

Зміст

Ласкаво просимо до	5
Ласкаво просимо до району Емсланд	5
Привітання	5
Цікаві факти про район Емсланд	5
Міста та муніципалітети	6
Координаційний центр з питань міграції та участі	10
Що таке Integreat?	11
Про Integreat	11
Інтегрувати мову жестів	12
Важливі офіси	12
Агентство з працевлаштування	12
Центр зайнятості	13
Імміграційна служба	14
Управління у справах молоді	15
Департамент соціальних питань	16
Департамент охорони здоров'я	16
Співробітник з питань рівних можливостей	17
Відділ реєстрації мешканців	18
РАЦС	19
Карта міста/план району	19
Консультавання та допомога	20
Міграційне консультавання	20
Молодіжні міграційні служби	23
Консультавання з питань процедури надання притулку	24
Міжнародний пошук членів сім'ї та возз'єднання сімей	25
Централізоване консультавання з питань повернення	25
Інтеграційні проекти	26
Онлайн-консультації	30
Освітні консультації	31
Консультавання з питань заборгованості	31
Повсякденне життя	32
Життя	32
Важливі умови та витрати	33
Житлове консультавання	35
Житлова субсидія	35
Розділення відходів, великогабаритні відходи та поклади	37
Енергетика та навколишнє середовище	38
Плата за мовлення	39
Їжа, одяг, меблі	40
Продукти харчування (продовольчий банк)	40
Соціальні універмаги та магазини одягу	43
Мобільність	45
Автобус, поїзд та велосипед	45
Emsland Carsharing	46
Водійське посвідчення та керування автомобілем	46
Молодіжний квиток на Емсланд	48
Фінансові питання та контракти	49
Платіжна картка	49
Банківський рахунок	50

Основна інформація про контракти	51
Страховання	52
Контракти та мобільні телефони	52
Пропозиції для дітей, молоді, дорослих та людей похилого віку	53
Дозвілля для дітей, молоді, дорослих та людей похилого віку	53
Центр для людей похилого віку	54
Мова	55
Знайти мовний курс	55
Мовні курси	56
Початкові орієнтаційні курси	56
Інтеграційні курси	57
Курси професійної мови (DeuFöV)	58
Добровільні мовні курси	59
Мовні онлайн-курси та онлайн-навчання	60
Мовний рівень	61
Переклади	62
Навчання та робота	62
Якщо коротко	62
Знайти роботу	64
Консультування та допомога	64
Інформація для роботодавців - Служба зайнятості	64
Положення про доступ до ринку праці	65
Стажування	65
Заявки та співбесіди на роботу	67
Трудовий договір	68
Облік заробітної плати або розрахунок заробітної плати	70
Трудова експлуатація та нелегальна праця	71
Ваші права як працівника; справедлива інтеграція в Нижній Саксонії	72
Визнання іноземних освітніх кваліфікацій	72
Офіційне засвідчення сертифікатів	74
Подати заявку на отримання довідки про несудимість	74
Інструкції для осіб, які працюють з харчовими продуктами	74
Молоді люди	75
Агентство зайнятості молоді (АЗМ)	75
Кваліфікація для вступу	75
Добровільний соціальний рік (ДСР)	76
Навчання з асистентом (AsA)	77
Інформація для консультантів та вчителів	77
Безробіття та соціальні виплати	78
Допомога по безробіттю в службі зайнятості	78
ПИТАННЯ І ВІДПОВІДІ: Заява на отримання допомоги по безробіттю (центр зайнятості)	79
Право на допомогу відповідно до Закону про допомогу особам, які шукають притулку	80
Незалежність	81
Діти, молодь та сім'я	82
Основна інформація про дітей, молодь та сім'ю	82
Вагітність і пологи	82
Догляд за дітьми	85
Сімейні центри	87
Мовні та сімейні освітні програми	90

Школа для дітей від 6 до 18 років	94
Допомога по догляду за дитиною та допомога на дитину	95
Пакет для навчання та участі (BuT)	97
Дозвілля для дітей та молоді	98
Здоров'я	98
Загальна інформація про здоров'я	98
Медичне страхування	99
Візит до лікаря	100
Електронна медична картка пацієнта (ePA)	101
Ліки та аптеки	103
Номери екстрених служб - SOS	103
Тепло і здоров'я	104
Консультаційні центри та пропозиції допомоги	106
Соціальна психіатрична служба	106
Допомога в екстрених психологічних ситуаціях	106
Консультавання з питань залежності	108
Мережа для травмованих біженців у Нижній Саксонії (NTFN)	108
Консультації з питань шлюбу, сім'ї, життя та виховання (efle)	109
Акушерський центр Emsland	111
Дитяча мережа Emsland	111
Телефон довіри для жінок, які постраждали від насильства	111
Телефон довіри для вагітних жінок, які потребують допомоги	112
Сімейний путівник	112
додаток для догляду за грудьми	112
Центр підтримки по догляду	113
EUTB Emsland - Додаткове незалежне консультування щодо участі	114
Освіта та культура	115
Обов'язкове шкільне навчання та система освіти	115
Загальна інформація про професійно-технічні навчальні заклади	117
Навчання "за денною формою" або "за дуальною системою"	119
Навчання в університеті - програма дуального навчання	120
Навчання: фінансування та стипендії	121
Культурна освіта	122
Культурні заклади та дозвілля	122
Освіта для дорослих	125
Юридичні питання та права	127
Основний закон і права людини	127
Діти мають права	128
Права жінок	130
Праця та заробітна плата	130
Каліцтво жіночих статевих органів - каліцтво жіночих статевих органів	131
Домашнє насильство	132
Примусовий шлюб	134
Антидискримінація та інклюзія	135
Рівні права для чоловіків і жінок	135
Досвід зіткнення з дискримінацією	136
Лесбійки, геї, бісексуали, транс* та інтер* (ЛГБТІ)	138
Люди з інвалідністю	139
Релігійна свобода	140
Притулок і біженці	140
Статус перебування в якості шукача притулку	140

Заява про надання притулку	142
Сімейний притулок та міжнародний захист для членів сім'ї	143
Консультавання з питань притулку	144
Волонтерство	145
Що таке волонтерство	145
Контактні особи	146
Волонтерська служба округу Емсланд	146
Волонтерські організації в окрузі Емсланд	147
Контактні особи поруч з домом	147
Волонтерська робота з округом Емсланд	147
Встановлення перших контактів	150

Ласкаво просимо до

Ласкаво просимо до району Емсланд

Привітання

**Шановний новий громадянин,
шановний новий громадянин,**

Ласкаво просимо до району Емсланд!

Ви обрали район Емсланд своїм новим домом, і ми хотіли б допомогти вам розпочати життя якнайкраще.

Звичайно, нелегко покинути свій звичний дім і оселитися на новому місці. Після приїзду у вас можуть виникнути питання про житло, школи, роботу та дозвілля. Округ Емсланд представив додаток Integreat, щоб полегшити прибуття та орієнтування в Емсланді. Integreat пропонує цифровий контактний пункт для нових іммігрантів. Додаток розроблений, щоб допомогти вам краще зрозуміти та ознайомитися з життям в Емсландії. Тут ви знайдете важливі місцеві адреси, мовні курси, загальні контактні особи та пропозиції допомоги в особливих життєвих ситуаціях.

Особливою перевагою додатку є те, що ви можете отримати доступ до інформації різними мовами. Якщо у вас немає доступу до інтернету, ви також можете користуватися додатком в автономному режимі. Як тільки ви знову будете в мережі, додаток автоматично оновиться.

Ми сподіваємося, що додаток Integreat допоможе вам зорієнтуватися в Емсланді та швидко оселитися. Ми з нетерпінням чекаємо на вас як нових мешканців району Емсланд.

**Марк-Андре Бургдорф
Адміністратор району**

Цікаві факти про район Емсланд

Район Емсланд простягається на 2 880 квадратних кілометрів від Рейну до Папенбурга. Це робить його найбільшим за площею районом Нижньої Саксонії. Емсланд - один з найбільших округів Німеччини і за площею більший за федеральну землю Саар.

Довжина округу з півночі на південь становить близько 95 кілометрів, а ширина зі сходу на захід - 56 кілометрів. На заході межує з Нідерландами. На сході межує з округами Клоппенбург і Оснабрюк, а на південному заході - з округом Графство Бентхайм.

В Емсланді існує 19 різних адміністративних одиниць, включаючи міста, муніципалітети та об'єднані муніципалітети. Ці адміністративні одиниці значно відрізняються за розміром.

Округ Емсланд пропонує всім громадянам якісні послуги у сфері освіти, культури та шопінгу. Емсланд також є чудовим місцем для велосипедних подорожей. Існує багато різних маршрутів, які добре позначені, щоб ви могли безпечно їздити на велосипеді. Якщо ви хочете дізнатися більше про екскурсії містом, велосипедні тури та ресторани,

ви можете звернутися до нашого [туристичного інформаційного центру](#) або [натиснути ТУТ](#).



Міста та муніципалітети


Округ Емсланд складається з 19 адміністративних одиниць, у тому числі 5 міст, 5 окремих муніципалітетів і 9 об'єднаних муніципалітетів. Контактні дані


адміністративних одиниць можна знайти тут.

Додаткову інформацію можна знайти на офіційних веб-сайтах міст та муніципалітетів округу Емсланд.

Dörpen

Samtgemeinde Dörpen


 [Hauptstraße 25, 26892 Dörpen](#)


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

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

Emsbüren

Gemeinde Emsbüren

 [Migistratstraße 5, 48488 Emsbüren](#)


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

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

Freren

Samtgemeinde Freren


 [Markt 1, 49832 Freren](#)

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

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

Geeste

Gemeinde Geeste

 [Am Rathaus 1, 49744 Geeste](#)

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

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

Haren (Ems)

Stadt Haren


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


 [+49593280](tel:+49593280)

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

Haselünne

Stadt Haselünne


 [Rathausplatz 1, 49740 Haselünne](#)

 [+4959615090](tel:+4959615090)

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

Herzlake

Samtgemeinde Herzlake

 [Neuer Markt 4, 49770 Herzlake](#)

 [+495962880](tel:+495962880)

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

Lathen

Samtgemeinde Lathen

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

 [+49 \(0\) 5933660](tel:+49(0)5933660)

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

Lengerich

Samtgemeinde Lengerich

 [Mittelstraße 15, 49838 Lengerich](#)


 [+49590493280](tel:+49590493280)

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

Lingen (Ems)

Stadt Lingen

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

 [+49 \(0\) 59191440](tel:+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/>

Координаційний центр з питань міграції та участі

The **Koordinierungsstelle für Migration und Teilhabe** це контактний центр для людей з історією імміграції. Він допомагає людям зорієнтуватися в новому середовищі та брати активну участь у житті суспільства. Він надає інформацію на багато важливих тем, наприклад

- мовні курси
- освіта
- робота

- житло
- допомога в повсякденному житті


Організація співпрацює з багатьма іншими організаціями, такими як асоціації, школи, державні установи та консультаційні центри. Таким чином, люди, які щойно приїхали до Німеччини або живуть тут вже деякий час, можуть отримати адресну допомогу.

Koordinierungsstelle прагне до участі, рівних можливостей і шанобливого співіснування. Всі люди повинні відчувати себе бажаними та мати однакові можливості для участі.


Тут ви можете знайти листівку [Wegweiser Integration](#) з контактними даними адміністрації, міграційних консультаційних центрів та мовних курсів.

Контакти:

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

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

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

 [+495931442214](tel:+495931442214)

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

Що таке Integreat?

Про Integreat

Integreat - це путівник, який допоможе вам у повсякденному житті. У ньому ви знайдете важливі адреси, контакти, а також поради та підказки, які допоможуть вам зорієнтуватися.

Цей путівник складається з кількох розділів. Кожен розділ присвячений окремій темі. Ви знайдете інформацію про лікарів, школи, курси німецької мови та інші установи. Також є розділ з ідеями про те, чим можна зайнятися у вільний час. Інформаційні та дозвілєві заходи змінюються. Ваша місцева влада регулярно оновлює їх. Тому варто часто перевіряти свій мобільний додаток. Ви завжди будете в курсі актуальних заходів та подій. Ви можете покладатися на інформацію в Integreat.

Завантажте Integreat з вашого магазину додатків. Ви також можете використовувати цей додаток в автономному режимі, якщо у вас немає доступу до інтернету. Коли ви повернетеся в мережу, додаток оновиться.

Обмін інформацією

Важливу інформацію, яку ви хочете передати, наприклад, можна завантажити у

веб-додатку у форматі PDF і поділитися нею. У мобільному додатку ви можете поділитися цікавим контентом безпосередньо, наприклад, через WhatsApp, Facebook або електронну пошту.

Останні новини

Ви також можете отримувати push-повідомлення за допомогою додатку для смартфонів Integreat. Ви можете погодитися на їх отримання в налаштуваннях програми. Важлива або термінова інформація надсилається вам за допомогою пуш-сповіщень.

Зворотній зв'язок

Ви можете зробити свій внесок у подальший розвиток додатку Integreat у вашому муніципалітеті. Ви можете залишити відгук за допомогою смайликів. Цей відгук надсилається людям, які створюють контент. Ви можете хвалити або критикувати. Записуйте якомога більше деталей для ідей або критики.

Функція читання вголос

Вміст додатку Integreat також можна читати вголос. Для цього в налаштуваннях смартфона потрібно увімкнути функцію читання вголос. Це працює на всіх мовах. Крім того, вбудована функція читання вголос в Integreat також може бути використана через меню.

Ми дуже сподіваємося, що зможемо полегшити ваше життя в Німеччині за допомогою цього додатку.


Інтегрувати мову жестів

Це відео пояснює, як працює Integreat німецькою жестовою мовою. Ви дізнаєтесь, що можливо. Натисніть [тут](#), щоб переглянути відео на YouTube.

Важливі офіси

Агентство з працевлаштування

Федеральне агентство зайнятості відповідає за все, що пов'язано з працевлаштуванням. Ви шукаєте роботу? Вам потрібна допомога у виборі професії? Хочете, щоб ваша кваліфікація була визнана? Тоді зверніться до служби зайнятості.

 Твоя процедура надання притулку все ще триває? Або тебе вже прийняли? Тоді служба зайнятості - це твоя контактна особа. Там тобі допоможуть з питаннями про перехід від навчання до роботи (профорієнтація). Вони влаштують тебе на роботу. І проконсультують щодо подальшого професійного навчання.

Звертайтеся до нас у [Меппені](#), [Лінгені](#) або [Папенбурзі](#)!

👥 Вас розпізнали? Тоді [центр](#) зайнятості - це ваша контактна особа. Там вас проконсультують і допоможуть вийти на ринок праці.

Центр зайнятості

Центр зайнятості виплачує фінансову допомогу. Він також направляє тебе на роботу та навчання. Це залежить від ваших індивідуальних потреб. Серед іншого, центр зайнятості може надати вам можливість взяти участь у [мовних курсах](#). Він направить вас до служби профорієнтації. Або ж допоможе [визнати](#) твої документи про освіту. Ви хочете працювати? Тоді ви знайдете інформацію та поради тут: [Доступ до ринку праці](#).

💡 [Працівники Центру зайнятості](#) не мають права передавати будь-яку інформацію про клієнтів. У Вас є добровільний супутник? Тоді ви повинні видати йому довіреність. Довіреність повинна бути повністю заповнена і підписана обома сторонами.

👥 Твоя заява про надання притулку ще не розглянута? Або Ваша заява була відхилена? Тоді питаннями сприяння працевлаштуванню займається [Федеральне агентство](#) з питань зайнятості.

👥 Кроки після позитивного рішення

Ви отримали позитивне рішення від міграційного відомства. Це означає, що процедура надання притулку успішно завершена.

Ви отримали право на притулок або захист біженця? Тоді Ви можете подати заяву на отримання [допомоги по безробіттю \(центр зайнятості\)](#).

👥 Управління справами

- [Тут](#) ти знайдеш контактні дані свого куратора.
- **Важливо:** без попереднього запису консультації не надаються.
- Ви вже відвідували [інтеграційний курс](#)? Візьміть з собою сертифікат! В іншому випадку, подивіться [тут](#), щоб дізнатися, як ви можете взяти участь в інтеграційному курсі безкоштовно.
- У вас є документи про [відвідування школи](#) або [навчання](#)? У вас є рекомендації з місця роботи? [Чи визнана](#) ваша [іноземна кваліфікація](#)? Будь ласка, принесіть їх з собою.
- Розкажіть нам про особливі навички, якими ви володієте (наприклад, ремесла або [мовні навички](#)).
- Перед зустріччю з нами подумайте, яка сфера роботи вас цікавить.

👥 Контактні дані

Landkreis Emsland | Jobcenter

📍 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

✉️ @arbeit@emsland.de

☎️ [+495931441448](tel:+495931441448)

💡 Ви також можете знайти нас за адресою [Instagram!](#)

Імміграційна служба

Відомство регулює перебування мешканців, які не мають німецького громадянства. Ви живете в місті Лінген? Тоді зверніться до Управління у справах іноземців у Лінгені.

Що ви можете зробити в цьому відомстві:

- Уточнити питання щодо в'їзду. Це стосується, наприклад, возз'єднання сім'ї. Або запрошення в гості.
- Питання щодо проживання після в'їзду. Наприклад, подача заяви на отримання дозволу на перебування.
- Натуралізація

Будь ласка, домовтеся **про зустріч перед візитом**. Спонтанний візит **без попереднього запису неможливий!**

Будь ласка, зв'яжіться з Імміграційним відділом тільки по телефону або електронною поштою. Після цього ви отримаєте пропозицію про зустріч.

Додаткову інформацію для **іноземних кваліфікованих працівників** ви знайдете на наступних двох сторінках: [Зробити це в Німеччині](#) та [Визнання в Німеччині](#).

Відповідає за весь Емсланд(за винятком жителів міста Лінген)

Landkreis Emsland | Fachbereich Sicherheit und Ordnung - Ausländerwesen

📍 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

✉️ @abh@emsland.de

☎️ [+495931443030](tel:+495931443030)

З питань, пов'язаних з **натуралізацією**, будь ласка, пишіть на електронну адресу: ebh@emsland.de

З питань, пов'язаних із **запрошеннями в гості**, будь ласка, звертайтеся за адресою: або на електронну пошту: besucher@emsland.de

Відповідаємо лише за мешканців міста Лінген

Ausländerbehörde der Stadt Lingen

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

✉️ @auslaenderbehoerde@lingen.de

☎️ [+4959191440](tel:+4959191440)

Безкоштовні консультації на різні теми, такі як допомога в заповненні заяв і бланків, освіта, сімейне життя, житло, робота і пошук роботи, здоров'я, можна отримати в [міграційних консультаційних центрах](#) в окрузі Емсланд.

Управління у справах молоді

Підтримка від управління у справах молоді

Управління у справах молоді підтримує батьків і дітей

Управління у справах молоді підтримує батьків та опікунів у вихованні, догляді та навчанні дітей та молоді. Це місце, куди можна звернутися з усіх пов'язаних з цим питань, невизначеностей і проблем. Краще занадто рано, ніж занадто пізно!

Зверніться до нас. Наші фахівці будуть раді допомогти і підтримати Вас і Вашу родину!

Завданням Управління у справах молоді є також захист дітей та молоді. Адже діти та молодь мають **право** зростати в безпечному та здоровому середовищі ([діти мають права](#)). Тому співробітники відстежують будь-яку інформацію про те, що **дитині може загрозувати небезпека**.

Хто може звернутися до Управління у справах молоді?

- Батьки
- Діти та молодь
- Люди, які усвідомлюють, що дитина або сім'я потребує підтримки


З яких питань я можу звернутися до Управління у справах молоді?

- Консультації з питань виховання дітей
- Підтримка одиноких батьків
- Батьківство, утримання та батьківська опіка
- Консультації з питань партнерства, розставання та розлучення
- Консультації та послуги для молоді
- Консультування та підтримка дітей та молоді у складних життєвих ситуаціях
- Підтримка при переході від школи до роботи
- Консультування молодих людей та підлітків, проти яких порушено кримінальну справу
- Інтеграційна допомога дітям та молодим людям з психічними розладами (в перспективі)
- Проживання, догляд та підтримка неповнолітніх біженців без супроводу дорослих
- Захист дітей та молоді


Контакти та години роботи


Незважаючи на інтернет, листування та телефон, деякі питання краще вирішувати під час особистої зустрічі з нами. Будь ласка, домовтеся про зустріч.

Landkreis Emsland | Jugendamt

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

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

 [+495931440](tel:+495931440)

 Понеділок - п'ятниця: 8:30 - 12:30 та понеділок - четвер: 14:30 - 16:00
Зустрічі також можливі в інший час за попередньою домовленістю.

Департамент соціальних питань


Департамент соціальних справ

Департамент соціальних служб пропонує широкий спектр послуг для громадян Емсландії.

- Базова підтримка доходу в старості та в разі зниження працездатності
- Допомога по догляду
- Допомога на проживання
- Інтеграційна допомога для людей з обмеженими можливостями
- Допомога в подоланні особливих соціальних труднощів
- Допомога у сфері охорони здоров'я
- Допомога в інших життєвих ситуаціях


У Вас виникли запитання на ці теми? Тоді, будь ласка, зв'яжіться з нами:

Landkreis Emsland | Fachbereich Soziales

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

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

 [+495931440](tel:+495931440)


 Якщо вам потрібна грошова допомога, житло або лікування (Leistungen nach SGB II, SGB XII und AsylbLG), зверніться до [місцевого органу влади](#).

Департамент охорони здоров'я


Департамент громадського здоров'я є частиною системи охорони здоров'я в Німеччині. Наприклад, він відповідає за захист населення від інфекційних захворювань. Або ж займається гігієною на підприємствах. Це можуть бути лікарні та центри догляду. Або ресторани та кафе. Хочете працювати в ресторані? Тоді вам потрібна інструкція із захисту від інфекцій. Відділ охорони здоров'я має й інші завдання. В управлінні охорони здоров'я є соціальна психіатрична служба, а також медична служба. Медична служба

проводить обстеження за запитом. Педіатрична служба проводить вступні іспити до школи та надає інформацію про хвороби. Загалом, вона інформує населення про ризики для здоров'я.

Landkreis Emsland | Gesundheitsamt

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 @gesundheit@emsland.de

 [+495931441197](tel:+495931441197)

Співробітник з питань рівних можливостей

Основний Закон ставить чоловіків і жінок у рівні умови. Тим не менш, у повсякденному житті жінки та чоловіки часто не мають рівних прав. Офіцери з питань рівних можливостей в окрузі Емсланд - це люди, які прагнуть забезпечити рівне ставлення до жінок і чоловіків. Вони працюють як у місцевих адміністраціях, так і поза ними.


Цілі та завдання роботи у сфері рівних можливостей

- Рівні можливості для всіх статей в сім'ї, на роботі та в суспільстві
- Усунення та запобігання дискримінації за ознакою статі
- Зменшення структурних несприятливих умов для жінок

Працівниця з питань рівних можливостей намагається досягти цих цілей, поширюючи інформацію, реалізуючи проекти та беручи участь у роботі комітетів. Вона є контактною особою для всіх громадян району, для груп, клубів, асоціацій, організацій та установ. Вона відіграє важливу роль як інтерфейс між адміністрацією, політикою та громадськістю.

Найважливіші теми знаходяться як в межах влади, так і в суспільстві:

- Освіта та кар'єра,
- сумісність та догляд за хворими,
- рольові моделі та різноманітність,
- владні позиції та прийняття рішень,
- Участь у політиці
- Безпека та здоров'я

 Маєте запитання чи потребуєте допомоги? Тоді зв'яжіться з нами. Ви можете знайти свого місцевого офіцера з питань рівних можливостей [тут](#).

Іміджевий фільм "Агенти змін"

"Агенти змін" відстежують недоліки та борються за рівність. Новий фільм для місцевої роботи! Ось посилання на Youtube: [Agents of Change Youtube Video](#)

Відділ реєстрації мешканців

В принципі, всі люди, які приїжджають до Німеччини і бажають залишитися в країні довше, ніж на три місяці, повинні зареєструвати свою адресу проживання в органах влади не пізніше, ніж через два тижні. Ви переїжджаєте в межах Німеччини? Тоді ви повинні повідомити владу про свою нову адресу.

💡 Ця реєстрація не має нічого спільного з реєстрацією в якості шукача притулку або реєстрацією в управлінні у справах [іноземців](#). Ви повинні зробити це додатково. Про те, як зареєструватися в якості біженця, ти можеш дізнатися в розділі про [притулок і біженців](#).

Хто і коли повинен зареєструватися?

Усі особи, які переїжджають до Німеччини або пересуваються в межах Німеччини, повинні зареєструватися або перереєструватися у відділі реєстрації місця проживання (часто його ще називають відділом реєстрації громадян або відділом громадянства). Реєстрація протягом двох тижнів є обов'язковою. Ви реєструєтесь занадто пізно або взагалі не реєструєтесь? Тоді, можливо, доведеться заплатити штраф.

Після реєстрації ви отримаєте "офіційне підтвердження реєстрації". Зберігайте цей документ у надійному місці. З його допомогою ви зможете довести - навіть без посвідчення особи - що ви зареєстровані в тому чи іншому населеному пункті в Німеччині. Це означає, що ви там проживаєте.

Що мені потрібно взяти з собою для реєстрації?

Ви повинні особисто зареєструватися у відділі реєстрації місця проживання або у відділі реєстрації громадян. Адресу Вашого місця проживання або перебування Ви знайдете внизу цієї сторінки.

Під час реєстрації ви повинні мати при собі документ, що посвідчує особу (посвідчення особи, дозвіл на проживання, документ про перебування тощо). У вас є паспорт? Або документи, що його замінюють? Тоді візьміть їх з собою. Ви також повинні заповнити реєстраційну форму. Ви можете отримати бланк безпосередньо в офісі реєстрації мешканців.

У деяких містах / муніципалітетах для реєстрації вам також знадобиться так зване "підтвердження орендодавця про вселення". Це документ, в якому ваш орендодавець або орендодавець підтверджує, що ви орендуєте його або її квартиру. Іноді для реєстрації також потрібне свідоцтво про народження або свідоцтво про шлюб. Якщо у вас є ці документи, візьміть їх з собою в офіс реєстрації, як запобіжний захід.

Адреса відділу реєстрації місця проживання

Зверніться до [органу місцевого](#) самоврядування за місцем проживання.

💡 Важливо: Тут ви знайдете лише загальну інформацію на цю тему. Про вашу особисту ситуацію ви можете дізнатися в органах місцевого самоврядування за місцем проживання.

РАЦС

Перед РАЦСом стоїть кілька завдань. У вас народилася дитина? Тоді ви повинні повідомити про народження дитини в РАЦС. Потім РАЦС нотаріально засвідчить факт народження. Ви хочете одружитися? Тоді РАЦС зареєструє ваш шлюб.

Завдання з першого погляду

- Нотаріальне посвідчення народження і смерті
- Укладення шлюбів та партнерств
- Отримання відмов від церкви
- Зміна прізвища
- Видача свідоцтв (свідоцтво про народження, свідоцтво про смерть, свідоцтво про шлюб)

Будь ласка, зверніться до РАЦСу за [місцем](#) вашого [проживання](#).

Карта міста/план району

Тут ви знайдете мапу міста для округу Емсланд: [Geodata Landkreis Emsland](#)



Консультавання та допомога

Міграційне консультавання

Ви нещодавно приїхали до Німеччини? Вам потрібна допомога, щоб зорієнтуватися в Німеччині?

Ви вже давно тут, але все ще відчуваєте себе невпевнено і незнайомиць? Тоді міграційна консультація - це саме те місце, де Вам потрібна допомога. Ця консультація призначена для всіх повнолітніх іммігрантів з постійним або невизначеним правом на проживання.

Ви отримаєте консультацію на наступні теми:

- Де я можу вивчати німецьку мову?
- Як записатися на курси німецької мови?
- Як знайти квартиру?
- Куди звернутися за фінансовою допомогою?
- Хто може допомогти мені знайти роботу?
- Чи визнають мій диплом у Німеччині?
- До якого лікаря я можу звернутися?
- Хто допоможе мені під час вагітності?
- При необхідності супровід до установ та органів влади волонтерами
- Інформація про міграційні та інтеграційні заходи

Консультації надаються німецькою та багатьма іншими мовами. Вона є безкоштовною. Підтримка надається незалежно від вашого походження, віросповідання чи національності. Ви вільні у виборі консультаційного центру та спеціаліста, до якого ви звернетесь. Ви також можете обрати мову, якою буде надаватися консультація.

💡 Тобі від 12 до 27 років? Тоді для тебе існує окрема консультаційна служба: [Молодіжна міграційна служба](#)

💡 [Консультаційна](#) служба з питань [надання притулку](#) в першу чергу підтримує вас у місцевих центрах спільного проживання.

Контактні дані міграційної служби:

SKM Lingen e.V. - Migrationsberatung | Frau Johanning

📍 [Lindenstraße 13, 49808 Lingen](#)

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

☎ [+495919124664](tel:+495919124664)

SKM Meppen e.V. - Migrationsberatung | Frau Jager

📍 [Kolpingstraße 4, 49716 Meppen](#)

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

☎ [+495931931112](tel:+495931931112)

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

[📍 Schützenstraße 17, 49716 Meppen](#)

@raphael.migura@awo-ol.de

[☎ +4959315988173](tel:+4959315988173)

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

Caritasverband für den Landkreis Emsland - Migrationsberatung | Frau Galster

[📍 Am Markt 9, 49751 Sögel](#)

@mgalster@caritas-os.de

[☎ +49595293700](tel:+49595293700)

DRK - Kreisverband Emsland e.V. - Migrationsberatung Papenburg

[📍 Rathausstraße 11, 26871 Papenburg](#)

@migration@drk-emsland.de

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

DRK- Kreisverband Emsland e.V. - Migrationsberatung Meppen

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

@migration@drk-emsland.de

[☎ +49593180063019](tel:+49593180063019)

DRK - Kreisverband Emsland e.V. - Migrationsberatung Lingen

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

@migration@drk-emsland.de


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

DRK- Kreisverband Emsland e.V. | Migrationsberatung Haren

[📍 Emsstr. 29-31, 49733 Haren/Ems](#)

@migration@drk-emsland.de

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

 **Вівторок з 14:00 до 16:00**
За попереднім записом

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)

Молодіжні міграційні служби

Вам **від 12 до 27 років**? Маєш **міграційне минуле** та **перспективу постійного проживання**? Тоді ця послуга для Вас.

Ми надаємо консультації з усіх питань повсякденного життя, а також у проблемних ситуаціях. У разі необхідності вас також можуть супроводжувати до органів влади.

Наприклад, якщо у Вас виникли такі питання

- Що відбувається з моїм правом на проживання/процедурою надання притулку?
- Який тип школи мені підходить?
- Як мені знайти місце для стажування?
- Що робити, якщо у мене виникли проблеми з органами влади (центр зайнятості, управління соціального захисту)?
- Інформація про групові та дозвіллеві заходи


В окрузі Емсланд є багато різноманітних організацій, що надають послуги з організації дозвілля. Ви можете вільно обирати, яку організацію ви хотіли б відвідувати.

Контактні дані

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

 [Schützenstraße 17, 49716 Meppen](#)

@lisa.wenzel@awo-ol.de

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

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

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

 [Am Pohlkamp 7, 49751 Sögel](#)

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

 [+495952990627](tel:+495952990627)

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

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

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

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

 [+495976947314](tel:+495976947314)

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

Jmd4you Онлайн-консультація щодо вашого життя в Німеччині


Так називається цифрова консультація, яку пропонує міграційна служба для молоді. Спочатку вам потрібно зареєструватися. Потім ви отримаєте професійну та індивідуальну консультацію. Консультація відбувається у захищеному віртуальному просторі. Ви можете вибрати між консультацією електронною поштою та чатом. Під час консультації ви можете залишатися анонімними. Консультація стосується шкільної, професійної та соціальної інтеграції в Німеччині. Більше інформації ви знайдете [тут](#).

Консультування з питань процедури надання притулку

Чи відчуваєте ви себе добре підготовленим до співбесіди про надання притулку? Чи залишилися у Вас якісь сумніви? У тебе є питання про процедуру надання притулку? Хочеш отримати незалежну пораду, яка покроково пояснить процедуру? Тобі потрібна підтримка під час процедури надання притулку? Твоя заява про надання притулку була відхилена і ти хочеш подати апеляцію? На цій безкоштовній консультації ти отримаєш індивідуальну підтримку. Її мета полягає в тому, щоб провести Вас через процедуру надання притулку найкращим чином.

Більше інформації можна знайти тут: [Консультація з питань процедури надання притулку](#)

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

 [Rathausstraße 11, 26871 Papenburg](#)

@karina.lott@drk-emsland.de

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

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

[Dalumer Straße 17, 49716 Meppen](#)

@katja.moehle@drk-emsland.de

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


DRK- Kreisverband Emsland e.V. | Asylverfahrensberatung Haren

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

@katja.moehle@drk-emsland.de

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

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

 Щовівторка з 14:00 до 16:00

За попереднім записом

Міжнародний пошук членів сім'ї та возз'єднання сімей

Ви втратили зв'язок з родичем і не знаєте, де він знаходиться? Німецький Червоний Хрест розшукує по всьому світу людей, які були розлучені зі своїми сім'ями або зникли безвісти, і з'ясовує їхні долі.

У вас є питання про возз'єднання сім'ї? Тут ви можете отримати консультацію щодо правових вимог і, за необхідності, вам буде надана підтримка у візовій процедурі.

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

[Rathausstraße 11, 26871 Papenburg](#)

@katharina.trouw@drk-emsland.de

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

Більше інформації можна знайти [тут](#).

Централізоване консультування з питань повернення

Федеральне відомство з питань міграції та біженців (BAMF) ще не прийняло рішення щодо Вашої заяви про надання притулку? Ви все ще хочете повернутися на батьківщину? Але не знаєш, як повернути свій паспорт? Вам потрібна фінансова допомога на зворотну дорогу? Центральна консультативна служба з питань повернення (ZRB) проконсультує вас щодо

способів добровільного повернення на батьківщину. Консультація є безстроковою. Після консультації ви самі приймаєте рішення. Ви можете виїхати добровільно. Або ви можете залишитися.

