

Spis treści

| | |
|--|----|
| Witamy w | 5 |
| Witamy w powiecie Emsland | 5 |
| Pozdrowienia | 5 |
| Ciekawostki na temat powiatu Emsland | 5 |
| Miasta i gminy | 6 |
| Centrum koordynacji ds. migracji i uczestnictwa | 10 |
| Czym jest Integreat? | 11 |
| Informacje o Integreat | 11 |
| Integracja w języku migowym | 12 |
| Ważne urzędy | 12 |
| Agencja zatrudnienia | 12 |
| Urząd pracy | 13 |
| Urząd imigracyjny | 14 |
| Biuro pomocy społecznej dla młodzieży | 15 |
| Departament Spraw Społecznych | 16 |
| Departament zdrowia | 16 |
| Urzędnik ds. równych szans | 17 |
| Biuro rejestracji mieszkańców | 17 |
| Urząd stanu cywilnego | 18 |
| Mapa miasta/plan dzielnicy | 19 |
| Doradztwo i pomoc | 20 |
| Doradztwo w zakresie migracji | 20 |
| Usługi migracji młodzieży | 23 |
| Doradztwo w zakresie procedury azylowej | 24 |
| Międzynarodowe poszukiwania członków rodziny i łączenie rodzin | 25 |
| Centralne doradztwo w zakresie zwrotów | 25 |
| Projekty integracyjne | 26 |
| Doradztwo online | 29 |
| Doradztwo edukacyjne | 30 |
| Doradztwo w zakresie zadłużenia | 31 |
| Życie codzienne | 32 |
| Życie | 32 |
| Ważne warunki i koszty | 32 |
| Doradztwo mieszkaniowe | 34 |
| Zasitek mieszkaniowy | 35 |
| Segregacja odpadów, odpady wielkogabarytowe i depozyty | 36 |
| Energia i środowisko | 38 |
| Opłaty za nadawanie | 39 |
| Żywność, odzież, meble | 39 |
| Żywność (bank żywności) | 39 |
| Domy towarowe i sklepy odzieżowe | 42 |
| Mobilność | 44 |
| Autobus, pociąg i rower | 44 |
| Emsland Carsharing | 45 |
| Prawo jazdy i prowadzenie samochodu | 46 |
| Emsland Youth Ticket | 48 |
| Sprawy finansowe i umowy | 48 |
| Karta płatnicza | 48 |
| Konto bankowe | 49 |

| | |
|---|----|
| Podstawowe informacje o umowach | 50 |
| Ubezpieczenia | 51 |
| Umowy i telefony komórkowe | 51 |
| Oferty dla dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów | 52 |
| Zajęcia rekreacyjne dla dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów | 52 |
| Centrum dla seniorów | 53 |
| Język | 54 |
| Znajdź kurs językowy | 54 |
| Kursy językowe | 55 |
| Wstępne kursy orientacyjne | 55 |
| Kursy integracyjne | 56 |
| Zawodowe kursy językowe (DeuFöV) | 57 |
| Dobrowolne kursy językowe | 57 |
| Kursy językowe online i nauka online | 59 |
| Poziom języka | 60 |
| Tłumaczenia | 60 |
| Szkolenie i praca | 61 |
| W skrócie | 61 |
| Znajdź pracę | 63 |
| Doradztwo i pomoc | 63 |
| Informacje dla pracodawców - Serwis dla pracodawców | 63 |
| Przepisy dotyczące dostępu do rynku pracy | 63 |
| Staż | 64 |
| Aplikacje i rozmowy kwalifikacyjne | 66 |
| Umowa o pracę | 67 |
| Księgowość płacowa lub księgowość płacowa | 69 |
| Wyzysk pracowników i nielegalna praca | 69 |
| Twoje prawa jako pracownika; Uczciwa integracja w Dolnej Saksonii | 70 |
| Uznawanie zagranicznych kwalifikacji edukacyjnych | 70 |
| Oficjalna certyfikacja certyfikatów | 72 |
| Ubieganie się o certyfikat dobrego postępowania | 72 |
| Instrukcje dla osób mających kontakt z żywnością | 73 |
| Młodzi dorośli | 73 |
| Agencja zatrudnienia młodzieży (JBA) | 73 |
| Kwalifikacje wstępne | 74 |
| Dobrowolny Rok Socjalny (FSJ) | 74 |
| Trening wspomagany (AsA) | 75 |
| Informacje dla doradców i nauczycieli | 76 |
| Bezrobocie i świadczenia socjalne | 76 |
| Zasitek dla bezrobotnych w agencji pracy | 76 |
| FAQ: Wniosek o zasitek obywatelski (urząd pracy) | 77 |
| Uprawnienie do świadczeń na mocy ustawy o świadczeniach dla osób ubiegających się | 78 |
| o azyl | |
| Niezależność | 79 |
| Dzieci, młodzież i rodzina | 80 |
| Podstawowe informacje o dzieciach, młodzieży i rodzinie | 80 |
| Cięża i poród | 80 |
| Opieka nad dziećmi | 83 |
| Centra rodzinne | 85 |
| Programy edukacji językowej i rodzinnej | 88 |
| Szkola dla dzieci w wieku od 6 do 18 lat | 92 |

| | |
|---|-----|
| Zasitek rodzicielski i zasitek na dziecko | 92 |
| Pakiet na rzecz edukacji i uczestnictwa (BuT) | 95 |
| Zajęcia rekreacyjne dla dzieci i młodzieży | 96 |
| Zdrowie | 96 |
| Ogólne informacje na temat zdrowia | 96 |
| Ubezpieczenie zdrowotne | 97 |
| Wizyta u lekarza | 98 |
| Elektroniczne akta pacjenta (ePA) | 99 |
| Leki i apteki | 100 |
| Numery alarmowe - SOS | 101 |
| Ciepło i zdrowie | 101 |
| Ośrodki doradztwa i oferty pomocy | 103 |
| Usługi psychiatrii społecznej | 103 |
| Pomoc w nagłych przypadkach psychologicznych | 104 |
| Poradnictwo w zakresie uzależnień | 105 |
| Sieć dla uchodźców z traumą w Dolnej Saksonii (NTFN) | 106 |
| Doradztwo małżeńskie, rodzinne, życiowe i edukacyjne (efle) | 107 |
| Centrum położnicze Emsland | 108 |
| Sieć dla dzieci Emsland | 109 |
| Infolinia dotycząca przemocy wobec kobiet | 109 |
| Infolinia dla kobiet w ciąży w potrzebie | 109 |
| Przewodnik rodzinny | 109 |
| aplikacja do pielęgnacji piersi | 110 |
| Centrum wsparcia opieki | 110 |
| EUTB Emsland - Dodatkowe niezależne doradztwo w zakresie uczestnictwa | 111 |
| Edukacja i kultura | 113 |
| Obowiązek szkolny i system edukacji | 113 |
| Informacje ogólne o szkołach zawodowych | 114 |
| Szkolenie "forma szkoły w pełnym wymiarze godzin" lub "system dualny" | 116 |
| Studia na uniwersytecie - program studiów dualnych | 117 |
| Badanie: finansowanie i stypendia | 118 |
| Edukacja kulturalna | 119 |
| Obiekty kulturalne i rozrywka | 119 |
| Edukacja dorosłych | 122 |
| Kwestie prawne i prawa | 124 |
| Ustawa zasadnicza i prawa człowieka | 124 |
| Dzieci mają swoje prawa | 125 |
| Prawa kobiet | 127 |
| Praca i płace | 127 |
| FGM - okaleczanie żeńskich narządów płciowych | 128 |
| Przemoc domowa | 129 |
| Wymuszone małżeństwo | 131 |
| Przeciwdziałanie dyskryminacji i integracja | 132 |
| Równe prawa dla mężczyzn i kobiet | 132 |
| Doświadczenia związane z dyskryminacją | 133 |
| Lesbijki, geje, osoby biseksualne, trans* i inter* (LGBTI) | 134 |
| Osoby niepełnosprawne | 135 |
| Wolność religijna | 136 |
| Azyl i uchodźcy | 137 |
| Status pobytu jako osoba ubiegająca się o azyl | 137 |
| Wniosek o udzielenie azylu | 139 |

| | |
|---|------------|
| Azyl rodzinny i ochrona międzynarodowa dla członków rodziny | 140 |
| Doradztwo w zakresie azylu | 141 |
| Wolontariat | 141 |
| Czym jest wolontariat | 141 |
| Osoby kontaktowe | 142 |
| Okręg wolontariatu w Emsland | 142 |
| Agencje wolontariatu w powiecie Emsland | 143 |
| Kontakt z osobami w pobliżu domu | 143 |
| Wolontariat w powiecie Emsland | 143 |
| Nawiązywanie pierwszych kontaktów | 146 |

Witamy w

Witamy w powiecie Emsland

Pozdrowienia

**Drogi nowy obywatelu,
drogi nowy obywatelu,**

Witamy w dystrykcie Emsland!

Wybrałeś dystrykt Emsland jako swój nowy dom i chcielibyśmy pomóc Ci w jak najlepszym starcie.

Z pewnością nie jest łatwo opuścić znajomy dom i osiedlić się w nowym miejscu. Po przyjeździe mogą pojawić się pytania dotyczące mieszkania, szkoły, pracy i możliwości spędzania wolnego czasu. Dzielnicą Emsland wprowadziła aplikację Integreat, aby ułatwić przyjazd i poruszanie się po Emsland. Integreat oferuje cyfrowy punkt kontaktowy dla nowych imigrantów. Aplikacja ma na celu pomóc w lepszym zrozumieniu i zapoznaniu się z życiem w Emsland. Znajdziesz tu ważne lokalne adresy, kursy językowe, ogólne punkty kontaktowe i oferty pomocy w szczególnych sytuacjach życiowych.

Szczególną zaletą aplikacji jest dostęp do informacji w różnych językach. Z aplikacji można również korzystać w trybie offline, jeśli nie ma się dostępu do Internetu. Gdy tylko ponownie połączysz się z Internetem, aplikacja zaktualizuje się automatycznie.

Mamy nadzieję, że aplikacja Integreat pomoże Ci odnaleźć się w Emsland i szybko się zadomowić. Z niecierpliwością czekamy na powitanie nowych mieszkańców w dzielnicę Emsland.

**Marc-André Burgdorf
Administrator dzielnic**

Ciekawostki na temat powiatu Emsland

Powiat Emsland rozciąga się na powierzchni 2 880 kilometrów kwadratowych od Rheine do Papenburga. Jest to największy pod względem powierzchni powiat w Dolnej Saksonii. Emsland jest jednym z największych powiatów w Niemczech i jest łącznie większy niż kraj związkowy Saara.

Emsland ma około 95 kilometrów długości z północy na południe i 56 kilometrów szerokości ze wschodu na zachód. Od zachodu graniczy z Holandią. Na wschodzie graniczy z powiatami Cloppenburg i Osnabrück, a na południowym zachodzie z powiatem Grafschaft Bentheim.

W Emsland znajduje się 19 różnych jednostek administracyjnych, w tym miasta, gminy i wspólne gminy. Jednostki te różnią się znacznie pod względem wielkości.

Powiat Emsland oferuje wszystkim mieszkańcom dobre usługi w zakresie edukacji, kultury i zakupów. Emsland to także świetne miejsce na wycieczki rowerowe. Istnieje wiele różnych tras, które są dobrze oznakowane, dzięki czemu można bezpiecznie jeździć na rowerze. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o wycieczkach po mieście, wycieczkach rowerowych i restauracjach, możesz skontaktować się z naszym centrum [informacji turystycznej](#) lub [kliknąć](#)

[tutaj.](#)




Miasta i gminy


Powiat Emsland składa się z 19 jednostek administracyjnych, w tym 5 miast, 5 pojedynczych gmin i 9 wspólnych gmin. Dane kontaktowe jednostek administracyjnych można znaleźć [tutaj](#).

Więcej informacji można znaleźć na oficjalnych stronach internetowych miast i gmin powiatu Emsland.

Dörpen

Samtgemeinde Dörpen


 [Hauptstraße 25, 26892 Dörpen](#)


 [+49 \(0\) 49634020](#)

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

Emsbüren

Gemeinde Emsbüren

 [Migistratstraße 5, 48488 Emsbüren](#)


 [+49 \(0\) 590393050](#)

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

Freren

Samtgemeinde Freren


 [Markt 1, 49832 Freren](#)


 [+49 \(0\) 59029500](#)

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

Geeste

Gemeinde Geeste

 [Am Rathaus 1, 49744 Geeste](#)

 [+49 \(0\) 5937690](#)

 <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](#)

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

Herzlake

Samtgemeinde Herzlake

[Neuer Markt 4, 49770 Herzlake](#)

[+495962880](#)

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

Lathen

Samtgemeinde Lathen

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

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

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

Lengerich

Samtgemeinde Lengerich

[Mittelstraße 15, 49838 Lengerich](#)

[+49590493280](#)

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

Lingen (Ems)

Stadt Lingen

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


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

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

Meppen

Stadt Meppen


 [Markt 43, 49716 Meppen](#)


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

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

Nordhümmling

Samtgemeinde Nordhümmling

 [Poststraße 13, 26897 Esterwegen](#)

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

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

Papenburg

Stadt Papenburg

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

 [+494961820](#)

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

Rhede (Ems)

Gemeinde Rhede


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

 [+49496491820](#)

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

Salzbergen

Gemeinde Salzbergen

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

 [+49597694790](#)

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

Sögel

Samtgemeinde Sögel

 [Ludmillenhof, 49751 Sögel](#)


 [+4959522060](tel:+4959522060)

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

Spelle

Samtgemeinde Spelle

 [Hauptstraße 43, 48480 Spelle](#)

 [+4959779370](tel:+4959779370)

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

Twist

Gemeinde Twist


 [Flensbergstraße 7, 49767 Twist](#)

 [+49593693300](tel:+49593693300)

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

Werlte

Samtgemeinde Werlte

 [Marktstraße 1, 49757 Werlte](#)

 [+4959512010](tel:+4959512010)

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

Centrum koordynacji ds. migracji i uczestnictwa

The **Koordinierungsstelle für Migration und Teilhabe** to centrum kontaktowe dla osób z historią imigracyjną. Pomaga ludziom odnaleźć się w nowym środowisku i aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym. Zapewnia informacje na wiele ważnych tematów, na przykład

- kursy językowe
- edukacja
- praca

- mieszkanie
- Pomoc w życiu codziennym


Współpracuje z wieloma innymi organizacjami, takimi jak stowarzyszenia, szkoły, urzędy i ośrodki doradztwa. W ten sposób ludzie, którzy są nowi w Niemczech lub mieszkają tu od jakiegoś czasu, mogą otrzymać ukierunkowaną pomoc.

Koordinierungsstelle angażuje się na rzecz uczestnictwa, równych szans i współistnienia z szacunkiem. Wszyscy ludzie powinni czuć się mile widziani i mieć takie same możliwości zaangażowania się.


Tutaj można znaleźć ulotkę [Wegweiser Integration](#) z danymi kontaktowymi administracji, ośrodków doradztwa migracyjnego i organizatorów szkoleń językowych.

Kontakt:

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

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 @integration@emsland.de

 [+495931442214](tel:+495931442214)

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

Czym jest Integreat?

Informacje o Integreat

Integreat to przewodnik, który pomoże Ci w codziennym życiu. Znajdziesz w nim ważne adresy, kontakty oraz porady i wskazówki, które pomogą Ci się odnaleźć.

Przewodnik składa się z kilku rozdziałów. Każdy rozdział dotyczy innego tematu. Znajdziesz tu informacje o lekarzach, szkołach, kursach języka niemieckiego i innych instytucjach. Jest też rozdział z pomysłami na to, co można robić w wolnym czasie. Informacje i możliwości spędzania wolnego czasu zmieniają się. Władze lokalne regularnie je aktualizują. Dlatego warto często sprawdzać aplikację mobilną. Zawsze będziesz informowany o aktualnych zajęciach i wydarzeniach. Możesz polegać na informacjach w Integreat.

Pobierz Integreat ze swojego sklepu z aplikacjami. Możesz również korzystać z tej aplikacji w trybie offline, jeśli nie masz dostępu do Internetu. Po powrocie do trybu online aplikacja sama się zaktualizuje.

Udostępnianie informacji

Ważne informacje, które chcesz przekazać, można na przykład pobrać jako plik PDF w aplikacji

internetowej i udostępnić. W aplikacji mobilnej można udostępniać interesujące treści bezpośrednio, na przykład za pośrednictwem WhatsApp, Facebooka lub poczty e-mail.

Najnowsze wiadomości

Możesz także otrzymywać powiadomienia push za pomocą aplikacji Integreat na smartfony. Możesz wyrazić zgodę na ich otrzymywanie w ustawieniach aplikacji. Ważne lub pilne informacje są wysyłane za pośrednictwem powiadomień push.

Opinie

Możesz przyczynić się do dalszego rozwoju aplikacji Integreat w swojej gminie. Opinie można przekazywać za pomocą ikon emotikonów. Opinie te są wysyłane do osób, które tworzą treści. Możesz chwalić lub krytykować. Zapisz jak najwięcej szczegółów dotyczących pomysłów lub krytyki.

Funkcja czytania na głos

Zawartość aplikacji Integreat można również czytać na głos. Aby to zrobić, funkcja czytania na głos musi być włączona w ustawieniach smartfona. Działa to we wszystkich językach. Alternatywnie, wbudowana funkcja czytania na głos w Integreat może być również używana za pośrednictwem menu.

Mamy nadzieję, że dzięki tej aplikacji ułatwimy Ci życie w Niemczech.


Integracja w języku migowym

Ten film wyjaśnia, jak działa Integreat w niemieckim języku migowym. Dowiesz się, co jest możliwe. Kliknij [tutaj](#), aby obejrzeć film na YouTube.

Ważne urzędy

Agencja zatrudnienia

Federalna Agencja Pracy jest odpowiedzialna za wszystkie kwestie związane z zatrudnieniem. Szukasz pracy? Potrzebujesz pomocy w wyborze zawodu? Chcesz, aby Twoje kwalifikacje zostały uznane? Skontaktuj się z Agencją Pracy.

 Czy Twoja procedura azylowa nadal trwa? A może jesteś tolerowany? W takim przypadku należy skontaktować się z agencją zatrudnienia. Pomogą oni w kwestiach związanych z przejściem ze szkoły do pracy (doradztwo zawodowe). Agencja pośredniczy w znalezieniu pracy. Doradzą również w zakresie dalszego szkolenia zawodowego.

Skontaktuj się z nami w [Meppen](#), [Lingen](#) lub [Papenburg](#)!

👥 Czy jesteś uznawany? W takim razie punktem kontaktowym jest [urząd](#) pracy. Doradzą i umieszczą Cię na rynku pracy.

Urząd pracy

Urząd pracy wypłaca świadczenia finansowe. Zapewnia również miejsca pracy i szkolenia. Zależy to od indywidualnych potrzeb. Urząd pracy umożliwia między innymi udział w [kursie językowym](#). Skieruje Cię do punktu doradztwa zawodowego. Może też pomóc w [uznaniu](#) posiadanych certyfikatów. Czy chciałbyś pracować? Tutaj znajdziesz informacje i porady: [Dostęp do rynku pracy](#).

💡 [Pracownicy urzędu pracy](#) nie mogą przekazywać żadnych informacji o klientach. Czy masz towarzysza wolontariusza? Musisz udzielić mu pełnomocnictwa. Musi być ono wypełnione w całości i podpisane przez obie strony.

👥 Czy Twój wniosek o azyl jest nadal rozpatrywany? Lub wniosek został odrzucony? W takim przypadku [Federalna Agencja Pracy](#) jest odpowiedzialna za sprawy związane z promocją zatrudnienia.

👥 Kroki po uzyskaniu pozytywnej decyzji

Otrzymałeś pozytywną decyzję od BAMF. Oznacza to, że procedura azylowa została pomyślnie zakończona.

Czy zostałeś uznany za uprawnionego do azylu lub przyznano Ci ochronę uchodźcy? Następnie możesz ubiegać się o [zasilek obywatelski \(urząd pracy\)](#).

👥 Zarządzanie sprawami

- Dane kontaktowe opiekuna sprawy można znaleźć [tutaj](#).
- **Ważne:** Nie ma możliwości skorzystania z doradztwa bez wcześniejszego umówienia się na spotkanie.
- Czy uczestniczyłeś już w kursie [integracyjnym](#)? Przynieś ze sobą certyfikat! W przeciwnym razie zajrzyj [tutaj](#), aby dowiedzieć się, jak możesz bezpłatnie wziąć udział w kursie integracyjnym.
- Czy posiadasz dokumenty dotyczące [uczęszczania do szkoły](#) lub odbytych [szkoleń](#)? Czy masz referencje z pracy? Czy Twoje [zagraniczne kwalifikacje](#) zostały [uznane](#)? Przynieś je ze sobą.
- Opowiedz nam o swoich specjalnych umiejętnościach (np. rzemieślniczych lub [językowych](#)).
- Przed spotkaniem zastanów się, jaki obszar pracy Cię interesuje.

👥 Dane kontaktowe

Landkreis Emsland | Jobcenter

📍 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

@arbeit@emsland.de

☎ [+495931441448](tel:+495931441448)

💡 Można nas również znaleźć pod adresem [Instagram!](#)

Urząd imigracyjny

Urząd reguluje pobyt mieszkańców nieposiadających obywatelstwa niemieckiego. Mieszkasz w mieście Lingen? W takim razie skontaktuj się z Urzędem Rejestracji Cudzoziemców w Lingen.

Co możesz zrobić w tym urzędzie:

- Wyjaśnić kwestie związane z wjazdem. Dotyczy to na przykład łączenia rodzin. Lub zaproszenia do odwiedzenia.
- Pytania dotyczące pobytu po wjeździe. Na przykład ubieganie się o zezwolenie na pobyt.
- Naturalizacja

Przed wizytą należy umówić się na **spotkanie**. Spontaniczna wizyta **bez wcześniejszego umówienia się nie jest możliwa!**

Prosimy o kontakt z Urzędem Imigracyjnym wyłącznie telefonicznie lub mailowo. Otrzymasz wtedy propozycję spotkania.

Dalsze informacje dla **zagranicznych pracowników wykwalifikowanych** można znaleźć na kolejnych dwóch stronach: [Make it in Germany](#) i [Uznanie kwalifikacji w Niemczech](#).

Odpowiedzialny za cały Emsland (z wyjątkiem mieszkańców miasta Lingen)

Landkreis Emsland | Fachbereich Sicherheit und Ordnung - Ausländerwesen

📍 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

✉️ @abh@emsland.de

☎️ [+495931443030](tel:+495931443030)

W sprawach związanych z **naturalizacją** należy wysłać wiadomość e-mail na adres: ebh@emsland.de

W sprawach związanych z **zaproszeniami do** złożenia wizyty prosimy o kontakt pod adresem e-mail: : besucher@emsland.de

Dotyczy tylko mieszkańców miasta Lingen

Ausländerbehörde der Stadt Lingen

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

✉️ @auslaenderbehoerde@lingen.de

☎️ [+4959191440](tel:+4959191440)

Bezpłatne porady na różne tematy, takie jak pomoc w wypełnianiu wniosków i formularzy, edukacja, życie rodzinne, zakwaterowanie, praca i poszukiwanie pracy, zdrowie, można uzyskać w [ośrodkach doradztwa migracyjnego](#) w powiecie Emsland.

Biuro pomocy społecznej dla młodzieży

Wsparcie z urzędu ds. młodzieży

Urząd ds. młodzieży wspiera rodziców i dzieci

Biuro ds. młodzieży wspiera rodziców i opiekunów w wychowaniu, opiece i edukacji dzieci i młodzieży. Jest to punkt kontaktowy w przypadku wszelkich pytań, wątpliwości i problemów. Lepiej za wcześnie niż za późno!

Porozmawiaj z nami. Nasi specjaliści chętnie pomogą i wesprą Ciebie i Twoją rodzinę!

Zadaniem Urzędu ds. Młodzieży jest również ochrona dzieci i młodzieży. W końcu dzieci i młodzież mają **prawo** dorastać w bezpiecznym i zdrowym środowisku ([dzieci mają prawa](#)). W związku z tym pracownicy będą reagować na wszelkie informacje o tym, że **dziecko może być w niebezpieczeństwie**.

Kto może skontaktować się z Biurem Pomocy Młodzieży?

- Rodzice
- Dzieci i młodzież
- Osoby, które zdają sobie sprawę, że dziecko lub rodzina potrzebuje wsparcia


W jakich sprawach mogę skontaktować się z Biurem Pomocy Młodzieży?

- Doradztwo w kwestiach rodzicielskich
- Wsparcie dla rodziców samotnie wychowujących dzieci
- Ojcostwo, alimenty i opieka rodzicielska
- Poradnictwo w zakresie związków partnerskich, separacji i rozwodów
- Doradztwo i usługi dla młodzieży
- Doradztwo i wsparcie dla dzieci i młodzieży w trudnych sytuacjach
- Wsparcie w przejściu ze szkoły do pracy
- Doradztwo dla młodych ludzi i nastolatków, przeciwko którym wszczęto postępowanie karne
- Pomoc integracyjna dla dzieci i młodzieży z (groźną) niepełnosprawnością umysłową
- Zakwaterowanie, opieka i wsparcie dla małoletnich uchodźców bez opieki
- Ochrona dzieci i młodzieży


Kontakt i godziny otwarcia


Pomimo internetu, korespondencji i telefonu - niektóre sprawy najlepiej załatwić podczas osobistego spotkania z nami. Prosimy o umówienie się na spotkanie.

Landkreis Emsland | Jugendamt

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

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

 [+495931440](tel:+495931440)

 **Poniedziałek - piątek: 8:30 - 12:30 i poniedziałek - czwartek: 14:30 - 16:00**
Możliwe są również spotkania w innych godzinach po wcześniejszym uzgodnieniu.

Departament Spraw Społecznych


Wydział Spraw Społecznych

Wydział Spraw Społecznych oferuje szeroki zakres usług dla mieszkańców Emsland.

- Podstawowe wsparcie dochodu w starszym wieku i w przypadku zmniejszonej zdolności do zarobkowania
- Pomoc w opiece
- Pomoc w pokryciu kosztów utrzymania
- Pomoc integracyjna dla osób niepełnosprawnych
- Pomoc w przewycięzaniu szczególnych trudności społecznych
- Pomoc w zakresie zdrowia
- Pomoc w innych sytuacjach życiowych


Masz pytania dotyczące tych tematów? Skontaktuj się z nami:

Landkreis Emsland | Fachbereich Soziales

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

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

 [+495931440](tel:+495931440)


 **Jeśli potrzebujesz świadczeń pieniężnych, mieszkania lub leczenia (Leistungen nach SGB II, SGB XII und AsylbLG), skontaktuj się z lokalnymi władzami.**

Departament zdrowia


Departament zdrowia publicznego jest częścią systemu opieki zdrowotnej w Niemczech. Odpowiada na przykład za ochronę ludności przed chorobami zakaźnymi. Zajmuje się też higieną w przedsiębiorstwach. Mogą to być szpitale i ośrodki opieki. Albo restauracje i kawiarnie. Chcesz pracować w restauracji? W takim razie potrzebujesz instrukcji dotyczących ochrony przed infekcjami. Wydział zdrowia publicznego ma również inne zadania. Urząd ds. zdrowia ma służbę socjalno-psychiatryczną, a także służbę medyczną. Służba medyczna

przeprowadza oceny na żądanie. Służba pediatryczna przeprowadza badania wstępne do szkół i udziela informacji o chorobach. Ogólnie rzecz biorąc, informuje ludność o zagrożeniach dla zdrowia.

Landkreis Emsland | Gesundheitsamt

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 @gesundheit@emsland.de

 [+495931441197](tel:+495931441197)

Urząd ds. równych szans

Ustawa zasadnicza stawia kobiety i mężczyzn na równi. Niemniej jednak kobiety i mężczyźni często nie mają równych praw w życiu codziennym. Urzędnicy ds. równych szans w okręgu Emsland to ludzie, którzy chcą zapewnić równe traktowanie kobiet i mężczyzn. Pracują oni zarówno wewnątrz administracji lokalnej, jak i poza nią.


Cele i zadania pracy na rzecz równych szans

- Równe szanse dla wszystkich płci w rodzinie, w pracy i w społeczeństwie.
- Eliminacja i zapobieganie dyskryminacji ze względu na płeć
- Zmniejszenie strukturalnych niedogodności dla kobiet

Urząd ds. równych szans stara się osiągnąć te cele poprzez rozpowszechnianie informacji, realizację projektów i uczestnictwo w komitetach. Jest osobą kontaktową dla wszystkich mieszkańców dzielnicy, grup, klubów, stowarzyszeń, organizacji i instytucji. Odgrywa ważną rolę jako łącznik między administracją, polityką i społeczeństwem.

Najważniejsze tematy poruszane są zarówno wewnątrz urzędu, jak i publicznie:

- Edukacja i kariera,
- kompatybilność i praca opiekuńcza,
- wzorce do naśladowania i różnorodność,
- stanowiska władzy i podejmowanie decyzji,
- Udział w polityce
- Bezpieczeństwo i zdrowie

 Masz pytania lub potrzebujesz pomocy? Skontaktuj się z nami. Lokalnego specjalistę ds. równych szans można znaleźć [tutaj](#).

Film wizerunkowy "Agenci zmian"

"Agenci zmian" tropią niedogodności i walczą o równość. Nowy film do lokalnej pracy! Oto link do filmu na Youtube: [Agents of Change Youtube Video](#)

Biuro rejestracji mieszkańców

Zasadniczo wszystkie osoby, które przyjeżdżają do Niemiec i chcą pozostać na dłużej niż trzy miesiące, muszą zarejestrować swój adres zamieszkania w urzędzie najpóźniej po dwóch tygodniach. Przeprowadzasz się w obrębie Niemiec? W takim przypadku musisz poinformować władze o swoim nowym adresie.

💡 Rejestracja ta nie ma nic wspólnego z rejestracją jako osoba ubiegająca się o azyl lub rejestracją w urzędzie [imigracyjnym](#). Musisz to zrobić dodatkowo. Informacje o tym, jak zarejestrować się jako uchodźca, można znaleźć w rozdziale dotyczącym [azyłu i uchodźców](#).

Kto i kiedy musi się zarejestrować?

Wszystkie osoby, które przeprowadzają się do Niemiec lub przeprowadzają się na terenie Niemiec, muszą zarejestrować się lub ponownie zarejestrować w Biurze Rejestracji Mieszkańców (często nazywanym również Biurem Rejestracji Obywateli lub Biurem Obywatelskim). Rejestracja w ciągu dwóch tygodni jest obowiązkowa. Zameldowałeś się zbyt późno lub wcale? Być może będziesz musiał zapłacić grzywnę.

Po dokonaniu rejestracji otrzymasz "oficjalne potwierdzenie rejestracji". Przechowuj ten dokument w bezpiecznym miejscu. Możesz go użyć, aby udowodnić - nawet bez dowodu osobistego - że jesteś zameldowany w gminie lub mieście w Niemczech. Oznacza to, że jesteś tam rezydentem.

Co muszę ze sobą zabrać, aby się zarejestrować?

Zameldowania należy dokonać osobiście w urzędzie meldunkowym lub biurze meldunkowym. Adres biura meldunkowego dla mieszkańców lub biura meldunkowego dla obywateli można znaleźć na dole tej strony.

Podczas rejestracji należy mieć przy sobie dokument tożsamości (dowód osobisty, zezwolenie na pobyt, dokument pobytowy itp. Czy masz paszport? Lub dokumenty zastępujące paszport? Należy je również przynieść ze sobą. Należy również wypełnić formularz rejestracyjny. Formularz można uzyskać bezpośrednio w biurze rejestracji mieszkańców.

W niektórych miastach / gminach do rejestracji potrzebne będzie również tak zwane "potwierdzenie wynajmującego o wprowadzeniu się". Jest to dokument, w którym właściciel lub właścicielka potwierdza, że wynajmujesz jego lub jej mieszkanie. Czasami do rejestracji wymagany jest również akt urodzenia lub akt małżeństwa. Jeśli posiadasz te dokumenty, na wszelki wypadek przynieś je ze sobą do biura meldunkowego.

Adres biura meldunkowego

Skontaktuj się z [władzami lokalnymi](#) w swoim miejscu zamieszkania.

💡 Ważne: Tutaj znajdziesz tylko ogólne informacje na ten temat. O swoją sytuację osobistą należy zapytać władze lokalne w miejscu zamieszkania.

Urząd stanu cywilnego

Urząd stanu cywilnego ma kilka zadań. Urodziło Ci się dziecko? Musisz zgłosić narodziny w urzędzie stanu cywilnego. Następnie urząd stanu cywilnego poświadczy narodziny notarialnie. Chcesz wziąć ślub? Urząd stanu cywilnego zarejestruje Twoje małżeństwo.

Zadania w skrócie

- Sporządzanie aktów notarialnych dotyczących narodzin i zgonów
- Zawieranie małżeństw i związków partnerskich
- Przyjmowanie rezygnacji z kościoła
- Zmiana imion i nazwisk
- Wydawanie zaświadczeń (akt urodzenia, akt zgonu, akt małżeństwa)

Prosimy o kontakt z urzędem stanu cywilnego w [miejscu zamieszkania](#).

Mapa miasta/plan dzielnicy

Tutaj znajdziesz mapę miasta powiat [Emsland: Geodata Landkreis Emsland](#)



Doradztwo i pomoc

Doradztwo w zakresie migracji


Dopiero niedawno przybyłeś do Niemiec? Potrzebujesz pomocy w poruszaniu się po Niemczech? Jesteś tu od jakiegoś czasu, ale nadal czujesz się niepewnie i obco?


W takim razie doradztwo migracyjne jest właściwym miejscem dla Ciebie. Ta usługa doradcza skierowana jest do wszystkich dorosłych imigrantów ze stałym lub niepewnym prawem pobytu.

Otrzymasz porady na następujące tematy:

- Gdzie mogę uczyć się niemieckiego?
- Jak zapisać się na kurs języka niemieckiego?
- Jak znaleźć mieszkanie?
- Gdzie mogę ubiegać się o pomoc finansową?
- Kto może mi pomóc w znalezieniu pracy?
- Czy mój dyplom może zostać uznany w Niemczech?
- Do jakiego lekarza mogę się udać?
- Kto pomoże mi podczas ciąży?
- W razie potrzeby wolontariusze towarzyszą mi w urzędach i instytucjach.
- Informacje na temat migracji i środków integracyjnych


Doradztwo jest dostępne w języku niemieckim i wielu innych językach. Jest ono bezpłatne. Wsparcie jest udzielane bez względu na pochodzenie, religię czy narodowość. Możesz swobodnie wybrać ośrodek doradztwa i usługodawcę, do którego się udasz. Możesz jednak również podjąć decyzję w zależności od dostępnych języków doradztwa.

 Masz od 12 do 27 lat? W takim przypadku istnieje osobna usługa doradztwa: [Usługi migracyjne dla młodzieży](#).


 Usługa doradztwa w [zakresie azylu](#) zapewnia przede wszystkim wsparcie w lokalnych ośrodkach wspólnego zakwaterowania.

Dane kontaktowe usług migracyjnych:


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](https://www.google.com/maps/place/Am+Markt+9,+49751+Sögel)

@mgalster@caritas-os.de

[+49595293700](tel:+49595293700)

DRK - Kreisverband Emsland e.V. - Migrationsberatung Papenburg

[Rathausstraße 11, 26871 Papenburg](https://www.google.com/maps/place/RathausstraÙe+11,+26871+Papenburg)

@migration@drk-emsland.de

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

DRK- Kreisverband Emsland e.V. - Migrationsberatung Meppen

[Dalumer Straße 17, 49716 Meppen](https://www.google.com/maps/place/Dalumer+StraÙe+17,+49716+Meppen)

@migration@drk-emsland.de

[+49593180063019](tel:+49593180063019)

DRK - Kreisverband Emsland e.V. - Migrationsberatung Lingen

[Jahnstraße 2-4, 49808 Lingen \(Ems\)](https://www.google.com/maps/place/JahnstraÙe+2-4,+49808+Lingen+(Ems))

@migration@drk-emsland.de


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

DRK- Kreisverband Emsland e.V. | Migrationsberatung Haren

[Emsstr. 29-31, 49733 Haren/Ems](https://www.google.com/maps/place/Emsstr.+29-31,+49733+Haren/Ems)

@migration@drk-emsland.de

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

 Wtorki od 14:00 do 16:00
Po wcześniejszym umówieniu

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)

Usługi migracji młodzieży

Masz **od 12 do 27 lat**? Czy masz **doświadczenie migracyjne i perspektywę stałego pobytu**? Ta usługa jest skierowana właśnie do Ciebie.

Doradztwo jest oferowane we wszystkich sprawach życia codziennego, a także w sytuacjach problemowych. W razie potrzeby możemy również towarzyszyć Ci w kontaktach z władzami.

Na przykład, jeśli masz następujące pytania

- Co się dzieje z moim prawem pobytu/procedurą azylową?
- Jaki typ szkoły jest dla mnie odpowiedni?
- Jak znaleźć praktykę zawodową?
- Co mam zrobić, jeśli mam problemy z władzami (urząd pracy, urząd opieki społecznej)?
- Informacje o zajęciach grupowych i rekreacyjnych

W okręgu Emsland działają różne instytucje oferujące zajęcia grupowe i rekreacyjne. Możesz swobodnie wybrać, do którego z nich chcesz się udać.

Dane kontaktowe

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...>](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 Doradztwo online dotyczące życia w Niemczech


Tak nazywa się usługa doradztwa cyfrowego oferowana przez Służby Migracyjne dla Młodzieży. Najpierw należy się zarejestrować. Następnie otrzymasz profesjonalne i indywidualne doradztwo. Doradztwo odbywa się w chronionej przestrzeni wirtualnej. Możesz wybrać między doradztwem e-mailowym a czatem. Doradztwo dotyczy integracji szkolnej, zawodowej i społecznej w Niemczech. Więcej informacji można znaleźć [tutaj](#).

Doradztwo w zakresie procedury azylowej

Czy czujesz się dobrze przygotowany do rozmowy o azyl? Czy nadal masz jakieś wątpliwości? Czy masz pytania dotyczące procedury azylowej? Czy chciałbyś uzyskać niezależną poradę wyjaśniającą procedurę krok po kroku? Czy potrzebujesz wsparcia podczas procedury azylowej? Twój wniosek o azyl został odrzucony i chcesz złożyć odwołanie? Podczas tej bezpłatnej sesji doradczej otrzymasz indywidualne wsparcie. Celem jest przeprowadzenie Cię przez procedurę azylową w najlepszy możliwy sposób.

Więcej informacji można znaleźć tutaj: [Doradztwo w zakresie procedury azylowej](#)

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

 [Rathausstraße 11, 26871 Papenburg](#)

 [@karina.lott@drk-emsland.de](mailto: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](mailto: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](mailto:katja.moehle@drk-emsland.de)

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

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

 Wtorki od 14:00 do 16:00
Po wcześniejszym umówieniu

Międzynarodowe poszukiwania członków rodziny i łączenie rodzin

Straciłeś kontakt z krewnym i nie wiesz, gdzie się znajduje? Niemiecki Czerwony Krzyż poszukuje na całym świecie osób, które zostały oddzielone od swoich rodzin lub zaginęły i wyjaśnia ich losy.

