

Mục lục

Chào mừng	4
Chào mừng đến với quận Emsland	4
Lời chào	4
Sự thật thú vị về quận Emsland	4
Thành phố và thị trấn	5
Văn phòng điều phối di cư và tham gia	8
Văn phòng quan trọng	8
Cơ quan việc làm	8
Trung tâm việc làm	9
Văn phòng xuất nhập cảnh	10
Văn phòng Phúc lợi Thanh niên	10
Sở xã hội	12
Sở Y tế	12
Cán bộ cơ hội bình đẳng	12
Văn phòng đăng ký cư trú	13
văn phòng đăng ký	14
Lời khuyên và sự giúp đỡ	14
Tư vấn di chuyển	14
Dịch vụ di cư thanh thiếu niên	17
Tư vấn thủ tục tị nạn	18
Tìm kiếm quốc tế cho thành viên gia đình và đoàn tụ gia đình	19
Tư vấn hoàn trả trung tâm	19
Dự án tích hợp	20
Tư vấn trực tuyến	24
hàng ngày	25
cư trú	25
Các điều khoản và chi phí quan trọng	25
Tư vấn nhà ở	27
Phân loại rác thải, rác thải công kênh và cặn lắng	27
Năng lượng và môi trường	28
Phí phát sóng	29
Thực phẩm, quần áo, nội thất	30
thức ăn (bàn)	30
Cửa hàng bách hóa xã hội và cửa hàng quần áo	31
tính di động	33
Xe buýt, tàu hỏa và xe đạp	33
Giấy phép lái xe và lái xe	34
Tấm vé tuổi trẻ Emsland	36
Tài chính và hợp đồng	36
Hiệu hợp đồng	36
Bảo hiểm	37
Hợp đồng và điện thoại di động	37
tài khoản ngân hàng	38
Ưu đãi dành cho trẻ em, thanh niên, người lớn và người cao tuổi	39
Hoạt động giải trí dành cho trẻ em, thanh niên, người lớn và người cao tuổi	39
Cơ sở người cao tuổi	40
Ngôn ngữ	41
Tìm một khóa học ngôn ngữ	41
Các khóa học ngôn ngữ	42

Khóa học định hướng ban đầu	42
Các khóa học hội nhập	43
Các khóa học ngôn ngữ chuyên nghiệp (DeuFöV)	43
Các khóa học ngôn ngữ tự nguyện	44
Các khóa học ngôn ngữ trực tuyến và nghiên cứu trực tuyến	45
trình độ ngôn ngữ	46
Đào tạo và làm việc	47
Tóm lại	47
Tim việc	48
Lời khuyên và sự giúp đỡ	48
Thông tin dành cho nhà tuyển dụng - dịch vụ nhà tuyển dụng	49
Quy định về tiếp cận thị trường lao động	49
Kỳ thực tập	49
Ứng tuyển và phỏng vấn	51
Hợp đồng lao động	53
Bảng lương hoặc bảng lương	55
Bóc lột sức lao động và làm việc bất hợp pháp	55
quyền của bạn với tư cách là nhân viên; Hội nhập công bằng của Hạ Saxony	56
Công nhận trình độ giáo dục nước ngoài	56
Chứng nhận chính thức của chứng chỉ	57
Xin giấy chứng nhận hạnh kiểm tốt	57
Hướng dẫn người dân xử lý thực phẩm	57
Thanh niên	58
Cơ quan việc làm thanh niên (JBA)	58
Trình độ đầu vào	58
Năm xã hội tình nguyện (FSJ)	59
Hỗ trợ đào tạo (AsA)	60
Thất nghiệp và phúc lợi xã hội	60
Trợ cấp thất nghiệp tại cơ quan giới thiệu việc làm	61
Câu hỏi thường gặp: Nộp đơn xin Trợ cấp Công dân (Trung tâm Việc làm)	61
Được hưởng các quyền lợi theo Đạo luật về Quyền lợi của Người tị nạn	63
Trẻ em, thanh niên và gia đình	63
Thông tin cơ bản về trẻ em, thanh thiếu niên và gia đình	63
Mang thai và sinh nở	64
Chăm sóc trẻ em	67
Trung tâm gia đình	68
Chương trình giáo dục ngôn ngữ và gia đình	71
Trường học dành cho trẻ em từ 6 đến 18 tuổi	73
Trợ cấp của cha mẹ và trợ cấp trẻ em	74
Gói giáo dục và tham gia (BuT)	76
Hoạt động giải trí dành cho trẻ em và thanh thiếu niên	78
Sức khỏe	78
Thông tin chung về sức khỏe	78
bảo hiểm y tế	79
Chuyển thăm của bác sĩ	79
Hồ sơ bệnh nhân điện tử (ePA)	81
Thuốc và hiệu thuốc	82
Số khẩn cấp - SOS	83
Trung tâm tư vấn và đề nghị trợ giúp	83
Dịch vụ tâm thần xã hội	83
Tư vấn cai nghiện	84

Trung tâm hộ sinh Emsland	85
Mạng lưới trẻ em Emsland	85
Đường dây trợ giúp chống bạo lực đối với phụ nữ	85
Đường dây trợ giúp dành cho phụ nữ mang thai có nhu cầu	86
Hướng dẫn gia đình	86
ứng dụng chăm sóc vú	86
Cơ sở điều dưỡng	87
Giáo dục và văn hóa	88
Giáo dục bắt buộc và hệ thống giáo dục	88
Thông tin chung về trường dạy nghề	89
Đào tạo "hình thức học toàn thời gian" hoặc "hệ thống kép"	91
Học đại học - chương trình học kép	92
Nghiên cứu: Tài chính và học bổng	93
Giáo dục văn hóa	94
Cơ sở văn hóa và giải trí	94
giáo dục người lớn	97
Pháp lý và quyền	98
Luật cơ bản và nhân quyền	98
Trẻ em có quyền	100
Quyền của phụ nữ	102
công việc và tiền lương	102
FGM - cắt xén bộ phận sinh dục nữ	102
Bạo lực gia đình	103
Hôn nhân ép buộc	105
Chống phân biệt đối xử và hòa nhập	106
Bình đẳng giữa nam và nữ	106
Kinh nghiệm về sự phân biệt đối xử	107
Đồng tính nữ, đồng tính nam, song tính, chuyển giới* và liên* (LGBTI)	109
Người khuyết tật	110
Tự do tôn giáo	111
Tị nạn và người tị nạn	111
Tình trạng cư trú với tư cách là người xin tị nạn	111
Đơn xin tị nạn	113
tị nạn gia đình và bảo vệ quốc tế cho các thành viên gia đình	114
Lời khuyên tị nạn	115
Tình nguyện	115
Tình nguyện là gì?	116
Người liên hệ	117
Dịch vụ tình nguyện của quận Emsland	117
Các cơ quan tình nguyện ở huyện Emsland	117
Liên hệ người ở gần nhà	117
Tình nguyện tại quận Emsland	118
Thực hiện những liên lạc đầu tiên	121

Chào mừng

Chào mừng đến với quận Emsland

Lời chào

**Công dân mới thân mến,
công dân mới thân mến,**

Chào mừng đến với quận Emsland!

Bạn đã chọn quận Emsland làm ngôi nhà mới của mình và chúng tôi muốn cung cấp cho bạn sự hỗ trợ tốt nhất có thể khi bạn bắt đầu.

Chắc chắn không dễ dàng gì khi rời khỏi ngôi nhà quen thuộc của bạn và định cư ở một nơi mới. Khi đến nơi, bạn có thể có thắc mắc về các vấn đề như nhà ở, trường học, công việc và hoạt động giải trí. Quận Emsland đã giới thiệu ứng dụng Integreat để giúp việc đến và định hướng ở Emsland dễ dàng hơn. Integreat cung cấp một điểm liên lạc kỹ thuật số cho những người nhập cư mới. Với ứng dụng chúng tôi mong muốn giúp bạn hiểu rõ hơn và tìm hiểu về cuộc sống ở Emsland. Tại đây bạn sẽ tìm thấy các địa chỉ địa phương quan trọng, các khóa học ngôn ngữ, các điểm liên lạc chung và lời đề nghị trợ giúp trong các tình huống đặc biệt. Một ưu điểm đặc biệt của ứng dụng là bạn có thể nhận thông tin bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau. Bạn cũng có thể sử dụng ứng dụng ngoại tuyến nếu bạn không có quyền truy cập internet. Ngay khi bạn trực tuyến trở lại, ứng dụng sẽ tự động cập nhật.

Chúng tôi hy vọng rằng ứng dụng Integreat sẽ giúp bạn tìm đường đi khắp Emsland và ổn định cuộc sống một cách nhanh chóng. Chúng tôi mong được chào đón bạn với tư cách là cư dân mới tại quận Emsland.

Marc-André Burgdorf
Quản trị viên quận

Sự thật thú vị về quận Emsland

Quận Emsland trải dài hơn 2.880 km² từ Rheine đến Papenburg. Điều này làm cho nó trở thành huyện lớn nhất ở Lower Saxony về diện tích. Emsland là một trong những quận lớn nhất ở Đức và nhìn chung có diện tích lớn hơn bang liên bang Saarland.

Emsland dài khoảng 95 km từ bắc xuống nam và rộng 56 km từ đông sang tây. Phía tây giáp Hà Lan. Ở phía đông giáp các huyện Cloppenburg và Osnabrück, và ở phía tây nam giáp huyện Grafschaft Bentheim.

Có 19 đơn vị hành chính khác nhau ở Emsland, bao gồm các thành phố, đô thị và đô thị chung. Các đơn vị hành chính này có quy mô rất khác nhau.

Quận Emsland cung cấp cho mọi công dân sự chăm sóc tốt trong các lĩnh vực giáo dục, văn hóa và mua sắm. Emsland cũng là nơi tuyệt vời cho các chuyến đi bằng xe đạp. Có nhiều tuyến đường khác nhau có biển chỉ dẫn rõ ràng để bạn có thể lái xe an toàn. Nếu bạn muốn tìm hiểu thêm về các chuyến đi trong thành phố, các chuyến tham quan bằng xe đạp và nhà hàng, bạn có thể liên hệ với [văn phòng thông tin du lịch](#) của chúng tôi hoặc [tại đây](#).



Thành phố và thị trấn

Quận Emsland bao gồm 19 đơn vị hành chính, trong đó có 5 thành phố, 5 đô thị đơn nhất và 9 đô thị liên hợp. Bạn có thể tìm thấy thông tin liên hệ của các đơn vị hành chính tại đây.

Thông tin thêm có thể được tìm thấy trên các trang web chính thức của các thành phố và đô thị ở quận Emsland.

Dörpen

📍 [Hauptstraße 25, 26892 Dörpen](#)
 ☎ [04963/4020](#)
 🌐 <https://www.doerpen.de/>

Emsbüren

📍 [Magistratstraße 5, 48488 Emsbüren](#)
 ☎ [05903/93050](#)
 🌐 <https://www.emsbueren.de/>

Freren

📍 [Markt 1, 49832 Freren](#)
 ☎ [05902/9500](#)
 🌐 <https://www.freren.de/>

Geeste

📍 [Am Rathaus 3, 49744 Geeste-Dalum](#)
 ☎ [05937/690](#)
 🌐 <https://www.geeste.de/>

Haren (Ems)

📍 [Neuer Markt 1, 49733 Haren \(Ems\)](#)
 ☎ [05932/80](#)
 🌐 <https://www.haren.de/>

Haselünne

📍 [Rathausplatz 1, 49740 Haselünne](#)
 ☎ [05961/5090](#)
 🌐 <https://www.haseluenne.de/>

Herzlake

📍 [Neuer Markt 4, 49770 Herzlake](#)
 ☎ [05962/880](#)
 🌐 <https://www.herzlake.de/>

Lathen

📍 [Erna-de-Vries-Platz 7, 49762 Lathen](#)
 ☎ [05933/660](#)
 🌐 <https://sg-lathen.de/gemeinden/lathen/>

Lengerich

 [Mittelstraße 15, 49838 Lengerich](#)
 [05904/93280](tel:0590493280)
 <https://www.lengerich-emsland.de/index/>

Lingen (Ems)

 [Elisabethstraße 14-16, 49808 Lingen \(Ems\)](#)
 [0591/91440](tel:059191440)
 <https://www.lingen.de/>

Meppen

 [Markt 43, 49716 Meppen](#)
 [05931/1530](tel:059311530)
 <https://www.meppen.de/>

Nordhümmling

 [Poststraße 13, 26897 Esterwegen](#)
 [05955/2000](tel:059552000)
 <https://sg-nordhuemmling.de/>

Papenburg

 [Hauptkanal rechts 68-69, 26871 Papenburg](#)
 [04961/820](tel:04961820)
 <https://www.papenburg.de/>

Rhede (Ems)

 [Gerhardyweg 1, 26899 Rhede \(Ems\)](#)
 [04964/91820](tel:0496491820)
 <https://rhede-ems.de/>

Salzbergen

 [Franz-Schratz-Straße 12, 48499 Salzbergen](#)
 [05976/94790](tel:0597694790)
 <https://www.salzbergen.de/>

Sögel

 [Ludmillenhof, 49751 Sögel](#)
 [05952/2060](tel:059522060)
 <https://www.soegel.de/>

Spelle

 [Hauptstraße 43, 48480 Spelle](#)
 [05977/9370](tel:059779370)

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

Twist

 [Flensburgstraße 7, 49767 Twist](#)

 [05936/93300](tel:0593693300)

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

Werlte

 [Marktstraße 1, 49757 Werlte](#)

 [05951/2010](tel:059512010)

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

Văn phòng điều phối di cư và tham gia

Koordinierungsstelle für Migration und Teilhab e giúp đỡ những người đã chuyển đến Đức định cư tại đây. Cô làm việc để đảm bảo rằng mọi người đều có thể tìm được con đường phù hợp cho mình trong xã hội và văn hóa của đất nước mới. Nó được kết nối chặt chẽ với tất cả những người liên quan đến vấn đề di cư. Và cô ấy cam kết đảm bảo rằng những người có nguồn gốc di cư có cơ hội bình đẳng trong xã hội.

Tại đây, bạn sẽ tìm thấy tờ rơi [Hướng dẫn Tích hợp](#) với thông tin liên hệ từ cơ quan quản lý, trung tâm tư vấn di cư và nhà cung cấp đào tạo ngôn ngữ.

Koordinierungsstelle für Migration und Teilhabe im Landkreis Emsland

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 **Frau Abdel-Naby**

 [05931/442214](tel:05931442214)

[@stephanie.abdel-naby@emsland.de](mailto:stephanie.abdel-naby@emsland.de)

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

Văn phòng quan trọng

Cơ quan việc làm

Cơ quan việc làm chịu trách nhiệm về mọi việc liên quan đến việc làm. Bạn đang tìm kiếm một công việc? Bạn có cần giúp đỡ trong việc lựa chọn một nghề nghiệp? Bạn có muốn bằng cấp của mình được công nhận? Sau đó liên hệ với cơ quan tuyển dụng.

👥 Thủ tục tị nạn của bạn vẫn đang diễn ra phải không? Hay bạn có chịu đựng được không? Sau đó, cơ quan việc làm là điểm liên lạc của bạn. Họ giúp giải đáp các thắc mắc về quá trình chuyển đổi giữa trường học và công việc (tư vấn nghề nghiệp). Họ đặt bạn vào công việc. Và bạn cung cấp lời khuyên về sự phát triển chuyên môn hơn nữa.

Hãy liên lạc với [Meppen](#) , [Lingen](#) hoặc [Papenburg](#) !

👥 Bạn có được công nhận không? Sau đó, [trung tâm việc làm](#) là điểm liên lạc của bạn. Họ tư vấn và giới thiệu bạn vào thị trường việc làm.

Trung tâm việc làm

Trung tâm việc làm trả các lợi ích tài chính. Nó cũng đặt bạn vào công việc và bằng cấp. Điều này phụ thuộc vào nhu cầu cá nhân của bạn. Trung tâm việc làm giúp bạn có thể tham gia một [khóa học ngôn ngữ](#) , trong số những thứ khác. Nó sẽ giới thiệu bạn đến những lời khuyên nghề nghiệp. Hoặc nó sẽ giúp bạn được [công nhận](#) chứng chỉ của mình. Bạn có muốn làm việc không? Sau đó, bạn có thể tìm thấy thông tin và lời khuyên tại đây: [Tiếp cận thị trường lao động](#) .

💡 [Nhân viên trung tâm việc làm](#) không được phép tiết lộ bất kỳ thông tin nào về khách hàng. Bạn có người bạn tình nguyện nào không? Sau đó bạn phải đưa giấy ủy quyền cho cô ấy. Điều này phải được điền đầy đủ và có chữ ký của cả hai bên.

👥 Thủ tục tị nạn của bạn vẫn đang diễn ra phải không? Hoặc thủ tục của bạn bị từ chối? [Cơ quan việc làm](#) sau đó chịu trách nhiệm về các vấn đề xúc tiến việc làm.

👥 Các bước sau một quyết định tích cực

Bạn đã nhận được quyết định tích cực từ BAMF. Như vậy, thủ tục tị nạn đã được hoàn tất một cách tích cực.

Bạn có được công nhận là có quyền tị nạn hoặc bạn đã nhận được sự bảo vệ của người tị nạn không? Sau đó, bạn có thể nộp đơn xin [trợ cấp công dân \(trung tâm việc làm\)](#) .

👥 Quản lý trường hợp

- [Ở đây](#) bạn sẽ tìm thấy chi tiết liên lạc của người quản lý hồ sơ của bạn.
- **Quan trọng:** Không có tư vấn mà không có cuộc hẹn.
- Bạn đã tham gia [khóa học hội nhập](#) chưa? Hãy mang theo chứng chỉ của bạn! Nếu không, hãy xem [tại đây](#) cách bạn có thể tham gia khóa học hội nhập miễn phí.
- Bạn có tài liệu về [việc đi học](#) hoặc [đào tạo](#) không? Bạn có tài liệu tham khảo công việc? [Bằng cấp nước ngoài của bạn đã được công nhận](#) chưa? Xin vui lòng mang theo những thứ này với bạn.
- Báo cáo về các kỹ năng đặc biệt (ví dụ: [kỹ năng thủ công hoặc ngôn ngữ](#)).
- Trước cuộc hẹn, hãy suy nghĩ về lĩnh vực công việc mà bạn quan tâm.

👥 Chi tiết liên hệ

📍 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

☎ [05931441448](#)

@ arbeit@emsland.de

💡 Bạn cũng có thể tìm thấy chúng tôi trên [Instagram](#) !

Văn phòng xuất nhập cảnh

Cơ quan quản lý việc lưu trú của cư dân không có quốc tịch Đức. Bạn sống ở thành phố Lingen? Sau đó liên hệ với văn phòng nhập cư Lingen.

Những gì bạn có thể làm tại cơ quan này:

- Làm rõ các câu hỏi về việc nhập cảnh. Điều này áp dụng, ví dụ, cho việc đoàn tụ gia đình. Hoặc lời mời đến thăm.
- Các câu hỏi về thời gian lưu trú của bạn sau khi nhập cảnh. Ví dụ: xin giấy phép cư trú.
- nhập tịch

Vui lòng đặt **lịch hẹn trước chuyến thăm của bạn. Không thể tư vấn tự phát mà không hẹn trước !**

Vui lòng chỉ liên hệ với cơ quan quản lý xuất nhập cảnh qua điện thoại hoặc email. Sau đó bạn sẽ nhận được một ngày được đề xuất.

Thông tin thêm dành cho **người lao động có tay nghề nước ngoài** có thể được tìm thấy trên hai trang sau: [Make it in Germany](#) và [Sự công nhận ở Đức](#) .

Chịu trách nhiệm về toàn bộ Emsland (trừ cư dân thành phố Lingen)

huyện Emsland

Cục An ninh trật tự

Ausländerwesen

📍 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

☎ [05931/440](#)

@ auslaenderbehoerde@emsland.de

Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào liên quan đến **việc nhập tịch** , vui lòng gửi email đến: einbuengerung@emsland.de

Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào về **lời mời tham quan**, vui lòng liên hệ với chúng tôi qua email tới: quest@emsland.de

Chỉ chịu trách nhiệm đối với cư dân thành phố Lingen

Ausländerbehörde

📍 Elisabethstraße 14-16, 49808 Lingen

☎ [0591/91440](#)

@ auslaenderbehoerde@lingen.de

Bạn có thể nhận được **lời khuyên miễn phí** về nhiều chủ đề khác nhau như trợ giúp điền đơn và biểu mẫu, giáo dục, cuộc sống gia đình, nhà ở, tìm kiếm việc làm và việc làm, sức khỏe tại [các trung tâm tư vấn di cư](#) ở quận Emsland.

Văn phòng Phúc lợi Thanh niên

Hỗ trợ từ văn phòng phúc lợi thanh thiếu niên

Văn phòng phúc lợi thanh thiếu niên hỗ trợ phụ huynh và trẻ em

Văn phòng Phúc lợi Thanh thiếu niên hỗ trợ cha mẹ và người giám hộ hợp pháp trong việc nuôi dưỡng, chăm sóc và giáo dục trẻ em và thanh thiếu niên. Đây là người liên hệ cho tất cả các câu hỏi, những điều không chắc chắn và các vấn đề liên quan đến vấn đề này. Áp dụng những điều sau: Thà sớm còn hơn quá muộn!

Nói chuyện với chúng tôi. Các chuyên gia của chúng tôi rất vui được giúp đỡ và hỗ trợ bạn và gia đình bạn!

Nhiệm vụ của văn phòng phúc lợi thanh thiếu niên cũng là bảo vệ trẻ em và thanh thiếu niên. Vì trẻ em và thanh thiếu niên có **quyền** được lớn lên an toàn và khỏe mạnh ([trẻ em có quyền](#)). Do đó, nhân viên sẽ theo dõi mọi dấu hiệu nếu **trẻ có thể gặp nguy hiểm** .

Ai có thể liên hệ với văn phòng phúc lợi thanh thiếu niên?

- Cha mẹ
- Trẻ em và thanh thiếu niên
- Những người nhận thấy rằng một đứa trẻ hoặc gia đình cần được hỗ trợ

Tôi có thể liên hệ với văn phòng phúc lợi thanh thiếu niên về những vấn đề gì?

- Tư vấn các vấn đề giáo dục
- Hỗ trợ cho cha mẹ đơn thân
- Quyền làm cha, cấp dưỡng và chăm sóc của cha mẹ
- Tư vấn về các vấn đề chung sống, ly thân, ly hôn
- Lời khuyên và ưu đãi dành cho giới trẻ
- Tư vấn và hỗ trợ trẻ em và thanh thiếu niên có hoàn cảnh khó khăn
- Hỗ trợ trong quá trình chuyển đổi từ trường học sang nơi làm việc
- Đồng hành cùng những người trẻ và thanh thiếu niên bị khởi tố hình sự
- Hỗ trợ hòa nhập cho trẻ em và thanh thiếu niên bị khuyết tật tâm thần (đe dọa)
- Chỗ ở, chăm sóc và hỗ trợ cho trẻ vị thành niên tị nạn không có người đi cùng
- Bảo vệ trẻ em và thanh thiếu niên

Liên hệ và thời gian mở cửa

Bất chấp internet, thư từ và điện thoại – một số vấn đề được giải quyết tốt nhất thông qua cuộc trò chuyện cá nhân với chúng tôi. Xin vui lòng đặt một cuộc hẹn.

Jugendamt

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [05931/440](#)

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

📅 Thứ Hai - Thứ Sáu: 8:30 sáng - 12:30 trưa và Thứ Hai - Thứ Năm: 2:30 chiều - 4:00 chiều
Các cuộc hẹn cũng có thể được thực hiện vào những thời điểm khác bằng cách sắp xếp trước.

Sở xã hội

Sở xã hội

Phòng Các vấn đề Xã hội cung cấp nhiều dịch vụ khác nhau cho công dân Emsland.

- An sinh cơ bản khi về già và trong trường hợp khả năng kiếm tiền bị suy giảm
- Giúp đỡ chăm sóc
- Hỗ trợ chi phí sinh hoạt
- Hỗ trợ hòa nhập cho người khuyết tật
- Giúp vượt qua những khó khăn xã hội đặc biệt
- Hỗ trợ sức khỏe
- Trợ giúp trong các tình huống cuộc sống khác

Bạn có câu hỏi nào về những chủ đề này không? Thì vui lòng liên hệ:

Landkreis Emsland

Fachbereich Soziales

📍 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

☎ [05931/440](#)

💡 Nếu bạn cần trợ cấp tiền mặt, nhà ở hoặc điều trị y tế (Leistungen nach SGB II , SGB XII und AsylbLG) , vui lòng liên hệ với chính quyền địa phương của bạn.

Sở Y tế

Sở y tế là một phần của hệ thống y tế ở Đức. Ví dụ, nó nhằm mục đích bảo vệ người dân khỏi các bệnh truyền nhiễm. Hoặc nó liên quan đến vấn đề vệ sinh trong các công ty. Đây có thể là bệnh viện và công ty điều dưỡng. Hoặc các nhà hàng, quán cà phê. Bạn có muốn làm việc trong một nhà hàng? Sau đó, bạn cần hướng dẫn về cách bảo vệ chống nhiễm trùng. Nhưng sở y tế còn có nhiệm vụ khác. Sở y tế có dịch vụ tâm thần xã hội và dịch vụ y tế. Cơ quan y tế thực hiện đánh giá theo yêu cầu. Dịch vụ y tế nhi khoa thực hiện khám tuyển sinh và cung cấp thông tin về bệnh tật. Nói chung, nó thông báo cho người dân về những rủi ro sức khỏe.

Landkreis Emsland

Sở Y tế

📍 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

@ gesundheit@emsland.de

☎ [05931/441197](#)

Cán bộ cơ hội bình đẳng

Luật cơ bản bình đẳng nam và nữ. Tuy nhiên, phụ nữ và nam giới thường không có quyền bình đẳng trong đời sống hàng ngày. Các quan chức về cơ hội bình đẳng ở quận Emsland là những người muốn đảm bảo rằng phụ nữ và nam giới được đối xử bình đẳng. Họ làm việc cả trong và ngoài chính quyền địa phương.

Mục tiêu, nhiệm vụ của công tác bình đẳng

- Cơ hội bình đẳng cho mọi giới trong gia đình, sự nghiệp và xã hội
- Giảm thiểu và ngăn chặn sự phân biệt đối xử dựa trên giới tính
- Giảm bớt những bất lợi về cơ cấu cho phụ nữ

Viên chức về cơ hội bình đẳng cố gắng đạt được những mục tiêu này bằng cách phổ biến thông tin, thực hiện các dự án và làm việc trong các ủy ban. Cô là người liên lạc của mọi công dân trong quận, của các nhóm, câu lạc bộ, hiệp hội, tổ chức và cơ quan. Nó đóng vai trò quan trọng như một cầu nối giữa hành chính, chính trị và công chúng.

Các chủ đề quan trọng nhất cả trong chính quyền và công chúng là:

- giáo dục và sự nghiệp,
- công việc tương thích và chăm sóc,
- hình mẫu và sự đa dạng,
- vị trí quyền lực và ra quyết định,
- Tham gia chính trị
- An toàn và sức khỏe

💡 Bạn có thắc mắc hoặc cần trợ giúp? Sau đó hãy liên lạc. Bạn có thể tìm thấy nhân viên cơ hội bình đẳng tại địa phương của mình [tại đây](#).

Phim ảnh “Những tác nhân của sự thay đổi”

“Tác nhân thay đổi” xác định những bất lợi và đấu tranh cho sự bình đẳng. Một bộ phim mới dành cho công việc tại chỗ! Đây là link Youtube: [Tác nhân thay đổi Video Youtube](#)

Văn phòng đăng ký cư trú

Về nguyên tắc, tất cả những người đến Đức và muốn ở lại lâu hơn ba tháng phải báo cáo địa chỉ nhà của mình cho chính quyền chậm nhất là sau hai tuần. Bạn đang di chuyển trong nước Đức? Sau đó, bạn phải thông báo cho cơ quan chức năng về địa chỉ mới của bạn.

💡 Việc đăng ký này không liên quan gì đến việc đăng ký làm người xin tị nạn hoặc đăng ký với [cơ quan di trú](#). Bạn phải làm điều này thêm. Bạn có thể đọc cách đăng ký làm người tị nạn trong chương [Người tị nạn và Người tị nạn](#).

Ai cần đăng ký và khi nào?

Tất cả những người chuyển đến Đức hoặc di chuyển trong nước Đức phải đăng ký hoặc đăng ký lại tại văn phòng đăng ký cư trú (thường còn được gọi là Văn phòng Công dân hoặc Văn phòng Công dân). Đăng ký trong vòng hai tuần là bắt buộc. Bạn có đăng ký quá muộn hay không? Sau đó, bạn có thể phải trả tiền phạt.

Khi đăng ký, bạn sẽ nhận được “xác nhận đăng ký chính thức”. Hãy giữ tờ giấy này an toàn. Điều này cho phép bạn chứng minh - ngay cả khi không có giấy tờ tùy thân - rằng bạn đã đăng ký tại một đô thị hoặc thành phố ở Đức. Vì vậy, bạn sống ở đó.

Tôi cần mang theo những gì khi đăng ký?

Việc đăng ký được thực hiện trực tiếp tại cơ quan đăng ký cư trú hoặc văn phòng công dân. Bạn có thể tìm thấy địa chỉ của văn phòng đăng ký cư trú hoặc văn phòng công dân ở cuối trang này.

Để đăng ký, bạn phải mang theo CMND (chứng minh nhân dân, giấy phép cư trú, giấy tờ cư trú, v.v.). Bạn có hộ chiếu không? Hoặc giấy tờ hộ chiếu thay thế? Sau đó hãy mang theo những thứ này nữa. Bạn cũng sẽ cần phải điền vào mẫu đăng ký. Bạn có thể lấy mẫu đơn trực tiếp từ văn phòng đăng ký cư trú.

Ở một số thành phố/khu đô thị, bạn cũng cần có cái gọi là “xác nhận chuyển đến từ chủ nhà” để đăng ký. Đây là giấy tờ trong đó chủ nhà hoặc bà chủ nhà xác nhận rằng bạn đang thuê căn hộ của họ. Đôi khi giấy khai sinh hoặc giấy chứng nhận kết hôn của bạn cũng được yêu cầu để đăng ký. Nếu bạn có những giấy tờ này, vui lòng mang theo khi đăng ký để đề phòng.

Địa chỉ của văn phòng đăng ký cư trú

Vui lòng liên hệ với [chính quyền thành phố](#) nơi bạn sinh sống.

 **Quan trọng:** Bạn sẽ chỉ tìm thấy thông tin chung về chủ đề này tại đây. Vui lòng tìm hiểu thêm về hoàn cảnh cá nhân của bạn từ chính quyền địa phương nơi bạn sinh sống.

văn phòng đăng ký

Văn phòng đăng ký có một số nhiệm vụ. Bạn đã có con chưa? Sau đó bạn phải báo cáo việc sinh cho văn phòng đăng ký. Văn phòng đăng ký sau đó sẽ chứng nhận ngày sinh của bạn. Bạn có muốn kết hôn không? Văn phòng đăng ký sau đó sẽ đăng ký kết hôn của bạn.

Các nhiệm vụ trong nháy mắt

- Chứng nhận việc sinh và tử
- Hình thành hôn nhân và quan hệ đối tác
- Chấp nhận đơn từ chức khỏi nhà thờ
- Đổi tên
- Cấp giấy tờ (giấy khai sinh, giấy chứng tử, giấy đăng ký kết hôn)

Để thực hiện việc này, vui lòng liên hệ với văn phòng đăng ký tại [nơi bạn cư trú](#).

Lời khuyên và sự giúp đỡ

Tư vấn di chuyển

Bạn mới đến Đức gần đây phải không? Bạn có cần trợ giúp tìm đường đi khắp nước Đức không? Bạn đã ở đây một thời gian nhưng vẫn cảm thấy bất an và xa lạ?

Vậy thì bạn đã đến đúng nơi để mua tư vấn di trú. Lời khuyên này nhằm vào tất cả những người nhập cư trưởng thành có quyền cư trú lâu dài hoặc không chắc chắn.

Bạn sẽ nhận được lời khuyên về các chủ đề sau:

- Tôi có thể học tiếng Đức ở đâu?
- Làm thế nào để đăng ký một khóa học tiếng Đức?
- Làm thế nào để tìm được một căn hộ?
- Tôi có thể nộp đơn xin hỗ trợ tài chính ở đâu?
- Ai sẽ giúp tôi tìm việc làm?
- Cú đánh của tôi có thể được công nhận ở Đức không?
- Tôi có thể đến bác sĩ nào?
- Ai sẽ giúp đỡ tôi khi mang thai?
- Nếu cần thiết, có sự đồng hành của các tình nguyện viên đến văn phòng và chính quyền
- Thông tin về các biện pháp di cư và hội nhập

Lời khuyên có sẵn bằng tiếng Đức và nhiều ngôn ngữ khác. Nó miễn phí. Và sự hỗ trợ đến bất kể nguồn gốc, tôn giáo và quốc tịch của bạn. Bạn có thể tự do lựa chọn trung tâm tư vấn và nhà cung cấp mà bạn đến. Bạn cũng có thể quyết định dựa trên ngôn ngữ có sẵn để tư vấn.

💡 Bạn có từ 12 đến 27 tuổi không? Thì sẽ có một dịch vụ tư vấn riêng dành cho bạn: [dịch vụ di cư cho thanh thiếu niên](#)

💡 [Tư vấn tị nạn](#) hỗ trợ bạn chủ yếu về chỗ ở chung tại địa phương.

Thông tin liên hệ dịch vụ di chuyển:**SKM Lingen e.V. - Migrationsberatung | Frau Johanning**

📍 [Lindenstraße 13, 49808 Lingen](#)

@ christina.johanning@skm-lingen.de

☎ [+49 \(0\) 5919124664](tel:+49(0)5919124664)

SKM Meppen e.V. - Migrationsberatung | Frau Jager

📍 [Kolpingstraße 4, 49716 Meppen](#)

@ n.jager@skm-meppen.de

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

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

📍 [Schützenstraße 17, 49716 Meppen](#)

@raphael.migura@awo-ol.de

+49 (0) 59315988173

+49 (0) 15151308199

Caritasverband für den Landkreis Emsland - Migrationsberatung | Frau Galster

 [Am Markt 9, 49751 Sögel](#)

@mgalster@caritas-os.de

+49 (0) 595293700

DRK- Kreisverband Emsland e.V. - Migrationsberatung Papenburg

 [Rathausstraße 11, 26871 Papenburg](#)

@migration@drk-emsland.de

+49 (0) 496191232025

DRK- Kreisverband Emsland e.V. - Migrationsberatung Meppen

 [Dalumer Straße 17, 49716 Meppen](#)

@migration@drk-emsland.de

+49 (0) 593180063019

DRK- Kreisverband Emsland e.V. - Migrationsberatung Lingen

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

@migration@drk-emsland.de

+49 (0) 591800331012

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

 [Am Pohlkamp 7, 49751 Sögel](#)

@migrationsberatung@kolping-web.de

 [+49 \(0\) 1751852039](tel:+49(0)1751852039)

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

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

@migrationsberatung@kolping-web.de

 [+49 \(0\) 1751852039](tel:+49(0)1751852039)

Dịch vụ di cư thanh thiếu niên

Bạn có từ **12 đến 27 tuổi** không? Bạn có **lý lịch di cư** và **quan điểm về nơi thường trú** không? Sau đó, dịch vụ này là nhằm vào bạn.

Lời khuyên được đưa ra trong mọi vấn đề hàng ngày cũng như các tình huống có vấn đề. Nếu cần thiết, bạn cũng có thể đi cùng đến cơ quan chức năng.

Ví dụ: nếu bạn có những câu hỏi sau:

- Điều gì xảy ra tiếp theo với thủ tục quyền cư trú/tị nạn của tôi?
- Loại trường nào phù hợp với tôi?
- Làm thế nào để tìm được vị trí đào tạo?
- Tôi phải làm gì nếu gặp vấn đề với chính quyền (trung tâm việc làm, cơ quan phúc lợi xã hội)?
- Thông tin về các hoạt động nhóm và giải trí

Có nhiều nhà cung cấp khác nhau ở quận Emsland. Bạn có thể tự do lựa chọn nhà cung cấp mà bạn muốn ghé thăm.

Chi tiết liên hệ

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

 [Schützenstraße 17, 49716 Meppen](#)

@lilia.huebscher@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

☎ [+49 \(0\) 5952990627](tel:+49(0)5952990627)

🌐 <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

☎ [+49 \(0\) 5976947314](tel:+49(0)5976947314)

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

Jmd4you lời khuyên trực tuyến cho cuộc sống của bạn ở Đức

Đây là tên của một dịch vụ tư vấn kỹ thuật số từ các dịch vụ di cư thanh thiếu niên. Đầu tiên bạn phải đăng nhập. Sau đó, bạn sẽ nhận được lời khuyên chuyên nghiệp và cá nhân tại đây. Việc tư vấn diễn ra trong một phòng ảo được bảo vệ. Bạn có thể chọn giữa lời khuyên qua email và trò chuyện. Bạn có thể giấu tên trong quá trình tư vấn. Lời khuyên là về trường học, sự hội nhập nghề nghiệp và xã hội ở Đức. Thông tin thêm có thể được tìm thấy [ở đây](#).

Tư vấn thủ tục tị nạn

Bạn có cảm thấy chuẩn bị tốt cho cuộc phỏng vấn xin tị nạn của mình không? Bạn vẫn còn điều gì chưa chắc chắn? Bạn có thắc mắc gì về quá trình tị nạn? Bạn có muốn được tư vấn độc lập giải thích quy trình từng bước không? Bạn có cần hỗ trợ trong quá trình xin tị nạn không? Đơn xin tị nạn của bạn đã bị quyết định tiêu cực và bạn muốn nộp đơn kiện? Bạn sẽ nhận được hỗ trợ cá nhân trong buổi tư vấn miễn phí này. Mục đích là để đồng hành cùng bạn trong suốt quá trình xin tị nạn theo cách tốt nhất có thể.

[Bạn có thể tìm thêm thông tin ở đây.](#)

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

📍 [Rathausstraße 11, 26871 Papenburg](#)

✉ @karina.lott@drk-emsland.de

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

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

 [Dalumer Straße 17, 49716 Meppen](#)

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

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

Tim kiếm quốc tế cho thành viên gia đình và đoàn tụ gia đình

Bạn mất liên lạc với người thân và không biết họ ở đâu? Hội Chữ thập đỏ Đức đang tìm kiếm trên khắp thế giới những người bị chia cắt khỏi gia đình hoặc những người mất tích và đang làm rõ số phận của họ.

Bạn có thắc mắc về việc đoàn tụ gia đình? Tại đây bạn có thể nhận được lời khuyên về các yêu cầu pháp lý và nếu cần, hỗ trợ trong quá trình xin thị thực.

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

 [Rathausstraße 11, 26871 Papenburg](#)

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

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

Thông tin thêm có thể được tìm thấy [ở đây](#) .

Tư vấn hoàn trả trung tâm

Văn phòng Liên bang về Di cư và Người tị nạn (BAMF) vẫn chưa quyết định về đơn xin tị nạn của bạn? Bạn vẫn muốn quay về quê hương chứ? Nhưng bạn không biết làm cách nào để lấy lại hộ chiếu? Bạn có cần hỗ trợ tài chính cho hành trình trở về của mình không? Dịch vụ Tư vấn Trở về Trung tâm (ZRB) sẽ tư vấn cho bạn về những cách có thể thực hiện được khi tự nguyện về nước. Lời khuyên là kết thúc mở. Bạn tự quyết định sau khi tham khảo ý kiến. Bạn có thể tự nguyện rời khỏi đất nước. Hoặc họ có thể ở lại lâu hơn.

Caritasverband für den Landkreis Emsland - Rückkehrberatung | Frau Galster

 [Am Markt 9, 49751 Sögel](#)

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

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

SKM Meppen e.V. - Rückkehrberatung | Frau Jager

📍 [Kolpingstraße 4, 49716 Meppen](#)

@ n.jager@skm-meppen.de

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

Dự án tích hợp

JuMP Thanh niên và Di cư ở Papenburg

JuMP là dự án dành cho thanh thiếu niên của thành phố Papenburg và trung tâm tư vấn di cư DRK. Mục đích là trao quyền cho người trẻ, tạo điều kiện cho họ tham gia và tạo ra các cấu trúc bền vững.

Ưu đãi hiện tại:

- Tư vấn định hướng nghề nghiệp
- Đề cập đến chủ đề "Chuyến bay và Di cư"
- Sự kiện thông tin trường học
- Hội thảo "Culture Talk" dành cho trẻ em và thanh thiếu niên
- Tạo cơ hội giải trí và gặp gỡ như các hoạt động nghỉ lễ tại [DRK Haus Global](#)

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

📍 [Rathausstraße 11, 26871 Papenburg](#)

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

☎ [+49 \(0\) 496191232026](tel:+49(0)496191232026)

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

Hướng dẫn bắt đầu

Cẩm nang bắt đầu ở phía bắc Emsland hoặc "Hand in Hand" ở phía trung tâm và phía nam Emsland sẽ tư vấn cho bạn về công việc và đào tạo. Bạn sẽ có cơ hội làm quen với các nhà tuyển dụng địa phương. Bạn có thể tìm hiểu về cơ hội nghề nghiệp của mình. Người tìm việc quan tâm và nhà tuyển dụng phù hợp sẽ được giới thiệu với nhau.

