
Оглавление

Добро пожаловать в Хайдекрейс	7
Приветствие	7
Интересные факты о районе Хайдекрейс	8
Где я могу получить важную информацию из Хайдекрайса?	9
VIWAPP	9
НИНА	10
О компании Integreat	10
Интеграция на языке жестов (Видео)	11
Основные права в Германии	12
Основной закон и права человека	12
Права детей	12
Верховенство закона	13
Личная свобода	14
Равные права для мужчин и женщин	15
Ненасилие	16
Право голоса	16
Религиозная свобода	18
Свобода слова	19
Лесбиянки, геи, бисексуалы, транс*, интер* и квир+ (LGBTIQ+)	19
Жизнь, проживание и юридические вопросы	20
Органы власти и ведомства	20
Иммиграционный офис	20
Агентство занятости	21
Посольство и консульство	21
Офис регистрации резидентов	22
Центр занятости	23
Управление по делам молодежи	24
Департамент здравоохранения	25
Социальная служба	25
ЗАГС	27
Ваши контактные лица в Бюро по регистрации иностранцев	27
Процедура получения статуса беженца	30
Общая информация о процедуре	30
Видео - Процедура предоставления убежища: Права и обязанности	30
Разрешение на пребывание	31
Льготы в соответствии с Законом о льготах для лиц, ищущих убежище (AsylbLG)	31
Разрешение на работу	32
Требование к месту жительства	33
Изменение места жительства в связи с заявлением о перераспределении	33
Прояснение личности	34
Решение BAMF	35
Несопровождаемые несовершеннолетние иностранцы	36
Убежище для семей и международная защита членов семьи	37
Основание для пребывания в Германии	38
Вид на жительство	38
Фиктивный сертификат	38
Голубая карта ЕС	39
Карта ICT	40
Мобильная ИКТ-карта	40

Разрешение на постоянное проживание в ЕС	40
Разрешение на поселение	41
Допустимые лица	42
Допустимое пребывание (§60a AufenthG)	42
Допустимое пребывание для лиц с неизвестной личностью (§60b AufenthG)	42
Разрешение на обучение (§60c AufenthG)	43
Толерантность к занятости (§60d AufenthG)	44
Право на проживание (§104c AufenthG)	45
Иммиграция специалистов	45
Закон об иммиграции квалифицированных работников	45
Для профессионалов	46
Иммиграция в Хайдекрайс	47
Виза	47
Воссоединение с родственниками и воссоединение семьи	49
Мигранты из ЕС и поздние репатрианты	50
Натурализация: немецкое гражданство	50
Язык и образование	52
Изучайте немецкий язык	52
Найти языковые курсы	52
Уровень владения языком	53
Интеграционный курс	54
Профессиональные языковые курсы (DeuFöV)	55
Изучайте немецкий язык без курсов	55
Онлайн-курсы иностранных языков и онлайн-обучение	56
Онлайн-предложения Гёте-Института	57
Образование для взрослых	58
Центры образования для взрослых	58
Программы дополнительного образования	58
Переводческая деятельность: языковые посредники	59
Вам интересно?	59
Вам нужно языковое посредничество?	60
Предложения по месту жительства	60
Объединенный муниципалитет Альден	60
Город Бад-Фаллингбостель	61
Муниципалитет Биспинген	62
Город Мюнстер	63
Община Нойенкирхен	63
Ратуша в Нойенкирхене	63
Свободный от муниципалитета округ Остерхайде	64
Объединенный муниципалитет Ретхема	64
Ратуша в объединенном муниципалитете Ретхем	64
Город Шневердинген	65
Объединенный муниципалитет Швармштедт	65
Ратуша в объединенном муниципалитете Швармштедт	65
Предложения в объединенном муниципалитете Швармштедт	66
Город Солтау	67
Ратуша в городе Солтау	67
Предложения в городе Солтау	67
Школы и детские сады в городе Солтау	68
Помощь в городе Солтау	69
Шоппинг в городе Зольтау	70

Спортивные сооружения в городе Солтау	71
Врачи в городе Солтау	71
Город Вальсроде	71
Ратуша города Вальсроде	71
Предложения в Вальсроде	72
Школы и детские сады в городе Вальсроде	73
Контактные лица в городе Вальсроде	73
Община Ветцендорф	74
Ратуша в Ветцендорфе	74
Консультационные центры	75
Для иммигрантов	75
Услуги по миграции молодежи (от 12 до 27 лет)	75
Консультационные центры по вопросам миграции	76
Центральная консультация по возврату	78
Для семей	78
Брак в Германии	78
Семейное консультирование	79
Насилие в семье	82
семья	83
Разлука и развод	84
Помощь женщинам	84
FGM - калечащие операции на женских половых органах	84
Помощь при домашнем насилии	85
Телефон доверия по вопросам насилия в отношении женщин	86
Беременность	87
Помощь для мужчин	89
Насилие в отношении мужчин	89
Информация для мужчин на тему насилия	89
Помощь детям и подросткам	90
Молодежь без почты	90
Жизненное консультирование Церковный округ Вальсроде	91
Номер против горя - детская и молодежная горячая линия	91
Поворотные пункты: Консультирование в случаях сексуального насилия	92
Консультации по вопросам здоровья для проституток	92
Здравоохранение и социальные вопросы	93
Пенсия	93
Пожилые люди	94
Инвалидность и инклюзия	94
Психосоциальное консультирование	96
Консультирование по вопросам задолженности	96
Группы самопомощи	96
Консультирование по вопросам зависимости и поддержка в борьбе с зависимостями	97
Консультирование по вопросам ВИЧ/СПИДа	97
Принудительный брак	98
Консультационный центр для потребителей	99
Антидискриминация и инклюзивность	99
Дискриминация / расизм	99
Люди с ограниченными возможностями	101
Совместная жизнь, быт, повседневная жизнь	101
Волонтерство	101

Что такое волонтерство?	101
Организации мигрантов	102
Клубы	103
Покупки	103
Торговые объекты	103
Что такое "Тафель" и кому разрешено делать в нем покупки?	104
Где можно купить и продать подержанные вещи?	105
Финансовые вопросы и договоры	106
Платежная карта для просителей убежища	106
Текущий счет	107
Основная информация о контрактах	108
Интернет и бесплатные точки доступа	108
Мобильный телефон	109
Налоги и налоговые декларации	110
Досуг и культура	110
Библиотеки	110
Кинотеатр	111
Культура	112
Государственные праздники, школьные каникулы	112
Время, летнее и зимнее время	113
Парки, зеленые зоны, площадки для барбекю	114
Велосипедные туры и походы	114
Еженедельные и фермерские рынки	114
Дети и молодые люди	115
Праздничные предложения	115
Молодежное приложение	116
Молодежный центр Идингена	116
Молодежные центры	117
Различные предложения	119
Мобильность	120
Общественный автобус	120
Автобус приключений	120
Шаттл Хайде	121
Велосипед	122
Водительское удостоверение и управление автомобилем	122
Детское кресло в автомобиле	124
Общественный транспорт	125
Полиция	126
Спасательная служба и борьба со стихийными бедствиями	128
Центр управления спасательными операциями и пожарная бригада	128
Экстренный вызов 112	128
Спасательная полоса	129
Звуки выстрелов и сирена	130
Предупреждающие сообщения	131
Общенациональный день предупреждений	131
Страховые компании	132
Жилье	133
Энергетика и окружающая среда	133
Аренда и договор аренды	134
Разделение и хранение отходов	135
Абонентская плата за телевидение и радио	136

Советы для арендаторов	137
Важные сокращения в объявлениях о продаже квартир	137
Жилищное пособие	141
Окружающая среда и природа	141
Устойчивое развитие	141
Переработка	142
Чистота и гигиена	144
Детский сад и школа	145
Основные сведения, касающиеся детей, молодежи и семьи	145
Здоровье детей и подростков	145
Вакцинация	145
Вступительные экзамены в школу	146
Стоматологическое здоровье детей и подростков	147
Уход за детьми	147
Почему детский сад подходит моему ребенку?	149
Общая информация о посещении школы	150
Обязательное школьное образование	150
Как записать ребенка в школу?	150
Должен ли мой ребенок посещать уроки религиозного воспитания?	151
Где можно присмотреть за моими детьми до и после школы?	151
Школа полного дня	152
Научиться плавать	152
Когда школа закрыта?	153
Отмена урока	153
Что делать, если мой ребенок заболел?	154
Сколько стоит школа?	154
Что происходит помимо уроков?	155
Родители в школьной организации	155
Вспомогательные услуги	155
Общеобразовательная школа	156
Профессиональное училище	157
Школы: с 5 по 10 класс	159
Семейные пособия	160
Пособия по беременности и родам	160
Пособие по уходу за ребенком	160
Пособие на ребенка и дополнительное пособие на ребенка	160
Пакет социальной помощи на нужды образования и социальной адаптации	161
Учеба, высшее образование и работа	163
Общая информация об обучении, работе и учебе	164
Профессиональное обучение (дуальное и очное)	164
Учебная ассоциация Хайдекрейс	166
Обучение в высших учебных заведениях	167
Общая информация об обучении в высших учебных заведениях	167
Финансирование и стипендия	168
Признание иностранных квалификаций	169
Юридическая информация по теме «работа»	170
Трудовой договор	170
Рабочее время	171
Сверхурочные	172
Расчетный листок по заработной плате	172
Налоги и взносы на социальное страхование	172

Праздники	174
Трудовая эксплуатация	174
Несчастный случай на производстве	174
Болезнь	175
Отмена	175
Минимальная заработная плата	176
Мини-работа	176
Производственный совет и профсоюзы	176
Безработица	177
Что означает безработица?	177
Пособие по безработице	177
Доход гражданина	178
Вспомогательные услуги	179
Доступ к рынку труда	179
Поиск работы в районе Хайдекрейс	180
Заявление на соискание должности и собеседование	180
LINA - Долгосрочная интеграция - поддержка устойчивой работы для беженцев	182
Наставничество IQ Хайдекрайс	183
Консультации по вопросам обучения, учебы и работы	184
Справедливая торговля работа + жизнь	187
Центр приветствия	187
Независимость	188
Здоровье	189
Номера экстренных служб - SOS	189
Общая информация о жалобах на здоровье	190
Укрепление здоровья	190
Питание	191
Движение	192
Спорт	193
Врачи и больницы	194
Обесценивание и участие	196
Медицинское страхование	197
Лекарства и аптеки	198
Электронный рецепт (электронный рецепт)	198
Вакцинация	199
Психическое здоровье	199
Психические и психологические заболевания	199
Аддиктивные расстройства	200
Травма	201
Одиночество	201
Беременность и роды	202
Беременность	202
Акушерки	202
Рождение	203
После родов	204
Признание отцовства	205
Опека	205
Уведомление в ЗАГС	205
Профилактические осмотры для детей	206
Дополнительная информация	207

Добро пожаловать в Хайдекрейс

Приветствие

Уважаемые пользователи приложения Integreat,

от имени всего округа я хотел бы поприветствовать вас в округе Хайдекрайс. Найти себя в другой стране непросто. Это требует мужества и является серьезным испытанием для многих людей. Мы знаем об этом.

Именно поэтому мы хотим предоставить вам всю важную информацию, необходимую для начала работы с приложением Integreat. Будь то повседневные вопросы или такие важные темы, как работа и образование, - здесь вы найдете поддержку и рекомендации.

Мобильный путеводитель многоязычен, работает в автономном режиме и бесплатен. В настоящее время в округе Хайдекрайс преподаются двенадцать языков.

Всю информацию, которую вы ранее находили на нашей домашней странице в разделе "Интеграция и иностранцы", теперь можно найти в этом приложении.

Мы надеемся, что вас хорошо примут в Хайдекрайсе, и вместе с вами будем строить светлое будущее.

С наилучшими пожеланиями

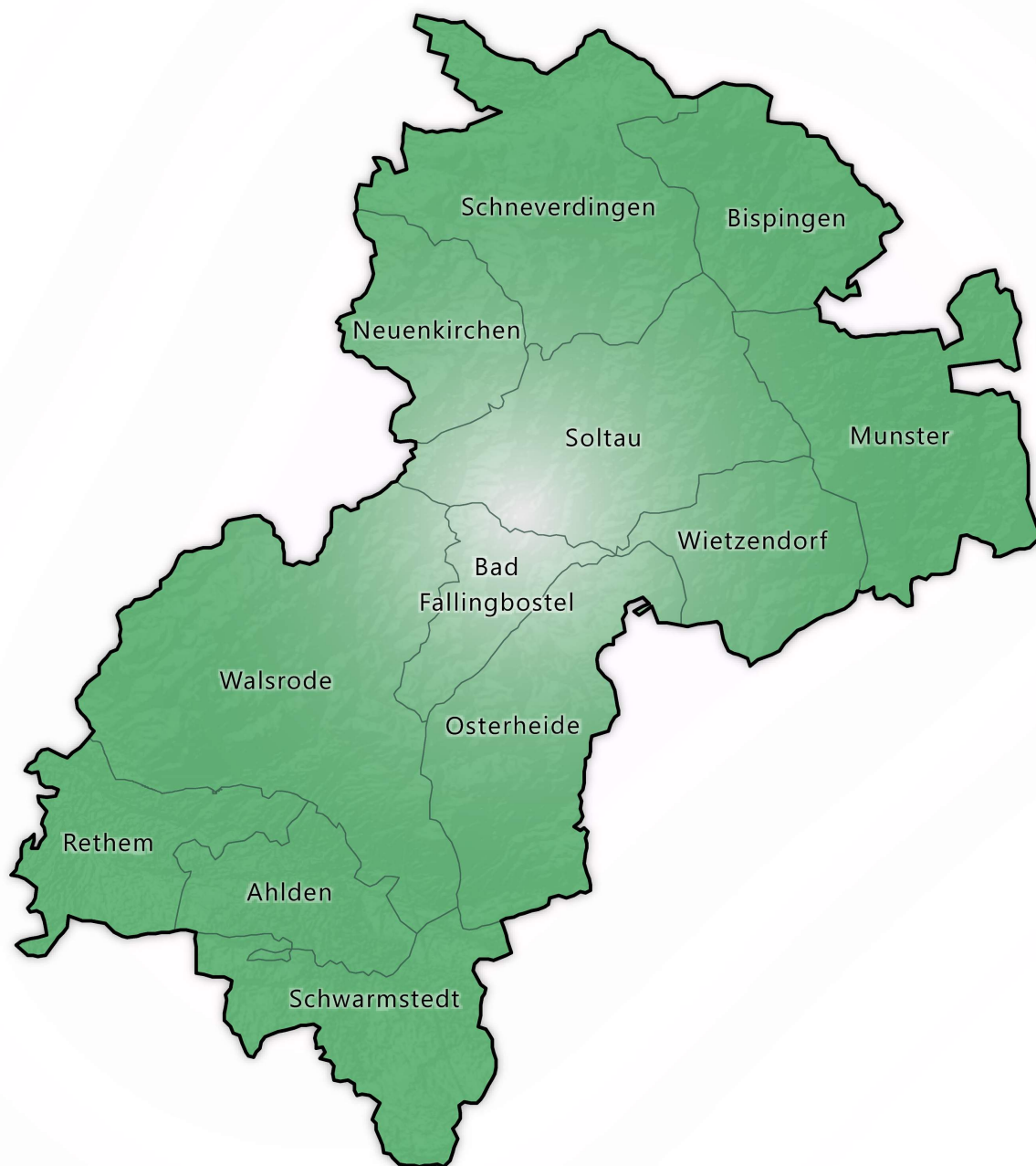
Ваш

Йенс Гроте

Окружной администратор округа Хайдекрайс



Интересные факты о районе Хайдекрейс



Округ Хайдекрайс расположен в федеральной земле Нижняя Саксония. Его площадь составляет 1873 квадратных километра. Он известен своим разнообразным культурным ландшафтом, для которого характерны леса, болота и вересковые пустоши.

Он предлагает возможности для отдыха и развлечений, а также является привлекательным экономическим районом с наилучшим качеством жизни. В округе Хайдекрайс проживает около 140 000 человек - места хватит всем.

В состав округа входят 11 городов, объединенные муниципалитеты, муниципалитеты и свободный от муниципалитетов округ Остерхайде.

К ним относятся

- Альден

-
- Бад-Фаллингбостель
 - Биспинген
 - Мюнстер
 - Нойенкирхен
 - Ретхем
 - Шневердинген
 - Зольтау
 - Вальсроде и
 - Витцендорф

Районным администратором округа Хайдекрайс является Йенс Гроте. Он был избран на эту должность на пять лет в 2021 году. Районный администратор является главой районной администрации и высшим представителем района.

Дополнительную информацию можно найти на домашней странице округа Хайдекрайс по адресу www.heidekreis.de.

Где я могу получить важную информацию из Хайдекрайса?

BIWAPP



В случае надвигающейся опасности у Heidekreis есть несколько вариантов оповещения населения.

Один из вариантов - предупреждение через приложение [BIWAPP](#).

Приложение BIWAPP является бесплатным и может быть загружено с помощью мобильного телефона.

Приложение BIWAPP информирует и предупреждает население о важных событиях в нашем регионе.

Сообщения рассылаются

- гражданская оборона,
- городами и муниципалитетами и
- центрами управления.

Сайт BIWAPP информирует о

- крупных пожарах

-
- оползнях
 - закрытии дорог
 - суровая погода
 - Найдены бомбы
 - Наводнения
 - Эпидемии животных
 - Отключение электроэнергии
 - Информация от государственных органов
 - Дорожная информация
 - Отмена занятий в школах.

💡 Вы можете настроить, о каких темах вы хотели бы получать активную информацию.

НИНА

NINA (Приложение для получения информации о чрезвычайных ситуациях и новостей)



Приложение NINA используется для рассылки предупреждений населению.

Эти предупреждения поступают от:

- служб по борьбе со стихийными бедствиями федеральных земель и муниципалитетов
- Федеральное управление гражданской обороны и помощи при стихийных бедствиях
- полиции федеральных земель
- Немецкая метеорологическая служба
- портал о наводнениях

Под каждым предупреждением указаны издатель и контактное лицо.

Сайт [NINAApp](#) можно бесплатно загрузить для мобильных телефонов.

О компании Integreat

Integreat - это путеводитель, который поможет вам в повседневной жизни. В нем вы найдете важные адреса, контакты, а также советы и рекомендации, которые помогут вам сориентироваться в жизни.

Этот путеводитель состоит из нескольких глав. Каждая глава посвящена отдельной теме. Вы найдете информацию о врачах, школах, курсах немецкого языка и других учреждениях. Есть также глава с идеями о том, чем можно заняться в свободное время. Информация и досуговые мероприятия меняются. Ваши местные власти регулярно обновляют их. Поэтому нелишним будет часто проверять мобильное приложение. Вы всегда будете в курсе текущих мероприятий и событий. Вы можете положиться на информацию в Integreat.

Загрузите Integreat из [магазина приложений](#). Вы также можете использовать это приложение в автономном режиме, если у вас нет доступа к интернету. Когда вы вернетесь в сеть, приложение обновится само.

Обмен информацией

Например, важную информацию, которую вы хотите передать, можно загрузить в веб-приложении в формате PDF и поделиться ею. В мобильном приложении вы можете поделиться интересным контентом напрямую, например, через WhatsApp, Facebook или электронную почту.

Последние новости

С помощью приложения для смартфонов Integreat вы также можете получать push-уведомления. Согласие на их получение можно дать в настройках приложения. Важная или срочная информация отправляется вам с помощью push-уведомлений.

Обратная связь

Вы можете внести свой вклад в дальнейшее развитие приложения Integreat в вашем муниципалитете. Вы можете оставить отзыв, используя смайлики. Эти отзывы отправляются тем, кто создает контент. Вы можете хвалить или критиковать. Записывайте как можно больше деталей для идей или критики.

Функция чтения вслух

Контент приложения Integreat можно также читать вслух. Для этого необходимо включить функцию чтения вслух в настройках смартфона. Это работает на всех языках. Кроме того, встроенную в Integreat функцию чтения вслух можно использовать через меню.

Мы очень надеемся, что с помощью этого приложения сможем облегчить вашу жизнь в Германии.

Интеграция на языке жестов (Видео)

Это видео объясняет, как работает Integreat на немецком жестовом языке. Вы узнаете, что возможно. Нажмите на изображение, чтобы посмотреть видео на YouTube.



Основные права в Германии

Основной закон и права человека

В каждой стране есть правила, которые **все** должны соблюдать. Самый важный закон для Германии - это Основной закон. Он состоит из 146 статей. Каждая статья означает закон, то есть правило. Эти правила определяют, как мы **живем вместе в Германии**. Основные права защищают свободу каждого человека. Они изложены в статьях с 1 по 19 Основного закона (каталог основных прав).

[Здесь](#) вы можете найти Основной закон на 11 языках: английском, арабском, испанском, итальянском, китайском, персидском, польском, русском, сербском, турецком, французском и немецком.

Этот фильм наглядно демонстрирует, как устроено конституционное государство Германии: [Немецкий](#), [дари](#), [арабский](#), [английский](#), [французский](#), [пушту](#), [урду](#).

Всеобщая декларация прав человека

Права человека - это важные права, которые всегда **относятся ко всем людям во всем мире**. Права человека - это права, которыми обладает каждый человек в силу того, что он человек. Они защищают достоинство каждого человека. Они одинаково применимы ко всем людям. Между людьми не проводится никаких различий.

Существует 30 прав. **Самые важные из них**

- Все люди имеют равную ценность.
- Каждому позволено иметь собственное мнение.
- Все люди имеют право на мир и безопасность.

Права детей

Как ребенок, ты нуждаешься в особой защите. Поэтому у тебя также есть особые права. Эти права закреплены в Конвенции о правах ребенка. Генеральная Ассамблея Организации Объединенных Наций приняла Конвенцию в 1989 году.

Права в Конвенции ООН о правах ребенка можно разделить на четыре группы: право на жизнь и личностное развитие, равное обращение, наилучшее обеспечение интересов ребенка и участие. В частности это означает следующее:

- Каждый ребенок имеет право на все, что ему необходимо для жизни. Это включает, например, еду и питье или медицинское обслуживание.
- Право на посещение школы также является правом ребенка, как и право на игры и досуг.
- Все девочки и мальчики имеют одинаковые права, и ни с одним ребенком нельзя обращаться хуже, чем с другими детьми.
- Каждый ребенок имеет право расти здоровым, окруженным заботой и защищенным от насилия.
- Каждый ребенок имеет право жить со своими родителями или, если родители живут отдельно, поддерживать контакт с обоими родителями.
- Все девочки и мальчики имеют право формировать собственное мнение и отстаивать его.

💡 Есть ли вопросы, которые волнуют вас как детей? Тогда взрослые должны выслушать ваше мнение и принять его во внимание при принятии решений.

🌐 Здесь ты можешь найти четкое объяснение 10 важных прав ребенка: [немецкий/арабский](#) и [немецкий/персидский](#).

Ты подвергаешься насилию? Ты чувствуешь, что с тобой обращаются несправедливо? Тогда вас проконсультируют в [отделе по делам молодежи](#).

Верховенство закона

Германия - **демократическое конституционное** государство. Основной закон гарантирует человеческое достоинство, свободу и справедливость. Существуют законы, обеспечивающие соблюдение прав человека.