Masz pytania dotyczące łączenia rodzin? Tutaj możesz uzyskać porady dotyczące wymogów prawnych, a w razie potrzeby otrzymasz wsparcie w procedurze wizowej.

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

[📍 Rathausstraße 11, 26871 Papenburg](#)

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


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

Więcej informacji można znaleźć [tutaj](#).


Centralne doradztwo w zakresie zwrotów

Federalny Urząd ds. Migracji i Uchodźców (BAMF) nie podjął jeszcze decyzji w sprawie Twojego wniosku o azyl? Czy nadal chcesz wrócić do swojego kraju? Ale nie wiesz, jak odzyskać paszport? Potrzebujesz pomocy finansowej na podróż powrotną? Centralna Poradnia Powrotu Imigrantów (ZRB) doradzi Ci, jak dobrowolnie powrócić do kraju pochodzenia. Doradztwo ma charakter otwarty. Po zakończeniu doradztwa sam podejmujesz decyzję. Możesz wyjechać dobrowolnie. Możesz też zostać.


Caritasverband für den Landkreis Emsland - Rückkehrberatung | Frau Galster

 [Am Markt 9, 49751 Sögel](#)

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

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

SKM Meppen e.V. - Rückkehrberatung | Frau Jager

 [Kolpingstraße 4, 49716 Meppen](#)

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

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

Projekty integracyjne


JuMP - Młodzież i migracja w Papenburgu

JuMP to projekt młodzieżowy miasta Papenburg i centrum doradztwa migracyjnego DRK. Celem jest wzmocnienie pozycji młodych ludzi, umożliwienie im uczestnictwa i stworzenie trwałych struktur.


Aktualne oferty:

- Doradztwo w zakresie orientacji zawodowej
- Tematyzacja tematu "ucieczka i migracja"
- Wydarzenia informacyjne w szkołach
- Warsztaty "Kulturtalk" dla dzieci i młodzieży
- Tworzenie możliwości spędzania wolnego czasu i spotkań, takich jak zajęcia wakacyjne [w DRK Haus Global](#)

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

 [Rathausstraße 11, 26871 Papenburg](#)

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

 [+49496191232026](tel:+49496191232026)

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


Przewodnik startowy

Przewodnik startowy "Hand in Hand" w środkowym i południowym Emsland oferuje porady na temat pracy i szkoleń. Będziesz miał okazję poznać lokalnych pracodawców. Możesz dowiedzieć się o możliwościach kariery. Zainteresowani poszukujący pracy i odpowiedni pracodawcy są sobie przedstawiani.

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

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

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


 [+495931937350](tel:+495931937350)

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

NetwinPlus

Masz trudności ze znalezieniem pracy w Niemczech? Napotykasz różne przeszkody w dostępie do niemieckiego rynku pracy? Tutaj możesz uzyskać pomoc i wsparcie:

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


 [Spillmannsweg 30, 26871 Papenburg](#)

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

 [+494961978833](tel:+494961978833)

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

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

 [Lindenstraße 13, 49808 Lingen](#)

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

 [+49591912465405919124659](tel:+49591912465405919124659)

My Turn

Kobiety znajdują swoją drogę!

My Turn wspiera kobiety w Emsland na drodze do udanej integracji na rynku pracy. Oferowane jest doradztwo i warsztaty. Oferta pochodzi od kobiet dla kobiet. Indywidualne sesje doradcze, a także udział w warsztatach i kawiarniach dyskusyjnych są bezpłatne i dobrowolne. Do programu można dołączyć w dowolnym momencie.

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

 [Riedemannstraße 1, 49716 Meppen](#)

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


 [+495931937379](tel:+495931937379)

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

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

 [Hauptkanal rechts 72, 26871 Papenburg](#)

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

 [+494961922321](tel:+494961922321)

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

JES - Młodzi mieszkańcy Emsland zaczynają z LernBar

Projekt jest przeznaczony dla młodych mężczyzn w wieku od 18 do 35 lat, którzy otrzymują pieniądze z urzędu pracy lub agencji zatrudnienia. Otrzymują oni bezpłatne i nieskomplikowane wsparcie w poszukiwaniu stażu lub pracy. Udzielana jest również pomoc w rozwiązywaniu codziennych problemów lub wypełnianiu wniosków. Obecnie w Meppen prowadzone są warsztaty czytania i pisania oraz dwa warsztaty komputerowe w Meppen i Haren. Organizowane są regularne spotkania w celu wymiany pomysłów.

Volkshochschule Meppen - Gebäude an der Riedemannstraße

 [Riedemannstraße 1, 49716 Meppen](#)

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

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

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

Family Live - wyjście do życia

Family Live to usługa doradcza dla samotnych rodziców i rodzin o niskich dochodach. Doradztwo dotyczy tematów związanych z rodziną i pracą. Na przykład, otrzymasz wsparcie w przygotowaniu dokumentów aplikacyjnych lub wyjaśnieniu swojej sytuacji finansowej. Otrzymasz pomoc w znalezieniu opcji opieki nad dziećmi. Organizowane są imprezy rodzinne i warsztaty, podczas których można się spotkać i wymienić pomysłami. Doradztwo jest bezpłatne.

VHS Papenburg - Family Live | Family Live Nord

 [Hauptkanal rechts 72, 26871 Papenburg](#)

 [@FamiliyLive@vhs-papenburg.de](mailto:FamiliyLive@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](mailto:FamilyLive@vhs-meppen.de)

 [+49 \(0\) 5931937375](tel:+4905931937375)

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

Comeback4you - Powrót do pracy

Planowanie powrotu do pracy

Wiele kobiet chce wrócić do pracy po przerwie na opiekę nad rodziną. Czasami jednak nie jest łatwo znaleźć drogę powrotną do pracy po tym okresie. Ten projekt pomaga kobietom znaleźć właściwą drogę powrotną do pracy. Każda uczestniczka otrzymuje wsparcie eksperta, który pomaga zaplanować kolejne kroki.

Istnieje rozległa sieć z lokalnymi organizacjami szkoleniowymi i firmami. Uczestniczki otrzymują również wsparcie w zakresie godzenia życia zawodowego i rodzinnego.

Comeback4you składa się z seminarium i indywidualnego coachingu:

Seminarium obejmuje następujące tematy:

- Jak poznać własne umiejętności
- Jakie oferty pracy są dostępne w regionie
- Jak prawidłowo ubiegać się o pracę
- Jak zrównoważyć pracę i życie rodzinne
- Jak dobrze pracować w zespole
- Jak prawidłowo ze sobą rozmawiać i rozwiązywać konflikty
- Jak pracować z komputerem
- Jakie kwalifikacje są wymagane w firmach

Seminarium odbywa się zawsze we wtorki i czwartki w godzinach od 8.30 do 11.30.

Indywidualny coaching pomaga osobom krok po kroku znaleźć właściwą drogę powrotną do pracy.

Koszty:

Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z opiekunem przypadku w Urzędzie Pracy w Aschendorf.

Historisch-Ökologische Bildungsstätte (HÖB) e.V.

 [Spillmannsweg 30, 26871 Papenburg](https://www.hoeb.de/)

 [+49496197880](tel:+49496197880)

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

Doradztwo online

mbeon - Wielojęzyczne doradztwo na czacie

W Niemczech istnieje wiele lokalnych poradni. Jeśli poradnia jest zamknięta lub znajduje się daleko od Twojego miejsca zamieszkania, z pomocą może przyjść cyfrowe doradztwo na czacie.

Dzięki mbeon możesz łatwo znaleźć informacje online. Możesz również uzyskać poradę za pośrednictwem czatu.

mbeon umożliwia udzielanie porad za pośrednictwem czatu. Wszyscy doradcy są wykwalifikowanymi specjalistami z Migration Counselling Service for Adult Immigrants (MBE). Gwarantujemy, że odpowiedzą w ciągu 48 godzin. Pomagają we wszystkich kwestiach i problemach związanych z życiem w nowym środowisku. Porady są anonimowe, bezpieczne i bezpłatne.

Aplikacja zawiera również obszerne informacje na tematy takie jak praca i kariera. Znajdziesz tu również informacje na temat zdrowia i nauki języka niemieckiego. Kolejnymi tematami są mieszkanie, rodzina i miejsce zamieszkania. Ponadto mbeon umożliwia kontakt z ośrodkami doradztwa migracyjnego i innymi ważnymi punktami kontaktowymi.

Aplikacja jest dostępna w języku niemieckim, angielskim, rosyjskim i arabskim. Porady można uzyskać w ponad 19 różnych językach.

Aplikacja ma wiele zalet:

- Aplikacja jest elastyczna. Można z niej korzystać w dowolnym miejscu i czasie.
- Porady udzielane są w języku ojczystym użytkownika.
- Aplikacja jest bezpieczna dla danych. Dokumenty można przysłać szybko i bezpiecznie.
- Aplikacja i porady są bezpłatne.
- Porady są anonimowe.

Bezpłatną aplikację można pobrać z Google Play Store i AppStore.

 [mbeon w sklepie Google Play](#)

 [mbeon w AppStore](#)

Więcej informacji można znaleźć na [wielojęzycznej stronie internetowej](#) i [stronie na Facebooku](#).

Dalsze usługi doradztwa online można znaleźć tutaj:

Uzyskaj poradę online od ekspertów Caritas. Porady są bezpłatne, anonimowe i bezpieczne.

Wybierz temat porady [tutaj](#).

Doradztwo edukacyjne

Kompas edukacyjny Emsland

Szukasz wymarzonej pracy? Czas na coś nowego? Plany na przyszłość? Gotowy na sukces zawodowy?

Zespół Bildungskompass wesprze Cię w ukierunkowaniu zawodowym i znalezieniu odpowiednich programów dalszego kształcenia - niezależnie od wieku, pochodzenia itp.

Zaplanuj z nami swoją przyszłość i przekształć swój pomysł w jasny cel.

Doradztwo jest

- dla wszystkich grup wiekowych
- w każdej sytuacji życiowej
- dla każdej grupy zawodowej
- we wszystkich fazach kariery
- w pracy wolontariackiej
- dla każdego

Kontakt:

Bildungskompass Emsland

 [Gymnasialstraße 8, 49716 Meppen](#)

 info@bildungskompass-emsland.de

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

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

Kompas edukacyjny jest projektem współpracy miasta Meppen, centrum edukacji dorosłych Meppen gGmbH i katolickiej edukacji dorosłych Meppen.


Doradztwo w zakresie zadłużenia

Jeśli nie płacisz rachunków, będziesz mieć długi, a tym samym problemy finansowe. Doradztwo w zakresie zadłużenia może pomóc w przypadku problemów finansowych. Doradca wspólnie z Tobą przeanalizuje, w jaki sposób doszło do powstania zadłużenia i wspólnie z Tobą opracuje plany jego zmniejszenia lub wyeliminowania. Ważna jest jednak aktywna i uczciwa współpraca. [Tutaj](#) znajdziesz dalsze informacje na różne tematy związane z doradztwem w zakresie zadłużenia w różnych językach.

W powiecie Emsland znajdują się różne centra doradcze, z którymi można się skontaktować w przypadku zadłużenia.

Dane kontaktowe:

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](https://www.google.com/maps/place/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](https://www.google.com/maps/place/Landbergstraße+9,+26871+Papenburg)

@dw-papenburg@diakonie-emsland.de

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

SKM Lingen

[Lindenstraße 13, 49808 Lingen](https://www.google.com/maps/place/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...>

Życie codzienne

Życie

Ważne warunki i koszty

Mieszkań można szukać w lokalnych gazetach lub w Internecie.

W ogłoszeniach można znaleźć adres e-mail lub numer telefonu. Należy do nich zadzwonić i umówić się na oglądanie mieszkania. Następnie obejrzyj mieszkanie z właścicielem lub właścicielką. Jeśli nie mówisz jeszcze dobrze po niemiecku, zabierz ze sobą przyjaciela lub znajomego.

Podczas oglądania mieszkania możesz zadać następujące pytania:

- Ile kosztuje czynsz miesięcznie?
- Ile kosztuje prąd, ogrzewanie, gaz i woda?
- Czy mieszkanie zużywa dużo energii?

💡 Po spotkaniu powinieneś szybko poinformować właściciela lub właścicielkę, czy chcesz wynająć mieszkanie.

Jeśli wynajmujący chce wynająć mieszkanie, powinien przedstawić przegląd kosztów wynajmu i kosztów dodatkowych lub umowę najmu. Musi ona określać wielkość mieszkania, czynsz i koszty składające się na czynsz.

Gdzie mogę szukać mieszkań?

Oto wybór stron internetowych do wyszukiwania mieszkań na wynajem:

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

Ważne terminy i koszty

Wyjaśnienie ważnych skrótów w ogłoszeniach dotyczących mieszkań:

Whg. = mieszkanie; App. = mieszkanie; WG = mieszkanie wspólne; Zi. = pokój; ZKB = pokój-kuchnia-łazienka; EG = parter; 1. OG = 1. piętro; Wohnfl. = przestrzeń mieszkalna; EBK = wyposażona kuchnia; teilmbf. = częściowo umeblowane; incl. = włącznie; MM = czynsz za miesiąc; NK = opłaty eksploatacyjne; HK = koszty ogrzewania; Kaut. = kaucja

Umowa najmu

Zobowiązanie do wynajęcia mieszkania staje się wiążące dopiero po zawarciu umowy najmu. Umowa najmu określa zarówno prawa i obowiązki wynajmującego, jak i prawa i obowiązki najemcy. Umowa najmu zawiera również wiele innych ważnych szczegółów, które należy uważnie przeczytać (rozliczanie kosztów ogrzewania i eksploatacji, okresy wypowiedzenia, trzymanie zwierząt domowych, podnajem i wiele innych).

Przeczytaj uważnie umowę najmu przed jej podpisaniem. Zleć przeczytanie umowy najmu znajomemu dobrze znającemu język niemiecki lub skorzystaj z profesjonalnego wsparcia, na przykład ze strony Stowarzyszenia Ochrony Najemców (Tenants' Protection Association). Organizacja ta wspiera najemców w kwestiach prawnych związanych z czynszem.

Regulamin mieszkania

Regulamin określa zasady wspólnego zamieszkiwania w budynku. Obejmują one na przykład ciszę nocną od 22:00 do 8:00, odśnieżanie w zimie, regularne sprzątanie klatki schodowej i wiele innych. Należy dokładnie zapoznać się z przepisami zawartymi w regulaminie.

Certyfikat wynajmującego

Właściciel lub właścicielka mieszkania musi wypełnić ten formularz. Zaświadczenie to jest potrzebne do ponownego zameldowania (zmiany adresu) w gminie lub w biurze meldunkowym.

💡 Musisz ponownie zarejestrować się w nowej gminie tak szybko, jak to możliwe, najpóźniej po 2 tygodniach.

Czynsz podstawowy

Czynsz podstawowy odnosi się do kosztu mieszkania z wyłączeniem kosztów dodatkowych, takich jak woda, ogrzewanie, podgrzewanie wody, dozorca i podatek od nieruchomości.

Czynsz zimny jest zawsze niższy niż czynsz ciepły.

Czynsz ciepły

Czynsz ciepły odnosi się do całkowitych kosztów mieszkania, tj. czynszu zimnego plus kosztów dodatkowych. Czasami jednak do ciepłego czynszu dochodzą dodatkowe koszty, takie jak prąd, [radio](#), telewizja i wywóz śmieci.

Szukając mieszkania, należy zawsze sprawdzić, czy w ogłoszeniu podany jest czynsz podstawowy, czy czynsz ciepły. Bez szczegółowych informacji na temat kosztów dodatkowych, niektóre oferty mieszkań wydają się zwodniczo tanie. Należy zatem z wyprzedzeniem wyjaśnić, które koszty są wliczone w czynsz.

Kaucja

Kaucja służy jako zabezpieczenie finansowe dla właściciela lub właścicielki na wypadek, gdyby coś się zepsuło w mieszkaniu. Depozyt zazwyczaj wynosi 2-3 podstawowe czynsze.

Po zakończeniu najmu kaucja jest zwracana, jeśli mieszkanie zostanie przekazane wynajmującemu lub kolejnemu najemcy czyste i bez żadnych usterek.

Najlepiej jest zrobić zdjęcia stanu mieszkania po wprowadzeniu się lub przekazaniu go. W ten sposób można później udowodnić, które wady były już obecne w momencie wprowadzenia się.

Oświadczenie najemcy

Oświadczenie najemcy to rodzaj kwestionariusza wymaganego przez wynajmującego. Właściciel lub właścicielka chce przede wszystkim sprawdzić, czy najemca jest w stanie płacić czynsz. Formularz ten można sporządzić samodzielnie. Zawiera on następujące informacje:

- Imię i nazwisko
- Data urodzenia
- Aktualny adres zamieszkania
- Dane kontaktowe (telefon i e-mail)
- Aktualny zawód i pracodawca
- Miesięczny dochód
- Informacje o Schufa

A Schufa-Auskunft zawiera informacje na temat wypłacalności. Schufa-Auskunft Wniosek można złożyć online na stronie . Zadbaj o to odpowiednio wcześniej, aby zdążyć przed poszukiwaniem mieszkania.

Schufa-Auskunft Darmowa wersja nazywa się "[Datenkopie nach Art. 15 DS-GVO](#)". Jest ona wystarczająca dla wynajmujących.

Doradztwo mieszkaniowe

Młode rodziny z dziećmi, osoby w sile wieku, osoby niepełnosprawne lub starsze: Wszyscy oni mają specjalne wymagania dotyczące swojego domu i okolicy. Istnieje wiele sposobów, aby na nie zareagować.

💡 Pamiętaj, aby skorzystać z bezpłatnego doradztwa mieszkaniowego, jeśli chcesz pozostać w swoim domu. Nawet niewielkie zmiany mogą często sprawić, że dom będzie dostosowany do wieku. W ten sposób można uniknąć konieczności przeprowadzki do innego domu lub domu opieki.

Doradztwo mieszkaniowe jest przeznaczone dla osób w każdym wieku.

Porady dotyczące adaptacji domu zazwyczaj odbywają się w domu. Doradcy przyjrzą się dokładnie Twojemu domowi. Wspólnie ustalicie, gdzie występują problemy i poszukacie rozwiązań. Doradcy pomogą w podjęciu decyzji i zaplanowaniu działań. Możesz również skorzystać z usługi doradztwa mieszkaniowego, jeśli chcesz zbudować nowy dom.

Więcej informacji można znaleźć [tutaj](#).

Zasiłek mieszkaniowy

Co to jest zasiłek mieszkaniowy?

Zasiłek mieszkaniowy to dotacja państwowa na pokrycie kosztów wynajmu mieszkania lub własnego domu, w którym mieszkasz. Możesz ubiegać się o zasiłek mieszkaniowy, jeśli Ty i wszystkie inne osoby w Twoim gospodarstwie domowym nie zarabiacie dużo pieniędzy. Zasiłek mieszkaniowy ma na celu pomoc w dobrym i odpowiednim życiu z rodziną.

Jednak zasiłek mieszkaniowy można otrzymać tylko wtedy, gdy nie otrzymuje się żadnych innych świadczeń, które już pokrywają koszty mieszkania. Na przykład, jeśli otrzymujesz zasiłek obywatelski, BAföG lub podstawowe świadczenia zgodnie z ustawą o świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl, nie przysługuje Ci zasiłek mieszkaniowy. Jeśli jednak otrzymujesz zasiłek mieszkaniowy, możesz również otrzymać pomoc na zajęcia szkolne i rekreacyjne, na przykład na materiały szkolne lub wycieczki. Nazywa się to [pakietem edukacyjnym i pakietem uczestnictwa](#)

Jak sprawdzić, czy mogę otrzymać zasiłek mieszkaniowy?


W Internecie znajduje się kalkulator, który pokazuje, czy możesz kwalifikować się do zasiłku mieszkaniowego. Kalkulator ten nosi nazwę [Wohngeldrechner](#). Należy pamiętać, że kalkulator zasiłku mieszkaniowego jest jedynie przybliżoną wskazówką, czy możesz kwalifikować się do zasiłku mieszkaniowego. Tylko lokalny urząd ds. zasiłków mieszkaniowych może udzielić prawnie wiążących informacji na temat tego, czy jesteś uprawniony do zasiłku mieszkaniowego.

Gdzie mogę otrzymać formularz wniosku o zasiłek mieszkaniowy?


Formularze wniosku o zasiłek mieszkaniowy można uzyskać w lokalnym urzędzie ds. zasiłków mieszkaniowych, który jest **dla Ciebie właściwy**.

Jeśli mieszkasz w **mieście Papenburg**, właściwy jest ten urząd ds. zasiłków mieszkaniowych:

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...>

Prosimy o wcześniejszą rezerwację terminu online za pośrednictwem podanej strony internetowej. Godziny otwarcia można również sprawdzić tutaj.

Jeśli mieszkasz w mieście **Meppen**, właściwe jest to biuro ds. dodatków mieszkaniowych:

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...>

Formularze można również znaleźć na podanej stronie internetowej.

Jeśli mieszkasz w mieście **Lingen**, to biuro ds. dodatków mieszkaniowych jest dla Ciebie właściwe:

Stadt Lingen - Fachdienst Soziales | Wohngeldstelle

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

 [+4959191440](tel:+4959191440)

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

Wszystkie ważne informacje, formularze wniosków i dane kontaktowe właściwego urzędnika można znaleźć na podanej stronie internetowej.

Jeśli mieszkasz w **innym mieście w okręgu Emsland**, poza Papenburg, Meppen i Lingen, to właściwe jest to biuro ds. zasiłków mieszkaniowych:

Landkreis Emsland- Fachbereich Besondere Leistungen | Wohngeldstelle

 [Markt 43, 49716 Meppen](#)

 info@emsland.de

 [+495931440](tel:+495931440)

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

Segregacja odpadów, odpady wielkogabarytowe i depozyty

Segregacja odpadów oznacza, że różne rodzaje odpadów są zbierane i poddawane recyklingowi oddzielnie. W Niemczech segregacja odpadów rozpoczyna się bezpośrednio od konsumenta. Oznacza to, że **każde gospodarstwo domowe** musi sortować **własne odpady** i wrzucać je do różnych pojemników i kontenerów. Większość odpadów w Niemczech jest poddawana recyklingowi i kompostowaniu, co oszczędza zasoby i chroni środowisko.

Zasadniczo unikanie odpadów jest nadal najłatwiejszym sposobem na zrobienie czegoś z rosnącymi górami śmieci.

Jeśli wyrzucisz coś do niewłaściwego pojemnika, pracownicy lub sortownie w centrach recyklingu będą musieli posortować to ponownie. Jeśli wszyscy sortujemy prawidłowo, możemy uniknąć tego wysiłku, zmniejszyć koszty i zrobić coś dla środowiska.

Co trafia do którego pojemnika?

Pojemniki na odpady w Niemczech mają różne kolory. Kolory wskazują, które odpady można wrzucać do którego pojemnika. W dużych miastach pojemniki często znajdują się tuż obok domu. Na wsi może być konieczne udanie się do centrum recyklingu, aby znaleźć wszystkie pojemniki. Możesz też poczekać na następną datę odbioru niektórych śmieci. W międzyczasie śmieci można przechowywać na przykład w garażu lub piwnicy. Informacje o terminach odbioru odpadów można znaleźć w zakładce "[Abfallkalender](#)", który co roku można znaleźć w skrzynce na listy lub odebrać w ratuszu. Dostępna jest również [aplikacja](#), która regularnie przypomina o terminach wywozu śmieci.

 **Do każdego pojemnika można wrzucać tylko określone odpady!** [Przegląd międzynarodowej pomocy w sortowaniu](#)

Sperrmüll

Sperrmüll Odpady wielkogabarytowe to duże przedmioty, które nie mieszczą się w pojemnikach, takie jak **meble**, **materace** lub **dywany**. W dzielnicy Emsland dwa razy w roku można ubiegać się o bezpłatny termin odbioru odpadów wielkogabarytowych. Wniosek o termin odbioru można złożyć tutaj.

Czy muszę segregować odpady?

Tak, segregacja odpadów jest w Niemczech obowiązkowa. Każdy musi prawidłowo segregować odpady i wrzucać je do odpowiednich pojemników. W przypadku nieprzestrzegania zasad segregacji odpadów właściciel lub właścicielka nieruchomości może udzielić ostrzeżenia. Jeśli nie zmienisz swojego zachowania, możesz nawet stracić mieszkanie. Właściciel lub właścicielka mieszkania może również obciążyć Cię kosztami poniesionymi w wyniku nieprawidłowej segregacji odpadów. Jeśli jesteś właścicielem własnego domu, nieprawidłowa segregacja odpadów zwiększy Twój rachunek za wywóz śmieci. Nieprawidłowa segregacja odpadów jest również wykroczeniem administracyjnym. Jeśli zostaniesz przyłapany, będziesz musiał zapłacić **grzywnę**. Jeśli nagminnie nie segregujesz odpadów lub segregujesz je nieprawidłowo, grzywna ta może wynieść nawet kilkaset lub kilka tysięcy euro.

Co muszę wiedzieć o "depozytach"?

W Niemczech istnieje tak zwany "obowiązek kaucji" za niektóre pojemniki na napoje. Jeśli kupujesz plastikowe i szklane butelki lub puszki po napojach w supermarkecie, płacisz za nie kilka centów więcej. Jeśli zwrócisz je później puste do punktu zbiórki pustych opakowań w supermarkecie (zazwyczaj jest to automat), otrzymasz zwrot tych pieniędzy. Nazywa się to "depozytem". Istnieją dwa różne rodzaje tych specjalnych butelek:

Na **butelkach jednorazowych** (które są poddawane recyklingowi) znajduje się kwadratowy znak z puszką i butelką otoczoną strzałką. Jest to logo firmy Deutsche Pfand-System GmbH.

Za butelki lub puszki z tym symbolem otrzymasz zwrot kaucji w wysokości 25 centów. Na **butelkach zwrotnych** (które są myte i ponownie napełniane) nie ma żadnego oznakowania, znajduje się na nich "niebieski anioł" lub napis "butelka zwrotna", "butelka zwrotna" lub "butelka depozytowa". Za butelki zwrotne zwracana jest kaucja w wysokości 15 centów. W przypadku butelek po piwie jest to 8 centów.

💡 Kartony po napojach nie podlegają kaucji.

💡 Jeśli nie masz czasu lub ochoty na samodzielne zwracanie butelek zwrotnych, możesz również umieścić je w dobrze widocznym miejscu obok kosza na śmieci na ulicy. W Niemczech jest wiele osób, które zbierają takie butelki, aby zarobić trochę dodatkowych pieniędzy.

Energia i środowisko

W domu potrzebny jest gaz i prąd. Używasz ich do obsługi różnych urządzeń. Prawdopodobnie gotujesz na elektryczności lub gazie. Pralka również potrzebuje prądu. Podobnie jak telefon komórkowy. Niektóre urządzenia zużywają więcej energii niż inne. Dlatego przy zakupie nowego urządzenia należy zawsze zwracać uwagę na zużycie energii. Wiele urządzeń pobiera energię w trybie czuwania, nawet jeśli są faktycznie wyłączone. Najlepszym antidotum jest przełączalna listwa zasilająca. Jednym kliknięciem można odłączyć od zasilania kilka urządzeń.

W wielu domach ogrzewanie działa na gaz. Często płaci się dostawcy co miesiąc z góry. Następnie rachunek jest przeliczany raz w roku. Czasami trzeba zapłacić dodatkowo. Czasami otrzymuje się zwrot pieniędzy. Jeśli prąd i gaz są drogie, warto oszczędzać pieniądze co miesiąc. Wtedy będziesz mieć wystarczająco dużo pieniędzy, jeśli będziesz musiał zapłacić dodatkowo.

💡 Jeśli używasz energii oszczędnie, zaoszczędzisz pieniądze. Jest to również korzystne dla środowiska. O tym, jak prawidłowo ogrzewać, wietrzyć i oszczędzać energię przeczytasz [tutaj](#).

Woda jest potrzebna głównie w łazience. Ale także w kuchni, do gotowania i zmywania. Oszczędzanie wody opłaca się na kilka sposobów. Zapłacisz mniej za wodę, ścieki i energię zużytą do podgrzania wody.

💡 Wskazówki dotyczące oszczędzania wody: Zainstaluj energooszczędną słuchawkę prysznicową. Bierz prysznic zamiast kąpieli w wannie. Napraw kapiące krany. Zainstaluj przycisk zatrzymujący splukiwanie w toalecie.

Więcej wskazówek i przydatnych informacji można znaleźć na stronie [Verbraucherzentrale](#).

Kupowanie nowych urządzeń

Kupując nowe urządzenia, zawsze sprawdzaj etykietę energetyczną. Pokazuje ona, jak wydajne jest nowe urządzenie. Etykietę energetyczną można znaleźć na wielu różnych produktach. Na przykład na żarówkach, pralkach, telewizorach i grzejnikach. Klasy efektywności energetycznej i informacje o cechach produktu, takich jak zużycie energii elektrycznej i wody lub głośność, ułatwiają porównywanie różnych urządzeń. Energooszczędne urządzenia pozwalają zaoszczędzić kilkaset euro rocznie.

💡 Istnieje aplikacja dla etykiety energetycznej. Pomaga ona porównać informacje dotyczące wybranych produktów. Aplikacja dostarcza dalszych informacji na temat efektywnego korzystania z urządzeń. Aplikacja jest dostępna bezpłatnie w języku niemieckim i angielskim w [Apple App Store](#).

Oplaty za nadawanie

Niezależne raportowanie jest bardzo ważne. Niemcy mają niezależne programy radiowe, telewizyjne i internetowe. Oferują to ARD, ZDF i Deutschlandradio. Przekazują informacje wolne od wpływów ekonomicznych i politycznych. Każdy płaci za to pieniądze. Nazywa się to opłatą abonamentową.

Prawo stanowi, że opłata abonamentowa musi być uiszczana za każdy dom w Niemczech. Jednak tylko jedna osoba na dom musi uiszczać opłatę abonamentową. Kosztuje to 18,36 euro miesięcznie. Pieniądze muszą być wpłacane na rzecz ARD, ZDF i Deutschlandradio. Więcej informacji można znaleźć w poniższym [arkuszu informacyjnym](#). Tutaj w [prostym](#) języku. Alternatywnie na [stronie internetowej poświęconej opłacie abonamentowej](#). Strona jest dostępna w kilku językach.

Niektóre osoby mogą być zwolnione z opłaty abonamentowej. Na przykład osoby otrzymujące świadczenia na mocy ustawy o świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl lub inne świadczenia socjalne. Lub jeśli masz ograniczenia zdrowotne. Należy złożyć wniosek o zwolnienie z opłaty licencyjnej.

Wniosek o zwolnienie można znaleźć [tutaj](#).

Żywność, odzież, meble

Żywność (bank żywności)

Tafel pomaga ludziom, którzy nie mają dużo pieniędzy. Tafel zapewnia tanią żywność i artykuły higieniczne, które nie są już sprzedawane w sklepach. Są to na przykład

- żywność, której data przydatności do spożycia wkrótce upłynie
- wypieki z poprzedniego dnia
- Uszkodzone lub wgniecione opakowania
- owoce i warzywa z drobnymi skazami.

Dając osobom dotkniętym ubóstwem możliwość zaoszczędzenia pieniędzy podczas zakupów, banki żywności dają im trochę swobody finansowej. Jednocześnie tworzą one przestrzeń do spotkań, a tym samym promują partycypację społeczną. Banki żywności są finansowane z darowizn i same są zależne od wsparcia.

Dla kogo przeznaczona jest usługa?


Osoby o niskich dochodach mogą kupować żywność w bankach żywności po obniżonej cenie.


Jak mogę wziąć udział w banku żywności?

Należy zadzwonić do lokalnego banku żywności w godzinach jego otwarcia i umówić się na test środków. Będziemy potrzebować dowodu tożsamości oraz wszystkich dokumentów potwierdzających dochód i majątek. Jeśli należysz do grupy osób potrzebujących, otrzymasz kartę klienta. Karty tej można używać do otrzymywania żywności z banków żywności.

Centra dystrybucji banków żywności w 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

 [+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...>

Banki żywności w północnej części 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>

Domy towarowe i sklepy odzieżowe

Czym jest Social Department Store?

Social Department Store to sklep z używaną odzieżą, obuwiem, artykułami gospodarstwa domowego, meblami dziecięcymi, wózkami dziecięcymi, zabawkami, książkami, płytami CD i wieloma innymi przedmiotami. Wiele przedmiotów to darowizny rzeczowe, które są nowe lub jak nowe. Przed sprzedażą wszystkie przedmioty są sprawdzane i czyszczone przez naszych wolontariuszy.

Dla kogo przeznaczona jest oferta?

Każdy może robić zakupy w społecznych domach towarowych. Klienci otrzymują kartę klienta, jeśli mogą udowodnić, że mają niskie dochody. Pozwala im to na zakup tanich towarów w domu towarowym po obniżonej cenie. Nie masz jeszcze karty klienta?

Skontaktuj się z Soziales Kaufhaus w godzinach otwarcia i umów się na spotkanie. Należy pamiętać o zabraniu ze sobą dowodu tożsamości oraz zaświadczenia o dochodach i majątku.

Gdzie mogę znaleźć domy towarowe w Emsland?

Soziales Kaufhaus Papenburg

 [Grader Weg 58, 26871 Papenburg](#)

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

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

Soziales Kaufhaus Aschendorf

 [Poststraße 9, 26871 Aschendorf](#)

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

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

Soziales Kaufhaus Werlte

 [Hauptstraße 76, 49757 Werlte](#)

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


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

Soziales Kaufhaus Dörpen

 [Hauptstraße 88, 26892 Dörpen](#)

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


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

 Godziny otwarcia można znaleźć [tutaj](#).

Kolping Werkstätten Papenburg

 [Bahnhofstraße 27, 26871 Papenburg](#)


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

 **Poniedziałek - czwartek 8.00-17.00 i piątek 8.00-14.00.**

SoKa - Das Soziale Kaufhaus Meppen

 [Obergerichtsstraße 3, 49716 Meppen](#)


 [+4959318836323](tel:+4959318836323)

 **Od poniedziałku do piątku w godzinach 9.30-13.00 i 14.00-18.00.
Sobota 9.30 - 13.00**


Glücksfall e.V. Haren


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


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

 **Środa 15.00-18.00
Czwartek i piątek 10.00-17.00
Sobota 10.00 - 13.00**

Skf fashion Lingen


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


 [+4959180062201](tel:+4959180062201)

 Od poniedziałku do piątku 9.30 - 12.30 i 14.30 - 17.30

Skf Marktplatz Freren


 [Markt 4, 49832 Freren](#)


 [+49 \(0\) 5902503469](tel:+49(0)5902503469)

 Od poniedziałku do piątku 9.00 - 12.30 i 14.30 - 17.00

Reholand Lingen

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

 [+49 \(0\) 591912480](tel:+49(0)591912480)

 Od poniedziałku do piątku 09.30 - 18.00
Sobota 09.30 - 14.00


Mobilność

Autobus, pociąg i rower

Do wielu miejsc w pobliżu domu można dotrzeć transportem publicznym. Możesz także jeździć na rowerze. Ćwiczenia są zdrowe. Jazda na rowerze jest niedroga. Jazda na rowerze jest również przyjazna dla środowiska.

Transport publiczny

Aby dostać się do miejsca docelowego w dzielnicy Emsland, można skorzystać z transportu publicznego. Są to połączenia autobusowe i kolejowe.

 **Podróżowanie bez biletu będzie karane!** Musisz mieć ważny bilet na każdą podróż. W przeciwnym razie zapłacisz **wysoką grzywnę**.

Połączenia autobusowe:

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

Połączenia kolejowe:

- [Westfalenbahn](#)
- [Koleje niemieckie \(DB\)](#)

Rowerem

Zamierzasz mieszkać w Emsland przez jakiś czas? W takim razie warto kupić rower. Jest to tańsze niż podróżowanie transportem publicznym.

💡 Ważne zasady ruchu drogowego dla rowerzystów:

- Należy zawsze jeździć po prawej stronie jezdni.
- Nie jedź obok siebie, ale za sobą.
- Jeśli istnieje ścieżka rowerowa, należy jechać po ścieżce rowerowej (zawsze po prawej stronie drogi w kierunku jazdy).
- Dzieci w wieku do 10 lat mogą korzystać ze ścieżek dla pieszych na rowerach.
- Korzystanie z telefonu komórkowego na rowerze jest zabronione.

💡 Zakup i naprawy: Zwróć uwagę przy zakupie. Rower musi być wyposażony w następujący sposób. Oznacza to, że jest zdatny do ruchu drogowego. W przeciwnym razie będziesz musiał zapłacić grzywnę, jeśli zostaniesz zatrzymany przez policję.

- Światła przednie i tylne
- Przednie i tylne światło odblaskowe
- Odblaski w szprychach (2 na koło)
- Odblaski na pedałach
- Dzwonek
- Dwa niezależne hamulce

Tanie rowery można znaleźć tutaj:

- [Ogłoszenia Ebay](#)

Twój rower jest uszkodzony lub nie nadaje się do jazdy?

Możesz skontaktować się z agencją [wolontariatu](#) w swojej lokalnej społeczności. Skierują Cię oni do punktu naprawy. Rower może zostać naprawiony bezpłatnie / po niskich kosztach.

Emsland Carsharing

Słowo **Carsharing** pochodzi z języka angielskiego.

Oznacza ono:

Kilka osób dzieli samochód. Carsharing oszczędza pieniądze. Pomaga to środowisku. Jest mniejszy ruch.

💡 Współdzielenie samochodu jest również dostępne w dzielnicy Emsland. [Tutaj znajduje się](#) wyjaśnienie, w jaki sposób można wypożyczyć samochód.

[Można](#) zobaczyć, gdzie znajdują się samochody, jakie modele można wypożyczyć i ile to kosztuje. Po zarejestrowaniu się możesz od razu zacząć.

⇒ **Ważne:** potrzebne jest prawo jazdy. Jest to oficjalny dokument. Pokazuje, że możesz prowadzić samochód. Potrzebne jest również konto bankowe do płatności lub karta kredytowa.

Pobierz niezbędną aplikację Mobileeeee-App . Jest ona dostępna w [App Store \(Apple\)](#) lub w [Google Play Store](#).

Prawo jazdy i prowadzenie samochodu

Prawo jazdy i prowadzenie samochodu

Chcesz prowadzić samochód w Niemczech? W takim razie musisz mieć **ważne** prawo jazdy. Prowadzenie samochodu bez ważnego prawa jazdy jest karalne. Prawo jazdy służy jako dowód posiadania ważnego prawa jazdy. **Prawo** jazdy należy mieć zawsze przy sobie.

W przypadku pytań dotyczących prawa jazdy, właściwym organem jest urząd ds. praw jazdy w okręgu Emsland.

