zal je onder andere in staat stellen om deel te nemen aan een [taalcursus](#). Het zal je doorverwijzen naar een loopbaanbegeleidingsdienst. Of het kan je helpen om je diploma's [erkend te krijgen](#). Wil je graag werken? Dan vind je hier informatie en advies: [Toegang tot de arbeidsmarkt](#).

💡 [De medewerkers van het Job Centre](#) mogen geen informatie over klanten doorgeven. Heb je een vrijwillige begeleider? Dan moet je hem of haar een volmacht geven. Deze moet volledig ingevuld en door beide partijen ondertekend worden.

👥 Is je asielaanvraag nog in behandeling? Of is je aanvraag afgewezen? Dan is de [Federale Overheidsdienst voor Arbeidsbemiddeling](#) verantwoordelijk voor zaken die te maken hebben met tewerkstellingsbevordering.

👥 Stappen na een positieve beslissing

Je hebt een positieve beslissing ontvangen van de BAMF. Dit betekent dat de asielprocedure met succes werd afgerond.

Ben je erkend als asielgerechtigde of heb je vluchtelingenbescherming gekregen? Dan kun je een [burgeruitkering aanvragen \(jobcenter\)](#).

👥 Casemanagement

- De contactgegevens van je casemanager vind je [hier](#).
- **Belangrijk:** er is geen begeleiding zonder afspraak.
- Heb je al een [inburgeringscursus](#) gevolgd? Neem je certificaat mee! Lees anders [hier](#) hoe je gratis kunt deelnemen aan een inburgeringscursus.
- Heb je documenten over [schoolbezoek](#) of [opleiding](#)? Heb je werkreferenties? [Zijn](#) je [buitenlandse diploma's erkend](#)? Neem deze dan mee.
- Vertel ons over eventuele speciale vaardigheden die je hebt (bijvoorbeeld handvaardigheid of [talenkennis](#)).
- Bedenk voor de afspraak in welk werkgebied je geïnteresseerd bent.

👥 Contactgegevens

Landkreis Emsland | Jobcenter

📍 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

✉️ @arbeit@emsland.de

☎️ [+495931441448](tel:+495931441448)

💡 Je kunt ons ook vinden op [Instagram](#)!

Immigratiekantoor

De autoriteit regelt het verblijf van inwoners zonder de Duitse nationaliteit. Woon je in de stad Lingen? Neem dan contact op met de vreemdelingenpolitie van Lingen.

Wat je bij deze instantie kunt doen:

- Vragen over toelating ophelderen. Het gaat bijvoorbeeld om gezinshereniging. Of uitnodigingen voor bezoek.
- Vragen over verblijf na binnenkomst. Bijvoorbeeld het aanvragen van een verblijfsvergunning.
- Naturalisatie

Maak **een afspraak voor uw bezoek**. Een spontaan bezoek **zonder afspraak is niet mogelijk!**

Neem alleen telefonisch of per e-mail contact op met de Immigratiedienst. Je ontvangt dan een voorstel voor een afspraak.

Meer informatie voor **buitenlandse werknemers** vind je op de volgende twee pagina's: [Make it in Germany](#) en [Erkenning in Duitsland](#).

Verantwoordelijk voor het hele Emsland(behalve inwoners van de stad Lingen)

Landkreis Emsland | Fachbereich Sicherheit und Ordnung - Ausländerwesen

📍 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

✉️ @abh@emsland.de

☎️ [+495931443030](tel:+495931443030)

Voor kwesties met betrekking **tot naturalisatie** kunt u een e-mail sturen naar: ebh@emsland.de

Voor aangelegenheden met betrekking tot **uitnodigingen voor een bezoek** kunt u per e-mail contact opnemen met : besucher@emsland.de

Alleen voor inwoners van de stad Lingen

Ausländerbehörde der Stadt Lingen

📍 [Elisabethstraße 14-16, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

✉️ @auslaenderbehoerde@lingen.de

☎️ [+4959191440](tel:+4959191440)

Gratis advies over verschillende onderwerpen zoals hulp bij het invullen van aanvragen en formulieren, onderwijs, gezinsleven, huisvesting, werk en werk zoeken, gezondheid kan worden verkregen bij de [migratieadviescentra](#) in het district Emsland.

Bureau Jeugdzorg

Ondersteuning van Bureau Jeugdzorg

Bureau Jeugdzorg ondersteunt ouders en kinderen

Bureau Jeugdzorg ondersteunt ouders en verzorgers bij de opvoeding, verzorging en scholing van kinderen en jongeren. Het is het aanspreekpunt voor alle vragen, onzekerheden en problemen. Beter te vroeg dan te laat!

Praat met ons. Onze specialisten helpen en ondersteunen jou en je gezin graag!

De taak van Bureau Jeugdzorg is ook om kinderen en jongeren te beschermen. Kinderen en jongeren hebben immers **het recht** om op te groeien in een veilige en gezonde omgeving ([kinderen hebben rechten](#)). De medewerkers volgen daarom elke informatie op dat een **kind in gevaar kan zijn**.

Wie kan contact opnemen met Bureau Jeugdzorg?

- Ouders
- Kinderen en jongeren
- Mensen die zich realiseren dat een kind of gezin ondersteuning nodig heeft

Over welke onderwerpen kan ik contact opnemen met Bureau Jeugdzorg?

- Begeleiding bij opvoedingsproblemen
- Ondersteuning voor alleenstaande ouders
- Vaderschap, alimentatie en ouderlijke zorg
- Begeleiding bij partnerschap, scheiding en echtscheiding
- Begeleiding en diensten voor jongeren
- Begeleiding en ondersteuning van kinderen en jongeren in moeilijke situaties
- Begeleiding bij de overgang van school naar werk
- Begeleiding van jongeren en adolescenten tegen wie een strafzaak is aangespannen
- Integratiehulp voor kinderen en jongeren met een (dreigende) verstandelijke beperking
- Huisvesting, zorg en ondersteuning voor niet-begeleide minderjarige vluchtelingen
- Kinder- en jeugdbescherming

Contact en openingstijden

Ondanks internet, correspondentie en telefoon kunnen sommige zaken het beste in een persoonlijk gesprek met ons worden afgehandeld. Maak een afspraak.

Landkreis Emsland | Jugendamt

📍 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

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

 [+495931440](tel:+495931440)

 Maandag t/m vrijdag: 8:30 - 12:30 uur en maandag t/m donderdag: 14:30 - 16:00 uur.
Afspraken zijn op afspraak ook mogelijk op andere tijden.

Ministerie van Sociale Zaken

Afdeling Sociale Zaken

De afdeling Sociale Zaken biedt een breed scala aan diensten voor de burgers van Emsland.

- Basisinkomensondersteuning op oudere leeftijd en bij verminderde verdien capaciteit
- Hulp bij zorg
- Hulp bij levensonderhoud
- Integratiehulp voor gehandicapten
- Hulp bij het overwinnen van bijzondere sociale problemen
- Hulp bij gezondheid
- Hulp in andere levenssituaties

Heb je vragen over deze onderwerpen? Neem dan contact met ons op:

Landkreis Emsland | Fachbereich Soziales

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

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

 [+495931440](tel:+495931440)

 Als je een uitkering, huisvesting of medische behandeling nodig hebt (Leistungen nach SGB II, SGB XII und AsylbLG)), neem dan contact op met je gemeente.

Gezondheidsdienst

De afdeling volksgezondheid maakt deel uit van het gezondheidszorgsysteem in Duitsland. Ze is bijvoorbeeld verantwoordelijk voor de bescherming van de bevolking tegen besmettelijke ziekten. Of het houdt zich bezig met hygiëne in bedrijven. Dit kunnen ziekenhuizen en zorgcentra zijn. Of restaurants en cafés. Wil je in een restaurant werken? Dan heb je een instructie infectiebescherming nodig. De dienst volksgezondheid heeft ook andere taken. De gezondheidsdienst heeft een sociaal-psychiatrische dienst en ook een medische dienst. De medische dienst voert beoordelingen uit op verzoek. De pediatrische dienst voert schoolonderzoeken uit en geeft informatie over ziekten. In het algemeen informeert de dienst de bevolking over gezondheidsrisico's.

Landkreis Emsland | Gesundheitsamt

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

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

 [+495931441197](tel:+495931441197)

Functionaris Gelijke Kansen

De basiswet plaatst mannen en vrouwen op gelijke voet. Toch hebben vrouwen en mannen in het dagelijks leven vaak niet dezelfde rechten. De Equal Opportunities Officers in het district Emsland zijn mensen die ervoor willen zorgen dat vrouwen en mannen gelijk behandeld worden. Ze werken zowel binnen als buiten de lokale overheden.

Doelen en taken van gelijkekansenwerk

- Gelijke kansen voor alle seksen in het gezin, op het werk en in de maatschappij
- Eliminatie en preventie van discriminatie op basis van geslacht
- Vermindering van structurele nadelen voor vrouwen

De gelijkekansenfunctionaris probeert deze doelen te bereiken door informatie te verspreiden, projecten uit te voeren en deel te nemen aan comités. Ze is de contactpersoon voor alle burgers van het district, voor groepen, clubs, verenigingen, organisaties en instellingen. Ze speelt een belangrijke rol als interface tussen administratie, politiek en het publiek.

De belangrijkste onderwerpen zijn zowel binnen de overheid als in het openbaar:

- Onderwijs en loopbanen,
- verenigbaarheid en zorgarbeid,
- rolmodellen en diversiteit,
- machtsposities en besluitvorming,
- deelname aan de politiek
- Veiligheid en gezondheid

 Heb je vragen of hulp nodig? Neem dan contact met ons op. Je kunt je lokale medewerker gelijke kansen [hier](#) vinden.

Beeldfilm "Agents of change"

"Agents of change" sporen achterstanden op en vechten voor gelijkheid. Een nieuwe film voor lokaal werk! Hier is de Youtube link: [Agents of Change Youtube Video](#)

Bewonersregistratiekantoor

In principe moeten alle mensen die naar Duitsland komen en langer dan drie maanden willen blijven, uiterlijk na twee weken hun woonadres bij de autoriteiten laten registreren. Verhuis je binnen Duitsland? Dan moet je je nieuwe adres doorgeven aan de autoriteiten.

 Deze registratie heeft niets te maken met de registratie als asielzoeker of de registratie bij de [immigratiedienst](#). Dit moet je aanvullend doen. Hoe je je als vluchteling registreert, lees je in het hoofdstuk over [asiel en vluchtelingen](#).

Wie moet zich inschrijven en wanneer?

Alle mensen die naar Duitsland verhuizen of binnen Duitsland verhuizen, moeten zich (opnieuw) laten registreren bij het registratiebureau voor ingezetenen (vaak ook burgerregistratiebureau of burgerbureau genoemd). Registratie binnen twee weken is verplicht. Schrijf je je te laat of helemaal niet in? Dan kan het zijn dat je een boete moet betalen.

Als je je inschrijft, ontvang je een "officiële bevestiging van inschrijving". Bewaar dit document goed. Je kunt het gebruiken om te bewijzen - zelfs zonder je identiteitsbewijs - dat je ingeschreven bent in een gemeente of stad in Duitsland. Dit betekent dat je daar woont.

Wat moet ik meenemen om me in te schrijven?

Je moet je persoonlijk laten registreren bij het bureau voor inwonersregistratie of het bureau voor burgerregistratie. Het adres van het bevolkingsregister vind je onderaan deze pagina.

Je moet je identiteitsbewijs (identiteitskaart, verblijfsvergunning, verblijfsdocument, enz.) meenemen wanneer je je inschrijft. Heb je een paspoort? Of paspoortvervangende documenten? Neem deze dan ook mee. Je moet ook een inschrijfformulier invullen. Je kunt het formulier rechtstreeks bij het bevolkingsregister krijgen.

In sommige steden/gemeenten heb je voor de inschrijving ook een zogenaamde "verhuisbevestiging van de verhuurder" nodig. Dit is een document waarin je huisbaas of hospita bevestigt dat je zijn of haar flat huurt. Soms is ook je geboorteakte of huwelijksakte nodig voor de registratie. Als je deze documenten hebt, neem ze dan uit voorzorg mee naar het registratiekantoor.

Adres van het registratiekantoor

Neem contact op met de [gemeente](#) in je woonplaats.

💡 Belangrijk: Hier vind je alleen algemene informatie over dit onderwerp. Informeer naar je persoonlijke situatie bij de gemeente in je woonplaats.

Registratiekantoor

Het registratiekantoor heeft verschillende taken. Heb je een kind gekregen? Dan moet je de geboorte aangeven bij de burgerlijke stand. De burgerlijke stand maakt dan een notariële akte van de geboorte op. Wil je trouwen? Dan registreert de burgerlijke stand je huwelijk.

De taken op een rij

- Notariële akten van geboorte en overlijden
- Huwelijken en partnerschappen voltrekken
- Ontslag uit de kerk ontvangen
- Namen wijzigen
- Afgeven van akten (geboorteakte, overlijdensakte, huwelijksakte)

Neem contact op met de burgerlijke stand in je [woonplaats](#).

Plattegrond van de wijk

Hier vind je een stadsplattegrond van het district Emsland: [Geodata Landkreis Emsland](#)



Begeleiding en hulp

Begeleiding bij migratie

Ben je pas onlangs in Duitsland aangekomen? Heb je hulp nodig om je weg te vinden in Duitsland?

Ben je hier al een tijdje maar voel je je nog steeds onzeker en onbekend?

Dan ben je bij migratieadvies aan het juiste adres. Deze adviesdienst is bedoeld voor alle volwassen immigranten met een permanent of onzeker verblijfsrecht.

Je krijgt counseling over de volgende onderwerpen:

- Waar kan ik Duits leren?
- Hoe vraag ik een cursus Duits aan?
- Hoe vind ik een flat?
- Waar kan ik financiële steun aanvragen?
- Wie kan mij helpen bij het vinden van een baan?
- Kan mijn diploma erkend worden in Duitsland?
- Naar welke dokter kan ik gaan?
- Wie helpt me tijdens mijn zwangerschap?
- Indien nodig, begeleiding naar kantoren en autoriteiten door vrijwilligers
- Informatie over migratie en integratiemaatregelen

Begeleiding is beschikbaar in het Duits en in vele andere talen. Het is gratis. En er wordt ondersteuning geboden ongeacht je afkomst, religie of nationaliteit. Je bent vrij om te kiezen naar welk counselingcentrum en welke aanbieder je gaat. Je kunt echter ook kiezen op basis van de beschikbare counselingtalen.

💡 Ben je tussen 12 en 27 jaar oud? Dan is er een aparte begeleidingsdienst voor u:
[Jeugdmigratiediensten](#)

💡 De dienst [asielopvang](#) ondersteunt je in de eerste plaats in de lokale centra voor gedeelde huisvesting.

Contactgegevens van de migratiedienst:

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

☎ [+49496191232025](tel:+49496191232025)

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

☎ [+49591800331012](tel:+49591800331012)

DRK- Kreisverband Emsland e.V. | Migrationsberatung Haren

📍 [Emsstr. 29-31, 49733 Haren/Ems](#)

✉ @migration@drk-emsland.de

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

 Dinsdag van 14.00 - 16.00 uur
Op afspraak

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)

Migratiediensten voor jongeren

Ben je **tussen de 12 en 27 jaar** oud? Heb je een **migratieachtergrond** en **uitzicht op een permanent verblijf**? Dan is deze dienst voor jou bedoeld.

Counselling wordt aangeboden in alle zaken van het dagelijks leven en in probleemsituaties. Indien nodig kun je ook worden begeleid naar de autoriteiten.

Bijvoorbeeld als je de volgende vragen hebt

- Wat gebeurt er met mijn verblijfsrecht/asielprocedure?
- Welk schooltype is geschikt voor mij?
- Hoe vind ik een stageplaats?
- Wat moet ik doen als ik problemen heb met de autoriteiten (arbeidsbureau, sociale dienst)?
- Informatie over groeps- en vrijetijdsactiviteiten

Er zijn verschillende aanbieders in het district Emsland. U kunt zelf kiezen welke aanbieder u wilt bezoeken.

Contactgegevens

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

 [Schützenstraße 17, 49716 Meppen](#)

 @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 Online counseling voor uw leven in Duitsland

Dit is de naam van een digitale adviesdienst die wordt aangeboden door de jeugdmigratiedienst. Eerst moet u zich registreren. Vervolgens krijgt u professionele en individuele begeleiding. De counseling vindt plaats in een beschermde virtuele ruimte. U kunt kiezen tussen e-mail counseling en chat. Je kunt anoniem blijven tijdens de counseling. De counseling gaat over school, werk en sociale integratie in Duitsland. Meer informatie vind je [hier](#).

Begeleiding bij asielprocedure

Voel je je goed voorbereid op je asielinterview? Hebt U nog onzekerheden? Hebt u vragen over de asielprocedure? Wil je onafhankelijk advies dat je stap voor stap de procedure uitlegt? Heb je nood aan ondersteuning tijdens de asielprocedure? Je asielaanvraag werd afgewezen en je wil beroep aantekenen? In dit gratis adviesgesprek krijg je individuele begeleiding. Het doel is om je zo goed mogelijk door de asielprocedure te loodsen.

Meer informatie vind je hier: [Begeleiding asielprocedure](#)

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)

📅 Dinsdag van 14:00 - 16:00 uur
Op afspraak

Internationaal zoeken naar familieleden

Heb je het contact met een familielid verloren en weet je niet waar hij of zij is? Het Duitse Rode Kruis zoekt wereldwijd naar mensen die van hun familie zijn gescheiden of vermist zijn geraakt en licht hun lot toe.

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

📍 [Rathausstraße 11, 26871 Papenburg](#)

@katharina.trouw@drk-emsland.de

☎ [+49 \(0\) 496191232024](tel:+49(0)496191232024)

Meer informatie vindt u [hier](#).

Centrale terugkeerbegeleiding

Heeft de Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) nog geen beslissing genomen over je asielaanvraag? Wil je nog steeds terugkeren naar je thuisland? Maar je weet niet hoe je je paspoort terugkrijgt? Heb je financiële hulp nodig voor je terugreis? De Centrale Begeleiding Terugkeer (ZRB) adviseert je over manieren om vrijwillig terug te keren naar je land van herkomst. Het advies is vrijblijvend. Na het adviesgesprek beslis je zelf. Je kunt vrijwillig

vertrekken. Of je kunt blijven.

Caritasverband für den Landkreis Emsland - Rückkehrberatung | Frau Galster

📍 [Am Markt 9, 49751 Sögel](#)

✉ @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

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

Integratieprojecten

JuMP - Jongeren en migratie in Papenburg

JuMP is een jongerenproject van de stad Papenburg en het DRK migratieadviescentrum. Het doel is om jongeren mondiger te maken, participatie mogelijk te maken en duurzame structuren te creëren.

Huidig aanbod:

- Begeleiding bij beroepsoriëntatie
- Thematisering van het thema "vlucht en migratie"
- Voorlichting op school
- Workshops "Kulturtalk" voor kinderen en jongeren
- Creëren van vrijetijds- en ontmoetingsmogelijkheden zoals vakantieactiviteiten [in DRK Haus Global](#)

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

📍 [Rathausstraße 11, 26871 Papenburg](#)

✉ @alina.rodriguez-sanchez@drk-emsland.de

☎ [+49496191232026](tel:+49496191232026)

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

Startgids

De Startgids in Noord-Emsland of "Hand in Hand" in Midden- en Zuid-Emsland adviseren u op het gebied van werk en opleiding. Je krijgt de kans om lokale werkgevers te leren kennen. U krijgt informatie over uw carrièremogelijkheden. Geïnteresseerde werkzoekenden en geschikte werkgevers worden aan elkaar voorgesteld.

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

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

✉ @ziedonis.stutins@vhs-meppen.de

☎ [+495931937350](tel:+495931937350)

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

Historisch-Ökologische Bildungsstätte (HÖB) Emsland in Papenburg e.V. - Start Guide im nördlichen Emsland | Frau Book

📍 [Spillmannsweg 30, 26871 Papenburg](#)

✉ @stefanie.book@hoeb.de

☎ [+494961978836](tel:+494961978836)

🌐 <https://www.hoeb.de/projekte/start-guide-im-noerd...>

NetwinPlus

Vindt u het moeilijk om werk te vinden in Duitsland? Ondervindt u verschillende obstakels bij uw toegang tot de Duitse arbeidsmarkt? Hier kunt u hulp en ondersteuning krijgen:

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

📍 [Spillmannsweg 30, 26871 Papenburg](#)

✉ @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

☎ [+49591912465405919124659](tel:+49591912465405919124659)

Mijn beurt

Vrouwen vinden hun weg!

My Turn ondersteunt vrouwen in Emsland op weg naar een succesvolle integratie op de arbeidsmarkt. Er worden counseling en workshops aangeboden. Het aanbod is van vrouwen voor vrouwen. Individuele counselingssessies en deelname aan workshops en discussiecafés zijn gratis en vrijwillig. Het is mogelijk om op elk moment aan het programma deel te nemen.

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

📍 [Riedemannstraße 1, 49716 Meppen](#)

✉ @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

☎ [+494961922321](tel:+494961922321)

🌐 <https://my-turn-emsland.de/>

JES - Jonge Emslanders starten met de LernBar

Het project is voor jonge mannen tussen 18 en 35 jaar die geld krijgen van het arbeidsbureau of de arbeidsbemiddeling. Ze krijgen gratis en ongecompliceerde ondersteuning bij het zoeken naar een stageplaats of een baan. Er wordt ook hulp geboden bij alledaagse problemen of bij het invullen van sollicitaties. Er is momenteel een alfabetiseringswerkplaats in Meppen en twee computerwerkplaatsen in Meppen en Haren. Er zijn regelmatig bijeenkomsten om ideeën uit te wisselen.

VHS Meppen - Gebäude Riedemannstraße - JES

📍 [Riedemannstraße 1, 49716 Meppen](#)

✉ @jes@vhs-meppen.de

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

🌐 <https://www.junge-emslaender.de/>

Gezin Live - Uit in het leven

Family Live is een adviesdienst voor alleenstaande ouders en gezinnen met een laag inkomen. De begeleiding gaat over onderwerpen die te maken hebben met gezin en werk. Je wordt bijvoorbeeld ondersteund bij het voorbereiden van sollicitatiedocumenten of het verduidelijken

van je financiële situatie. Je krijgt hulp bij het vinden van kinderopvang voor je kinderen. Er worden gezinsevenementen en workshops georganiseerd zodat je elkaar kunt ontmoeten en ideeën kunt uitwisselen. Begeleiding is gratis.

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](#)

@FamilyLive@vhs-meppen.de

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

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

Comeback4you - Je weg terug naar het werk

Je terugkeer naar het werk plannen

Veel vrouwen willen graag weer aan het werk nadat ze een pauze hebben genomen om voor hun gezin te zorgen. Maar soms is het niet zo eenvoudig om na deze fase weer een baan te vinden. Dit project helpt vrouwen om de juiste weg terug naar werk te vinden. Elke deelnemer krijgt ondersteuning van een expert die helpt bij het plannen van de volgende stappen.

Er is een uitgebreid netwerk met lokale opleidingsorganisaties en bedrijven. Ze krijgen ook ondersteuning bij het combineren van werk en gezin.

Comeback4you bestaat uit een seminar en individuele coaching:

Het seminar behandelt deze onderwerpen:

- Hoe achterhaal je je eigen vaardigheden
- Welke banen beschikbaar zijn in de regio
- Hoe solliciteer je op de juiste manier?
- Hoe werk en gezinsleven in balans brengen
- Hoe goed werken in een team
- Op de juiste manier met elkaar praten en conflicten oplossen
- Hoe je met een computer werkt
- Welke kwalificaties zijn nodig in bedrijven

Het seminar vindt altijd plaats op dinsdag en donderdag van 8.30 tot 11.30 uur.

De **één-op-één coaching** helpt individuen om stap voor stap de juiste weg terug naar werk te vinden.

Kosten:

Als u geïnteresseerd bent, neem dan contact op met uw casemanager bij het Aschendorf Job Centre.

Historisch-Ökologische Bildungsstätte (HÖB) e.V.

 [Spillmannsweg 30, 26871 Papenburg](#)

 [+49496197880](tel:+49496197880)

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

Online begeleiding

mbeon - Meertalige counseling in de chat

Er zijn veel lokale counselingcentra in Duitsland. Als het counselingcentrum gesloten is of ver weg van waar je woont, kan digitale chatcounseling helpen.

Met mbeon kun je gemakkelijk online informatie vinden. Je kunt ook counseling krijgen via chat.

mbeon maakt counseling via chat mogelijk. Alle counsellors zijn gekwalificeerde specialisten van de migratiebegeleidingsdienst voor volwassen immigranten (MBE). Ze reageren gegarandeerd binnen 48 uur. Ze helpen met alle vragen en problemen die komen kijken bij het leven in een nieuwe omgeving. De counseling is anoniem, beveiligd en gratis.

De app bevat ook uitgebreide informatie over onderwerpen als werk en carrière. Je vindt er ook informatie over gezondheid en Duits leren. Huisvesting, familie en woonplaats zijn andere onderwerpen. Daarnaast brengt mbeon je in contact met migratieadviescentra en andere belangrijke contactpunten.

De app is beschikbaar in het Duits, Engels, Russisch en Arabisch. Je kunt advies krijgen in meer dan 19 verschillende talen.

De app heeft veel voordelen:

- De app is flexibel. Je kunt hem overal en altijd gebruiken.
- Counseling wordt gegeven in je moedertaal.
- De app is gegevensveilig. Documenten kunnen snel en veilig worden verzonden.
- De app en counseling zijn gratis.
- Counseling is anoniem.

De gratis app kan worden gedownload in de Google Play Store en de AppStore.

 [mbeon in de Google Play Store](#)

 [mbeon in de AppStore](#)

Meer informatie is beschikbaar op de [meertalige website](#) en de [Facebook-pagina](#).

Verdere online adviesdiensten zijn hier te vinden:

Online counseling door Caritas-experts. Counselling is gratis, anoniem en veilig.

Selecteer [hier](#) een onderwerp voor counseling.

Onderwijsbegeleiding

Onderwijs Kompas Emsland

Op zoek naar je droombaan? Tijd voor iets nieuws? Plannen voor de toekomst? Klaar voor professioneel succes?

Het team van Bildungskompass ondersteunt u bij uw beroepsoriëntatie en bij het vinden van geschikte vervolgopleidingen - ongeacht leeftijd, achtergrond, enz.

Plan samen met ons uw toekomst en zet uw idee om in een duidelijk doel.

Begeleiding is

- voor alle leeftijden
- in elke levenssituatie
- voor elke beroepsgroep
- in alle loopbaanfasen
- in vrijwilligerswerk
- voor iedereen

Contact:

Bildungskompass Emsland

 [Gymnasialstraße 8, 49716 Meppen](#)

 info@bildungskompass-emsland.de

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

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

Het educatief kompas is een samenwerkingsproject van de stad Meppen, de volwasseneneducatie Meppen gGmbH en de katholieke volwasseneneducatie Meppen.

Schuldhulpverlening

Als je je rekeningen niet betaalt, krijg je schulden en dus financiële problemen.

Schuldhulpverlening kan je helpen als je financiële problemen hebt. Samen met jou bekijken ze hoe de schulden zijn ontstaan en ontwikkelen ze plannen om de schulden te verminderen of weg te werken. Het is wel belangrijk dat je actief en eerlijk meewerkt. [Hier](#) vindt u meer informatie over verschillende onderwerpen met betrekking tot schuldhulpverlening in verschillende talen.

Er zijn verschillende adviescentra in het district Emsland waar je terecht kunt als je schulden hebt.

Contactgegevens:

Caritasverband Landkreis Emsland in Meppen | Schuldnerberatung

📍 [Kuhstraße 42, 49716 Meppen](#)

@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

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

Diakonisches Werk Emsland Bentheim in Meppen | Schuldnerberatung

📍 [Schützenstraße 16, 49716 Meppen](#)

@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

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

SKM Lingen - Schuldner- und Insolvenzberatung

📍 [Lindenstraße 13, 49808 Lingen](#)

@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...>

Dagelijks leven

Wonen

Belangrijke voorwaarden en kosten

Je kunt flats zoeken in de plaatselijke kranten of op internet.

In de advertenties vind je een e-mailadres of telefoonnummer. Je moet ze bellen en een afspraak maken om de flat te bezichtigen. Je bekijkt de flat dan samen met de verhuurder of hospita. Als je nog niet goed Duits spreekt, neem dan een vriend of kennis mee.

Bij het bekijken van de flat kun je de volgende vragen stellen:

- Hoeveel kost de huur per maand?
- Hoeveel kosten elektriciteit, verwarming, gas en water?
- Verbruikt de flat veel energie?

💡 Na de afspraak moet je de verhuurder snel laten weten of je de flat wilt hebben.

Als de verhuurder je de flat wil verhuren, moet hij of zij je een overzicht van de huur- en bijkomende kosten of een huurovereenkomst geven. Hierop moeten de grootte van de flat, de huurprijs en de kosten die deel uitmaken van de huurprijs staan.

Waar kan ik flats zoeken?

Hier is een selectie van websites om naar huurwoningen te zoeken:

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

Belangrijke termen en kosten

Uitleg van belangrijke afkortingen in huuradvertenties:

Whg. = flat; App. = flat; WG = gedeelde flat; Zi. = kamer; ZKB = kamer-keuken-badkamer; EG = begane grond; 1. OG = 1e verdieping; Wohnfl. = woonruimte; EBK = ingerichte keuken; teilmb. = gedeeltelijk gemeubileerd; incl. = inclusief; MM = huur per maand; NK = servicekosten; HK = verwarmingskosten; Kaut. = waarborgsom

Huurovereenkomst

Een toezegging voor een appartement wordt pas bindend met een huurovereenkomst. Het huurcontract verduidelijkt zowel de rechten en plichten van de verhuurder als de rechten en plichten van de huurder. Het huurcontract bevat ook veel andere belangrijke details die je zorgvuldig moet lezen (facturering van verwarmings- en bedrijfskosten, opzeggingstermijnen, het houden van huisdieren, onderverhuur en nog veel meer).

Lees het huurcontract zorgvuldig door voordat je het ondertekent. Laat het huurcontract doorlezen door een vriend met een goede kennis van het Duits of vraag professionele ondersteuning, bijvoorbeeld van de huurdersbescherming. Deze organisatie ondersteunt huurders bij juridische kwesties met betrekking tot de huur.

Huisregels

De huisregels beschrijven de regels voor het samenwonen in het gebouw. Deze omvatten bijvoorbeeld stille uren in huis van 22.00 tot 8.00 uur, sneeuwruimen in de winter, regelmatig schoonmaken van het trappenhuis en nog veel meer. Lees de regels in het huisreglement zorgvuldig door.

Verhuurdersverklaring

Je huisbaas of hospita moet dit formulier invullen. Je hebt dit bewijs nodig voor je herinschrijving (adreswijziging) in je gemeente of bij het bewonersregistratiekantoor.

💡 Je moet je zo snel mogelijk opnieuw inschrijven in je nieuwe gemeente, uiterlijk na 2 weken.

Basishuur

De kale huur is de huurprijs van de flat exclusief bijkomende kosten zoals water, verwarming, boiler, huismeester en onroerende voorheffing. De koude huur is altijd lager dan de warme huur.

Warme huur

De warme huur verwijst naar de totale kosten voor de flat, d.w.z. de koude huur plus bijkomende kosten. Soms zijn er echter extra kosten bovenop de warme huur, zoals elektriciteit, [radio](#), televisie en afvalverwerking.

Als je op zoek bent naar een flat, moet je altijd controleren of de advertentie de kale huur of de warme huur vermeldt. Zonder details over de bijkomende kosten lijken sommige flataanbiedingen bedrieglijk goedkoop. Daarom moet je van tevoren nagaan welke kosten bij de huurprijs inbegrepen zijn.

Borg

De borg dient als financiële zekerheid voor de verhuurder voor het geval er iets kapot gaat in de flat. De waarborgsom bedraagt meestal 2-3 basishuren.

Aan het einde van de huurperiode wordt de borg terugbetaald als de flat schoon en zonder gebreken aan de verhuurder of de volgende huurder wordt overgedragen.

Het is het beste om foto's te maken van de staat van de flat wanneer je de woning betreft of overhandigt. Zo kun je later bewijzen welke gebreken al aanwezig waren toen je erin trok.

Eigen verklaring huurder

De eigen verklaring van de huurder is een soort vragenlijst die door de verhuurder wordt opgevraagd. De verhuurder wil vooral controleren of de huurder in staat is om de huur te betalen. Je kunt de eigen verklaring van de huurder zelf opstellen. Het bevat de volgende informatie:

- Voornaam en achternaam
- Geboortedatum
- Huidig adres
- Contactgegevens (telefoon en e-mail)
- Huidig beroep en werkgever
- Maandelijks inkomen
- Schufa informatie

A Schufa-Auskunft geeft informatie over je solvabiliteit. Schufa-Auskunft Je kunt online een aanvraag indienen op . Regel dit in een vroeg stadium zodat het op tijd is voor je zoektocht naar een flat.