Политические решения принимаются представителями народа. **Представители народа избираются немцами на свободных выборах.**

Законы одинаково действуют для всех жителей Германии. Государство должно соблюдать законы. Все люди, живущие в Германии, также должны соблюдать немецкие законы.

Это означает, например, следующее:

- Если люди считают, что другие люди или государственная администрация поступают с ними неправильно, они могут обратиться в суд. Эти суды независимы. Это означает, что правительство не имеет права указывать судам, как они должны принимать решения.
- Государственные суды решают, должен ли человек понести наказание. Наказания включают в себя штрафы, общественные работы или тюремное заключение. В

Германии нет смертной казни.

- Задача [полиции](#) - следить за тем, чтобы каждый человек мог жить в условиях свободы и безопасности.
- Исповедование религии не должно нарушать закон. Закон всегда имеет приоритет над религией.

В Германии, например, **не разрешается**:

- Разжигание ненависти или насилия.
- Бороться против демократической системы и ее ценностей.
- Эти правонарушения могут привести к тюремному заключению.

После отбытия наказания неграждане Германии могут потерять право на пребывание в стране и при определенных обстоятельствах быть депортированы.

Личная свобода

Все взрослые люди могут сами определять свои принципы и свой жизненный путь. Независимо от того, мужчина это или женщина, молодой человек или старый, с ограниченными возможностями или нет, независимо от цвета кожи или религиозной принадлежности.

Все姆 людям позволено делать то, что они хотят, если они соблюдают закон и не ограничивают свободу других.

Это означает , **например**:

- Все люди сами решают, что им носить. Например, женщины могут решать, носить ли им брюки, платья, длинные или короткие юбки, обтягивающую или свободную одежду или платок на голове. Например, мужчины могут решить, носить ли им костюм и галстук, футболку и джинсы, тюрбан, шляпу или бороду.
- Все люди могут есть еду, которую они хотят и которая им нравится. Решение о том, есть ли мясо (в том числе свинину или говядину), зависит исключительно от принципов человека. Государство не устанавливает каких-либо общих или религиозно обоснованных требований к питанию.
- Употребление алкоголя разрешено для взрослых. Употребление алкоголя запрещено для детей и молодых людей.
- Любая женщина и любой мужчина имеет право самостоятельно решить для себя, заключать ли брак, и если да, то с кем. Любая женщина и любой мужчина имеют право на расторжение брака.
Пары, не состоящие в браке, могут жить вместе и иметь детей.
Представителям разных религий и убеждений разрешается вступать в брак и иметь детей.
- Контрацепция разрешена для обоих полов. Необходимо уважать решение человека использовать противозачаточные средства.
- Допускаются однополые партнерства. Однополые пары могут заключать брак. Права гражданского партнерства аналогичны браку между мужчиной и женщиной.

-
- Каждый может сам решать, как и где он хочет жить. Для лиц, проходящих процедуру предоставления убежища, это право может быть ограничено до получения статуса беженца.
 - Половые акты среди взрослых могут иметь место только с обоюдного согласия. Любой половой акт с детьми запрещен.
 - Частная собственность разрешена в Германии любому мужчине и любой женщине. Разрешается владеть домом или земельным участком. Многие компании находятся в частной собственности.
 - Женщины и мужчины имеют равные права на наследство.

Важно:

Свобода человека заканчивается там, где она нарушает свободу или человеческое достоинство другого человека или нарушает законы.

Равные права для мужчин и женщин

У женщин и мужчин одинаковые права.

У женщин и мужчин одинаковые обязанности.

Это отражено в законе и в повседневной жизни.

Это означает, например, следующее:

- Девочки и мальчики ходят в школу вместе и получают одинаковые уроки. Они вместе участвуют в спортивных занятиях.
- Женщинам разрешено учиться или осваивать профессию. В принципе, все профессии открыты для женщин.
- Женщины берут на себя ответственность в обществе, например, в качестве полицейских, врачей, учителей или в государственных учреждениях и органах власти. Их указания должны выполняться.
- Женщины сами решают, какой работой они хотят заниматься. Они могут сами распоряжаться заработанными деньгами.
- Женщины не обязаны спрашивать разрешения у мужа, родителей или других членов семьи на работу, открытие счета или заключение договора.
- Женщинам разрешается одеваться так, как они хотят.
- Женщины сами решают, выходить ли им замуж, когда и за кого.
- Матери находятся под особой защитой. Они должны и не должны работать в течение шести недель до и восьми недель после родов. Они не могут быть уволены по причине материнства.
- Задачи и роли в семье не предписаны.
- Женщины участвуют в общественной жизни. Они посещают культурные, политические или спортивные мероприятия, рестораны и бары.
- Женщины могут голосовать и быть избранными на политические должности.
- Женщины и мужчины равны в правах наследования, как дочерей, так и сыновей.
- Сексуальные прикосновения, комментарии или просьбы допускаются только при согласии всех участников. Всегда следует уважать "стоп" или "нет".

В Германии, например, это запрещено:

- Любая форма насилия по отношению к женщине, даже в браке.
- Никто не может подвергаться сексуальным домогательствам.
- Изнасилование, даже в браке, наказывается.
- Никто не может быть принужден к браку. Принуждение к браку с помощью насилия или угроз наказуемо.

Ненасилие

Каждый человек имеет право на жизнь без насилия. Это означает, что все люди имеют право на жизнь и физическую неприкосновенность. Это включает в себя как **физическое, так и психическое здоровье** человека. Это касается и частной сферы.

Это означает, например, следующее:

- Конфликты должны разрешаться без насилия.
- Каждый, кому нужна помощь в случае опасности или конфликта, может позвонить в полицию.
- Все указания полиции должны выполняться.
- Самосуд недопустим. Если ваши права были нарушены, решение принимает суд штата.
- Государство должно действовать ненасильственно. Оно может применять силу только в исключительных случаях, когда все другие средства исчерпаны.
- В стране нет смертной казни и телесных наказаний; пытки запрещены.

Например, в Германии это **запрещено**:

- физическое насилие, нанесение увечий или убийство другого человека. Это касается и семьи, и школы, и улицы.
- Участие в драке, в результате которой люди погибают или получают серьезные травмы.
- Кровная месть и убийство во имя чести.
- Насилие над женщинами и детьми всегда и везде.
- Торговля людьми, рабство и принуждение к проституции.
- Пришивание, отрезание или калечение женских гениталий.

💡 Зашивание, обрезание или калечение женских гениталий также известно как [калечащие операции на женских половых органах или обрезание](#). **В Германии это является уголовным преступлением.**

💡 Информацию о **домашнем насилии** можно найти [здесь](#).

Право голоса

Жители Германии имеют право голоса. Они могут голосовать за политиков. Это прописано в законе.

Выборы являются центральным элементом демократии. Поэтому они заслуживают

особой защиты.

И это самые важные выборы в Германии:

Выборы в земельный парламент

Вы выбираете политиков в земельный парламент в своей федеральной земле.

Земельный парламент принимает решения для федеральной земли.

Новый земельный парламент всегда избирается через 5 лет.

Выборы в Бундестаг

Вы выбираете политиков в Бундестаг.

Бундестаг решает вопросы для всей Германии.

Новый бундестаг избирается каждые 4 года.

Многоязычную информацию о выборах в Бундестаг можно найти [здесь](#).

Видеоролик о выборах в Бундестаг можно посмотреть [здесь](#).

В связи с выборами в Бундестаг в 2025 году следует ожидать, в частности, увеличения количества иностранной дезинформации в Германии. Дезинформация - это ложная или вводящая в заблуждение информация, распространяемая преднамеренно. В ходе иностранных манипуляций и кампаний влияния в информационном пространстве ложная информация может распространяться, например, через фальсифицированные аккаунты в социальных сетях и веб-сайты отдельных лиц, партий, медиакомпаний или органов власти. Федеральное министерство выпустило публикацию ["Вместе против манипуляций"](#). Она переведена на английский, французский, арабский, турецкий и русский языки. Она помогает распознать ложную информацию.

Европейские выборы

Вы избираете политиков в Европейский парламент.

Европейский парламент принимает решения для всех стран Европейского союза.

Новый состав Европейского парламента избирается каждые 5 лет.

В Германии существует 2 различных избирательных права:

1. право голоса

У вас есть **немецкий паспорт**. И вам есть **18 лет или больше**. Тогда вы имеете право голоса. Это означает, **что вы можете голосовать**.

Например, на этих выборах:

- выборы в Бундестаг
- Выборы в парламент штата
- Местные выборы
- Выборы мэра
- Выборы в совет пожилых людей

2. право участвовать в выборах

У вас есть **немецкий паспорт**. И вам **18 лет или больше**. Тогда вы имеете право выдвинуть свою кандидатуру. Это означает, **что вы можете быть избраны другими людьми**.

После этого вы можете работать политиком. Например, вы можете работать

- В немецком Бундестаге
- В земельном парламенте
- В местном совете
- В Консультативном совете по делам иностранцев

Вы являетесь гражданином ЕС.

Тогда вы можете голосовать на этих выборах в Германии:

- Местные выборы
- Европейские выборы

Религиозная свобода

Религия и вера являются в Германии частным делом. Государство не диктует никому, в кого и в какого Бога ему верить. **Государство и религия разделены.**

Это означает, например, следующее:

- Все люди свободны исповедовать и выбирать свою религию и убеждения.
- Все люди имеют право не быть религиозными и говорить об этом. Любому, кто не верит в Бога, разрешается открыто заявить об этом.
- Представители разных религий и вероисповеданий могут вступать в брак друг с другом.
- Браки считаются юридически действительными только в том случае, если они заключены в органах ЗАГС. Браки, заключенные исключительно в рамках какой-либо религии, не имеют в Германии юридической силы.

В Германии, например, **не разрешается**:

- Ставить религиозные правила или традиции выше действующих законов, например, состоять в браке с несколькими женщинами одновременно или забивать животное без специального разрешения.
- Мальчикам можно делать обрезание только в том случае, если это не угрожает их благополучию.

Сегодня многие жители Германии выступают за диалог между религиями. Цель - мирное сосуществование религиозных людей, верующих и тех, кто не принадлежит ни к одной религии. **Государство придерживается идеологического нейтралитета.** Если исповедание той или иной религии не угрожает демократии или разделению государства и религии, оно находится под защитой.

Свобода слова

Каждому разрешается иметь собственное мнение, свободно выражать его и делиться им. Эти мнения также могут быть выражены публично. Все газеты, телеканалы и другие средства массовой информации свободны, и каждый может ознакомиться с ними. Когда кто-то выражает свое мнение, он должен быть осторожен, чтобы уважать честь и достоинство других людей.

Это означает, например:

- Правительство может быть подвергнуто критике.
- Религия может быть подвергнута критике.
- Художественные произведения могут провоцировать. Никто не может диктовать писателям, музыкантам или художникам, как им работать.
- Правительство и религия также могут быть предметом сатиры и критики.
- Тот, кто чувствует себя оскорбленным или чья личная честь или достоинство были ущемлены, может обратиться в полицию или в суд.

Это **не разрешено**, например, в Германии:

- Использование антиконституционных символов и призывы к свержению демократии.
- Оскорбительное выражение мнения, унижающее достоинство других людей.
- Диффамация или клевета в отношении других людей.
- Подстрекательство к ненависти и насилию.

Лесбиянки, геи, бисексуалы, транс*, интер* и квир+ (LGBTIQ+)

В Германии живут вместе самые разные люди. Они исповедуют разные религии. Они принадлежат к разным полам. Они приезжают из разных стран. У них разные политические взгляды. Все эти люди живут вместе мирно. У них одинаковые права.

То же самое относится и к людям разной сексуальной ориентации или гендерной идентичности. К ним относятся

- лесбиянки
- геи
- бисексуалы
- трансгендеры и интерсексуалы.

В Германии вы можете официально зарегистрировать свой пол. Существует три варианта:

- мужской
- женский
- разный

Трансгендеры могут менять свой пол в Германии.

Женщинам разрешено любить и выходить замуж за других женщин в Германии.
Мужчинам разрешено любить и жениться на других мужчинах в Германии.

👥 Многие представители ЛГБТИК+ бежали в Германию. На родине они подвергались преследованиям.

А вы бежали? Вы лесбиянка, гей, бисексуал, трансгендер или интерсексуал? Вы можете обратиться в одну из многочисленных организаций в Германии. Там вы найдете поддержку и социальные контакты. Контактные данные и информацию можно найти в проекте LSVD "Queer Refugees Deutschland":

LSVD: Ассоциация лесбиянок и геев в Германии

Проект "Queer Refugees Germany

www.queer-refugees.de

[@queer-refugees@lsvd.de](mailto:queer-refugees@lsvd.de)

Жизнь, проживание и юридические вопросы

Органы власти и ведомства

Иммиграционный офис

Каждому иностранному гражданину, прибывающему в Германию из-за границы с целью проживания и работы, требуется вид на жительство. Ведомство по делам иностранцев (Ausländerbehörde) является первой инстанцией для иностранцев, приезжающих в Германию.

В ведомстве по регистрации иностранцев вас проконсультируют по всем вопросам, связанным с вашим пребыванием в Германии.

Вы хотите остаться в Германии надолго? Тогда вам предстоит выяснить множество вопросов, касающихся вашего пребывания в Германии.

Каждый, кто приезжает в Германию, может обратиться за консультацией в Бюро по регистрации иностранцев. Существует множество юридических вопросов, касающихся проживания в Германии. Решения принимаются в соответствии с законом о пребывании.

По этим вопросам вас проконсультируют сотрудники Бюро по регистрации иностранцев:

- Разрешение на пребывание
- толерантность (Duldung)
- вид на жительство
- Право на постоянное проживание (Niederlassungserlaubnis)
- Разрешение на работу
- Вопросы о смене места жительства (Wohnsitzauflage)
- Проживание для родственников и членов семьи граждан ЕС
- Проездные документы для беженцев и лиц без гражданства

Ausländerbehörde Landkreis Heidekreis

[Vogteistraße 19, 29683 Bad Fallingb.ostel](#)
[+49 \(0\) 5162970333](#)
@ZPK-Auslaenderbehoerde@heidekreis.de
☎ с понедельника по четверг с 08.00 до 12.00

Только по предварительной записи!

Агентство занятости

Агентство по трудоустройству (Agentur für Arbeit) отвечает за все, что связано с трудоустройством. Вы ищете работу? Вам нужна помощь в выборе профессии? Хотите, чтобы ваша квалификация была признана? В этом случае вам следует обращаться в Агентство занятости.

Продолжается ли процедура предоставления вам убежища? Или вас терпят?

В этом случае вам следует обращаться в Агентство занятости. Агентство по трудоустройству помогает:

- по вопросам перехода от учебы к работе (карьерное консультирование)
- он настраивает вас на работу
- она посоветует вам дальнейшее профессиональное обучение

Agentur für Arbeit

[Feldstraße 7-9, 29614 Soltau](#)
[Benzer Straße 69, 29664 Walsrode](#)
<https://www.arbeitsagentur.de/>

Вас узнали?

Тогда [центр занятости](#) (Jobcenter) Будет вашим контактным пунктом. Они консультируют и устраивают вас на рынок труда.

В [мэрии](#) вашего населенного пункта можно найти контактных лиц, которые предоставят вам льготы на оплату проживания. Если у вас возникнут вопросы, пожалуйста, обращайтесь к ним.

Посольство и консульство

Что такое посольство?

Посольство - это дипломатическое представительство государства за рубежом. Оно всегда располагается в резиденции правительства принимающего государства. Оно обеспечивает сотрудничество между своим и принимающим государством. Например, на политическом, экономическом и культурном уровне.

Что такое консульство?

Консульство организует государственное управление страной за рубежом. Оно также является контактным пунктом для граждан, находящихся в стране пребывания. Например, там можно оформить визу для поездки в принимающую страну.

В задачи консульства входит

- выдача и продление паспортов
- уведомление страны пребывания о рождениях, смертях, браках, разводах и усыновлениях
- информирование соотечественников за рубежом о программах социального страхования
- организация военного положения призывников, проживающих за рубежом.
- помощь при финансовых кризисах и других чрезвычайных ситуациях
- выдача виз для въезда в страну. А также предоставление информации об условиях въезда, проживания и работы
- присмотр за соотечественниками, находящимися в тюрьмах. А также наблюдение за судебными процессами в целях обеспечения верховенства закона.

Хотите найти консульство рядом с вами? [Здесь](#) вы найдете консульства в Нижней Саксонии.

Адреса всех представительств других стран в Германии вы найдете [здесь](#).

Офис регистрации резидентов

В принципе, все люди, приезжающие в Германию и желающие остаться здесь более чем на три месяца, должны зарегистрировать свой адрес проживания в органах власти не позднее чем через две недели. Вы переезжаете в пределах Германии? Тогда вы должны сообщить властям свой новый адрес.

Обратите внимание: эта регистрация не имеет ничего общего с регистрацией в качестве просителя убежища или регистрацией в иммиграционных органах. Вы должны сделать это дополнительно. О том, как зарегистрироваться в качестве беженца, вы можете узнать в главе [Процедура получения убежища](#).

Кто и когда должен регистрироваться?

Все люди, которые переезжают в Германию или переселяются в Германию, должны зарегистрироваться или перерегистрироваться в бюро регистрации жителей (Einwohnermeldeamt) в [ратуше](#). Регистрация в течение двух недель является обязательной. Вы регистрируетесь слишком поздно или вообще не регистрируетесь? Тогда вам, возможно, придется заплатить штраф.

При регистрации вы получите документ "Amtliche Meldebestätigung". Храните этот документ в надежном месте. С его помощью вы сможете доказать - даже без удостоверения личности - что вы зарегистрированы в том или ином муниципалитете или городе Германии. Это означает, что вы там проживаете.

Что нужно взять с собой на регистрацию?

Вы должны лично зарегистрироваться в отделе регистрации жителей или в отделе по работе с гражданами в ратуше по месту жительства. Адрес офиса регистрации жителей вы можете найти [здесь](#)

В пункт регистрации необходимо взять с собой удостоверение личности (например, удостоверение личности, вид на жительство, документ о проживании). У вас есть паспорт? Или документы, заменяющие паспорт? Тогда возьмите с собой и их. Вы также должны заполнить регистрационную форму. Бланк можно получить непосредственно в офисе регистрации жителей.

В некоторых городах и муниципалитетах для регистрации вам также понадобится так называемое свидетельство об аренде. Это документ, в котором ваш хозяин или хозяйка подтверждают, что вы арендуете их жилье. Иногда для регистрации также требуется свидетельство о рождении или свидетельство о браке. Если у вас есть эти документы, возьмите их с собой на регистрацию в качестве меры предосторожности.

Центр занятости

Вы безработный? Вам нужна помощь? Центр занятости (Jobcenter) выплачивает финансовые пособия. Он также устроит вас на работу и обучение. Это зависит от ваших индивидуальных потребностей. Помимо прочего, центр занятости позволит вам пройти языковые курсы. Он направит вас в консультационную службу по вопросам карьеры. Или поможет вам получить признание ваших сертификатов. Хотите работать? Тогда вы найдете здесь информацию и консультации.

Что вам нужно сделать в первую очередь?

- Сначала вы должны [подать заявление на получение пособия для граждан](#) в отдел социального обеспечения в мэрии.
- После одобрения заявления вам автоматически назначат встречу в Центре занятости.

Важно:

- Сотрудники центра занятости не имеют права передавать какую-либо информацию о клиентах.
- Вас сопровождает волонтер? Тогда вы должны выдать ему доверенность. Она должна быть полностью заполнена и подписана обеими сторонами.
- Ваше прошение о предоставлении убежища еще не рассмотрено? Или ваше прошение было отклонено? Тогда вопросами содействия трудоустройству занимается [Федеральное агентство по трудоустройству](#).

Действия после положительного решения

Вы получили положительное решение Федерального ведомства по делам миграции и беженцев (BAMF) . Это означает, что процедура предоставления убежища успешно завершена. Вы признаны имеющим право на убежище. Или вам предоставлена защита беженца. Вот ваши следующие шаги:

1. личное собеседование

-
- Вы должны прийти в центр занятости в часы работы.
 - Там вас зарегистрируют как клиента.
 - Ваша биография будет записана
 - В отделе пособий будет назначена встреча с консультантом. В центре занятости будет назначена встреча
 - Вы зарегистрированы как лицо, ищущее работу

2. отдел пособий

Важно: без предварительной записи консультация не проводится.

- Вы можете подать заявление на получение пособия. Для этого вам нужно записаться на прием. После этого ответственный за вас человек окажет вам помощь.

3. центр занятости

 **Важно! Без предварительной записи консультация не предоставляется.**


- Вы уже посещали интеграционные курсы? Возьмите с собой сертификат. Если нет, возьмите с собой обязательства по прохождению курса.
- Есть ли у вас документы, касающиеся посещения школы или обучения? Есть ли у вас рекомендации по работе? Были ли признаны ваши иностранные квалификации? Пожалуйста, принесите их с собой.
- Расскажите нам о любых специальных навыках, которыми вы обладаете (например, умение работать руками, знание языков и другие навыки).
- Перед приемом подумайте, какая сфера деятельности вас интересует.


Центр занятости на сайте Landkreis Heidekreis


В [мэрии](#) вашего населенного пункта можно найти контактных лиц для получения пособий на проживание. Если у вас возникнут вопросы, обращайтесь к ним без колебаний.


На сайте [JobZentrale](#) вы найдете вакансии и места для обучения в регионе.

По вопросам трудоустройства обращайтесь в следующие филиалы:

 [Winsener Straße 34a, 29614 Soltau](#)

 [+49 \(0\) 51629709280](#)

 [Moorstraße 16-18, 29664 Walsrode](#)

 [+49 \(0\) 51629709210](#)

 Часы работы Jobcenter:

Понедельник - пятница 8:00 - 12:00

Вторник и четверг 14:00 - 16:00

Управление по делам молодежи

Управление по делам молодежи (Jugendamt) оказывает помощь родителям в воспитании детей и подростков. Любой человек может обратиться в отдел по делам молодежи. Консультации предоставляются бесплатно. Вы ребенок? Вы подросток или молодой человек? У вас есть проблемы? Тогда вы можете обратиться в Управление по делам молодежи.

[Права детей](#) очень важны. Каждый ребенок заслуживает уважения и любви. У вас есть ребенок? Тогда воспитывайте его в соответствии с правами ребенка. Это важно для благополучия вашего ребенка.


Области ответственности:

- Поддержка молодых людей в их социальном развитии
- Консультирование родителей по вопросам воспитания детей
- Защита детей и молодежи
- Создание позитивных условий для молодых людей и семей
- Предотвращение и преодоление барьеров

Несопровождаемые несовершеннолетние беженцы также подпадают под действие закона о социальном обеспечении молодежи.

Jugendamt

 [Vogteistraße 19, 29683 Bad Fallingb.ostel](#)


 [+49 \(0\) 51629700](tel:+49051629700)


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

Департамент здравоохранения

Департамент общественного здравоохранения (Gesundheitsamt) является частью системы здравоохранения в Германии. Его задача - защищать население, например, от инфекционных заболеваний. Или он занимается вопросами гигиены на предприятиях. Это могут быть больницы и медицинские центры. Или рестораны и кафе. Вы хотите работать в ресторане? Тогда вам нужен инструктаж по инфекционной защите. У департамента общественного здравоохранения есть и другие задачи. Он консультирует по вопросам AIDS. И заботится о медицинском обслуживании. В школах департамент здравоохранения предоставляет информацию о том, как предотвратить заболевания. И в целом информирует население о рисках для здоровья.