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

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

@ ziedonis.stutins@vhs-meppen.de

☎ [+49 \(0\) 5931937350](tel:+49(0)5931937350)

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

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

📍 [Spillmannsweg 30, 26871 Papenburg](#)

@ stefanie.book@hoeb.de

☎ [+49 \(0\) 4961978836](tel:+49(0)4961978836)

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

NetwinPlus

Bạn có gặp khó khăn trong việc tìm việc làm ở Đức không? Bạn có gặp phải những trở ngại nào khi tiếp cận thị trường lao động Đức không? Bạn có thể nhận được sự trợ giúp và hỗ trợ tại đây:

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

📍 [Spillmannsweg 30, 26871 Papenburg](#)

@ katharina.meyer@hoeb.de

☎ [+49 \(0\) 4961978833](tel:+49(0)4961978833)

🌐 <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

☎ [+49 \(0\) 591912465405919124659](tel:+49(0)591912465405919124659)

Đến lượt tôi

Phụ nữ tìm được con đường của mình!

My Turn hỗ trợ phụ nữ ở Emsland trên con đường hội nhập thành công vào thị trường lao động.

Có cung cấp dịch vụ tư vấn và hội thảo. Lời đề nghị này dành cho phụ nữ. Các buổi tư vấn cá nhân cũng như việc tham gia hội thảo và quán cà phê thảo luận đều miễn phí và tự nguyện. Bạn

có thể tham gia bất cứ lúc nào.

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

📍 [Riedemannstraße 1, 49716 Meppen](#)

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

☎️ [+49 \(0\) 5931937379](tel:+49(0)5931937379)

🌐 <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)

☎️ [+49 \(0\) 4961922321](tel:+49(0)4961922321)

🌐 <https://my-turn-emsland.de/>

JES - Young Emslanders bắt đầu với LernBar

Dự án dành cho những thanh niên từ 18 đến 35 tuổi nhận tiền từ trung tâm việc làm hoặc cơ quan tuyển dụng. Ở đó, bạn sẽ nhận được sự hỗ trợ miễn phí và đơn giản trong quá trình tìm kiếm đào tạo hoặc việc làm. Ngoài ra còn có sự trợ giúp trong việc giải quyết các vấn đề hàng ngày hoặc điên đơn. Hiện tại có một hội thảo xóa mù chữ ở Meppen và hai hội thảo máy tính ở Meppen và Haren. Các cuộc họp trao đổi được tổ chức thường xuyên.

VHS Meppen - Gebäude Druckhaus Plagge - JES

📍 [An der Feuerwache 7, 49716 Meppen](#)

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

☎️ [+49 \(0\) 5931937371](tel:+49(0)5931937371)

🌐 <https://www.junge-emslander.de/>

Gia đình sống - Ra ngoài cuộc sống

Family Live là dịch vụ tư vấn dành cho cha mẹ đơn thân và các gia đình có thu nhập thấp. Nội dung tư vấn tập trung vào các vấn đề liên quan đến gia đình và công việc. Ví dụ, bạn sẽ nhận được hỗ trợ trong việc chuẩn bị hồ sơ xin cấp thị thực hoặc làm rõ tình hình tài chính của mình. Bạn sẽ nhận được sự trợ giúp trong việc tìm kiếm các lựa chọn chăm sóc trẻ em cho con mình. Để đảm bảo các cuộc gặp gỡ và trao đổi diễn ra, các sự kiện và hội thảo gia đình được tổ chức.

Buổi tư vấn này hoàn toàn miễn phí cho bạn.

VHS Papenburg - Family Live | Family Live Nord

📍 [Hauptkanal rechts 72, 26871 Papenburg](#)

@FamilyLive@vhs-papenburg.de

☎ [+49 \(0\) 4961922346](tel:+49(0)4961922346)

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

VHS Meppen - Gebäude Druckhaus Plagge | Family Live Süd

📍 [An der Feuerwache 7, 49716 Meppen](#)

@FamilyLive@vhs-meppen.de

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

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

Comeback4you - Con đường đến với công việc của bạn

Lên kế hoạch quay lại làm việc

Nhiều phụ nữ muốn quay lại làm việc sau thời gian nghỉ ngơi để chăm sóc gia đình. Nhưng đôi khi không dễ để tìm được việc làm sau giai đoạn này. Dự án này giúp phụ nữ tìm được con đường phù hợp để quay lại làm việc. Mỗi người tham gia đều nhận được sự hỗ trợ từ một chuyên gia để giúp lập kế hoạch cho các bước tiếp theo.

Có một mạng lưới rộng lớn các công ty đào tạo và doanh nghiệp địa phương. Bạn cũng sẽ nhận được sự hỗ trợ về cách kết hợp thành công giữa công việc và gia đình.

Comeback4you bao gồm một buổi hội thảo và hướng dẫn cá nhân:

Hội thảo bao gồm các chủ đề sau:

- Làm thế nào để khám phá khả năng của chính bạn
- Có những công việc nào trong khu vực
- Làm thế nào để nộp đơn xin việc đúng cách
- Làm thế nào để cân bằng giữa công việc và gia đình
- Làm thế nào để làm việc tốt trong một nhóm
- Làm thế nào để nói chuyện với nhau một cách đúng mực và giải quyết xung đột
- Làm thế nào để làm việc với máy tính
- Những bằng cấp nào là cần thiết trong các công ty

Hội thảo diễn ra vào thứ Ba và thứ Năm hàng tuần từ 8:30 đến 11:30 sáng.

Huấn luyện cá nhân giúp bạn tìm ra con đường đúng đắn để quay lại làm việc từng bước một.

Tri giá:

Nếu bạn quan tâm, vui lòng liên hệ với người quản lý hồ sơ của bạn tại Trung tâm việc làm Aschendorf.

Historisch-Ökologische Bildungsstätte (HÖB) e.V.

📍 [Spillmannsweg 30, 26871 Papenburg](#)

☎ [+49 \(0\) 496197880](tel:+49(0)496197880)

🌐 <https://www.hoeb.de/>

Tư vấn trực tuyến

mbeon - Tư vấn đa ngôn ngữ trong chat

Có rất nhiều trung tâm tư vấn địa phương ở Đức. Nếu trung tâm tư vấn đóng cửa hoặc xa nơi bạn sống, lời khuyên qua trò chuyện kỹ thuật số có thể hữu ích.

Với mbeon bạn có thể dễ dàng tìm kiếm thông tin trực tuyến. Bạn cũng có thể nhận được lời khuyên qua trò chuyện.

mbeon cho phép tư vấn qua trò chuyện. Tất cả các chuyên gia tư vấn đều là những chuyên gia có trình độ chuyên môn về tư vấn di cư cho người nhập cư trưởng thành (MBE). Họ được đảm bảo sẽ trả lời trong vòng 48 giờ. Họ giúp giải đáp mọi thắc mắc và vấn đề xảy ra khi sống ở môi trường mới. Lời khuyên là ẩn danh, dữ liệu được bảo mật và miễn phí.

Ứng dụng này cũng chứa thông tin phong phú về các chủ đề như công việc và nghề nghiệp. Bạn cũng có thể tìm thấy thông tin về các chủ đề sức khỏe và học tiếng Đức. Nhà ở, gia đình và nơi cư trú là những chủ đề khác. Ngoài ra, mbeon còn cung cấp liên hệ với các trung tâm tư vấn di cư và các điểm liên hệ quan trọng khác.

Ứng dụng này có sẵn bằng tiếng Đức, tiếng Anh, tiếng Nga và tiếng Ả Rập. Bạn có thể nhận được lời khuyên bằng hơn 19 ngôn ngữ khác nhau.

Ứng dụng này có nhiều ưu điểm:

- Ứng dụng này rất linh hoạt. Nó có thể được sử dụng ở bất cứ đâu và bất cứ lúc nào.
- Lời khuyên sẽ được đưa ra bằng ngôn ngữ mẹ đẻ của bạn.
- Ứng dụng này được bảo mật dữ liệu. Tài liệu có thể được gửi nhanh chóng và an toàn.
- Ứng dụng và lời khuyên là miễn phí.
- Lời khuyên là ẩn danh.

Bạn có thể tải xuống ứng dụng miễn phí từ Cửa hàng Google Play và AppStore.

 [mbeon trong Cửa hàng Google Play](#)

 [mbeon trong AppStore](#)

Thông tin thêm có sẵn trên [trang web đa ngôn ngữ](#) và [trang Facebook](#) .

Bạn có thể tìm thêm các ưu đãi tư vấn trực tuyến tại đây:

Nhận lời khuyên trực tuyến từ các chuyên gia Caritas. Lời khuyên không mất phí, ẩn danh và an toàn.

Chọn chủ đề để được tư vấn [tại đây](#) .

hàng ngày

cư trú

Các điều khoản và chi phí quan trọng

Bạn có thể tìm kiếm căn hộ trên báo địa phương hoặc trực tuyến.

Bạn sẽ tìm thấy địa chỉ email hoặc số điện thoại trong quảng cáo. Bạn phải gọi đến đó và đặt lịch hẹn để xem nó. Sau đó bạn đi xem căn hộ với chủ nhà. Nếu bạn chưa nói tiếng Đức tốt, hãy đi cùng một người bạn hoặc người quen.

Khi xem căn hộ quý khách có thể hỏi những điều sau:

- Giá thuê bao nhiêu một tháng?
- Chi phí điện, sưởi ấm, gas, nước là bao nhiêu?
- Căn hộ có sử dụng nhiều năng lượng không?

 Sau cuộc hẹn, bạn nên nhanh chóng cho nhà cung cấp biết liệu bạn có muốn sở hữu căn hộ hay không.

Nếu chủ nhà muốn cho bạn thuê căn hộ, họ phải cung cấp cho bạn thông tin tổng quan về tiền thuê và các chi phí bổ sung hoặc hợp đồng cho thuê. Điều này phải cho thấy căn hộ rộng bao nhiêu, giá thuê là bao nhiêu và chi phí thuê bao gồm những gì.

Tôi có thể tìm căn hộ ở đâu?

Dưới đây là một số trang web để tìm kiếm căn hộ cho thuê:

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

Các điều khoản và chi phí quan trọng

Giải thích các chữ viết tắt quan trọng trong quảng cáo chung cư:

Whg = căn hộ; ứng dụng. = Căn hộ; WG = căn hộ chung cư; phòng = phòng; ZKB = phòng-bếp-phòng tắm; Tầng trệt = tầng trệt; Tầng 1 = tầng 1; Không gian sống = không gian sống; EBK = bếp được trang bị sẵn; lắp ráp một phần = được trang bị một phần; bao gồm = bao gồm; MM = tiền thuê mỗi tháng; NK = chi phí bổ sung; HK = chi phí sưởi ấm; Kaut = tiền gửi

Hợp đồng cho thuê

Cam kết về một căn hộ chỉ có hiệu lực ràng buộc thông qua hợp đồng cho thuê. Hợp đồng thuê nhà làm rõ cả quyền và nghĩa vụ của chủ nhà cũng như quyền và nghĩa vụ của người thuê nhà. Hợp đồng cho thuê cũng có nhiều chi tiết quan trọng khác mà bạn nên đọc kỹ (thanh toán chi phí sưởi ấm và vận hành, thời hạn thông báo, nuôi động vật, cho thuê lại và nhiều hơn nữa).

Đọc kỹ hợp đồng thuê nhà trước khi ký. Nhờ người quen của bạn đọc qua hợp đồng thuê nhà và có kiến thức tốt về tiếng Đức hoặc nhận hỗ trợ chuyên nghiệp, chẳng hạn như từ Hiệp hội Bảo vệ Người thuê nhà. Điều này hỗ trợ người thuê nhà với các câu hỏi pháp lý liên quan đến tiền thuê nhà.

Nội quy nhà

Nội quy của ngôi nhà mô tả các quy tắc chung sống trong một ngôi nhà. Ví dụ, chúng bao gồm thời gian nghỉ ngơi trong nhà từ 10 giờ tối đến 8 giờ sáng, dọn tuyết vào mùa đông, thường xuyên dọn dẹp cầu thang, v.v. Đọc kỹ nội quy nhà cái.

Giấy chứng nhận nhà cung cấp nhà ở

Chủ nhà của bạn phải điền vào mẫu này. Bạn cần có giấy chứng nhận này để đăng ký lại (thay đổi địa chỉ) tại thành phố của bạn hoặc tại văn phòng đăng ký cư trú.

💡 Bạn phải đăng ký lại tại đô thị mới của mình càng nhanh càng tốt, chậm nhất là sau 2 tuần.

Tiền thuê lạnh

Giá thuê cơ bản là giá căn hộ không bao gồm các chi phí bổ sung như nước, sưởi ấm, đun nước nóng, người trông coi và thuế tài sản. Giá thuê nguội luôn thấp hơn giá thuê ấm.

Tiền thuê nhà ấm áp

Tiền thuê bao gồm toàn bộ chi phí của căn hộ, tức là tiền thuê cộng với các chi phí bổ sung. Nhưng: Đôi khi có những chi phí bổ sung ngoài tiền thuê nhà, chẳng hạn như điện, [đài](#) (đài, tivi) và xử lý rác thải.

Khi tìm căn hộ, bạn phải luôn chú ý xem quảng cáo căn hộ nêu rõ giá thuê cơ bản hay giá thuê ấm. Không có thông tin về chi phí bổ sung, một số căn hộ được chào bán có vẻ rẻ tiền. Vì vậy, hãy làm rõ trước những chi phí nào được bao gồm trong tiền thuê nhà.

Tiền gửi

Tiền đặt cọc đóng vai trò đảm bảo tài chính cho chủ nhà nếu có sự cố xảy ra trong căn hộ. Tiền đặt cọc thường là 2-3 tiền thuê cơ bản.

Khi kết thúc hợp đồng thuê, tiền đặt cọc sẽ được hoàn lại nếu căn hộ được bàn giao cho chủ nhà hoặc người thuê tiếp theo sạch sẽ, không bị hư hỏng.

Tốt nhất nên chụp ảnh hiện trạng căn hộ khi dọn vào hoặc bàn giao căn hộ. Bằng cách này, khi bạn chuyển đi, sau này bạn có thể chứng minh được những khiếm khuyết nào đã xuất hiện khi bạn chuyển đến.

Người thuê nhà tự tiết lộ

Người thuê nhà tự tiết lộ là một loại bảng câu hỏi được chủ nhà yêu cầu. Trên hết, chủ nhà muốn kiểm tra xem người thuê nhà có khả năng trả tiền thuê hay không. Bạn có thể tự mình thiết lập chế độ tự tiết lộ cho người thuê nhà. Nó chứa các thông tin sau:

- Họ và Tên
- Sinh nhật
- Địa chỉ hiện tại
- Tùy chọn liên hệ (điện thoại và email)
- Công việc hiện tại và người sử dụng lao động
- Thu nhập hàng tháng
- Thông tin Schufa

Schufa-Auskunft cung cấp thông tin về khả năng thanh toán của bạn. Bạn có thể đăng ký Schufa-Auskunft trực tuyến. Hãy lưu ý việc này sớm để kịp thời gian tìm kiếm căn hộ.

Phiên bản miễn phí của Schufa-Auskunft được gọi là “ [Datenkopie nach Art. 15 DS-GVO](#) ”. Điều này là đủ cho chủ nhà.

Tư vấn nhà ở

Những gia đình trẻ có trẻ em, người già, người khuyết tật hoặc người lớn tuổi: mọi người đều có những mong muốn đặc biệt cho căn hộ của mình và khu vực xung quanh. Có nhiều cách để đáp lại điều này.

💡 Hãy chắc chắn tận dụng lời khuyên về nhà ở miễn phí nếu bạn muốn ở trong căn hộ của mình. Những thay đổi nhỏ thường có thể làm cho căn hộ phù hợp với lứa tuổi. Bằng cách này bạn có thể tránh phải chuyển đến căn hộ hoặc nhà khác.

Lời khuyên về nhà ở dành cho mọi người ở mọi lứa tuổi.

Lời khuyên về việc điều chỉnh không gian sống thường diễn ra trong căn hộ của bạn. Các chuyên gia tư vấn sẽ xem xét kỹ căn hộ của bạn. Cùng nhau, bạn sẽ tìm ra vấn đề ở đâu và tìm kiếm giải pháp. Các cố vấn sẽ giúp bạn đưa ra quyết định và lên kế hoạch cho các biện pháp. Bạn cũng có thể sử dụng lời khuyên về nhà ở nếu muốn xây một ngôi nhà mới.

Thông tin thêm có thể được tìm thấy [ở đây](#) .

Phân loại rác thải, rác thải công kênh và cặn lắng

Phân loại chất thải có nghĩa là các loại chất thải khác nhau được thu thập và tái chế riêng biệt. Ở Đức, việc phân loại rác thải bắt đầu trực tiếp từ người tiêu dùng. Điều này có nghĩa là **mỗi hộ gia đình phải tự phân loại rác** và vứt vào các thùng, thùng chứa khác nhau. Phần lớn rác thải ở Đức được tái chế và làm phân trộn, giúp bảo tồn tài nguyên và bảo vệ môi trường. Về cơ bản, tránh lãng phí vẫn là cách dễ dàng nhất để giải quyết vấn đề núi rác ngày càng tăng.

Nếu bạn ném thứ gì đó vào nhầm thùng, nhân viên hoặc hệ thống phân loại ở trung tâm tái chế sẽ phải phân loại nó. Nếu chúng ta tách biệt mọi người một cách chính xác, chúng ta sẽ tránh được nỗ lực này, giảm chi phí và làm được điều gì đó cho môi trường.

Cái gì được cho vào thùng nào?

Thùng rác ở Đức có nhiều màu sắc khác nhau. Màu sắc cho bạn biết rác nào có thể bỏ vào thùng nào. Ở các thành phố lớn, thùng rác thường được đặt ngay cạnh nhà. Ở nông thôn, bạn có thể phải lái xe đến trung tâm tái chế để tìm tất cả các thùng rác. Hoặc bạn đang chờ ngày thu gom tiếp theo đối với một số loại rác thải nhất định. Trong khi chờ đợi, hãy cất rác trong gara hoặc tầng hầm chẳng hạn. Bạn có thể tìm hiểu thời điểm rác nào được thu gom trong cái gọi là “ [Abfallkalender](#) ”, bạn có thể tìm thấy lịch này trong hộp thư của mình hàng năm hoặc lấy tại tòa thị chính. Ngoài ra còn có một [ứng dụng](#) thường xuyên nhắc nhở bạn khi nào rác sẽ được nhặt.

💡 **Chỉ có thể vứt một số loại rác nhất định vào mỗi thùng!** [Tổng quan về hỗ trợ phân loại quốc tế](#)

Sperrmüll

Sperrmüll là những vật dụng có kích thước lớn không bỏ vừa thùng rác, chẳng hạn như **đồ nội thất**, **nệm** hoặc **thảm**. Bạn có thể yêu cầu một cuộc hẹn thu gom miễn phí hai lần một năm đối với rác thải công kênh ở quận Emsland. Bạn có thể yêu cầu ngày lấy hàng [tại đây](#).

Tôi có phải phân loại rác không?

Có, việc phân loại rác thải là bắt buộc ở Đức. Mọi người phải phân loại rác của mình một cách chính xác và vứt vào đúng thùng. Nếu bạn không tuân thủ các quy định về phân loại rác, chủ nhà hoặc bà chủ nhà có thể cảnh cáo bạn. Nếu không thay đổi hành vi, bạn thậm chí có thể mất căn hộ của mình. Ngoài ra, chủ nhà hoặc bà chủ nhà của bạn sẽ tính phí cho bạn về các chi phí phát sinh từ việc phân loại rác thải không đúng cách. Nếu bạn có nhà riêng, việc phân loại rác thải không đúng cách sẽ làm tăng hóa đơn xử lý rác thải của bạn. Việc phân loại rác thải không đúng cũng là vi phạm hành chính. Nếu bạn bị bắt, bạn sẽ phải trả tiền **phạt**. Nếu bạn liên tục không phân loại rác hoặc phân loại không đúng cách, mức phạt này thậm chí có thể lên tới vài trăm hoặc hàng nghìn euro.

Tôi cần biết gì về “tiền gửi”?

Ở Đức có cái gọi là “yêu cầu đặt cọc” đối với một số bao bì đồ uống. Nếu bạn mua chai nhựa, thủy tinh hoặc lon nước uống trong siêu thị, bạn sẽ phải trả thêm vài xu cho chúng. Nếu sau đó bạn trả lại chúng cho điểm thu gom trống trong siêu thị (thường là máy), bạn sẽ lấy lại được số tiền này. Điều này được gọi là “tiền gửi”. Có hai loại chai đặc biệt khác nhau:

Trên **các chai sử dụng một lần** (được tái chế), bạn sẽ thấy một tấm biển hình vuông có hình lon và một chai có mũi tên quấn quanh. Đây là logo của Deutsche Pfand-System GmbH. Bạn sẽ nhận lại khoản đặt cọc 25 xu cho những chai hoặc lon có biểu tượng như vậy.

Trên **các chai có thể tái sử dụng** (được rửa sạch và đổ đầy lại), bạn sẽ không tìm thấy dấu hiệu nào cả, “thiên thần xanh” hoặc từ “có thể tái sử dụng (chai)”, “chai cho thuê” hoặc “chai ký gửi”. Bạn sẽ nhận được khoản đặt cọc 15 xu cho những chai có thể tái sử dụng. Đối với chai bia là 8 xu.

💡 Thùng đựng đồ uống không được đặt cọc.

💡 Nếu bạn không có thời gian hoặc không muốn tự mình trả lại chai ký gửi của mình, bạn cũng có thể để chúng ở nơi dễ nhìn thấy bên cạnh thùng rác trên đường phố. Có rất nhiều người ở Đức thu thập những chai này và kiếm thêm một ít tiền.

Năng lượng và môi trường

Bạn cần gas và điện cho căn hộ của bạn. Bạn sử dụng điều này để vận hành các thiết bị khác nhau. Bạn có thể nấu ăn bằng điện hoặc gas. Máy giặt của bạn cũng cần điện. Và điện thoại di động của bạn nữa. Một số thiết bị sử dụng nhiều hơn những thiết bị khác. Đó là lý do tại sao bạn phải luôn chú ý đến mức tiêu thụ năng lượng khi mua một chiếc mới. Nhiều thiết bị thậm chí còn tiêu thụ điện ở chế độ chờ ngay cả khi chúng thực sự đã tắt. Thuộc giải độc tốt nhất là một dải nguồn có thể chuyển đổi. Chỉ với một cú nhấp chuột, một số thiết bị có thể bị ngắt kết nối khỏi lưới điện.

Ở nhiều ngôi nhà, hệ thống sưởi hoạt động bằng gas. Bạn thường trả trước cho nhà cung cấp hàng tháng. Sau đó việc tính toán được thực hiện mỗi năm một lần. Đôi khi bạn phải trả thêm tiền. Đôi khi bạn nhận lại được tiền. Nếu điện và gas đắt tiền thì việc tiết kiệm tiền hàng tháng là điều đáng giá. Sau đó, bạn có đủ tiền nếu bạn phải trả thêm bất cứ thứ gì.

💡 Nếu bạn sử dụng năng lượng một cách tiết kiệm, bạn sẽ tiết kiệm được tiền. Thêm vào đó, nó tốt cho môi trường. Bạn cũng có thể đọc [ở đây cách sưởi ấm, thông gió và tiết kiệm năng lượng một cách chính xác](#).

Bạn đặc biệt cần nước trong phòng tắm. Nhưng cũng ở trong bếp, để nấu nướng và giặt giũ. Tiết kiệm nước có giá trị về nhiều mặt. Khi đó, bạn sẽ phải trả ít tiền nước, nước thải và năng lượng để làm nóng nước hơn.

💡 Mẹo tiết kiệm nước: Lắp vòi sen tiết kiệm nước. Tốt hơn là nên tắm vòi sen thay vì tắm bồn. Sửa vòi nước nhỏ giọt. Lắp nút chặn xả nước trong bồn cầu.

Bạn có thể tìm thêm những lời khuyên và kiến thức hữu ích tại [Verbraucherzentrale](#).

Mua sắm thiết bị mới

Khi mua thiết bị mới, hãy luôn chú ý đến nhãn năng lượng. Điều này cho bạn thấy thiết bị mới hoạt động hiệu quả như thế nào. Nhãn năng lượng có thể được tìm thấy trên nhiều loại sản phẩm. Ví dụ như trên đèn, máy giặt, tivi hoặc máy sưởi. Các thiết bị khác nhau có thể được so sánh dễ dàng với các mức hiệu quả năng lượng và thông tin về đặc tính sản phẩm như mức tiêu thụ điện và nước hoặc thể tích. Các thiết bị tiết kiệm năng lượng có thể tiết kiệm vài trăm euro mỗi năm.

💡 Có ứng dụng dán nhãn năng lượng. Nó giúp so sánh thông tin liên quan đến năng lượng từ các sản phẩm được chọn. Ứng dụng này cung cấp thêm thông tin về cách sử dụng thiết bị một cách hiệu quả. Ứng dụng này được cung cấp miễn phí bằng tiếng Đức và tiếng Anh trên [Google Play](#) và [Apple App Store](#).

Phí phát sóng

Báo cáo độc lập là rất quan trọng. Ở Đức có đài phát thanh, truyền hình và dịch vụ trực tuyến độc lập. ARD, ZDF và Deutschlandradio cung cấp dịch vụ này. Họ báo cáo không bị ảnh hưởng về kinh tế và chính trị. Mọi người cùng nhau trả tiền cho việc này. Đó gọi là phí phát sóng.

Luật quy định: Mọi căn hộ ở Đức đều phải trả phí phát sóng. Tuy nhiên, mỗi căn hộ chỉ có một người phải trả phí phát sóng. Chi phí này là 18,36 euro mỗi tháng. Số tiền này phải được trả cho dịch vụ đóng góp của ARD, ZDF và Deutschlandradio. Thông tin thêm có thể được tìm thấy trong [bảng thông tin](#) sau đây. Ở đây bằng [ngôn ngữ dễ dàng](#). Ngoài ra, trên [trang web tính phí phát sóng](#). Trang web này có sẵn bằng nhiều ngôn ngữ.

Một số người có thể được miễn thanh toán. Ví dụ: nếu bạn nhận được trợ cấp theo Đạo luật Phúc lợi cho Người tị nạn hoặc các phúc lợi xã hội khác. Hoặc nếu bạn có những hạn chế về sức khỏe. Phải nộp đơn đăng ký để được miễn phí phát sóng.

Đơn xin miễn trừ có thể được tìm thấy [ở đây](#).

Thực phẩm, quần áo, nội thất

thức ăn (bàn)

Tafel giúp đỡ những người không có nhiều tiền. Tafel cung cấp thực phẩm và các sản phẩm vệ sinh giá rẻ không còn được bán trong các cửa hàng nữa. Đây là, ví dụ:

- Thực phẩm có hạn sử dụng tốt nhất sắp hết hạn
- Đồ nướng từ hôm trước
- bao bì bị hư hỏng hoặc móp méo
- Trái cây và rau quả có vết bẩn nhỏ.

Bằng cách mang đến cơ hội tiết kiệm khi mua hàng, Tafel mang lại cho những người bị ảnh hưởng bởi nghèo đói một mức độ linh hoạt tài chính nhỏ. Đồng thời, họ tạo ra không gian cho những cuộc gặp gỡ và do đó thúc đẩy sự tham gia xã hội. Các ngân hàng thực phẩm được tài trợ bởi sự quyên góp và dựa vào sự hỗ trợ của chính họ.

Ưu đãi dành cho ai?

Người có thu nhập thấp có thể mua thực phẩm với giá ưu đãi từ các ngân hàng thực phẩm.

Làm thế nào để tôi tham gia vào hội đồng?

Vui lòng gọi cho ngân hàng thực phẩm của bạn trong giờ mở cửa và đặt lịch hẹn để kiểm tra khả năng tài chính. Để làm được điều này, chúng tôi cần chứng minh nhân dân của bạn cũng như tất cả bằng chứng về thu nhập và tài sản. Nếu bạn là một trong những người có nhu cầu sẽ được nhận thẻ khách hàng. Với thẻ này bạn có thể nhận thức ăn từ các ngân hàng thực phẩm.

Điểm phân phối Tafel ở Emsland

Tafel Lingen

📍 Langschmidtsweg 17a, 49808 Lingen (Ems)

☎ [0591/831666](tel:0591831666)

🕒 [Giờ mở cửa](#)

Abenteuerspielplatz der AWO

📍 Ruth-West-Platz 1, 49809 Lingen (Ems)

☎ [0591/74647](tel:059174647)

🕒 [Giờ mở cửa](#)

Stadtteiltreff Stroot

📍 Ludwigstraße 44b, 49809 Lingen (Ems)

 [0152/21455577](tel:0152/21455577)

 [Giờ mở cửa](#)

Tafel Freren

 Markt 4, 49832 Freren

 [05902/9491560](tel:05902/9491560)

 [Giờ mở cửa](#)

Tafel Twist

 Georg-Klasman-Straße 24a, 49767 Twist

 [0173/2543935](tel:0173/2543935)

 [Giờ mở cửa](#)

Tafel Meppen

 Heideweg 21, 49716 Meppen

 [05931/8480181](tel:05931/8480181)

 [Giờ mở cửa](#)

Tafel Haren

 Werftstraße 22a, 49733 Haren (Ems)

 [05932/1815](tel:05932/1815) oder [01520/9036547](tel:01520/9036547)

 [Giờ mở cửa](#)

Tafel Lathen

 Molkereistraße 14, 49762 Lathen

 [0152/09036550](tel:0152/09036550)

 [Giờ mở cửa](#)

Tafeln nördliches Emsland

 Grader Weg 58, 26871 **Papenburg**

 Poststr. 9, 26871 **Aschendorf**

 Hauptstr. 88, 26892 **Dörpen**

 Alte Schulstr. 15, 26897 **Esterwegen**

 Kompaniestr. 7, 49757 **Werlte**

 Kolpingstr. 6, 49751 **Sögel**

 [Giờ mở cửa](#)

Cửa hàng bách hóa xã hội và cửa hàng quần áo

Cửa hàng bách hóa xã hội là gì?

Cửa hàng bách hóa xã hội là cửa hàng đồ cũ, nơi bạn có thể mua quần áo, giày dép, đồ gia dụng, đồ nội thất trẻ em, xe đẩy, đồ chơi, sách, đĩa hát, đĩa CD và nhiều thứ khác. Nhiều ưu đãi là sự quyên góp bằng hiện vật và mới hoặc tốt như mới. Tất cả các mặt hàng đều được các tình nguyện viên của chúng tôi kiểm tra và làm sạch trước khi bán.

Ưu đãi dành cho ai?

Bất cứ ai cũng có thể mua sắm tại Cửa hàng bách hóa xã hội. Khách hàng sẽ nhận được thẻ khách hàng nếu chứng minh được mình có thu nhập thấp. Bạn có thể sử dụng nó để mua hàng hóa rẻ tiền của cửa hàng bách hóa xã hội với mức chiết khấu cao hơn. Bạn chưa có thẻ khách hàng?

Vui lòng liên hệ với Cửa hàng bách hóa xã hội trong giờ mở cửa và đặt lịch hẹn. Hãy nhớ chứng minh nhân dân và bằng chứng thu nhập, tài sản.

Có những cửa hàng bách hóa xã hội nào ở Emsland?

Soziales Kaufhaus Papenburg SKFM (nördliches Emsland)

📍 Grader Weg 60, 26871 **Papenburg**

☎ [04961/66078-160](tel:04961/66078-160)

📍 Poststr. 9, 26871 **Aschendorf**

☎ [04962/9073661](tel:04962/9073661)

📍 Hauptstr. 73, 49757 **Werlte**

☎ [05951/4619040](tel:05951/4619040)

📍 Hauptstr. 88, 26892 **Dörpen**

☎ [04963/9098497](tel:04963/9098497)

📅 Bạn có thể tìm thấy thời gian mở cửa [ở đây](#).

Kolping Werkstätten Papenburg

Bahnhofstraße 27, 26871 Papenburg

☎ [04961/9217070](tel:04961/9217070)

📅 Thứ Hai - Thứ Năm 8:00 sáng - 5:00 chiều và Thứ Sáu 8:00 sáng - 2:00 chiều

SoKa - Das Soziale Kaufhaus Meppen

📍 Obergerichtsstraße 3, 49716 Meppen

☎ [05931/8836323](tel:05931/8836323)

📅 Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9:30 sáng - 1:00 chiều và 2:00 chiều - 6:00 chiều

Thứ Bảy 9:30 sáng - 1:00 chiều

Glücksfall eV Haren

📍 Ankerstraße 20, 49733 Haren (Ems)

☎ [05932/7353730](tel:05932/7353730)

📅 Thứ Tư 3 giờ chiều - 6 giờ chiều

Thứ Năm và Thứ Sáu 10 giờ sáng - 5 giờ chiều

Thứ Bảy 10 giờ sáng - 1 giờ chiều

Skf fashion Lingen

📍 Alter Pferdemarkt 3-5, 49808 Lingen (Ems)

☎ [0591/80062-201](tel:0591/80062-201)

📅 Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9:30 sáng - 12:30 trưa và 2:30 chiều - 5:30 chiều

Skf Marktplatz Freren

📍 Markt 4, 49832 Freren

☎ [05902/503469](tel:05902/503469)

📅 Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9:00 sáng - 12:30 trưa và 2:30 chiều - 5:00 chiều

Reholand Lingen

📍 Greiwehof 1-2, 49811 Lingen (Ems)

☎ [0591/912480](tel:0591/912480)

📅 Thứ Hai đến Thứ Sáu 9:30 sáng - 6:00 chiều

Thứ Bảy 9:30 sáng - 2:00 chiều

tính di động

Xe buýt, tàu hỏa và xe đạp

Bạn có thể sử dụng phương tiện giao thông công cộng để đến nhiều nơi xung quanh nhà mình. Bạn cũng có thể đi xe đạp. Tập thể dục là lành mạnh. Chiếc xe đạp không tốn kém. Xe đạp còn thân thiện với môi trường.

Giao thông công cộng

Để đến điểm đến của bạn ở quận Emsland, có sẵn phương tiện giao thông công cộng. Đây là những kết nối xe buýt và xe lửa.

💡 **Lái xe không có vé sẽ bị phạt !** Bạn hoàn toàn cần một tấm vé hợp lệ cho mọi hành trình. Nếu không bạn sẽ phải trả một **khoản tiền phạt lớn**.

Kết nối xe buýt:

- [Hiệp hội Vận tải VBN Bremen/Lower Saxony](#)
- [Hiệp hội vận tải VGE Emsland-Süd](#)

Kết nối đường sắt:

- [Westfalenbahn](#)
- [Deutsche Bahn \(DB\)](#)

Xe đạp

Bạn có định sống ở Emsland lâu hơn không? Sau đó, nó đáng để mua một chiếc xe đạp. Điều này rẻ hơn so với việc đi phương tiện công cộng.

💡 Các quy tắc giao thông quan trọng dành cho người đi xe đạp:

- Luôn lái xe ở phía bên phải đường.
- Đừng đi cạnh nhau mà đi sau nhau.
- Nếu có đường dành cho xe đạp thì phải đi trên đường dành cho xe đạp (luôn ở bên phải đường theo hướng di chuyển).
- Trẻ em từ 10 tuổi trở xuống được phép sử dụng lối đi dành cho xe đạp.
- Việc sử dụng điện thoại di động khi đi xe đạp bị cấm.

💡 Mua và sửa chữa: Hãy cẩn thận khi mua. Xe đạp của bạn phải được trang bị như sau. Điều này làm cho nó có thể đi được. Nếu không bạn sẽ phải trả tiền phạt nếu cảnh sát kiểm tra bạn.

- Ánh sáng phía trước và phía sau
- Phản quang trước sau
- Phản xạ ở nan hoa (2 mỗi bánh)

- Phấn xạ trên bàn đạp
- chuông
- Hai phanh độc lập

Bạn có thể tìm thấy xe đạp giá rẻ ở đây:

- [eBay rao vặt](#)

Xe đạp của bạn bị hỏng hoặc không còn đi được nữa?

Để làm điều này, bạn có thể liên hệ với [cơ quan tình nguyện](#) trong cộng đồng địa phương của bạn. Ở đó bạn sẽ được dẫn đến một quán cà phê sửa chữa. Xe đạp có thể được sửa chữa miễn phí/không tốn kém.

Giấy phép lái xe và lái xe

Giấy phép lái xe và lái xe ô tô

Bạn có muốn lái xe ở Đức không? Sau đó, bạn phải có **giấy phép lái xe hợp lệ**. Lái xe ô tô mà không có bằng lái xe hợp lệ là một hành vi phạm tội bị trừng phạt. Giấy phép lái xe đóng vai trò là bằng chứng về việc sở hữu giấy phép lái xe hợp lệ. Bạn phải luôn mang theo **giấy phép lái xe** bên mình.

Nếu bạn có bất kỳ thắc mắc nào về giấy phép lái xe của mình, văn phòng cấp giấy phép lái xe ở quận Emsland sẽ chịu trách nhiệm.

liên hệ

Landkreis Emsland

Führerscheinstelle

📍 Ordeniederung 2, 49716 Meppen

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

✉ @fuehrerschein@emsland.de

Bạn có muốn đích thân đến không? Vui lòng đặt [lich hẹn trực tuyến](#) trước.

💡 **Quan trọng:** Bạn sẽ chỉ tìm thấy thông tin chung về giấy phép lái xe tại đây. Vui lòng tìm hiểu thêm về hoàn cảnh cá nhân của bạn từ văn phòng cấp giấy phép lái xe quận Emsland.

Ở Đức, bạn có thể lái ô tô từ 18 tuổi và có bằng lái xe hợp lệ.

Có thể lấy bằng lái xe ở tuổi 17.

Điều này có nghĩa là „Begleitetes Fahren ab 17 Jahre“ . Tuy nhiên, bạn chỉ được phép đi cùng một số người đi cùng. Những người này sẽ giúp bạn yên tâm khi lái xe và sẽ giúp đỡ nếu bạn có bất kỳ thắc mắc nào. Những người đi cùng phải đáp ứng những yêu cầu nhất định.

Thông tin về "Begleiteten Fahren ab 17 Jahre" có thể tìm thấy [tại đây](#) .

Bạn có muốn lấy bằng lái xe không?

Nếu bạn muốn lấy bằng lái xe, hãy chọn trường dạy lái xe. Lấy bằng lái xe phải tốn tiền. Hỏi trước những chi phí này là bao nhiêu. Trường dạy lái xe có thể cho bạn biết bạn cần những giấy tờ gì và bạn phải làm gì.

Để có được bằng lái xe Đức, bạn phải vượt qua các bài kiểm tra lý thuyết và thực hành. Kỳ thi lý thuyết có thể được thực hiện bằng tiếng Đức hoặc bằng các ngôn ngữ sau: tiếng Anh, tiếng Pháp, tiếng Hy Lạp, tiếng Ả Rập tiêu chuẩn, tiếng Ý, tiếng Croatia, tiếng Ba Lan, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Rumani, tiếng Nga, tiếng Tây Ban Nha và tiếng Thổ Nhĩ Kỳ. Nói chuyện với người hướng dẫn lái xe của bạn.

Bạn cũng phải tham gia một khóa học sơ cứu. Ở đó bạn sẽ học cách cung cấp trợ giúp trong tình huống khẩn cấp. Ví dụ như tai nạn, bỏng, ngộ độc, v.v. Các tổ chức như Hội Chữ thập đỏ Đức (DRK) hoặc Malteser Hilfeservice cung cấp các khóa học này.

Thông tin thêm có thể được tìm thấy [ở đây](#).

Bạn đã có bằng lái xe nước ngoài chưa?

Bạn có bằng lái xe nước ngoài và sống ở Đức không?

Trong trường hợp này, giấy phép lái xe nước ngoài của bạn chỉ có giá trị trong 6 tháng sau khi bạn chuyển đến Đức.

Sau 6 tháng này bạn phải lấy bằng lái xe chuyển nó thành giấy phép lái xe của Đức. Bạn cũng phải vượt qua kỳ thi lý thuyết và thực hành làm.

Những người từ các quốc gia EU/EEA có giấy phép lái xe hợp lệ không cần phải chuyển đổi giấy phép lái xe nước ngoài.

Bạn có thể tìm thấy thông tin về việc chuyển đổi giấy phép lái xe của bạn [ở đây](#).

Bạn có thể tìm thấy thông tin về thời hạn hiệu lực của giấy phép lái xe nước ngoài ở Đức [tại đây](#).

FYI: Có nhiều quy tắc để đảm bảo giao thông đường bộ được an toàn cho bạn và những người khác. Bạn phải tuân thủ các quy tắc khi lái xe. Các quy tắc được quy định trong Straßenverkehrs-Ordnung (StVO). Nếu bạn không tuân theo các quy tắc, bạn sẽ bị phạt. Hình phạt có thể là: tiền, cấm lái xe hoặc [tính điểm ở Flensburg](#).

Đăng ký xe

Xe chỉ được phép sử dụng trên đường công cộng nếu đã được đăng ký và có biển số chính thức. Bạn có thể đăng ký lại hoặc đăng ký lại xe tại cơ quan đăng ký (nếu bạn mua xe ở Đức hoặc nhập khẩu từ nước ngoài).

Tìm hiểu những tài liệu bạn cần [ở đây](#).