Schufa-Auskunft De gratis versie van heet "[Datenkopie nach Art. 15 DS-GVO](#)". Dit is voldoende voor verhuurders.

Begeleiding bij huisvesting

Jonge gezinnen met kinderen, mensen op leeftijd, mensen met een handicap of ouderen: Ze hebben allemaal speciale eisen voor hun huis en buurt. Er zijn veel manieren om hierop in te spelen.

💡 Maak gebruik van gratis woonadvies als je in je huis wilt blijven wonen. Zelfs kleine veranderingen kunnen een woning vaak al leeftijdsgeschikt maken. Zo kun je voorkomen dat je naar een andere woning of een verzorgingshuis moet verhuizen.

Huisvestingsadvies is voor mensen van alle leeftijden.

Advies over het aanpassen van je huis vindt normaal gesproken bij je thuis plaats. De adviseurs nemen je huis onder de loep. Samen ontdekken jullie waar er problemen zijn en zoeken jullie naar oplossingen. De adviseurs helpen je bij het beslissen en plannen van de maatregelen. Je kunt ook gebruik maken van de woonbegeleiding als je een nieuwe woning wilt bouwen.

Meer informatie vind je [hier](#).

Huursubsidie

Wat is huursubsidie?

Huursubsidie is een overheidssubsidie voor de woonkosten van een huurflat of voor je eigen huis waarin je woont. Je kunt huursubsidie aanvragen als jij en alle andere mensen in je huishouden niet veel geld verdienen. Huursubsidie is bedoeld om je te helpen goed en passend te wonen met je gezin.

Je kunt echter alleen huursubsidie krijgen als je geen andere uitkeringen ontvangt die de kosten van huisvesting al dekken. Als u bijvoorbeeld een burgertoelage, BAföG of een basisuitkering volgens de Asielzoekerswet ontvangt, dan krijgt u geen huursubsidie. Maar als je huursubsidie krijgt, kun je ook hulp krijgen voor school en vrije tijd, bijvoorbeeld voor schoolmaterialen of excursies. Dit heet het [onderwijs- en participatiepakket](#)

Hoe kom ik erachter of ik huursubsidie kan krijgen?

Er is een calculator op internet die laat zien of je in aanmerking komt voor huursubsidie. Deze calculator heet [Wohngeldrechner](#).

Houd er rekening mee dat de huursubsidiecalculator slechts bij benadering aangeeft of je in aanmerking komt voor huursubsidie. Alleen je lokale kantoor voor huursubsidie kan je juridisch bindende informatie geven over of je recht hebt op huursubsidie.

Waar kan ik het aanvraagformulier voor huursubsidie krijgen?

U kunt de aanvraagformulieren voor huursubsidie verkrijgen bij de lokale instantie voor huursubsidie die **voor u verantwoordelijk is**.

Woont u in de **gemeente Papenburg**, dan is dit bureau voor huursubsidie verantwoordelijk:

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/verwaltun...>

Maak vooraf online een afspraak via de website. U kunt hier ook de openingstijden zien.

Als u in **Meppen** woont, is dit kantoor voor huursubsidie voor u verantwoordelijk:

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...>

U vindt de formulieren ook op de aangegeven website.

Woont u in de stad **Lingen**, dan is dit bureau voor huursubsidie voor u verantwoordelijk:

Stadt Lingen - Fachdienst Soziales | Wohngeldstelle

 [Elisabethstraße 14-16, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

 [+4959191440](tel:+4959191440)

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

U vindt alle belangrijke informatie, de aanvraagformulieren en de contactgegevens van de bevoegde ambtenaar op de opgegeven website.

Woont u in **een andere plaats in het district Emsland**, behalve Papenburg, Meppen en Lingen, dan is dit bureau voor huursubsidie voor u verantwoordelijk:

Landkreis Emsland- Fachbereich Besondere Leistungen | Wohngeldstelle

 [Herzog-Arenberg-Straße 12, 49716 Meppen](#)

@info@emsland.de

 [+495931440](tel:+495931440)

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

Afvalscheiding, grofvuil en statiegeld

Afvalscheiding betekent dat verschillende soorten afval apart worden ingezameld en gerecycled. In Duitsland begint afvalscheiding direct bij de consument. Dit betekent dat **elk huishouden** zijn **eigen afval moet sorteren** en in verschillende bakken en containers moet gooien. Het meeste afval in Duitsland wordt gerecycled en gecomposteerd, waardoor hulpbronnen worden gespaard en het milieu wordt beschermd. In principe is het vermijden van afval nog steeds de makkelijkste manier om iets te doen aan de groeiende afvalbergen.

Als je iets in de verkeerde bak gooit, moeten de medewerkers of sorteerfaciliteiten in de recyclingcentra het opnieuw sorteren. Als we allemaal op de juiste manier sorteren, kunnen we deze moeite vermijden, kosten besparen en iets doen voor het milieu.

Wat gaat er in welke bak?

Afvalbakken in Duitsland hebben verschillende kleuren. Aan de kleuren kun je zien welk afval in welke bak mag. In grote steden staan de bakken vaak direct naast het huis. Op het platteland moet je misschien naar een recyclingcentrum rijden om alle bakken te vinden. Of je wacht op de volgende ophaaldatum voor bepaald afval. In de tussentijd kun je het afval bijvoorbeeld in je garage of kelder opslaan. Je kunt zien wanneer welk afval wordt opgehaald in de "[Abfallkalender](#)", die je elk jaar in je brievenbus kunt vinden of op het gemeentehuis kunt ophalen. Er is ook een [app](#) die je er regelmatig aan herinnert wanneer welk afval wordt opgehaald.

 **In elke bak mag alleen bepaald afval!** [Overzicht internationale sorteerhulp](#)

Sperrmüll

Sperrmüll Grofvuil zijn grote voorwerpen die niet in vuilnisbakken passen, zoals **meubels**, **matrassen** of **tapijten**. U kunt twee keer per jaar een gratis ophaaldatum voor grofvuil aanvragen in het district Emsland. U kunt [hier](#) een ophaaldatum aanvragen.

Moet ik mijn afval scheiden?

Ja, afvalscheiding is verplicht in Duitsland. Iedereen moet zijn afval op de juiste manier scheiden en in de juiste bakken doen. Als je je niet aan de regels voor afvalscheiding houdt, kan je huisbaas of huiseigenaar je een waarschuwing geven. Als je je gedrag niet verandert, kun je zelfs je flat verliezen. Je huisbaas of huiseigenaar kan je ook de kosten aanrekenen die het gevolg zijn van onjuiste afvalscheiding. Als u eigenaar bent van uw eigen huis, zal onjuiste afvalscheiding uw afvalverwerkingsrekening verhogen. Onjuiste afvalscheiding is ook een administratieve overtreding. Als u wordt betrapt, moet u een **boete** betalen. Als u herhaaldelijk afval niet of verkeerd scheidt, kan deze boete zelfs oplopen tot enkele honderden of duizenden euro's.

Wat moet ik weten over "statiegeld"?

In Duitsland geldt een zogenaamde "statiegeldverplichting" voor bepaalde drankverpakkingen. Als je plastic en glazen flessen of drankblikjes in de supermarkt koopt, betaal je daar een paar cent meer voor. Als je ze later leeg inlevert bij het afvalverzamelpunt in de supermarkt (meestal een automaat), krijg je dit geld terug. Dit wordt "statiegeld" genoemd. Er zijn twee verschillende soorten van deze speciale flessen:

Op **wegwerpflessen** (die gerecycled worden) staat een vierkant bord met een blikje en een flesje omgeven door een pijl. Dit is het logo van Deutsche Pfand-System GmbH. Op flessen of blikjes met dit symbool krijg je 25 cent statiegeld terug.

Op **statiegeldflessen** (die gewassen en opnieuw gevuld worden) staat helemaal geen etiket, een "blauwe engel" of de woorden "retourfles", "statiegeldfles" of "statiegeldfles". Je krijgt 15 cent statiegeld terug voor statiegeldflessen. Voor bierflesjes is dat 8 cent.

💡 Drankenkartons zijn statiegeldvrij.

💡 Als je geen tijd of zin hebt om je statiegeldflessen zelf in te leveren, kun je ze ook op een duidelijk zichtbare plek naast een vuilnisbak op straat zetten. Er zijn veel mensen in Duitsland die deze flessen verzamelen om een zakcentje bij te verdienen.

Energie en milieu

Je hebt gas en elektriciteit nodig voor je huis. Je gebruikt deze om verschillende apparaten te laten werken. Waarschijnlijk kook je op elektriciteit of gas. Je wasmachine heeft ook elektriciteit nodig. En sowieso je mobiele telefoon. Sommige apparaten verbruiken meer dan andere. Daarom moet je altijd op het energieverbruik letten als je een nieuw apparaat koopt. Veel apparaten verbruiken stroom in de stand-bymodus, ook al staan ze eigenlijk uit. Het beste tegengif is een schakelbare stekkerdoos. Met één klik kunnen verschillende apparaten worden losgekoppeld van de stroomtoevoer.

In veel huizen werkt de verwarming op gas. Vaak betaal je je leverancier maandelijks vooruit. Dan wordt de rekening één keer per jaar opnieuw berekend. Soms moet je bijbetalen. Soms krijg je geld terug. Als elektriciteit en gas duur zijn, is het de moeite waard om elke maand geld te besparen. Dan heb je genoeg geld als je moet bijbetalen.

💡 Als je zuinig omgaat met energie, bespaar je geld. Het is ook goed voor het milieu. Je kunt [hier](#) ook lezen hoe je goed verwarmt, ventileert en energie bespaart.

Water heb je vooral nodig in de badkamer. Maar ook in de keuken, om te koken en af te wassen. Water besparen loont op verschillende manieren. Je betaalt minder voor water, afvalwater en de energie die wordt gebruikt om het water te verwarmen.

💡 Tips om water te besparen Installeer een energiebesparende douchekop. Neem een douche in plaats van een bad. Repareer druppende kranen. Installeer een spoelstopknop in het toilet.

Je kunt meer tips en nuttige informatie vinden op de [Verbraucherzentrale](#).

Nieuwe apparaten kopen

Controleer bij het kopen van nieuwe apparaten altijd het energielabel. Hierop staat hoe zuinig het nieuwe apparaat is. Het energielabel is te vinden op veel verschillende producten. Bijvoorbeeld op gloeilampen, wasmachines, televisies en kachels. Energie-efficiëntieklassen en informatie over productkenmerken zoals elektriciteits- en waterverbruik of -volume maken

het gemakkelijk om verschillende apparaten met elkaar te vergelijken. Energiezuinige apparaten kunnen honderden euro's per jaar besparen.

💡 Er is een app voor het energielabel. Deze helpt om energierelevante informatie over geselecteerde producten te vergelijken. De app geeft meer informatie over het efficiënte gebruik van apparaten. De app is gratis beschikbaar in het Duits en Engels in [Google Play](#) en de [Apple App Store](#).

Uitzendkosten

Onafhankelijke verslaggeving is erg belangrijk. Duitsland heeft onafhankelijke radio, televisie en online programma's. ARD, ZDF en Deutschlandradio bieden dit. Ze brengen verslag uit vrij van economische en politieke invloeden. Iedereen betaalt hier geld voor. Dit wordt de omroepbijdrage genoemd.

De wet bepaalt dat voor elk huis in Duitsland een omroepbijdrage moet worden betaald. Er hoeft echter maar één persoon per woning de omroepbijdrage te betalen. Dit kost 18,36 euro per maand. Het geld moet worden betaald aan de bijdragendienst van ARD, ZDF en Deutschlandradio. Meer informatie is te vinden in het volgende [informatieblad](#). Hier in [gewone taal](#). Of op de [website over de omroepbijdrage](#). De website is beschikbaar in verschillende talen.

Sommige mensen kunnen worden vrijgesteld van het betalen van de omroepbijdrage. Bijvoorbeeld als je een uitkering ontvangt op grond van de Asielzoekerswet of een andere sociale uitkering. Of als je gezondheidsbeperkingen hebt. Voor vrijstelling van de omroepbijdrage moet een aanvraag worden ingediend.

Je vindt de aanvraag voor vrijstelling [hier](#).

Voedsel, kleding, meubilair

Voedsel (voedselbank)

De Tafel helpt mensen die niet veel geld hebben. De Tafel verstrekt goedkoop voedsel en hygiëneartikelen die niet meer in de winkels worden verkocht. Dit zijn bijvoorbeeld

- Voedsel waarvan de houdbaarheidsdatum bijna is verstreken
- Gebakken goederen van de vorige dag
- Beschadigde of gedeukte verpakkingen
- Fruit en groenten met kleine vlekken.

Door mensen in armoede de kans te geven om geld te besparen bij het boodschappen doen, geven de voedselbanken hen een beetje financiële armslag. Tegelijkertijd creëren ze ruimte voor ontmoeting en bevorderen zo de sociale participatie. De voedselbanken worden gefinancierd door donaties en zijn zelf afhankelijk van steun.

Voor wie is de dienst?

Mensen met een laag inkomen kunnen tegen een gereduceerde prijs voedsel kopen bij de voedselbanken.

Hoe neem ik deel aan de voedselbank?

Bel tijdens openingstijden naar de voedselbank bij jou in de buurt en maak een afspraak voor een inkomenstest. We hebben je identiteitskaart en alle bewijzen van inkomen en vermogen nodig. Als je tot de groep behoeftigen behoort, ontvang je een klantenkaart. Met deze kaart kun je voedsel krijgen van de voedselbanken.

Voedselbankdistributiecentra in Emsland

Tafel Lingen

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

☎ [+49 \(0\) 591831666](tel:+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](mailto: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...>

Voedselbanken in het noorden van 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>

Sociale warenhuizen en kledingwinkels

Wat is het Social Department Store?

Het Social Department Store is een tweedehandswinkel waar je kleding, schoenen, huishoudelijke artikelen, kindermeubilair, kindewagens, speelgoed, boeken, platen, cd's en nog veel meer kunt kopen. Veel artikelen zijn donaties in natura en zijn nieuw of zo goed als nieuw. Alle spullen worden gecontroleerd en schoongemaakt door onze vrijwilligers voordat ze worden verkocht.

Voor wie is het aanbod?

Iedereen kan winkelen bij de sociale warenhuizen. Klanten krijgen een klantenkaart als ze kunnen aantonen dat ze een laag inkomen hebben. Hiermee kunnen ze de laaggeprijsde goederen van het Sociaal Warenhuis tegen een gereduceerde prijs kopen. Heb je nog geen klantenkaart?

Neem dan tijdens openingstijden contact op met het Soziales Kaufhaus en maak een afspraak. Vergeet niet je identiteitskaart en bewijs van inkomen en vermogen mee te nemen.

Waar vind ik sociale warenhuizen in Emsland?

Soziales Kaufhaus Papenburg

 [Grader Weg 60, 26871 Papenburg](#)

 [+49496166078160](tel:+49496166078160)

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

Soziales Kaufhaus Aschendorf

 [Poststraße 9, 26871 Aschendorf](#)

 [+4949629073661](tel:+4949629073661)

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

Soziales Kaufhaus Werlte

 [Hauptstraße 73, 49757 Werlte](#)

 [+4959514619040](tel:+4959514619040)

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

Soziales Kaufhaus Dörpen

 [Hauptstraße 88, 26892 Dörpen](#)

 [+4949639098497](tel:+4949639098497)

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

 De openingstijden vindt u [hier](#).

Kolping Werkstätten Papenburg

 [Bahnhofstraße 27, 26871 Papenburg](#)

 [+4949619217070](tel:+4949619217070)

 Maandag t/m donderdag 8.00 - 17.00 uur en vrijdag 8.00 - 14.00 uur.

SoKa - Das Soziale Kaufhaus Meppen

 [Obergerichtsstraße 3, 49716 Meppen](#)

 [+4959318836323](tel:+4959318836323)

 Maandag t/m vrijdag 9.30 - 13.00 uur en 14.00 - 18.00 uur.
Zaterdag 9.30 - 13.00 uur

Glücksfall e.V. Haren

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

 [+4959327353730](tel:+4959327353730)

📅 Woensdag 15.00 - 18.00 uur
Donderdag en vrijdag 10.00 - 17.00 uur
Zaterdag 10.00 - 13.00 uur

Skf fashion Lingen

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

☎ [+4959180062201](tel:+4959180062201)

📅 Maandag t/m vrijdag 9.30 - 12.30 uur en 14.30 - 17.30 uur.

Skf Marktplatz Freren

📍 [Markt 4, 49832 Freren](#)

☎ [+495902503469](tel:+495902503469)

📅 Maandag t/m vrijdag 9.00 - 12.30 uur en 14.30 - 17.00 uur

Reholand Lingen

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

☎ [+49591912480](tel:+49591912480)

📅 Maandag t/m vrijdag 09.30 - 18.00 uur
zaterdag 09.30 - 14.00

Mobiliteit

Bus, trein en fiets

Je kunt veel plaatsen rondom je huis bereiken met het openbaar vervoer. Je kunt ook fietsen. Bewegen is gezond. Fietsen is goedkoop. Fietsen is ook milieuvriendelijk.

Openbaar vervoer

Om op je bestemming in de wijk Emsland te komen, kun je gebruikmaken van het openbaar vervoer. Dit zijn bus- en treinverbindingen.

💡 **Reizen zonder kaartje wordt bestraft!** Je moet voor elke reis een geldig kaartje hebben. Anders betaal je een **hoge boete**.

Busverbindingen:

- [VBN Verkehrsbund Bremen/Nedersachsen](#)
- [VGE Verkehrsgemeinschaft Emsland-Süd](#)

Treinverbindingen:

- [Westfalenbahn](#)
- [Duitse spoorwegen \(DB\)](#)

Met de fiets

Blijf je een tijdje in Emsland wonen? Dan is het de moeite waard om een fiets te kopen. Dat is goedkoper dan reizen met het openbaar vervoer.

💡 Belangrijke verkeersregels voor fietsers:

- Fiets altijd aan de rechterkant van de rijbaan.
- Fiets niet naast elkaar, maar achter elkaar.
- Als er een fietspad is, moet je op het fietspad rijden (altijd aan de rechterkant van de weg in de rijrichting).
- Kinderen tot 10 jaar mogen op de fiets over het voetpad.
- Het is verboden om een mobiele telefoon te gebruiken op de fiets.

💡 Aankoop en reparaties: Let goed op bij de aankoop. Je fiets moet als volgt zijn uitgerust. Dit betekent dat hij rijklaar is. Anders moet je een boete betalen als je door de politie wordt aangehouden.

- Voor- en achterlichten
- Reflector voor en achter
- Reflectoren in de spaken (2 per wiel)
- Reflectoren op de pedalen
- Bel
- Twee onafhankelijke remmen

Je kunt hier goedkope fietsen vinden:

- [Ebay advertenties](#)

Is je fiets beschadigd of niet meer rijklaar?

Je kunt contact opnemen met de [vrijwilligersorganisatie](#) in jouw gemeente. Zij zullen je doorverwijzen naar een reparatiecafé. De fiets kan gratis/goedkoop gerepareerd worden.

Emsland Carsharing

Het woord **Carsharing** komt uit het Engels.

Het betekent:

Meerdere mensen delen een auto. Carsharing bespaart geld. Het helpt het milieu. Er is minder verkeer.

💡 Autodelen is ook hier in de wijk Emsland mogelijk. [Hier](#) wordt uitgelegd hoe je een auto kunt lenen.

Je [kunt](#) zien waar de auto's staan, welke modellen je kunt lenen en hoeveel het kost. Na registratie kun je meteen aan de slag.

⇒ **Belangrijk:** je hebt een rijbewijs nodig. Dit is een officieel document. Het laat zien dat je mag autorijden. Je hebt ook een bankrekening nodig om te betalen of een creditcard.

Download de benodigde Mobileeeee-App . Deze is verkrijgbaar in de [App Store \(Apple\)](#) of in de [Google Play Store](#).

Rijbewijs en autorijden

Rijbewijs en autorijden

Wil je autorijden in Duitsland? Dan moet je een **geldig** rijbewijs hebben. Autorijden zonder geldig rijbewijs is strafbaar. Het rijbewijs dient als bewijs van het bezit van een geldig rijbewijs. Je moet je **rijbewijs** altijd bij je hebben.

Als je vragen hebt over rijbewijzen, is het rijbewijskantoor in het district Emsland verantwoordelijk.

Contact met ons opnemen

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

Wilt u ons persoonlijk bezoeken? Maak dan vooraf [online](#) een afspraak.

💡 **Belangrijk:** hier vindt u alleen algemene informatie over rijbewijzen. Neem contact op met het rijbewijsbureau in het district Emsland voor informatie over uw persoonlijke situatie.

In Duitsland mag je vanaf 18 jaar autorijden met een geldig rijbewijs.
Het is mogelijk om al op 17-jarige leeftijd een rijbewijs te halen.
Dit heet „Begleitetes Fahren ab 17 Jahre“. Je mag echter alleen rijden met bepaalde begeleiders. Deze personen geven je vertrouwen tijdens het rijden en helpen bij eventuele vragen. De begeleiders moeten aan bepaalde eisen voldoen.

Informatie over "Begleitetes Fahren ab 17 Jahre" vind je [hier](#).

Wil je je rijbewijs halen?

Als je je rijbewijs wilt halen, kies dan voor een rijschool. Je rijbewijs halen kost geld. Vraag van tevoren hoeveel het gaat kosten. De rijschool kan je vertellen welke documenten je nodig hebt en wat je moet doen.

Om een Duits rijbewijs te halen, moet je slagen voor het theorie- en praktijkexamen.
Je kunt het theorie-examen afleggen in het Duits of in de volgende talen: Engels, Frans, Grieks, Hoog-Arabisch, Italiaans, Kroatisch, Pools, Portugees, Roemeens, Russisch, Spaans en Turks. Praat erover met je rijinstructeur.

Je moet ook deelnemen aan een EHBO-cursus. Daar leer je hoe je hulp moet bieden in een noodsituatie. Bijvoorbeeld bij ongevallen, brandwonden, vergiftiging enzovoort. Organisaties zoals het Duitse Rode Kruis (DRK) of Malteser Hilfsdienst bieden deze cursussen aan.

Meer informatie vind je [hier](#).

Heb je al een buitenlands rijbewijs?

Heb je een buitenlands rijbewijs en woon je in Duitsland?

In dat geval is je buitenlandse rijbewijs nog maar 6 maanden geldig nadat je naar Duitsland bent verhuisd.

Na deze 6 maanden moet je je rijbewijs laten omzetten in een Duits rijbewijs. Je moet ook een theoretisch en praktisch examen afleggen.

Personen uit EU/EER-landen met een geldig rijbewijs hoeven hun buitenlandse rijbewijs niet te laten omzetten.

Informatie over het omzetten van je rijbewijs vind je [hier](#).

Informatie over de geldigheid van je buitenlandse rijbewijs in Duitsland vind je [hier](#).

Let op: Er zijn veel regels om ervoor te zorgen dat het wegverkeer veilig is voor jou en anderen. Je moet je tijdens het rijden aan deze regels houden. De regels staan op Straßenverkehrs-Ordnung (StVO). Als je je niet aan de regels houdt, krijg je een boete. Boetes kunnen zijn Een boete, een rijverbod of [punten in Flensburg](#).

Registreer je auto

Voertuigen mogen alleen op de openbare weg worden gebruikt als ze zijn geregistreerd en een officiële kentekenplaat hebben. Je kunt een voertuig opnieuw registreren of laten registreren bij het registratiekantoor (als je het in Duitsland hebt gekocht of uit het buitenland hebt geïmporteerd).

Ontdek [hier](#) welke documenten je nodig hebt.

Je moet het kentekenbewijs en je identiteitskaart, paspoort of verblijfsvergunning overleggen, een bewijs van aansprakelijkheidsverzekering voor motorvoertuigen (EVB-nummer) overleggen en een SEPA-mandaat afgeven voor de regelmatige inning van motorrijtuigenbelasting.

Contact opnemen

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:049625013232)

@zulassung@emsland.de

Wil je ons persoonlijk bezoeken? Maak dan vooraf [online](#) een afspraak.

 **Belangrijk:** hier vindt u alleen algemene informatie over het onderwerp registratie. Neem contact op met het registratiekantoor van het district Emsland voor informatie over uw persoonlijke situatie.

Emsland Jeugd Ticket

Voor wie is het Emsland Jongeren Ticket?

- Scholieren die in Emsland wonen (gratis)
- Stagiairs of mensen die een vrijwillig sociaal jaar doen (FSJler) (tegen betaling)

Waar kan ik het Emsland-jongerenkaartje krijgen?

- Voor scholieren: Je vraagt het ticket aan bij [Emsland-Jugendticket](#) en je krijgt het ticket van je school.
- Voor stagiairs of FSJL: U vraagt het ticket aan bij uw [busmaatschappij](#), die u ook het ticket zal geven.

Voor welke reizen kan het ticket worden gebruikt?

Het Emsland Jongeren Ticket is elke dag van de week geldig, inclusief feestdagen, 24 uur per dag, 365 dagen per jaar. Het kan zowel worden gebruikt voor reizen naar school als voor vrijetijdsactiviteiten. Het ticket is ook geldig in [alle bussen](#) in het hele district Emsland.

Is de aanbieding ook geldig in de trein?

Nee, het Emsland Jongeren Ticket is in eerste instantie alleen geldig op alle buslijnen in het district Emsland.

Waar vind ik informatie over de busverbindingen?

Op [fahrplaner](#) of [efa](#) vind je alle busverbindingen in Emsland.

Financiële zaken en contracten

Basisinformatie over contracten

Bijzonder belangrijk: Heb je iets niet begrepen? Kun je het document niet lezen? Onderteken dan niets. Een ondertekend contract verplicht je vaak om geld te betalen. Het is soms heel moeilijk om dit te annuleren. Bekijk en vergelijk altijd meerdere aanbiedingen. Neem de tijd om te beslissen. Laat niemand je onder druk zetten om een contract te tekenen.

Verzekeringen

In Duitsland moet iedereen betalen voor de schade die hij anderen berokkent. Zelfs als het onbedoeld is gebeurd. Iedereen is wettelijk verplicht om een schadevergoeding te betalen. Dit geldt voor verwondingen, beschadigde eigendommen of financiële verliezen, bijvoorbeeld bij een auto-ongeluk of als je kind een ruit breekt met een bal.

Het is mogelijk om een particuliere Haftpflichtversicherung verzekering af te sluiten. Dergelijke schade is dan gedekt voor jou en je gezin. Dit is niet verplicht, maar wel sterk aan te raden. Anders kun je bij schade voor hoge kosten komen te staan. Veel verhuurders en huisbazen verwachten dat je deze verzekering afsluit.

💡 Meer informatie over verzekeringen kun je krijgen bij het [Consumenten Advies Centrum](#).

Contracten en mobiele telefoons

Mobiele telefoon

Er zijn in principe twee verschillende mobiele telefooncontracten in Duitsland: Prepaid-contracten en contracten met een vaste looptijd. Het prepaid contract heeft geen vaste contractduur, terwijl een contract voor bepaalde tijd een minimale contractduur heeft. Dit contract wordt automatisch verlengd als je het niet opzegt. Opzeggen moet schriftelijk en tijdig gebeuren. In tegenstelling tot een contract voor bepaalde tijd is er geen basisvergoeding voor een prepaid contract.

10 belangrijke vragen voor het afsluiten van een contract:

- Hoe hoog is het basisbedrag? Stijgt de vergoeding na een bepaalde periode?
- Is er een minimale maandomzet (minimale kosten per maand)?
- Hoe lang is het contract (bijv. 12 of 24 maanden)?
- Als ik het contract niet opzeg, wordt het automatisch verlengd.
- Wanneer moet ik opzeggen als ik het contract niet wil verlengen?
- Hoeveel kost het om op te zetten, over te schakelen en te deactiveren?
- Hoeveel kost een minuut (extern/eigen netwerk)?
- Hoeveel kost een gsm met contract en hoeveel kost een gsm zonder contract?
- Hoeveel kost internet?
- Hoeveel kosten internationale gesprekken?

Contracten

In Duitsland worden contracten afgesloten, bijvoorbeeld bij het beginnen met werken, het betrekken van een nieuw huis, het kopen van een auto of mobiele telefoon of voor een lidmaatschap van een sportschool. Let goed op de inhoud van een contract: Hoe is de totale prijs opgebouwd? Zijn er nog andere maandelijkse kosten naast een eenmalige betaling? Contracten zijn bindend en moeten worden nagekomen. Ze kunnen alleen worden opgezegd binnen de geldende opzegtermijn.

Kinderen en jongeren onder de 18 kunnen geen contracten afsluiten. Zorg er in ieder geval voor dat uw kinderen geen toegang hebben tot uw accountgegevens.

Als je niet zeker weet of je de lopende kosten kunt betalen en of je alles goed hebt begrepen, onderteken het contract dan niet!

Zodra je het contract hebt ondertekend, is het bindend. Het is daarom altijd een goed idee om een contract op je gemak door te lezen en het je in detail te laten uitleggen voordat je iets ondertekent.

Dit is bijzonder belangrijk:

Onderteken nooit iets dat je niet hebt begrepen of niet kunt lezen. Anders kan het gebeuren dat je een contract of overeenkomst tekent waardoor je iets moet betalen. Het is soms erg moeilijk om dit ongedaan te maken. Controleer en vergelijk altijd meerdere aanbiedingen en neem de tijd om te beslissen.

Laat niemand je onder druk zetten om iets te ondertekenen. Iedereen die je onder druk zet, is geen eerlijke verkoper.

Onderteken geen contracten aan de telefoon, op straat, voor de supermarkt of voor de deur! Geef nooit je bankgegevens via de telefoon!

Pas op voor "Schufa-vrije" kredietaanbiedingen!

Er zijn veel dubieuze aanbiedingen voor Schufa-vrije leningen of gouden Mastercards op het internet. De aanbiedingen worden op de websites aangeprezen als "eerlijk", "transparant" of "toewijzingsvrij", maar hebben vaak valse beoordelingen en keurmerken. Vaak wordt jou een snelle en onbureaucratische uitbetaling beloofd.

In plaats van de geadverteerde lening ontvang je echter alleen een prepaid kaart, die ook nog eens gepaard gaat met hoge kosten.

Ook al heb je dringend geld nodig, teken nooit zo'n contract en vul nooit je persoonlijke gegevens in op deze websites.

Meer informatie kun je vinden op de website van het [consumentenadviescentrum](https://www.consumentenadviescentrum.nl).

Bankrekening

Een zichtrekening is een rekening voor mensen die betalingen willen doen via de bank. Je geld is altijd beschikbaar op je zichtrekening. Zorg ervoor dat je genoeg geld op je rekening hebt staan voor alle opnames en betalingen.

Met een zichtrekening kun je

- Overschrijvingen doen
- Betalingen zonder contant geld ontvangen (betalingen van overheidsinstellingen/overheden/uitkeringen worden vaak zonder contant geld uitgevoerd, d.w.z. overgemaakt naar een persoonlijke zichtrekening)
- Doorlopende opdrachten instellen
- Deelnemen aan domiciliëringen
- Cheques verzilveren
- Contante betalingen doen met een EC-kaart
- Contant geld opnemen of storten bij bankklokken of geldautomaten
- Rekeningafschriften afdrukken

Een rekening openen

Beslis bij welke bank je een rekening wilt openen. Maak een afspraak om een rekening te openen. Neem een van je identiteitsbewijzen mee: Bewijs van aankomst, verblijfsvergunning,

identiteitskaart. Als er geen huidig adres vermeld staat op het legitimatiebewijs, neem dan ook een inschrijvingsbewijs of een vergelijkbaar document mee.

- Na het openen van de rekening ontvangt u een EC-kaart met een viercijferige pincode. Onderteken de achterkant van de EC-kaart en onthoud de pincode. U hebt de pincode nodig voor betalingen zonder contant geld en voor het opnemen van geld bij geldautomaten. **Zorg ervoor dat u uw kaart en pincode apart houdt!**
- Als je geld wilt opnemen, kun je het beste de geldautomaten gebruiken van de bank waar je een rekening hebt. Dan kost het opnemen niets. Als de pincode drie keer verkeerd wordt ingevoerd bij de geldautomaat, wordt de betaalpas geannuleerd en geblokkeerd. In dit geval moet u dit navragen bij uw bank.
- Als uw betaalpas verloren of gestolen is, laat deze dan onmiddellijk blokkeren. Vermeld uw sorteercodes en rekeningnummer. Vraag vervolgens bij uw bank om een nieuwe EC-kaart.

 [116116](tel:116116)

 De klok rond.