Caritasverband für den Landkreis Emsland - Rückkehrberatung | Frau Galster

📍 [Am Markt 9, 49751 Sögel](#)

✉️ @mgalster@caritas-os.de

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

SKM Meppen e.V. - Rückkehrberatung | Frau Jager

📍 [Kolpingstraße 4, 49716 Meppen](#)

✉️ @n.jager@skm-meppen.de

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

Інтеграційні проекти

JuMP - Молодь та міграція в Папенбурзі

JuMP - це молодіжний проект міста Папенбург та міграційного консультаційного центру ДРК. Метою проекту є розширення прав і можливостей молодих людей, забезпечення участі та створення стійких структур.


Актуальні пропозиції:

- Консультування з питань професійної орієнтації
- Тематизація теми "втеча та міграція"
- Шкільні інформаційні заходи
- Майстер-класи "Kulturtalk" для дітей та молоді
- Створення можливостей для дозвілля та зустрічей, наприклад, святкові заходи [в DRK Haus Global](#)

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

📍 [Rathausstraße 11, 26871 Papenburg](#)

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

 [+49496191232026](tel:+49496191232026)

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

Посібник для початківців

Стартовий путівник "Рука в руці" в центральному та південному Емсланді пропонує поради на тему роботи та навчання. У вас буде можливість познайомитися з місцевими роботодавцями. Ви можете дізнатися про свої кар'єрні можливості. Зацікавлені шукачі роботи та відповідні роботодавці знайомляться один з одним.

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

Вам важко знайти роботу в Німеччині? Ви стикаєтеся з різними перешкодами при виході на німецький ринок праці? Тут ви можете отримати допомогу та підтримку:

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)

Моя черга


Жінки знаходять свій шлях!

My Turn підтримує жінок в Емсландії на шляху до успішної інтеграції на ринку праці. Пропонуються консультації та семінари. Пропозиція від жінок для жінок. Індивідуальні консультації, а також участь у семінарах та дискусійних кафе є безкоштовними та добровільними. Приєднатися до програми можна в будь-який час.

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 - Молоді емсландці починають з LernBar

Проект призначений для молодих чоловіків у віці від 18 до 35 років, які отримують допомогу від центру зайнятості або агентства з працевлаштування. Вони отримують безкоштовну і нескладну підтримку в пошуку професійного навчання або роботи. Також надається допомога у вирішенні повсякденних проблем або заповненні заявок. Наразі в Меппені працює семінар з навчання грамотності, а в Меппені та Харені - два комп'ютерні семінари. Регулярно проводяться зустрічі для обміну ідеями.

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 - вихід у життя

Family Live - це консультаційна служба для батьків-одинаків та малозабезпечених сімей. Консультації стосуються тем, пов'язаних із сім'єю та роботою. Наприклад, вас підтримають у підготовці документів для отримання роботи або з'ясуванні вашого фінансового становища. Ви отримаєте допомогу в пошуку варіантів догляду за дітьми. Організуються сімейні заходи та семінари, щоб ви могли зустрічатися та обмінюватися ідеями. Консультації надаються безкоштовно.

VHS Papenburg - Family Live | Family Live Nord

 [Hauptkanal rechts 72, 26871 Papenburg](#)

@FamilyLive@vhs-papenburg.de

[+494961922346](tel:+494961922346)

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

VHS Meppen - Gebäude Riedemannstraße | Family Live Süd

[Riedemannstraße 1, 49716 Meppen](#)

@FamilyLive@vhs-meppen.de

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

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

Comeback4you - Повернення до роботи

Планування повернення на роботу

Багато жінок хочуть повернутися до роботи після перерви, щоб піклуватися про свою сім'ю. Але іноді не так легко знайти свій шлях до роботи після цього етапу. Цей проект допомагає жінкам знайти правильний шлях повернення до роботи. Кожна учасниця отримує підтримку від експерта, який допомагає спланувати наступні кроки.

Існує розгалужена мережа з місцевими навчальними організаціями та компаніями. Вони також отримують підтримку щодо того, як поєднувати роботу та сімейне життя.

Comeback4you складається з семінару та індивідуального коучингу:

На семінарі розглядаються такі теми:

- Як визначити власні навички
- Які вакансії доступні в регіоні
- Як правильно подати заявку на роботу
- Як збалансувати роботу та сімейне життя
- Як добре працювати в команді
- Як правильно розмовляти один з одним та вирішувати конфлікти
- Як працювати з комп'ютером
- Які кваліфікації потрібні в компаніях


Семінар завжди проходить по вівторках та четвергах з 8.30 до 11.30.

Індивідуальні **тренінги** допомагають людям крок за кроком знайти правильний шлях повернення до роботи.

Вартість:

Якщо ви зацікавлені, будь ласка, зв'яжіться з вашим кейс-менеджером в Ашендорфському центрі зайнятості.

Historisch-Ökologische Bildungsstätte (HÖB) e.V.

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

 [+49496197880](tel:+49496197880)

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

Онлайн-консультації

mbeon - Багатомовна консультація в чаті

У Німеччині є багато місцевих консультаційних центрів. Якщо консультаційний центр закритий або знаходиться далеко від вашого місця проживання, вам може допомогти консультація в цифровому чаті.

За допомогою mbeon ви можете легко знайти інформацію в Інтернеті. Ви також можете отримати консультацію в чаті.

mbeon дозволяє консультуватися в чаті. Всі консультанти є кваліфікованими фахівцями Міграційної консультаційної служби для дорослих іммігрантів (МВЕ). Вони гарантовано дадуть відповідь протягом 48 годин. Вони допомагають з усіма питаннями та проблемами, які виникають у зв'язку з життям у новому середовищі. Консультації є анонімними, безпечними та безкоштовними.

Додаток також містить широку інформацію на такі теми, як робота та кар'єра. Ви також знайдете інформацію на теми здоров'я та вивчення німецької мови. Житло, сім'я та місце проживання - це наступні теми. Крім того, mbeon зв'яже вас з міграційними консультаційними центрами та іншими важливими контактними пунктами.

Додаток доступний німецькою, англійською, російською та арабською мовами. Ви можете отримати консультацію більш ніж 19 мовами.

Додаток має багато переваг:

- Додаток є гнучким. Його можна використовувати будь-де і будь-коли.
- Консультації надаються вашою рідною мовою.
- Додаток є безпечним для даних. Документи можна надсилати швидко та безпечно.
- Додаток та консультації є безкоштовними.
- Консультування є анонімним.

Безкоштовний додаток можна завантажити з Google Play Store та AppStore.

 [mbeon в Google Play Store](#)

 [mbeon в AppStore](#)

Додаткову інформацію можна знайти на [багатомовному веб-сайті](#) та на [сторінці у Facebook](#).

Інші послуги онлайн-консультування можна знайти тут:

Отримайте онлайн-консультацію від експертів Карітасу. Консультування безкоштовне, анонімне та безпечне.

Виберіть тему для консультації [тут](#).

Освітні консультації

Education Compass Emsland

Шукаєте роботу своєї мрії? Час для чогось нового? Плани на майбутнє? Готові до професійного успіху?

Команда Bildungskompass підтримає вас у професійній орієнтації та пошуку відповідних програм подальшої освіти - незалежно від віку, досвіду тощо.

Плануйте своє майбутнє разом з нами і перетворіть свою ідею на чітку мету.

Консультації призначені

- для будь-якого віку
- у будь-якій життєвій ситуації
- для кожної професійної групи
- на всіх етапах кар'єри
- у волонтерській роботі
- для всіх

Контакт:

Bildungskompass Emsland

 [Gymnasialstraße 8, 49716 Meppen](#)

 info@bildungskompass-emsland.de

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

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

Освітній компас - це спільний проект міста Меппен, центру освіти дорослих Меппен gGmbH та католицької освіти дорослих Меппен.


Консультування з питань заборгованості

Якщо ви не сплачуєте рахунки, у вас з'являються борги і, відповідно, фінансові проблеми. Якщо у вас виникли фінансові проблеми, вам може допомогти консультування з питань боргів. Разом з вами вони розглянуть, як виникла заборгованість, і разом з вами розроблять план, як зменшити або ліквідувати борг. Однак важливо, щоб ви активно та чесно співпрацювали. [Тут](#) ви знайдете додаткову інформацію на різні теми, пов'язані з консультуванням щодо заборгованості, різними мовами.

В окрузі Емсланд є різні консультаційні центри, до яких ви можете звернутися, якщо у вас є борги.

Контактні дані:

Caritasverband Landkreis Emsland in Meppen | Schuldnerberatung

 [Kuhstraße 42, 49716 Meppen](#)


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

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


Diakonisches Werk Emsland-Bentheim in Lingen | Schuldnerberatung

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


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

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

Diakonisches Werk Emsland Bentheim in Meppen | Schuldnerberatung

 [Schützenstraße 16, 49716 Meppen](#)


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

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


Diakonisches Werk Emsland-Bentheim in Papenburg | Schuldnerberatung

 [Landbergstraße 9, 26871 Papenburg](#)

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

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

SKM Lingen

 [Lindenstraße 13, 49808 Lingen](#)

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

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

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

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

Повсякденне життя

Життя

Важливі умови та витрати

Квартири можна шукати в місцевих газетах або в Інтернеті.

В оголошеннях ви знайдете адресу електронної пошти або номер телефону. Вам потрібно зателефонувати і домовитися про зустріч для перегляду квартири. Після цього ви оглянете квартиру разом з господарем або господинею. Якщо ви ще не дуже добре володієте німецькою мовою, візьміть з собою друга або знайомого.

Під час перегляду квартири Ви можете поставити наступні запитання:

- Скільки коштує оренда на місяць?
- Скільки коштує електроенергія, опалення, газ і вода?
- Чи багато енергії споживає квартира?

💡 Після зустрічі з орендодавцем або орендаркою ви повинні швидко повідомити, чи хочете ви орендувати житло.

Якщо орендодавець хоче здати вам квартиру, він або вона повинні надати вам огляд орендної плати та додаткових витрат або договір оренди. У ньому повинні бути вказані розмір квартири, орендна плата та витрати, що входять до неї.

Де я можу шукати квартири?

Пропонуємо вам ознайомитися з деякими сайтами, на яких можна шукати житло для оренди:

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

Важливі терміни та витрати

Пояснення важливих скорочень в оголошеннях про оренду квартир:

Whg. = квартира; App. = квартира; WG = спільна квартира; Zi. = кімната; ZKB = кімната-кухня-ванна; EG = перший поверх; 1. OG = 1-й поверх; Wohnfl. = житлова площа; EBK = вбудована кухня; teilmbL. = частково мебльована; incl. = включно; MM = орендна плата за місяць; NK = плата за послуги; HK = плата за опалення; Kaut. = застава

Договір оренди житла

Зобов'язання щодо оренди квартири стає обов'язковим лише після укладення договору оренди. У договорі оренди визначаються як права та обов'язки орендодавця, так і права та обов'язки орендаря. Договір оренди також містить багато інших важливих деталей, з якими вам слід уважно ознайомитися (виставлення рахунків за опалення та експлуатаційні витрати, строки попередження, утримання домашніх тварин, суборенда та багато іншого).

Уважно прочитайте договір оренди перед тим, як підписати його. Попросіть прочитати договір оренди друга, який добре знає німецьку мову, або зверніться за професійною

підтримкою, наприклад, до Союзу захисту орендарів. Ця організація підтримує орендарів у правових питаннях, пов'язаних з орендою житла.

Правила внутрішнього розпорядку

Правила внутрішнього розпорядку описують правила спільного проживання в будинку. До них відносяться, наприклад, тихі години в будинку з 22:00 до 8:00, прибирання снігу взимку, регулярне прибирання сходової клітки і багато іншого. Уважно прочитайте правила, викладені у внутрішньому розпорядку будинку.

Довідка від орендодавця

Ваш орендодавець або орендодавець повинен заповнити цю форму. Ця довідка потрібна вам для перереєстрації (зміни адреси) у вашому муніципалітеті або в офісі реєстрації мешканців.

💡 Ви повинні перереєструватися в новому населеному пункті якомога швидше, не пізніше, ніж через 2 тижні.

Базова орендна плата

Базова орендна плата - це вартість квартири без урахування додаткових витрат, таких як водопостачання, опалення, підігрів води, послуги доглядача та податок на нерухомість. Холодна орендна плата завжди нижча за теплу орендну плату.

Тепла орендна плата

Тепла орендна плата відноситься до загальних витрат на квартиру, тобто холодна орендна плата плюс додаткові витрати. Однак іноді до теплої орендної плати додаються додаткові витрати, наприклад, на електроенергію, [радіо](#), телебачення та вивезення сміття.

Шукаючи квартиру, ви завжди повинні перевіряти, чи вказана в оголошенні базова орендна плата, чи "тепла". Без детальної інформації про додаткові витрати деякі пропозиції можуть здаватися оманливо дешевими. Тому слід заздалегідь уточнити, які витрати включені в орендну плату.

Застава

Застава служить фінансовою гарантією для орендодавця або орендарки на випадок, якщо в квартирі щось зламається. Зазвичай застава становить 2-3 базові орендної плати.

В кінці оренди застава повертається, якщо квартира передається орендодавцю або наступному орендарю чистою і без будь-яких дефектів.

Найкраще сфотографувати стан квартири, коли ви в'їжджаєте або здаєте її. Так ви зможете пізніше довести, які дефекти вже були присутні на момент вашого заселення.

Саморозкриття орендаря

Анкета орендаря - це різновид анкети, яку просить заповнити орендодавець. Орендодавець або орендодавець в першу чергу хоче перевірити, чи здатен орендар платити орендну плату. Анкету орендаря можна скласти самостійно. Він містить наступну інформацію:

- Ім'я та прізвище
- Дата народження
- Поточна адреса

- Контактні дані (телефон та електронна пошта)
- Поточна професія та роботодавець
- Щомісячний дохід
- Відомості про шуфу

A Schufa-Auskunft надає інформацію про вашу платоспроможність. Schufa-Auskunft Ви можете подати заявку онлайн на сайті . Потурбуйтеся про це заздалегідь, щоб вона надійшла вчасно для пошуку квартири.

Schufa-Auskunft Безкоштовна версія називається "[Datenkopie nach Art. 15 DS-GVO](#)". Цього достатньо для орендодавців.

Житлове консультування

Молоді сім'ї з дітьми, люди в розквіті сил, люди з інвалідністю чи старші люди: Усі вони мають особливі вимоги до свого будинку та району. Існує багато способів задовольнити їх.

💡 Обов'язково скористайтеся безкоштовною житловою консультацією, якщо ви хочете залишитися у своєму будинку. Навіть невеликі зміни часто можуть зробити житло більш пристосованим для людей похилого віку. Таким чином, ви можете уникнути необхідності переїзду в інший будинок або будинок для людей похилого віку.

Житлові консультації призначені для людей різного віку.

Поради щодо адаптації вашого житла, як правило, відбуваються у вас вдома. Консультанти уважно оглянуть вашу оселю. Разом ви з'ясуєте, де є проблеми, і шукатимете шляхи їх вирішення. Консультанти допоможуть вам прийняти рішення і спланувати заходи. Ви також можете скористатися послугою житлового консультування, якщо хочете побудувати нове житло.

Більше інформації ви знайдете [тут](#).

Житлова субсидія

Що таке житлова субсидія?

Житлова субсидія - це державна дотація на оплату житла за орендовану квартиру або власний будинок, в якому ви проживаєте. Ви можете подати заяву на отримання житлової субсидії, якщо ви та всі інші члени вашої родини не заробляєте багато грошей. Житлова субсидія призначена для того, щоб допомогти вам жити в належних умовах разом з вашою сім'єю.

Однак ви можете отримувати житлову допомогу тільки в тому випадку, якщо ви не отримуєте інших допомог, які вже покривають вартість житла. Наприклад, якщо ви отримуєте громадянську допомогу, BAföG або базову допомогу відповідно до Закону про допомогу шукачам притулку, то житлову допомогу ви не отримуєте. Однак, якщо ви отримуєте житлову допомогу, ви також можете отримати допомогу на навчання та дозвілля, наприклад, на шкільні матеріали або екскурсії. Це називається [пакетом на освіту та участь](#).

Як дізнатися, чи можу я отримати житлову субсидію?

В Інтернеті є калькулятор, який показує, чи маєте ви право на житлову субсидію. Цей калькулятор називається [Wohngeldrechner](#)


Будь ласка, зверніть увагу, що калькулятор житлових субсидій є лише приблизним орієнтиром для визначення того, чи маєте ви право на отримання житлової субсидії. Юридично обов'язкову інформацію про те, чи маєте ви право на житлову субсидію, вам може надати лише місцевий відділ житлової допомоги.

Де я можу отримати бланк заяви на отримання житлової допомоги?

Бланк заяви на отримання житлової допомоги ви можете отримати в місцевому управлінні житлової допомоги, яке **відповідає за вас**.

Якщо ви мешкаєте в **місті Папенбург**, то відповідальним за вас є цей відділ житлової допомоги:

Stadt Papenburg - Bürgerdienst Soziales | Wohngeldstelle

 [Rathausstraße 2, 26871 Papenburg](#)

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

 [+494961825130](tel:+494961825130)


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

Будь ласка, заздалегідь запишіться на прийом через Інтернет на вказаному сайті. Тут ви також можете ознайомитися з графіком роботи.

Якщо ви живете в місті **Меппен**, то за вас відповідає цей відділ житлових субсидій:

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...>

Ви також можете знайти бланки на вказаній веб-сторінці.

Якщо ви проживаєте в місті **Лінген**, то за вас відповідає цей відділ житлових субсидій:

Stadt Lingen - Fachdienst Soziales | Wohngeldstelle

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

 [+4959191440](tel:+4959191440)

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

Всю важливу інформацію, бланки заяв та контактні дані відповідального працівника ви знайдете на вказаному веб-сайті.

Якщо ви проживаєте в **іншому місті округу Емсланд**, окрім Папенбурга, Меппена та Лінгена, то за вас відповідає цей відділ житлових субсидій:

Landkreis Emsland- Fachbereich Besondere Leistungen | Wohngeldstelle

 [Markt 43, 49716 Meppen](#)

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

 [+495931440](tel:+495931440)

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


Розділення відходів, великогабаритні відходи та поклади

Розділення відходів означає, що різні типи відходів збираються та переробляються окремо. У Німеччині сортування відходів починається безпосередньо зі споживача. Це означає, що **кожне домогосподарство** повинно **сортувати свої відходи** і викидати їх у різні контейнери та баки. Більшість відходів у Німеччині переробляється та компостується, що дозволяє заощаджувати ресурси та захищати довкілля. В принципі, уникнення відходів - це все ще найпростіший спосіб щось зробити зі зростаючими горами сміття.

Якщо ви викидаєте щось не в той контейнер, працівники або сортувальники в центрах переробки повинні сортувати це знову. Якщо ми всі будемо сортувати правильно, ми зможемо уникнути цієї роботи, зменшити витрати і зробити щось для довкілля.

Що потрапляє в який бак?

Сміттєві баки в Німеччині мають різні кольори. Колір показує, які відходи можна викидати в той чи інший контейнер. У великих містах сміттєві баки часто стоять поруч з будинком. У сільській місцевості, можливо, доведеться їхати до центру переробки відходів, щоб знайти всі контейнери. Або ж ви можете чекати наступної дати вивезення певних видів сміття. Тим часом ви можете зберігати сміття, наприклад, у гаражі або підвалі. Про те, коли які відходи вивозять, можна дізнатися з "[Abfallkalender](#)", який ви можете знайти у своїй поштовій скриньці щороку або забрати в ратуші. Існує також [додаток](#), який регулярно нагадує, коли вивозиться сміття.

 **У кожен контейнер можна викидати лише певне сміття!** [Огляд міжнародних засобів для сортування](#)

Sperrmüll

Sperrmüll Великогабаритне сміття - це великі предмети, які не поміщаються в сміттєві баки, наприклад, **меблі, матраци** або **килими**. Двічі на рік в окрузі Емсланд ви можете подати заявку на безкоштовний вивіз великогабаритних відходів. Заявку на дату вивезення можна подати тут.

Чи повинен я розділяти свої відходи?

Так, у Німеччині роздільне збирання відходів є обов'язковим. Кожен повинен правильно розділяти свої відходи та викидати їх у відповідні контейнери. Якщо ви не дотримуетесь правил роздільного сортування відходів, ваш орендодавець або орендодавець може зробити вам попередження. Якщо ти не зміниш свою поведінку, то можеш навіть втратити квартиру. Ваш орендодавець або орендодавець також стягне з вас витрати, понесені в результаті неправильного сортування відходів. Якщо у вас є власний будинок, неправильне розділення відходів призведе до збільшення рахунків за утилізацію відходів. Неправильне розділення відходів також є правопорушенням. Якщо вас спіймають, вам доведеться заплатити **штраф**. Якщо ви неодноразово не відокремлюєте відходи або відокремлюєте їх неправильно, цей штраф може становити навіть кілька сотень або тисяч євро.

Що потрібно знати про "депозити"?

У Німеччині існує так зване "депозитне зобов'язання" для певних видів тари для напоїв. Якщо ви купуєте пластикові та скляні пляшки або банки з-під напоїв у супермаркеті, ви платите за них на кілька центів більше. Якщо ви згодом повернете їх порожніми до пункту збору порожньої тари в супермаркеті (зазвичай це торговий автомат), вам повернуть ці гроші. Це називається "депозит". Існує два різних типи цих спеціальних пляшок:

На пляшках, що **не підлягають поверненню** (які переробляються), ви знайдете квадратний знак з бляшанкою та пляшкою, оточеними стрілкою. Це логотип Deutsche Pfand-System GmbH. На пляшках або бляшанках з цим символом вам повернуть 25 центів.

На **пляшках**, що підлягають поверненню (які миються та наповнюються повторно), ви знайдете або взагалі ніякого маркування, або "синього ангела", або слова "поворотна (пляшка)", "поворотна пляшка" або "депозитна пляшка". За зворотні пляшки вам повернуть 15 центів застави. Для пивних пляшок - 8 центів.

💡 За картонну упаковку для напоїв застава не стягується.

💡 Якщо у вас немає часу або бажання здавати пляшки самостійно, ви можете покласти їх у добре помітне місце поруч зі сміттєвим баком на вулиці. У Німеччині є багато людей, які збирають ці пляшки, щоб заробити трохи додаткових грошей.

Енергетика та навколишнє середовище

Для вашої оселі потрібні газ та електрика. Ви використовуєте їх для роботи різних приладів. Можливо, ти готуєш їжу на електриці або газі. Твоя пральна машина також потребує електроенергії. І твій мобільний телефон теж. Деякі прилади споживають більше, ніж інші. Ось чому, купуючи новий прилад, завжди слід звертати увагу на його енергоспоживання. Багато приладів споживають енергію в режимі очікування, навіть якщо вони фактично вимкнені. Найкраща протитрота - подовжувач з можливістю перемикання. Лише одним клацанням миші можна відключити кілька приладів від електромережі.

У багатьох будинках опалення працює на газі. Часто ви платите постачальнику щомісяця наперед. Потім рахунок перераховується раз на рік. Іноді доводиться доплачувати. Іноді вам повертають гроші. Якщо електрика і газ дорогі, варто

відкладати гроші щомісяця. Тоді у вас буде достатньо грошей, якщо доведеться доплачувати.

💡 Якщо ти будеш ощадливо використовувати енергію, ти заощадиш гроші. Це також добре для навколишнього середовища. Про те, як правильно опалювати, провітрювати та заощаджувати енергію, ви можете прочитати [тут](#).

Вода в основному потрібна у ванній кімнаті. Але також і на кухні, для приготування їжі та миття посуду. Економія води окупається кількома способами. Ви будете платити менше за воду, стічні води та енергію, що використовується для нагрівання води.

💡 Поради щодо економії води: Встановіть енергозберігаючу насадку для душу. Приймайте душ замість ванни. Відремонтуйте крани, що капають. Встановіть кнопку зупинки змиву в туалеті.

Більше порад та корисної інформації можна знайти на сайті [Verbraucherzentrale](#).

Купівля нових приладів

Купуючи нову техніку, завжди перевіряйте енергетичну етикетку. Вона показує, наскільки ефективним є новий прилад. Енергетичну етикетку можна знайти на найрізноманітніших товарах. Наприклад, на лампочках, пральних машинах, телевізорах та обігрівачах. Класи енергоефективності та інформація про характеристики продукту, такі як споживання електроенергії та води або об'єм, дозволяють легко порівнювати різні прилади. Енергоефективні прилади можуть заощадити кілька сотень євро на рік.

💡 Існує додаток для енергетичної етикетки. Він допомагає порівнювати інформацію, що стосується енергії, на обраних продуктах. Додаток надає додаткову інформацію про ефективне використання приладів. Додаток доступний безкоштовно німецькою та англійською мовами в [Apple App Store](#).

Плата за мовлення

Незалежні репортажі дуже важливі. У Німеччині є незалежні радіо, телебачення та онлайн-програми. Це ARD, ZDF та Deutschlandradio. Вони роблять репортажі, вільні від економічних і політичних впливів. За це всі платять гроші. Це називається ліцензійний збір.

Закон передбачає, що ліцензійний збір має сплачувати кожна оселя в Німеччині. Однак, тільки одна людина на будинок повинна платити ліцензійний збір. Це коштує 18,36 євро на місяць. Гроші потрібно сплачувати на рахунки ARD, ZDF та Deutschlandradio. Додаткову інформацію можна знайти в наступному [інформаційному листі](#). Тут простою мовою. Або на [веб-сайті ліцензійних зборів на мовлення](#). Веб-сайт доступний кількома мовами.

Деякі люди можуть бути звільнені від сплати ліцензійного збору. Наприклад, якщо ви отримуєте допомогу відповідно до Закону про допомогу шукачам притулку або інші соціальні виплати. Або якщо у вас є обмеження за станом здоров'я. Для звільнення від сплати ліцензійного збору необхідно подати заяву.

Заяву на звільнення можна знайти [тут](#).

Їжа, одяг, меблі

Продукти харчування (продовольчий банк)

Табель допомагає людям, які не мають багато грошей. "Табель" надає дешеві продукти харчування та засоби гігієни, які більше не продаються в магазинах. Це, наприклад, такі продукти

- Продукти, термін придатності яких добігає кінця
- хлібобулочні вироби з попереднього дня
- Пошкоджене або вм'яте пакування
- Фрукти та овочі з незначними дефектами.

Надаючи людям, які постраждали від бідності, можливість заощаджувати гроші при покупках, продовольчі банки дають їм невелику фінансову свободу дій. Водночас вони створюють простір для зустрічей і таким чином сприяють соціальній участі. Продовольчі банки фінансуються за рахунок пожертв і самі залежать від підтримки.

Для кого призначена ця послуга?


Люди з низькими доходами можуть купувати продукти харчування в продовольчих банках за зниженою ціною.


Як я можу взяти участь у роботі продовольчого банку?

Будь ласка, зателефонуйте до місцевого продовольчого банку в робочий час і домовтеся про зустріч для перевірки вашого матеріального становища. Нам знадобиться ваше посвідчення особи та всі документи, що підтверджують доходи та майно. Якщо ви належите до групи нужденних, ви отримаєте картку клієнта. Ви можете використовувати цю картку для отримання їжі в продовольчих банках.

Розподільчі центри продовольчих банків в Емсландії

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](#)

[🌐 https://www.tafel-lingen.de/lebensmittelausgabe](https://www.tafel-lingen.de/lebensmittelausgabe)

Tafel Freren

[📍 Markt 4, 49832 Freren](#)

[☎ +491732544074](#)

[🌐 https://www.tafel-lingen.de/lebensmittelausgabe/t...](https://www.tafel-lingen.de/lebensmittelausgabe/t...)

Tafel Twist

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

[☎ +491732543935](#)

[🌐 https://www.tafel-lingen.de/lebensmittelausgabe/t...](https://www.tafel-lingen.de/lebensmittelausgabe/t...)

Tafel Meppen

[📍 Heideweg 21, 49716 Meppen](#)

[☎ +4959318480181](#)

[🌐 https://tafel-meppen.de/](https://tafel-meppen.de/)

Tafel Haren

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

[☎ +4959321815](#)

[☎ +49 \(0\) 15209036547](#)

[🌐 https://www.tafel-lingen.de/lebensmittelausgabe/t...](https://www.tafel-lingen.de/lebensmittelausgabe/t...)

Tafel Haselünne

[📍 Industriestraße 15, 49740 Haselünne](#)


[@info@tafel-haseluenne.de](mailto:info@tafel-haseluenne.de)

[☎ +49 \(0\) 59619572158](#)

[🌐 http://www.tafel-haseluenne.de/](http://www.tafel-haseluenne.de/)

Tafel Lathen


[📍 Molkereistraße 14, 49762 Lathen](#)


 [+4915209036550](tel:+4915209036550)

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

Продовольчі банки на півночі Емсландії:


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>

Соціальні універмаги та магазини одягу

Що таке соціальний універмаг?


Соціальний універмаг - це магазин секонд-хенду, де можна придбати одяг, взуття, товари для дому, дитячі меблі, коляски, іграшки, книги, платівки, компакт-диски та багато іншого. Багато речей є пожертвами в натуральній формі і є новими або майже новими. Всі речі перевіряються і чистяться нашими волонтерами перед продажем.

Для кого ця пропозиція?

Будь-хто може робити покупки в соціальних універмагах. Клієнти отримують картку покупця, якщо вони можуть довести, що мають низький дохід. Це дозволяє їм купувати товари за зниженими цінами в Соціальному універмазі. Ще не маєте картки клієнта? Будь ласка, зверніться до Soziales Kaufhaus у робочий час і домовтеся про зустріч. Будь ласка, не забудьте взяти з собою посвідчення особи та довідку про доходи і майно.

Де я можу знайти соціальні універмаги в Емсленді?

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>

 Години роботи можна знайти [ТУТ](#).

Kolping Werkstätten Papenburg

 [Bahnhofstraße 27, 26871 Papenburg](#)


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

 З понеділка по четвер з 8.00 до 17.00 і в п'ятницю з 8.00 до 14.00.

SoKa - Das Soziale Kaufhaus Meppen

 [Obergerichtsstraße 3, 49716 Meppen](#)


 [+4959318836323](tel:+4959318836323)

 Понеділок - п'ятниця 9.30 - 13.00 та 14.00 - 18.00
Субота 9.30 - 13.00


Glücksfall e.V. Haren


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


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

 Серeda 15.00 - 18.00
Четвер та п'ятниця 10.00 - 17.00
Субота 10.00 - 13.00

Skf fashion Lingen

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


 [+4959180062201](tel:+4959180062201)

 Понеділок-п'ятниця 9.30 - 12.30 та 14.30 - 17.30

Skf Marktplatz Freren


 [Markt 4, 49832 Freren](#)

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

 Понеділок-п'ятниця: 9.00 - 12.30 та 14.30 - 17.00

Reholand Lingen

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

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

📅 Понеділок - п'ятниця 09.30 - 18.00
Субота 09.30 - 14.00

Мобільність

Автобус, поїзд та велосипед

Ви можете дістатися до багатьох місць навколо вашого будинку на громадському транспорті. Ви також можете їздити на велосипеді. Фізичні вправи корисні для здоров'я. Їзда на велосипеді недорога. Їзда на велосипеді також є екологічно чистою.

Громадський транспорт

Щоб дістатися до місця призначення в районі Емсланд, ви можете скористатися громадським транспортом. Це автобусне та залізничне сполучення.

💡 **Проїзд без квитка карається штрафом!** Ви повинні мати дійсний квиток на кожну поїзтку. В іншому випадку ви заплатите **великий штраф**.

Автобусні сполучення:

- [VBN Verkehrsbund Бремен/Нижня Саксонія](#)
- [VGE Verkehrsgemeinschaft Emsland-Süd](#)

Залізничне сполучення:

- [Westfalenbahn](#)
- [Німецька залізниця \(DB\)](#)

Велосипедом

Ви збираєтеся жити в Емсланді деякий час? Тоді варто придбати велосипед. Це дешевше, ніж пересування громадським транспортом.

💡 Важливі правила дорожнього руху для велосипедистів:

- Завжди їдьте по правій стороні проїжджої частини.
- Їдьте не поруч, а один за одним.
- Якщо є велодоріжка, ви повинні їхати по велодоріжці (завжди з правого боку дороги в напрямку руху).
- Діти до 10 років можуть їздити на велосипедах по пішохідних доріжках.
- Заборонено користуватися мобільним телефоном на велосипеді.

💡 Купівля та ремонт: Зверніть увагу при покупці. Ваш велосипед повинен бути обладнаний наступним чином. Це означає, що він придатний до експлуатації. В іншому випадку вам доведеться заплатити штраф, якщо вас зупинить поліція.

- Передні та задні ліхтарі

- Світловідбивачі спереду і ззаду
- Світловідбивачі на спицях (2 на колесо)
- Світловідбивачі на педалях
- Дзвінок
- Два незалежні гальма

Дешеві велосипеди можна знайти тут:

- [Оголошення Ebay](#)

Ваш велосипед пошкоджений або більше не придатний для їзди?

Ви можете звернутися до [волонтерської організації](#) у вашій місцевій громаді. Вони направлять вас до ремонтної майстерні. Велосипед можуть відремонтувати безкоштовно / за низькою ціною.

Emsland Carsharing

Слово **Carsharing** походить з англійської мови.

Воно означає:

Кілька людей користуються одним автомобілем. Carsharing економить гроші. Це допомагає навколишньому середовищу. Менше заторів на дорогах.

💡 Спільне користування автомобілем також доступне тут, в районі Емсланд. [Ось](#) пояснення, як ви можете взяти машину напрокат.

Ви [можете](#) побачити, де розташовані автомобілі, які моделі ви можете позичити і скільки це коштує. Після реєстрації ви можете одразу приступити до роботи.

⇒**Важливо:** Вам потрібне водійське посвідчення. Це офіційний документ. Він показує, що ви маєте право керувати автомобілем. Вам також потрібен банківський рахунок для оплати або кредитна картка.

Завантажте необхідний додаток Mobileeeee-App . Його можна знайти в [App Store \(Apple\)](#) або в [Google Play Store](#).

Водійське посвідчення та керування автомобілем

Водійське посвідчення та керування автомобілем

Ви хочете керувати автомобілем у Німеччині? Тоді ви повинні мати **дійсне** водійське посвідчення. Керування автомобілем без дійсного водійського посвідчення карається законом. Посвідчення водія служить доказом наявності дійсного посвідчення водія. Ви завжди повинні мати при собі **водійське** посвідчення.