Bạn phải xuất trình giấy chứng nhận đăng ký và chứng minh nhân dân, hộ chiếu hoặc giấy phép cư trú, cung cấp bằng chứng về bảo hiểm trách nhiệm xe cơ giới (số EVB) và ban hành ủy quyền SEPA để thu thuế xe thường xuyên.

Liên hệ

Landkreis Emsland

Zulassungsstelle **Meppen**

 Ordeniederung 2, 49716 Meppen

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

 @zulassung@emsland.de

Landkreis EmslandZulassungsstelle **Lingen** Am Wall-Süd 21, 49808 Lingen (Ems) [0591/84-3306](tel:0591/84-3306)@zulassung@emsland.de**Landkreis Emsland**Zulassungsstelle **Aschendorf** Große Straße 32, 26871 Aschendorf [04962/501-3232](tel:04962/501-3232)@zulassung@emsland.de

Bạn có muốn đích thân đến không? Vui lòng đặt [lich hẹn trực tuyến](#) trước.

 **Quan trọng:** Bạn sẽ chỉ tìm thấy thông tin chung về chủ đề tuyển sinh tại đây. Vui lòng tìm hiểu thêm về hoàn cảnh cá nhân của bạn từ văn phòng tuyển sinh quận Emsland.

Tấm vé tuổi trẻ Emsland**Tấm vé trẻ Emsland dành cho ai?**

- Sinh viên sống ở Emsland (miễn phí)
- Thực tập sinh hoặc người tham gia năm xã hội tự nguyện (FSJler) (có tính phí)

Tôi có thể lấy vé trẻ Emsland ở đâu?

- Đối với sinh viên: Bạn đăng ký vé theo [hãng Emsland-Jugendticket](#) và trường của bạn sẽ cấp vé cho bạn.
- Đối với học viên hoặc FSJL: Bạn đăng ký vé từ [công ty xe buýt](#) của mình, từ đó bạn cũng sẽ nhận được vé.

Vé có thể được sử dụng cho những hành trình nào?

Vé thanh niên Emsland có giá trị vào tất cả các ngày trong tuần, kể cả ngày lễ, 24/24, 365 ngày trong năm. Nó có thể được sử dụng cho cả đường đi học và các hoạt động giải trí. Vé cũng có giá trị trên tất cả các xe buýt trên toàn quận Emsland.

Ưu đãi này cũng áp dụng trên tàu phải không?

Không, vé thanh niên Emsland ban đầu chỉ có giá trị trên tất cả các tuyến xe buýt trong quận Emsland.

Thông tin về kết nối xe buýt ở đâu?

Bạn có thể tìm thấy tất cả các kết nối xe buýt ở Emsland dưới [fahrplaner](#) hoặc [efa](#).

Tài chính và hợp đồng**Hiệu hợp đồng**

Đặc biệt quan trọng: Bạn không hiểu điều gì à? Không thể đọc tài liệu? Vậy thì đừng ký gì cả. Một hợp đồng đã ký thường yêu cầu bạn phải trả tiền. Đôi khi rất khó để xóa bỏ điều đó. Luôn kiểm tra và so sánh một số ưu đãi. Hãy bình tĩnh quyết định. Đừng để bất cứ ai gây áp lực buộc bạn phải ký.

Bảo hiểm

Ở Đức mọi người đều phải trả giá cho những thiệt hại mà họ gây ra cho người khác. Kể cả khi điều đó xảy ra ngoài ý muốn. Mọi người đều có nghĩa vụ bồi thường theo quy định của pháp luật. Điều này bao gồm thương tích, tài sản bị hư hỏng hoặc tổn thất tài chính, chẳng hạn như trong một vụ tai nạn ô tô hoặc nếu con bạn dùng quả bóng làm vỡ cửa sổ.

Có thể mua Haftpflichtversicherung cá nhân. Những thiệt hại như vậy sau đó sẽ được bảo hiểm cho bạn và gia đình bạn. Điều này không bắt buộc nhưng rất được khuyến khích. Trong trường hợp bị hư hỏng, bạn có thể phải đối mặt với chi phí cao. Nhiều chủ nhà mong đợi bảo hiểm này từ bạn.

 Bạn có thể lấy thêm thông tin về bảo hiểm từ [trung tâm tư vấn người tiêu dùng](#).

Hợp đồng và điện thoại di động

điện thoại di động

Về cơ bản có hai hợp đồng điện thoại di động khác nhau ở Đức: hợp đồng trả trước và hợp đồng có thời hạn. Hợp đồng trả trước không có thời hạn hợp đồng cố định; hợp đồng có thời hạn cố định có thời hạn hợp đồng tối thiểu. Hợp đồng này sẽ tự động gia hạn trừ khi bạn hủy. Cần có thông báo bằng văn bản, kịp thời về việc chấm dứt hợp đồng. Ngược lại với hợp đồng có thời hạn cố định, hợp đồng trả trước không có phí cơ bản.

10 câu hỏi quan trọng khi ký kết hợp đồng:

- Phí cơ bản là bao nhiêu? Phí có tăng sau một thời gian nhất định không?
- Có doanh thu hàng tháng tối thiểu (chi phí tối thiểu mỗi tháng) không?
- Hợp đồng có thời hạn bao lâu (ví dụ: 12 hoặc 24 tháng)?
- Nếu tôi không hủy hợp đồng thì hợp đồng sẽ tự động được gia hạn.
- Khi nào tôi phải hủy nếu không muốn gia hạn hợp đồng?
- Chi phí thiết lập, chuyển đổi và hủy kích hoạt là bao nhiêu?
- Chi phí mỗi phút là bao nhiêu (mạng bên ngoài/mạng riêng)?
- Điện thoại di động có hợp đồng giá bao nhiêu và điện thoại di động không có hợp đồng giá bao nhiêu?
- Internet có giá bao nhiêu?
- Chi phí gọi ra nước ngoài là bao nhiêu?

Hợp đồng

Ở Đức, các hợp đồng được ký kết, chẳng hạn như khi bắt đầu công việc, chuyển đến một căn hộ mới, mua ô tô hoặc điện thoại di động hoặc trở thành thành viên của phòng tập thể dục. Hãy chú ý đến nội dung của hợp đồng: Tổng giá bao gồm những gì? Có bất kỳ chi phí bổ sung

hàng tháng nào ngoài khoản thanh toán một lần không? Hợp đồng có tính ràng buộc và phải được tuân thủ. Chúng chỉ có thể bị chấm dứt trong thời hạn thông báo hiện hành.

Trẻ em và thanh thiếu niên dưới 18 tuổi không thể ký kết hợp đồng. Trong mọi trường hợp, hãy đảm bảo rằng con bạn không thể truy cập thông tin tài khoản của bạn.

Nếu bạn không chắc chắn liệu mình có thể thanh toán các chi phí liên tục hay liệu bạn đã hiểu đúng mọi thứ hay chưa, đừng ký hợp đồng!

Sau khi ký kết, hợp đồng sẽ có giá trị ràng buộc. Đó là lý do tại sao bạn nên đọc kỹ hợp đồng và giải thích chi tiết trước khi ký bất cứ điều gì.

Đặc biệt quan trọng:

Đừng bao giờ ký vào thứ gì đó mà bạn không hiểu hoặc không thể đọc được. Nếu không, bạn có thể sẽ phải ký một hợp đồng hoặc thỏa thuận yêu cầu bạn phải trả một khoản nào đó. Đôi khi rất khó để xóa bỏ điều đó. Luôn kiểm tra và so sánh một số ưu đãi và quyết định một cách bình tĩnh.

Đừng để bất cứ ai gây áp lực buộc bạn phải ký. Bất cứ ai gây áp lực cho bạn đều không phải là người bán hàng trung thực.

Đừng ký kết hợp đồng qua điện thoại, trên đường phố, trước siêu thị hoặc trước cửa nhà bạn!

Đừng bao giờ cung cấp thông tin ngân hàng của bạn qua điện thoại!

Hãy cẩn thận với những lời đề nghị cho vay “không có Schufa”!

Có rất nhiều lời đề nghị đáng ngờ về các khoản vay không có Schufa hoặc thẻ Mastercard vàng trên Internet. Các ưu đãi được quảng cáo trên các trang web là “công bằng”, “minh bạch” hoặc “an toàn phân bổ” và thường có xếp hạng và con dấu chất lượng sai. Bạn thường được hứa sẽ thanh toán nhanh chóng và không quan liêu.

Tuy nhiên, thay vì khoản vay được quảng cáo, bạn chỉ nhận được thẻ trả trước, đi kèm với đó là chi phí cao.

Ngay cả khi bạn cần tiền gấp, đừng bao giờ ký kết hợp đồng như vậy hoặc nhập thông tin cá nhân của bạn trên các trang web này.

Thông tin thêm có thể được tìm thấy trên trang web [của trung tâm tư vấn người tiêu dùng](#).

tài khoản ngân hàng

Tài khoản séc là tài khoản dành cho những người muốn thanh toán qua ngân hàng. Tiền của bạn luôn có sẵn trong tài khoản séc của bạn. Đảm bảo bạn có đủ tiền trong tài khoản để thực hiện tất cả các lần rút tiền và thanh toán.

Với tài khoản séc bạn có thể:

- Thực hiện chuyển khoản
- Nhận thanh toán không dùng tiền mặt (thanh toán từ văn phòng/cơ quan/phúc lợi xã hội thường được thực hiện không dùng tiền mặt, tức là chuyển vào tài khoản séc cá nhân)
- Thiết lập các lệnh thường trực
- Tham gia các thủ tục ghi nợ trực tiếp
- Kiểm tra tiền mặt
- Thanh toán không dùng tiền mặt bằng thẻ EC của bạn
- Rút hoặc gửi tiền mặt tại quầy giao dịch ngân hàng hoặc ATM
- In báo cáo ngân hàng của bạn

Mở tài khoản

Quyết định ngân hàng nào bạn muốn có tài khoản. Đặt lịch hẹn để mở tài khoản của bạn. Vui lòng mang theo một trong các giấy tờ tùy thân của bạn: bằng chứng nhập cảnh, giấy phép cư trú, CMND. Nếu không có địa chỉ hiện tại được ghi trên giấy tờ tùy thân, vui lòng mang theo giấy chứng nhận đăng ký hoặc tài liệu tương đương.

- Sau khi mở tài khoản, bạn sẽ nhận được thẻ EC có mã PIN gồm bốn chữ số. Ký tên vào mặt sau thẻ ghi nợ và ghi nhớ mã PIN. Bạn cần mã PIN để thanh toán không dùng tiền mặt và rút tiền từ máy ATM. **Hãy nhớ giữ thẻ và mã PIN riêng biệt!**
- Nếu muốn rút tiền mặt, tốt nhất bạn nên sử dụng máy ATM của ngân hàng nơi bạn có tài khoản. Sau đó, việc rút tiền không mất gì. Nếu nhập sai mã PIN 3 lần tại ATM, thẻ EC sẽ bị tịch thu và khóa. Trong trường hợp này bạn phải hỏi ngân hàng của mình.
- Nếu thẻ EC của bạn bị mất hoặc bị đánh cắp, hãy khóa nó ngay lập tức. Nói số định tuyến ngân hàng và số tài khoản của bạn. Sau đó yêu cầu ngân hàng của bạn cấp thẻ ghi nợ mới.

 [116116](tel:116116)

 Suốt ngày đêm.

Các ngân hàng khác nhau cung cấp tài khoản séc với các điều kiện khác nhau. Tìm hiểu chính xác chi phí của một tài khoản séc mỗi tháng là bao nhiêu và ngân hàng cung cấp những dịch vụ gì cho tài khoản đó.

Nếu bạn không nói được tiếng Đức hoặc tiếng Anh, vui lòng mang theo thông dịch viên.

Ngân hàng trực tuyến

Với ngân hàng trực tuyến, bạn có thể thực hiện các giao dịch ngân hàng từ PC, máy tính bảng hoặc điện thoại thông minh. Bạn có thể xem tài khoản của mình bất kỳ lúc nào và độc lập với chi nhánh. Áp dụng tiêu chuẩn bảo mật cao và quy trình TAN hiện đại.

Ưu đãi dành cho trẻ em, thanh niên, người lớn và người cao tuổi

Hoạt động giải trí dành cho trẻ em, thanh niên, người lớn và người cao tuổi

Vui vẻ với việc tập thể dục là một chuyện. Nhưng thể thao mang đến cho bạn một cơ hội khác: thể thao giúp bạn dễ dàng hòa nhập vào một môi trường mới và tạo mối liên hệ hơn. Các quy tắc của thể thao không có biên giới văn hóa hay quốc gia. Mọi người thường hiểu nhau ngay cả khi không có ngôn ngữ chung. Thể thao mang lại sự tiếp xúc tốt và thân mật với người dân địa phương thông qua các mối quan hệ cá nhân.

Bạn có muốn học đi xe đạp không?

Học đi xe đạp khi trưởng thành? Có, điều đó có thể thực hiện được và rất dễ thực hiện: hãy xem tại đây! [Học cách đi xe đạp](#)

Bạn có muốn học bơi không?

Thật không may, những lần thử bơi đầu tiên thường khó khăn hơn nhiều. Nhưng với sự hỗ trợ phù hợp, điều đó có thể thực hiện được! Bất cứ ai cũng có thể học bơi an toàn! Bạn có muốn học bơi trong một khóa học bơi không? DLRG cung cấp các khóa học bơi cho trẻ em và người lớn. Bạn có thể tìm thấy tất cả [các khóa học bơi](#) ở đây.

Bóng đá, bơi lội, khiêu vũ, leo núi, cờ vua - có thứ gì đó dành cho tất cả mọi người

Tại đây, bạn sẽ tìm thấy thông tin về các ưu đãi và có thể truy cập trực tiếp vào trang chủ của **câu lạc bộ** và nhận thông tin liên hệ của những người liên hệ tương ứng. Hãy xem tại đây: [Indus KreisSportbund Emsland](#) hoặc theo [Sportangebotsfinder](#).

Bạn có muốn biết thông tin, định hướng và giới thiệu về thế giới thể thao ở Emsland không?

Sau đó tìm hiểu thêm tại [KreisSportbund Emsland](#). Bạn có thể tìm thấy các ưu đãi sau tại đây:

- Thông tin về việc tham gia các câu lạc bộ thể thao và các sự kiện thể thao
- Trợ giúp tìm kiếm các ưu đãi câu lạc bộ và thể thao phù hợp
- Hỗ trợ liên hệ và đăng ký
- Đề nghị đào tạo thêm bản thân và tham gia

Thông tin thêm về các hoạt động giải trí có thể được tìm thấy tại:

- [cơ sở văn hóa và giải trí](#)
- [Cung cấp thể thao ở Emsland](#).

Cơ sở người cao tuổi

Người cao tuổi ở Emsland

Cơ sở chăm sóc và người cao tuổi ở Lower Saxony với trung tâm dịch vụ chứng mất trí nhớ ở quận Emsland (SPN)

Điểm liên lạc cho người lớn tuổi

Người lớn tuổi có thể liên hệ với **Trung tâm hỗ trợ người cao tuổi Lower Saxony của Quận Emsland (SPN)** nếu có thắc mắc về cuộc sống ở tuổi già hoặc cách đối phó với cuộc sống hàng ngày. Các nhà cung cấp dịch vụ hỗ trợ cũng có thể liên hệ với trung tâm hỗ trợ người cao tuổi. SPN là đầu mối liên hệ trung tâm và cung cấp thông tin cũng như các tùy chọn hỗ trợ hoặc hướng dẫn bạn đến đúng nơi. Điều này giúp người lớn tuổi tiết kiệm rất nhiều công sức và thời gian.

Mục đích là để hỗ trợ sự độc lập và độc lập của người lớn tuổi. Ngoài ra, kiến thức và kỹ năng của người lớn tuổi cần được tăng cường. Trọng tâm là các nguồn lực cá nhân của cá nhân. Ngoài ra còn có cơ hội tham gia thông qua công việc tình nguyện.

Bạn có thể tìm thấy **tờ rơi hỗ trợ người cao tuổi** [tại đây](#).

Tư vấn nhà ở quận Emsland - cuộc sống thoải mái trong mọi hoàn cảnh

Tận dụng lời khuyên không ràng buộc và miễn phí. Bạn có thể tìm thêm thông tin và giờ tham vấn cộng đồng trên trang web [tại đây](#).

DUO - hỗ trợ cao cấp tự nguyện

Tỷ lệ người già trong dân số ngày càng tăng. Nhiều bạn sống một mình. Để có thể có một cuộc sống tự quyết lâu nhất có thể, chúng tôi đang tìm kiếm những người tận tâm muốn dành một phần thời gian rảnh rỗi của mình cho người cao tuổi. Nếu bạn muốn tình nguyện, bạn có thể tìm hiểu thêm về dự án và các khóa học nâng cao trình độ [tại đây](#).



Thí điểm truyền thông và công nghệ

“Phi công công nghệ và truyền thông” tình nguyện cho phép người lớn tuổi tham gia kỹ thuật số ở Emsland. Các tình nguyện viên cũng rất vui khi đến nhà bạn. Thông tin thêm có thể được tìm thấy [ở đây](#).

Liên hệ với Trung tâm hỗ trợ người cao tuổi (SPN)

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 Kerstin Knoll

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

 seniorenstuetzpunkt@emsland.de

 Thứ Hai đến Thứ Năm 8:30 sáng - 12:30 trưa, 2:30 chiều - 4:00 chiều

Thứ Sáu 8:30 sáng - 12:30 trưa



Ngôn ngữ

Tìm một khóa học ngôn ngữ

Để tìm đường đi khắp nước Đức, việc học tiếng Đức cả trong cuộc sống riêng tư và nghề nghiệp của bạn là rất quan trọng.

Có nhiều lựa chọn khác nhau cho việc này ở quận Emsland. Các nhà cung cấp giáo dục sau đây có thể giúp bạn tìm được khóa học ngôn ngữ phù hợp với mình. Đặt lịch hẹn hoặc đến trực tiếp trong giờ mở cửa.

LEB in Niedersachsen eV

Bildungszentrum Emsland/Grafschaft Bentheim

 [Jägerstraße 6a, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

 [0591/1405030](tel:0591/1405030)

@emsland@leb.de

@biz-lingen@leb.de

Volkshochschule Papenburg gGmbH

[!\[\]\(a4394173c404dd23dd76a3f299550c41_img.jpg\) Hauptkanal rechts 72, 26871 Papenburg](#)

[!\[\]\(f1574ab5c7718b536237686e0198b30e_img.jpg\) Frau Morasch](#)

[!\[\]\(48cebcbbac721c1b7f9a5efb8d8cb622_img.jpg\) 04961/922339](#)

[!\[\]\(9fc9e0a0764396cfd9a6cf8e0fd8862a_img.jpg\) \[www.vhs-papenburg.de\]\(http://www.vhs-papenburg.de\)](#)

Volkshochschule Meppen gGmbH

[!\[\]\(f98cd12c867353ebaaded7ce381da3e1_img.jpg\) Freiherr-vom-Stein- Straße 1, 49716 Meppen](#)

[!\[\]\(597e08ee21112f88d4c9961fafa9d200_img.jpg\) Frau Lemmen](#)

[!\[\]\(a26d5df96f6bcda614f5e7fce5a1ea9a_img.jpg\) 05931/937324](#)

[!\[\]\(629af83aace81a0badcf13b270a2035f_img.jpg\) \[www.vhs-meppen.de\]\(http://www.vhs-meppen.de\)](#)

Volkshochschule Lingen gGmbH

[!\[\]\(01dc96a7e051561aac10d319040279fb_img.jpg\) Elsterstraße 1, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

[!\[\]\(fe94cb8c71f5095f156f17762cd8746c_img.jpg\) Frau Dr. Lonnemann](#)

[!\[\]\(c824d564d2d5d2752eef72d91a8e177a_img.jpg\) 0591/91202840](#)

[!\[\]\(d89ac07a658a417454d2e0ed23cb8e35_img.jpg\) \[www.vhs-lingen.de\]\(http://www.vhs-lingen.de\)](#)

Các khóa học ngôn ngữ

Khóa học định hướng ban đầu

Các khóa học tiếng Đức định hướng ngôn ngữ ban đầu dành cho người mới bắt đầu học ngôn ngữ. Tại đây bạn sẽ học tiếng Đức sơ cấp. Bạn khám phá cuộc sống ở Đức. Khóa học nhằm mục đích giúp cuộc sống của bạn ở Đức dễ dàng hơn. Bạn học cách định hướng bản thân trong cuộc sống hàng ngày. Một khóa học bao gồm 300 bài, mỗi bài kéo dài 45 phút. Các chủ đề khác nhau được thảo luận trong khóa học. Bạn sẽ học được điều gì đó về “chăm sóc sức khỏe và y tế”, “công việc”, “mẫu giáo và trường học”, “cuộc sống”, “định hướng địa phương và giao thông/di chuyển”. Trọng tâm là nói. Khóa học được mở cho bất kỳ ai quan tâm.

Bạn có được nhận vào một [khóa học hội nhập](#) không? Sau đó bạn có thể chuyển sang khóa học này.

 Tiếng Đức được nói trong khóa học - không có thông dịch viên nào trong khóa học.

Chi tiết liên hệ:

LEB Bildungszentrum Emsland

[!\[\]\(719c2b39db1eb3007d48c5224231ba92_img.jpg\) Jägerstraße 6a, 49808 Lingen](#)

[!\[\]\(e6b1a8a1be4af3cd4ba3c66594a1911b_img.jpg\) 0591/14050316](#)

[!\[\]\(75d7adfa88a9589665bda9718c32b2d3_img.jpg\) \[@michael.berning@leb.de\]\(mailto:@michael.berning@leb.de\)](#)

[!\[\]\(301bf57dd229f829cd5f07fb86ba9fe9_img.jpg\) <https://www.leb-emsland.de>](#)

VHS Meppen

[!\[\]\(ab3527aa1ecaf90af12317b94fa4f069_img.jpg\) Daria Tkachenko](#)

[!\[\]\(df1a0454c05c2902598e4f2516bdac0e_img.jpg\) 05931937327](#)

[!\[\]\(a0a058acaf87bb5c9edc6c619b3ed75c_img.jpg\) \[@daria.tkachenko@vhs-meppen.de\]\(mailto:@daria.tkachenko@vhs-meppen.de\)](#)

[!\[\]\(7a60313a33e2f3c0edf2b7668ebb3fe5_img.jpg\) <https://www.vhs-meppen.de>](#)

Thông tin thêm có thể được tìm thấy [ở đây](#) (cũng bằng nhiều ngôn ngữ).

 Bạn cũng có thể liên hệ với [trung tâm tư vấn di cư](#). Những điều này sẽ giúp bạn tìm được khóa học phù hợp.

Các khóa học hội nhập

Trong khóa học này bạn sẽ học tiếng Đức. Bạn sẽ học được nhiều điều hơn là chỉ những điều cơ bản. Trước khóa học ngôn ngữ, chúng tôi sẽ kiểm tra xem bạn cần khóa học nào.

Trong khóa học ngôn ngữ, bạn sẽ học [tiếng Đức lên đến trình độ B1](#) trong 600 đơn vị giảng dạy.

Trong khóa học định hướng, bạn sẽ hiểu rõ hơn về [văn hóa, chính trị và phong tục xã hội](#) ở Đức.

Khóa học hội nhập kết thúc bằng bài kiểm tra “Bài kiểm tra tiếng Đức dành cho người nhập cư” (DTZ) và “Cuộc sống ở Đức” (LiD).

Chi phí khóa học hội nhập là bao nhiêu?

Bạn phải trả 2,29 euro cho mỗi bài học (đóng góp).

Các khóa học hòa nhập thường miễn phí cho những người được hưởng trợ cấp xã hội.

Bạn có nhận được [lợi ích công dân](#) không? Sau đó liên hệ với [người quản lý trường hợp của bạn!](#)

Ở đó bạn sẽ nhận được ủy quyền để tham gia khóa học.

[Cơ quan quản lý xuất nhập cảnh](#) cũng có thể ủy quyền hoặc bắt buộc bạn phải tham gia khóa học hội nhập.

Bạn chưa đăng ký? Nhưng bạn có muốn tham gia một khóa học không?

Sau đó, bạn có thể [đăng ký](#) khóa học hội nhập tại Văn phòng Liên bang về Người di cư và Người tị nạn.

Bạn có cần hỗ trợ với ứng dụng của mình không?

Sau đó liên hệ với một [nhà cung cấp đào tạo](#) !
Họ cũng sẽ giúp bạn chọn một khóa học hội nhập.

 **Quan trọng:** Bạn sẽ chỉ tìm thấy thông tin chung ở đây. Vui lòng tìm hiểu thêm về tình hình cá nhân của bạn từ cơ quan có trách nhiệm ([trung tâm việc làm](#) , BAMF hoặc [cơ quan nhập cư](#)).

Các khóa học ngôn ngữ chuyên nghiệp (DeuFöV)

Bạn đã làm việc chưa? Bạn vẫn đang tập luyện à? Bạn có muốn bắt đầu làm việc sớm không?

Trong khóa học này, bạn sẽ cải thiện kỹ năng tiếng Đức của mình. Các khóa học được thiết kế để cải thiện vốn từ vựng của bạn. Bạn học những từ liên quan đến công việc.

Khóa học ngôn ngữ chuyên nghiệp được xây dựng trên nền tảng khóa học hội nhập. Trong khóa học hội nhập, bạn sẽ học tiếng Đức hàng ngày. Trong khóa học ngôn ngữ chuyên nghiệp, bạn sẽ được chuẩn bị cho thị trường việc làm.

Các khóa học cơ bản:

- Trình độ ngôn ngữ B1 đến B2
- Trình độ ngôn ngữ B2 đến C1
- Trình độ ngôn ngữ C1 đến C2

Các khóa học đặc biệt

- Dành cho những người có chuyên môn trong lĩnh vực chuyên môn điều dưỡng và y học được công nhận.
- Dành cho những người cần kiến thức chuyên môn về lĩnh vực kỹ thuật hoặc thương mại.
- Dành cho người chưa đạt trình độ B1 sau khóa hội nhập. Bạn có thể tham gia các khóa học có trình độ ngôn ngữ từ A2 đến B1 hoặc A1 đến A2.
- Dành cho những người muốn cải thiện [ngôn ngữ liên quan đến công việc](#) trong khi làm việc.

Để tham gia khóa học tiếng Đức liên quan đến công việc, bạn cần có sự cho phép hoặc nghĩa vụ.

Bạn nhận được sự cho phép từ [trung tâm việc làm](#) hoặc [cơ quan tuyển dụng](#).

Bạn cũng có thể gửi đơn đăng ký tới [Văn phòng Liên bang về Di cư và Người tị nạn](#).

💡 Điều kiện tiên quyết để tham gia là [trình độ ngôn ngữ ít nhất là B1](#).

💡 Bạn có thể tìm thông tin về các khóa học ngôn ngữ chuyên nghiệp hiện tại trong khu vực của bạn trên [KURSNET](#).

💡 **Quan trọng:** Bạn sẽ chỉ tìm thấy thông tin chung ở đây. Vui lòng tìm hiểu thêm về tình hình cá nhân của bạn từ cơ quan có trách nhiệm ([trung tâm việc làm](#) , [cơ quan việc làm](#) hoặc BAMF).

Các khóa học ngôn ngữ tự nguyện

Ngoài các khóa học tiếng Đức chính thức, còn có nhiều cơ hội khác để thực hành tiếng Đức tại Emsland. Bất kỳ ai cũng có thể tham gia các nhóm này, bất kể tình trạng cư trú của họ. Tại các quán cà phê ngôn ngữ (hay các buổi họp ngôn ngữ), có rất nhiều tình nguyện viên sẽ hỗ trợ bạn học tiếng Đức. Tại các quán cà phê ngôn ngữ, bạn có thể gặp gỡ những người khác và nói tiếng Đức với họ. Theo cách này, bạn có thể thực hành tiếng Đức và học các từ mới. Và thậm chí có thể kết bạn mới trong suốt quá trình. Tại các quán cà phê ngôn ngữ, bạn có kiến thức trước đó hay không không quan trọng. Mọi người ngồi lại với nhau thành từng nhóm nhỏ và chỉ trò chuyện.

Các khóa học ngôn ngữ diễn ra ở đâu?

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)

🕒 Thứ Hai - Thứ Bảy 3:00 Chiều - 6:00 Chiều

Willkommensbüro Lingen

📍 [Große Straße 19, 49808 Lingen](#)

@ willkommen@lingen.de

☎ [+495919144734](tel:+495919144734)

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

🕒 Thứ Ba 3 - 5 giờ chiều, các cuộc hẹn tiếp theo và tư vấn chi tiết theo yêu cầu

Haus Global Papenburg

📍 [Kirchstraße 48, 26871 Papenburg](#)

@ Migration@drk-emsland.de

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

🌐 <https://tinyurl.com/haus-global>

🕒 Thứ Hai và Thứ Năm 2:30 chiều - 4:00 chiều Tư vấn và thông tin thêm

Bạn cũng có thể tìm thấy **các khóa học ngôn ngữ ngưỡng thấp khác** gần nơi bạn sống. Hãy hỏi [chính quyền địa phương](#) để biết thông tin chi tiết.

Các khóa học ngôn ngữ trực tuyến và nghiên cứu trực tuyến

Các khóa học ngôn ngữ trực tuyến

Bạn có thể học tiếng Đức qua điện thoại thông minh hoặc trên máy tính (cũng miễn phí). Hãy tận dụng những ưu đãi tuyệt vời để học tiếng Đức nhanh chóng và tận dụng tốt thời gian chờ đợi của một khóa học ngôn ngữ. Những ưu đãi này cũng có thể hữu ích trong một khóa học ngôn ngữ. Bạn có thể tìm thêm thông tin về trình độ ngôn ngữ (A1-C2) [tại đây](#).

📱 **Ứng dụng Lunes** : Ứng dụng giúp ích cho bạn trong trường học. Và trong đào tạo. Và tại nơi làm việc. Ứng dụng này có rất nhiều thông tin về các từ thuộc các ngành nghề khác nhau. Có một hình ảnh cho mỗi từ. Đây là cách bạn học từ tiếng Đức. Và có chức năng đọc to. Các bài tập khác nhau làm cho việc học trở nên thú vị. Bạn có thể học và ghi nhớ từ vựng.

🌐 [Serlo ABC](#) : Một ứng dụng đọc viết miễn phí để tự học hoặc bổ sung cho khóa học ngôn ngữ. Ứng dụng này được phê duyệt làm sách giáo khoa cho các khóa học hội nhập.

🌐 [Cuốn sách tiếng Đức của tôi](#) : Cung cấp rộng rãi cho việc học tiếng Đức. Trang web hướng tới người học và giáo viên, A1-B2.

🌐 [Deutsch-Uni Online \(DUO\)](#) : Chương trình học ngôn ngữ từ A1 đến C2.

🌐 [Khóa học ngôn ngữ cơ bản từ Deutsche Welle](#) : Khóa học ngôn ngữ trực tuyến này bao gồm các mô-đun về khả năng đọc viết và kỹ năng ngôn ngữ liên quan đến công việc. Ngoài ra còn có bài kiểm tra xếp lớp.

🌐 [“Thành phố của từ ngữ”](#) : Ứng dụng và trang web để học từ vựng vui nhộn mà không cần kiến thức trước về tiếng Đức, tiếng Anh, tiếng Pháp và các ngôn ngữ khác.

🌐 [Cổng học tập VHS](#) : Các khóa học tiếng Đức miễn phí. Bạn cũng có thể học viết, đọc và làm số học. Ngoài ra còn có trợ giúp chuẩn bị cho chứng chỉ tốt nghiệp bằng tiếng Đức, toán và tiếng Anh.

🌐 [Bài kiểm tra xếp lớp ngôn ngữ](#) : bài kiểm tra xếp lớp ngôn ngữ trực tuyến onSET dành cho người tị nạn và phân loại ngôn ngữ cho những người làm việc toàn thời gian và tình nguyện.

Nghiên cứu trực tuyến

Nhiều người tị nạn và người xin tị nạn muốn học đại học. Nhưng thật khó cho cô ấy. Bởi vì họ phải trả rất nhiều tiền cho việc học đại học. Và họ thường cần những tài liệu tham khảo và giấy tờ tốt. Kiron Higher Education đưa ra một giải pháp tốt: Học phí không quan trọng đối với người tị nạn và người xin tị nạn. Và họ không cần tài liệu tham khảo và giấy tờ tốt. Trường đại học cung cấp địa điểm: cho tất cả mọi người. Bạn học đại học trực tuyến trong 2 năm đầu tiên. Bạn có thể xem các khóa học bằng tiếng Anh. Bạn cũng có thể chèn phụ đề bằng bất kỳ ngôn ngữ nào. Năm thứ ba bạn vào trường đại học địa phương. Bạn có thể học tiếng Đức trong khi học. Bạn cũng nhận được sự giúp đỡ và lời khuyên khác.

🌐 [Trang web Kiron](#)

trình độ ngôn ngữ

Bạn có thể tham gia một khóa học tiếng Đức. Có 6 cấp độ: A1, A2, B1, B2, C1 und C2. Bạn bắt đầu với A1. Bạn có C2 bằng ngôn ngữ mẹ đẻ của bạn.

Sáu giai đoạn có ý nghĩa chi tiết:

A1: Người mới bắt đầu

Bạn có thể hiểu và sử dụng các từ và câu đơn giản.

Bạn có thể giới thiệu bản thân và những người khác.

Bạn có thể đặt câu hỏi về người đó.

Bạn có thể trả lời các câu hỏi.

Một người nói chậm và rõ ràng. Bạn có thể nói chuyện với cô ấy.

A2: Kiến thức cơ bản

Bạn có thể hiểu các câu và các từ thường được sử dụng.

Bạn có thể giao tiếp trong những tình huống đơn giản hàng ngày. Bạn có thể mô tả nền tảng, trình độ học vấn và môi trường của bạn.

B1: Sử dụng ngôn ngữ nâng cao

Bạn có thể hiểu rất nhiều. Bạn có thể nói điều gì đó về các chủ đề quen thuộc và sở thích cá nhân. Bạn có thể nói về những trải nghiệm và sự kiện, ước mơ, hy vọng và mục tiêu. Bạn có thể đưa ra lý do hoặc giải thích ngắn gọn cho kế hoạch và quan điểm.

B2: Sử dụng ngôn ngữ độc lập

Bạn có thể hiểu nội dung quan trọng nhất của các văn bản phức tạp về các chủ đề cụ thể và trừu tượng. Bạn cũng hiểu các cuộc thảo luận kỹ thuật trong lĩnh vực chuyên môn của mình. Bạn có thể giao tiếp bằng lời nói một cách tự nhiên và trôi chảy. Bạn có thể biện minh cho quan điểm về một vấn đề hiện tại bằng những ưu điểm và nhược điểm.

C1: Kỹ năng ngôn ngữ chuyên môn

Bạn có thể hiểu được rất nhiều điều từ những văn bản dài và đòi hỏi khắt khe hơn. Họ cũng nắm bắt được ý nghĩa tiềm ẩn.

Bạn có thể thể hiện bản thân một cách rõ ràng, có cấu trúc và chi tiết về các vấn đề phức tạp.

C2: (Gần đúng) kỹ năng ngôn ngữ bản địa

Bạn có thể dễ dàng hiểu hầu như bất cứ điều gì bạn đọc hoặc nghe.

Bạn có thể tóm tắt thông tin từ nhiều nguồn bằng văn bản và bằng lời nói. Bạn có thể trình bày lý do và giải thích một cách mạch lạc. Bạn có thể thể hiện bản thân một cách tự nhiên, rất trôi chảy, chính xác và có sắc thái.

Đào tạo và làm việc

Tóm lại

Để tìm được một công việc tốt ở Đức, [kiến thức về tiếng Đức](#) cũng như đã hoàn thành [chương trình đào tạo nghề](#) hoặc [bằng cấp](#) là rất quan trọng.

Trên các trang tiếp theo, bạn sẽ tìm thấy thông tin và liên hệ để [học ngôn ngữ](#) , [đào tạo](#) và [bắt đầu cuộc sống nghề nghiệp của mình](#) .

Cổng thông tin nghề nghiệp

Có hơn 400 ngành nghề khác nhau ở Đức. Bạn muốn học nghề? Sau đó tìm hiểu thêm về các ngành nghề khác nhau trên [trang web của cơ quan tuyển dụng](#) . Ngoài ra hãy xem [con đường sự nghiệp ở Lower Saxony](#) !

Công nhận trình độ giáo dục nước ngoài

Bạn đã hoàn thành bằng cấp ở nước ngoài chưa? Ví dụ, bằng cấp ở trường hay bằng cấp ở nơi làm việc? Sau đó, bạn phải có bằng cấp được công nhận ở Đức. Bạn có thể tìm thêm thông tin về điều này [ở đây](#) .

Cổng tìm kiếm việc làm, đào tạo và [thực tập](#)

Bạn đang tìm kiếm một công việc? Sau đó tìm kiếm lời mời làm việc trên [bảng việc làm của cơ quan tuyển dụng](#) hoặc [cổng thông tin việc làm Emsachse](#) .

Bạn có thể nhận được lời khuyên từ [trung tâm việc làm](#) hoặc [cơ quan việc làm](#) . Bạn có thể tìm hiểu thêm về điều này [ở đây](#) . Bạn cũng có thể nhận được hỗ trợ thêm với [các dự án tích hợp](#) .

Giấy phép lao động

Các điều kiện mà bạn được phép làm việc ở Đức tùy thuộc vào tình trạng cư trú của bạn. Thông tin về điều này có thể được tìm thấy [ở đây](#) .

Tiếp thu ngôn ngữ

Bạn không nói được tiếng Đức à? Sau đó bạn có thể tham gia một [khóa học hội nhập](#) !
Bạn muốn hoàn thành khóa đào tạo nhưng chưa nói đủ tiếng Đức? Vậy thì việc tham gia một [khóa học ngôn ngữ chuyên nghiệp](#) (ví dụ: khóa học ngôn ngữ B2) là một lựa chọn dành cho bạn. Bạn cũng có thể cải thiện tiếng Đức của mình khi làm việc ([Job-BSK](#)).

Trường học

[Thanh thiếu niên và thanh niên](#) phải đi học [trường dạy nghề \(BBS\)](#) . Điều này áp dụng nếu bạn đang học nghề, nhưng cũng có thể áp dụng trong trường hợp khác. [Các trường dạy nghề ở quận Emsland](#) cũng cung cấp nhiều chương trình giáo dục khác nhau để chuẩn bị cho bạn [học nghề](#) hoặc bắt đầu sự nghiệp.
Tận dụng các dịch vụ tư vấn được cung cấp bởi [các trường dạy nghề trong huyện](#) !
Nhưng [các cơ quan tuyển dụng thanh thiếu niên](#) và [dịch vụ di cư thanh niên](#) cũng có thể tư vấn cho bạn về vấn đề này.

Bạn có thể tìm thêm **các trung tâm tư vấn di cư** [tại đây](#) !

Giáo dục và sự tham gia

[Các hoạt động giải trí](#) , dã ngoại hoặc tham gia câu lạc bộ. Tất cả điều này đều tốn tiền.
Đối với trẻ em và thanh thiếu niên từ các gia đình có thu nhập thấp, việc tham gia đầy đủ vào đời sống xã hội thường khó đạt được. Hãy xem [gói giáo dục và tham gia!](#)

Nghiên cứu

Bạn có muốn học không? Sau đó bạn có thể tìm thấy **thông tin về [việc học](#)** ở đây.

Tìm việc

Lời khuyên và sự giúp đỡ

Bạn đang tìm kiếm một công việc?

Sau đó tìm kiếm lời mời làm việc trên [bảng việc làm của cơ quan tuyển dụng](#) hoặc [cổng thông tin việc làm Emsachse](#) .

Bạn có cần hỗ trợ không?

Bạn có nhận được [phúc lợi công dân \(trung tâm việc làm\)](#) không?
Sau đó liên hệ với [người quản lý trường hợp của bạn](#) .

📍 Ordeniederung 1, 49716 Meppen

☎ [05931441448](tel:05931441448)

@arbeit@emsland.de

Bạn cũng có thể tìm thấy trung tâm việc làm trên [Instagram](#) !

Trong những trường hợp khác, [cơ quan tuyển dụng](#) sẽ chịu trách nhiệm thay bạn.

Thông tin dành cho nhà tuyển dụng - dịch vụ nhà tuyển dụng

Tại quận Emsland, với tư cách là **người sử dụng lao động**, bạn có thể được hưởng lợi từ dịch vụ sử dụng lao động của cơ quan tuyển dụng và trung tâm việc làm để hỗ trợ bạn.

Họ sẽ giúp bạn tìm nhân sự, tư vấn cho bạn về nguồn vốn và nhiều hơn thế nữa. Dịch vụ này hoàn toàn miễn phí dành cho bạn!

[Tại đây](#) bạn sẽ tìm thấy những người liên hệ của **trung tâm việc làm** và [ở đây](#) những người liên hệ của **cơ quan việc làm** . Hãy liên lạc!

Quy định về tiếp cận thị trường lao động

👤 Bạn đến từ EU? Bây giờ bạn có sống ở Đức không? Và bạn muốn làm việc?

Sau đó, bạn có thể làm điều đó mà không có vấn đề gì. Là công dân EU, bất kỳ ai cũng có thể làm việc ở Đức. Không có hạn chế.

👤 Bạn đã trốn sang Đức chưa?