Verschillende banken bieden betaalrekeningen aan met verschillende voorwaarden. Zoek precies uit hoeveel een betaalrekening per maand kost en welke diensten de bank in ruil daarvoor aanbiedt.

Als je geen Duits of Engels spreekt, neem dan een tolk mee.

Online bankieren

Met online bankieren kunt u uw bankverrichtingen uitvoeren vanaf uw pc, tablet of smartphone. U kunt uw rekeningen op elk moment bekijken en bent onafhankelijk van een kantoor. Er gelden hoge veiligheidsnormen en moderne TAN-procedures.

Aanbiedingen voor kinderen, jongeren, volwassenen en senioren

Vrijtijdsactiviteiten voor kinderen, jongeren, volwassenen en senioren

Genieten van lichaamsbeweging is één ding. Maar sport biedt je nog een andere kans: sport maakt het gemakkelijker om je in een nieuwe omgeving te integreren en te socialiseren. De regels van sport kennen geen culturele of nationale grenzen. Mensen begrijpen elkaar meestal zelfs zonder gemeenschappelijke taal. Sport biedt een goede en informele manier om via persoonlijke contacten met de plaatselijke bevolking om te gaan.

Wil je leren fietsen?

Leren fietsen als volwassene? Ja, het is mogelijk en heel relaxed: Kijk hier! [Leren fietsen](#)

Wil je leren zwemmen?

Helaas zijn de eerste zwempogingen meestal veel moeilijker. Maar met de juiste ondersteuning kan het! Iedereen kan veilig leren zwemmen! Wil je leren zwemmen in een zwemcursus? De DLRG biedt zwemlessen aan voor kinderen en volwassenen. Je vindt alle [zwemlessen](#) hier.

Voetbal, zwemmen, dansen, klimmen, schaken - er is voor ieder wat wils

Hier vind je informatie over het cursusaanbod en kun je direct doorklikken naar de homepage van de **clubs** voor de contactgegevens van de betreffende contactpersonen. Neem hier een kijkje: [Indus KreisSportbund Emsland](#) of op [Sportangebotsfinder](#).

Wilt u informatie, begeleiding en een introductie in de Emslandse sportwereld?

Kijk dan op [KreisSportbund Emsland](#). Hier vindt u het volgende aanbod:

- Informatie over deelname aan sportclubs en sportevenementen
- Hulp bij het vinden van geschikte clubprogramma's en sporten
- Ondersteuning bij het leggen van contacten en inschrijven
- Aanbiedingen voor bijscholing en betrokkenheid

Meer informatie over vrijetijdsactiviteiten vindt u hier:

- [Culturele voorzieningen en vrijetijdsactiviteiten](#)
- [Sportprogramma's in Emsland](#).

Seniorencentrum

Senioren in Emsland

Het Nedersaksische steunpunt voor senioren en zorg met dementie in het district Emsland (SPN) Contactpunt voor ouderen

Ouderen met vragen over het leven op oudere leeftijd of over de omgang met het dagelijks leven kunnen terecht bij het **Nedersaksische seniorensteunpunt van het district Emsland (SPN)**. Aanbieders van ondersteunende diensten kunnen ook contact opnemen met het steunpunt voor senioren. Het SPN is een centraal aanspreekpunt en biedt informatie en ondersteuningsmogelijkheden of verwijst mensen door naar de juiste organisatie. Dit bespaart ouderen veel tijd en moeite.

Het **doel** is om de onafhankelijkheid en zelfstandigheid van ouderen te ondersteunen. Het is ook gericht op het versterken van de kennis en vaardigheden van ouderen. De focus ligt op de persoonlijke hulpbronnen van het individu. Er is ook de mogelijkheid om betrokken te raken via vrijwilligerswerk.

Je kunt de **flyer voor het steunpunt** voor ouderen [hier](#) vinden.

Woonadvies in het district Emsland - Comfortabel wonen in alle situaties

Maak gebruik van de vrijblijvende en gratis adviesdienst. Meer informatie en het spreekuur ter plaatse vindt u [hier](#).

DUO - vrijwillige seniorenondersteuning

Het aandeel ouderen in de bevolking neemt toe. Velen van hen wonen alleen. Om hen in staat te stellen zo lang mogelijk een zelfbepaald leven te leiden, zijn we op zoek naar betrokken mensen die zich een deel van hun vrije tijd willen inzetten voor senioren. Als je vrijwilliger wilt worden, kun je [hier](#) meer informatie vinden over het project en de kwalificatiecursussen.



Media- en technologiegidsen

Vrijwillige "media- en techniek gidsen" maken de digitale participatie van ouderen in Emsland mogelijk. De vrijwilligers komen ook graag bij u thuis. Meer informatie vindt u [hier](#).

Contact seniorensteunpunt (SPN)

📍 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

👤 Kerstin Knoll

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

✉ @seniorenstuetzpunkt@emsland.de

🕒 Maandag t/m donderdag 08:30 - 12:30, 14:30 - 16:00
Vrijdag 08:30 - 12:30 uur



Taal

Zoek een taalcursus

Het is belangrijk om Duits te leren omdat het je helpt om je beter te redden in het dagelijks leven. Je kunt met andere mensen communiceren, werk vinden en gemakkelijker en beter integreren in Duitsland.

Er zijn verschillende mogelijkheden hiervoor in het district Emsland. De volgende onderwijsorganisaties kunnen u helpen een geschikte taalcursus voor u te vinden. Maak een afspraak of ga er direct heen tijdens openingstijden.

Op de website van BAMF kun je direct zien welke cursussen er zijn, waar ze plaatsvinden en of er nog plaatsen beschikbaar zijn: [BAMF-NAVI](#)

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-meppe.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/>

Taalcursussen

Initiële oriëntatiecursussen

De cursussen Duits voor eerste taaloriëntatie zijn voor taalbeginners. Hier leer je elementair Duits. Je ontdekt het leven in Duitsland. De cursus is ontworpen om je leven in Duitsland gemakkelijker te maken. U leert hoe u zich kunt oriënteren in het dagelijks leven. Een cursus bestaat uit 300 onderdelen van elk 45 minuten. In de cursus komen verschillende onderwerpen aan bod. Je leert over "Gezondheid en medische zorg", "Werk", "Kleuterschool en school", "Huisvesting", "Lokale oriëntatie en vervoer/mobiliteit". De nadruk ligt op spreken. De cursus staat open voor alle geïnteresseerden.

Heb je een plaats aangeboden gekregen in een [inburgeringscursus](#)? Dan kun je overstappen naar deze cursus.

 In de cursus wordt Duits gesproken - er zijn geen tolken aanwezig in de cursus.

Contactgegevens:

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/>

 Meer informatie vind je [hier](#) (ook meertalig).

Je kunt ook contact opnemen met een [migratieadviescentrum](#). Zij zullen je helpen een geschikte cursus te vinden.

Integratiecursussen

In deze cursus leer je Duits. Je leert meer dan alleen de basis. Voorafgaand aan de taalcursus krijg je een test om te zien welke cursus je nodig hebt.

In de taalcursus leer je [Duits tot taalniveau B1](#) in 600 lessen.

De oriëntatiecursus geeft je inzicht in de [cultuur, politiek en sociale](#) gebruiken in Duitsland.

De inburgeringscursus wordt afgesloten met de examens "Deutschtest für Zuwanderer" (DTZ) en "Leben in Deutschland" (LiD).

Wat kost de inburgeringscursus?

Je betaalt 2,29 euro per onderwijseenheid (kostenbijdrage).

Voor mensen met een uitkering zijn inburgeringscursussen vaak gratis.

Ontvang je een [bijstandsuitkering](#)? Neem dan contact op met [je dossierbeheerder!](#)
Zij zullen je toestemming geven om deel te nemen aan de cursus.

De [vreemdelingendienst](#) kan je ook toelaten of verplichten om deel te nemen aan de inburgeringscursus.

Heb je geen toelating? Maar je wilt wel graag deelnemen aan een cursus?

Dan kunt u de inburgeringscursus [aanvragen](#) bij het Federaal Bureau voor Migratie en Vluchtelingen.

Heb je hulp nodig bij de aanvraag?

Neem dan contact op met een [onderwijsorganisatie!](#)
Zij helpen je ook bij het kiezen van een inburgeringscursus.

💡 **Belangrijk:** Hier vind je alleen algemene informatie. Neem contact op met de bevoegde instantie ([arbeidsbureau](#), BAMF of [immigratiedienst](#)) voor informatie over jouw persoonlijke situatie.

Taalcursussen beroepsonderwijs (DeuFöV)

Werk je al? Loop je nog stage? Wil je binnenkort aan de slag?

In deze cursus verbeter je je Duitse taalvaardigheden. De cursussen zijn ontworpen om je woordenschat te verbeteren. Je leert werkgerelateerde woorden.

De beroepsgerichte taal cursus bouwt voort op de inburgeringscursus. In de inburgeringscursus leer je alledaags Duits. De beroepsgerichte taal cursus bereidt je voor op de arbeidsmarkt.

Basiscursussen:

- Taalniveau B1 tot B2
- Taalniveau B2 tot C1
- Taalniveau C1 tot C2

Gespecialiseerde cursussen

- Voor mensen die beroepen op het gebied van verpleegkunde en geneeskunde erkend willen zien.
- Voor mensen die gespecialiseerde kennis nodig hebben op technisch of commercieel gebied.
- Voor mensen die na de inburgeringscursus taalniveau B1 nog niet hebben bereikt. Zij kunnen cursussen volgen met taalniveau A2 tot B1 of A1 tot A2.
- Voor mensen die naast hun werk hun [werkgerelateerde taal](#) willen verbeteren.

Je hebt een vergunning nodig om deel te nemen aan de cursus.

Deze kun je krijgen bij het [arbeidsbureau](#) of het [uitzendbureau](#).

Je kunt ook een vergunning aanvragen bij het [Federaal Bureau voor Migratie en Vluchtelingen](#).

💡 Een [minimum taalniveau van B1](#) is over het algemeen vereist voor deelname.

💡 Op [KURSNET](#) kun je informatie vinden over actuele beroepsgerichte taal cursussen bij jou in de buurt.

💡 **Je vindt hier alleen algemene informatie.**

Vraag uw gemeente wat in uw geval van toepassing is.

Dit kan bijvoorbeeld het arbeidsbureau, het uitzendbureau of de BAMF zijn.

Vrijwillige taal cursussen

Naast de officiële cursussen Duits zijn er ook andere mogelijkheden om Duits te oefenen in Emsland. Iedereen kan naar deze groepen komen, ongeacht zijn of haar verblijfsstatus. In de zogenaamde taalcafés (of Sprachtreffs) zijn veel vrijwilligers die je ondersteunen bij het leren van Duits. In de taalcafés kun je andere mensen ontmoeten en Duits met hen spreken. Zo kun je je Duits oefenen en nieuwe woorden leren. En misschien maak je onderweg wel nieuwe

vrienden. In de taalcafés maakt het niet uit of je voorkennis hebt of niet. Iedereen zit bij elkaar in kleine groepjes en praat gewoon met elkaar.

Waar vinden de taalcursussen plaats?

Café International Meppen | Herr Migura

📍 [Kirchstraße 5-6, 49716 Meppen](#)

@ raphael.migura@awo-ol.de

☎ [+4959315988173](tel:+4959315988173)

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

📅 Maandag - zaterdag 15:00 - 18:00

Willkommensbüro Lingen

📍 [Große Straße 19, 49808 Lingen](#)

@ willkommen@lingen.de

☎ [+495919144734](tel:+495919144734)

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

📅 Dinsdag 15:00 - 17:00 uur, verdere data en gedetailleerd advies op aanvraag

Haus Global Papenburg

📍 [Kirchstraße 48, 26871 Papenburg](#)

@ Migration@drk-emsland.de

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

🌐 <https://tinyurl.com/haus-global>

📅 Maandag en donderdag 14:30 - 16:00 Counseling en verdere informatie

DRK Papenburg | Ehrenamtlicher Deutschkurs

📍 [Rathausstraße 11, 26871 Papenburg](#)

@ Migration@drk-emsland.de

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

🌐 <https://www.drk-emsland.de/>

📅 elke dinsdag van 16:30 - 18:00 uur. Voor beginners en gevorderden in verschillende groepen. Iedereen is welkom. Indien gewenst kunnen we je doorverwijzen naar andere

vrijwillige cursussen die de DRK aanbiedt.

Je kunt ook **andere laagdrempelige taalcursussen** vinden in de buurt van je woonplaats. Informeer bij je [gemeente](#).

Online taalcursussen en online studeren

Online taalcursussen

Je kunt Duits leren op je smartphone of computer (ook gratis). Profiteer van de geweldige aanbiedingen om snel Duits te leren en maak goed gebruik van de wachttijd voor een taalcursus. Deze aanbiedingen kunnen ook handig zijn tijdens een taalcursus. Meer informatie over de taalniveaus (A1-C2) vind je [hier](#).

 [Lunes App](#): De app helpt je op school. En in de opleiding. En op het werk. De app heeft veel informatie over woorden uit verschillende beroepen. Bij elk woord staat een plaatje. Zo leer je de Duitse woorden. En er is een voorleesfunctie. Verschillende oefeningen maken het leren leuk. Je kunt de woordenschat leren en onthouden.

 [Serlo ABC](#): Een gratis app voor alfabetisering voor zelfstudie of als aanvulling op een taalcursus. De app is goedgekeurd als leerboek voor inburgeringscursussen.

 [Mein Deutschbuch](#): Uitgebreid aanbod voor het leren van de Duitse taal. De website is gericht op cursisten en docenten, A1-B2.

 [Deutsch-Uni Online \(DUO\)](#): Taalleerprogramma's voor A1 tot C2.

 [Basiscursus van Deutsche Welle](#): Deze online taalcursus bevat modules over geletterdheid en werkgerelateerde taalvaardigheden. Er is ook een niveautest.

 ["De Stad van Woorden"](#): App en website voor het spelenderwijs leren van woordenschat zonder voorkennis in het Duits, Engels, Frans en andere talen.

 [VHS-leerportaal](#): Gratis cursussen Duits. Je kunt er ook leren lezen, schrijven en rekenen. Er is ook hulp bij de voorbereiding op schoolexamens Duits, wiskunde en Engels.

 [Taalplaatsingstest](#): onSET-online taalplaatsingstest voor vluchtelingen en voor taalclassificatie voor voltijdwerkers en vrijwilligers.

Online studeren

Veel vluchtelingen en asielzoekers willen naar de universiteit. Maar dat is moeilijk voor hen. Want ze moeten veel geld betalen voor de universiteit. En ze hebben vaak goede certificaten en papieren nodig. Kiron Higher Education biedt een goede oplossing: Collegegeld is niet belangrijk voor vluchtelingen en asielzoekers. En ze hebben geen goede certificaten en papieren nodig. De universiteit biedt plaatsen voor iedereen. De eerste 2 jaar kun je online studeren. Je kunt de cursussen in het Engels bekijken. Je kunt ook ondertitels toevoegen in elke taal. In het derde jaar ga je naar de universiteit op locatie. Je kunt Duits leren terwijl je studeert. Je krijgt ook andere hulp en begeleiding.

 [Website Kiron](#)

Taalniveau

Je kunt een cursus Duits volgen. A1, A2, B1, B2, C1 und C2. Er zijn zes niveaus: Je begint met A1.

Je hebt C2 in je moedertaal.

De zes niveaus betekenen in detail:

A1: Beginner

Je kunt eenvoudige woorden en zinnen begrijpen en gebruiken.

Je kunt jezelf en anderen voorstellen.

Je kunt vragen stellen over jezelf.

Je kunt vragen beantwoorden.

Een persoon spreekt langzaam en duidelijk. Je kunt met ze praten.

A2: Basiskennis

Je kunt zinnen en veelgebruikte woorden begrijpen.

Je kunt communiceren in eenvoudige, alledaagse situaties. Je kunt je achtergrond, opleiding en omgeving beschrijven.

B1: Gevorderd taalgebruik

Je kunt veel begrijpen. Je kunt iets zeggen over vertrouwde onderwerpen en persoonlijke interesses. Je kunt praten over ervaringen en gebeurtenissen, dromen, hoop en doelen. Je kunt korte redenen of uitleg geven voor plannen en meningen.

B2: Zelfstandig taalgebruik

U kunt de belangrijkste inhoud van complexe teksten over concrete en abstracte onderwerpen begrijpen. U kunt ook gespecialiseerde discussies in uw vakgebied begrijpen.

Je kunt vloeiend en spontaan communiceren. Je kunt een standpunt over een actueel onderwerp met voor- en nadelen rechtvaardigen.

C1: Gespecialiseerde taalvaardigheden

Je kunt veel veeleisende, langere teksten begrijpen. Je kunt ook impliciete betekenissen begrijpen.

Je kunt je duidelijk, gestructureerd en gedetailleerd uitdrukken over complexe onderwerpen.

C2: (Bijna) moedertaalsprekersniveau

Je begrijpt vrijwel alles wat je leest of hoort met gemak.

Je kunt informatie uit verschillende schriftelijke en mondelinge bronnen samenvatten. Je kunt redenen en uitleg geven in een coherente presentatie. Je kunt je spontaan, zeer vloeiend, precies en genuanceerd uitdrukken.

Vertalingen

Zoek een tolk

Je spreekt nog niet zo goed Duits. Je moet naar een instantie gaan. Dan heb je een tolk nodig.

Een tolk is ook handig als je naar de dokter gaat. Of op ouderavonden op school. Of op de kleuterschool. Je begrijpt dan beter wat mensen tegen je willen zeggen.

 **Officiële documenten zoals certificaten, huwelijks- of geboorteakten** mogen in Duitsland **alleen worden vertaald door door de staat gecertificeerde vertalers**. Deze vertalingen kunnen erg duur zijn. Je kunt het beste van tevoren goed controleren of je echt een beëdigde vertaling nodig hebt en de prijzen van de vertalingen vergelijken. Je kunt

vertaalbureaus vinden op het internet.

Training en werk

Kortom

Om een goede baan in Duitsland te vinden, zijn [kennis van de Duitse taal](#) en een afgeronde [beroepsopleiding](#) of [diploma](#) belangrijk.

Op de volgende pagina's vindt u informatie en contactpersonen voor [taalverwerving](#), [opleiding](#) en [intrede in het beroepsleven](#).

Informatieportaal voor beroepen

Er zijn meer dan 400 verschillende beroepen in Duitsland. Wil je een beroep leren? Kom dan meer te weten over de verschillende beroepen op [de website Berufenet van het Bundesagentur für Arbeit](#). Bekijk ook [de carrièrepaden in Nedersaksen](#)!

Erkenning van buitenlandse diploma's

Heeft u al een diploma behaald in het buitenland? Bijvoorbeeld een schooldiploma of een beroepskwalificatie? Dan moet u deze kwalificatie hier in Duitsland laten erkennen. Meer informatie vindt u [hier](#).

Zoekportalen voor banen, opleidingen en [stages](#)

Ben je op zoek naar een baan? Zoek dan naar vacatures op [de banenbeurs van het arbeidsbureau](#) of [het Emsachse banenportaal](#).

U kunt advies krijgen van het [arbeidsbureau](#) of [de arbeidsbemiddeling](#). [Hier](#) vindt u meer informatie. U kunt ook verdere ondersteuning krijgen van de [integratieprojecten](#).

Werkvergunning

De voorwaarden waaronder je in Duitsland mag werken, hangen af van je verblijfsstatus. Informatie hierover vind je [hier](#).

Taalverwerving

Spreek je geen Duits? Dan kun je een [inburgeringscursus](#) volgen!

Wil je een opleiding volgen maar spreek je nog niet genoeg Duits? Dan is het volgen van een [beroepsgerichte taalcursus](#) (bijv. taalcursus B2) een optie voor jou. Je kunt ook je Duits verbeteren terwijl je werkt([Job-BSK](#)).

School

[Tieners en jongvolwassenen](#) moeten naar een [beroepsschool \(BBS\)](#). Dit geldt als je een beroepsopleiding volgt, maar ook anderszins. [De beroepsscholen in het district Emsland](#) bieden ook verschillende onderwijsprogramma's die je voorbereiden op [een beroepsopleiding](#) of op het

starten van een carrière.

Maak gebruik van de begeleidingsdiensten die de [beroepsscholen in het district](#) aanbieden!

De [arbeidsbureaus voor jongeren](#) en de [jeugdmigratiedienst](#) kunnen je ook adviseren.

Meer **migratieadviescentra** vind je [hier](#)!

Onderwijs en participatie

[Vrijtijdsactiviteiten](#), een schoolreisje of lidmaatschap van een club. Het kost allemaal geld.

Daarom is het voor kinderen en jongeren uit gezinnen met een laag inkomen vaak moeilijk om volwaardig deel te nemen aan het sociale leven. Bekijk het [onderwijs- en participatiepakket!](#)

Studeren

Wil je studeren? Dan vind je hier **informatie over** [studeren](#).

Een baan vinden

Begeleiding en hulp

Ben je op zoek naar een baan?

Zoek dan naar vacatures op de [vacaturebank van het arbeidsbureau](#) of het [Emsachse vacatureportaal](#).

Heb je ondersteuning nodig?

Ontvang je [een burgeruitkering \(arbeidsbureau\)](#)?

Neem dan contact op met [je casemanager](#).

📍 Ordeniederung 1, 49716 Meppen

☎ [05931441448](tel:05931441448)

@arbeit@emsland.de

Je kunt het arbeidsbureau ook vinden op [Instagram](#)!

In andere gevallen is het [arbeidsbureau](#) voor jou verantwoordelijk.

Informatie voor werkgevers - Werkgeversservice

In het district Emsland zijn de werkgeversdienst van het arbeidsbureau en het arbeidsbureau er om u als **werkgever** te ondersteunen.

Ze helpen u bij het zoeken naar personeel, adviseren u over subsidies en nog veel meer. De service is gratis voor u!

[Hier](#) vindt u de contactpersonen van het **Job Job Centre** en [hier](#) de contactpersonen van het **Employment Agency**. Neem gerust contact op!

Regelgeving over toegang tot de arbeidsmarkt

👥 Kom je uit de EU? Woon je nu in Duitsland? En wil je graag werken?
Dan kan dat zonder problemen. Als EU-burger kan iedereen in Duitsland werken. Zonder beperkingen.

👥 Ben je naar Duitsland gevlucht?

Dan is je verblijfsstatus belangrijk. Die bepaalt of je mag werken. Hieronder leggen we uit wat voor jou van toepassing is:

- **Asielzoekers met bewijs van aankomst of verblijfsvergunning**

De [immigratiedienst](#) beslist of je mag werken. Je moet dus een aanvraag indienen bij de vreemdelingendienst.

- **Vluchtelingen met een verblijfsvergunning**

Ben je door de BAMF erkend als asielgerechtigde, vluchteling of subsidiair beschermde? Dan geeft de vreemdelingendienst je een verblijfsvergunning. Die geeft je het recht om betaald werk te verrichten en geeft je dus volledige toegang tot de arbeidsmarkt.

💡 **Belangrijk:** Hier vind je **alleen algemene informatie**. Informeer naar je persoonlijke situatie bij het bureau voor [vreemdelingenregistratie](#).

Stage

Wat is een stage?

Een stage is een tijdelijke functie. Dit betekent dat stagiairs voor een beperkte periode in een bedrijf of organisatie werken. Stage lopen kan in bijna elk beroep.

Een stage is er om...

- kennis te maken met een nieuw beroep
- een werkomgeving in de praktijk te leren kennen,
- en/of om theoretische kennis te verdiepen door middel van praktische (beroeps)ervaring.

Wat zijn de voordelen van een stage?

Een stage is erg nuttig voordat je aan het werk gaat.

- Stagiairs leren beroepen en werkgebieden kennen. Ze kunnen zien welk beroep het beste bij hen past.
- Stagiairs leren bedrijven en organisaties kennen. Ze zien of ze daar willen werken.
- Stagiairs leggen contacten die nuttig kunnen zijn bij het betreden van het beroepsleven.
- Het bedrijf of de organisatie leert de stagiairs kennen. Dit kan resulteren in een baan of stageplaats na de stage.

Voor wie is een stage nuttig?

Een stage kan voor iedereen nuttig zijn. Bij het aannemen van nieuwe werknemers kijken werkgevers bijvoorbeeld waar de sollicitant al stage heeft gelopen.

Stages zijn vooral nuttig voor

- Scholieren,
- studenten,
- Mensen die op het punt staan om te gaan werken (om werkervaring op te doen),
- mensen die van carrière willen veranderen
- mensen die een tijdje zonder werk hebben gezeten.

De belangrijkste soorten stages

Verplichte stage

- Leerlingstage: Leerlingen moeten vaak stage lopen op school. De leerlingstage duurt vaak maar één tot twee weken. Het doel is om leerlingen vertrouwd te maken met het werkende leven en ze een eerste oriëntatie op hun loopbaan te geven.
- Stage tijdens de studie: Om een opleiding af te ronden, moeten leerlingen vaak stage lopen. De procedure en duur worden geregeld in het studiereglement. Verplichte stages zorgen voor een eerste werkervaring.

Vrijwillige stage

Iedereen kan een vrijwillige stage lopen - of het nu scholieren, studenten of volwassenen zijn. De duur wordt samen met het bedrijf of de organisatie bepaald.

Betaling

Stagiairs krijgen soms geld tijdens hun stage. Maar niet altijd. Dit hangt af van verschillende factoren. Bijvoorbeeld van het soort stage, de duur of zelfs de sector.

Stagiairs hebben recht op betaling als

- de stage langer dan drie maanden duurt
- en vrijwillig is.

Deze regel geldt niet voor verplichte stages als onderdeel van een studieprogramma. De regel geldt ook niet voor stagiairs jonger dan 18 jaar.

💡 Tien tips voor stagiairs

1. Informeer je voor de stage over het stagebedrijf (bijvoorbeeld op internet).
2. Wees beleefd, punctueel en betrouwbaar.
3. Toon interesse en motivatie.
4. Stel vragen als je iets wilt weten of als iets onduidelijk is.
5. Pak problemen direct aan. Blijf vriendelijk.
6. Accepteer kritiek en leer ervan.

7. Privé is privé: vermijd bijvoorbeeld privételefoongesprekken of kijk voortdurend op je mobiele telefoon.
8. Kleed je gepast.
9. Leg nieuwe contacten. Deze contacten kunnen later van pas komen bij het zoeken naar een baan.
10. Vraag een stagecertificaat aan. Het stagecertificaat kan later nuttig zijn bij het zoeken naar een baan.

Ontvang je inkomenssteun ([jobcenter](#))? Laat dit dan weten aan het casemanagement voordat je aan je stage begint!

Sollicitaties en sollicitatiegesprekken

Vind een baan en solliciteer

Veel bedrijven publiceren vacatures - in kranten of op internet. Ze zijn op zoek naar nieuwe werknemers. In de advertentie staat om wat voor werk of opleiding het gaat en welke eisen aan sollicitanten worden gesteld. Er staat ook in hoe je kunt solliciteren - schriftelijk, per e-mail, online of persoonlijk.

Uitnodiging voor een gesprek

Als je wordt uitgenodigd voor een gesprek, betekent dit dat het bedrijf geïnteresseerd is in jou. Bereid je goed voor:

- Informeer je over het bedrijf (bijvoorbeeld via de website).
- Bedenk waarom je daar zou willen werken.
- Denk na over vragen die je tijdens het sollicitatiegesprek kunt stellen.
- Plan voldoende tijd in voor de reis.
- Wees punctueel en verzorgd.

De sollicitatie - hoe deze is opgebouwd

Een volledige sollicitatie bestaat uit drie delen:

1. Begeleidende brief

Hierin stel je jezelf voor en leg je uit waarom je geschikt bent voor de functie. Vermeld relevante ervaring - ook uit je eigen land. De sollicitatiebrief moet persoonlijk en individueel zijn, één pagina lang en ondertekend.

2. Curriculum vitae (CV)

Een overzicht van je carrière in tabelvorm: opleiding, werkervaring, schooldiploma's. Een foto is optioneel, maar wordt vaak wel verwacht. Gebruik bijvoorbeeld [Europass](#) om je CV in het juiste formaat te maken.

3. Certificaten en bewijsstukken

Voeg kopieën van je belangrijkste documenten toe: School- of universiteitsdiploma's, werkreferenties, bewijzen van stages, bijscholing of taalcursussen. Als de documenten niet in het Duits of Engels zijn, moeten ze worden vertaald.

Solliciteren - zo werkt het

💡 In de vacature staat hoe je moet solliciteren. Lees deze zorgvuldig door.

- Per post
Koop een sollicitatiemap en voeg je sollicitatiebrief, cv en getuigschriften bij. Stuur alles naar het opgegeven adres.
- Per e-mail
Maak een PDF-bestand met alle documenten. Stuur dit als bijlage en schrijf een korte begeleidende tekst in de e-mail.
- Online
Veel grote bedrijven gebruiken sollicitatieportalen. Registreer je daar en upload je documenten.

🌐 Nuttige tips voor je sollicitatie vind je op [Planet Beruf](#).

🌐 [Europass](#) is een meertalig online portaal (meer dan 20 talen) dat migranten helpt om hun vaardigheden en kennis te visualiseren. Het biedt een gratis online tool om een talenpaspoort of een CV te maken (zie hierboven). Je kunt op Europass ook belangrijke tips vinden voor goede sollicitaties.

🌐 Bij [Bewerbung.net](#), [StepStone](#) en [Lebenslauf2go](#) kun je gratis een CV en sollicitatiebrief laten maken. In sommige gevallen kun je ook je gegevens importeren van Xing of LinkedIn. Het is ook mogelijk om je eigen teksten in het sjabloon te schrijven of bestanden te importeren.

🌐 Je kunt informatie en sjablonen voor sollicitatiebrieven vinden op [Bewerbung2go](#), [BewerbungsWissen](#), [Karrierebibel](#)

Arbeidscontract

Iedereen die aan een baan begint, krijgt een arbeidscontract. Hierin worden de belangrijkste voorwaarden van je werk geregeld. Er staat in wanneer je werkt. Hoeveel vakantie je krijgt. Er staat in hoeveel geld je krijgt. Beide partijen - werknemer en werkgever - moeten deze afspraken nakomen. Het contract wordt wettelijk bindend als je het ondertekent. Onderteken het pas als je de inhoud volledig hebt begrepen.

Soorten contracten:

Arbeidsovereenkomst voor onbepaalde tijd

Er is meestal een proefperiode van drie of zes maanden. Tijdens deze periode kan een arbeidsrelatie binnen twee weken worden beëindigd. De werkgever kan het contract beëindigen. Jij als werknemer kunt ook opzeggen. Aan het einde van de proeftijd begint een vaste arbeidsrelatie. Deze heeft een langere bescherming tegen ontslag. De werktijden zijn meestal 40 uur per week.

Je hebt recht op pauzes:

- Vanaf 6 uur moet je minstens 30 minuten pauze nemen.
- Als je 9 uur of meer werkt, heb je recht op een pauze van minstens 45 minuten.

Arbeidsovereenkomst voor bepaalde tijd

De arbeidsrelatie eindigt op het afgesproken tijdstip zonder dat opzegging nodig is.

Mini-job

Je verdient maximaal 538 euro per maand en bent vrijgesteld van belasting en sociale premies.

Alleen de werkgever betaalt een vast bedrag. Indien gewenst kan de werknemer bijdragen aan de pensioenregeling.

Als je werkloos wordt, heb je echter geen recht op een werkloosheidsuitkering 1.

Deeltijds

Het aantal uren omvat meestal tussen 20 en 30 uur per week en is onderhevig aan belasting en sociale zekerheidsbijdragen.

Het salaris wordt aangepast in vergelijking met voltijdse functies.

Ten minste het wettelijk minimumloon is van toepassing.

Voltijd

Het aantal uren omvat meestal 39 of 40 uur per week en is onderhevig aan belasting en sociale zekerheidsbijdragen.

Je ontvangt het volledige salaris.

Minstens het wettelijk minimumloon is van toepassing.

Je hebt recht op minstens 20 betaalde vakantiedagen per jaar.

Uitzendwerk

De arbeidsovereenkomst wordt gesloten met het uitzendbureau en is onderworpen aan belastingen en sociale zekerheidsbijdragen.

Het uitzendbureau detacheert je op tijdelijke basis bij klanten voor maximaal 18 maanden.

Ten minste het wettelijk minimumloon is van toepassing.

Arbeidsrecht:

Er zijn veel wetten in Duitsland die de rechten van werknemers regelen en beschermen. Deze omvatten bijvoorbeeld

- Regeling van werktijden
- minimumloon
- recht op vakantie
- bescherming tegen ontslag
- Bedrijfsbelangenbehartiging (ondernemingsraad)
- Regeling van het werk van vakbonden
- en nog meer

Belastingen en sociale premies:

Elke werknemer in Duitsland betaalt een deel van zijn loon aan belastingen. De federale, deelstaat- en lokale overheden gebruiken dit om hun uitgaven te financieren. Werkgevers zijn op hun beurt verplicht om sociale premies te betalen voor hun werknemers. Met deze sociale premies wordt het socialezekerheidsstelsel in Duitsland gefinancierd. Het systeem garandeert dat je geld krijgt van de staat als je werkloos bent.