Якщо у вас виникли питання щодо водійських прав, зверніться у відділ видачі водійських прав в окрузі Емсланд.

Зв'яжіться з нами

Landkreis Emsland
Führerscheinstelle

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

Бажаєте відвідати нас особисто? Будь ласка, попередньо запишіться на прийом [онлайн](#).

💡 **Важливо:** Тут ви знайдете лише загальну інформацію про водійські права. Будь ласка, зверніться до відділу видачі водійських прав в окрузі Емсланд для отримання інформації про вашу особисту ситуацію.

У Німеччині керувати автомобілем можна з 18 років за наявності дійсного водійського посвідчення.

Посвідчення водія можна отримати з 17 років.

Це називається „Begleitetes Fahren ab 17 Jahre“. Однак ви можете керувати автомобілем лише з певними супроводжуючими особами. Ці люди надають тобі впевненості під час керування автомобілем і допомагають у вирішенні будь-яких питань. Супроводжуючі особи повинні відповідати певним вимогам.

Інформацію про це можна знайти на [сайті](#) "Begleiteten Fahren ab 17 Jahre".

Хочете отримати водійське посвідчення?

Якщо ви хочете отримати посвідчення водія, оберіть автошколу. Отримання посвідчення водія коштує грошей. Дізнайтеся заздалегідь, скільки це буде коштувати. В автошколі вам розкажуть, які документи вам потрібні і що ви повинні зробити.

Щоб отримати німецьке водійське посвідчення, ви повинні скласти теоретичний і практичний іспити.

Теоретичний іспит можна скласти німецькою або такими мовами: англійською, французькою, грецькою, арабською, італійською, хорватською, польською, португальською, румунською, російською, іспанською, турецькою, французькою та хорватською. Порадьтеся зі своїм інструктором з водіння.

Ви також повинні пройти курс першої медичної допомоги. Там ви навчитеся надавати допомогу в екстрених ситуаціях. Наприклад, при нещасних випадках, опіках, отруєннях тощо. Такі курси пропонують такі організації, як Німецький Червоний Хрест (DRK) або Malteser Hilfsdienst.

Більше інформації ви знайдете [тут](#).

Ви вже маєте іноземне водійське посвідчення?

Ви маєте іноземне посвідчення водія і проживаєте в Німеччині?

У цьому випадку ваше іноземне водійське посвідчення дійсне лише протягом 6 місяців після переїзду до Німеччини.

Після закінчення цих 6 місяців ви повинні обміняти ваше водійське посвідчення на німецьке водійське посвідчення. Ви також повинні скласти теоретичний і практичний іспит .

Особам з країн ЄС/ЄЕЗ, які мають дійсне посвідчення водія, не потрібно обмінювати іноземне посвідчення водія.

Інформацію про обмін посвідчення водія можна знайти [тут](#).

Інформацію про дійсність вашого іноземного посвідчення водія в Німеччині ви знайдете [тут](#).

Зверніть увагу: Існує багато правил, які гарантують безпеку дорожнього руху для вас та інших учасників. Ви повинні дотримуватися цих правил під час керування автомобілем. Правила викладені на сайті Straßenverkehrs-Ordnung (StVO). Якщо ви не дотримуетесь правил, вас можуть оштрафувати. Штрафи можуть бути такими Штраф, заборона на водіння або штрафні бали у [Фленсбурзі](#).

Зареєструйте свій автомобіль

Транспортні засоби можуть використовуватися на дорогах загального користування, тільки якщо вони зареєстровані і мають офіційний номерний знак. Ви можете перереєструвати або перереєструвати транспортний засіб в реєстраційному бюро (якщо ви купили його в Німеччині або ввезли з-за кордону).

Які документи для цього потрібні, дізнайтеся [тут](#).

Ви повинні пред'явити свідоцтво про реєстрацію та посвідчення особи, паспорт або дозвіл на проживання, надати підтвердження страхування цивільної відповідальності власників транспортних засобів (номер EVB) та доручення SEPA для регулярної сплати податку на транспортні засоби.

Зв'яжіться з нами

Landkreis Emsland

Zulassungsstelle **Meppen**

📍 Ordeniederung 2, 49716 Meppen

☎ [05931/44-4004](tel:05931444004)

@zulassung@emsland.de

Landkreis Emsland

Zulassungsstelle **Lingen**

📍 Am Wall-Süd 21, 49808 Lingen (Ems)

☎ [0591/84-3306](tel:0591843306)

@zulassung@emsland.de

Landkreis Emsland

Zulassungsstelle **Aschendorf**

📍 Große Straße 32, 26871 Aschendorf

☎ [04962/501-3232](tel:049625013232)

@zulassung@emsland.de

Бажаєте відвідати нас особисто? Будь ласка, заздалегідь домовтеся про зустріч [онлайн](#).

💡 **Важливо:** Тут ви знайдете лише загальну інформацію на тему реєстрації. Будь ласка, зверніться до районного реєстраційного бюро Емсланд для отримання інформації про вашу особисту ситуацію.

Молодіжний квиток на Емсланд

Для кого призначений Молодіжний квиток Емсленду?

- Учні шкіл, які проживають в Емсландії (безкоштовно)
- Стажери або люди, які проходять добровільний соціальний рік (FSJler) (за окрему плату)

Де я можу отримати молодіжний квиток Емсленду?

- Для школярів: Ви подаєте заявку на отримання квитка в [Emsland-Jugendticket](#), і ваша школа видасть вам квиток.
- Для стажерів або FSJL: Ви подаєте заявку на квиток у вашій [автобусній компанії](#), яка також видасть вам квиток.

Для яких поїздок можна використовувати квиток?

Молодіжний квиток Emsland Youth Ticket дійсний кожен день тижня, включаючи свята, цілодобово, 365 днів на рік. Його можна використовувати як для поїздок до школи, так і для проведення дозвілля. Квиток також дійсний для всіх автобусів у всьому окрузі Емсланд.

Чи діє ця пропозиція також у поїзді?

Ні, молодіжний квиток Emsland Youth Ticket спочатку дійсний лише на всіх автобусних маршрутах в окрузі Емсланд.

Де я можу знайти інформацію про автобусні сполучення?

На сайті [fahrplaner](#) або [efa](#) ви знайдете інформацію про всі автобусні сполучення в Емсленді.

Фінансові питання та контракти

Платіжна картка

Платіжна картка є новою формою надання допомоги особам, які мають право на допомогу відповідно до Закону про допомогу шукачам притулку.

Вона видається безпосередньо новопризначеним особам. Згодом її також поступово видаватимуть шукачам притулку, які вже перебувають у пунктах тимчасового розміщення біженців. Платіжною карткою можна продовжувати користуватися там навіть після передачі її місцевим органам влади.

У кожній федеральній землі платіжна картка використовується по-різному. Це пов'язано з тим, що окремі федеральні землі вирішують, як картка працює на місцевому рівні.

Що таке платіжна картка?

- Платіжна картка схожа на банківську картку.
- Виплати відповідно до Закону про допомогу шукачам притулку (AsylbLG) перераховуються на платіжну картку у вигляді кредитного балансу.
- Платіжною карткою можна розраховуватися в магазинах і знімати готівку.

- Ви можете витратити лише стільки грошей, скільки є на картці.

Хто отримує платіжну картку?

- Платіжна картка видається всім повнолітнім особам, які отримують допомогу відповідно до Закону про допомогу шукачам притулку (AsylbLG).

Де я можу отримати платіжну картку?

- Якщо ви отримуєте допомогу, управління соціального захисту надішле вам лист з усією інформацією та призначить дату, коли ви зможете її отримати.
- Якщо ви подаєте заяву на отримання допомоги вперше і вона буде схвалена, ви отримаєте платіжну картку з самого початку.
- Залежно від того, де ви живете, можуть бути відмінності. Запитайте про це у місцевому органі влади.

Де я можу розраховуватися платіжною карткою?

- Платіжною карткою можна розраховуватися в більшості магазинів.

Чи виникають проблеми з певними операціями?

- Так, деякі операції неможливі.
- Наприклад, ви не можете використовувати платіжну картку для грошових переказів, таких як Western Union, MoneyGram або PayPal.
- В особливих випадках можна переказувати або стягувати внески (наприклад, за контрактами на мобільний телефон, VAG або Deutsche Bahn). У такому випадку ви повинні своєчасно надати необхідні докази.

Чи можу я зняти готівку з платіжної картки?

- Так, ви можете знімати готівку.
- Ви можете зняти готівку в банкоматах. Ви також можете зняти готівку на касі в багатьох магазинах.
- Можливо, ви зможете зняти лише певні суми. Це залежить від того, де ви живете.
- У деяких федеральних землях ви можете знімати гроші лише двічі на місяць.

Банківський рахунок

Поточний рахунок - це рахунок для людей, які хочуть здійснювати платежі через банк. Ваші гроші завжди доступні на поточному рахунку. Переконайтеся, що у вас є достатньо грошей на рахунку для всіх зняття коштів та платежів.

За допомогою поточного рахунку ви можете


- Здійснювати перекази
- Отримувати безготівкові платежі (платежі від державних установ/органів влади/соціальні виплати часто здійснюються безготівково, тобто перераховуються на особистий поточний рахунок)
- Створювати постійні доручення


- Брати участь у прямому дебетуванні
- Переведення в готівку чеків
- Здійснювати безготівкові платежі за допомогою ЕС-картки
- Знімати або вносити готівку в касах або банкоматах банку
- Роздруковувати виписки з рахунку

Відкриття рахунку

Вирішіть, в якому банку ви хочете мати рахунок. Домовтеся про зустріч для відкриття рахунку. Візьміть із собою один із документів, що посвідчують особу: Доказ прибуття, дозвіл на проживання, посвідчення особи. Якщо в документі про легітимізацію не вказана поточна адреса, візьміть з собою свідоцтво про реєстрацію або аналогічний документ.

- Після відкриття рахунку ви отримаєте ЕС-картку з чотиризначним PIN-кодом. Підпишіть зворотний бік ЕС-картки та запам'ятайте PIN-код. PIN-код знадобиться вам для безготівкових розрахунків і для зняття грошей в банкоматах. **Зберігайте картку та PIN-код окремо!**
- Якщо ви хочете зняти готівку, найкраще користуватися банкоматами того банку, в якому у вас відкритий рахунок. Тоді зняття коштів не буде коштувати нічого. Якщо тричі неправильно ввести PIN-код в банкоматі, дебетову картку буде анульовано та заблоковано. У цьому випадку необхідно звернутися до свого банку.
- Якщо ваша дебетова картка загублена або вкрадена, негайно заблокуйте її. Назвіть свій код сортування та номер рахунку. Потім зверніться до банку з проханням виготовити нову ЕС-картку.

 [116116](tel:116116)

 Цілодобово.

Різні банки пропонують поточні рахунки з різними умовами. Точно дізнайтеся, скільки коштує поточний рахунок щомісяця і які послуги банк пропонує натомість.

Якщо ви не розмовляєте німецькою або англійською мовою, візьміть із собою перекладача.

Інтернет-банкінг

За допомогою інтернет-банкінгу ви можете здійснювати банківські операції з ПК, планшета або смартфона. Ви можете переглядати свої рахунки в будь-який час і не залежите від відділення. Застосовуються високі стандарти безпеки та сучасні процедури TAN.

Основна інформація про контракти

Особливо важливо: Ви щось не зрозуміли? Не можете прочитати документ? Тоді не підписуйте нічого. Підписаний контракт часто зобов'язує вас заплатити гроші. Іноді буває дуже складно це скасувати. Завжди перевіряйте і порівнюйте кілька пропозицій. Не поспішайте приймати рішення. Не дозволяйте нікому тиснути на вас, щоб ви підписали контракт.

Страховання

У Німеччині кожен має платити за шкоду, яку він завдає іншим. Навіть якщо це сталося ненавмисно. Кожен зобов'язаний виплачувати компенсацію за законом. Це стосується травм, пошкодженого майна або фінансових втрат, наприклад, у випадку автомобільної аварії або якщо ваша дитина розбила м'ячем шибку у вікні.

Можна оформити приватне Haftpflichtversicherung страхування. Тоді така шкода буде покрита для вас і вашої родини. Це не є обов'язковим, але дуже рекомендується. В іншому випадку ви можете понести великі витрати в разі пошкодження. Багато орендодавців очікують, що ви оформите таку страховку.

💡 Додаткову інформацію про страхування ви можете отримати в консультативному [центрі для споживачів](#).

Контракти та мобільні телефони

Мобільний телефон

У Німеччині існує два типи контрактів на мобільний зв'язок: Передоплачені контракти та строкові контракти. Передоплачений контракт не має фіксованого терміну дії, тоді як строковий контракт має мінімальний термін дії. Цей контракт автоматично продовжується, якщо ви не скасуєте його. Скасування повинно бути зроблено в письмовій формі і в належний час. На відміну від строкового договору, за передплачений договір не стягується базова плата.

10 важливих питань для укладення договору:

- Наскільки висока базова плата? Чи збільшується плата після певного періоду часу?
- Чи існує мінімальний місячний оборот (мінімальні витрати на місяць)?
- На який термін укладається договір (наприклад, на 12 або 24 місяці)?
- Якщо я не скасую договір, він буде автоматично продовжений.
- Коли я повинен скасувати договір, якщо я не хочу його продовжувати?
- Скільки коштує налаштування, переключення та деактивація?
- Скільки коштує хвилина (зовнішня/власна мережа)?
- Скільки коштує мобільний телефон з контрактом і скільки коштує мобільний телефон без контракту?
- Скільки коштує Інтернет?
- Скільки коштують міжнародні дзвінки?

Контракти

Контракти в Німеччині укладаються, наприклад, при влаштуванні на роботу, переїзді в нове житло, купівлі автомобіля чи мобільного телефону або при оформленні абонементу в спортзал. Обов'язково звертайте увагу на зміст договору: З чого складається загальна ціна? Чи існують інші щомісячні витрати, окрім одноразового платежу? Договори є обов'язковими до виконання. Вони можуть бути скасовані лише протягом встановленого терміну повідомлення.

Діти та молодь віком до 18 років не можуть укласти договори. У будь-якому випадку, переконайтеся, що ваші діти не мають доступу до даних вашого облікового запису. Якщо ви не впевнені, чи зможете оплачувати поточні витрати або чи правильно ви все зрозуміли, не підписуйте договір!

Після підписання договору він є обов'язковим для виконання. Тому завжди корисно прочитати договір у вільний час і отримати докладні роз'яснення перед тим, як щось підписувати.

Це особливо важливо:

Ніколи не підписуйте нічого, чого ви не зрозуміли або не можете прочитати.

Інакше ви можете підписати контракт або угоду, за якою вам доведеться щось платити. Іноді буває дуже важко це виправити. Завжди перевіряйте і порівнюйте кілька пропозицій і не поспішайте приймати рішення.

Не дозволяйте нікому тиснути на вас і змушувати щось підписувати. Той, хто чинить на вас тиск, не є чесним продавцем.

Не підписуйте жодних контрактів по телефону, на вулиці, перед супермаркетом або на порозі свого будинку!

Ніколи не повідомляйте свої банківські реквізити по телефону!

Остерігайтеся кредитних пропозицій "без шуфи"!

В Інтернеті є багато сумнівних пропозицій щодо кредитів без комісії або золотих карток Mastercard. Вони рекламуються на сайтах як "чесні", "прозорі" або "надійні", але часто мають фальшиві рейтинги та печатки про схвалення. Вам часто обіцяють швидку та безбюрократичну виплату.

Однак замість розрекламованого кредиту ви отримуєте лише передплачену картку, що також пов'язано з високими витратами.

Навіть якщо вам терміново потрібні гроші, ніколи не підписуйте такий договір і не вказуйте свої персональні дані на таких сайтах.

Додаткову інформацію можна знайти на сайті [центру захисту прав споживачів](#).

Пропозиції для дітей, молоді, дорослих та людей похилого віку

Дозвілля для дітей, молоді, дорослих та людей похилого віку

Насолоджуватися фізичними вправами - це одне. Але спорт пропонує вам ще одну можливість: спорт допомагає легше адаптуватися в новому середовищі та соціалізуватися. Правила спорту не визнають культурних чи національних кордонів. Люди зазвичай розуміють один одного навіть без спільної мови. Спорт пропонує хороший і неформальний спосіб спілкування з місцевими жителями через особисті контакти.

Хочете навчитися їздити на велосипеді?

Навчитися їздити на велосипеді в дорослому віці? Так, це можливо і дуже легко: Подивіться тут! [Навчитися їздити на велосипеді](#)

Ви хотіли б навчитися плавати?

На жаль, перші спроби плавання зазвичай набагато складніші. Але з правильною підтримкою це можливо! Будь-хто може навчитися плавати безпечно! Хочете навчитися плавати на курсах плавання? DLRG пропонує курси плавання для дітей та дорослих. Всі [курси](#) плавання можна знайти тут.

Футбол, плавання, танці, скелелазіння, шахи - кожен знайде щось для себе

Тут ви знайдете інформацію про пропоновані курси, а також зможете перейти безпосередньо на домашні сторінки **клубів** і отримати контактні дані відповідних контактних осіб. Подивіться тут: [Indus KreisSportbund Emsland](#) або на [Sportangebotsfinder](#).

Ви хочете отримати інформацію, рекомендації та вступ до світу спорту на Емсланді?

Тоді дізнайтеся більше на [KreisSportbund Emsland](#). Тут ви знайдете наступні пропозиції:

- Інформація про участь у спортивних клубах та спортивних заходах
- Допомога з пошуком відповідних клубних програм та видів спорту
- Підтримка у встановленні контакту та реєстрації
- Пропозиції щодо підвищення кваліфікації та участі

Додаткову інформацію про дозвілля можна знайти тут:

- [Культурні заклади та дозвілля](#)
- [Спортивні програми в Емсландії](#).

Центр для людей похилого віку

Люди похилого віку в Емсланді

Нижньосаксонський центр підтримки людей похилого віку та догляду з центром обслуговування деменції в окрузі Емсланд (SPN)

Контактний пункт для людей похилого віку

Люди похилого віку з питаннями про життя в старості або з проблемами повсякденного життя можуть звернутися до **Центру підтримки людей похилого віку в Нижній Саксонії в районі Емсланд (SPN)**. Постачальники послуг підтримки також можуть звертатися до Центру підтримки людей похилого віку. SPN є центральним контактним пунктом і пропонує інформацію та варіанти підтримки або скеровує людей до потрібної організації. Це економить літнім людям багато часу та зусиль.

Метою проекту є підтримка незалежності та самостійності людей похилого віку. Вона також спрямована на зміцнення знань і навичок літніх людей. Основна увага приділяється особистим ресурсам людини. Існує також можливість долучитися до проекту через волонтерську роботу.

Листівку про центр підтримки людей похилого віку можна знайти [ТУТ](#).

Житлова консультація в районі Емсланд - комфортне проживання в будь-яких ситуаціях

Скористайтеся необов'язковою та безкоштовною консультацією. Додаткову інформацію та години прийому на місці ви знайдете [тут](#).

DUO - волонтерська підтримка людей похилого віку


Частка людей похилого віку серед населення зростає. Багато з них живуть на самоті. Щоб дати їм можливість якомога довше жити самостійним життям, ми шукаємо небайдужих людей, які хотіли б присвятити частину свого вільного часу людям похилого віку. Якщо ви хочете стати волонтером, ви можете дізнатися більше про проект та кваліфікаційні курси [тут](#).





Медіа та технологічні гіді

Волонтерські "медіа та технологічні гіді" забезпечують цифрову участь людей похилого віку в Емсланді. Волонтери також із задоволенням прийдуть до вас додому. Додаткову інформацію можна знайти [тут](#).


Зверніться до центру підтримки людей похилого віку (SPN)

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 Kerstin Knoll

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

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

 З понеділка по четвер 08:30 - 12:30, 14:30 - 16:00

П'ятниця 08:30 - 12:30



Мова

Знайти мовний курс


Важливо вивчати німецьку мову, тому що вона допомагає вам краще справлятися з повсякденним життям. Ви зможете спілкуватися з іншими людьми, знайти роботу та легше і краще інтегруватися в Німеччині.

Для цього в окрузі Емсланд існують різні можливості. Наступні освітні організації можуть допомогти вам знайти відповідний мовний курс. Запишіться на прийом або відвідайте їх


безпосередньо в робочий час.

На сайті BAMF ви можете безпосередньо побачити, які курси пропонуються, де вони проходять і чи є ще вільні місця: [BAMF-NAV!](#)

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/>

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/>

Мовні курси

Початкові орієнтаційні курси

Курси німецької мови для початкової мовної орієнтації призначені для початківців. Тут Ви вивчатимете елементарну німецьку мову. Ви відкриєте для себе життя в Німеччині. Курс розроблений для того, щоб полегшити Ваше життя в Німеччині. Ви навчитеся орієнтуватися в повсякденному житті. Курс складається з 300 одиниць по 45 хвилин кожна. На курсі обговорюються різні теми. Ви дізнаєтеся про "Здоров'я та медичне обслуговування", "Роботу", "Дитячий садок та школу", "Житло", "Орієнтування на місцевості та транспорт/мобільність". Основна увага приділяється розмовній мові. Курс відкритий для всіх зацікавлених осіб.

Вам запропонували місце на [інтеграційному курсі](#)? Тоді ви можете перейти на цей курс.

💡 На курсі розмовляють німецькою мовою, перекладачі на курсі не присутні.

Контактні дані:

LEB Bildungszentrum Emsland | Frau Beenen

📍 [Jägerstraße 6a, 49808 Lingen](#)

@ Elena-Maria.Beenen@leb.de

☎ [+4959114050316](tel:+4959114050316)

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

Volkshochschule Meppen - Erstorientierungskurs | Frau Tkachenko

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

@ daria.tkachenko@vhs-meppen.de

☎ [+495931937327](tel:+495931937327)

🌐 <https://www.vhs-meppen.de/>

💡 Додаткову інформацію можна знайти [тут](#) (також багатомовна версія).

Ви також можете звернутися до [міграційної консультації](#). Там вам допоможуть знайти відповідний курс.

Інтеграційні курси

На цьому курсі ви вивчатимете німецьку мову. Ви вивчите більше, ніж просто основи. Перед початком мовного курсу ви пройдете тестування, щоб визначити, який курс вам потрібен.

На мовному курсі ви вивчите [німецьку мову до мовного рівня B1](#) за 600 уроків.

Орієнтаційний курс дасть вам уявлення про [культуру, політику та соціальні](#) звичаї в Німеччині.

Інтеграційний курс завершується складанням іспитів "Тест на знання німецької мови для іммігрантів" (DTZ) та "Проживання в Німеччині" (LiD).

Скільки коштує інтеграційний курс?

За кожен навчальний одиницю потрібно заплатити 2,29 євро (внесок за навчання).

Для одержувачів соціальної допомоги інтеграційні курси часто є безкоштовними.

Ви отримуєте соціальну [допомогу](#)? Тоді зверніться до [свого куратора](#)! Він надасть тобі дозвіл на участь у курсі.


[Управління у справах іноземців](#) також може дозволити або зобов'язати тебе взяти участь в інтеграційному курсі.

Тебе не зобов'язали? Але Ти хочеш взяти участь у курсі?

Тоді Ви можете подати [заяву](#) на проходження інтеграційного курсу у Федеральному відомстві у справах міграції та біженців.

Вам потрібна допомога з подачею заяви?

Тоді зверніться до [освітньої організації!](#)
Вони також допоможуть вам вибрати інтеграційний курс.

 **Важливо:** тут ви знайдете лише загальну інформацію. Будь ласка, зверніться до відповідної установи ([центр зайнятості](#), міграційне [відомство](#) або імміграційне [відомство](#)) для отримання інформації про Вашу особисту ситуацію.

Курси професійної мови (DeuFöV)

Ти вже працюєш? Ви все ще проходите стажування? Хочете почати працювати найближчим часом?

На цьому курсі ви покращите свої знання німецької мови. Курси спрямовані на розширення словникового запасу. Ви вивчите слова, пов'язані з роботою. Курс професійної мови ґрунтується на інтеграційному курсі. На інтеграційному курсі Ви вивчатимете повсякденну німецьку мову. Курс професійної мови підготує вас до ринку праці.

Базові курси:

- Мовний рівень від B1 до B2
- Мовний рівень від B2 до C1
- Мовний рівень від C1 до C2

Спеціалізовані курси

- Для осіб, які бажають отримати визнання професій у сфері медсестринства та медицини.
- Для осіб, які потребують спеціалізованих знань у технічній або комерційній сфері.
- Для осіб, які не досягли мовного рівня B1 після інтеграційного курсу. Вони можуть відвідувати курси з мовним рівнем від A2 до B1 або від A1 до A2.
- Для людей, які хочуть вдосконалити свою [мову, пов'язану](#) з роботою, паралельно з роботою.

Для участі в курсах потрібен дозвіл.

Його можна отримати в [центрах зайнятості](#) або в [агентстві](#) з працевлаштування.

Ви також можете подати заяву на отримання дозволу до [Федерального відомства у справах міграції та біженців](#).

💡 Для участі в курсах, як правило, необхідний [мінімальний рівень володіння мовою B1](#).

💡 Інформацію про актуальні професійні мовні курси у вашому регіоні ви знайдете на [KURSNET](#).

💡 Тут ви знайдете лише загальну інформацію.

Будь ласка, запитайте у місцевому органі влади, що застосовується у вашому конкретному випадку.

Це може бути, наприклад, центр зайнятості, агентство з працевлаштування або міграційне відомство.

Добровільні мовні курси

Окрім офіційних курсів німецької мови, в Емсландії є й інші можливості практикувати німецьку мову. До таких груп може прийти будь-хто, незалежно від статусу перебування. У так званих мовних кафе (або Sprachtreffs) є багато волонтерів, які підтримають вас у вивченні німецької мови. У мовних кафе ви можете познайомитися з іншими людьми і поспілкуватися з ними німецькою мовою. Це дає змогу практикувати німецьку мову та вчити нові слова. І, можливо, навіть завести нових друзів. У мовних кафе не має значення, чи є у вас попередні знання чи ні. Всі сидять разом у невеликих групах і просто розмовляють.

Де проходять мовні курси?

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)

🕒 Понеділок - субота 15:00 - 18:00

Willkommensbüro Lingen

📍 [Große Straße 19, 49808 Lingen](#)

@willkommen@lingen.de

☎ [+495919144734](tel:+495919144734)

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

🕒 вівторок 15:00 - 17:00, інші дати та детальна консультація за запитом


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>

 Понеділок та четвер 14:30 - 16:00 Консультації та додаткова інформація


DRK Papenburg | Ehrenamtlicher Deutschkurs

[Rathausstraße 11, 26871 Papenburg](#)

@Migration@drk-emsland.de

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

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


 щовівторка з 16:30 до 18:00. Для початківців та просунутих студентів у відповідних групах. Запрошуємо всіх бажаючих. За потреби ми можемо направити вас на інші добровільні курси, що пропонуються DRK.


Ви також можете знайти **інші низькопорогові мовні курси** поблизу вашого місця проживання. Зверніться до [місцевої влади](#).


Мовні онлайн-курси та онлайн-навчання

Мовні курси онлайн


Ви можете вивчати німецьку на своєму смартфоні або комп'ютері (також безкоштовно). Скористайтеся чудовими пропозиціями, щоб швидко вивчити німецьку мову та з користю використати час очікування на мовний курс. Ці пропозиції також можуть бути корисними під час мовного курсу. Більше інформації про мовні рівні (A1-C2) можна знайти [тут](#).


 Додаток [Lunes](#): додаток допоможе вам у школі. І на тренуваннях. І на роботі. У додатку є багато інформації про слова з різних професій. До кожного слова є малюнок. Так ти вивчаєш німецькі слова. А ще є функція читання вголос. Різноманітні вправи роблять навчання цікавим. Ви можете вивчити та запам'ятати словниковий запас.


 [Serlo ABC](#): безкоштовний додаток з алфавітом для самостійного вивчення або як доповнення до мовного курсу. Додаток схвалено як підручник для інтеграційних курсів.


 [Mein Deutschbuch](#): Широкий спектр ресурсів для вивчення німецької мови. Сайт орієнтований на учнів та вчителів, A1-B2.

 [Deutsch-Uni Online \(DUO\)](#): Програми вивчення мови для рівнів від A1 до C2.

 [Базовий мовний курс від Deutsche Welle](#): Цей мовний онлайн-курс містить модулі з грамотності та мовних навичок, пов'язаних з роботою. Також є вступний тест.

 ["Місто слів"](#): додаток та веб-сайт для вивчення лексики в ігровій формі без попередніх знань з німецької, англійської, французької та інших мов.

 [Навчальний портал VHS](#): безкоштовні курси німецької мови. Ви також можете навчитися читати, писати та рахувати. Також є допомога у підготовці до випускних іспитів з німецької, математики та англійської мови.

 [Мовний вступний тест](#): он-лайн мовний вступний тест onSET для біженців та для мовної категоризації для штатних та волонтерів.

Онлайн-навчання

Багато біженців і шукачів притулку хочуть вступити до університету. Але для них це складно. Тому що вони повинні платити багато грошей за навчання в університеті. І їм часто потрібні хороші сертифікати та документи. Kiron Higher Education пропонує хороше рішення: Плата за навчання не має значення для біженців та шукачів притулку. І їм не потрібні хороші сертифікати та документи. Університет пропонує місця для всіх. Перші 2 роки навчання в університеті проходить онлайн. Ви можете дивитися курси англійською мовою. Ви також можете додати субтитри будь-якою мовою. На третьому курсі ви їдете в університет на місці. Ви можете вивчати німецьку мову під час навчання. Ви також отримуєте іншу допомогу та консультації.

 [Веб-сайт Kiron](#)

Мовний рівень

Ви можете відвідувати курси німецької мови. A1, A2, B1, B2, C1 und C2. Є шість рівнів: ви починаєте з A1. У вас є C2 у вашій рідній мові.

Шість рівнів означають деталі:

A1: Початковий

Ви можете розуміти та використовувати прості слова та речення.

Ви можете представити себе та інших.

Ви можете ставити запитання про себе.

Ви можете відповідати на запитання.

Людина говорить повільно і чітко. Ви можете розмовляти з нею.

A2: Базові знання

Ви розумієте речення та часто вживані слова.

Ви можете спілкуватися в простих, повсякденних ситуаціях. Ви можете описати своє походження, освіту та оточення.

B1: Поглиблене використання мови

Ви можете багато чого зрозуміти. Ви можете сказати щось на знайомі теми та про особисті інтереси. Ви можете розповісти про досвід та події, мрії, надії та цілі. Ви можете коротко пояснити свої плани та думки.

B2: Самостійне використання мови

Ви можете розуміти найважливіший зміст складних текстів на конкретні та абстрактні теми. Ви також можете розуміти спеціалізовані дискусії у вашій сфері спеціалізації.

Ви можете спілкуватися вільно та спонтанно. Ви можете обґрунтувати свою точку зору на актуальне питання з її перевагами та недоліками.

C1: Спеціалізовані мовні навички

Ви можете розуміти багато складних, довгих текстів. Ви також можете розуміти неявні

значення.

Ви можете чітко, структуровано та детально висловлюватись на складні теми.

C2: (Майже) рівень носія мови


Ви з легкістю розумієте практично все, що читаєте або чуєте.

Ви можете узагальнювати інформацію з різних письмових та усних джерел. Ви можете надавати причини та пояснення у зв'язній презентації. Ви можете висловлюватися спонтанно, дуже вільно, точно і з нюансами.

Переклади

Знайдіть перекладача

Ти ще не дуже добре розмовляєш німецькою. Тобі потрібно звернутися до уповноваженого органу. Тоді тобі потрібен перекладач. Перекладач також корисний, коли ти йдеш до лікаря. Або на батьківських зборах у школі. Або в дитячому садку. Тоді ви будете краще розуміти, що люди хочуть вам сказати.

 **Офіційні документи, такі як довідки, свідоцтва про шлюб або народження, в Німеччині можуть перекладати лише дипломовані перекладачі.** Такі переклади можуть бути дуже дорогими. Найкраще заздалегідь ретельно перевірити, чи дійсно вам потрібен завірений переклад, і порівняти ціни на переклади. Ви можете знайти бюро перекладів в Інтернеті.

Навчання та робота

Якщо коротко

Робота та навчання в Німеччині

Якщо ви хочете добре працювати в Німеччині, важливо, щоб

- Ви повинні добре володіти [німецькою](#) мовою.
- Вам потрібне [навчання](#) або вища [освіта](#).

Тут ви знайдете інформацію про

- [Вивчення німецької мови](#)
- Проходження [практики](#)
- [Початок кар'єри](#)

Професії в Німеччині

У Німеччині існує понад 400 різних професій.

Ви хотіли б освоїти якусь професію?

Тоді загляньте на сайт [Berufenet](#) Федерального агентства з працевлаштування.

Там ви знайдете багато інформації.

Ви також можете дізнатися про [кар'єрні шляхи в Нижній Саксонії](#).

Визнання кваліфікацій з-за кордону

Ви здобули освіту за кордоном? Наприклад

- атестат про [повну загальну середню освіту](#)
- професійно-технічну освіту

Тоді Вам необхідно визнати Вашу кваліфікацію в Німеччині. Додаткову інформацію Ви знайдете [тут](#).

Пошук роботи, навчання та [стажування](#)

Ви шукаєте роботу або навчання?

Тоді зверніть увагу на ці біржі праці:

- [Біржа праці Федеральної служби зайнятості](#)
- [Портал вакансій Emsachse](#)
- [Додаток AzubiWelt](#)

Ви також можете отримати консультацію

- у [центрі зайнятості](#)
- в [агентстві з працевлаштування](#)
- в [інтеграційних проектах](#)

Дозвіл на роботу

Чи можете ви працювати в Німеччині, залежить від вашого статусу перебування. Додаткову інформацію Ви знайдете [тут](#).

Вивчення німецької мови (оволодіння мовою)

Ви погано або зовсім не розмовляєте німецькою?

Тоді відвідайте [інтеграційний курс](#).

Якщо ви хочете пройти стажування, але ще не володієте німецькою мовою, вам допоможе [курс професійної мови](#) (наприклад, курс B2).

Навіть якщо ви вже працюєте, ви можете вдосконалити свою німецьку мову ([Job-BSK](#)).