Sau đó tình trạng cư trú của bạn là quan trọng. Anh ấy quyết định xem bạn có thể làm việc hay không. Chúng tôi giải thích những gì áp dụng cho bạn dưới đây:

- **Người xin tị nạn có bằng chứng nhập cảnh hoặc giấy phép cư trú**

[Cơ quan nhập cư](#) quyết định liệu bạn có thể nhận việc hay không. Do đó, bạn phải nộp đơn cho cơ quan nhập cư.

- **Người tị nạn có giấy phép cư trú**

Bạn đã được BAMF công nhận là người có quyền tị nạn, người tị nạn hay người có quyền được bảo vệ phụ chưa? Cơ quan di trú sau đó sẽ cấp cho bạn giấy phép cư trú. Điều này cho phép bạn thực hiện bất kỳ hoạt động sinh lợi nào và do đó cấp cho bạn toàn quyền tiếp cận thị trường lao động.

💡 **Quan trọng:** Bạn sẽ chỉ tìm thấy thông tin chung ở đây. Vui lòng tìm hiểu thêm về hoàn cảnh cá nhân của bạn từ [cơ quan quản lý xuất nhập cảnh](#) .

Kỳ thực tập

Thực tập là gì?

Thực tập là một công việc tạm thời. Điều này có nghĩa là thực tập sinh sẽ làm việc trong một công ty hoặc công ty trong một thời gian có hạn. Việc thực tập có thể được thực hiện ở hầu hết mọi ngành nghề.

Một kỳ thực tập ở đây là để...

- làm quen với một nghề mới,
- làm quen với môi trường làm việc thực tế,
- và/hoặc đào sâu kiến thức lý thuyết thông qua kinh nghiệm thực tế (chuyên môn).

Lợi ích của việc thực tập là gì?

Việc thực tập rất hữu ích trước khi bắt đầu cuộc sống làm việc.

- Thực tập sinh tìm hiểu về ngành nghề, lĩnh vực hoạt động. Bạn có thể xem nghề nghiệp nào phù hợp với mình.
- Thực tập sinh làm quen với các công ty, công ty. Họ xem liệu họ có muốn làm việc ở đó không.
- Thực tập sinh tạo những mối liên hệ có thể hữu ích khi bước vào cuộc sống làm việc.
- Công ty hoặc công ty làm quen với các thực tập sinh. Điều này có thể dẫn đến một công việc hoặc vị trí đào tạo sau khi thực tập.

Thực tập có ích cho ai?

Một kỳ thực tập có thể hữu ích cho tất cả mọi người. Ví dụ, khi tuyển dụng nhân viên mới, nhà tuyển dụng sẽ xem xét nơi ứng viên đã thực tập.

Thực tập đặc biệt hữu ích cho:

- sinh viên,
- sinh viên,
- Những người sắp bắt đầu cuộc sống làm việc (để có được kinh nghiệm chuyên môn),
- Người muốn thay đổi nghề nghiệp
- Những người đã lâu không có việc làm.

Các loại hình thực tập chính

Thực tập bắt buộc

- Sinh viên thực tập: Ở trường, sinh viên thường phải đi thực tập. Thời gian thực tập của sinh viên thường chỉ kéo dài từ một đến hai tuần. Các sinh viên cần làm quen với cuộc sống lao động và được định hướng nghề nghiệp ban đầu.
- Thực tập trong quá trình học: Để hoàn thành việc học, bạn thường phải thực tập. Quá trình và thời gian được quy định bởi các quy định nghiên cứu. Kinh nghiệm chuyên môn ban đầu có được thông qua thực tập bắt buộc.

Thực tập tình nguyện

Bất cứ ai cũng có thể thực tập tự nguyện - cho dù họ là học sinh, sinh viên hay người lớn. Thời hạn được xác định cùng với công ty hoặc công ty.

chi trả

Thực tập sinh đôi khi nhận được tiền trong thời gian thực tập. Nhưng không phải lúc nào cũng vậy. Điều này phụ thuộc vào một số yếu tố. Ví dụ, loại hình thực tập, thời gian hoặc thậm chí là ngành nghề.

Thực tập sinh được quyền thanh toán nếu:

- thời gian thực tập kéo dài hơn ba tháng
- và là tự nguyện.

Quy định này không áp dụng cho việc thực tập bắt buộc trong quá trình bạn học. Quy định này cũng không áp dụng cho thực tập sinh dưới 18 tuổi.

Mười lời khuyên dành cho thực tập sinh

1. Trước khi thực tập, hãy tìm hiểu về công ty thực tập (ví dụ: trên Internet).
2. Hãy lịch sự, đúng giờ và đáng tin cậy.
3. Thể hiện sự quan tâm và động lực.
4. Hỏi xem bạn có muốn biết điều gì đó hoặc có điều gì đó chưa rõ ràng.
5. Trực tiếp giải quyết các vấn đề. Giữ nó thân thiện.
6. Chấp nhận những lời chỉ trích và học hỏi từ nó.
7. Riêng tư là riêng tư: Ví dụ: tránh gọi điện thoại riêng tư hoặc liên tục nhìn vào điện thoại di động của bạn.
8. Ăn mặc phù hợp.
9. Tạo liên hệ mới. Những liên hệ này có thể hữu ích sau này khi tìm việc làm.
10. Xin giấy chứng nhận thực tập. Chứng chỉ thực tập có thể hữu ích sau này khi tìm việc làm.

Bạn có nhận được phúc lợi công dân ([trung tâm việc làm](#)) không? Sau đó hãy thông báo cho ban quản lý hồ sơ về việc này trước khi bắt đầu thực tập!

Ứng tuyển và phỏng vấn

Nhiều công ty đăng tin tuyển dụng. Hoặc trên báo hoặc trên Internet. Công ty đang tìm kiếm nhân viên mới. Quảng cáo việc làm nêu rõ loại công việc hoặc đào tạo đó là gì. Nó cũng nêu rõ những mong đợi của công ty đối với nhân viên mới. Ở đó bạn sẽ tìm thấy thông tin về địa điểm và cách thức (bằng văn bản, qua email, gặp trực tiếp hoặc qua điện thoại) bạn phải nộp đơn.

Bạn đã được mời phỏng vấn chưa? Sau đó, công ty quan tâm đến bạn. Bạn có thể giới thiệu bản thân trong cuộc trò chuyện. Vui lòng dành đủ thời gian để đến cuộc hẹn. Hãy chắc chắn đến đúng giờ cho cuộc hẹn. Tốt nhất là bạn nên chuẩn bị kỹ càng cho buổi phỏng vấn trước. Bạn cũng có thể thu thập thông tin quan trọng về công ty. Truy cập trang web và đọc lịch sử của công ty. Tìm hiểu thêm về các sản phẩm hoặc dịch vụ. Bạn có muốn thể hiện sự quan tâm

của mình đến công việc? Sau đó đặt câu hỏi trong cuộc hẹn. Đây là cách bạn thể hiện rằng bạn đã thông báo cho chính mình. Chúng cho thấy bạn có động lực.

Một ứng dụng thường bao gồm ba phần:

Thư xin việc: Trong thư xin việc cá nhân, bạn giới thiệu ngắn gọn về bản thân. Bạn nói lý do tại sao bạn phù hợp với vị trí đang tuyển dụng. Ví dụ, hãy mô tả những trải nghiệm bạn đã có ở quê nhà. Tìm hiểu về công ty và mô tả lý do tại sao bạn muốn làm việc ở đó. Thư xin việc của bạn phải vừa trên một trang. Ký tên vào thư xin việc của bạn. Có rất nhiều mẫu và trợ giúp trên internet. Điều quan trọng là bạn không chỉ tiếp quản một cái gì đó. Thư xin việc của bạn phải phù hợp với bạn và vị trí.

Sơ yếu lý lịch: Sơ yếu lý lịch liệt kê tất cả kinh nghiệm của bạn. Nó có cấu trúc giống như một cái bàn lớn. Hãy ghi lại thời gian bạn làm việc cho công ty nào. Viết nơi bạn đã hoàn thành khóa đào tạo hoặc nghiên cứu của mình. Viết nơi bạn đã học và trình độ chuyên môn của trường bạn đã nhận được. Bạn không nhất thiết phải đưa ảnh vào sơ yếu lý lịch của mình, nhưng nhiều công ty sẽ thích nếu bạn làm vậy. Bạn có thể tạo CV trên [trang web Europass](#). Trang web có sẵn bằng nhiều ngôn ngữ. Bạn cung cấp thông tin chi tiết của bạn. Bạn viết ra những trải nghiệm của mình. Cuối cùng bạn sẽ nhận được một CV đã được tạo. CV trông khác nhau ở mỗi quốc gia. Điều quan trọng là bạn sử dụng định dạng được sử dụng ở Đức. Bạn có thể chọn điều này tại Europass.

Chứng chỉ và bằng chứng: Điều quan trọng là bạn phải gửi bản sao chứng chỉ của mình (không phải bản gốc!). Các chứng chỉ bao gồm giấy chứng nhận tốt nghiệp, bằng cấp và tài liệu tham khảo công việc trước đây của bạn. Các chứng chỉ phải bằng tiếng Đức hoặc tiếng Anh, nếu không thì phải dịch. Bạn cũng nên gửi bằng chứng thực tập, đào tạo thêm liên quan đến công việc hoặc chứng chỉ từ khóa học tiếng Đức của bạn.

 Quảng cáo việc làm nêu rõ bạn nên nộp đơn như thế nào. Xin vui lòng đọc cẩn thận.

Bảng văn bản: Hãy mua một bìa hồ sơ đẹp và để thư xin việc, CV và các chứng chỉ của bạn vào đó. Sau đó gửi hồ sơ đến địa chỉ ghi trong quảng cáo việc làm.

Email: Hiện nay có nhiều đơn đăng ký được gửi qua email. Kết hợp thư xin việc, CV và chứng chỉ của bạn vào một tệp PDF và gửi dưới dạng tệp đính kèm vào email. Viết một đoạn văn bản ngắn trong email cho người sẽ nhận được đơn đăng ký của bạn.

Trực tuyến: Các công ty lớn có trang web riêng để bạn đăng ký. Bạn phải đăng ký ở đó bằng địa chỉ email của mình và sau đó có thể gửi đơn đăng ký của bạn đến đó.

 Bạn có thể tìm thấy những lời khuyên hữu ích khi nộp đơn tại [Planet Nghề nghiệp](#).

 [Europass](#) là một cổng thông tin trực tuyến đa ngôn ngữ (hơn 20 ngôn ngữ) giúp người di cư thể hiện rõ các kỹ năng và kiến thức của họ. Nó cung cấp cơ hội miễn phí để tạo hồ chiếu ngôn ngữ hoặc CV (xem ở trên) bằng công cụ trực tuyến. Bạn cũng sẽ tìm thấy những lời khuyên quan trọng để có những ứng dụng tốt trên Europass.

 Bạn có thể tạo CV và thư xin việc miễn phí tại [Application.net](#), [StepStone](#) và [CV2go](#). Trong một số trường hợp, bạn cũng có thể nhập dữ liệu của mình từ Xing hoặc LinkedIn. Bạn cũng có thể viết văn bản của riêng mình vào mẫu hoặc nhập tệp.

 Thông tin và mẫu thư xin việc có thể tìm thấy tại: [Application2go](#), [Kiến thức ứng dụng](#), [Kinh thánh nghề nghiệp](#)

Bài tập ngôn ngữ

🌐 Trên [cổng học tập VHS “Tôi muốn học tiếng Đức”](#) và [trang web “Tiếng Đức cho bạn” của Viện Goethe](#), bạn sẽ tìm thấy các bài tập về chủ đề ứng dụng và thế giới nghề nghiệp nói chung. Điều này sẽ giúp bạn tìm hiểu điều gì đó về thế giới việc làm và cải thiện kỹ năng tiếng Đức của bạn.

Hợp đồng lao động

Bất cứ ai đảm nhận công việc đều nhận được hợp đồng lao động. Điều này quy định các điều kiện quan trọng nhất trong công việc của bạn. Nó nói khi bạn làm việc. Bạn nhận được bao nhiêu kỳ nghỉ. Ở đó đã thỏa thuận số tiền bạn sẽ nhận được. Cả hai bên – người lao động và người sử dụng lao động – phải tuân thủ các thỏa thuận này. Hợp đồng trở nên ràng buộc về mặt pháp lý với chữ ký của bạn. Chỉ ký khi đã hiểu đầy đủ nội dung.

Các loại hợp đồng:

Hợp đồng lao động vĩnh viễn

Thường có thời gian thử việc từ ba đến sáu tháng. Trong thời gian này, mối quan hệ việc làm có thể chấm dứt trong vòng hai tuần. Người sử dụng lao động có thể chấm dứt hợp đồng. Là một nhân viên, bạn cũng có thể chấm dứt hợp đồng của mình. Sau khi thời gian thử việc kết thúc, mối quan hệ lao động lâu dài sẽ bắt đầu. Điều này có thời gian bảo vệ lâu hơn chống lại việc sa thải.

Thời gian làm việc thường là 40 giờ một tuần.

Bạn được quyền nghỉ giải lao :

- Sau 6 giờ bạn phải nghỉ ít nhất 30 phút.
- Từ 9 giờ bạn được nghỉ ít nhất 45 phút.

Hợp đồng lao động có thời hạn

Quan hệ lao động kết thúc vào thời điểm đã thỏa thuận mà không cần phải chấm dứt.

Công việc nhỏ

Mức lương tối đa mỗi tháng là 538 euro và được miễn thuế và đóng góp an sinh xã hội. Chỉ có người sử dụng lao động trả một mức giá cố định. Nếu muốn, người lao động có thể đóng vào bảo hiểm hưu trí.

Tuy nhiên, nếu bạn thất nghiệp thì bạn không được hưởng trợ cấp thất nghiệp 1.

Bán thời gian

Số giờ làm việc thường từ 20 đến 30 giờ mỗi tuần và phải đóng thuế và đóng góp an sinh xã hội.

Mức lương được điều chỉnh so với các vị trí toàn thời gian.

Ít nhất mức lương tối thiểu theo luật định được áp dụng.

Toàn thời gian

Số giờ làm việc thường là 39 hoặc 40 giờ mỗi tuần và phải đóng thuế và đóng góp an sinh xã hội.

Bạn nhận được đầy đủ tiền lương.

Ít nhất mức lương tối thiểu theo luật định được áp dụng.

Bạn được hưởng ít nhất 20 ngày nghỉ phép có lương mỗi năm.

Công việc tạm thời

Hợp đồng lao động được ký kết với công ty cho thuê và phải đóng thuế và đóng góp an sinh xã hội.

Công ty cho thuê sử dụng bạn trong một khoảng thời gian giới hạn với khách hàng, tối đa là 18 tháng.

Ít nhất mức lương tối thiểu theo luật định được áp dụng.

Luật lao động:

Có nhiều luật quy định và đảm bảo quyền lợi của người lao động ở Đức. Chúng bao gồm, ví dụ:

- Quy định giờ làm việc
- Mức lương tối thiểu
- Quyền nghỉ lễ
- Bảo vệ chống sa thải
- Đại diện lợi ích của công ty (hội đồng công trình)
- Quy định về hoạt động của công đoàn
- và một số thứ khác

Thuế và đóng góp an sinh xã hội:

Mọi nhân viên ở Đức đều phải trả một phần tiền lương của mình dưới dạng thuế. Chính phủ liên bang, các tiểu bang và chính quyền địa phương sử dụng số tiền này để tài trợ cho các chi phí của họ. Ngược lại, người sử dụng lao động có nghĩa vụ đóng các khoản đóng góp an sinh xã hội cho người lao động của mình. Những đóng góp xã hội này tài trợ cho hệ thống xã hội ở Đức. Hệ thống đảm bảo rằng bạn sẽ nhận được tiền từ nhà nước nếu bạn không có việc làm.

Mã số thuế:

Mã số thuế là một số có 11 chữ số và được sử dụng cho thuế thu nhập. Con số này có giá trị trong suốt cuộc đời của bạn. Cơ quan thuế luôn có thể nhận dạng bạn bằng số này. Nơi làm việc của bạn yêu cầu số này. Không có số này trong hồ sơ của bạn? Bạn có thể lấy nó trực tiếp từ văn phòng đăng ký (văn phòng công dân). Hoặc thông qua biểu mẫu tại [Văn phòng Thuế Trung ương Liên bang](#).

Số an sinh xã hội:

Bạn cần số an sinh xã hội để có được việc làm. Bạn có thể nhận thông tin này từ [công ty bảo hiểm y tế](#) của mình (ví dụ AOK, DAK).

Việc làm bất hợp pháp :

Bạn có một công việc được trả lương. Nhưng công việc này không được đăng ký với cơ quan thuế, công ty bảo hiểm y tế. Điều này có nghĩa là bạn không phải trả bất kỳ khoản thuế hoặc đóng góp an sinh xã hội nào. Điều này là **bất hợp pháp**. Có nguy cơ bị phạt tiền và phạt tù! Bạn có nhận được trợ cấp xã hội hoặc trợ cấp thất nghiệp không? Nhưng bạn vẫn làm việc? Bạn đã không nói với văn phòng phúc lợi xã hội, cơ quan tuyển dụng hoặc trung tâm việc làm về việc này phải không? Điều đó cũng là **bất hợp pháp**. Bạn đang nhận trợ cấp nhà nước một cách sai trái mặc dù bạn có một công việc được trả lương.

Bảng lương hoặc bảng lương

Bạn có phải là nhân viên?

Sau đó bạn sẽ nhận được hóa đơn sau tháng làm việc đầu tiên.

Một số nhà tuyển dụng cũng sẽ cấp cho bạn một bản sao kê hàng tháng sau đó.

Chỉ những người khác nếu có gì đó khác với bình thường trong tháng tương ứng (ví dụ: tiền thưởng Giáng sinh).

Thông tin bắt buộc trong hóa đơn là:

- Tên và địa chỉ của người sử dụng lao động
- Tên, địa chỉ và ngày sinh của nhân viên
- Số bảo hiểm của người sử dụng lao động
- Ngày bắt đầu làm việc
- Loại thuế và mã số thuế
- Kỳ thanh toán
- Tổng lương (tiền lương không bị khấu trừ)
- Loại và số tiền phụ phí hoặc phụ cấp
- Loại và số tiền khấu trừ
- Số tiền ròng (sau tất cả các khoản khấu trừ) và thường là số tiền thanh toán

💡 Giữ phiếu lương của bạn an toàn! Sau đó, bạn có thể xuất trình nó cho cơ quan chức năng (ví dụ: cơ quan quản lý xuất nhập cảnh).

Bóc lột sức lao động và làm việc bất hợp pháp

bóc lột sức lao động

Đây là trường hợp bạn (phải) làm việc trong những điều kiện không công bằng hoặc không có sự đồng ý của bạn.

Nó đáng bị trừng phạt:

- Đùng trả bất kỳ khoản tiền nào mặc dù bạn đã làm việc.
- Thời gian làm việc dài hơn thỏa thuận trong hợp đồng với cùng mức lương (tránh mức lương tối thiểu).
- Buôn bán người để bóc lột sức lao động hoặc cưỡng bức mại dâm.
- Chế độ nô lệ và lao động cưỡng bức.

Công việc bất hợp pháp

Đây là trường hợp bạn kiếm được tiền mà không phải đóng thuế.

Bạn cũng không phải trả bất kỳ [khoản đóng góp an sinh xã hội nào](#). Điều này là trái pháp luật và sẽ bị truy tố và trừng phạt.

Bạn phải thông báo cho cơ quan chức năng khi bắt đầu công việc.

Sau đó, tiền thường được thanh toán bằng tiền mặt và không được chuyển vào tài khoản của bạn. Không có [hợp đồng lao động](#) , không có biên lai hoặc [phiếu lương](#) .

Nghề thủ công bị ảnh hưởng đặc biệt. Đó là lý do tại sao hải quan thường xuyên kiểm tra các công trường xây dựng. Ở đó họ hỏi về hợp đồng lao động và giấy phép cư trú. Họ cũng kiểm tra nghĩa vụ thuế.

Nếu bạn nhận trợ cấp xã hội và bị bắt quả tang làm việc bất hợp pháp, bạn có thể phải ngồi tù.

Ngoài ra, các dịch vụ sẽ bị giảm đáng kể hoặc ngừng hoạt động.

quyền của bạn với tư cách là nhân viên; Hội nhập công bằng của Hạ Saxony

Tại đây bạn sẽ tìm thấy tất cả thông tin về quyền của mình với tư cách là một nhân viên ở Đức. Biết các quyền của mình có thể giúp bạn bảo vệ bản thân khỏi bị bóc lột và phân biệt đối xử.

Người tị nạn và di cư từ các nước thứ ba có việc làm, đang đi đào tạo hoặc đang thực tập có thể nhận được lời khuyên tại đây. Bạn sẽ được thông báo nếu bạn muốn làm việc và có thắc mắc.

Chủ đề là:

- Thị trường lao động và hợp đồng lao động
- Trả lương và mức lương tối thiểu
- Giờ làm việc, kỳ nghỉ hoặc chấm dứt
- Mất khả năng lao động và tai nạn lao động
- Bảo hiểm y tế, chăm sóc điều dưỡng và lương hưu
- Bị sếp đối xử bất công
- Tuân thủ quyền lợi của người lao động
- Việc tư vấn là miễn phí và bí mật.

[Trung tâm tư vấn TÍCH HỢP FIRE ở Oldenburg](#) chịu trách nhiệm về Emsland. Họ sẽ tư vấn cho bạn qua điện thoại, trực tuyến hoặc trực tiếp.

Bạn có thể tìm thêm thông tin trong tờ rơi!

[Tờ rơi Hội chợ Tích hợp Tờ rơi ngày 24 tháng 7.pdf](#)

Công nhận trình độ giáo dục nước ngoài

Chúng chỉ rất quan trọng ở Đức. Bạn nhận được chúng ở trường. Hoặc trong khi học. Hoặc thậm chí tại nơi làm việc. Tại nơi làm việc, chúng được gọi là tài liệu tham khảo công việc. Với chúng chỉ, bạn có thể chứng minh những gì bạn đã học và đạt được. Chúng chỉ là điều kiện tiên quyết quyết định để có được việc làm. Bạn cũng cần có chúng chỉ để được nhận vào một trường học hoặc đại học. Bạn đã có được chúng chỉ ở nước ngoài chưa? Có những chúng chỉ này **được công nhận** ở Đức. Chúng tôi sẽ kiểm tra những gì bạn đủ điều kiện ở Đức dựa trên chúng chỉ của bạn. Có thể nói, thành tích của bạn đã được dịch. Có thể là bạn không còn có chúng chỉ của mình nữa. Trong trường hợp này, bạn có thể cố gắng để kinh nghiệm chuyên môn và kỹ năng chuyên môn của mình được công nhận thông qua các bài kiểm tra.

Trung tâm tư vấn chuyên môn về công nhận

Bạn đã có bằng cấp ở trường ở nước ngoài và muốn hoàn thành chương trình đào tạo hoặc nhận việc làm ở Lower Saxony? [Tại đây](#) bạn có thể tìm hiểu xem liệu bạn có thể đánh giá trình độ học vấn của mình hay không và bằng cách nào.

Bạn có trình độ chuyên môn không? [Tại đây](#) bạn có thể tìm hiểu thêm về việc công nhận trình độ chuyên môn của bạn.

[BUS-GmbH](#) sẵn sàng tư vấn cho bạn.

🗨️ Nếu bạn muốn học tập hoặc làm việc trong lĩnh vực khoa học, vui lòng liên hệ với người liên hệ tại các trường đại học để được công nhận chứng chỉ của bạn.

Chứng nhận chính thức của chứng chỉ

Bạn có một tài liệu, ví dụ như một chứng chỉ. Cơ quan chức năng muốn biết tài liệu đó có phải là thật hay không?

Để làm điều này, bạn phải có nó được chứng nhận chính thức! Điều này cũng quan trọng khi đăng ký vào một trường đại học. Để làm được điều này, tất cả các bản sao của chứng chỉ phải được chứng nhận chính thức. Bạn có thể thực hiện chứng nhận tại [văn phòng công dân ở thành phố của bạn](#) hoặc tại quận Emsland. Hãy nhớ rằng các tài liệu trước tiên phải được dịch sang tiếng Đức.

Bạn có thể tìm thêm thông tin trên [cổng dịch vụ của bang Lower Saxony](#).

Xin giấy chứng nhận hạnh kiểm tốt

Xin giấy chứng nhận hạnh kiểm tốt

Một số nhà tuyển dụng muốn bạn cung cấp giấy chứng nhận hạnh kiểm tốt. Giấy chứng nhận hạnh kiểm tốt là bằng chứng cho thấy ai đó không có tiền án. Giấy chứng nhận hạnh kiểm tốt đôi khi còn được gọi là “giấy chứng nhận hạnh kiểm tốt của cảnh sát”. Ví dụ: bạn cần có nó nếu bạn muốn làm việc trong ngành an ninh, với trẻ em hoặc trong cơ quan dịch vụ công.

Có nhiều loại giấy chứng nhận hạnh kiểm tốt:

- vì mục đích riêng tư
- đối với cơ quan có thẩm quyền
- Trình độ cao
- Châu Âu

Hãy hỏi công việc bạn cần xem loại hoàn thiện nào được yêu cầu.

Tôi nên liên hệ với ai?

Trách nhiệm thuộc về chính quyền đô thị, đô thị chung và thành phố. Bạn có thể tìm thêm thông tin trên trang web của [chính quyền thành phố nơi bạn cư trú](#).

Hướng dẫn người dân xử lý thực phẩm

Hướng dẫn thực phẩm

Bạn có tiếp xúc với thực phẩm hổ tại nơi làm việc không? Bạn có sản xuất thực phẩm không?

Thế thì bạn phải học một bài học!

Hướng dẫn này được gọi là hướng dẫn thực phẩm và được yêu cầu trước khi bắt đầu công việc theo Mục 43 của Đạo luật Bảo vệ Lây nhiễm (IfSG).

Mục đích là để cho phép nhân viên chịu trách nhiệm đảm bảo rằng việc xử lý thực phẩm không gây ra bất kỳ nguy hiểm nào về sự lây lan của mầm bệnh.

Thông tin thêm có thể được tìm thấy ở đây . Bạn cũng có thể đăng ký hội thảo trực tuyến ở đó.

Bạn có nhận được tiền từ trung tâm việc làm không? Sau đó, nó có thể là nó bao gồm các chi phí. Vui lòng liên hệ người liên hệ của bạn trước khi đăng ký!

Thanh niên

Cơ quan việc làm thanh niên (JBA)

Bạn sắp bắt đầu sự nghiệp của mình?

Với rất nhiều lựa chọn, quyết định không phải lúc nào cũng dễ dàng. Tin tốt: bạn không đơn độc!

Cơ quan Hướng nghiệp Thanh niên (JBA) sẽ hỗ trợ bạn định hướng nghề nghiệp và sẽ dành nhiều thời gian cho bạn cũng như các câu hỏi của bạn. Việc bạn muốn bắt đầu tập luyện hay học tập không quan trọng – hoặc có thể bạn có những kế hoạch hoàn toàn khác? Hoặc không có gì cả?

Bất cứ điều gì khiến bạn lo lắng vào lúc này: bạn đang có được sự hỗ trợ tốt tại JBA. Tất nhiên, bạn cũng sẽ tìm thấy một người lắng nghe nếu mọi việc không suôn sẻ với bạn vào lúc này.

JBA Emsland tư vấn và hỗ trợ những người trẻ dưới 25 tuổi trong việc tìm kiếm chương trình đào tạo hoặc khóa học phù hợp.

Theo dõi JBA trên Instagram [@jba_emsland](https://www.instagram.com/jba_emsland)

 www.jba-emsland.de

 [05931442711](tel:05931442711)

 info@jba-emsland.de

Trình độ đầu vào

Bạn có biết bạn muốn trở thành gì không? Nhưng đến ngày 30/9 bạn vẫn chưa tìm được nơi tập luyện ?

Sau đó, bạn có thể thực tập lâu hơn với những điều kiện nhất định. Điều này chuẩn bị cho bạn đào tạo nghề . Nó được gọi là trình độ đầu vào (EQ) và kéo dài từ 4 đến 12 tháng.

Trình độ đầu vào thường bắt đầu vào ngày 1 tháng 10.

Nếu bạn quan tâm, hãy hỏi [người quản lý hồ sơ của bạn](#) xem bạn có nhận được [phúc lợi công dân](#) hay không!

Nếu không, hãy liên hệ với [cơ quan tuyển dụng](#) !

Sự chấp thuận của [cơ quan quản lý nhập cư](#) cũng có thể cần thiết.

Bạn chưa đủ 18 tuổi phải không? Sau đó, bạn phải khám sức khỏe trước khi nhận việc! Nó được gọi là **kiểm tra ban đầu** . Sau đó, bác sĩ sẽ cấp cho bạn một giấy chứng nhận mà bạn phải xuất trình cho chủ lao động của mình. Thông tin thêm có thể được tìm thấy [ở đây](#) .

Chú ý: bạn không thể đăng ký khả năng chịu đựng khi tập luyện với EQ!

Năm xã hội tình nguyện (FSJ)

Năm xã hội tình nguyện (FSJ)

Năm xã hội tình nguyện (FSJ) là gì?

Năm xã hội tình nguyện (FSJ) mang đến một cơ hội thay thế tốt cho việc thực tập. Nếu bạn đã hoàn thành chương trình học bắt buộc và dưới 27 tuổi, bạn có thể hoàn thành FSJ. Bạn có thể có được kinh nghiệm quý báu tại một tổ chức văn hóa hoặc xã hội.

Bạn có thể làm FSJ ở đâu?

- bệnh viện
- mẫu giáo
- Trường học
- Cơ sở phúc lợi thanh thiếu niên
- giáo xứ
- Cơ quan văn hóa
- Cơ sở vật chất dành cho người già hoặc người khuyết tật

Bạn có thể tìm thấy ưu đãi ở đâu?

[Tại đây](#) bạn sẽ tìm thấy thêm thông tin và danh sách các tổ chức được công nhận cung cấp một năm xã hội tình nguyện.

Để có thể tìm được một vị trí trong khu vực mong muốn của mình trong một năm hoạt động xã hội, bạn nên đăng ký FSJ sớm. Tốt nhất là sáu tháng trước. Đôi khi, bạn cũng có thể bắt đầu FSJ trong thời gian ngắn trong vòng bốn tuần.

Bạn nhận được lợi ích gì?

- Bạn nhận được tiền tiêu vặt hàng tháng
- Bạn được trợ cấp tiền ăn mỗi tháng
- Nếu cần thiết, bạn có thể được cung cấp chỗ ở (một phòng có đầy đủ tiện nghi).
- Bạn có ít nhất 26 ngày nghỉ phép nếu thời gian phục vụ tình nguyện của bạn kéo dài 12 tháng

- Bạn được bảo hiểm trong trường hợp bệnh tật, tai nạn và thiệt hại cho bên thứ ba
- Chi phí đi lại đến và đi từ các buổi hội thảo sẽ được hoàn trả
- Trong một số điều kiện nhất định, bạn có thể được hỗ trợ tài chính cho một khóa học ngôn ngữ
- Bạn phải tự mình tổ chức và chi trả cho chuyến đi đến địa điểm bố trí và chuyến khởi hành sau khi thực hiện nghĩa vụ tình nguyện

💡 Hãy hỏi nhà cung cấp những lợi ích cụ thể mà bạn được hưởng trong FSJ!

Bạn có nhận được chứng chỉ không?

Khi kết thúc hoạt động tình nguyện, bạn sẽ nhận được chứng chỉ về công việc của mình tại địa điểm bố trí việc làm. Bạn cũng sẽ nhận được giấy chứng nhận cho những ngày học tập.

Ưu điểm của FSJ là gì?

- Tham gia xã hội và làm điều tốt
- Phát triển bản thân, mở rộng tầm nhìn và trải nghiệm những điều mới mẻ
- Định hướng nghề nghiệp tại FSJ – không chỉ trong lĩnh vực xã hội
- Tích lũy kinh nghiệm thực tế
- Có FSJ được ghi nhận vào trường đại học khoa học ứng dụng, tiến thực tập, năm công nhận
- Dành thời gian ra ngoài và có thêm thời gian

💡 **Lưu ý:** FSJ phải được cơ quan quản lý nhập cư chấp thuận nếu bạn không có giấy phép lao động không hạn chế!

Hỗ trợ đào tạo (AsA)

Bạn đang hoàn thành [khóa đào tạo](#) tại công ty hay [chứng chỉ cấp độ đầu vào](#) ?

Vậy thì **AsA** có thể là thứ gì đó dành cho bạn!

Dạy kèm hay hỗ trợ xã hội-giáo dục hay cả hai?

Trong cuộc trò chuyện, bạn và người liên hệ sẽ xác định nhu cầu cá nhân của bạn.

Xin vui lòng liên hệ với chúng tôi!

 [Trung tâm việc làm](#)

 [Cơ quan việc làm](#)

Thất nghiệp và phúc lợi xã hội

Trợ cấp thất nghiệp tại cơ quan giới thiệu việc làm

Được hưởng trợ cấp thất nghiệp từ cơ quan giới thiệu việc làm

Bạn thất nghiệp nếu bạn có khả năng làm việc nhưng không được tuyển dụng. Vì vậy, bạn không kiếm được tiền để sống. Vì Đức là một quốc gia phúc lợi nên nước này giúp đỡ những người không thể hoặc chỉ có thể đảm bảo một phần sinh kế của mình.

Nhưng: Về nguyên tắc, mọi người đều phải tự kiếm sống bằng lao động.

Bạn sẽ nhận được trợ cấp thất nghiệp nếu bạn bị mất việc làm. Để làm được điều này, bạn phải làm việc ở Đức với bảo hiểm bắt buộc ít nhất 12 tháng trong 30 tháng qua. Trong một số trường hợp nhất định có những yêu cầu khác.

Cơ quan việc làm quyết định xem bạn có nhận được trợ cấp thất nghiệp hay không.

1. Đăng ký làm người tìm việc!

Bạn đã bị sa thải, bạn đã từ chức hoặc mối quan hệ làm việc có thời hạn của bạn sắp kết thúc. Cơ quan việc làm hỗ trợ bạn trong việc tìm kiếm việc làm mới. Chúng tôi cũng sẽ làm việc với bạn để xác định xem bạn có đủ điều kiện nhận hỗ trợ tài chính hay không.

Điều quan trọng là bạn phải đăng ký làm người tìm việc ngay lập tức. Đăng ký làm người tìm việc ít nhất 3 tháng trước khi kết thúc mối quan hệ việc làm của bạn. Nếu sau này bạn mới biết chuyện thì hãy đăng ký làm người tìm việc chậm nhất là 3 ngày sau.

Bạn có thể làm điều này theo những cách khác nhau:

-  [tại chỗ tại cơ quan việc làm của bạn](#)
-  qua điện thoại [0800/4555500](tel:08004555500) (miễn phí)
-  [trực tuyến](#) tại cơ quan việc làm

2. Đăng ký cá nhân là người thất nghiệp!

Bạn phải đăng ký thất nghiệp trực tiếp hoặc trực tuyến với cơ quan việc làm của mình không muộn hơn ngày đầu tiên không có việc làm. Đây là một trong những yêu cầu để bạn có thể được hưởng trợ cấp thất nghiệp.

3. Điền đơn xin trợ cấp thất nghiệp!

Nộp đơn xin trợ cấp thất nghiệp trực tuyến [trực tuyến](#). Ngoài ra, bạn có thể lấy mẫu đơn từ cơ quan tuyển dụng của mình để nộp đơn bằng văn bản.

Bạn có thể tìm thêm thông tin ở đây.

 **Quan trọng:** Bạn sẽ chỉ tìm thấy thông tin chung ở đây. Vui lòng tìm hiểu thêm về hoàn cảnh cá nhân của bạn từ [cơ quan tuyển dụng](#).

Câu hỏi thường gặp: Nộp đơn xin Trợ cấp Công dân (Trung tâm Việc làm)

 **Ai được hưởng quyền lợi công dân?**

Tất cả những người có việc làm cần được giúp đỡ trên 15 tuổi và chưa đến 65 đến 67 tuổi đều có thể nhận được trợ cấp công dân. Những người sống cùng bạn trong cộng đồng có nhu cầu (ví dụ: trẻ em) cũng nhận được lợi ích.

Tôi phải nộp đơn xin trợ cấp công dân ở đâu?

Tại quận Emsland, cơ quan lao động và dịch vụ xã hội của [các thành phố và đô thị](#) chịu trách nhiệm cấp các phúc lợi.

Mức trợ cấp công dân là bao nhiêu? Nó được sáng tác như thế nào?

Các yêu cầu tiêu chuẩn để đảm bảo cuộc sống đặc biệt bao gồm chi phí cho thực phẩm, quần áo, vệ sinh cá nhân, đồ gia dụng và nhu yếu phẩm hàng ngày. Các chi phí cho chỗ ở thích hợp và sưởi ấm cũng sẽ được chi trả.

Yêu cầu tiêu chuẩn từ ngày 1 tháng 1 năm 2024

dành cho người độc thân, cha mẹ đơn thân hoặc những người được hưởng trợ cấp,

- có bạn tình là trẻ vị thành niên 563 euro
- dành cho các đối tác người lớn của cộng đồng có nhu cầu 506 euro
- dành cho các thành viên trưởng thành có việc làm khác trong cộng đồng có nhu cầu 451 euro

cho những người trẻ tuổi trong một cộng đồng có nhu cầu ngay từ đầu

- từ 15 tuổi đến 18 tuổi 471 euro
- cho trẻ em từ đầu năm thứ bảy đến 14 tuổi, 390 euro
- cho trẻ em đến sáu tuổi 357 euro

Tử lạnh của tôi bị hỏng. Tôi có được trả tiền cho một cái mới không?

Không, những chi phí như vậy đã được tính đến trong các yêu cầu tiêu chuẩn.

Nếu cần thiết, một khoản vay có thể được xem xét. Bạn cũng có thể đăng ký vay nếu bạn không nhận được bất kỳ quyền lợi nào vì bạn không cần sự giúp đỡ nhưng thu nhập và tài sản của bạn không đủ để trang trải chi phí mua nhà.

Làm thế nào để biết tôi có nhận được tiền hay không?

Quyết định về đơn đăng ký của bạn sẽ được thông báo cho bạn bằng văn bản. Thông báo sẽ cho bạn biết liệu bạn có được hưởng trợ cấp hay không, trong bao lâu và ở mức độ nào.

Các khoản trợ cấp bằng tiền mặt được chi trả khi nào và như thế nào?

Các lợi ích sẽ được chuyển vào tài khoản của bạn vào ngày đầu tiên của tháng mà bạn được hưởng.

Thông tin thêm có thể được tìm thấy trên [trang web](#) của Trung tâm Việc làm Quận Emsland.

💡 **Quan trọng:** Bạn sẽ chỉ tìm thấy thông tin chung ở đây. Vui lòng tìm hiểu thêm về hoàn cảnh cá nhân của bạn từ chính quyền thành phố nơi bạn cư trú.

Được hưởng các quyền lợi theo Đạo luật về Quyền lợi của Người tị nạn

Bạn sẽ nhận được trợ cấp theo Đạo luật Phúc lợi cho Người tị nạn nếu bạn:

- Là người xin tị nạn ở Đức, bạn đang hoặc
- Là người nước ngoài có giấy phép khoan dung hoặc
- có nghĩa vụ pháp lý phải rời khỏi đất nước và
- không có thu nhập hoặc tài sản hoặc
- Thu nhập quá ít trong công việc của bạn và cần sự hỗ trợ để kiếm sống.

Bạn nhận được:

- Tiền tiêu vặt và một số tiền khác để mua thực phẩm, quần áo và chăm sóc sức khỏe.
- Bảo hiểm khi ốm đau.
- Chi phí của căn hộ và sưởi ấm.
- [Dịch vụ giáo dục và sự tham gia](#) .

Bạn không được hưởng các quyền lợi theo Đạo luật về Quyền lợi của Người tị nạn nếu:

- Thu nhập hoặc tài sản khả dụng của bạn đủ sống,
- Bạn đã nhận được trợ cấp theo Bộ luật An sinh Xã hội.

Ứng dụng:

- Tại quận Emsland, cơ quan lao động và dịch vụ xã hội của [các thành phố và đô thị](#) chịu trách nhiệm cấp các phúc lợi.

💡 **Quan trọng:** Bạn sẽ chỉ tìm thấy thông tin chung ở đây. Vui lòng tìm hiểu thêm về hoàn cảnh cá nhân của bạn từ chính quyền thành phố nơi bạn cư trú.

Trẻ em, thanh niên và gia đình

Thông tin cơ bản về trẻ em, thanh thiếu niên và gia đình

Trẻ em, thanh niên và gia đình được bảo vệ đặc biệt ở Đức. Sự bảo vệ này bắt đầu trong thời kỳ mang thai và tiếp tục cho đến khi đứa trẻ được 18 tuổi và do đó đủ tuổi hợp pháp.

Văn phòng Phúc lợi Thanh thiếu niên hỗ trợ cha mẹ và người giám hộ hợp pháp trong việc nuôi dưỡng, chăm sóc và giáo dục trẻ em và thanh thiếu niên. Đây là người liên hệ cho tất cả các câu hỏi, những điều không chắc chắn và các vấn đề liên quan đến vấn đề này.

💡 **Áp dụng những điều sau:** Thà sớm còn hơn quá muộn!