Fiscaal identificatienummer:

Het fiscaal identificatienummer is een 11-cijferig nummer en wordt gebruikt voor de inkomstenbelasting. Het nummer is je hele leven geldig. De belastingdienst kan je altijd identificeren met dit nummer. Voor je werk heb je dit nummer nodig. Heb je dit nummer niet in je documenten? Je kunt het persoonlijk aanvragen bij het registratiekantoor (Bürgeramt). Of door een formulier in te vullen bij de [federale belastingdienst](#).

Nationaal verzekeringsnummer:

Je hebt een nationaal verzekeringsnummer nodig voor een baan. Je kunt dit aanvragen bij je [ziektekostenverzekeraar](#) (bijv. AOK, DAK).

Illegaal werk:

Je hebt een betaalde baan. Maar dit werk is niet geregistreerd bij de belastingdienst en het ziekenfonds. Je betaalt dus geen belastingen en sociale bijdragen. Dit is **illegaal**. Je kunt boetes en gevangenisstraf krijgen! Ontvang je sociale uitkeringen of een werkloosheidsuitkering? Maar je werkt nog steeds? Heb je dat niet verteld aan de sociale dienst, het uitzendbureau of het arbeidsbureau? Dat is ook **illegaal**. Je ontvangt ten onrechte een uitkering terwijl je betaald werk hebt.

Loonadministratie of salarisadministratie

Ben je een werknemer?

Dan ontvang je een afschrift na de eerste maand dat je in dienst bent. Sommige werkgevers geven je daarna ook maandelijks een overzicht. Anderen doen dat alleen als er in die maand iets anders is (bijvoorbeeld een kerstbonus).

Verplichte gegevens op de verklaring zijn

- Naam en adres van de werkgever
- Naam, adres en geboortedatum van de werknemer
- Verzekeringsnummer van de werkgever
- Datum indiensttreding
- Belastinggroep en fiscaal identificatienummer
- Loonperiode
- Brutosalaris (salaris zonder inhoudingen)
- Aard en bedrag van toeslagen of vergoedingen
- Aard en bedrag van inhoudingen
- Nettobedrag (na alle inhoudingen) en is meestal het uitbetaalde bedrag

💡 Bewaar je loonstrookjes op een veilige plaats! Je kunt ze dan aan de autoriteiten (bijv. immigratiedienst) laten zien.

Arbeidsuitbuiting en illegaal werk

Uitbuiting van arbeid

Hiervan is sprake als je onder oneerlijke omstandigheden of zonder jouw toestemming (moet) werken.

Het is een strafbaar feit:

- Geen geld betalen ook al is er werk verricht.
- Langer werken dan contractueel is afgesproken voor hetzelfde loon (werken rond het minimumloon).
- Mensenhandel met als doel arbeidsuitbuiting of gedwongen sekswerk.
- Slavernij en dwangarbeid.

Illegale arbeid

Hiervan is sprake als je geld verdient zonder belasting te betalen.

Je betaalt ook geen [sociale bijdragen](#). Dit is illegaal en zal worden vervolgd en bestraft. Je bent verplicht om de autoriteiten in te lichten als je werk aanneemt.

Het geld wordt dan meestal contant uitbetaald en niet op je rekening gestort. Er is geen [arbeidscontract](#), geen kwitanties of [loonstrookjes](#).

Vooral de geschoolde beroepen worden getroffen. Daarom inspecteert de douane vaak bouwplaatsen. Daar vragen ze naar arbeidscontracten en verblijfsvergunningen. Ze controleren ook de belastingplicht.

Als je sociale uitkeringen ontvangt en betrapt wordt op illegaal werk, kun je in de gevangenis belanden.

Bovendien worden uitkeringen aanzienlijk verlaagd of ingetrokken.

Je rechten als werknemer; Eerlijke Integratie Nedersaksen

Hier vind je alle informatie over je rechten als werknemer in Duitsland. Als je je rechten kent, kun je jezelf beschermen tegen uitbuiting en discriminatie.

Vluchtelingen en migranten uit derde landen die een baan hebben of stage lopen, kunnen hier advies krijgen. Ze zullen je adviseren als je wilt werken en vragen hebt.

Onderwerpen zijn onder andere

- Arbeidsmarkt en arbeidscontracten
- Betaling en minimumloon
- Werktijden, vakantie of ontslag
- Arbeidsongeschiktheid en arbeidsongevallen
- Ziektekosten-, langdurige zorg- en pensioenverzekering
- Oneerlijke behandeling door bazen
- Naleving van werknemersrechten
- Counselling is gratis en vertrouwelijk.

Het [adviescentrum FAIRE INTEGRATION in Oldenburg](#) is verantwoordelijk voor Emsland. Zij kunnen je telefonisch, online of persoonlijk adviseren.

Meer informatie vind je in de flyer!

[Flyer Eerlijke Integratie flyer 24 juli.pdf](#)

Erkenning van buitenlandse onderwijskwalificaties

Certificaten in Duitsland

Certificaten zijn erg belangrijk in Duitsland. Je krijgt ze op school, op de universiteit of op je werk. Op het werk worden ze functiereferenties genoemd. Certificaten laten zien wat je hebt geleerd en bereikt. Ze zijn een belangrijke voorwaarde om een baan te krijgen. Je hebt ook certificaten nodig om toegelaten te worden tot een school of universiteit.

Heb je al certificaten behaald in het buitenland? Dan kun je ze in Duitsland laten erkennen. Je certificaten worden gecontroleerd om te bepalen welke kwalificaties je in Duitsland hebt. Het is als het ware een "vertaling" van je prestaties. Als je je certificaten kwijt bent, kun je proberen je professionele vaardigheden en ervaring te laten erkennen door middel van tests.

Gespecialiseerd advies over de erkenning van diploma's

Heb je een [schooldiploma](#) uit het buitenland en wil je een opleiding volgen of werken in Nedersaksen? Dan kunt u nagaan hoe uw diploma in Duitsland wordt erkend.

Als je een [beroepskwalificatie](#) hebt, is er ook een mogelijkheid om deze te laten erkennen.

Wilt u studeren of academisch werk doen? Neem dan contact op met de relevante universiteitskantoren om je kwalificaties te laten erkennen.

BUS-GmbH biedt advies over de erkenning van buitenlandse academische en beroepskwalificaties.

Wie kan advies inwinnen?

Iedereen kan advies inwinnen, ongeacht zijn verblijfsstatus. Maak gewoon een afspraak! De counseling is vertrouwelijk en gratis.

Neem de volgende documenten mee:

- Curriculum vitae
- schoolrapporten
- Overzichten van vakken en cijfers
- Identiteitskaart of paspoort
- Meer informatie over de vereiste documenten vind je op de [website](#).

Ontvang je geld van het arbeidsbureau?

Dan kan [je casemanager](#) je helpen met het maken van een begeleidingsafpraak.

Als je de vertaling van je documenten niet zelf kunt betalen, is het mogelijk dat het arbeidsbureau de kosten betaalt als je een uitkering onder SGB II ontvangt. Informeer bij je casemanager voordat je je documenten laat vertalen.

Contact & inschrijven

 Je kunt je [hier](#) inschrijven voor een adviesgesprek.

BUS-GmbH | Frau Blümke

@bluemke@bus-gmbh.de

 [+495416929622](tel:+495416929622)

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

BUS-GmbH | Frau Loose

@loose@bus-gmbh.de

 [+495416929630](tel:+495416929630)

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

BUS-GmbH | Frau Zivotic

@zivotic@bus-gmbh.de

 [+495416929623](tel:+495416929623)

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

Officiële certificering van certificaten

Je hebt een document, bijvoorbeeld een certificaat. De autoriteiten willen weten of het document echt is?

Dan moet je het officieel laten notariseren! Dit is ook belangrijk voor de inschrijving aan een universiteit. Alle kopieën van certificaten moeten officieel notarieel worden vastgelegd. Je kunt ze laten notariseren bij het [burgerloket van je gemeente](#) of bij het district Emsland. Denk eraan dat de documenten eerst in het Duits moeten worden vertaald.

Meer informatie vind je op het [serviceportaal van de deelstaat Nedersaksen](#).

Een verklaring van goed gedrag aanvragen

Een verklaring van goed gedrag aanvragen

Sommige werkgevers willen dat je een verklaring van goed gedrag overlegt. Een verklaring van goed gedrag dient als bewijs dat iemand geen strafblad heeft. De verklaring van goed gedrag wordt soms ook een "politieverklaring van goed gedrag" genoemd. Je hebt er bijvoorbeeld een nodig als je in de beveiligingssector, met kinderen of in de publieke sector

wilt werken.

Er zijn verschillende soorten verklaringen van goed gedrag:

- voor privédoeleinden
- voor een overheidsinstantie
- Uitgebreid
- Europees

Vraag de instantie waarvoor je de verklaring nodig hebt welk type je nodig hebt.

Met wie moet ik contact opnemen?

De verantwoordelijkheid ligt bij de gemeente, de gezamenlijke gemeente en de stad. Je kunt meer informatie vinden op de website van je [gemeente](#).

Instructies voor personen die met voedsel omgaan

Voedsel instructie

Kom je op je werk in contact met open voedsel? Produceer je voedsel?

Dan moet je een instructie volgen!

De instructie heet voedselinstructie en is verplicht volgens § 43 van de Infectiebeschermingswet (IfSG) voordat je aan het werk gaat.

Het doel is om werknemers in staat te stellen de verantwoordelijkheid op zich te nemen om ervoor te zorgen dat de omgang met voedsel geen risico vormt wat betreft de verspreiding van ziekteverwekkers.

Meer informatie vindt u [hier](#). Je kunt je daar ook inschrijven voor het online seminar.

Ontvang je geld van het arbeidsbureau? Zo ja, dan kan dit de kosten dekken. Neem contact op [met je contactpersoon](#) voordat je je inschrijft!

Jongvolwassenen

Jeugdwerkgelegenheidsbureau (JBA)

Sta je op het punt om je carrière te beginnen?

Met zoveel opties is de beslissing niet altijd gemakkelijk. Het goede nieuws is dat je er niet alleen voor staat!

Het Youth Employment Agency (JBA) ondersteunt je met loopbaanbegeleiding en neemt alle tijd voor jou en je vragen. Of je nu wilt beginnen aan een stage of een opleiding - of misschien heb je heel andere plannen? Of helemaal geen?

Waar je ook aan denkt, bij de JBA ben je in goede handen. Natuurlijk vind je er ook een luisterend oor als het even tegenzit.

JBA Emsland adviseert en ondersteunt jongeren tot 25 jaar bij het vinden van de juiste [leerbaan](#) of passende [studie](#).

Volg de JBA op Instagram [@jba_emsland](#)

 www.jba-emsland.de

 [05931442711](tel:05931442711)

 info@jba-emsland.de

Toegangskwalificatie

Weet je wat je wilt worden? Maar heb je voor 30 september nog geen [opleidingsplaats](#) gevonden?

Dan kun je onder bepaalde voorwaarden een langere stage lopen. Deze bereidt je voor op [een beroepsopleiding](#). Het heet startkwalificatie (EK) en duurt tussen de 4 en 12 maanden.

De startkwalificatie begint meestal op 1 oktober.

Als je geïnteresseerd bent, vraag dan aan je [casemanager](#) of je [een burgeruitkering](#) ontvangt! Neem anders contact op met het [arbeidsbureau](#)!

Het kan ook zijn dat je toestemming nodig hebt van de [immigratiedienst](#).

Ben je nog geen 18 jaar oud? Dan moet je een medische keuring ondergaan voordat je aan het werk gaat! Dit heet een **eerste onderzoek**. Je arts geeft je dan een attest dat je aan je werkgever moet voorleggen. Meer informatie vind je [hier](#).

Let op: je kunt geen gedoogd verblijf aanvragen voor een opleiding met een EQ!

Vrijwillig Sociaal Jaar (FSJ)

Vrijwillig Sociaal Jaar (FSJ)

Wat is een Vrijwillig Sociaal Jaar (FSJ)?

Het Vrijwillig Sociaal Jaar (FSJ) is een goed alternatief voor een stage. Als je de leerplicht hebt afgerond en jonger bent dan 27 jaar, kun je een FSJ doen. Hier kun je waardevolle ervaring opdoen bij een sociale of culturele organisatie.

Waar kun je een FSJ doen?

- Ziekenhuis
- Kleuterschool
- School
- Jeugdzorgcentrum
- Parochie
- Culturele instelling
- Voorzieningen voor ouderen of mensen met een handicap

Waar vind je aanbiedingen?

[Hier](#) vind je meer informatie en een lijst met erkende organisaties die een Vrijwillig Sociaal Jaar aanbieden.

Om een plaats te vinden in het door jou gewenste werkgebied voor een sociaal jaar, moet je je al vroeg aanmelden voor een FSJ. Idealiter zes maanden van tevoren. Soms is het ook mogelijk om op korte termijn binnen vier weken met een FSJ te beginnen.

Welke voordelen krijg je?

- Je ontvangt zakgeld per maand
- Je ontvangt een cateringvergoeding per maand
- Als het nodig is, kun je woonruimte krijgen (een gemeubileerde kamer)
- Je hebt minimaal 26 vakantiedagen als je vrijwilligerswerk 12 maanden duurt
- Je bent verzekerd bij ziekte, ongevallen en schade aan derden
- Je krijgt een vergoeding voor de reiskosten van en naar de seminars
- Onder bepaalde voorwaarden kunt u financiële steun krijgen voor een taal cursus
- Je moet je reis van en naar je vrijwilligerswerk zelf organiseren en betalen.

💡 Vraag de organisatie op welke specifieke voordelen je recht hebt tijdens de FSJ!

Krijg ik een certificaat?

Aan het einde van je vrijwilligerswerk ontvang je een certificaat voor je werk in het stagecentrum. Je ontvangt ook een certificaat voor de opleidingsdagen.

Wat zijn de voordelen van een FSJ?

- Sociale betrokkenheid en goed doen
- Persoonlijke ontwikkeling, je horizon verbreden en nieuwe dingen ervaren
- Beroepsoriëntatie in de FSJ - niet alleen in de sociale sector
- Praktische ervaring opdoen
- FSJ kan erkend worden voor universiteit, voorstudie stage, jaar van erkenning
- Neem tijd vrij en win meer tijd

💡 **Let op:** Een FSJ moet worden goedgekeurd door de vreemdelingendienst als je geen onbeperkte werkvergunning hebt!

Geassisteerde training (AsA)

Volg je een in-company [training](#) of een [inleidende kwalificatie](#)?

Dan is **AsA** misschien iets voor jou!

Bijles of socio-educatieve ondersteuning of beide?

Samen met je contactpersoon bepaal je je individuele behoeften.

Neem contact met ons op!

 [Arbeidsbureau](#)

 [Uitzendbureau](#)

Werkloosheid en sociale uitkeringen

Werkloosheidsuitkering bij het uitzendbureau

Recht op een werkloosheidsuitkering van het arbeidsbureau

Je bent werkloos als je in staat bent om te werken, maar geen werk hebt. Dit betekent dat je geen geld verdient om van te leven. Omdat Duitsland een welvaartsstaat is, helpt het mensen die niet of slechts gedeeltelijk in hun eigen levensonderhoud kunnen voorzien.

In principe moet iedereen echter in zijn eigen levensonderhoud voorzien door te werken.

Als je je baan verliest, krijg je een werkloosheidsuitkering. Hiervoor moet je in de laatste 30 maanden minstens 12 maanden in Duitsland gewerkt hebben en verplicht verzekerd zijn. Onder bepaalde omstandigheden zijn er andere voorwaarden.

Het federale arbeidsbureau beslist of je een werkloosheidsuitkering krijgt.

1. Schrijf je in als werkzoekende!

Je bent ontslagen, je hebt je ontslag ingediend of je tijdelijke arbeidsovereenkomst loopt ten einde. Het arbeidsbureau ondersteunt je bij je zoektocht naar een nieuwe job. Ze bekijken ook samen met jou of je recht hebt op financiële steun.

Het is belangrijk dat je je meteen inschrijft als werkzoekende. Schrijf je minstens 3 maanden voor het einde van je arbeidsrelatie in als werkzoekende. Kom je er pas later achter, schrijf je dan uiterlijk 3 dagen later in als werkzoekende.

Je kunt dit op verschillende manieren doen:

-  [Ter plaatse bij je plaatselijke uitzendbureau](#)
-  telefonisch op [0800/4555500](tel:08004555500) (gratis)
-  [online](#) bij het arbeidsbureau

2. Schrijf je persoonlijk in als werkloze!

Je moet je uiterlijk op je eerste dag zonder werk persoonlijk of online inschrijven als werkloze bij je plaatselijke arbeidsbureau. Dit is een van de voorwaarden om een werkloosheidsuitkering te ontvangen.

3. Vul de aanvraag voor een werkloosheidsuitkering in!

Vraag uw werkloosheidsuitkering [online](#) aan. Je kunt ook een aanvraagformulier aanvragen bij je plaatselijke arbeidsbureau om de aanvraag schriftelijk in te dienen.

Meer informatie vindt u hier.

 **Belangrijk:** U vindt hier alleen algemene informatie. Neem contact op met uw plaatselijke [arbeidsbureau](#) voor informatie over uw persoonlijke situatie.

FAQ: Burgeruitkering aanvragen (arbeidsbureau)

Wie heeft recht op een burgeruitkering?

Alle hulpbehoevende personen die in staat zijn om te werken en de leeftijd van 15 jaar hebben bereikt en de leeftijd van 65 tot 67 jaar nog niet hebben bereikt, kunnen een burgeruitkering krijgen. Mensen die bij je inwonen in een gemeenschap van hulpbehoevenden (bijvoorbeeld kinderen) krijgen ook een uitkering.

Waar moet ik een burgeruitkering aanvragen?

In het district Emsland zijn de arbeids- en sociale diensten van de [steden en gemeenten](#) verantwoordelijk voor het toekennen van uitkeringen.

Hoeveel bedraagt de burgeruitkering? Hoe wordt deze opgebouwd?

De standaard bestaansmiddelen omvatten met name de kosten voor voeding, kleding, persoonlijke hygiëne, huisraad en dagelijkse levensbehoeften. Het dekt ook de kosten van passende huisvesting en verwarming.

Standaardbehoeften vanaf 01.01.2024

voor alleenstaanden, alleenstaande ouders of uitkeringsgerechtigden

- van wie de partner minderjarig is 563 euro
- 506 euro voor volwassen partners in de uitkeringsgemeenschap
- 451 euro voor andere volwassen leden van de uitkeringsgemeenschap die in staat zijn om te verdienen

voor jongeren in een uitkeringsgemeenschap vanaf de leeftijd

- van 15 tot 18 jaar 471 euro
- voor kinderen van 7 tot 14 jaar 390 euro
- 357 euro voor kinderen tot zes jaar

Mijn koelkast is kapot. Krijg ik een nieuwe?

Nee, deze kosten zijn al opgenomen in de standardeis.

Je kunt echter wel in aanmerking komen voor een lening. Je kunt ook een lening aanvragen als je geen uitkering ontvangt omdat je niet bijstandbehoevend bent, maar je inkomen en vermogen niet toereikend zijn om de kosten van de aankoop te dekken.

Hoe weet ik of ik geld ontvang?

Je krijgt schriftelijk bericht over de beslissing op je aanvraag. In de beslissing staat of je recht hebt op een uitkering, voor hoe lang en voor welk bedrag.

Wanneer en hoe worden de uitkeringen betaald?

De uitkeringen worden op uw rekening gestort op de 1e van de maand waarin u er recht op heeft.

Meer informatie vindt u op de [website](#) van het Emsland District Job Centre.

 **Belangrijk:** U vindt hier alleen algemene informatie. Neem contact op met uw gemeente voor informatie over uw persoonlijke situatie.

Recht op uitkeringen onder de Wet Uitkeringen Asielzoekers

U krijgt een uitkering op grond van de Wet Uitkeringen Asielzoekers als u:

- asielzoeker in Duitsland bent of
- een buitenlander bent met een gedoogde verblijfsvergunning of
- verplicht bent het land te verlaten en
- geen inkomen of vermogen hebt of
- te weinig verdient in uw baan en steun nodig hebt om in uw levensonderhoud te voorzien.

Je ontvangt:

- Zakgeld en een aanvullend bedrag voor voedsel, kleding en gezondheidszorg.
- Dekking in geval van ziekte.
- Kosten voor huisvesting en verwarming.
- [Uitkeringen voor onderwijs en participatie](#).

U hebt geen recht op een uitkering op grond van de Wet Uitkeringen Asielzoekers als:

- Uw besteedbaar inkomen of vermogen voldoende is om van te leven,
- u al een uitkering ontvangt op grond van de Sociale Zekerheidswet.

Een aanvraag indienen:

- In het district Emsland zijn de gespecialiseerde arbeids- en sociale diensten van de [steden en gemeenten](#) verantwoordelijk voor het toekennen van uitkeringen.

 **Belangrijk:** Hier vindt u alleen algemene informatie. Neem contact op met uw gemeente voor informatie over uw persoonlijke situatie.

Onafhankelijkheid

Wat betekent zelfstandige zijn?

Zelfstandig betekent dat je voor jezelf werkt - niet voor een bedrijf of een baas. Je hebt bijvoorbeeld je eigen winkel of runt je eigen bedrijf.

Zelfstandig zijn heeft voordelen:

- Je bent je eigen baas
- Je kunt je werk zelf plannen

Maar er zijn ook nadelen en risico's:

- Je moet zelf zorgen voor geld, klanten en alles organisatorisch
- Soms is het inkomen onzeker

In Duitsland mag iedereen zelfstandig werken. Dit wordt vrijheid van beroep genoemd. Voor sommige beroepen heb je echter eerst een speciale opleiding of een licentie nodig.

Wie mag zelfstandig werken in Duitsland?

- Als je asielaanvraag nog in behandeling is, of je aanvraag is afgewezen, of je hebt een gedoogd verblijf, dan mag je niet als zelfstandige werken.
- Als je niet tot een van deze groepen behoort, mag je wel een bedrijf opzetten in Duitsland.
- Als je geld krijgt van het [arbeidsbureau](#), praat dan eerst met je casemanager voordat je zelfstandig wordt.

Wat moet je weten voordat je zelfstandig wordt?

Een eigen bedrijf beginnen is een grote stap. Er zijn veel dingen die je moet plannen en overwegen - van het eerste idee tot een succesvol bedrijf.

Daarom moet je altijd advies inwinnen!

Belangrijke onderwerpen zijn bijvoorbeeld:

- Hoe maak ik een ondernemingsplan?
- Hoe vind ik geld en financiering voor mijn bedrijf?
- Welke belastingen moet ik betalen?
- Welke verzekeringen heb ik nodig?
- Hoe ga ik om met risico's?

Links met meer informatie

- [Emsland GmbH](#)
- [Online-infolder "Gründer"Zeiten](#)
- [Portaal voor oprichters](#)
- [Homepage van het IQ-centrum](#)
- [Economische ontwikkelingsmaatschappij Haselünne](#)

- [Agentschap voor economische ontwikkeling Lingen](#)
- [Agentschap voor economische ontwikkeling Meppen](#)
- [Economische ontwikkeling Papenburg](#)
- [Regio Ems Dollart](#)
- [We starten in Duitsland](#)

💡 **Belangrijk:** Hier vindt u alleen algemene informatie. Vraag informatie over uw persoonlijke situatie op bij de vreemdelingendienst, het arbeidsbureau en/of uw gemeente.

Kinderen, jeugd en gezin

Basisinformatie over kinderen, jeugd en gezin

Kinderen, jongeren en gezinnen genieten speciale bescherming in Duitsland. Deze bescherming begint al tijdens de zwangerschap en duurt totdat het kind 18 jaar wordt.

Het Bureau Jeugdzorg ondersteunt ouders en voogden bij de opvoeding, verzorging en scholing van kinderen en jongeren. Het is het aanspreekpunt voor alle gerelateerde vragen, onzekerheden en problemen.

💡 Hierbij geldt: Beter te vroeg dan te laat!

Zwangerschap en geboorte

Zwangere vrouwen genieten speciale bescherming in Duitsland. Ze mogen begeleiding zoeken. Je wordt verzorgd door een arts. Als je zwanger bent, moet je eerst naar een gynaecoloog (gynaecoloog). Laat daar de controles uitvoeren. Je krijgt dan een kraampas. De zwangerschapspas is een document met belangrijke informatie over je zwangerschap. Er staat ook informatie op over je gezondheid. En die van je kindje. Neem je kraampas altijd mee in geval van nood.

Zwangerschapsbegeleiding

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:0591/800620)

@info@skf-lingen.de

www.skf-lingen.de

Sozialdienst kath. Frauen e. V. Esterwegen

📍 Hauptstraße 50, 26897 Esterwegen

☎ [05955/2871](tel:05955/2871)

@info@skf-esterwegen.de

Caritasverband für den Landkreis Emsland

Kirchstraße 16, 26871 **Papenburg**

☎ [04961/94410](tel:04961/94410)

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

www.caritas-os.de

📍 Am Markt, 49751 **Sögel**

☎ [05952/93700](tel:05952/93700)

@mrohjans@caritas-os.de

Außensprechstunde Werlte

📍 Hauptstraße 73, 49757 **Werlte**

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

pro familia Lingen

Lookenstraße 26, 49808 Lingen

☎ [0591/12078437](tel:0591/12078437)

@lingen@profamilia.de

www.profamilia.de/lingen

Zwangerschaftsbegeleitung

donum vitae emsland e.V.

<https://emsland.donumvitae.org/>

🕒 Maandag t/m vrijdag van 8.30 - 11.30 uur en maandag t/m woensdag van 15.00 - 17.00 uur.

Beratungsstelle Lingen

📍 Am Wall-Süd 21, 49808 **Lingen**

☎ [0591/8079820](tel:0591/8079820)

@lingen@emsland.donumvitae.org

Beratungsstelle Meppen

📍 Margaretenstraße 25, 49716 **Meppen**

☎ [05931/599324](tel:05931/599324)

@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

📅 Elke maandag en donderdag (afspraken kunnen gemaakt worden 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

☎ De hulplijn voor zwangere vrouwen in nood: [08004040020](tel:08004040020)

Verloskundige

Verloskundigen ondersteunen vrouwen en hun gezinnen vanaf het begin van de zwangerschap tot het einde van de borstvoeding. Verloskundigen geven counseling tijdens de zwangerschap. Ze kunnen helpen bij de bevalling. Na de geboorte introduceren ze borstvoeding. Ze zorgen ook voor het fysieke en psychologische herstel van de vrouw. Elke vrouw kan een beroep doen op de hulp van een vroedvrouw. De meeste diensten worden gedekt door de ziektekostenverzekering.

De [Hebammenzentrale Emsland](#) helpt bij het zoeken naar een verloskundige. Het werk van het verloskundigencentrum is gratis.

Bevalling en nazorg

Je gynaecoloog zal je doorverwijzen naar een kraamkliniek. Vraag daar na de bevalling naar een verloskundige of obstetrisch verpleegkundige voor nazorg. Je krijgt van de kliniek een geboorteakte.

Hulp na de bevalling vind je hier: [Welkom - Praktische hulp voor gezinnen na de geboorte](#)

Evangelisches Dorfhelferinnenwerk Niedersachsen e.V.:

[Dorpschulpen](#) ondersteunen je in het huishouden en zorgen voor je gezin als je dat om gezondheidsredenen niet kunt. Ze voorzien je kinderen van alles wat ze nodig hebben: Luiers verschonen, aankleden, eten geven, troosten en nog veel meer. Je brengt ze naar de kleuterschool en school, haalt ze op, eet en speelt met ze en houdt toezicht op hun huiswerk.

Kennisgeving aan de burgerlijke stand

Pasgeboren kinderen moeten worden geregistreerd bij de [burgerlijke stand](#). Woon je in een accommodatie? Dan moet de geboorte worden gemeld bij de directie. De kraamkliniek meldt de geboorte aan bij de burgerlijke stand. Daar ontvang je de (voorlopige) geboorteakte van je kind. Neem je identiteitskaart mee. Je hebt ook de geboorteakte van de kliniek nodig. Ben je getrouwd? Neem dan je huwelijksakte mee.

💡 Toon alleen originele documenten. Als je documenten in een vreemde taal zijn, is een officieel gecertificeerde Duitse vertaling vereist.

👤 Woon je in een gedeelde accommodatie? Geef je woningbeheerder een kopie van je geboorteakte. Je kind wordt dan ingeschreven.

Kinderartsen

Er zijn tien vroegtijdige opsporingsonderzoeken (U1-U9 en J1). Dit betekent dat je kind tot zijn 6e jaar regelmatig wordt onderzocht. De kinderarts volgt de ontwikkeling van je kind. De U1 (onderzoek na de geboorte) en U2 onderzoeken vinden meestal plaats op het consultatiebureau. Voor verdere onderzoeken moet u een afspraak maken met [uw kinderarts](#).

💡 Kita-Anmeldung Daarbij kan u worden gevraagd om een bewijs van volledige vroegtijdige opsporingsonderzoeken.

Kinderopvang

Kinderdagverblijf

Kita is een term voor kinderdagverblijf. Je kind kan naar een kinderdagverblijf. Je kind moet minstens één jaar oud zijn. Je kind wordt daar opgevangen door kleuterleidsters. Het leert er veel belangrijke dingen. Sommige centra accepteren ook kinderen jonger dan één jaar.

Ben je op zoek naar een plaats in een kinderdagverblijf? Neem dan contact op met het stads- of gemeentebestuur.

Kinderdagverblijf

Ouders hebben recht op kinderopvang voor kinderen vanaf één jaar. Je kunt kiezen tussen kinderopvang en een kinderdagverblijf voor kinderen tussen één en drie jaar. De kinderen worden opgevangen door een vaste verzorger in een kleine groep. De lokale gezinscentra zijn het aanspreekpunt voor het vinden van een kinderopvangplaats.

Kosten

Het bezoeken van een kinderdagverblijf is over het algemeen gratis voor kinderen vanaf drie jaar totdat ze naar school gaan.

In veel gevallen worden de kosten voor het kinderdagverblijf of de kinderopvang betaald door de stad of het district. In het geval van kinderdagverblijven moet je een aanvraag indienen bij de gemeente; in het geval van kinderdagverblijven moet je een aanvraag indienen bij het [bureau jeugdzorg](#).

Crèche, kleuterschool en naschoolse opvang zijn verschillende soorten kinderdagverblijven voor verschillende leeftijdsgroepen.

💡 Op de crèche kan je kind de Duitse taal leren en nieuwe dingen ontdekken. Ze leren er ook omgaan met andere kinderen en maken kennis met vriendjes en de Duitse cultuur. Maak gebruik van deze kans, het is belangrijk voor de toekomst van je kind. Naar een kinderdagverblijf gaan helpt ook om je kind voor te bereiden op school.

💡 Helaas zijn er niet altijd voldoende plaatsen in de directe omgeving van je huis of accommodatie. Om een plaats te vinden, kun je terecht bij je gemeente, het [bureau voor jeugdzorg](#) of je huisvestingsdienst.

Kinderdagverblijf

De crèche is een voorziening voor kinderen van 1 tot 3 jaar. In de crèche worden kinderen in kleine groepen ondersteund in hun ontwikkeling door speciaal opgeleid personeel. Aandacht en zorg van de verzorgers zijn hier bijzonder belangrijk.

Kleuterschool

De kleuterschool is een voorziening voor kinderen vanaf 3 jaar totdat ze naar school gaan. In de kleuterschool kunnen de kinderen spelen, schilderen, knutselen en leren met andere kinderen. In het laatste jaar van de kleuterschool krijgen de kinderen ook regelmatig voorschoolse lessen om ze voor te bereiden op het naar school gaan. Er zijn privé- en openbare kleuterscholen. Of naar de kleuterschool gaan je iets kost, hangt af van de kleuterschool en waar je woont.

(Basis)schoolkinderen tot 13 jaar

Er is ook naschoolse opvang voor schoolgaande kinderen tot 13 jaar. Er zijn veel verschillende kinderopvangmodellen, zoals naschoolse opvang, lunchopvang of de hele dag school. In alle modellen worden kinderen ondersteund bij het maken van hun huiswerk. Daarnaast worden vrijetijdsactiviteiten niet verwaarloosd. Welk kinderopvangmodel beschikbaar is voor (basis)schoolkinderen in jouw stad of gemeente, kun je te weten komen bij je basisschool, gemeente of bureau jeugdzorg.

familie centrum

In de wijk Emsland moeten gezinnen zich op hun gemak en gewaardeerd voelen. Gezinnen hebben soms hulp, advies of ondersteuning nodig in het dagelijks leven. Hiervoor zijn gezinscentra.