Школа для підлітків та молоді

[Підлітки та молодь](#) відвідують професійну школу([BBS](#)).

Це важливо, якщо ви проходите виробниче навчання, але також і в інших випадках.

[BBS](#) в окрузі Емсланд пропонують багато освітніх напрямків.

Вони допоможуть вам розпочати [навчання](#) або кар'єру.

Там ви можете отримати консультацію.

Вам також можуть допомогти [молодіжні агентства з працевлаштування](#) та [міграційна служба для молоді](#).

Консультації з питань міграції

Існує багато консультаційних центрів, які можуть тобі допомогти. Їх список можна знайти [тут](#).

Освіта та участь у житті суспільства

[Дозвілля](#), шкільні поїздки або спортивні секції - все це коштує грошей. Якщо ваша сім'я не має достатньо коштів, діти та молодь можуть отримати допомогу. Інформацію про це можна знайти в [пакеті "Освіта та участь"](#).

Навчання

Хочеш навчатися?
Тоді ти можеш знайти інформацію про [навчання](#) тут.

Знайти роботу

Консультування та допомога


Ви шукаєте роботу?


Тоді шукайте вакансії на [біржі праці Центру зайнятості](#) або на [порталі працевлаштування Emsachse](#).

Вам потрібна підтримка?

Ви отримуєте допомогу по безробіттю ([центр](#) зайнятості)?

Тоді зверніться до [свого](#) куратора.

 Ordeniederung 1, 49716 Meppen

 [05931441448](tel:05931441448)

@arbeit@emsland.de

Ви також можете знайти центр зайнятості в [Instagram!](#)

В інших випадках за вас відповідає [агентство з працевлаштування](#).


Інформація для роботодавців - Служба зайнятості

В окрузі Емсланд Служба роботодавців Агентства з працевлаштування та Центр зайнятості готові підтримати вас як **роботодавця** .


Вони допоможуть вам у пошуку персоналу, проконсультують щодо дотацій та багато іншого. Послуга для вас безкоштовна!

[Тут ви](#) знайдете контактні особи **Центру зайнятості**, а [тут](#) - контактні особи **Агентства з працевлаштування**. Не соромтеся звертатися!

Положення про доступ до ринку праці


 Ви з ЄС? Ви зараз живете в Німеччині? І хочете працювати?

Тоді ви можете зробити це без жодних проблем. Як громадянин ЄС, кожен може працювати в Німеччині. Без будь-яких обмежень.

 Ви втекли до Німеччини?

Тоді важливим є ваш статус перебування. Він визначає, чи можете ви працювати. Нижче ми пояснюємо, що стосується саме вас:

- **Шукачі притулку з підтвердженням прибуття або дозволом на перебування**
Імміграційне [відомство](#) вирішує, чи можете ви працювати. Тому ви повинні подати заяву до управління у справах іноземців.
- **Біженці з дозволом на перебування**
Міграційне відомство визнало Вас особою, яка має право на притулок, статус біженця або додатковий захист? Тоді міграційне відомство видасть Вам дозвіл на перебування. Це дає право на будь-яку оплачувану роботу і, таким чином, надає Вам повний доступ до ринку праці.

 **Важливо:** Тут ви знайдете лише загальну інформацію. Про вашу особисту ситуацію ви можете дізнатися в управлінні у справах [іноземців](#).

Стажування

Що таке стажування?

Стажування - це тимчасова посада. Це означає, що стажер працює в компанії чи організації протягом обмеженого періоду часу. Стажування можна пройти практично в будь-якій професії.

Стажування потрібне для того, щоб

- ознайомитися з новою професією,
- познайомитися з робочим середовищем на практиці
- та/або поглибити теоретичні знання через практичний (професійний) досвід.

Які переваги стажування?

Стажування дуже корисне перед початком трудової діяльності.

- Стажери знайомляться з професіями та сферами діяльності. Вони можуть зрозуміти, яка професія їм підходить.
- Стажери знайомляться з компаніями та організаціями. Вони розуміють, чи хочуть там працювати.
- Стажери встановлюють контакти, які можуть бути корисними при входженні в трудове життя.

- Компанія або організація знайомиться зі стажерами. Це може призвести до працевлаштування або стажування після стажування.

Для кого корисне стажування?

Стажування може бути корисним для будь-кого. Наприклад, наймаючи нових працівників, роботодавці звертають увагу на те, де кандидат вже проходив стажування.

Стажування особливо корисне для

- Учнів,
- студентам,
- Людям, які збираються розпочати трудове життя (для отримання професійного досвіду),
- людям, які хочуть змінити професію
- людям, які тривалий час були безробітними.

Найважливіші види стажування

Обов'язкове стажування

- Учнівська практика: учні часто проходять практику в школі. Учнівська практика часто триває лише один-два тижні. Її мета - ознайомити учнів з трудовим життям і дати їм початкову професійну орієнтацію.
- Стажування під час навчання: Для того, щоб отримати диплом, студенти часто повинні пройти стажування. Процедура і тривалість практики регулюється навчальним планом. Обов'язкова практика дає початковий досвід роботи.

Добровільна практика

Добровільне стажування може пройти кожен - будь то школяр, студент або дорослий. Тривалість визначається спільно з підприємством або організацією.

Оплата

Іноді стажери отримують гроші за час стажування. Але не завжди. Це залежить від кількох факторів. Наприклад, від типу стажування, його тривалості або навіть сектору.

Стажери мають право на оплату, якщо

- стажування триває більше трьох місяців
- і є добровільним.

Це правило не поширюється на обов'язкове стажування в рамках освітньої програми. Правило також не поширюється на стажерів віком до 18 років.

💡 Десять порад для стажерів

1. Дізнайтеся про компанію, в якій ви проходите практику, до початку практики (наприклад, в Інтернеті).
2. Будьте ввічливими, пунктуальними та надійними.
3. Проявляйте зацікавленість і мотивацію.
4. Задавайте питання, якщо хочете щось дізнатися або якщо щось незрозуміло.
5. Вирішуйте проблеми напямую. Залишайтеся доброзичливими.
6. Приймайте критику і вчіться на ній.
7. Приватне залишається приватним: наприклад, уникайте приватних телефонних дзвінків або постійного погляду на мобільний телефон.
8. Одягайтеся відповідно.
9. Заводьте нові контакти. Ці контакти можуть бути корисними під час пошуку роботи пізніше.
10. Подайте заявку на отримання сертифікату про стажування. Свідоцтво про проходження практики може стати в нагоді при подальшому працевлаштуванні.

Ти отримуєш допомогу по безробіттю ([центр зайнятості](#))? Тоді повідомте про це кейс-менеджмент перед початком стажування!

Заявки та співбесіди на роботу

Знайти роботу і подати заявку

Багато компаній публікують оголошення про вакансії - в газетах або в інтернеті. Вони шукають нових працівників. В оголошенні вказується, про яку роботу чи навчання йдеться і які вимоги висуваються до претендентів. У ньому також вказано, як подати заявку - письмово, електронною поштою, онлайн або особисто.

Запрошення на співбесіду

Якщо вас запросили на співбесіду, це означає, що компанія у вас зацікавлена. Добре підготуйтеся:

- Дізнайтеся про компанію (наприклад, через веб-сайт).
- Подумайте, чому ви хотіли б там працювати.
- Подумайте про питання, які ви можете задати на співбесіді.
- Заплануйте достатньо часу на дорогу.
- Будьте пунктуальні та доглянуті.

Заявка - як вона складається

Повна заявка складається з трьох частин:

1. Супровідний лист
Тут ви представляєте себе і пояснюєте, чому ви підходите для цієї роботи. Згадайте будь-який відповідний досвід, в тому числі з вашої рідної країни. Супровідний лист має бути особистим та індивідуальним, довжиною в одну сторінку та підписаним.

2. Біографічна довідка (CV)

Огляд вашої кар'єри в табличній формі: освіта, досвід роботи, атестат про повну загальну середню освіту. Фотографія не є обов'язковою, але часто очікується. Використовуйте, наприклад, [Europass](#), щоб створити своє CV у правильному форматі.

3. Сертифікати та супровідні документи

Додайте копії найважливіших документів: Атестат про повну загальну середню освіту, довідки з місця роботи, підтвердження про стажування, підвищення кваліфікації або проходження мовних курсів. Якщо документи не німецькою або англійською мовою, їх слід перекласти.

Як подати заявку - ось як це працює

💡 В оголошенні про вакансію ви знайдете інформацію про те, як подати заявку. Будь ласка, уважно прочитайте його.

- Поштою
Купіть папку для заявок і вкладіть туди супровідний лист, резюме та сертифікати. Надішліть все на вказану адресу.
- Електронною поштою
Створіть PDF-файл з усіма документами. Надішліть його як вкладення і напишіть короткий супровідний текст в електронному листі.
- Онлайн
Багато великих компаній використовують портали заявок. Зареєструйтеся там і завантажте свої документи.

🌐 Корисні поради щодо подачі документів можна знайти на сайті [Planet Beruf](#).

🌐 [Europass](#) - це багатомовний онлайн-портал (понад 20 мов), який допомагає мігрантам візуалізувати свої навички та знання. Він пропонує безкоштовний онлайн-інструмент для створення мовного паспорту або резюме (див. вище). На Europass ви також можете знайти важливі поради для успішного працевлаштування.

🌐 На [Bewerbung.net](#), [StepStone](#) та [Lebenslauf2go](#) ви можете безкоштовно створити резюме та супровідний лист. У деяких випадках ви також можете імпортувати свої дані з Xing або LinkedIn. Також можна написати власні тексти в шаблоні або імпортувати файли.

🌐 Інформацію та шаблони для супровідних листів ви можете знайти на [Bewerbung2go](#), [BewerbungsWissen](#), [Karrierebibel](#)

Трудовий договір

Кожен, хто влаштовується на роботу, отримує трудовий договір. Він регулює найважливіші умови вашої роботи. У ньому зазначено, коли ви працюєте. Скільки відпустки ви отримуєте. Скільки грошей ви будете отримувати. Обидві сторони - працівник і роботодавець - повинні дотримуватися цих домовленостей. Контракт стає юридично обов'язковим, коли ви його підписуєте. Підписуйте його тільки тоді, коли повністю зрозуміли його зміст.

Типи договорів:

Безстроковий трудовий договір

Зазвичай існує випробувальний термін від трьох до шести місяців. Протягом цього періоду трудові відносини можуть бути розірвані протягом двох тижнів. Роботодавець може розірвати договір. Ви, як працівник, також можете подати заяву про розірвання договору. Після закінчення випробувального терміну починаються постійні трудові відносини. Це дає довший захист від звільнення.

Робочий час зазвичай становить 40 годин на тиждень.

Ви маєте право на перерви:

- Через кожні 6 годин ви повинні робити щонайменше 30-хвилинну перерву.
- Якщо ви працюєте 9 годин або більше, ви маєте право на перерву тривалістю не менше 45 хвилин.

Строковий трудовий договір

Трудові відносини закінчуються в узгоджений час без необхідності повідомлення про розірвання.

Міні-робота

Максимальний зарібок на місяць становить 538 євро і звільняється від сплати податків та внесків на соціальне страхування.

Лише роботодавець сплачує одноразовий внесок. При бажанні працівник може сплачувати внески до пенсійного фонду.

Однак, якщо ви станете безробітним, ви не матимете права на допомогу по безробіттю 1.

Неповний робочий день

Кількість годин зазвичай становить від 20 до 30 годин на тиждень і підлягає сплаті податків та внесків на соціальне страхування.

Заробітна плата коригується порівняно з повною зайнятістю.

Застосовується принаймні встановлена законом мінімальна заробітна плата.

Повний робочий день

Кількість годин зазвичай становить 39 або 40 годин на тиждень і підлягає сплаті податків та внесків на соціальне страхування.

Ви отримуєте повну заробітну плату.

Застосовується щонайменше встановлена законом мінімальна заробітна плата.

Ви маєте право на щонайменше 20 днів оплачуваної відпустки на рік.

Тимчасова робота

Трудовий договір укладається з агентством тимчасового працевлаштування і підлягає сплаті податків та внесків на соціальне страхування.

Агентство тимчасового працевлаштування направляє вас до клієнтів на тимчасовій основі на термін до 18 місяців.

При цьому застосовується щонайменше встановлена законом мінімальна заробітна плата.

Трудове законодавство:

У Німеччині існує багато законів, які регулюють і захищають права працівників. До них відносяться, наприклад

- регулювання робочого часу
- мінімальна заробітна плата
- право на відпустку
- захист від звільнення
- представництво інтересів компанії (виробнича рада)
- Регулювання роботи профспілок
- та деякі інші

Податки та внески на соціальне страхування:

Кожен працівник у Німеччині сплачує частину своєї заробітної плати у вигляді податків. Федеральні, земельні та місцеві органи влади використовують ці кошти для фінансування своїх витрат. Роботодавці, у свою чергу, зобов'язані сплачувати внески на соціальне страхування за своїх працівників. Ці внески на соціальне страхування фінансують систему соціального забезпечення в Німеччині. Система гарантує, що ви отримуєте гроші від держави, якщо ви втратите роботу.

Податковий ідентифікаційний номер:

Податковий ідентифікаційний номер - це 11-значний номер, який використовується для сплати прибуткового податку. Номер дійсний протягом усього вашого життя. Податкова служба завжди може ідентифікувати вас за цим номером. Цей номер вимагають на вашому місці роботи. Ви не маєте цього номера у своїх документах? Ви можете отримати його особисто у відділі реєстрації (Bürgeramt). Або заповнивши формуляр у [Федеральному центральному податковому управлінні](#).

Національний страховий номер:

Для працевлаштування вам потрібен номер соціального страхування. Його можна отримати у вашій лікарняній [касі](#) (наприклад, AOK, DAK).

Нелегальна робота:

Ви маєте оплачувану роботу. Але ця робота не зареєстрована в податковій інспекції та лікарняній касі. Таким чином, Ви не сплачуєте податки та внески на соціальне страхування. Це **нелегально**. Тобі можуть загрожувати штрафи та тюремне ув'язнення! Ви отримуєте соціальну допомогу або допомогу по безробіттю? Але все ще працюєш? Ти не повідомив про це управління соціального захисту, агентство з працевлаштування або центр зайнятості? Це також **незаконно**. Ви неправомірно отримуєте державну допомогу, хоча працюєте на оплачуваній роботі.

Облік заробітної плати або розрахунок заробітної плати

Ви найманий працівник?

Тоді ви отримаєте випуску після першого місяця роботи. Деякі роботодавці також видають вам щомісячну випуску і після цього. Інші роблять це лише в тому випадку, якщо в цьому місяці щось змінилося (наприклад, різдвяна премія).

Обов'язковими реквізитами у виписці є

- Назва та адреса роботодавця
- ім'я, адреса та дата народження працівника
- Страховий номер роботодавця
- Дата початку трудових відносин
- Податковий клас та податковий ідентифікаційний номер
- Період виплати заробітної плати
- Заробітна плата брутто (зарплата без відрахувань)
- Тип і розмір доплат або надбавок
- Тип і розмір відрахувань
- Чиста сума (після всіх відрахувань) і, як правило, це сума, яка виплачується

💡 Зберігайте платіжні відомості в надійному місці! Ви можете пред'явити їх органам влади (наприклад, імміграційній службі).

Трудова експлуатація та нелегальна праця

Трудова експлуатація

Це випадок, коли вас (змушують) працювати в несправедливих умовах або без вашої згоди.

Це є кримінальним злочином:

- Невиплата грошей, навіть якщо робота була виконана.
- Робота довше, ніж передбачено договором, за ту саму оплату (робота на рівні мінімальної заробітної плати).
- Торгівля людьми з метою трудової експлуатації або примусу до надання сексуальних послуг.
- Рабство та примусова праця.

Нелегальна праця

Це коли Ви заробляєте гроші без сплати податків.

Ви також не сплачуєте [внески на соціальне страхування](#). Це є незаконним і буде переслідуватися в судовому порядку та каратися штрафом. Ви зобов'язані повідомити владу, якщо починаєте працювати.

Гроші зазвичай виплачуються готівкою, а не перераховуються на ваш рахунок. Не існує жодного [трудового договору](#), жодних квитанцій чи [платіжних](#) відомостей.

Особливо страждають кваліфіковані робітники. Ось чому митниця часто перевіряє будівельні майданчики. Там вони запитують трудові договори та дозволи на проживання. Також перевіряють податкові зобов'язання.

Якщо ви отримуєте соціальні виплати і вас спіймають на нелегальній роботі, ви можете потрапити до в'язниці.

Крім того, пільги значно скорочуються або скасовуються.

Ваші права як працівника; справедлива інтеграція в Нижній Саксонії

Ваші права як працівника в Німеччині

Як працівник у Німеччині ви маєте певні права. Знаючи їх, ви можете захистити себе від експлуатації та дискримінації.

Якщо ви біженець або приїхали з іншої країни (з-поза меж ЄС) і працюєте, навчаєтесь або проходитье стажування в Німеччині, ви можете отримати консультацію тут. Ви отримаєте підтримку, якщо у вас виникнуть питання щодо вашої роботи або вам знадобиться допомога.

Консультації охоплюють багато тем, таких як

- Ринок праці та трудові договори
- Оплата праці та мінімальна заробітна плата
- Робочий час, відпустки та звільнення
- Непрацездатність та нещасні випадки на виробництві
- Медичне, пенсійне страхування та страхування на випадок довгострокового догляду
- Несправедливе поводження з боку керівника
- Твої права як працівника
- Консультація є безкоштовною та конфіденційною.

Ви можете отримати консультацію [тут](#) по телефону, онлайн або особисто.

Більше інформації ви знайдете в інформаційній листівці [FIN](#).

Визнання іноземних освітніх кваліфікацій

Сертифікати в Німеччині

Сертифікати в Німеччині дуже важливі. Ви отримуєте їх у школі, університеті або на роботі. На роботі вони називаються довідками з місця роботи. Сертифікати показують, чого ви навчилися і чого досягли. Вони є важливою передумовою для отримання роботи. Сертифікати також потрібні для вступу до школи або університету.

Ви вже отримали сертифікати за кордоном? Тоді ви можете визнати їх у Німеччині. Ваші сертифікати будуть перевірені, щоб визначити, яку кваліфікацію ви маєте в Німеччині. Це ніби "переклад" ваших досягнень. Якщо ви втратили свої сертифікати, ви можете спробувати визнати ваші професійні навички та досвід за допомогою тестів.

Поради фахівця щодо визнання документів про освіту

У вас є [атестат](#) про повну загальну середню освіту, отриманий за кордоном, і ви хотіли б розпочати навчання або працювати в Нижній Саксонії? Тоді ви можете дізнатися, як ваша кваліфікація визнається в Німеччині.

Якщо у вас є [професійно-технічна освіта](#), ви також маєте можливість визнати її.

Ви хочете навчатися або займатися науковою діяльністю? Тоді зверніться до відповідних університетських установ, щоб визнати вашу кваліфікацію.

BUS-GmbH пропонує консультації щодо визнання іноземних академічних та професійних кваліфікацій.

Хто може звернутися за консультацією?

За консультацією може звернутися будь-хто, незалежно від статусу перебування. Просто запишіться на прийом! Консультація є конфіденційною та безкоштовною.

Будь ласка, візьміть з собою наступні документи:


- автобіографію
- шкільні табелі
- огляди предметів та оцінок
- посвідчення особи або паспорт
- Більш детальну інформацію про необхідні документи можна знайти на [сайті](#).

Ви отримуєте гроші від центру зайнятості?

Якщо так, [ваш кейс-менеджер](#) допоможе вам домовитися про консультацію.


Якщо ви не в змозі самостійно оплатити переклад документів, центр зайнятості може взяти на себе витрати, якщо ви отримуєте допомогу відповідно до SGB II. Перш ніж замовляти переклад документів, зверніться до свого кейс-менеджера.

Контакти та реєстрація

 Записатися на консультацію можна [тут](#).

BUS-GmbH | Frau Blümke


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

 [+495416929622](tel:+495416929622)

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

BUS-GmbH | Frau Loose


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

 [+495416929630](tel:+495416929630)

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

BUS-GmbH | Frau Zivotic

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

 [+495416929623](tel:+495416929623)

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

Офіційне засвідчення сертифікатів

У вас є документ, наприклад, посвідчення. Органи влади хочуть знати, чи є цей документ справжнім?

Тоді тобі потрібно його офіційно засвідчити нотаріально! Це також важливо для вступу до університету. Всі копії свідоцтв повинні бути офіційно завірені нотаріально. Ви можете завірити їх у [відділі громадян вашого муніципалітету](#) або в окрузі Емсланд. Будь ласка, пам'ятайте, що документи повинні бути перекладені на німецьку мову.

Додаткову інформацію ви знайдете на [порталі послуг землі Нижня Саксонія](#).

Подати заявку на отримання довідки про несудимість

Подання заяви на отримання довідки про несудимість

Деякі роботодавці вимагають від вас довідку про несудимість. Довідка про несудимість слугує доказом того, що особа не має судимостей. Довідку про несудимість іноді також називають "поліцейською довідкою про несудимість". Наприклад, вона знадобиться вам, якщо ви хочете працювати в секторі безпеки, з дітьми або в державному секторі.

Існують різні типи довідок про несудимість:

- для приватних цілей
- для державного органу
- Розширена
- Європейська

Запитайте орган, для якого вам потрібна довідка, який тип довідки вам потрібен.

До кого мені потрібно звернутися?

Відповідальність лежить на муніципалітеті, об'єднаному муніципалітеті та місті. Ви можете знайти більше інформації на веб-сайті [місцевого органу](#) влади.

Інструкції для осіб, які працюють з харчовими продуктами

Інструкція з харчових продуктів

Ви контактуєте з відкритими харчовими продуктами на роботі? Ви виробляєте продукти харчування?

Тоді ви повинні пройти інструктаж!

Цей інструктаж називається харчовим інструктажем і є обов'язковим відповідно до § 43 Закону про захист від інфекцій (IfSG) перед початком роботи.

Мета інструктажу полягає в тому, щоб працівники взяли на себе відповідальність за те, щоб поводження з харчовими продуктами не становило ризику з точки зору поширення

патогенних мікроорганізмів.

Додаткову інформацію можна знайти [тут](#). Там же можна зареєструватися на онлайн-семінар.

Чи отримуєте ви гроші від центру зайнятості? Якщо так, то він може покрити витрати. Перед реєстрацією зв'яжіться [зі своєю контактною особою](#)!

Молоді люди

Агентство зайнятості молоді (АЗМ)

Ви збираєтеся розпочати свою кар'єру?

З такою великою кількістю варіантів, рішення не завжди буває легким. Хороша новина полягає в тому, що ти не самотній!

Молодіжна служба зайнятості (JBA) підтримає вас у профорієнтації та приділить достатньо часу для вас і ваших запитань. Незалежно від того, чи хочете ви розпочати професійне навчання, чи отримати вищу освіту - а може, у вас зовсім інші плани? Або взагалі ніяких?

Що б ви не думали, в JBA ви в надійних руках. Звичайно, ви також знайдете співчутливе вуха, якщо у вас просто не все гаразд на даний момент.

JBA Emsland консулює та підтримує молодих людей віком до 25 років у пошуку правильної [професії](#) або відповідного [курсу навчання](#).

Слідкуйте за JBA в Instagram [@jba_emsland](#)

www.jba-emsland.de

[05931442711](tel:05931442711)

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

Кваліфікація для вступу

Ти знаєш, ким хочеш бути? Але до 30 вересня не встиг знайти [місце](#) для стажування?

Тоді ти можеш пройти більш тривалу практику за певних умов. Це підготує тебе до [професійного навчання](#). Вона називається вступною кваліфікацією (EQ) і триває від 4 до 12 місяців.

Вступна кваліфікація зазвичай починається 1 жовтня.

Якщо ти зацікавлений, запитай [свого](#) куратора, чи отримуєш ти соціальну [допомогу](#)! В іншому випадку зверніться до Центру [зайнятості](#)!

Вам також може знадобитися дозвіл від [імміграційної](#) служби.

Тобі ще не виповнилося 18 років? Тоді ти повинен пройти медичний огляд [перед](#) тим, як приступити до роботи! Це так званий **первинний** медичний огляд. Після цього лікар

видасть вам довідку, яку ви повинні пред'явити роботодавцю. Більше інформації можна знайти [ТУТ](#).

Зверніть увагу: ви не можете подати заяву на толерантне перебування для навчання з EQ!

Добровільний соціальний рік (ДСР)

Добровільний соціальний рік (ДСР)

Що таке добровільний соціальний рік (ДСР)?

Добровільний соціальний рік (ДСР) - це хороша альтернатива стажуванню. Якщо ти закінчив обов'язкову шкільну освіту і тобі ще не виповнилося 27 років, ти можеш пройти ДСР. Тут ти можеш отримати цінний досвід роботи в соціальній або культурній організації.

Де можна пройти практику?

- Лікарня
- Дитячий садок
- Школа
- Центр допомоги молоді
- Парафія
- Заклад культури
- Заклади для людей похилого віку або людей з обмеженими можливостями

Де можна знайти пропозиції?

[Тут](#) ти знайдеш додаткову інформацію та список визнаних організацій, які пропонують добровільний соціальний рік.

Щоб знайти місце у бажаній сфері роботи на соціальний рік, ти повинен завчасно подати заявку на участь у FSJ. В ідеалі - за півроку до початку. Іноді є можливість розпочати FSJ в терміновому порядку протягом чотирьох тижнів.

Які виплати ви отримуєте?

- Ви отримуєте кишенькові гроші щомісяця
- Щомісяця ти будеш отримувати допомогу на харчування
- У разі необхідності тобі може бути надано житло (мебльовану кімнату)
- Ви маєте щонайменше 26 днів відпустки, якщо ваша добровільна служба триває 12 місяців
- Ви застраховані на випадок хвороби, нещасного випадку та заподіяння шкоди третім особам
- Вам відшкодовуються витрати на проїзд до місця проведення семінарів і назад

- За певних умов вам може бути запропонована фінансова підтримка для проходження мовного курсу
- Ви повинні самостійно організувати та оплатити свій проїзд до місця стажування та назад

💡 Дізнайтеся в організації, на які конкретні пільги ви маєте право під час ФСЖ!

Чи отримаю я сертифікат?

Після закінчення волонтерської служби ти отримаєш сертифікат про свою роботу в центрі працевлаштування. Ти також отримаєш сертифікат за дні навчання.

Які переваги дає волонтерство?

- Соціальна відповідальність і творення добра
- Особистий розвиток, розширення кругозору та пізнання нового
- Професійна орієнтація в ФСЮ - не тільки в соціальному секторі
- Здобуття практичного досвіду
- FSJ може бути зараховано для університету, переддипломної практики, року визнання
- Візьміть тайм-аут і виграйте більше часу

💡 Зверніть увагу: Якщо ви не маєте дозволу на безстрокове працевлаштування, вам необхідно отримати дозвіл від органу у справах іноземців!

Навчання з асистентом (AsA)

Ви проходите [навчальну програму](#) в компанії або отримуєте [вступну кваліфікацію](#)?

Тоді **AsA** може бути для вас!

Репетиторство, соціально-педагогічна підтримка чи і те, і інше?

Разом з Вашою контактною особою Ви визначите Ваші індивідуальні потреби.

Будь ласка, зв'яжіться з нами!

 [Центр зайнятості](#)

 [Агентство з працевлаштування](#)

Інформація для консультантів та вчителів

[Інструментарій KAUSA](#) [з питань](#) навчання та міграції

Регіональний офіс KAUSA в Нижній Саксонії допомагає людям з міграційним минулим або біженцям у навчанні.

Він також підтримує компанії та інших людей, які хочуть допомогти.

Ми розробили інструментарій.

Він містить матеріали на тему навчання та міграції.

Ці матеріали були випробувані і добре працюють.

Інструментарій призначений для людей, які працюють з іншими.

Наприклад, у школах, офісах, компаніях або на волонтерських засадах.

Набір містить 13 інструментів.

Це плани, шаблони, пояснювальні тексти та практичні ідеї.

Вони допомагають у роботі з різними людьми.

Ви можете легко адаптувати їх до власної роботи.

Безробіття та соціальні виплати

Допомога по безробіттю в службі зайнятості

Право на допомогу по безробіттю від служби зайнятості

Ви вважаєтесь безробітним, якщо ви працездатні, але не маєте роботи. Це означає, що ви не заробляєте грошей на життя. Оскільки Німеччина є соціальною державою, вона допомагає людям, які не можуть самостійно заробляти собі на життя або можуть це робити лише частково.

Однак, в принципі, кожен повинен заробляти собі на життя власною працею.

Якщо ви втратите роботу, ви отримаєте допомогу по безробіттю. Для цього ви повинні пропрацювати в Німеччині щонайменше 12 місяців за останні 30 місяців і підлягати обов'язковому страхуванню. За певних обставин існують й інші умови.




Чи будете ви отримувати допомогу по безробіттю, вирішує Федеральне агентство зайнятості.

1. зареєструйтеся як шукач роботи!

Вас звільнили, ви подали заяву про звільнення або у вас закінчується тимчасовий трудовий договір. Служба зайнятості підтримає вас у пошуку нової роботи. Воно також буде працювати з вами, щоб визначити, чи маєте ви право на фінансову підтримку.

Важливо, щоб ви негайно зареєструвалися як шукач роботи. Зареєструйтеся як шукач роботи щонайменше за 3 місяці до закінчення трудових відносин. Якщо ви дізналися про це пізніше, зареєструйтеся як шукач роботи не пізніше, ніж через 3 дні.

Це можна зробити різними способами:

-  [на місці в місцевому центрі зайнятості](#)
-  за телефоном [0800/4555500](tel:08004555500) (безкоштовно)
-  [онлайн](#) на сайті агентства з працевлаштування


2. особисто зареєструватися як безробітний!

Ви повинні зареєструватися як безробітний особисто або через Інтернет у місцевому центрі зайнятості не пізніше першого дня безробіття. Це є однією з передумов для отримання допомоги по безробіттю.

3. заповніть заяву на отримання допомоги по безробіттю!

Подайте заяву на отримання допомоги по безробіттю [онлайн](#). Крім того, ви можете отримати бланк заяви в місцевій службі зайнятості, щоб подати заяву в письмовій формі.

Додаткову інформацію можна отримати тут.

 **Важливо:** Тут ви знайдете лише загальну інформацію. Будь ласка, зверніться до місцевого центру [зайнятості](#) для отримання інформації про вашу особисту ситуацію.

ПИТАННЯ І ВІДПОВІДІ: Заява на отримання допомоги по безробіттю (центр зайнятості)

Хто має право на допомогу?

Право на допомогу мають усі працездатні особи, які потребують допомоги, досягли 15-річного віку, але ще не досягли віку 65-67 років. Люди, які живуть з вами в одній сім'ї (наприклад, діти), також отримують допомогу.

Де я повинен подати заяву на отримання соціальної допомоги?

В окрузі Емсланд за призначення допомоги відповідають спеціалізовані служби праці та соціального забезпечення [міст і муніципалітетів](#).

Скільки коштує допомога? Як вона розраховується?

Стандартні потреби на прожиття включають, зокрема, витрати на харчування, одяг, засоби особистої гігієни, предмети домашнього вжитку та повсякденні потреби. Він також покриває витрати на відповідне житло та опалення.

Стандартні потреби з 01.01.2024 року

для самотніх осіб, одиноких батьків або бенефіціарів,

- чий партнер є неповнолітнім 563 євро
- 506 євро для повнолітніх партнерів, які є членами спільноти бенефіціарів
- 451 євро для інших повнолітніх членів спільноти, які здатні заробляти

для молодих людей, які перебувають у спільноті, що користується пільгами, у віці

- від 15 до 18 років 471 євро
- для дітей віком від семи до 14 років 390 євро
- 357 євро для дітей віком до шести років

Мій холодильник зламався. Чи отримаю я новий?

Ні, такі витрати вже включені в стандартні вимоги.

Однак, можливо, ви маєте право на отримання кредиту. Ви також можете подати заявку на кредит, якщо ви не отримуєте пільги, тому що не потребуєте допомоги, але ваших доходів і майна недостатньо для покриття витрат на покупку.


Як я дізнаюся, чи отримаю гроші?

Ви отримаєте письмове повідомлення про рішення за Вашою заявою. У рішенні буде вказано, чи маєш ти право на допомогу, на який термін і в якому розмірі.

Коли і як виплачуються грошові кошти?

Грошова допомога буде перерахована на ваш рахунок 1-го числа місяця, в якому ви маєте на неї право.

Більш детальну інформацію можна знайти на [сайті](#) Емсландського районного центру зайнятості.

 **Важливо:** Тут ви знайдете лише загальну інформацію. Будь ласка, зверніться до місцевої влади для отримання інформації про вашу особисту ситуацію.

Право на допомогу відповідно до Закону про допомогу особам, які шукають притулку

Ви отримуєте допомогу відповідно до Закону про допомогу особам, які шукають притулку, якщо ви

- є шукачем притулку в Німеччині або
- є іноземцем з дозволом на толерантне перебування або
- зобов'язані покинути країну і
- не маєте доходу або майна, або
- заробляєте надто мало на своїй роботі і потребуєте підтримки для покриття витрат на проживання.

Ти отримаєш


- Кишенькові гроші та додаткову суму на їжу, одяг та медичне обслуговування.
- Страхівку на випадок хвороби.
- Витрати на житло та опалення.
- Допомогу на навчання [та участь](#) у заходах.

Ти не маєш права на допомогу відповідно до Закону про допомогу шукачам притулку, якщо

- Твій наявний дохід або майно є достатнім для життя,
- Ви вже отримуєте допомогу відповідно до Кодексу соціального забезпечення.

Подати заяву:

- В окрузі Емсланд за надання допомоги відповідають спеціалізовані служби праці та соціального забезпечення [міст і муніципалітетів](#).

 **Важливо:** Тут ви знайдете лише загальну інформацію. Будь ласка, зверніться до місцевого органу влади, щоб отримати інформацію про вашу особисту ситуацію.

Незалежність

Що означає самозайнятість?

Самозайнятість означає, що ви працюєте на себе, а не на компанію чи боса. Наприклад, ви маєте власний магазин або керуєте власною компанією.