Gesundheitsamt в Landkreis Heidekreis

 [Dierkingstraße 19, 29664 Walsrode](#)

 [+49 \(0\) 51629709110](tel:+49051629709110)

Социальная служба

Социальная помощь (Sozialhilfe) в соответствии с SGBXII

Несчастный случай, болезнь, смерть партнера, безработица или недостаточный доход. Каждый может оказаться в нужде. Тогда, при определенных условиях, вы сможете получать социальную помощь.

Социальное обеспечение - это не подачка, а право, гарантированное законом. Однако это касается только тех случаев, когда вы не можете помочь себе сами и никто другой не может вам помочь. Неважно, из-за чего вы попали в беду.

Социальная помощь предоставляется в различных формах:

- в виде денег
- в качестве материальной выгоды
- в качестве личной помощи, например, в получении квартиры или места в доме, посредством консультирования и поддержки

Социальная помощь подразделяется на

- Поддержка в вопросах средств к существованию
- Базовое пособие в пожилом возрасте и в случае снижения трудоспособности,
- Помощь по вопросам здоровья
- Помощь по уходу
- Помощь по преодолению особых социальных трудностей
- Помощь в других сложных жизненных ситуациях

Доход гражданина (Bürgergeld) в соответствии с SGB II

Гражданский доход - это пособие, предоставляемое государством социального обеспечения трудоспособным людям. Если вы не можете покрыть свои расходы на проживание за счет собственных доходов или имущества, вы можете подать заявление на получение пособия для граждан. С мая 2023 года граждане могут подать первичное заявление на получение пособия онлайн через [портал услуг Heidekreis](#).

Доход гражданина обеспечивает вас средствами на неотложные нужды для

- Еда
- Одежда
- Плоский и
- неотложная медицинская помощь.

Это позволит вам участвовать в культурной и общественной жизни.

Если вы получаете пособие для граждан, вы должны играть активную роль в том, чтобы как можно скорее снова встать на ноги. [Центры занятости](#) окажут вам в этом поддержку.

Внимание: Пособие гражданина выплачивается только по заявлению.

Управление социального обеспечения также является вашим контактным лицом по следующим вопросам:

-
- Первое оборудование для младенцев
 - Школьные принадлежности для детей
 - Получение денег для приобретения билетов на поезд, чтобы добраться до места проведения интервью
 - Больничные листы
 - Разрешение на проведение операций и других медицинских мероприятий
 - [Пакет услуг по образованию и участию](#) (BuT)
 - Программа деятельности и программа занятости
 - Заявки на перераспределение
 - Освобождение от обязательного проживания

Вы можете найти соответствующий отдел социального обеспечения в [мэрии](#) по месту жительства.

ЗАГС

У отдела ЗАГС (Standesamt) много задач. У вас родился ребенок? Тогда вы должны сообщить о рождении ребенка в ЗАГС. В ЗАГСе выдадут свидетельство о рождении вашего ребенка. Вы хотите пожениться? Тогда в ЗАГСе регистрируют ваш брак.

Задачи на первый взгляд

- Нотариальное заверение рождений и смертей
- Заключение браков и партнерств
- Принятие заявлений об уходе из церкви
- Смена фамилий
- Выдача свидетельств (свидетельство о рождении, свидетельство о смерти, свидетельство о браке).

Найти местный отдел ЗАГС можно в [ратуше](#) по месту жительства.

Ваши контактные лица в Бюро по регистрации иностранцев

Пожалуйста, помните: вы всегда должны записываться на прием заранее.

Лучший способ записаться на прием - позвонить по телефону [☎ +49 \(0\) 5162970333](tel:+4905162970333)

Пожалуйста, не забывайте записываться на прием заблаговременно.

💡 Вы также должны заранее записаться на прием для деклараций об обязательствах (приглашения от посетителей).

Контактные лица в Бюро по регистрации иностранцев можно найти здесь:

Иностранцы и вопросы предоставления убежища

Frau C. Rockmann | Buchstabe A - Als

[!\[\]\(1459fb12365b4a4c60ebf03a9b488e79_img.jpg\) Vogteistr. 19, 29683 Bad Fallingbostel](#)

[@c.rockmann@heidekreis.de](mailto:c.rockmann@heidekreis.de)

[!\[\]\(9ec46ccf39110b98e9de4be0362c59b6_img.jpg\) +495162970310](tel:+495162970310)

Herr S. Bogusch | Buchstabe Alt - C

[!\[\]\(8fef531e8b487e8fdd2f7578a0eb4330_img.jpg\) Vogteistr. 19, 29683 Bad Fallingbostel](#)

[@s.bogusch@heidekreis.de](mailto:s.bogusch@heidekreis.de)

[!\[\]\(2bff93d2a2b6d2c342bab197caa20ae2_img.jpg\) +495162970412](tel:+495162970412)

Frau M. Getter | Buchstabe D - Haw

[!\[\]\(11e336dad78f2436226fb664886901af_img.jpg\) Vogteistr. 19, 29683 Bad Fallingbostel](#)

[@m.getter@heidekreis.de](mailto:m.getter@heidekreis.de)

[!\[\]\(e7b151aec1eb227a716fbba8e2a59b0e_img.jpg\) +495162970470](tel:+495162970470)

Frau V. Schimmelpfennig | Buchstabe Hax - Ko

[!\[\]\(847172ace9f417f0ef2d71cc34021152_img.jpg\) Vogteistr. 19, 29683 Bad Fallingbostel](#)

[@v.schimmelpfennig@heidekreis.de](mailto:v.schimmelpfennig@heidekreis.de)

[!\[\]\(86d3b88fd0158517fb1486a387a3286e_img.jpg\) +495162970503](tel:+495162970503)

Frau A. Lehmann | Buchstabe Kr - Ma

[!\[\]\(bb05bc2a221c8b0c6f74fbc79431cc72_img.jpg\) Vogteistr. 19, 29683 Bad Fallingbostel](#)

[@a.lehmann@heidekreis.de](mailto:a.lehmann@heidekreis.de)

[!\[\]\(32e690f510c20c9b52ef5257096d66a5_img.jpg\) +495162970433](tel:+495162970433)

Frau S. Jipp | Buchstabe Mb - Nh

[!\[\]\(7ac9149c311be44e3668c36226e60d19_img.jpg\) Vogteistr. 19, 29683 Bad Fallingbostel](#)

[@s.jipp@heidekreis.de](mailto:s.jipp@heidekreis.de)

[!\[\]\(e2ef0d4796ba02191f849d13301ecf46_img.jpg\) +495162970431](tel:+495162970431)

Frau N. Niehoff | Buchstabe Ni - Rd

[!\[\]\(fc8805fd82493e66a74a5840b065b7ae_img.jpg\) Vogteistr. 19, 29683 Bad Fallingbostel](#)

[@n.niehoff@heidekreis.de](mailto:n.niehoff@heidekreis.de)

[!\[\]\(9d71a5c3c74677c38fc26a94b35660ad_img.jpg\) +495162970415](tel:+495162970415)

Frau J. Wagner | Buchstabe Re - S

[!\[\]\(41ede330716e633900ec1a60a7f07465_img.jpg\) Vogteistr. 19, 29683 Bad Fallingbostel](#)

[@j.wagner@heidekreis.de](mailto:j.wagner@heidekreis.de)

[!\[\]\(c60ce5f1586b7dcb9ed6bccf6949cf15_img.jpg\) +49 \(0\) 5162970258](tel:+49(0)5162970258)

Frau L. Hebenbrock | Buchstabe T - Z

[!\[\]\(9d1697e409fd6c0a20171c0ed29c9bf3_img.jpg\) Vogteistr. 19, 29683 Bad Fallingbostel](#)

[@l.hebenbrock@heidekreis.de](mailto:l.hebenbrock@heidekreis.de)

[!\[\]\(3649eaa0d5fc3e4c9695ed86476856da_img.jpg\) +495162970341](tel:+495162970341)

**Граждане из Европейского союза, добровольный выезд и
декларации об обязательствах**

Frau Y. Röbbert | Alle Buchstaben

[!\[\]\(dbd508359b5ac3759f22c07a3f260de9_img.jpg\) Vogteistr. 19, 29683 Bad Fallingbostel](#)

[@y.roebbert@heidekreis.de](mailto:y.roebbert@heidekreis.de)

[!\[\]\(14909700a73c96358a74751a485059a6_img.jpg\) +495162970219](tel:+495162970219)

Frau K. Graber | Alle Buchstaben

[!\[\]\(d6bcfab96a67558cb40dad541320fc50_img.jpg\) Vogteistr. 19, 29683 Bad Fallingbostel](#)

[@k.graber@heidekreis.de](mailto:k.graber@heidekreis.de)

[!\[\]\(818b5263167cc22e2a73dc0ac285e99a_img.jpg\) +49 \(0\) 5162970344](tel:+49(0)5162970344)

Общее законодательство об иностранцах

Herr N. Requardt | Buchstabe A - Haw

[!\[\]\(dbb487ae73b31e08806d77e34dd87a8f_img.jpg\) Vogteistr. 19, 29683 Bad Fallingbostel](#)

[@n.requardt@heidekreis.de](mailto:n.requardt@heidekreis.de)

[!\[\]\(a722ba283633847a6f7be251d8529381_img.jpg\) +49 \(0\) 5162970423](tel:+49(0)5162970423)

Herr M. Meyer | Buchstabe Hax - Nh

[!\[\]\(6dabb642aadef102cf9fb38db235c132_img.jpg\) Vogteistr. 19, 29683 Bad Fallingbostel](#)

[@m.meyer@heidekreis.de](mailto:m.meyer@heidekreis.de)

[!\[\]\(501e1437b41417617c4da5bef4206c79_img.jpg\) +49 \(0\) 5162970454](tel:+49(0)5162970454)

Herr P. Stahnsdorff | Buchstabe Ni - Z

📍 [Vogteistr. 19, 29683 Bad Fallingbostel](#)

✉ [@p.stahnsdorff@heidekreis.de](mailto:p.stahnsdorff@heidekreis.de)

☎ [+49 \(0\) 5162970472](tel:+49(0)5162970472)

Процедура получения статуса беженца

Общая информация о процедуре

Вы зарегистрированы в Германии? Что дальше? Федеральное ведомство по делам миграции и беженцев (BAMF) [здесь](#) собрана обширная информация.

Дальнейшие действия описаны здесь:

1. Личное заявление о предоставлении убежища

Вы подаете прошение о предоставлении убежища в BAMF.

Важно: Заявление можно подать только лично; отправлять его по почте нельзя.

Вместе с подтверждением прибытия вы получите дату и ответственный офис BAMF.

2. Назначение первого интервью (подача прошения о предоставлении убежища)

За несколько дней до 1-го Приема (подача прошения о предоставлении убежища, 1-е Интервью) или 2-го Приема (официальное слушание, 2-е Запись на собеседование) с документами к ответственному за вас сотруднику [управления социальной защиты](#). Вы также можете обратиться в [консультационный центр по вопросам миграции](#). Если ваше 1-е Интервью будет проходить в BAMF, не забудьте взять с собой достаточно продуктов питания. Возможно, вам придется провести там много времени.

Пока вы находитесь в процедуре предоставления убежища, вы получаете вид на жительство (Aufenthaltsgestattung).

3. Очное слушание

Во время 2-го Интервью происходит собственно слушание. BAMF примет решение по вашему ходатайству о предоставлении убежища после собеседования. BAMF отправит вам уведомление о принятом решении. Предъявите уведомление ответственному сотруднику [отдела социального обеспечения](#). Вы также можете обратиться в консультационный центр по вопросам миграции. Вам расскажут, что решил BAMF и какие шаги вы можете предпринять.

Видео - Процедура предоставления убежища: Права и обязанности

Какие права и обязанности вы имеете во время процедуры предоставления убежища?

Какие документы вы должны предоставить?

Что такое Дублинская проверка?

Что важно, если вы меняете место жительства?

При подаче заявления на убежище вы получите письменные инструкции. Это требуется по закону.

Фильм "**Информация о процедуре предоставления убежища: Ваши права и обязанности**" является наглядным дополнением к нему.

Фильм доступен на следующих языках:

- [Немецкий](#)
- [албанский](#)
- [арабский](#)
- [английский, французский](#)
- [Французский, немецкий](#)
- [Персидский](#)

Разрешение на пребывание

Вы подали ходатайство о предоставлении убежища. После этого вы получите идентификационную карточку. Это разрешение называется видом на жительство (Aufenthaltsgestattung). Он действителен до тех пор, пока не будет принято решение по вашему заявлению о предоставлении убежища. Срок действия ограничен по времени. Продление возможно, но для этого необходимо подать заявление в [орган по делам иностранцев](#).

Карта содержит следующую информацию:

- разрешено ли вам работать и где именно
- где вам придется жить и
- где вам разрешено находиться

Льготы в соответствии с Законом о льготах для лиц, ищущих убежище (AsylbLG)

Вы будете получать пособия в соответствии с сайтом AsylbLG, если:

- у вас нет вида на жительство
- у вас есть вид на жительство (Aufenthaltsgestattung) или разрешение на толерантное пребывание (Duldung) вы
- у вас нет дохода или имущества
- вы зарабатываете слишком мало денег и нуждаетесь в поддержке для покрытия расходов на проживание

Вы получаете

- Деньги на ежедневные потребности в еде, одежде и гигиене (базовые потребности)
- Деньги на аренду или жилье (расходы на проживание)

-
- Вы получаете страховку на случай болезни
 - Первоначальное оборудование для вашего дома
 - Первоначальное оборудование для новорожденных
 - Пособия на образование и участие ваших детей

Вы можете обратиться за помощью или поддержкой к своему [Sozialamt](#) по месту жительства.

Разрешение на работу

Вы хотите работать и все еще находитесь в процессе получения убежища. У вас есть вид на жительство (Aufenthaltsgestattung) или доказательство прибытия (Ankunftsnachweis) ?

Тогда вы можете подать заявление на получение разрешения на работу после 3 месяцев проживания в Германии. Самостоятельная работа не разрешается.

Обратите внимание: вы должны подать заявление на получение разрешения **до** начала работы. Заявление необходимо подать в [Бюро по регистрации иностранцев](#) (Ausländerbehörde). Заявление на получение разрешения на работу вы должны заполнить самостоятельно. Разрешение на работу действительно только для одной работы.

Разрешение на работу не выдается, если:

- ваше прошение о предоставлении убежища было отклонено, поскольку вы уже подали прошение о предоставлении убежища в другой стране EU или
- если вы приехали из безопасной страны происхождения и ваше прошение о предоставлении убежища, поданное после 31 августа 2015 года, было отклонено.

Безопасными странами происхождения являются

- все государства-члены EU
- Албания
- Босния и Герцеговина
- Грузия
- Гана
- Косово
- Македония
- Черногория
- Республика Молдова
- Сенегал и
- Сербия

Обратите внимание: помните, что разрешение на работу действительно только для той работы, на которую подается заявление. Работодатель должен предварительно заполнить форму. Вы должны заполнить заявление на получение разрешения на работу самостоятельно.

Требование к месту жительства

Требование о проживании (Wohnsitzauflage) означает, что вы должны жить в определенном месте или в определенной квартире. Вам не разрешается просто переехать. Для этого необходимо подать заявление.

Требование о проживании может быть отменено, если вы переедете в другое место:

- можете начать профессиональное обучение или учебу
- можете устроиться на работу, облагаемую взносами в фонд социального страхования
- предполагаемое постоянное место работы находится далеко от вашего нынешнего места жительства.

Заявление об отмене требования о проживании можно подать и при временном трудоустройстве.

Однако, пожалуйста, обратите внимание, что

- работа должна длиться более 3 месяцев
- вы должны работать не менее 15 часов в неделю
- чистый доход должен превышать стандартную ставку за проживание и отопление для SGBII заявителя.

Требование об изменении места жительства и аннулировании места жительства:

- Вы должны подать заявление в [орган по делам иностранцев](#) (Ausländerbehörde).
- Орган по делам иностранцев по месту желаемого переезда должен дать свое согласие.

Обратите внимание: не подписывайте договор аренды до получения согласия!

Изменение места жительства в связи с заявлением о перераспределении

Вы должны подать заявление о перераспределении (Umverteilung) в [орган по делам иностранцев](#) по вашему нынешнему месту жительства. Орган по делам иностранцев по новому месту жительства должен дать свое согласие.

Для подачи заявления вам понадобятся следующие документы:

- заполненное заявление
- копия трудового договора или договора на обучение. Также достаточно письменного подтверждения трудоустройства от работодателя. Испытательный срок должен быть пройден
- копии трех последних справок о заработной плате
- договор аренды новой квартиры с сопутствующими расходами.

Обратите внимание: не подписывайте договор аренды до тех пор, пока орган по делам иностранцев по вашему новому месту жительства не одобрит переезд.

Прояснение личности

В Германии все иностранцы обязаны иметь паспорт.

Если у вас нет паспорта, вы обязаны его получить. Ваше содействие в получении паспорта очень важно. Оно может быть принято во внимание иммиграционной [службой](#) при принятии решений по иммиграционному законодательству.

Иммиграционные власти должны знать

- кто вы
- как вас зовут
- когда вы родились и
- из какой вы страны.

Это называется идентификацией личности. Вам нужны доказательства этого. Лучшим доказательством является паспорт вашей родной страны. Если у вас нет паспорта, вы можете предъявить в качестве доказательства другие документы, например удостоверение личности, свидетельство о гражданстве или свидетельство о рождении.

Обязанность сотрудничать

Вы обязаны

- предоставить необходимую информацию в устной и, если потребуется, в письменной форме
- предъявить, передать и сдать властям свой паспорт или замену паспорта
- предъявить, передать и сдать властям все необходимые документы. Например, визы, выданные другими странами, вид на жительство, авиабилеты, водительские права, свидетельства о рождении, паспорта военнослужащих, свидетельства о браке и справки.

Важная информация:

- Передайте все документы, удостоверяющие вашу личность, в иммиграционную службу или Федеральное ведомство по делам миграции и беженцев (BAMF). Попросите орган власти сделать копию ваших документов и письменно подтвердить, что вы их сдали.
- Свяжитесь с родителями или братьями и сестрами в своей стране. Попросите их предоставить вам недостающие документы. Вы также можете поручить получение документов адвокату или другому лицу в вашей стране.
- Запишите все, что вы сделали для выяснения своей личности. Сохраните все подтверждающие документы
- Если процедура предоставления убежища еще не завершена, вас могут не обязать являться в посольство.

Требование к паспорту при прохождении процедуры предоставления убежища

Иммиграционные власти не могут требовать от вас получения паспорта, если процедура предоставления убежища еще не завершена. Однако обязательство по получению паспорта все же действует. Его можно выполнить, имея на руках заменяющий его документ, удостоверяющий личность (§ 3 AufenthG).

Решение BAMF

Решение по ходатайству о предоставлении убежища

Федеральное ведомство по делам миграции и беженцев (BAMF) рассматривает все заявления, информацию и доказательства после личного собеседования. Затем проверяется, существует ли одна из четырех форм защиты на основании Закона об убежище:

- Право на убежище
- Защита беженцев
- вспомогательная защита
- Запрет на депортацию

Прошение о предоставлении убежища отклоняется только в том случае, если ни одна из этих форм защиты не может быть предоставлена.

Решение будет обосновано в письменном виде и направлено в качестве уведомления:

- лицо, подавшее заявление, или
- лицам, которые представляли ваши интересы в этом разбирательстве. Это может быть, например, адвокат
- ответственный орган по делам иностранцев

Решение отрицательное

Если ваше прошение о предоставлении убежища будет отклонено, вы получите отрицательное решение. В уведомлении вам будет предложено покинуть Германию к определенной дате. Если вы этого не сделаете, вас могут принудительно депортировать.

Существует два типа отказов:

- Простой отказ. Здесь вы должны снова покинуть Германию в течение 30 дней
- Ваше прошение о предоставлении убежища явно необоснованно. Здесь вы должны снова покинуть Германию в течение одной недели.

Конкурс

Если вы не согласны с отрицательным решением, вы можете обжаловать его в обоих случаях. Вы должны сделать это очень быстро после получения уведомления. Поэтому

вам следует сразу же обратиться к тем, кто может вас проконсультировать. Это может быть, например, [консультационный центр по вопросам миграции](#), где вам окажут поддержку. Если вы подаете жалобу, вам всегда следует обратиться за советом и представительством к юристу, специализирующемуся на вопросах предоставления убежища и права на проживание. В письменном уведомлении вас проинформируют обо всех сроках и возможностях, предусмотренных законом. Эта информация называется Rechtsbehelfsbelehrung.

Добровольный выезд из страны

Если вы решите уехать добровольно, вы можете получить финансовую поддержку для нового старта в стране происхождения. По этому вопросу вас проконсультируют в [Бюро регистрации иностранцев](#).

Вы должны как можно скорее сообщить органам по делам иностранцев о своем желании добровольно покинуть страну.

Решение положительное

Они признаны имеющими право на защиту в Германии. Далее вам следует сделать следующее:

- Сразу после получения положительного BAMF - Вы должны позаботиться о документе, удостоверяющем личность. Документ, удостоверяющий личность, можно получить в [Бюро регистрации иностранцев](#). Попросите назначить вам встречу там. Пока электронный вид на жительство (eAT) пока вы не получите электронный вид на жительство, вам будет выдан фиктивный сертификат (Fiktionsbescheinigung) выдано
- Теперь вы можете работать в Германии без ограничений
- Если у вас нет работы и вы зависите от поддержки, вы больше не будете получать деньги из управления социального обеспечения (Sozialamt) но должны обратиться в [центр занятости](#) (Jobcenter) центр занятости.

Несопровождаемые несовершеннолетние иностранцы

Вы беженец в возрасте до 18 лет? Путешествовали ли вы в Германию без сопровождения? Тогда вы являетесь несовершеннолетним иностранным гражданином без сопровождения взрослых. Аббревиатура: unA. Они признаны unA [управление по делам молодежи](#) (Jugendamt) сообщается. В отделе по делам молодежи с вами побеседуют и установят ваш возраст:

- если вам еще не исполнилось 18 лет, вы являетесь несовершеннолетним. В отделе по делам молодежи о вас позаботятся. В бюро по делам молодежи вас отвезут в жилье для молодых людей.
- Вам больше 18 лет? Значит, вы достигли совершеннолетия. Вы получите уведомление об отказе. В противном случае к вам будут относиться как к взрослому.

Отдел по делам молодежи пригласит на собеседование переводчика.

💡 Вам еще не исполнилось 18 лет в свидетельстве о прибытии? Но отдел по делам молодежи определил, что вы достигли совершеннолетия, и выдал вам уведомление об отказе? Управление по делам молодежи должно указать в

уведомлении новую дату рождения. Только после этого вы сможете поменять документы в ведомстве по делам иностранцев и в отделе социального обеспечения.