Wat is een familiecentrum?

Een gezinscentrum is een plek voor ouders en hun kinderen. Zij helpen en adviseren bij problemen of vragen. Er zijn verschillende aanbiedingen voor ouders en kinderen. Hier worden hulp en aanbiedingen gecombineerd.

Wat bieden gezinscentra?

- Zij helpen u als u zorg voor uw kind nodig heeft.
- U vindt oplossingen voor de zorg voor kinderen. Zeker tijdens de feestdagen of als de kinderopvang gesloten is.
- Zij geven ouders bijscholing, bijvoorbeeld over opvoeding en voeding.
- Zij adviseren bij problemen in het gezin, bij opvoedings- of andere vragen. Als u problemen ondervindt, verwijzen zij u naar adviescentra.
- Hier vinden gezamenlijke bijeenkomsten plaats, zoals peutergroepen (moeders met baby's)
- Er zijn hier vrijwilligers. Zij ondersteunen en helpen in het gezin of de kinderopvang.

Waar kan ik een gezinscentrum bij mij in de buurt vinden?

Hier:

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

📍 Papenstraße 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, 49716 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

Taal- en gezinseducatieprogramma's

Taalonderwijs begint thuis wanneer kinderen met hun ouders praten. Later gaat het verder in het kinderdagverblijf. Er zijn programma's zoals „**Rucksack KiTa**“, „**Griffbereit**“ und „**griffbereitMINI**“. Dit zijn programma's die kinderen en ouders ondersteunen met een internationale geschiedenis in taalonderwijs. Deze programma's ondersteunen ook de kinderdagverblijven bij het helpen van de kinderen om te leren. Er wordt erkend dat het een grote vaardigheid is als kinderen en families meerdere talen spreken.

De programma's zijn allemaal gratis! Ze worden hier gepresenteerd:

Rucksack KiTa

Het programma **Rucksack KiTa** is gericht op kinderen tussen 4 en 6 jaar met een internationale familiegeschiedenis, hun ouders/gezinnen en onderwijsinstellingen. Het doel is dat kinderen beter Duits leren in kinderdagverblijven, maar dat hun familietaal belangrijk blijft. Het is een programma voor gezinnen waarin ouders leren hoe ze hun kinderen het beste kunnen ondersteunen in hun ontwikkeling en bij het leren van Duits. Het programma vindt één keer per week plaats gedurende twee uur.

Meer informatie over dit programma vind je hier:

<https://tinyurl.com/Rucksack-Kita>

Je kunt het programma op deze locaties volgen **Rucksack KiTa** maak gebruik van het programma:

Papenburg:

Familienzentrum DRK Papenburg | Kita Homeric

📍 [Homericstraße 8, 26871 Papenburg](#)

✉ [@familienzentrum@drk-emsland.de](mailto:familienzentrum@drk-emsland.de)

☎ [+49496191232040](tel:+49496191232040)

☎ [+49 \(0\) 1724034530](tel:+49(0)1724034530)

Familienzentrum DRK Papenburg | Kita Regenbogenland

📍 [Am Volkspark 22, 26871 Papenburg](#)

✉ [@familienzentrum@drk-emsland.de](mailto:familienzentrum@drk-emsland.de)

☎ [+49496191232040](tel:+49496191232040)

☎ [+49 \(0\) 1724034530](tel:+49(0)1724034530)

Familienzentrum St. Michael

📍 [Spillmannsweg 12, 26871 Papenburg](#)

✉ [@familienzentrum-st.michael-papenburg@kita-bistum-...](mailto:familienzentrum-st.michael-papenburg@kita-bistum-...)

 [+49496171339](tel:+49496171339)

 [+49 \(0\) 1633452143](tel:+49(0)1633452143)

Lathen:

Familienzentrum Purzelbaum

 [Heidswiemoor 5, 49762 Lathen](#)

[@familienzentrum.purzelbaum@lathen.de](mailto:familienzentrum.purzelbaum@lathen.de)

 [+4959336468245](tel:+4959336468245)

Meppen:

Familienzentrum St. Ansgar | Gemeindehaus Maria zum Frieden

 [Pfarrer-Orgaß-Stiege 19, 49716 Meppen](#)

[@familienzentrum-ansgar@meppen-west.de](mailto:familienzentrum-ansgar@meppen-west.de)

 [+495931847395](tel:+495931847395)

Familienzentrum St. Margareta | Kita St. Josef

 [Josefstraße 12, 49716 Meppen](#)

[@st.margareta-kindergarten@ewetel.net](mailto:st.margareta-kindergarten@ewetel.net)

 [+4959313580](tel:+4959313580)

Haselünne:

Familienzentrum St. Vincentius

 [Holzbaumweg 3, 49740 Haselünne](#)

[@familienzentrum-haseluenne@web.de](mailto: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

Dit is een programma voor gezinnen met en zonder een internationale geschiedenis. Het is een meertalige en begeleide speelgroep waarin moeders en vaders samen spelen met hun kinderen van 1 tot 3 jaar. Het doel is om de ontwikkeling van de kinderen te bevorderen, hun taalvaardigheid te verbeteren en de saamhorigheid van verschillende culturen te versterken, wat betekent elkaar begrijpen, elkaar helpen en elkaar accepteren zoals we zijn. De speelgroep komt één keer per week bij elkaar gedurende 1,5 tot 2 uur.

Meer informatie over dit programma vind je hier: [Griffbereit ANSICHT 2023.pdf](#)

Het programma **Griffbereit** is beschikbaar op deze locaties:

Papenburg:

Familienzentrum DRK Papenburg | Kita Homeric

 [Homericstraße 8, 26871 Papenburg](#)

[@familienzentrum@drk-emsland.de](mailto:familienzentrum@drk-emsland.de)

 [+49496191232040](tel:+49496191232040)

 [+49 \(0\) 1724034530](tel:+49(0)1724034530)

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

Het programma **griffbereitMINI** is een programma voor ouders met kleine kinderen en baby's van 0-1 jaar. Aanstaaende ouders kunnen ook deelnemen aan het programma. Dit programma is

een meertalige en begeleide speelgroep voor ouders met en zonder internationale achtergrond. Ze spelen samen en leren hoe ze het beste met baby's en jonge kinderen kunnen praten. Er wordt in verschillende talen gesproken, zowel in de taal van de ouders als in het Duits. Het doel is dat de baby's en jonge kinderen al spelend veel taal horen, zodat ze goed kunnen leren. De speelgroep komt één keer per week bij elkaar gedurende 1,5 uur.

Meer informatie over dit programma vind je hier: [GriffbereitMINI ANSICHT.pdf](#)

Het programma is beschikbaar op deze locatie **griffbereitMINI**:

Dörpen:

Familienzentrum der Samtgemeinde Dörpen

📍 [Astrid-Lindgren-Straße 1, 26892 Dörpen](#)

@familienzentrum@kita-st-elisabeth-dorpen.de

☎ [+4949639197731](tel:+4949639197731)

Papenburg:

Familienzentrum DRK Papenburg | Haus Global

📍 [Am Volkspark 22, 26871 Papenburg](#)

@familienzentrum@drk-emsland.de

☎ [+49496191232040](tel:+49496191232040)

☎ [+49 \(0\) 1724034530](tel:+49(0)1724034530)

School voor kinderen van 6 tot 18 jaar

In Duitsland is schoolbezoek verplicht. De leerplicht duurt twaalf jaar. Kinderen moeten negen jaar lang voltijds naar school. Daarna kunnen ze ook drie jaar deeltijds naar school. Wil je kind de hele tijd voltijd naar school? Dan kan dat 12 jaar lang.

💡 Na 9 jaar gaat je kind niet meer [Berufsausbildung](#)? En gaat hij/zij niet naar een andere school? Dan moet je kind nog een jaar voltijd naar school. De leerplicht eindigt op 18-jarige leeftijd. Tenzij er een leercontract is.

Je kind moet regelmatig naar school. Het is uw verantwoordelijkheid om hiervoor te zorgen. Schoolbezoek aan staats- en gemeentescholen is gratis.

Er zijn verschillende soorten scholen in Duitsland. Naar welke school uw kind gaat, hangt onder andere af van de leeftijd, maar ook van de schoolprestaties.

💡 Ouders krijgen vaak schriftelijke informatie van de school mee naar huis. Het is belangrijk dat je deze informatie leest.

Je kunt [hier](#) meer informatie vinden.

Ouderschapsuitkering en kinderbijslag

Ouderschapstoelage

Heb je een kind gekregen en zorg je er zelf voor? Dan heb je recht op Elterngeld. Eén ouder krijgt maximaal 12 maanden ouderschapsuitkering. Beide ouders samen hebben recht op maximaal 14 maanden.

De Elterngeld is gebaseerd op het inkomensverlies en bedraagt maximaal 1.800,00 euro. Mensen zonder betaald werk (inclusief studenten) ontvangen het minimumbedrag van 300,00 euro.

Wat is vereist?

Je woont in Duitsland. Je woont samen met je kind. Je verzorgt en voedt je kind zelf op. Je werkt helemaal niet of maximaal 32 uur per week. En je belastbaar inkomen was in het laatste kalenderjaar niet hoger dan 250.000 euro (voor echtparen is de grens 300.000 euro). Deze grens wordt verlaagd naar 200.000 euro belastbaar inkomen voor geboorten vanaf 1 april 2024 en naar 175.000 euro belastbaar inkomen voor geboorten vanaf 1 april 2025 voor koppels en alleenstaande ouders.

💡 LET OP: Je dient de aanvraag in de eerste 3 maanden na de geboorte van je kind in.

Welke documenten zijn vereist?

- Geboorteakte van het kind (vooral voor het aanvragen van ouderschapsuitkering)
- Loonstrookjes van de laatste 12 maanden voor de geboorte of voor het begin van de periode van zwangerschapsbescherming, als u voor de geboorte een inkomen had.
- Bewijs van ontvangst van een moederschapsuitkering na de geboorte (verkrijgbaar bij het ziekenfonds; geldt niet voor ambtenaren)
- Bewijs van werkgeversuitkering (alternatief: loonstrookjes voor de maand van de bevalling)
- Bevestiging van de werkgever van ouderschapsverlof en, indien van toepassing, betaald werk tijdens het ontvangen van de ouderschapsuitkering
- In geval van deeltijdwerk tijdens de periode van ouderschapsuitkering: een overeenkomstige voorbeeldverklaring van de werkgever
- Verblijfsvergunning of vestigingsvergunning (als je uit een land komt dat geen lid is van de Europese Unie)

Wat moet ik nog meer weten?

Ouders van kinderen geboren op of na 1 juli 2015 hebben de keuze tussen de vorige **Elterngeld** en de nieuwe **ElterngeldPlus**. Beide uitkeringen kunnen ook worden gecombineerd. Aangezien de nieuwe ElterngeldPlus veel verschillende mogelijkheden biedt voor het organiseren van ouderschapsverlof, kunt u online informatie inwinnen of persoonlijk advies inwinnen voordat u een aanvraag indient.

U kunt de onlineservice "ElterngeldDigital" gebruiken om de aanvraag gemakkelijk online te maken en als PDF-afdruk in te dienen bij uw bureau voor ouderschapstoelage. Vergeet niet de aanvraag en, indien van toepassing, de inkomensverklaring(en) te ondertekenen en de vereiste

bewijsstukken bij te voegen.

Contactgegevens

Elterngeldstelle des Landkreises Emsland
📍 Herzog-Arenberg-Str. 12, 49716 Meppen
☎ [05931/44-6311](tel:05931/44-6311)
✉ info@emsland.de
🌐 [Elterngeldstelle Emsland](#)

De steden [Lingen](#), [Meppen](#) en [Papenburg](#) hebben hun eigen bureau voor ouderschapsuitkering.

Meer informatie vindt u hier:

- [Berekening ouderschapsuitkering](#)
- [Ouderschapsuitkering, ouderschapsuitkering plus en ouderschapsverlof](#)
- [Federale wet op de ouderschapsuitkering](#)

Kinderbijslag

Alle ouders met een vestigings- of verblijfsvergunning in Duitsland hebben recht op Kindergeld. Je moet Kindergeld zelf aanvragen bij het federale arbeidsbureau. Dit bureau betaalt de Kindergeld voor elk kind vanaf de geboorte tot ten minste de leeftijd van 18 jaar. Meer gedetailleerde informatie in het Duits, Engels, Turks en Russisch vind je [hier](#).

Vereisten voor Kindergeld

Je kunt Kindergeld aanvragen als:

- Je kind jonger is dan 18 jaar (onder bepaalde voorwaarden kun je ook Kindergeld aanvragen en ontvangen voor volwassen kinderen),
- je regelmatig voor je kind zorgt en het in jouw huishouden woont (dit geldt ook voor stiefkinderen, kleinkinderen of pleegkinderen) en
- je woont in Duitsland, een ander EU-land, Noorwegen, Liechtenstein, IJsland of Zwitserland. Meer informatie vind je op de pagina Kindergeld voor mensen die in of uit het buitenland wonen.

De betaling van Kindergeld is niet afhankelijk van je inkomen. In het algemeen heb je alleen recht op Kindergeld voor kinderen die aan de voorwaarden voldoen.

Kindergeld Slechts één persoon, meestal een ouder, ontvangt de toelage. Als er meerdere kinderen zijn, worden de individuele bedragen als één bedrag uitbetaald.

💡 Onder bepaalde voorwaarden kan Kindergeld op aanvraag rechtstreeks aan het kind worden betaald.

Betaling van kinderbijslag

Kindergeld vanaf de geboorte

Als uw kind aan de voorwaarden voldoet, kunt u de [kinderbijslag online aanvragen](#).

Kindergeld Online aanvragen

Als u een federale identiteitskaart hebt, hoeft u de online aanvraag niet meer af te drukken, maar kunt u deze rechtstreeks online naar het kantoor van de gezinsbijslag sturen zonder ze te ondertekenen.

[Meer informatie](#) vindt u op de website van de federale arbeidsdienst.

Pakket voor educatie en participatie (BuT)

Vrijtijdsactiviteiten, het schoolreisje of een lidmaatschap van een club. Dit alles kost geld. Daarom is het voor kinderen en jongeren uit gezinnen met een laag inkomen vaak moeilijk om volledig deel te nemen aan het sociale leven.

Wat zijn de voordelen voor onderwijs en participatie?

Dit is geld voor kinderen en jongeren uit gezinnen met een laag inkomen. De ouders krijgen het geld voor bepaalde diensten die de kinderen en jongeren helpen. Vooral voor evenementen op kinderdagverblijven en scholen.

Uitkeringen uit het onderwijspakket zijn meestal geldelijke uitkeringen of verstrekkingen (in de vorm van vouchers). Je ontvangt ze van je [stad of gemeente](#).

Wie kan de voordelen voor onderwijs en participatie ontvangen?

Ouders kunnen de voordelen aanvragen voor alle kinderen die in het huishouden wonen. Voorwaarde is het ontvangen van een of meer van de volgende uitkeringen:

- huursubsidie
- kindertoeslag
- [burgertoeslag](#)
- sociale bijstand
- [Uitkering voor asielzoekers](#)

SGB II Iedereen die geen van de bovenstaande uitkeringen ontvangt en niet kan voorzien in de specifieke onderwijs- en participatiebehoeften van het kind, heeft mogelijk recht op een uitkering uit het onderwijspakket volgens en kan dit aanvragen bij het betreffende [arbeidsbureau](#).

Leerlingen die hulp nodig hebben tot 25 jaar krijgen een uitkering voor **onderwijs**. Ze moeten naar een algemene school of een beroepsschool gaan. Ze mogen ook geen opleidingstoelage ontvangen.

KitasKinderen die hulp nodig hebben in kinderdagverblijven () en in de kinderopvang ontvangen ook een deel van de onderwijsuitkeringen.

Kinderen en jongeren tot 18 jaar krijgen een uitkering voor **participatie**. Ondersteuning voor baby's is ook mogelijk.

Om welke uitkeringen gaat het?

Voordelen voor onderwijs

- **Schoolreisjes en schoolexcursies**

De werkelijke kosten van eendaagse excursies op school of kinderdagverblijf.

Het is mogelijk om declaraties te innen via scholen voor eendaagse uitstapjes.

De werkelijke kosten van meerdaagse uitstapjes voor klassen en kinderdagverblijven.

Voor schoolreisjes kan het geld rechtstreeks aan de kinderen of hun ouders worden betaald.

-

Persoonlijke schoolbenodigdheden Persoonlijke schoolbenodigdheden voor een totaalbedrag van 174 euro worden in het kalenderjaar 2023 erkend, namelijk 116 euro voor de eerste helft van het schooljaar en 58 euro voor de tweede helft van het schooljaar, tot en met het 10e schooljaar.

Schoolbenodigdheden zijn bijvoorbeeld een sportpakket, materialen voor schrijven, rekenen en tekenen.

Als je meer dan één kind op school hebt, krijg je het geld voor elk kind.

-

Schoolvervoer De werkelijke kosten van het reizen naar school voor leerlingen.

Deze uitkering wordt verstrekt in de vorm van een geldelijke uitkering, tenzij er een directe regeling is getroffen met het lokale vervoersbedrijf.

-

Leerondersteuning (bijles) De werkelijke kosten van bijles.

Praat echter eerst met de leerkracht van je kind. Hij/zij moet de behoefte aan ondersteuning bevestigen.

-

Lunch op school, kinderdagverblijven en naschoolse opvang Lunch op scholen die de hele dag open zijn, naschoolse opvang of kinderdagverblijven zonder extra kosten voor de ouders.

Voordelen voor deelname

Ouders kunnen geld krijgen voor de deelname van hun kinderen aan [culturele, sport- en vrijetijdsactiviteiten](#), bijvoorbeeld als de kinderen

- muzieklessen volgen
- lid zijn van een sportclub
- cursussen volgen bij centra voor volwassenenonderwijs
- naar een museum, theater of musical gaan.

Ouders kunnen 15 euro per maand per kind ontvangen.

Waar en hoe kunnen de voordelen voor onderwijs en participatie worden aangevraagd?

Dien de aanvragen tijdig in bij uw [gemeente](#), die de aanvragen doorstuurt, of rechtstreeks bij het district Emsland.

Aanvraagformulieren zijn [ter plaatse](#) verkrijgbaar of op de [website van](#) het district Emsland.

💡 **Belangrijk:** Hier vindt u alleen algemene informatie. Neem contact op met uw gemeente voor informatie over uw persoonlijke situatie.

Vrijtijdsactiviteiten voor kinderen en jongeren

Kinderen spelen graag. Kinderen leren graag. Kinderen sporten graag. Er zijn veel mogelijkheden voor kinderen in speeltuinen, bibliotheken en sportclubs. Kinderen kunnen hier tijd doorbrengen met hun familie. Ze kunnen hier ook afspreken met vriendjes en vriendinnetjes.

In Emsland kun je veel beleven voor weinig geld. In of op het water, in het theater of in het museum, in het bos of op de velden - tussen Salzbergen en Papenburg wachten er talloze activiteiten op je die weinig of niets kosten. Hier kun je inspiratie opdoen voor [uitstapjes met het gezin](#).

Ook voor **jongeren** is er genoeg te doen. Hier kunnen ze samen met vrienden tijd doorbrengen. Een overzicht van alle **jeugdcentra** in Emsland vind je [hier](#).

Sportverenigingen bij u in de buurt vindt u op [Sportangebotsfinder](#).

💡 Verdere **vrijtijdsactiviteiten** vindt u hier:

- [Vrijtijdsactiviteiten voor kinderen, jongeren, volwassenen en senioren](#)
- [Culturele voorzieningen en vrijtijdsactiviteiten](#)

Gezondheid

Algemene informatie over gezondheid

Je woont in Duitsland en hebt een acute ziekte en pijn. Dan heb je recht op medische basiszorg. Sommige vaccinaties en controles worden door de staat aanbevolen. Ze zijn bedoeld om ziekten te voorkomen. Je hebt recht op aanbevolen vaccinaties en preventieve controles.

Raadpleeg een arts als:

- Je acuut ziek bent of pijn hebt
- zwanger bent
- je chronisch ziek bent
- je een vaccinatie nodig hebt

Heb je nog medicijnen? Heb je de bijsluiter van je medicijnen nog? Neem ze mee naar je doktersafpraak.

Ben je al bij een arts of ziekenhuis geweest vanwege je ziekte? Neem de bevindingen mee.

Heb je een verblijfsvergunning? Dan moet je je inschrijven bij een reguliere [zorgverzekeraar](#). Daar krijg je een verzekeringskaart. Hiermee heb je recht op diensten van artsen. Net als alle

burgers in Duitsland.

Vluchtelingen en asielzoekers zijn nog niet verzekerd tegen ziektekosten. Zij hebben een behandelingsvoucher nodig. Deze kun je krijgen bij [de sociale dienst van de stad/gemeente](#). Hiermee kun je naar je huisarts gaan.

["Wonen in Emsland - kort uitgelegd: het Duitse gezondheidssysteem"](#) is een uitlegvideo met basisinformatie over het Duitse gezondheidssysteem. Deze film is beschikbaar in 11 talen. De film wordt aangevuld met een [boekje](#) met meer informatie.

De gids ["Gezondheid voor asielzoekers"](#) informeert asielzoekers over de belangrijkste kenmerken van de gezondheidszorg in Duitsland en wat ze moeten doen als ze ziek worden. Het geeft informatie over hoe je je eigen gezondheid kunt beschermen en over het noodzakelijke verplichte eerste onderzoek na aankomst in Duitsland. De gids is beschikbaar in 6 talen.

De gids ["Gezondheid voor iedereen"](#) geeft informatie over ziektekostenverzekering en preventieve medische zorg. Er wordt ook uitgelegd wat je moet doen in een noodgeval. De gids is beschikbaar in 15 talen.

Hier vind je ["Informatiefilms over gezondheid"](#) met informatie over het gezondheidssysteem, zwangerschap en geboorte, gezonde tanden, kankerpreventie en nog veel meer. De films zijn beschikbaar in 8 talen.

Op de [website van het Federale Ministerie van Gezondheid](#) vind je nog veel meer brochures en verklarende films over verschillende onderwerpen zoals vaccinaties, dementie, een bezoek aan de gynaecoloog of diabetes in verschillende talen.

Ziektekostenverzekering

Verzekering is verplicht in Duitsland. Heb je een verblijfsvergunning? Dan registreert het socialezekerheidsbureau je bij een ziekenfonds. Het ziekenfonds geeft je een verzekeringskaart. Met deze kaart kun je naar de huisarts. Als het nodig is, verwijst de arts je door naar een specialist.

Verzekeringskaart

Je kunt je verzekeringskaart gebruiken om toegang te krijgen tot medische diensten. Het werk van de artsen wordt betaald door de verzekeringsmaatschappij. Je moet de verzekeringskaart meenemen naar je afspraak met een arts.

De Europese ziekteverzekeringskaart staat op de achterkant. Hiermee kun je in elk EU-land naar de dokter. Informatie hierover kun je krijgen bij je zorgverzekeraar.

Reis je naar een land buiten de EU? Dan kun je voor je reis een aanvullende ziektekostenverzekering afsluiten. Dit heet een internationale zorgverzekering.

Vluchtelingen en asielzoekers zijn nog niet verzekerd tegen ziektekosten. Je hebt een voucher voor medische behandeling nodig. Deze kun je krijgen bij de [sociale dienst van de stad/gemeente](#). Daarmee kun je naar je huisarts gaan.

Een gids over ziektekostenverzekering vind je hier: [Ziektekostenverzekering gids](#)
De gids is beschikbaar in verschillende talen.

Bezoek aan de dokter

Huisartsen en specialisten

Als je ziek bent, ga je naar de huisartsenpost. Je kunt zelf de huisartsenpost kiezen. Artsen bepalen zelf hun openingstijden. Wil je dat je huisarts je helpt? Maak dan een afspraak.

Huisartsen doen belangrijke onderzoeken. Ze zijn je eerste aanspreekpunt bij ziekte. Zij beslissen over de medicijnen die je nodig hebt. Zij beslissen of een specialistisch onderzoek nodig is.

Als het nodig is, verwijst je huisarts je door naar een specialist. Zij kunnen gespecialiseerde onderzoeken uitvoeren.

Je kunt hier een huisarts zoeken: [Arztauskunft-Niedersachsen](#) (alleen Duitstalig)

Is de huisartsenpost gesloten?

De medische oproepdienst kan je helpen door te bellen naar: ☎ [116117](#)

U kunt hier ook een spoedpraktijk zoeken: [Notdienstpraxen](#) (meertalig)

Er zijn artsen die ook buiten de openingstijden kunnen helpen.

Kinderartsen en kinderartsen

Kinderen worden onderzocht door kinderartsen. Er zijn voorgeschreven onderzoeken. Deze zijn belangrijk voor de gezondheid van je kind. De onderzoeken vinden altijd op een bepaalde leeftijd plaats. Ze zijn bedoeld om ziekten bij kinderen te voorkomen. Kinderen moeten worden ingeënt. Inentingen zijn belangrijk. Ze voorkomen dat kinderen bepaalde ziektes krijgen. Ze zijn gratis. Raadpleeg een kinderarts voor meer informatie.

U kunt ook een kinderarts vinden in het [Arztauskunft Niedersachsen](#).

Tandartsen en tandprotheticci

Heb je kiespijn? Ga dan naar een tandarts.

Tandarts zoeken: [Zahnarztauskunft-Niedersachsen](#)

Gynaecoloog en gynaecoloog

Het is belangrijk dat vrouwen regelmatig worden onderzocht door een gynaecoloog. Zo kunnen ziektes vroegtijdig worden herkend. Dit wordt een controle genoemd. Je kunt er ook het onderwerp anticonceptie bespreken.

Heb je hulp nodig bij het vinden van een geschikte gynaecoloog? Vraag het aan je praatgroep of de consulent in je accommodatie. Je kunt ook een gynaecoloog vinden in het [Arztauskunft Niedersachsen](#).

Belangrijk!

💡 Toon bij een bezoek aan een arts je zorgpas.

💡 Ben je asielzoeker? Ben je ziek en moet je naar de dokter? Dan heb je een behandelingsvoucher nodig. Die kun je krijgen bij de [sociale dienst van de stad/gemeente](#). Het doktersbezoek is dan voor jou gratis.

💡 Is een operatie nodig? Een operatie wordt uitgevoerd in een ziekenhuis. Als het **geen spoedgeval** is, moet de sociale dienst vooraf toestemming geven voor je verblijf in het ziekenhuis. Voordat je naar het ziekenhuis gaat, moet je toestemming vragen aan het sociaal secretariaat. Je arts zal je hiervoor een medisch attest geven. Het sociaal secretariaat vergoedt alleen medisch noodzakelijke ingrepen.

Elektronisch patiëntendossier (ePA)

Vanaf **15 januari 2025** wordt in Duitsland een nieuw digitaal patiëntendossier ingevoerd, het **elektronisch patiëntendossier (ePA)**. In dit dossier worden alle belangrijke gezondheidsgegevens opgeslagen, zoals wat de arts heeft ontdekt over je gezondheid, welke medicijnen je gebruikt of welke onderzoeken je hebt gehad.

Iedereen met een wettelijke ziektekostenverzekering ontvangt automatisch dit ePA. Als u dit niet wilt, kunt u bezwaar maken.

Artsen en patiënten kunnen via het ePA snel en eenvoudig toegang krijgen tot gezondheidsgegevens. Maar alleen mensen die daartoe bevoegd zijn, mogen de gegevens zien. Zo blijven de gegevens veilig.

Hoe kunnen verzekerden weigeren een ePA op te zetten? Welke termijnen zijn van toepassing?

Als iemand de ePA later niet meer wil gebruiken, kan hij deze laten verwijderen. Het doel is om artsen en patiënten sneller en beter te laten samenwerken aan een betere gezondheid.

Als iemand het ePA wil weigeren, moet hij zijn zorgverzekeraar hiervan op de hoogte stellen. Als ze dit niet doen, wordt het EPD automatisch aangemaakt.

Belangrijke details over het EPC. Waar moet je rekening mee houden?

Inhoud van het EPD:

- Alle belangrijke informatie van je bezoeken aan de arts wordt automatisch opgenomen in het EPD als het in digitale vorm beschikbaar is. Dit betekent bijvoorbeeld dat bevindingen of diagnoses die de arts opschrijft, worden overgedragen naar het EPD.
- Je kunt ook zelf informatie zoals vitale functies (bijvoorbeeld je lengte of gewicht) of oudere medische documenten uploaden naar het EPD.
- Vanaf 2025 zal er een automatisch overzicht zijn van alle medicatie die je gebruikt. Dit wordt later aangevuld met een speciaal medicatieplan.

Toegangsrechten:

- Je kunt aangeven welke artsen of ziekenhuizen toegang hebben tot je ePA. Als u wijzigingen wilt aanbrengen, kunt u dit doen via de ePA app of contact opnemen met de ombudsdienst van uw zorgverzekeraar.
- Als uw zorgpas bij een arts of ziekenhuis wordt uitgelezen, hebben zij gedurende 90 dagen tijdelijk toegang tot uw ePA, tenzij u hiertegen bezwaar maakt.

Gebruik en toegankelijkheid:

- Je kunt de ePA beheren via een speciale app op je smartphone. Elk ziekenfonds biedt zijn eigen ePA-app aan, die u gratis kunt downloaden in de App Store (voor iOS) of de Google Play Store (voor Android).
- Als je geen smartphone hebt, kun je hulp krijgen van apotheken of speciale centra om toegang te krijgen tot je ePA.

Wettelijke voorschriften:

- De introductie van de ePA begint in eerste instantie in Hamburg en Noordrijn-Westfalen. Daarna zal het vanaf februari 2025 in heel Duitsland beschikbaar zijn.
- Particulier verzekerden kunnen ook een ePA gebruiken, hoewel dit afhankelijk is van de betreffende verzekeringsmaatschappij.

Voordelen:

- De ePA vergemakkelijkt de communicatie tussen artsen, ziekenhuizen en andere medische voorzieningen. Het geeft je een beter overzicht van je gezondheidsgegevens.
- De ePA verhoogt ook de veiligheid en nauwkeurigheid van medicatie.

Uitdagingen:

- Niet alle documenten, zoals oude papieren medische rapporten, worden automatisch gedigitaliseerd. U kunt echter aan uw zorgverzekeraar vragen of hij de digitalisering kan overnemen.
- In het begin kunnen er technische problemen zijn omdat sommige artsen hun praktijksoftware moeten aanpassen.
- Een ander probleem is dat er geen meertalige informatie is, d.w.z. geen vertalingen in andere talen.

De ePA is een belangrijke stap op weg naar digitalisering in de gezondheidszorg. Het zou de medische zorg moeten verbeteren. Het biedt ook een basis voor onderzoek.

Wilt u meer weten? Meer informatie vindt u hier:

 [FAQ van de Vereniging van Wettelijke Zorgverzekeringsartsen](#)

 [Vragen en antwoorden over het elektronisch patiëntendossier \(ePA\) van het KBV](#)

 [Informatie van het Consumenten Advies Centrum over het ePA](#)

Geneesmiddelen en apotheken

Heb je medicijnen nodig? Ga dan naar je huisarts. Die zal je een recept geven. Met dit recept kun je je medicijnen bij elke apotheek krijgen. Apotheken zijn meestal geopend van maandag tot en met zaterdag. De openingstijden van apotheken variëren. Heb je 's nachts of in het weekend dringend medicijnen nodig? In elke apotheek hangt een bord met de naam en het adres van de apotheek die open is voor spoedeisende hulp. Je kunt deze informatie ook op internet vinden.

Zoek naar apotheken met spoeddienst: www.aponet.de

 Als asielzoeker krijg je veel medicijnen zonder eigen bijdrage. Informeer daarom bij uw arts. Als je geen voorschrift hebt, moet je altijd voor de medicijnen betalen.

Alarmnummers - SOS

Een noodgeval is een acute bedreiging voor de gezondheid.

Je belt alleen een spoedarts bij een noodgeval met een acute bedreiging van de gezondheid. De spoedarts komt dan met de ambulancedienst mee. Als je pijn hebt en er is geen acuut gevaar voor je gezondheid, ga dan naar de huisarts.

Contacten voor noodgevallen

Brandweer, reddingsdienst, spoedarts 📞 [112](tel:112)

Politie 📞 [110](tel:110)

De noodnummers op mobiele telefoons werken altijd.

Heb je geen beltegoed op je mobiele telefoon? Het nummer werkt nog steeds!

Belangrijke informatie voor een noodoproep

- **Wie** belt er (je naam)?
- **Waar** is er iets gebeurd (adres)?
- **Wat** is er gebeurd?
- **Hoeveel** gewonden of zieken zijn er?
- **Wat voor soort** ziektes of verwondingen zijn er?
- **Wacht** op verdere vragen!