Самозайнятість має свої переваги:

- Ви самі собі начальник
- Ви можете самостійно планувати свою роботу

Але є й недоліки та ризики:

- Ви повинні самі дбати про гроші, клієнтів та всі організаційні моменти
- Іноді дохід буває непевним

У Німеччині кожен може працювати самостійно. Це називається свободою торгівлі. Однак для деяких професій спочатку потрібно пройти спеціальну підготовку або отримати ліцензію.

Хто може працювати самостійно в Німеччині?

- Якщо ваша заява про надання притулку все ще знаходиться на розгляді, або ваша заява була відхилена, або у вас толерантне перебування, ви не маєте права працювати на умовах самозайнятості.
- Якщо ви не належите до жодної з цих груп, ви можете відкрити власну справу в Німеччині.
- Якщо ви отримуєте гроші від [центру зайнятості](#), перед тим, як розпочати підприємницьку діяльність, проконсультуйтеся зі своїм кейс-менеджером.

Що потрібно знати, перш ніж стати підприємцем?

Початок власної справи - це великий крок. Є багато речей, які потрібно спланувати і врахувати - від початкової ідеї до успішного бізнесу.

Ось чому ви завжди повинні звертатися за порадою!


Важливими темами є, наприклад, такі:

- Як створити бізнес-план?
- Як знайти гроші та фінансування для моєї компанії?
- Які податки я маю сплачувати?

- Яке страхування мені потрібне?
- Як я маю справу з ризиками?

Посилання з додатковою інформацією

- [Emsland GmbH](#)
- [Онлайн-інформаційний бюлетень "Gründer Zeiten"](#)
- [Портал для засновників](#)
- [Домашня сторінка IQ-центру](#)
- [Агентство економічного розвитку Хазельюнде](#)
- [Агентство економічного розвитку Лінген](#)
- [Агенція економічного розвитку Меппен](#)
- [Розвиток бізнесу Папенбург](#)
- [Регіон Емс-Долларт](#)
- [Ми починаємо в Німеччині](#)


 **Важливо:** Тут ви знайдете лише загальну інформацію. Будь ласка, отримайте інформацію про вашу особисту ситуацію у відомстві у справах іноземців, центрі зайнятості та/або в місцевому органі влади.

Діти, молодь та сім'я

Основна інформація про дітей, молодь та сім'ю

Діти, молодь і сім'ї користуються в Німеччині особливим захистом. Цей захист починається під час вагітності і триває до досягнення дитиною 18-річного віку.

Відомство у справах молоді підтримує батьків та опікунів у вихованні, догляді та навчанні дітей та молоді. До нього можна звертатися з усіх пов'язаних з цим питань, невизначеностей і проблем.


 Діє вислів: "Краще занадто рано, ніж занадто пізно!".



Вагітність і пологи



Вагітні жінки в Німеччині перебувають під особливим захистом. Їм дозволено звертатися за консультацією. Вами буде опікуватися лікар. Якщо ви вагітні, ви повинні спочатку звернутися до гінеколога (акушера-гінеколога). Там ви пройдете обстеження. Після цього ви отримаєте декретну картку. Паспорт вагітної - це документ, який містить важливу інформацію про вашу вагітність. Він також містить інформацію про ваше здоров'я. А також про здоров'я Вашої дитини. Завжди беріть з собою декретну картку на випадок надзвичайних ситуацій.



Консультавання з питань вагітності

Diakonisches Werk




 Bahnhofstraße 29, 49716 Meppen

 [+49 \(0\) 593198150](tel:+49(0)593198150)
[@dw-meppen@diakonie-emsland.de](mailto:dw-meppen@diakonie-emsland.de)
 www.diakonie.de




 Bögenstraße 7, 49808 **Lingen**
 [+49 \(0\) 591800410](tel:+49(0)591800410)
[@dw-lingen@diakonie-emsland.de](mailto:dw-lingen@diakonie-emsland.de)

 Landsbergstraße 9, 26871 Papenburg
 [+49 \(0\) 496198880](tel:+49(0)496198880)
[@dw-papenburg@diakonie-emsland.de](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:info@skf-esterwegen.de)

Caritasverband für den Landkreis Emsland



Kirchstraße 16, 26871 **Papenburg**
 [04961/94410](tel:0496194410)
[@inoormann@caritas-os.de](mailto: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](mailto: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](mailto:lingen@profamilia.de)
 www.profamilia.de/lingen


Консультація для вагітних

donum vitae emsland e.V.

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

 З понеділка по п'ятницю з 8.30 до 11.30 та з понеділка по середу з 15.00 до 17.00.


Beratungsstelle Lingen


 Am Wall-Süd 21, 49808 **Lingen**

 [0591/8079820](tel:0591/8079820)

 lingen@emsland.donumvitae.org


Beratungsstelle Meppen

 Margaretenstraße 25, 49716 **Meppen**

 [05931/599324](tel:05931/599324)

 meppen@emsland.donumvitae.org


Beratungsstelle Papenburg

 Kirchstraße 29, 26871 **Papenburg**

 [04961/779990](tel:04961/779990)

 papenburg@emsland.donumvitae.org


Beratungsstelle Werlte

 Am Markt 7, 49757 **Werlte**


 [04961/779990](tel:04961/779990)


@


werlte@emsland.donumvitae.org

 Щопонеділка та щочетверга (запис через Papenburg)


Diakonisches Werk

 Bahnhofstraße 29, 49716 **Meppen**

 [05931/98150](tel:05931/98150)


 dw-meppen@diakonie-emsland.de


 www.diakonie.de

 Bögenstraße 7, 49808 **Lingen**


 [0591/800410](tel:0591/800410)

 dw-lingen@diakonie-emsland.de

 Landsbergstraße 9, 26871 **Papenburg**

 [04961/98880](tel:04961/98880)

 dw-papenburg@diakonie-emsland.de

 Гаряча лінія допомоги для вагітних жінок, які її потребують: [08004040020](tel:08004040020)

Акушерка

Акушерки підтримують жінок та їхні сім'ї від початку вагітності до закінчення грудного вигодовування. Акушерки консультують під час вагітності. Вони можуть допомогти під час пологів. Після пологів вони вводять грудне вигодовування. Вони також дбають про фізичне та психологічне відновлення жінки. Кожна жінка може звернутися за допомогою

до акушерки. Більшість послуг покривається медичним страхуванням.

З пошуком акушерки допомагає [Hebammenzentrale Emsland](#) допомагає з пошуком акушерки. Робота акушерського центру є безкоштовною.

Пологи та післяпологовий догляд

Ваш гінеколог направить вас до пологового будинку. Після пологів попросіть там акушерку або акушерську медсестру для післяпологового догляду. У пологовому будинку ви отримаєте свідоцтво про народження.

Допомогу після пологів можна знайти тут: [Ласкаво просимо - практична допомога сім'ям після народження дитини](#)

Evangelisches Dorfhelferinnenwerk Niedersachsen e.V.:

[Сільські помічники](#) підтримують вас у домашньому господарстві та доглядають за вашою сім'єю, якщо ви не можете цього робити за станом здоров'я. Вони забезпечують ваших дітей усім необхідним: Змінюють підгузки, одягають, годують, заспокоюють та багато іншого. Ви будете відводити їх до дитячого садка і школи, забирати, годувати і грати з ними, а також контролювати виконання домашніх завдань.

Повідомлення до РАЦСу

Новонароджені діти повинні бути зареєстровані в [органах РАЦСу](#). Ви живете в житловому приміщенні? Тоді про народження дитини потрібно повідомити адміністрацію. Пологовий будинок зареєструє народження в РАЦСі. Там ви отримаєте (тимчасове) свідоцтво про народження дитини. Візьміть з собою посвідчення особи. Вам також знадобиться свідоцтво про народження з пологового будинку. Ви перебуваєте у шлюбі? Візьміть з собою свідоцтво про шлюб.

💡 Будь ласка, пред'являйте тільки оригінали документів. Якщо ваші документи складені іноземною мовою, необхідний офіційно завірений переклад на німецьку мову.

👥 Ви проживаєте в гуртожитку? Надайте менеджеру з розміщення копію свідоцтва про народження дитини. Ваша дитина буде зареєстрована.

Педіатри

Існує десять обстежень для ранньої діагностики (U1-U9 та J1). Це означає, що ваша дитина буде регулярно обстежуватися до досягнення нею 6-річного віку. Педіатр стежить за розвитком вашої дитини. Обстеження U1 (огляд після народження) та U2 зазвичай проводяться в поліклініці. Для подальших обстежень необхідно записатися на прийом до [педіатра](#).

💡 Kita-Anmeldung При цьому вас можуть попросити надати підтвердження про проходження всіх обстежень ранньої діагностики.

Догляд за дітьми

Центр денного догляду за дітьми

Kita - це термін для позначення дитячого закладу денного перебування. Ваша дитина може відвідувати дитячий садок. Твоїй дитині має виповнитися щонайменше один рік. Там про неї піклуватимуться вихователі. Там вона навчиться багатьом важливим речам. Деякі центри приймають також дітей віком до одного року.

Ви шукаєте місце в дитячому садку? Тоді зверніться до адміністрації вашого міста або гміни.

Дитячий садок

Батьки мають право на місце в дитячому садку для дітей віком від одного року. Ви можете вибрати між дитячим садком і яслами для дітей віком від одного до трьох років. Діти перебувають під наглядом постійного вихователя в невеликій групі. Місцеві сімейні центри є контактною особою для пошуку місця для догляду за дитиною.

Витрати

Відвідування дитячого садка, як правило, є безкоштовним для дітей віком від трьох років і до початку навчання в школі.

У багатьох випадках плата за відвідування дитячого садка або групи продовженого дня сплачується містом або районом. У випадку ясел ви повинні подати заяву до муніципалітету, а у випадку дитячого садка - до управління у справах [молоді](#).

Ясла, дитячий садок і група продовженого дня - це різні типи дитячих садків для різних вікових груп.

💡 У яслах ваша дитина може вивчати німецьку мову та відкривати для себе щось нове. Вона також буде спілкуватися з іншими дітьми, знайомитися з друзями та німецькою культурою. Скористайтеся цією можливістю, це важливо для майбутнього вашої дитини. Відвідування дитячого садка також допомагає підготувати дитину до школи.

💡 На жаль, не завжди є достатньо місць у безпосередній близькості від вашого будинку або житла. Щоб знайти місце, зверніться до місцевої адміністрації, управління у справах [молоді](#) або до служби розміщення.

Ясла

Ясла - це установа для дітей віком від 1 до 3 років. У яслах діти отримують підтримку в розвитку від спеціально підготовленого персоналу в невеликих групах. Увага і турбота з боку вихователів тут особливо важливі.

Дитячий садок

Дитячий садок - це заклад для дітей віком від 3 років до вступу до школи. У дитячому садку діти можуть грати, малювати, займатися рукоділлям і вчитися разом з іншими дітьми. В останній рік перебування в дитячому садку діти також відвідують регулярні заняття з підготовки до школи. Існують приватні та державні дитячі садки. Вартість відвідування дитячого садка залежить від типу дитячого садка і місця проживання.

Діти (початкової) школи до 13 років

Існують також варіанти позашкільного догляду за дітьми шкільного віку до 13 років. Існує багато різних моделей догляду за дітьми, наприклад, група продовженого дня, обідня група або школа повного дня. У всіх моделях дітям надається підтримка у виконанні домашніх завдань. Крім того, не забувають і про дозвілля. Ви можете дізнатися, яка модель догляду за дітьми (початкової школи) доступна у вашому місті чи муніципалітеті, у початковій школі, муніципалітеті або в управлінні у справах молоді.

Сімейні центри

У районі Емсланд родини мають почуватися комфортно та цінуватися. Сім'ї іноді потребують допомоги, поради чи підтримки в повсякденному житті. Для цього існують сімейні центри. Вони є в кожному місті, селищі та громаді.

Що таке сімейний центр?

Сімейний центр – це місце для батьків та їхніх дітей. Вони допомагають і консультують з проблемами чи питаннями. Є різноманітні пропозиції для батьків та дітей. Тут об'єднані допомога та пропозиції.

Що пропонують сімейні центри?

- Вони допомагають, якщо вам потрібен догляд за дитиною.
- Ви знайдете рішення для догляду за дітьми. Особливо під час канікул або коли дитячий садок закритий.
- Вони надають батькам додаткову освіту, наприклад, про виховання дітей та харчування.
- Вони консультують щодо проблем у родині, з вихованням дітей та інших питань. Якщо у вас є проблеми, вони направляють вас до консультаційних центрів.
- Тут проводяться спільні зустрічі, наприклад групи малюків (мама з немовлятами)
- Тут є волонтери. Вони підтримують і допомагають у сім'ї чи дитячому садку.

Де я можу знайти сімейний центр поблизу мене?

Тут:

Bawinkel: Familienzentrum der SG Lengerich

📍 Prinzenweg 2, 49844 Bawinkel

☎ [05969981864](tel:05969981864)

@fz-kita-bawinkel@t-online.de

Dörpen: Familienzentrum der SG Dörpen

📍 Astrid-Lindgren-Straße 1, 26892 Dörpen

☎ [049639197731](tel:049639197731)

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

Emsbüren: Familienzentrum Emsbüren

📍 Papestraße 15, "Alte Amtsvogtei", 48488 Emsbüren

☎ [059034809864](tel:059034809864) oder [01741717953](tel:01741717953)

@info@familienzentrum-emsbueren.de

Esterwegen: Familienzentrum Nordhümmling

📍 Zum Dorfplatz 15, 26897 Esterwegen

 [05955532](tel:05955532)

[@fz@kita-esterwegen.de](mailto:fz@kita-esterwegen.de)

Freren: Familienzentrum der SG Freren

 Markt 1, 49832 Freren

 [05902950456](tel:05902950456)

[@familienzentrum@freren.de](mailto:familienzentrum@freren.de)


Geeste: Familienzentrum Geeste

 Huberta-Roggendorf-Straße 12, 49744 Geeste

 [059379189985](tel:059379189985)

[@familienzentrum.geeste@web.de](mailto:familienzentrum.geeste@web.de)


Haren: Familienzentrum Sankt Elisabeth


 Kirchstraße 29, 49733 Haren

 [0593250033441](tel:0593250033441)

[@familienzentrum@martinus-haren.de](mailto:familienzentrum@martinus-haren.de)

Haselünne: Familienzentrum Sankt Vincentius

 Holzbaumweg 3, 49740 Haselünne

 [05961262](tel:05961262) oder [0596112009411](tel:0596112009411)

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


Herzlake: Familienzentrum Sankt Nikolaus

 Heinrich-Kottmann-Straße 2, 49770 Herzlake

 [059621234](tel:059621234)

[@kath.kindergarten-herzlake@ewetel.net](mailto:kath.kindergarten-herzlake@ewetel.net)


Lathen: Familienzentrum Purzelbaum


 Wahner Straße 13, 49762 Lathen

 [059336468245](tel:059336468245)

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


Lingen: Familienzentrum Arche Noah


 Loosstraße 37a, 49809 Lingen

 [05913580](tel:05913580)

[@kts.johannes.lingen@evlka.de](mailto:kts.johannes.lingen@evlka.de)


Lingen: Familienzentrum Sankt Bonifatius


 Burgstraße 21a, 49808 Lingen

 [05918227](tel:05918227)

[@kika.bonifatius@ewetel.net](mailto:kika.bonifatius@ewetel.net)


Lingen: Familienzentrum Christ König

 Am Reinelhof 2, 49809 Lingen

 [05912315](tel:05912315)

[@kiga-christ-koenig@web.de](mailto:kiga-christ-koenig@web.de)

Lingen: Familienzentrum Gebrüder Grimm

 Elsterstraße 1, 49808 Lingen

[@familienzentrum-grimm@mk-lingen.de](mailto: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

Мовні та сімейні освітні програми

Мовна освіта починається вдома, коли діти спілкуються з батьками. Пізніше воно продовжується в дитячому садку. Існують такі програми, як „**Rucksack KiTa**“, „**Griffbereit**“ und „**griffbereitMINI**“. Це програми, які підтримують дітей та батьків з міжнародним досвідом у вивченні мови. Ці програми також допомагають дитячим садкам у навчанні дітей. Загально визнано, що це велика перевага, коли діти та сім'ї розмовляють кількома мовами.

Всі програми є безкоштовними! Вони представлені тут:

Rucksack KiTa

Програма **Rucksack KiTa** призначена для дітей віком від 4 до 6 років з міжнародною сімейною історією, а також для їхніх батьків/сімей та навчальних закладів. Мета полягає в тому, щоб діти краще вивчали німецьку мову в дитячих садках, але щоб їхня рідина мова залишалася важливою. Це програма для сімей, в рамках якої батьки дізнаються, як вони можуть найкраще підтримувати своїх дітей у їхньому розвитку та вивченні німецької мови. Заняття проходять один раз на тиждень протягом двох годин.

Більше інформації про цю програму можна знайти тут:

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

Ви можете скористатися програмою в таких місцях **Rucksack KiTa** скористатися програмою:

Папенбург:


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)

Латен:

Familienzentrum Purzelbaum

 [Wahner Straße 13, 49762 Lathen](#)

 familienzentrum.purzelbaum@lathen.de

 [+49 59336468245](tel:+4959336468245)

Меппен:


Familienzentrum St. Ansgar | Gemeindehaus Maria zum Frieden

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


 familienzentrum-ansgar@meppen-west.de

 [+495931847395](tel:+495931847395)

Familienzentrum St. Margareta | Kita St. Josef


 [Josefstraße 12, 49716 Meppen](#)

@st.margareta-kindergarten@ewetel.net

 [+4959313580](tel:+4959313580)

Хазельюнне:

Familienzentrum St. Vincentius

 [Holzbaumweg 3, 49740 Haselünne](#)

@familienzentrum-haseluenne@web.de

 [+495961262](tel:+495961262)

Харен:

Kita Emspiraten

 [Georgstraße 34, 49733 Haren \(Ems\)](#)

@emspiraten-kinderland@vitus.info

 [+4959327346011](tel:+4959327346011)


Griffbereit

Це програма для сімей з міжнародною історією та без неї. Це багатомовна ігрова група, в якій мами і тата грають разом зі своїми дітьми у віці від 1 до 3 років. Мета - сприяти розвитку дітей, покращувати їхні мовні навички та зміцнювати єдність різних культур, що означає розуміти один одного, допомагати один одному та приймати один одного такими, якими ми є. Ігрова група зустрічається раз на тиждень протягом 1,5-2 годин.

Більше інформації про цю програму можна знайти тут: [Griffbereit ANSICHT 2023.pdf](#)

Програма **Griffbereit** доступна в цих місцях:

Папенбург:**DRK-Kita Homeric | Kita Homeric**

 [Homericstraße 8, 26871 Papenburg](#)

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

 [+49 4961773190](tel:+494961773190)

Ленгеріх:**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)

Меппен:**Familienzentrum St. Vitus**

 [Kanalstraße 30, 49716 Meppen](#)

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

 [+4959318227](tel:+4959318227)

griffbereitMINI

Програма **griffbereitMINI** це програма для батьків з маленькими дітьми та немовлятами віком від 0 до 1 року. Майбутні батьки також можуть брати участь у програмі. Це багатомовна ігрова група під керівництвом вихователя для батьків з міжнародним досвідом та без нього. Вони грають разом і вчаться, як найкраще розмовляти з немовлятами та маленькими дітьми. Вони розмовляють різними мовами, як мовою батьків, так і німецькою. Мета полягає в тому, щоб немовлята і маленькі діти чули багато мови під час гри, щоб вони могли добре вчитися. Ігрова група зустрічається раз на тиждень по 1,5 години.

Більше інформації про цю програму можна знайти тут: [GriffbereitMINI ANSICHT.pdf](#)

Програма доступна за цим посиланням **:griffbereitMINI:**

Дьорпен:**Familienzentrum der Samtgemeinde Dörpen**

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


 familienzentrum@kita-st-elisabeth-dorpen.de

 [+49 49639197731](tel:+4949639197731)

Папенбург:**Familienzentrum DRK Papenburg | Kita Regenbogenland**

 [Am Volkspark 22, 26871 Papenburg](#)


 familienzentrum@drk-emsland.de

 [+49496191232040](tel:+49496191232040)

 [+49 1724034530](tel:+491724034530)


Школа для дітей від 6 до 18 років

Відвідування школи в Німеччині є обов'язковим. Тривалість обов'язкового шкільного навчання становить дванадцять років. Діти повинні відвідувати школу на повну ставку протягом дев'яти років. Після цього вони можуть відвідувати школу впродовж трьох років неповний робочий день. Ваша дитина хоче відвідувати школу на повну ставку весь час? Тоді вона може це зробити протягом 12 років.

 Після 9 років навчання ваша дитина не [Berufsausbildung](#)? І не відвідує жодної іншої школи? Тоді ваша дитина повинна відвідувати школу з повним навчанням ще один рік. Обов'язкове шкільне навчання закінчується у віці 18 років. Якщо немає договору про навчання.

Ваша дитина повинна регулярно відвідувати школу. Ви несете за це відповідальність. Відвідування школи в державних і муніципальних школах є безкоштовним.

У Німеччині існують різні типи шкіл. До якої школи ходитиме ваша дитина, залежить, серед іншого, від її віку, а також від її шкільної успішності.

 Батьки часто отримують від школи письмову інформацію, яку їхні діти приносять додому. Важливо, щоб ви прочитали цю інформацію.

Більше інформації можна знайти [тут](#).

Допомога по догляду за дитиною та допомога на дитину

Допомога по догляду за дитиною

У вас народилася дитина і ви самі за нею доглядаєте? Тоді ви маєте право на Elterngeld. Один з батьків отримує допомогу по догляду за дитиною максимум 12 місяців. Обидва батьки разом мають право максимум на 14 місяців.

Розмір Elterngeld залежить від суми втраченого доходу і становить максимум 1 800,00 євро. Особи, які не мають оплачуваної роботи (в тому числі студенти), отримують мінімальну суму в розмірі 300,00 євро.

Що для цього потрібно?

Ви проживаєте в Німеччині. Ви проживаєте разом з дитиною. Ви самі доглядаєте та виховуєте дитину. Ви не працюєте взагалі або працюєте не більше 32 годин на тиждень. І ваш оподатковуваний дохід за останній календарний рік не перевищив 250 000 євро (для сімейних пар ліміт становить 300 000 євро). З 1 квітня 2024 року цей ліміт буде зменшено до 200 000 євро оподаткованого доходу на народження дитини, а з 1 квітня 2025 року - до 175 000 євро оподаткованого доходу на народження дитини для подружніх пар та одиноких батьків.

 ПРИМІТКА: Заяву потрібно подати протягом перших 3 місяців після народження дитини.

Які документи потрібні?

- Свідоцтво про народження дитини (особливо для подачі заяви на отримання батьківської допомоги)
- Розрахункові листи за останні 12 місяців перед народженням дитини або перед початком періоду захисту материнства, якщо ви отримували дохід до народження дитини.
- Довідка про отримання допомоги у зв'язку з вагітністю та пологами після народження дитини (можна отримати у лікарняній касі; не стосується державних службовців)
- Довідка з місця роботи про виплату допомоги (альтернативно: довідка про заробітну плату за місяць народження дитини)
- Підтвердження роботодавця про відпустку по догляду за дитиною та, якщо це можливо, про працевлаштування під час отримання допомоги по догляду за дитиною
- У разі неповної зайнятості в період отримання допомоги по догляду за дитиною: відповідний зразок заяви від роботодавця
- Дозвіл на проживання або дозвіл на поселення (якщо ви приїхали з країни, яка не є членом Європейського Союзу)

Що ще потрібно знати?

Батьки дітей, народжених 1 липня 2015 року або пізніше, мають право вибору між попередньою **Elterngeld** і новим **ElterngeldPlus**. Обидві пільги можна також комбінувати. Оскільки новий сайт ElterngeldPlus пропонує багато різних варіантів організації відпустки по догляду за дитиною, ви можете отримати інформацію в Інтернеті або звернутися за особистою консультацією перед подачею заяви.

Ви можете скористатися онлайн-сервісом "ElterngeldDigital", щоб зручно створити заяву в Інтернеті та подати її у вигляді роздруковки у форматі PDF до відділу з виплати допомоги по догляду за дитиною. Будь ласка, не забудьте підписати заяву і, якщо потрібно, декларацію(ї) про доходи та додати необхідні підтверджуючі документи.

Контактні дані

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

У містах [Лінген](#), [Меппен](#) та [Папенбург](#) є власні відділи батьківської допомоги.

Додаткову інформацію ви знайдете тут:

- [Калькулятор батьківської допомоги](#)
- [Допомога по догляду за дитиною, надбавка до допомоги по догляду за дитиною та відпустка по догляду за дитиною](#)
- [Федеральний закон про батьківську допомогу](#)

Допомога на дитину

Усі батьки, які мають дозвіл на проживання або перебування в Німеччині, мають право на Kindergeld. Ви повинні самостійно подати заяву на отримання Kindergeld у Федеральному агентстві зайнятості. Це відомство виплачує Kindergeld на кожну дитину від народження і принаймні до досягнення нею 18 років. Більш детальну інформацію німецькою, англійською, турецькою та російською мовами ви можете знайти [тут](#).

Вимоги до кандидатів Kindergeld

Ви можете подати заяву на отримання Kindergeld , якщо

- Вашій дитині не виповнилося 18 років (за певних умов ви також можете подати заяву на отримання Kindergeld для повнолітніх дітей)
- ви регулярно доглядаєте за дитиною і вона проживає у вашому домогосподарстві (це стосується також пасинків, онуків або прийомних дітей) і
- ви проживаєте в Німеччині, іншій країні ЄС, Норвегії, Ліхтенштейні, Ісландії або Швейцарії. Ви можете дізнатися більше на сторінці Kindergeld для осіб, які проживають за кордоном або з-за кордону.

Плата за Kindergeld не залежить від вашого доходу. Як правило, ви маєте право на Kindergeld тільки для дітей, які відповідають встановленим вимогам.

Kindergeld Допомогу отримує тільки одна особа, як правило, один з батьків. Якщо дітей декілька, то окремі суми виплачуються однією сумою.

💡 За певних умов Kindergeld може виплачуватися безпосередньо дитині за її заявою. Виплата допомоги на дитину

Kindergeld від народження

Якщо ваша дитина відповідає вимогам, ви можете заповнити заяву на отримання допомоги на дитину [онлайн](#).

Kindergeld Подати заяву онлайн

Якщо у вас є федеральне посвідчення особи, вам більше не потрібно роздруковувати онлайн-заяву, ви можете надіслати її безпосередньо до відділу сімейних допомог онлайн, не підписуючи її.

Додаткову [інформацію](#) можна знайти на сайті Федерального агентства зайнятості.

Пакет для навчання та участі (BuT)

Дозвілля, шкільні поїздки та членство в клубах коштують грошей. Дітям з малозабезпечених сімей часто важко брати в них участь.

Що таке пільги на освіту та участь?

Це фінансова допомога малозабезпеченим сім'ям. Вони допомагають дітям і молодим людям оплачувати відвідування дитячого садка, шкільні заходи, а також заходи на дозвіллі. Зазвичай батьки отримують гроші у вигляді ваучерів або прямих виплат через місто чи муніципалітет.

Хто може отримати допомогу?

Батьки можуть подати заяву на отримання допомоги на всіх дітей в сім'ї, якщо вони, наприклад, отримують житлову субсидію, [гроші від центру зайнятості](#), доплату на [дитину](#), соціальну допомогу або допомогу [шукача притулку](#).

Сім'ї, які не отримують цих виплат, також можуть звернутися до центру зайнятості, якщо вони потребують підтримки.

Для кого призначена допомога?

Діти та молодь віком до 18 років для участі у заходах (наприклад, спорт, музика, гуртки)

Учні віком до 25 років, які відвідують школу і не отримують допомогу на навчання

Діти в дитячих садках та няні

Які пільги доступні?

Освіта:


- Витрати на поїздки до школи та дитячого садка
- Особисте шкільне приладдя (наприклад, письмове приладдя, спортивний інвентар)
- Витрати на проїзд до школи
- Репетиторство (з довідкою від вчителя)
- Обід у школі, дитячому садку або групі продовженого дня без додаткових витрат

Участь у заходах:

- Дотація на [дозвілля, спорт, музику, культуру](#) (наприклад, членство в клубі, уроки музики, відвідування музеїв)
15 євро на місяць на кожну дитину

Як подати заяву на отримання допомоги?

Ви можете подати заяву до [місцевого органу влади](#) або безпосередньо до округу Емсланд. Бланки можна отримати на [місці](#) або заповнити онлайн на [сайті](#) округу.

 **Важливо:** тут ви знайдете лише загальну інформацію. Будь ласка, зверніться до місцевої влади за інформацією про вашу особисту ситуацію.


Дозвілля для дітей та молоді

Діти люблять гратися. Діти люблять вчитися. Діти люблять займатися спортом. Існує багато можливостей для дітей на дитячих майданчиках, у бібліотеках і спортивних клубах. Діти можуть проводити тут час зі своїми сім'ями. Вони також можуть зустрічатися тут з друзями.

На Емсландії ви можете отримати багато вражень за невеликі гроші. У воді чи на воді, в театрі чи в музеї, в лісі чи в полі - між Зальцбергеном і Папенбургом на вас чекають численні заходи, які коштують мало або зовсім нічого. Тут ви можете знайти натхнення для [сімейних екскурсій](#).

Молоді також є що запропонувати. Тут вони можуть провести час разом з друзями. Огляд усіх **молодіжних центрів** в Емсландії можна знайти [тут](#).

На сайті [Sportangebotsfinder](#) ви знайдете **спортивні клуби** у вашому районі.

 Інші можливості для проведення **дозвілля** ви знайдете тут:

- Дозвілля [для дітей, молоді, дорослих та](#) людей похилого віку
- [Культурні заклади та дозвілля](#)

Здоров'я

Загальна інформація про здоров'я

Ви живете в Німеччині, у вас гостре захворювання і біль. Тоді ви маєте право на базову медичну допомогу. Деякі щеплення та обстеження рекомендовані державою. Вони мають на меті запобігти хворобам. Ви маєте право на рекомендовані щеплення та профілактичні огляди.

Зверніться до лікаря, якщо

- Ви гостро захворіли або відчуваєте біль
- ви вагітні

- Ви хронічно хворі
- Вам потрібно зробити щеплення

Ви все ще приймаєте ліки? Чи збереглася у тебе листівка з упаковки ліків? Візьміть її з собою на прийом до лікаря.

Ви вже були у лікаря або в лікарні у зв'язку зі своєю хворобою? Будь ласка, візьміть з собою результати аналізів.

Ви маєте дозвіл на перебування? Тоді ви повинні зареєструватися у звичайній [лікарняній касі](#). Там ти отримаєш страхову картку. Це дає вам право на послуги лікарів. Так само, як і всі громадяни Німеччини.

Біженці та шукачі притулку ще не мають медичного страхування. Їм потрібен талон на лікування. Його можна отримати в управлінні [соціального забезпечення міста/комуни](#). З ним ви можете звернутися до свого сімейного лікаря.

["Життя в Емсландії - коротко про німецьку систему охорони здоров'я"](#) - це пояснювальне відео з основною інформацією про німецьку систему охорони здоров'я. Цей фільм доступний 11 мовами. До фільму додається [брошура](#) з додатковою інформацією.

Посібник ["Здоров'я для шукачів притулку"](#) інформує шукачів притулку про основні особливості охорони здоров'я в Німеччині та про те, що робити, якщо вони захворіли. Він містить інформацію про те, як захистити власне здоров'я, а також про обов'язкове первинне обстеження після прибуття до Німеччини. Посібник доступний 6 мовами.

Довідник ["Здоров'я для всіх"](#) містить інформацію про медичне страхування та профілактичне медичне обслуговування. У ньому також пояснюється, що робити в екстрених випадках. Посібник доступний 15 мовами.

Тут ви знайдете ["Інформаційні фільми про здоров'я"](#) з інформацією про систему охорони здоров'я, вагітність і пологи, здорові зуби, профілактику раку та багато іншого. Фільми доступні 8 мовами.

На [сайті Федерального міністерства охорони здоров'я](#) ви знайдете багато інших брошур і пояснювальних фільмів на різні теми, такі як щеплення, деменція, відвідування гінеколога або діабет різними мовами.

Медичне страхування

Страхування в Німеччині є обов'язковим. Ви маєте дозвіл на проживання? Тоді відомство соціального забезпечення зареєструє вас у лікарняній касі. Лікарняна каса видасть вам страхову картку. За допомогою страхової картки ви можете звертатися до сімейного лікаря. У разі необхідності лікар направить вас до спеціаліста.

Страхова картка

За допомогою страхової картки можна отримати доступ до медичних послуг. Роботу лікарів оплачує страхова компанія. Страхову картку необхідно брати з собою на прийом до лікаря.

Європейська карта медичного страхування знаходиться на зворотному боці. З нею ви можете звернутися до лікаря в будь-якій країні ЄС. Інформацію про це ви можете

отримати у вашій страховій компанії.

Ви їдете в країну за межами ЄС? Тоді ви можете оформити додаткове медичне страхування на час подорожі. Це так зване міжнародне медичне страхування.

Біженці та шукачі притулку ще не мають медичного страхування. Вам потрібен ваучер на лікування. Його можна отримати в управлінні [соціального забезпечення міста / муніципалітету](#). З ним ви можете звернутися до свого сімейного лікаря.

Посібник з медичного страхування можна знайти тут: [Посібник з медичного страхування](#)
Посібник доступний різними мовами.

Візит до лікаря

Лікарі загальної практики та спеціалісти


Якщо ви захворіли, ви звертаєтесь до лікаря (сімейного лікаря). Ви можете самостійно вибрати кабінет лікаря. Лікарі самі встановлюють години роботи. Хочеш, щоб тобі допоміг твій сімейний лікар? Тоді запишіться на прийом.

Лікарі загальної практики проводять важливі обстеження. Вони є першою особою, до якої ви звернетесь у випадку хвороби. Вони приймають рішення про необхідні вам ліки. Вони вирішують, чи потрібне обстеження у спеціаліста.

У разі необхідності, ваш сімейний лікар скерує вас до спеціаліста. Він може проводити спеціалізовані обстеження.

Ви можете знайти сімейного лікаря тут: [Arztauskunft-Niedersachsen](#) (тільки німецькомовна версія)

Кабінет лікаря зачинений?