Вы несовершеннолетний (до 18 лет) и путешествуете с родственниками (дядей, тетей, кузенами или старшими братьями и сестрами). После вашего прибытия поставщик жилья сообщит об этом в отдел по делам молодежи. Затем сотрудники отдела по делам молодежи побеседуют с вами и вашими взрослыми родственниками. В отделе по делам молодежи проверят, можете ли вы остаться с родственниками. Отдел по делам молодежи также принимает решение о назначении опекуна (Vormund) назначается. Отдел по делам молодежи пригласит на собеседование переводчика.

Важно: Совершеннолетние родственники также могут сами обратиться в суд по семейным делам (Familiengericht) заявление о Vormundschaft в суд по семейным делам. При опекунстве родственник получает полную ответственность за вас вместо ваших родителей.

Убежище для семей и международная защита членов семьи

Вы получили убежище в Германии. Член вашей семьи также нуждается в убежище. Вы можете подать ходатайство. Член вашей семьи получает статус бенефициара защиты.

Если говорить о предоставлении убежища для семей, членами семьи считаются перечисленные ниже лица:

- Супруги или зарегистрированные гражданские партнеры,
- несовершеннолетние дети, не состоящие в браке,
- родители несовершеннолетних детей, не состоящих в браке,
- другие взрослые, которые опекают несовершеннолетних детей, не состоящих в браке,
- несовершеннолетние, не состоящие в браке братья и сестры несовершеннолетних.

Важно: Они должны иметь право опеки над своими детьми. То есть они должны быть в состоянии заботиться о своих детях.

Вы хотите привезти свою жену или мужа в Германию? Вы должны уже состоять в браке в стране происхождения. Тогда вашей жене или мужу также может быть предоставлено убежище. Брак должен быть признан в Германии. Ходатайство о предоставлении убежища должно быть подано до или одновременно с вашим ходатайством. Вы должны находиться в статусе лица, нуждающегося в защите.

Рожденные в Германии:

Вы подали ходатайство о предоставлении убежища? Впоследствии у вас родился ребенок в Германии? Для вашего ребенка может быть подано отдельное ходатайств о предоставлении убежища. Вы или ваш партнер должны все еще находиться в процессе получения убежища. Пожалуйста, сообщите в Федеральное ведомство по делам миграции и беженцев (BAMF) о рождении ребенка. [Управление по делам иностранцев \(Ausländerbehörde\)](#) также может BAMF информировать. После этого ходатайство о предоставлении убежища автоматически считается поданным. Родители могут предоставить для своего ребенка отдельные причины для получения убежища. Если

они этого не делают, действуют те же причины, что и у родителей. Здесь также в случае отрицательного решения BAMF возможна апелляция.

В любом случае в целях защиты ребенка несовершеннолетние дети в случае отказа не подлежат выдворению отдельно от родителей.

Дополнительную информацию можно найти [здесь](#), на сайте BAMF.

Основание для пребывания в Германии

Вид на жительство

Вид на жительство может быть выдан по разным причинам:

Например

- по гуманитарным соображениям,
- по семейным обстоятельствам или
- после положительного решения о предоставлении убежища.

Он ограничен по времени и всегда связан с конкретной целью.

Вид на жительство является основанием для проживания в Германии. Он дает вам возможность впоследствии получить постоянный вид на жительство (Niederlassungserlaubnis) .

В разрешении на пребывание также указывается

- разрешено ли вам работать
- должны ли вы проживать в определенном месте.

Заявление на продление необходимо подавать в [ведомство по делам иностранцев](#) (Ausländerbehörde) .



Для перемещенных украинцев вид на жительство продлевается федеральным указом. В настоящее время они действительны до 04.03.2027.

Фиктивный сертификат

Срок действия ограничен по времени.

Он выдается, если решение по заявленному виду на жительство еще не принято, например, потому что

- электронный вид на жительство (eAT) еще не выдан
- документы отсутствуют
- отсутствует досье иностранца (Ausländerakte) или
- необходимо дождаться результатов уголовного разбирательства.

Голубая карта ЕС

Голубая карта ЕС - это вид на жительство для людей с высшим образованием, которые не являются выходцами из ЕС и хотят работать в Германии. Для этого необходимо иметь высшее образование и трудовой договор с определенной минимальной зарплатой.

- Для "узких мест" и начинающих карьеру: не менее 45 934,20 евро в год (2026 год).
- Для всех остальных профессий: не менее 50 700 евро в год (2026 год).

Кто может получить Голубую карту ЕС?

У вас есть признанная университетская степень?

Если вы учились за границей, ваша степень должна быть признана или эквивалентна немецкой.

Совет: проверить, признан ли ваш диплом, можно на сайте ["anabin"](#).

У вас нет университетского диплома?

Тогда вам необходимо пройти не менее трех лет обучения после окончания школы. Это должно соответствовать как минимум 6-му уровню немецкой или европейской системы образования - например, по специальности "мастер-ремесленник/мастерица" или "педагог".

Трудовой договор или обязательное предложение работы в Германии:

- Работа должна длиться не менее шести месяцев.
- Работа должна соответствовать вашему диплому.
- Зарботная плата должна составлять не менее 50 700 евро в год (2026 год).

Для дефицитных профессий достаточно зарплаты в размере 45 934,20 евро (2026 год), если Федеральное агентство по трудоустройству даст на это согласие. Список этих профессий вы можете найти [здесь](#).

Особый случай для начинающих карьеру

Если до получения диплома осталось менее трех лет, вы можете получить Голубую карту ЕС с зарплатой 45 934,20 евро (2026) - независимо от профессии. Здесь также необходимо разрешение Федерального агентства по трудоустройству.

Особый случай для ИТ-специалистов без образования

Вы ИТ-специалист или ИТ-менеджер без официальной квалификации? Тогда вы все равно можете получить Голубую карту ЕС, если:

- У вас есть конкретное предложение работы в сфере ИТ в Германии (не менее 6 месяцев).
- Вы зарабатываете не менее 45 934,20 евро в год (2026 год).

-
- у вас есть как минимум 3 года профессионального опыта высокого уровня в сфере ИТ за последние 7 лет.

Перспективы с Голубой картой ЕС

Голубая карта ЕС действительна в течение срока действия вашего трудового договора плюс три месяца - максимум четыре года. Ее можно продлить. После 27 месяцев работы в Германии вы можете подать заявление на получение постоянного вида на жительство. Если вы владеете немецким языком на уровне B1, это возможно уже через 21 месяц. Вы можете покинуть Германию вместе с членами своей семьи на срок до 12 месяцев, при этом ваша голубая карта ЕС не станет недействительной. По истечении одного года с голубой картой ЕС вы также можете переехать в другую страну ЕС (кроме Ирландии и Дании) и в течение месяца подать заявление на получение новой голубой карты ЕС.

У вас есть Голубая карта ЕС, но вы хотите сменить работу?

Это возможно. Вы можете работать у нового работодателя, имея действующую Голубую карту. Важно: если вы меняете работу в течение первого года, вы должны сообщить об этом в Иммиграционную службу. Управление проверит, соответствуете ли вы всем условиям новой работы. Если нет, вы можете получить другой вид на жительство.

Карта ICT

Срок действия карты ограничен.

Вы можете подать заявку на получение этой карты, если:

- Вы работаете в компании, зарегистрированной за пределами страны EU имеет
- Вы являетесь руководителем, специалистом или стажером в этой компании
- Вы откомандированы в немецкий филиал компании

Мобильная ИКТ-карта

Карта действительна в течение ограниченного периода времени.

Вы можете подать заявку на получение этой карты, если:

- Вы являетесь гражданином третьей страны,
- уже имеете вид на жительство в соответствии с ICT-Richtlinie в одной из стран-членов EU и,
- планируете длительное пребывание (более 90 дней) в Германии.

Это возможно только в том случае, если вы работаете в качестве руководителя, специалиста или стажера.

Разрешение на постоянное проживание в ЕС

Разрешение на постоянное проживание на сайте EU - это неограниченный вид на жительство. Его можно сравнить с видом на жительство. С этим документом вы можете въезжать практически во все страны EU на упрощенных условиях. Вы также можете получить право на проживание.

Вы получите разрешение на постоянное проживание в EU, если:

- вы легально проживаете в Германии не менее 5 лет
- Вы обеспечены средствами к существованию для себя и своей семьи
- Вы хорошо владеете немецким языком
- Вы знакомы с основными правилами и структурами правовой системы и общества в Германии
- у вас есть достаточная жилплощадь для себя и своей семьи
- вы оплачиваете Rentenversicherungsbeiträge в течение не менее 60 месяцев своей работы.

Вы не можете получить это постоянное разрешение, если у вас есть определенный вид на жительство. Например, если вы приехали по гуманитарным соображениям. Также это невозможно при наличии вида на жительство с целью обучения.

Разрешение на поселение

С разрешением на поселение (Niederlassungserlaubnis) вы получаете постоянный вид на жительство в Германии.

Для его получения необходимо выполнить ряд требований:

К выходцам из третьих стран предъявляются следующие требования:

- Вы должны иметь вид на жительство в Германии в течение 5 лет без перерыва
- Вы обеспечены средствами к существованию
- Вы платите взносы на пенсионное страхование в течение 60 месяцев
- Вы хорошо владеете языком (B1)
- Вы знакомы с основными правилами и структурами правовой системы и общества в Германии
- У вас есть достаточная жилая площадь

Для лиц, имеющих право на убежище, и беженцев существует специальное положение:

Разрешение на поселение может быть выдано через **3 года**, если:

- Вы хорошо владеете языком (C1)
- ваши средства к существованию обеспечены
- ваше решение о предоставлении убежища не было отменено или отозвано
- Вы знакомы с основными правилами и структурами правовой системы и общества в Германии

-
- у вас есть достаточная жилая площадь.

Разрешение на поселение может быть выдано через **5 лет**, если

- Вы владеете базовыми языковыми навыками (A2)
- ваши средства к существованию обеспечены
- Ваше решение о предоставлении убежища не было отменено или отозвано
- Вы знакомы с основными правилами и структурами правовой системы и общества в Германии
- у вас есть достаточная жилая площадь

Допустимые лица

Допустимое пребывание (§60a AufenthG)

Терпимость (Duldung) всегда ограничена во времени. Вы получили разрешение на пребывание в стране, поскольку ваше прошение о предоставлении убежища было отклонено. Если у вас есть разрешение на пребывание, вы обязаны покинуть страну. Им придется снова покинуть Германию.

Дульдунг - это отсрочка депортации. Легального проживания нет.

Разрешение на пребывание в стране предоставляется в случае депортации из страны:

- юридические основания
- фактические причины
- по гуманитарным причинам или
- личные причины

в настоящее время не представляется возможным.

Чтобы получить разрешение на работу, нужна лицензия. Вы должны подать заявление в [орган по делам иностранцев](#) (Ausländerbehörde) для подачи заявления.

Допустимое пребывание для лиц с неизвестной личностью (§60b AufenthG)

Эта терпимость (Duldung) всегда ограничена во времени. Вы получили разрешение на пребывание в стране, потому что ваше прошение о предоставлении убежища было отклонено. Даже с таким разрешением на пребывание вы обязаны покинуть страну. Им придется снова покинуть Германию.

Терпимое пребывание - это отсрочка депортации. Легального проживания нет.

Разрешение на пребывание предоставляется, если депортация не может быть осуществлена. Невозможно добиться депортации, если ваша [личность не выяснена](#). Причина этого в том, что

- обман в отношении своей личности
- отсутствие сотрудничества в выяснении личности и

-
- отсутствие сотрудничества в получении национального паспорта

Это всегда актуально:

- запрет на работу
- [требование к месту жительства](#) (Wohnsitzauflage)
- Сокращение социальных выплат
- вам запрещено покидать определенное место (обязательство проживания)

Важно:

- Периоды пребывания с этим разрешением на толерантное пребывание **не** засчитываются в срок проживания (если возможны такие права на проживание, как *Ausbildungsduldung* или *Beschäftigungsduldung* существуют).
- если вы окажете содействие, то в соответствии с § 60a AufenthG может быть выдано разрешение на толерантное пребывание.

Если вы хотите добровольно вернуться на родину или у вас возникли вопросы, обратитесь в Бюро по регистрации иностранцев ([Ausländerbehörde](#)).

Разрешение на обучение (§60с AufenthG)

Терпимое пребывание для обучения (*Ausbildungsduldung*) если ваше прошение о предоставлении убежища было отклонено. Разрешение на обучение действительно в течение всего срока обучения. На это время вы защищены от депортации (*Abschiebung*) защищены.

Вы должны подать заявление на получение "Ausbildungsduldung" в [ведомство по делам иностранцев](#) (*Ausländerbehörde*) подать заявление. Управление по делам иностранцев всегда проверяет, можно ли выдать разрешение на толерантное пребывание!

Важно: он не может быть выдан, если ваша [личность не выяснена](#).

Требования для получения гранта:

- Процедура получения убежища завершена
- У вас есть разрешение на толерантное пребывание в течение как минимум 3 месяцев (*Duldung*) **или**
- Вы начали обучение в то время, когда процедура получения убежища еще продолжается
- Начало не менее 2 лет обучения на предприятии или в школе. Список признанных учебных профессий на 2024 год можно найти [здесь](#)
- Начало обучения ассистентов или помощников, если за ним следует 2-летняя программа обучения по дефицитной профессии (*Mangelberuf*) завершена. Вы должны быть приняты на обучение

После окончания программы обучения:

Если вы сдали экзамен и:

-
- перейти в собственность компании
 - работать по полученной специальности

вы получите вид на жительство сроком на 2 года. Затем вид на жительство может быть продлен.

Если по окончании обучения вас не возьмут в учебную компанию, допустимый срок пребывания будет продлен на 6 месяцев. В это время вы можете искать работу, соответствующую вашей подготовке.

Причинами отказа в допуске к обучению могут быть, например, следующие

- отсутствие сотрудничества в выяснении вашей личности
- отсутствие сотрудничества в получении паспорта
- уголовное осуждение
- постановление о депортации.

Важно для компаний: Об отмене обучения необходимо немедленно сообщить в [иммиграционную службу](#).

Толерантность к занятости (§60d AufenthG)

Срок действия (Duldung) составляет 30 месяцев и в настоящее время ограничен 31 декабря 2024 года.

Вы должны въехать в страну до 31 декабря 2022 года. Это также относится к супругам или партнерам и несовершеннолетним детям, проживающим в семье без брака.

По истечении 30 месяцев вид на жительство в соответствии с § 25b Abs. 1 (AufenthG) может быть выдан при соблюдении всех требований.

Требования:

- У вас есть разрешение на толерантное пребывание в течение 12 месяцев в соответствии с § 60 a AufenthG (не относится к разрешениям на толерантное пребывание в соответствии с § 60 b AufenthG)
- Вы работаете не менее 18 месяцев и платите взносы в фонд социального страхования
- регулярное еженедельное рабочее время составляет не менее 35 часов (если вы являетесь родителем-одиночкой - не менее 20 часов)
- Ваши средства к существованию были обеспечены работой в течение не менее 12 месяцев. Занятость остается надежной
- Ваш уровень владения языком соответствует уровню A2
- Вы не были осуждены за умышленное уголовное преступление
- Они не имеют связей с экстремистскими или террористическими организациями
- приказа о депортации нет и не было, согласно § 58 a AufenthG
- Вы или ваш супруг или супруга успешно прошли интеграционный курс (если было обязательство)
- Подтверждение посещения школы (для несовершеннолетних детей)

-
- [личности были уточнены](#)

Если у вас возникли вопросы, пожалуйста, свяжитесь с [Ausländerbehörde](#) (Отдел регистрации иностранцев).

Право на проживание (§104c AufenthG)

Вы находитесь в Германии уже некоторое время и имеете только разрешение на пребывание в стране (Duldung)? Тогда для вас открывается новая возможность с правом на проживание (Chancen-Aufenthaltsrecht) новая возможность для вас. При определенных условиях вы можете получить вид на жительство сроком на 18 месяцев.

Внимание: В течение этих 18 месяцев действуют особые правила. В течение этого времени они должны соответствовать требованиям, необходимым для получения права на проживание с хорошей интеграцией (§ 25b AufenthG) или для хорошо интегрированных молодых людей и молодых взрослых (§ 25a AufenthG) должны быть выполнены.

Требования для получения права на шанс остаться

- На 31 октября 2022 года вы должны находиться в Германии не менее 5 лет без перерыва. Вас должны были терпеть или разрешить это сделать. Или у вас был вид на жительство. Таким образом, вы должны находиться в Германии с 31 октября 2017 года. Отсутствие перерыва означает, что в течение этого времени вы не должны были выезжать за пределы Германии
- У вас не должно быть судимости
- Вы не должны неоднократно и намеренно предоставлять ложную информацию о своей [личности](#) или гражданстве, чтобы предотвратить свою депортацию
- Они должны посвятить себя демократии в Германии.

Вы должны подать заявление на получение этого вида на жительство в [орган по делам иностранцев](#) вашего государства (Ausländerbehörde) подать заявление. Там же вы можете получить дополнительную информацию. Вы должны подать заявку не позднее конца 2025 года. Специальной формы для заявления не существует. Заявление может быть составлено своими словами.

Продлевать право на шанс остаться не представляется возможным. Сможете ли вы по истечении 18 месяцев выполнить требования для получения вида на жительство в соответствии с § 25a или § 25b AufenthG вы снова получите разрешение на толерантное пребывание. После этого предпосылки для получения разрешения на кратковременное пребывание в стране до депортации будут снова перепроверены.

Иммиграция специалистов

Закон об иммиграции квалифицированных работников

Что такое Закон об иммиграции квалифицированных работников (FEG)?

Квалифицированные работники могут легче иммигрировать в Германию. Это касается специалистов с

- профессиональная подготовка и обучение продолжительностью не менее двух лет или
- университетский диплом.

Закон об иммиграции квалифицированных работников устанавливает правила.

Закон вступает в силу с 1 марта 2020 года. С ноября 2023 года произошли изменения. Подробнее вы можете узнать [здесь](#).

Для профессионалов

Что характеризует вас как специалиста?

- **Квалификация:** у вас есть профессиональная квалификация. Профессиональная квалификация необходима. В Германии вы можете выполнять квалифицированную работу только при наличии профессиональной квалификации. Есть также много людей, не имеющих профессиональной квалификации, признанной за рубежом. Тогда они должны получить признание своей профессиональной квалификации в Германии. Консультации по этому вопросу вы можете получить [здесь](#).
- **Опыт:** У вас уже есть профессиональный опыт. Тогда вы можете приехать в Германию. Вы получили признанную профессиональную квалификацию за рубежом и можете доказать, что имеете опыт работы не менее 2 лет? Здесь необходимо соблюдать порог заработной платы. Это означает, что ваша зарплата должна быть выше минимальной суммы.
- **Потенциал:** Даже если у вас нет конкретного предложения о работе, вы все равно можете работать в Германии. Chancenkarte Для вас введена карта возможностей ().

Карта возможностей основана на системе баллов. При этом учитываются следующие критерии

- Квалификация
- знание немецкого и английского языков
- опыт работы
- актуальность для Германии
- Возраст
- Потенциал супругов и спутников жизни

Более подробную информацию вы можете получить в [Welcome Center Heidekreis](#).

Важное нововведение для просителей убежища:

Вы проситель убежища? Вы прибыли до 29 марта 2023 года? Тогда вы можете подать заявление на получение вида на жительство в качестве квалифицированного работника. Вам не придется покидать страну или проходить процедуру получения визы.

Вам потребуется

- соответствующая признанная квалификация
- предложение о работе или
- существующие трудовые отношения

Важно: Однако вы должны отозвать свое прошение о предоставлении убежища. Обратитесь за советом по этому поводу, например, в [миграционный консультационный центр](#).

Иммиграция в Хайдекрайс

Виза

Гостевая виза (Schengen-Visum или C-Visum)

При наличии действующей шенгенской визы вы можете находиться на всей территории Шенгенской зоны до 90 дней в течение 180 дней. На визовой этикетке будет написано "действительна для стран Шенгенского соглашения" на языке государства, выдавшего визу.

Внимание: Обратите внимание, что вы должны покинуть страну в течение срока действия визы. Для этого необходимо покинуть Шенгенскую зону.

Шенгенскую визу, которая не была выдана посольством в течение трех месяцев, можно продлить в Германии. Однако для этого необходимо выполнить все требования.

Изменить цель получения визы невозможно. Ходатайство о продлении визы должно быть обосновано. Причины для продления могут быть следующими

- форс-мажор
- гуманитарные причины
- по профессиональным причинам или
- серьезные личные причины

и должны быть приняты во внимание.

Внимание: Если вы не продлили свою визу в [органах по делам иностранцев](#) (Ausländerbehörde) и покидаете страну только после истечения срока действия визы, вы нарушаете закон. Затем орган по делам иностранцев проверит, нужно ли прекращать ваше пребывание в стране. Повторный въезд возможен только при отсутствии запрета на въезд. Также может быть возбуждено уголовное дело в суде.

Национальная виза (D-Visum)

Въезд в рамках визовой процедуры:

Если вы едете в Германию по долгосрочной визе, то по прибытии вам необходимо зарегистрироваться по месту жительства. Согласно немецкому законодательству, на это отводится 14 дней. В Landkreis Heidekreis регистрация осуществляется в [бюро](#)

[регистрации жителей](#) (Einwohnermeldeamt) по месту жительства. Для регистрации необходима предварительная запись. После регистрации вы получите регистрационное свидетельство (Meldebescheinigung).

Вы можете подать заявление на получение вида на жительство только после регистрации.

Обратите внимание:

- для въезда им была выдана национальная виза. Он не выдается на планируемый срок пребывания. Вот почему вам нужен вид на жительство
- вы должны подать заявление на получение вида на жительство в [иммиграционный офис](#)
- важно, чтобы вы подали заявление на получение вида на жительство, пока ваша виза еще действительна
- вид на жительство ограничен по времени и может быть продлен

В зависимости от причины вашего въезда, вид на жительство также регулирует

- разрешено ли вам работать или нет
- какую работу вы уполномочены принимать и
- действуют ли временные ограничения при трудоустройстве в Германии.

Въезд без визы/пребывание без визы

Граждане некоторых стран могут въезжать в Шенгенскую зону без визы. В течение 180 дней вы можете находиться в Германии и Шенгенской зоне только 90 дней. Это необходимо учитывать, если вы планируете въезжать в страну неоднократно или надолго. [Здесь](#) вы найдете обзор стран, в которые требуется или не требуется виза при поездке в Федеративную Республику Германия.

Важно: По истечении максимального срока пребывания вы должны снова покинуть Германию и страны Шенгенского соглашения.

Если покинуть страну в установленный срок не представляется возможным, необходимо уведомить об этом [орган по делам иностранцев](#).

В частности, и здесь

- форс-мажор
- гуманитарные причины
- по профессиональным причинам или
- серьезные личные причины

должны быть приняты во внимание.

Национальные от:

- Австралия
- Новая Зеландия

-
- соединенное Королевство Великобритания
 - Северная Ирландия
 - Израиль
 - Япония
 - Канада
 - республика Корея и
 - соединенные Штаты Америки

могут въезжать в Германию без визы. Вы приехали из одной из этих стран и хотели бы остаться в Германии на срок более 3 месяцев? Затем вы должны подать заявление на получение вида на жительство в [иммиграционный офис](#).

Важно: Если ваше пребывание в Германии закончилось без визы и вы не подали заявление на получение вида на жительство, вам больше не разрешается находиться в Германии. После этого орган по делам иностранцев может прекратить пребывание в стране. Повторный въезд в страну возможен лишь в некоторых случаях.