Kontakt

Landkreis Emsland

Führerscheinstelle

📍 Ordeniederung 2, 49716 Meppen

☎️ [05931/444011](tel:05931444011), [05931/444012](tel:05931444012)

✉️ @fuehrerschein@emsland.de

Chcesz odwiedzić nas osobiście? Prosimy o wcześniejsze umówienie się [online](#).

💡 **Ważne:** Tutaj znajdziesz tylko ogólne informacje na temat praw jazdy. Aby uzyskać informacje na temat swojej sytuacji osobistej, należy skontaktować się z urzędem ds. praw jazdy w powiecie Emsland.

W Niemczech można prowadzić samochód od 18 roku życia, posiadając ważne prawo jazdy. Istnieje możliwość uzyskania prawa jazdy w wieku 17 lat.

Nazywa się to „Begleitetes Fahren ab 17 Jahre“. Można jednak prowadzić samochód tylko z określonymi osobami towarzyszącymi. Osoby te dodają pewności siebie podczas prowadzenia pojazdu i pomagają w razie jakichkolwiek pytań. Osoby towarzyszące muszą spełniać określone wymagania.

Informacje na stronie "Begleiteten Fahren ab 17 Jahre" można znaleźć [tutaj](#).

Czy chcesz uzyskać prawo jazdy?

Jeśli chcesz uzyskać prawo jazdy, wybierz szkołę jazdy. Zdobyć prawo jazdy kosztuje. Zapytaj z wyprzedzeniem, ile to będzie kosztować. Szkoła jazdy poinformuje Cię, jakich dokumentów potrzebujesz i co musisz zrobić.

Aby uzyskać niemieckie prawo jazdy, należy zdać egzamin teoretyczny i praktyczny. Egzamin teoretyczny można zdawać w języku niemieckim lub w następujących językach: angielskim, francuskim, greckim, arabskim, włoskim, chorwackim, polskim, portugalskim, rumuńskim, rosyjskim, hiszpańskim i tureckim. Porozmawiaj ze swoim instruktorem jazdy.

Musisz również wziąć udział w kursie pierwszej pomocy. Dowiesz się tam, jak udzielić pomocy w sytuacji awaryjnej. Na przykład w razie wypadku, oparzenia, zatrucia itp. Organizacje takie jak Niemiecki Czerwony Krzyż (DRK) lub Malteser Hilfsdienst oferują takie kursy.

Więcej informacji można znaleźć [tutaj](#).

Czy masz już zagraniczne prawo jazdy?

Czy posiadasz zagraniczne prawo jazdy i mieszkasz w Niemczech?

W takim przypadku zagraniczne prawo jazdy jest ważne tylko przez 6 miesięcy po przeprowadzce do Niemiec.

Po upływie tych 6 miesięcy musisz przekształcić swoje prawo jazdy w niemieckie prawo jazdy. Należy również zdać egzamin teoretyczny i praktyczny .

Osoby z krajów UE/EOG posiadające ważne prawo jazdy nie muszą poddawać się konwersji zagranicznego prawa jazdy.

Informacje na temat przeniesienia prawa jazdy można znaleźć [tutaj](#).

Informacje na temat ważności zagranicznego prawa jazdy w Niemczech można znaleźć [tutaj](#).

Uwaga: Istnieje wiele zasad zapewniających, że ruch drogowy jest bezpieczny dla Ciebie i innych. Podczas jazdy należy przestrzegać tych zasad. Zasady te są określone w witrynie Straßenverkehrs-Ordnung (StVO). Za nieprzestrzeganie przepisów grozi kara grzywny. Kary mogą być następujące Grzywna, zakaz prowadzenia pojazdów lub [punkty we Flensburgu](#).

Zarejestruj swój samochód

Pojazdy mogą być używane na drogach publicznych tylko wtedy, gdy są zarejestrowane i mają oficjalną tablicę rejestracyjną. Możesz przerejestrować lub przerejestrować pojazd w urzędzie rejestracyjnym (jeśli kupiłeś go w Niemczech lub sprowadziłeś z zagranicy).


[Tutaj](#) dowiesz się, jakich dokumentów potrzebujesz.


Musisz okazać dowód rejestracyjny i dowód osobisty, paszport lub zezwolenie na pobyt, przedstawić dowód ubezpieczenia od odpowiedzialności cywilnej posiadaczy pojazdów mechanicznych (numer EVB) i wystawić upoważnienie SEPA do regularnego pobierania podatku od pojazdów mechanicznych.

Kontakt

Landkreis Emsland

Zulassungsstelle **Meppen**


 Ordeniederung 2, 49716 Meppen

 [05931/44-4004](tel:05931/44-4004)

@zulassung@emsland.de

Landkreis Emsland

Zulassungsstelle **Lingen**


 Am Wall-Süd 21, 49808 Lingen (Ems)


 [0591/84-3306](tel:0591/84-3306)

@zulassung@emsland.de

Landkreis Emsland


Zulassungsstelle **Aschendorf**

 Große Straße 32, 26871 Aschendorf

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

@zulassung@emsland.de

Chcesz odwiedzić nas osobiście? Prosimy o wcześniejsze umówienie się [online](#).

 **Ważne:** Tutaj znajdziesz tylko ogólne informacje na temat rejestracji. Prosimy o kontakt z okręgowym urzędem rejestracyjnym Emsland w celu uzyskania informacji na temat swojej osobistej sytuacji.

Emsland Youth Ticket

Dla kogo przeznaczony jest bilet Emsland Youth Ticket?

- Uczniowie szkół mieszkający w Emsland (bezpłatnie)
- Stażyści lub osoby odbywające wolontariat (FSJler) (za opłatą)

Gdzie mogę otrzymać bilet Emsland Youth Ticket?

- Uczniowie: Wniosek o wydanie biletu należy złożyć w [Emsland-Jugendticket](#), a bilet zostanie wydany przez szkołę.
- Dla stażystów lub FSJL: Wniosek o bilet składa się u swojego [przewoźnika autobusowego](#), który również wyda bilet.

Na jakie przejazdy można wykorzystać bilet?

Bilet Emsland Youth Ticket jest ważny każdego dnia tygodnia, w tym w święta, przez całą dobę, 365 dni w roku. Można z niego korzystać zarówno podczas podróży do szkoły, jak i w czasie wolnym. Bilet jest również ważny we wszystkich autobusach w całym okręgu Emsland.

Czy oferta jest ważna również w pociągu?

Nie, bilet Emsland Youth Ticket jest początkowo ważny tylko na wszystkich liniach autobusowych w okręgu Emsland.

Gdzie mogę znaleźć informacje o połączeniach autobusowych?

Na stronie [fahrplaner](#) lub [efa](#) znajdziesz wszystkie połączenia autobusowe w Emsland.

Sprawy finansowe i umowy

Karta płatnicza

Karta płatnicza to nowa forma świadczenia dla osób uprawnionych do świadczeń na mocy ustawy o świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl.

Jest ona wydawana bezpośrednio nowo przydzielonym osobom. Następnie będzie ona również stopniowo wydawana osobom ubiegającym się o azyl, które już przebywają w ośrodkach recepcyjnych. Karta płatnicza może być nadal używana nawet po przekazaniu jej władzom lokalnym.

Korzystanie z karty płatniczej różni się w poszczególnych krajach związkowych. Wynika to z faktu, że poszczególne kraje związkowe decydują o tym, jak karta działa lokalnie.

Czym jest karta płatnicza?

- Karta płatnicza przypomina kartę bankową.
- Świadczenia wynikające z ustawy o świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl (AsylbLG) są przelewane na kartę płatniczą jako saldo kredytowe.
- Kartą płatniczą można płacić w sklepach i wypłacać gotówkę.
- Można wydać tylko tyle pieniędzy, ile znajduje się na karcie.

Kto otrzymuje kartę płatniczą?

- Karta płatnicza jest wydawana wszystkim osobom dorosłym, które otrzymują świadczenia na mocy ustawy o świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl (AsylbLG).

Gdzie mogę otrzymać kartę płatniczą?

- Jeśli otrzymujesz zasiłek, urząd opieki społecznej wyśle Ci list ze wszystkimi informacjami i umówi Cię na spotkanie w celu odebrania karty.
- Jeśli ubiegasz się o świadczenia po raz pierwszy i zostały one zatwierdzone, otrzymasz kartę płatniczą od samego początku.
- Mogą występować różnice w zależności od miejsca zamieszkania. Zapytaj w lokalnym urzędzie.

Gdzie mogę robić zakupy za pomocą karty płatniczej?

- Kartą płatniczą można płacić w większości sklepów.

Czy są jakieś problemy z niektórymi transakcjami?

- Tak, niektóre transakcje nie są możliwe.
- Na przykład nie można korzystać z karty płatniczej w przypadku usług przelewów pieniężnych, takich jak Western Union, MoneyGram lub PayPal.
- W szczególnych przypadkach można przekazywać lub pobierać składki (np. za umowy na telefon komórkowy, VAG lub Deutsche Bahn). W takim przypadku należy w odpowiednim czasie przedstawić niezbędny dowód.

Czy mogę wypłacić gotówkę za pomocą karty płatniczej?

- Tak, można wypłacać gotówkę.
- Gotówkę można wypłacać z bankomatów. Gotówkę można również wypłacić w kasie w wielu sklepach.
- Możesz być w stanie wypłacić tylko określone kwoty. Zależy to od miejsca zamieszkania.
- W niektórych krajach związkowych pieniądze można wypłacać tylko dwa razy w miesiącu.

Konto bankowe

Rachunek bieżący to konto dla osób, które chcą dokonywać płatności za pośrednictwem banku. Pieniądze są dostępne na rachunku bieżącym przez cały czas. Upewnij się, że masz na koncie wystarczającą ilość pieniędzy na wszystkie wypłaty i płatności.


Rachunek bieżący umożliwia


- Dokonywać przelewów
- Otrzymywać płatności bezgotówkowe (płatności od urzędów / władz / świadczeń socjalnych są często dokonywane bezgotówkowo, tj. przelewane na osobisty rachunek bieżący).
- Ustawiać zlecenia stałe
- Uczestniczyć w poleceniach zapłaty
- Realizacja czeków
- Dokonywanie płatności bezgotówkowych za pomocą karty EC
- Wypłacanie lub wpłacanie gotówki w okienkach bankowych lub bankomatach
- Drukowanie wyciągów z konta

Otwieranie konta

Zdecyduj, w którym banku chcesz mieć konto. Umów się na spotkanie w celu otwarcia konta. Zabierz ze sobą jeden z dokumentów tożsamości: Dowód przybycia, zezwolenie na pobyt, dowód tożsamości. Jeśli w dokumencie potwierdzającym tożsamość nie podano aktualnego adresu, należy również przynieść zaświadczenie o zameldowaniu lub podobny dokument.

- Po otwarciu konta otrzymasz kartę EC z czterocyfrowym kodem PIN. Podpisz odwrotną stronę karty EC i zapamiętaj kod PIN. Kod PIN będzie potrzebny do płatności bezgotówkowych i wypłacania pieniędzy z bankomatów. **Pamiętaj, aby przechowywać kartę i kod PIN oddzielnie!**
- Jeśli chcesz wypłacić gotówkę, najlepiej skorzystać z bankomatów banku, w którym masz konto. Wówczas wypłata nic nie kosztuje. Jeśli kod PIN zostanie wprowadzony nieprawidłowo trzy razy w bankomacie, karta debetowa zostanie anulowana i zablokowana. W takim przypadku należy zwrócić się do banku.
- Jeśli karta debetowa zostanie zgubiona lub skradziona, należy ją natychmiast zablokować. Podaj swój numer rozliczeniowy i numer konta. Następnie poproś bank o nową kartę EC.

 [116116](tel:116116)

 Przez całą dobę.

Różne banki oferują rachunki bieżące na różnych warunkach. Dowiedz się dokładnie, ile kosztuje rachunek bieżący każdego miesiąca i jakie usługi bank oferuje w zamian.

Jeśli nie mówisz po niemiecku lub angielsku, weź ze sobą tłumacza.

Bankowość internetowa

Dzięki bankowości internetowej możesz przeprowadzać transakcje bankowe za pomocą komputera, tabletu lub smartfona. Możesz przeglądać swoje konta w dowolnym momencie i jesteś niezależny od oddziału. Obowiązują wysokie standardy bezpieczeństwa i nowoczesne procedury TAN.

Podstawowe informacje o umowach

Szczególnie ważne: Nie zrozumiałeś czegoś? Nie możesz przeczytać dokumentu? W takim razie niczego nie podpisuj. Podpisana umowa często zobowiązuje do zapłaty pieniędzy. Czasami bardzo trudno jest ją anulować. Zawsze sprawdzaj i porównuj kilka ofert. Nie spiesz się z podjęciem decyzji. Nie pozwól nikomu naciskać na podpisanie umowy.

Ubezpieczenia

W Niemczech każdy musi zapłacić za szkody wyrządzone innym. Nawet jeśli stało się to nieumyślnie. Każdy jest prawnie zobowiązany do wypłaty odszkodowania. Dotyczy to obrażeń, uszkodzonego mienia lub strat finansowych, na przykład w razie wypadku samochodowego lub wybicia szyby przez dziecko piłką.

Możliwe jest wykupienie prywatnego ubezpieczenia Haftpflichtversicherung. Takie szkody są wówczas pokrywane dla Ciebie i Twojej rodziny. Nie jest to obowiązkowe, ale wysoce zalecane. W przeciwnym razie możesz ponieść wysokie koszty w przypadku szkody. Wielu wynajmujących oczekuje wykupienia takiego ubezpieczenia.

💡 Więcej informacji na temat ubezpieczenia można uzyskać w [centrum porad konsumenckich](#).

Umowy i telefony komórkowe

Telefon komórkowy

W Niemczech istnieją zasadniczo dwie różne umowy na telefon komórkowy: Umowy przedpłacone i umowy na czas określony. Umowa przedpłacona nie ma ustalonego okresu obowiązywania, podczas gdy umowa na czas określony ma minimalny okres obowiązywania. Umowa ta jest automatycznie odnawiana, jeśli nie zostanie anulowana. Anulowanie musi być dokonane na piśmie i w odpowiednim czasie. W przeciwieństwie do umowy na czas określony, za umowę przedpłaconą nie jest pobierana opłata podstawowa.

10 ważnych pytań przy zawieraniu umowy:

- Jak wysoka jest opłata podstawowa? Czy opłata wzrasta po określonym czasie?
- Czy istnieje minimalny miesięczny obrót (minimalne koszty miesięcznie)?
- Na jak długo zawierana jest umowa (np. 12 lub 24 miesiące)?
- Jeśli nie anuluję umowy, zostanie ona automatycznie przedłużona.
- Kiedy muszę anulować umowę, jeśli nie chcę jej przedłużyć?
- Ile kosztuje konfiguracja, przełączenie i dezaktywacja?
- Ile kosztuje minuta połączenia (sieć zewnętrzna/własna)?
- Ile kosztuje telefon komórkowy z umową, a ile telefon komórkowy bez umowy?
- Ile kosztuje Internet?
- Ile kosztują połączenia międzynarodowe?

Umowy

Umowy zawierane są w Niemczech na przykład przy rozpoczynaniu pracy, przeprowadzce do nowego domu, zakupie samochodu, telefonu komórkowego lub karnetu na siłownię. Należy zwrócić uwagę na treść umowy: W jaki sposób ustalana jest całkowita cena? Czy oprócz jednorazowej płatności występują inne miesięczne koszty? Umowy są wiążące i muszą być przestrzegane. Można je anulować tylko w obowiązującym okresie wypowiedzenia. Dzieci i młodzież poniżej 18 roku życia nie mogą zawierać umów. W każdym przypadku należy upewnić się, że dzieci nie mają dostępu do danych konta.

Jeśli nie masz pewności, czy jesteś w stanie pokryć bieżące koszty lub czy wszystko dobrze rozumiałeś, nie podpisuj umowy!

Podpisana umowa jest wiążąca. Dlatego zawsze warto przeczytać umowę w wolnej chwili i uzyskać szczegółowe wyjaśnienie przed podpisaniem czegokolwiek.

Jest to szczególnie ważne:

Nigdy nie podpisuj niczego, czego nie rozumiałeś lub nie możesz przeczytać. W przeciwnym razie może dojść do podpisania umowy lub porozumienia, na mocy którego będziesz musiał coś zapłacić. Czasami bardzo trudno jest to cofnąć. Zawsze sprawdzaj i porównuj kilka ofert i nie spiesz się z podjęciem decyzji.

Nie pozwól nikomu wywierać na Ciebie presji, byś cokolwiek podpisał. Każdy, kto wywiera presję, nie jest uczciwym sprzedawcą.

Nie podpisuj żadnych umów przez telefon, na ulicy, przed supermarketem lub na progu swojego domu!

Nigdy nie podawaj swoich danych bankowych przez telefon!

Uważaj na oferty kredytów "bez Schufa"!

W Internecie można znaleźć wiele podejrzanych ofert kredytów bez Schufa lub złotych kart Mastercard. Oferty są reklamowane na stronach internetowych jako "uczciwe", "przejrzyste" lub "odporne na przydział", ale często mają fałszywe oceny i pieczęcie zatwierdzenia. Często obiecuje się szybką i niebiurokratyczną wypłatę.

Jednak zamiast reklamowanej pożyczki otrzymujesz jedynie kartę przedpłaconą, która również wiąże się z wysokimi kosztami.

Nawet jeśli pilnie potrzebujesz pieniędzy, nigdy nie podpisuj takiej umowy i nie podawaj swoich danych osobowych na tych stronach.

Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej [centrum porad konsumenckich](#).

Oferty dla dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów

Zajęcia rekreacyjne dla dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów

Czerpanie przyjemności z ćwiczeń to jedno. Ale sport oferuje jeszcze jedną możliwość: sport ułatwia osiedlanie się w nowym środowisku i nawiązywanie kontaktów towarzyskich. Zasady sportu nie uznają granic kulturowych ani narodowych. Ludzie zazwyczaj rozumieją się nawzajem nawet bez wspólnego języka. Sport oferuje dobry i nieformalny sposób nawiązywania kontaktów towarzyskich z mieszkańcami poprzez kontakty osobiste.

Chcesz nauczyć się jeździć na rowerze?

Nauczyć się jeździć na rowerze jako osoba dorosła? Tak, to możliwe i bardzo relaksujące: Zajrzyj tutaj! [Nauka jazdy na rowerze](#)

Czy chciałbyś nauczyć się pływać?

Niestety, pierwsze próby pływania są zwykle znacznie trudniejsze. Ale z odpowiednim wsparciem można to zrobić! Każdy może nauczyć się pływać bezpiecznie! Chcesz nauczyć się pływać na kursie pływania? DLRG oferuje kursy pływania dla dzieci i dorosłych. Wszystkie [kursy](#) pływania można znaleźć tutaj.

Piłka nożna, pływanie, taniec, wspinaczka, szachy - każdy znajdzie coś dla siebie

Tutaj znajdziesz informacje na temat oferowanych kursów i możesz kliknąć bezpośrednio na stronę główną **klubów** i uzyskać dane kontaktowe odpowiednich osób kontaktowych. Zajrzyj tutaj: [Indus KreisSportbund Emsland](#) lub na [Sportangebotsfinder](#).

Chcesz uzyskać informacje, wskazówki i wprowadzenie do świata sportu w Emsland?

Dowiedz się więcej na stronie [KreisSportbund Emsland](#). Znajdziesz tu następujące oferty:

- Informacje na temat uczestnictwa w klubach sportowych i wydarzeniach sportowych
- Pomoc w znalezieniu odpowiednich programów klubowych i dyscyplin sportowych
- Pomoc w nawiązaniu kontaktu i rejestracji
- Oferty dalszego szkolenia i zaangażowania

Więcej informacji na temat zajęć rekreacyjnych można znaleźć tutaj:

- [Obiekty kulturalne i zajęcia rekreacyjne](#)
- [Programy sportowe w Emsland](#).

Centrum dla seniorów

Seniorzy w Emsland

Dolnosaksońskie Centrum Wsparcia Osób Starszych i Opieki z Demencją w powiecie Emsland (SPN) Punkt kontaktowy dla osób starszych

Osoby starsze, które mają pytania dotyczące życia w podeszłym wieku lub radzenia sobie z codziennością, mogą zwrócić się do Dolnosaksońskiego Centrum Wsparcia Seniorów w powiecie Emsland (SPN). Dostawcy usług wsparcia mogą również skontaktować się z centrum wsparcia dla seniorów. SPN jest centralnym punktem kontaktowym i oferuje informacje i opcje wsparcia lub kieruje ludzi do właściwej organizacji. Oszczędza to osobom starszym wiele czasu i wysiłku.

Celem jest wspieranie niezależności i autonomii osób starszych. Ma również na celu wzmocnienie wiedzy i umiejętności osób starszych. Nacisk kładziony jest na osobiste zasoby jednostki. Istnieje również możliwość zaangażowania się w wolontariat.

Ulotkę centrum wsparcia dla seniorów można znaleźć [tutaj](#).

Doradztwo mieszkaniowe w dzielnicy Emsland - Komfortowe życie w każdej sytuacji

Skorzystaj z niewiążącej i bezpłatnej usługi doradczej. Więcej informacji i godziny konsultacji publicznych na miejscu można znaleźć [tutaj](#).

DUO - wsparcie wolontariuszy dla osób starszych

Odsetek osób starszych w populacji rośnie. Wiele z nich mieszka samotnie. Aby umożliwić im prowadzenie samodzielnego życia tak długo, jak to możliwe, poszukujemy zaangażowanych osób, które chciałyby poświęcić część swojego wolnego czasu seniorom. Jeśli chcesz zostać wolontariuszem, możesz dowiedzieć się więcej o projekcie i kursach kwalifikacyjnych [tutaj](#).




Przewodnicy medialni i technologiczni

Wolontariusze "przewodnicy po mediach i technologii" umożliwiają cyfrowe uczestnictwo osób starszych w Emsland. Wolontariusze chętnie przyjdą również do domu. Więcej informacji można znaleźć [tutaj](#).


Kontakt z centrum wsparcia dla seniorów (SPN)

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 Kerstin Knoll

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

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

 Od poniedziałku do czwartku 08:30 - 12:30, 14:30 - 16:00
Piątek 08:30 - 12:30



Język


Znajdź kurs językowy

Nauka języka niemieckiego jest ważna, ponieważ pomaga lepiej radzić sobie w życiu codziennym. Możesz komunikować się z innymi ludźmi, łatwiej znaleźć pracę i lepiej zintegrować się w Niemczech.

W powiecie Emsland istnieje wiele możliwości w tym zakresie. Poniższe organizacje edukacyjne mogą pomóc w znalezieniu odpowiedniego kursu językowego. Umów się na spotkanie lub udaj się tam bezpośrednio w godzinach otwarcia.

Na stronie internetowej BAMF można bezpośrednio sprawdzić, które kursy są dostępne, gdzie się odbywają i czy są jeszcze wolne miejsca: [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-meppen.de/>

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

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

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

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


Kursy językowe

Wstępne kursy orientacyjne

Kursy niemieckiego dla początkujących są przeznaczone dla osób rozpoczynających naukę języka. Tutaj nauczysz się podstawowego niemieckiego. Odkryjesz życie w Niemczech. Kurs ma na celu ułatwienie życia w Niemczech. Dowiesz się, jak orientować się w codziennym życiu. Kurs składa się z 300 jednostek po 45 minut każda. Podczas kursu omawiane są różne tematy. Dowiesz się o "Zdrowiu i opiece medycznej", "Pracy", "Przedszkolu i szkole", "Mieszkaniu", "Orientacji lokalnej i transporcie / mobilności". Nacisk kładziony jest na mówienie.

Kurs jest otwarty dla wszystkich zainteresowanych.

Czy zaferowano Ci miejsce na [kursie integracyjnym](#)? W takim razie możesz przejść na ten kurs.

 Na kursie mówi się po niemiecku - tłumacze ustni nie są obecni na kursie.

Dane kontaktowe:

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...](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/](https://www.vhs-meppen.de/)

💡 Więcej informacji można znaleźć [tutaj](#) (również w wersji wielojęzycznej).

Możesz również skontaktować się z [centrum doradztwa migracyjnego](#). Pomogą one w znalezieniu odpowiedniego kursu.

Kursy integracyjne

Na tym kursie nauczysz się języka niemieckiego. Nauczysz się więcej niż tylko podstaw. Przed rozpoczęciem kursu językowego zostaniesz przetestowany, aby sprawdzić, jakiego kursu potrzebujesz.

Na kursie językowym nauczysz się [niemieckiego do poziomu B1](#) w 600 lekcjach.

Kurs orientacyjny daje wgląd w [kulturę, politykę i](#) zwyczaje [społeczne](#) w Niemczech.

Kurs integracyjny kończy się egzaminami "Deutschtest für Zuwanderer" (DTZ) i "Leben in Deutschland" (LiD).

Ile kosztuje kurs integracyjny?

Za każdą jednostkę lekcyjną trzeba zapłacić 2,29 euro (udział w kosztach).

Kursy integracyjne są często bezpłatne dla osób otrzymujących świadczenia socjalne.

Czy otrzymujesz [wsparcie dochodu](#)? Skontaktuj się [ze swoim opiekunem!](#)
Zezwoli on na udział w kursie.

[Urząd ds. cudzoziemców](#) może również zezwolić lub zobowiązać Cię do wzięcia udziału w kursie integracyjnym.

Nie otrzymałeś zezwolenia? Ale chciałbyś wziąć udział w kursie?

Możesz złożyć [wniosek](#) o kurs integracyjny w Federalnym Urzędzie ds. Migracji i Uchodźców.

Potrzebujesz pomocy przy składaniu wniosku?

Skontaktuj się z [organizacją edukacyjną](#)!
Pomogą one również w wyborze kursu integracyjnego.

💡 **Ważne:** Tutaj znajdziesz tylko ogólne informacje. Aby uzyskać informacje na temat swojej sytuacji, skontaktuj się z odpowiednim urzędem ([urząd pracy](#), BAMF lub [urząd imigracyjny](#)).

Zawodowe kursy językowe (DeuFöV)

Czy już pracujesz? Czy nadal odbywasz staż? Chcesz wkrótce rozpocząć pracę?

Na tym kursie poprawisz swoje umiejętności językowe. Kursy mają na celu poprawę słownictwa. Nauczysz się słów związanych z pracą. Kurs języka zawodowego opiera się na kursie integracyjnym. Na kursie integracyjnym nauczysz się codziennego języka niemieckiego. Kurs języka zawodowego przygotowuje do wejścia na rynek pracy.

Kursy podstawowe:

- Poziom językowy od B1 do B2
- Poziom językowy od B2 do C1
- Poziom językowy od C1 do C2

Kursy specjalistyczne

- Dla osób, które chcą uzyskać uznanie zawodów w dziedzinie pielęgniarstwa i medycyny.
- Dla osób wymagających specjalistycznej wiedzy w dziedzinie techniki lub handlu.
- Dla osób, które nie osiągnęły poziomu językowego B1 po kursie integracyjnym. Mogą uczestniczyć w kursach na poziomie językowym od A2 do B1 lub od A1 do A2.
- Dla osób, które chcą poprawić swój [język związany z miejscem pracy](#) równoległe z pracą.

Aby wziąć udział w kursie, potrzebne jest zezwolenie.
Można je uzyskać w [urzędzie](#) pracy lub [agencji zatrudnienia](#).
Możesz również ubiegać się o pozwolenie w [Federalnym Urzędzie ds. Migracji i Uchodźców](#).

💡 Zasadniczo wymagany jest [minimalny poziom znajomości języka B1](#).

💡 Informacje na temat aktualnych kursów języka zawodowego w Twojej okolicy można znaleźć w sieci [KURSNET](#).

💡 **Znajdują się tam jedynie informacje ogólne.**
Należy zapytać władze lokalne, co ma zastosowanie w konkretnym przypadku.
Może to być na przykład urząd pracy, agencja zatrudnienia lub BAMF.


Dobrowolne kursy językowe

Oprócz oficjalnych kursów języka niemieckiego, w Emsland istnieją inne możliwości ćwiczenia języka niemieckiego. Każdy może przyjść do tych grup, niezależnie od statusu pobytu. W tak zwanych kawiarniach językowych (Sprachtreffs) jest wielu wolontariuszy, którzy wspierają Cię w nauce języka niemieckiego. W kafejkach językowych można poznać innych ludzi i

rozmawiać z nimi po niemiecku. Dzięki temu możesz ćwiczyć swój niemiecki i uczyć się nowych słów. A może nawet nawiązać nowe znajomości. W kawiarniach językowych nie ma znaczenia, czy posiadasz wcześniejszą wiedzę, czy nie. Wszyscy siedzą razem w małych grupach i po prostu rozmawiają.


Gdzie odbywają się kursy językowe?


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)

 **Poniedziałki - soboty 15:00 - 18:00**


Willkommensbüro Lingen

 [Große Straße 19, 49808 Lingen](#)

 @willkommen@lingen.de

 [+495919144734](tel:+495919144734)

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

 **Wtorki 15:00 - 17:00, inne terminy i szczegółowe informacje na życzenie**


DRK Haus Global Papenburg im Kreativdeck

 [Hauptkanal links 58, 26871 Papenburg](#)


 @Migration@drk-emsland.de

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

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

 **Poniedziałki i czwartki 14:30 - 16:00 Doradztwo i dalsze informacje**

DRK Papenburg | Ehrenamtlicher Deutschkurs

 [Rathausstraße 11, 26871 Papenburg](#)

 @Migration@drk-emsland.de

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

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

📺 w każdy wtorek od 16:30 do 18:00. Dla początkujących i zaawansowanych w odpowiednich grupach. Wszyscy są mile widziani. W razie potrzeby możemy skierować Cię na inne dobrowolne kursy oferowane przez DRK.

Można również znaleźć **inne niskoprogowe kursy językowe** w pobliżu miejsca zamieszkania. Zapytaj w [lokalnym urzędzie](#).

Kursy językowe online i nauka online

Kursy językowe online

Możesz uczyć się niemieckiego na swoim smartfonie lub komputerze (również bezpłatnie). Skorzystaj ze świetnych ofert, aby szybko nauczyć się niemieckiego i dobrze wykorzystać czas oczekiwania na kurs językowy. Oferty te mogą być również przydatne podczas kursu językowego. Więcej informacji na temat poziomów językowych (A1-C2) można znaleźć [tutaj](#).

🌐 [Aplikacja Lunes](#): Aplikacja pomaga w szkole. I na szkoleniach. I w pracy. Aplikacja zawiera wiele informacji o słowach z różnych zawodów. Do każdego słowa jest obrazek. Dzięki temu uczysz się niemieckich słów. Jest też funkcja czytania na głos. Różne ćwiczenia sprawiają, że nauka jest przyjemna. Możesz uczyć się i zapamiętywać słownictwo.

🌐 [Serlo ABC](#): Bezpłatna aplikacja do nauki alfabetu do samodzielnej nauki lub jako uzupełnienie kursu językowego. Aplikacja jest zatwierdzona jako podręcznik do kursów integracyjnych.

🌐 [Mein Deutschbuch](#): Szeroki zakres zasobów do nauki języka niemieckiego. Strona jest skierowana do uczniów i nauczycieli, A1-B2.

🌐 [Deutsch-Uni Online \(DUO\)](#): Programy do nauki języków od A1 do C2.

🌐 [Podstawowy kurs językowy od Deutsche Welle](#): Ten internetowy kurs językowy zawiera moduły dotyczące umiejętności czytania i pisania oraz umiejętności językowych związanych z pracą. Dostępny jest również test kwalifikacyjny.

🌐 ["The City of Words"](#): Aplikacja i strona internetowa do nauki słownictwa w formie zabawy bez wcześniejszej znajomości języka niemieckiego, angielskiego, francuskiego i innych języków.

🌐 [Portal edukacyjny VHS](#): Bezpłatne kursy języka niemieckiego. Możesz także nauczyć się czytać, pisać i wykonywać działania matematyczne. Istnieje również pomoc w przygotowaniu się do egzaminów maturalnych z języka niemieckiego, matematyki i języka angielskiego.

🌐 [Test](#) językowy: onSET - test językowy online dla uchodźców oraz do kategoryzacji językowej dla pracowników pełnoetatowych i wolontariuszy.

Studia online

Wielu uchodźców i osób ubiegających się o azyl chce studiować. Jest to jednak dla nich trudne. Ponieważ muszą płacić dużo pieniędzy za studia. I często potrzebują dobrych certyfikatów i dokumentów. Kiron Higher Education oferuje dobre rozwiązanie: Czesne nie jest ważne dla uchodźców i osób ubiegających się o azyl. I nie potrzebują dobrych certyfikatów i papierów. Uniwersytet oferuje miejsca dla wszystkich. Przez pierwsze 2 lata można studiować

online. Kursy można oglądać w języku angielskim. Można też dodać napisy w dowolnym języku. Na trzecim roku idziesz na uniwersytet na miejscu. Podczas studiów możesz uczyć się niemieckiego. Otrzymasz również inną pomoc i doradztwo.

 [Strona internetowa Kiron](#)

Poziom języka

Możesz wziąć udział w kursie niemieckiego. A1, A2, B1, B2, C1 und C2. Istnieje sześć poziomów: Zaczynasz od A1. Masz C2 w swoim języku ojczystym. Sześć poziomów oznacza szczegółowo:

A1: Początkujący

Potrafisz zrozumieć i używać prostych słów i zdań.
Potrafisz przedstawić siebie i innych.
Potrafisz zadawać pytania na swój temat.
Potrafisz odpowiadać na pytania.
Osoba mówi powoli i wyraźnie. Potrafisz z nią rozmawiać.

A2: Podstawowa wiedza

Rozumiesz zdania i często używane słowa.
Potrafisz komunikować się w prostych, codziennych sytuacjach. Potrafisz opisać swoje pochodzenie, wykształcenie i środowisko.

B1: Zaawansowane użycie języka

Potrafisz dużo zrozumieć. Potrafisz wypowiedzieć się na znane Ci tematy i opisać swoje zainteresowania. Potrafisz rozmawiać o doświadczeniach i wydarzeniach, marzeniach, nadziejach i celach. Potrafisz krótko uzasadnić lub wyjaśnić swoje plany i opinie.

B2: Samodzielne posługiwanie się językiem

Potrafisz zrozumieć najważniejsze treści złożonych tekstów na konkretne i abstrakcyjne tematy. Potrafi również zrozumieć specjalistyczne dyskusje w swojej dziedzinie specjalizacji. Potrafi komunikować się płynnie i spontanicznie. Potrafi uzasadnić swój punkt widzenia na aktualną kwestię, przedstawiając zalety i wady.

C1: Specjalistyczne umiejętności językowe

Potrafisz zrozumieć wiele wymagających, dłuższych tekstów. Potrafisz również uchwycić ukryte znaczenia.
Potrafisz wypowiadać się w sposób jasny, uporządkowany i szczegółowy na złożone tematy.


C2: Poziom (prawie) native speakera

Z łatwością rozumiesz praktycznie wszystko, co czytasz lub słyszysz.
Potrafisz streszczać informacje z różnych źródeł pisemnych i ustnych. Potrafisz podać powody i wyjaśnienia w spójnej prezentacji. Potrafisz wypowiadać się spontanicznie, bardzo płynnie, precyzyjnie i z niuansami.

Tłumaczenia

Znajdź tłumacza

Nie mówisz jeszcze zbyt dobrze po niemiecku. Musisz udać się do urzędu. Wtedy potrzebujesz tłumacza. Tłumacz jest również pomocny, gdy idziesz do lekarza. Lub na wieczorach dla rodziców w szkole. Albo w przedszkolu. Będziesz wtedy lepiej rozumieć, co ludzie chcą Ci powiedzieć.

 **Dokumenty urzędowe, takie jak świadectwa, akty małżeństwa lub urodzenia**, mogą być w Niemczech **tłumaczone wyłącznie przez tłumaczy certyfikowanych przez państwo**. Tłumaczenia te mogą być bardzo drogie. Najlepiej jest wcześniej dokładnie sprawdzić, czy naprawdę potrzebujesz tłumaczenia przysięgłego i porównać ceny tłumaczeń. Biura tłumaczeń można znaleźć w Internecie.

Szkolenie i praca

W skrócie

Praca i nauka w Niemczech

Jeśli chcesz dobrze pracować w Niemczech, ważne jest, abyś

- Dobrze mówić [po niemiecku](#).
- Potrzebujesz [szkolenia](#) lub [studiów](#).

Tutaj znajdziesz informacje na temat

- [Nauka języka niemieckiego](#)
- [Odbywanie praktyk zawodowych](#)
- [Rozpoczęcie kariery zawodowej](#)

Zawody w Niemczech

W Niemczech istnieje ponad 400 różnych zawodów.

Chcesz nauczyć się zawodu?

Zajrzyj na stronę [Berufenet](#) Federalnej Agencji Pracy.

Znajdziesz tam wiele informacji.

Możesz również dowiedzieć się o [ścieżkach kariery w Dolnej Saksonii](#).

Uznawanie kwalifikacji zdobytych za granicą

Zdobyłeś kwalifikacje za granicą? Na przykład

- świadectwo [ukończenia szkoły](#)
- kwalifikacje zawodowe

W takim przypadku musisz uzyskać uznanie swoich kwalifikacji w Niemczech.

Więcej informacji można znaleźć [tutaj](#).

Poszukiwanie pracy, szkoleń i [staży](#)

Szukasz pracy lub szkolenia?

W takim razie zapoznaj się z tymi giełdami pracy:

- [Giełda pracy Federalnej Agencji Pracy](#)
- [Portal pracy Emsachse](#)
- [Aplikacja AzubiWelt](#)

Możesz również uzyskać poradę:

- w [urzędzie](#) pracy
- w [agencji zatrudnienia](#)
- w [projektach integracyjnych](#)

Pozwolenie na pracę

To, czy możesz pracować w Niemczech, zależy od Twojego statusu pobytu. Więcej informacji można znaleźć [tutaj](#).

Nauka niemieckiego (przyswajanie języka)

Mówisz słabo lub wcale po niemiecku?

Weź udział w [kursie integracyjnym](#).

Jeśli chcesz odbyć praktykę, ale nie mówisz jeszcze dobrze po niemiecku, pomocny będzie [kurs języka zawodowego](#) (np. kurs B2).

Nawet jeśli już pracujesz, możesz poprawić swój niemiecki ([Job-BSK](#)).

Szkoła dla nastolatków i młodych dorosłych

[Nastolatki i młodzi dorośli](#) uczęszczają do szkoły zawodowej ([BBS](#)).

Jest to ważne w przypadku odbywania praktyk zawodowych, ale także w innych przypadkach.

[BBS](#) w powiecie Emsland oferują wiele ścieżek edukacyjnych.

Pomagają w rozpoczęciu [praktyki](#) lub kariery zawodowej.

Można tam uzyskać poradę.

Pomocą służą również [młodzieżowe agencje pracy](#) i [służby migracyjne](#).

Doradztwo migracyjne

Istnieje wiele ośrodków doradczych, które mogą Ci pomóc.

Ich listę można znaleźć [tutaj](#).

Edukacja i uczestnictwo

[Zajęcia rekreacyjne](#), wycieczki szkolne lub kluby sportowe - wszystko to kosztuje.