Ви можете звернутися за допомогою до чергової медичної служби за телефоном:  [116117](#)

Тут ви також можете знайти відділення невідкладної допомоги: [Notdienstpraxen](#)
(багатомовний)

Є лікарі, які можуть допомогти і в неробочий час.

Дитячі лікарі та педіатри

Дітей оглядають педіатри. Існують призначені обстеження. Вони важливі для здоров'я вашої дитини. Обстеження завжди проводяться в певному віці. Вони мають на меті запобігти хворобам у дітей. Діти повинні бути щеплені. Щеплення дуже важливі. Вони захищають дітей від певних захворювань. Вони є безкоштовними. Для отримання додаткової інформації зверніться до педіатра.

Ви також можете знайти педіатра в [Arztauskunft Niedersachsen](#).

Стоматологи та зубні лікарі

У вас болить зуб? Тоді зверніться до стоматолога.

Пошук стоматолога: [Zahnarztauskunft-Niedersachsen](#)

Гінеколог та гінекологиня

Важливо, щоб жінки регулярно проходили обстеження у гінеколога. Це дозволяє розпізнати захворювання на ранніх стадіях. Це називається профілактичним оглядом. Там же можна обговорити тему контрацепції.

Вам потрібна допомога в пошуку відповідного гінеколога? Зверніться до групи підтримки або до консультанта у вашому закладі. Ти також можеш знайти гінеколога в [Arztauskunft Niedersachsen](#).

Важливо!

💡 При відвідуванні лікаря, будь ласка, пред'явіть свою картку медичного страхування.

💡 Ти шукач притулку? Ви захворіли і вам потрібно звернутися до лікаря? Тоді тобі потрібен талон на лікування. Його можна отримати в управлінні [соціального забезпечення міста/гміни](#). Тоді візит до лікаря буде для тебе безкоштовним.

💡 Чи потрібна операція? Операція проводиться в лікарні. Якщо це **не ек** стрена операція, то управління соціального захисту повинно заздалегідь дати дозвіл на твоє перебування в лікарні. Перед тим, як лягти в лікарню, ти повинен подати заяву на отримання дозволу в управління соціального захисту. Для цього твій лікар видасть тобі медичну довідку. Управління соціального захисту покриває тільки ті втручання, які необхідні з медичної точки зору.

Електронна медична картка пацієнта (ePA)

З **15 січня 2025** року в Німеччині буде запроваджено нову цифрову медичну картку пацієнта, яка називається **електронною картою пацієнта (ePA)**. У цьому файлі зберігатимуться всі важливі дані про стан здоров'я, наприклад, що лікар дізнався про ваше здоров'я, які ліки ви приймаєте або які обстеження ви пройшли.

Кожен, хто має обов'язкове медичне страхування, автоматично отримує цю ePA. Якщо ви не хочете цього, ви можете заперечити.

Лікарі та пацієнти можуть швидко і легко отримати доступ до даних про стан здоров'я за допомогою ePA. Але тільки люди, які мають на це дозвіл, можуть бачити ці дані. Це забезпечує безпеку даних.

Як застрахована особа може відмовитися від створення ePA? Які строки для цього існують?

Якщо згодом хтось більше не захоче використовувати ePA, він може видалити його. Мета полягає в тому, щоб дати можливість лікарям і пацієнтам працювати разом швидше і краще для поліпшення здоров'я.

Якщо хтось хоче відмовитися від ePA, він повинен повідомити про це свою медичну страхову компанію. Якщо вони цього не зроблять, ЕПД буде створена автоматично.

Важливі деталі про ЕПР. Що потрібно мати на увазі?

Зміст ЕПР:

- Вся важлива інформація з ваших візитів до лікаря автоматично включається в ЕВП, якщо вона доступна в цифровому вигляді. Це означає, наприклад, що висновки або діагнози, які записує лікар, переносяться в ЕОР.
- Ви також можете самостійно завантажити в ЕРП таку інформацію, як життєво важливі показники (наприклад, зріст чи вагу) або старі медичні документи.
- З 2025 року буде автоматичний огляд усіх ліків, які ви приймаєте. Пізніше це буде доповнено спеціальним медикаментозним планом.

Права доступу:

- Ви можете вказати, які лікарі або лікарні мають право доступу до вашого еРА. Якщо ви хочете внести зміни, ви можете зробити це через додаток еРА або звернутися до офісу омбудсмена вашої лікарняної каси.
- Якщо вашу медичну картку зчитують у кабінеті лікаря або в лікарні, вони матимуть тимчасовий доступ до вашої еРА протягом 90 днів, якщо ви не заперечуєте проти цього.

Використання та доступність:

- Ви можете керувати еРА за допомогою спеціального додатку на своєму смартфоні. Кожна лікарняна каса пропонує власний додаток еРА, який можна безкоштовно завантажити з App Store (для iOS) або Google Play Store (для Android).
- Якщо у вас немає смартфона, ви можете отримати підтримку в аптеках або спеціальних центрах, щоб отримати доступ до еРА.

Правове регулювання:

- Впровадження еРА спочатку розпочнеться в Гамбурзі та Північному Рейні-Вестфалії. З лютого 2025 року він буде доступний по всій Німеччині.
- Особи, застраховані в приватному порядку, також можуть використовувати еРА, хоча це залежить від страхової компанії.

Переваги:




- еРА полегшує комунікацію між лікарями, лікарнями та іншими медичними установами. Це дає вам кращий огляд даних про стан вашого здоров'я.
- ЕПД також підвищує безпеку та точність призначення ліків.

Виклики:

- Не всі документи, наприклад, старі паперові медичні звіти, автоматично оцифровуються. Однак ви можете запитати у своєї страхової компанії, чи може вона взяти на себе оцифрування.
- На початку можуть виникнути технічні труднощі, оскільки деякі лікарі повинні адаптувати своє програмне забезпечення.
- Ще однією проблемою є відсутність багатомовної інформації, тобто перекладів на інші мови.

ЕРА є важливим кроком на шляху до діджиталізації в секторі охорони здоров'я. Це має покращити медичне обслуговування. Він також забезпечує основу для досліджень.


Хочете дізнатися більше? Ви можете знайти більше інформації тут:

-  Поширені [запитання Асоціації лікарів обов'язкового медичного страхування](#)
-  Питання та відповіді про електронну картку пацієнта (ePA) від KBV
-  Інформація від центру консультування споживачів про ePA

Ліки та аптеки

Вам потрібні ліки? Тоді зверніться до лікаря. Він випише тобі рецепт. За цим рецептом ти можеш отримати ліки в будь-якій аптеці. Зазвичай аптеки відкриті з понеділка по суботу. Години роботи аптек можуть бути різними. Вам терміново потрібні ліки вночі або на вихідних? У кожній аптеці є вивіска з назвою та адресою аптеки, яка працює в екстреному режимі. Цю інформацію також можна знайти в Інтернеті.

Шукай аптеки, які працюють вночі: www.aponet.de

 Як шукач притулку, ти отримаєш багато ліків без доплати. Тому проконсультуйтеся зі своїм лікарем. Якщо у вас немає рецепта, вам завжди доведеться платити за ліки.

Номери екстрених служб - SOS

Невідкладний стан - це гостра загроза здоров'ю.

Викликати лікаря невідкладної допомоги можна лише у випадку невідкладного стану з гострою загрозою для здоров'я. Лікар невідкладної допомоги приїде разом зі службою швидкої допомоги. Якщо у вас болить і немає гострої загрози вашому здоров'ю, зверніться до сімейного лікаря.

Контакти на випадок надзвичайних ситуацій

Пожежна бригада, рятувальна служба, лікар швидкої допомоги  [112](tel:112)

Поліція  [110](tel:110)

Номери екстрених служб на мобільних телефонах завжди працюють.

Не маєш коштів на мобільному телефоні? Номер все ще працює!

Важлива інформація для виклику екстреної допомоги

- **Хто** телефонує (ваше ім'я)?
- **Де** щось сталося (адреса)?
- **Що** саме сталося?
- **Скільки** є поранених або хворих людей?
- **Що** це за хвороби чи травми?
- **Чекайте** на подальші запитання!

Зберігайте спокій. Говоріть повільно і чітко. Тоді вас краще зрозуміють. Не закінчуйте розмову. Чекай на подальші запитання. Центр екстреної допомоги / поліція завершить

розмову, коли передасть всю важливу інформацію.

Ти їдеш до лікарні? Не забудьте своє посвідчення особи або доказ прибуття. Ви зареєстровані в медичній страховій компанії? Візьми з собою страховий поліс.

💡 Як шукач притулку, ти можеш потрапити в лікарню тільки в екстрених випадках без направлення на лікування. Ти повинен пред'явити доказ свого прибуття в лікарню. Тоді лікарня визнає, що ти шукаєш притулку. Витрати оплачує управління соціального забезпечення.

Тепло і здоров'я

Спека виснажує багатьох людей. Їм важко зосередитися або працювати. Деякі люди хворіють у дуже спекотну погоду.

Які небезпеки існують, коли дуже спекотно?

Спека створює велике навантаження на організм. Люди потіють, втрачають воду і важливі солі. Багато людей відчувають втому і слабкість. Ті, хто вже хворіють, часто мають більше проблем. Мозок працює повільніше. Кров згущується, якщо ви не п'єте достатньо. Серцю тоді доводиться працювати важче. У деяких людей трапляється інфаркт або інсульт.

Так організм сигналізує, що йому занадто спекотно:

- Обличчя стає гарячим і червоним.
- У вас болить голова.
- Ви відчуваєте слабкість або запаморочення.
- Кровообіг не працює належним чином, а кров'яний тиск коливається.
- Вас нудить (нудота).
- Болять м'язи або шлунок (спазми).
- Ви стаєте неспокійними або перестаєте все розуміти.
- Ви відчуваєте сухість шкіри, в тому числі в роті.
- Вам не доводиться часто ходити до туалету, сеча має темний колір.
- У вас висока температура тіла (понад 37,5 °C), схожа на лихоманку.

Що допомагає негайно, якщо ти почуваєшся погано?

- Покладіть холодну мокру тканину на обличчя, шию або ноги.
- Багато пити - бажано води.
- Вийдіть у тінь або в прохолодне приміщення.
- Якщо вам все одно не стало краще, зверніться до лікаря.

Що взагалі можна робити, коли дуже спекотно?

- **Пийте достатньо води щодня.**
Дорослі потребують щонайменше 1,5 літра води на день. Літнім людям - від 1,3 до 1,5 літрів. Якщо дуже спекотно, слід пити на 1-2 літри більше. Найкраще пити воду та чай без цукру.
Напої не повинні бути занадто гарячими або занадто холодними. Пийте лише трохи алкоголю, кави або чорного чаю.

Увага! Деяким людям не можна пити так багато через хворобу. Найкраще запитати про це у свого лікаря.

- **Їжте легку їжу.**
Їжте легку їжу, наприклад, багато фруктів, овочів і салатів.
- **Будьте обережні з ліками.**
Якщо ви приймаєте ліки, поговоріть з лікарем. Деякі ліки діють по-іншому, коли дуже спекотно.
- **Одяг і тінь захищають вас від сонця.**
Носіть світлий, повітряний одяг. Одягайте кепку або капелюх, коли перебуваєте на сонці. Не залишайтеся на сонці занадто довго.
- **Використовуйте сонцезахисний крем.**
Використовуйте сонцезахисний крем з високим сонцезахисним фактором.
- **Відпочивайте.**
Робіть перерву в обідню перерву і відпочивайте. Накривайтеся лише тонкою ковдрою або простирадлом.
- **Підтримуйте вдома прохолоду.**
Провітрюйте оселю вранці та ввечері. Закривайте вікна вдень і залишайте штори або жалюзі опущеними. Це збереже прохолоду у вашій оселі.
- **Уникайте важкої фізичної праці**
Уникайте фізично напруженої роботи або занять спортом, коли дуже спекотно. Якщо ви змушені працювати, робіть часті перерви і пийте багато рідини.
- **Будьте обережні під час плавання.**
Якщо ви плаваєте, носіть сонцезахисні окуляри і капелюх. Це захистить вас від сонця.

Також думайте про інших людей, коли дуже спекотно.

Зверніть увагу на свою сім'ю, сусідів, співмешканців та інших людей.

- Чи виглядають вони інакше, ніж зазвичай? Наприклад: бліді, розгублені або дуже втомлені? У них болить голова або проблеми з кровообігом?

Тоді допоможи їм:

- Поговоріть з людиною.
- Дайте води або відведіть у тінь.

Якщо дуже погано: зателефонуйте на номер екстреної допомоги 112!

Для кого спека особливо небезпечна?

- Люди похилого віку
- Немовлята або діти
- Вагітні жінки
- Люди з хворобами (особливо мозку, серця, легенів або нирок)
- Люди з обмеженими можливостями
- Бездомні люди
- Люди з проблемами залежності
- Люди, які працюють на вулиці або важко працюють

- Люди, які займаються спортом на свіжому повітрі.

Консультаційні центри та пропозиції допомоги

Соціальна психіатрична служба

Психічні захворювання можуть торкнутися будь-кого. Вони стають все більш поширеними. Тому дуже важлива рання інформація про допомогу та можливості лікування. Соціально-психіатрична служба (SPDI) рада супроводжувати, консультиувати та підтримувати вас! Консультації є безкоштовними та конфіденційними.

Служба пропонує наступні види допомоги:


- Індивідуальні консультації
- відвідування на дому
- кризова служба
- Супровідна допомога
- Групи для постраждалих та їхніх родичів

Мета - допомогти тобі допомогти собі самому і дати можливість вести максимально незалежний спосіб життя.

Ви відчуваєте труднощі у повсякденному житті через свою хворобу? Або вам потрібна порада та підтримка у спілкуванні з хворим? Тоді, будь ласка, зв'яжіться з нами:

Landkreis Emsland

Fachbereich Gesundheit

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

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

 @gesundheit-spdi@emsland.de

 www.emsland.de

Допомога в екстрених психологічних ситуаціях

Які можуть бути ознаки психічного захворювання?

- Ви погано себе почуваєте.
- У вас є занепокоєння.
- Погані спогади або думки.
- Ви сумуєте за домом.
- Ви не можете заснути.
- Погана концентрація уваги.
- Ви часто відчуваєте страх.

Психічні захворювання - депресія, тривожний розлад, залежність або травма.

Існує допомога!

Існують лікарі, які спеціалізуються на психічних захворюваннях (лікарі). Або психотерапевт.

Ти також можеш звернутися до міграційного консультанта. Деякі консультанти також можуть допомогти тобі з проблемами психічного здоров'я і травмами.

На цій сторінці ви знайдете пропозиції, до яких ви можете звернутися безпосередньо зараз.

Допомога в будь-який день і в будь-який час

Телефонна консультація - безкоштовна допомога для всіх

Телефонні консультації - це безкоштовна служба допомоги в Німеччині. Ви можете отримати там допомогу, якщо ви


- Вам сумно або самотньо
- відчуваєте страх
- маєте проблеми в сім'ї
- втратили роботу
- маєш інші серйозні проблеми


Важливо: допомога безкоштовна, анонімна і доступна цілодобово. Ти можеш зателефонувати, написати в чат або електронною поштою в службу телефонного консультування і отримати направлення до консультаційного центру.


Телефонуйте до служби телефонного консультування

Завжди доступна - 24 години на добу, 7 днів на тиждень

Номери телефонів (усі три номери належать до служби телефонного консультування):

 0800 111 01 11

 0800 111 02 22

 116 123

Всі дзвінки безкоштовні.
Ви залишаєтесь анонімними.
Навіть вночі та на вихідних.

Спілкуйтеся зі службою телефонного консультування або пишіть електронні листи

Якщо ти не хочеш дзвонити, ти можеш написати. Служба телефонного консультування пропонує два варіанти письмових консультацій:

- Чат для негайної допомоги
- Електронна пошта для детального обговорення

Обидві послуги є безкоштовними та повністю анонімними. Для доступу до них потрібна лише адреса електронної пошти - ваші особисті дані залишаються захищеними. У живому чаті ви можете написати безпосередньо консультанту і отримати негайну відповідь. За допомогою електронної пошти ви можете детально описати свої проблеми

і отримати особисту відповідь протягом 48 годин.

Всі повідомлення надійно зашифровані. Доступ до обох послуг можна знайти на сайті <https://www.telefonseelsorge.de/>.

Консультування з питань залежності

Існують консультаційні центри з усіх аспектів залежності. Вони пропонують поради та допомагають у вирішенні питань. Ви хочете змінити своє ставлення до алкоголю, наркотиків, ліків або азартних ігор? Ви страждаєте від розладів харчової поведінки? Шукаєте спосіб позбутися залежності? Вам потрібна підтримка? Тоді зверніться до служби консультування з питань залежності.

Тут ви знайдете наступні консультаційні центри на тему залежності:

Caritas Beratungsstelle Papenburg

📍 Kirchstraße 16, 26871 Papenburg

☎ [04961/94410](tel:0496194410)

@sucht.pbg@caritas-os.de

Diakonisches Werk Meppen

📍 Bahnhofstraße 29, 49716 Meppen

☎ [05931/98150](tel:0593198150)

@dw.meppen@diakonie-emsland.de

Caritas Beratungsstelle Meppen

📍 Kuhstraße 42, 49716 Meppen

☎ [05931/984240](tel:05931984240)

@sucht.mep@caritas-os.de

Diakonisches Werk Emsland Bentheim

📍 Bögenstraße 7, 49808 Lingen (Ems)

☎ [0591/800410](tel:0591800410)

@dw-lingen@diakonie-emsland.de

Caritas Beratungsstelle Lingen

📍 Burgstraße 30, 49808 Lingen (Ems)

☎ [0591/80062300](tel:059180062300)

@sucht.lin@caritas-os.de

Мережа для травмованих біженців у Нижній Саксонії (NTFN)

Мережа для травмованих біженців у Нижній Саксонії допоможе вам, якщо у вас виникли психологічні проблеми через війну або втечу.

Фахівці працюють у психосоціальних центрах:

- Психотерапевти та психотерапевти
- Психологи та психотерапевти
- Соціальні працівники

Мережа пропонує багато допомоги:

- Ви отримуєте підтримку, якщо шукаєте місце для терапії.
- Існують відкриті години консультацій. Ви можете прийти без попереднього запису. Там ти можеш розповісти про свої проблеми з психічним здоров'ям. Консультації допомагають у кризових ситуаціях і заспокоюють.
- Є перекладачі, які перекладають на багато мов.
- Пропонуються індивідуальні консультації та групові зустрічі.

Всі консультації конфіденційні.

Послуги надаються в різних консультаційних центрах по всій Нижній Саксонії. Ви також можете звернутися до них, якщо ви підтримуєте людину, яка зазнала травми.

Огляд консультаційних центрів ви знайдете [тут](#).

💡 В окрузі Емсланд є консультаційний центр у Папенбурзі. На ці консультації необхідна реєстрація. Ви повинні зареєструватися електронною поштою. Контактні дані ви знайдете тут:

PBZ Papenburg | NTFN Sprechstunde in Papenburg

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

@beratung-el@ntfn.de

🌐 <https://ntfn.de/die-ggmbh/>

Консультації з питань шлюбу, сім'ї, життя та виховання (efle)

Шлюбні, сімейні, життєві та освітні консультації - коротко кажучи, "efle" в єпархії Оснабрюк пропонує консультації з різних проблем:

- **E означає консультації для подружжя або пар.**
Тут ви можете отримати консультацію з питань стосунків або розлуки. Незалежно від того, чи перебуваєте ви в шлюбі, чи ні, в гомосексуальному чи гетеросексуальному партнерстві, чи в поліамурних стосунках. efle може проконсультувати вас з усіх питань стосунків і форм партнерства.
- **F означає сім'я.**
Йдеться про всі типи і проблеми сімей. У сім'ї може бути багато тем, з яких ви можете звернутися за консультацією. Наприклад, (нереалізоване) бажання мати дітей, конфлікти між батьками і дітьми або відпущення дітей у самостійне життя.
- **L - це життєва консультація.**
Іноді поточна життєва ситуація може викликати сильний стрес і здаватися нерозв'язною. Теми можуть включати Надмірні вимоги, хвороба, камінг-аут або конфлікти в родині. Ти можеш звернутися за консультацією з цих та багатьох інших питань.
- **E - це педагогічна консультація.**
Захист сім'ї є особливо важливим. Якщо у вас виникли проблеми як у батьків, дитини або молодій людині, ви можете швидко і легко отримати допомогу

від добре підготовлених консультантів.

Загалом існує дев'ять консультаційних центрів, куди ви можете звернутися за допомогою, якщо у вас виникли проблеми. Незалежно від того, чи йдеться про особисті, партнерські, сімейні або інші проблеми чи кризи.

Консультації **безкоштовні, конфіденційні та відкриті для всіх** - незалежно від вашого походження, віросповідання, сімейного стану чи сексуальної орієнтації.

В окрузі Емсланд є консультаційні центри в Лінгені, Меппені, Папенбурзі та Зьогелі. Контактні дані ви знайдете тут:

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

<https://www.efle-beratung.de/beratungsstellen/pap...>

Акушерський центр Emsland

Акушерка підтримує вагітну жінку під час вагітності. Вона допомагає при скаргах під час вагітності та пропонує курс підготовки до пологів. Під час пологів за вами доглядатиме акушерка. Пологи відбуваються в лікарні, в пологовому центрі або вдома. Після пологів акушерка прийде до вас додому. Вона буде підтримувати вас протягом перших кількох тижнів з дитиною. Послуги акушерки оплачуються лікарняною касою.

Акушерський центр Емсландії допоможе вам знайти акушерку. Робота акушерського центру є безкоштовною.

Landkreis Emsland

Fachbereich Gesundheit

[Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

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

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

www.hebammenzentrale-emsland.de

Години роботи телефонного комутатора:

Вівторок 12:00 - 16:00

Середа 10:00 - 12:30

Четвер 10:00 - 12:30

Дитяча мережа Emsland

Kindernetz Emsland - це консультаційна служба для сімей з дітьми. Дитяча мережа - це команда лікарів, акушерок та дитячих медсестер. Служба орієнтована на сім'ї з дітьми віком від 0 до 3 років.

Ви перебуваєте у стресовій ситуації після пологів? Відчуваєте невпевненість і пригніченість? Не маєте до кого звернутися за порадою? Тоді звертайтеся до нас. Ми надаємо допомогу та підтримку.

Landkreis Emsland

Fachbereich Gesundheit

[Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

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

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

www.kindernetz-emsland.de

Телефон довіри для жінок, які постраждали від насильства

Лінія допомоги жертвам насильства над жінками консультиує постраждалих жінок по всій Німеччині. Консультанти надають поради щодо всіх форм насильства над жінками. Вам потрібна допомога за місцем проживання? Тоді консультанти направлять вас до відповідної місцевої установи. Також можлива онлайн-консультація через веб-сайт. Консультації є конфіденційними. Ви бажаєте залишитися анонімним? Це не проблема.

Вам не потрібно надавати жодних особистих даних по телефону. Це також стосується і веб-сайту. Якщо у вас є проблеми зі слухом, ви можете замовити послугу перекладача на сайті. Це нічого не коштує. Розмова з консультантами буде перекладена на німецьку мову жестів. Вона також може бути перекладена на письмову мову. За допомогою перекладачів можна отримати консультацію багатьма мовами.

Телефон довіри з питань насильства над жінками

 [116016](tel:116016)

 www.hilfetelefon.de

Інші варіанти консультування та підтримки можна знайти в розділі "[Домашнє насильство](#)".

Телефон довіри для вагітних жінок, які потребують допомоги

Телефон довіри консультує вагітних жінок, які цього потребують. Вагітні жінки та їхнє найближче оточення можуть звертатися до консультантів до і після пологів. Вони доступні цілодобово. Консультанти підтримають вас. Вони знають відповідні пропозиції допомоги. Вони допомагають незалежно від статі, походження, віросповідання та сексуальної ідентичності. У разі необхідності вони також проконсультують вас про можливість конфіденційних пологів.

Телефон довіри для вагітних жінок, які цього потребують

 [0800/404002](tel:0800404002)

 www.hilfetelefon-schwangere.de (багатомовний)

Сімейний путівник

Сімейний путівник для людей з інвалідністю

Aktion Mensch публікує сімейний путівник. Сімейний путівник орієнтований на людей з інвалідністю. А також на їхні сім'ї. Він надає інформацію та адреси. Існує також веб-сайт. Там ви знайдете важливу інформацію про життя з інвалідністю. Ви також знайдете місцеві контакти. Ця інформація надається простою та зрозумілою німецькою мовою. Вона охоплює такі теми, як школа, робота, дозвілля, права, житло, консультації та багато іншого.

Сімейний путівник

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

 www.familienratgeber.de

Додаток для догляду за грудьми

Рак молочної залози є найпоширенішим видом раку в усьому світі. В Європі кожна восьма жінка протягом життя захворіє на рак молочної залози. Тільки в Німеччині близько 70 000 жінок щороку отримують діагноз "рак молочної залози". Чим раніше розпізнати хворобу, тим більше шансів на вилікування. 25% випадків можна запобігти, якщо вести здоровий спосіб життя. Додаток для догляду за молочними залозами є науково обґрунтованим. Він пояснює все, що вам потрібно знати про рак молочної залози та його ранню діагностику, у доступній формі. Ви дізнаєтеся, наскільки важливим є здоровий спосіб життя. Наразі додаток доступний сімома мовами:

арабською, німецькою, англійською, фарсі, французькою, іспанською та турецькою.

Додаток для догляду за грудьми

- нагадує вам про необхідність обмацати груди за допомогою циклічного календаря
- крок за кроком пояснює процедуру самообстеження за допомогою ілюстрованих інструкцій
- пояснює фактори ризику і симптоми та надає конкретні поради щодо здорового способу життя
- відповідає на запитання про медичні скринінгові обстеження в Німеччині
- містить посилання на численні контактні пункти, такі як мамологічні центри, інтеграційні офіцери або служби підтримки, до яких жінки можуть звернутися з питаннями
- розповідає історії постраждалих жінок, які надихають.

Ви можете завантажити додаток з магазинів додатків Apple та Google. Додаток є безкоштовним. Додаток можна використовувати без збору персональних даних. Він не містить реклами і розрахований на довгострокову перспективу. Додаткова інформація сімома мовами за посиланням: www.breastcare.app

Центр підтримки по догляду

Нижньосаксонський центр підтримки по догляду з центром обслуговування при деменції


Центр підтримки по догляду консультує людей, які потребують допомоги або догляду. Консультації отримують також наступні особи: родичі, опікуни та працівники сфери догляду.


Тут можна отримати допомогу на такі теми

- амбулаторний, частковий та повний стаціонарний догляд
- Надання допоміжних засобів
- Пропозиції для полегшення навантаження на родичів, які здійснюють догляд
- Деменція та її профілактика
- Допомога по догляду або важкій інвалідності
- Страхові виплати на догляд та інші соціальні виплати

Консультування є безкоштовним. Вона є незалежною та індивідуальною. Консультування відбувається по телефону або на місці. Також можливий візит додому. Центр підтримки пропонує години консультацій [у вашому регіоні](#). Додаткову інформацію можна знайти на листівці [Pflegestützpunkt Emsland 10-2025 ANSICHT.pdf](#).

Ось контактні дані центру підтримки по догляду

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

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


 pflegestuetzpunkt@emsland.de

 [Internetseite Pflegestützpunkt](#)

Центр обслуговування людей з деменцією

Ви доглядаєте за людиною з деменцією? Або хтось із ваших родичів страждає на деменцію? Ви можете отримати допомогу та підтримку в Центрі обслуговування людей з деменцією. Додаткову інформацію ви знайдете на домашній сторінці [Центру](#) обслуговування людей з деменцією. Там же можна знайти посібник з деменції для округу Емсланд. У ньому ви знайдете відповіді на найважливіші питання про деменцію. Він також містить інформацію про те, де ви можете знайти подальшу допомогу та підтримку.

Ось контактні дані Центру обслуговування людей з деменцією

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [05931/441210](tel:05931/441210)

 pflegestuetzpunkt@emsland.de

 [Internetseite Demenz Servicezentrum](#)



EUTB Emsland - Додаткове незалежне консультування щодо участі

Додаткова незалежна консультація з питань участі (скорочено: "EUTB")

Консультаційна служба EUTB призначена для людей з обмеженими можливостями або хронічними захворюваннями. Послуга є безкоштовною. Питання для консультування можуть бути, наприклад, такими

- Де і як я можу отримати медичну та терапевтичну допомогу?
- Хто оплачує допоміжні засоби, такі як інвалідний візок або слуховий апарат?
- Яку школу або дитячий садок може відвідувати моя дитина з інвалідністю?
- Моя дитина або я потребуємо підтримки (допомоги), пов'язаної з інвалідністю, наприклад, для догляду або відвідування дитячого садка чи школи.
- Де я можу отримати цю підтримку?
- Яку освіту або професію я або моя дитина можу здобути в Німеччині, незважаючи на інвалідність? Яку допомогу можна отримати?
- Які варіанти догляду доступні вдома або в спеціальному закладі, і хто їх оплачує?

- Мені потрібна технічна або особиста допомога для роботи з моєю інвалідністю. Де я можу її отримати?


Сайт EUTB пропонує

- Індивідуальні консультації
- Візити додому
- Консультації по телефону, онлайн-чату або відео.

Не надається підтримка з юридичних питань або звернень до органів влади.

Контакт:

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)

Ви можете дізнатися більше тут: <https://www.eutb-emsland.de/>

Спонсором консультаційного центру є Sozialverband Deutschland - Landesverband Niedersachsen e.V.

Освіта та культура

Обов'язкове шкільне навчання та система освіти

Освіта

Під освітою розуміють формальну освіту від дитячого садка до університету, навчання та роботу, а також неформальну освіту.

Неформальна освіта - це процес навчання впродовж усього життя, в якому люди

- погляди,
- цінності,
- навички та
- знання

через впливи та джерела з власного оточення, наприклад, у культурній освіті.

В окрузі Емсланд існує [освітній регіон](#), який відповідає за багато сфер освіти в рамках навчання впродовж життя.

Обов'язкове шкільне навчання

Відвідування школи в Німеччині є обов'язковим. Це означає, що всі діти у віці від 6 до 18 років повинні відвідувати школу. Батьки або опікуни дітей зобов'язані стежити за тим, щоб діти відвідували школу. Відвідування школи контролюється школою.

Обов'язкове відвідування школи включає в себе

- регулярне відвідування уроків
- регулярне відвідування обов'язкових шкільних заходів
- дотримання шкільних правил
- Додаткову інформацію можна знайти тут: [Обов'язкове відвідування школи](#)

Обов'язкове шкільне навчання для дітей біженців починається лише після того, як вони отримали дозвіл на постійне проживання в Німеччині.

Обов'язкове шкільне навчання поділяється на обов'язкову загальну середню освіту (щонайменше 9 років) та/або обов'язкову професійно-технічну освіту (3 роки в дуальній системі або 1 рік денної форми навчання).

Система освіти

Початкова школа:

- 1-4 класи (від 6 до 10 років)

Середня школа:

- 5 клас - 9 клас або до 10 класу
- з подальшим навчанням за дуальною системою (3 роки в школі та на підприємстві з оплатою навчання) у професійно-технічному училищі (BBS)
- або денна школа (1 рік в BBS)
- або в середній школі-гімназії з 5 по 13 клас.

Існують різні типи середніх шкіл:

- Спеціальна школа,
- Hauptschule,
- реальна школа,
- гімназія,
- загальноосвітня школа або
- гімназія.

Важливо!

Коли закінчується обов'язкове шкільне навчання, закінчується і право на відвідування школи. Якщо учень погано вчився в школі, він не зобов'язаний відвідувати іншу школу.

Тому важливо бути хорошим учнем.

Загальна інформація про професійно-технічні навчальні заклади

Професійно-технічні училища в Емсландії

Вам більше 15 років? Ти більше не відвідуєш загальноосвітню школу? Тоді у вас є багато можливостей у професійній школі. Ви можете підготуватися до кар'єри або отримати атестат про повну загальну середню освіту. У Німеччині учні повинні відвідувати школу до 18 років (**обов'язкове шкільне навчання**).

Існують такі типи професійних шкіл:

Berufseinstiegsschule (BES) 1-го та 2-го класів:

Професійні школи мають програми для учнів з атестатом про повну загальну середню освіту або без нього. Ви ще не отримали договір на професійне навчання? Ви ще не маєте конкретного уявлення про те, де хочете працювати? Тут ти можеш отримати уявлення про різні професійні сфери. Ти можеш використати свій атестат про повну загальну середню освіту. Або ви можете отримати атестат про повну загальну середню освіту. Тут також сприяють вивченню мови та інтеграції.

Професійно-технічне училище:

Тут навчання відбувається за **дуальною системою**. Частина навчання ви проходите в школі. Іншу частину - на підприємстві.

Професійно-технічне училище (BFS):

Підготуватися до професії можна в професійно-технічних училищах. Навчання триває від 1 до 3 років. Ви отримуєте базову професійну підготовку. Або професійну підготовку. Або навіть професійну кваліфікацію. Ви вже маєте атестат про повну загальну середню освіту? Тоді тут ви можете отримати наступну кваліфікацію. Професійні школи, як правило, поділяються на наступні професійні напрямки:

- комерційна сфера
- домашня економіка, соціальна педагогіка або сфера догляду
- індустриально-технічна сфера

середня спеціальна школа (FOS):

Успішне відвідування призводить до отримання загальної кваліфікації для вступу до університету. Це дає право

- вступити на бакалаврську програму в університеті
- відвідувати будь-яку школу на рівні гімназії
- відвідувати вступний етап професійної гімназії (11 клас)
- у 13-му класі відвідувати професійну гімназію, якщо ви закінчили професійно-технічну освіту.