Mang thai và sinh nở

Phụ nữ mang thai được bảo vệ đặc biệt ở Đức. Bạn có thể tìm kiếm lời khuyên. Bạn sẽ được bác sĩ chăm sóc. Nếu bạn đang mang thai thì trước tiên bạn phải đến gặp bác sĩ phụ khoa (gynecologist). Thực hiện các cuộc kiểm tra phòng ngừa ở đó. Sau đó bạn sẽ nhận được thẻ thai sản. Thẻ thai sản là một tài liệu có thông tin quan trọng về việc mang thai của bạn. Ngoài ra còn có thông tin về sức khỏe của bạn ở đó. Và của con bạn. Luôn mang theo thẻ thai sản bên mình phòng trường hợp khẩn cấp có thể xảy ra.

Tư vấn mang thai

Diakonisches Werk

📍 Bahnhofstraße 29, 49716 **Meppen**

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

@ dw-meppen@diakonie-emsland.de

🌐 www.diakonie.de

📍 Bögenstraße 7, 49808 **Lingen**

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

@ dw-lingen@diakonie-emsland.de

📍 Landsbergstraße 9, 26871 Papenburg

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

@ dw-papenburg@diakonie-emsland.de

Sozialdienst kath. Frauen eV Meppen - Emsland Mitte

📍 Nagelshof 21 b, 49716 Meppen

☎ [05931/98410](tel:0593198410)

@ info@skf-meppen.de

🌐 www.skf-meppen.de

Sozialdienst kath. Frauen e. V. Lingen

📍 Burgstraße 30, 49808 Lingen

☎ [0591/800620](tel:0591800620)

@ info@skf-lingen.de

🌐 www.skf-lingen.de

Sozialdienst kath. Frauen e. V. Esterwegen

📍 Hauptstraße 50, 26897 Esterwegen

☎ [05955/2871](tel:059552871)

@ info@skf-esterwegen.de

Caritasverband für den Landkreis Emsland

Kirchstraße 16, 26871 **Papenburg**

☎ [04961/94410](tel:0496194410)

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

🌐 www.caritas-os.de

📍 Am Markt, 49751 **Sögel**

☎ [05952/93700](tel:0595293700)

@mrohjans@caritas-os.de

Außensprechstunde Werlte

📍 Hauptstraße 73, 49757 **Werlte**

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

pro familia Lingen

Lookenstraße 26, 49808 Lingen

☎ [0591/12078437](tel:059112078437)

@lingen@profamilia.de

🌐 www.profamilia.de/lingen

Tư vấn xung đột khi mang thai

donum vitae emsland eV

🌐 <https://emsland.donumvitae.org/>

📅 Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 8 giờ 30 sáng đến 11 giờ 30 sáng và Thứ Hai đến Thứ Tư, từ 3 giờ chiều đến 5 giờ chiều.

Beratungsstelle Lingen

📍 Am Wall-Süd 21, 49808 **Lingen**

☎ [0591/8079820](tel:05918079820)

@lingen@emsland.donumvitae.org

Beratungsstelle Meppen

📍 Margaretenstraße 25, 49716 **Meppen**

☎ [05931/599324](tel:05931599324)

@meppen@emsland.donumvitae.org

Beratungsstelle Papenburg

📍 Kirchstraße 29, 26871 **Papenburg**

☎ [04961/779990](tel:04961779990)

@papenburg@emsland.donumvitae.org

Beratungsstelle Werlte

📍 Am Markt 7, 49757 **Werlte**

☎ [04961/779990](tel:04961779990)

@

werlte@emsland.donumvitae.org

📅 Thứ Hai và thứ Năm hàng tuần (hẹn qua Papenburg)

Diakonisches Werk

📍 Bahnhofstraße 29, 49716 **Meppen**

☎ [05931/98150](tel:0593198150)

@dw-meppen@diakonie-emsland.de

🌐 www.diakonie.de

📍 Bögenstraße 7, 49808 **Lingen**

☎ [0591/800410](tel:0591800410)

@dw-lingen@diakonie-emsland.de

📍 Landsbergstraße 9, 26871 **Papenburg**
☎ [04961/98880](tel:0496198880)
✉ dw-papenburg@diakonie-emsland.de

Đường dây trợ giúp dành cho phụ nữ mang thai có nhu cầu: ☎ [08004040020](tel:08004040020)

bà đỡ

Nữ hộ sinh hỗ trợ phụ nữ và gia đình họ từ khi bắt đầu mang thai cho đến khi kết thúc thời kỳ cho con bú. Các nữ hộ sinh đưa ra lời khuyên khi mang thai. Họ có thể giúp sinh con. Sau khi sinh, bắt đầu cho con bú. Họ cũng chú ý đến sự phục hồi về thể chất và tâm lý của người phụ nữ. Mọi phụ nữ đều có thể tìm kiếm sự giúp đỡ của một nữ hộ sinh. Hầu hết các dịch vụ đều được công ty bảo hiểm y tế thanh toán.

[Hebammenzentrale Emsland](#) giúp bạn tìm một nữ hộ sinh. Công việc của trung tâm hộ sinh là miễn phí.

Giao hàng và chăm sóc sau

Bác sĩ phụ khoa sẽ giới thiệu bạn đến bệnh viện phụ sản. Sau khi sinh, hãy nhờ nữ hộ sinh hoặc y tá hộ sinh chăm sóc theo dõi. Bạn sẽ nhận được giấy khai sinh từ phòng khám.

Bạn có thể tìm sự giúp đỡ sau khi sinh tại đây : [Chào mừng - Trợ giúp thiết thực cho gia đình sau sinh](#)

Hiệp hội những người giúp việc làng truyền giáo Lower Saxony eV:

[Những người giúp việc trong làng](#) hỗ trợ bạn việc nhà và chăm sóc gia đình bạn nếu bạn không thể làm việc đó vì lý do sức khỏe. Họ cung cấp cho con bạn mọi thứ chúng cần: thay tã, mặc quần áo, cho ăn, dỗ dành và nhiều hơn thế nữa. Họ thực hiện những chuyến đi cần thiết đến trường mẫu giáo và trường học, đón chúng, ăn và chơi với chúng và giám sát bài tập về nhà của chúng.

Báo cáo cơ quan đăng ký

Trẻ sơ sinh phải được đăng ký với [cơ quan đăng ký](#) . Bạn có đang ở nhà trọ không? Sau đó việc sinh nở phải được báo cáo cho ban quản lý. Bệnh viện phụ sản có trách nhiệm báo cáo việc sinh con cho cơ quan đăng ký. Ở đó bạn sẽ nhận được giấy khai sinh (tạm thời) của con bạn. Vui lòng mang theo giấy tờ tùy thân của bạn. Bạn cũng cần có giấy khai sinh từ phòng khám. Bạn kết hôn rồi phải không? Đồng thời mang theo giấy chứng nhận kết hôn của bạn.

💡 Vui lòng chỉ gửi tài liệu gốc. Đối với các tài liệu bằng tiếng nước ngoài, cần có bản dịch tiếng Đức được chứng thực chính thức.

👤 Bạn có sống ở nơi ở chung không? Đưa cho người quản lý chỗ ở của bạn một bản sao giấy khai sinh. Con của bạn sau đó sẽ được đăng ký.

Bác sĩ nhi khoa/bác sĩ nhi khoa

Có 10 bài kiểm tra phát hiện sớm (U1-U9 và J1). Đứa trẻ được kiểm tra thường xuyên cho đến khi 6 tuổi. Bác sĩ nhi khoa đồng hành cùng sự phát triển của con bạn. Việc khám U1 (khám sau khi sinh) và U2 thường diễn ra tại phòng khám. Để kiểm tra thêm, bạn phải đặt lịch hẹn với [bác sĩ nhi khoa](#).

💡 Khi Kita-Anmeldung có thể cần phải có bằng chứng về việc khám phát hiện sớm hoàn chỉnh.

Chăm sóc trẻ em

Nhà giữ trẻ

Kita là thuật ngữ chỉ cơ sở chăm sóc trẻ em ban ngày. Con của bạn có thể tham dự một trung tâm giữ trẻ. Con của bạn phải ít nhất một tuổi. Ở đó con bạn sẽ được các nhà giáo dục chăm sóc. Nó học được nhiều điều quan trọng. Một số cơ sở còn nhận trẻ em dưới một tuổi.

Bạn đang tìm kiếm một nơi trong một trung tâm giữ trẻ? Sau đó liên hệ với thành phố địa phương hoặc chính quyền thành phố của bạn.

Chăm sóc trẻ em ban ngày

Cha mẹ được quyền có nơi chăm sóc trẻ cho trẻ từ một tuổi trở lên. Bạn có thể chọn giữa chăm sóc ban ngày và chăm sóc ban ngày cho trẻ từ một đến ba tuổi. Trong một nhóm nhỏ, trẻ em được chăm sóc bởi một người chăm sóc thường xuyên. Các trung tâm gia đình địa phương là đầu mối liên hệ để sắp xếp nơi chăm sóc trẻ.

Trị giá

Việc đi học tại trung tâm giữ trẻ thường miễn phí đối với trẻ em từ ba tuổi cho đến khi chúng bắt đầu đi học.

Trong nhiều trường hợp, phí cho trung tâm giữ trẻ ban ngày hoặc trung tâm giữ trẻ do thành phố hoặc quận chi trả. Để tiếp quản khu vực giữ trẻ ban ngày, bạn phải nộp đơn đăng ký lên chính quyền thành phố và văn phòng phúc lợi [thanh thiếu niên](#) về việc chăm sóc trẻ em ban ngày.

Nhà trẻ, mẫu giáo và chăm sóc sau giờ học là những loại trung tâm giữ trẻ khác nhau dành cho các nhóm tuổi khác nhau.

💡 Tại trung tâm giữ trẻ, con bạn có thể học tiếng Đức và khám phá những điều mới mẻ. Ở đó, các em cũng được tiếp xúc với những đứa trẻ khác và làm quen với bạn bè cũng như văn hóa Đức. Hãy tận dụng cơ hội, nó rất quan trọng cho tương lai của con bạn. Đến trung tâm giữ trẻ cũng giúp chuẩn bị tốt cho việc đi học.

💡 Thật không may, không phải lúc nào cũng có đủ chỗ ở gần căn hộ hoặc chỗ ở của bạn. Để tìm một địa điểm, hãy hỏi chính quyền thành phố, [văn phòng phúc lợi thanh niên](#) hoặc nhà cung cấp chỗ ở của bạn.

nôi

Nhà trẻ là cơ sở dành cho trẻ em từ 1 đến 3 tuổi. Ở nhà trẻ, sự phát triển của trẻ được hỗ trợ theo từng nhóm nhỏ bởi đội ngũ nhân viên được đào tạo đặc biệt. Ở đây sự chú ý và chăm sóc từ những người chăm sóc đặc biệt quan trọng.

mẫu giáo

Trường mẫu giáo là cơ sở dành cho trẻ em từ 3 tuổi cho đến khi bắt đầu đi học. Ở trường mẫu giáo, trẻ có thể chơi, vẽ, làm đồ thủ công và học cùng các trẻ khác. Năm cuối mẫu giáo, các bé còn được học mầm non bình thường để chuẩn bị bước vào tuổi đi học. Có trường mẫu giáo tư thục và công lập. Việc học mẫu giáo có tốn kém hay không tùy thuộc vào trường mẫu giáo và nơi bạn sống.

(Tiểu học) học sinh đến 13 tuổi

Ngoài ra còn có các lựa chọn chăm sóc sau giờ học cho học sinh đến 13 tuổi. Có nhiều mô hình chăm sóc khác nhau như chăm sóc sau giờ học, chăm sóc vào giờ ăn trưa hay học cả ngày. Ở tất cả các mô hình, trẻ em đều được hỗ trợ làm bài tập về nhà. Ngoài ra, các hoạt động giải trí cũng không bị bỏ qua. Bạn có thể tìm hiểu mô hình chăm sóc nào dành cho học sinh (tiểu học) trong thành phố hoặc cộng đồng của bạn từ trường tiểu học, trong cộng đồng của bạn hoặc từ văn phòng phúc lợi thanh thiếu niên.

Trung tâm gia đình

Các gia đình sẽ cảm thấy thoải mái và được quý trọng ở quận Emsland. Gia đình đôi khi cần sự giúp đỡ, lời khuyên hoặc hỗ trợ trong cuộc sống hàng ngày. Có những trung tâm gia đình cho việc này. Chúng được tìm thấy ở mọi thành phố, thị trấn và cộng đồng.

Trung tâm gia đình là gì?

Trung tâm gia đình là nơi dành cho cha mẹ và con cái họ. Họ giúp đỡ và tư vấn cho các vấn đề hoặc câu hỏi. Có nhiều ưu đãi dành cho phụ huynh và trẻ em. Trợ giúp và ưu đãi được kết hợp ở đây.

Trung tâm gia đình cung cấp những gì?

- Họ giúp đỡ nếu bạn cần chăm sóc cho con bạn.
- Bạn sẽ tìm được giải pháp chăm sóc trẻ em. Đặc biệt là trong những ngày nghỉ lễ hoặc khi nhà trẻ đóng cửa.
- Họ cung cấp cho cha mẹ những kiến thức sâu hơn, chẳng hạn như về cách nuôi dạy con cái và dinh dưỡng.
- Họ tư vấn về các vấn đề trong gia đình, về việc nuôi dạy con cái hoặc các vấn đề khác. Nếu bạn gặp vấn đề, họ sẽ giới thiệu bạn đến các trung tâm tư vấn.
- Ở đây có những cuộc họp chung, chẳng hạn như các nhóm trẻ mới biết đi (bà mẹ có con nhỏ)
- Có tình nguyện viên ở đây. Họ hỗ trợ và giúp đỡ trong gia đình hoặc nhà trẻ.

Tôi có thể tìm trung tâm gia đình gần tôi ở đâu?

Tại đây:

Bawinkel: Familienzentrum der SG Lengerich

📍 Prinzenweg 2, 49844 Bawinkel

☎ [05969981864](tel:05969981864)

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

Dörpen: Familienzentrum der SG Dörpen

📍 Astrid-Lindgren-Straße 1, 26892 Dörpen

☎ [049639197731](tel:049639197731)

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

Emsbüren: Familienzentrum Emsbüren

📍 Papenstraße 15, "Alte Amtsvogtei", 48488 Emsbüren

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

@info@familienzentrum-emsbueren.de

Esterwegen: Familienzentrum Nordhümmling

📍 Zum Dorfplatz 15, 26897 Esterwegen

☎ [05955532](tel:05955532)

@fz@kita-esterwegen.de

Freren: Familienzentrum der SG Freren

📍 Markt 1, 49832 Freren

☎ [05902950456](tel:05902950456)

@familienzentrum@freren.de

Geeste: Familienzentrum Geeste

📍 Huberta-Roggendorf-Straße 12, 49744 Geeste

☎ [059379189985](tel:059379189985)

@familienzentrum.geeste@web.de

Haren: Familienzentrum Sankt Elisabeth

📍 Kirchstraße 29, 49733 Haren

☎ [0593250033441](tel:0593250033441)

@familienzentrum@martinus-haren.de

Haselünne: Familienzentrum Sankt Vincentius

📍 Holzbaumweg 3, 49740 Haselünne

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

@familienzentrum-haseluenne@web.de

Herzlake: Familienzentrum Sankt Nikolaus

📍 Heinrich-Kottmann-Straße 2, 49770 Herzlake

☎ [059621234](tel:059621234)

@kath.kindergarten-herzlake@ewetel.net

Lathen: Familienzentrum Purzelbaum

📍 Wahner Straße 13, 49762 Lathen

☎ [059336468245](tel:059336468245)

@familienzentrum.purzelbaum@lathen.de

Lingen: Familienzentrum Arche Noah

📍 Loosstraße 37a, 49809 Lingen

☎ [05913580](tel:05913580)

@kts.johannes.lingen@evlka.de

Lingen: Familienzentrum Sankt Bonifatius

📍 Burgstraße 21a, 49808 Lingen

☎ [05918227](tel:05918227)

@kika.bonifatius@ewetel.net

Lingen: Familienzentrum Christ König

📍 Am Reinelhof 2, 49809 Lingen

☎ [05912315](tel:05912315)

@kiga-christ-koenig@web.de

Lingen: Familienzentrum Gebrüder Grimm

📍 Elsterstraße 1, 49808 Lingen

@familienzentrum-grimm@mk-lingen.de

Lingen: Familienzentrum Sankt Josef

📍 Josefstraße 19, 49809 Lingen

☎ [05919669152](tel:05919669152)

@kita.st.josef.laxten@web.de

Meppen: Familienzentrum Sankt Margareta

📍 Damaschkering 3, 49716 Meppen

☎ [059313580](tel:059313580)

@st.margareta-kindergarten@ewetel.net

Meppen: Familienzentrum Sankt Vitus

📍 Kanalstraße 30, 49716 Meppen

☎ [059318227](tel:059318227)

@mail@st.vitus-meppen.de

Meppen: Familienzentrum Sankt Ansgar

📍 Rosenstraße 29, 49716 Meppen

☎ [05931847395](tel:05931847395)

@familienzentrum-ansgar@meppen-west.de

Papenburg: Familienzentrum David

📍 Barenbergstraße 28, 26871 Papenburg

☎ [049617088](tel:049617088)

@alexandra.nee@evlka.de

Papenburg: Familienzentrum Sankt Michael

📍 Spillmannsweg 12, 26871 Papenburg

☎ [0496171339](tel:0496171339) oder [01633452143](tel:01633452143)

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

Papenburg: DRK Familienzentrum Regenbogenland

📍 Am Volkspark 22, 26871 Papenburg

☎ [0496191232040](tel:0496191232040)

@familienzentrum@drk-emsland.de

Papenburg/ Aschendorf: Familienzentrum Sankt Amandus

📍 Schulstraße 31, 26871 Aschendorf

☎ [04962700](tel:04962700)

@familienzentrum-st.amandus-aschendorf@kita-bistum-os.de

Rhede: Familienzentrum Sankt Nikolaus

📍 Kolpingstraße 1, 26899 Rhede

☎ [04964958552](tel:04964958552)

@familienzentrum.st.nikolaus@ewe.net

Salzbergen: Familienzentrum Salzbergen

📍 Bahnhofstraße 3, 48499 Salzbergen

☎ [059767894943](tel:059767894943) oder [01602317160](tel:01602317160)

@beckmann@salzbergen.de

Spelle: Familienzentrum "Haus der Familie"

📍 Hauptstraße 43, 48480 Spelle

☎ [05977937190](tel:05977937190)

@familienzentrum@spelle.de

Sögel: Familienzentrum Sankt Jakobus

📍 Prinzenkamp 1, 49751 Sögel

☎ [05952969260](tel:05952969260)

@grote@kiga-jakobus.de

Twist: Familienzentrum Twist

📍 Flensbergstraße 7, 49767 Twist

☎ [05936919720](tel:05936919720)

@familienzentrum-twist@ewetel.net

Werlte: Familienzentrum Sankt Sixtus

📍 Marktstraße 23, 49757 Werlte

☎ [059519949640](tel:059519949640)

@anna@kiga-werlte.de

Chương trình giáo dục ngôn ngữ và gia đình

Giáo dục ngôn ngữ bắt đầu từ gia đình khi trẻ nói chuyện với cha mẹ. Sau đó chúng tôi tiếp tục đến trung tâm giữ trẻ. Có các chương trình như „**Rucksack KiTa**“, „**Griffbereit**“ und „**griffbereitMINI**“. Đây là những chương trình hỗ trợ trẻ em và phụ huynh có lịch sử quốc tế trong giáo dục ngôn ngữ. Các chương trình này cũng hỗ trợ các trung tâm giữ trẻ trong việc giúp trẻ học tập. Người ta thấy rằng đó là một kỹ năng tuyệt vời khi trẻ em và gia đình nói được nhiều ngôn ngữ.

Các chương trình đều miễn phí! Ở đây họ được giới thiệu với bạn:

Rucksack KiTa

Ưu đãi **Rucksack KiTa** dành cho trẻ em từ 4 đến 6 tuổi có tiền sử gia đình quốc tế cũng như cha mẹ/gia đình và các cơ sở giáo dục của các em. Mục tiêu là để trẻ em học tiếng Đức tốt hơn ở các trung tâm giữ trẻ nhưng ngôn ngữ gia đình vẫn quan trọng. Đây là một chương trình dành cho các gia đình trong đó các bậc cha mẹ học cách có thể hỗ trợ tốt nhất cho con cái mình trong quá trình phát triển và học tiếng Đức. Chương trình diễn ra mỗi tuần một lần trong hai giờ.

Bạn có thể tìm thêm thông tin về ưu đãi này tại đây:

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

Bạn có thể tận dụng chương trình **Rucksack KiTa** tại các địa điểm sau:

Familienzentrum DRK Papenburg

Kita Homeric

📍 Homerichstraße 8, 26878 Papenburg

☎ [04961-91232040](tel:04961-91232040) oder [0172-4034530](tel:0172-4034530)

@familienzentrum@drk-emsland.de

Familienzentrum DRK Papenburg

Kita Regenbogenland

📍 Am Volkspark 22, 26878 Papenburg

☎ [04961-91232040](tel:04961-91232040) oder [0172-4034530](tel:0172-4034530)

@familienzentrum@drk-emsland.de

Familienzentrum Sankt Michael

📍 Spillmannsweg 12, 26871 Papenburg

☎ [04961-71339](tel:04961-71339) oder [0163-3452143](tel:0163-3452143)

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

Familienzentrum Purzelbaum

📍 Heidswiesmoor 5, 49762 Lathen

☎ [05933-6468245](tel:05933-6468245)

@

familienzentrum.purzelbaum@lathen.de

Familienzentrum Sankt Ansgar

Gemeindehaus Maria zum Frieden

📍 Pfarrer-Orgaß-Stiege 19, 49716 Meppen

☎ [05931-847395](tel:05931-847395)

@familienzentrum-ansgar@meppen-west.de

Familienzentrum Sankt Margareta

KiTa St. Josef

📍 Josefstraße 12, 49716 Meppen

☎ [05931-3580](tel:05931-3580)

@st.margareta-kindergarten@ewetel.net

Familienzentrum Sankt Vitus

📍 Holzbaumweg 3, 49740 Haselünne

☎ [05961-262](tel:05961-262) oder [05961-12009411](tel:05961-12009411)

@familienzentrum-haseluenne@web.de

Kita Emspiraten

📍 Georgstraße 34, 49733 Haren

☎ [05932-7346011](tel:05932-7346011)

@

emspiraten-kinderland@vitus.info

Griffbereit

Das ist ein Programm für Familien mit und ohne Migrationshintergrund. Es ist eine Gruppe von Kindern und Eltern, die zusammen spielen und lernen. In der Gruppe werden verschiedene Aktivitäten angeboten, die die Eltern und Kinder zusammenbringen. Die Eltern werden ermutigt, ihre eigenen Fähigkeiten und Kenntnisse einzubringen. Die Kinder werden ermutigt, ihre eigenen Fähigkeiten und Kenntnisse einzubringen. Die Eltern werden ermutigt, ihre eigenen Fähigkeiten und Kenntnisse einzubringen. Die Kinder werden ermutigt, ihre eigenen Fähigkeiten und Kenntnisse einzubringen.

Mục đích là để thúc đẩy sự phát triển của trẻ em, cải thiện kỹ năng ngôn ngữ và tăng cường sự đoàn kết giữa các nền văn hóa khác nhau, có nghĩa là hiểu nhau, giúp đỡ lẫn nhau và chấp nhận nhau như chính con người bạn. Nhóm vui chơi gặp nhau mỗi tuần một lần trong 1,5 đến 2 giờ.

Bạn có thể tìm thêm thông tin về ưu đãi này tại đây: [Sẵn sàng bàn giao VIEW 2023.pdf](#)

Ưu đãi áp dụng tại các địa điểm sau **Griffbereit**

Familienzentrum DRK Papenburg

Kita Homeric

📍 Homerichstraße 8, 26878 Papenburg

☎ [04961-91232040](tel:04961-91232040) oder [0172-4034530](tel:0172-4034530)

@ familienzentrum@drk-emsland.de

Familienzentrum Samtgemeinde Lengerich

Evangelisches Pfarrheim

📍 Hermann-Meier-Straße 3, 49838 Lengerich

☎ [05963-981864](tel:05963-981864)

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

Familienzentrum Sankt Vitus

📍 Rosenstraße 30, 49716 Meppen

☎ [05931-8227](tel:05931-8227)

@

mail@st.vitus-meppen.de

griffbereitMINI

Chương trình **griffbereitMINI** là ưu đãi dành cho phụ huynh có con nhỏ và trẻ sơ sinh từ 0-1 tuổi. Cha mẹ tương lai cũng có thể tham gia. Ưu đãi này là một nhóm vui chơi đa ngôn ngữ và được giám sát dành cho các bậc cha mẹ có và không có lịch sử quốc tế. Các em chơi cùng nhau và học cách nói chuyện tốt nhất với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Các ngôn ngữ khác nhau được nói, cả bằng ngôn ngữ của cha mẹ và tiếng Đức. Mục đích là để trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ nghe được nhiều ngôn ngữ khi chơi để học tốt. Nhóm chơi gặp nhau mỗi tuần một lần trong 1,5 giờ.

Bạn có thể tìm thêm thông tin về ưu đãi này tại đây: [Sẵn sàng MINI VIEW.pdf](#)

Tại địa điểm này, bạn có thể tìm thấy ưu đãi **griffbereitMINI** :

Familienzentrum DRK Papenburg

Haus Global

📍 Am Volkspark 22, 26878 Papenburg

☎ [04961-91232040](tel:04961-91232040) oder [0172-4034530](tel:0172-4034530)

@ familienzentrum@drk-emsland.de

Trường học dành cho trẻ em từ 6 đến 18 tuổi

Ở Đức có chế độ giáo dục bắt buộc. Thời gian học bắt buộc là mười hai năm. Đứa trẻ phải đi học toàn thời gian trong chín năm. Trong ba năm sau đó bạn chỉ có thể đi học một phần thời gian. Con bạn có muốn đi học toàn thời gian không? Sau đó nó có thể làm điều đó trong 12 năm.

💡 Sau 9 năm con bạn không [Berufsausbildung](#) ? Và nó không học ở trường nào khác? Con bạn sau đó sẽ phải đi học toàn thời gian thêm một năm nữa. Việc học bắt buộc kết thúc khi bạn đủ 18 tuổi. Trừ khi có mối quan hệ đào tạo.

Con bạn phải đi học đều đặn. Công việc của bạn là đảm bảo điều đó. Theo học tại các trường của tiểu bang và thành phố không tốn kém gì.

Có nhiều loại trường học khác nhau ở Đức. Con bạn học trường nào phụ thuộc vào độ tuổi và kết quả học tập của chúng.

💡 Phụ huynh thường nhận được thông tin bằng văn bản từ nhà trường mà con em họ mang về nhà. Điều quan trọng là bạn đọc thông tin này.

Thông tin thêm có thể được tìm thấy [ở đây](#) .

Trợ cấp của cha mẹ và trợ cấp trẻ em

Trợ cấp của cha mẹ

Bạn đã có con và đang tự mình chăm sóc nó? Sau đó bạn được hưởng Elterngeld . Một phụ huynh nhận được trợ cấp của cha mẹ trong tối đa 12 tháng. Đối với cả cha lẫn mẹ thì thời gian tối đa là 14 tháng.

Elterngeld dựa trên số thu nhập bị mất và lên tới tối đa là 1.800,00 euro. Những người không có việc làm (bao gồm cả sinh viên) nhận được số tiền tối thiểu là 300,00 euro.

Điều gì được giả định?

Bạn sống ở Đức. Bạn sống với con của bạn. Bạn tự chăm sóc và nuôi dạy con mình. Bạn không làm việc gì cả hoặc tối đa 32 giờ mỗi tuần. Và thu nhập chịu thuế của bạn trong năm dương lịch vừa qua không vượt quá 250.000 euro (đối với cha mẹ, giới hạn là 300.000 euro). Giới hạn này sẽ giảm xuống 200.000 euro thu nhập chịu thuế đối với các ca sinh từ ngày 1 tháng 4 năm 2024 và xuống còn 175.000 euro thu nhập chịu thuế đối với các ca sinh từ ngày 1 tháng 4 năm 2025 đối với các cặp vợ chồng và cha mẹ đơn thân.

💡 LƯU Ý: Bạn nộp đơn trong 3 tháng đầu sau khi sinh con.

Những tài liệu nào được yêu cầu?

- Giấy khai sinh của con (đặc biệt khi xin trợ cấp cha mẹ)
- Phiếu lương trong 12 tháng cuối cùng trước khi sinh hoặc trước khi bắt đầu thời gian nghỉ thai sản nếu bạn có thu nhập trước khi sinh.
- Giấy xác nhận hưởng chế độ thai sản sau khi sinh (có của công ty bảo hiểm y tế, không áp dụng đối với công chức)
- Giấy chứng nhận đóng góp của người sử dụng lao động (hoặc: tiền lương/phiếu lương tháng sinh)
- Xác nhận của người sử dụng lao động về việc nghỉ phép của cha mẹ và, nếu có, việc làm trong khi nhận trợ cấp của cha mẹ
- Đối với công việc bán thời gian trong thời gian nhận trợ cấp của cha mẹ: một bản kê khai mẫu tương ứng từ người sử dụng lao động

- Giấy phép cư trú hoặc giấy phép định cư (nếu bạn đến từ một quốc gia không thuộc Liên minh Châu Âu)

Tôi nên biết điều gì khác?

Cha mẹ của trẻ sinh từ ngày 1 tháng 7 năm 2015 có quyền lựa chọn giữa **Elterngeld** trước đây và **ElterngeldPlus** mới. Cả hai dịch vụ cũng có thể được kết hợp với nhau. Vì ElterngeldPlus mới cung cấp nhiều lựa chọn khác nhau để sắp xếp thời gian nghỉ phép của cha mẹ, bạn có thể tìm hiểu thêm trực tuyến hoặc nhận lời khuyên cá nhân trước khi đăng ký.

Với dịch vụ trực tuyến “ ElterngeldDigita l”, bạn có thể dễ dàng tạo đơn đăng ký trực tuyến và gửi dưới dạng bản in PDF đến văn phòng phụ cấp phụ huynh của bạn. Vui lòng đừng quên ký vào đơn đăng ký và (các) bản khai thu nhập nếu có và gửi kèm theo bằng chứng cần thiết.

Chi tiết liên hệ

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

Các thành phố [Lingen](#) , [Meppen](#) và [Papenburg](#) có văn phòng trợ cấp cha mẹ riêng.

Thông tin thêm có thể được tìm thấy ở đây:

- [Máy tính trợ cấp của cha mẹ](#)
- [Trợ cấp của cha mẹ, trợ cấp của cha mẹ cộng và nghỉ phép của cha mẹ](#)
- [Đạo luật trợ cấp cha mẹ liên bang](#)

Phúc lợi trẻ em

Tất cả các bậc cha mẹ có giấy phép định cư hoặc cư trú tại Đức đều được hưởng Kindergeld . Bạn phải tự mình nộp đơn xin Kindergeld từ Cơ quan Việc làm Liên bang. Khoản này trả Kindergeld cho mọi trẻ em từ khi sinh ra cho đến ít nhất là 18 tuổi. Bạn có thể tìm thấy thông tin chi tiết hơn bằng tiếng Đức, tiếng Anh, tiếng Thổ Nhĩ Kỳ và tiếng Nga [tại đây](#) .

Yêu cầu về Kindergeld

Bạn có thể nộp đơn Kindergeld nếu:

- Con của bạn dưới 18 tuổi (trong một số điều kiện nhất định, bạn cũng có thể nộp đơn xin và nhận Kindergeld cho trẻ em đã trưởng thành),
- Bạn chăm sóc con bạn thường xuyên và chúng sống trong gia đình bạn (điều này cũng áp dụng cho con riêng, cháu hoặc con nuôi) và
- Nơi cư trú của bạn là ở Đức, một quốc gia EU khác, Na Uy, Liechtenstein, Iceland hoặc Thụy Sĩ. Bạn có thể tìm hiểu thêm trên trang Kindergeld dành cho người trong và ngoài nước.

Việc thanh toán Kindergeld không phụ thuộc vào thu nhập của bạn. Nguyên tắc cơ bản là: Bạn chỉ được hưởng Kindergeld cho những đứa trẻ đáp ứng được yêu cầu.

Chỉ có một người nhận được Kindergeld, thường là một phụ huynh. Nếu có nhiều trẻ em, số tiền riêng lẻ sẽ được thanh toán thành một khoản.

💡 Trong một số điều kiện nhất định, Kindergeld có thể được trả trực tiếp cho trẻ theo yêu cầu. Trả tiền trợ cấp nuôi con

Nộp đơn Kindergeld từ khi sinh ra

Nếu con bạn đáp ứng các yêu cầu, bạn có thể điền [đơn xin trợ cấp trẻ em trực tuyến](#).

Nộp đơn Kindergeld trực tuyến

Nếu bạn có ID liên bang, bạn không cần phải in đơn đăng ký trực tuyến nữa mà có thể nộp trực tiếp vào quỹ gia đình trực tuyến mà không cần ký.

[Thông tin thêm](#) có thể được tìm thấy trên trang web của cơ quan việc làm.

Gói giáo dục và tham gia (BuT)

Các hoạt động giải trí, các chuyến đi học hoặc thành viên câu lạc bộ. Tất cả điều này đều tốn tiền.

Đối với trẻ em và thanh thiếu niên từ các gia đình có thu nhập thấp, việc tham gia đầy đủ vào đời sống xã hội thường khó đạt được.

Lợi ích cho giáo dục và sự tham gia là gì?

Đây là tiền dành cho trẻ em và thanh thiếu niên từ các gia đình có thu nhập thấp. Cha mẹ nhận được tiền cho một số dịch vụ giúp đỡ trẻ em và thanh thiếu niên. Đặc biệt là tại các sự kiện ở nhà trẻ và trường học.

Lợi ích từ gói giáo dục thường là lợi ích bằng tiền mặt hoặc lợi ích bằng hiện vật (dưới dạng chứng từ). Bạn có thể lấy chúng từ [thành phố hoặc đô thị](#) của bạn.

Ai có thể nhận được lợi ích giáo dục và tham gia?

Cha mẹ có thể nộp đơn xin trợ cấp cho tất cả trẻ em sống trong hộ gia đình. Điều kiện tiên quyết là nhận được một hoặc nhiều dịch vụ sau:

- Phúc lợi nhà ở
- [Trợ cấp trẻ em](#)
- [Tiền của công dân](#)
- Trợ giúp xã hội
- [Quyền lợi của người xin tị nạn](#)

Bất kỳ ai không nhận được bất kỳ lợi ích nào ở trên và không thể đáp ứng các nhu cầu tham gia và giáo dục cụ thể của trẻ đều có thể được hưởng các lợi ích từ gói giáo dục theo SGB II và có thể liên hệ với [trung tâm việc làm](#) có trách nhiệm.

Những học sinh cần hỗ trợ sẽ nhận được trợ cấp **giáo dục** đến 25 tuổi. Bạn phải theo học một trường phổ thông hoặc trường dạy nghề. Bạn cũng sẽ không nhận được bất kỳ khoản trợ cấp đào tạo nào.

Trẻ em cần giúp đỡ cũng nhận được một phần dịch vụ giáo dục tại các trung tâm chăm sóc ban ngày (Kitas) và nhà trẻ.

Trẻ em và thanh thiếu niên dưới 18 tuổi sẽ nhận được lợi ích khi **tham gia** .
Hỗ trợ cho trẻ nhỏ cũng có thể.

Những dịch vụ nào có liên quan?

Lợi ích giáo dục

- **Chuyến đi học và chuyển đi học**

Chi phí thực tế của các chuyến đi một ngày đến trường học hoặc trung tâm giữ trẻ.
Có cơ hội thu các hóa đơn thông qua các trường học trong các chuyến đi một ngày.
Chi phí thực tế của các chuyến đi nhiều ngày tới các lớp học và trung tâm giữ trẻ.
Đối với các chuyến đi học, số tiền này có thể được trả trực tiếp cho trẻ hoặc phụ huynh

- **Đồ dùng học tập cá nhân**

Nhu cầu cá nhân của trường học tổng cộng là 174 euro được công nhận trong năm dương lịch 2023, cụ thể là 116 euro cho nửa đầu năm học và 58 euro cho nửa sau của năm học, tính đến năm học thứ 10.
Đồ dùng học tập bao gồm, ví dụ, thiết bị thể thao, tài liệu viết, sổ học và vẽ.
Nếu bạn có nhiều con đi học, bạn sẽ nhận được tiền cho mỗi đứa trẻ.

- **Đưa đón học sinh**

Chi phí đi lại thực tế của sinh viên đến trường.
Dịch vụ này được cung cấp dưới dạng thanh toán bằng tiền mặt trừ khi có hóa đơn trực tiếp với công ty vận tải địa phương.

- **Hỗ trợ học tập (dạy kèm)**

Chi phí thực tế của việc dạy kèm.
Nhưng hãy nói chuyện với giáo viên của con bạn trước. Họ phải chứng nhận nhu cầu tài trợ.

- **Bữa trưa cho trường học, nhà trẻ và chăm sóc sau giờ học**

Ăn trưa tại các trường học cả ngày, trung tâm chăm sóc sau giờ học hoặc trung tâm giữ trẻ mà phụ huynh không phải trả thêm phí.

Lợi ích khitham gia

Cha mẹ được nhận tiền cho con tham gia [các hoạt động văn hóa, thể thao, giải trí](#) ; ví dụ nếu trẻ em:

- học nhạc,
- là thành viên của một câu lạc bộ thể thao,
- tham dự các khóa học tại các trung tâm giáo dục người lớn,
- đi đến viện bảo tàng, nhà hát, vở nhạc kịch.

Cha mẹ có thể nhận được 15 euro mỗi tháng cho mỗi đứa trẻ.

Các lợi ích về giáo dục và tham gia có thể được áp dụng ở đâu và như thế nào?

Vui lòng gửi đơn đăng ký của bạn kịp thời đến [chính quyền địa phương](#) của bạn, nơi sẽ chuyển tiếp đơn đăng ký hoặc trực tiếp đến quận Emsland.

Mẫu đơn đăng ký có sẵn [tại chỗ](#) hoặc trên [trang web](#) của quận Emsland.

 **Quan trọng:** Bạn sẽ chỉ tìm thấy thông tin chung ở đây. Vui lòng tìm hiểu thêm về hoàn cảnh cá nhân của bạn từ chính quyền địa phương của bạn.

Hoạt động giải trí dành cho trẻ em và thanh thiếu niên

Trẻ em thích chơi. Trẻ em thích học hỏi. Trẻ em thích chơi thể thao. Có rất nhiều cơ hội cho trẻ em tại các sân chơi, thư viện và câu lạc bộ thể thao. Tại đây trẻ em có thể dành thời gian cùng gia đình. Bạn cũng có thể gặp gỡ bạn bè ở đây.

Ở Emsland bạn có thể trải nghiệm rất nhiều điều ngay cả với số tiền ít. Dù ở trong hay trên mặt nước, trong nhà hát hay trong bảo tàng, trong rừng hay trên cánh đồng - có rất nhiều hoạt động giữa Salzbergen và Papenburg mà chi phí rất ít hoặc không tốn kém. Ở đây bạn có thể có được một số cảm hứng cho [chuyến đi gia đình](#).

Ngoài ra còn có nhiều ưu đãi dành cho **giới trẻ**. Ở đây bạn có thể dành thời gian cùng với bạn bè. Bạn có thể tìm thấy thông tin tổng quan về tất cả **các câu lạc bộ trẻ** ở Emsland [tại đây](#).

Bạn có thể tìm thấy **các câu lạc bộ thể thao** trong khu vực của mình trong [công cụ tìm kiếm ưu đãi thể thao](#).

 Bạn có thể tìm thêm **các hoạt động giải trí** khác tại đây:

- [Hoạt động giải trí dành cho trẻ em, thanh niên, người lớn và người cao tuổi](#)
- [Cơ sở văn hóa và giải trí](#)

Sức khỏe

Thông tin chung về sức khỏe

Bạn sống ở Đức và bị bệnh cấp tính và đau đớn. Sau đó, bạn có quyền được chăm sóc y tế cơ bản. Một số loại vắc xin và khám phòng ngừa được nhà nước khuyến khích. Chúng nhằm mục đích ngăn ngừa bệnh tật. Bạn có quyền được tiêm chủng và khám phòng ngừa theo khuyến nghị.

Đi khám bác sĩ nếu:

- Bạn đang bị bệnh nặng hoặc đang đau đớn
- bạn đang mang thai
- Bạn bị bệnh mãn tính
- Bạn cần tiêm phòng

Bạn còn thuốc không? Bạn còn giữ tờ thông tin thuốc không? Mang theo những thứ này khi bạn đến gặp bác sĩ.

Bạn đã từng đến bác sĩ hoặc bệnh viện vì căn bệnh của mình chưa? Xin vui lòng mang theo kết quả với bạn.

Bạn có giấy phép cư trú không? Khi đó bạn phải đăng ký với [công ty bảo hiểm y tế](#) thông thường. Ở đó bạn sẽ nhận được một thẻ bảo hiểm. Điều này có nghĩa là bạn được hưởng các dịch vụ từ bác sĩ. Cũng giống như mọi công dân ở Đức.

Người tị nạn và người xin tị nạn chưa có bảo hiểm y tế. Bạn cần có giấy chứng nhận điều trị. Bạn có thể lấy nó từ [văn phòng phúc lợi xã hội của thành phố/khu đô thị](#). Sau đó bạn có thể đến gặp bác sĩ gia đình.