Jeśli Twoja rodzina ma mało pieniędzy, dzieci i młodzież mogą uzyskać pomoc.

Informacje na ten temat można znaleźć w [pakiecie dotyczącym edukacji i uczestnictwa](#).

Studia

Czy chcesz się uczyć?

Informacje na temat [studiów](#) można znaleźć tutaj.

Znajdź pracę

Doradztwo i pomoc

Szukasz pracy?

W takim razie poszukaj ofert pracy na [giełdzie pracy Agencji Zatrudnienia](#) lub na [portalu pracy Emsachse](#).

Potrzebujesz wsparcia?

Czy otrzymujesz zasiłek [obywatelski \(urząd pracy\)](#)?

Skontaktuj się ze [swoim opiekunem](#).

📍 Ordeniederung 1, 49716 Meppen

☎️ [05931441448](tel:05931441448)

✉️ @arbeit@emsland.de

Centrum pracy można również znaleźć na [Instagramie](#)!

W innych przypadkach [agencja](#) pracy jest odpowiedzialna za Ciebie.

Informacje dla pracodawców - Serwis dla pracodawców

W powiecie Emsland służby ds. pracodawców Agencji Zatrudnienia i Urzędu Pracy wspierają **pracodawców**.

Pomogą Ci w poszukiwaniu personelu, doradzą w sprawie dotacji i nie tylko. Usługa jest bezpłatna!

[Tutaj znajdziesz](#) osoby kontaktowe **Urzędu Pracy**, a [tutaj](#) osoby kontaktowe **Agencji Zatrudnienia**. Zapraszamy do kontaktu!

Przepisy dotyczące dostępu do rynku pracy

👥 Czy pochodzisz z UE? Mieszkasz obecnie w Niemczech? I chciałbyś pracować?

W takim razie możesz to zrobić bez żadnych problemów. Jako obywatel UE każdy może pracować w Niemczech. Bez żadnych ograniczeń.

👥 Uciekłeś do Niemiec?

W takim razie ważny jest Twój status rezydenta. Określa on, czy możesz pracować. Poniżej wyjaśniamy, co dotyczy Ciebie:

- **Osoby ubiegające się o azyl z dowodem przybycia lub zezwoleniem na pobyt**
O tym, czy możesz pracować, decyduje [urząd](#) imigracyjny. Musisz zatem złożyć wniosek do urzędu ds. cudzoziemców.

- **Uchodźcy z pozwoleniem na pobyt**

Zostałeś uznany przez BAMF za osobę uprawnioną do azylu, statusu uchodźcy lub ochrony uzupełniającej? W takim przypadku urząd imigracyjny wyda ci zezwolenie na pobyt. Uprawnia ono do wykonywania każdej pracy zarobkowej, a tym samym zapewnia pełny dostęp do rynku pracy.

 **Ważne:** Tutaj znajdziesz tylko ogólne informacje. Zapytaj o swoją sytuację w Urzędzie Rejestracji [Cudzoziemców](#).

Staż

Co to jest staż?

Staż to stanowisko tymczasowe. Oznacza to, że stażyści pracują w firmie lub organizacji przez określony czas. Staż można odbyć w niemal każdym zawodzie.

Staż ma na celu

- zapoznać się z nowym zawodem,
- poznanie środowiska pracy w praktyce,
- i/lub pogłębienie wiedzy teoretycznej poprzez praktyczne (zawodowe) doświadczenie.

Jakie są zalety stażu?

Staż jest bardzo pomocny przed wejściem w życie zawodowe.

- Stażyści poznają zawody i obszary działalności. Mogą zobaczyć, który zawód jest dla nich odpowiedni.
- Stażyści poznają firmy i organizacje. Przekonują się, czy chcą tam pracować.
- Stażyści nawiązują kontakty, które mogą być pomocne przy rozpoczynaniu życia zawodowego.
- Firma lub organizacja poznaje stażystów. Może to zaowocować pracą lub praktyką po zakończeniu stażu.

Dla kogo przydatny jest staż?

Staż może być przydatny dla każdego. Na przykład przy zatrudnianiu nowych pracowników pracodawcy zwracają uwagę na to, gdzie kandydat odbył już staż.

Staże są szczególnie przydatne dla

- Uczniów,
- studentów,
- Osób rozpoczynających karierę zawodową (w celu zdobycia doświadczenia zawodowego),
- osób, które chcą zmienić karierę,
- osób, które przez pewien czas pozostawały bez pracy.

Najważniejsze rodzaje staży

Staż obowiązkowy

- Praktyki uczniowskie: Uczniowie często odbywają praktyki w szkole. Praktyki uczniowskie często trwają od jednego do dwóch tygodni. Ich celem jest zapoznanie uczniów z życiem zawodowym i wstępne ukierunkowanie ich na karierę.
- Praktyki w trakcie studiów: Aby ukończyć studia, studenci często muszą odbyć praktyki. Procedura i czas trwania są regulowane przez regulamin studiów. Obowiązkowe praktyki zawodowe zapewniają wstępne doświadczenie zawodowe.

Praktyki dobrowolne

Każdy może odbyć dobrowolny staż - zarówno uczniowie, studenci, jak i dorośli. Czas trwania jest ustalany wspólnie z firmą lub organizacją.

Wynagrodzenie

Stażyci czasami otrzymują pieniądze podczas stażu. Ale nie zawsze. Zależy to od kilku czynników. Na przykład od rodzaju stażu, czasu jego trwania lub sektora.

Stażyci mają prawo do wynagrodzenia, jeśli

- staż trwa dłużej niż trzy miesiące
- i jest dobrowolny.

Zasada ta nie ma zastosowania do obowiązkowych staży w ramach programu studiów. Zasada ta nie ma również zastosowania do stażystów poniżej 18 roku życia.

Dziesięć wskazówek dla stażystów

1. Przed rozpoczęciem stażu dowiedz się więcej o firmie stażowej (np. w Internecie).
2. Bądź uprzejmy, punktualny i niezawodny.
3. Wykaż zainteresowanie i motywację.
4. Zadawaj pytania, jeśli chcesz się czegoś dowiedzieć lub jeśli coś jest niejasne.
5. Bezpośrednio rozwiązuj problemy. Pozostań przyjazny.
6. Przyjmuj krytykę i wyciągaj z niej wnioski.
7. Prywatne jest prywatne: na przykład unikaj prywatnych rozmów telefonicznych lub ciągłego patrzenia na telefon komórkowy.
8. Ubieraj się odpowiednio.
9. Nawiązuj nowe kontakty. Kontakty te mogą być pomocne w późniejszym poszukiwaniu pracy.
10. Ubiegaj się o certyfikat stażu. Zaświadczenie o odbyciu stażu może być pomocne w późniejszym poszukiwaniu pracy.

Czy otrzymujesz wsparcie dochodu ([urząd pracy](#))? Poinformuj o tym dział zarządzania sprawami przed rozpoczęciem stażu!

Aplikacje i rozmowy kwalifikacyjne

Znajdź pracę i aplikuj

Wiele firm publikuje ogłoszenia o pracę - w gazetach lub w Internecie. Poszukują one nowych pracowników. Ogłoszenie określa rodzaj pracy lub szkolenia oraz wymagania stawiane kandydatom. Informuje również, w jaki sposób można złożyć podanie - pisemnie, e-mailem, online lub osobiście.

Zaproszenie na rozmowę kwalifikacyjną

Jeśli zostaniesz zaproszony na rozmowę kwalifikacyjną, oznacza to, że firma jest Tobą zainteresowana. Przygotuj się dobrze:


- Dowiedz się więcej o firmie (np. za pośrednictwem strony internetowej).
- Zastanów się, dlaczego chciałbyś tam pracować.
- Zastanów się nad pytaniami, które możesz zadać na rozmowie kwalifikacyjnej.
- Zaplanuj wystarczająco dużo czasu na podróż.
- Bądź punktualny i zadbany.

Aplikacja - jej struktura

Kompletna aplikacja składa się z trzech części:

1. List motywacyjny
W tym miejscu kandydat przedstawia się i wyjaśnia, dlaczego nadaje się na dane stanowisko. Należy wspomnieć o odpowiednim doświadczeniu - również z kraju pochodzenia. List motywacyjny powinien być indywidualny, jednostronicowy i podpisany.
2. Curriculum vitae (CV)
Przegląd kariery zawodowej w formie tabelarycznej: wykształcenie, doświadczenie zawodowe, kwalifikacje ukończenia szkoły. Zdjęcie jest opcjonalne, ale często oczekiwane. Skorzystaj na przykład z [Europass](#), aby utworzyć CV w odpowiednim formacie.
3. Certyfikaty i dokumenty potwierdzające
Dołącz kopie najważniejszych dokumentów: Dyplomy szkolne lub uniwersyteckie, referencje z pracy, dowody odbytych staży, dalszych szkoleń lub kursów językowych. Jeśli dokumenty nie są w języku niemieckim lub angielskim, należy je przetłumaczyć.

Jak aplikować - tak to działa

 O tym, jak aplikować, dowiesz się z ogłoszenia o pracę. Prosimy o dokładne zapoznanie się z nim.

- Poczta
Kup teczkę aplikacyjną i dołącz do niej list motywacyjny, CV i certyfikaty. Wyślij wszystko na podany adres.
- Poczta elektroniczną
Utwórz plik PDF ze wszystkimi dokumentami. Wyślij go jako załącznik i napisz krótki tekst towarzyszący w wiadomości e-mail.

- Online
Wiele dużych firm korzysta z portali aplikacyjnych. Zarejestruj się tam i prześlij swoje dokumenty.

🌐 Pomocne wskazówki dotyczące aplikacji można znaleźć na stronie [Planet Beruf](#).

🌐 [Europass](#) to wielojęzyczny portal internetowy (ponad 20 języków), który pomaga migrantom w wizualizacji ich umiejętności i wiedzy. Oferuje on bezpłatne narzędzie online do tworzenia paszportu językowego lub CV (patrz wyżej). Na stronie Europass można również znaleźć ważne wskazówki dotyczące dobrego ubiegania się o pracę.

🌐 Na stronach [Bewerbung.net](#), [StepStone](#) i [Lebenslauf2go](#) można bezpłatnie stworzyć CV i list motywacyjny. W niektórych przypadkach można również zaimportować swoje dane z Xing lub LinkedIn. Możliwe jest również napisanie własnych tekstów w szablonie lub zaimportowanie plików.

🌐 Informacje i szablony listów motywacyjnych można znaleźć na stronach [Bewerbung2go](#), [BewerbungsWissen](#), [Karrierebibel](#)

Umowa o pracę

Każdy, kto rozpoczyna pracę, otrzymuje umowę o pracę. Reguluje ona najważniejsze warunki pracy. Określa, kiedy pracujesz. Ile urlopu przysługuje. Określa, ile pieniędzy otrzymasz. Obie strony - pracownik i pracodawca - muszą przestrzegać tych umów. Umowa staje się prawnie wiążąca w momencie jej podpisania. Należy ją podpisać dopiero po pełnym zrozumieniu jej treści.

Rodzaje umów:

Umowa o pracę na czas nieokreślony

Zazwyczaj obowiązuje trzymiesięczny lub sześciomiesięczny okres próbny. W tym okresie stosunek pracy może zostać rozwiązany w ciągu dwóch tygodni. Pracodawca może wypowiedzieć umowę. Ty jako pracownik również możesz złożyć wypowiedzenie. Po zakończeniu okresu próbnego rozpoczyna się stały stosunek pracy. Zapewnia on dłuższą ochronę przed zwolnieniem.

Czas pracy wynosi zazwyczaj 40 godzin tygodniowo.

Masz prawo do przerw:

- Od 6 godzin pracy należy zrobić co najmniej 30-minutową przerwę.
- Jeśli pracujesz 9 godzin lub więcej, masz prawo do przerwy trwającej co najmniej 45 minut.

Umowa o pracę na czas określony

Stosunek pracy kończy się w uzgodnionym terminie bez konieczności wypowiedzenia.

Mini praca

Maksymalne miesięczne zarobki wynoszą 538 euro i są zwolnione z podatku i składek na ubezpieczenie społeczne.

Tylko pracodawca płaci ryczałt. W razie potrzeby pracownik może wpłacać składki do systemu emerytalnego.

Jeśli jednak zostaniesz bezrobotny, nie masz prawa do zasiłku dla bezrobotnych 1.

Praca w niepełnym wymiarze godzin

Liczba godzin pracy wynosi zazwyczaj od 20 do 30 godzin tygodniowo i podlega opodatkowaniu oraz składkom na ubezpieczenie społeczne.

Wynagrodzenie jest dostosowane w porównaniu do stanowisk pełnoetatowych.

Obowiązuje co najmniej ustawowa płaca minimalna.

Pełny etat

Liczba godzin wynosi zazwyczaj 39 lub 40 godzin tygodniowo i podlega opodatkowaniu oraz składkom na ubezpieczenie społeczne.

Otrzymujesz pełne wynagrodzenie.

Obowiązuje co najmniej ustawowa płaca minimalna.

Pracownik ma prawo do co najmniej 20 dni płatnego urlopu rocznie.

Praca tymczasowa

Umowa o pracę zawierana jest z agencją pracy tymczasowej i podlega opodatkowaniu oraz składkom na ubezpieczenie społeczne.

Agencja pracy tymczasowej przydziela pracowników do klientów na okres maksymalnie 18 miesięcy.

Obowiązuje co najmniej ustawowa płaca minimalna.

Prawo pracy:

W Niemczech istnieje wiele przepisów, które regulują i chronią prawa pracowników. Obejmują one na przykład

- Regulacja godzin pracy
- płaca minimalna
- prawo do urlopu
- ochrona przed zwolnieniem
- reprezentowanie interesów firmy (rada zakładowa)
- Regulacja pracy związków zawodowych
- i kilka innych

Podatki i składki na ubezpieczenie społeczne:

Każdy pracownik w Niemczech płaci część swojego wynagrodzenia w formie podatków. Władze federalne, krajowe i lokalne wykorzystują je do finansowania swoich wydatków. Z kolei pracodawcy są zobowiązani do opłacania składek na ubezpieczenie społeczne za swoich pracowników. Te składki na ubezpieczenie społeczne finansują system ubezpieczeń społecznych w Niemczech. System ten gwarantuje, że w przypadku utraty pracy otrzymasz pieniądze od państwa.

Numer identyfikacji podatkowej:

Numer identyfikacji podatkowej jest 11-cyfrowym numerem i jest używany do celów podatku dochodowego. Numer ten jest ważny przez całe życie. Urząd skarbowy zawsze może zidentyfikować Cię za pomocą tego numeru. Twoje miejsce pracy wymaga podania tego numeru. Nie masz tego numeru w swoich dokumentach? Możesz go uzyskać osobiście w urzędzie meldunkowym (Bürgeramt). Lub wypełniając formularz w [Federalnym Centralnym Urzędzie Podatkowym](#).

Numer ubezpieczenia społecznego:

Do podjęcia pracy potrzebny jest krajowy numer ubezpieczenia. Można go uzyskać w swojej [kasie](#) chorych (np. AOK, DAK).

Nielegalna praca:

Masz płatną pracę. Praca ta nie jest jednak zarejestrowana w urzędzie skarbowym i kasie chorych. W związku z tym nie płacisz podatków i składek na ubezpieczenie społeczne. Jest to **nielegalne**. Możesz zostać ukarany grzywną lub więzieniem! Otrzymujesz świadczenia socjalne lub zasiłek dla bezrobotnych? Ale nadal pracujesz? Nie poinformowałeś o tym urzędu opieki społecznej, agencji zatrudnienia lub urzędu pracy? To również jest **nielegalne**. Niestusznie otrzymujesz świadczenia państwowe, mimo że pracujesz zarobkowo.


Księgowość płacowa lub księgowość płacowa

Jesteś pracownikiem?

W takim przypadku otrzymasz rozliczenie po pierwszym miesiącu pracy. Niektórzy pracodawcy wystawiają również miesięczne zestawienia po tym okresie. Inni robią to tylko wtedy, gdy coś jest inne w danym miesiącu (np. premia świąteczna).

Obowiązkowe dane w oświadczeniu to

- Nazwa i adres pracodawcy
- Imię i nazwisko, adres i data urodzenia pracownika
- Numer ubezpieczenia pracodawcy
- Data rozpoczęcia zatrudnienia
- Klasa podatkowa i numer identyfikacji podatkowej
- Okres rozliczeniowy
- Wynagrodzenie brutto (wynagrodzenie bez potrąceń)
- Rodzaj i kwota dodatków lub zasiłków
- Rodzaj i kwota potrąceń
- Kwota netto (po wszystkich potrąceniach) i zazwyczaj jest to kwota wypłacana.

 Przechowuj odcinki wypłat w bezpiecznym miejscu! Możesz je następnie przedstawić władzom (np. urzędowi imigracyjnemu).

Wyzysk pracowników i nielegalna praca

Wyzysk w pracy

Dzieje się tak, jeśli (musisz) pracować w niesprawiedliwych warunkach lub bez Twojej zgody.

Jest to przestępstwo:

- Niewypłacanie pieniędzy, mimo że praca została wykonana.

- Praca przez dłuższy czas niż uzgodniono w umowie za to samo wynagrodzenie (praca w okolicach płacy minimalnej).
- Handel ludźmi w celu wykorzystywania do pracy lub przymusowej pracy seksualnej.
- Niewolnictwo i praca przymusowa.

Nielegalna praca

Jest to sytuacja, w której zarabiasz pieniądze bez płacenia podatków.

Nie płaci się również [składek na ubezpieczenie społeczne](#). Jest to nielegalne i będzie ścigane oraz karane.

Osoba podejmująca pracę ma obowiązek powiadomić o tym władze.

Pieniądze są zazwyczaj wypłacane w gotówce, a nie przelewane na konto. Nie ma [umowy o pracę](#), rachunków ani [odcinków wypłat](#).

Szczególnie dotknięte są zawody wymagające wysokich kwalifikacji. Dlatego służby celne często kontrolują place budowy. Pytają tam o umowy o pracę i pozwolenia na pobyt. Sprawdzają również zobowiązania podatkowe.

Jeśli otrzymujesz świadczenia socjalne i zostaniesz przyłapany na nielegalnej pracy, możesz trafić do więzienia.

Ponadto świadczenia są znacznie ograniczane lub anulowane.

Twoje prawa jako pracownika; Uczciwa integracja w Dolnej Saksonii

Twoje prawa jako pracownika w Niemczech

Jako pracownik w Niemczech masz pewne prawa. Jeśli jesteś ich świadomy, możesz chronić się przed wyzyskiem i dyskryminacją.

Jeśli jesteś uchodźcą lub pochodzisz z innego kraju (spoza UE) i pracujesz, szkolisz się lub odbywasz staż w Niemczech, możesz uzyskać poradę tutaj. Otrzymasz wsparcie, jeśli masz pytania dotyczące swojej pracy lub potrzebujesz pomocy.

Doradztwo obejmuje wiele tematów, takich jak

- Rynek pracy i umowy o pracę
- Wynagrodzenie i płaca minimalna
- Godziny pracy, urlopy i zwolnienia
- Niezdolność do pracy i wypadki przy pracy
- Zdrowie, opieka długoterminowa i ubezpieczenie emerytalne
- Niesprawiedliwe traktowanie przez szefa
- Twoje prawa jako pracownika
- Porady są bezpłatne i poufne.

Porady można [uzyskać](#) telefonicznie, online lub osobiście.

Więcej informacji można znaleźć w [ulotce FIN](#).

Uznawanie zagranicznych kwalifikacji edukacyjnych

Certyfikaty w Niemczech

Certyfikaty są bardzo ważne w Niemczech. Otrzymuje się je w szkole, na uniwersytecie lub w pracy. W pracy nazywa się je referencjami zawodowymi. Świadectwa pokazują, czego się nauczyłeś i co osiągnąłeś. Są one ważnym warunkiem wstępnym do uzyskania pracy. Certyfikaty są również potrzebne do przyjęcia do szkoły lub na uniwersytet.

Uzyskałeś już certyfikaty za granicą? W takim razie możesz je uznać w Niemczech. Twoje certyfikaty zostaną sprawdzone w celu ustalenia, jakie kwalifikacje posiadasz w Niemczech. Jest to jak "tłumaczenie" Twoich osiągnięć. Jeśli zgubiłeś swoje certyfikaty, możesz postarać się o uznanie swoich umiejętności zawodowych i doświadczenia poprzez testy.

Specjalistyczne porady dotyczące uznawania świadectw

Posiadasz świadectwo [ukończenia](#) szkoły z zagranicy i chciałbyś rozpocząć szkolenie lub pracę w Dolnej Saksonii? W takim razie możesz dowiedzieć się, w jaki sposób Twoje kwalifikacje są uznawane w Niemczech.

Jeśli posiadasz [kwalifikacje zawodowe](#), istnieje również możliwość ich uznania.

Chcesz studiować lub pracować naukowo? Skontaktuj się z odpowiednimi biurami uniwersyteckimi, aby uzyskać uznanie swoich kwalifikacji.

BUS-GmbH oferuje doradztwo w zakresie uznawania zagranicznych kwalifikacji akademickich i zawodowych.

Kto może skorzystać z doradztwa?

Każdy może skorzystać z doradztwa, niezależnie od statusu pobytu. Wystarczy umówić się na spotkanie! Doradztwo jest poufne i bezpłatne.

Prosimy o zabranie ze sobą następujących dokumentów:


- życiorys
- raporty szkolne
- Przeglądy przedmiotów i ocen
- Dowód osobisty lub paszport
- Więcej informacji na temat wymaganych dokumentów można znaleźć na [stronie internetowej](#).

Czy otrzymujesz pieniądze z urzędu pracy?

Jeśli tak, [kierownik sprawy](#) może pomóc w zorganizowaniu spotkania doradczego.

Jeśli nie jesteś w stanie samodzielnie zapłacić za tłumaczenie dokumentów, urząd pracy może pokryć koszty, jeśli otrzymujesz świadczenia w ramach SGB II. Przed zleceniem tłumaczenia dokumentów należy skontaktować się z opiekunem sprawy.

Kontakt i rejestracja

 Na sesję doradczą można zarejestrować się [tutaj](#).

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...>

Oficjalna certyfikacja certyfikatów

Posiadasz dokument, na przykład certyfikat. Władze chcą wiedzieć, czy dokument jest autentyczny?

W takim razie musisz go oficjalnie poświadczyc notarialnie! Jest to również ważne przy zapisywaniu się na uniwersytet. Wszystkie kopie certyfikatów muszą być oficjalnie poświadczone notarialnie. Można je poświadczyc notarialnie w [urzędzie gminy](#) lub w powiecie Emsland. Należy pamiętać, że dokumenty muszą najpierw zostać przetłumaczone na język niemiecki.

Więcej informacji można znaleźć na [portalu usługowym kraju związkowego Dolna Saksonia](#).

Ubieganie się o certyfikat dobrego postępowania

Ubieganie się o zaświadczenie o niekaralności

Niektórzy pracodawcy wymagają przedstawienia zaświadczenia o niekaralności. Zaświadczenia o niekaralności służą jako dowód niekaralności. Zaświadczenie o niekaralności jest czasami nazywane "policyjnym zaświadczeniem o niekaralności". Na przykład, będziesz go potrzebować, jeśli chcesz pracować w sektorze bezpieczeństwa, z dziećmi lub w sektorze publicznym.

Istnieją różne rodzaje zaświadczeń o niekaralności:

- do celów prywatnych
- dla władz publicznych
- Rozszerzone
- Europejski

Zapytaj organ, dla którego potrzebujesz zaświadczenia, jaki typ jest wymagany.

Z kim muszę się skontaktować?

Odpowiedzialność spoczywa na gminie, wspólnej gminie i mieście. Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej [władz lokalnych](#).

Instrukcje dla osób mających kontakt z żywnością

Instrukcje dotyczące żywności

Czy w pracy masz kontakt z otwartą żywnością? Produkujesz żywność?

W takim razie musisz przejść szkolenie!

Instruktaż nazywany jest instruktażem żywieniowym i jest obowiązkowy zgodnie z § 43 ustawy o ochronie przed infekcjami (IfSG) przed rozpoczęciem pracy.

Celem jest umożliwienie pracownikom wzięcia odpowiedzialności za zapewnienie, że obchodzenie się z żywnością nie stwarza ryzyka w zakresie rozprzestrzeniania się patogenów.

Więcej informacji można znaleźć [tutaj](#). Tam też można zarejestrować się na seminarium online.

Czy otrzymujesz pieniądze z urzędu pracy? Jeśli tak, może to pokryć koszty. Przed rejestracją skontaktuj się [z osobą kontaktową](#)!

Młodzi dorośli

Agencja zatrudnienia młodzieży (JBA)

Zamierzasz rozpocząć karierę zawodową?

Przy tak wielu opcjach decyzja nie zawsze jest łatwa. Dobra wiadomość jest taka, że nie jesteś sam!


Młodzieżowa Agencja Pracy (JBA) będzie wspierać Cię w doradztwie zawodowym i poświęci Ci dużo czasu. Niezależnie od tego, czy chcesz rozpocząć staż, czy studia - a może masz zupełnie inne plany? A może w ogóle ich nie masz?

Cokolwiek chodzi Ci po głowie, w JBA jesteś w dobrych rękach. Oczywiście znajdziesz również przychylne ucho, jeśli sprawy po prostu nie idą dobrze.

JBA Emsland doradza i wspiera młodych ludzi w wieku do 25 lat w znalezieniu odpowiedniej [praktyki](#) lub odpowiedniego [kierunku studiów](#).

Śledź JBA na Instagramie [@jba_emsland](#)

 www.jba-emsland.de

 [05931442711](tel:05931442711)

 info@jba-emsland.de

Kwalifikacje wstępne

Wiesz, kim chcesz zostać? Ale nie znalazłeś [miejsca szkolenia](#) do 30 września?

Pod pewnymi warunkami możesz odbyć dłuższy staż zawodowy. Przygotowuje on do [szkolenia](#) zawodowego. Nazywa się to kwalifikacją wstępną (EQ) i trwa od 4 do 12 miesięcy.

Kwalifikacja wstępna zazwyczaj rozpoczyna się 1 października.

Jeśli jesteś zainteresowany, zapytaj [swojego](#) opiekuna, czy otrzymujesz [zasilek obywatelski](#)! W przeciwnym razie skontaktuj się z [agencją](#) zatrudnienia!

Możesz również potrzebować zezwolenia z [urzędu imigracyjnego](#).

Nie ukończyłeś jeszcze 18 lat? W takim razie przed podjęciem pracy musisz przejść badania lekarskie! Nazywa się to badaniem **wstępnym**. Następnie lekarz wystawi Ci zaświadczenie, które musisz przedstawić pracodawcy. Więcej informacji można znaleźć [tutaj](#).

Uwaga: nie możesz ubiegać się o pobyt tolerowany w celu odbycia szkolenia z EQ!

Dobrowolny Rok Socjalny (FSJ)

Dobrowolny Rok Socjalny (FSJ)

Czym jest dobrowolny rok socjalny (FSJ)?

Dobrowolny Rok Socjalny (FSJ) jest dobrą alternatywą dla stażu. Jeśli ukończyłeś obowiązek szkolny i masz mniej niż 27 lat, możesz wziąć udział w FSJ. Możesz zdobyć cenne doświadczenie w organizacji społecznej lub kulturalnej.

Gdzie można odbyć FSJ?

- Szpital
- Przedszkole
- Szkoła
- Młodzieżowy ośrodek pomocy społecznej
- Parafia
- Instytucja kultury
- Placówki dla osób starszych lub niepełnosprawnych

Gdzie można znaleźć oferty?

[Tutaj](#) znajdziesz więcej informacji i listę uznanych organizacji, które oferują rok wolontariatu socjalnego.

Aby znaleźć miejsce w wybranym obszarze pracy na rok socjalny, należy odpowiednio wcześniej złożyć wniosek o FSJ. Najlepiej z sześciomiesięcznym wyprzedzeniem. Czasami możliwe jest również rozpoczęcie FSJ z krótkim wyprzedzeniem w ciągu czterech tygodni.

Jakie świadczenia otrzymujesz?

- Kieszonkowe na miesiąc
- Otrzymasz miesięczny dodatek na wyżywienie
- W razie potrzeby możesz otrzymać zakwaterowanie (umeblowany pokój).
- Co najmniej 26 dni urlopu, jeśli wolontariat trwa 12 miesięcy.
- Jesteś ubezpieczony na wypadek choroby, wypadku i szkód wyrządzonych osobom trzecim.
- Otrzymasz zwrot kosztów podróży na seminaria i z powrotem.
- Pod pewnymi warunkami możesz otrzymać wsparcie finansowe na kurs językowy.
- Musisz samodzielnie zorganizować i opłacić podróż do i z miejsca odbywania wolontariatu.

💡 Zapytaj organizację, jakie konkretne świadczenia przysługują Ci podczas FSJ!

Czy otrzymam certyfikat?

Po zakończeniu wolontariatu otrzymasz zaświadczenie o swojej pracy w ośrodku stażowym. Otrzymasz również certyfikat za dni szkoleniowe.

Jakie są korzyści z udziału w wolontariacie pracowniczym?

- Zaangażowanie społeczne i czynienie dobra
- Rozwój osobisty, poszerzanie horyzontów i doświadczanie nowych rzeczy
- Orientacja zawodowa w FSJ - nie tylko w sektorze społecznym
- Zdobyć praktycznego doświadczenia
- FSJ może zostać uznany na uniwersytecie, staż przed studiami, rok uznania
- Poświęć trochę czasu i zyskaj więcej czasu

💡 **Uwaga:** FSJ musi zostać zatwierdzony przez urząd ds. cudzoziemców, jeśli nie masz nieograniczonego pozwolenia na pracę!

Trening wspomagany (AsA)

Ukończyłeś [program szkoleniowy](#) w firmie lub [kwalifikacje wprowadzające](#)?

W takim razie **AsA** może być czymś dla Ciebie!

Korepetycje lub wsparcie społeczno-edukacyjne, a może jedno i drugie?

Wspólnie z osobą kontaktową określisz swoje indywidualne potrzeby.

Skontaktuj się z nami!

 [Urząd pracy](#)

 [Agencja zatrudnienia](#)

Informacje dla doradców i nauczycieli

Szkolenia [in narzędzia migracyjne KAUSA](#)

Biuro regionalne KAUSA w Dolnej Saksonii pomaga osobom ze środowisk migracyjnych lub uchodźczych w szkoleniach.

Wspiera również firmy i inne osoby, które chcą pomóc.

Stworzyło zestaw narzędzi.

Zawiera on materiały na temat szkoleń i migracji.

Materiały te zostały wypróbowane i działają dobrze.

Zestaw narzędzi jest przeznaczony dla osób, które pracują z innymi.

Na przykład w szkołach, biurach, firmach lub w ramach wolontariatu.

Zestaw zawiera 13 narzędzi.

Obejmują one plany, szablony, teksty objaśniające i praktyczne pomysły.

Pomagają one w pracy z różnymi osobami.

Można je łatwo dostosować do własnej pracy.

Bezrobocie i świadczenia socjalne

Zasiłek dla bezrobotnych w agencji pracy

Prawo do zasiłku dla bezrobotnych z agencji pracy

Jesteś bezrobotny, jeśli jesteś zdolny do pracy, ale nie jesteś zatrudniony. Oznacza to, że nie zarabiasz żadnych pieniędzy na życie. Ponieważ Niemcy są państwem opiekuńczym, pomagają ludziom, którzy nie są w stanie samodzielnie zarabiać na życie lub mogą to robić tylko częściowo.

Zasadniczo jednak każdy powinien zarabiać na własne utrzymanie poprzez pracę.

Jeśli stracisz pracę, otrzymasz zasiłek dla bezrobotnych. Aby to zrobić, musisz pracować w Niemczech przez co najmniej 12 miesięcy w ciągu ostatnich 30 miesięcy i podlegać obowiązkowemu ubezpieczeniu. W pewnych okolicznościach istnieją inne warunki.

O tym, czy otrzymasz zasiłek dla bezrobotnych, decyduje Federalna Agencja Pracy.




1. zarejestruj się jako osoba poszukująca pracy!

Zostałeś zwolniony, złożyłeś wypowiedzenie lub Twoja umowa o pracę tymczasową dobiega końca. Agencja zatrudnienia będzie wspierać Cię w poszukiwaniu nowego zatrudnienia. Będzie również współpracować z Tobą w celu ustalenia, czy masz prawo do wsparcia finansowego.

Ważne jest, aby natychmiast zarejestrować się jako osoba poszukująca pracy. Zarejestruj się jako osoba poszukująca pracy co najmniej 3 miesiące przed zakończeniem stosunku pracy. Jeśli dowiesz się o tym później, zarejestruj się jako osoba poszukująca pracy nie później niż 3

dni później.

Można to zrobić na różne sposoby:

-  [na miejscu w lokalnej agencji zatrudnienia](#)
-  telefonicznie pod numerem [0800/4555500](tel:08004555500) (bezpłatnie)
-  [online](#) w agencji pracy


2. zarejestrować się jako bezrobotny osobiście!

Musisz zarejestrować się jako bezrobotny osobiście lub online w lokalnej agencji pracy najpóźniej pierwszego dnia bez pracy. Jest to jeden z warunków otrzymania zasiłku dla bezrobotnych.

3. wypełnić wniosek o zasiłek dla bezrobotnych!

Złóż wniosek o zasiłek dla bezrobotnych [online](#). Alternatywnie możesz otrzymać formularz wniosku od lokalnej agencji pracy, aby złożyć wniosek na piśmie.

Więcej informacji można uzyskać tutaj.

 **Ważne:** Znajdziesz tu tylko ogólne informacje. Aby uzyskać informacje na temat swojej sytuacji, skontaktuj się z lokalną agencją [pracy](#).

FAQ: Wniosek o zasiłek obywatelski (urząd pracy)

Kto jest uprawniony do zasiłku obywatelskiego?

Wszystkie osoby potrzebujące pomocy, które są zdolne do pracy i ukończyły 15 lat, a nie osiągnęły jeszcze wieku 65-67 lat, mogą otrzymać zasiłek obywatelski. Osoby, które mieszkają z Tobą we wspólnocie potrzeb (np. dzieci) również otrzymują zasiłek.

Gdzie muszę złożyć wniosek o zasiłek obywatelski?

W powiecie Emsland za przyznawanie zasiłków odpowiedzialne są wyspecjalizowane służby pracy i opieki społecznej w [miastach i gminach](#).

Ile wynosi zasiłek obywatelski? Jak się na niego składa?

Standardowe potrzeby bytowe obejmują w szczególności koszty żywności, odzieży, higieny osobistej, przedmiotów gospodarstwa domowego i artykułów codziennego użytku. Obejmuje również koszty odpowiedniego zakwaterowania i ogrzewania.

Standardowe potrzeby od 01.01.2024 r.

dla osób samotnych, samotnych rodziców lub beneficjentów,

- których partner jest niepełnoletni 563 euro
- 506 euro dla dorosłych partnerów w społeczności świadczeniobiorców
- 451 euro dla innych dorosłych członków wspólnoty potrzeb, którzy są zdolni do zarobkowania

dla młodych ludzi w społeczności świadczeniobiorców od wieku

- od 15 do 18 roku życia 471 euro
- dla dzieci w wieku od 7 do 14 lat 390 euro
- 357 euro dla dzieci w wieku do sześciu lat

Moja lodówka jest zepsuta. Czy dostanę nową?

Nie, takie koszty są już uwzględnione w standardowym wymogu.

Możesz jednak kwalifikować się do otrzymania pożyczki. Możesz również ubiegać się o pożyczkę, jeśli nie otrzymujesz świadczeń, ponieważ nie potrzebujesz pomocy, ale Twój dochód i majątek nie są wystarczające do pokrycia kosztów zakupu.


Jak dowiem się, czy otrzymam pieniądze?

O decyzji w sprawie wniosku zostaniesz powiadomiony na piśmie. Decyzja określa, czy masz prawo do świadczeń, na jak długo i w jakiej wysokości.

Kiedy i w jaki sposób wypłacane są świadczenia pieniężne?

Świadczenia zostaną przelane na Twoje konto 1 dnia miesiąca, w którym jesteś do nich uprawniony.

Więcej informacji można znaleźć na [stronie internetowej](#) Powiatowego Urzędu Pracy w Emsland.

 **Ważne:** Znajdziesz tu tylko ogólne informacje. Aby uzyskać informacje na temat swojej osobistej sytuacji, należy skontaktować się z lokalnymi władzami.

Uprawnienie do świadczeń na mocy ustawy o świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl

Otrzymasz świadczenia na mocy ustawy o świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl, jeśli

- ubiegasz się o azyl w Niemczech lub
- jesteś cudzoziemcem z pozwoleniem na pobyt tolerowany lub
- jesteś zobowiązany do opuszczenia kraju i
- nie masz dochodów ani majątku lub
- zarabiasz zbyt mało w swojej pracy i potrzebujesz wsparcia na pokrycie kosztów utrzymania.

Otrzymasz:


- Kieszonkowe oraz dodatkową kwotę na żywność, odzież i opiekę zdrowotną.
- Ubezpieczenie na wypadek choroby.
- Koszty zakwaterowania i ogrzewania.
- [Świadczenia na edukację i uczestnictwo.](#)

Nie masz prawa do świadczeń na mocy ustawy o świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl, jeśli:

- Twój dochód rozporządzalny lub aktywa są wystarczające do utrzymania się,
- otrzymujesz już świadczenia na mocy kodeksu zabezpieczenia społecznego.

Składanie wniosku:

- W powiecie Emsland za przyznawanie świadczeń odpowiedzialne są wyspecjalizowane służby pracy i opieki społecznej w [miastach i gminach](#).

 **Ważne:** Tutaj znajdziesz tylko ogólne informacje. Aby uzyskać informacje na temat swojej osobistej sytuacji, należy skontaktować się z lokalnym urzędem.

Niezależność

Co oznacza samozatrudnienie?

Samozatrudnienie oznacza, że pracujesz dla siebie - nie dla firmy lub szefa. Na przykład masz własny sklep lub prowadzisz własną firmę.

Praca na własny rachunek ma swoje zalety:

- Jesteś swoim własnym szefem
- Możesz samodzielnie planować swoją pracę

Ale są też wady i ryzyko:

- Musisz sam zadbać o pieniądze, klientów i wszystko, co organizacyjne
- Czasami dochód jest niepewny

W Niemczech każdy może pracować niezależnie. Nazywa się to wolnością handlu. W przypadku niektórych zawodów potrzebne jest jednak specjalne szkolenie lub licencja.

Kto może pracować samodzielnie w Niemczech?

- Jeśli Twój wniosek o azyl jest nadal rozpatrywany, został odrzucony lub masz pobyt tolerowany, nie możesz pracować na własny rachunek.
- Jeśli nie należysz do żadnej z tych grup, możesz założyć firmę w Niemczech.
- Jeśli otrzymujesz pieniądze z [urzędu](#) pracy, porozmawiaj najpierw ze swoim opiekunem, zanim rozpoczniesz działalność na własny rachunek.

Co należy wiedzieć przed rozpoczęciem działalności na własny rachunek?