Спеціалізовані гімназії поділяються на наступні предметні напрямки:

- Підприємництво та адміністрування
- Технології
- Здоров'я та соціальні справи
- Дизайн
- Харчування та домашнє господарство
- Сільське господарство, біотехнології та екологія

Професійна середня школа (BOS):

Ви вже пройшли виробниче навчання? У вас є атестат про повну загальну середню освіту? Тоді ви можете вступити до професійного училища. Ви навчаєтесь там два роки. Ця школа готує вас до вступу на загальну вищу освіту. Для цього ви повинні вивчити другу іноземну мову. Без іноземної мови ти отримаєш спеціальний атестат зрілості для вступу до вищого навчального закладу. Це означає, що ви маєте право вивчати лише певні предмети. У професійній гімназії можна здобути освіту за такими спеціальностями:

- Технічна професійна школа
- бізнес-професійна середня школа
- Професійна середня школа для соціальних служб

Професійна гімназія:

Хочеш навчатися в університеті? Тоді тобі потрібен атестат зрілості. Атестат зрілості можна отримати в професійній гімназії. Для цього тобі потрібно мати середній рівень освіти. Твій середній бал повинен бути 3,0 або вище. Після цього ти можеш відвідувати професійну гімназію протягом трьох років. Після трьох років ви отримаєте атестат зрілості. Він також поділяється на відповідні спеціалізації:

- Технічна спеціалізація
- Економічна спеціалізація
- Соціальні та медичні науки
- Спеціалізація сільськогосподарських наук
- Біотехнологічний напрям
- Науки про харчування

Технічний коледж

Подальшу професійну освіту можна отримати у вищому навчальному закладі (Fachschule). Вища школа - це тип навчального закладу, який, як правило, вимагає початкової професійної підготовки і, як правило, відповідного практичного досвіду роботи.

Навчання у вищій професійній школі проводиться в різних формах, з денною або заочною формою навчання. Це дає вам право брати на себе управлінські завдання. Крім того, дворічний технікум, як правило, дає можливість отримати кваліфікацію для вступу до університетів прикладних наук.

Навчання "за денною формою" або "за дуальною системою"

Очна форма навчання - навчання у професійному училищі

У Німеччині також існує денна форма навчання у професійній школі. Професійні школи надають повну професійну освіту в теорії та на практиці поза дуальною системою навчання (без стажування на підприємстві). Зазвичай воно триває два-три з половиною роки. Заняття проходять в денній формі. Крім професійних предметів, воно також включає загальноосвітні предмети. Професійно-технічні училища дуже відрізняються за програмами навчання, умовами вступу, тривалістю навчання та можливостями подальшої освіти. Тому вам слід проконсультуватися з навчальним закладом, який вас цікавить.

Професійно-технічні навчальні заклади в Емсландії

"Дуальна система"

Подвійна професійна освіта - це особливість у Німеччині. Ви працюєте на підприємстві. Паралельно ви ходите до школи. Так ви вивчаєте теорію і практику. Дві третини часу ви проводите на роботі. Одну третину часу ви проводите в школі. Учнівство триває 3 роки. Залежно від професії, це може зайняти трохи більше часу. Якщо у вас є атестат про повну загальну середню освіту, ви можете закінчити навчання швидше.

Залежно від типу професії, яку ви хотіли б здобути за програмою дуального навчання, зверніться до відповідного управління:

Реміснична палата (HWK)

Реміснична палата (HWK) відповідає за кваліфіковані професії. Це стосується таких професій, як пекар, муляр або маляр.

Промислово-торговельна палата (ІНК)

Промислово-торговельна палата (ІНК) відповідає за професії у сфері промислового виробництва, торгівлі та послуг. Сюди відносяться, наприклад, механіки заводів або працівники оптової та зовнішньоторговельної торгівлі.

Сільськогосподарська палата (LWK)

Для професій, що спеціалізуються на сільському господарстві, таких як сільськогосподарські послуги, лісове господарство, садівництво, фермерство та домашнє господарство.

Важливо:

У Німеччині професійно-технічна освіта є дуже вигідною. Люди з професійною освітою в середньому заробляють більше грошей протягом життя. Вони рідше стають безробітними. Вони рідше укладають строкові трудові договори.

Навчання в університеті - програма дуального навчання

Загальна інформація

У Німеччині існує багато різних освітніх програм. Існують також різні типи вищих навчальних закладів:

- Університети (академічно орієнтовані)
- Університети прикладних наук (орієнтовані на практику)
- Дуальні університети (дуже орієнтовані на практику)
- Коледжі мистецтва, кіно та музики (для вивчення мистецьких дисциплін)

Існують державні та приватні університети. Якість приватних університетів не завжди краща. Однак, за навчання в них потрібно платити більше.

Корисні веб-сайти

- [University Compass](#) (всі навчальні програми та університети Німеччини)
- [Навчання в Німеччині](#) (інформація для біженців)
- [Агентство з працевлаштування](#) (орієнтація на навчання)
- [Німецька служба академічних обмінів](#) (DAAD - всі навчальні програми в Німеччині)

Передумови

Хочете навчатися в Німеччині? Тоді вам потрібен атестат про повну загальну середню освіту. Це може бути атестат зрілості. Це також може бути атестат зрілості для вступу до університетів прикладних наук. Ви отримали атестат зрілості у своїй країні? Можливо, ви зможете використати його для навчання в Німеччині. Ви можете це перевірити.

Більш детальну інформацію ви знайдете на сайті [Anabin](#). Зайдіть на інформаційний портал "Визнання в Німеччині". Ви також можете звернутися до [Німецької служби академічних обмінів DAAD](#).

Ви також повинні надати докази того, що ви добре володієте німецькою мовою (мовний рівень C1). Це може бути тест "Німецька мова як іноземна". Або тест з німецької мови для вступу до університету. Або telc Deutsch C1 Hochschule.

Існує також можливість фінансування від Bildungsberatung Garantiefonds Hochschule. Деякі університети також пропонують підготовчі семестри. Там ви також вивчатимете німецьку мову.

Дізнайтеся більше в університеті, де ви хотіли б навчатися. Більшість університетів пропонують консультаційні послуги. Для вступу до вищого навчального закладу існують певні терміни подачі документів. Будь ласка, зверніть увагу на ці терміни.

Подвійна програма навчання

Відмінність від традиційної програми навчання полягає в поєднанні теорії та практики. Під час навчання в університеті студенти отримують цінний практичний досвід для своєї кар'єри. Ви можете застосувати і реалізувати його безпосередньо в компанії.

В кінці ви отримаєте ступінь бакалавра. Існують також моделі, де ви можете отримати як ступінь бакалавра, так і закінчену програму професійно-технічної освіти.

Відвідайте **[BIB Emsland](#)**, і ви познайомитеся з багатьма компаніями, які пропонують програми дуального навчання.

Інформацію про фінансування навчання та стипендії можна знайти **[тут](#)**.

Відсутність кваліфікації для вступу до університету

Ви можете навчатися у своїй країні з атестатом про повну загальну середню освіту? Але не в Німеччині? Ви можете отримати необхідну для вступу до університету кваліфікацію у підготовчому коледжі. Studienkollegs створені спеціально для іноземних абітурієнтів. Вони готують вас до навчання в Німеччині.

Навчання: фінансування та стипендії

Будучи студентом у Німеччині, ви можете отримати фінансову підтримку. Це можливо завдяки Федеральному закону про допомогу в навчанні (скорочено BAföG). BAföG виплачується державою щомісяця. У найкращому випадку ви будете отримувати гроші протягом усього періоду навчання. Щомісячна сума BAföG може становити від 399 до 735 євро. Після закінчення навчання ви повинні повернути половину суми BAföG. Точні умови отримання BAföG регулярно змінюються. Детальну інформацію ви можете знайти за наступним посиланням:

- **[Сайт BAföG для біженців та мігрантів](#)**

В якості альтернативи BAföG ви можете подати заявку на отримання стипендії. Як правило, стипендію не потрібно повертати. Для отримання стипендії важливо мати хороші оцінки. Донори стипендій також оцінюють твою добровільну роботу. Зазвичай ви отримуєте таку ж суму грошей, як і BAföG. Крім того, існує так звана "книжкова допомога". Це щомісячна виплата в розмірі до 300 євро.

Деякі організації надають стипендії. Стипендії отримують люди з великим потенціалом. Саме тому ці організації називаються організаціями, що займаються розвитком здібностей. Наведені нижче організації, що займаються розвитком здібностей, пропонують програми, зокрема, для біженців. Як подати заявку на участь, ви можете дізнатися на їхніх сайтах. Там же ви знайдете інформацію про те, що вимагають від вас організації.

- **[Фонд Фрідріха Еберта \(FES\) - стипендії для біженців](#)**
- **[Böckler-Aktion Bildung Фонду Ганса Беклера](#)**

- [Фонд Конрада Аденауера \(KAS\) - стипендії для біженців](#)
- [Villigst - Наша стипендія для біженців](#)
- [Хліб для світу - Стипендіальна програма для біженців](#)

Гарантійний фонд Фонду Отто Бенекє є винятком з цього правила. Програма спрямована на молодих новоприбулих іммігрантів. Ви хочете здобути кваліфікацію для вступу до вищого навчального закладу в Німеччині? Ви хочете навчатися в Німеччині? Ви хочете працювати в академічній сфері? Тоді ви можете подати заявку на участь у стипендіальній програмі. Існує також стипендія Німеччини. Вона надає фінансову підтримку у розмірі 300 євро на місяць. Німецькі стипендії надаються відповідними університетами.

- [Університетський гарантійний фонд Фонду Отто Бенекє в Бонні](#)
- [Німецька стипендія: стати стипендіатом](#)

Культурна освіта

Емсланд - це сільський регіон, і тут повсюди є численні культурні заклади та інституції. Всі вони легко доступні для всіх. Постачальники культурних послуг - це поєднання професіоналів і волонтерів.

Регіональна культура формується і постійно переосмислюється тими, хто в ній бере участь:

- Що є типовим для нашого регіону?
- Які традиції передаються у спадок?
- Які аспекти нашої регіональної історії слід пам'ятати і в якій формі?

Завдання культури полягає в тому, щоб

- супроводжувати ці процеси,
- оживляти культурний ландшафт та
- сприяти обміну, співпраці та налагодженню зв'язків між різними постачальниками культурних послуг,
- зберігати культурну спадщину регіону та сприяти її поширенню.

Важливу роль тут відіграє [збереження історичних пам'яток](#) .

Щоб дізнатися більше про культурні місця та події, дивіться [культурну карту](#) та [календар подій](#).

Культурні заклади та дозвілля

Культурні заклади

Емсланд пропонує численні заходи та культурні установи. Інші пропозиції для дозвілля, спорту або волонтерської роботи можна знайти внизу сторінки. Тут ви знайдете лише кілька прикладів у сфері культури, оскільки неможливо перерахувати всі заклади. Однак відповідні пропозиції ви знайдете в кожному місті.

Деякі організації у сфері мистецтва, які ви можете відвідати або в яких ви або ваші діти можете взяти участь:

- [Художня школа в Лінгені](#)
- [Kunsthalle Lingen](#)
- [Kunstschule Koppelschleuse Meppen](#)
- Meppener [Kunstkreis](#) + [Artothek](#)
- Töpfermarkt
- [Художня школа Zinnober Папенбург](#)
- Spiel und Kunst ([Spuk](#)) Freren
- [Kunstkreis Haren](#)
- [Виставковий центр Gut Altenkamp Aschendorf](#)
- [Emslandmuseum Schloss Clemenswerth](#)
- ParkArt Clemenswerth

Деякі організації в галузі музики, які ви можете відвідати. Майже в кожному місті є багато хорів, гуртів та оркестрів, до яких ви або ваші діти можете приєднатися.

- [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

Деякі театральні заклади, які ви можете відвідати. Існує також багато місцевих аматорських театральних груп і танцювальних колективів, які будуть раді вітати нових членів.

- [Культурне коло Клеменсверта](#)
- [Kulturkreis Impulse Freren](#)
- [Домашній театр "Твіст](#)
- [Театральна спільнота Меппена](#)
- [Театр у Вільгельмсхое Лінген](#)
- [Форум Alte Werft / Alte Kesselschmiede Papenburg](#)
- [Театр під відкритим небом у Меппені](#)
- [Лісовий театр Ахмсен](#)
- [Театральний освітній центр землі Лінген \(Emsländische Landschaft Lingen\)](#)
- Фестиваль ляльок
- Всесвітній фестиваль дитячих театрів (WKT)

Музеї історії культури, музеї підприємств, колекції, пам'ятні місця, які ви можете відвідати. Всі установи також пропонують спеціальні заходи, які ви можете відвідати з дітьми.

- [Музей боліт Емсленду Geeste](#)
- [Музей археології Емсленду в Меппені](#)
- [Міський музей Меппена](#)
- [Музей Емсленду в Лінгені](#)
- [Музей Емсленда Замок Клеменсверт](#)
- [Музей млинів Харен](#)
- [Музей природного газу в Твісті](#)
- [Краєзнавчий музей під відкритим небом у Хазелюнні](#)
- [Музей лікєро-горілчаного заводу Хазельюнне](#)
- [Світ морських пригод Папенбург](#)
- [Візит-центр MEYER WERFT у Папенбурзі](#)
- [Музей пожежної охорони Зальцбергена](#)
- [Музей KRONE у Шпелле](#)
- [Меморіал Естервеген](#)
- [Меморіальний комплекс "Табір XII Далум"](#)

Будівельна культура та археологічна спадщина

Маршрут мегалітичної культури вартий того, щоб здійснити пішу прогулянку. На ньому можна побачити кам'яні артефакти, яким понад 5000 років. Вони пояснюють повсякденне життя, природу та уявлення про потойбічне життя того часу. Від Оснабрюка через Емсланд до Ольденбурга є 33 станції.

- [Дорога Megalithkultur](#)

Mühlenstraße - це дорога, яка показує відвідувачам млини Нижньої Саксонії, такі як водяні та вітряні млини. Деякі млини зараз є житловими будинками, а інші можна оглянути ззовні та зсередини. Неподалік можна також відвідати кінні млини в музейному селі Клоппенбург. Разом з іншими існуючими маршрутами млинів він утворює ядро "Європейського культурного шляху (Via Molina)".

- [Нижньосаксонський млиновий шлях](#)

Регіональні дослідження та збереження звичаїв

- [Асоціація спадщини Емсленду](#)

Асоціація спадщини Емсленду є головною організацією для асоціацій, що займаються питаннями спадщини. У її бібліотеці в Меппені зберігається 14 000 публікацій. Вона спеціалізується на археології, краєзнавстві, регіональній історії та багато чому іншому. Цього року вийшов новий [щорічник Емсландії](#).

Майже в кожному муніципалітеті є активна краєзнавча асоціація, яка рада вітати нових членів. Ви завжди можете знайти їх на [домашній сторінці місцевого самоврядування](#).

- [Ландшафт Емсленду для району Емсленд](#)
- Kivelingsфіксований Лінген

Члени асоціації холостяків з Лінгена (Емса) в окрузі Емсланд, Нижня Саксонія, заснованої в 1372 році, відомі під назвою "Ківелінге".

- Фестиваль цвітіння гречки, організований краєзнавчим об'єднанням Геесте (музей Емсландського муніципалітету)
- Platt-Satt-Фестиваль (децентралізований)
- Кукурудзяний і ганзейський ринок Хазельюнне

Існують також численні спортивні програми. [Окружна спортивна асоціація Емсленду](#) має гарний огляд того, які види спорту пропонуються в регіоні.

Крім того, в Емсландії є багато чудових [велосипедних маршрутів](#). Якщо ви ще не вмієте їздити на велосипеді, ви можете навчитися [тут](#). Плавання - це також чудова розвага і корисно для вашого здоров'я.

Ви можете дізнатися, де є курси плавання для дітей, в [районній спортивній асоціації](#). Дорослі також можуть і повинні навчитися плавати, оскільки в Емсландії є багато прекрасних басейнів і озер. Всю додаткову [інформацію](#) ви знайдете тут.

Відвідування культурних установ і заходів або приєднання до культурного гуртка чи спортивного клубу полегшить адаптацію, і ви швидко познайомитеся з новими місцевими жителями. Це полегшує вивчення мови та ознайомлення з життям у Німеччині. Так ви швидше відчуєте себе в Німеччині як вдома.


[Волонтерство](#) також є важливим завданням. Люди, які працюють для інших людей або заради справи у свій вільний час безоплатно, займаються волонтерством. Наприклад, ви можете допомагати людям похилого віку, сусідам або біженцям. Ви також можете допомагати в спортивному клубі або притулку для тварин і багато іншого.

Освіта для дорослих

Хочете навчитися чогось нового?

Провайдери освіти для дорослих - це установи, які пропонують освітні програми для дорослих. Це, наприклад, центри освіти для дорослих або приватні компанії. До них також належать некомерційні організації. Ці організації пропонують, наприклад, курси, семінари та лекції. Їх мета - допомогти дорослим розширити свої знання та вдосконалити навички. Участь може бути платною або безкоштовною.

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/>

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)

Ви можете знайти інші центри КЕВ у [Меппені](#) та [Лінгені](#).

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/>

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/>

Юридичні питання та права

Основний закон і права людини

Усі люди, які живуть у Німеччині, повинні дотримуватися основних принципів політичного та правового порядку.

Найважливішою правовою основою життя в Німеччині є Основний **закон**. Це конституція Федеративної Республіки Німеччина.

Згідно з Основним законом, кожна людина є **вільною і самовизначеною** особистістю.

Не може бути ніяких **відмінностей на основі статі, походження (походження, мови, батьківщини), кольору шкіри, релігії, віри або ідеології, інвалідності, віку або сексуальної орієнтації**.

Німеччина - федеративна держава, що складається з **16 федеральних земель**.

Німеччина є демократичною державою, що означає, що вся державна влада походить від народу.

Каталог основних прав

Захист людської гідності

Стаття 1

(1) Людська гідність є непорушною. Поважати і захищати її є обов'язком усіх органів державної влади.

(...)

Право на свободу особи

Стаття 2

(1) Кожна людина має право на вільний розвиток своєї особистості, якщо при цьому не порушуються права інших і не зазіхають на конституційний лад і моральність.

(...)

Це також включає в себе право на сексуальне самовизначення. Це означає, що кожна людина може сама вирішувати, в яких сексуальних актах вона хоче брати участь, і ніхто не може бути примушений робити те, чого він не хоче.

Рівність перед законом

Стаття 3

(1) Усі люди є рівними перед законом.

(2) Чоловіки і жінки мають рівні права. Держава сприяє ефективному здійсненню рівних прав жінок і чоловіків та працює над усуненням існуючих недоліків.

(3) Ніхто не може зазнавати дискримінації або мати переваги за ознаками статі, походження, раси, мови, батьківщини та походження, віросповідання, релігійних або політичних переконань. Ніхто не може бути дискримінований за ознакою інвалідності.

Свобода віри, совісті та віросповідання

Стаття 4

(1) Свобода віри, совісті та релігійних і філософських переконань є непорушною.

(...)

Свобода думки, мистецтва і науки

Стаття 5

(1) Кожна людина має право вільно виражати і поширювати свої погляди усно, письмово або за допомогою зображень і безперешкодно одержувати інформацію з загальнодоступних джерел. Гарантується свобода преси та свобода повідомлень по радіо і кіно. Цензури не повинно бути.


(...)


Охорона шлюбу і сім'ї та дітей, які не перебувають у шлюбі

Стаття 6

(1) Шлюб і сім'я перебувають під особливою охороною держави.

(...)

 Тут ви можете знайти Основний Закон 11 мовами: [англійською](#), [арабською](#), [англійською](#), [іспанською](#), [італійською](#), [китайською](#), [перською](#), [польською](#), [російською](#), [російською](#), [сербською](#), [турецькою](#), [французькою](#), [французькою](#) та [німецькою](#).

 Цей фільм наочно показує, як працює німецька конституційна держава: [Німецька](#), [дарі](#), [арабська](#), [англійська](#), [французька](#), [пушту](#), [урду](#).

Діти мають права

Захист дітей та молоді

Діти, молодь і сім'ї користуються в Німеччині особливим захистом. Цей захист починається під час вагітності і триває до досягнення дитиною 18-річного віку. У Німеччині, наприклад, заборонено бити дітей: у Німеччині діти повинні виховуватися без застосування насильства. Кожна дитина повинна ходити до школи.

Діти мають права

В деталях це означає

- Батьківська турбота і ненасильницьке виховання: кожна дитина має право рости зі своїми батьками і виховуватися ними. Без насильства.
- Рівність: всі діти однаково важливі. До жодної дитини не повинно бути менш прихильного ставлення через те, що вона має інший колір шкіри, іншу релігію чи походить з іншої країни.


- Свобода вираження поглядів та участі: Дівчаток і хлопчиків необхідно запитувати, чи будуть прийматися рішення, які стосуються їх. Діти мають право висловлювати свою думку без покарання. Чи то вдома, чи то в школі, чи то в державному органі, чи то в суді.
- Освіта: Дівчатка і хлопчики повинні мати можливість навчатися на рівних умовах і отримувати освіту, яка відповідає їхнім потребам і здібностям.
- Здоров'я: діти повинні мати можливість жити здоровим життям, отримувати якісну медичну допомогу та бути захищеними від хвороб, залежності та наркотиків.
- Захист від насильства та сексуальної експлуатації: діти мають право на захист від насильства, жорстокого поводження та експлуатації. Ніхто не має права торкатися дитини, якщо вона цього не хоче.


Допомога у вирішенні конфліктів

Коли в сім'ї виникають конфлікти, може бути корисно звернутися за сторонньою допомогою. Особливо, якщо в них беруть участь діти і якщо застосовується насильство. Будь ласка, зв'яжіться з нами:


Округ Емсланд - Управління у справах молоді


Hauptstelle **Meppen**

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [05931/441401](tel:05931/441401)


Außenstelle **Lingen**


 [Am Wall-Süd 21, 49808 Lingen](#)



 [0591/843343](tel:0591/843343)

Außenstelle **Aschendorf**

 [Große Str. 32, 26871 Papenburg](#)


 [04962/5013139](tel:04962/5013139)


 Понеділок - п'ятниця: 8:30 - 12:30 та понеділок - четвер: 14:30 - 16:00

 У невідкладних випадках до Управління у справах молоді можна звертатися в неробочий час за телефоном екстреного виклику  [\(112\)](tel:112).

Консультації з питань шлюбу, сім'ї, життя та освіти


Ehe-, Familien-, Lebens- und Erziehungsberatung im Bistum Osnabrück


 Versener Str. 30, 49716 **Meppen**

 [05931/12050](tel:05931/12050)

 @meppen@efle-bistum-os.de

Ehe-, Familien-, Lebens- und Erziehungsberatum im Bistum Osnabrück

 Hauptkanal rechts 75a, 26871 **Papenburg**

 [04961/3456](tel:04961/3456)

 @papenburg@efle-bistum-os.de


Psychologisches Beratungszentrum für Eltern, Kinder und Jugendliche; Ehe-, Familien- und

Lebensberatung

 Bernd-Rosemeyer-Straße 5, 49808 **Lingen**

 [0591/4021](tel:05914021)


 lingen@efle-bistum-os.de


 Години роботи вказані у відповідних пунктах

Консультаційний центр з питань насильства над дітьми та молоддю

Deutscher Kinderschutzbund


Ortsverband Emsland Mitte

 Emsstraße 1-3, 49716 **Meppen**

 [05931/876580](tel:05931876580)


 info@kinderschutzbund-emsland-mitte.de


 <https://www.kinderschutzbund-emsland-mitte.de/>

 Понеділок - п'ятниця: 9:00 - 11:30

Der Kinderschutzbund OV Lingen e.V.


Beratungsstelle LOGO - Kinderschutz-Zentrum

 Wilhelmstr. 40a, 49808 **Lingen**

 [0591/2262](tel:05912262)

 info@logolingen.de

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

 Понеділок - п'ятниця: 9:00 - 12:00

Номер проти горя для дітей та молоді


Незалежно від того, чи є у вас проблеми в сім'ї або в школі, з друзями або з партнером: розмова про це може допомогти. Кваліфіковані консультанти загальнонаціональної **дитячої та молодіжної телефонної лінії допомоги "Nummer gegen Kummer"** приділять тобі час, вислухають і покажуть шляхи виходу - анонімно, конфіденційно і безкоштовно.

 [116111](tel:116111)

 Понеділок - субота: 14:00 - 20:00

Телефон довіри для батьків

 [08001110550](tel:08001110550) анонімно та безкоштовно

 Понеділок - п'ятниця: 9:00 - 17:00, вівторок і четвер: 17:00 - 19:00

Права жінок

Праця та заробітна плата

У середньому жінки в Німеччині заробляють менше, ніж чоловіки. Вони часто працюють у сферах, які оплачуються нижче. Але жінки також часто отримують менше, ніж їхні колеги-чоловіки на тій самій роботі. Політики роками обговорюють різні пропозиції щодо досягнення більшої рівності в оплаті праці. Однак поки що мало що змінилося.

Робота багатьох жінок не сприймається як робота. Вони виконують хатню роботу. Вони виховують дітей. Або доглядають за хворими чи літніми членами родини. Ця робота не оплачується. Але це все одно робота. Її часто не визнають.

Хочете знайти добре оплачувану роботу в Німеччині?

Тоді перше, що ви повинні зробити, це вивчити німецьку мову. Міграційне відомство пропонує курси спеціально для батьків і жінок. Тут ви також можете отримати інформацію про догляд за дітьми та шкільну систему. Там, де ви живете, ви можете отримати інформацію в [міграційних консультаційних центрах](#), [імміграційних](#) службах, агентствах з працевлаштування, [центрах](#) зайнятості або безпосередньо в [навчальних закладах](#), які пропонують інтеграційні курси.

Ви хочете повернутися до роботи після перерви в кар'єрі? Можливо, переорієнтуватися в професійному плані або оновити свої навички?


[Координаційний центр жінок і бізнесу](#) - це місце, де жінки, особливо ті, хто хоче повернутися до роботи після перерви, можуть знайти підтримку. Тут вам допоможуть з усіма питаннями, пов'язаними з кар'єрою, і допоможуть підготуватися до повернення на роботу. Координаційний центр є також офісом об'єднання [Unternehmensverband vereinbar e.V.](#), що означає, що він є частиною мережі, яка прагне поєднати роботу та сімейне життя.

Каліцтво жіночих статевих органів - каліцтво жіночих статевих органів

У Німеччині заборонено каліцтво жіночих статевих органів (КЖО). З вересня 2013 року за це передбачено покарання у вигляді тюремного ув'язнення. Батькам також не дозволяється виїжджати з країни, щоб зробити обрізання дочки за кордоном. Це також переслідується німецьким кримінальним законодавством. Дівчата і молоді жінки можуть просити притулку, якщо їм загрожує обрізання.

Багато дівчат помирають під час каліцтва або внаслідок нього. Існує багато небезпечних наслідків каліцтва:


- нетримання сечі,
- біль,
- сильна кровотеча,
- ускладнення під час статевого акту та пологів,
- безпліддя,
- ризик інфікування ВІЛ та гепатитом,
- зараження крові та правця,
- шоківі стани,
- психологічні травми,
- депресії.

Якщо ви постраждали або вам загрожує каліцтво статевих органів, зверніться на гарячу лінію  [08000116016](tel:08000116016). Співробітники гарячої лінії доступні вдень і вночі та говорять різними мовами.

У Німеччині існує можливість реконструювати клітор. Ця реконструктивна операція може бути виконана пластичними хірургами. Порадьтеся з гінекологом. У Берліні засновано "[Центр для жертв каліцтв статевих органів](#)". Тут анонімно і безкоштовно лікують не тільки фізичні, а й психологічні наслідки. Для цього не потрібна медична страховка.

Контактна інформація:

baobab - zusammensein e.V.

 Georgswall 3, 30159 Hannover

 [0511/47262677](tel:051147262677)

 info@baobab-zs.de

По всій Нижній Саксонії та в сусідньому Бремені протягом багатьох років були створені різні групи самодопомоги, в яких обговорюються питання здоров'я. Наразі [тут](#) діють такі групи самодопомоги.

Домашнє насильство

Ваші рідні та друзі повинні підтримувати та захищати вас. Однак це не завжди так. Іноді ці люди можуть завдати тобі шкоди. Вони можуть вчинити над тобою насильство. Це насильство може набувати різних форм. Воно може бути сексуальним. Або фізичне, наприклад, удари руками чи ногами. Але воно також може бути психологічним. Якщо хтось, кого ви знаєте, застосовує до вас насильство, це називається "домашнє насильство".

Домашнє насильство зазвичай відбувається вдома, але може траплятися і в інших місцях. Багато людей думають про домашнє насильство з точки зору фізичного насильства, тобто сексуального насильства або побоїв. Але домашнє насильство має й інші форми: Якщо вас ображають, знуцаються, погрожують, тримають під замком або контролюють - це теж домашнє насильство. Переслідування, тобто коли за вами стежать і спостерігають, також може бути формою домашнього насильства. **У Німеччині караються всі форми насильства.** Ви маєте **право на життя без насильства**. Домашнє насильство - це не приватна справа, а порушення права кожної людини на фізичну недоторканність.

У Німеччині існують численні контактні центри для жертв домашнього насильства. Скористайтеся послугами цих центрів.

Картка екстреної допомоги в Емсландії


Картка [екстреної](#) допомоги при домашньому насильстві з відповідними консультаційними центрами в окрузі Емсланд

Телефон довіри з питань насильства над жінками

 [08000/116016](tel:08000116016) (безкоштовно та анонімно)

 www.hilfetelefon.de


Телефон довіри для жертв сексуального насильства

 [0800/2255530](tel:0800/2255530)

 www.hilfetelefon-missbrauch.de

Консультування та підтримка на місці


Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Meppen - Emsland Mitte

 Nagelshof 21 b, 49716 Meppen

 [05931/98410](tel:05931/98410)

 info@skf-meppen.de


 www.skf-meppen.de

 Понеділок - четвер 08:00 - 12:00 та 14:00 - 16:00

П'ятниця 08:00 - 12:30


Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Lingen

 Burgstraße 30, 49808 Lingen


 [0591/800620](tel:0591/800620)


 info@skf-lingen.de

 www.skf-lingen.de

 Понеділок - четвер 08:30 - 12:30 та 13:30 - 16:30


Sozialdienst katholischer Frauen Esterwegen e.V.

 Hauptstraße 50, 26897 Esterwegen


 [05955/2871](tel:05955/2871)

 info@skf-esterwegen.de

 www.skf-esterwegen.de

 Закрито по середах


Caritasverband für den Landkreis Emsland

 Kirchstraße 16, 26871 Papenburg

 [04961/94410](tel:04961/94410)

 LK-Emsland@caritas-os.de


 www.caritas.de

 Понеділок - п'ятниця 08:30 - 12:00

Вівторок та середа 14:00 - 16:30

Більше інформації можна знайти тут:


 www.gewaltlos.de


 [Мережа ProBeweis](#) (багатомовна) з партнерськими клініками Krankenhaus Ludmillenstift Meppen та [Marienhospital Papenburg-Aschendorf](#)


Центри захисту жінок і дітей

Існують шляхи виходу з насильства та можливості для майбутнього без насильства. Жіночі притулки - це заклади для жінок та їхніх дітей, які гостро постраждали від насильства або перебувають під загрозою насильства - незалежно від віку, доходу, статусу проживання, сексуальної орієнтації чи походження. Жіночі притулки доступні 24 години на добу, у тому числі у вихідні та святкові дні.

Frauen- und Kinderschutzhaus SKF Meppen

 [05931/7737](tel:05931/7737) (24 Stunden erreichbar!)


 frauen-undkinderschutzhaus@skf-meppen.de

Frauen- und Kinderschutzhaus SKF Lingen [0591/4129](tel:05914129)[@frauenhaus@skf-lingen.de](mailto:frauenhaus@skf-lingen.de)

Die Adressen der Frauenhäuser bleiben zum Schutz der Betroffenen geheim.

Примусовий шлюб**Поради, підтримка та допомога у випадку (неминучого) примусового шлюбу та насильства в ім'я честі**

Тебе змушують одружитися, хоча ти цього не хочеш? Це називається примусовим шлюбом.


Кризова гаряча лінія Нижньої Саксонії проти примусових шлюбів пропонує безкоштовні, багатомовні та анонімні консультації. Ви можете зв'язатися з консультаційною службою за адресою:  [0800-0667888](tel:0800-0667888).



Додаткову інформацію можна знайти в листівці "**Я вирішую, чи виходити заміж і за кого**". Листівка доступна різними мовами:



- [Листівка про примусовий шлюб албанською мовою](#)
- [Листівка про примусовий шлюб арабською мовою](#)
- [Листівка про примусовий шлюб болгарською мовою](#)
- [Флаєр про примусовий шлюб німецькою мовою](#)
- [Флаєр про примусовий шлюб англійською мовою](#)
- [Флаєр "Примусовий шлюб" курдською мовою](#)
- [Флаєр "Примусовий шлюб" перською мовою](#)
- [Флаєр "Примусовий шлюб" румунською мовою](#)
- [Флаєр "Примусовий шлюб" сербською мовою](#)
- [Флаєр "Примусовий шлюб" турецькою мовою](#)

Організація [TERRE DES FEMMES](#) опублікувала брошуру для батьків вісьмома мовами. Вона називається: "**У сильних сім'ях - сильні дочки**". У брошурі пояснюється, що відбувається, коли дівчат змушують або примушують виходити заміж у ранньому віці. Вона також розповідає про те, які існують закони і де можна отримати допомогу. У брошурі йдеться про те, що жодна релігія не дозволяє примусових шлюбів. Брошура доступна арабською, німецькою, англійською, фарсі, французькою, курдською, румунською та турецькою мовами:

- [Брошура арабською](#)
- [Брошура німецькою](#)
- [Брошура англійською](#)
- [Брошура фарсі](#)
- [Брошура французькою](#)
- [Брошура курдською](#)
- [Брошура румунською](#)
- [Брошура турецькою](#)

Папата допомагає дівчатам, які зазнали насильства в сім'ї, примусового шлюбу або викрадення. Вона пропонує захист, консультування та допомогу і спрямована на постраждалих дівчат та тих, хто їх оточує, наприклад, їхніх друзів. Вони допомагають по телефону або онлайн :  <https://papatya.org/>

Загальнонаціональна гаряча лінія "Насильство над жінками" допомагає жінкам, які зазнали насильства. Ви можете зателефонувати за номером  116016 або звернутися за консультацією онлайн:  <https://www.hilfetelefon.de/>

Чоловіки також можуть постраждати від насильства або примусового шлюбу. Чоловікам допомагає гаряча лінія "Насильство щодо чоловіків". Ви можете зателефонувати за номером  0800-1239900 або звернутися за консультацією онлайн:  <https://www.maennerhilfetelefon.de/>

Ви постраждали від загрози примусового шлюбу, викрадення або насильства і потребуєте безпечного місця, де ви можете залишитися анонімно?