Воссоединение с родственниками и воссоединение семьи

Вы и члены вашей семьи не живете в одном месте или у вас остались родственники за границей?

В зависимости от вашего статуса пребывания, существуют различные варианты воссоединения семьи.

Воссоединение семьи

Если вы живете в Германии и имеете вид на жительство по гуманитарным соображениям, вы можете привезти к себе прямых членов семьи из-за границы. Это возможно только в том случае, если Федеральное ведомство по делам миграции и беженцев (BAMF) признало вас беженцем.

Для этого вы должны:

- в течение 3 месяцев после получения решения от BAMF своевременное уведомление (fristwahrende Anzeige) отправить
- члены семьи, которые присоединятся к вам, должны подать заявление на получение визы. Заявление должно быть подано в посольство Германии в стране, где в настоящее время находятся члены вашей семьи

Куда я могу подать жалобу в установленный срок?

На веб-сайте [Федерального министерства иностранных дел](#) (Auswärtigen Amtes) объясняется процедура воссоединения семьи. Вы также можете подать туда жалобу в установленный срок. Если у вас возникли вопросы, обратитесь в [Управление по делам иностранцев](#) или в [консультационный центр по вопросам миграции](#).

Воссоединение семьи

Воссоединение семей позволяет людям, бежавшим или иммигрировавшим в Германию, привезти с собой членов семьи.

Необходимое условие:

- обеспечены средства к существованию семьи
- имеется достаточная жилая площадь

Вид на жительство также играет важную роль в принятии решения. А также где находятся члены семьи и какова их жизненная ситуация. Воссоединение семьи не всегда возможно.

Хотите переехать к родственникам? Ваша семья живет в другом Landkreis? Тогда вы можете подать заявление о [смене места жительства](#) в [иммиграционный офис](#). Если заявление будет одобрено, вам разрешат переехать.

Внимание: Заявление должно быть одобрено органом по делам иностранцев того Landkreises или муниципалитета, в который вы хотите переехать.

Мигранты из ЕС и поздние репатрианты

EU-Мигранты

Вы являетесь гражданином одной из стран-членов EU? Тогда вы сможете въехать в Германию, жить и работать здесь.

Если вы приехали в Германию, вам необходимо зарегистрироваться в [бюро регистрации по месту жительства](#) (Einwohnermeldeamt) По месту жительства. Вы должны завершить регистрацию в течение 14 дней. Для регистрации вам понадобится действительное удостоверение личности или действительный паспорт страны происхождения. Найти местный офис регистрации жителей можно [здесь](#).

Важно: Если вы не работаете, вы можете не получать социальные пособия в течение первых 5 лет вашего пребывания в стране. Тогда вам необходимо записаться на прием в [центр занятости](#) (Jobcenter) с центром занятости.

Брошюра BAMF на немецком, английском и других языках можно найти [здесь](#).

Поздние репатрианты (Spätaussiedler)

Если вы получили уведомление о приеме в стране происхождения, вы можете въехать в Германию.

Они организуются Федеральным управлением администрации (Bundesverwaltungsamt) в Friedland одном Landkreis назначенных. Если вы не сможете найти квартиру, вам Landkreis выделит вам квартиру.

Дополнительную информацию можно найти [здесь](#).

Брошюра BAMF на немецком и русском языках можно найти [здесь](#).

Натурализация: немецкое гражданство

Вы хотите стать гражданином Германии? В бюро натурализации (Einbürgerungsbehörde) по адресу Landkreises вас с удовольствием проконсультируют по этому вопросу до подачи заявления.

Вы можете узнать больше о своих шансах на натурализацию, воспользовавшись сайтом [Einbürgerungs-Quick-Check](#) использовать

Пожалуйста, обратите внимание, что быстрая проверка является лишь предварительной проверкой, не имеющей обязательной силы. Она не дает вам права на натурализацию. Помимо требуемого официального заявления с вашей подписью и всеми необходимыми документами, орган по натурализации должен рассмотреть каждый конкретный случай.

Если результат быстрой проверки окажется положительным, свяжитесь с нами по электронной почте или позвоните нам, и мы вышлем вам документы для дальнейшей процедуры. Пожалуйста, приложите результат экспресс-проверки к вашему электронному письму или письму.

В любом случае вы должны предоставить следующие документы.

Требуется следующее:

- Ваше заявление о натурализации
- Ваш национальный паспорт или проездной документ
- свидетельство о рождении
- подтверждение знания немецкого языка (подтвердить знание немецкого языка можно, окончив общеобразовательную немецкую школу или предоставив сертификат немецкого языка с уровнем B 1)
- подтверждение гражданских знаний (гражданские знания можно подтвердить, окончив общеобразовательную немецкую школу или предоставив свидетельство об успешном прохождении теста на натурализацию). Зарегистрироваться для прохождения теста на натурализацию можно на сайте [Volkshochschule](#) сайта Landkreises.
- Справка о доходах за последние 3 месяца

Перед подачей заявления мы рекомендуем вам воспользоваться личной консультацией. Записаться на консультацию можно только по телефону или электронной почте.

Во время консультации вы получите подробную информацию о том, нужно ли вам представлять какие-либо дополнительные документы.

Натурализация не является бесплатной. Плата составляет

- 255,00 с человека Euro
- для несовершеннолетних детей (без собственного дохода) 51,00 Euro

 **Прием только по предварительной записи!**

Доступность по телефону:

Понедельник-четверг с 11 до 12 часов дня

Вторник и четверг с 14 до 15 часов

Herr D. Woelms | Einbürgerung

[📍 Vogteistr. 19, 29683 Bad Fallingbostel](#)

[@d.woelms@heidekreis.de](mailto:d.woelms@heidekreis.de)

[☎ +49 \(0\) 5162970312](tel:+4905162970312)

Frau S. Köpcke | Einbürgerung

[📍 Vogteistr. 19, 29683 Bad Fallingbostel](#)

[@s.koepcke@heidekreis.de](mailto:s.koepcke@heidekreis.de)

[☎ +49 \(0\) 5162970422](tel:+4905162970422)

Frau U. Zeglin | Einbürgerung

[📍 Vogteistr. 19, 29683 Bad Fallingbostel](#)

[@u.zeglin@heidekreis.de](mailto:u.zeglin@heidekreis.de)

[☎ +49 \(0\) 5162970313](tel:+4905162970313)

Frau E. Böhling | Einbürgerung

[📍 Vogteistr. 19, 29683 Bad Fallingbostel](#)

[@e.boehling@heidekreis.de](mailto:e.boehling@heidekreis.de)

[☎ +49 \(0\) 5162970535](tel:+4905162970535)

Язык и образование

Изучайте немецкий язык

Найти языковые курсы

Для того чтобы найти работу в Германии и в целом обеспечить себе существование, вам необходимо выучить немецкий язык. Здесь вы найдете возможности и контактные данные соответствующих языковых курсов. Существуют различные способы изучения немецкого языка. Ваш статус пребывания в стране влияет на то, какой вариант вы можете выбрать. Если вы сами еще не достаточно хорошо говорите по-немецки, вам понадобится помощь. Контактные лица для этого вы можете найти здесь.

Как найти подходящий языковой курс?

Здесь вы найдете список языковых курсов на сайте Heidekreis. По ссылкам вы перейдете на их сайты. Там же вы найдете информацию обо всех текущих курсах.

-
- <https://www.vhs-heidekreis.de/>
 - <https://s-b-h.de/sbh-vor-ort/sbh-nordost>
 - <https://www.grone.de/>

Мы поможем вам найти языковой курс:

Sandra Zwischenbrugger-Meyer | Sprachförderkoordination

[Rosenstraße 14, 29614 Soltau](#)

[@szwischenbruegger-meyer@vhs-heidekreis.de](mailto:szwischenbruegger-meyer@vhs-heidekreis.de)

[+49 \(0\) 5191968274](tel:+49(0)5191968274)

Melanie Rabe | Sprachförderkoordination

[Kirchplatz 4, 29664 Walsrode](#)

[@mrabe@vhs-heidekreis.de](mailto:mrabe@vhs-heidekreis.de)

[+49 \(0\) 51617843611](tel:+49(0)51617843611)

Уровень владения языком

Вы можете посетить курсы немецкого языка. Существует шесть уровней: A1, A2, B1, B2, C1 и C2. Вы начинаете с A1. На вашем родном языке вы владеете C2. Шесть уровней означают подробное описание:

A1: начинающий

- Вы можете понимать и использовать простые слова и предложения
- Вы можете представить себя и других
- Вы можете задавать вопросы о себе
- Вы можете отвечать на вопросы
- Человек говорит медленно и четко, вы можете с ним разговаривать

A2: Базовые знания

- Вы можете понимать предложения и часто используемые слова
- Вы можете общаться в простых, повседневных ситуациях
- Вы можете описать свое происхождение, образование и окружение.

B1: Продвинутое использование языка

- Вы можете многое понять

-
- Вы можете рассказать о знакомых темах и личных интересах
 - Вы можете говорить о переживаниях и событиях, мечтах, надеждах и целях
 - Вы можете кратко обосновать или объяснить свои планы и мнения.

B2: Самостоятельное использование языка

- Вы можете понимать наиболее важное содержание сложных текстов на конкретные и абстрактные темы
- Вы также можете понимать специализированные дискуссии в вашей области специализации
- Вы можете спонтанно и свободно общаться в устной форме
- Вы можете обосновать свою точку зрения по актуальному вопросу с указанием преимуществ и недостатков.

C1: Специализированные языковые навыки

- Вы можете понимать много сложных и длинных текстов
- Вы также улавливаете скрытые смыслы
- Вы можете четко, структурированно и подробно излагать свои мысли по сложным вопросам

C2: (Почти) уровень носителя языка

- Вы с легкостью понимаете практически все, что читаете или слышите.
- Вы можете обобщать информацию из различных письменных и устных источников
- Вы можете приводить причины и объяснения в последовательном изложении
- Вы можете выражать свои мысли спонтанно, очень бегло, точно и с нюансами

Интеграционный курс

Вы плохо или совсем не говорите по-немецки? Вы можете выучить немецкий на интеграционном курсе. В конце курса вы сможете сдать языковой экзамен на уровне A2-B1. Вы также узнаете кое-что о немецком обществе и культуре. Это позволит вам лучше интегрироваться и участвовать в жизни общества.

- Интеграционные курсы бесплатны для беженцев и других целевых групп, получающих социальные пособия.
- Интеграционные курсы завершаются экзаменами "Deutschtest für Zuwanderer" и "Leben in Deutschland".
- Подробную информацию на нескольких языках вы можете найти на [сайте BAMF](#)

Примечание: Интеграционные курсы не предназначены для детей и подростков, которые еще учатся в школе.

На сайте [Jobcenter](#) что [Sozialamt](#) по месту жительства или [Ausländerbehörde](#) может обязать вас принять участие в интеграционных курсах. Вас не обязали? Но вы хотели бы принять участие в курсах? Тогда зарегистрируйтесь [здесь](#).

Как организован курс?

Интеграционный курс состоит из двух частей:

- Языковой курс: 600 часов занятий немецким языком (или 900 часов для интеграционного курса с алфавитом). Языковой курс завершается экзаменом: тест по немецкому языку для иммигрантов, уровень языка B1 (или A2).
- ориентационный курс: 100 часов. Вы познакомитесь с Германией и получите важную информацию о законах, политике, культуре и истории страны. Курс завершается экзаменом: "Жизнь в Германии".

Если вы сдадите оба экзамена, то получите сертификат "Zertifikat Integrationskurs".

Сколько стоит интеграционный курс?

- Участники с сертификатом BAMF платят 229 евро за модуль (=100 часов).
- Получатели сертификатов Bürgergeld или Sozialhilfe, а также участники с очень низким доходом могут быть полностью освобождены от оплаты. Клиенты Jobcenters автоматически освобождаются от оплаты.

Более подробную информацию об участии, стоимости и освобождении от расходов можно найти [здесь](#).

Профессиональные языковые курсы (DeuFöV)

На этом курсе вы улучшите свои знания немецкого языка. Вы выучите слова, связанные с работой. Вы уже работаете? Вы все еще проходите стажировку? Вы хотите начать работать в ближайшее время? Тогда посетите этот курс. В идеале вы должны уже пройти интеграционный курс.

Каждый из этих курсов завершается экзаменом на получение сертификата. Помимо основных курсов, существуют специализированные курсы различной направленности.

Чтобы посещать курсы немецкого языка, связанные с работой, вам необходимо получить разрешение или обязательство. Вы можете получить его либо в [jobcenter](#) или в [Agentur für Arbeit](#) или в [центре образования для взрослых](#) Heidekreis по адресу Soltau.

Изучайте немецкий язык без курсов

Языковые кафе

В так называемых языковых кафе (или Sprachtreffs) есть много добровольцев, которые могут помочь вам выучить немецкий язык. В языковых кафе вы можете встретиться с другими людьми и поговорить с ними по-немецки. Это позволит вам попрактиковаться в немецком и выучить новые слова. И, возможно, даже завести новых друзей. В языковых кафе неважно, есть у вас предыдущие знания или нет. Все сидят вместе в небольших группах и просто общаются.

Узнать, какие программы доступны в вашем регионе, можно [здесь](#)

Тандем

Вы также можете найти партнера для тандема. Это человек, который хорошо говорит по-немецки и хочет выучить ваш язык. Вы встречаетесь и по очереди учите и говорите на немецком и на вашем языке. Таким образом, вы учите немецкий, а другой человек - ваш язык.

Спросите в одном [Migrationsberatungsstelle](#) или [Jugendmigrationsdienst](#) за помощью в поиске партнера для тандема.

Библиотеки

В публичных библиотеках вы найдете множество словарей и учебных материалов для изучения немецкого языка. Кроме того, там можно заниматься в тишине и покое и, как правило, пользоваться сайтом WLAN. На сайте [Deutschen Bibliotheksstatistik](#) вы можете найти ближайшую к вам публичную библиотеку. Пользование библиотекой бесплатно или очень дешево.

💡 Для поиска нажмите на "Расположение" (Ort), а затем на "Установить фильтр" (Filter einstellen). Затем введите место вашего проживания. Затем нажмите на "Показать список" (Trefferliste anzeigen). Вы увидите название библиотеки и ее местоположение. Вы нашли подходящую библиотеку? Нажмите на стрелку в крайнем левом углу, чтобы увидеть адрес.

Онлайн-курсы иностранных языков и онлайн-обучение

Языковые курсы онлайн

Вы можете изучать немецкий язык на своем смартфоне или компьютере (в том числе и бесплатно). Воспользуйтесь выгодными предложениями, чтобы быстро выучить немецкий язык и с пользой использовать время ожидания языкового курса. Эти предложения могут быть полезны и во время языкового курса. Более подробную информацию о языковых уровнях (A1-C2) можно найти [здесь](#).

Найти подходящее предложение можно на следующих сайтах:

🌐 [Lunes App](#): Приложение поможет вам в школе. И на тренировках. И на работе. В приложении есть много информации о словах из разных профессий. К каждому слову есть картинка. Так что вы выучите немецкие слова. Есть функция чтения вслух. Различные упражнения делают обучение увлекательным. Вы можете выучить и запомнить словарный запас.

🌐 [Serlo ABC](#): бесплатное приложение с алфавитом для самостоятельного изучения или в качестве дополнения к языковому курсу. Приложение одобрено в качестве учебника для интеграционных курсов.

🌐 [Mein Deutschbuch](#): комплексное предложение по изучению немецкого языка. Сайт предназначен для учащихся и преподавателей, A1-B2.

🌐 [Deutsch-Uni Online \(DUO\)](#): Программы изучения языка для A1 - C2.

🌐 " [Die Stadt der Wörter](#)": приложение и веб-сайт для игрового изучения словарного запаса без предварительных знаний на немецком, английском, французском и других языках.

🌐 [Учебный портал VHS](#): бесплатные курсы немецкого языка. Вы также можете научиться читать, писать и считать. Кроме того, здесь можно подготовиться к выпускным экзаменам по немецкому, математике и английскому.

🌐 [Тест на определение уровня владения языком](#): onSET - онлайн тест на определение уровня владения языком для беженцев и для определения языковой категории для штатных и добровольных работников.

Онлайн-обучение

Многие беженцы и просители убежища хотят поступить в университет. Но им приходится нелегко. Ведь им приходится платить за учебу большие деньги. К тому же им часто нужны хорошие сертификаты и документы. Kiron Higher Education предлагает хорошее решение: Для беженцев и лиц, ищущих убежище, плата за обучение не имеет значения. И им не нужны хорошие сертификаты и документы. Университет предлагает места для всех желающих. Первые 2 года вы учитесь в университете онлайн. Вы можете смотреть курсы на английском языке. Также можно добавить субтитры на любом языке. На третьем курсе вы посещаете университет на месте. Во время учебы вы можете изучать немецкий язык. Вы также получаете другую помощь и консультации.

🌐 [Сайт Kiron](#)

Онлайн-предложения Гёте-Института

Гёте-Институт - некоммерческая организация. Его штаб-квартира находится в Мюнхене. Он располагает многочисленными учреждениями по всему миру.

Он ставит перед собой следующие задачи

- способствовать распространению знаний о немецком языке за рубежом
- содействовать международному культурному сотрудничеству
- дать полное и актуальное представление о Германии.

ПРАКТИКОВАТЬ НЕМЕЦКИЙ ЯЗЫК

Хотите попрактиковаться в немецком языке? [Здесь](#) вы найдете бесплатные фильмы и упражнения, игры и приложения для практики немецкого языка.

УВИДЕТЬ И УСЛЫШАТЬ ГЕРМАНИЮ

Хотите узнать Германию с разных сторон? [Здесь](#) вы можете посмотреть видео и послушать подкасты. Здесь вы найдете истории людей, приехавших в Германию.

ИЗУЧАЙТЕ НЕМЕЦКИЙ ЯЗЫК

Lern Deutsch - Die [Stadt der Wörter](#) - это онлайн-игра на уровне языка A1. В игру можно играть без скачивания на настольном компьютере или в приложении на планшете или смартфоне, в одиночном или многопользовательском режиме.

НЕМЕЦКИЙ ЯЗЫК НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

[Здесь](#) вы найдете бесплатные онлайн-упражнения для общения на работе.

Образование для взрослых


Центры образования для взрослых

Образовательный центр для взрослых (Volkshochschule) (VHS) это учреждение для обучения взрослых и повышения квалификации.

Курсы, предлагаемые образовательными центрами для взрослых, состоят из курсов различной продолжительности. В большинстве случаев они длятся от 1 до 15 недель. Как правило, в нем могут принять участие все желающие в возрасте от 16 лет. Есть курсы, которые подходят для работающих людей.

Центр образования для взрослых Heidekreis центр образования для взрослых также предлагает множество различных программ непрерывного образования, например, компьютерные курсы. Вы должны сами оплачивать курсы. Центр образования для взрослых имеет Landkreis Heidekreis два места расположения.


Volkshochschule Heidekreis gGmbH

 [Rosenstraße 14, 29614 Soltau](#)

 [+49 \(0\) 5191968280](#)

 info@vhs-heidekreis.de

 <https://www.vhs-heidekreis.de/aussenstelle/soltau>

 [Kirchplatz 4, 29664 Walsrode](#)

 [+49 \(0\) 5161948880](#)

 info@vhs-heidekreis.de

 <https://www.vhs-heidekreis.de/aussenstelle/walsrode/>

Программы дополнительного образования

Вы закончили школу? Вы также закончили обучение или тренинги? Тогда у вас есть возможность продолжить образование. Например, вы можете получить общие знания или наверстать упущенное в школе. Вы также можете продолжить профессиональное обучение. Эти программы в принципе открыты для всех. Существует широкий спектр тем, таких как

- языки
- жизненные вопросы
- вопросы образования
- культура
- искусство
- музыка
- общество
- Политика
- Экономика
- Технологии

-
- Естественные науки
 - Спорт
 - Здоровье

В Нижней Саксонии существует девять государственных учреждений и государственных ассоциаций образования для взрослых и дополнительного образования. Они объединены в головную организацию - Нижнесаксонскую ассоциацию независимого образования для взрослых (Niedersächsischen Bund für freie Erwachsenenbildung e.V.) (nbeb) организована.

Сайт nbeb отвечает за Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung (AEWB) .

<https://www.aewb-nds.de/aewb/niedersaechsischer-b...>

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

Переводческая деятельность: языковые посредники

Вам интересно?



Вы заинтересованы в работе в качестве языкового посредника?



[Общинные службы устного перевода в районе Хайдекрайс](#)

[представляют себя](#)

Помимо родного языка, хорошо или очень хорошо ли вы говорите и пишете по-немецки? Может быть, даже на другом языке? Хотели бы вы заниматься волонтерской деятельностью? И хотели бы вы помогать людям, которые еще не могут хорошо говорить по-немецки? Тогда вы можете работать в качестве языкового посредника (также известного как переводчик). За потраченное время и усилия вы получите вознаграждение.

Предварительно необходимо пройти короткий курс обучения. Обучение проходит в течение двух выходных - в пятницу и субботу. Обучение проходит в Центре образования для взрослых Хайдекрайса (Volkshochschule Heidekreis). Вы получите важную информацию для выполнения заданий.

Кроме того, вам не разрешат выполнять некоторые переводы, например, из:

- сертификаты и
- сертификаты

Эти переводы выполняются исключительно уполномоченными переводчиками. Их заказывают региональные суды.

На сайте Heidekreis работает группа языковых посредников. Они помогают школам, детским садам и органам власти с переводами. Если вы заинтересованы, пожалуйста, свяжитесь с ними. Встречи проходят раз в месяц. На них происходит обмен опытом. Иногда на этих встречах организуется дополнительное обучение.

Если вы заинтересованы в этой деятельности, пожалуйста, свяжитесь с нами:

Volkshochschule Heidekreis

Uta Paschke-Albeshausen | Projektleitung

- [📍 Rosenstraße 14, 29614 Soltau](#)
- [@upaschke-albeshausen@vhs-heidekreis.de](mailto:upaschke-albeshausen@vhs-heidekreis.de)
- [☎ +495191968279](tel:+495191968279)

Вам нужно языковое посредничество?

Затем заполните форму [Request language mediation.pdf](#) и отправьте ее по электронной почте на адрес Volkshochschule Heidekreis: gedo@vhs-heidekreis.de.

Ответственный сотрудник свяжется с вами. Задания выполняются на добровольной основе, но с учетом расходов. Ориентировочная ставка составляет 24,00 Euro в час, плюс дорожные расходы.

Для встреч с родителями в:

- детских садах
- школах и
- для вступительных экзаменов в школу

Landkreis Heidekreis покрывает расходы.

Предложения по месту жительства

Объединенный муниципалитет Альден

Совместный муниципалитет Ahlden включает в себя муниципалитеты Hodenhagen, Flecken Ahlden (Aller), Eickeloh, Grethem и Hademstorf.