Blijf kalm. Spreek langzaam en duidelijk. Dan wordt u beter begrepen. Beëindig het gesprek niet. Wacht op verdere vragen. De alarmcentrale / politie zal het gesprek beëindigen als alle belangrijke informatie is doorgegeven.

Gaat u naar het ziekenhuis? Vergeet je identiteitskaart of aankomstbewijs niet. Ben je ingeschreven bij een ziekenfonds? Neem je verzekeringskaart mee.

💡 Als asielzoeker mag je alleen met spoed naar het ziekenhuis zonder een behandelingsbewijs. Je moet je bewijs van aankomst tonen in het ziekenhuis. Het ziekenhuis zal dan erkennen dat je asiel zoekt. De kosten worden betaald door de sociale dienst.

Hitte en gezondheid

Hitte is voor veel mensen uitputtend. Ze vinden het moeilijk om zich te concentreren of te werken. Sommige mensen worden ziek bij erg warm weer.

Welke gevaren zijn er als het erg warm is?

Hitte vormt een grote belasting voor het lichaam. Mensen zweten en verliezen water en belangrijke zouten. Veel mensen voelen zich dan moe of zwak. Wie al ziek is, heeft vaak meer problemen. De hersenen werken langzamer. Het bloed wordt dikker als je niet genoeg drinkt. Het hart moet dan harder werken. Sommige mensen krijgen een hartaanval of een beroerte.

Dit is de manier van het lichaam om aan te geven dat het te warm is:

- Het gezicht wordt heet en rood.
- Je krijgt hoofdpijn.
- Je voelt je zwak of duizelig.
- Je bloedsomloop werkt niet goed en je bloeddruk schommelt.
- Je voelt je misselijk.
- Spieren of buik doen pijn (krampen).
- Je wordt rusteloos of begrijpt niet alles meer.
- Je huid voelt droog aan, ook je mond.
- Je hoeft niet vaak naar de wc, je urine is donker.
- Je hebt een hoge lichaamstemperatuur (meer dan 37,5 °C), wat lijkt op koorts.

Wat helpt onmiddellijk als je je niet goed voelt?

- Leg een koude, natte doek op je gezicht, nek of benen.
- Drink veel - bij voorkeur water.
- Ga naar de schaduw of naar een koele kamer.
- Als je je nog steeds niet beter voelt, ga dan naar een dokter.

Wat kun je over het algemeen doen als het erg warm is?

- **Drink elke dag voldoende.**
Volwassenen hebben minstens 1,5 liter water per dag nodig. Oudere mensen hebben tussen de 1,3 en 1,5 liter nodig. Als het erg warm is, moet je 1 tot 2 liter meer drinken. Water en thee zonder suiker zijn het beste.
Dranken mogen niet te warm of te koud zijn. Drink slechts een beetje alcohol, koffie of zwarte thee.
Let op! Sommige mensen mogen door ziekte niet zoveel drinken. Je kunt dit het beste aan je arts vragen.
- **Eet lichte maaltijden.**
Eet lichte maaltijden zoals veel fruit, groenten en salade.
- **Wees voorzichtig met medicijnen.**
Als je medicijnen gebruikt, praat dan met je arts. Sommige medicijnen werken anders als het erg warm is.
- **Kleding en schaduw beschermen je tegen de zon.**
Draag lichtgekleurde, luchtige kleding. Draag een pet of hoed als je in de zon bent. Blijf niet te lang in de zon.
- **Gebruik zonnebrandcrème.**
Gebruik zonnecrème met een hoge beschermingsfactor.
- **Neem rust.**
Neem een pauze tijdens de lunch en rust uit. Bedek jezelf alleen met een dunne deken of laken.
- **Houd je huis koel.**
Verlucht je huis 's ochtends en 's avonds. Sluit overdag de ramen en laat de gordijnen of luiken dicht. Dit houdt je huis koeler.

- **Vermijd zware lichamelijke arbeid**

Vermijd fysiek zwaar werk of sport als het erg warm is. Als je moet werken, neem dan voldoende pauzes en drink veel vocht.

- **Wees voorzichtig bij het zwemmen.**

Als je gaat zwemmen, draag dan een zonnebril en een hoed. Dit beschermt je tegen de zon.

Denk ook aan andere mensen als het erg warm is.

Let op je familie, buren, huisgenoten en andere mensen.

- Zien ze er anders uit dan normaal? Bijvoorbeeld: bleek, verward of erg moe? Hebben ze hoofdpijn of problemen met de bloedsomloop?

Help ze dan:

- Praat met de persoon.
- Geef hem water of neem hem mee naar de schaduw.

Als het heel erg is: bel het alarmnummer 112!

Voor wie is hitte bijzonder gevaarlijk?

- Ouderen
- Baby's of kinderen
- Zwangere vrouwen
- Mensen met een ziekte (vooral in de hersenen, het hart, de longen of de nieren)
- Mensen met een handicap
- Daklozen
- Mensen met verslavingsproblemen
- Mensen die buiten werken of hard werken
- Mensen die buiten sporten.

Counsellingcentra en hulpaanbod

Sociaal psychiatrische dienst

Geestesziekten kunnen iedereen treffen. Ze komen steeds vaker voor. Vroegtijdige informatie over hulp en behandelingsmogelijkheden is daarom erg belangrijk. De Sociale Psychiatrische Dienst (SPDI) begeleidt, adviseert en ondersteunt je graag! Begeleiding is gratis en vertrouwelijk.

De dienst biedt de volgende hulp:

- Individuele begeleiding
- Huisbezoeken
- crisisdienst
- Begeleidende hulp
- Groepen voor getroffen en familieleden

Het doel is om je te helpen jezelf te helpen en je in staat te stellen je leven zo zelfstandig mogelijk te leiden.

Heb je problemen in het dagelijks leven door je ziekte? Of heb je advies en ondersteuning nodig in de omgang met iemand die ziek is? Neem dan contact op:

Landkreis Emsland

Fachbereich Gesundheit

📍 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

☎ [05931/441188](tel:05931/441188)

@ gesundheit-spdi@emsland.de

🌐 www.emsland.de

Verslavingsbegeleiding

Er zijn counselingcentra voor alle aspecten van verslaving. Ze bieden advies en hulp bij vragen. Wil je op een andere manier omgaan met alcohol, drugs, medicijnen of gokken? Heb je last van eetstoornissen? Zoek je een uitweg uit je verslaving? Heb je ondersteuning nodig? Neem dan contact op met de verslavingsbegeleiding.

Hier vind je de volgende adviescentra op het gebied van verslaving:

Caritas Beratungsstelle Papenburg

📍 Kirchstraße 16, 26871 Papenburg

☎ [04961/94410](tel:04961/94410)

@ sucht.pbg@caritas-os.de

Diakonisches Werk Meppen

📍 Bahnhofstraße 29, 49716 Meppen

☎ [05931/98150](tel:05931/98150)

@ dw.meppen@diakonie-emsland.de

Caritas Beratungsstelle Meppen

📍 Kuhstraße 42, 49716 Meppen

☎ [05931/984240](tel:05931/984240)

@ sucht.mep@caritas-os.de

Diakonisches Werk Emsland Bentheim

📍 Bögenstraße 7, 49808 Lingen (Ems)

☎ [0591/800410](tel:0591/800410)

@ dw-lingen@diakonie-emsland.de

Caritas Beratungsstelle Lingen

📍 Burgstraße 30, 49808 Lingen (Ems)

☎ [0591/80062300](tel:0591/80062300)

@ sucht.lin@caritas-os.de

Netwerk voor getraumatiseerde vluchtelingen in Nedersaksen (NTFN)

Het **netwerk voor getraumatiseerde vluchtelingen in Nedersaksen** helpt je als je psychische problemen hebt door oorlog of vlucht.

In de psychosociale centra werken specialisten:

- Psychotherapeuten en psychotherapeuten
- Psychologen en psychologen
- Maatschappelijk werkers

Het netwerk biedt veel hulp:

- Je krijgt ondersteuning als je op zoek bent naar een therapieplek.
- Er zijn open spreekuren. Je kunt er binnenlopen zonder een afspraak te maken. Je kunt er praten over je psychische problemen. De counselingssessies helpen in crisissituaties en om je te kalmeren.
- Er zijn tolken die in veel talen vertalen.
- Individuele counseling en groepsbijeenkomsten worden aangeboden.

Alle counselingssessies zijn vertrouwelijk.

De diensten zijn beschikbaar in verschillende counselingcentra in heel Nedersaksen. U kunt ook contact met hen opnemen als u iemand ondersteunt die getraumatiseerd is.

Een overzicht van de counselingcentra vindt u [hier](#).

💡 In het district Emsland is er een counselingcentrum in Papenburg. Voor deze afspraken is aanmelding noodzakelijk. Je moet je per e-mail aanmelden. Je vindt de contactgegevens hier:

PBZ Papenburg | NTFN Sprechstunde in Papenburg

📍 [Hauptkanal rechts 75a, 26871 Papenburg](#)

@beratung-el@ntfn.de

🌐 <https://ntfn.de/die-ggmbh/>

Wil je meer weten over traumatisering? Hier vind je informatiemateriaal over trauma en posttraumatische stressstoornis. Je kunt het boek hier gratis downloaden in jouw taal: 📖 [Gids voor traumagerelateerde stoornissen en PTSS](#)

Huwelijks-, gezins-, levens- en opvoedingsadvies (efle)

De huwelijks-, gezins-, levens- en opvoedingsbegeleiding - kortweg "efle" in het bisdom Osnabrück biedt begeleiding bij verschillende problemen:

- **E staat voor huwelijks- of relatietherapie.**
Hier kun je terecht voor advies over relatie- of scheidingsthema's. Of je nu getrouwd bent of niet, of je nu een homoseksuele of heteroseksuele relatie hebt of een polyamoreuze relatie. efle kan je adviseren over alle relatiekwesties en vormen van partnerschap.
- **F staat voor familie.**
Dit gaat over alle soorten en problemen van gezinnen. Binnen het gezin kunnen er veel onderwerpen zijn waarover je advies kunt vragen. Bijvoorbeeld de (onvervulde) kindervens, conflicten tussen ouders en kinderen of het loslaten

van kinderen in hun eigen leven.

- **L staat voor levensbegeleiding.**
Soms kan de huidige levenssituatie erg stressvol zijn en onoplosbaar aanvoelen. Onderwerpen kunnen zijn Te hoge eisen, ziekte, coming out of conflicten in de familie. Over deze en vele andere onderwerpen kun je counseling krijgen.
- **E staat voor opvoedkundige counseling.**
Bescherming van het gezin is bijzonder belangrijk. Als je als ouder, kind of jongere problemen hebt, kun je snel en gemakkelijk hulp krijgen van goed opgeleide counselors.

Er zijn in totaal negen counselingcentra waar je hulp kunt krijgen als je problemen hebt. Of het nu gaat om persoonlijke, partner-, familie- of andere problemen of crises.

Counseling is **gratis, vertrouwelijk en voor iedereen toegankelijk** - ongeacht je afkomst, religie, burgerlijke staat of seksuele geaardheid.

In het district Emsland zijn er counselingcentra in Lingen, Meppen, Papenburg en Sögel. U vindt de contactgegevens hier:

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

☎ [+49 \(0\) 5914021](tel:+495914021)

🌐 <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

☎ [+49 \(0\) 593112050](tel:+49593112050)

🌐 <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

☎ [+49 \(0\) 49613456](tel:+4949613456)

🌐 <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...>

Verloskundig centrum Emsland

Een verloskundige ondersteunt de zwangere vrouw tijdens de zwangerschap. Ze helpt bij klachten tijdens de zwangerschap en biedt een cursus geboortevorbereiding. Tijdens de bevalling word je verzorgd door een verloskundige. Een bevalling vindt plaats in het ziekenhuis, in een geboortecentrum of thuis. Na de bevalling komt de verloskundige bij je thuis. Ze zal je ondersteunen tijdens de eerste weken met de baby. De diensten worden betaald door de zorgverzekeraar.

Het Emsland Verloskundigencentrum helpt je bij het vinden van een verloskundige. Het werk van het verloskundigencentrum is gratis.

Landkreis Emsland

Fachbereich Gesundheit

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [05931/442181](tel:05931/442181)

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

 www.hebammenzentrale-emsland.de

Openingstijden telefooncentrale:

 Dinsdag 12:00 - 16:00

 Woensdag 10:00 - 12:30

 Donderdag 10:00 - 12:30

Kindernetwerk Emsland

Kindernetz Emsland is een adviesdienst voor gezinnen met kinderen. Het kindernetz bestaat uit een team van artsen, verloskundigen en kinderverpleegkundigen. De dienst is gericht op gezinnen met kinderen van 0 tot 3 jaar.

Zit je in een stressvolle situatie na de bevalling? Voel je je onzeker en overweldigd? Kun je niemand om advies vragen? Neem dan contact met ons op. Wij bieden hulp en ondersteuning.

Landkreis Emsland

Fachbereich Gesundheit

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [05931/441181](tel:05931/441181)

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

 www.kindernetz-emsland.de

Hulplijn voor geweld tegen vrouwen

De hulplijn voor geweld tegen vrouwen adviseert getroffen vrouwen in heel Duitsland. De hulpverleners geven advies over alle vormen van geweld tegen vrouwen. Heb je hulp nodig waar je woont? Dan verwijzen de hulpverleners je door naar geschikte plaatselijke voorzieningen. Online counseling is ook mogelijk via de website. De counseling gesprekken zijn vertrouwelijk. Wil je anoniem blijven? Dat is geen probleem. Aan de telefoon hoef je geen persoonlijke gegevens te geven. Dit geldt ook op de website. Als je slechthorend bent, kun je via de website een tolk boeken. Dit kost je niets. Het gesprek met de counsellors wordt vertaald in Duitse gebarentaal. Het kan ook in geschreven taal worden vertaald. Counseling is in veel talen mogelijk via tolken.

Hulplijn geweld tegen vrouwen

 [116016](tel:116016)

 www.hilfetelefon.de

Meer advies- en ondersteuningsmogelijkheden vind je onder [Huiselijk geweld](#).

Hulplijn voor zwangere vrouwen in nood

De hulplijn adviseert zwangere vrouwen in nood. Zwangere vrouwen en hun naaste omgeving kunnen voor en na de bevalling contact opnemen met de hulpverleners. Ze zijn 24 uur per dag bereikbaar. De hulpverleners zullen je steunen. Ze kennen geschikte hulpaanbiedingen. Ze helpen ongeacht geslacht, afkomst, geloof en seksuele identiteit. Indien nodig adviseren ze je ook over de mogelijkheid van een vertrouwelijke bevalling.

Hulplijn voor zwangere vrouwen in nood

 [0800/404002](tel:0800404002)

 www.hilfetelefon-schwangere.de (meertalig)

De gezinsgids

Gezinsgids voor mensen met een handicap

Aktion Mensch publiceert een gezinsgids. De gezinsgids is gericht op mensen met een handicap. En hun families. Het geeft informatie en adressen. Er is ook een website. Daar vind je belangrijke informatie over leven met een handicap. Je vindt er ook lokale contacten. Deze informatie is beschikbaar in eenvoudig en gemakkelijk te begrijpen Duits. Er komen onderwerpen aan bod zoals school, werk, vrije tijd, rechten, huisvesting, begeleiding en nog veel meer.

Gezinsgids

 [@info@aktion-mensch.de](mailto:info@aktion-mensch.de)

 www.familienratgeber.de

borstzorg app

Borstkanker is wereldwijd de meest voorkomende vorm van kanker. In Europa krijgt één op de acht vrouwen in de loop van haar leven borstkanker. Alleen al in Duitsland wordt jaarlijks bij ongeveer 70.000 vrouwen borstkanker vastgesteld. Hoe eerder de ziekte wordt herkend, hoe groter de kans op genezing. 25% van de gevallen kan worden voorkomen door een gezonde

levensstijl. De borstzorg-app is wetenschappelijk onderbouwd. Het legt alles wat je moet weten over borstkanker en vroegtijdige opsporing op een begrijpelijke manier uit. Je leert hoe belangrijk een gezonde levensstijl is. De app is momenteel beschikbaar in zeven talen: Arabisch, Duits, Engels, Farsi, Frans, Spaans en Turks.

De borstzorg app

- herinnert je eraan om je eigen borsten te palperen met een cycluskalender
- legt zelfonderzoek stap voor stap uit met geïllustreerde instructies
- legt risicofactoren en symptomen uit en geeft specifieke tips voor een gezonde levensstijl
- beantwoordt vragen over medische screeningsonderzoeken in Duitsland
- links naar talrijke contactpunten zoals borstcentra, integratieagenten of ondersteunende diensten waar vrouwen met vragen terecht kunnen
- vertelt bemoedigende verhalen van getroffen vrouwen

Je kunt de app downloaden in de app stores van Apple en Google. De app is gratis. De app kan worden gebruikt zonder persoonlijke gegevens te verzamelen. Hij is reclamevrij en bedoeld voor de lange termijn. Meer informatie in zeven talen is te vinden op:

www.breastcare.app

Zorgsteunpunt

Het Nedersaksische zorgsteunpunt met dienstencentrum voor dementie

Het zorgsteunpunt adviseert mensen die hulp of zorg nodig hebben. De volgende mensen krijgen ook advies: Familieleden, mantelzorgers en medewerkers uit de zorgsector.

Hier is hulp beschikbaar over deze onderwerpen:

- ambulante, gedeeltelijke en volledige intramurale zorgverlening
- Hulpmiddelen
- Aanbod om mantelzorgers te ontlasten
- Dementie en preventie
- Uitkeringen voor zorg of ernstige handicap
- Zorgverzekeringsuitkeringen en andere sociale uitkeringen

Begeleiding is gratis. Het is onafhankelijk en persoonlijk. Begeleiding vindt telefonisch of op locatie plaats. Een huisbezoek is ook mogelijk. Het steunpunt biedt spreekuren [bij jou in de buurt](#). Meer informatie vind je op de [flyer](#).

Hier zijn de contactgegevens van het zorgsteunpunt

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [05931/442211](tel:05931/442211)

 @pflgestuetzpunkt@emsland.de

 [Internetseite Pflegestützpunkt](#)

Het Steunpunt Dementie

Zorg je voor iemand met dementie? Of lijdt een van je familieleden aan dementie? Bij het Dementie Service Centrum kun je terecht voor hulp en ondersteuning. Meer informatie vindt u op [de website van](#) het Dementie Service [Centrum](#). Daar vindt u ook de dementiewijzer voor het district Emsland. Deze geeft antwoord op de belangrijkste vragen over dementie. U vindt er ook informatie over waar u verdere hulp en ondersteuning kunt vinden.

Hier zijn de contactgegevens van het Dementia Service Centre

📍 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

☎ [05931/441210](#)

@ pflegestuetzpunkt@emsland.de

🌐 [Internetseite Demenz Servicezentrum](#)



Onderwijs en cultuur

Leerplicht en onderwijssysteem

Onderwijs

Onder onderwijs verstaan we formeel onderwijs van kleuterschool tot universiteit, opleiding en werk, en informeel onderwijs.

Informeel onderwijs is een levenslang leerproces waarin mensen

- attitudes,
- waarden,
- vaardigheden en
- kennis

door invloeden en bronnen uit hun eigen omgeving, bijvoorbeeld in culturele educatie.

In het district Emsland is er een [onderwijsregio](#) die verantwoordelijk is voor veel onderwijsgebieden in het kader van levenslang leren.

Leerplicht

In Duitsland is schoolbezoek verplicht. Dit betekent dat alle kinderen tussen 6 en 18 jaar naar school moeten. De ouders of voogden van de kinderen hebben de plicht om ervoor te zorgen dat de kinderen naar school gaan. De school controleert de aanwezigheid op school.

De leerplicht omvat

- regelmatige aanwezigheid bij de lessen
- regelmatige aanwezigheid bij verplichte schoolevenementen
- het naleven van de schoolregels
- Meer informatie vind je hier: [Leerplicht](#)

De leerplicht voor kinderen van vluchtelingen begint pas als ze zich permanent in Duitsland hebben gevestigd.

De leerplicht is onderverdeeld in algemeen onderwijs (minstens 9 jaar) en/of beroepsonderwijs (3 jaar in het duale systeem of 1 jaar voltijds onderwijs).

Onderwijssysteem

Basisschool:

- Rang 1 tot rang 4 (6 tot 10 jaar)

Middelbare school:

- Rang 5 tot rang 9 of tot rang 10
- gevolgd door een stage in het duale systeem (3 jaar school en bedrijf met opleidingssalaris) aan een beroepsschool (BBS)
- of voltijdonderwijs (1 jaar op een BBS)
- of gymnasium in het voortgezet onderwijs van leerjaar 5 tot leerjaar 13

Er zijn verschillende middelbare scholen:

- Speciale school,
- Hauptschule,
- Realschule,
- middelbare school,
- scholengemeenschap of
- gymnasium.

Belangrijk!

Als de leerplicht eindigt, eindigt ook het recht om naar school te gaan. Als een leerling het niet goed heeft gedaan op school, hoeft hij/zij niet naar een andere school.

Het is **dus belangrijk om een goede leerling te zijn.**

Scholen voor beroepsonderwijs algemene informatie

Vakscholen in Emsland

Ben je ouder dan 15 jaar? Ga je niet meer naar een algemene school? Dan heb je veel mogelijkheden op een beroepsschool. Je kunt je voorbereiden op een carrière of je kunt een algemeen schooldiploma halen. In Duitsland moeten leerlingen tot hun 18e naar school ([leerplicht](#)).

Er zijn de volgende soorten beroepsscholen:

Berufseinstiegsschule (BES) klas 1 en 2:

Beroepsscholen hebben programma's voor leerlingen met of zonder een diploma van de middelbare school. Je hebt nog geen leercontract ontvangen? Je hebt nog geen concreet idee waar je wilt werken? Hier kun je inzicht krijgen in verschillende beroepen. Je kunt voortbouwen op je diploma secundair onderwijs. Of je kunt je diploma secundair onderwijs behalen. Taal en integratie worden hier ook bevorderd.

Vakschool:

Hier vindt de opleiding plaats in een [dual systeem](#). Je leert een deel van je opleiding op school. Het andere deel leer je in een bedrijf.

Vakschool (BFS):

Op vakscholen kun je je voorbereiden op het beroep. De opleidingen duren 1 tot 3 jaar. Je krijgt een basisberoepsopleiding. Of een beroepsvoorbereiding. Of zelfs een beroepskwalificatie. Heb je al een schooldiploma? Dan kun je hier je volgende kwalificatie behalen. Beroepsscholen zijn over het algemeen onderverdeeld in de volgende beroepsgebieden:

- commercieel gebied
- huishoudkunde, sociale pedagogie of zorgsector
- industrieel-technisch gebied

gespecialiseerde middelbare school (FOS):

Succesvolle deelname leidt tot een algemene kwalificatie voor toelating tot de universiteit. Dit geeft recht

- een bacheloropleiding aan een universiteit te volgen
- om naar een school voor hoger secundair onderwijs te gaan
- om de inleidende fase van het beroepsgymnasium (jaar 11) te volgen
- om in jaar 13 naar het hoger secundair beroepsonderwijs te gaan als je een beroepsopleiding hebt afgerond

De gespecialiseerde middelbare scholen zijn onderverdeeld in de volgende vakgebieden:

- Bedrijfskunde en administratie
- Technologie
- Gezondheid en sociale zaken
- Ontwerp

- Voeding en huishoudkunde
- Landbouw, biotechnologie en milieutechnologie

Middelbare beroepsschool (BOS):

Heb je al een stage afgerond? Heb je een diploma van de middelbare school? Dan kun je naar de Berufsoberschule. Daar ga je twee jaar naartoe. Deze school bereidt je voor op de algemene toelatingskwalificatie voor het hoger onderwijs. Hiervoor moet je een tweede vreemde taal leren. Zonder vreemde taal krijg je een vakspecifieke toelatingskwalificatie voor het hoger onderwijs. Dit betekent dat je alleen bepaalde vakken mag studeren. Het middelbaar beroepsonderwijs is beschikbaar in de volgende specialisaties:

- Middelbare technische beroepsschool
- Middelbare bedrijfsschool
- Middelbare beroepsschool voor sociale diensten

Gymnasium beroepsonderwijs:

Wil je aan een universiteit studeren? Dan heb je de Abitur nodig. Je kunt je Abitur inhalen op een gymnasium beroepsonderwijs. Hiervoor heb je een tussenkwalificatie nodig in je opleiding. Je gemiddelde cijfers moeten 3,0 of hoger zijn. Je kunt dan drie jaar naar een gymnasium voor beroepsonderwijs. Na die drie jaar rond je je Abitur af. Deze is ook onderverdeeld in overeenkomstige specialisaties:

- Technische specialisatie
- Specialisatie economie
- Sociale en gezondheidswetenschappen
- Specialisatie landbouwwetenschappen
- Biotechnologische richting
- Voedingswetenschappen

Technische hogeschool

De Fachschule verzorgt verdere beroepsopleidingen. De Fachschule is een schooltype dat over het algemeen een initiële beroepsopleiding en, in de regel, overeenkomstige praktische werkervaring vereist.

Ze leidt tot een hogere beroepskwalificatie in verschillende vormen, voltijds of deeltijds. Dit kwalificeert je om managementtaken op je te nemen. Daarnaast leidt de tweejarige technische hogeschool meestal tot de toelatingskwalificatie voor hogescholen.

Opleiding "voltijdse schoolvorm" of "dual systeem"

Voltijdopleiding - opleiding aan een beroepsschool

In Duitsland bestaat er ook een voltijdse opleiding aan een beroepsschool. Vakscholen bieden een afgeronde beroepsopleiding in theorie en praktijk buiten het duale opleidingssysteem (zonder stage in een bedrijf). De opleiding duurt meestal twee tot drieënhalf jaar. De lessen vinden voltijds plaats. Naast beroepsgerichte vakken worden er ook algemeen vormende

vakken gegeven. De beroepsscholen verschillen sterk wat betreft hun opleidingsprogramma's, toelatingseisen, duur van de opleiding en opties voor vervolgonderwijs. Praat daarom met de school waarin je geïnteresseerd bent.

Scholen voor beroepsonderwijs in Emsland

"Duaal systeem

Een duale beroepsopleiding is een specialiteit in Duitsland. Je werkt in een bedrijf. Tegelijkertijd ga je naar school. Zo leer je theorie en praktijk. Je besteedt twee derde van je tijd aan werken. Een derde van de tijd zit je op school. Een stage duurt 3 jaar. Afhankelijk van het beroep kan het iets langer duren. Als je een Abitur hebt, kun je de stage sneller afronden.

Neem contact op met het juiste bureau, afhankelijk van het soort beroep dat je wilt leren in een duaal opleidingsprogramma:

Kamer van Ambachten (HWK)

De Kamer van Ambachten (HWK) is verantwoordelijk voor geschoolde beroepen. Hieronder vallen beroepen zoals bakker, metselaar of schilder.

Kamer van Industrie en Handel (IHK)

De Kamer van Industrie en Handel (IHK) is verantwoordelijk voor beroepen in industriële productie, handel en diensten. Hieronder vallen bijvoorbeeld fabrieksmonteurs of groothandels- en buitenlandse handelsbedienden.

Landbouwkamer (LWK)

Voor beroepen die gespecialiseerd zijn in de landbouw, zoals agrarische dienstverlening, bosbouw, tuinbouw, landbouw en huishouding.

Belangrijk:

In Duitsland is een beroepskwalificatie zeer voordelig. Mensen met een beroepskwalificatie verdienen gemiddeld meer geld in de loop van hun leven. Ze zijn minder vaak werkloos. Ze hebben minder vaak een arbeidscontract voor bepaalde tijd.

Studeren aan een universiteit - duaal studieprogramma

Algemene informatie

Er zijn veel verschillende opleidingen in Duitsland. Er zijn ook verschillende soorten instellingen voor hoger onderwijs:

- Universiteiten (academisch gericht)
- Hogescholen (praktijkgericht)
- Duale universiteiten (zeer praktijkgericht)
- Kunst-, film- en muziekhogescholen (voor artistieke vakken)

Er zijn staatsuniversiteiten en privéuniversiteiten. De kwaliteit van privé-universiteiten is niet altijd beter. Je moet er echter wel een hoog collegegeld voor betalen.

Handige websites

- [Universiteitskompas](#) (alle opleidingen en universiteiten in Duitsland)
- [Studeren in Duitsland](#) (informatie voor vluchtelingen)
- [Arbeidsbureau](#) (studieoriëntatie)
- [Duitse Academische Uitwisselingsdienst](#) (DAAD - alle studieprogramma's in Duitsland)

Vereisten

Wil je in Duitsland studeren? Dan heb je een universitair toelatingsdiploma nodig. Dit kan een Abitur zijn. Het kan ook een toelatingsdiploma voor hogescholen zijn. Heb je de Abitur in je eigen land gehaald? Dan kun je die misschien gebruiken om in Duitsland te studeren. Je kunt dit laten controleren.

Meer informatie vind je op de website van [Anabin](#). Ga naar het informatieportaal "Erkenning in Duitsland". Je kunt ook contact opnemen met de [Duitse Academische Uitwisselingsdienst DAAD](#).

Je moet ook aantonen dat je de Duitse taal goed beheerst (taalniveau C1). Dit kan de "Duits als vreemde taal"-test zijn. Of de Duitse taaltest voor toelating tot de universiteit. Of telc Deutsch C1 Hochschule.

Er is ook de mogelijkheid van financiering door het Bildungsberatung Garantiefonds Hochschule.

Sommige universiteiten bieden ook voorbereidende semesters aan. Daar leer je ook Duits.

Informeer bij de universiteit waar je wilt studeren. De meeste universiteiten bieden adviesdiensten aan. Er zijn deadlines voor aanmelding bij een universiteit. Houd rekening met deze deadlines.

Duaal studieprogramma

Het verschil met de traditionele opleiding is de combinatie van theorie en praktijk. Studenten doen tijdens hun studie aan de universiteit waardevolle praktijkervaring op voor hun carrière. Deze kun je direct toepassen en implementeren in het bedrijf.

Aan het eind heb je een bachelordiploma behaald. Er zijn ook modellen waarbij je zowel een bachelordiploma als een afgeronde beroepsopleiding kunt behalen.

Bezoek het [BIB Emsland](#) en je zult veel bedrijven leren kennen die duale studieprogramma's aanbieden.

Informatie over studiefinanciering en beurzen vind je [hier](#).

Geen universitair toelatingsdiploma

Kun je in je eigen land studeren met je schooldiploma? Maar niet in Duitsland? Je kunt je universitaire toelatingsdiploma inhalen aan een voorbereidingscollege. Studienkollegs zijn speciaal ontworpen voor buitenlandse aanvragers. Ze bereiden je voor op studeren in Duitsland.

Studie: financiering en beurs

Als student in Duitsland kun je financiële steun krijgen. Dit is mogelijk via de federale wet op opleidingssteun (afgekort BAföG). De BAföG wordt maandelijks uitbetaald door de overheid. In het beste geval ontvang je geld voor de hele duur van je studie. Het maandelijkse bedrag van BAföG kan tussen 399 en 735 euro liggen. Na je studie moet je de helft van het BAföG-bedrag terugbetalen. De precieze voorwaarden voor BAföG veranderen regelmatig. Gedetailleerde informatie vind je onder de volgende link:

- [Website BAföG voor vluchtelingen en migranten](#)

Als alternatief voor BAföG kun je een beurs aanvragen. In de regel hoeft je een beurs niet terug te betalen. Goede cijfers zijn belangrijk om een beurs te krijgen. Beurzenverstrekkers beoordelen ook je vrijwilligerswerk. Normaal gesproken ontvang je hetzelfde bedrag als BAföG. Daarnaast is er een zogenaamde "boekentoeelage". Dit is een maandelijkse vergoeding van maximaal 300 euro.

Bepaalde organisaties kennen beurzen toe. Beurzen worden toegekend aan mensen met een groot potentieel. Daarom worden deze organisaties Begabten-Förderungs-Werke genoemd. De volgende Begabten-Förderungs-Werke bieden onder andere programma's specifiek voor vluchtelingen. Op hun websites kun je lezen hoe je je kunt aanmelden. Ze vertellen je ook wat de organisaties van je vragen.

- [Friedrich-Ebert-Stiftung \(FES\) - Beurzen voor vluchtelingen](#)
- [Böckler-Aktion Bildung van de Hans Böckler Stichting](#)
- [Konrad-Adenauer-Stiftung \(KAS\) - Beurzen voor vluchtelingen](#)
- [Villigst - Onze studiebeurs voor vluchtelingen](#)
- [Brood voor de Wereld - Beurzenprogramma voor vluchtelingen](#)

Het garantiefonds van de Otto Benecke Stichting is een uitzondering op deze regel. Het programma is gericht op jonge, nieuwe immigranten. Wil je je toelatingsdiploma voor het hoger onderwijs in Duitsland halen? Wil je in Duitsland studeren? Wil je in de academische wereld werken? Dan kun je je aanmelden voor het beurzenprogramma. Er is ook de Duitslandbeurs. Deze biedt een financiële ondersteuning van 300 euro per maand. De Duitsland Beurzen worden toegekend door de respectievelijke universiteiten.