Założenie własnej firmy to duży krok. Jest wiele rzeczy, które trzeba zaplanować i rozważyć - od początkowego pomysłu do udanego biznesu.


Dlatego zawsze powinieneś zasięgnąć porady!

Ważne tematy to na przykład:

- Jak stworzyć biznesplan?
- Jak znaleźć pieniądze i finansowanie dla mojej firmy?
- Jakie podatki muszę płacić?
- Jakiego ubezpieczenia potrzebuję?
- Jak radzić sobie z ryzykiem?

Linki z dodatkowymi informacjami

- [Emsland GmbH](#)
- [Online-Infoletter "Gründer "Zeiten"](#)
- [Portal dla założycieli](#)
- [Strona główna centrum IQ](#)
- [Agencja Rozwoju Gospodarczego Haselünne](#)
- [Agencja Rozwoju Gospodarczego Lingen](#)
- [Agencja Rozwoju Gospodarczego Meppen](#)
- [Rozwój biznesu Papenburg](#)
- [Region Ems Dollart](#)
- [Rozpoczynamy działalność w Niemczech](#)

 **Ważne:** Tutaj znajdziesz tylko ogólne informacje. Informacje na temat swojej sytuacji osobistej można uzyskać w urzędzie ds. cudzoziemców, urzędzie pracy i/lub urzędzie lokalnym.

Dzieci, młodzież i rodzina

Podstawowe informacje o dzieciach, młodzieży i rodzinie

Dzieci, młodzież i rodziny korzystają w Niemczech ze szczególnej ochrony. Ochrona ta rozpoczyna się w okresie ciąży i trwa do ukończenia przez dziecko 18 roku życia.

Urząd ds. młodzieży wspiera rodziców i opiekunów w wychowaniu, opiece i edukacji dzieci i młodzieży. Jest to punkt kontaktowy dla wszystkich związanych z tym pytań, wątpliwości i problemów.

 Obowiązuje zasada: Lepiej za wcześnie niż za późno!

Ciąża i poród

Kobiety w ciąży są w Niemczech pod szczególną ochroną. Mogą one korzystać z poradnictwa. Będziesz pod opieką lekarza. Jeśli jesteś w ciąży, musisz najpierw udać się do ginekologa. Tam zostaną przeprowadzone badania kontrolne. Następnie otrzymasz kartę macierzyńską. Karta macierzyńska to dokument zawierający ważne informacje na temat ciąży. Zawiera również informacje na temat Twojego zdrowia. oraz o zdrowiu dziecka. Zawsze zabieraj ze sobą kartę ciąży na wypadek nagłych wypadków.

Porady dotyczące ciąży

Diakonisches Werk

📍 Bahnhofstraße 29, 49716 **Meppen**

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

@ dw-meppen@diakonie-emsland.de

🌐 www.diakonie.de

📍 Bögenstraße 7, 49808 **Lingen**

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

@ dw-lingen@diakonie-emsland.de

📍 Landsbergstraße 9, 26871 Papenburg

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

@ dw-papenburg@diakonie-emsland.de

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

📍 Nagelshof 21 b, 49716 Meppen

☎ [05931/98410](tel:0593198410)

@ info@skf-meppen.de

🌐 www.skf-meppen.de

Sozialdienst kath. Frauen e. V. Lingen

📍 Burgstraße 30, 49808 Lingen

☎ [0591/800620](tel:0591800620)

@ info@skf-lingen.de

🌐 www.skf-lingen.de

Sozialdienst kath. Frauen e. V. Esterwegen

📍 Hauptstraße 50, 26897 Esterwegen

☎ [05955/2871](tel:059552871)

@ info@skf-esterwegen.de

Caritasverband für den Landkreis Emsland

📍 Kirchstraße 16, 26871 **Papenburg**

☎ [04961/94410](tel:0496194410)

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

🌐 www.caritas-os.de

📍 Am Markt, 49751 **Sögel**

☎ [05952/93700](tel:0595293700)

@ mrohjans@caritas-os.de

Außensprechstunde Werlte

📍 Hauptstraße 73, 49757 **Werlte**

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

pro familia Lingen

📍 Lookenstraße 26, 49808 Lingen

☎ [0591/12078437](tel:059112078437)

@lingen@profamilia.de
www.profamilia.de/lingen

Porady dla kobiet w ciąży

donum vitae emsland e.V.

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

📅 Od poniedziałku do piątku w godzinach 8.30-11.30 i od poniedziałku do środy w godzinach 15.00-17.00.

Beratungsstelle Lingen

📍 Am Wall-Süd 21, 49808 **Lingen**

☎ [0591/8079820](tel:05918079820)

@lingen@emsland.donumvitae.org

Beratungsstelle Meppen

📍 Margaretenstraße 25, 49716 **Meppen**

☎ [05931/599324](tel:05931599324)

@meppen@emsland.donumvitae.org

Beratungsstelle Papenburg

📍 Kirchstraße 29, 26871 **Papenburg**

☎ [04961/779990](tel:04961779990)

@papenburg@emsland.donumvitae.org

Beratungsstelle Werlte

📍 Am Markt 7, 49757 **Werlte**

☎ [04961/779990](tel:04961779990)

@

werlte@emsland.donumvitae.org

📅 W każdy poniedziałek i czwartek (wizyty można umawiać za pośrednictwem 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

☎ Infolinia pomocy dla kobiet w ciąży w potrzebie: [08004040020](tel:08004040020)

Położna

Położne wspierają kobiety i ich rodziny od początku ciąży do końca karmienia piersią. Położne udzielają porad podczas ciąży. Mogą pomóc przy porodzie. Po porodzie wprowadzają karmienie piersią. Dbają również o fizyczny i psychiczny powrót kobiety do zdrowia. Każda kobieta może skorzystać z pomocy położnej. Większość usług jest objęta ubezpieczeniem zdrowotnym.

Ubezpieczenie [Hebammenzentrale Emsland](#) pomaga w znalezieniu położnej. Praca położnej jest bezpłatna.

Poród i opieka po porodzie

Lekarz ginekolog skieruje Cię do kliniki położniczej. Po porodzie poproś o opiekę położnej lub pielęgniarki położniczej. W klinice otrzymasz akt urodzenia.


Pomoc po porodzie można znaleźć tutaj: [Witamy - Praktyczna pomoc dla rodzin po porodzie](#)


Evangelisches Dorfhelferinnenwerk Niedersachsen e.V.:

[Pomocnicy wiejscy](#) wspierają Cię w gospodarstwie domowym i opiekują się Twoją rodziną, jeśli nie jesteś w stanie tego robić z powodów zdrowotnych. Zapewniają dzieciom wszystko, czego potrzebują: zmianę pieluch, ubieranie, karmienie, pocieszenie i wiele więcej. Zawieziesz je do przedszkola i szkoły, odbierzesz, zjesz i pobawisz się z nimi oraz będziesz nadzorować odrabianie przez nie lekcji.

Zgłoszenie do urzędu stanu cywilnego


Nowonarodzone dzieci muszą zostać zarejestrowane w [urzędzie stanu](#) cywilnego. Mieszkasz w mieszkaniu? W takim przypadku narodziny należy zgłosić kierownictwu. Klinika położnicza zarejestruje poród w urzędzie stanu cywilnego. Tam otrzymasz (tymczasowy) akt urodzenia dziecka. Weź ze sobą dowód tożsamości. Potrzebny będzie również akt urodzenia z kliniki. Jesteś w związku małżeńskim? Przynieś ze sobą akt małżeństwa.

 Prosimy o przedstawienie wyłącznie oryginalnych dokumentów. Jeśli dokumenty są w języku obcym, wymagane jest urzędowo poświadczone tłumaczenie na język niemiecki.

 Mieszkasz we wspólnym mieszkaniu? Przekaż kierownikowi zakwaterowania kopię aktu urodzenia. Dziecko zostanie wówczas zarejestrowane.

Pediatrzy

Istnieje dziesięć badań wczesnego wykrywania (U1-U9 i J1). Oznacza to, że dziecko będzie regularnie badane do 6. roku życia. Pediatra monitoruje rozwój dziecka. Badania U1 (badanie po urodzeniu) i U2 zwykle odbywają się w klinice. Na dalsze badania należy umówić się z [pediatrą](#).

 Kita-Anmeldung W takim przypadku możesz zostać poproszony o przedstawienie dowodu wykonania kompletnych badań wczesnego wykrywania.

Opieka nad dziećmi

Ośrodek opieki dziennej

Kita to termin oznaczający ośrodek opieki dziennej dla dzieci. Twoje dziecko może uczęszczać do ośrodka opieki dziennej. Dziecko musi mieć co najmniej jeden rok. Dziecko będzie tam pod opieką nauczycieli przedszkolnych. Nauczy się wielu ważnych rzeczy. Niektóre ośrodki przyjmują również dzieci poniżej pierwszego roku życia.

Szukasz miejsca w ośrodku opieki dziennej? Skontaktuj się z lokalnym urzędem miasta lub gminy.

Opieka dzienna nad dzieckiem

Rodzice mają prawo do opieki nad dziećmi od pierwszego roku życia. Można wybrać między opieką dzienną a ośrodkiem opieki dziennej dla dzieci w wieku od jednego do trzech lat. Dzieci są pod opieką stałego opiekuna w małej grupie. Lokalne centra rodzinne są punktem kontaktowym w celu znalezienia miejsca opieki nad dzieckiem.

Koszty

Uczęszczanie do ośrodka opieki dziennej jest zazwyczaj bezpłatne dla dzieci w wieku od trzech lat do momentu rozpoczęcia nauki w szkole.

W wielu przypadkach opłaty za ośrodek opieki dziennej lub opiekę dzienną nad dziećmi są pokrywane przez miasto lub dzielnicę. W przypadku ośrodków opieki dziennej należy złożyć wniosek do gminy; w przypadku ośrodków opieki dziennej należy złożyć wniosek do [urzędu ds. młodzieży](#).

Żłobek, przedszkole i opieka pozaszkolna to różne rodzaje ośrodków opieki dziennej dla różnych grup wiekowych.

💡 W przedszkolu dziecko może uczyć się języka niemieckiego i poznawać nowe rzeczy. Będzie również nawiązywać kontakty towarzyskie z innymi dziećmi i poznawać przyjaciół oraz niemiecką kulturę. Skorzystaj z tej możliwości, jest ona ważna dla przyszłości Twojego dziecka. Uczęszczanie do przedszkola pomaga również przygotować dziecko do szkoły.

💡 Niestety, nie zawsze jest wystarczająco dużo miejsc w bezpośrednim sąsiedztwie domu lub zakwaterowania. Aby znaleźć miejsce, zwróć się do władz lokalnych, [urzędu ds. młodzieży](#) lub usług zakwaterowania.

Żłobek

Żłobek to placówka dla dzieci w wieku od 1 do 3 lat. W żłobku dzieci są wspierane w rozwoju przez specjalnie przeszkolony personel w małych grupach. Uwaga i troska ze strony opiekunów są tutaj szczególnie ważne.

Przedszkole

Przedszkole to placówka dla dzieci w wieku od 3 lat do momentu rozpoczęcia nauki w szkole. W przedszkolu dzieci mogą bawić się, malować, wykonywać robótki ręczne i uczyć się z innymi dziećmi. W ostatnim roku przedszkola dzieci mają również regularne zajęcia przedszkolne, które przygotowują je do rozpoczęcia nauki w szkole. Istnieją przedszkola prywatne i publiczne. To, czy uczęszczanie do przedszkola wiąże się z jakimikolwiek kosztami, zależy od przedszkola i miejsca zamieszkania.

Dzieci w wieku szkolnym (podstawowym) do 13 lat

Istnieją również opcje opieki pozaszkolnej dla dzieci w wieku szkolnym do 13 lat. Istnieje wiele różnych modeli opieki nad dziećmi, takich jak opieka pozaszkolna, opieka w porze lunchu lub całodzienna szkoła. We wszystkich modelach dzieci otrzymują wsparcie w odrabianiu prac domowych. Ponadto nie zaniedbuje się zajęć rekreacyjnych. Informacje o tym, jaki model opieki jest dostępny dla dzieci w wieku szkolnym (podstawowym) w danym mieście lub gminie, można uzyskać w szkole podstawowej, urzędzie gminy lub urzędzie ds. młodzieży.

Centra rodzinne

Rodziny powinny czuć się w dzielnicy Emsland komfortowo i cenione. Rodziny czasami potrzebują pomocy, rady, wsparcia w życiu codziennym. Są od tego ośrodki rodzinne. Można je znaleźć w każdym mieście, miasteczku i społeczności.

Co to jest centrum rodzinne?

Centrum rodzinne to miejsce dla rodziców i ich dzieci. Pomagają i doradzają w przypadku problemów lub pytań. Dostępne są różnorodne oferty dla rodziców i dzieci. Pomoc i oferty są tutaj łączone.

Co oferują centra rodzinne?

- Pomagają, jeśli potrzebujesz opieki nad swoim dzieckiem.
- Znajdziesz rozwiązania dotyczące opieki nad dziećmi. Zwłaszcza w czasie wakacji lub gdy przedszkole jest zamknięte.
- Zapewniają rodzicom dalszą edukację, na przykład w zakresie rodzicielstwa i żywienia.
- Doradzają w problemach w rodzinie, z rodzicielstwem lub innymi kwestiami. Jeśli masz problemy, kierują Cię do ośrodków doradczych.
- Odbywają się tu wspólne spotkania, np. grupy maluchowe (matki z dziećmi)
- Są tu wolontariusze. Wspierają i pomagają w rodzinie lub przedszkolu.

Gdzie mogę znaleźć centrum rodzinne w mojej okolicy?

Tutaj:

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

📍 Papienstraße 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

Programy edukacji językowej i rodzinnej

Edukacja językowa rozpoczyna się w domu, gdy dzieci rozmawiają z rodzicami. Kontynuowana jest później w przedszkolu. Istnieją programy takie jak „**Rucksack KiTa**“, „**Griffbereit**“ und „**griffbereitMINI**“. Są to programy, które wspierają dzieci i rodziców z międzynarodową historią w edukacji językowej. Programy te wspierają również ośrodki opieki dziennej w pomaganiu dzieciom w nauce. Uznaje się, że jest to wielka umiejętność, gdy dzieci i rodziny mówią kilkoma językami.

Wszystkie programy są bezpłatne! Są one przedstawione tutaj:

Rucksack KiTa

Program **Rucksack KiTa** jest skierowany do dzieci w wieku od 4 do 6 lat z międzynarodową historią rodzinną, a także do ich rodziców/rodzin i instytucji edukacyjnych. Celem jest, aby dzieci lepiej uczyły się języka niemieckiego w placówkach opieki dziennej, ale aby ich język rodzinny pozostał ważny. Jest to program dla rodzin, w którym rodzice uczą się, jak najlepiej wspierać swoje dzieci w rozwoju i nauce języka niemieckiego. Program odbywa się raz w tygodniu przez dwie godziny.


Więcej informacji na temat tego programu można znaleźć tutaj:

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

Z programu można skorzystać w następujących lokalizacjach **Rucksack KiTa** skorzystaj z programu:

Papenburg:


DRK-Kita Homeric | Kita Homeric

 [Homericstraße 8, 26871 Papenburg](https://www.drk-emsland.de/kita-homeric)

@homic@drk-emsland.de


 [+49 4961773190](tel:+494961773190)

Familienzentrum St. Michael


 [Spillmannsweg 12, 26871 Papenburg](#)

 familienzentrum-st.michael-papenburg@kita-bistum-...


 [+49496171339](tel:+49496171339)

 [+49 1633452143](tel:+491633452143)

Familienzentrum DRK Papenburg | Kita Regenbogenland

 [Am Volkspark 22, 26871 Papenburg](#)


 familienzentrum@drk-emsland.de

 [+49496191232040](tel:+49496191232040)

 [+49 1724034530](tel:+491724034530)

Lathen:

Familienzentrum Purzelbaum

 [Wahner Straße 13, 49762 Lathen](#)

 familienzentrum.purzelbaum@lathen.de


 [+49 59336468245](tel:+4959336468245)

Meppen:


Familienzentrum St. Ansgar | Gemeindehaus Maria zum Frieden

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


 familienzentrum-ansgar@meppen-west.de

 [+495931847395](tel:+495931847395)

Familienzentrum St. Margareta | Kita St. Josef


 [Josefstraße 12, 49716 Meppen](#)

[@st.margareta-kindergarten@ewetel.net](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

Jest to program dla rodzin z międzynarodową historią i bez niej. Jest to wielojęzyczna grupa zabaw z przewodnikiem, w której matki i ojcowie bawią się razem ze swoimi dziećmi w wieku od 1 do 3 lat. Celem jest promowanie rozwoju dzieci, poprawa ich umiejętności językowych i wzmocnienie wspólnoty różnych kultur, co oznacza wzajemne zrozumienie, pomaganie sobie nawzajem i akceptowanie siebie takimi, jakimi jesteśmy. Grupa zabawowa spotyka się raz w tygodniu na 1,5 do 2 godzin.

Więcej informacji na temat tego programu można znaleźć tutaj: [Griffbereit ANSICHT 2023.pdf](#)

Program **Griffbereit** jest dostępny w następujących lokalizacjach:

Papenburg:**DRK-Kita Homeric | Kita Homeric**

 [Homericstraße 8, 26871 Papenburg](#)

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

 [+49 4961773190](tel:+494961773190)

Lengerich:**Familienzentrum Samtgemeinde Lengerich | Evangelisches Pfarrheim**

 [Hermann-Meier-Straße 3, 49838 Lengerich](#)

 [@fz-kita-bawinkel@t-online.de](mailto:fz-kita-bawinkel@t-online.de)

 [+495963981864](tel:+495963981864)

Meppen:**Familienzentrum St. Vitus**

 [Kanalstraße 30, 49716 Meppen](#)

 [@mail@st.vitus-meppen.de](mailto:mail@st.vitus-meppen.de)

 [+4959318227](tel:+4959318227)

griffbereitMINI

Program **griffbereitMINI** to program dla rodziców małych dzieci i niemowląt w wieku 0-1 lat. Rodzice w ciąży również mogą wziąć udział w programie. Ten program to wielojęzyczna grupa zabaw z przewodnikiem dla rodziców z międzynarodowym pochodzeniem i bez niego. Bawią się razem i uczą się, jak najlepiej rozmawiać z niemowlętami i małymi dziećmi. Rozmawiają w różnych językach, zarówno w języku rodziców, jak i w języku niemieckim. Celem jest, aby niemowlęta i małe dzieci słyszały dużo języka podczas zabawy, aby mogły się dobrze uczyć. Grupa zabawowa spotyka się raz w tygodniu na 1,5 godziny.

Więcej informacji na temat tego programu można znaleźć tutaj: [GriffbereitMINI ANSICHT.pdf](#)

Program jest dostępny pod tym adresem **griffbereitMINI**:

Dörpen:

Familienzentrum der Samtgemeinde Dörpen

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

 [@familienzentrum@kita-st-elisabeth-dorpen.de](mailto:familienzentrum@kita-st-elisabeth-dorpen.de)


 [+49 49639197731](tel:+4949639197731)

Papenburg:

Familienzentrum DRK Papenburg | Kita Regenbogenland

 [Am Volkspark 22, 26871 Papenburg](#)


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

 [+49496191232040](tel:+49496191232040)

 [+49 1724034530](tel:+491724034530)


Szkola dla dzieci w wieku od 6 do 18 lat

Uczęszczanie do szkoły jest w Niemczech obowiązkowe. Czas trwania obowiązku szkolnego wynosi dwanaście lat. Dzieci muszą uczęszczać do szkoły w pełnym wymiarze godzin przez dziewięć lat. Następnie mogą uczęszczać do szkoły w niepełnym wymiarze godzin przez trzy lata. Czy Twoje dziecko chciałoby uczęszczać do szkoły w pełnym wymiarze godzin przez cały czas? W takim razie może to robić przez 12 lat.

 Po 9 latach dziecko nie [Berufsausbildung](#)? I nie uczęszcza do żadnej innej szkoły? Wtedy dziecko musi uczęszczać do szkoły w pełnym wymiarze godzin przez kolejny rok. Obowiązek szkolny kończy się w wieku 18 lat. Chyba że zawarto umowę szkoleniową.

Dziecko musi regularnie uczęszczać do szkoły. Zapewnienie tego jest Twoim obowiązkiem. Uczęszczanie do szkół państwowych i gminnych jest bezpłatne.

W Niemczech istnieją różne rodzaje szkół. To, do której szkoły uczęszcza dziecko, zależy między innymi od jego wieku, ale także od wyników w nauce.

 Rodzice często otrzymują pisemne informacje ze szkoły, które ich dzieci przynoszą ze sobą do domu. Ważne jest, aby zapoznać się z tymi informacjami.

Więcej informacji można znaleźć [tutaj](#).

Zasitek rodzicielski i zasitek na dziecko

Zasitek rodzicielski

Urodziłaś dziecko i sama się nim opiekujesz? W takim razie masz prawo do Elterngeld. Jeden rodzic otrzymuje zasiłek rodzicielski przez maksymalnie 12 miesięcy. Oboje rodzice razem mają prawo do maksymalnie 14 miesięcy.

Zasiłek Elterngeld zależy od wysokości utraconego dochodu i wynosi maksymalnie 1 800,00 euro. Osoby niepracujące zarobkowo (w tym studenci) otrzymują minimalną kwotę 300,00 euro.

Co jest wymagane?

Mieszkasz w Niemczech. Mieszkasz razem z dzieckiem. Samodzielnie opiekujesz się i wychowujesz dziecko. Nie pracujesz w ogóle lub pracujesz najwyżej 32 godziny tygodniowo. Twój dochód podlegający opodatkowaniu w ostatnim roku kalendarzowym nie przekroczył 250 000 euro (dla par limit wynosi 300 000 euro). Limit ten zostanie obniżony do 200 000 euro dochodu podlegającego opodatkowaniu w przypadku narodzin od 1 kwietnia 2024 r. i do 175 000 euro dochodu podlegającego opodatkowaniu w przypadku narodzin od 1 kwietnia 2025 r. dla par i osób samotnie wychowujących dzieci.

 **UWAGA:** Wniosek składa się w ciągu pierwszych 3 miesięcy po urodzeniu dziecka.

Jakie dokumenty są wymagane?

- Akt urodzenia dziecka (szczególnie w przypadku ubiegania się o zasiłek rodzicielski)
- Odcinki wypłaty za ostatnie 12 miesięcy przed porodem lub przed rozpoczęciem okresu ochrony macierzyństwa, jeśli przed porodem uzyskiwałaś dochód.
- Zaświadczenie o otrzymywaniu zasiłku macierzyńskiego po porodzie (dostępne w kasie chorych; nie dotyczy urzędników służby cywilnej)
- Zaświadczenie o zasiłku od pracodawcy (alternatywnie: odcinki wynagrodzenia za miesiąc, w którym nastąpił poród)
- Potwierdzenie pracodawcy o urlopie rodzicielskim i, w stosownych przypadkach, o pracy zarobkowej w okresie pobierania zasiłku rodzicielskiego
- W przypadku zatrudnienia w niepełnym wymiarze godzin w okresie pobierania zasiłku rodzicielskiego: odpowiedni wzór zaświadczenia od pracodawcy
- Zezwolenie na pobyt lub zezwolenie na osiedlenie się (jeśli pochodzisz z kraju, który nie jest członkiem Unii Europejskiej).

Co jeszcze powinienem wiedzieć?

Rodzice dzieci urodzonych w dniu 1 lipca 2015 r. lub po tej dacie mają wybór między poprzednim **Elterngeld** a nowym **ElterngeldPlus**. Oba świadczenia można również łączyć. Ponieważ nowa strona ElterngeldPlus oferuje wiele różnych opcji organizacji urlopu rodzicielskiego, przed złożeniem wniosku można uzyskać informacje online lub zasięgnąć osobistej porady.

Możesz skorzystać z usługi online "ElterngeldDigital", aby wygodnie utworzyć wniosek online i przesłać go jako wydruk PDF do swojego biura zasiłku rodzicielskiego. Nie zapomnij podpisać wniosku i, w stosownych przypadkach, deklaracji o dochodach oraz załączyć wymaganych dokumentów uzupełniających.

Dane kontaktowe

Elterngeldstelle des Landkreises Emsland
📍 Herzog-Arenberg-Str. 12, 49716 Meppen
☎ [05931/44-6311](tel:05931446311)
✉ info@emsland.de
🌐 [Elterngeldstelle Emsland](#)

Miasta [Lingen](#), [Meppen](#) i [Papenburg](#) mają własne biura ds. zasiłku rodzicielskiego.

Więcej informacji można znaleźć tutaj:

- [Kalkulator zasiłku rodzicielskiego](#)
- [Zasiłek rodzicielski, zasiłek rodzicielski plus i urlop rodzicielski](#)
- [Federalna ustawa o zasiłku rodzicielskim](#)

Zasiłek na dziecko

Wszyscy rodzice posiadający zezwolenie na osiedlenie się lub pobyt w Niemczech mają prawo do Kindergeld. Wniosek o Kindergeld należy złożyć samodzielnie w Federalnej Agencji Pracy. Agencja ta wypłaca zasiłek Kindergeld na każde dziecko od urodzenia do co najmniej 18 roku życia. Więcej szczegółowych informacji w języku niemieckim, angielskim, tureckim i rosyjskim można znaleźć [tutaj](#).

Wymagania dotyczące Kindergeld

Możesz ubiegać się o Kindergeld , jeśli

- Twoje dziecko ma mniej niż 18 lat (pod pewnymi warunkami możesz również złożyć wniosek i otrzymać Kindergeld dla dorosłych dzieci),
- regularnie opiekujesz się swoim dzieckiem i mieszka ono w Twoim gospodarstwie domowym (dotyczy to również pasierbów, wnuków lub dzieci przybranych) oraz
- Twoje miejsce zamieszkania znajduje się w Niemczech, innym kraju UE, Norwegii, Liechtensteinie, Islandii lub Szwajcarii. Więcej informacji można znaleźć na stronie Kindergeld dla osób mieszkających za granicą lub z zagranicy.

Wypłata Kindergeld nie zależy od dochodu. Zasadniczo prawo do Kindergeld przysługuje tylko na dzieci, które spełniają określone wymagania.

Kindergeld Zasiłek otrzymuje tylko jedna osoba, zazwyczaj rodzic. Jeśli jest kilkoro dzieci, poszczególne kwoty są wypłacane jako jedna suma.

💡 Pod pewnymi warunkami zasiłek Kindergeld może być wypłacany bezpośrednio dziecku na jego wniosek.

Wypłata zasiłku rodzinnego

Kindergeld od urodzenia

Jeśli Twoje dziecko spełnia wymagania, możesz wypełnić wniosek o zasiłek rodzinny [online](#).

Kindergeld Złóż wniosek online

Jeśli posiadasz federalny dowód tożsamości, nie musisz już drukować wniosku online, ale możesz wysłać go bezpośrednio do biura świadczeń rodzinnych online bez podpisywania go.

[Więcej informacji](#) można znaleźć na stronie internetowej Federalnej Agencji Pracy.

Pakiet na rzecz edukacji i uczestnictwa (BuT)

Zajęcia rekreacyjne, wycieczki szkolne i członkostwo w klubach kosztują. Dzieciom z rodzin o niskich dochodach często trudno jest w nich uczestniczyć.

Jakie są korzyści dla edukacji i uczestnictwa?

Jest to pomoc finansowa dla rodzin o niskich dochodach. Zasiłki pomagają dzieciom i młodzieży w opiece dziennej i imprezach szkolnych, a także w zajęciach rekreacyjnych. Rodzice zazwyczaj otrzymują pieniądze w formie bonów lub bezpośredniej płatności za pośrednictwem miasta lub gminy.

Kto może otrzymać świadczenia?

Rodzice mogą ubiegać się o świadczenia dla wszystkich dzieci w gospodarstwie domowym, jeśli na przykład otrzymują zasiłek mieszkaniowy, [pieniądze z urzędu pracy](#), [dodatek na dziecko](#), pomoc społeczną lub [świadczenia dla osób ubiegających się o azyl](#).

Rodziny nieotrzymujące tych świadczeń mogą również złożyć wniosek do urzędu pracy, jeśli potrzebują wsparcia.

Dla kogo dostępne są świadczenia?

Dzieci i młodzież do 18 roku życia na uczestnictwo w zajęciach (np. sport, muzyka, kluby)
Uczniowie w wieku do 25 lat, którzy uczęszczają do szkoły i nie otrzymują zasiłku szkoleniowego
Dzieci w ośrodkach opieki dziennej i opiekunów do dzieci.

Jakie świadczenia są dostępne?

Edukacja:


- Koszty wycieczek szkolnych i przedszkolnych
- Osobiste przybory szkolne (np. materiały piśmiennicze, zestaw sportowy)
- Koszty podróży do szkoły
- Korepetycje (z zaświadczeniem od nauczyciela)
- Obiad w szkole, świetlicy lub opiece pozaszkolnej bez dodatkowych kosztów

Uczestnictwo:

- Dodatek na [rekreację, sport, muzykę, kulturę](#) (np. członkostwo w klubie, lekcje muzyki, wizyty w muzeum)
15 euro miesięcznie na każde dziecko

Jak ubiegać się o świadczenia?

Wniosek można złożyć w urzędzie [gminy](#) lub bezpośrednio w powiecie Emsland. Formularze są dostępne [lokalnie](#) lub online na [stronie internetowej](#) powiatu.

 **Ważne:** Tutaj można znaleźć tylko ogólne informacje. Aby uzyskać informacje na temat swojej osobistej sytuacji, należy skontaktować się z władzami lokalnymi.

Zajęcia rekreacyjne dla dzieci i młodzieży

Dzieci lubią się bawić. Dzieci lubią się uczyć. Dzieci lubią uprawiać sport. Jest wiele możliwości dla dzieci na placach zabaw, w bibliotekach i klubach sportowych. Dzieci mogą tu spędzać czas ze swoimi rodzinami. Mogą tu również spotkać się z przyjaciółmi.

W Emsland można doświadczyć wiele za niewielkie pieniądze. W wodzie lub na wodzie, w teatrze lub w muzeum, w lesie lub na polu - między Salzbergen i Papenburgiem czeka na Ciebie wiele atrakcji, które kosztują niewiele lub nic. Tutaj można znaleźć inspiracje na [rodzinne wycieczki](#).

Oferta jest również bogata dla **młodych ludzi**. Tutaj mogą spędzić czas z przyjaciółmi. Przegląd wszystkich **centrów młodzieżowych** w Emsland można znaleźć [tutaj](#).

Kluby sportowe w swojej okolicy można znaleźć na stronie [Sportangebotsfinder](#).

 Inne możliwości spędzania **wolnego** czasu można znaleźć tutaj:

- [Zajęcia rekreacyjne dla dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów](#)
- [Obiekty kulturalne i zajęcia rekreacyjne](#)

Zdrowie

Ogólne informacje na temat zdrowia

Mieszkaś w Niemczech i cierpisz na ostrą chorobę i ból. Masz wtedy prawo do podstawowej opieki medycznej. Niektóre szczepienia i badania kontrolne są zalecane przez państwo. Mają one na celu zapobieganie chorobom. Masz prawo do zalecanych szczepień i badań profilaktycznych.

Skonsultuj się z lekarzem, jeśli

- jesteś poważnie chory lub odczuwasz ból
- jesteś w ciąży
- jesteś przewlekle chory
- Potrzebujesz szczepienia

Czy nadal przyjmujesz leki? Czy nadal masz ulotkę dołączoną do opakowania leków? Przynies je ze sobą na wizytę u lekarza.

Czy byłeś już u lekarza lub w szpitalu z powodu choroby? Przynies ze sobą wyniki badań.

Czy masz pozwolenie na pobyt? W takim razie musisz zarejestrować się w zwykłej [firmie ubezpieczeniowej](#). Tam otrzymasz kartę ubezpieczeniową. Uprawnia ona do korzystania z usług lekarzy. Tak jak wszyscy obywatele Niemiec.

Uchodźcy i osoby ubiegające się o azyl nie są jeszcze objęci ubezpieczeniem zdrowotnym. Potrzebują oni vouchera na leczenie. Można go otrzymać w [urzędzie opieki społecznej miasta/gminy](#). Na jego podstawie można udać się do lekarza rodzinnego.

"[Życie w Emsland - krótkie wyjaśnienie: niemiecki system opieki zdrowotnej](#)" to film objaśniający zawierający podstawowe informacje na temat niemieckiego systemu opieki zdrowotnej. Film jest dostępny w 11 językach. Film uzupełnia [broszura](#) z dodatkowymi informacjami.

Przewodnik "[Zdrowie dla osób ubiegających się o azyl](#)" informuje osoby ubiegające się o azyl o głównych cechach opieki zdrowotnej w Niemczech i co zrobić, jeśli zachorują. Zawiera informacje o tym, jak chronić własne zdrowie i o koniecznych obowiązkowych badaniach wstępnych po przybyciu do Niemiec. Przewodnik jest dostępny w 6 językach.

Przewodnik "[Zdrowie dla wszystkich](#)" zawiera informacje na temat ubezpieczenia zdrowotnego i profilaktycznej opieki medycznej. Wyjaśnia również, co robić w nagłych wypadkach. Przewodnik jest dostępny w 15 językach.

Tutaj znajdziesz "[Filmy informacyjne na temat zdrowia](#)" zawierające informacje na temat systemu opieki zdrowotnej, ciąży i porodu, zdrowych zębów, profilaktyki raka i wiele innych. Filmy są dostępne w 8 językach.

Na [stronie internetowej Federalnego Ministerstwa Zdrowia](#) można znaleźć wiele innych broszur i filmów objaśniających na różne tematy, takie jak szczepienia, demencja, wizyty u ginekologa lub cukrzyca w różnych językach.

Ubezpieczenie zdrowotne

Ubezpieczenie w Niemczech jest obowiązkowe. Czy masz pozwolenie na pobyt? W takim przypadku urząd opieki społecznej rejestruje Cię w kasie chorych. Kasa chorych wyda Ci kartę ubezpieczeniową. Na podstawie karty ubezpieczeniowej możesz udać się do lekarza rodzinnego. W razie potrzeby lekarz skieruje Cię do specjalisty.

Karta ubezpieczeniowa

Karta ubezpieczeniowa umożliwia dostęp do usług medycznych. Praca lekarzy jest opłacana przez firmę ubezpieczeniową. Na wizytę u lekarza należy zabrać ze sobą kartę ubezpieczeniową.

Europejska karta ubezpieczenia zdrowotnego znajduje się na odwrocie. Można jej użyć, aby udać się do lekarza w dowolnym kraju UE. Informacje na ten temat można uzyskać w swojej firmie ubezpieczeniowej.

Podróżujesz do kraju spoza UE? W takim przypadku możesz wykupić dodatkowe ubezpieczenie zdrowotne na czas podróży. Nazywa się to międzynarodowym ubezpieczeniem zdrowotnym.

Uchodźcy i osoby ubiegające się o azyl nie są jeszcze objęci ubezpieczeniem zdrowotnym. Potrzebujesz vouchera na leczenie. Można go uzyskać w [urzędzie opieki społecznej miasta/gminy](#). Na jego podstawie można udać się do lekarza rodzinnego.

Przewodnik po ubezpieczeniu zdrowotnym można znaleźć tutaj: [Przewodnik poubezpieczeniu zdrowotnym](#)

Przewodnik jest dostępny w różnych językach.

Wizyta u lekarza

Lekarze ogólni i specjaliści

W przypadku choroby należy udać się do przychodni lekarskiej (lekarza pierwszego kontaktu). Możesz samodzielnie wybrać przychodnię lekarską. Lekarze sami ustalają godziny otwarcia. Chcesz, aby lekarz rodzinny Ci pomógł? Umów się na wizytę.

Lekarze rodzinni przeprowadzają ważne badania. Są pierwszym punktem kontaktu w przypadku choroby. Decydują o tym, jakich leków potrzebujesz. Decydują, czy konieczne jest badanie specjalistyczne.

W razie potrzeby lekarz rodzinny skieruje Cię do specjalisty. Może przeprowadzić specjalistyczne badania.

Lekarza rodzinnego można znaleźć tutaj: [Arztauskunft-Niedersachsen](#) (tylko w języku niemieckim).

Czy przychodnia lekarska jest zamknięta?

Dyżur medyczny może pomóc pod numerem:  [116117](#) .

Możesz również wyszukać przychodnię w nagłych wypadkach tutaj: [Notdienstpraxen](#) (wielojęzyczny)

Są lekarze, którzy mogą pomóc również poza godzinami otwarcia.

Pediatrzy i pediatria

Dzieci są badane przez pediatrów. Istnieją zalecane badania. Są one ważne dla zdrowia dziecka. Badania odbywają się zawsze w określonym wieku. Mają one na celu zapobieganie chorobom u dzieci. Dzieci muszą być szczepione. Szczepienia są ważne. Zapobiegają one zachorowaniu dzieci na niektóre choroby. Są one bezpłatne. Więcej informacji można uzyskać u pediatry.

Pediatrę można również znaleźć na stronie [Arztauskunft Niedersachsen](#).

Dentyści i stomatolodzy

Boli Cię ząb? W takim razie udaj się do dentysty.

Wyszukiwarka dentyistów: [Zahnarztauskunft-Niedersachsen](#)

Ginekolog i ginekolodzy

Ważne jest, aby kobiety były regularnie badane przez ginekologa. Pozwala to na wczesne rozpoznanie chorób. Nazywa się to badaniem kontrolnym. Można tam również omówić temat antykoncepcji.

Potrzebujesz pomocy w znalezieniu odpowiedniego ginekologa? Zwróć się do grupy wsparcia lub doradcy w miejscu zakwaterowania. Możesz również znaleźć ginekologa w [Arztauskunft Niedersachsen](#).

Ważne!

 Podczas wizyty u lekarza należy okazać kartę ubezpieczenia zdrowotnego.

💡 Czy ubiegasz się o azyl? Jesteś chory i potrzebujesz wizyty u lekarza? W takim przypadku będziesz potrzebować vouchera na leczenie. Można go uzyskać w [urzędzie opieki społecznej miasta/gminy](#). Wizyta u lekarza jest wówczas bezpłatna.

💡 Czy konieczna jest operacja? Operacja jest przeprowadzana w szpitalu. Jeśli **nie** jest to nagły przypadek, urząd opieki społecznej musi wcześniej wyrazić zgodę na pobyt w szpitalu. Przed udaniem się do szpitala należy złożyć wniosek o zezwolenie w urzędzie opieki społecznej. W tym celu lekarz wystawi zaświadczenie lekarskie. Urząd opieki społecznej pokryje koszty tylko niezbędnych interwencji medycznych.

Elektroniczne akta pacjenta (ePA)

Od **15 stycznia 2025** r. w Niemczech zostanie wprowadzona nowa cyfrowa kartoteka pacjenta zwana **elektroniczną kartoteką pacjenta (ePA)**. Plik ten będzie przechowywał wszystkie ważne dane dotyczące zdrowia, takie jak informacje uzyskane od lekarza na temat stanu zdrowia, przyjmowanych leków lub przeprowadzonych badań.