Hướng dẫn “ [Sức khỏe cho người xin tị nạn](#) ” cung cấp thông tin cho người xin tị nạn về những vấn đề cơ bản quan trọng về chăm sóc sức khỏe ở Đức và những việc cần làm nếu họ bị bệnh. Nó cung cấp thông tin về cách bảo vệ sức khỏe của chính bạn và kiểm tra ban đầu bắt buộc cần thiết sau khi đến Đức. Hướng dẫn có sẵn bằng 6 ngôn ngữ.

Hướng dẫn “ [Sức khỏe cho mọi người](#) ” cung cấp thông tin về bảo hiểm y tế và chăm sóc y tế dự phòng. Anh ấy cũng giải thích cách cư xử đúng đắn trong trường hợp khẩn cấp. Hướng dẫn có sẵn bằng 15 ngôn ngữ.

Có những “ [phim thông tin sức khỏe](#) ” với thông tin về hệ thống y tế, mang thai và sinh nở, răng khỏe mạnh, phòng chống ung thư và nhiều thông tin khác. Các bộ phim có sẵn trong 8 ngôn ngữ.

bảo hiểm y tế

Bảo hiểm là bắt buộc ở Đức. Bạn có giấy phép cư trú không? Văn phòng phúc lợi xã hội sau đó sẽ đăng ký bạn với một công ty bảo hiểm y tế. Công ty bảo hiểm y tế sẽ cấp thẻ bảo hiểm cho bạn. Bạn có thể sử dụng thẻ bảo hiểm của mình để đến gặp bác sĩ gia đình. Nếu cần thiết, họ sẽ giới thiệu bạn đến một chuyên gia.

Thẻ bảo hiểm

Bạn có thể sử dụng thẻ bảo hiểm của mình để nhận các dịch vụ y tế. Công việc của bác sĩ được công ty bảo hiểm chi trả. Bạn phải mang theo thẻ bảo hiểm khi đến cuộc hẹn với bác sĩ.

Thẻ Bảo hiểm Y tế Châu Âu ở mặt sau. Điều này có nghĩa là bạn có thể đến gặp bác sĩ ở tất cả các nước EU. Bạn có thể nhận được thông tin về điều này từ công ty bảo hiểm y tế của bạn.

Bạn đang đi du lịch đến một quốc gia ngoài EU? Sau đó bạn có thể mua bảo hiểm y tế bổ sung cho chuyến đi. Nó được gọi là bảo hiểm y tế nước ngoài.

Người tị nạn và người xin tị nạn chưa có bảo hiểm y tế. Bạn cần có giấy chứng nhận để điều trị. Bạn có thể lấy nó từ [văn phòng phúc lợi xã hội của thành phố/khu đô thị](#). Sau đó bạn có thể đến gặp bác sĩ gia đình.

Bạn có thể tìm thấy hướng dẫn về bảo hiểm y tế tại đây: [Hướng dẫn bảo hiểm y tế](#)
Hướng dẫn có sẵn bằng các ngôn ngữ khác nhau.

Chuyến thăm của bác sĩ

Bác sĩ đa khoa và chuyên gia

Nếu bạn bị bệnh, hãy đến phòng khám của bác sĩ (bác sĩ gia đình). Bạn có thể chọn văn phòng bác sĩ của riêng bạn. Các bác sĩ tự ấn định thời gian mở cửa. Bạn có muốn bác sĩ gia đình giúp đỡ bạn không? Sau đó đặt lịch hẹn.

Các bác sĩ đa khoa thực hiện các kỳ thi quan trọng. Họ là điểm liên lạc đầu tiên của bạn trong trường hợp bị bệnh. Bạn quyết định loại thuốc cần thiết. Bạn quyết định xem có cần khám sức khỏe chuyên khoa hay không.

Nếu cần thiết, bác sĩ gia đình sẽ giới thiệu bạn đến bác sĩ chuyên khoa. Họ có thể thực hiện các kỳ thi đặc biệt.

Bạn có thể tìm kiếm bác sĩ gia đình tại đây: [Arztauskunft-Niedersachsen](#) (chỉ bằng tiếng Đức)

Phòng khám đóng cửa à?

Dịch vụ y tế trực sẽ hỗ trợ bạn qua số điện thoại: ☎ [116117](#)

Bạn cũng có thể tìm kiếm thông lệ dịch vụ khẩn cấp tại đây: [Notdienstpraxen](#) (đa ngôn ngữ)
Có những bác sĩ cũng có thể giúp đỡ ngoài giờ làm việc.

Bác sĩ nhi khoa và bác sĩ nhi khoa

Trẻ em được bác sĩ nhi khoa khám. Có những kỳ thi bắt buộc. Đây là những điều quan trọng đối với sức khỏe của con bạn. Các kỳ thi luôn diễn ra ở một độ tuổi nhất định. Chúng nhằm mục đích ngăn ngừa bệnh tật ở trẻ em. Trẻ em phải được tiêm phòng. Tiêm chủng rất quan trọng. Chúng ngăn ngừa trẻ em mắc một số bệnh. Họ hoàn toàn miễn phí. Hãy tham khảo ý kiến bác sĩ nhi khoa để biết thông tin.

Bạn cũng có thể tìm bác sĩ nhi khoa tại [Arztauskunft Niedersachsen](#).

Nha sĩ và nha sĩ nam và nữ

Bạn có bị đau răng không? Sau đó đi đến nha sĩ.

Tìm kiếm nha sĩ: [Zahnarztauskunft-Niedersachsen](#)

Bác sĩ phụ khoa và bác sĩ phụ khoa

Điều quan trọng là phụ nữ phải thường xuyên được bác sĩ phụ khoa kiểm tra. Bằng cách này, bệnh có thể được phát hiện sớm. Chúng được gọi là kiểm tra phòng ngừa. Bạn cũng có thể thảo luận về chủ đề tránh thai ở đó.

Bạn có cần trợ giúp để tìm một bác sĩ phụ khoa phù hợp? Hãy hỏi nhóm trợ giúp của bạn hoặc sự hỗ trợ trong chỗ ở của bạn. Bạn cũng có thể tìm bác sĩ phụ khoa tại [Arztauskunft Niedersachsen](#).

Quan trọng!

💡 Khi đến khám bác sĩ phải xuất trình thẻ bảo hiểm y tế.

💡 Bạn có phải là người xin tị nạn? Bạn bị bệnh và cần đi khám bác sĩ? Sau đó, bạn cần có giấy chứng nhận để điều trị. Bạn có thể lấy nó từ [văn phòng phúc lợi xã hội của thành phố/khu đô thị](#)

. Điều này có nghĩa là chuyển thăm khám của bác sĩ là miễn phí cho bạn.

 **Phẫu thuật có cần thiết không?** Một ca phẫu thuật được thực hiện tại bệnh viện. Nếu **không phải trường hợp cấp cứu**, cơ quan phúc lợi xã hội phải chấp thuận trước cho việc nhập viện. Trước khi đến bệnh viện, bạn phải xin phép cơ quan phúc lợi xã hội. Bác sĩ sẽ cấp cho bạn giấy chứng nhận cho việc này. Văn phòng phúc lợi xã hội chỉ chi trả cho các can thiệp cần thiết về mặt y tế.

Hồ sơ bệnh nhân điện tử (ePA)

Từ **ngày 15 tháng 1 năm 2025**, một tệp bệnh nhân kỹ thuật số mới có tên là **tệp bệnh nhân điện tử (ePA)** sẽ được giới thiệu ở Đức. Tệp này lưu trữ tất cả dữ liệu sức khỏe quan trọng, chẳng hạn như những gì bác sĩ phát hiện ra về sức khỏe của bạn, những loại thuốc bạn đang dùng hoặc những xét nghiệm bạn đã thực hiện.

Mọi người được bảo hiểm hợp pháp sẽ tự động nhận được ePA này. Nếu bạn không muốn điều này, bạn có thể phản đối.

Các bác sĩ và bệnh nhân có thể truy cập dữ liệu sức khỏe một cách nhanh chóng và dễ dàng thông qua ePA. Nhưng chỉ những người được phép làm như vậy mới được phép xem dữ liệu. Bằng cách này, dữ liệu vẫn được an toàn.

Làm thế nào người được bảo hiểm có thể từ chối thiết lập ePA? Thời hạn nào áp dụng cho việc này?

Nếu sau này ai đó không muốn sử dụng ePA nữa thì họ có thể xóa nó lại. Mục tiêu là để bác sĩ và bệnh nhân làm việc cùng nhau nhanh hơn và tốt hơn để cải thiện sức khỏe.

Nếu ai đó muốn từ chối ePA, họ phải thông báo cho công ty bảo hiểm y tế của mình. Nếu anh ta không làm điều này, ePA sẽ được tạo tự động.

Thông tin quan trọng về EPA. Bạn phải xem xét điều gì?

Nội dung của ePA:

- Tất cả thông tin quan trọng từ các lần khám bác sĩ của bạn sẽ tự động được đưa vào ePA nếu thông tin đó có sẵn dưới dạng kỹ thuật số. Điều này có nghĩa là, ví dụ, những phát hiện hoặc chẩn đoán mà bác sĩ ghi lại đều được đưa vào ePA.
- Bạn cũng có thể tự mình tải các thông tin như dấu hiệu sinh tồn (ví dụ: chiều cao hoặc cân nặng) hoặc các tài liệu y tế cũ hơn lên EHR.
- Từ năm 2025 sẽ có bản tổng quan tự động về tất cả các loại thuốc bạn dùng. Điều này sau đó sẽ được bổ sung bằng một kế hoạch dùng thuốc đặc biệt.

Quyền truy cập:

- Bạn có thể chỉ định bác sĩ hoặc bệnh viện nào được phép truy cập EHR của bạn. Nếu muốn thực hiện thay đổi, bạn có thể thực hiện thông qua ứng dụng ePA hoặc liên hệ với văn phòng thanh tra của công ty bảo hiểm y tế của bạn.
- Nếu thẻ y tế của bạn được quét tại văn phòng bác sĩ hoặc bệnh viện, họ sẽ có quyền truy cập tạm thời vào EHR của bạn trong 90 ngày trừ khi bạn phản đối.

Cách sử dụng và khả năng tiếp cận:

- Bạn có thể quản lý ePA bằng một ứng dụng đặc biệt trên điện thoại thông minh của mình. Mỗi công ty bảo hiểm y tế theo luật định đều cung cấp ứng dụng ePA riêng mà bạn có thể tải xuống miễn phí từ App Store (dành cho iOS) hoặc Cửa hàng Google Play (dành cho Android).
- Nếu không có điện thoại thông minh, bạn có thể nhận hỗ trợ từ các hiệu thuốc hoặc các điểm đặc biệt để truy cập ePA của mình.

Quy định pháp luật:

- Việc giới thiệu ePA ban đầu sẽ bắt đầu ở Hamburg và North Rhine-Westphalia. Nó sẽ có mặt trên khắp nước Đức từ tháng 2 năm 2025.
- Những người có bảo hiểm tư nhân cũng có thể sử dụng ePA, mặc dù điều này phụ thuộc vào công ty bảo hiểm tương ứng.

Thuận lợi:

- EPA tạo điều kiện liên lạc giữa các bác sĩ, bệnh viện và các cơ sở y tế khác. Điều này giúp bạn có cái nhìn tổng quan hơn về dữ liệu sức khỏe của mình.
- EHR cũng làm tăng tính an toàn và chính xác của thuốc.

Những thách thức:

- Không phải tất cả các tài liệu, chẳng hạn như các phát hiện trên giấy tờ cũ, đều được số hóa tự động. Tuy nhiên, bạn có thể hỏi công ty bảo hiểm y tế của mình xem họ có thể đảm nhận việc số hóa hay không.
- Có thể có những khó khăn về mặt kỹ thuật ngay từ đầu vì một số bác sĩ phải điều chỉnh phần mềm thực hành của họ.
- Một vấn đề nữa là không có thông tin đa ngôn ngữ, tức là không có bản dịch sang ngôn ngữ khác.

EPA là một bước quan trọng hướng tới số hóa trong hệ thống chăm sóc sức khỏe. Nó nhằm mục đích cải thiện chăm sóc y tế. Nó cũng cung cấp cơ sở cho việc nghiên cứu.

Bạn có muốn tìm hiểu thêm về nó? Thông tin thêm có thể được tìm thấy ở đây:

 [Câu hỏi thường gặp từ Hiệp hội bác sĩ bảo hiểm y tế theo luật định](#)

 [Hỏi đáp về hồ sơ bệnh nhân điện tử \(ePA\) của KBV](#)

 [Thông tin từ trung tâm tư vấn người tiêu dùng về ePA](#)

Thuốc và hiệu thuốc

Bạn có cần dùng thuốc không? Sau đó đi đến bác sĩ của bạn. Họ cung cấp cho bạn một đơn thuốc. Bạn có thể mua thuốc theo toa này tại bất kỳ hiệu thuốc nào. Các hiệu thuốc thường mở cửa từ thứ Hai đến thứ Bảy. Giờ mở cửa của các hiệu thuốc có thể khác nhau. Bạn có cần dùng thuốc khẩn cấp vào ban đêm hoặc cuối tuần không? Mỗi hiệu thuốc đều có biển ghi tên và địa chỉ của hiệu thuốc mở cửa phục vụ các dịch vụ cấp cứu. Bạn cũng có thể tìm thấy thông tin này trên Internet.

Tìm kiếm các hiệu thuốc có dịch vụ cấp cứu: www.aponet.de

 Là người xin tị nạn, bạn có thể nhận được nhiều loại thuốc mà không phải trả thêm bất kỳ khoản thanh toán nào. Vì vậy, hãy hỏi ý kiến bác sĩ. Nếu không có đơn thuốc, bạn sẽ luôn phải

trả tiền thuốc.

Số khẩn cấp - SOS

Trường hợp khẩn cấp là một mối đe dọa cấp tính đối với sức khỏe.

Bạn chỉ gọi bác sĩ cấp cứu trong trường hợp khẩn cấp có mối đe dọa cấp tính đối với sức khỏe của bạn. Bác sĩ cấp cứu đi kèm với dịch vụ cứu hộ. Nếu bạn bị đau nhưng không phải là mối đe dọa cấp tính đối với sức khỏe của bạn, hãy đến gặp bác sĩ gia đình.

Liên hệ khẩn cấp

Đội cứu hỏa , dịch vụ cứu hộ, bác sĩ cấp cứu ☎ [112](#)

cảnh sát ☎ [110](#)

Các số khẩn cấp trên điện thoại di động luôn hoạt động.

Không có bất kỳ khoản tín dụng nào trên điện thoại di động của bạn? Số vẫn hoạt động!

Thông tin quan trọng cho cuộc gọi khẩn cấp

- **Ai** đang gọi (tên của bạn)?
- Chuyện gì đã xảy ra **ở đâu** (địa chỉ)?
- Chuyện **gì** đã xảy ra thế?
- **Có bao nhiêu** người bị thương hoặc bị bệnh?
- Hiện có **loại bệnh tật hoặc thương tích** nào ?
- **Đang chờ** câu hỏi!

Hãy bình tĩnh. Nói chậm và rõ ràng. Khi đó bạn sẽ được hiểu rõ hơn. Đừng kết thúc cuộc trò chuyện. Chờ hỏi thăm. Tổng đài/cảnh sát khẩn cấp sẽ kết thúc cuộc gọi khi đã cung cấp đầy đủ thông tin quan trọng.

Bạn có đến bệnh viện không? Đừng quên ID hoặc bằng chứng đến của bạn. Bạn có đăng ký với công ty bảo hiểm y tế không? Đồng thời mang theo thẻ bảo hiểm của bạn.

💡 Là người xin tị nạn, bạn chỉ được phép đến bệnh viện trong trường hợp khẩn cấp mà không có giấy chứng nhận điều trị. Bạn phải xuất trình bằng chứng đã đến bệnh viện. Bệnh viện sau đó sẽ xác nhận rằng bạn đang xin tị nạn. Văn phòng phúc lợi xã hội trả chi phí.

Trung tâm tư vấn và đề nghị trợ giúp

Dịch vụ tâm thần xã hội

Bệnh tâm thần có thể ảnh hưởng đến bất cứ ai. Chúng ngày càng trở nên phổ biến hơn. Do đó, thông tin sớm về các lựa chọn trợ giúp và điều trị là rất quan trọng. Dịch vụ Tâm thần Xã hội (SPDI) rất vui được đồng hành, tư vấn và hỗ trợ bạn! Việc tư vấn là miễn phí và bí mật.

Dịch vụ này cung cấp trợ giúp sau:

- Cuộc trò chuyện một đối một
- Thăm nhà
- Dịch vụ khủng hoảng
- hỗ trợ đi kèm
- Nhóm dành cho những người bị ảnh hưởng và người thân của họ

Mục đích là để giúp bạn tự giúp mình và giúp bạn có cuộc sống độc lập nhất có thể.

Bạn có gặp khó khăn trong cuộc sống hàng ngày do bệnh tật không? Hay bạn cần lời khuyên và sự hỗ trợ khi tiếp xúc với người bệnh? Thì vui lòng liên hệ:

Landkreis Emsland

Fachbereich Gesundheit

📍 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

☎ [05931/441188](tel:05931/441188)

@ gesundheitspdi@emsland.de

🌐 www.emsland.de

Tư vấn cai nghiện

Có các trung tâm tư vấn về chủ đề nghiện. Họ đưa ra lời khuyên và trợ giúp với các câu hỏi.

Bạn có muốn thay đổi cách đối phó với rượu, ma túy, ma túy hoặc cờ bạc không? Bạn có bị rối loạn ăn uống? Bạn đang tìm cách thoát khỏi cơn nghiện? Bạn có cần hỗ trợ không? Sau đó liên hệ tư vấn cai nghiện.

Ở đây bạn sẽ tìm thấy các trung tâm tư vấn sau đây về chủ đề nghiện:

Caritas Beratungsstelle Papenburg

📍 Kirchstraße 16, 26871 Papenburg

☎ [04961/94410](tel:04961/94410)

@ sucht.pbg@caritas-os.de

Diakonisches Werk Meppen

📍 Bahnhofstraße 29, 49716 Meppen

☎ [05931/98150](tel:05931/98150)

@ dw.meppen@diakonie-emsland.de

Caritas Beratungsstelle Meppen

📍 Kuhstraße 42, 49716 Meppen

☎ [05931/984240](tel:05931/984240)

@ sucht.mep@caritas-os.de

Diakonisches Werk Emsland Bentheim

📍 Bögenstraße 7, 49808 Lingen (Ems)

☎ [0591/800410](tel:0591/800410)

@ dw-lingen@diakonie-emsland.de

Caritas Beratungsstelle Lingen

📍 Burgstraße 30, 49808 Lingen (Ems)

☎ [0591/80062300](tel:0591/80062300)

@sucht.lin@caritas-os.de

Trung tâm hộ sinh Emsland

Nữ hộ sinh hỗ trợ bà bầu trong quá trình mang thai. Nó giúp giải quyết các vấn đề khi mang thai và cung cấp một khóa học chuẩn bị sinh nở. Trong quá trình sinh nở bạn sẽ được bà đỡ chăm sóc. Ca sinh diễn ra tại bệnh viện, trung tâm hộ sinh hoặc tại nhà. Sau khi sinh, bà đỡ sẽ đến nhà bạn. Cô ấy hỗ trợ bạn trong vài tuần đầu tiên với em bé. Các dịch vụ này được công ty bảo hiểm y tế thanh toán.

Trung tâm hộ sinh Emsland có thể giúp bạn tìm một nữ hộ sinh. Công việc của trung tâm hộ sinh là miễn phí.

Landkreis Emsland

Fachbereich Gesundheit

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

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

 @hebammenzentrale@emsland.de

 www.hebammenzentrale-emsland.de

Thời gian tư vấn qua điện thoại:

 Thứ Ba 12 giờ trưa - 4 giờ chiều

 Thứ Tư 10:00 sáng - 12:30 trưa

 Thứ Năm 10:00 sáng - 12:30 trưa

Mạng lưới trẻ em Emsland

Mạng lưới trẻ em Emsland là dịch vụ tư vấn cho các gia đình có trẻ em. Mạng lưới trẻ em là đội ngũ bác sĩ, nữ hộ sinh và y tá nhi khoa. Ưu đãi này dành cho các gia đình có trẻ em từ 0 đến 3 tuổi.

Bạn có đang rơi vào tình trạng căng thẳng sau khi sinh con? Bạn có cảm thấy bất an và choáng ngợp? Không thể nhờ ai tư vấn? Liên hệ với chúng tôi. Chúng tôi cung cấp trợ giúp và hỗ trợ.

Landkreis Emsland

Fachbereich Gesundheit

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

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

 @kindernetz@emsland.de

 www.kindernetz-emsland.de

Đường dây trợ giúp chống bạo lực đối với phụ nữ

Đường dây trợ giúp về bạo lực đối với phụ nữ đưa ra lời khuyên cho những phụ nữ bị ảnh hưởng trên khắp nước Đức. Các cố vấn tư vấn về tất cả các hình thức bạo lực đối với phụ nữ. Bạn có cần giúp đỡ ở nơi bạn sống không? Sau đó, các chuyên gia tư vấn sẽ giới thiệu bạn đến các cơ sở phù hợp ở địa phương. Tư vấn trực tuyến cũng có thể được thực hiện thông qua trang web. Các cuộc trò chuyện được bảo mật. Bạn có muốn giấu tên không? Điều đó không có vấn đề gì. Bạn không cần phải nói bất kỳ thông tin cá nhân nào trên điện thoại. Điều này cũng áp dụng cho trang web. Nếu có vấn đề về tính giá, bạn có thể đặt dịch vụ phiên dịch

qua trang web. Điều này khiến bạn không tốn kém gì. Cuộc trò chuyện với các cố vấn được dịch sang ngôn ngữ ký hiệu tiếng Đức. Nó cũng có thể được dịch sang ngôn ngữ viết. Có thể tư vấn bằng nhiều ngôn ngữ thông qua thông dịch viên.

Đường dây trợ giúp chống bạo lực đối với phụ nữ

 [116016](tel:116016)

 www.hilfetelefon.de

Bạn có thể tìm thêm lời khuyên và các lựa chọn hỗ trợ trong [mục Bảo hành Gia đình](#).

Đường dây trợ giúp dành cho phụ nữ mang thai có nhu cầu

Đường dây trợ giúp tư vấn cho phụ nữ mang thai có nhu cầu. Phụ nữ mang thai và những người xung quanh có thể liên hệ với chuyên gia tư vấn trước và sau khi sinh. Bạn luôn sẵn sàng 24/7. Các chuyên gia tư vấn hỗ trợ bạn. Họ biết những lời đề nghị giúp đỡ phù hợp. Họ giúp đỡ bất kể giới tính, nguồn gốc, đức tin và bản dạng giới tính. Nếu cần thiết, họ cũng có thể tư vấn cho bạn về khả năng sinh con bí mật.

Đường dây trợ giúp dành cho phụ nữ mang thai có nhu cầu

 [0800/404002](tel:0800404002)

 www.hilfetelefon-schwangere.de (đa ngôn ngữ)

Hướng dẫn gia đình

Hướng dẫn gia đình cho người khuyết tật

Aktion Mensch xuất bản sách hướng dẫn dành cho gia đình. Hướng dẫn gia đình nhằm vào người khuyết tật. Và với gia đình của họ. Nó cung cấp thông tin và địa chỉ. Ngoài ra còn có một trang web. Ở đó bạn sẽ tìm thấy thông tin quan trọng về việc sống chung với người khuyết tật. Bạn cũng có thể tìm thấy các liên hệ địa phương. Thông tin này có sẵn bằng tiếng Đức đơn giản và dễ dàng. Đó là về các chủ đề như trường học, công việc, thời gian giải trí, quyền lợi, nhà ở, lời khuyên và nhiều chủ đề khác.

Hướng dẫn gia đình

 info@aktion-mensch.de

 www.familienratgeber.de

Ứng dụng chăm sóc vú

Ung thư vú là loại ung thư phổ biến nhất trên toàn thế giới. Cứ 8 phụ nữ ở Châu Âu thì có 1 người sẽ mắc bệnh ung thư vú trong suốt cuộc đời của họ. Chỉ riêng ở Đức, mỗi năm có khoảng 70.000 phụ nữ mắc bệnh ung thư vú. Bệnh được phát hiện càng sớm thì cơ hội khỏi bệnh càng cao. 25% bệnh tật có thể được ngăn ngừa bằng lối sống lành mạnh. Ứng dụng chăm sóc vú dựa trên cơ sở khoa học. Nó giải thích mọi điều bạn cần biết về ung thư vú và phát hiện sớm một cách dễ hiểu. Bạn sẽ biết lối sống lành mạnh quan trọng như thế nào. Ứng dụng này hiện có sẵn bằng bảy ngôn ngữ: tiếng Ả Rập, tiếng Đức, tiếng Anh, tiếng Farsi, tiếng Pháp, tiếng Tây Ban Nha và tiếng Thổ Nhĩ Kỳ.

Ứng dụng chăm sóc vú

- nhắc nhở bạn về việc cảm nhận bộ ngực của chính mình bằng lịch chu kỳ

- giải thích từng bước về việc tự quét bằng các hướng dẫn minh họa
- giải thích các yếu tố nguy cơ và triệu chứng và đưa ra lời khuyên cụ thể để có lối sống lành mạnh
- giải đáp thắc mắc về khám phát hiện sớm bệnh ở Đức
- liên kết đến nhiều điểm liên lạc như trung tâm vú, nhân viên hội nhập hoặc đề nghị trợ giúp mà phụ nữ có thể liên hệ nếu họ có bất kỳ thắc mắc nào
- kể câu chuyện về những người phụ nữ bị ảnh hưởng đã mang lại lòng can đảm

Bạn có thể tải xuống ứng dụng từ các cửa hàng ứng dụng Apple và Google. Ứng dụng này miễn phí. Ứng dụng có thể được sử dụng mà không cần thu thập dữ liệu cá nhân. Nó không có quảng cáo và được thiết kế lâu dài. Thông tin thêm bằng bảy ngôn ngữ tại:

www.breastcare.app

Cơ sở điều dưỡng

Cơ sở chăm sóc Lower Saxony với trung tâm dịch vụ chứng mất trí nhớ

Trung tâm hỗ trợ chăm sóc tư vấn cho những người cần giúp đỡ hoặc chăm sóc. Những người sau đây cũng được khuyến khích: người thân, người chăm sóc và nhân viên điều dưỡng.

Có trợ giúp về các chủ đề này ở đây:

- Cung cấp dịch vụ chăm sóc bệnh nhân ngoại trú, bán thời gian và toàn thời gian
- Cung cấp viện trợ
- Đề nghị hỗ trợ những người thân đang chăm sóc
- Chứng mất trí nhớ và cách phòng ngừa
- Trợ cấp chăm sóc hoặc khuyết tật nghiêm trọng
- Quyền lợi bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng và các quyền lợi xã hội khác

Việc tư vấn là miễn phí. Có thể độc lập và cá tính. Việc tư vấn diễn ra qua điện thoại hoặc tại chỗ. Một chuyến thăm nhà cũng có thể. Cơ sở cung cấp giờ tư vấn [trong khu vực của bạn](#). Thông tin thêm có thể được tìm thấy trên [tờ rơi](#).

Dưới đây là chi tiết liên hệ của trung tâm hỗ trợ chăm sóc

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [05931/442211](tel:05931442211)

 @pflegestuetzpunkt@emsland.de

 [Internetseite Pflegestützpunkt](#)

Trung tâm dịch vụ chứng mất trí nhớ

Bạn đang chăm sóc cho một người mắc chứng mất trí nhớ? Hay một trong những người thân của bạn mắc chứng mất trí nhớ? Bạn có thể nhận trợ giúp và hỗ trợ tại Trung tâm Dịch vụ Chứng mất trí nhớ. Thông tin thêm có thể được tìm thấy trên [trang web của Trung tâm Dịch vụ Chứng mất trí nhớ](#). Hướng dẫn về chứng mất trí nhớ cho quận Emsland cũng có ở đó. Ông trả lời những câu hỏi quan trọng nhất về chứng mất trí nhớ. Nó cũng cung cấp thông tin về nơi bạn có thể tìm thêm trợ giúp và hỗ trợ.

Dưới đây là chi tiết liên hệ của trung tâm dịch vụ chứng mất trí nhớ

📍 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

☎ [05931/441210](#)

@ pflegestuetzpunkt@emsland.de

🌐 [Internetseite Demenz Servicezentrum](#)



Giáo dục và văn hóa

Giáo dục bắt buộc và hệ thống giáo dục

Giáo dục

Giáo dục có nghĩa là giáo dục chính quy từ nhà trẻ đến đại học, đào tạo và làm việc và giáo dục không chính quy.

Giáo dục không chính quy là một quá trình học tập suốt đời trong đó mọi người

- thái độ,
- Giá trị,
- kỹ năng và
- Để biết

tiếp thu thông qua những ảnh hưởng và nguồn gốc từ môi trường của chính mình, ví dụ như trong giáo dục văn hóa.

Ở quận Emsland có [khu vực giáo dục](#) chịu trách nhiệm về nhiều lĩnh vực giáo dục như một phần của học tập suốt đời.

đi học bắt buộc

Ở Đức có chế độ giáo dục bắt buộc. Điều này có nghĩa là tất cả trẻ em thường phải đi học trong độ tuổi từ 6 đến 18. Cha mẹ hoặc người giám hộ hợp pháp của trẻ em có nghĩa vụ bảo đảm cho trẻ em được đi học. Nhà trường giám sát việc đi học.

Giáo dục bắt buộc bao gồm:

- tham gia thường xuyên vào các lớp học
- tham gia thường xuyên vào các sự kiện bắt buộc của trường
- tuân thủ nội quy của trường
- Thông tin thêm có thể được tìm thấy ở đây: [Giáo dục bắt buộc](#)

Việc đi học bắt buộc đối với con cái của người tị nạn chỉ bắt đầu từ nơi họ thường trú ở Đức.

Giáo dục bắt buộc được chia thành giáo dục phổ thông bắt buộc (ít nhất 9 năm) và/hoặc giáo dục dạy nghề bắt buộc trong 3 năm theo hệ thống kép hoặc 1 năm học toàn thời gian.

Hệ thống giáo dục

Trường tiểu học:

- Lớp 1 đến Lớp 4 (6 đến 10 tuổi)

Trường trung học:

- Lớp 5 đến Lớp 9 hoặc lên đến Lớp 10
- tiếp theo là đào tạo theo hệ thống kép (3 năm học và công ty có hưởng lương đào tạo) tại trường dạy nghề (BBS)
- hoặc học toàn thời gian (1 năm tại BBS)
- hoặc cấp 2, cấp 3, từ lớp 5 đến lớp 13

Có nhiều trường trung học khác nhau:

- trường đặc biệt,
- trường trung học,
- trường trung học,
- trường trung học,
- Trường học tổng hợp hoặc
- Trường trung học.

Quan trọng!

Với việc chấm dứt giáo dục bắt buộc, quyền được đến trường cũng chấm dứt. Nếu học sinh học không tốt ở trường thì không cần phải được nhận vào trường khác.

Đó là lý do tại sao việc trở thành một học sinh giỏi lại quan trọng .

Thông tin chung về trường dạy nghề

[Trường dạy nghề ở Emsland](#)

Bạn trên 15 tuổi? Bạn không còn theo học ở trường giáo dục phổ thông nữa phải không? Khi đó bạn có nhiều lựa chọn ở trường dạy nghề. Bạn có thể chuẩn bị đi làm hoặc có thể hoàn thành chứng chỉ rời trường phổ thông. Ở Đức, học sinh từ 18 tuổi trở xuống phải đi học ([đi học bắt buộc](#)).

Có các loại trường dạy nghề sau:

Trường dạy nghề (BES) lớp 1 và 2:

Các trường dạy nghề có ưu đãi dành cho học sinh có hoặc không có bằng tốt nghiệp trung học. Bạn chưa nhận được hợp đồng đào tạo? Bạn chưa có ý tưởng cụ thể về nơi mình muốn làm việc? Tại đây bạn sẽ có được cái nhìn sâu sắc về các lĩnh vực chuyên môn khác nhau. Bạn có thể xây dựng dựa trên bằng tốt nghiệp trung học của mình. Hoặc bạn có thể lấy bằng tốt nghiệp trung học. Ngôn ngữ và sự hội nhập cũng được đề cao ở đây.

Trường dạy nghề:

Ở đây việc đào tạo diễn ra trong một [hệ thống kép](#). Bạn sẽ học một phần của chương trình đào tạo ở trường. Bạn học phần khác trong một công ty.

Trường dạy nghề (BFS):

Bạn có thể chuẩn bị cho sự nghiệp của mình tại các trường dạy nghề. Các khóa học kéo dài từ 1 đến 3 năm. Bạn được đào tạo nghề cơ bản. Hoặc chuẩn bị chuyên nghiệp. Hoặc thậm chí là bằng cấp chuyên môn. Bạn đã có giấy chứng nhận rời trường chưa? Sau đó, bạn có thể hoàn thành bằng cấp tiếp theo tại đây. Các trường dạy nghề thường được chia thành các lĩnh vực chuyên môn sau:

- khu thương mại
- khu vực gia đình, giáo dục xã hội hoặc điều dưỡng
- khu thương mại-kỹ thuật

Trường trung cấp kỹ thuật (FOS):

Với việc đi học thành công, bạn sẽ có được bằng cấp vào trường cao đẳng kỹ thuật tổng hợp. Điều này cho phép

- để bắt đầu lấy bằng cử nhân tại một trường đại học
- theo học bất kỳ trường nào ở cấp trung học phổ thông
- tham gia giai đoạn nhập môn trung học chuyên nghiệp (lớp 11)
- học trung cấp nghề, lớp 13, nếu đã hoàn thành chương trình đào tạo nghề

Các trường cao đẳng kỹ thuật được chia thành các lĩnh vực chủ đề sau:

- kinh tế và hành chính
- Công nghệ
- Y tế và xã hội
- Thiết kế
- Dinh dưỡng và dọn dẹp
- Công nghệ nông nghiệp, sinh học và môi trường

Trường trung học dạy nghề (BOS):

Bạn đã hoàn thành khóa đào tạo chưa? Bạn có giấy chứng nhận rời trường trung học không? Sau đó có thể học trung cấp nghề. Bạn đến đó trong hai năm. Ngôi trường này chuẩn bị cho bạn trình độ đầu vào đại học tổng quát. Để làm được điều này, bạn vẫn phải học ngoại ngữ

thứ hai. Nếu không có ngoại ngữ, bạn sẽ nhận được bằng cấp đầu vào đại học theo môn học cụ thể. Điều này có nghĩa là bạn chỉ được phép học một số môn nhất định. Trường trung cấp nghề có các định hướng sau:

- Trường trung cấp nghề kỹ thuật
- Trường trung cấp nghề kinh doanh
- Trường trung cấp nghề công tác xã hội

Trung học chuyên nghiệp:

Bạn có muốn học tại một trường đại học? Sau đó, bạn cần Abitur. Bạn có thể nhận được Abitur tại một trường trung học dạy nghề. Để làm được điều này, bạn cần có trình độ học vấn trung cấp. Điểm của bạn phải ở mức trung bình 3.0 hoặc cao hơn. Sau đó, bạn có thể học trường trung học dạy nghề trong ba năm. Sau ba năm bạn sẽ tốt nghiệp trung học. Nó cũng được chia thành các ngành tương ứng:

- Hướng kỹ thuật
- Định hướng kinh tế
- Chăm sóc xã hội và sức khỏe
- Định hướng khoa học nông nghiệp
- Hướng công nghệ sinh học
- Khoa học dinh dưỡng

trường kỹ thuật

Trường kỹ thuật phục vụ cho sự phát triển chuyên môn hơn nữa. Trường kỹ thuật là một loại trường về cơ bản yêu cầu đào tạo nghề ban đầu và theo quy định, phải có kinh nghiệm chuyên môn thực tế phù hợp.

Nó dẫn đến trình độ chuyên môn cao hơn dưới nhiều hình thức khác nhau, toàn thời gian hoặc bán thời gian. Sau đó bạn có đủ điều kiện để đảm nhận nhiệm vụ quản lý. Ngoài ra, tại trường kỹ thuật hai năm, bạn thường đạt được bằng cấp đầu vào đại học kỹ thuật.

Đào tạo “hình thức học toàn thời gian” hoặc “hệ thống kép”

Hình thức học toàn thời gian - đào tạo tại trường dạy nghề

Ở Đức cũng có đào tạo toàn thời gian tại một trường dạy nghề. Trường dạy nghề cung cấp đào tạo nghề hoàn chỉnh về lý thuyết và thực hành ngoài hệ thống đào tạo kép (không học nghề tại doanh nghiệp). Nó thường kéo dài từ hai đến ba năm rưỡi. Các bài học diễn ra toàn thời gian. Ngoài các môn dạy nghề còn có các môn giáo dục phổ thông. Các trường dạy nghề khác nhau rất nhiều về lĩnh vực đào tạo, yêu cầu đầu vào, thời gian đào tạo và các lựa chọn giáo dục nâng cao. Vì vậy hãy nói chuyện với trường mà bạn quan tâm.

[Trường dạy nghề ở Emsland](#)

“Hệ thống kép”

Điểm đặc biệt ở Đức là đào tạo kép. Bạn làm việc trong một công ty. Đồng thời bạn đi học. Đây là cách bạn học lý thuyết và thực hành. Bạn làm việc 2/3 thời gian của mình. Bạn dành một phần ba thời gian của bạn ở trường. Đào tạo kéo dài 3 năm. Tùy thuộc vào công việc của bạn, lâu hơn một chút. Nếu bạn có bằng tốt nghiệp trung học, bạn có thể hoàn thành khóa đào tạo nhanh hơn.

Tùy thuộc vào loại nghề nghiệp bạn muốn học trong chương trình đào tạo kép, vui lòng liên hệ với văn phòng phù hợp:

Phòng thủ công (HWK)

Phòng Thủ công mỹ nghệ (HWK) chịu trách nhiệm về các ngành nghề có tay nghề cao. Đây là về các ngành nghề như thợ làm bánh, thợ nề hoặc họa sĩ.

Phòng Thương mại và Công nghiệp (IHK)

Phòng Thương mại và Công nghiệp (IHK) chịu trách nhiệm về việc làm trong lĩnh vực sản xuất công nghiệp, thương mại và dịch vụ. Ví dụ, đây là về cơ khí nhà máy hoặc thương nhân bán buôn và ngoại thương.

Phòng Nông nghiệp (LWK)

Đối với các nghề tập trung vào nông nghiệp, ví dụ như dịch vụ nông nghiệp, lâm nghiệp, làm vườn, nông dân và quản gia.

Quan trọng:

Ở Đức, trình độ chuyên môn rất có lợi. Những người có trình độ chuyên môn trung bình kiếm được nhiều tiền hơn trong suốt cuộc đời của họ. Họ ít có khả năng bị thất nghiệp. Họ ít có khả năng ký hợp đồng lao động có thời hạn cố định.

Học đại học - chương trình học kép

Thông tin chung

Có rất nhiều chương trình học khác nhau ở Đức. Ngoài ra còn có nhiều loại trường cao đẳng khác nhau:

- Đại học (theo định hướng khoa học)
- Các trường đại học khoa học ứng dụng (định hướng thực hành)
- Đại học kép (rất thiên về thực hành)
- Cao đẳng nghệ thuật, điện ảnh và âm nhạc (dành cho các môn nghệ thuật)

Có trường đại học nhà nước và trường đại học tư nhân. Chất lượng của các trường đại học tư không phải lúc nào cũng tốt hơn. Nhưng bạn phải trả học phí cao.

Trang web hữu ích

- [**University Compass**](#) (Tất cả các khóa học và trường đại học ở Đức)
- [**Du học Đức**](#) (thông tin dành cho người tị nạn)
- [**Cơ quan tuyển dụng**](#) (định hướng học tập)
- [**Dịch vụ trao đổi học thuật Đức**](#) (DAAD - Tất cả các chương trình cấp bằng ở Đức)

Yêu cầu

Bạn có muốn học ở Đức không? Sau đó, bạn cần có bằng cấp đầu vào đại học. Đây có thể là bằng tốt nghiệp trung học. Nó cũng có thể là bằng cấp đầu vào đại học kỹ thuật. Bạn đã tốt nghiệp trung học ở nước bạn chưa? Điều này có thể cho phép bạn học tập ở Đức. Bạn có thể kiểm tra điều này.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập trang web [Anabin](#). Ở đó, hãy truy cập cổng thông tin “Sự công nhận ở Đức”. Tương tự như vậy với [Dịch vụ trao đổi học thuật Đức DAAD](#).

Bạn cũng phải cung cấp bằng chứng rằng bạn có kiến thức tốt về tiếng Đức (trình độ ngôn ngữ C1). Đây có thể là bài kiểm tra “Tiếng Đức như một ngoại ngữ”. Hoặc bài kiểm tra tiếng Đức để vào đại học. Hoặc telc Đại học C1 Đức.

Ngoài ra còn có khả năng tài trợ từ Quỹ Bảo lãnh Tư vấn Giáo dục Đại học.

Một số trường đại học cũng cung cấp các học kỳ để chuẩn bị. Bạn cũng sẽ học tiếng Đức ở đó.