Ратуша объединенного муниципалитета Ahlden

 [Банхофштрассе 30, 29693 Ходенхаген](#)



[+49 \(0\) 51649707712](tel:+49051649707712)



samtgemeinde@ahlden.eu

 https://www.ahlden.info/sg_ahlden/de/


Часы работы:

С понедельника по пятницу: 08:30 утра - 12:30 вечера

Понедельник и вторник: 14:00 - 15:00

По четвергам: 14:00 - 18:00

Контактная информация управления социального обеспечения:

 +49 (0) 51649707720

 [@sozialamt-samtgemeinde@ahlden.eu](mailto:sozialamt-samtgemeinde@ahlden.eu)

 Миссис Leseberg

 Миссис Hemme

 Миссис Orban

 Миссис Lüdecke

 Миссис Wolkenhauer

Часы телефонных консультаций:

Понедельник - пятница: 8.30 - 12.30 pm

Четверг: 14.00 - 18.00 h

Часы работы офиса:

Вторник и четверг: 8.30 - 12.30 pm

Город Бад-Фаллингбостель

Город Bad Fallingbostel и деревни Dorfmark, Jettebruch, Mengebostel, Riepe и Vierde расположены примерно в центре района Heidekreis. Он относится к южной части Lüneburger Heide на краю "Hohen Heidmark". Обширные леса, поля и луга характеризуют ландшафт, особый шарм которому придает вересковая река Böhme. Равнинный, холмистый ландшафт и разнообразная инфраструктура придают Bad Fallingbostel высокую рекреационную ценность.

Ратуша Bad Fallingbostel

 [Vogteistraße 1, 29683 Bad Fallingbostel](#)



[+49 \(0\) 51624010](tel:+49051624010)

@stadt@badfallingbostel.de



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

 Часы работы:


Понедельник - пятница: 9:00 - 12:00

Вторник: с 15:00 до 16:30

Четверг: с 15:00 до 18:00

Муниципальная социальная служба

 [Michelsenstraße 6, 29683 Bad Fallingbostel](#)

 [+49 \(0\) 516391891](tel:+490516391891)

@sozialarbeit@badfallingsbotel.de

Муниципалитет Биспинген

Добро пожаловать в Биспинген

Муниципалитет состоит из девяти деревень. В Биспингене проживает около 6 500 человек. Биспинген расположен в центре Люнебургской пустоши. Площадь муниципалитета составляет 128 квадратных километров.

Ратуша муниципалитета находится в Биспингене.

В ратуше можно решить важные вопросы. Там можно зарегистрировать свое место жительства и подать заявление на получение удостоверения личности или паспорта.


Там же можно получить свидетельство о рождении. В ратушу можно обратиться по многим вопросам, касающимся муниципалитета.

Если вы недавно приехали в Германию, в ратуше вам помогут зарегистрироваться.

Там же вы можете получить информацию о муниципалитете.

Адрес

 [Borsteler Straße 4-6, 29646 Bispingen](#)

 [+49 \(0\) 51943980](tel:+49051943980)

@rathaus@bispingen.de

 <https://gemeinde.bispingen.de/>

Часы работы

Понедельник - пятница: 08:30 - 12:00
Понедельник-четверг: с 14:00 до 16:00

Посещение мэрии возможно только при условии предварительной записи.

Вы можете записаться к нам на прием в любое время - даже по предварительному уведомлению.


Мы также работаем по предварительной записи в нерабочие часы.

 [Записаться на прием](#)

Контактное лицо по вопросам интеграции

Annegret Albers

 [Borsteler Straße 4-6, 29646 Bispingen](#)


 [+49 \(0\) 519439834](#)

 [@a.albers@bispingen.de](mailto:a.albers@bispingen.de)

Город Мюнстер

Город Munster

 [Heinrich-Peters-Platz 1, 29633 Munster](#)

 [+49 \(0\) 51921300](#)

 @stadtverwaltung@munster.de

 [@https://www.munster.de/home.aspx](https://www.munster.de/home.aspx)

 Часы работы:


С понедельника по четверг: с 08:30 до 12:00


Пятница с 08:30 до 13:00

Понедельник, вторник и четверг: 14:00 - 16:30

Интеграционная работа в городском районе города Munster

Контактные лица по всем вопросам, связанным с интеграционной деятельностью города, находятся в разделе Bürgerhaus Munster

 Veestherrnweg 12, 29633 Munster

 [+49 \(0\) 51921303305](#)

 @buergerhaus@munster.de

 [Bürgerhaus Munster](#)


Община Нойенкирхен

Ратуша в Нойенкирхене

Муниципалитет Neuenkirchen с его десятью деревнями может многое предложить. Развитая инфраструктура, красивый и разнообразный ландшафт. Здесь есть различные варианты ухода за детьми, а также начальная и средняя школы.

Муниципалитет Neuenkirchen


 [Hauptstr. 1/3, 29643 Neuenkirchen](#)

 [+49 \(0\) 51959400](tel:+49051959400)

@

rathaus@dasneuenkirchen.de

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

 Часы работы:

С понедельника по пятницу: С 08:30 до 12:00


Четверг, вторая половина дня: 14:00 - 18:00

Свободный от муниципалитета округ Остерхайде

Свободный от муниципалитета округ Остерхайде

Сайт Gemeindefreie Bezirk Osterheide включает в себя западную часть военного полигона Bergen и занимает площадь 17 853 гектара. В своих районах Oerbke, Wense и Ostenholz в настоящее время проживает около 650 человек.

 [Gillweg 7, 29683 Oerbke](#)

 [+49 \(0\) 516296020](tel:+490516296020)

@ info@osterheide.de

 <https://osterheide.bundesimmobilien.de/>

 Часы работы: По предварительной записи

Объединенный муниципалитет Ретхема

Ратуша в объединенном муниципалитете Ретхем


Город Rethem (Aller) состоит из деревень Stöcken, Wohlfendorf, Rethem-Moor и собственно городской территории Rethem (Aller). Представителем города Rethem (Aller) является мэр Frank Leverenz .

Население города Rethem (Aller) составляет 2 405 человек. Площадь города Rethem (Aller) составляет 33,76 квадратных километров.

Город Rethem (Aller) поддерживает партнерские отношения с польским муниципалитетом Kolczglowy (Alt Kolziglow).

Samtgemeinde Rethem

 [Lange Straße 4, 27336 Rethem](#)

 [+49 \(0\) 516598980](#)

 [@rathaus@rethem.de](mailto:rathaus@rethem.de)



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

 Часы работы:

Понедельник - четверг: 08:30 - 12:00

Четверг: 14:00 - 18:00

Пятница: 08:00 - 12:00


Город Шневердинген

Наш город является признанным на государственном уровне климатическим курортом. Он очень привлекателен для туристов. Город находится на территории природного парка Lüneburger Heide.

Schneverdingen десять деревень окружены очаровательным ландшафтом. В городе много клубов и ассоциаций. Они характеризуют местную культурную жизнь.

Город Schneverdingen:

 [Schulstraße 3, 29640 Schneverdingen](#)

 [+49 \(0\) 5193930](#)

 [@rathaus@schneverdingen.de](mailto:rathaus@schneverdingen.de)

 [Homepage](#)

С предложениями для молодежи в Центре молодежи вы можете ознакомиться здесь:

 www.fzbee.de

Объединенный муниципалитет Швармштедт

Ратуша в объединенном муниципалитете Швармштедт

К муниципалитету Schwarmstedt относятся следующие населенные пункты: Bothmer, Grindau, Buchholz, Marklendorf, Engehausen, Essel, Ostenholzer Moor , Gilten, Suderbruch, Norddrebber, Nienhagen, Stillenhöfen, Lindwedel, Hope, Schwarmstedt. 12 545 жителей проживают на площади 140,9 кв. км.

Объединенный муниципалитет Schwarmstedt

[Am Markt 1, 29690 Schwarmstedt](https://www.schwarmstedt.de)

[+49 \(0\) 50718090](tel:+49050718090)

[@rathaus@schwarmstedt.de](mailto:rathaus@schwarmstedt.de)

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

 Часы работы офиса

Понедельник, среда и пятница: с 8.30 до 14.00.

Вторник и четверг: с 8.30 до 12.00 и с 13.00 до 18.30.

Посещение ратуши возможно только при условии предварительной записи. Вы можете записаться к нам на прием в любое время. Мы также можем принять вас по предварительной записи в нерабочие часы.

Предложения в объединенном муниципалитете Швармштедт

На сайте Samtgemeinde Schwarmstedt предлагается множество услуг для людей с иммиграционной историей. Эти услуги помогают в интеграции, то есть в прибытии в Германию, а также на сайте Heidekreis.

ФЕРМЕРСКИЙ РЫНОК

Фермеры и прямые торговцы из долины Аллер-Лайн предлагают здесь свою продукцию, и вы можете купить свежие фрукты и овощи, мясо, сыр, яйца, растения и мед. Место встречи людей, ценящих качество и свежесть региона,

[Парковка у ратуши, Am Markt 1, 29690 Schwarmstedt](https://www.schwarmstedt.de)

 Каждую пятницу, с 14 до 17:30

BÜCHEREI

[Унтер ден Айхен 2, 29690 Швармштедт](https://www.schwarmstedt.de)


Библиотека Samtgemeinde Schwarmstedt находится в общественном центре „Uhle-Hof“ на 1-м этаже с зонами отдыха и игровыми зонами.

Помещение площадью около 150 м² уютно обставлено.

МИНИГОЛЬФ

Мини-гольф расположен рядом с крытым бассейном.

[Am Beu, 29690 Schwarmstedt](https://www.schwarmstedt.de)

 Часы работы: ежедневно с 12 часов дня до 8 часов вечера. Последнее посещение - в 18:00.

Здесь также имеется широкий выбор киосков.


КРЫТЫЙ БАССЕЙН

Крытый бассейн Schwarmstedt - это крытый плавательный бассейн, подходящий для пловцов и посетителей всех возрастов. В бассейне есть места для инвалидов-колясочников и туалеты для инвалидов-колясочников.

Для детей в возрасте от 5 лет и старше проводятся уроки плавания. Обязательным условием является знакомство с водой. Курс длится 12 дней: по 1 часу, примерно с 13:30 до 14:30.

Необходимо своевременно записаться:


 [+49 \(0\) 5071809370](tel:+49(0)5071809370)

 или лично на месте: [Am Beu 4, 29690 Schwarmstedt](#)

При зачислении необходимо предоставить следующую информацию:

- Имя ребенка
- Дата рождения ребенка
- Номер телефона родителей

Существует список ожидания на курсы плавания, к которому вы можете присоединиться в любое время.


 [Здесь](#) вы найдете информацию о стоимости посещения крытого бассейна. В дни с теплой водой взимается дополнительная плата в размере 2,00 евро.


Город Солтау


Ратуша в городе Солтау


Город Soltau в Lüneburger Heide расположен в центре городских центров Hamburg, Bremen и Hannover. С населением около 23 000 человек Soltau является вторым по величине городом в Heidekreis и признанным на государственном уровне климатическим курортом с рапным курортом.

Город Солтау

 [Poststr. 12, 29614 Soltau](#)

 [+49 \(0\) 5191820](tel:+49(0)5191820)

 info@stadt-soltau.de

 www.soltau.de

 Часы работы:


Понедельник - пятница: 8:00 - 12:00

Четверг: с 14:00 до 18:00

Интеграционная работа в городе Зольтау

Это ваши контакты по всем вопросам, связанным с интеграционной работой в городе:

 Социальная помощь

 [+49 \(0\) 519182500](tel:+49(0)519182500)


 soziales@stadt-soltau.de

Предложения в городе Солтау

Город Зольтау предлагает множество программ для людей с историей иммиграции. Они помогают интегрироваться, то есть приехать в Германию и в Хайдекрай.

ЕЖЕДНЕВНЫЙ РЫНОК


Здесь можно купить свежие фрукты и овощи, мясо, сыр, яйца, растения и мед.

 [Маркштрассе, 29614 Зольтау](#)

 Каждую среду и субботу с 7 до 13 часов.


БИБЛИОТЕКА

Библиотека Вальдмюле

 [Мюленвег 4, 29614 Зольтау](#)

 bibliothek-waldmuehle.de

 [@bibliothek@stadt-soltau.de](mailto:bibliothek@stadt-soltau.de)

 [+49 \(0\) 5191 - 5005](tel:+49051915005)


МОЛОДЕЖЬ И КУЛЬТУРА


YouZe Soltau

 [Шайбенштрассе 12, 29614 Зольтау](#)

 www.youze-soltau.de

 [@youze@generationz.online](mailto:youze@generationz.online)


 [05191 - 144 46](tel:0519114446)


 [0151 - 72 50 57 41](tel:015172505741)


ДОСУГ

Информацию об экскурсионных направлениях и идеях отдыха в регионе для всей семьи можно найти здесь:

SOLTAU-TOURISTIK

 Am Alten Stadtgraben 3, 29614 Soltau

 www.soltau-touristik.de

 [05191 828282](tel:05191828282)

О других мероприятиях также можно узнать на сайте города Зольтау.

Школы и детские сады в городе Солтау

Вы находитесь в Зольтау и ищете школу или детский сад для своего ребенка?

Вы можете найти детский сад или школу поблизости и зарегистрироваться там.

Если у вас возникнут вопросы или вам понадобится помощь, городские власти Зольтау будут рады помочь вам.

Вы можете обратиться в город или поискать информацию в Интернете:

В Солтау есть:

множество детских садов для маленьких детей

 www.soltau.de - детские сады

множество школ для детей постарше

 www.soltau.de - школы

Помощь в городе Солтау

Вам нужна помощь в поиске квартиры или у вас проблемы с зависимостью?

Вы можете получить помощь здесь.

Поиск жилья

Жилье и быт - консультационный центр

Карл-Баурихтер-штрассе 6, 29614 Зольтау

+49 (0) 5191 15875

@beratungsstelle.soltau@lebensraum-diakonie.de

www.lebensraum-diakonie.de

Часы консультаций:

Пн., Ср.+Фр. с 9:00 до 11:00 утра.

Вт.+Чт. с 13:30 до 15:30

А также по предварительной записи

Вы ищете место, где можно поговорить о зависимости или психических заболеваниях?

Здесь также регулярно проходят встречи различных групп самопомощи:

Suchthilfe

Die Neue Basis e.V.

Место встречи: четверг с 6.30 до 8.30 вечера

Приходской зал Лютеркирхе

Вход Фройдентальштрассе, 29614 Зольтау

+49 (0) 5191 3874481

@uwestange1959@outlook.de

Teestube-Soltau e.V.

Poststraße 14 b, 29614 Soltau

Доступ через Фридрихштрассе

+49 (0) 5191 2222

@info@teestube-soltau.de

www.teestube-soltau.de/

Социально-психиатрическая служба

Винзенер Штрассе 34 d, 29614 Зольтау

+49 (0) 5191 2072

@awo.soltau@awo-trialog.de

www.awo-trialog.de

Часы работы:


Понедельник - четверг: 08:00 - 16:00


Пятница: 08:00 - 12:00

Пожалуйста, запишитесь на прием по телефону или электронной почте.

Вам нужна поддержка для вашей семьи?
Вы можете получить помощь здесь:


 **Pro Familia**

 Мюленштрассе 1, 29614 Зольтау

 [+49 \(0\) 5191 17783](tel:+49(0)519117783)

 @soltau@profamilia.de

 www.profamilia.de

 Часы работы:

Пн: 9:00 - 12:00

Вторник: 9:00 - 12:00

Ср: 9:00 утра - 12:00 вечера

Thu: 3:00 pm - 6:00 pm

Шоппинг в городе Зольтау

Вам нужна одежда или мебель?

В Солтау есть несколько мест, где их можно недорого купить.

Здесь вы можете найти дешевую поддержанную одежду для своих детей:

 **Deutscher Kinderschutzbund Ortsverband Soltau e.V.**

 Unter den Linden 21, 29614 Soltau


 @DKSB-soltau@gmx.de

 www.kinderschutzbund.de

Здесь вы можете найти недорогую поддержанную мебель:


 **Minerva Gebrauchtwarezzentrum**

 Visselhöveder Straße 2b, 29614 Soltau

 [+49 \(0\) 5191 96710](tel:+49(0)519196710)

 @minerva@heidewerk.com

 www.heidewerk.com

 Часы работы:


Вт.+Пт. с 9:00 до 11:30 утра.


Ср.+Четв. с 9:00 до 15:30

Вы ищете недорогую поддержанную одежду для взрослых или детей?

Вы можете найти их здесь:


 **Немецкий Красный Крест**

 Celler Straße 9, 29614 Soltau.

 [+49 \(0\) 5191 8370085](tel:+49(0)51918370085)

 @info@drk-kvsoltau.de

 www.drk-kvsoltau.de

 Часы работы:

Пн.-Фт. с 10:00 до 13:00 и с 15:00 до 18:00.

Каждую первую субботу месяца с 10:00 до 13:00

Спортивные сооружения в городе Солтау

Хотите заняться спортом?

Спортивный клуб - это хороший и недорогой вариант.

В спортивном клубе вы можете:

познакомиться с новыми людьми
заниматься спортом вместе
выбрать из широкого спектра видов спорта.
Например, там часто бывает

футбол

волейбол

гимнастика

плавание

йога

Легкая атлетика

настольный теннис

и многое другое

Если вы хотите принять участие, вам нужно стать членом клуба.

Это стоит совсем немного денег.

www.soltau.de - Спортивные клубы

Врачи в городе Солтау

В Солтау очень хорошее медицинское обслуживание.

Вам нужна помощь в поиске врача?

Здесь вы найдете большой обзор:

[Врачи в Зольтау](#)

💡 Важно: Вы все еще находитесь в процессе получения убежища? Вы заболели? Вам нужно обратиться к врачу?

Тогда вы получите ваучер на лечение в управлении социального обеспечения по месту жительства.

По нему посещение врача будет для вас бесплатным.

Более подробную информацию о медицинском обслуживании вы можете найти [здесь](#).

Город Вальсроде

Ратуша города Вальсроде

Walsrode С населением около 30 100 человек Вальсроде является самым большим городом в Heidekreis и насчитывает в общей сложности 30 деревень.

Rathaus Walsrode

[📍 Lange Str. 22, 29664 Walsrode](#)

[☎ +49 \(0\) 51619770](#)

@stadt@walsrode.de

[🌐 https://www.stadt-walsrode.de/](https://www.stadt-walsrode.de/)

🕒 Часы работы:

Понедельник - пятница: 09:00 - 13:00

Rathaus Bomlitz

[📍 Schulstraße 4, 29699 Walsrode](#)



[+49 \(0\) 51619770](#)

@stadt@walsrode.de

[🌐 https://www.stadt-walsrode.de/](https://www.stadt-walsrode.de/)

🕒 Часы работы:

Понедельник и среда закрыты, вторник: 9:00-13:00, четверг: 14:00-17:00, пятница: 09:00 - 13:00

Предложения в Вальсроде

Города Walsrode и Bomlitz предлагают множество услуг для людей с историей иммиграции.

Они помогают в интеграции, то есть в прибытии в Германию и в Heidekreis.

ЕЖЕДНЕВНЫЙ РЫНОК

Еженедельный рынок проводится раз в неделю в городе Вальсроде. Там можно купить свежие фрукты и овощи, мясо, сыр, яйца, растения и мед.

[📍 Kleiner Graben 12, 29664 Walsrode](#)

🕒 По пятницам, с 7 утра до 12.30 дня.

КНИЖНЫЕ МАГАЗИНЫ

Stadtbücherei in Walsrode

[📍 Robert-Koch-Straße 1, 29664 Walsrode](#)

@stadtbuecherei-walsrode@walsrode.net

[☎ +49 \(0\) 5161609752](#)

[🌐 https://www.stadt-walsrode.de/stadtb%C3%BCcherei](https://www.stadt-walsrode.de/stadtb%C3%BCcherei)

Bücherei in Bomlitz

[📍 August-Wolff-Str. 3, 29699 Bomlitz](https://www.google.com/maps/place/August-Wolff-Str.+3,+29699+Bomlitz)

[@stadtuecherei-bomlitz@walsrode.net](mailto:stadtuecherei-bomlitz@walsrode.net)

[☎ +49 \(0\) 51614810050](tel:+49051614810050)

[🌐 <https://www.stadt-walsrode.de/stadtb%C3%BCcherei>](https://www.stadt-walsrode.de/stadtb%C3%BCcherei)

МОЛОДЕЖЬ И КУЛЬТУРА

"mittendrin" | Kulturzentrum in Walsrode

[📍 Moorstraße 89, 29664 Walsrode](https://www.google.com/maps/place/Moorstra%C3%9Fе+89,+29664+Walsrode)

[@info@mittendrin-walsrode.de](mailto:info@mittendrin-walsrode.de)

[☎ +49 \(0\) 51612664](tel:+49051612664)

ДОСУГ

Информацию об экскурсионных направлениях и идеях досуга в регионе для всей семьи можно найти [здесь](#).

Другие мероприятия также можно найти на [домашней странице](#) города Вальсроде.

Школы и детские сады в городе Вальсроде

- Здесь вы найдете школы в городе Вальсроде:

[Школы в Вальсроде](#)

- Здесь вы найдете варианты ухода за детьми в детских садах в городе Вальсроде:

[Уход за детьми в Вальсроде](#)

Контактные лица в городе Вальсроде

Город Вальсроде предлагает широкий спектр услуг по поддержке. Пожалуйста, свяжитесь с ними, если вам нужна помощь или у вас есть вопросы.

Здесь вы найдете организации и контактных лиц, которые могут вам помочь:

Вы недавно приехали в Германию?

Priska Wethkamp | Integrationsbeauftragte

[📍 Lange Str. 22, 29664 Walsrode](https://www.google.com/maps/place/Lange+Str.+22,+29664+Walsrode)

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

[☎ +495161977194](tel:+495161977194)

<https://www.stadt-walsrode.de/>

Вам нужна помощь в подаче заявлений в органы власти?

Cristine Idrizaj | Sozialarbeit Walsrode

[August-Wolff-Str. 3, 29699 Walsrode](#)

@idrizaj@walsrode.net

[+49 \(0\) 5161949997](tel:+49(0)5161949997)

Другие варианты консультаций в Вальсроде вы найдете здесь: [Открытые часы консультаций в Вальсроде.pdf](#)

Вы хотите подать заявление на получение социальных пособий?

Sozialbüro | Amt für soziale Angelegenheiten

[Lange Str. 22, 29664 Walsrode](#)

@sozialamt@walsrode.de

[+49 \(0\) 5161977209](tel:+49(0)5161977209)

Община Ветцендорф

Ратуша в Ветцендорфе

Объединенный муниципалитет Wietzendorf состоит из шести населенных пунктов Bockel, Marbostel, Meinholz, Reddingen, Suroide и Wietzendorf. В Wietzendorf проживает чуть более 4 000 жителей. Многие молодые семьи признали Wietzendorf деревню привлекательным местом для жизни. Wietzendorf деревня известна далеко за пределами города как "медовая деревня". Более 100 пчеловодов и традиционный Wietzendorfer Фестиваль меда, пчеловодство и его вкусные продукты у всех на слуху.

Контактная информация

[Hauptstraße 12, 29649 Wietzendorf](#)

Мистер Stockhausen

[+49 \(0\) 5196978129](tel:+49(0)5196978129)

@soenke.stockhausen@wietzendorf.de

<https://www.wietzendorf.de>

Часы работы

Ратуша

Понедельник с 8:00 до 12:00
Вторник с 8:00 до 12:00
Среда с 8:00 до 12:00
Четверг с 10:00 до 12:00
16:00 - 18:00
Пятница с 8:00 до 12:00

Управление социального обеспечения

Понедельник с 8:00 до 12:00
Среда с 8:00 до 12:00
Четверг 16:00 - 18:00
Пятница с 8:00 до 12:00

Консультационные центры

Для иммигрантов

Услуги по миграции молодежи (от 12 до 27 лет)

Молодежная миграционная служба (JMD) из Diakonischen Werkes

Вы не так давно живете в Германии?