У Нижній Саксонії є місця, де молоді люди можуть анонімно перебувати, якщо вони постраждали від примусового шлюбу, викрадення або насильства. **Притулок "Ада"** пропонує анонімне проживання для дівчат і молодих жінок у віці від 13 до 21 року. Додаткову інформацію можна знайти тут: [Притулок "Ада"](#)

Антидискримінація та інклюзія

Рівні права для чоловіків і жінок

Рівні права для чоловіків і жінок

Жінки та чоловіки мають однакові права. Це відображено в законі та в повсякденному житті.

Це означає, наприклад:

- Дівчатка і хлопчики ходять до школи разом і отримують однакові уроки. Вони разом беруть участь у спортивних заняттях.
- Жінкам і чоловікам дозволяється навчатися або здобувати професію. В принципі, всі професії відкриті для всіх статей.
- Жінки також беруть на себе відповідальність у суспільстві, наприклад, у поліції, у сфері охорони здоров'я, у школах або в державних установах та органах влади. Їхні вказівки необхідно виконувати.
- Жінки і чоловіки самі вирішують, якою роботою вони хочуть займатися. Вони можуть самі розпоряджатися заробленими грошима.
- Жінки не повинні питати дозволу на роботу, відкриття рахунку або укладання контрактів у своїх чоловіків, батьків чи інших членів сім'ї. Вони можуть самостійно розпоряджатися заробленими грошима.
- Жінкам і чоловікам дозволено одягатися так, як вони хочуть.
- Жінки і чоловіки самі вирішують, чи хочуть вони одружуватися, коли і з ким.
- Особливо захищені матері. Вони повинні і можуть не працювати протягом шести тижнів до і восьми тижнів після пологів. Вони не можуть бути звільнені з роботи

через материнство.

- Завдання і ролі в сім'ї не прописані.
- Жінки і чоловіки беруть участь у суспільному житті. Вони відвідують культурні, політичні та спортивні заходи, ресторани та бари.
- Жінки і чоловіки можуть голосувати і бути обраними на політичні посади
- Жінки і чоловіки мають рівні права на спадщину, як дочки, так і сини.
- Сексуальні дотики, зауваження чи прохання дозволені лише за згодою всіх учасників. Слова "стоп" або "ні" завжди слід поважати.

У Німеччині, наприклад, це заборонено:

- Будь-яка форма насильства в шлюбі.
- Ніхто не може зазнавати сексуальних домагань.
- Зґвалтування, навіть у шлюбі, карається.
- Нікого не можна примушувати до шлюбу. Примус до шлюбу через насильство або погрози карається.

Досвід зіткнення з дискримінацією

У Німеччині заборонено ставитися до людей нерівноправно через певні характеристики. Але воно все ще широко розповсюджене. Чи то при пошуку житла, на роботі, в органах влади, школах, лікарських кабінетах, на дозвіллі або в поліції. Дискримінація може статися в усіх сферах життя. Мене не пускають до клубу, бо я маю інвалідність? Мене не взяли на роботу, бо я ношу хустку? Чи ставляться до моїх дітей у школі гірше, тому що вони погано говорять німецькою? Чи перевіряє мене поліція в міжміському автобусі тільки тому, що в мене інший колір шкіри? Чи водій таксі відмовляється підвезти мене через те, що я трансгендер? Подібний досвід призводить до гніву, безсилля та відчуття безпорадності. Але ви не повинні просто миритися з дискримінацією. Ви маєте право захищатися від неї.

Це право мають усі люди в Німеччині. Незалежно від їхнього походження чи статусу перебування. Це закріплено в Основному законі Німеччини як одне з прав людини. Ви можете подати позов проти дискримінації.

Чи зазнав я дискримінації?

Іноді ви не знаєте точно, чи зазнали ви дискримінації. Ти не впевнений, тому що інші люди не бачать проблеми в тій чи іншій дії або не вважають, що дискримінація - це погано. Тут тобі може допомогти консультація. Працівники консультаційного центру серйозно поставляться до твого досвіду. Вони можуть розповісти вам, чи можна вважати ваш досвід дискримінацією з юридичної точки зору, і які правові можливості ви маєте зараз. Але навіть якщо з юридичної точки зору Ваш випадок не вважається дискримінацією, консультаційний центр може Вам допомогти. Співробітники допоможуть вам примиритися з тим, що з вами сталося, і розробити стратегію на майбутнє.

Антидискримінаційні консультаційні центри підтримують усіх людей, які зазнали дискримінації та бажають отримати пораду.

Консультації для постраждалих у Нижній Саксонії

Консультаційний центр Нижньої Саксонії з питань дискримінації готовий допомогти, якщо вам потрібна підтримка. Там вас вислухають, зрозуміють вашу точку зору і знайдуть час, щоб детально з вами поговорити.


Це допоможе, якщо ви

- стали жертвою праворадикального, расистського або антисемітського насильства
- є членом сім'ї, другом або знайомим жертви
- стали свідком такого нападу.
- хочете допомогти у боротьбі з правим екстремізмом, расизмом та антисемітизмом.

Консультавання є конфіденційним і безкоштовним. Пропонується кількома мовами.


Контактні дані:

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/>

Ви можете отримати консультацію безпосередньо у Федеральному антидискримінаційному агентстві, наприклад, зателефонувавши за номером [030185551855](tel:030185551855). Консультаційний центр доступний за адресою  по понеділках з 13:00 до 15:00 та  по середах і п'ятницях з 9:00 до 12:00. Співробітники розмовляють німецькою мовою. Консультації є безкоштовними і, за бажанням, анонімними. За телефонну розмову потрібно буде сплатити звичайний телефонний тариф.

Крім того, ви також можете звернутися до [міграційної консультації для дорослих](#) або до [міграційної служби для молоді](#). Співробітники часто розмовляють багатьма мовами і можуть допомогти вам з усіма проблемами, пов'язаними з життям у Німеччині.

Що робити, якщо мене дискримінує поліція?

Ви також можете зазнати дискримінації з боку поліції. Наприклад, багато людей в Німеччині стикаються з так званим расовим профілюванням. Якщо поліція зупиняє, допитує, обшукує або навіть заарештовує людину тільки тому, що вона здається підозрілою через колір шкіри або подібні ознаки, то це дискримінація. "Racial Profiling". Але також можуть траплятися дискримінаційні образи, знущання або напади. Жерти поліцейської жорстокості або насильства з боку поліції можуть повідомити про це в поліцію.

Полицейські не стоять над законом. Те, що вони можуть, а що не можуть робити, регулюється Кримінальним кодексом, Кримінально-процесуальним кодексом та поліцейським законодавством.

💡 **Важливо:** Ви маєте право попросити у поліцейського посвідчення і записати його дані. Це важливо, якщо ти згодом захочеш подати заяву про порушення кримінальної справи. Також завжди корисно попросити перехожих поспостерігати за ситуацією. Тоді у тебе також будуть свідки. Зверніть увагу: Ви повинні подати заяву про злочин протягом трьох місяців після інциденту. Це можна зробити безпосередньо в прокуратурі. Не обов'язково звертатися до поліції.

Лесбійки, геї, бісексуали, транс* та інтер* (ЛГБТІ)

У Німеччині живе разом багато різних людей. Вони сповідують різні релігії. Вони різної статі. Вони приїхали з різних країн. Вони мають різні політичні погляди. Вони мають однакові права.

Це стосується і людей іншої сексуальної орієнтації або гендерної ідентичності: до них відносяться лесбійки, геї, бісексуали, трансгендери та інтерсексуали. Коротко їх називають ЛГБТІ. У Німеччині вони мають такі ж права, як і всі інші люди.

У Німеччині існує три статі. Це "чоловічий", "жіночий" і "різноманітний". У Німеччині люди можуть змінювати свою стать. Вони також можуть змінити ім'я. Жінкам у Німеччині дозволено кохати та одружуватися з іншими жінками. Чоловікам у Німеччині дозволено кохати та одружуватися з іншими чоловіками.

👥 Багато ЛГБТІ-людей втекли до Німеччини через переслідування на батьківщині. Ви біженець і лесбійка, гей, бісексуал, трансгендер або інтерсекс? Тоді ви можете звернутися до однієї з численних ЛГБТІ-організацій у Німеччині. Там ви знайдете підтримку. Їхні контактні дані ви знайдете на сайті проекту LSVD "Queer Refugees Deutschland". Там же ви знайдете додаткову інформацію:

Федерація лесбійок і геїв у Німеччині (LSVD)

Проект "Queer Refugees Germany"

🌐 www.queer-refugees.de

@ queer-refugees@lsvd.de

Trans*Beratung Weser-Ems пропонує незалежні та професійні консультації з усіх питань, пов'язаних з транс*гендерністю та ґендерною ідентичністю, які приймаються на основі принципу толерантності.

Вони надають консультації:

- транс* (трансгендерних, транссексуальних, транзидентних) людей
- людям, які замислюються над тим, чи можуть вони бути транс* (ґендером, ґендерною ідентичністю, трансгендерністю)
- родичів та близьких людей
- людей, які професійно займаються цією темою

Trans*Beratung Weser-Ems

☎ [0160/5889070](tel:01605889070)

@ weser-ems@trans-recht.de

 <https://transberatung-weser-ems.de/>

Індивідуальні консультації можна замовити в [Лінгені](#) та [Меппені](#).

Люди з інвалідністю

У Німеччині майже кожна десята людина має важку форму інвалідності. Набагато більше людей мають порушення здоров'я. Або вони хронічно хворі. Наприклад, є люди, які не бачать. Вони сліпі. Є люди, які не чують. Вони глухі. Деякі люди мають менші тіла, ніж інші. Деякі речі їм даються не так легко. Ти не можеш ходити сам. Або складніше виконувати певну роботу. Але вони також повинні мати можливість брати участь у житті суспільства. Для цього існують заходи інклюзії. Наприклад, їм допомагають на роботі. Або діти отримують спеціальну підтримку ще до того, як підуть до дитячого садочка. Це називається раннім втручанням.

Раннє втручання

Раннє втручання призначене для дітей раннього віку, які мають або можуть мати інвалідність. Воно також допомагає дітям, які розвиваються повільніше, ніж інші діти в певних сферах. Прикладами раннього втручання є Мовленнєва підтримка, школа для дітей з вадами зору або терапія руху. Раннє втручання доступне для дітей від народження до шкільного віку. Рання підтримка важлива для того, щоб уникнути інвалідності або мінімізувати наслідки інвалідності.

Ваш [педіатр](#) може допомогти вам знайти програму раннього втручання. Ви також можете звернутися до місцевого [органу охорони здоров'я](#).

Люди з важкими формами інвалідності

Люди зі ступенем інвалідності 50 або більше можуть отримати перепустку для людей з важкою формою інвалідності. З цією картою пов'язаний ряд переваг. Наприклад, зниження податків. А також пільгове або безкоштовне користування автобусами та потягами. Пільги, які отримує людина, залежать від виду інвалідності та ступеня інвалідності. Заяву на отримання посвідчення інваліда можна подати в пенсійному управлінні.

Цінну інформацію [тут](#) надає сімейний путівник. Ви можете дізнатися, що таке ступінь інвалідності. Ви дізнаєтеся, хто визначає ступінь інвалідності. І що ви можете зробити, якщо ви не згодні зі своїм ступенем інвалідності.

[Kontaktdaten des lokalen Versorgungsamtes einstellen]

Probleme bei der Inklusion

Однак, існує ще багато проблем з інтеграцією людей з інвалідністю. Тому що люди не є інвалідами - вони є обмеженими: Занадто високий банкомат не дає їм змоги без проблем зняти гроші. Сходи недоступні для інвалідних візків. А дрібний шрифт є проблемою для людей з вадами зору. Ви бачите когось, хто може потребувати допомоги? Тоді запитайте, чи можете ви допомогти.

Сімейний путівник надає цінну інформацію [.](#)

Релігійна свобода

У Німеччині діє свобода віросповідання. Це гарантується Основним законом. Ви можете сповідувати свою віру так, як вважаєте за потрібне, якщо не порушуєте Основний закон. Ви також не можете бути дискриміновані за ознакою віросповідання, наприклад, при працевлаштуванні. Релігійна свобода також означає прийняття вірувань інших людей. У Німеччині немає державної церкви. Держава і релігія відокремлені.

Це означає, наприклад, що

- Всі люди можуть вільно обирати та сповідувати свою релігію та переконання.
- Всі люди мають свободу не бути релігійними. Кожен, хто не вірить в Бога, має право сказати про це публічно.
- Люди різних релігій і переконань можуть одружуватися один з одним.
- Шлюб вважається юридично дійсним лише тоді, коли він укладений в органах реєстрації актів цивільного стану. Шлюби, укладені виключно в рамках релігії, не є юридично обов'язковими в Німеччині.
- Релігійні закони не визначають правову систему Німеччини.

Притулок і біженці

Це лише базова інформація на різні теми. Існують особливі правила та ситуації, яких необхідно дотримуватися. Все одно важливо звертатися за порадою до експертів.

Статус перебування в якості шукача притулку

Кожен у Німеччині має посвідчення особи. Це посвідчення допомагає ідентифікувати особу. Як шукач притулку, ви також повинні мати посвідчення особи. Це дозволяє владі визнати ваш статус. Ваш статус визначає, чи можете ви працювати чи ні.

Існує 5 різних документів:

1. підтвердження прибуття

Статус: шукач притулку

Передумови: Ти повідомив владі, що потребуєш притулку. Органи влади зареєстрували тебе в системі. Однак ти ще не подав заяву про надання притулку. Цей дозвіл дійсний, поки Ви не подасте заяву. Ви подаєте заяву до Федерального відомства у справах міграції та біженців (BAMF).



2. дозвіл на перебування

Статус: шукач притулку

Передумови: Ви подали заяву про надання притулку. Група людей буде приймати рішення по твоїй заяві. Часто це займає дуже багато часу. Цей дозвіл дійсний до прийняття рішення. Рішення про надання притулку приймає Федеральне відомство у справах міграції та біженців (BAMF). Твою заяву відхилили як необґрунтовану? Тоді ти можеш оскаржити це рішення. Це можна зробити в адміністративному суді. До прийняття рішення адміністративним судом ви, як правило, маєте право залишатися в Німеччині.

У цьому дозволі зазначено, чи можете ви працювати. У дозволі вказано, де ви можете жити.

- Ви хочете працювати? Чи потрібен тобі для цього дозвіл? Його можна отримати в Управлінні з [питань реєстрації іноземців](#). Заяву може подати твій роботодавець або ти сам як працівник.
- Хочете знайти роботу? Зверніться до [міграційних консультаційних центрів](#)
- Вам потрібна фінансова допомога? Зверніться до управління соціального забезпечення в гміні , [де ви проживаєте](#)



3. фіктивна довідка

Статус: визнаний біженцем

Передумови: Ви подали заяву до органу у справах іноземців. Ця заява призначена для продовження права на перебування. Після цього орган часто видає довідку. Це посвідчення дає тобі право на перебування. Це важливо, тому що Ваша заява ще не розглянута.



4. дозвіл на перебування

Статус: Визнаний біженцем

Передумови: Ваша заява про надання притулку була прийнята

Посвідка на проживання - це тимчасовий дозвіл на проживання. Він видається з певною метою.

- Пізніше ти можеш отримати постійне право на проживання (дозвіл на поселення)
- Ви маєте необмежений доступ до ринку праці
- [Центр зайнятості](#) може знайти вам роботу
- [Місцевий орган влади може](#) оформити для вас соціальну допомогу



5. толерантність

Статус: Толерантна особа

Обставини: Ваша заява про надання притулку була відхилена

Дозвіл на перебування надається на певний період часу. Він надається тому, що депортація тимчасово неможлива.

- Як правило, потрібен дозвіл на працевлаштування. Ви подаєте заяву в Управління з [питань реєстрації іноземців](#).
- Хочеш знайти роботу? Зверніться до [міграційних консультаційних центрів](#)
- Вам потрібна фінансова допомога? Зверніться до управління соціального захисту населення за [місцем проживання](#)



Заява про надання притулку

Якщо ви зареєстровані в Німеччині і проживаєте в спільному житті, вам потрібно зробити наступні кроки.

1. особиста заява про надання притулку

- Ви подаєте заяву про надання притулку до **Федерального відомства** справах міграції та біженців (**BAMF**)
- Консультація з питань процедури надання притулку може надати вам важливу інформацію для процедури надання притулку. За це відповідає Служба консультування біженців та інтеграції.
- **Важливо:** Ви можете подати заяву тільки особисто. Ти не можеш відправити цю заяву поштою.
- Ви отримуєте час прийому та відповідальне відділення міграційного відомства разом з підтвердженням вашого прибуття. Якщо Вам не призначили дату, зверніться до керівника Вашого помешкання.

2. час першої співбесіди (заява про надання притулку)

3. особиста співбесіда

Друга дата співбесіди - це власне співбесіда. Після цього міграційне відомство прийме рішення щодо Вашої заяви про надання притулку. Вони надішлють тобі рішення. Рішення буде детально пояснене.

а) Негативне рішення

- Якщо рішення негативне, і Ви хочете його оскаржити (тобто Ви не згодні з ним), негайно зверніться до Вашого [міграційного консультаційного центру](#). Там з тобою обговорять, що ти можеш зробити, і можуть зв'язати тебе зі спеціалізованими юристами. Наприклад, ви можете оскаржити рішення в суді.
- Ви бажаєте залишити країну добровільно? Тоді ви можете отримати фінансову підтримку для початку нового життя в країні походження. Зверніться до [консультаційної](#) служби з питань [повернення](#) або до управління у справах [іноземців](#).

б) Рішення позитивне, тобто Ти визнаний таким, що маєш право на захист. Наступні кроки

Дозвіл на перебування: Ви отримали позитивне рішення міграційного відомства. Ви повинні негайно подати заяву на отримання дозволу на перебування. Ви можете отримати його у відділі [реєстрації іноземців](#).

Сімейний притулок та міжнародний захист для членів сім'ї

Ви отримали притулок у Німеччині. Член Вашої родини також потребує притулку. Ви можете подати заяву до [міграційного](#) відомства. Члену Вашої родини буде надано статус особи, яка має право на захист.

Для цілей сімейного притулку членами сім'ї вважаються

- подружжя або зареєстровані партнери,
- неповнолітні діти, які не перебувають у шлюбі
- батьки неповнолітніх дітей, які не перебувають у шлюбі

- інші повнолітні особи, які мають опіку над неповнолітніми дітьми, які не перебувають у шлюбі
- неодружені неповнолітні брати та сестри неповнолітніх.

💡 Батьки повинні мати право опіки над своїми дітьми. Тому вони повинні бути в змозі піклуватися про своїх дітей.

Ви хочете привезти свого чоловіка або дружину до Німеччини? Ви вже повинні бути одружені у своїй країні походження. Тоді Ваш чоловік або дружина також можуть отримати притулок. Шлюб повинен бути визнаний Німеччиною. Клопотання про надання притулку має бути подане до або одночасно з Вашою заявою. Ви повинні мати право на захист.

Ви народилися в Німеччині:

Ви вже подавали заяву про надання притулку? Чи народили Ви згодом дитину в Німеччині? Ви можете подати окрему заяву про надання притулку для Вашої дитини. Проінформуйте про це Федеральне відомство у справах міграції та біженців. Ви також можете повідомити про це міграційне відомство. Після цього заява про надання притулку автоматично вважається поданою. Батьки можуть самостійно вказати підстави для отримання притулку для своєї дитини. Якщо вони цього не зроблять, то застосовуються ті ж підстави, що і для батьків. У разі негативного рішення Федерального відомства також можлива апеляція.

Так само, з метою захисту дитини, неповнолітні діти не будуть і не повинні бути повернуті окремо від батьків у разі негативного рішення.

Додаткову інформацію можна отримати безпосередньо в міграційному відомстві.

 [Веб-сайт возз'єднання сім'ї \(BAMF\)](#)

Консультування з питань притулку

Служба консультування з питань притулку консультує людей, які подали заяву про надання притулку. Ви також можете звернутися до консультаційної служби, якщо ви є новим іммігрантом зі статусом постійного проживання.

Шукачі притулку та біженці можуть звертатися за порадою з повсякденних питань. Консультанти допомагають з наступними темами:

- Процедура надання притулку - надання інформації та відповіді на запитання
- Інформація про німецьке законодавство
- Допомога та консультації з питань, що стосуються органів влади
- Пошук місцевих служб
- Орієнтація на місці
- Консультації та допомога у вирішенні повсякденних проблем
- Консультації щодо інтеграційних програм (наприклад, мовних курсів)
- Консультування з питань возз'єднання сім'ї
- Перенаправлення до інших спеціалізованих служб

- Ви є контактною особою для волонтерів. Вони відповідають на спеціалізовані питання про процедуру надання притулку

👥 Хочеш отримати пораду перед особистим інтерв'ю? У тебе є питання про процедуру надання притулку? Ти можеш отримати пораду в [консультаційній](#) службі з [питань процедури надання притулку](#).

👥 Ти маєш законне право на перебування? Тоді тобі може допомогти [міграційна консультація](#). Вона консулює дорослих. Туди також можуть звертатися сім'ї.

👥 Тобі ще не виповнилося 27 років? Тоді вам слід звернутися до [Молодіжної міграційної служби](#).

Волонтерство

Що таке волонтерство

Що означає бути волонтером?

Волонтерство - це робота для інших людей або для якоїсь справи. Ці люди займаються волонтерством у свій вільний час. Зазвичай їм за це не платять. Це також називається: bürgerschaftliches Engagement або волонтерська робота. Волонтерська робота важлива для громади. Вона будує довіру і солідарність. Вона сприяє формуванню почуття відповідальності за суспільство.

Що я можу зробити?

- Допомогати людям похилого віку
- Підтримувати людей з обмеженими можливостями
- Допомогати сусідам
- Допомогати людям, які пережили втечу
- Працювати в асоціації
- Допомога в притулку для тварин

Багато людей працюють на громадських засадах в асоціаціях та на сайті Verbände. Асоціації та Verbände дуже важливі в Німеччині. Вони об'єднують людей з однаковими інтересами та хобі. Вони пропонують людям можливість розвивати спільні цілі.

Ці цілі можуть бути різними:

- проведення дозвілля
- допомога нужденним і знедоленим
- Захист природи
- Спілкування з однодумцями

Існують спортивні клуби, музичні клуби, товариства місцевої спадщини, стрілецькі клуби, організації захисту тварин, культурні об'єднання, церковні об'єднання та багато інших. Ви можете познайомитися з людьми через волонтерську роботу, наприклад, у клубах. Це

дозволить вам добре інтегруватися у вашому новому будинку. У вас є запитання про волонтерство в Емсленді? [Тут](#) ви знайдете контактних осіб .

Чому варто займатися волонтерством?

Люди, які займаються волонтерством, часто мають різні причини для цього.

- Допомогати - це весело і приносить задоволення.
- Волонтерство створює відчуття спільноти.
- Ви можете зробити щось корисне для суспільства.
- Можна налагодити контакти і навіть зав'язати дружбу.
- Це зміцнює впевненість у собі.
- Волонтерство покращує ваші власні соціальні навички.
- Ви можете отримати знання та досвід і передати їх іншим.
- Волонтерство також може принести користь у професійному плані.
- Якщо ви робите щось хороше для людей, ви отримуєте багато чого натомість.

Контактні особи

Волонтерська служба округу Емсланд

Чи хотіли б ви займатися волонтерством?

Це означає роботу або допомогу, яку ви виконуєте на добровільних засадах. Ця робота є некомерційною. Як правило, ви не отримуєте за неї грошей. Ця діяльність може бути прирівняна до волонтерської роботи. Її також можна прирівняти до громадянської активності. У Німеччині понад 30 мільйонів людей займаються такою роботою.

Чим займається волонтерська служба округу Емсланд?


Волонтерська служба пропонує різні форми підтримки:


- Тут можна отримати відповіді на запитання про волонтерство.
- Вона пропонує [подальше навчання та фінансування](#) для волонтерів.
- Пропонує перевірки [асоціацій](#).
- Планує та допомагає з [проектами](#).
- Видає [картку волонтера](#) Нижньої Саксонії.
- Бере активну участь у різних [мережах](#).

Волонтерська служба має на меті заохочувати людей до волонтерства. Її послуги спрямовані на покращення умов та підтримку інтересів волонтерів.

Контактна особа:

 Sandra Rickermann

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [05931/441215](tel:05931/441215)

@ehrenamt@emsland.de
www.ehrenamt-emsland.de

Волонтерські організації в окрузі Емсланд

У кожному куточку Емсленду є люди, які можуть допомогти вам знайти відповідну волонтерську позицію. Цих людей можна знайти у волонтерських агентствах та волонтерських центрах.

Контактні особи ви знайдете [тут](#):

Контактні особи поруч з домом

У більшості мерій є люди, які можуть надати інформацію про волонтерство.

Контактні особи можна знайти [тут](#).

Волонтерська робота з округом Емсланд

Ось кілька прикладів того, як ви можете долучитися до роботи волонтером у районі Емсланд:

Житлове консультування


Прагнення до будинку, в якому кожен може добре почуватися.

Житлові консультанти показують, як може виглядати будинок без сходинок і порогів. Вони пояснюють, які зміни можна зробити, щоб полегшити та зробити безпечнішим проживання в ньому. Наприклад, пандуси або поручні можуть допомогти людям почуватися безпечніше. Це особливо важливо, коли ви старієте і потребуєте підтримки. Житлові консультанти особисто приходять до вас додому і допомагають вам дізнатися, як можна зробити ваш будинок кращим і безпечнішим. Вони також надають інформацію про те, як все це можна профінансувати, і допомагають з оформленням заявки. Багатомовні житлові консультанти допомагають подолати мовні бар'єри у спілкуванні. Вони підтримують людей з міграційним минулим і без нього у вирішенні житлових проблем.

Для того, щоб стати волонтерським консультантом з питань житла, волонтери повинні спочатку пройти онлайн-тренінг, щоб стати консультантом з питань житла. Це навчання є безкоштовним для волонтерів і триває п'ять місяців. Це відповідає п'ятдесяти навчальним одиницям. В якості домашнього завдання вони проводять сеанс консультування з питань житла на свій вибір. Після цього настає практична фаза. Під час цієї фази волонтерів супроводжують досвідчені консультанти з питань житла, і вони отримують подальшу підготовку в галузі житлового консультування.

Ви зацікавлені в цій волонтерській роботі? Якщо ви володієте кількома мовами, ми будемо раді вас бачити. Тоді зв'яжіться з нами:

Seniorenstützpunkt Landkreis Emsland

 05931 44-1267

@

seniorenstuetzpunkt@emsland.de



<https://www.emsland.de/wohnberatung>

Медіа та технічні посібники


Супровід людей похилого віку на шляху до цифрового світу

Медіа- та технологічні гіді - це волонтери, які допомагають людям похилого віку краще пізнати цифровий світ та безпечно ним користуватися. Наприклад, вони допомагають літнім людям користуватися мобільним телефоном або планшетом. Надають підтримку у користуванні соціальними мережами чи пошуку інформації в інтернеті. Вони приходять до літньої людини додому або в будинок для людей похилого віку і пропонують прості та дружні поради та підтримку. Вони допомагають літнім людям добре і безпечно користуватися технологіями.

Спочатку волонтери-медіа та технологічні гіді проходять навчання. Воно триває загалом 27 годин і є для них безкоштовним. Тут вони дізнаються про корисні повсякденні додатки для літніх людей. Вони також дізнаються, що потрібно літнім людям для навчання та життя, як безпечно користуватися інтернетом і як захистити свої персональні дані. Володіючи цими знаннями, медіа- та технологічні гіді можуть допомогти літнім людям, незалежно від того, чи мають вони міграційне минуле, чи ні.

Ви також хотіли б долучитися і показати літнім людям цифровий світ на добровільних засадах? Якщо ви володієте кількома мовами, це також дуже корисно для цієї волонтерської роботи. Тоді зв'яжіться з нами:

Seniorenstützpunkt Landkreis Emsland

 05931 44-2263



seniorenstuetzpunkt@emsland.de

 <https://tinyurl.com/53mf5ujf>

DUO - Підтримка людей похилого віку

Прихильність до роботи з людьми похилого віку

Багатомовні волонтери супроводжують людей похилого віку з міграційним минулим і без нього рідною мовою. Наприклад, як старші компаньйони. Вони допомагають літнім людям у повсякденному житті, наприклад, з візитами до лікаря чи покупками. Вони проводять з ними час і організують спільне дозвілля для літніх людей з міграційним минулим і без нього.

Протягом 30 годин теоретичних занять і 20 годин практичної роботи волонтери навчаються всьому, що є важливим для супроводу людей похилого віку. Цей курс є безкоштовним для волонтерів. Тут вони вчаться таким речам, як Як розмовляти з літніми людьми? Що змінюється в старості? Як організувати повсякденне життя літніх людей? Які податкові та страхові наслідки волонтерства?

Чи хотіли б ви взяти активну участь у цій волонтерській роботі? Якщо ви володієте кількома мовами, це буде перевагою. Тоді зв'яжіться з нами:

Seniorenstützpunkt Landkreis Emsland

☎05931 44-2263 oder 1267

@seniorenstuetzpunkt@emsland.de

🌐<https://www.emsland.de/duo-seniorenbegleitung>

Sprachmittlerpool

Люди з міграційною історією - для людей з міграційною історією

Деякі іммігранти бояться скористатися послугами, які пропонують установи, тому що мають труднощі з німецькою мовою. Sprachmittlerpool В окрузі Емсланд було створено організацію, яка надає їм доступ до послуг, що надаються районною адміністрацією. Тут працюють мовні посередники-волонтери, які самі мають досвід міграції. Вони супроводжують розмови рідною мовою. Вони допомагають долати мовні та культурні бар'єри та уникати непорозумінь. Своєю діяльністю вони сприяють забезпеченню рівних можливостей та посилюють особисту відповідальність іммігрантів.

Для роботи на цій волонтерській посаді потрібно дуже добре знати рідну мову, а також дуже добре знати німецьку мову (щонайменше на рівні B2). Також важливо, щоб ви були надійними, стриманими і терплячими. Ми регулярно проводимо навчальні курси та зустрічі для обміну досвідом, в яких ви можете взяти участь.

За свою добровільну роботу в якості мовного посередника ви отримаєте надбавку на відраджання та відшкодування витрат на проїзд до місця призначення.

Ви зацікавлені в тому, щоб підтримувати людей з мігрантським минулим, мовою яких ви володієте і добре розумієте, своїми перекладами при спілкуванні з органами влади та консультуванні? Тоді зв'яжіться з нами:

Koordinierungsstelle für Migration und Teilhabe - Landkreis Emsland

☎05931 44-2214 oder 05931 44-1214

@stephanie.abdel-naby@emsland.de oder anita.kloster@emsland.de

Інтеграційні путівники

Супроводжувати та підтримувати іммігрантів під час їхньої подорожі до Німеччини

Інтеграційні гіді - це жінки та чоловіки з різних країн, які добровільно допомагають новоприбулим іммігрантам. Вони часто самі мали досвід переїзду до нової країни і знають, наскільки це може бути складно. Завдяки своєму досвіду, вони є добрими порадиниками та помічниками. Вони підтримують людей з міграційною історією в їхній мовній, професійній

та соціальної інтеграції в Німеччині. Вони допомагають людям зорієнтуватися в новому середовищі. Вони пояснюють все на місцевому рівні і показують, наприклад, куди можна піти за покупками, де знаходяться важливі державні установи або як дістатися до лікаря. Вони також допомагають їм знайти роботу. Таким чином вони допомагають людям, які нещодавно приїхали до Німеччини, на шляху до самостійного та активного життя і відчутти себе тут як вдома.

Для того, щоб стати волонтером в якості інтеграційного гіда, спочатку потрібно пройти курс, який триває 30 годин. Курс є безкоштовним. Тут ви навчитеся важливим основам для вашої волонтерської роботи, наприклад, як добре розмовляти один з одним, як адаптуватися до інших культур і як рефлексувати про себе. Після цього ви отримаєте сертифікат. Місця для стажування організують клуби, асоціації або місцеві органи влади. Також проводяться регулярні зустрічі, де кожен може обмінятися ідеями, і пропонуються майстер-класи.

Вам також подобається спілкування та соціальне розмаїття? Чи хотіли б ви допомогти і підтримати людей з міграційною історією в початковий період їхнього прибуття до Німеччини? У вас є власний досвід міграції, ви почуваетесь добре інтегрованим і хотіли б поділитися своїм досвідом з іншими? Тоді зв'яжіться з нами:

Koordinierungsstelle für Migration und Teilhabe - Landkreis Emsland

☎ 05931 44-2214 oder 05931 44-1214

@stephanie.abdel-naby@emsland.de oder anita.kloster@emsland.de

Встановлення перших контактів

Місця зустрічей призначені для всіх новоприбулих - для людей усіх культур і поколінь. Перехідний період після переїзду - це виклик для всіх. Для того, щоб добре влаштуватися на новому місці, вам потрібні контакти і зв'язки. Місця зустрічей - це місця, які можуть запропонувати початкові орієнтири в цей перший період прибуття.

Де я можу знайти місця зустрічей?

Café International Meppen

📍 [Kirchstraße 5-6, 49716 Meppen](#)


@raphael.migura@awo-ol.de

☎ [+4959315988173](tel:+4959315988173)


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

🕒 Понеділок - субота 15:00 - 18:00


Willkommensbüro Lingen

 [Große Straße 19, 49808 Lingen](#)

 @willkommen@lingen.de

 [+495919144734](tel:+495919144734)

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

 Вівторок 15:00 - 17:00 та середа 11:00 - 13:00, подальші зустрічі та детальні консультації за запитом

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>

 Понеділок та четвер 14:30 - 16:00 Консультації та додаткова інформація

Кав'ярня історій MY Turn Emsland

У казкових кафе ви можете попрактикувати свої навички німецької мови. Тут ви можете поспілкуватися з іншими жінками за чашкою кави або чаю.

Кав'ярні відбуваються у вибрані дати в різних місцях на острові Емсленд і є безкоштовними. Це не є мовним курсом і відбувається на добровільних засадах. Вам не обов'язково реєструватися, ви можете просто прийти і привести друзів.

[Тут](#) ви можете дізнатися, коли і де відбудеться наступна кав'ярня оповідання.

Ви також можете знайти **інші місця зустрічей** поблизу вашого місця проживання. Запитайте у [місцевому муніципалітеті](#).