Każda osoba posiadająca ustawowe ubezpieczenie zdrowotne automatycznie otrzyma ePA. Jeśli tego nie chcesz, możesz zgłosić sprzeciw.

Lekarze i pacjenci mogą szybko i łatwo uzyskać dostęp do danych zdrowotnych za pośrednictwem ePA. Ale tylko osoby, które są do tego upoważnione, mogą przeglądać dane. Dzięki temu dane są bezpieczne.

W jaki sposób osoby ubezpieczone mogą odmówić ustanowienia ePA? Jakie terminy mają zastosowanie?

Jeśli ktoś nie chce już korzystać z ePA w późniejszym terminie, może go usunąć. Celem jest umożliwienie lekarzom i pacjentom szybszej i lepszej współpracy w celu poprawy stanu zdrowia.

Jeśli ktoś chce odrzucić ePA, musi poinformować o tym swoją kasę chorych. Jeśli tego nie zrobi, EPR zostanie utworzony automatycznie.

Ważne szczegóły dotyczące ePA. O czym należy pamiętać?

Treść EPC:

- Wszystkie ważne informacje z wizyt u lekarza są automatycznie uwzględniane w EPR, jeśli są dostępne w formie cyfrowej. Oznacza to na przykład, że ustalenia lub diagnozy zapisane przez lekarza są przenoszone do EPR.
- Można również samodzielnie przysyłać do ePA informacje takie jak parametry życiowe (np. wzrost lub waga) lub starsze dokumenty medyczne.
- Od 2025 r. dostępny będzie automatyczny przegląd wszystkich przyjmowanych leków. Zostanie on później uzupełniony o specjalny plan leczenia.

Prawa dostępu:

- Możesz określić, którzy lekarze lub szpitale są upoważnieni do dostępu do Twojego ePA. Jeśli chcesz wprowadzić zmiany, możesz to zrobić za pośrednictwem aplikacji ePA lub skontaktować się z biurem rzecznika swojej kasy chorych.
- Jeśli Twoja karta zdrowia zostanie odczytana w gabinecie lekarskim lub szpitalu, będą oni mieli tymczasowy dostęp do Twojego ePA przez 90 dni, chyba że wyrazisz sprzeciw.

Korzystanie i dostępność:

- Kartą ePA można zarządzać za pośrednictwem specjalnej aplikacji na smartfonie. Każda kasa chorych oferuje własną aplikację ePA, którą można pobrać bezpłatnie ze sklepu App Store (dla systemu iOS) lub Google Play Store (dla systemu Android).
- Jeśli nie posiadasz smartfona, możesz skorzystać z pomocy aptek lub specjalnych ośrodków, aby uzyskać dostęp do swojego ePA.

Regulacje prawne:

- Wprowadzenie ePA rozpocznie się początkowo w Hamburgu i Nadrenii Północnej-Westfalii. Następnie od lutego 2025 r. będzie dostępny w całym Niemczech.
- Osoby ubezpieczone prywatnie również mogą korzystać z ePA, choć zależy to od danej firmy ubezpieczeniowej.

Zalety:

- ePA ułatwia komunikację między lekarzami, szpitalami i innymi placówkami medycznymi. Zapewnia lepszy przegląd danych dotyczących zdrowia.
- EPA zwiększa również bezpieczeństwo i dokładność leków.

Wyzwania:

- Nie wszystkie dokumenty, takie jak stare papierowe raporty medyczne, są automatycznie digitalizowane. Możesz jednak zapytać swojego ubezpieczyciela zdrowotnego, czy może przejąć digitalizację.
- Na początku mogą wystąpić trudności techniczne, ponieważ niektórzy lekarze muszą dostosować swoje oprogramowanie.
- Innym problemem jest brak informacji wielojęzycznych, tj. brak tłumaczeń na inne języki.

ePA jest ważnym krokiem w kierunku cyfryzacji w sektorze opieki zdrowotnej. Powinno to poprawić opiekę medyczną. Stanowi również podstawę do badań.

Chcesz dowiedzieć się więcej? Więcej informacji można znaleźć tutaj:

- [FAQ Stowarzyszenia Lekarzy Ustawowego Ubezpieczenia Zdrowotnego](#)
- [Pytania i odpowiedzi dotyczące elektronicznej dokumentacji pacjenta \(ePA\) przez KBV](#)
- [Informacje z centrum doradztwa konsumenckiego na temat ePA](#)

Leki i apteki

Potrzebujesz leków? Udaj się do lekarza. Wypisze on receptę. Leki na receptę można kupić w dowolnej aptece. Apteki są zazwyczaj otwarte od poniedziałku do soboty. Godziny otwarcia aptek mogą się różnić. Czy pilnie potrzebujesz leków w nocy lub w weekend? Każda apteka ma tabliczkę z nazwą i adresem apteki, która jest otwarta w nagłych wypadkach. Informacje te można również znaleźć w Internecie.

Wyszukaj apteki dyżurujące w nagłych wypadkach: www.aponet.de

💡 Jako osoba ubiegająca się o azyl otrzymasz wiele leków bez konieczności współpłacenia. Powinieneś zatem skonsultować się ze swoim lekarzem. Jeśli nie masz recepty, zawsze będziesz musiał zapłacić za leki.

Numery alarmowe - SOS

Nagły wypadek to poważne zagrożenie dla zdrowia.

Lekarza pogotowia ratunkowego wzywa się wyłącznie w nagłych wypadkach z poważnym zagrożeniem dla zdrowia. Lekarz pogotowia ratunkowego przyjedzie z karetką pogotowia. Jeśli odczuwasz ból i nie ma poważnego zagrożenia dla Twojego zdrowia, udaj się do lekarza pierwszego kontaktu.

Kontakty w nagłych wypadkach

Straż pożarna, pogotowie ratunkowe, lekarz ratunkowy ☎ [112](#)

Policja ☎ [110](#)

Numery alarmowe w telefonach komórkowych zawsze działają.

Nie masz środków w telefonie komórkowym? Numer nadal działa!

Ważne informacje dotyczące połączenia alarmowego

- **Kto dzwoni** (imię i nazwisko)?
- **Gdzie** coś się stało (adres)?
- **Co** się stało?
- **Ile** jest osób rannych lub chorych?
- **Jakiego rodzaju** są to choroby lub urazy?
- **Czekaj** na dalsze pytania!

Zachowaj spokój. Mów powoli i wyraźnie. Wtedy zostaniesz lepiej zrozumiany. Nie kończ rozmowy. Czekaj na dalsze pytania. Centrum powiadamiania ratunkowego / policja zakończy połączenie, gdy wszystkie ważne informacje zostaną przekazane.

Jedziesz do szpitala? Nie zapomnij dowodu tożsamości lub potwierdzenia przybycia. Czy jesteś zarejestrowany w firmie ubezpieczeniowej? Weź ze sobą kartę ubezpieczeniową.

💡 Jako osoba ubiegająca się o azyl możesz udać się do szpitala tylko w nagłych przypadkach bez vouchera na leczenie. W szpitalu należy okazać dowód przybycia. Szpital uzna wówczas, że ubiegasz się o azyl. Koszty zostaną pokryte przez urząd opieki społecznej.

Ciepło i zdrowie

Upały są wyczerpujące dla wielu osób. Trudno im się skoncentrować lub pracować. Niektórzy ludzie chorują podczas upałów.

Jakie zagrożenia występują podczas upałów?

Upał bardzo obciąża organizm. Ludzie pocą się i tracą wodę oraz ważne sole. Wiele osób czuje się wtedy zmęczonych lub osłabionych. Osoby, które już chorują, często mają więcej problemów. Mózg pracuje wolniej. Jeśli nie pijesz wystarczająco dużo, krew gęstnieje. Serce musi wtedy pracować ciężiej. U niektórych osób dochodzi do zawału serca lub udaru mózgu.

Jest to sposób organizmu na zasygnalizowanie, że jest mu za gorąco:

- Twarz staje się gorąca i czerwona.
- Pojawia się ból głowy.
- Słabość lub zawroty głowy.
- Krążenie nie działa prawidłowo, a ciśnienie krwi waha się.
- Mdłości.
- Ból mięśni lub żołądka (skurcze).
- Stajesz się niespokojny lub przestajesz wszystko rozumieć.
- Odczuwasz suchość skóry, w tym ust.
- Nie musisz często chodzić do toalety, a Twój mocz jest ciemny.
- Masz wysoką temperaturę ciała (powyżej 37,5°C), która wygląda jak gorączka.

Co pomaga natychmiast, jeśli nie czujesz się dobrze?

- Przyłóż zimną, moką szmatkę do twarzy, szyi lub nóg.
- Pij dużo - najlepiej wody.
- Wyjdź w cień lub do chłodnego pomieszczenia.
- Jeśli nadal nie czujesz się lepiej, udaj się do lekarza.

Co można zrobić, gdy jest bardzo gorąco?

- **Pij wystarczająco dużo każdego dnia.**
Dorośli potrzebują co najmniej 1,5 litra wody dziennie. Osoby starsze potrzebują od 1,3 do 1,5 litra. Jeśli jest bardzo gorąco, należy pić od 1 do 2 litrów więcej. Najlepsza jest woda i herbata bez cukru.
Napoje nie powinny być zbyt gorące ani zbyt zimne. Pij tylko niewielką ilość alkoholu, kawy lub czarnej herbaty.
Uwaga! Niektórym osobom nie wolno pić tak dużo z powodu choroby. Najlepiej zapytać o to lekarza.
- **Jedz lekkie posiłki.**
Jedz lekkie posiłki, takie jak dużo owoców, warzyw i sałatek.
- **Zachowaj ostrożność podczas przyjmowania leków.**
Jeśli przyjmujesz leki, porozmawiaj z lekarzem. Niektóre leki działają inaczej, gdy jest bardzo gorąco.
- **Odzież i cień chronią przed słońcem.**
Noś jasne, przewiewne ubrania. Podczas przebywania na słońcu noś czapkę lub kapelusz. Nie przebywaj zbyt długo na słońcu.
- **Używaj kremu przeciwsłonecznego.**
Używaj kremu z wysokim współczynnikiem ochrony przeciwsłonecznej.
- **Odpoczywaj.**
Zrób sobie przerwę w porze lunchu i odpocznij. Przykrywaj się tylko cienkim kocem lub prześcieradłem.
- **Utrzymuj chłód w domu.**
Wietrz mieszkanie rano i wieczorem. Zamykaj okna w ciągu dnia i pozostawiaj zastony lub żaluzje opuszczone. Dzięki temu w domu będzie chłodniej.

- **Unikaj ciężkiej pracy fizycznej**
Unikaj ciężkiej pracy fizycznej lub uprawiania sportu, gdy jest bardzo gorąco. Jeśli musisz pracować, rób dużo przerw i pij dużo płynów.
- **Zachowaj ostrożność podczas pływania.**
Jeśli pływasz, noś okulary przeciwsłoneczne i kapelusz. Ochroni Cię to przed słońcem.

Pomyśl także o innych ludziach, gdy jest bardzo gorąco.

Zwróć uwagę na swoją rodzinę, sąsiadów, współlokatorów i inne osoby.

- Czy wyglądają inaczej niż zwykle? Na przykład: bladzi, zdezorientowani lub bardzo zmęczeni?
Czy mają bóle głowy lub problemy z krążeniem?

Pomóż im:

- Porozmawiaj z tą osobą.
- Podaj jej wodę lub zabierz ją do cienia.

Jeśli jest bardzo źle: zadzwoń pod numer alarmowy 112!

Dla kogo upał jest szczególnie niebezpieczny?

- Osoby starsze
- Niemowlęta lub dzieci
- Kobiety w ciąży
- Osoby chore (szczególnie na mózg, serce, płuca lub nerki)
- Osoby niepełnosprawne
- Osoby bezdomne
- Osoby z problemami uzależnień
- Osoby pracujące na zewnątrz lub ciężko pracujące
- Osoby uprawiające sport na świeżym powietrzu.

Ośrodki doradztwa i oferty pomocy

Usługi psychiatrii społecznej

Choroby psychiczne mogą dotknąć każdego. Stają się one coraz bardziej powszechne. Dlatego bardzo ważne jest wczesne informowanie o możliwościach pomocy i leczenia. Społeczna Służba Psychiatryczna (SPDI) chętnie Ci towarzyszy, doradza i wspiera! Poradnictwo jest bezpłatne i poufne.

Usługa oferuje następującą pomoc:


- Poradnictwo indywidualne
- Wizyty domowe
- usługi kryzysowe
- Pomoc towarzysząca
- Grupy dla osób dotkniętych chorobą i ich krewnych

Celem jest pomoc w samodzielnym radzeniu sobie i umożliwienie prowadzenia możliwie niezależnego życia.

Czy masz trudności w codziennym życiu z powodu choroby? A może potrzebujesz porady i wsparcia w radzeniu sobie z osobą chorą? Skontaktuj się z nami:


Landkreis Emsland

Fachbereich Gesundheit

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [05931/441188](tel:05931/441188)

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

 www.emsland.de

Pomoc w nagłych przypadkach psychologicznych

Jakie mogą być objawy choroby psychicznej?

- Nie czujesz się dobrze.
- Masz zmartwienia.
- Złe wspomnienia lub myśli.
- Tęsknisz za domem.
- Nie możesz spać.
- Twoja koncentracja jest słaba.
- Często się boisz.

Choroby psychiczne to depresja, zaburzenia lękowe, uzależnienia lub trauma.

Istnieje pomoc!

Istnieją lekarze specjalizujący się w chorobach psychicznych. Lub terapeuci.

Możesz również udać się do doradcy ds. migracji. Niektórzy doradcy mogą również pomóc w przypadku problemów ze zdrowiem psychicznym i traumy.

Na tej stronie znajdziesz oferty, z którymi możesz skontaktować się bezpośrednio teraz.

Pomoc każdego dnia i o każdej porze

Poradnictwo telefoniczne - bezpłatna pomoc dla każdego

Poradnictwo telefoniczne to bezpłatna usługa pomocy w Niemczech. Możesz tam uzyskać pomoc, jeśli

- jesteś smutny lub samotny
- boisz się
- masz problemy z rodziną
- straciłeś pracę
- masz inne poważne problemy


Ważne: Pomoc jest bezpłatna, anonimowa i dostępna przez całą dobę. Możesz zadzwonić, porozmawiać lub wysłać wiadomość e-mail do poradni telefonicznej i otrzymać skierowanie do


ośrodka doradczego.


Zadzwoń do poradni telefonicznej

Zawsze dostępne - 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu

Numery telefonów (wszystkie trzy numery pochodzą z poradni telefonicznej):

 0800 111 01 11

 0800 111 02 22

 116 123

Wszystkie połączenia są bezpłatne.

Pozostajesz anonimowy.

Nawet w nocy i w weekendy.

Porozmawiaj z doradcą telefonicznym lub napisz e-mail

Jeśli nie chcesz dzwonić, możesz również napisać. Poradnia telefoniczna oferuje dwie opcje porad pisemnych:

- Czat dla natychmiastowej pomocy
- E-mail do szczegółowych dyskusji

Obie usługi są bezpłatne i całkowicie anonimowe. Aby uzyskać do nich dostęp, wystarczy adres e-mail - dane osobowe pozostają chronione. Na czacie na żywo możesz napisać bezpośrednio do doradcy i otrzymać natychmiastową odpowiedź. W przypadku doradztwa e-mailowego możesz szczegółowo opisać swoje obawy i otrzymać osobistą odpowiedź w ciągu 48 godzin.


Wszystkie wiadomości są bezpiecznie szyfrowane. Dostęp do obu usług można znaleźć na stronie <https://www.telefonseelsorge.de/>.


Poradnictwo w zakresie uzależnień

Istnieją ośrodki doradcze zajmujące się wszystkimi aspektami uzależnienia. Oferują one porady i pomoc w razie pytań. Czy chcesz zmienić sposób, w jaki radzisz sobie z alkoholem, narkotykami, lekami lub hazardem? Cierpisz na zaburzenia odżywiania? Szukasz sposobu na wyjście z uzależnienia? Potrzebujesz wsparcia? W takim razie skontaktuj się z poradnią uzależnień.

Tutaj znajdziesz następujące poradnie na temat uzależnień:


Caritas Beratungsstelle Papenburg


 Kirchstraße 16, 26871 Papenburg

 [04961/94410](tel:0496194410)

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

Diakonisches Werk Meppen

 Bahnhofstraße 29, 49716 Meppen

 [05931/98150](tel:0593198150)

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

Caritas Beratungsstelle Meppen

📍 Kuhstraße 42, 49716 Meppen

☎ [05931/984240](tel:05931984240)

✉ @sucht.mep@caritas-os.de

Diakonisches Werk Emsland Bentheim

📍 Bögenstraße 7, 49808 Lingen (Ems)

☎ [0591/800410](tel:0591800410)

✉ @dw-lingen@diakonie-emsland.de

Caritas Beratungsstelle Lingen

📍 Burgstraße 30, 49808 Lingen (Ems)

☎ [0591/80062300](tel:059180062300)

✉ @sucht.lin@caritas-os.de

Sieć dla uchodźców z traumą w Dolnej Saksonii (NTFN)

Sieć na rzecz uchodźców z traumą w Dolnej Saksonii pomaga w przypadku problemów psychologicznych spowodowanych wojną lub ucieczką.

Specjaliści pracują w ośrodkach psychospołecznych:

- Psychoterapeuci i psychoterapeutki
- psychologowie i psycholodzy
- Pracownicy socjalni

Sieć oferuje szeroką pomoc:

- Otrzymujesz wsparcie, jeśli szukasz miejsca na terapię.
- Są otwarte godziny konsultacji. Można przyjść bez umawiania się na wizytę. Można tam porozmawiać o swoich problemach ze zdrowiem psychicznym. Sesje doradcze pomagają w sytuacjach kryzysowych i uspokajają.
- Są tłumacze, którzy tłumaczą na wiele języków.
- Oferowane jest doradztwo indywidualne i spotkania grupowe.

Wszystkie sesje doradcze są poufne.

Usługi są dostępne w różnych ośrodkach doradczych w całej Dolnej Saksonii. Możesz również skontaktować się z nimi, jeśli wspierasz osobę, która doznała traumy.

Przegląd ośrodków doradztwa można znaleźć [tutaj](#).

💡 W powiecie Emsland znajduje się poradnia w Papenburgu. Na te spotkania wymagana jest rejestracja. Należy zarejestrować się przez e-mail. Dane kontaktowe można znaleźć tutaj:

PBZ Papenburg | NTFN Sprechstunde in Papenburg

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

✉ @beratung-el@ntfn.de

🌐 <https://ntfn.de/die-ggmbh/>

Doradztwo małżeńskie, rodzinne, życiowe i edukacyjne (efle)

Doradztwo małżeńskie, rodzinne, życiowe i edukacyjne - w skrócie "efle" w diecezji Osnabrück oferuje doradztwo w zakresie różnych problemów:

- **E oznacza poradnictwo małżeńskie lub dla par.**
Tutaj można uzyskać poradę w kwestiach dotyczących związków lub separacji. Niezależnie od tego, czy jesteś w związku małżeńskim czy nie, czy jesteś w związku homoseksualnym czy heteroseksualnym, czy też w związku poliamorycznym. efle może doradzić we wszystkich kwestiach związanych ze związkami i formami partnerstwa.
- **F oznacza rodzinę.**
Dotyczy wszystkich rodzajów i problemów rodzinnych. W ramach rodziny może istnieć wiele tematów, w których można szukać porady. Na przykład (niespełnione) pragnienie posiadania dzieci, konflikty między rodzicami a dziećmi lub uwolnienie dzieci do ich własnego życia.
- **L oznacza doradztwo życiowe.**
Czasami obecna sytuacja życiowa może być bardzo stresująca i nierozwiązywalna. Tematy mogą obejmować Nadmierne wymagania, choroba, coming out lub konflikty w rodzinie. Możesz szukać porady na te i wiele innych tematów.
- **E oznacza doradztwo edukacyjne.**
Ochrona rodziny jest szczególnie ważna. Jeśli masz problemy jako rodzic, dziecko lub młoda osoba, możesz szybko i łatwo uzyskać pomoc od dobrze wyszkolonych doradców.

W sumie istnieje dziewięć ośrodków doradczych, w których można uzyskać pomoc w razie problemów. Niezależnie od tego, czy dotyczą one spraw osobistych, partnerskich, rodzinnych czy innych lub kryzysów.


Poradnictwo jest **bezpłatne, poufne i otwarte dla wszystkich** - niezależnie od pochodzenia, wyznania, stanu cywilnego czy orientacji seksualnej.

W okręgu Emsland znajdują się ośrodki doradztwa w Lingen, Meppen, Papenburg i Sögel. Dane kontaktowe można znaleźć tutaj:

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:+49(0)5914021)

 <https://www.efle-beratung.de/beratungsstellen/lin...>

Ehe-, Familien-, Lebens- und Erziehungsberatung im Bistum Osnabrück | Beratungsstelle Meppen

 [Versener Straße 30, 49716 Meppen](#)

 meppen@efle-bistum-os.de


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

 <https://www.efle-beratung.de/beratungsstellen/mep...>

Ehe-, Familien-, Lebens- und Erziehungsberatung im Bistum Osnabrück | Beratungsstelle Papenburg


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

 papenburg@efle-bistum-os.de


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

 <https://www.efle-beratung.de/beratungsstellen/pap...>

Ehe-, Familien-, Lebens- und Erziehungsberatung im Bistum Osnabrück | Beratungsstelle Sögel

 [Bahnhofstraße 10, 49751 Sögel](#)

 papenburg@efle-bistum-os.de

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

 <https://www.efle-beratung.de/beratungsstellen/pap...>


Centrum położnicze Emsland


Położna wspiera kobietę ciężarną podczas ciąży. Pomaga w przypadku dolegliwości w czasie ciąży i oferuje kurs przygotowujący do porodu. Położna zaopiekuje się Tobą podczas porodu. Poród odbywa się w szpitalu, na porodówce lub w domu. Po porodzie położna przyjdzie do Twojego domu. Będzie Cię wspierać przez kilka pierwszych tygodni z dzieckiem. Usługi są opłacane przez kasę chorych.

Centrum położnych w Emsland pomoże Ci znaleźć położną. Praca centrum położnych jest bezpłatna.

Landkreis Emsland

Fachbereich Gesundheit


 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)


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


 hebammenzentrale@emsland.de

 www.hebammenzentrale-emsland.de

Godziny pracy centrali telefonicznej:

 Wtorek 12:00 - 16:00

 Środa 10:00 - 12:30

 Czwartek 10:00 - 12:30


Sieć dla dzieci Emsland

Kindernetz Emsland to usługa doradcza dla rodzin z dziećmi. Sieć dziecięca to zespół lekarzy, położnych i pielęgniarek pediatrycznych. Usługa skierowana jest do rodzin z dziećmi w wieku od 0 do 3 lat.

Czy jesteś w stresującej sytuacji po porodzie? Czujesz się niepewna i przytłoczona? Nie możesz nikogo poprosić o radę? Skontaktuj się z nami. Zapewniamy pomoc i wsparcie.

Landkreis Emsland

Fachbereich Gesundheit

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [05931/441181](tel:05931441181)


 kindernetz@emsland.de

 www.kindernetz-emsland.de

Infolinia dotycząca przemocy wobec kobiet

Infolinia ds. przemocy wobec kobiet udziela porad kobietom dotkniętym przemocą w całych Niemczech. Doradcy udzielają porad dotyczących wszystkich form przemocy wobec kobiet. Potrzebujesz pomocy w miejscu zamieszkania? Doradcy skierują Cię do odpowiednich lokalnych placówek. Poradnictwo online jest również możliwe za pośrednictwem strony internetowej. Sesje doradcze są poufne. Chcesz pozostać anonimowa? To żaden problem. Przez telefon nie musisz podawać żadnych danych osobowych. Dotyczy to również strony internetowej. Jeśli masz problemy ze słuchem, możesz zarezerwować usługę tłumaczenia ustnego za pośrednictwem strony internetowej. Nie wiąże się to z żadnymi kosztami. Rozmowa z doradcą zostanie przetłumaczona na niemiecki język migowy. Może być również przetłumaczona na język pisany. Doradztwo jest możliwe w wielu językach za pośrednictwem tłumaczy.

Infolinia ds. przemocy wobec kobiet

 [116016](tel:116016)

 www.hilfetelefon.de

Dalsze opcje doradztwa i wsparcia można znaleźć w sekcji [Przemoc domowa](#).

Infolinia dla kobiet w ciąży w potrzebie

Infolinia doradza kobietom w ciąży w potrzebie. Kobiety w ciąży i ich najbliższe otoczenie mogą kontaktować się z doradcami przed i po porodzie. Są oni dostępni przez całą dobę. Doradcy udzielą wsparcia. Znają odpowiednie oferty pomocy. Pomagają bez względu na płeć, pochodzenie, wyznanie i tożsamość seksualną. W razie potrzeby doradzą również w sprawie możliwości poufnego porodu.

Infolinia dla kobiet w ciąży w potrzebie

 [0800/404002](tel:0800404002)

 www.hilfetelefon-schwangere.de (wielojęzyczny)

Przewodnik rodzinny

Przewodnik rodzinny dla osób niepełnosprawnych

Aktion Mensch publikuje przewodnik rodzinny. Przewodnik rodzinny jest skierowany do osób niepełnosprawnych. I ich rodzin. Zawiera informacje i adresy. Istnieje również strona internetowa. Można tam znaleźć ważne informacje na temat życia z niepełnosprawnością. Można tam również znaleźć lokalne kontakty. Informacje te są dostępne w prostym i łatwym do zrozumienia języku niemieckim. Obejmują one takie tematy, jak szkoła, praca, czas wolny, prawa, zakwaterowanie, doradztwo i wiele innych.

Przewodnik rodzinny

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

www.familienratgeber.de

aplikacja do pielęgnacji piersi

Rak piersi jest najczęściej występującym rodzajem raka na świecie. W Europie jedna na osiem kobiet zachoruje na raka piersi w ciągu swojego życia. W samych Niemczech każdego roku raka piersi diagnozuje się u około 70 000 kobiet. Im wcześniej choroba zostanie rozpoznana, tym większa szansa na wyleczenie. 25% przypadków można zapobiec, prowadząc zdrowy tryb życia. Aplikacja breastcare jest oparta na naukowych podstawach. Wyjaśnia wszystko, co musisz wiedzieć o raku piersi i wczesnym wykrywaniu w łatwy do zrozumienia sposób. Dowiesz się, jak ważny jest zdrowy styl życia. Aplikacja jest obecnie dostępna w siedmiu językach: arabskim, niemieckim, angielskim, perskim, francuskim, hiszpańskim i tureckim.

Aplikacja do pielęgnacji piersi

- przypomina o samodzielnym badaniu piersi za pomocą kalendarza cyklu
- wyjaśnia samobadanie krok po kroku z ilustrowanymi instrukcjami
- wyjaśnia czynniki ryzyka i objawy oraz zapewnia konkretne wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia
- odpowiada na pytania dotyczące badań przesiewowych w Niemczech
- linki do licznych punktów kontaktowych, takich jak centra leczenia piersi, urzędnicy ds. integracji lub usługi wsparcia, do których kobiety mogą się zwrócić z pytaniami
- opowiada zachęcające historie kobiet dotkniętych chorobą.

Aplikację można pobrać ze sklepów z aplikacjami Apple i Google. Aplikacja jest bezpłatna. Z aplikacji można korzystać bez gromadzenia danych osobowych. Jest wolna od reklam i zaprojektowana na długi czas. Więcej informacji w siedmiu językach na stronie:

www.breastcare.app

Centrum wsparcia opieki

Dolnosaksońskie Centrum Wsparcia Opieki z Centrum Usług Demencyjnych

Centrum Wsparcia Opieki doradza osobom, które potrzebują pomocy lub opieki. Następujące osoby również otrzymują porady: Krewni, opiekunowie i pracownicy sektora opieki.

Tutaj można uzyskać pomoc w następujących kwestiach:


- usługi opieki ambulatoryjnej, częściowej i pełnej opieki szpitalnej

- Zapewnienie pomocy
- Oferty odciążające opiekunów rodzinnych
- Demencja i profilaktyka
- Świadczenia z tytułu opieki lub ciężkiej niepełnosprawności
- Świadczenia z ubezpieczenia pielęgnacyjnego i inne świadczenia socjalne

Poradnictwo jest bezpłatne. Jest niezależne i spersonalizowane. Doradztwo odbywa się telefonicznie lub na miejscu. Możliwa jest również wizyta domowa. Centrum wsparcia oferuje godziny konsultacji [w Twojej okolicy](#). Więcej informacji można znaleźć na ulotce [Pflegestützpunkt Emsland 10-2025 ANSICHT.pdf](#).

Oto dane kontaktowe centrum wsparcia opieki

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

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


 pflegestuetzpunkt@emsland.de

 [Internetseite Pflegestützpunkt](#)

Centrum usług dla osób z demencją

Opiekujesz się osobą z demencją? A może ktoś z Twoich krewnych cierpi na demencję? Możesz uzyskać pomoc i wsparcie w Centrum Usług Demencyjnych. Więcej informacji można znaleźć na [stronie internetowej](#) Dementia Service Centre. Dostępny jest tam również przewodnik po demencji dla okręgu Emsland. Zawiera on odpowiedzi na najważniejsze pytania dotyczące demencji. Zawiera również informacje o tym, gdzie można znaleźć dalszą pomoc i wsparcie.

Poniżej znajdują się dane kontaktowe Centrum Usług dla Osób z Demencją

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [05931/441210](tel:05931/441210)

 pflegestuetzpunkt@emsland.de

 [Internetseite Demenz Servicezentrum](#)



EUTB Emsland - Dodatkowe niezależne doradztwo w zakresie uczestnictwa

Dodatkowe doradztwo w zakresie niezależnego uczestnictwa (w skrócie: "EUTB")

Usługa doradztwa EUTB jest przeznaczona dla osób niepełnosprawnych lub przewlekle chorych. Usługa jest bezpłatna. Pytania dotyczące poradnictwa mogą być na przykład następujące

- Gdzie i jak mogę uzyskać pomoc medyczną i terapeutyczną?
- Kto płaci za środki pomocnicze, takie jak wózek inwalidzki lub aparat słuchowy?
- Do jakiej szkoły lub przedszkola może uczęszczać moje niepełnosprawne dziecko?
- Moje dziecko lub ja potrzebujemy wsparcia (pomocy) związanego z niepełnosprawnością, na przykład w zakresie opieki lub uczęszczania do przedszkola lub szkoły.
- Gdzie mogę uzyskać takie wsparcie?
- Jakiego szkolenia lub zawodu ja lub moje dziecko możemy się uczyć lub wykonywać w Niemczech pomimo swojej niepełnosprawności? Jaka pomoc jest dostępna?
- Jakie opcje opieki są dostępne w domu lub w specjalnej instytucji i kto za nie płaci?
- Potrzebuję pomocy technicznej lub osobistej do pracy z moją niepełnosprawnością. Gdzie mogę ją uzyskać?


Strona EUTB oferuje

- Doradztwo indywidualne
- wizyty domowe
- Doradztwo przez telefon, czat online lub wideo.

Brak wsparcia w kwestiach prawnych lub odwołań do władz.

Kontakt:

EUTB Emsland Nord

 [Von-Galen-Str. 19, 26871 Aschendorf](#)


 @EUTB.Aschendorf@sovd-nds.de

 [+49 \(0\) 4962914119](tel:+49(0)4962914119)

EUTB Emsland Mitte

 [Lingener Str. 30, 49716 Meppen](#)

 @EUTB.Meppen@sovd-nds.de

 [+49 \(0\) 59314968396](tel:+49(0)59314968396)

EUTB Emsland Süd

 [Georg Str. 24, 49809 Lingen \(Ems\)](#)

 @EUTB.Lingen@sovd-nds.de

 [+49 \(0\) 59180743043](tel:+49(0)59180743043)

Więcej informacji można znaleźć tutaj: <https://www.eutb-emsland.de/>

Sozialverband Deutschland - Landesverband Niedersachsen e.V. jest sponsorem centrum porad.

Edukacja i kultura

Obowiązek szkolny i system edukacji

Edukacja

Edukacja jest rozumiana jako edukacja formalna od przedszkola do uniwersytetu, szkolenia i praca oraz edukacja nieformalna.

Edukacja nieformalna to proces uczenia się przez całe życie, w którym ludzie

- postawy,
- wartości,
- umiejętności i
- wiedza

poprzez wpływy i źródła pochodzące z ich własnego środowiska, np. w edukacji kulturalnej.

W okręgu Emsland istnieje [region edukacyjny](#), który jest odpowiedzialny za wiele obszarów edukacji w ramach uczenia się przez całe życie.

Obowiązek szkolny

Uczęszczanie do szkoły jest w Niemczech obowiązkowe. Oznacza to, że wszystkie dzieci w wieku od 6 do 18 lat muszą chodzić do szkoły. Rodzice lub opiekunowie dzieci mają obowiązek zapewnić, że dzieci uczęszczają do szkoły. Szkoła monitoruje uczęszczanie dzieci do szkoły.

Obowiązek szkolny obejmuje

- regularne uczęszczanie na lekcje
- regularne uczestnictwo w obowiązkowych wydarzeniach szkolnych
- przestrzeganie zasad obowiązujących w szkole.
- Więcej informacji można znaleźć tutaj: [Obowiązek szkolny](#)

Obowiązek szkolny dla dzieci uchodźców rozpoczyna się dopiero po rozpoczęciu stałego pobytu w Niemczech.

Obowiązek szkolny dzieli się na obowiązkowe kształcenie ogólne (co najmniej 9 lat) i/lub obowiązkowe kształcenie zawodowe (3 lata w systemie dualnym lub 1 rok nauki w pełnym wymiarze godzin).

System edukacji

Szkoła podstawowa:

- Klasa 1 do klasy 4 (6 do 10 lat)

Szkoła średnia:

- Od klasy 5 do klasy 9 lub do klasy 10
- następnie praktyka w systemie dualnym (3 lata szkoły i firmy z wynagrodzeniem za szkolenie) w szkole zawodowej (BBS)
- lub szkoła w pełnym wymiarze godzin (1 rok w BBS)
- lub gimnazjum od 5 do 13 roku życia.

Istnieją różne szkoły średnie:

- Szkoła specjalna,
- Hauptschule,
- Realschule,
- szkoła średnia,
- szkoła ogólnokształcąca lub
- gimnazjum.

Ważne!

Kiedy kończy się obowiązek szkolny, kończy się również prawo do uczęszczania do szkoły. Jeśli uczeń nie radził sobie dobrze w szkole, nie musi uczęszczać do innej szkoły.

Dlatego ważne jest, aby być dobrym uczniem.

Informacje ogólne o szkołach zawodowych**[Szkoły zawodowe w Emsland](#)**

Masz więcej niż 15 lat? Nie uczęszczasz już do szkoły ogólnokształcącej? W takim razie masz wiele możliwości w szkole zawodowej. Możesz przygotować się do zawodu lub uzyskać świadectwo ukończenia szkoły ogólnokształcącej. W Niemczech uczniowie muszą uczęszczać do szkoły do 18 roku życia (**[obowiązek szkolny](#)**).

Istnieją następujące rodzaje szkół zawodowych:**Berufseinstiegsschule (BES) klasy 1 i 2:**

Szkoły zawodowe oferują programy dla uczniów z lub bez świadectwa ukończenia szkoły średniej. Nie otrzymałeś jeszcze umowy o praktykę zawodową? Nie masz jeszcze konkretnego pomysłu, gdzie chcesz pracować? Tutaj możesz uzyskać wgląd w różne dziedziny zawodowe. Możesz wykorzystać swoje świadectwo ukończenia szkoły średniej. Możesz też uzyskać świadectwo ukończenia szkoły średniej. Promowane są tu również język i integracja.

Szkoła zawodowa:

Tutaj kształcenie odbywa się w [systemie dualnym](#). Część szkolenia odbywa się w szkole. Drugiej części uczysz się w firmie.

Szkoła zawodowa (BFS):

W szkołach zawodowych można przygotować się do zawodu. Kursy trwają od 1 do 3 lat. Otrzymujesz podstawowe wykształcenie zawodowe. Lub przygotowanie zawodowe. A nawet kwalifikacje zawodowe. Czy posiadasz już dyplom ukończenia szkoły? W takim razie możesz tutaj uzyskać kolejne kwalifikacje. Szkoły zawodowe są zazwyczaj podzielone na następujące obszary zawodowe:

- kierunek handlowy
- ekonomia domowa, pedagogika społeczna lub sektor opieki
- obszar przemysłowo-techniczny

specjalistyczna szkoła średnia (FOS):

Pomyślne ukończenie szkoły prowadzi do uzyskania ogólnych kwalifikacji uprawniających do podjęcia studiów wyższych. Uprawnia to do

- do podjęcia studiów licencjackich na uniwersytecie
- uczęszczania do dowolnej szkoły na poziomie szkoły średniej II stopnia
- uczęszczanie do wstępnej fazy gimnazjum zawodowego (rok 11)
- uczęszczanie do zawodowej szkoły średniej II stopnia w 13. roku życia, jeśli ukończyło się kształcenie zawodowe.

Specjalistyczne szkoły średnie II stopnia są podzielone na następujące obszary tematyczne:

- Biznes i administracja
- technika
- Zdrowie i sprawy społeczne
- Projektowanie
- Żywność i ekonomia gospodarstwa domowego
- Rolnictwo, biotechnologia i technologia środowiskowa

Zawodowa szkoła średnia (BOS):

Czy ukończyłeś już praktykę zawodową? Masz świadectwo ukończenia szkoły średniej? Wtedy możesz iść do Berufsoberschule. Nauka trwa tam dwa lata. Szkoła ta przygotowuje do egzaminu wstępnego na studia wyższe. Aby to zrobić, musisz nauczyć się drugiego języka obcego. Bez znajomości języka obcego otrzymasz kwalifikacje wstępne na studia wyższe z danego przedmiotu. Oznacza to, że możesz studiować tylko określone przedmioty. Zawodowa szkoła średnia II stopnia jest dostępna w następujących specjalizacjach:

- Techniczna szkoła średnia II stopnia
- Szkoła średnia zawodowa o profilu biznesowym
- Zawodowa szkoła średnia dla służb społecznych

Gimnazjum zawodowe:

Chcesz studiować na uniwersytecie? W takim razie potrzebujesz matury. Abitur można nadrobić w gimnazjum zawodowym. Aby to zrobić, musisz mieć średnie wykształcenie. Średnia ocen musi wynosić 3,0 lub więcej. Następnie możesz uczęszczać do gimnazjum zawodowego przez trzy lata. Po tych trzech latach ukończysz Abitur. Jest ona również podzielona na odpowiednie specjalizacje:

- Specjalizacja techniczna
- Specjalizacja ekonomiczna
- Nauki społeczne i opieka zdrowotna
- Specjalizacja w zakresie nauk rolniczych
- Kierunek biotechnologiczny
- Nauki o żywieniu

Uczelnia techniczna

Fachschule zapewnia dalsze kształcenie zawodowe. Fachschule to rodzaj szkoły, która zazwyczaj wymaga wstępnego szkolenia zawodowego i, z reguły, odpowiedniego praktycznego doświadczenia zawodowego.