Вам от 12 до 27 лет? Тогда Молодежная миграционная служба окажет вам поддержку.

Вы можете обратиться к ним с любыми вопросами по поводу интеграции. Вы получите поддержку, которая поможет вам обосноваться в Германии.

Поддержка включает в себя, например, следующие темы

- Вопросы по общей ориентации
- школа
- обучение
- Карьера
- Личные вопросы
- Финансовые вопросы
- Юридические вопросы

и многое другое.

Carsten Schlüter | Jugendmigrationsdienst

[📍 Brückstraße 7, 29664 Walsrode](https://www.brueckstrasse.de)

[@carsten.schluerter@evlka.de](mailto:carsten.schluerter@evlka.de)

[☎ +495161989772](tel:+495161989772)

Консультации на сайтах Walsrode, Soltau и Munster.

☎ Немецкий, английский, русский

☎ По телефонной договоренности

Maaren Kippenbroek | Jugendmigrationsdienst

📍 [Am Kirchhof 9, 27356 Rotenburg](#)

✉ [@maaren.kippenbroek@evlka.de](mailto:maaren.kippenbroek@evlka.de)

☎ [+4942616303971](tel:+4942616303971)

Консультации по Neuenkirchen и Schneverdingen

☎ По договоренности по телефону

Консультационные центры по вопросам миграции

Вы или ваша семья недавно переехали в Германию? Вам нужна помощь в интеграции? Вам нужна информация о вашей новой жизни в Германии? Тогда обратитесь в один из консультационных центров по вопросам миграции. Консультационные центры помогают и информируют иммигрантов на сайте Heidekreis.

Их цель - помочь им освоиться в новой среде. Консультанты дают практические советы для повседневной жизни. Они объясняют, как подать заявление или зарегистрироваться в органах власти. Они также помогают в решении личных вопросов и проблем. Консультации предоставляются бесплатно.

Консультационная служба по вопросам интеграции оказывает поддержку всем пострадавшим и организациям.

Вы можете обратиться в следующие консультационные центры:

Миграционная консультация Немецкого Красного Креста (DRK)

Christian Wüstenberg

📍 [Harburger Straße 77, 29614 Soltau](#)

✉ [@migrationsarbeit-soltau@web.de](mailto:migrationsarbeit-soltau@web.de)

☎ [+49519118067](tel:+49519118067)

☎ Прием по договоренности

Diakonisches Werk im Heidekreis - Консультации по вопросам миграции для мигрантов


Диаконическая служба поможет вам в следующих вопросах

- Решение повседневных проблем
- Вопросы о предоставлении убежища
- Вопросы по социальному праву


-
- Вопросы по иммиграционному законодательству
 - Вопросы о возвращении домой
 - Вопросы о последующей миграции

По вашему желанию наши сотрудники будут сопровождать вас в органы власти. Также возможны визиты на дом.


Christian Frost | Migrationsberatung


 [Brückstraße 7, 29664 Walsrode](#)

 [@christian.frost@evlka.de](mailto:christian.frost@evlka.de)

 [+495161989773](tel:+495161989773)

Консультации для Walsrode, Bad Fallingbostal и Bomlitz


 немецкий, английский, иврит

 Прием по договоренности


Elena Link Viedma | Migrationsberatung

 [Brückstraße 7, 29664 Walsrode](#)


 [@elena.link-viedma@evlka.de](mailto:elena.link-viedma@evlka.de)

 [+491718640733](tel:+491718640733)


 Немецкий, английский, испанский

 Прием в Soltau в понедельник по предварительной записи и с 14 до 16 часов в часы открытых консультаций в Munster.

Viktoria Martin | Migrationsberatung

 [Brückstraße 7, 29664 Walsrode](#)

 [@viktoria.martin@evlka.de](mailto:viktoria.martin@evlka.de)

 [+495161989732](tel:+495161989732)


Место проведения консультаций: Hodenhagen, Schwarmstedt, Walsrode, Rethem

 Немецкий, английский, польский, украинский, русский

 Прием по четвергам с 14 до 16 часов

Diakonisches Werk Rotenburg - Консультации для мигрантов

Frances Oriola | Migrationsberatung

 [Am Kirchhof 9, 27356 Rotenburg](#)

 [@francia.oriola@evlka.de](mailto:francia.oriola@evlka.de)

 [+49 \(0\) 42616303972](tel:+49(0)42616303972)

Центральная консультация по возврату

Федеральное ведомство по делам миграции и беженцев (BAMF) еще не приняло решение по вашему ходатайству о предоставлении убежища? Вы все еще хотите вернуться на родину? Но вы не знаете, как получить свой паспорт обратно? Вам нужна финансовая помощь на обратную дорогу? Центральная служба консультирования по вопросам возвращения (ZRB) проконсультирует вас о способах добровольного возвращения на родину. Консультации носят открытый характер. После консультации вы сами принимаете решение. Вы можете уехать добровольно. Или вы можете остаться.

Дополнительная информация на сайте: [Возвращение из Германии](#)

Для семей

Брак в Германии

Кому разрешено вступать в брак в Германии?

В Германии каждый человек волен выбирать, хочет ли он вступить в брак, с кем и когда он хочет вступить в брак. Минимальный возраст для вступления в брак - 18 лет.

Ответственность за заключение брака несет [ЗАГС](#).

Что запрещено?

С июля 2017 года в Германии запрещено заключать браки с несовершеннолетними. Все без исключения браки могут заключаться только с 18 лет. Браки, заключенные за границей с несовершеннолетними, либо недействительны в Германии (для браков до 16 лет), либо могут быть аннулированы (для браков в возрасте 16 или 17 лет).

Многочетные браки в Германии не разрешены. Если одновременно заключено более двух браков, это считается многократным браком. Любой, кто женится на третьем человеке, несмотря на существующий брак, подлежит судебному преследованию.

Какие документы мне нужны для заключения брака в Германии?

Вам необходимо удостоверение личности или паспорт с фотографией, заверенная копия записи о рождении. Копию из книги записей рождений можно получить в ЗАГСе по месту рождения.

Одного свидетельства о рождении недостаточно.

Если партнеры зарегистрированы в Германии, необходимо иметь справку из ЗАГСа с указанием их семейного положения, гражданства и места жительства. Исключение составляют случаи, когда ЗАГС и бюро регистрации относятся к одной и той же муниципальной администрации.

💡 Вы должны предоставить оригиналы всех документов. Срок действия справок не должен превышать шести месяцев. Справка из регистрационной службы не должна быть старше 14 дней.

💡 Иностранные документы должны быть представлены вместе с переводом, выполненным уполномоченным в Германии переводчиком и частично заверенным.

Семейное консультирование



Дети, молодежь и семьи находятся под особой защитой в Германии. Эта защита начинается во время беременности и продолжается до достижения ребенком 18 лет. Семья также находится под защитой закона в Германии. При этом не имеет значения, состоит ли семья из матери, отца и их детей, двух матерей или двух отцов, а также усыновленных детей. Родители-одиночки со своими детьми также являются семьей.

В [путеводителе по семье](#) (будущие) родители, семьи, дети и подростки могут найти всю важную информацию и консультационные центры по адресу Heidekreis.



Вы можете получить поддержку в следующих консультационных центрах

- по вопросам, связанным с повседневным воспитанием детей или
- в трудных жизненных ситуациях

Консультации конфиденциальны и бесплатны. По запросу мы также можем приехать к вам домой.

БАД ФОЛДИНГБОСТЕЛЬ, ОСТЕРХАЙДЕ



Frau Moheit | Bad Fallingbostel, Osterheide

📍 [Heidmarkstraße 30 A, 29683 Bad Fallingbostel](#)

@sozialraumarbeit-bad-fallingbostel-osterheide@dac...

[+49 \(0\) 1707658013](tel:+49(0)1707658013)

МЮНСТЕР



generation Z - Munster

[Veestherrnweg 12, 29633 Munster](https://www.veestherrnweg.de)

@sozialraum@generationz.online

[+49 \(0\) 15168535021](tel:+49(0)15168535021)

<https://www.generationz.online/>

ШНЕВЕРДИНГЕН



generation Z - Schneverdingen

[Kirchstraße 3, 29640 Schneverdingen](https://www.kirchstrasse3.de)

@fzbee@generationz.online

[+49 \(0\) 51935196490](tel:+49(0)51935196490)

<https://www.generationz.online/>

ШВАРМШТЕДТ



Frau Stamann | Schwarmstedt, SG Ahlden, Rethem

[Bahnhofstraße 2, 29690 Schwarmstedt](https://www.bahnhofstrasse2.de)

@sozialraum@lebenshilfe-walsrode.de

[+49 \(0\) 15151579734](tel:+49(0)15151579734)

Frau Burbach | Schwarmstedt, SG Ahlden, Rethem

[Bahnhofstraße 2, 29690 Schwarmstedt](https://www.google.com/maps/place/Bahnhofstra%C3%9Fe+2,+29690+Schwarmstedt)

@sozialraum@lebenshilfe-walsrode.de

[+49 \(0\) 16097797548](tel:+49(0)16097797548)

<https://www.lebenshilfe-walsrode.de/angebote/ambu...>

СОЛТАУ



Venito
Diakonische Gesellschaft
für Kinder, Jugendliche und Familien

Frau Hannemann | Soltau, Wietzendorf

[Birkenstraße 3, 29614 Soltau](https://www.google.com/maps/place/Birkenstra%C3%9Fe+3,+29614+Soltau)

@sozialraumarbeit-Soltau-Wietzendorf@dachstiftung-...

[+49 \(0\) 51914425](tel:+49(0)51914425)

ВАЛЬСРОДЕ



Venito
Diakonische Gesellschaft
für Kinder, Jugendliche und Familien

Frau Rabe | Walsrode

[Großer Graben 5, 29664 Walsrode](https://www.google.com/maps/place/Gro%C3%9fer+Graben+5,+29664+Walsrode)

@sozialraumarbeit-walsrode@dachstiftung-diakonie.de

[+49 \(0\) 5161487272](tel:+49(0)5161487272)

[+49 \(0\) 1715649867](tel:+49(0)1715649867)

Herr Bartling | Walsrode

[Großer Graben 5, 29664 Walsrode](https://www.google.com/maps/place/Gro%C3%9fer+Graben+5,+29664+Walsrode)

@sozialraumarbeit-walsrode@dachstiftung-diakonie.de

[+49 \(0\) 5161487272](tel:+49(0)5161487272)

[+49 \(0\) 16090863131](tel:+49(0)16090863131)

Насилие в семье

Кризисы и ссоры случаются в каждой семье. Однако если вы ссоритесь очень часто и, возможно, при этом применяете насилие, вам обязательно нужно обратиться за помощью к специалисту. В Германии всем, включая родителей и супругов, запрещено применять физическое или эмоциональное насилие по отношению к другим людям, а также сексуальные домогательства и насилие.

Насилие в отношениях также известно как домашнее насилие или насилие со стороны интимного партнера. Оно включает в себя все формы насилия в отношениях и не зависит от того, живут ли партнеры вместе или нет.

Оно может проявляться, например, следующим образом

- Угрозы,
- оскорбления,
- контроль,
- изоляция,
- унижение.

Оно используется для оказания власти.

Насилие может происходить в любое время и в разных местах - дома, на работе или в Интернете.

Что делать:

- В случае острой опасности следует вызвать полицию (экстренный вызов +49 (0) 110110)).
- Если вы подозреваете насилие, важно серьезно отнестись к предупреждающим знакам и обратиться за помощью.

💡 Существуют [центры](#), где можно получить бесплатную консультацию и сохранить анонимность.

Какие существуют формы насилия в отношениях?

- **Психологическое насилие:** унижение, оскорбления, постоянная критика, манипуляции, запугивание, изоляция от друзей и семьи и контролирующее поведение (например, проверка мобильных телефонов).
- **Физическое насилие:** удары, толчки, удерживание, уничтожение имущества или любые другие действия, причиняющие боль.
- **Сексуальное насилие:** сексуальные действия против воли партнера, включая принуждение и изнасилование.
- **Финансовое насилие:** контроль над деньгами, принуждение к финансовой зависимости или запрет на получение работы или образования.

К другим важным аспектам относятся, например:

-
- Чаще всего страдают женщины, но и мужчины могут стать жертвами насилия в отношениях.
 - Насилие в отношениях часто начинается незаметно, с преувеличенной ревности, которая перерастает в контроль и изоляцию.
 - Насилие может происходить как дома, так и в общественных местах, на работе или в Интернете.
 - Признаками насилия являются страх перед реакцией партнера, уход от друзей, чувство вины и постоянное опасение **спровоцировать** его.

семья



Консультационный центр pro familia признан государством. Вы получите консультации по следующим темам:

- Беременность
- нежелательная беременность,
- консультирование супружеских пар и сексуальное консультирование,
- половое воспитание,
- контрацепция,
- раздельное проживание и развод,
- Насилие в партнерстве и семье

Консультации предоставляются женщинам и мужчинам. Она не зависит от национальности, религии, сексуальной ориентации или инвалидности.

Консультации могут быть


- лично на месте,
- по телефону или
- по видеосвязи.

Услуга бесплатна и предназначена для отдельных людей и пар.


При желании вы можете получить консультацию анонимно. Команда соблюдает конфиденциальность.

Чтобы получить личную консультацию, пожалуйста, запишитесь заранее.

J. Gros | pro familia

 [Mühlenstraße 1, 29614 Soltau](#)

 @soltau@profamilia.de

 [+49 \(0\) 519117783](tel:+49(0)519117783)

Разлука и развод

Существует множество причин для разрыва отношений. В большинстве случаев один из партнеров первым задумывается о разводе.

В Германии закон разрешает расторгнуть брак путем развода.

Разводом занимается суд по семейным делам при районном суде в Зольтау или Вальсроде. Оба супруга должны быть представлены адвокатом, специализирующимся на семейном праве.

Развод начинается с подачи заявления о разводе. Суд по семейным делам направляет заявление о разводе другому супругу. Второй супруг может согласиться или отказаться. Если он или она отказывается, развод может быть оформлен после трех лет раздельного проживания.

Консультационные центры

Если вы расстаетесь или разводитесь, вам могут помочь различные консультационные центры. Консультации конфиденциальны (при условии соблюдения конфиденциальности) и обычно бесплатны.

Развод или разлука - это печальное, часто эмоциональное и стрессовое событие как для детей, так и для родителей. Вы можете получить помощь в [семейном консультировании](#). Если пары воспользуются услугами консультантов на ранней стадии, конфликтов можно избежать.

Помощь женщинам

FGM - калечащие операции на женских половых органах

Калечащие операции на женских половых органах (FGM) запрещены в Германии. С сентября 2013 года FGM наказывается тюремным заключением. Родителям также запрещено покидать страну, чтобы сделать обрезание дочери за границей. Это также преследуется по уголовному законодательству Германии. Девушки и молодые женщины могут просить убежища, если им угрожает обрезание.

Многие девочки умирают во время обрезания или в результате него. Существует множество опасных последствий обрезания:

- недержание,
- боль,
- обильные кровотечения,
- осложнения во время полового акта и родов,
- бесплодие,
- Риск заражения HIV и гепатитом,
- заражения крови и столбняка,
- шоковые состояния,
- психологическая травма,

-
- депрессия.
 - Сексуальное удовлетворение также обычно становится невозможным после FGM .

Если вы пострадали от калечащих операций на половых органах или вам угрожает опасность, свяжитесь с телефоном доверия по адресу ☎ [+49 \(0\) 8000116016](tel:+4908000116016).
Сотрудники телефона доверия готовы помочь вам днем и ночью и на разных языках.

Дополнительную информацию по теме FGM и консультационные центры в округе Хайдекрайс вы найдете в [семейном справочнике](#).

Помощь при домашнем насилии

Насилие присутствует в очень многих партнерствах и семьях.
Почти всегда жертвами становятся женщины, а виновниками - мужчины.
Обычно это происходит дома. Без свидетелей.

Такое насилие запрещено и может быть наказано.
Именно поэтому существует закон Гевалта-Шуйца. Он призван защитить женщин от насилия.

Если ваш (бывший) партнер, супруг или другой взрослый член семьи

- Он бьет (даже если "только" рука соскользнула)
- Она угрожает
- Заприте ее
- Запрещает вам общаться с друзьями или семьей
- часто употребляет алкоголь и иногда теряет самообладание
- Вам не разрешается иметь собственное мнение
- Не оставляет вас в покое, несмотря на разлуку
- Запугивает вас и ваших детей другими способами

тогда сообщите в **полицию!**

Или вы можете позвонить в **женский приют** напрямую.

Женское убежище в Heidekreis


Женский приют - это безопасное место для женщин, матерей и их детей. В нем могут принять участие женщины и дети, пострадавшие от домашнего насилия. Независимо от:

- Национальность
- этническое и социальное происхождение
- сексуальная ориентация
- Религии
- Мировоззрение
- форма партнерства или семейного сожительства.

Сотрудники центра с уважением относятся к условиям жизни женщин и детей. Женский приют находится под управлением Frauen helfen Frauen e.V. управляется ассоциацией.

Независимо от того, приняли ли вас в центр, вы можете в любое время обратиться к его сотрудникам за советом.

В целях безопасности этот адрес является анонимным.

 [+49 \(0\) 516173300](tel:+490516173300)

 [Женщины помогают женщинам e.V.](#)

Телефон доверия по вопросам насилия в отношении женщин

Телефон доверия по вопросам насилия в отношении женщин помогает женщинам. Консультанты дают советы по всем формам насилия в отношении женщин.

 [+49 \(0\) 8000116016](tel:+4908000116016)

 www.hilfetelefon.de

Вам нужна помощь там, где вы живете? Тогда консультанты направят вас в подходящие местные учреждения. Также можно получить онлайн-консультацию через веб-сайт. Консультации конфиденциальны. Хотите остаться анонимным? Это не проблема. По телефону вам не придется сообщать никаких личных данных. Это касается и веб-сайта. Если у вас проблемы со слухом, вы можете заказать услуги переводчика через сайт. Это ничего не стоит. Разговор с консультантами будет переведен на немецкий язык жестов. Он также может быть переведен на письменный язык. Консультации с помощью переводчиков возможны на многих языках:

- албанский
- арабский
- болгарский
- Китайский
- Китайский
- Французский, итальянский
- Итальянский
- Фарси/дари
- Курманджи
- Польский
- Португальский
- Румынский
- Русский
- Испанский
- Турецкий
- Украинский
- Вьетнамский

Беременность

Беременные женщины находятся под особой защитой в Германии. Им разрешено обращаться за консультацией. За вами будет ухаживать врач. А государство поддержит вас новыми покупками для ребенка. Если вы беременны, вам необходимо сначала обратиться к гинекологу (акушеру-гинекологу). Там пройдет обследование.



После этого вы получите декретный билет. Паспорт беременной - это документ, содержащий важную информацию о вашей беременности. В нем также содержится информация о вашем здоровье. И о здоровье вашего ребенка. Всегда берите с собой на случай непредвиденных обстоятельств свою карту роженицы.

Акушерки оказывают поддержку женщинам и их семьям с начала беременности и до окончания грудного вскармливания. Акушерки консультируют во время беременности. Они могут помочь при родах. После родов они вводят грудное вскармливание. Они также заботятся о физическом и психологическом восстановлении женщины. Каждая женщина может обратиться за помощью к акушерке. Большинство услуг покрывается медицинской страховкой.

Более подробную информацию вы найдете в [семейном справочнике](#) Heidekreis и [здесь](#).

Консультации для беременных

Беременные женщины в Германии находятся под особой защитой. Вы имеете право обратиться за консультацией. Если вы беременны, вы должны сначала обратиться к гинекологу.

Вы также можете получить консультацию бесплатно:

В Бомлице

C. Idrizaj | Leitung Sozialarbeit

📍 [August-Wolff-Str. 3, 29699 Walsrode](#)

✉️ @idirzaj@walsrode.net

☎️ [+49 \(0\) 5161949997](tel:+49(0)5161949997)

В Зольтау

J. Gros | pro familia

📍 [Mühlenstraße 1, 29614 Soltau](#)

@soltau@profamilia.de

[+49 \(0\) 519117783](tel:+49(0)519117783)

S. Holste | Diakonisches Werk im Heidekreis

[Rühberg 7, 29614 Soltau](https://www.google.com/maps/place/Rühberg+7,+29614+Soltau)

@svenja.holste@evlka.de

[+49 \(0\) 519160137](tel:+49(0)519160137)

В Вальсроде

N. Bernhardi | Diakonisches Werk im Heidekreis

[Brückstraße 7, 29664 Walsrode](https://www.google.com/maps/place/Brückstraße+7,+29664+Walsrode)

@nadja.bernhardi@evlka.de

[+49 \(0\) 5161989771](tel:+49(0)5161989771)

Конфликт во время беременности

Многие беременности являются незапланированными, некоторые - нежелательными. Продолжать ли нежелательную беременность или прервать ее - это решение, которое вы принимаете сами.

[Мужчины могут](#) получить бесплатную консультацию [по всем аспектам беременности](#). Даже когда речь идет о возможном прерывании беременности. Вы можете обратиться за консультацией один или вместе с женщиной, при желании анонимно.

В Зольтау

S. Holste | Diakonisches Werk im Heidekreis

[Rühberg 7, 29614 Soltau](https://www.google.com/maps/place/Rühberg+7,+29614+Soltau)

@svenja.holste@evlka.de

[+49 \(0\) 519160137](tel:+49(0)519160137)

В Вальсроде

N. Bernhardi | Diakonisches Werk im Heidekreis

[Brückstraße 7, 29664 Walsrode](https://www.google.com/maps/place/Brückstraße+7,+29664+Walsrode)

@nadja.bernhardi@evlka.de

[+49 \(0\) 5161989771](tel:+49(0)5161989771)

Помощь для мужчин

Насилие в отношении мужчин

Насилие - это серьезная социальная проблема, которая затрагивает всех, независимо от пола, происхождения или социального статуса. Слишком часто страдания мужчин, переживших насилие, не воспринимаются всерьез или даже игнорируются. Они сталкиваются не только с физическими и психологическими проблемами, но и с социальными предрассудками, из-за которых им трудно обратиться за помощью.

Насилие в отношении мужчин - это акты насилия, которые по разным причинам направлены именно против мужчин.

Этот термин включает в себя, например:

- насилие в семье,
- насилие вне дома,
- физическое насилие,
- психологическое насилие
- или сексуальное насилие.

Вы можете получить консультацию и помощь здесь:

Общенациональный телефон доверия: Насилие в отношении мужчин
☎бесплатно +49 (0) 8001239900

🌐 <https://www.maennerhilfetelefon.de/>

Вы ищете местные консультационные службы?

Bundesforum Männer окажет вам поддержку в поиске консультаций и помощи. Загляните на портал "[Сеть мужских консультаций](#)". Там вы найдете контактные данные консультационных центров для мужчин, мальчиков и отцов.