- [Universitair garantiefonds van de Otto Benecke Stichting in Bonn](#)
- [Duitsland Studiebeurs: Word een beurshouder](#)

Cultureel onderwijs

Emsland is een landelijke regio en er zijn overal tal van culturele podia en instellingen. Ze zijn allemaal gemakkelijk toegankelijk voor iedereen. De culturele aanbieders zijn een mix van professionals en vrijwilligers.

De regionale cultuur wordt gevormd en voortdurend opnieuw onderzocht door de betrokkenen:

- Wat is typisch voor onze regio?
- Welke tradities worden doorgegeven?

- Welke aspecten van onze regionale geschiedenis moeten worden herinnerd en in welke vorm?

De taak van cultuur is om

- deze processen te begeleiden,
- het culturele landschap nieuw leven in te blazen en
- uitwisseling, samenwerking en netwerken tussen de verschillende cultuuraanbieders te bevorderen,
- het culturele erfgoed van de regio veilig te stellen en bij te dragen aan de verspreiding ervan.

Het [behoud van historische monumenten](#) speelt hierbij een belangrijke rol.

Voor meer informatie over de culturele locaties en evenementen, zie de [culturele kaart](#) en de [evenementenkalender](#).

Culturele voorzieningen en vrije tijd

Culturele instellingen

Emsland biedt talrijke evenementen en culturele instellingen. Verdere aanbiedingen voor vrije tijd, sport of vrijwilligerswerk vindt u onderaan de pagina. Hier vindt u slechts enkele voorbeelden op cultureel gebied, omdat het niet mogelijk is om alle voorzieningen op te sommen. In elke stad vindt je echter overeenkomstige aanbiedingen.

Enkele organisaties op het gebied van kunst die u kunt bezoeken of waaraan u of uw kinderen kunnen deelnemen:

- [Kunstschool Lingen](#)
- [Kunsthalle Lingen](#)
- [Kunstschule Koppelschleuse Meppen](#)
- Meppener [Kunstkreis](#) + [Artothek](#)
- Töpfermarkt
- [Kunstschool Zinnober Papenburg](#)
- Spiel und Kunst ([SpuK](#)) Freren
- [Kunstkreis Haren](#)
- [Tentoonstellingscentrum Gut Altenkamp Aschendorf](#)
- [Emslandmuseum Schloss Clemenswerth](#)
- ParkArt Clemenswerth

Enkele organisaties op het gebied van muziek die u kunt bezoeken. Er zijn ook veel koren, bands en orkesten in bijna elke stad waar u of uw kinderen aan mee kunnen doen.

- [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

Enkele theaterfaciliteiten die je kunt bezoeken. Er zijn ook veel lokale amateurtheatergroepen en dansgroepen die graag nieuwe leden verwelkomen.

- [Culturele Kring Clemenswerth](#)
- [Kulturkreis Impuls Freren](#)
- [Thuis theater Twist](#)
- [Theatergemeenschap Meppen](#)
- [Theater in de Wilhelmshöhe Lingen](#)
- [Forum Alte Werft / Alte Kesselschmiede Papenburg](#)
- [Openluchttheater Meppen](#)
- [Woudschouwborg Ahmsen](#)
- [Theatereducatiecentrum van de Emsländische Landschaft Lingen](#)
- Poppenfestival
- Wereld Kindertheater Festival (WKT)

Cultuurhistorische musea, bedrijfsmusea, collecties, gedenkplaatsen die je kunt bezoeken. Alle instellingen bieden ook speciale evenementen aan die je met je kinderen kunt bezoeken.

- [Emsland Moor Museum Geeste](#)
- [Archeologiemuseum Emsland Meppen](#)
- [Stadsmuseum Meppen](#)
- [Emsland Museum Lingen](#)
- [Emsland Museum Kasteel Clemenswerth](#)
- [Molenmuseum Haren](#)
- [Twist aardgasmuseum](#)
- [Haselünne openlucht- en streekmuseum](#)
- [Distilleerderijmuseum Haselünne](#)
- [Maritieme Avonturenwereld Papenburg](#)
- [Bezoekerscentrum MEYER WERFT Papenburg](#)
- [Brandweermuseum Salzbergen](#)
- [KRONE Museum Spelle](#)
- [Herdenkingsplaats Esterwegen](#)
- ["Herdenkingsplaats "Kamp XII Dalum"](#)

Bouwcultuur en archeologisch erfgoed

De Megalithische cultuurroute is een wandeling waard. Hier kun je stenen voorwerpen ontdekken die meer dan 5000 jaar oud zijn. Ze geven uitleg over het dagelijks leven, de

natuur en concepten van het hiernamaals uit die tijd. Er zijn 33 stations van Osnabrück via Emsland naar Oldenburg.

- [Weg van de Megalithkultur](#)

De Mühlenstraße is een weg die bezoekers de molens van Nedersaksen laat zien, zoals watermolens en windmolens. Sommige molens zijn nu woonhuizen, terwijl andere molens van buiten en van binnen bekeken kunnen worden. In de buurt kun je ook paardenmolens bezoeken in het museumdorp Cloppenburg. Samen met andere bestaande molenroutes vormt het de kern van de "Europese Culturele Route (Via Molina)".

- [Nedersaksische molenroute](#)

Regionale studies en behoud van gebruiken

- [Vereniging Erfgoed Emsland](#)

De Emsland Heritage Association is de overkoepelende organisatie voor de erfgoedverenigingen. De bibliotheek in Meppen bevat 14.000 publicaties. Ze is gespecialiseerd in archeologie, regionale studies, regionale geschiedenis en nog veel meer. Dit jaar is er een nieuw [Emsland jaarboek](#).

In bijna elke gemeente is een lokale geschiedenisvereniging actief, die graag nieuwe leden verwelkomt. Je kunt ze altijd vinden op [de homepage van de gemeente](#).

- [Emslandschap voor de Kreis Emsland](#)
- Kivelingsvast Lingen

De leden van een vrijgezellenvereniging uit Lingen (Ems) in Emsland, Nedersaksen, daterend uit 1372, staan bekend als Kivelinge.

- Boekweitbloesemfeest georganiseerd door de heemkundige kring Geeste (Emsland Moormuseum)
- Platt-Satt-Festival (gedecentraliseerd)
- Haselünne koren- en Hanzemarkt

Er zijn ook talloze sportprogramma's. De [sportvereniging van het district Emsland](#) heeft een goed overzicht van welke sporten waar worden aangeboden.

Er zijn ook veel mooie [fietsroutes](#) in Emsland. Als je nog niet kunt fietsen, kun je het [hier](#) leren. Zwemmen is ook erg leuk en goed voor je gezondheid.

Bij de [districtsportvereniging](#) kun je vinden waar er zwemlessen voor kinderen zijn. Ook volwassenen kunnen en moeten leren zwemmen, want er zijn veel mooie zwembaden en meren in Emsland. Alle verdere [informatie](#) vindt u hier.

Door culturele instellingen en evenementen te bezoeken of u aan te sluiten bij een culturele groep of sportclub, kunt u zich gemakkelijker thuis voelen en leert u snel nieuwe lokale mensen kennen. Dit maakt het gemakkelijker om de taal te leren en vertrouwd te raken met het leven in Duitsland. Hierdoor voel je je sneller thuis in Duitsland.

[Vrijwilligerswerk](#) is ook een zinvolle taak. Mensen die zich in hun vrije tijd onbetaald inzetten voor andere mensen of een goed doel, doen vrijwilligerswerk. Je kunt je bijvoorbeeld

inzetten voor ouderen, buren of vluchtelingen. Je kunt ook helpen bij een sportclub of dierenasiel en nog veel meer.

Volwassenenonderwijs

Wil je iets nieuws leren?

Aanbieders van volwasseneneducatie zijn instellingen die educatieve programma's voor volwassenen aanbieden. Dit zijn bijvoorbeeld centra voor volwassenenonderwijs of particuliere bedrijven. Ook non-profitorganisaties vallen hieronder. Deze organisaties bieden bijvoorbeeld cursussen, seminars en lezingen aan. Hun doel is om volwassenen te helpen hun kennis uit te breiden en hun vaardigheden te verbeteren. Deelname kan geld kosten of gratis zijn.

Historisch-Ökologische Bildungsstätte (HÖB) Emsland in Papenburg e.V.

📍 [Spillmannsweg 30, 26871 Papenburg](#)

@info@hoeb.de

☎ [+49496197880](tel:+49496197880)

🌐 <https://www.hoeb.de/>

Ludwig-Windthorst-Haus (LWH) | Katholisch-Soziale Akademie

📍 [Gerhard-Kues-Straße 16, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

@info@lwh.de

☎ [+4959161020](tel:+4959161020)

Katholische Erwachsenenbildung (KEB) Sögel

📍 [Am Markt 5, 49751 Sögel](#)

@soegel@keb-emsland.de

☎ [+4959521556](tel:+4959521556)

Je vindt andere KEB-locaties in [Meppen](#) en [Lingen](#).

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](#)

🌐 <https://www.vhs-papenburg.de/>

Volkshochschule Meppen gGmbH | Frau Lemmen

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

☎ [+495931937324](#)

🌐 <https://www.vhs-meppen.de/>

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

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

☎ [+49 \(0\) 59191202840](#)

🌐 <https://www.vhs-lingen.de/>

Juridische zaken en rechten

Basiswet en mensenrechten

Alle mensen die in Duitsland wonen, moeten zich houden aan de centrale principes van de politieke en juridische orde.

De belangrijkste wettelijke basis voor het leven in Duitsland is de **Basiswet**. Dit is de grondwet van de Bondsrepubliek Duitsland.

Volgens de basiswet is elke persoon een **vrij en zelfbepaald individu**.

Er mag **geen onderscheid worden gemaakt op basis van geslacht, afkomst (afstamming, taal, vaderland), huidskleur, religie, geloof of ideologie, handicap, leeftijd of seksuele geaardheid**.

Duitsland is een federale staat die bestaat uit **16 deelstaten**.

Duitsland is een democratische staat, wat betekent dat alle staatsmacht van het volk uitgaat.

Catalogus van grondrechten

Bescherming van de menselijke waardigheid

Artikel 1

(1) De menselijke waardigheid is onschendbaar. Het is de plicht van elk staatsgezag om deze te

respecteren en te beschermen.
(...)

Recht op vrijheid van de persoon

Artikel 2

(1) Een ieder heeft recht op de vrije ontplooiing van zijn persoonlijkheid voor zover hij daarbij de rechten van anderen niet schendt en zich niet verzet tegen de grondwettelijke orde of de zedenwet.
(...)

Dit omvat ook het recht op seksuele zelfbeschikking. Dit betekent dat iedereen zelf mag beslissen aan welke seksuele handelingen hij of zij wil deelnemen en dat niemand gedwongen mag worden iets te doen wat hij of zij niet wil doen.

Gelijkheid voor de wet

Artikel 3

(1) Alle personen zijn gelijk voor de wet.

(2) Mannen en vrouwen hebben gelijke rechten. De staat bevordert de daadwerkelijke verwezenlijking van gelijke rechten voor vrouwen en mannen en werkt aan de opheffing van bestaande achterstanden.

(3) Niemand mag worden gediscrimineerd of bevoordeeld op grond van geslacht, afkomst, ras, taal, geboorteland en herkomst, geloof, godsdienst of politieke overtuiging. Niemand mag worden gediscrimineerd op grond van zijn handicap.

Vrijheid van geloof, geweten en levensovertuiging

Artikel 4

(1) De vrijheid van geloof, geweten en godsdienstige en filosofische overtuiging is onschendbaar.
(...)

Vrijheid van mening, kunst en wetenschap

Artikel 5

(1. Een ieder heeft het recht zijn mening vrijelijk in woord, geschrift en beeld uit te drukken en te verspreiden en zich zonder belemmering door algemeen toegankelijke bronnen te laten voorlichten. De persvrijheid en de vrijheid van berichtgeving via radio en film zijn gewaarborgd. Censuur is niet toegestaan.
(...)

Bescherming van huwelijk en gezin en van kinderen van ongehuwde ouders

Artikel 6

(1) Het huwelijk en het gezin staan onder de bijzondere bescherming van de staat.
(...)

 Hier vind je de Basiswet in 11 talen: [Arabisch](#), [Chinees](#), [Engels](#), [Frans](#), [Italiaans](#), [Perzisch](#), [Pools](#), [Russisch](#), [Servisch](#), [Spaans](#), [Turks](#) en [Duits](#).

🎧 Deze film laat duidelijk zien hoe de Duitse rechtsstaat werkt: [Duits](#), [Dari](#), [Arabisch](#), [Engels](#), [Frans](#), [Pashto](#), [Urdu](#).

Kinderen hebben rechten

Bescherming van kinderen en jongeren

Kinderen, jongeren en gezinnen genieten speciale bescherming in Duitsland. Deze bescherming begint al tijdens de zwangerschap en gaat door tot het kind 18 jaar wordt. In Duitsland is het bijvoorbeeld verboden om kinderen te slaan: kinderen moeten in Duitsland zonder geweld worden opgevoed. Ieder kind moet naar school.

Kinderen hebben rechten

In detail betekent dit

- Ouderlijke zorg en geweldloze opvoeding: elk kind heeft het recht om bij zijn ouders op te groeien en door hen te worden opgevoed. Zonder geweld.
- Gelijkheid: alle kinderen zijn even belangrijk. Geen enkel kind mag minder gunstig worden behandeld omdat het een andere huidskleur heeft, een ander geloof aanhangt of uit een ander land komt.
- Vrijheid van meningsuiting en participatie: Meisjes en jongens moeten gevraagd worden als er beslissingen over hen genomen moeten worden. Kinderen mogen hun mening uiten zonder gestraft te worden. Thuis, op school, bij een overheidsinstantie of in de rechtbank.
- Onderwijs: Meisjes en jongens moeten op voet van gelijkheid kunnen leren en onderwijs krijgen dat aansluit bij hun behoeften en capaciteiten.
- Gezondheid: Kinderen moeten gezond kunnen leven, goede medische zorg krijgen en beschermd worden tegen ziekte, verslaving en drugs.
- Bescherming tegen geweld en seksuele uitbuiting: Kinderen hebben het recht om beschermd te worden tegen geweld, misbruik en uitbuiting. Niemand mag een kind aanraken als het kind dat niet wil.

Hulp bij conflicten

Als er conflicten in het gezin ontstaan, kan het nuttig zijn om hulp van buitenaf te zoeken. Vooral als er kinderen bij betrokken zijn en als er geweld wordt gebruikt. Neem contact op met:

District Emsland - Bureau Jeugdzorg

Hauptstelle **Meppen**

📍 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

☎ [05931/441401](#)

Außenstelle **Lingen**

📍 [Am Wall-Süd 21, 49808 Lingen](#)

☎ [0591/843343](#)

Außenstelle **Aschendorf**

📍 [Große Str. 32, 26871 Papenburg](#)

☎ [04962/5013139](#)

📅 Maandag t/m vrijdag: 8:30 - 12:30 uur en maandag t/m donderdag 14:30 - 16:00 uur.

💡 In dringende gevallen kunt u buiten kantooruren contact opnemen met Bureau Jeugdzorg via de alarmcentrale 📞 (112).

Huwelijks-, gezins-, levens- en opvoedingsadvies

Ehe-, Familien-, Lebens- und Erziehungsberatung im Bistum Osnabrück

📍 Versener Str. 30, 49716 **Meppen**

📞 [05931/12050](tel:0593112050)

✉ meppen@efle-bistum-os.de

Ehe-, Familien-, Lebens- und Erziehungsberatung 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

📅 Raadpleeg de respectieve locaties voor openingstijden

Adviescentrum voor geweld tegen kinderen en jongeren

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/>

📅 Maandag t/m vrijdag: 9.00 - 11.30 uur

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/>

📅 Maandag t/m vrijdag: 9.00 - 12.00 uur.

Nummer tegen verdriet voor kinderen en jongeren

Of je nu zorgen en problemen hebt in het gezin of op school, met vrienden of je partner: erover praten kan helpen. Getrainde hulpverleners van de landelijke **kinder- en jongerenhulplijn "Nummer tegen Kummer"** nemen de tijd voor je, luisteren naar je en wijzen je de weg naar buiten - anoniem, vertrouwelijk en gratis.

 [116111](tel:116111) Maandag t/m zaterdag: 14:00 - 20:00

Hulplijn voor ouders

 [08001110550](tel:08001110550) anoniem en gratis Maandag - vrijdag: 9:00 - 17:00 en dinsdag en donderdag: 17:00 - 19:00

Rechten van de vrouw

Arbeid en lonen

Vrouwen in Duitsland verdienen gemiddeld minder dan mannen. Ze werken vaak in sectoren die minder betaald worden. Maar vrouwen verdienen ook vaak minder dan hun mannelijke collega's voor hetzelfde werk. Politici bespreken al jaren verschillende voorstellen om meer gelijkheid in beloning te bereiken. Tot nu toe is er echter nog niet veel veranderd.

Veel banen van vrouwen worden niet gezien als werk. Ze doen het huishouden. Ze voeden de kinderen op. Of ze zorgen voor zieke of oudere familieleden. Deze banen zijn onbetaald. Maar het blijft werk. Het wordt vaak niet erkend.

Wil je goed betaald werk vinden in Duitsland?

Dan is het eerste wat je moet doen Duits leren. De BAMF biedt cursussen aan speciaal voor ouders en vrouwen. Hier kun je ook informatie krijgen over kinderopvang en het schoolsysteem. Waar je woont, kun je informatie krijgen bij [migratieadviescentra](#), [immigratiediensten](#), arbeidsbureaus, [arbeidsbureaus](#) of rechtstreeks bij de [onderwijsinstellingen](#) die inburgeringscursussen aanbieden.

Wil je na een loopbaanonderbreking weer aan het werk? Je professioneel heroriënteren of je vaardigheden opfrissen?

Het [Coördinatiecentrum voor Vrouwen en Bedrijf](#) is een plek waar vrouwen ondersteuning kunnen vinden, vooral vrouwen die na een onderbreking weer aan het werk willen. Het biedt hulp bij alle loopbaangerelateerde vragen en helpt je bij de voorbereiding van je terugkeer op het werk. Het coördinatiecentrum is ook het kantoor van het Unternehmensverbund [vereinbar e.V.](#), wat betekent dat het deel uitmaakt van een netwerk dat zich inzet voor het combineren van werk en gezin.

VGW - vrouwelijke genitale verminking

Vrouwelijke genitale verminking (VGW) is verboden in Duitsland. Sinds september 2013 staat er een gevangenisstraf op VGW. Ouders mogen ook het land niet verlaten om hun dochter in het buitenland te laten besnijden. Dit wordt ook vervolgd volgens het Duitse strafrecht. Meisjes en jonge vrouwen kunnen asiel aanvragen als ze bedreigd worden met besnijdenis.

Veel meisjes sterven tijdens of als gevolg van de besnijdenis. Er zijn veel gevaarlijke nawerkingen van de verminking:

- Incontinentie,

- pijn,
- hevige bloedingen,
- complicaties tijdens geslachtsgemeenschap en bevalling,
- onvruchtbaarheid,
- Risico op HIV- en hepatitisinfectie,
- bloedvergiftiging en tetanus,
- shocktoestanden,
- psychologisch trauma,
- depressie.

Als je getroffen of bedreigd wordt door genitale verminking, neem dan contact op met de hulplijn op  [08000116016](tel:08000116016). De medewerkers van de hulplijn zijn dag en nacht en in verschillende talen bereikbaar.

In Duitsland is het mogelijk om de clitoris te reconstrueren. Deze reconstructieve operatie kan worden uitgevoerd door plastisch chirurgen. Vraag een gynaecoloog om advies. In Berlijn is een "[Centrum voor slachtoffers van genitale verminking](#)" opgericht. Hier worden niet alleen de lichamelijke maar ook de psychische gevolgen anoniem en gratis behandeld. Je hebt hiervoor geen ziektekostenverzekering nodig.

Contactpunt:

baobab - zusammensein e.V.

 Georgswall 3, 30159 Hannover

 [0511/47262677](tel:051147262677)

[@info@baobab-zs.de](mailto:info@baobab-zs.de)

In heel Nedersaksen en in het naburige Bremen zijn in de loop der jaren verschillende zelfhulpgroepen gevormd waarin gezondheidskwesties worden besproken. Momenteel zijn [hier](#) de volgende zelfhulpgroepen.

Huiselijk geweld

Je familie en vrienden zouden je moeten steunen en beschermen. Dit is echter niet altijd het geval. Soms kunnen deze mensen je ook pijn doen. Ze kunnen je geweld aandoen. Dit geweld kan verschillende vormen aannemen. Het kan seksueel zijn. Of fysiek, zoals slaan of schoppen. Maar het kan ook psychologisch zijn. Als iemand die je kent gewelddadig is tegen jou, wordt dit "huiselijk geweld" genoemd.

Huiselijk geweld vindt meestal thuis plaats, maar kan ook op andere plaatsen gebeuren. Veel mensen denken bij huiselijk geweld aan fysiek geweld, zoals seksueel misbruik of mishandeling. Maar huiselijk geweld kan ook andere vormen aannemen: Als je beledigd, mishandeld, bedreigd, opgesloten of gecontroleerd wordt, is dit ook huiselijk geweld. Stalking, d.w.z. wanneer je gevolgd en in de gaten gehouden wordt, kan ook een vorm van huiselijk geweld zijn. **Alle vormen van geweld zijn strafbaar in Duitsland.** Je hebt **recht op een leven zonder geweld**. Huiselijk geweld is geen privéaangelegenheid, maar een schending van ieders recht op lichamelijke integriteit.

Er zijn in Duitsland veel contactcentra voor slachtoffers van huiselijk geweld. Maak gebruik van de hulpcentra.

Noodgevalkaart in Emsland

[Noodgevalkaart](#) voor huiselijk geweld met relevante adviescentra in het district Emsland

Hulplijn voor geweld tegen vrouwen

 [08000/116016](tel:08000116016) (gratis en anoniem)

 www.hilfetelefon.de

Hulplijn seksueel misbruik

 [0800/2255530](tel:08002255530)

 www.hilfetelefon-missbrauch.de

Counseling en ondersteunende diensten ter plaatse

Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Meppen - Emsland Mitte

 Nagelshof 21 b, 49716 Meppen

 [05931/98410](tel:0593198410)

 info@skf-meppen.de

 www.skf-meppen.de

 Maandag - donderdag 08:00 - 12:00 en 14:00 - 16:00

Vrijdag 08:00 - 12:30

Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Lingen

 Burgstraße 30, 49808 Lingen

 [0591/800620](tel:0591800620)

 info@skf-lingen.de

 www.skf-lingen.de

 Maandag t/m donderdag 08:30 - 12:30 en 13:30 - 16:30

Sozialdienst katholischer Frauen Esterwegen e.V.

 Hauptstraße 50, 26897 Esterwegen

 [05955/2871](tel:059552871)

 info@skf-esterwegen.de

 www.skf-esterwegen.de

 Woensdag gesloten

Caritasverband für den Landkreis Emsland

 Kirchstraße 16, 26871 Papenburg

 [04961/94410](tel:0496194410)

 LK-Emsland@caritas-os.de

 www.caritas.de

 Maandag t/m vrijdag 08:30 - 12:00

Dinsdag en woensdag 14:00 - 16:30

Meer informatie vindt u hier:

 www.gewaltlos.de

 [ProBeweis-netwerk](#) (meertalig) met partnerklinieken Krankenhaus [Ludmillenstift Meppen](#) en [Marienhospital Papenburg-Aschendorf](#)

Centra voor vrouwen- en kinderbescherming

Er zijn manieren om uit geweld te komen en er zijn mogelijkheden voor een toekomst zonder geweld. Vrouwenopvangcentra zijn voorzieningen voor vrouwen en hun kinderen die acuut getroffen zijn door geweld of bedreigd worden met geweld - ongeacht leeftijd, inkomen, verblijfsstatus, seksuele geaardheid of afkomst. De vrouwenopvang is 24 uur per dag beschikbaar, ook in het weekend en op feestdagen.

Frauen- und Kinderschutzhaus SKF Meppen

 [05931/7737](tel:059317737) (24 Stunden erreichbar!)

[@frauen-undkinderschutzhaus@skf-meppen.de](mailto:frauen-undkinderschutzhaus@skf-meppen.de)

Frauen- und Kinderschutzhaus SKF Lingen

 [0591/4129](tel:05914129)

[@frauenhaus@skf-lingen.de](mailto:frauenhaus@skf-lingen.de)

Die Adressen der Frauenhäuser bleiben zum Schutz der Betroffenen geheim.

Gedwongen huwelijk

Advies, ondersteuning en hulp bij (dreigende) uithuwelijking en geweld uit naam van de eerbaarheid

Moet je trouwen terwijl je dat niet wilt? Dat heet een gedwongen huwelijk.

De crisishotline tegen gedwongen huwelijken in Nedersaksen biedt gratis, meertalig en anoniem advies. Je kunt de hulpdienst bereiken op:  [0800-0667888](tel:0800-0667888).

Meer informatie is te vinden in de flyer "**Ik bepaal of en met wie ik trouw**". De flyer is beschikbaar in verschillende talen:

- [Flyer gedwongen huwelijken in het Albanees](#)
- [Flyer gedwongen huwelijken in het Arabisch](#)
- [Flyer gedwongen huwelijken in het Bulgaars](#)
- [Flyer gedwongen huwelijk in het Duits](#)
- [Flyer Gedwongen huwelijk in het Engels](#)
- [Flyer Gedwongen huwelijk in het Koerdisch](#)
- [Flyer Gedwongen huwelijk in het Perzisch](#)
- [Flyer Gedwongen huwelijk in het Roemeens](#)
- [Flyer Gedwongen huwelijk in het Servisch](#)
- [Flyer Gedwongen huwelijk in het Turks](#)

De organisatie [TERRE DES FEMMES](#) heeft een brochure voor ouders uitgegeven in acht talen. De titel is: "**Sterke gezinnen hebben sterke dochters**". De brochure legt uit wat er gebeurt als meisjes op jonge leeftijd gedwongen worden of gedwongen worden te trouwen. Er staat ook in welke wetten er zijn en waar je hulp kunt krijgen. In de brochure staat dat geen

enkele religie gedwongen huwelijken toestaat. De brochure is beschikbaar in het Arabisch, Duits, Engels, Farsi, Frans, Koerdisch, Roemeens en Turks:

- [Brochure Arabisch](#)
- [Brochure Duits](#)
- [Brochure Engels](#)
- [Brochure Farsi](#)
- [Brochure Frans](#)
- [Brochure Koerdisch](#)
- [Brochure Roemeens](#)
- [Brochure Turks](#)

Papatya helpt meisjes die te maken hebben met geweld in de familie, gedwongen huwelijken of ontvoering. Het biedt bescherming, counseling en hulp en richt zich op getroffen meisjes en hun omgeving, zoals hun vriendinnen. Ze helpen telefonisch of online :  <https://papatya.org/>

De landelijke hulplijn "Geweld tegen vrouwen" helpt vrouwen die te maken hebben met geweld. Je kunt bellen naar  116016 of online hulp krijgen op:  <https://www.hilfetelefon.de/>

Ook mannen kunnen te maken krijgen met geweld of gedwongen huwelijken. De hulplijn "Geweld tegen mannen" helpt mannen. Je kunt bellen naar  0800-1239900 of online hulp zoeken op:  <https://www.maennerhilfetelefon.de/>

Heb je te maken met de dreiging van een gedwongen huwelijk, ontvoering of geweld en heb je een veilige plek nodig waar je anoniem kunt verblijven?

In Nedersaksen zijn er plaatsen waar jongeren anoniem kunnen verblijven als ze te maken hebben met gedwongen huwelijken, ontvoering of geweld. Het **opvanghuis Ada** biedt anonieme accommodatie voor meisjes en jonge vrouwen van 13 tot 21 jaar. Meer informatie vindt u hier: [Ada opvang](#)

Antidiscriminatie en inclusie

Gelijke rechten voor mannen en vrouwen

Gelijke rechten voor mannen en vrouwen

Vrouwen en mannen hebben dezelfde rechten. Dit wordt weerspiegeld in de wet en in het dagelijks leven.

Dit betekent bijvoorbeeld:

- Meisjes en jongens gaan samen naar school en krijgen dezelfde lessen. Ze nemen samen deel aan sportlessen.
- Vrouwen en mannen mogen studeren of een vak leren. In principe staan alle beroepen open voor alle seksen.
- Vrouwen nemen ook verantwoordelijkheid op zich in de maatschappij, bijvoorbeeld bij de politie, in de gezondheidszorg, op school of in overheidsdiensten en -instanties. Hun

instructies moeten worden opgevolgd.

- Vrouwen en mannen beslissen zelf welk werk ze willen doen. Ze kunnen zelf beschikken over het geld dat ze verdienen.
- Vrouwen hoeven hun man, ouders of andere familieleden niet om toestemming te vragen om te werken, een rekening te openen of contracten af te sluiten.
- Vrouwen en mannen mogen zich kleden zoals ze willen.
- Vrouwen en mannen beslissen zelf of, wanneer en met wie ze willen trouwen.
- Moeders worden bijzonder beschermd. Zij mogen en moeten zes weken voor en acht weken na de bevalling niet werken. Ze mogen niet ontslagen worden omwille van hun moederschap.
- De taken en rollen in het gezin zijn niet voorgeschreven.
- Vrouwen en mannen nemen deel aan het openbare leven. Ze gaan naar culturele, politieke of sportevenementen, restaurants en bars.
- Vrouwen en mannen kunnen stemmen en gekozen worden voor politieke functies.
- Vrouwen en mannen hebben gelijke erfrechten, zowel dochters als zonen.
- Seksuele aanrakingen, opmerkingen of verzoeken zijn alleen toegestaan als alle betrokkenen het ermee eens zijn. Een "stop" of "nee" moet altijd worden gerespecteerd.

Dit is bijvoorbeeld in Duitsland niet toegestaan:

- Elke vorm van geweld binnen het huwelijk.
- Niemand mag seksueel geïntimideerd worden.
- Verkrachting, ook binnen het huwelijk, wordt bestraft.
- Niemand mag gedwongen worden om te trouwen. Huwelijksdwang door geweld of bedreiging wordt bestraft.

Ervaringen met discriminatie

Mensen ongelijk behandelen vanwege bepaalde eigenschappen is verboden in Duitsland. Maar het komt nog steeds veel voor. Of het nu gaat om het zoeken naar woonruimte, op het werk, bij de overheid, op scholen, in dokterspraktijken, in de vrije tijd of bij de politie. Discriminatie kan op alle gebieden van het leven voorkomen. Mag ik de club niet in omdat ik een handicap heb? Heb ik de baan niet gekregen omdat ik een hoofddoek draag? Worden mijn kinderen op school minder gunstig behandeld omdat ze weinig Duits spreken? Controleert de politie me alleen op de langeafstandsbus omdat ik een andere huidskleur heb? Weigert de taxichauffeur me een lift te geven omdat ik transgender ben? Ervaringen als deze leiden tot woede, machteloosheid en een gevoel van hulpeloosheid. Maar je hoeft discriminatie niet zomaar te accepteren. Je hebt het recht om je ertegen te verdedigen.

Alle mensen in Duitsland hebben dit recht. Ongeacht hun afkomst of verblijfsstatus. Dit is in de Duitse grondwet vastgelegd als een van de mensenrechten. Je kunt juridische stappen ondernemen tegen discriminatie.

Ben ik gediscrimineerd?

Soms weet je niet precies of je gediscrimineerd bent. Je weet het niet zeker omdat andere mensen geen probleem zien in een handeling of de discriminatie niet erg vinden. Hier kan

counseling helpen. De medewerkers van het counselingcentrum nemen je ervaringen serieus. Ze kunnen je vertellen of jouw ervaring ook wettelijk gezien discriminatie is en welke juridische mogelijkheden je nu hebt. Maar ook als je ervaring niet als discriminatie wordt beschouwd, kan het counselingcentrum je helpen. De medewerkers kunnen je helpen om in het reine te komen met wat je hebt meegemaakt en strategieën te ontwikkelen voor de toekomst.

De **antidiscriminatieadviescentra** ondersteunen alle mensen die discriminatie hebben ervaren en advies willen.

Begeleiding voor getroffen en in Nedersaksen

Het antidiscriminatiecentrum in Nedersaksen is er om je te helpen als je steun nodig hebt. Ze luisteren naar je, begrijpen je standpunt en nemen de tijd om uitgebreid met je te praten.