Prowadzi do uzyskania wyższych kwalifikacji zawodowych w różnych formach, w pełnym lub niepełnym wymiarze godzin. Kwalifikuje to do podjęcia zadań kierowniczych. Ponadto dwuletnie technikum zazwyczaj prowadzi do uzyskania kwalifikacji wstępnych na uniwersytety nauk stosowanych.

Szkolenie "forma szkoły w pełnym wymiarze godzin" lub "system dualny"

Kształcenie w szkole zawodowej w pełnym wymiarze godzin

W Niemczech istnieje również kształcenie w pełnym wymiarze godzin w szkole zawodowej. Szkoły zawodowe zapewniają ukończone szkolenie zawodowe w teorii i praktyce poza dualnym systemem kształcenia (bez praktyki w firmie). Zazwyczaj trwa ono od dwóch do trzech i pół roku. Lekcje odbywają się w pełnym wymiarze godzin. Oprócz przedmiotów zawodowych obejmuje również przedmioty ogólnokształcące. Szkoły zawodowe różnią się znacznie pod względem programów szkoleniowych, wymagań wstępnych, czasu trwania szkolenia i możliwości dalszego kształcenia. Powinieneś zatem porozmawiać ze szkołą, którą jesteś zainteresowany.

Szkoły zawodowe w Emsland

"System dualny"

Dualne kształcenie zawodowe jest specjalnością w Niemczech. Pracujesz w firmie. Jednocześnie uczęszczasz do szkoły. W ten sposób uczysz się teorii i praktyki. Dwie trzecie czasu poświęcasz na pracę. Jedną trzecią czasu spędzasz w szkole. Praktyka zawodowa trwa 3 lata. W zależności od zawodu może trwać nieco dłużej. Jeśli masz maturę, możesz szybciej ukończyć praktykę.

W zależności od rodzaju zawodu, którego chciałbyś się nauczyć w ramach dualnego programu kształcenia, skontaktuj się z odpowiednim biurem:

Izba Rzemieśnicza (HWK)

Izba Rzemieśnicza (HWK) jest odpowiedzialna za zawody rzemieślnicze. Obejmuje to zawody takie jak piekarz, murarz lub malarz.

Izba Przemysłowo-Handlowa (IHK)

Izba Przemysłowo-Handlowa (IHK) odpowiada za zawody związane z produkcją przemysłową, handlem i usługami. Obejmuje to na przykład mechaników zakładowych lub urzędników handlu hurtowego i zagranicznego.

Izba Rolnicza (LWK)

Dla zawodów specjalizujących się w rolnictwie, takich jak usługi rolnicze, leśnictwo, ogrodnictwo, rolnictwo i gospodarstwo domowe.

Ważne:

W Niemczech kwalifikacje zawodowe są bardzo korzystne. Osoby posiadające kwalifikacje zawodowe zarabiają średnio więcej pieniędzy w ciągu swojego życia. Są mniej narażone na bezrobocie. Rzadziej mają umowy o pracę na czas określony.

Studia na uniwersytecie - program studiów dualnych

Informacje ogólne

W Niemczech istnieje wiele różnych programów studiów. Istnieją również różne rodzaje instytucji szkolnictwa wyższego:

- Uniwersytety (zorientowane akademicko)
- Uniwersytety Nauk Stosowanych (zorientowane na praktykę)
- Podwójne uniwersytety (bardzo zorientowane na praktykę)
- Uczelnie artystyczne, filmowe i muzyczne (dla kierunków artystycznych).

Istnieją uniwersytety państwowe i prywatne. Jakość uczelni prywatnych nie zawsze jest lepsza. Trzeba jednak płacić wysokie czesne.

Pomocne strony internetowe

- [University Compass](#) (wszystkie kierunki studiów i uniwersytety w Niemczech)
- [Study in Germany](#) (informacje dla uchodźców)
- [Agencja zatrudnienia](#) (ukierunkowanie na studia)
- [Niemiecka Centrala Wymiany Akademickiej](#) (DAAD - wszystkie programy studiów w Niemczech)

Wymagania wstępne

Chcesz studiować w Niemczech? W takim razie potrzebujesz kwalifikacji wstępnych na uniwersytet. Może to być Abitur. Może to być również kwalifikacja wstępna na uniwersytety nauk stosowanych. Czy zdałeś maturę w swoim kraju? Być może będziesz mógł wykorzystać ją do studiowania w Niemczech. Można to sprawdzić.

Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej [Anabin](#). Przejdź do portalu informacyjnego "Uznawanie w Niemczech". Możesz również skontaktować się z [Niemiecką Centralą Wymiany Akademickiej DAAD](#).

Musisz również przedstawić dowód dobrej znajomości języka niemieckiego (poziom C1). Może to być test "Niemiecki jako język obcy". Lub test z języka niemieckiego na studia. Lub telc Deutsch C1 Hochschule.

Istnieje również możliwość uzyskania dofinansowania z Bildungsberatung Garantiefonds Hochschule.

Niektóre uniwersytety oferują również semestry przygotowawcze. Nauczysz się tam również języka niemieckiego.

Dowiedz się więcej na uniwersytecie, na którym chcesz studiować. Większość uniwersytetów oferuje usługi doradcze. Istnieją terminy składania podań o przyjęcie na studia. Zwróć uwagę na te terminy.

Program studiów dualnych

Różnica w stosunku do tradycyjnego programu studiów polega na połączeniu teorii z praktyką. Studenci zdobywają cenne praktyczne doświadczenie w swojej karierze podczas studiów na uniwersytecie. Można je zastosować i wdrożyć bezpośrednio w firmie.

Na koniec uzyskuje się tytuł licencjata. Istnieją również modele, w których można uzyskać zarówno tytuł licencjata, jak i ukończyć program szkolenia zawodowego.

Odwiedź [BIB Emsland](#), a poznasz wiele firm oferujących studia dualne.

Informacje na temat finansowania studiów i stypendiów można znaleźć [tutaj](#).

Brak kwalifikacji wstępnych na uniwersytet

Czy możesz studiować w swoim kraju ojczystym ze świadectwem ukończenia szkoły? Ale nie w Niemczech? Możesz nadrobić zaległości w kwalifikacjach wstępnych na uniwersytet w szkole przygotowawczej. Studienkollegs są specjalnie zaprojektowane dla kandydatów z zagranicy. Przygotowują one do podjęcia studiów w Niemczech.

Badanie: finansowanie i stypendia

Jako student w Niemczech możesz otrzymać wsparcie finansowe. Jest to możliwe dzięki federalnej ustawie o pomocy szkoleniowej (w skrócie BAföG). BAföG jest wypłacane co miesiąc przez władze. W najlepszym przypadku otrzymasz pieniądze na cały okres studiów. Miesięczna kwota BAföG może wynosić od 399 do 735 euro. Po zakończeniu studiów musisz zwrócić połowę kwoty BAföG. Dokładne warunki BAföG zmieniają się regularnie. Szczegółowe informacje można znaleźć pod następującym linkiem:

- [Strona internetowa BAföG dla uchodźców i migrantów](#)

Alternatywą dla BAföG jest ubieganie się o stypendium. Z reguły stypendium nie musi być spłacane. Aby otrzymać stypendium, ważne są dobre oceny. Stypendyści oceniają również Twoją pracę wolontariacką. Zazwyczaj otrzymasz taką samą kwotę pieniędzy jak BAföG. Ponadto istnieje tak zwany "dodatek na książki". Jest to miesięczna wypłata w wysokości do

300 euro.

Niektóre organizacje przyznają stypendia. Stypendia przyznawane są osobom z dużym potencjałem. Dlatego organizacje te nazywane są Begabten-Förderungs-Werke. Poniższe Begabten-Förderungs-Werke oferują programy przeznaczone między innymi dla uchodźców. Na ich stronach internetowych można dowiedzieć się, jak złożyć wniosek. Znajdziesz tam również informacje o tym, czego organizacje wymagają od Ciebie.

- [Friedrich-Ebert-Stiftung \(FES\) - Stypendia dla uchodźców](#)
- [Böckler-Aktion Bildung Fundacji Hansa Böcklera](#)
- [Konrad-Adenauer-Stiftung \(KAS\) - Stypendia dla uchodźców](#)
- [Villigst - Nasze stypendium dla uchodźców](#)
- [Bread for the World - Program stypendialny dla uchodźców](#)

Wyjątkiem od tej reguły jest Fundusz Gwarancyjny Fundacji Otto Benecke. Program skierowany jest do młodych imigrantów. Czy chcesz zdobyć kwalifikacje wstępne na studia wyższe w Niemczech? Czy chcesz studiować w Niemczech? Czy chcesz pracować w dziedzinie akademickiej? W takim razie możesz ubiegać się o program stypendialny. Istnieje również niemieckie stypendium. Zapewnia ono wsparcie finansowe w wysokości 300 euro miesięcznie. Stypendia niemieckie są przyznawane przez odpowiednie uniwersytety.

- [Uniwersytecki Fundusz Gwarancyjny Fundacji Otto Benecke w Bonn](#)
- [Stypendium Niemcy: Zostań stypendystą](#)

Edukacja kulturalna

Emsland jest regionem wiejskim i wszędzie znajdują się liczne miejsca i instytucje kulturalne. Wszystkie są łatwo dostępne dla każdego. Dostawcy kultury to mieszanka profesjonalistów i wolontariuszy.

Kultura regionalna jest kształtowana i stale analizowana przez osoby zaangażowane:

- Co jest typowe dla naszego regionu?
- Jakie tradycje są przekazywane?
- Które aspekty naszej regionalnej historii powinny zostać zapamiętane i w jakiej formie?

Zadaniem kultury jest

- towarzyszenie tym procesom,
- ożywienie krajobrazu kulturowego i
- promowanie wymiany, współpracy i tworzenia sieci między różnymi podmiotami kultury,
- ochrona dziedzictwa kulturowego regionu i przyczynianie się do jego rozpowszechniania.

Ważną rolę odgrywa tu ochrona [zabytków historycznych](#) .

Aby dowiedzieć się więcej o miejscach i wydarzeniach kulturalnych, zobacz [mapę kulturalną i kalendarz wydarzeń](#).

Obiekty kulturalne i rozrywka

Instytucje kulturalne

Emsland oferuje liczne wydarzenia i instytucje kulturalne. Dalsze oferty dotyczące wypoczynku, sportu lub wolontariatu można znaleźć na dole strony. Tutaj znajdziesz tylko kilka przykładów w obszarze kultury, ponieważ nie jest możliwe wymienienie wszystkich obiektów. Odpowiednie oferty można jednak znaleźć w każdym mieście.

Niektóre organizacje w dziedzinie sztuki, które możesz odwiedzić lub w których możesz uczestniczyć Ty lub Twoje dzieci:

- [Szkoła artystyczna w Lingen](#)
- [Kunsthalle Lingen](#)
- [Kunstschule Koppelschleuse Meppen](#)
- Meppener [Kunstkreis](#) + [Artothek](#)
- Töpfermarkt
- [Szkoła artystyczna Zinnober Papenburg](#)
- Spiel und Kunst ([SpuK](#)) Freren
- [Kunstkreis Haren](#)
- [Centrum wystawowe Gut Altenkamp Aschendorf](#)
- [Emslandmuseum Schloss Clemenswerth](#)
- ParkArt Clemenswerth

Niektóre organizacje muzyczne, które można odwiedzić. W prawie każdym mieście istnieje wiele chórów, zespołów i orkiestr, do których można dołączyć wraz z dziećmi.

- [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

Niektóre teatry, które można odwiedzić. Istnieje również wiele lokalnych amatorskich grup teatralnych i tanecznych, które z radością powitają nowych członków.

- [Koło kulturalne Clemenswerth](#)
- [Kulturkreis Impulse Freren](#)
- [Teatr domowy Twist](#)
- [Społeczność teatralna Meppen](#)
- [Teatr w Wilhelmshöhe Lingen](#)
- [Forum Alte Werft / Alte Kesselschmiede Papenburg](#)

- [Teatr plenerowy Meppen](#)
- [Teatr leśny Ahmsen](#)
- [Centrum edukacji teatralnej Emsländische Landschaft Lingen](#)
- Festiwal lalek
- Światowy Festiwal Teatrów Dziecięcych (WKT)

Muzea historii kultury, muzea firmowe, kolekcje, miejsca pamięci, które można odwiedzić. Wszystkie instytucje oferują również specjalne wydarzenia, które można odwiedzić z dziećmi.

- [Emsland Moor Museum Geeste](#)
- [Muzeum Archeologiczne Emsland Meppen](#)
- [Muzeum Miejskie Meppen](#)
- [Muzeum Emsland Lingen](#)
- [Muzeum Emsland Zamek Clemenswerth](#)
- [Muzeum Młyna Haren](#)
- [Muzeum gazu ziemnego Twist](#)
- [Skansen i muzeum historii lokalnej w Haselünne](#)
- [Muzeum gorzelnii Haselünne](#)
- [Morski Świat Przygód Papenburg](#)
- [Centrum dla zwiedzających MEYER WERFT Papenburg](#)
- [Muzeum Straży Pożarnej Salzbergen](#)
- [Muzeum KRONE Spelle](#)
- [Miejsce pamięci Esterwegen](#)
- [Miejsce pamięci "Obóz XII Dalum"](#)

Kultura budowlana i dziedzictwo archeologiczne

Warto wybrać się na wycieczkę Szlakiem Kultury Megalitycznej. Można na nim odkryć kamienne artefakty sprzed ponad 5000 lat. Wyjaśniają one życie codzienne, przyrodę i koncepcje życia pozagrobowego z tamtych czasów. Na trasie z Osnabrück przez Emsland do Oldenburga znajdują się 33 stacje.

- [Droga Megalithkultur](#)

Mühlenstraße to droga, która pokazuje odwiedzającym młyny Dolnej Saksonii, takie jak młyny wodne i wiatraki. Niektóre młyny są obecnie budynkami mieszkalnymi, podczas gdy inne można oglądać z zewnątrz i wewnątrz. W pobliżu można również odwiedzić młyny konne w wiosce muzealnej Cloppenburg. Wraz z innymi istniejącymi szlakami młyńskimi tworzy rdzeń "Europejskiego Szlaku Kulturowego (Via Molina)".

- [Droga młyńska Dolnej Saksonii](#)

Badania regionalne i zachowanie zwyczajów

- [Stowarzyszenie Dziedzictwa Emsland](#)

Stowarzyszenie Dziedzictwa Emsland jest organizacją parasolową dla stowarzyszeń zajmujących się dziedzictwem kulturowym. W swojej bibliotece w Meppen posiada 14 000 publikacji. Specjalizuje się w archeologii, badaniach regionalnych, historii regionalnej i wielu innych dziedzinach. W tym roku ukazał się nowy [rocznik Emsland](#).

W prawie każdej gminie działa aktywne lokalne stowarzyszenie historyczne, które chętnie przyjmuje nowych członków. Można je zawsze znaleźć na [stronie internetowej władz lokalnych](#).

- [Krajobraz Emsland dla powiatu Emsland](#)
- Kivelingsstały Lingen

Członkowie stowarzyszenia kawalerów z Lingen (Ems) w Emsland w Dolnej Saksonii, którego początki sięgają 1372 r., znani są jako Kivelinge.

- Festiwal kwiatów gryki organizowany przez lokalne stowarzyszenie historyczne Geeste (Emsland Moormuseum)
- Platt-Satt-Festiwal (zdecentralizowany)
- Haselünne targ kukurydziany i hanzeatycki

Istnieją również liczne programy sportowe. [Okręgowy Związek Sportowy](#) Emsland ma dobry przegląd tego, jakie sporty są oferowane w danym miejscu.

W Emsland znajduje się również wiele pięknych [tras rowerowych](#). Jeśli nie wiesz jeszcze, jak jeździć na rowerze, możesz nauczyć się [tutaj](#). Pływanie jest również świetną zabawą i jest dobre dla zdrowia.

Informacje na temat kursów pływania dla dzieci można uzyskać w [okręgowym związku sportowym](#). Dorośli również mogą i powinni nauczyć się pływać, ponieważ w Emsland znajduje się wiele pięknych basenów i jezior. Więcej [informacji](#) można znaleźć tutaj.

Odwiedzanie instytucji i wydarzeń kulturalnych lub dołączenie do grupy kulturalnej lub klubu sportowego ułatwia zadomowienie się i szybkie poznanie nowych mieszkańców. Ułatwia to naukę języka i zapoznanie się z życiem w Niemczech. Dzięki temu szybciej poczujesz się w Niemczech jak w domu.

[Wolontariat](#) jest również znaczącym zadaniem. Ludzie, którzy w wolnym czasie pracują dla innych ludzi lub na rzecz jakiejś sprawy bez wynagrodzenia, wykonują pracę wolontariacką. Możesz na przykład zaangażować się w pomoc osobom starszym, sąsiadom lub uchodźcom. Możesz także pomagać w klubie sportowym lub schronisku dla zwierząt i wielu innych rzeczach.

Edukacja dorosłych

Chcesz nauczyć się czegoś nowego?

Dostawcy usług edukacyjnych dla dorosłych to instytucje oferujące programy edukacyjne dla dorosłych. Są to na przykład ośrodki kształcenia dorosłych lub firmy prywatne. Obejmują one również organizacje non-profit. Organizacje te oferują na przykład kursy, seminaria i wykłady. Ich celem jest pomoc dorosłym w poszerzaniu wiedzy i doskonaleniu umiejętności. Uczestnictwo może być płatne lub bezpłatne.

Historisch-Ökologische Bildungsstätte (HÖB) Emsland in Papenburg e.V.

[📍 Spillmannsweg 30, 26871 Papenburg](#)

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

[📞 +49496197880](tel:+49496197880)

[🌐 https://www.hoeb.de/](https://www.hoeb.de/)

Ludwig-Windthorst-Haus (LWH) | Katholisch-Soziale Akademie

[📍 Gerhard-Kues-Straße 16, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

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

[📞 +4959161020](tel:+4959161020)

KEB Sögel

[📍 Am Markt 5, 49751 Sögel](#)

[@soegel@keb-emsland.de](mailto:soegel@keb-emsland.de)

[📞 +49 \(0\) 59521556](tel:+49(0)59521556)

Inne lokalizacje KEB można znaleźć w [Meppen](#) i [Lingen](#).

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

[📍 Jägerstraße 6a, 49808 Lingen](#)

[@biz-lingen@leb.de](mailto:biz-lingen@leb.de)

[📞 +495911405030](tel:+495911405030)

Volkshochschule Papenburg gGmbH | Frau Morasch

[📍 Hauptkanal rechts 72, 26871 Papenburg](#)

[📞 +494961922339](tel:+494961922339)

[🌐 https://www.vhs-papenburg.de/](https://www.vhs-papenburg.de/)

Volkshochschule Meppen gGmbH | Frau Lemmen

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

[📞 +495931937324](tel:+495931937324)

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

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/>

Kwestie prawne i prawa

Ustawa zasadnicza i prawa człowieka

Wszyscy ludzie mieszkający w Niemczech muszą przestrzegać głównych zasad porządku politycznego i prawnego.

Najważniejszą podstawą prawną życia w Niemczech jest **Ustawa Zasadnicza**. Jest to konstytucja Republiki Federalnej Niemiec.

Zgodnie z Ustawą Zasadniczą każdy człowiek jest **wolną i samostanowiącą jednostką**.

Nie można wprowadzać **żadnych rozróżnień ze względu na płeć, pochodzenie (pochodzenie, język, ojczyznę), kolor skóry, religię, wiarę lub ideologię, niepełnosprawność, wiek lub orientację seksualną**.

Niemcy są państwem federalnym składającym się z **16 krajów związkowych**.

Niemcy są państwem demokratycznym, co oznacza, że cała władza państwowa pochodzi od obywateli.

Katalog praw podstawowych

Ochrona godności ludzkiej

Artykuł 1

(1) Godność ludzka jest nienaruszalna. Obowiązkiem każdej władzy państwowej jest jej poszanowanie i ochrona.

(...)

Prawo do wolności osobistej

Artykuł 2

(1) Każdy człowiek ma prawo do swobodnego rozwoju swej osobowości, o ile nie narusza praw innych i nie wykracza przeciwko porządkowi konstytucyjnemu lub prawu moralnemu.

(...)

Obejmuje to również prawo do samostanowienia seksualnego. Oznacza to, że każda osoba może sama decydować, w jakich aktach seksualnych chce uczestniczyć i nikt nie może być zmuszany do robienia czegoś, czego nie chce.

Równość wobec prawa

Artykuł 3

(1) Wszyscy ludzie są równi wobec prawa.

(2) Mężczyźni i kobiety mają równe prawa. Państwo wspiera skuteczną realizację równych praw kobiet i mężczyzn oraz działa na rzecz eliminacji istniejących nierówności.

(3) Nikt nie może być dyskryminowany lub faworyzowany ze względu na płeć, pochodzenie, rasę, język, ojczyznę i pochodzenie, wyznanie, poglądy religijne lub polityczne. Nikt nie może być dyskryminowany z powodu swojej niepełnosprawności.

Wolność wiary, sumienia i wyznania

Artykuł 4

(1) Wolność wyznania, sumienia i przekonań religijnych i światopoglądowych jest nienaruszalna.

(...)

Wolność poglądów, sztuki i nauki

Artykuł 5

(1) Każdy człowiek ma prawo do swobodnego wyrażania i rozpowszechniania swych poglądów w mowie, piśmie i obrazie oraz do informowania się bez przeszkód z ogólnie dostępnych źródeł. Zapewnia się wolność prasy oraz wolność przekazu radiowego i filmowego. Nie może być cenzury.


(...)


Ochrona małżeństwa i rodziny oraz dzieci rodziców niepozostających w związku małżeńskim

Artykuł 6

(1) Małżeństwo i rodzina znajdują się pod szczególną ochroną państwa.

(...)

 Tutaj można znaleźć Ustawę Zasadniczą w 11 językach: [Arabskim](#), [Chińskim](#), [Angielskim](#), [Francuskim](#), [Włoskim](#), [Perskim](#), [Polskim](#), [Rosyjskim](#), [Serbskim](#), [Hiszpańskim](#), [Tureckim](#) i [Niemieckim](#).

 Ten film wyraźnie pokazuje, jak działa niemieckie państwo konstytucyjne: [niemiecki](#), [dari](#), [arabski](#), [angielski](#), [francuski](#), [paszto](#), [urdu](#).

Dzieci mają swoje prawa

Ochrona dzieci i młodzieży

Dzieci, młodzież i rodziny korzystają w Niemczech ze szczególnej ochrony. Ochrona ta rozpoczyna się w okresie ciąży i trwa do ukończenia przez dziecko 18 roku życia. Na przykład w Niemczech zabronione jest bicie dzieci: w Niemczech dzieci muszą być wychowywane bez użycia przemocy. Każde dziecko musi chodzić do szkoły.

Dzieci mają swoje prawa

W szczegółach oznacza to


- Opieka rodzicielska i wychowanie bez przemocy: każde dziecko ma prawo dorastać z rodzicami i być przez nich wychowywane. Bez przemocy.
- Równość: wszystkie dzieci są tak samo ważne. Żadne dziecko nie powinno być traktowane gorzej, ponieważ ma inny kolor skóry, wyznaje inną religię lub pochodzi z innego kraju.
- Wolność wypowiedzi i uczestnictwa: Dziewczynki i chłopcy muszą być pytani o zdanie, jeśli mają być podejmowane decyzje ich dotyczące. Dzieci mogą wyrażać swoje opinie bez narażania się na kary. Czy to w domu, w szkole, w urzędzie czy w sądzie.
- Edukacja: Dziewczynki i chłopcy powinni mieć możliwość uczenia się na równych zasadach i otrzymywać wykształcenie, które odpowiada ich potrzebom i możliwościom.
- Zdrowie: Dzieci powinny mieć możliwość prowadzenia zdrowego życia, otrzymywania dobrej opieki medycznej i ochrony przed chorobami, uzależnieniami i narkotykami.
- Ochrona przed przemocą i wykorzystywaniem seksualnym: Dzieci mają prawo do ochrony przed przemocą, nadużyciami i wykorzystywaniem. Nikt nie może dotykać dziecka, jeśli ono sobie tego nie życzy.


Pomoc w konfliktach

Gdy w rodzinie pojawiają się konflikty, warto poszukać pomocy z zewnątrz. Zwłaszcza jeśli w konflikt zaangażowane są dzieci i stosowana jest przemoc. Prosimy o kontakt:


Okręg Emsland - Urząd ds. młodzieży


Hauptstelle **Meppen**

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)


 [05931/441401](tel:05931441401)


Außenstelle **Lingen**


 [Am Wall-Süd 21, 49808 Lingen](#)



 [0591/843343](tel:0591843343)

Außenstelle **Aschendorf**

 [Große Str. 32, 26871 Papenburg](#)


 [04962/5013139](tel:049625013139)


 **Poniedziałek - piątek: 8:30 - 12:30 i poniedziałek - czwartek 14:30 - 16:00**

 W nagłych przypadkach z Biurem Pomocy Młodzieży można skontaktować się poza godzinami pracy za pośrednictwem centrum alarmowego  **(112)**.

Doradztwo małżeńskie, rodzinne, życiowe i edukacyjne


Ehe-, Familien-, Lebens- und Erziehungsberatung im Bistum Osnabrück


 **Versener Str. 30, 49716 Meppen**

 [05931/12050](tel:0593112050)

 [@meppen@efle-bistum-os.de](mailto:meppen@efle-bistum-os.de)

Ehe-, Familien-, Lebens- und Erziehungsberatum im Bistum Osnabrück

 **Hauptkanal rechts 75a, 26871 Papenburg**

 [04961/3456](tel:049613456)

 [@papenburg@efle-bistum-os.de](mailto: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:0591/4021)

@ lingen@efle-bistum-os.de

🕒 Godziny otwarcia można znaleźć w odpowiednich lokalizacjach

Poradnia ds. przemocy wobec dzieci i młodzieży

Deutscher Kinderschutzbund

Ortsverband Emsland Mitte

📍 Emsstraße 1-3, 49716 **Meppen**

☎ [05931/876580](tel:05931/876580)

@ info@kinderschutzbund-emsland-mitte.de

🌐 <https://www.kinderschutzbund-emsland-mitte.de/>

🕒 poniedziałek - piątek: 9:00 - 11:30

Der Kinderschutzbund OV Lingen e.V.

Beratungsstelle LOGO - Kinderschutz-Zentrum

📍 Wilhelmstr. 40a, 49808 **Lingen**

☎ [0591/2262](tel:0591/2262)

@ info@logolingen.de

🌐 <https://www.logolingen.de/>

🕒 Od poniedziałku do piątku: 9:00 - 12:00.

Numer przeciw żalowi dla dzieci i młodzieży

Niezależnie od tego, czy masz zmartwienia i problemy w rodzinie lub w szkole, z przyjaciółmi lub partnerem: rozmowa o tym może pomóc. Przeszkoleni doradcy w ogólnokrajowym **telefonie zaufania dla dzieci i młodzieży "Nummer gegen Kummer"** poświęcą Ci czas, wysłuchają Cię i wskażą drogę wyjścia - anonimowo, poufnie i bezpłatnie.

☎ [116111](tel:116111)

🕒 Poniedziałek - sobota: 14:00 - 20:00

Infolinia dla rodziców

☎ [08001110550](tel:08001110550) anonimowo i bezpłatnie

🕒 Poniedziałek - piątek: 9:00 - 17:00 oraz wtorek i czwartek: 17:00 - 19:00

Prawa kobiet

Praca i płace

Kobiety w Niemczech zarabiają średnio mniej niż mężczyźni. Często pracują w obszarach, które są gorzej opłacane. Ale kobiety również często zarabiają mniej niż ich koleżki na tym samym stanowisku. Politycy od lat omawiają różne propozycje mające na celu osiągnięcie większej równości płac. Jak dotąd jednak niewiele się zmieniło.

Praca wielu kobiet nie jest postrzegana jako praca. Wykonują prace domowe. Wychowują dzieci. Lub opiekują się chorymi lub starszymi członkami rodziny. Są to prace nieodpłatne. Ale nadal są pracą. Często nie jest ona uznawana.

Chcesz znaleźć dobrze płatną pracę w Niemczech?

Pierwszą rzeczą, którą powinieneś zrobić, jest nauka języka niemieckiego. BAMF oferuje kursy specjalnie dla rodziców i kobiet. Tutaj można również uzyskać informacje na temat opieki nad dziećmi i systemu szkolnictwa. W miejscu zamieszkania informacje można uzyskać w [ośrodkach doradztwa migracyjnego](#), [urzędach imigracyjnych](#), agencjach zatrudnienia, [urzędach pracy](#) lub bezpośrednio w [instytucjach edukacyjnych](#) oferujących kursy integracyjne.

Chcesz wrócić do pracy po przerwie zawodowej? A może zmienić orientację zawodową lub odświeżyć swoje umiejętności?


[Centrum Koordynacji Kobiet i Biznesu](#) to miejsce, w którym kobiety, zwłaszcza te, które chcą wrócić do pracy po przerwie, mogą znaleźć wsparcie. Oferuje pomoc we wszystkich kwestiach związanych z karierą i pomaga przygotować się do powrotu do pracy. Centrum koordynacyjne jest również biurem Unternehmensverbund [vereinbar e.V.](#), co oznacza, że jest częścią sieci, która jest zaangażowana w godzenie życia zawodowego i rodzinnego.

FGM - okaleczanie żeńskich narządów płciowych

Okaleczanie żeńskich narządów płciowych (FGM) jest zabronione w Niemczech. Od września 2013 r. FGM podlega karze pozbawienia wolności. Rodzicom nie wolno również opuszczać kraju w celu obrzezania córki za granicą. Jest to również ścigane przez niemieckie prawo karne. Dziewczęta i młode kobiety mogą ubiegać się o azyl, jeśli grozi im obrzezanie.

Wiele dziewcząt umiera podczas obrzezania lub w jego wyniku. Istnieje wiele niebezpiecznych następstw okaleczenia:

- Nietrzymanie moczu,
- ból,
- obfite krwawienie,
- komplikacje podczas stosunku płciowego i porodu,
- bezpłodność,
- Ryzyko zakażenia wirusem HIV i zapalenia wątroby,
- zatrucie krwi i tężec,
- stany szoku,
- uraz psychiczny,
- depresja.


Jeśli jesteś dotknięta lub zagrożona okaleczeniem narządów płciowych, skontaktuj się z infolinią pod adresem  [08000116016](tel:08000116016). Pracownicy infolinii są dostępni w dzień i w nocy oraz w różnych językach.

W Niemczech możliwa jest rekonstrukcja łechtaczki. Ta operacja rekonstrukcyjna może być wykonywana przez chirurgów plastycznych. O poradę należy zwrócić się do ginekologa. W Berlinie powstało "[Centrum dla ofiar okaleczania narządów płciowych](#)". Tutaj anonimowo i

bezpłatnie leczone są nie tylko fizyczne, ale także psychologiczne konsekwencje. Nie potrzebujesz do tego ubezpieczenia zdrowotnego.

Punkt kontaktowy:

baobab - zusammensein e.V.

 Georgswall 3, 30159 Hannover

 [0511/47262677](tel:051147262677)

 info@baobab-zs.de

W całej Dolnej Saksonii i sąsiedniej Bremie na przestrzeni lat powstały różne grupy samopomocy, w których omawiane są kwestie zdrowotne. Obecnie istnieją [tutaj](#) następujące grupy samopomocy.

Przemoc domowa

Twoja rodzina i przyjaciele powinni Cię wspierać i chronić. Jednak nie zawsze tak jest. Czasami ci ludzie mogą cię skrzywdzić. Mogą stosować wobec Ciebie przemoc. Przemoc ta może przybierać różne formy. Może mieć charakter seksualny. Lub fizyczną, taką jak uderzenia lub kopnięcia. Może też mieć charakter psychiczny. Jeśli ktoś, kogo znasz, stosuje wobec Ciebie przemoc, nazywa się to "przemocą domową".

Przemoc domowa zwykle ma miejsce w domu, ale może się również zdarzyć w innych miejscach. Wiele osób myśli o przemocy domowej w kategoriach przemocy fizycznej, tj. wykorzystywania seksualnego lub bicia. Przemoc domowa przybiera jednak także inne formy: Jeśli jesteś obrażany, maltretowany, zastraszany, zamykany lub kontrolowany, jest to również przemoc domowa. Stalking, czyli śledzenie i obserwowanie, również może być formą przemocy domowej. **Wszystkie formy** przemocy są w Niemczech karalne. Masz **prawo do życia bez przemocy**. Przemoc domowa nie jest sprawą prywatną, ale naruszeniem prawa każdej osoby do nietykalności cielesnej.

W Niemczech istnieje wiele centrów kontaktowych dla ofiar przemocy domowej. Skorzystaj z pomocy tych ośrodków.

Karta alarmowa w Emsland


Karta [alarmowa](#) dotycząca przemocy domowej z odpowiednimi poradniami w powiecie Emsland

Infolinia dla ofiar przemocy wobec kobiet

 [08000/116016](tel:08000116016) (bezpłatnie i anonimowo)

 www.hilfetelefon.de


Infolinia dla osób wykorzystywanych seksualnie

 [0800/2255530](tel:08002255530)

 www.hilfetelefon-missbrauch.de

Usługi doradztwa i wsparcia na miejscu


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

 **Poniedziałki - czwartki 08:00 - 12:00 i 14:00 - 16:00**

Piątki 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

 **Poniedziałki - czwartki 08:30 - 12:30 i 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

 **Zamknięte w środy**


Caritasverband für den Landkreis Emsland

 Kirchstraße 16, 26871 Papenburg

 [04961/94410](tel:0496194410)

 LK-Emsland@caritas-os.de


 www.caritas.de

 **Poniedziałki - piątki 08:30 - 12:00**

Wtorki i środy 14:00 - 16:30

Więcej informacji można znaleźć tutaj:


 www.gewaltlos.de


 **Sieć ProBeweis** (wielojęzyczna) z klinikami partnerskimi Krankenhaus [Ludmillenstift Meppen](#) i [Marienhospital Papenburg-Aschendorf](#)

Ośrodki ochrony kobiet i dzieci


Istnieją sposoby na uniknięcie przemocy i szanse na przyszłość bez przemocy. Schroniska dla kobiet są placówkami dla kobiet i ich dzieci, które są dotknięte przemocą lub zagrożone przemocą - niezależnie od wieku, dochodów, statusu zamieszkania, orientacji seksualnej lub pochodzenia. Schroniska dla kobiet są dostępne 24 godziny na dobę, w tym w weekendy i święta.

Frauen- und Kinderschutzhaus SKF Meppen

 [05931/7737](tel:059317737) (24 Stunden erreichbar!)

 frauen-undkinderschutzhaus@skf-meppen.de

Frauen- und Kinderschutzhaus SKF Lingen

 [0591/4129](tel:05914129)


 frauenhaus@skf-lingen.de

Die Adressen der Frauenhäuser bleiben zum Schutz der Betroffenen geheim.

Wymuszone małżeństwo

Porady, wsparcie i pomoc w przypadku (nieuchronnego) przymusowego małżeństwa i przemocy w imię honoru

Czy musisz wyjść za mąż, mimo że tego nie chcesz? Nazywa się to przymusowym małżeństwem.


Infolinia kryzysowa Dolnej Saksonii przeciwko przymusowym małżeństwom oferuje bezpłatne, wielojęzyczne i anonimowe porady. Z poradnią można skontaktować się pod adresem:  [0800-0667888](tel:0800-0667888).

Więcej informacji można znaleźć w ulotce "**Decyduję, czy i kogo poślubię**". Ulotka jest dostępna w różnych językach:

- [Ulotka dotycząca przymusowych małżeństw w języku albańskim](#)
- [Ulotka dotycząca przymusowego małżeństwa w języku arabskim](#)
- [Ulotka dotycząca przymusowego małżeństwa w języku bułgarskim](#)
- [Ulotka dotycząca przymusowego małżeństwa w języku niemieckim](#)
- [Ulotka dotycząca przymusowego małżeństwa w języku angielskim](#)
- [Ulotka Przymusowe małżeństwo w języku kurdyjskim](#)
- [Ulotka Przymusowe małżeństwo w języku perskim](#)
- [Ulotka Przymusowe małżeństwo w języku rumuńskim](#)
- [Ulotka Przymusowe małżeństwo w języku serbskim](#)
- [Ulotka Przymusowe małżeństwo w języku tureckim](#)

Organizacja [TERRE DES FEMMES](#) opublikowała broszurę dla rodziców w ośmiu językach. Nosi ona tytuł: "**Silne rodziny mają silne córki**". Broszura wyjaśnia, co się dzieje, gdy dziewczęta są zmuszane do małżeństwa w młodym wieku. Mówi także o tym, jakie przepisy obowiązują i gdzie można uzyskać pomoc. Broszura podkreśla, że żadna religia nie zezwala na przymusowe małżeństwa. Broszura jest dostępna w języku arabskim, niemieckim, angielskim, perskim, francuskim, kurdyjskim, rumuńskim i tureckim:

- [Broszura w języku arabskim](#)
- [Broszura w języku niemieckim](#)
- [Broszura w języku angielskim](#)
- [Broszura farski](#)
- [Broszura w języku francuskim](#)
- [Broszura Kurdyjski](#)
- [Broszura rumuński](#)
- [Broszura w języku tureckim](#)

Papatya pomaga dziewczętom, które doświadczyły przemocy w rodzinie, przymusowego małżeństwa lub uprowadzenia. Oferuje ochronę, doradztwo i pomoc skierowaną do dotkniętych dziewcząt i osób z ich otoczenia, takich jak ich przyjaciele. Pomagają telefonicznie lub online :  <https://papatya.org/>

Ogólnokrajowa infolinia "Przemoc wobec kobiet" pomaga kobietom, które doświadczają przemocy. Można zadzwonić pod numer ☎ 116016 lub uzyskać poradę online na stronie: 🌐 <https://www.hilfetelefon.de/>.

Mężczyźni również mogą być dotknięci przemocą lub przymusowym małżeństwem. Infolinia "Przemoc wobec mężczyzn" pomaga mężczyznom. Można zadzwonić pod numer ☎ 0800-1239900 lub zasięgnąć porady online na stronie: 🌐 <https://www.maennerhilfetelefon.de/>

Czy jesteś zagrożony przymusowym małżeństwem, uprowadzeniem lub przemocą i potrzebujesz bezpiecznego miejsca, w którym możesz anonimowo przebywać?

W Dolnej Saksonii istnieją miejsca, w których młodzi ludzie mogą anonimowo przebywać, jeśli są dotknięci przymusowym małżeństwem, uprowadzeniem lub przemocą. Schronisko **Ada** oferuje anonimowe zakwaterowanie dla dziewcząt i młodych kobiet w wieku od 13 do 21 lat. Więcej informacji można znaleźć tutaj: [Schronisko Ada](#)

Przeciwdziałanie dyskryminacji i integracja

Równe prawa dla mężczyzn i kobiet

Równe prawa dla kobiet i mężczyzn

Kobiety i mężczyźni mają takie same prawa. Znajduje to odzwierciedlenie w prawie i życiu codziennym.