Tìm hiểu thêm về trường đại học nơi bạn muốn theo học. Hầu hết các trường đại học đều có dịch vụ tư vấn cho việc này. Có thời hạn nộp đơn để nộp đơn vào một trường đại học. Xin lưu ý những thời hạn này.

ngiên cứu kép

Sự khác biệt so với các nghiên cứu truyền thống là sự kết hợp giữa lý thuyết và thực hành. Sinh viên có được kinh nghiệm thực tế quý giá cho sự nghiệp của mình khi theo học tại trường đại học. Bạn có thể áp dụng và thực hiện trực tiếp tại công ty.

Cuối cùng bạn sẽ có được bằng cử nhân. Cũng có những mô hình mà bạn có được cả hai: bằng cử nhân và hoàn thành đào tạo nghề.

Nếu bạn đến thăm [BIB Emsland](#), bạn sẽ biết nhiều công ty cung cấp chương trình học kép.

Thông tin về việc tài trợ cho việc học và học bổng của bạn có thể được tìm thấy [ở đây](#).

Không có bằng đầu vào đại học

Bạn có thể học tập ở quê nhà với giấy chứng nhận tốt nghiệp của trường? Nhưng không phải ở Đức? Bạn có thể được vào đại học ở một trường cao đẳng dự bị. Các trường cao đẳng dự bị dành riêng cho ứng viên nước ngoài. Ở đó bạn sẽ được chuẩn bị cho việc học tập tại Đức.

Nghiên cứu: Tài chính và học bổng

Là sinh viên, bạn có thể nhận được hỗ trợ tài chính ở Đức. Việc này được thực hiện thông qua Đạo luật tài trợ đào tạo liên bang (viết tắt là BAföG). Văn phòng thanh toán BAföG hàng tháng. Trong trường hợp tốt nhất, bạn sẽ nhận được tiền trong suốt quá trình học. Số tiền BAföG hàng tháng có thể từ 399 đến 735 euro. Bạn phải hoàn trả một nửa số tiền BAföG sau khi học. Các điều kiện chính xác cho BAföG thay đổi thường xuyên. Bạn có thể tìm thấy thông tin chi tiết tại liên kết sau:

- [Trang web BAföG dành cho người tị nạn và người di cư](#)

Thay thế cho BAföG, bạn có thể nộp đơn xin học bổng. Bạn thường không phải hoàn trả học bổng. Điểm tốt rất quan trọng để nhận được học bổng. Các nhà tài trợ học bổng cũng đánh giá công việc tình nguyện của bạn. Bạn thường nhận được số tiền tương tự như với BAföG. Ngoài ra còn có cái gọi là “tiền sách”. Đây là khoản thanh toán hàng tháng lên tới 300 euro.

Một số tổ chức cung cấp học bổng. Học bổng được trao cho những người có nhiều tiềm năng. Đó là lý do tại sao các tổ chức này được gọi là tổ chức hỗ trợ năng khiếu. Các tổ chức hỗ trợ năng khiếu sau đây cung cấp các chương trình dành riêng cho người tị nạn. Các trang web cho bạn biết làm thế nào để áp dụng. Nó cũng nêu rõ những gì công việc yêu cầu ở bạn.

- [Quỹ Friedrich Ebert \(FES\) - Học bổng dành cho người tị nạn](#)
- [Thành lập Chiến dịch Böckler của Quỹ Hans Böckler](#)
- [Quỹ Konrad Adenauer \(KAS\) - Học bổng dành cho người tị nạn](#)
- [Villigst - Học bổng của chúng tôi dành cho người tị nạn](#)
- [Bánh mì cho thế giới - Chương trình học bổng tị nạn](#)

Một ngoại lệ là quỹ bảo lãnh của Quỹ Otto Benecke. Chương trình này nhắm đến những người trẻ mới nhập cư. Bạn có muốn đạt được bằng cấp đầu vào đại học ở Đức không? Bạn có muốn học ở Đức không? Bạn có muốn làm việc trong học viện? Sau đó bạn có thể nộp đơn xin học bổng. Ngoài ra còn có học bổng Đức. Nó cung cấp hỗ trợ tài chính với 300 euro mỗi tháng. Học bổng Đức được trao thông qua các trường đại học tương ứng.

- [Quỹ bảo lãnh đại học của Quỹ Otto Benecke ở Bonn](#)
- [Học bổng Đức: Trở thành người nhận học bổng](#)

Giáo dục văn hóa

Emsland là một vùng nông thôn và có rất nhiều địa điểm và tổ chức văn hóa ở khắp mọi nơi. Tất cả đều có thể dễ dàng truy cập cho tất cả mọi người. Các nhà cung cấp văn hóa là sự kết hợp của các chuyên gia và tình nguyện viên.

Văn hóa khu vực được định hình bởi các tác nhân và liên tục được xem xét theo một cách mới:

- Điều gì là điển hình cho khu vực của chúng tôi?
- Những truyền thống nào được truyền lại?
- Những khía cạnh nào của lịch sử khu vực của chúng ta nên được ghi nhớ và dưới hình thức nào?

Nhiệm vụ của văn hóa là:

- đi kèm với các quá trình này,
- nhằm khôi phục lại cảnh quan văn hóa và
- để thúc đẩy trao đổi, hợp tác và kết nối giữa các nhà cung cấp văn hóa khác nhau,
- để bảo vệ di sản văn hóa của khu vực và góp phần vào việc giao lưu của nó.

[Việc bảo tồn di tích](#) đóng một vai trò quan trọng ở đây.

Để tìm hiểu thêm về các địa điểm và sự kiện văn hóa, có [bản đồ văn hóa](#) và [lịch sự kiện](#).

Cơ sở văn hóa và giải trí

Cơ quan văn hóa

Emsland tổ chức nhiều sự kiện và tổ chức văn hóa. Bạn có thể tìm thấy thêm các ưu đãi về giải trí, thể thao hoặc công việc tình nguyện ở cuối trang. Ở đây bạn sẽ chỉ tìm thấy một vài ví dụ trong lĩnh vực văn hóa, vì không phải tất cả các tổ chức đều có thể được liệt kê. Tuy nhiên, bạn sẽ tìm thấy những lời đề nghị tương ứng ở mọi thị trấn.

Một số cơ sở nghệ thuật mà bạn có thể ghé thăm hoặc nơi bạn hoặc con bạn có thể tham gia:

- [Trường nghệ thuật Lingen](#)
- [Kunsthalle Lingen](#)
- [Kunstschule Koppelschleuse Meppen](#)
- Meppener [Kunstkreis](#) + [Artothek](#)
- Töpfermarkt
- [Trường nghệ thuật Zinnober Papenburg](#)
- Spiel und Kunst ([SpuK](#)) Freren
- [Kunstkreis Haren](#)
- [Trung tâm triển lãm Gut Altenkamp Aschendorf](#)
- [Emslandmuseum Schloss C lemenswerth](#)
- ParkArt Clemenswerth

Một số địa điểm âm nhạc bạn có thể ghé thăm. Ngoài ra còn có nhiều dàn hợp xướng, ban nhạc và dàn nhạc ở hầu hết các thị trấn mà bạn hoặc con bạn có thể tham gia.

- [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

Một số cơ sở rạp hát bạn có thể ghé thăm. Ngoài ra còn có nhiều nhóm kịch, nhóm múa nghiệp dư ở địa phương vui mừng chào đón thành viên mới.

- [Khu văn hóa Clemenswerth](#)
- [Nhóm văn hóa Impulse Freren](#)
- [Ngôi nhà xoắn](#)
- [Cộng đồng nhà hát Meppen](#)
- [Nhà hát ở Wilhelmshöhe Lingen](#)
- [Diễn đàn Nhà máy đóng tàu cũ / Nồi hơi cũ Forge Papenburg](#)
- [Nhà hát ngoài trời Meppen](#)

- [Waldbühne Ahmsen](#)
- [Trung tâm giáo dục sân khấu của cảnh quan Emsland của Lingen](#)
- Lễ hội búp bê
- Liên hoan Sân khấu Thiếu nhi Thế giới (WKT)

Bảo tàng lịch sử văn hóa, bảo tàng công ty, bộ sưu tập, địa điểm tưởng niệm mà bạn có thể ghé thăm. Tất cả các cơ sở cũng thường xuyên tổ chức các sự kiện đặc biệt mà bạn có thể tham dự cùng con mình.

- [Bảo tàng Emsland Moor Geeste](#)
- [Bảo tàng Khảo cổ học Emsland Meppen](#)
- [Bảo tàng thành phố Meppen](#)
- [Bảo tàng Emsland Lingen](#)
- [Bảo tàng EmslandLâu đài Clemenswerth](#)
- [Bảo tàng Haren Mill](#)
- [Bảo tàng Dầu mỏ và Khí tự nhiên Twist](#)
- [Bảo tàng lịch sử địa phương và ngoài trời Haselünne](#)
- [Bảo tàng Nhà máy chưng cất Haselünne](#)
- [Cơ sở Von Velen ở Papenburg](#)
- [Thế giới phiêu lưu hàng hải Papenburg](#)
- [Trung tâm du khách MEYER WERFT Papenburg](#)
- [Bảo tàng Sở cứu hỏa Salzbergen](#)
- [Bảo tàng KRONE Chính tả](#)
- [Đài tưởng niệm Esterwegen](#)
- [Khu tưởng niệm “Trại XII Dalum”](#)

Xây dựng văn hóa và di sản khảo cổ

Con đường Văn hóa Cự thạch rất đáng để đi bộ. Trên đó bạn có thể khám phá những hòn đá đã hơn 5.000 năm tuổi. Họ giải thích cuộc sống hàng ngày, thiên nhiên và những ý tưởng về thế giới bên kia từ thời điểm đó. Có 33 ga từ Osnabrück qua Emsland đến Oldenburg.

- [Phố Megalithkultur](#)

Mühlenstrasse là con phố giới thiệu cho du khách các nhà máy ở Lower Saxony, chẳng hạn như cối xay nước hoặc cối xay gió. Một số nhà máy hiện nay là tòa nhà dân cư, một số nhà máy khác có thể nhìn từ bên ngoài và bên trong. Bạn cũng có thể ghé thăm Rossmühlen ở làng bảo tàng Cloppenburg gần đó. Cùng với các phố nhà máy hiện có khác, nó tạo thành cốt lõi của “Con đường Văn hóa Châu Âu (Via Molina)”.

- [Phố Mill Saxony Hạ](#)

Nghiên cứu khu vực và bảo tồn hải quan

- [Hiệp hội quê hương Emsland](#)

Hiệp hội Quê hương Emsland là tổ chức bảo trợ cho các hiệp hội lịch sử địa phương. Ông có 14.000 ấn phẩm trong thư viện ở Meppen. Các chủ đề chính là khảo cổ học, nghiên cứu khu

vực, lịch sử khu vực và nhiều hơn nữa. Năm nay có một [cuốn kỷ yếu mới của Emsland](#).

Hầu hết mọi cộng đồng đều có một hiệp hội địa phương tích cực chào đón các thành viên mới. Bạn luôn có thể tìm thấy những thông tin này trên [trang chủ của thành phố](#).

- [Cảnh quan Emsland của huyện Emsland](#)
- Lễ hội Kivelings Lingen

Kivelinge là thành viên của câu lạc bộ cử nhân từ Lingen (Ems) ở Emsland ở Lower Saxony có từ năm 1372.

- Lễ hội hoa kiều mạch của hiệp hội địa phương Geeste (Emsland Moormuseum)
- Lễ hội Platt-Satt- (phi tập trung)
- Chợ ngũ cốc Haselünne và Hanseatic

Ngoài ra còn có rất nhiều dịch vụ thể thao. [Hiệp hội Thể thao Quận Emsland](#) có cái nhìn tổng quan về địa điểm và môn thể thao nào được cung cấp.

Ngoài ra còn có nhiều [tuyến đường đạp xe](#) đẹp ở Emsland. Nếu bạn chưa biết đi xe đạp, bạn có thể học [tai đây](#). Bơi lội cũng rất thú vị và tốt cho sức khỏe của bạn.

Bạn có thể tìm hiểu ở đâu có lớp dạy bơi cho trẻ em từ [hiệp hội thể thao huyện](#). Người lớn cũng có thể và nên học bơi vì ở Emsland có rất nhiều hồ và hồ đẹp. Bạn có thể tìm thấy tất cả [các thông tin thêm ở đây](#).

Đến thăm các tổ chức và sự kiện văn hóa hoặc trở thành thành viên của một nhóm văn hóa hoặc câu lạc bộ thể thao giúp bạn đến nơi dễ dàng hơn và nhanh chóng làm quen với những người mới ở địa phương. Điều này giúp bạn học ngôn ngữ và làm quen với cuộc sống ở Đức dễ dàng hơn. Điều này khiến bạn cảm thấy như ở nhà nhanh hơn ở Đức.

Tham gia [công việc tình nguyện](#) cũng là một công việc đáng giá. Những người làm việc cho người khác hoặc vì mục đích không lương trong thời gian rảnh rỗi đều làm việc trên cơ sở tự nguyện. Ví dụ, bạn có thể tham gia với những người lớn tuổi, hàng xóm hoặc người tị nạn. Bạn cũng có thể giúp đỡ ở câu lạc bộ thể thao hoặc nơi trú ẩn động vật và nhiều việc khác.

giáo dục người lớn

Bạn có muốn học điều gì đó mới không?

Các nhà cung cấp giáo dục người lớn là các tổ chức cung cấp giáo dục cho người lớn. Ví dụ, đây là các trung tâm giáo dục người lớn hoặc các công ty tư nhân. Điều này cũng bao gồm các tổ chức phi lợi nhuận. Ví dụ, những nhà cung cấp này cung cấp các khóa học, hội thảo và bài giảng. Mục tiêu của nó là giúp người lớn mở rộng kiến thức và nâng cao kỹ năng của họ. Việc tham gia có thể tốn tiền hoặc miễn phí.

Historisch-Ökologische Bildungsstätte (HÖB) Emsland in Papenburg eV

📍 Spillmannsweg 30, 26871 Papenburg

☎ [04961/97880](tel:0496197880)

@ info@hoeb.de

🌐 <https://www.hoeb.de/>

Ludwig-Windthorst-Haus (LWH)

Katholisch-Soziale Akademie

 Gerhard-Kues-Str. 16, 49808 Lingen (Ems) [0591/61020](tel:059161020) info@lwh.de**Katholische Erwachsenenbildung (KEB)** Am Markt 5, 49751 Sögel [05952/1556](tel:059521556) soegel@keb-emsland.de

Bạn có thể tìm thấy các địa điểm KEB khác ở [Meppen](#) và [Lingen](#) .

LEB in Niedersachsen eV**Bildungszentrum Emsland/Grafschaft Bentheim** [Jägerstraße 6a, 49808 Lingen \(Ems\)](#) [0591/1405030](tel:05911405030) emsland@leb.de biz-lingen@leb.de**Volkshochschule Papenburg gGmbH** [Hauptkanal rechts 72, 26871 Papenburg](#) Frau Morasch [04961/922339](tel:04961922339) www.vhs-papenburg.de**Volkshochschule Meppen gGmbH** [Freiherr-vom-Stein- Straße 1, 49716 Meppen](#) Frau Lemmen [05931/937324](tel:05931937324) www.vhs-meppen.de**Volkshochschule Lingen gGmbH** [Elsterstraße 1, 49808 Lingen \(Ems\)](#) Frau Dr. Lonnemann [0591/91202840](tel:059191202840) www.vhs-lingen.de

Pháp lý và quyền

Luật cơ bản và nhân quyền

Tất cả mọi người sống ở Đức phải tuân thủ các nguyên tắc trung tâm của trật tự chính trị và pháp lý.

Cơ sở pháp lý quan trọng nhất cho cuộc sống ở Đức là **Luật cơ bản** . Đó là hiến pháp của Cộng hòa Liên bang Đức.

Theo Luật cơ bản, mỗi người là một **cá nhân tự do và tự quyết**.

Không được phân biệt dựa trên giới tính, nguồn gốc (tổ tiên, ngôn ngữ, quê hương), màu da, tôn giáo, đức tin hoặc thể giới quan, khuyết tật, tuổi tác hoặc khuynh hướng tình dục .

Đức là một quốc gia liên bang bao gồm **16 bang liên bang** .

Đức là một nước dân chủ, nghĩa là mọi quyền lực nhà nước đều đến từ nhân dân.

Danh mục các quyền cơ bản

Bảo vệ phẩm giá con người

Điều 1

(1) Nhân phẩm là bất khả xâm phạm. Tôn trọng và bảo vệ họ là nghĩa vụ của mọi cơ quan nhà nước.

(...)

Quyền tự do của con người

Điều 2

(1) Mọi người đều có quyền tự do phát triển nhân cách của mình với điều kiện không vi phạm các quyền của người khác và không vi phạm trật tự hiến pháp hoặc luật đạo đức.

(...)

Điều này cũng bao gồm quyền tự quyết về giới tính. Điều này có nghĩa là: Mỗi người có thể tự quyết định hành vi tình dục nào mình muốn thực hiện và không ai có thể bị ép buộc làm điều mình không muốn.

Bình đẳng trước pháp luật

Điều 3

(1) Mọi người đều bình đẳng trước pháp luật.

(2) Nam nữ có quyền bình đẳng. Nhà nước thúc đẩy việc thực hiện thực tế các quyền bình đẳng giữa phụ nữ và nam giới và hướng tới xóa bỏ những bất lợi hiện có.

(3) Không ai có thể bị thiệt thòi hoặc bị ưu ái vì giới tính, nguồn gốc, chủng tộc, ngôn ngữ, quê hương và nguồn gốc, đức tin, quan điểm tôn giáo hoặc chính trị. Không ai phải thiệt thòi vì khuyết tật của mình.

Tự do tín ngưỡng, lương tâm và xung tội

Điều 4

(1) Tự do tín ngưỡng, lương tâm và tự do tín ngưỡng tôn giáo và triết học là bất khả xâm phạm.

(...)

Tự do quan điểm, nghệ thuật và khoa học

Điều 5

(1) Mọi người đều có quyền tự do bày tỏ và phổ biến ý kiến của mình bằng lời nói, chữ viết, hình ảnh và có được thông tin mà không gặp trở ngại từ các nguồn thông thường có thể tiếp cận được. Tự do báo chí và tự do đưa tin qua đài phát thanh và phim ảnh được đảm bảo. Không có sự kiểm duyệt.

(...)

Bảo vệ hôn nhân, gia đình và con cái của cha mẹ chưa kết hôn

Điều 6

(1) Hôn nhân và gia đình được nhà nước bảo vệ đặc biệt.

(...)

🔗 Tại đây bạn sẽ tìm thấy Luật cơ bản bằng 11 ngôn ngữ: [tiếng Ả Rập](#) , [tiếng Trung](#) , [tiếng Anh](#) , [tiếng Pháp](#) , tiếng Ý, tiếng [Ba Tư](#), [tiếng Ba Lan](#), [tiếng Nga](#), [tiếng Serbia](#), [tiếng Tây Ban Nha](#), tiếng [Thổ Nhĩ Kỳ](#) và [tiếng Đức](#).

🔗 Cách thức hoạt động của nhà nước hiến pháp Đức được thể hiện rõ ràng trong bộ phim này: [tiếng Đức](#), [tiếng Dari](#) , [tiếng Ả Rập](#), [tiếng Anh](#), [tiếng Pháp](#), [tiếng Pashto](#), [tiếng Urdu](#).

Trẻ em có quyền

Bảo vệ trẻ em và thanh thiếu niên

Trẻ em, thanh niên và gia đình được bảo vệ đặc biệt ở Đức. Sự bảo vệ này bắt đầu trong thời kỳ mang thai và tiếp tục cho đến khi đứa trẻ được 18 tuổi và do đó đủ tuổi hợp pháp. Ví dụ, ở Đức, người ta cấm đánh trẻ em: việc nuôi dạy trẻ em ở Đức không được phép sử dụng bạo lực. Đứa trẻ nào cũng phải đến trường.

Trẻ em có quyền

Cụ thể điều này có nghĩa là:

- Sự chăm sóc của cha mẹ và giáo dục không bạo lực: Mọi trẻ em đều có quyền lớn lên cùng cha mẹ và được cha mẹ giáo dục. Không có bạo lực.
- Bình đẳng: Tất cả trẻ em đều quan trọng như nhau. Không đứa trẻ nào đáng bị đối xử tệ hơn vì chúng có màu da khác, tôn giáo khác hoặc đến từ một quốc gia khác.
- Tự do biểu đạt và tham gia: Các bé gái và bé trai phải được tham khảo ý kiến nếu muốn đưa ra quyết định về họ. Trẻ em được phép bày tỏ ý kiến của mình mà không bị trừng phạt vì điều đó. Bất kể ở nhà, ở trường, ở cơ quan có thẩm quyền hay tại tòa án.
- Giáo dục: Các bé gái và bé trai phải được học tập trên cơ sở bình đẳng và được đào tạo đáp ứng nhu cầu và khả năng của mình.
- Sức khỏe: Trẻ em cần được sống khỏe mạnh, được chăm sóc y tế tốt và được bảo vệ khỏi bệnh tật, nghiện ngập và ma túy.
- Bảo vệ khỏi bạo lực và bóc lột tình dục: Trẻ em có quyền được bảo vệ khỏi bạo lực, lạm dụng và bóc lột. Không ai được phép chạm vào trẻ nếu trẻ không muốn.

Trợ giúp về xung đột

Nếu có mâu thuẫn trong gia đình, việc nhờ đến sự giúp đỡ từ bên ngoài là điều hợp lý. Đặc biệt là khi trẻ em bị ảnh hưởng và khi bạo lực xảy ra. Vui lòng liên hệ:

Quận Emsland - Văn phòng Phúc lợi Thanh niên

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)

 Thứ Hai - Thứ Sáu: 8:30 sáng - 12:30 trưa và Thứ Hai - Thứ Năm 2:30 chiều - 4:00 chiều
 Trong trường hợp khẩn cấp, văn phòng phúc lợi thanh niên có mặt ngoài giờ hành chính thông qua trung tâm kiểm soát cứu hộ  ([112](tel:112)) để đạt được.

Tư vấn hôn nhân, gia đình, cuộc sống và nuôi dạy con cái

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 Erziehungsberatung 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:0591/4021)

 @lingen@efle-bistum-os.de

 Vui lòng tham khảo các địa điểm tương ứng để biết thời gian mở cửa

Trung tâm tư vấn bạo lực đối với trẻ em và thanh thiếu niên

Deutscher Kinderschutzbund

Ortsverband Emsland Mitte

 Emsstraße 1-3, 49716 **Meppen**

 [05931/876580](tel:05931/876580)

 @info@kinderschutzbund-emsland-mitte.de

 <https://www.kinderschutzbund-emsland-mitte.de/>

 Thứ Hai - Thứ Sáu: 9:00 sáng - 11:30 sáng

Der Kinderschutzbund OV Lingen eV

Beratungsstelle LOGO - Kinderschutz-Zentrum

 Wilhelmstr. 40a, 49808 **Lingen**

 [0591/2262](tel:0591/2262)

 @info@logolingen.de

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

 Thứ Hai - Thứ Sáu: 9:00 sáng - 12:00 trưa

Con số chống lại sự đau buồn cho trẻ em và thanh thiếu niên

Cho dù bạn có những lo lắng và vấn đề trong gia đình hay trường học, với bạn bè hay đối tác của mình: việc nói về chúng có thể giúp ích. Tại **đường dây nóng toàn quốc dành cho trẻ em và thanh thiếu niên "Number Against Sorrow"**, các cố vấn được đào tạo dành thời gian cho bạn, lắng nghe bạn và chỉ cho bạn lối thoát - ẩn danh, bí mật và miễn phí.

 [116111](tel:116111)

 Thứ Hai - Thứ Bảy: 2 giờ chiều - 8 giờ tối

Điện thoại phụ huynh

 [08001110550](tel:08001110550) ẩn danh và miễn phí

 Thứ Hai - Thứ Sáu: 9:00 sáng - 5:00 chiều và Thứ Ba và Thứ Năm: 5:00 chiều - 7:00 tối

Quyền của phụ nữ

công việc và tiền lương

Trung bình, phụ nữ ở Đức kiếm được ít tiền hơn nam giới. Họ thường làm việc ở những khu vực có mức lương thấp hơn. Nhưng phụ nữ thường kiếm được ít tiền hơn đồng nghiệp nam cho cùng một công việc. Các chính trị gia đã thảo luận nhiều đề xuất khác nhau trong nhiều năm để đạt được mức lương công bằng hơn. Nhưng cho đến nay không có nhiều thay đổi ở đây.

Nhiều công việc phụ nữ làm không được coi là công việc. Họ làm việc nhà. Họ nuôi dạy những đứa trẻ. Hoặc họ chăm sóc các thành viên gia đình bị bệnh hoặc người già. Công việc này không được trả lương. Nhưng họ vẫn đang làm việc. Điều này thường không được thừa nhận.

Bạn có muốn tìm việc làm được trả lương cao ở Đức không?

Vậy thì bạn nên học tiếng Đức trước. BAMF cung cấp các khóa học dành riêng cho phụ huynh và phụ nữ. Tại đây bạn cũng có thể tìm thấy thông tin về chăm sóc trẻ em và hệ thống trường học. Tìm hiểu thêm tại nơi bạn cư trú tại [các trung tâm tư vấn di cư](#), [cơ quan quản lý nhập cư](#), cơ quan việc làm, [trung tâm việc làm](#) hoặc trực tiếp tại các [cơ sở giáo dục](#) cung cấp các khóa học hội nhập.

Bạn có muốn trở lại làm việc sau thời gian nghỉ ngơi chuyên nghiệp không? Có thể định hướng lại bản thân một cách chuyên nghiệp hoặc làm mới kỹ năng của bạn?

[Văn phòng Điều phối Phụ nữ và Doanh nghiệp](#) là nơi phụ nữ, đặc biệt là những người muốn quay lại làm việc sau thời gian nghỉ ngơi, có thể tìm được sự hỗ trợ. Nó cung cấp trợ giúp cho tất cả các câu hỏi liên quan đến công việc và giúp bạn chuẩn bị cho việc trở lại làm việc. Ngoài ra, văn phòng điều phối là văn phòng của Unternehmensverbund [vereinbar eV](#), có nghĩa là nó là một phần của mạng lưới thúc đẩy sự tương thích giữa công việc và gia đình.

FGM - cắt xén bộ phận sinh dục nữ

Cắt xén bộ phận sinh dục nữ (FGM) bị cấm ở Đức. Kể từ tháng 9 năm 2013, FGM đã bị phạt tù. Cha mẹ cũng không được phép rời khỏi đất nước để cắt bao quy đầu cho con gái ở nước ngoài.

Hành vi này cũng bị truy tố theo luật hình sự của Đức. Các cô gái và phụ nữ trẻ có thể nộp đơn xin tị nạn nếu họ có nguy cơ bị cắt.

Nhiều cô gái chết trong quá trình cắt xén hoặc kết quả là. Có rất nhiều hậu quả nguy hiểm của việc cắt xén:

- không tự chủ,
- Đau đớn,
- chảy máu nghiêm trọng,
- Biến chứng khi quan hệ tình dục và sinh con
- Vô sinh,
- Nguy cơ nhiễm HIV, viêm gan
- ngộ độc máu và uốn ván,
- trạng thái sốc,
- chấn thương tâm lý,
- Trầm cảm.

Nếu bạn bị ảnh hưởng hoặc có nguy cơ bị cắt xén bộ phận sinh dục, hãy liên hệ với đường dây trợ giúp tại ☎ [08000116016](tel:08000116016) . Nhân viên đường dây trợ giúp luôn sẵn sàng hỗ trợ bạn cả ngày lẫn đêm và bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau.

Ở Đức có khả năng tái tạo lại âm vật. Phẫu thuật tái tạo này có thể được thực hiện bởi bác sĩ phẫu thuật thẩm mỹ. Hãy hỏi bác sĩ phụ khoa để được tư vấn. Một “ [trung tâm dành cho nạn nhân bị cắt xén bộ phận sinh dục](#) ” được thành lập ở Berlin. Ở đây, không chỉ hậu quả về thể chất mà cả hậu quả tâm lý cũng được xử lý miễn phí và ẩn danh. Bạn không cần bảo hiểm y tế cho việc này.

Điểm liên lạc:

baobab - zusammensein eV

📍 Georgswall 3, 30159 Hannover

☎ [0511/47262677](tel:051147262677)

@info@baobab-zs.de

Trên khắp Lower Saxony và vùng lân cận Bremen, nhiều nhóm tự lực khác nhau đã được thành lập trong nhiều năm qua để thảo luận về các chủ đề sức khỏe. Các nhóm hỗ trợ sau hiện có sẵn [ở đây](#) .

Bạo lực gia đình

Gia đình và bạn bè của bạn nên hỗ trợ và bảo vệ bạn. Nhưng điều đó không phải lúc nào cũng đúng. Đôi khi những người này cũng làm tổn thương bạn. Họ có thể bạo hành bạn. Bạo lực này có thể có nhiều hình thức khác nhau. Nó có thể là tình dục. Hoặc thể chất, chẳng hạn như đấm hoặc đá. Nhưng nó cũng có thể là tâm lý. Khi ai đó bạn biết có hành vi bạo lực với bạn, hành vi đó được gọi là “bạo lực gia đình”.

Bạo lực gia đình thường xảy ra ở nhà nhưng cũng có thể xảy ra ở những nơi khác. Nhiều người nghĩ bạo lực gia đình là bạo lực thể xác, tức là lạm dụng hoặc đánh đập tình dục. Nhưng bạo lực gia đình còn có những hình thức khác: Nếu bạn bị xúc phạm, lăng mạ, đe dọa, nhốt hoặc

kiểm soát thì đó cũng là bạo lực gia đình. Rình rập, tức là bị theo dõi, cũng có thể là một hình thức bạo lực gia đình. **Bất kỳ hình thức bạo lực nào đều có thể bị trừng phạt ở Đức** . Bạn có **quyền có một cuộc sống không có bạo lực** . Bạo lực gia đình không phải là vấn đề riêng tư mà là sự vi phạm quyền toàn vẹn thân thể của mỗi người.

Có rất nhiều đầu mối liên hệ dành cho nạn nhân của bạo lực gia đình ở Đức. Hãy giúp đỡ.

Thẻ khẩn cấp ở Emsland

[Thẻ khẩn cấp](#) về bạo lực gia đình với các trung tâm tư vấn liên quan ở quận Emsland

Đường dây trợ giúp chống bạo lực đối với phụ nữ

 [08000/116016](tel:08000116016) (miễn phí và ẩn danh)
 www.hilfetelefon.de

Đường dây trợ giúp lạm dụng tình dục

 [0800/2255530](tel:08002255530)
 www.hilfetelefon-verkehrs.de

Cung cấp lời khuyên và hỗ trợ tại chỗ

Sozialdienst katholischer Frauen eV Meppen - Emsland Mitte

 Nagelshof 21 b, 49716 Meppen

 [05931/98410](tel:0593198410)
 info@skf-meppen.de
 www.skf-meppen.de

 Thứ Hai - Thứ Năm 8:00 sáng - 12:00 trưa và 2:00 chiều - 4:00 chiều
Thứ Sáu 8:00 sáng - 12:30 trưa

Sozialdienst katholischer Frauen eV Lingen

 Burgstraße 30, 49808 Lingen

 [0591/800620](tel:0591800620)
 info@skf-lingen.de
 www.skf-lingen.de

 Thứ Hai - Thứ Năm 8:30 sáng - 12:30 trưa và 1:30 chiều - 4:30 chiều

Sozialdienst katholischer Frauen Esterwegen eV

 Hauptstraße 50, 26897 Esterwegen

 [05955/2871](tel:059552871)
 info@skf-esterwegen.de
 www.skf-esterwegen.de

 đóng cửa vào thứ Tư

Caritasverband für den Landkreis Emsland

 Kirchstraße 16, 26871 Papenburg

 [04961/94410](tel:0496194410)
 LK-Emsland@caritas-os.de
 www.caritas.de

 Thứ Hai - Thứ Sáu 8:30 sáng - 12:00 trưa

Thứ Ba và Thứ Tư 2 giờ chiều - 4 giờ 30 chiều

Thông tin thêm có thể được tìm thấy ở đây:

 www.violentless.de

 [Mạng lưới ProBeweis](#) (đa ngôn ngữ) với các phòng khám đối tác Bệnh viện [Ludmillenstift Meppen](#) và [Marienhospital Papenburg-Aschendorf](#)

Nơi trú ẩn dành cho phụ nữ và trẻ em

Có nhiều cách thoát khỏi bạo lực và có nhiều cơ hội cho một tương lai không có bạo lực. Nhà tạm trú dành cho phụ nữ là cơ sở dành cho phụ nữ và con cái họ bị ảnh hưởng nặng nề bởi bạo lực hoặc có nguy cơ bị bạo lực - bất kể tuổi tác, thu nhập, tình trạng cư trú, khuynh hướng tình dục hay nguồn gốc. Nơi tạm trú dành cho phụ nữ hoạt động 24 giờ một ngày, kể cả cuối tuần và ngày lễ.

Frauen- und Kinderschutzhaus SKF Meppen

 [05931/7737](tel:059317737) (24 Stunden erreichbar!)

 frauen-undkinderschutzhaus@skf-meppen.de

Frauen- und Kinderschutzhaus SKF Lingen

 [0591/4129](tel:05914129)

 frauenhaus@skf-lingen.de

Die Adressen der Frauenhäuser bleiben zum Schutz der Betroffenen geheim.

Hôn nhân ép buộc

Tư vấn, hỗ trợ và giúp đỡ trong các trường hợp (bị đe dọa) ép buộc kết hôn và bạo lực nhân danh danh dự

Bạn có phải kết hôn ngay cả khi bạn không muốn không? Đây gọi là hôn nhân cưỡng ép.

Đường dây nóng chống tảo hôn của Lower Saxony cung cấp dịch vụ tư vấn miễn phí, đa ngôn ngữ và ẩn danh. Bạn có thể liên hệ với dịch vụ tư vấn theo số điện thoại sau:  [0800-0667888](tel:0800-0667888).

Để biết thêm thông tin, vui lòng xem tờ rơi **“Tôi quyết định liệu tôi có kết hôn hay không và kết hôn với ai”**. Tờ rơi có sẵn bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau:

- [Tờ rơi Hôn nhân cưỡng bức bằng tiếng Albania](#)
- [Tờ rơi về hôn nhân cưỡng bức bằng tiếng Ả Rập](#)
- [Tờ rơi Hôn nhân cưỡng bức bằng tiếng Bulgaria](#)
- [Tờ rơi về hôn nhân cưỡng bức bằng tiếng Đức](#)
- [Tờ rơi về hôn nhân cưỡng bức bằng tiếng Anh](#)
- [Tờ rơi Hôn nhân cưỡng bức ở người Kurd](#)
- [Tờ rơi Hôn nhân cưỡng bức bằng tiếng Ba Tư](#)
- [Tờ rơi Hôn nhân cưỡng bức ở Rumani](#)
- [Tờ rơi Hôn nhân cưỡng bức bằng tiếng Serbia](#)
- [Tờ rơi Hôn nhân cưỡng bức bằng tiếng Thổ Nhĩ Kỳ](#)

Hiệp hội [TERRE DES FEMMES](#) đã xuất bản một tờ rơi dành cho phụ huynh bằng tám ngôn ngữ. Người ta gọi là: **“Gia đình mạnh mẽ có con gái mạnh mẽ”**. Tờ rơi giải thích những gì xảy ra khi trẻ em gái bị ép kết hôn sớm hoặc bị ép kết hôn. Cô ấy cũng nói về những luật hiện hành và nơi bạn có thể nhận được sự trợ giúp. Tờ rơi này nói rằng không có tôn giáo nào cho phép cưỡng ép kết hôn. Tờ rơi có sẵn bằng tiếng Ả Rập, tiếng Đức, tiếng Anh, tiếng Ba Tư, tiếng Pháp, tiếng Kurd, tiếng Rumani và tiếng Thổ Nhĩ Kỳ:

- [Tờ rơi tiếng Ả Rập](#)
- [Tờ rơi tiếng Đức](#)
- [Tờ rơi tiếng Anh](#)
- [Tờ rơi tiếng Ba Tư](#)
- [Tờ rơi tiếng Pháp](#)
- [tờ rơi của người Kurd](#)
- [Tờ rơi tiếng Rumani](#)
- [Tờ rơi tiếng Thổ Nhĩ Kỳ](#)

Papatya giúp đỡ những cô gái bị bạo lực gia đình, tảo hôn hoặc bắt cóc. Chương trình này cung cấp sự bảo vệ, lời khuyên và trợ giúp, hướng đến các bé gái bị ảnh hưởng và những người xung quanh họ, chẳng hạn như bạn bè của họ. Họ hỗ trợ qua điện thoại hoặc trực tuyến:

 <https://papatya.org/>

Đường dây nóng toàn quốc “Bạo lực đối với phụ nữ” giúp đỡ những phụ nữ bị bạo lực. Bạn có thể gọi ☎ 116016 hoặc nhận tư vấn trực tuyến tại:  <https://www.hilfetelefon.de/>

Đàn ông cũng có thể bị ảnh hưởng bởi bạo lực hoặc hôn nhân cưỡng ép. Đường dây nóng “Bạo lực đối với nam giới” giúp đỡ nam giới. Bạn có thể gọi ☎ 0800-1239900 hoặc nhận tư vấn trực tuyến:  <https://www.maennerhilfetelefon.de/>

Bạn có bị đe dọa bởi nạn tảo hôn, bắt cóc hoặc bạo lực và cần một nơi an toàn để sống ẩn danh không?

Ở Lower Saxony, có những nơi mà những người trẻ tuổi có thể được cư trú ẩn danh nếu họ là nạn nhân của hôn nhân cưỡng bức, bắt cóc hoặc bạo lực. **Ada Shelter** cung cấp chỗ ở ẩn danh cho các bé gái và phụ nữ trẻ từ 13 đến 21 tuổi. Bạn có thể tìm thêm thông tin tại đây: [Ada Schutzhaus](#)

Đối với những người trẻ tuổi từ 16 đến 27 tuổi, có dịch vụ **Hayat - Anonymous Mobile Care**. Những người đàn ông trẻ, các cặp đôi, anh chị em ruột và những người thuộc cộng đồng LGBTQIA+ cũng nhận được sự bảo vệ tại đây. Có thể tìm thêm thông tin tại đây: [Hayat Schutz](#)

Chống phân biệt đối xử và hòa nhập

Bình đẳng giữa nam và nữ

Bình đẳng giữa nam và nữ

Phụ nữ và nam giới đều có quyền như nhau. Điều này được thể hiện trong pháp luật và trong đời sống hằng ngày.

Điều này có nghĩa là, ví dụ:

- Con gái và con trai đến trường cùng nhau và nhận được những bài học giống nhau. Họ cùng nhau tham gia các lớp học thể dục.
- Phụ nữ và nam giới đều được phép học tập hoặc học nghề. Về nguyên tắc, tất cả các ngành nghề đều được mở cho mọi giới tính.
- Phụ nữ cũng đảm nhận trách nhiệm trong xã hội, ví dụ như trong ngành cảnh sát, trong ngành y tế, trong trường học hay trong các cơ quan, cơ quan. Hướng dẫn của bạn phải được làm theo.
- Phụ nữ và nam giới tự quyết định công việc họ muốn làm. Họ có thể xử lý số tiền họ kiếm được.
- Phụ nữ không phải xin phép chồng, bố mẹ hoặc các thành viên khác trong gia đình để được làm việc, mở tài khoản hoặc ký kết hợp đồng.
- Phụ nữ và nam giới được phép ăn mặc theo cách họ muốn.
- Phụ nữ và đàn ông tự quyết định xem họ muốn kết hôn với ai, khi nào và với ai.
- Các bà mẹ được bảo vệ đặc biệt. Bạn không được phép làm việc sáu tuần trước và tám tuần sau khi sinh. Bạn không thể bị sa thải vì tư cách làm mẹ của bạn.
- Các nhiệm vụ và vai trò trong gia đình không được quy định.
- Phụ nữ và nam giới tham gia vào đời sống công cộng. Bạn ghé thăm các sự kiện văn hóa, chính trị hoặc thể thao, nhà hàng và quán bar.
- Phụ nữ và nam giới có thể bầu cử và được bầu vào các chức vụ chính trị
- Phụ nữ và nam giới đều bình đẳng trong luật thừa kế, con gái và con trai cũng vậy.
- Việc chạm vào, bình luận hoặc yêu cầu tình dục chỉ được phép nếu tất cả mọi người liên quan đều đồng ý. Việc “dùng” hoặc “không” phải được tôn trọng bằng mọi giá.

Điều này không được phép ở Đức, ví dụ:

- Bất kỳ hình thức bạo lực hôn nhân nào.
- Không ai nên bị quấy rối tình dục.
- Hiếp dâm, ngay cả trong hôn nhân, đều bị trừng phạt.
- Không ai bị buộc phải kết hôn. Ép buộc kết hôn bằng bạo lực hoặc đe dọa sẽ bị trừng phạt.

Kinh nghiệm về sự phân biệt đối xử

Đối xử bất bình đẳng với mọi người vì một số đặc điểm nhất định bị cấm ở Đức. Nhưng vẫn lan rộng. Cho dù khi tìm kiếm một căn hộ, tại nơi làm việc, tại cơ quan chức năng, trường học, văn phòng bác sĩ, khi rảnh rỗi hay với cảnh sát. Sự phân biệt đối xử có thể xảy ra trong mọi lĩnh vực của cuộc sống. Tôi không được phép đến câu lạc bộ vì tôi bị khuyết tật phải không? Có phải tôi không được nhận việc vì tôi đội khăn trùm đầu? Liệu con tôi có bị đối xử tệ hơn ở trường vì chúng nói được ít tiếng Đức không? Có phải cảnh sát chỉ kiểm tra tôi trên xe buýt đường dài vì tôi có màu da khác? Tài xế taxi từ chối chở tôi vì tôi là người chuyển giới? Những trải nghiệm như thế này dẫn đến sự tức giận, bắt luyến và cảm giác bắt luyến. Nhưng bạn không cần phải chấp nhận sự phân biệt đối xử. Bạn có quyền tự bảo vệ mình trước điều đó.