Het helpt als je

- slachtoffer bent geworden van rechts, racistisch of antisemitisch geweld.
- familielid, vriend of kennis bent van een slachtoffer
- getuige bent geweest van een dergelijke aanval.
- wilt helpen bij de bestrijding van rechts-extremisme, racisme en antisemitisme.

Counseling is vertrouwelijk en gratis. Het wordt in verschillende talen aangeboden.

Contactgegevens:

Region Nordwest-Niedersachsen Exil e.V. | Betroffenenberatung Niedersachsen

📍 [Möserstraße 34, 49074 Osnabrück](#)

@ nordwest@betroffenenberatung.de

☎ [+49 \(0\) 54138069923](tel:+4954138069923)

☎ [+49 \(0\) 15737967272](tel:+4954138069923)

🌐 <https://betroffenenberatung.de/beratung/>

U kunt rechtstreeks advies krijgen van het Federaal Antidiscriminatieagentschap, bijvoorbeeld door te bellen naar [030185551855](tel:030185551855). Het adviescentrum is te vinden op 📺 op maandag van 13.00 - 15.00 uur en op 📺 op woensdag en vrijdag van 9.00 - 12.00 uur. De medewerkers spreken Duits. Counseling is gratis en anoniem als je dat wilt. Je moet wel de gebruikelijke telefoonkosten voor het gesprek betalen.

Je kunt ook contact opnemen met een [migratieadviesdienst voor volwassenen](#) of de [jeugdmigratiedienst](#). De medewerkers spreken vaak meerdere talen en kunnen je helpen met alle problemen die te maken hebben met het leven in Duitsland.

Wat moet ik doen als ik ben gediscrimineerd door de politie?

Je kunt ook te maken krijgen met discriminatie door de politie. Een ervaring die veel mensen in Duitsland bijvoorbeeld hebben, is het zogenaamde racial profiling. Als iemand door de politie wordt aangehouden, ondervraagd, gefouilleerd of zelfs gearresteerd omdat hij verdacht lijkt vanwege zijn huidskleur of vergelijkbare kenmerken, is er sprake van discriminatie. "Racial Profiling". Maar er kunnen ook discriminerende beledigingen, mishandelingen of aanrandingen plaatsvinden. Slachtoffers van politiegeweld kunnen aangifte doen tegen politieagenten.

Politieagenten staan niet boven de wet. Wat ze wel en niet mogen doen, is geregeld in het Wetboek van Strafrecht, het Wetboek van Strafvordering en de politiewet.

💡 **Belangrijk:** Je hebt het recht om naar het identiteitsbewijs van de politieagent te vragen en zijn of haar gegevens op te schrijven. Dit is belangrijk als je later een strafrechtelijke klacht wilt indienen. Het is ook altijd nuttig om voorbijgangers te vragen de situatie te observeren. Dan heb je ook getuigen. Let op: je moet binnen drie maanden na het incident een strafrechtelijke klacht indienen. Je kunt dit rechtstreeks doen bij het Openbaar Ministerie. Je hoeft niet naar de politie te gaan.

Lesbisch, homo, biseksueel, trans* en inter* (LGBTI)

In Duitsland wonen veel verschillende mensen samen. Ze hebben verschillende religies. Ze hebben verschillende geslachten. Ze komen uit verschillende landen. Ze hebben verschillende politieke opvattingen. Ze hebben dezelfde rechten.

Dit geldt ook voor mensen met verschillende seksuele oriëntaties of genderidentiteiten: hieronder vallen lesbiennes, homo's, biseksuelen, transgenders en intersekse personen. In het kort worden ze LSTBI genoemd. Zij hebben in Duitsland dezelfde rechten als alle andere mensen.

Er zijn drie geslachten in Duitsland. Deze zijn "mannelijk", "vrouwelijk" en "divers". Mensen kunnen in Duitsland van geslacht veranderen. Ze kunnen ook hun naam laten veranderen. Vrouwen mogen in Duitsland van andere vrouwen houden en met hen trouwen. Mannen mogen in Duitsland van andere mannen houden en met hen trouwen.

👥 **Veel LGBTI-mensen zijn naar Duitsland gevlucht omdat ze in hun eigen land werden vervolgd. Ben je een vluchteling en lesbisch, homo, biseksueel, transgender of intersekse? Dan kun je contact opnemen met een van de vele LGBTI-organisaties in Duitsland. Je zult er steun vinden. Je vindt hun contactgegevens op het LSVD-project "Queer Refugees Deutschland". Je vindt er ook meer informatie:**

Lesbische en homoseksuele federatie in Duitsland (LSVD)
Project "Queer Refugees Deutschland"

🌐 www.queer-refugees.de

@ queer-refugees@lsvd.de

Trans*Beratung Weser-Ems biedt accepterende, onafhankelijke en professionele begeleiding bij alle kwesties die te maken hebben met trans*gender en genderidentiteit.

Ze bieden counseling:

- trans* (transgender, transseksueel, transidentiek) mensen
- Mensen die zich afvragen of ze misschien trans* zijn

- Familieleden en aanverwante personen
- Mensen die professioneel betrokken zijn bij het onderwerp

Trans*Beratung Weser-Ems

 [0160/5889070](tel:01605889070)

 @weser-ems@trans-recht.de

 <https://transberatung-weser-ems.de/>

Individuele counselingafspraken kunnen worden gemaakt in Lingen en Meppen.

Mensen met een handicap

In Duitsland heeft bijna één op de tien mensen een ernstige handicap. Nog veel meer mensen hebben gezondheidsproblemen. Of ze zijn chronisch ziek. Er zijn bijvoorbeeld mensen die niet kunnen zien. Ze zijn blind. Er zijn mensen die niet kunnen horen. Zij zijn doof. Sommige mensen hebben een kleiner lichaam dan anderen. Sommige dingen zijn niet zo gemakkelijk voor hen. Je kunt niet zelf lopen. Of het is moeilijker om bepaald werk te doen. Maar ook zij moeten mee kunnen doen in de maatschappij. Daar zijn inclusiematregelen voor. Ze krijgen bijvoorbeeld hulp op het werk. Of kinderen krijgen speciale ondersteuning nog voordat ze naar de kleuterschool gaan. Dat heet vroegtijdige interventie.

Vroegtijdige interventie

Vroegtijdige interventie is voor jonge kinderen die een handicap hebben of zouden kunnen ontwikkelen. Het helpt ook kinderen die zich op bepaalde gebieden langzamer ontwikkelen dan andere kinderen. Voorbeelden van vroegtijdige interventie zijn Spraakondersteuning, visusschool of bewegingstherapie. Vroegtijdige interventie is beschikbaar voor kinderen vanaf de geboorte tot de schoolleeftijd. Vroegtijdige ondersteuning is belangrijk om handicaps te voorkomen of de gevolgen van handicaps te minimaliseren.

Je [kinderarts](#) kan je helpen bij het vinden van vroegtijdige interventie. Je kunt ook contact opnemen met de plaatselijke [gezondheidsinstantie](#).

Ernstig gehandicapten

Mensen met een handicap van 50 of meer kunnen een zwaar gehandicaptenpas krijgen. Er zijn een aantal voordelen verbonden aan deze pas. Bijvoorbeeld belastingverminderingen. En verminderd of gratis gebruik van bussen en treinen. Welke voordelen iemand krijgt, hangt af van het soort handicap en de mate van invaliditeit. Je kunt een gehandicaptenpas aanvragen bij het pensioenbureau.

De gezinsgids biedt [hier](#) waardevolle informatie. Je komt te weten wat de graad van invaliditeit is. Je komt te weten wie de mate van invaliditeit bepaalt. En wat je kunt doen als je het niet eens bent met de mate van invaliditeit.

[Kontaktdaten des lokalen Versorgungsamtes einstellen]

Probleme bei der Inklusion

Er zijn echter nog veel problemen met de integratie van mensen met een handicap. Want mensen zijn niet gehandicapt - ze zijn gehandicapt: Door de te hoge geldautomaat kunnen ze

niet zonder problemen geld afhalen. De trappen zijn verboden terrein voor rolstoelen. En het kleine lettertype is een probleem voor slechtzienden. Zie je iemand die misschien hulp nodig heeft? Vraag dan of je kunt helpen.

De gezinsgids geeft waardevolle informatie [.](#)

Godsdienstvrijheid

In Duitsland geldt vrijheid van godsdienst. Dit wordt gegarandeerd door de basiswet. Je mag je geloof naar eigen inzicht belijden, zolang je de basiswet niet overtreedt. Je mag ook niet gediscrimineerd worden op basis van je geloof, bijvoorbeeld bij het zoeken naar werk. Godsdienstvrijheid betekent ook het geloof van anderen accepteren. Duitsland heeft geen staatskerk. Staat en religie zijn gescheiden.

Dit betekent bijvoorbeeld:

- Alle mensen zijn vrij om hun religie en overtuigingen te kiezen en te praktiseren.
- Alle mensen hebben de vrijheid om niet religieus te zijn. Iedereen die niet in God gelooft, mag dat publiekelijk zeggen.
- Mensen met verschillende religies en overtuigingen mogen met elkaar trouwen.
- Het huwelijk geldt alleen als rechtsgeldig huwelijk voor de burgerlijke stand. Huwelijken die uitsluitend in het kader van een religie worden gesloten, zijn in Duitsland niet wettelijk bindend.
- Religieuze wetten bepalen niet het rechtssysteem in Duitsland.

Asiel en vluchtelingen

Dit is slechts basisinformatie over verschillende onderwerpen. Er zijn speciale regels en situaties die in acht moeten worden genomen. Het blijft belangrijk om advies te vragen aan experts.

Verblijfsstatus als asielzoeker

Iedereen in Duitsland heeft een ID-kaart. Deze ID helpt om mensen te identificeren. Als asielzoeker heb je ook een ID-kaart nodig. Hiermee kunnen de autoriteiten je status herkennen. Je status bepaalt of je mag werken of niet.

Er zijn 5 verschillende documenten:

1. bewijs van aankomst

Status: Asielzoeker

Achtergrond: Je hebt de autoriteiten verteld dat je asiel nodig hebt. De autoriteiten hebben u in het systeem geregistreerd. U hebt echter nog geen asiel aangevraagd. Deze vergunning is geldig tot u uw aanvraag indient. U dient de aanvraag in bij het Federaal Bureau voor Migratie en Vluchtelingen (BAMF).



2. verblijfsvergunning

Status: Asielzoeker

Achtergrond: Je hebt asiel aangevraagd. Een groep mensen beslist over uw aanvraag. Dit duurt vaak erg lang. Deze vergunning is geldig tot de beslissing is genomen. De Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) beslist over de asielaanvraag. Is je aanvraag ongegrond verklaard? Dan kun je hiertegen in beroep gaan. Dit kun je doen bij de administratieve rechtbank. Over het algemeen mag je in Duitsland blijven tot de administratieve rechtbank een beslissing heeft genomen.

In deze vergunning staat of je mag werken. In de vergunning staat waar je mag wonen.

- Wil je werken? Heb je hiervoor een vergunning nodig? Die kun je krijgen bij de [vreemdelingenpolitie](#). Je werkgever of jij als werknemer kunnen dit aanvragen.
- Wil je werk vinden? Neem contact op met de [migratieadviescentra](#)
- Heb je financiële hulp nodig? Ga naar de sociale dienst in de [gemeente waar je woont](#)



3. fictief certificaat

Status: Erkende vluchtelingen

Achtergrond: U hebt een aanvraag ingediend bij de vreemdelingendienst. Deze aanvraag is bedoeld om hun verblijfsrecht te verlengen. De overheid geeft dan vaak een certificaat uit. Dit certificaat geeft u toestemming om te blijven. Dit is belangrijk omdat uw aanvraag nog niet in behandeling is genomen.



4. verblijfsvergunning

Status: Erkend vluchteling

Achtergrond: Uw asielaanvraag is geaccepteerd

De verblijfsvergunning is een tijdelijke verblijfstitel. Hij wordt afgegeven voor een specifiek doel.

- U kunt later een permanent verblijfsrecht krijgen (vestigingsvergunning).
- Je hebt onbeperkte toegang tot de arbeidsmarkt
- Het [arbeidsbureau](#) kan werk voor je vinden
- De [gemeente kan](#) sociale uitkeringen voor je regelen



5. tolerantie

Status: Gedoogd persoon

Achtergrond: Je asielaanvraag is afgewezen

Gedoogd verblijf wordt voor een bepaalde periode toegestaan. Het wordt toegekend omdat uitzetting tijdelijk onmogelijk is.

- Meestal is een tewerkstellingsvergunning nodig. Deze vraag je aan bij het [bureau voor vreemdelingenregistratie](#).
- Wil je werk vinden? Ga naar de [migratieadviescentra](#)
- Heb je financiële hulp nodig? Ga naar het maatschappelijk bureau in je [gemeente](#)



Asielaanvraag

Als je in Duitsland ingeschreven bent en in een gedeelde woning woont, zijn dit de volgende stappen voor jou.

1. persoonlijke asielaanvraag

- Je vraagt asiel aan bij het **Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)**.
- Asielprocedurebegeleiding kan je belangrijke informatie geven voor de asielprocedure. De Dienst Vluchtelingen- en Integratiebegeleiding is hiervoor verantwoordelijk.
- **Belangrijk:** U kunt uw aanvraag alleen persoonlijk indienen. U kunt deze aanvraag niet per post versturen.
- Je ontvangt de afspraak en het verantwoordelijke BAMF-kantoor met je bewijs van aankomst. Als je geen afspraak hebt gekregen, vraag het dan aan je accommodatieverantwoordelijke

2. afspraak eerste gesprek (asielaanvraag)

3. persoonlijk onderhoud

De tweede interviewafspraak is het eigenlijke interview. De BAMF neemt dan een beslissing over je asielaanvraag. Ze sturen je een beslissing. De beslissing wordt in detail uitgelegd.

a) De beslissing is negatief

- Als de beslissing negatief is en je wil ze betwisten (d.w.z. je bent het er niet mee eens), ga dan onmiddellijk naar je [migratieadviescentrum](#). Zij zullen met je bespreken wat je kunt doen en kunnen je in contact brengen met gespecialiseerde advocaten. Je kunt bijvoorbeeld juridische stappen ondernemen tegen de beslissing.
- Wil je liever vrijwillig het land verlaten? Dan kun je financiële steun krijgen voor je nieuwe start in je land van herkomst. Ga naar de dienst [terugkeerbegeleiding](#) of de [vreemdelingendienst](#).

b) De beslissing is positief, d.w.z. je hebt recht op bescherming. De volgende stappen zijn

Verblijfsvergunning: Je hebt de positieve BAMF beslissing ontvangen. Je moet dan onmiddellijk een verblijfsvergunning aanvragen. Deze kun je aanvragen bij de

[vreemdelingendienst.](#)

Gezinsasiel en internationale bescherming voor gezinsleden

Je hebt asiel gekregen in Duitsland. Een lid van je gezin heeft ook asiel nodig. U kunt een aanvraag indienen bij de [BAMF](#). Uw gezinslid krijgt de status van persoon die recht heeft op bescherming.

Voor gezinsasiel zijn gezinsleden onder andere

- echtgenoten of geregistreerde partners
- ongehuwde minderjarige kinderen
- de ouders van ongehuwde minderjarige kinderen
- andere volwassenen die de voogdij hebben over ongehuwde minderjarige kinderen,
- ongehuwde minderjarige broers en zussen van minderjarigen.

 Ouders moeten het gezag over hun kinderen hebben. Ze moeten dus voor hun kinderen kunnen zorgen.

Wil je je man of vrouw naar Duitsland laten overkomen? Je moet al getrouwd zijn in je land van herkomst. Dan kan je man of vrouw ook asiel krijgen. Het huwelijk moet door Duitsland erkend worden. De asielaanvraag moet voor of tegelijk met uw aanvraag worden ingediend. U moet recht hebben op bescherming.

Geboren in Duitsland:

Heb je al asiel aangevraagd? Hebt u nadien een kind gekregen in Duitsland? Dan kan voor uw kind een afzonderlijke asielaanvraag ingediend worden. Informeer het Bundesamt für Migration und Flüchtlinge over de geboorte. Je kan ook de Dienst Vreemdelingenregistratie op de hoogte brengen. De asielaanvraag wordt dan automatisch als ingediend beschouwd. De ouders kunnen zelf een asielaanvraag voor hun kind indienen. Doen ze dat niet, dan gelden dezelfde redenen als voor de ouders. Ook bij een negatieve beslissing van de federale overheid is beroep mogelijk.

Ter bescherming van het kind zullen en mogen minderjarige kinderen ook niet apart van hun ouders worden teruggestuurd in geval van een negatieve beslissing.

Meer informatie kan rechtstreeks worden gevonden op de BAMF.

 [Website gezinshereniging \(BAMF\)](#)

Begeleiding bij asiel

De asieladviesdienst adviseert mensen die asiel hebben aangevraagd. Je kunt er ook terecht als je een nieuwe immigrant bent met een permanente verblijfsstatus.

Asielzoekers en vluchtelingen kunnen er terecht voor advies over alledaagse zaken. De counsellors helpen met de volgende onderwerpen:

- Asielprocedure - informatie verstrekken en vragen beantwoorden
- Informatie over de Duitse wet

- Hulp en advies bij vragen over autoriteiten
- Lokale diensten vinden
- Oriëntatie ter plaatse
- Advies en hulp bij alledaagse problemen
- Advies over integratieprogramma's (zoals taalcursussen)
- Advies bij vragen over gezinshereniging
- Mensen doorverwijzen naar andere gespecialiseerde diensten
- Jij bent de contactpersoon voor vrijwilligers. Zij beantwoorden gespecialiseerde vragen over de asielprocedure

👥 Wil je advies vóór je persoonlijk onderhoud? Heb je vragen over de asielprocedure? Je kunt advies krijgen van de dienst [adviesverlening asielprocedure](#).

👥 Heb je een zeker verblijfsrecht? Dan kan de [migratieadviesdienst](#) je helpen. Die adviseert volwassenen. Ook gezinnen kunnen er terecht.

👥 Ben je jonger dan 27 jaar? Dan ben je bij de [dienst Jeugdmigratie](#) aan het juiste adres.

Vrijwilligerswerk

Wat is vrijwilligerswerk

Wat betekent vrijwilligerswerk?

Vrijwilligerswerk betekent werken voor andere mensen of voor een goed doel. Deze mensen doen vrijwilligerswerk in hun vrije tijd. Meestal worden ze hiervoor niet betaald. Dit wordt ook wel bürgerschaftliches Engagement of vrijwilligerswerk genoemd. Vrijwilligerswerk is belangrijk voor de gemeenschap. Het bouwt vertrouwen en solidariteit op. Het bevordert het gevoel verantwoordelijkheid te nemen voor de samenleving.

Wat kan ik doen?

- Ouderen helpen
- Mensen met een handicap ondersteunen
- Buren helpen
- Mensen helpen die een vlucht hebben meegemaakt
- Werken in een vereniging
- Helpen in een dierenasiel

Veel mensen doen vrijwilligerswerk in verenigingen en Verbände. Verenigingen en Verbände zijn erg belangrijk in Duitsland. Ze brengen mensen met dezelfde interesses en hobby's samen. Ze bieden mensen de mogelijkheid om gemeenschappelijke doelen te ontwikkelen.

Deze doelen kunnen van verschillende aard zijn:

- Vrije tijd
- Betrokkenheid bij behoeftigen en achtergestelden

- Bescherming van de natuur
- Contact met gelijkgestemde mensen

Er zijn sportclubs, muziekclubs, lokale erfgoedverenigingen, schietverenigingen, dierenwelzijnsorganisaties, culturele verenigingen, kerkgenootschappen en nog veel meer. Je kunt mensen leren kennen via vrijwilligerswerk, bijvoorbeeld in clubs. Zo kun je goed integreren in je nieuwe thuis. Heb je vragen over vrijwilligerswerk in Emsland? [Hier](#) vindt u contactpersonen

↓

Waarom vrijwilligerswerk doen?

Mensen die vrijwilligerswerk doen, hebben daar vaak verschillende redenen voor.

- Helpen is leuk en maakt je gelukkig.
- Vrijwilligerswerk creëert een gemeenschapsgevoel.
- Je kunt iets goeds doen voor de samenleving.
- Je kunt contacten leggen en zelfs vriendschappen sluiten.
- Het versterkt je zelfvertrouwen.
- Vrijwilligerswerk verbetert je eigen sociale vaardigheden.
- Je kunt kennis en ervaring opdoen en die doorgeven aan anderen.
- Vrijwilligerswerk kan je ook professioneel voordeel opleveren.
- Als je iets goeds doet voor mensen, krijg je er veel voor terug.

Contactpersonen

Vrijwilligerswerk district Emsland

Wil je vrijwilligerswerk doen?

Dit betekent werk of hulp dat je op vrijwillige basis doet. Het werk heeft geen winstoogmerk. In de regel krijg je er geen geld voor. Deze activiteit kan worden gelijkgesteld met vrijwilligerswerk. Het kan ook worden gelijkgesteld aan maatschappelijke betrokkenheid. Er zijn meer dan 30 miljoen mensen in Duitsland die dit soort werk doen.

Wat doet de vrijwilligersdienst van het district Emsland?

De vrijwilligersdienst biedt verschillende vormen van ondersteuning:

- Ze beantwoordt vragen over vrijwilligerswerk.
- Ze biedt [bijscholing en financiering](#) voor vrijwilligers.
- Ze biedt [verenigingscontroles](#) aan.
- Ze plant en helpt bij [projecten](#).
- Ze reikt de Nedersaksische [vrijwilligerskaart](#) uit.
- Ze is actief in verschillende [netwerken](#).

De Vrijwilligersdienst wil mensen stimuleren om vrijwilligerswerk te doen. Haar diensten zijn bedoeld om de omstandigheden te verbeteren en de belangen van vrijwilligers te ondersteunen.

Contactpersoon:

👤 Sandra Rickermann

📍 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

☎ [05931/441215](tel:05931/441215)

✉ @ehrenamt@emsland.de

🌐 www.ehrenamt-emsland.de

Vrijwilligersorganisaties in het district Emsland

Overall in Emsland zijn mensen die je kunnen helpen de juiste vrijwilligersfunctie te vinden. Deze mensen zijn te vinden bij de vrijwilligersbureaus en vrijwilligerscentrales.

Je vindt de contactpersonen [hier](#):

Contactpersonen dicht bij huis

De meeste gemeentehuizen hebben mensen die informatie kunnen geven over vrijwilligerswerk.

Je vindt de contactpersonen [hier](#).

Vrijwilligerswerk met het district Emsland

Hier zijn een paar voorbeelden van hoe je als vrijwilliger betrokken kunt raken bij het Emsland district:

Woonbegeleiding

Inzet voor een thuis waarin iedereen zich goed kan redden.

Woonconsulenten laten zien hoe een huis eruit kan zien waar geen trappen of drempels zijn. Ze leggen uit welke veranderingen er kunnen worden aangebracht om het makkelijker en veiliger te maken om er te wonen. Bijvoorbeeld oprijplaten of handgrepen kunnen mensen helpen om zich veiliger te voelen. Dit is vooral belangrijk als je ouder wordt en ondersteuning nodig hebt. De woonadviseurs komen persoonlijk bij je thuis en helpen je uit te zoeken hoe je huis beter en veiliger kan worden gemaakt. Ze geven ook informatie over hoe alles gefinancierd kan worden en helpen bij de aanvraagprocedure. Meertalige woonadviseurs helpen om taalbarrières in de communicatie te slechten. Ze ondersteunen mensen met en zonder migratieachtergrond bij het oplossen van huisvestingsproblemen.

Om een vrijwillige woonbegeleider te worden, moeten de vrijwilligers eerst een online training tot woonbegeleider volgen. Deze training is gratis voor de vrijwilligers en duurt vijf maanden. Dit komt overeen met vijftig onderwijseenheden. In een huiswerkopdracht voeren ze een woonbegeleidingssessie naar keuze uit. Daarna volgt een praktijkfase. Tijdens deze fase worden de vrijwilligers begeleid door ervaren woonbegeleiders en krijgen ze verdere training in woonbegeleiding.

Ben je geïnteresseerd in dit vrijwilligerswerk? Als je meertalig bent, ben je van harte welkom.
Neem dan contact op met:

Seniorenstützpunkt Landkreis Emsland

 05931 44-1267

@

seniorenstuetzpunkt@emsland.de



<https://www.emsland.de/wohnberatung>

Media- en techniekbegeleiders

Senioren begeleiden op hun weg in de digitale wereld

Media- en technologiegidsen zijn vrijwilligers die ouderen helpen om de digitale wereld beter te leren kennen en veilig te gebruiken. Ze helpen ouderen bijvoorbeeld bij het bedienen van een mobiele telefoon of tablet. Ze bieden ondersteuning bij het gebruik van sociale media of het zoeken naar informatie op internet. Ze komen bij de oudere thuis of in het verzorgingshuis en bieden eenvoudig en vriendelijk advies en ondersteuning. Ze helpen ouderen om technologie goed en veilig te gebruiken.

De vrijwillige media- en technologiegidsen krijgen eerst een training. Deze duurt in totaal 27 uur en is gratis voor hen. Hier leren ze over handige alledaagse apps voor ouderen. Ze leren ook wat ouderen nodig hebben om te leren en in het leven te staan, hoe ze het internet veilig kunnen gebruiken en hoe ze hun persoonlijke gegevens kunnen beschermen. Met deze kennis kunnen media- en technologiegidsen ouderen helpen, ongeacht of ze een migratieachtergrond hebben of niet.

Wilt u ook betrokken raken en ouderen op vrijwillige basis wegwijs maken in de digitale wereld? Het is bij dit vrijwilligerswerk ook erg voordelig als je meertalig bent. Neem dan contact op met:

Seniorenstützpunkt Landkreis Emsland

 05931 44-2263

@

seniorenstuetzpunkt@emsland.de

 <https://tinyurl.com/53mf5ujf>

DUO - Seniorenondersteuning

Inzet voor ouderenwerk

Meertalige vrijwilligers begeleiden ouderen met en zonder migratieachtergrond in hun moedertaal. Bijvoorbeeld als seniorenbegeleiders. Ze helpen ouderen in hun dagelijks leven, bijvoorbeeld met een bezoek aan de dokter of met boodschappen doen. Ze brengen tijd met hen door en organiseren samen vrijetijdsactiviteiten voor ouderen met en zonder migratieachtergrond.

In een cursus van 30 uur les en 20 uur praktisch werk leren de vrijwilligers alles wat belangrijk is bij het begeleiden van ouderen. Deze cursus is gratis voor de vrijwilligers. Hier leren ze dingen als: Hoe praat je met ouderen? Wat verandert er op oudere leeftijd? Hoe organiseer je het dagelijks leven van ouderen? Wat zijn de belasting- en verzekeringsaspecten van vrijwilligerswerk?

Wil je actief worden in dit vrijwilligerswerk? Het is een voordeel als je meerdere talen spreekt. Neem dan contact op met de:

Seniorenstützpunkt Landkreis Emsland

☎ 05931 44-2263 oder 1267

@seniorenstuetzpunkt@emsland.de

🌐 <https://www.emsland.de/duo-seniorenbegleitung>

Sprachmittlerpool

Door mensen met een migratiegeschiedenis - Voor mensen met een migratiegeschiedenis

Sommige immigranten durven geen gebruik te maken van de diensten die instellingen aanbieden omdat ze moeite hebben met de Duitse taal. Sprachmittlerpool Het district Emsland heeft opgezet om hen toegang te geven tot diensten die door het districtsbestuur worden aangeboden. Hier werken vrijwillige taalbemiddelaars die zelf ervaring hebben met migratie. Zij begeleiden de gesprekken in hun moedertaal. Ze helpen taal- en cultuurbarrières te overbruggen en misverstanden te voorkomen. Door hun inzet dragen ze bij aan gelijke kansen en versterken ze de persoonlijke verantwoordelijkheid van immigranten.

Voor deze vrijwillige functie heb je een zeer goede kennis nodig van je moedertaal en ook een zeer goede kennis van het Duits (minstens B2-niveau). Het is ook belangrijk dat je betrouwbaar, discreet en geduldig bent. Er zijn regelmatig trainingen en uitwisselingsbijeenkomsten waaraan je kunt deelnemen.

Voor je vrijwilligerswerk als taalbemiddelaar ontvang je een onkostenvergoeding en een reiskostenvergoeding voor je opdrachten.

Ben je geïnteresseerd in het ondersteunen van mensen met een migrantenachtergrond waarvan je de taal goed spreekt en verstaat met je vertalingen bij contacten met instanties en begeleiding? Neem dan contact met ons op:

Koordinierungsstelle für Migration und Teilhabe - Landkreis Emsland

☎ 05931 44-2214 oder 05931 44-1214

@stephanie.abdel-naby@emsland.de oder anita.kloster@emsland.de

Integratiebegeleiders

Begeleid en ondersteun immigranten op hun reis in Duitsland

Integratiegidsen zijn vrouwen en mannen uit verschillende landen die als vrijwilliger nieuwe immigranten helpen. Ze hebben vaak zelf ervaren hoe het is om naar een nieuw land te verhuizen en weten hoe moeilijk dat kan zijn. Met hun ervaringen zijn ze goede adviseurs en ondersteuners. Ze ondersteunen mensen met een migratiegeschiedenis bij hun taalkundige, professionele en sociale integratie in Duitsland. Ze helpen mensen hun draai te vinden in hun nieuwe omgeving. Ze leggen ter plaatse alles uit en laten hen bijvoorbeeld zien waar ze boodschappen kunnen doen, waar ze belangrijke openbare instanties kunnen vinden of hoe ze naar de dokter kunnen gaan. Ze helpen hen ook bij het vinden van een baan. Op deze manier helpen ze mensen die pas in Duitsland zijn aangekomen op weg naar een zelfstandig en actief leven en om zich hier thuis te voelen.

Om als vrijwilliger als integratiebegeleider aan de slag te kunnen, volg je eerst een cursus van in totaal 30 uur. De cursus is gratis. Hier leer je belangrijke basisprincipes voor je vrijwilligerswerk, zoals goed met elkaar praten, je aanpassen aan andere culturen en reflecteren op jezelf. Daarna ontvang je een certificaat. Stages worden georganiseerd door clubs, verenigingen of lokale overheden. Er zijn ook regelmatig bijeenkomsten waar iedereen ideeën kan uitwisselen en er worden workshops aangeboden.

Hou je ook van communicatie en sociale diversiteit? Wil je mensen met een migratiegeschiedenis helpen en ondersteunen tijdens hun eerste periode van aankomst in Duitsland? Heb je je eigen migratie-ervaringen, voel je je goed geïntegreerd en wil je je eigen ervaringen met anderen delen? Neem dan contact met ons op:

Koordinierungsstelle für Migration und Teilhabe - Landkreis Emsland

☎ 05931 44-2214 oder 05931 44-1214

@stephanie.abdel-naby@emsland.de oder anita.kloster@emsland.de

Eerste contacten leggen

Ontmoetingsplaatsen zijn er voor alle nieuwkomers - voor mensen uit alle culturen en generaties. De overgangsfase na een verhuizing is voor iedereen een uitdaging. Om het goed te doen op een nieuwe plek, heb je contacten en netwerken nodig. Ontmoetingsplaatsen zijn plaatsen die de eerste begeleiding kunnen bieden tijdens deze eerste periode van aankomst.

Waar vind ik ontmoetingsplaatsen?

Café International Meppen

📍 [Kirchstraße 5-6, 49716 Meppen](#)

@raphael.migura@awo-ol.de

☎ [+4959315988173](tel:+4959315988173)

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

 Maandag - zaterdag 15:00 - 18:00

Willkommensbüro Lingen

 [Große Straße 19, 49808 Lingen](#)

 @willkommen@lingen.de

 [+495919144734](tel:+495919144734)

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

 Dinsdag 15:00 - 17:00 en woensdag 11:00 - 13:00, verdere afspraken en gedetailleerde begeleiding op aanvraag

Haus Global Papenburg

 [Kirchstraße 48, 26871 Papenburg](#)

 @Migration@drk-emsland.de

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

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

 Maandag en donderdag 14:30 - 16:00 Counselling en meer informatie

Verhalencafé

MY Turn Emsland

In de vertelcafés kunt u uw Duitse taalvaardigheid oefenen. Hier kunt u onder het genot van een kopje koffie of thee een praatje maken met andere vrouwen.

De vertelcafés vinden plaats op geselecteerde data op een andere locatie in Emsland en zijn gratis. Het is geen taalcursus en is vrijwillig. Je hoeft je niet aan te melden, maar kunt gewoon binnenlopen en vrienden meenemen.

[Hier](#) kunt u zien wanneer en waar het volgende vertelcafé plaatsvindt.

Je kunt ook **andere ontmoetingsplaatsen** vinden in de buurt van waar je woont. Informeer bij je [plaatselijke gemeente](#).