Oznacza to na przykład:

- Dziewczynki i chłopcy chodzą razem do szkoły i otrzymują takie same lekcje. Razem biorą udział w zajęciach sportowych.
- Kobiety i mężczyźni mogą studiować lub uczyć się zawodu. Zasadniczo wszystkie zawody są otwarte dla wszystkich płci.
- Kobiety przejmują również odpowiedzialność w społeczeństwie, na przykład w policji, w sektorze zdrowia, w szkołach lub w urzędach i władzach publicznych. Ich instrukcje muszą być przestrzegane.
- Kobiety i mężczyźni sami decydują, jaką pracę chcą wykonywać. Mogą samodzielnie dysponować zarobionymi pieniędzmi.
- Kobiety nie muszą prosić swoich mężów, rodziców lub innych członków rodziny o pozwolenie na pracę, otwarcie konta lub zawarcie umowy.
- Kobiety i mężczyźni mogą ubierać się tak, jak chcą.
- Kobiety i mężczyźni sami decydują, czy, kiedy i kogo chcą poślubić.
- Matki są szczególnie chronione. Muszą i nie mogą pracować przez sześć tygodni przed i osiem tygodni po porodzie. Nie mogą zostać zwolnione z powodu macierzyństwa.
- Zadania i role w rodzinie nie są narzucone.
- Kobiety i mężczyźni uczestniczą w życiu publicznym. Uczęszczają na wydarzenia kulturalne, polityczne lub sportowe, do restauracji i barów.
- Kobiety i mężczyźni mogą głosować i być wybierani na stanowiska polityczne
- Kobiety i mężczyźni mają równe prawa do dziedziczenia, zarówno córki, jak i synowie.

- Seksualne dotykanie, komentarze lub prośby są dozwolone tylko wtedy, gdy wszyscy zaangażowani wyrażą na to zgodę. "Stop" lub "nie" musi być zawsze respektowane.

Nie jest to dozwolone na przykład w Niemczech:

- Jakakolwiek forma przemocy w małżeństwie.
- Nikt nie może być molestowany seksualnie.
- Gwałt, nawet w małżeństwie, jest karany.
- Nikt nie może być zmuszany do małżeństwa. Zmuszanie do małżeństwa przemocą lub groźbami jest karane.

Doświadczenia związane z dyskryminacją

Nierówne traktowanie ludzi ze względu na pewne cechy jest w Niemczech zabronione. Jest to jednak nadal powszechne zjawisko. Czy to podczas szukania zakwaterowania, w pracy, w urzędach, szkołach, gabinetach lekarskich, w czasie wolnym czy na policji. Dyskryminacja może mieć miejsce we wszystkich dziedzinach życia. Czy nie wpuszczono mnie do klubu, ponieważ jestem niepełnosprawny? Czy nie dostałam pracy, ponieważ noszę chustę? Czy moje dzieci są gorzej traktowane w szkole, ponieważ słabo mówią po niemiecku? Czy policja sprawdza mnie w autobusie dalekobieżnym tylko dlatego, że mam inny kolor skóry? Czy taksówkarz odmawia mi podwiezienia, ponieważ jestem osobą transpłciową? Takie doświadczenia prowadzą do złości, bezsilności i poczucia bezradności. Nie musisz jednak po prostu akceptować dyskryminacji. Masz prawo się przed nią bronić.

Wszyscy ludzie w Niemczech mają takie prawo. Niezależnie od ich pochodzenia lub statusu pobytu. Jest to zapisane w niemieckiej Ustawie Zasadniczej jako jedno z praw człowieka. Możesz podjąć kroki prawne przeciwko dyskryminacji.

Czy byłem dyskryminowany?

Czasami nie wiesz dokładnie, czy byłeś dyskryminowany. Nie masz pewności, ponieważ inni ludzie nie widzą problemu w danym działaniu lub nie uważają, że dyskryminacja jest zła. W takim przypadku pomocne może być doradztwo. Pracownicy centrum doradztwa poważnie potraktują Twoje doświadczenia. Mogą ci powiedzieć, czy twoje doświadczenie jest również prawnie uznawane za dyskryminację i jakie masz teraz opcje prawne. Ale nawet jeśli Twoje doświadczenie nie jest prawnie uznawane za dyskryminację, centrum doradztwa może Ci pomóc. Personel może pomóc ci pogodzić się z tym, czego doświadczyłeś i opracować strategię na przyszłość.

Ośrodki doradztwa antydyskryminacyjnego wspierają wszystkie osoby, które doświadczyły dyskryminacji i chciałyby uzyskać poradę.

Poradnictwo dla osób dotkniętych dyskryminacją w Dolnej Saksonii

Poradnia antydyskryminacyjna w Dolnej Saksonii służy pomocą, jeśli potrzebujesz wsparcia. Wysłuchają Cię, zrozumieją Twój punkt widzenia i poświęcą czas na szczegółową rozmowę.

Pomaga, jeśli


- padłeś ofiarą prawicowej, rasistowskiej lub antysemitowskiej przemocy.
- jesteś członkiem rodziny, przyjacielem lub znajomym ofiary

- byłeś świadkiem takiego ataku
- chcesz pomóc w walce z prawicowym ekstremizmem, rasizmem i antysemityzmem.

Poradnictwo jest poufne i bezpłatne. Oferowane jest w kilku językach.

Dane kontaktowe:

Region Nordwest-Niedersachsen Exil e.V. | Betroffenenberatung Niedersachsen



 [Möserstraße 34, 49074 Osnabrück](#)

 [@nordwest@betroffenenberatung.de](mailto:nordwest@betroffenenberatung.de)

 [+49 \(0\) 54138069923](tel:+49(0)54138069923)

 [+49 \(0\) 15737967272](tel:+49(0)15737967272)

 <https://betroffenenberatung.de/beratung/>


Porady można uzyskać bezpośrednio w Federalnej Agencji Antydyskryminacyjnej, na przykład dzwoniąc pod numer [030185551855](tel:030185551855). Centrum poradnictwa jest dostępne pod adresem  w poniedziałki w godzinach 13-15 oraz  w środy i piątki w godzinach 9-12. Pracownicy mówią po niemiecku. Porady są bezpłatne i anonimowe. Za rozmowę należy uiścić zwykłą opłatę telefoniczną.

Alternatywnie można również skontaktować się z [poradnią migracyjną dla dorosłych](#) lub [poradnią migracyjną dla młodzieży](#). Personel często mówi w wielu językach i może pomóc we wszystkich problemach związanych z życiem w Niemczech.

Co mam zrobić, jeśli byłem dyskryminowany przez policję?

Możesz również doświadczyć dyskryminacji ze strony policji. Wiele osób w Niemczech doświadcza na przykład tak zwanego profilowania rasowego. Jeśli dana osoba jest zatrzymywana, przesłuchiwana, przeszukiwana lub nawet aresztowana przez policję tylko dlatego, że wydaje się podejrzana ze względu na swój kolor skóry lub podobne cechy, jest to dyskryminacja. "Racial Profiling". Zdarzają się również dyskryminujące zniewagi, nadużycia lub napaści. Ofiary brutalności policji lub przemocy ze strony policji mogą złożyć doniesienie na funkcjonariuszy policji.

Funkcjonariusze policji nie stoją ponad prawem. To, co mogą, a czego nie mogą robić, jest uregulowane w kodeksie karnym, kodeksie postępowania karnego i prawie policyjnym.


 **Ważne:** Masz prawo poprosić o dowód tożsamości funkcjonariusza policji i spisać jego dane. Jest to ważne, jeśli chcesz później złożyć skargę karną. Zawsze pomocne jest również poproszenie przechodniów o obserwowanie sytuacji. Wówczas będziesz mieć również świadków. Uwaga: musisz złożyć zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa w ciągu trzech miesięcy od zdarzenia. Można to zrobić bezpośrednio w biurze prokuratora. Nie musisz udawać się na policję.

Lesbijki, geje, osoby biseksualne, trans* i inter* (LGBTI)

W Niemczech mieszka wiele różnych osób. Wyznają różne religie. Są różnej płci. Pochodzą z różnych krajów. Mają różne poglądy polityczne. Mają te same prawa.


Dotyczy to również osób o różnych orientacjach seksualnych lub tożsamościach płciowych: są to lesbijki, geje, osoby biseksualne, transpłciowe i interseksualne. W skrócie nazywa się ich LSTBI. Mają oni w Niemczech takie same prawa jak wszyscy inni ludzie.


W Niemczech istnieją trzy płcie. Są to "męska", "żeńska" i "różnorodna". Ludzie mogą zmienić swoją płć w Niemczech. Mogą również zmienić swoje imię. Kobiety mogą kochać i poślubić inne kobiety w Niemczech. Mężczyźni mogą kochać i poślubić innych mężczyzn w Niemczech.

Wiele osób LGBTI uciekło do Niemiec, ponieważ były prześladowane w swoim kraju. Jesteś uchodźcą i lesbijką, gejem, osobą biseksualną, transpłciową lub interseksualną? W takim razie możesz skontaktować się z jedną z wielu organizacji LGBTI w Niemczech. Znajdziesz tam wsparcie. Ich dane kontaktowe można znaleźć w projekcie LSVD "Queer Refugees Deutschland". Znajdziesz tam również dalsze informacje:

Federacja Lesbijek i Gejów w Niemczech (LSVD)

Projekt "Queer Refugees Deutschland"

w www.queer-refugees.de


@ queer-refugees@lsvd.de

Trans*Beratung Weser-Ems oferuje akceptujące, niezależne i profesjonalne doradztwo we wszystkich kwestiach związanych z trans*gender i tożsamością płciową.

Zapewniają doradztwo:

- osobom trans* (transpłciowym, transseksualnym, transidentycznym)
- osobom, które zastanawiają się, czy mogą być trans*
- krewnym i osobom powiązanym
- Osoby zawodowo związane z tym tematem

Trans*Beratung Weser-Ems

 [0160/5889070](tel:01605889070)

 weser-ems@trans-recht.de

 <https://transberatung-weser-ems.de/>

Indywidualne spotkania doradcze można umawiać w Lingen i Meppen.

Osoby niepełnosprawne

W Niemczech prawie jedna na dziesięć osób jest niepełnosprawna w stopniu znacznym. Znacznie więcej osób ma problemy zdrowotne. Lub są przewlekle chorzy. Na przykład są ludzie, którzy nie widzą. Są niewidomi. Są ludzie, którzy nie słyszą. Są głusi. Ciało niektórych ludzi są mniejsze niż innych. Niektóre rzeczy nie są dla nich łatwe. Nie można samodzielnie chodzić. Albo trudniej jest wykonywać określoną pracę. Ale oni również powinni być w stanie uczestniczyć w życiu społecznym. Istnieją w tym celu środki integracyjne. Na przykład otrzymują pomoc w pracy. Lub dzieci otrzymują specjalne wsparcie jeszcze przed rozpoczęciem przedszkola. Nazywa się to wczesną interwencją.

Wczesna interwencja

Wczesna interwencja jest przeznaczona dla małych dzieci, które są niepełnosprawne lub mogą być niepełnosprawne. Pomaga również dzieciom, które rozwijają się wolniej niż inne dzieci w niektórych obszarach. Przykłady wczesnej interwencji to Wsparcie mowy, szkoła widzenia lub terapia ruchowa. Wczesna interwencja jest dostępna dla dzieci od urodzenia do wieku szkolnego. Wczesne wsparcie jest ważne, aby uniknąć niepełnosprawności lub zminimalizować jej konsekwencje.

[Lekarz pediatra](#) może pomóc w znalezieniu wczesnej interwencji. Można również skontaktować się z lokalnym [urzędem ds. zdrowia](#).

Osoby niepełnosprawne w stopniu znacznym

Osoby z co najmniej 50. stopniem niepełnosprawności mogą uzyskać legitymację osoby niepełnosprawnej w stopniu znacznym. Z kartą tą wiąże się szereg korzyści. Na przykład ulgi podatkowe. Oraz ulgowe lub bezpłatne korzystanie z autobusów i pociągów. Świadczenia otrzymywane przez daną osobę zależą od rodzaju i stopnia niepełnosprawności. Wniosek o kartę osoby niepełnosprawnej można złożyć w biurze emerytalnym.

Przewodnik rodzinny zawiera cenne informacje [na ten temat](#). Można dowiedzieć się, jaki jest stopień niepełnosprawności. Dowiesz się, kto ustala stopień niepełnosprawności. I co możesz zrobić, jeśli nie zgadzasz się ze swoim stopniem niepełnosprawności.

[Kontaktdaten des lokalen Versorgungsamtes einstellen]

Probleme bei der Inklusion

Wciąż jednak istnieje wiele problemów z integracją osób niepełnosprawnych. Ponieważ ludzie nie są niepełnosprawni - są niepełnosprawni: Zbyt wysoki bankomat uniemożliwia im bezproblemowe pobranie pieniędzy. Schody są niedostępne dla wózków inwalidzkich. A mała czcionka stanowi problem dla osób niedowidzących. Widzisz kogoś, kto może potrzebować pomocy? Zapytaj, czy możesz pomóc.

Przewodnik rodzinny zawiera cenne informacje [.](#)

Wolność religijna

W Niemczech obowiązuje wolność wyznania. Jest ona gwarantowana przez Ustawę Zasadniczą. Możesz praktykować swoją wiarę według własnego uznania, o ile nie naruszasz Ustawy Zasadniczej. Nie możesz być również dyskryminowany ze względu na swoją religię, na przykład podczas poszukiwania pracy. Wolność religijna oznacza również akceptację przekonań innych. Niemcy nie mają kościoła państwowego. Państwo i religia są oddzielone.

Oznacza to na przykład:

- Wszyscy ludzie mają swobodę wyboru i praktykowania swojej religii i przekonań.
- Wszyscy ludzie mają wolność od bycia religijnymi. Każdy, kto nie wierzy w Boga, może to publicznie powiedzieć.
- Ludzie wyznający różne religie i przekonania mogą zawierać małżeństwa.
- Małżeństwo liczy się tylko jako prawnie ważne małżeństwo przed urzędem stanu cywilnego. Małżeństwa zawarte wyłącznie w ramach religii nie są prawnie wiążące w Niemczech.

- Prawa religijne nie determinują systemu prawnego w Niemczech.

Azyl i uchodźcy

To tylko podstawowe informacje na różne tematy. Istnieją specjalne zasady i sytuacje, których należy przestrzegać. Nadal ważne jest, aby zasięgnąć porady ekspertów.

Status pobytu jako osoba ubiegająca się o azyl

Każdy mieszkaniec Niemiec posiada dowód osobisty. Pomaga on w identyfikacji osób. Osoby ubiegające się o azyl również potrzebują dowodu tożsamości. Umożliwia on władzom rozpoznanie Twojego statusu. Twój status określa, czy możesz pracować, czy nie.

Istnieje 5 różnych dokumentów:

1. dowód przybycia

Status: osoba ubiegająca się o azyl

Kontekst: Poinformowałeś władze, że potrzebujesz azylu. Władze zarejestrowały Cię w systemie. Nie złożyłeś jednak jeszcze wniosku o azyl. Zezwolenie to jest ważne do momentu złożenia wniosku. Składasz wniosek do Federalnego Urzędu ds. Migracji i Uchodźców (BAMF).



2. zezwolenie na pobyt

Status: osoba ubiegająca się o azyl

Kontekst: Złożyłeś wniosek o azyl. Decyzję w sprawie Twojego wniosku podejmie grupa osób. Często trwa to bardzo długo. Zezwolenie jest ważne do momentu podjęcia decyzji. Migracji i Uchodźców (BAMF) podejmuje decyzję w sprawie wniosku o azyl. Czy Twój wniosek został odrzucony jako bezzasadny? W takim przypadku możesz się od tego odwołać. Można to zrobić w sądzie administracyjnym. Zasadniczo zezwala się na pobyt w Niemczech do czasu wydania decyzji przez sąd administracyjny.

Zezwolenie określa, czy możesz pracować. Zezwolenie określa, gdzie możesz mieszkać.

- Czy chciałbyś pracować? Czy potrzebujesz na to zezwolenia? Można je uzyskać w [Urzędzie Rejestracji Cudzoziemców](#). Może o nie wystąpić Twój pracodawca lub Ty jako pracownik.
- Chcesz znaleźć pracę? Skontaktuj się z [ośrodkami doradztwa migracyjnego](#)
- Potrzebujesz pomocy finansowej? Udaj się do urzędu opieki społecznej w [gminie, w której mieszkasz](#)



3. fikcyjne zaświadczenie

Status: Uznany uchodźca

Tło: Złożyłeś wniosek do urzędu ds. cudzoziemców. Wniosek ten ma na celu przedłużenie prawa do pobytu. Następnie organ często wydaje zaświadczenie. Zaświadczenie to uprawnia do pobytu. Jest to ważne, ponieważ wniosek nie został jeszcze rozpatrzony.



4. zezwolenie na pobyt

Status: Uznany uchodźca

Kontekst: Twój wniosek o azyl został przyjęty.

Zezwolenie na pobyt jest tytułem pobytu czasowego. Jest ono wydawane w określonym celu.

- Później możesz uzyskać stałe prawo pobytu (zezwolenie na osiedlenie się).
- Masz nieograniczony dostęp do rynku pracy
- [Urząd](#) pracy może znaleźć Ci pracę
- [Władze](#) lokalne mogą zorganizować dla Ciebie świadczenia socjalne



5. tolerancja

Status: osoba tolerowana

Tło: Twój wniosek o azyl został odrzucony.

Pobyt tolerowany jest przyznawany na określony czas. Jest on przyznawany, ponieważ deportacja jest tymczasowo niemożliwa.

- Zazwyczaj wymagane jest zezwolenie na zatrudnienie. Wniosek o nie składa się w [Urzędzie Rejestracji Cudzoziemców](#).
- Chcesz znaleźć pracę? Udaj się do [ośrodków doradztwa migracyjnego](#)
- Potrzebujesz pomocy finansowej? Udaj się do biura pomocy społecznej w [lokalnej gminie](#)



Wniosek o udzielenie azylu

Jeśli jesteś zameldowany w Niemczech i mieszkasz we wspólnym mieszkaniu, oto kolejne kroki.

1. osobisty wniosek o azyl

- Wniosek o azyl składa się w **Federalnym Urzędzie ds. Migracji Uchodźców (BAMF)**
- Poradnictwo w zakresie procedury azylowej może dostarczyć ważnych informacji dotyczących procedury azylowej. Zajmuje się tym Poradnia dla Uchodźców i Integracji.
- **Ważne:** Wniosek można złożyć wyłącznie osobiście. Nie można wysłać wniosku pocztą.
- Wraz z dowodem przybycia otrzymasz informację o terminie spotkania i właściwym biurze BAMF. Jeśli nie wyznaczono Ci terminu spotkania, zapytaj swojego kierownika ds. zakwaterowania.

2. pierwsza rozmowa kwalifikacyjna (wniosek o azyl)

3. rozmowa osobista

Druga rozmowa kwalifikacyjna to faktyczna rozmowa. Następnie BAMF podejmie decyzję w sprawie wniosku o azyl. Zostanie wysłana decyzja. Decyzja zostanie szczegółowo wyjaśniona.

a) Decyzja negatywna

- Jeśli decyzja jest negatywna i chcesz ją zakwestionować (tj. nie zgadzasz się z nią), natychmiast udaj się do swojego [ośrodka doradztwa migracyjnego](#). Omówią z Tobą, co możesz zrobić i mogą skontaktować Cię z wyspecjalizowanymi prawnikami. Możesz na

przykład podjąć kroki prawne przeciwko tej decyzji.

- Wolisz dobrowolnie opuścić kraj? W takim przypadku możesz otrzymać wsparcie finansowe na nowy start w kraju pochodzenia. Udaj się do [poradni ds. powrotów](#) lub [urzędu ds. cudzoziemców](#).

b) Decyzja jest pozytywna, tzn. uznano, że jesteś uprawniony do ochrony. Kolejne kroki to


Zezwolenie na **pobyt**: Otrzymałeś pozytywną decyzję BAMF. Następnie należy niezwłocznie złożyć wniosek o zezwolenie na pobyt. Możesz je uzyskać w [Urzędzie Rejestracji Cudzoziemców](#).

Azyl rodzinny i ochrona międzynarodowa dla członków rodziny

Otrzymałeś azyl w Niemczech. Członek Twojej rodziny również potrzebuje azylu. Możesz złożyć wniosek do [BAMF](#). Członek rodziny otrzyma status osoby uprawnionej do ochrony.

Dla celów azylu rodzinnego członkami rodziny są

- Małżonkowie lub zarejestrowani partnerzy,
- dzieci niebędące w związku małżeńskim, które są małoletnie,
- rodzice niebędących w związku małżeńskim nieletnich dzieci
- inne osoby dorosłe sprawujące opiekę nad małoletnimi dziećmi niepozostającymi w związku małżeńskim,
- niezamężne nieletnie rodzeństwo nieletnich.

 Rodzice muszą sprawować opiekę nad swoimi dziećmi. Muszą zatem być w stanie opiekować się swoimi dziećmi.

Czy chcesz sprowadzić swojego męża lub żonę do Niemiec? Musisz być już w związku małżeńskim w swoim kraju pochodzenia. Wtedy Twój mąż lub żona również mogą otrzymać azyl. Małżeństwo musi zostać uznane przez Niemcy. Wniosek o azyl musi zostać złożony przed lub w tym samym czasie co Twój wniosek. Musisz być uprawniony do ochrony.

Urodziłeś się w Niemczech:

Złożyłeś już wniosek o azyl? Czy później urodziło Ci się dziecko w Niemczech? Można złożyć osobny wniosek o azyl dla dziecka. Poinformuj Federalny Urząd ds. Migracji i Uchodźców o narodzinach dziecka. Możesz również poinformować Urząd Rejestracji Cudzoziemców. Wniosek o azyl zostanie wówczas automatycznie uznany za złożony. Rodzice mogą sami złożyć wniosek o azyl dla swojego dziecka. Jeśli tego nie zrobią, zastosowanie mają te same powody, co w przypadku rodziców. Odwołanie jest również możliwe w przypadku negatywnej decyzji Urzędu Federalnego.

Podobnie, w celu ochrony dziecka, nieletnie dzieci nie będą i nie mogą być odsyłane oddzielnie od rodziców w przypadku negatywnej decyzji.

Więcej informacji można znaleźć bezpośrednio na stronie BAMF.


 [Strona internetowa łączenie rodzin \(BAMF\)](#)


Doradztwo w zakresie azylu


Służby poradnictwa azylowego udzielają porad osobom, które złożyły wniosek o azyl. Możesz również udać się do poradni, jeśli jesteś nowym imigrantem ze statusem stałego pobytu.

Osoby ubiegające się o azyl i uchodźcy mogą uzyskać poradę w codziennych sprawach. Doradcy pomagają w następujących kwestiach:

- Procedura azylowa - udzielanie informacji i odpowiadanie na pytania
- Informacje o prawie niemieckim
- Pomoc i porady w przypadku pytań dotyczących urzędów
- Znalezienie lokalnych usług
- Orientacja na miejscu
- Doradztwo i pomoc w rozwiązywaniu codziennych problemów
- Porady dotyczące programów integracyjnych (takich jak kursy językowe)
- Porady dotyczące łączenia rodzin
- Kierowanie ludzi do innych wyspecjalizowanych usług
- Jesteś osobą kontaktową dla wolontariuszy. Odpowiadają oni na specjalistyczne pytania dotyczące procedury azylowej

 Czy chciałbyś uzyskać poradę przed osobistą rozmową? Masz pytania dotyczące procedury azylowej? Możesz uzyskać poradę od [doradcy](#) ds. [procedury](#) azylowej.

 Czy masz bezpieczne prawo pobytu? W takim przypadku poradnia [migracyjna](#) może Ci pomóc. Doradza ona osobom dorosłym. Rodziny również mogą szukać tam pomocy.

 Czy masz mniej niż 27 lat? W takim przypadku właściwym miejscem jest [Youth Migration Service](#).

Wolontariat

Czym jest wolontariat

Co to znaczy być wolontariuszem?

Wolontariat oznacza pracę na rzecz innych ludzi lub sprawy. Wolontariusze pracują w wolnym czasie. Zazwyczaj nie otrzymują za to wynagrodzenia. Jest to również określane jako: bürgerschaftliches Engagement lub wolontariat. Wolontariat jest ważny dla społeczności. Buduje zaufanie i solidarność. Promuje poczucie odpowiedzialności za społeczeństwo.

Co mogę zrobić?

- Pomagać osobom starszym
- Wspierać osoby niepełnosprawne
- Pomagać sąsiadom
- Pomagać osobom, które doświadczyły ucieczki
- Pracować w stowarzyszeniu

- Pomoc w schronisku dla zwierząt

Wiele osób pracuje jako wolontariusze w stowarzyszeniach i na Verbände. Stowarzyszenia i Verbände są bardzo ważne w Niemczech. Łączą ludzi o tych samych zainteresowaniach i hobby. Oferują ludziom możliwość rozwijania wspólnych celów.

Cele te mogą być różnego rodzaju:

- Zajęcia rekreacyjne
- Zaangażowanie na rzecz potrzebujących i pokrzywdzonych przez los
- Ochrona przyrody
- Kontakt z ludźmi o podobnych poglądach

Istnieją kluby sportowe, kluby muzyczne, lokalne stowarzyszenia dziedzictwa kulturowego, kluby strzeleckie, organizacje zajmujące się dobrostanem zwierząt, stowarzyszenia kulturalne, stowarzyszenia kościelne i wiele innych. Możesz poznawać ludzi poprzez wolontariat, np. w klubach. Pozwala to na dobrą integrację w nowym miejscu zamieszkania. Masz pytania dotyczące wolontariatu w Emsland? Osoby kontaktowe można znaleźć [tutaj](#).

Dlaczego warto pracować jako wolontariusz?

Ludzie, którzy angażują się w wolontariat, często mają ku temu różne powody.

- Pomaganie daje radość i sprawia przyjemność.
- Wolontariat tworzy poczucie wspólnoty.
- Można zrobić coś dobrego dla społeczeństwa.
- Można nawiązać kontakty, a nawet przyjaźnie.
- Wzmacnia pewność siebie.
- Wolontariat poprawia umiejętności społeczne.
- Możesz zdobyć wiedzę i doświadczenie i przekazać je innym.
- Wolontariat może również przynieść korzyści zawodowe.
- Jeśli zrobisz coś dobrego dla ludzi, otrzymasz wiele w zamian.

Osoby kontaktowe

Okręg wolontariatu w Emsland

Czy chciałbyś pracować jako wolontariusz?

Oznacza to pracę lub pomoc, którą wykonujesz dobrowolnie. Praca ta nie jest nastawiona na zysk. Z reguły nie otrzymujesz za nią żadnych pieniędzy. Działalność ta może być utożsamiana z wolontariatem. Może być również utożsamiana z zaangażowaniem obywatelskim. W Niemczech jest ponad 30 milionów osób, które wykonują tego rodzaju pracę.

Czym zajmuje się wolontariat w powiecie Emsland?

Wolontariat oferuje różne formy wsparcia:

- Udziela odpowiedzi na pytania dotyczące wolontariatu.
- Oferuje [dalsze szkolenia i finansowanie](#) dla wolontariuszy.
- Oferuje [kontrole stowarzyszeń](#).
- Planuje i pomaga w realizacji [projektów](#).
- Przyznaje [kartę wolontariusza](#) Dolnej Saksonii.
- Jest aktywny w różnych [sieciach](#).

Wolontariat ma na celu zachęcanie ludzi do wolontariatu. Jego usługi mają na celu poprawę warunków i wspieranie interesów wolontariuszy.

Osoba kontaktowa:

 Sandra Rickermann
 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)
 [05931/441215](tel:05931/441215)
 @ehrenamt@emsland.de
 www.ehrenamt-emsland.de

Agencje wolontariatu w powiecie Emsland

Wszędzie w Emsland są ludzie, którzy mogą pomóc Ci znaleźć odpowiednie stanowisko wolontariusza. Osoby te można znaleźć w agencjach wolontariatu i centrach wolontariatu.

Osoby kontaktowe można znaleźć [tutaj](#):

Kontakt z osobami w pobliżu domu

W większości urzędów miejskich są osoby, które mogą udzielić informacji na temat wolontariatu.

Osoby kontaktowe można znaleźć [tutaj](#).

Wolontariat w powiecie Emsland

Oto kilka przykładów tego, jak można zaangażować się jako wolontariusz w dzielnicy Emsland:

Doradztwo mieszkaniowe


Zaangażowanie na rzecz domu, w którym każdy może sobie dobrze radzić.

Doradcy mieszkaniowi pokazują, jak może wyglądać dom, w którym nie ma schodów ani progów. Wyjaśniają, jakie zmiany można wprowadzić, aby ułatwić i zwiększyć bezpieczeństwo mieszkania. Na przykład rampy lub poręcze mogą pomóc ludziom czuć się bezpieczniej. Jest to szczególnie ważne, gdy starzejesz się i potrzebujesz wsparcia. Doradcy mieszkaniowi przychodzą osobiście do domu i pomagają dowiedzieć się, w jaki sposób można go ulepszyć i uczynić bezpieczniejszym. Udzielają również informacji na temat sposobów finansowania i pomagają w procesie składania wniosków. Wielojęzyczni doradcy mieszkaniowi pomagają przełamać bariery językowe w komunikacji. Wspierają osoby z doświadczeniem migracyjnym i bez niego w rozwiązywaniu problemów mieszkaniowych.

Aby zostać doradcą mieszkaniowym, wolontariusze muszą najpierw przejść szkolenie online. Szkolenie to jest bezpłatne dla wolontariuszy i trwa pięć miesięcy. Odpowiada to pięćdziesięciu jednostkom dydaktycznym. W ramach zadania domowego wolontariusze przeprowadzają wybraną przez siebie sesję doradztwa mieszkaniowego. Następnie odbywa się faza praktyczna. Podczas tej fazy wolontariuszom towarzyszą doświadczeni doradcy mieszkaniowi i przechodzą oni dalsze szkolenie w zakresie doradztwa mieszkaniowego.

Czy jesteś zainteresowany wolontariatem? Jeśli jesteś wielojęzyczny, jesteś bardzo mile widziany. Skontaktuj się z nami:

Seniorenstützpunkt Landkreis Emsland

 05931 44-1267

@

seniorenstuetzpunkt@emsland.de



<https://www.emsland.de/wohnberatung>

Przewodnicy medialni i technologiczni


Towarzystwo seniorom w ich drodze do cyfrowego świata

Przewodnicy medialni i technologiczni to wolontariusze, którzy pomagają osobom starszym lepiej poznać cyfrowy świat i bezpiecznie z niego korzystać. Pomagają na przykład osobom starszym w obsłudze telefonu komórkowego lub tabletu. Zapewniają wsparcie w korzystaniu z mediów społecznościowych lub wyszukiwaniu informacji w Internecie. Przychodzą do domu osoby starszej lub domu opieki i oferują proste i przyjazne porady oraz wsparcie. Pomagają osobom starszym dobrze i bezpiecznie korzystać z technologii.

Przewodnicy medialni i technologiczni wolontariuszy początkowo przechodzą szkolenie. Trwa ono łącznie 27 godzin i jest dla nich bezpłatne. Tutaj dowiadują się o przydatnych aplikacjach dla osób starszych. Dowiadują się również, czego osoby starsze potrzebują do nauki i w życiu, jak bezpiecznie korzystać z Internetu i jak chronić swoje dane osobowe. Dzięki tej wiedzy przewodnicy medialni i technologiczni mogą pomóc osobom starszym, niezależnie od tego, czy mają pochodzenie migracyjne, czy nie.

Czy chciałbyś zaangażować się w wolontariat i pokazać osobom starszym cyfrowy świat? Bardzo korzystne w tej pracy wolontariackiej jest również to, że jesteś wielojęzyczny. Skontaktuj się z nami:

Seniorenstützpunkt Landkreis Emsland

 05931 44-2263

@

seniorenstuetzpunkt@emsland.de

<https://tinyurl.com/53mf5ujf>

DUO - Senior Citizen Support

Zaangażowanie w pracę z seniorami

Wielojęzyczni wolontariusze towarzyszą osobom starszym ze środowisk migracyjnych i bez nich w ich ojczystym języku. Na przykład jako towarzysze seniorów. Pomagają osobom starszym w ich codziennym życiu, na przykład podczas wizyt u lekarza lub zakupów. Spędzają z nimi czas i organizują wspólne zajęcia rekreacyjne dla osób starszych ze środowisk migracyjnych i bez nich.

W trakcie 30 godzin zajęć i 20 godzin pracy praktycznej wolontariusze uczą się wszystkiego, co jest ważne podczas towarzyszenia osobom starszym. Kurs jest bezpłatny dla wolontariuszy. Tutaj uczą się takich rzeczy jak: Jak rozmawiać z osobami starszymi? Co zmienia się w starszym wieku? Jak zorganizować codzienne życie osób starszych? Jakie są konsekwencje podatkowe i ubezpieczeniowe wolontariatu?

Czy chciałbyś zostać aktywnym wolontariuszem? Znajomość kilku języków będzie dodatkowym atutem. Skontaktuj się z nami:

Seniorenstützpunkt Landkreis Emsland

☎05931 44-2263 oder 1267

@seniorenstuetzpunkt@emsland.de

<https://www.emsland.de/duo-seniorenbegleitung>

Sprachmittlerpool

Przez osoby z historią migracji - dla osób z historią migracji

Niektórzy imigranci obawiają się skorzystać z usług oferowanych przez instytucje, ponieważ mają trudności z językiem niemieckim. Sprachmittlerpool Powiat Emsland stworzył dla nich dostęp do usług świadczonych przez administrację powiatową. Pracują tu ochotniczy mediatorzy językowi, którzy sami mają doświadczenie w migracji. Towarzyszą rozmowom w ich ojczystym języku. Pomagają pokonać bariery językowe i kulturowe oraz uniknąć nieporozumień. Poprzez swoje zaangażowanie przyczyniają się do wyrównywania szans i wzmacniają osobistą odpowiedzialność imigrantów.

Na to stanowisko wolontariusza wymagana jest bardzo dobra znajomość języka ojczystego oraz bardzo dobra znajomość języka niemieckiego (co najmniej na poziomie B2). Ważna jest także rzetelność, dyskrecja i cierpliwość. Organizowane są regularne szkolenia i spotkania, w których można uczestniczyć.

Za pracę w charakterze mediatora językowego w ramach wolontariatu otrzymasz zwrot kosztów podróży do miejsca wykonywania zadań.

Czy jesteś zainteresowany wspieraniem osób ze środowisk migracyjnych, których język dobrze znasz i rozumiesz, poprzez tłumaczenia w kontaktach z władzami i doradztwo? Skontaktuj się z nami:

Koordinierungsstelle für Migration und Teilhabe - Landkreis Emsland

☎ 05931 44-2214 oder 05931 44-1214

@stephanie.abdel-naby@emsland.de oder anita.kloster@emsland.de

Przewodnicy integracyjni

Towarzysz i wspieraj imigrantów podczas ich podróży do Niemiec

Przewodnicy integracyjni to kobiety i mężczyźni z różnych krajów, którzy jako wolontariusze pomagają nowym imigrantom. Często sami doświadczyli przeprowadzki do nowego kraju i wiedzą, jakie to może być trudne. Dzięki swojemu doświadczeniu są dobrymi doradcami i wsparciem. Wspierają osoby z historią migracji w ich językowej, zawodowej i społecznej integracji w Niemczech. Pomagają ludziom odnaleźć się w nowym środowisku. Wyjaśniają wszystko na miejscu i pokazują im, na przykład, gdzie mogą zrobić zakupy, gdzie mogą znaleźć ważne urzędy publiczne lub jak dostać się do lekarza. Pomagają im również znaleźć pracę. W ten sposób pomagają osobom, które niedawno przybyły do Niemiec, na drodze do niezależnego i aktywnego życia oraz poczucia się tutaj jak w domu.

Aby móc zostać wolontariuszem jako przewodnik integracyjny, należy najpierw wziąć udział w kursie trwającym łącznie 30 godzin. Kurs jest bezpłatny. Nauczysz się na nim ważnych podstaw pracy wolontariackiej, takich jak dobra komunikacja, adaptacja do innych kultur i refleksja nad samym sobą. Następnie otrzymasz certyfikat. Praktyki są organizowane przez kluby, stowarzyszenia lub władze lokalne. Odbywają się również regularne spotkania, na których wszyscy mogą wymieniać się pomysłami, a także oferowane są warsztaty.

Lubisz komunikację i różnorodność społeczną? Czy chciałbyś pomagać i wspierać osoby z historią migracji w początkowym okresie ich przybycia do Niemiec? Czy masz własne doświadczenia migracyjne, czujesz się dobrze zintegrowany i chciałbyś podzielić się swoimi doświadczeniami z innymi? Skontaktuj się z nami:

Koordinierungsstelle für Migration und Teilhabe - Landkreis Emsland

☎ 05931 44-2214 oder 05931 44-1214


@stephanie.abdel-naby@emsland.de oder anita.kloster@emsland.de

Nawiązywanie pierwszych kontaktów


Miejsca spotkań są dla wszystkich nowo przybyłych - dla ludzi ze wszystkich kultur i pokoleń. Faza przejściowa po przeprowadzce jest wyzwaniem dla każdego. Aby dobrze radzić sobie w nowym miejscu, potrzebne są kontakty i sieci. Miejsca spotkań to miejsca, które mogą zaoferować wstępne wskazówki w tym pierwszym okresie po przyjeździe.

Gdzie mogę znaleźć miejsca spotkań?


Café International Meppen

 [Kirchstraße 5-6, 49716 Meppen](#)

 @raphael.migura@awo-ol.de

 [+4959315988173](tel:+4959315988173)


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

 **Poniedziałki - soboty 15:00 - 18:00**

Willkommensbüro Lingen

 [Große Straße 19, 49808 Lingen](#)

 @willkommen@lingen.de

 [+495919144734](tel:+495919144734)

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

 **Wtorki 15:00 - 17:00 i środy 11:00 - 13:00, dalsze spotkania i szczegółowe porady na życzenie**


DRK Haus Global Papenburg im Kreativdeck

 [Hauptkanal links 58, 26871 Papenburg](#)

 @Migration@drk-emsland.de

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

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

 **Poniedziałki i czwartki 14:30 - 16:00 Doradztwo i dalsze informacje**

Kawiarenka z opowiadaniem MY Turn Emsland

W kafejkach z opowiadaniem możesz poćwiczyć znajomość języka niemieckiego. Tutaj możesz porozmawiać z innymi kobietami przy filiżance kawy lub herbaty.

Kawiarenki z opowiadaniem odbywają się w wybranych terminach w różnych miejscach w Emsland i są bezpłatne. Nie jest to kurs językowy i jest dobrowolny. Nie musisz się rejestrować, ale możesz po prostu wpaść i przyprowadzić znajomych.

[Tutaj](#) możesz dowiedzieć się, kiedy i gdzie odbędzie się następna kawiarnia opowiadająca historie.

Można również znaleźć **inne miejsca spotkań** w pobliżu miejsca zamieszkania. Zapytaj w [lokalnym urzędzie gminy](#).