Mọi người ở Đức đều có quyền này. Bất kể nguồn gốc hoặc tình trạng cư trú của họ. Điều này được ghi trong Luật cơ bản của Đức như một trong những quyền con người. Bạn có thể thực hiện hành động pháp lý chống lại sự phân biệt đối xử tại tòa án.

Tôi có bị phân biệt đối xử không?

Đôi khi bạn không biết chính xác liệu mình có bị phân biệt đối xử hay không. Bạn cảm thấy bất an vì người khác không nhìn thấy vấn đề trong một hành động hoặc không cho rằng sự phân biệt đối xử là xấu. Lời khuyên có thể giúp đỡ ở đây. Các nhân viên tại trung tâm tư vấn rất coi trọng trải nghiệm của bạn. Họ có thể cho bạn biết liệu trải nghiệm của bạn có đủ điều kiện về mặt pháp lý để coi là phân biệt đối xử hay không và hiện tại bạn có những lựa chọn pháp lý nào. Nhưng ngay cả khi trải nghiệm của bạn không bị coi là phân biệt đối xử về mặt pháp lý thì trung tâm tư vấn vẫn có thể giúp bạn. Các nhân viên có thể hỗ trợ bạn trong việc tiếp thu kinh nghiệm của bạn và phát triển các chiến lược cho tương lai.

Các trung tâm tư vấn chống phân biệt đối xử hỗ trợ tất cả những người từng bị phân biệt đối xử và muốn được tư vấn.

Lời khuyên dành cho những người bị ảnh hưởng ở Lower Saxony

Trung tâm Tư vấn cho Người bị ảnh hưởng Lower Saxony luôn sẵn sàng trợ giúp nếu bạn cần hỗ trợ. Cô ấy lắng nghe bạn, hiểu quan điểm của bạn và dành thời gian để nói chuyện chi tiết với bạn.

Nó sẽ giúp ích nếu bạn

- là nạn nhân của bạo lực cánh hữu, phân biệt chủng tộc hoặc bài Do Thái.
- là thành viên gia đình, bạn bè hoặc người quen của nạn nhân
- chứng kiến một cuộc tấn công như vậy.
- muốn giúp chống lại chủ nghĩa cực đoan cánh hữu, phân biệt chủng tộc và chủ nghĩa bài Do Thái.

Việc tư vấn được bảo mật và miễn phí. Nó được cung cấp bằng nhiều ngôn ngữ.

Chi tiết liên hệ:

Region Nordwest - Niedersachsen

Exil eV

📍 Möserstraße 34, 49074 Osnabrück

☎ [0541/38069923](tel:054138069923)

☎ [0157/37967272](tel:015737967272)

@ nordwest@betroffenenberatung.de

🌐 www.betroffenenberatung.de

Ví dụ: bạn có thể nhận lời khuyên trực tiếp từ Cơ quan chống phân biệt đối xử liên bang theo số [030185551855](tel:030185551855). Trung tâm tư vấn là ☎ Thứ Hai từ 1 giờ chiều đến 3 giờ chiều và ☎ Có sẵn vào Thứ Tư và Thứ Sáu, từ 9 giờ sáng đến 12 giờ trưa. Các nhân viên nói tiếng Đức. Lời khuyên là miễn phí và, nếu muốn, ẩn danh. Bạn phải trả cước phí điện thoại thông thường cho cuộc gọi.

Ngoài ra, bạn cũng có thể liên hệ với [dịch vụ tư vấn di cư cho người lớn](#) hoặc [dịch vụ di cư cho thanh thiếu niên](#). Các nhân viên thường nói được nhiều thứ tiếng và sẽ giúp đỡ bạn mọi vấn đề liên quan đến cuộc sống ở Đức.

Tôi phải làm gì nếu bị cảnh sát phân biệt đối xử?

Cảnh sát cũng có thể trải qua sự phân biệt đối xử. Ví dụ, một trải nghiệm mà nhiều người ở Đức gặp phải được gọi là lập hồ sơ chủng tộc. Khi một người bị cảnh sát chặn lại, thẩm vấn, khám xét hoặc thậm chí bắt giữ chỉ vì họ tỏ ra đáng ngờ vì màu da hoặc các đặc điểm tương tự, thì đây là "Racial Profiling". Nhưng những lời lăng mạ, ngược đãi hoặc tấn công mang tính phân biệt đối xử cũng có thể xảy ra. Nạn nhân của sự tùy tiện của cảnh sát hoặc bạo lực của cảnh sát có thể trình báo cảnh sát.

Cảnh sát không đứng trên pháp luật. Những gì được phép và không được làm được quy định trong Bộ luật Hình sự, Bộ luật tố tụng hình sự và luật Công an. Bạn có thể tìm hiểu thêm về điều này [ở đây](#).

💡 **Quan trọng:** Bạn có quyền yêu cầu chứng minh nhân dân của cảnh sát và ghi lại thông tin chi tiết của họ. Điều này rất quan trọng nếu sau này bạn muốn nộp đơn khiếu nại hình sự. Việc yêu cầu người qua đường quan sát tình hình cũng luôn hữu ích. Thế thì bạn cũng có nhân chứng. Xin lưu ý: Bạn phải nộp đơn khiếu nại hình sự trong vòng ba tháng kể từ khi xảy ra vụ việc. Bạn có thể làm việc này trực tiếp tại văn phòng công tố viên. Vì vậy, bạn không cần phải đến cảnh sát.

Đồng tính nữ, đồng tính nam, song tính, chuyển giới* và liên* (LGBTI)

Nhiều người khác nhau sống cùng nhau ở Đức. Họ có tôn giáo khác nhau. Họ có giới tính khác nhau. Họ đến từ các quốc gia khác nhau. Họ đại diện cho các quan điểm chính trị khác nhau. Bạn có các quyền tương tự.

Điều này cũng áp dụng cho những người có xu hướng tính dục hoặc bản dạng giới khác nhau: Những người này bao gồm đồng tính nữ, đồng tính nam, song tính cũng như người chuyển giới và liên giới tính. Tóm lại chúng được gọi là LSTBI. Bạn có các quyền giống như tất cả mọi người ở Đức.

Có ba giới tính ở Đức. Đó là "nam", "nữ" và "đa dạng". Mọi người có thể thay đổi giới tính của họ ở Đức. Bạn cũng có thể thay đổi tên của bạn. Ở Đức, phụ nữ được phép yêu và kết hôn với phụ nữ khác. Ở Đức, đàn ông được phép yêu và cưới người đàn ông khác.

👥 **Nhiều người LGBTI đã trốn sang Đức vì họ bị đàn áp ở quê nhà. Bạn có phải là người tị nạn và đồng tính nữ, đồng tính nam, song tính, chuyển giới hoặc liên giới tính? Sau đó, bạn có thể liên hệ với một trong nhiều tổ chức LGBTI ở Đức. Bạn sẽ tìm thấy sự hỗ trợ ở đó. Bạn có thể tìm thấy chi tiết liên hệ của họ tại dự án LSVD "Người tị nạn đồng tính ở Đức". Bạn cũng có thể tìm thêm thông tin:**

Hiệp hội đồng tính nữ và đồng tính nam ở Đức (LSVD)

Dự án "Người tị nạn đồng tính ở Đức"

🌐 www.queer-refugees.de

@ queer-refugees@lsvd.de

Trans*Beratung Weser-Ems đưa ra lời khuyên mang tính chấp nhận, độc lập và chuyên nghiệp về tất cả các câu hỏi về chuyển giới* và bản dạng giới.

Họ khuyên:

- người chuyển giới* (người chuyển giới, chuyển giới, chuyển giới)
- Những người thắc mắc liệu họ có phải là người chuyển giới*
- Người thân và họ hàng

- Những người chuyên nghiệp tham gia vào chủ đề này

Trans*Beratung Weser-Ems

 0160/5889070

 weser-ems@trans-recht.de

 <https://transberatung-weser-ems.de/>

Các cuộc hẹn tư vấn cá nhân có thể được sắp xếp tại Lingen và Meppen.

Người khuyết tật

Ở Đức, cứ mười người thì có gần một người bị khuyết tật nặng. Nhiều người khác có vấn đề về sức khỏe. Hoặc họ bị bệnh mãn tính. Ví dụ, có những người không thể nhìn thấy. Bạn bị mù. Có những người không thể nghe được. Bạn bị điếc. Cơ thể của một số người nhỏ hơn những người khác. Một số điều không dễ dàng như vậy đối với bạn. Cô ấy không thể tự mình đi được. Hoặc khó hơn để làm một công việc nhất định. Nhưng họ cũng có thể tham gia vào xã hội. Có những biện pháp bao gồm cho việc này. Ví dụ, bạn nhận được sự giúp đỡ trong công việc của mình. Hoặc trẻ em nhận được sự hỗ trợ đặc biệt trước khi bắt đầu học mẫu giáo. Nó được gọi là can thiệp sớm.

Can thiệp sớm

Can thiệp sớm dành cho trẻ nhỏ bị khuyết tật hoặc có thể bị khuyết tật. Nó cũng giúp những đứa trẻ phát triển chậm hơn những đứa trẻ khác ở một số lĩnh vực nhất định. Ví dụ về can thiệp sớm bao gồm: hỗ trợ ngôn ngữ, trường học thị giác hoặc liệu pháp vận động. Can thiệp sớm được áp dụng cho trẻ từ sơ sinh đến tuổi đi học. Can thiệp sớm là rất quan trọng để ngăn ngừa khuyết tật hoặc giảm thiểu hậu quả của khuyết tật.

[Bác sĩ nhi khoa](#) có thể giúp bạn tìm ra biện pháp can thiệp sớm. Bạn cũng có thể liên hệ với [sở y tế](#).

Người khuyết tật nặng

Người khuyết tật ở mức độ từ 50 trở lên có thể được cấp chứng minh nhân dân khuyết tật nặng. Có một số lợi ích gắn liền với thẻ ID. Ví dụ như giảm thuế. Và giảm giá hoặc sử dụng miễn phí xe buýt và xe lửa. Những lợi ích mà một người nhận được tùy thuộc vào loại khuyết tật và mức độ khuyết tật. Bạn có thể nộp đơn xin cấp chứng minh nhân dân cho người khuyết tật nặng tại văn phòng hưu trí.

Hướng dẫn gia đình cung cấp thông tin có giá trị [ở đây](#). Bạn có thể đọc mức độ khuyết tật là gì. Bạn sẽ biết ai là người quyết định mức độ khuyết tật. Và bạn có thể làm gì nếu không đồng ý với mức độ khuyết tật của mình.

[Kontaktdaten des lokalen Versorgungsamtes einstellen]

Probleme bei der Inklusion

Nhưng vẫn còn nhiều vấn đề trong việc hòa nhập của người khuyết tật. Bởi vì con người không phải là người khuyết tật - họ là người khuyết tật: ATM được đặt quá cao khiến họ không thể rút tiền mà không gặp vấn đề gì. Cầu thang là điều cấm kỵ đối với xe lăn. Và phông chữ nhỏ trở thành một vấn đề đối với người khiếm thị. Bạn có thấy một người có thể cần giúp đỡ? Sau đó

hỏi xem bạn có thể giúp gì không.

Hướng dẫn gia đình cung cấp thông tin có giá trị [ở đây](#).

Tự do tôn giáo

Tự do tôn giáo được áp dụng ở Đức. Điều này được Luật cơ bản đảm bảo. Bạn có thể thực hành đức tin của mình theo cách bạn thấy phù hợp, miễn là bạn không vi phạm Luật cơ bản. Họ cũng không bị phân biệt đối xử dựa trên tôn giáo, ví dụ như khi tìm kiếm việc làm. Tự do tôn giáo cũng có nghĩa là chấp nhận tín ngưỡng của người khác. Đức không có nhà thờ nhà nước. Nhà nước và tôn giáo là hai khái niệm tách biệt.

Điều này có nghĩa là, ví dụ:

- Mọi người đều được tự do lựa chọn tôn giáo và đức tin của mình và tự do thực hành tôn giáo và đức tin đó.
- Mọi người đều có quyền tự do không theo tôn giáo nào. Bất cứ ai không tin vào Chúa đều có quyền tự do nói ra điều đó trước công chúng.
- Những người có tôn giáo và đức tin khác nhau được phép kết hôn với nhau.
- Hôn nhân chỉ được coi là cuộc hôn nhân có ràng buộc pháp lý trước cơ quan đăng ký kết hôn. Những cuộc hôn nhân được thực hiện chỉ trong khuôn khổ tôn giáo không có giá trị ràng buộc về mặt pháp lý ở Đức.
- Luật tôn giáo không quyết định hệ thống pháp luật ở Đức.

Tị nạn và người tị nạn

Đây chỉ là thông tin cơ bản về các chủ đề khác nhau. Có những quy tắc và tình huống đặc biệt phải được tuân theo. Điều quan trọng vẫn là tìm kiếm lời khuyên chuyên nghiệp.

Tình trạng cư trú với tư cách là người xin tị nạn

Mọi người ở Đức đều có thể căn cước. Thẻ ID này giúp nhận dạng mọi người. Là người xin tị nạn, bạn cũng cần có thẻ căn cước. Điều này cho phép chính quyền nhận ra tình trạng của bạn. Tình trạng của bạn quyết định liệu bạn có được phép làm việc hay không.

Có 5 tài liệu khác nhau:

1. Bằng chứng đến nơi

Tình trạng: Người xin tị nạn

Bối cảnh: Bạn đã nói với chính quyền rằng bạn cần tị nạn. Cơ quan chức năng đã đăng ký bạn vào hệ thống. Nhưng bạn vẫn chưa nộp đơn xin tị nạn. ID này có giá trị cho đến khi bạn gửi đơn đăng ký. Bạn nộp đơn cho Văn phòng Liên bang về Di cư và Người tị nạn (BAMF).



2. Giấy phép cư trú

Tình trạng: Người xin tị nạn

Lý lịch: Bạn đã nộp đơn xin tị nạn. Một nhóm người quyết định đơn đăng ký của bạn. Việc này thường mất một thời gian rất dài. ID này có giá trị cho đến khi có quyết định. Văn phòng Liên bang về Di cư và Người tị nạn (BAMF) quyết định đơn xin tị nạn. Đơn đăng ký của bạn có bị từ chối vì vô căn cứ không? Sau đó, bạn có thể nộp đơn kiện nó. Bạn làm việc này tại tòa án hành chính. Về nguyên tắc, bạn được phép ở lại Đức cho đến khi tòa án hành chính đưa ra quyết định.

ID này cho biết bạn có được phép làm việc hay không. ID cho biết nơi bạn có thể sống.

- Bạn có muốn làm việc không? Bạn có cần sự cho phép cho việc này? Bạn có thể lấy cái này từ [văn phòng nhập cư](#). Chủ lao động của bạn hoặc bạn với tư cách là nhân viên có thể nộp đơn xin việc này.
- Bạn có muốn có được một công việc? Liên hệ với [các trung tâm tư vấn di cư](#)
- Bạn có cần trợ giúp tài chính không? Đến văn phòng phúc lợi xã hội ở [đô thị nơi bạn sống](#)



3. Chứng chỉ tiểu thuyết

Tình trạng: Người tị nạn được công nhận

Lý lịch: Bạn đã nộp đơn cho cơ quan quản lý nhập cư. Yêu cầu này nhằm mục đích mở rộng quyền ở lại của họ. Cơ quan có thẩm quyền sau đó thường cấp giấy chứng nhận. Chứng chỉ này cho phép bạn ở lại. Điều này rất quan trọng vì đơn đăng ký của bạn vẫn chưa được xử lý.



4. Giấy phép cư trú

Tình trạng: Người tị nạn được công nhận

Lý lịch: Đơn xin tị nạn của bạn đã được chấp nhận

Giấy phép cư trú là giấy phép cư trú tạm thời. Nó được cấp cho một mục đích cụ thể.

- Sau này bạn có thể có được quyền cư trú vĩnh viễn (giấy phép định cư)
- Bạn có quyền truy cập không hạn chế vào thị trường lao động
- [Trung tâm việc làm](#) có thể tìm cho bạn việc làm
- [Chính quyền thành phố nơi bạn sống](#) có thể thu xếp phúc lợi xã hội cho bạn



5. Khoan dung

Tình trạng: Đã dung nạp

Lý lịch: Đơn xin tị nạn của bạn đã bị từ chối

Sự khoan dung được cấp trong một khoảng thời gian nhất định. Nó được chấp thuận vì việc trục xuất tạm thời là không thể.

- Giấy phép lao động nói chung là cần thiết. Bạn nộp đơn xin việc này tại [cơ quan nhập cư](#).
- Bạn có muốn có được một công việc? Đến [các trung tâm tư vấn di cư](#)
- Bạn có cần trợ giúp tài chính không? Đến văn phòng phúc lợi xã hội ở [cộng đồng địa phương](#) của bạn



Đơn xin tị nạn

Nếu bạn đã đăng ký ở Đức và sống ở nơi ở chung, đây là những bước tiếp theo dành cho bạn.

1. Đơn xin tị nạn cá nhân

- Bạn nộp đơn xin tị nạn của mình tới **Văn phòng Liên bang về Di cư và Người tị nạn (BAMF)**.
- Lời khuyên về thủ tục tị nạn có thể cung cấp cho bạn thông tin quan trọng về thủ tục tị nạn. Cơ quan tư vấn về người tị nạn và hội nhập chịu trách nhiệm về việc này.
- **Quan trọng** : Bạn chỉ có thể nộp đơn trực tiếp. Bạn không thể gửi đơn đăng ký này qua đường bưu điện.
- Bạn sẽ nhận được ngày và văn phòng BAMF chịu trách nhiệm cùng với bằng chứng đến nơi của bạn. Nếu bạn không thể đặt lịch hẹn, hãy hỏi người quản lý chỗ ở của bạn

2. Hẹn phỏng vấn lần đầu (đăng ký tị nạn)

3. Điều trần cá nhân

Ngày phỏng vấn thứ hai là ngày điều trần thực sự. BAMF sau đó sẽ quyết định đơn xin tị nạn của bạn. Họ sẽ gửi cho bạn một thông báo. Quyết định được giải thích chi tiết trong đó.

a) Quyết định phủ định

- Nếu quyết định đó là tiêu cực và bạn muốn tranh chấp nó (nghĩa là bạn không đồng ý), hãy đến [trung tâm tư vấn di cư](#) của bạn ngay lập tức. Ở đó họ sẽ thảo luận với bạn về những gì bạn có thể làm và giới thiệu bạn đến các luật sư chuyên ngành. Ví dụ, bạn có thể kiện chống lại quyết định này.
- Bạn có muốn tự nguyện rời đi không? Sau đó, bạn có thể nhận được hỗ trợ tài chính cho sự khởi đầu mới ở quốc gia xuất xứ của bạn. Tới để [trả lại lời khuyên](#) hoặc [văn phòng nhập cư](#).

b) Quyết định tích cực nghĩa là bạn được công nhận có quyền được bảo vệ. Các bước tiếp theo là:

Giấy phép cư trú : Bạn đã nhận được quyết định tích cực của BAMF. Sau đó bạn phải lo việc cấp giấy phép cư trú ngay lập tức. Bạn có thể lấy được thông tin này từ [văn phòng nhập cư](#) .

tị nạn gia đình và bảo vệ quốc tế cho các thành viên gia đình

Bạn đã được tị nạn ở Đức. Một thành viên trong gia đình bạn cũng cần được tị nạn. Bạn có thể gửi đơn đăng ký tới [BAMF](#) . Các thành viên trong gia đình bạn nhận được tư cách là người có quyền được bảo vệ.

Vì mục đích tị nạn gia đình, các thành viên gia đình bao gồm:

- Vợ chồng hoặc bạn đời đã đăng ký,
- con cái chưa thành niên, chưa lập gia đình,
- cha mẹ của những đứa trẻ chưa đủ tuổi vị thành niên, chưa lập gia đình,
- những người lớn khác có quyền nuôi con chưa đủ tuổi vị thành niên, chưa lập gia đình,
- anh chị em chưa thành niên, chưa lập gia đình của người chưa thành niên.

💡 Cha mẹ phải có quyền nuôi con. Vì vậy họ phải có khả năng chăm sóc con cái của họ.

Bạn có muốn đưa vợ hoặc chồng của mình cùng đến Đức không? Bạn phải đã kết hôn ở nước xuất xứ của bạn. Sau đó chồng hoặc vợ của bạn cũng có thể được tị nạn. Cuộc hôn nhân phải

được Đức công nhận. Đơn xin tị nạn phải được nộp trước hoặc cùng lúc với đơn của bạn. Bạn phải có quyền được bảo vệ.

Sinh ra ở Đức:

Bạn đã nộp đơn xin tị nạn chưa? Sau đó bạn có con ở Đức không? Bạn có thể nộp đơn xin tị nạn của riêng bạn cho con bạn. Để thực hiện việc này, hãy thông báo cho Văn phòng Di cư và Người tị nạn Liên bang về việc sinh. Cơ quan quản lý nhập cư cũng có thể thông báo cho Văn phòng Liên bang. Do đó, đơn xin tị nạn được tự động coi là đã được nộp. Cha mẹ có thể gửi lý do xin tị nạn cho con mình. Nếu họ không làm điều này, những lý do tương tự cũng áp dụng cho cha mẹ. Ở đây cũng có thể xảy ra kiện tụng nếu Văn phòng Liên bang đưa ra quyết định tiêu cực.

Tương tự như vậy, và để bảo vệ trẻ em, trẻ vị thành niên sẽ không và không được hồi hương tách biệt khỏi cha mẹ trong trường hợp có quyết định tiêu cực.

Thông tin thêm có thể được tìm thấy trực tiếp từ BAMF.

 [Trang web đoàn tụ gia đình \(BAMF\)](#)

Lời khuyên tị nạn

Lời khuyên tị nạn tư vấn cho những người đã nộp đơn xin tị nạn. Bạn cũng có thể xin lời khuyên với tư cách là một người mới nhập cư có quyền ở lại lâu dài.

Người xin tị nạn và người tị nạn có thể nhận được lời khuyên về mọi việc hàng ngày. Các chuyên gia tư vấn giúp đỡ về các chủ đề sau:

- Thủ tục tị nạn - cung cấp thông tin và giải đáp thắc mắc
- Tìm hiểu về luật pháp Đức
- Trợ giúp và tư vấn nếu bạn có thắc mắc về cơ quan chức năng
- Tìm một lời đề nghị tại địa phương
- Định hướng bản thân tại địa phương
- Tư vấn và hỗ trợ các vấn đề hàng ngày
- Tư vấn về các ưu đãi tích hợp (chẳng hạn như các khóa học ngôn ngữ)
- Tư vấn các vấn đề về đoàn tụ gia đình
- Tham khảo các dịch vụ chuyên môn khác
- Bạn là người liên lạc cho các tình nguyện viên. Họ trả lời các câu hỏi kỹ thuật về quy trình tị nạn

 Bạn có muốn nhận được lời khuyên trước phiên điều trần cá nhân của bạn? Bạn có thắc mắc gì về thủ tục tị nạn? Bạn có thể nhận được lời khuyên [ở đây](#).

 Bạn có quyền cư trú an toàn không? Sau đó, [lời khuyên di chuyển](#) có thể giúp bạn. Cô khuyên người lớn. Các gia đình cũng có thể tìm kiếm sự giúp đỡ ở đó.

 Bạn trẻ hơn 27 tuổi? Vậy thì [Dịch vụ Di cư Thanh niên](#) là địa chỉ liên hệ phù hợp.

Tình nguyện

Tình nguyện là gì?

Ý nghĩa của việc tình nguyện:

Bất kỳ ai làm việc trên cơ sở tự nguyện đều hỗ trợ người khác hoặc vì một mục đích nào đó. Những người này tình nguyện trong thời gian rảnh rỗi của họ. Theo quy định, bạn không nhận được tiền cho việc này. Nó còn được gọi là uch: bürgerschaftliches Engagement hoặc công việc tình nguyện. Công việc tình nguyện rất quan trọng đối với cộng đồng. Nó xây dựng niềm tin và sự đoàn kết. Nó thúc đẩy cảm giác chịu trách nhiệm đối với xã hội.

Tôi có thể làm gì?

- giúp đỡ người lớn tuổi
- Hỗ trợ người khuyết tật
- hàng xóm giúp đỡ
- Giúp đỡ những người có kinh nghiệm tị nạn
- làm việc trong câu lạc bộ
- giúp đỡ tại nơi trú ẩn động vật

Nhiều người làm công việc tình nguyện trong các câu lạc bộ và Verbände. Các câu lạc bộ và Verbände rất quan trọng ở Đức. Những người có cùng sở thích và sở thích sẽ cùng nhau đến đó. Họ cung cấp cho mọi người cơ hội để phát triển các mục tiêu chung.

Những mục tiêu này có thể có nhiều loại khác nhau:

- Hoạt động giải trí
- Cam kết với người nghèo và người có hoàn cảnh khó khăn
- Bảo vệ thiên nhiên
- Liên hệ với những người cùng chí hướng

Có Sportvereine, Musikvereine, Heimatvereine, Schützenvereine, Tierschutzvereine, Kulturvereine, kirchliche Verbände và nhiều câu lạc bộ khác. Bạn có thể làm quen với mọi người thông qua công việc tình nguyện, chẳng hạn như trong các câu lạc bộ. Điều này sẽ giúp bạn hòa nhập tốt với ngôi nhà mới. Bạn có thắc mắc về hoạt động tình nguyện ở Emsland? Bạn có thể tìm thấy người liên hệ [ở đây](#).

Tại sao tình nguyện?

Những người tình nguyện thường có những lý do khác nhau để làm việc đó.

- Giúp đỡ là niềm vui và nó làm cho bạn hạnh phúc.
- Hoạt động tình nguyện tạo ra ý thức cộng đồng.
- Bạn có thể làm điều gì đó tốt cho xã hội.
- Liên hệ có thể được thực hiện và tình bạn thậm chí có thể phát triển.
- Nó tăng cường sự tự tin.
- Tình nguyện sẽ cải thiện kỹ năng xã hội của bạn.
- Bạn có thể thu thập kiến thức và kinh nghiệm và truyền lại cho người khác.

- Tình nguyện cũng có thể mang lại lợi ích cho bạn về mặt chuyên môn.
- Bất cứ ai làm điều gì tốt cho mọi người sẽ nhận được rất nhiều.

Người liên hệ

Dịch vụ tình nguyện của quận Emsland

Bạn có muốn làm công việc tình nguyện không?

Điều này có nghĩa là công việc hoặc sự giúp đỡ mà bạn làm trên cơ sở tự nguyện. Công việc là phi lợi nhuận. Theo quy định, bạn không nhận được tiền cho việc đó. Hoạt động này có thể được đánh đồng với công việc tình nguyện. Ngoài ra với sự tham gia của công dân. Có hơn 30 triệu người ở Đức làm công việc này.

Dịch vụ tình nguyện của quận Emsland làm gì?

Dịch vụ tình nguyện cung cấp nhiều hỗ trợ khác nhau:

- Anh ấy ở đó để trả lời các câu hỏi về hoạt động tình nguyện.
- Nó cung cấp [đào tạo và hỗ trợ](#) cho các tình nguyện viên.
- Anh ấy đưa ra [séc câu lạc bộ](#).
- Anh ấy lập kế hoạch và giúp đỡ [các dự án](#).
- Anh ấy trao [thẻ tình nguyện viên Lower Saxony](#).
- Anh ấy hoạt động trong [nhiều mạng lưới](#) khác nhau.

Dịch vụ tình nguyện nhằm mục đích khuyến khích mọi người giúp đỡ một cách tự nguyện. Các dịch vụ của nó nhằm mục đích cải thiện điều kiện và hỗ trợ lợi ích của các tình nguyện viên.

Người liên hệ:

 Sandra Rickermann

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [05931/441215](tel:05931/441215)

 @ehrenamt@emsland.de

 www.ehrenamt-emsland.de

Các cơ quan tình nguyện ở huyện Emsland

Ở khắp mọi nơi ở Emsland đều có người có thể giúp bạn tìm được vị trí tình nguyện viên phù hợp. Những người này có thể được tìm thấy trong các cơ quan tình nguyện và trung tâm tình nguyện.

Bạn có thể tìm thấy những người liên hệ [ở đây](#) :

Liên hệ người ở gần nhà

Hầu hết các tòa thị chính đều có người có thể cung cấp thông tin về hoạt động tình nguyện.

Bạn có thể tìm thấy những người liên lạc [ở đây](#) .

Tình nguyện tại quận Emsland

Sau đây là một số ví dụ về cách bạn có thể tham gia hoạt động tình nguyện tại quận Emsland:

tư vấn nhà ở

Cam kết xây dựng một ngôi nhà nơi mọi người đều có thể phát triển.

Các chuyên gia tư vấn nhà ở cho thấy một căn hộ có thể trông như thế nào khi không có cầu thang hoặc ngưỡng cửa. Họ giải thích những thay đổi nào có thể được thực hiện để cuộc sống ở đó dễ dàng và an toàn hơn. Ví dụ, ram dốc hoặc lan can có thể giúp bạn cảm thấy an toàn hơn. Điều này đặc biệt quan trọng khi bạn già đi và cần được hỗ trợ. Các chuyên gia tư vấn nhà ở sẽ đích thân đến nhà bạn và giúp bạn tìm ra cách cải thiện ngôi nhà của mình tốt hơn và an toàn hơn. Họ cũng cung cấp thông tin về cách thức tài trợ cho mọi thứ và hỗ trợ quá trình nộp đơn. Các cố vấn nhà ở đa ngôn ngữ giúp phá vỡ rào cản ngôn ngữ trong giao tiếp. Họ hỗ trợ những người có và không có lý lịch di cư trong việc giải quyết các vấn đề nhà ở.

Để trở thành cố vấn nhà ở tình nguyện, trước tiên các tình nguyện viên phải hoàn thành khóa đào tạo trực tuyến để trở thành cố vấn nhà ở. Khóa đào tạo này miễn phí cho các tình nguyện viên và kéo dài năm tháng. Tương ứng với năm mươi đơn vị giảng dạy. Bài tập về nhà là các em sẽ tiến hành tư vấn nhà ở theo lựa chọn của mình. Tiếp theo là giai đoạn thực hành. Trong chương trình này, các tình nguyện viên sẽ được các cố vấn nhà ở giàu kinh nghiệm hỗ trợ và đào tạo thêm về tư vấn nhà ở.

Bạn có hứng thú với vị trí tình nguyện này không? Chúng tôi cũng rất vui lòng giúp đỡ nếu bạn biết nhiều ngôn ngữ. Sau đó hãy liên hệ với chúng tôi tại:

Seniorenstützpunkt Landkreis Emsland

 05931 44-1267

@

seniorenstuetzpunkt@emsland.de



<https://www.emsland.de/wohnberatung>

thí điểm công nghệ và phương tiện truyền thông

Đồng hành cùng người cao tuổi trên hành trình bước vào thế giới số

Hướng dẫn viên về phương tiện truyền thông và công nghệ là những người tình nguyện giúp người lớn tuổi hiểu rõ hơn về thế giới kỹ thuật số và sử dụng nó một cách an toàn. Ví dụ, họ giúp người cao tuổi sử dụng điện thoại di động hoặc máy tính bảng. Họ hỗ trợ bạn khi sử dụng mạng xã hội hoặc tìm kiếm thông tin trên Internet. Họ đến viện dưỡng lão hoặc viện dưỡng lão và cung cấp lời khuyên và hỗ trợ đơn giản và thân thiện. Họ giúp người lớn tuổi sử dụng công nghệ tốt và an toàn.

Các phi công tình nguyện về công nghệ và truyền thông trước tiên sẽ được đào tạo. Khóa học này kéo dài tổng cộng 27 giờ và hoàn toàn miễn phí. Tại đây bạn sẽ tìm hiểu về các ứng dụng hữu ích hàng ngày dành cho người lớn tuổi. Bạn cũng sẽ tìm hiểu những gì người lớn tuổi cần khi học tập và trong cuộc sống, cách giữ an toàn trên Internet và cách bảo vệ dữ liệu cá nhân của bạn. Với kiến thức này, các hướng dẫn về phương tiện truyền thông và công nghệ có thể giúp ích cho người lớn tuổi, bất kể họ có lý lịch di cư hay không.

Bạn có muốn tham gia và giới thiệu thế giới số cho những người lớn tuổi một cách tự nguyện không? Ở vị trí làm việc tự nguyện này, sẽ rất có lợi nếu bạn biết nhiều ngôn ngữ. Sau đó hãy liên hệ với chúng tôi tại:

Seniorenstützpunkt Landkreis Emsland

☎05931 44-2263

@

seniorenstuetzpunkt@emsland.de

🌐<https://tinyurl.com/53mf5ujf>

DUO - Chăm sóc người cao tuổi

cam kết làm việc cho người cao tuổi

Các tình nguyện viên nói được nhiều ngôn ngữ sẽ đi cùng người lớn tuổi có và không có lý lịch di cư bằng ngôn ngữ mẹ đẻ của họ. Ví dụ như một người bạn đồng hành cấp cao. Họ giúp đỡ người lớn tuổi trong cuộc sống hàng ngày, ví dụ như khi đi khám bác sĩ hoặc đi mua sắm. Họ dành thời gian cho họ và cùng nhau tổ chức các hoạt động giải trí cho người cao tuổi có và không có lý lịch di cư.

Trong khóa học gồm 30 giờ học và 20 giờ thực hành, các tình nguyện viên sẽ được học mọi thứ quan trọng trong việc hỗ trợ người cao tuổi. Khóa học này miễn phí cho những người tình nguyện. Ở đây, trẻ em sẽ học những điều như: Làm thế nào để nói chuyện với người lớn tuổi? Điều gì thay đổi theo tuổi tác? Làm thế nào để cuộc sống hàng ngày của người cao tuổi tốt hơn? Hậu quả về thuế và bảo hiểm của công việc tình nguyện là gì?

Bạn có muốn tham gia hoạt động tình nguyện này không? Ở vị trí tình nguyện này, bạn sẽ có lợi thế nếu nói được nhiều ngôn ngữ. Sau đó liên hệ:

Seniorenstützpunkt Landkreis Emsland

☎05931 44-2263 oder 1267

@seniorenstuetzpunkt@emsland.de

🌐<https://www.emsland.de/duo-seniorenbegleitung>

Sprachmittlerpool

Bởi những người có lịch sử di cư - dành cho những người có lịch sử di cư

Một số người nhập cư sơ tán dụng các ưu đãi của các tổ chức vì họ gặp khó khăn với tiếng Đức. Để đảm bảo họ có thể tiếp cận các dịch vụ của chính quyền quận, quận Emsland đã thành lập

một Sprachmittlerpool. Những phiên dịch viên tình nguyện có kinh nghiệm về di cư sẽ tham gia vào công việc này. Họ tham gia thảo luận bằng ngôn ngữ mẹ đẻ của mình. Họ giúp thu hẹp rào cản ngôn ngữ và văn hóa và tránh hiểu lầm. Thông qua cam kết của mình, họ đóng góp vào cơ hội bình đẳng và tăng cường trách nhiệm cá nhân của những người nhập cư.

Đối với vị trí tình nguyện này, bạn cần có trình độ tiếng mẹ đẻ tốt và trình độ tiếng Đức tốt (ít nhất trình độ B2). Điều quan trọng nữa là bạn phải đáng tin cậy, kín đáo và kiên nhẫn. Các khóa đào tạo và buổi giao lưu thường xuyên được cung cấp để bạn có thể tham gia.

Đối với công việc tình nguyện của bạn với tư cách là người hòa giải ngôn ngữ, bạn sẽ nhận được trợ cấp chi phí và hoàn trả chi phí đi lại đến nơi làm việc.

Bạn có muốn hỗ trợ những người có lý lịch nhập cư, những người mà bạn nói và hiểu rõ ngôn ngữ của họ, trong các thủ tục hành chính và tư vấn thông qua bản dịch của bạn không? Sau đó hãy liên hệ với chúng tôi:

Koordinierungsstelle für Migration und Teilhabe - Landkreis Emsland

☎ 05931 44-2214 oder 05931 44-1214

@stephanie.abdel-naby@emsland.de oder anita.kloster@emsland.de

thí điểm tích hợp

Đồng hành và hỗ trợ người nhập cư trong hành trình của họ tại Đức

Đội ngũ phi công hòa nhập là những phụ nữ và nam giới từ nhiều quốc gia khác nhau tình nguyện giúp đỡ những người mới đến. Họ thường có kinh nghiệm chuyển đến một đất nước mới và biết điều đó khó khăn như thế nào. Với kinh nghiệm và kiến thức của mình, họ là những cố vấn và người ủng hộ tốt. Họ hỗ trợ những người có lý lịch di cư trong quá trình hội nhập ngôn ngữ, nghề nghiệp và xã hội tại Đức. Họ giúp mọi người tìm được đường đi trong môi trường mới. Họ giải thích mọi thứ tại chỗ và chỉ cho bạn biết nơi bạn có thể đi mua sắm, nơi bạn có thể tìm thấy các văn phòng quan trọng hoặc cách đến gặp bác sĩ. Họ cũng hỗ trợ tìm việc làm. Bằng cách này, họ giúp những người mới đến Đức trên con đường xây dựng cuộc sống tự lập, năng động và cảm thấy như ở nhà tại đây.

Để có thể làm tình nguyện viên hướng dẫn hòa nhập, trước tiên bạn phải tham gia một khóa học kéo dài tổng cộng 30 giờ. Khóa học này miễn phí. Tại đây, bạn sẽ học được những kiến thức cơ bản quan trọng cho công việc tình nguyện của mình, chẳng hạn như cách giao tiếp tốt với mọi người, cách thích nghi với các nền văn hóa khác và cách tự suy ngẫm về bản thân. Sau đó bạn sẽ nhận được chứng chỉ. Việc bố trí này được thực hiện thông qua các câu lạc bộ, hiệp hội hoặc chính quyền thành phố. Ngoài ra còn có các cuộc họp thường kỳ để mọi người có thể trao đổi ý tưởng và tổ chức hội thảo.

Bạn có thích giao tiếp và sự đa dạng xã hội không? Bạn có muốn giúp đỡ và hỗ trợ những người có lý lịch di cư trong thời gian đầu đến Đức không? Bạn có kinh nghiệm di cư của riêng mình không, bạn có cảm thấy hòa nhập tốt không và bạn có muốn chia sẻ kinh nghiệm của mình với người khác không? Sau đó hãy liên hệ với chúng tôi:

Koordinierungsstelle für Migration und Teilhabe - Landkreis Emsland

☎ 05931 44-2214 oder 05931 44-1214

@stephanie.abdel-naby@emsland.de oder anita.kloster@emsland.de

Thực hiện những liên lạc đầu tiên

Địa điểm gặp gỡ dành cho tất cả những người mới chuyển đến đây – dành cho mọi người từ mọi nền văn hóa và thể hệ. Giai đoạn chuyển tiếp sau khi chuyển đi là thách thức đối với tất cả mọi người. Để ổn định ở một nơi mới, cần có các mối quan hệ và mạng lưới. Địa điểm gặp gỡ là nơi có thể cung cấp hướng dẫn ban đầu trong giai đoạn đầu khi mới đến.

Tôi có thể tìm địa điểm họp ở đâu?

Café International Meppen

 [Kirchstraße 5-6, 49716 Meppen](#)

 @raphael.migura@awo-ol.de

 [+4959315988173](tel:+4959315988173)

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

 Thứ Hai - Thứ Bảy 3:00 Chiều - 6:00 Chiều

Willkommensbüro Lingen

 [Große Straße 19, 49808 Lingen](#)

 @willkommen@lingen.de

 [+495919144734](tel:+495919144734)

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

 Thứ Ba 3:00 chiều - 5:00 chiều và Thứ Tư 11:00 sáng - 1:00 chiều, các cuộc hẹn tiếp theo và tư vấn chi tiết theo yêu cầu

Haus Global Papenburg

 [Kirchstraße 48, 26871 Papenburg](#)

 @Migration@drk-emsland.de

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

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

 Thứ Hai và Thứ Năm 2:30 chiều - 4:00 chiều Tư vấn và thông tin thêm

Quán cà phê kể chuyện Lượt của TÔI Emsland

Bạn có thể luyện tập kỹ năng tiếng Đức của mình tại các quán cà phê kể chuyện, nơi bạn có thể trò chuyện với những phụ nữ khác bên tách cà phê hoặc trà.

Các quán cà phê kể chuyện diễn ra vào những ngày đã chọn tại một địa điểm khác ở Emsland và miễn phí. Đây không phải là khóa học ngôn ngữ và là hoạt động tự nguyện. Bạn không cần phải đăng ký; bạn chỉ cần ghé qua và mang theo một người bạn.

[Tại đây](#) bạn có thể tìm hiểu thời gian và địa điểm diễn ra buổi cà phê kể chuyện tiếp theo.

Bạn cũng có thể tìm thấy **những địa điểm họp khác** gần nơi bạn sống. Hãy hỏi [chính quyền địa phương](#) để biết thông tin chi tiết.