Другие горячие линии и порталы помощи:

- [Настоящие мужчины говорят](#)
- [Манео](#): проект по борьбе с насилием среди геев
- [Kargah](#): горячая линия по борьбе с принудительными браками
- [Weisser Ring](#): онлайн-консультации для жертв уголовных преступлений

Информация для мужчин на тему насилия

Мужчины также могут подвергаться насилию. Например, в партнерстве, на улице, в учреждениях или в детстве. Мужчины также нуждаются в защите и помощи.

Руководство: Защита от насилия в Германии

Существует руководство в виде брошюры для мужчин, которые бежали или недавно иммигрировали в Германию. Эта брошюра бесплатная и многоязычная. В ней содержится информация о защите и поддержке. Вы также узнаете, как распознать и уменьшить проявления насилия.

В этом руководстве вы найдете следующие темы:

- Формы насилия между людьми.
- Последствия для пострадавших.
- Влияние ценностей и норм.
- Изменение отношения к насилию.
- Законы в Германии.
- Психологические причины насильственного поведения.
- Пути избавления от насилия.

Брошюра доступна на следующих языках:

- [немецкий.pdf](#)
- [арабский.pdf](#)
- [Болгарский.pdf](#)
- [Дари.pdf](#)
- [Английский.pdf](#)
- [Фарси.pdf](#)
- [Французский.pdf](#)
- [Курдский.pdf](#)
- [Пушту.pdf](#)
- [Польский.pdf](#)
- [Русский.pdf](#)
- [Сербско-хорватский.pdf](#)
- [Тигринья.pdf](#)
- [Турецкий.pdf](#)

Помощь детям и подросткам

Молодежь без почты



Jugend Notmail (Jugend Notmail) - это бесплатная онлайн-консультация, которую проводят эксперты-добровольцы.

Они имеют образование в области психологии и социальной педагогики.

Они помогают в консультировании по таким темам, как депрессия, самоповреждение,

насилие и т. д.

Они оказывают поддержку молодым людям в самых разных жизненных ситуациях и стремятся к тому, чтобы ни один подросток не остался один в кризисной ситуации.

Jugend Notmail является конфиденциальным и анонимным. Вам присваивается псевдоним.

Jugend Notmail постарается ответить вам в течение максимум 2 дней.

Нажмите на кнопку "Начать" и зарегистрируйтесь:  <https://jugendnotmail.de/>.

Жизненное консультирование Церковный округ Вальсроде

Если вам нужна помощь в решении проблем в вашей жизни или в семье, позвоните нам или напишите по электронной почте.

Во время первичной консультации мы вместе обсудим, как мы можем вам помочь и что делать дальше.

Консультации длятся около 45-60 минут.


Вам не нужно никого спрашивать или говорить, что вы идете к нам. Вам не нужно ничего приносить с собой: ни карточку медицинского страхования, ни направление, ни деньги.

Консультация является конфиденциальной.

Lebensberatung Kirchenkreis Walsrode

 [Kirchplatz 8, 29664 Walsrode](#)

 [@lebensberatung.walsrode@evlka.de](mailto:lebensberatung.walsrode@evlka.de)

 [+49 \(0\) 5161989740](tel:+49(0)5161989740)

Номер против горя - детская и молодежная горячая линия

Консультации по телефону для детей и молодых людей в возрасте до 20 лет.

Консультанты выслушивают и серьезно относятся к проблемам.


Вы можете поговорить на любую тему, например

- Проблемы в семье,
- проблемы в школе,
- проблемы с друзьями,
- депрессия,
- издевательства,
- жестокое обращение или
- зависимость.

Консультации бесплатны, анонимны и конфиденциальны. Существует также услуга

онлайн-консультирования.

Члены семьи или друзья также могут связаться с нами.

 [116111](tel:116111) или [08001110333](tel:08001110333)

 www.nummergegenkummer.de

 Понедельник - суббота 14:00 - 20:00

Поворотные пункты: Консультирование в случаях сексуального насилия



Wendepunkte - это консультационный центр по борьбе с сексуальным насилием в округе Heidekreis.

Здесь вы можете получить консультацию и поддержку в случаях сексуального насилия. Даже если у вас есть только подозрения.

Мы предоставляем консультации:

- Детям, подросткам и молодым людям, пострадавшим от сексуального насилия,
- родителям, соседям и друзьям, которые не уверены, что ребенок или подросток находится в опасности.

Консультации конфиденциальны и бесплатны.


Более подробную информацию вы можете найти [здесь](#).

Для получения личной консультации, пожалуйста, запишитесь заранее.

Wendepunkte

 [Harburger Str. 2, 29614 Soltau](#)

 [@wendepunkte@heidekreis.de](mailto:wendepunkte@heidekreis.de)

 [+49 \(0\) 5191970772](tel:+49(0)5191970772)

Консультации по вопросам здоровья для проституток

В Германии существует закон для людей, которые хотят заниматься проституцией. Прежде чем вам разрешат начать работу, вы должны зарегистрироваться у властей. Для этого вам понадобятся некоторые сведения и документы. Например, вы должны показать, что ранее проходили медицинское консультирование.

Если вы уже занимаетесь проституцией или хотите ею заняться, вас проконсультируют в отделе общественного здравоохранения. Согласно закону, вы должны получить консультацию для этой работы. Закон, который защищает вас, называется Закон о


защите проституток (§10 ProstSchG).

Консультация является конфиденциальной. Никакие данные не передаются. Цель закона - создать больше защиты и прав для людей, занимающихся проституцией.

Запись на консультацию по вопросам здоровья

Консультации по вопросам здоровья предлагаются женщинам и мужчинам. На прием необходимо принести документ, удостоверяющий личность: удостоверение личности, водительское удостоверение, паспорт или вид на жительство.

Записаться на консультацию можно по телефону или лично в отделе общественного здравоохранения. После консультации вы получите сертификат о прохождении консультации и, при необходимости, запишитесь на собеседование для регистрации.

 [+49 \(0\) 51629709138](tel:+49051629709138)

Консультацию по вопросам здоровья проводит один из сотрудников. Консультация строго конфиденциальна, так как существует обязанность соблюдения конфиденциальности. Во время консультации может потребоваться помощь переводчика. Они также обязаны соблюдать конфиденциальность.

ВАЖНО: ЭКЗАМЕНЫ НЕ ПРОВОДЯТСЯ.

Здравоохранение и социальные вопросы

Пенсия

У многих возникает вопрос: **Что будет, если в старости я больше не смогу работать?**

Именно поэтому в Германии существует система социального обеспечения - немецкая система пенсионного страхования (DRV). На сайте пенсионного страхования Германии вы найдете много информации и сможете ответить на некоторые вопросы о пенсии

 [Пенсионное страхование в Германии](#)

В принципе, пенсия финансируется за счет отчислений от трудовой деятельности, подлежащей обязательному страхованию. Как правило, половину взноса платит работодатель, а вторую половину - работник.

Если вы теперь в состоянии претендовать на пенсию, вы должны подать заявление на ее получение. Пенсия не выплачивается автоматически. Заявление подается не позднее чем за 3 месяца до предполагаемого выхода на пенсию. Это облегчает переход от работы к пенсии.

Найти ближайший консультационный центр по пенсионному страхованию можно [здесь](#). Там вы можете получить более подробную информацию о своей пенсионной модели и других льготах.

Однако пенсионное страхование не только выплачивает пенсию, но и предоставляет другие льготы. Сюда также относятся, например, реабилитационные мероприятия, позволяющие людям вернуться к работе. Важно при этом помнить, чтоб из-за них последующий размер пенсии не уменьшается. Она может даже увеличиться, если в

результате такой меры вы дольше сохраняете трудоспособность.

Пожилые люди

В 2020 году в Германии проживало около 18,3 миллиона человек старше 65 лет. И это число растет с каждым годом. Сейчас они составляют более 22 % от общей численности населения. Пожилые люди часто нуждаются в уходе или помощи по дому. Чем старше люди, тем больше вероятность того, что им понадобится помощь. Некоторые из них также живут в одиночестве. Это иногда означает, что их социальные контакты становятся меньше. Социальные контакты важны для психического здоровья.

[Справочник](#) для пожилых людей предназначен для того, чтобы быстро предоставить пожилым людям важную информацию. В нем показано, какие консультации можно получить на сайте Heidekreis. Это позволяет людям уже на ранней стадии найти подходящие решения на будущее.

Любой человек может стать нуждающимся в уходе, например, в результате несчастного случая, серьезной болезни или просто из-за того, что он стареет. В этом случае важно получить квалифицированную помощь, чтобы и дальше самостоятельно организовывать свою повседневную жизнь. Нижнесаксонский центр поддержки пожилых людей и ухода (SPN) оказывает поддержку и консультирует по многим вопросам бесплатно. Информацию можно найти здесь:

[Flyer Pflegestuetzpunkt Heidekreis.pdf](#)

Инвалидность и инклюзия

Любой человек с физическими, умственными или эмоциональными недостатками имеет право на помощь. Любой человек, которому грозит такая инвалидность, также имеет право на помощь. Никто не может быть поставлен в невыгодное положение из-за своей инвалидности. В Германии это регулируется законом. Для этого существуют меры по инклюзии. Большинство из них - это услуги по содействию интеграции.

Услуги по содействию интеграции для взрослых с инвалидностью

К ним относятся

- льготы для участия в трудовой деятельности
- Услуги по участию в общественной жизни
- Услуги по медицинской реабилитации

Льготы за участие в трудовой жизни относятся к индивидуальной способности зарабатывать для людей с инвалидностью или людей, подверженных риску инвалидности. Цель - поддержание, улучшение или восстановление способности зарабатывать. Цель - обеспечить долгосрочное участие в трудовой жизни.

Преимущества социального участия разнообразны. Их цель - дать людям возможность вести как можно более самостоятельную жизнь в своем доме.

Дополнительную информацию по этой теме можно найти на сайте Landkreis Heidekreis. Ниже вы найдете контактную информацию.

Услуги по содействию интеграции для детей и молодых людей с ограниченными возможностями

К ним относятся

- Услуги для участия в образовании
- лечебные образовательные услуги
- Помощь или услуги по уходу в приемной семье.

Ранняя поддержка важна для того, чтобы избежать инвалидности или минимизировать ее последствия. Именно поэтому раннее вмешательство является одним из важных видов пособий.

Существуют и другие варианты поддержки, в зависимости от возраста и нарушений детей и молодых людей. Например:

- В Нижней Саксонии существуют интегративные детские сады для детей до 3 лет. Это лечебные детские сады, специальные детские сады, интегративные детские сады и индивидуальная интеграция с 3 лет.
- При необходимости можно также воспользоваться услугами амбулатории для детей с аутизмом
- С 6 лет, например, возможно сопровождение в школу. Также возможно обучение в дневных образовательных центрах, различных специальных школах или особых формах проживания.

Если вы ищете контактное лицо, обратитесь к семейному врачу, педиатру или сотрудникам детских садов и школ. Они помогут вам. Вы также можете обратиться в органы здравоохранения или в группу помощи в интеграции на сайте Landkreis Heidekreis.

Тяжелая инвалидность

Люди со степенью инвалидности 50 и более баллов могут получить проездной билет для людей с тяжелой инвалидностью. Эта карточка имеет ряд преимуществ. Например, снижение налогов. А также льготный или бесплатный проезд в автобусах и поездах. Льготы, которые получает человек, зависят от типа и степени инвалидности. Заявление на получение удостоверения инвалида можно подать в [пенсионном отделе](#). Наличие инвалидности и степень инвалидности определяет Версоргюнгсамт.

Более подробную информацию вы можете найти [здесь](#). Вы можете узнать, что такое степень инвалидности. Вы узнаете, кто определяет степень инвалидности. И что вы можете сделать, если вы не согласны со своей степенью инвалидности.

Проблемы с инклюзией


В вопросе интеграции людей с ограниченными возможностями еще многое предстоит сделать. Потому что люди не являются инвалидами - они инвалиды: Слишком высокий банкомат не позволяет им без проблем забирать деньги. Лестницы недоступны для инвалидов колясок. А мелкий шрифт - проблема для людей с ослабленным зрением. Видите человека, которому может понадобиться помощь? Тогда спросите, можете ли вы помочь. Если вы столкнулись с какими-либо препятствиями в повседневной жизни, пожалуйста, сообщите об этом в [местную администрацию](#).

Здесь вы можете найти контактную информацию по вопросам помощи в интеграции по адресу Landkreis Heidekreis:

Frau Martin | Eingliederungshilfe

 [Vogteistr. 19, 29683 Bad Fallingbostel](#)

[@n.martin@heidekreis.de](mailto:n.martin@heidekreis.de)

 [+49 \(0\) 5162970134](tel:+49(0)5162970134)

Психосоциальное консультирование

Страдаете ли вы от стресса и плохих воспоминаний? У вас был плохой опыт в бегах? Страдаете ли вы от бессонницы и кошмаров? Вы подвергались насилию? Подвергались ли вы насилию?

Вы можете получить помощь в следующих центрах:

Приемная врача общей практики

Более подробную информацию вы можете найти [здесь](#).

Специалист по психиатрии и психотерапии

Специалист по психиатрии и психотерапии особенно хорошо разбирается в психических заболеваниях. Более подробную информацию вы найдете в [справочнике по психиатрии](#).

Консультационные центры

[Здесь](#) вы найдете контактную информацию:

- консультационные центры
- клиники
- Специалисты и медицинские работники
- группы самопомощи

Что делать в чрезвычайных ситуациях?

Если вам срочно нужна помощь в чрезвычайной ситуации, вам поможет [номер экстренной службы SOS](#).

Консультирование по вопросам задолженности

У вас есть **долги** или грозящие долги, с которыми вы больше не можете справиться самостоятельно? Вы больше не в состоянии платить за квартиру, электричество или в рассрочку? Вы одиноки или у вас есть семья?

В этих [консультационных центрах](#) на сайте Heidekreis вам предложат бесплатную помощь и поддержку.

Группы самопомощи

Что такое группы самопомощи?

Группы самопомощи - это группы людей, у которых одна и та же проблема или болезнь и которые хотят вместе что-то сделать, чтобы стать лучше.

Что происходит в группе самопомощи?

Участники обмениваются идеями и информацией. Примеры:

- Как другие люди справляются с болезнью или проблемой в определенных ситуациях в повседневной жизни?
- Какую информацию можно получить о некоторых заболеваниях или проблемах?

Участники поддерживают и помогают друг другу.

💡 Группы самопомощи не заменяют лекарств или терапии. Но они являются очень хорошим и важным дополнением. Все, что говорится в группах самопомощи, является конфиденциальным. Все происходит добровольно, никого не принуждают.

Какие группы существуют?

[Узнайте](#) больше о группах самопомощи на сайте Heidekreis.

Консультирование по вопросам зависимости и поддержка в борьбе с зависимостями

Зависимость - это зависимость от какого-либо вещества, например от алкоголя, наркотиков, никотина или лекарств. Сюда же относятся такие виды поведения, как зависимость от азартных игр или покупок. Зависимость может коснуться любого человека и не имеет ничего общего с личными неудачами.

Когда вы зависимы, вы думаете почти исключительно о веществе, вызывающем зависимость, и уже не можете контролировать свое потребление. В результате часто страдают отношения с другими людьми и работа. Вы можете обратиться за помощью к профессионалам в консультационные центры для наркоманов. Важно получить помощь, чтобы преодолеть зависимость и снова жить полноценной жизнью.

На сайте Heidekreis вы можете получить помощь в следующих [консультационных центрах](#).

Консультирование по вопросам ВИЧ/СПИДа

HIV сокращение, обозначающее вирус. Если вы сильно заболели из-за вируса, это означает, что ...: AIDS.

ЗППП - это заболевания, которые передаются во время секса.

На этом сайте вы найдете информацию на нескольких языках по теме HIV и AIDS:

🌐 [ВИЧ и СПИД - Zanzu](#)

Советы по HIV и AIDS в медицинском центре в Heidekreis

[Консультационный центр по СПИДу](#) предоставляет консультации по вопросам СПИДа и ВИЧ, а также других заболеваний, передающихся половым путем, таких как гепатит В, С, сифилис, гонорея или хламидиоз. Консультации конфиденциальны, бесплатны и анонимны.

Принудительный брак

Поддержка, консультирование и помощь в случае (неминуемого) принудительного брака и насилия во имя чести

Вы должны выйти замуж? Даже если вы этого не хотите? Это называется принудительным браком. [Горячая линия Нижней Саксонии по борьбе с принудительными браками](#) предлагает бесплатные, многоязычные и, по желанию, анонимные консультации: ☎ [+49 \(0\) 8000667888](tel:+49008000667888)

Дополнительную информацию вы найдете в листовке "**Я решаю, выходить ли мне замуж и за кого**" на следующих языках:

- [Листовка о принудительных браках на албанском языке.pdf](#)
- [Листовка о принудительных браках на арабском языке.pdf](#)
- [Листовка о принудительном браке на болгарском.pdf](#)
- [Листовка о принудительном браке на немецком языке.pdf](#)
- [Флаер "Принудительный брак" на английском языке.pdf](#)
- [Листовка Принудительный брак на курдском языке.pdf](#)
- [Флаер "Принудительный брак" на персидском языке.pdf](#)
- [Флаер Принудительный брак на румынском.pdf](#)
- [Флаер Принудительный брак на сербском.pdf](#)
- [Листовка "Принудительный брак" на турецком языке.pdf](#)

[Организация Terre des femmes](#) опубликовала брошюру для родителей на восьми языках и призывает их заботиться о благополучии и счастье своих детей.

В брошюре разъясняются права и терминология. Она разъясняет религиозные предрассудки и, прежде всего, обращает внимание на опасность насилия в браке. Брошюра доступна на немецком, английском, французском, турецком, курдском, арабском, цыганском и фарси языках:

[Брошюра для родителей "В крепких семьях - сильные дочери".](#)

Общенациональную поддержку оказывает [Papatya - Координационный центр по борьбе с похищениями](#).

Она предназначена непосредственно для пострадавших девочек и тех, кто их окружает, например, друзей.

Для вопросов и конкретной помощи. По телефону, в интернете и в чате:

☎ [ww.hilf.etelefon.de](http://www.hilf.etelefon.de)

☎ Общенациональная горячая линия помощи для мужчин также оказывает помощь [+49 \(0\) 8001239900](tel:+49008001239900)

С понедельника по пятницу - бесплатно и анонимно по запросу, поскольку мужчины также могут пострадать от принудительного брака.

Консультационный центр для потребителей

Потребительские центры информируют и поддерживают потребителей в сфере личного потребления. Они предоставляют консультации по таким темам, как деньги, страхование, продукты питания, окружающая среда, здравоохранение и уход, энергия, путешествия и контракты. Информация, которую вы здесь получите, как правило, достоверна.

Личная консультация в консультационном центре для потребителей стоит денег. Стоимость зависит от темы. Вы можете обратиться непосредственно в консультационный центр для потребителей в вашем регионе. Контактные данные консультационного центра в вашем регионе можно найти [здесь](#).

Консультационный центр для потребителей может помочь в решении следующих вопросов и тем:

- Должен ли я платить за телевидение?
- Могу ли я смотреть фильмы или слушать музыку в Интернете?
- Как безопасно пользоваться приложениями?
- Что банк может делать со счетами, кредитами или долгами?
- Как я могу расторгнуть договор?
- Защита окружающей среды и охрана здоровья
- Контракты на электроэнергию и газ
- Экономия энергии

[Информация консультационного центра для потребителей](#) по различным вопросам для мигрантов доступна на нескольких языках. Большая часть информации доступна на немецком, английском, украинском, французском, турецком, румынском, болгарском, арабском и фарси.

Антидискриминация и инклюзивность

Дискриминация / расизм

В Германии запрещено неравное отношение к людям по определенным признакам. Однако оно по-прежнему широко распространено. При поиске жилья, на работе, в органах власти, в школах, на приеме у врача, во время отдыха или в полиции. Дискриминация может происходить во всех сферах жизни.

Человека не пускают в клуб из-за его инвалидности. Женщину не берут на работу, потому что она носит платок. К ребенку хуже относятся и ставят оценки в школе, потому что его родители приехали из другой страны. Женщина-полицейский проверяет человека без причины, потому что у него темный цвет кожи. Водитель такси отказывается везти трансгендера.

Подобные переживания могут привести к гневу, бессилию, чувству беспомощности и одиночества. Они могут ухудшить состояние организма и психики.

Но вы не должны просто смириться с дискриминацией. Дискриминация в Германии запрещена! Вы имеете право обратиться за поддержкой.


Все люди в Германии имеют такое право.

Подвергался ли я дискриминации?

Многие люди не знают, подвергались ли они дискриминации или нет. Консультация может помочь прояснить ситуацию. Сотрудники консультационного центра по борьбе с дискриминацией серьезно относятся к вашим переживаниям и всегда на вашей стороне. Они подскажут вам, подвергались ли вы дискриминации и как с ней справиться. Достаточно ли вам безопасного пространства, чтобы поговорить о том, что вы пережили, и разобраться в этом? Или вы хотите, чтобы консультанты сопровождали вас во время беседы с человеком, ответственным за дискриминацию? Или вы хотите обратиться в прессу или в суд? Вместе мы разработаем вашу индивидуальную стратегию и поможем вам в ее реализации.

Вы также можете напрямую обратиться в Федеральное агентство по борьбе с дискриминацией по адресу ☎ [+49 \(0\) 30185551855](tel:+4930185551855) за консультацией. Сотрудники говорят на немецком языке. Консультации предоставляются бесплатно и, по вашему желанию, анонимно. Вам придется заплатить за телефонный звонок по обычным тарифам.

Дополнительную информацию и услуги можно найти здесь:

- О том, что можно сделать после нападения, вы можете узнать здесь: [What to do after an attack.pdf](#)
-  [Федеральное антидискриминационное агентство](#)

Кроме того, вы можете обратиться в [службу миграционного консультирования для взрослых](#) или в [молодежную миграционную службу](#). Сотрудники часто говорят на многих языках и могут помочь вам в решении всех проблем, связанных с жизнью в Германии.

Что делать, если я подвергся дискриминации со стороны полиции?

Вы также можете столкнуться с дискриминацией со стороны полиции. Например, многие люди в Германии сталкиваются с так называемым расовым профилированием. Если полиция останавливает, допрашивает, обыскивает или даже арестовывает человека только потому, что он кажется подозрительным из-за цвета кожи или других подобных характеристик, это дискриминация. "Racial Profiling". Но также могут иметь место дискриминационные оскорбления, издевательства или нападения. Жертвы жестокости или насилия со стороны полиции могут подать заявление на сотрудников полиции.

Сотрудники полиции не стоят выше закона. То, что они могут и не могут делать, регулируется Уголовным кодексом, Уголовно-процессуальным кодексом и полицейским законодательством. Более подробную информацию вы можете найти [здесь](#).

Важно: Вы имеете право попросить у полицейского удостоверение личности и записать его данные. Это важно, если впоследствии вы захотите подать заявление о

преступлении. Также всегда полезно попросить прохожих понаблюдать за ситуацией. Тогда у вас будут свидетели. Обратите внимание: вы должны подать заявление о преступлении в течение трех месяцев после инцидента. Вы можете сделать это непосредственно в прокуратуре. Вам не обязательно обращаться в полицию.

Люди с ограниченными возможностями

Никто не может быть поставлен в невыгодное положение из-за своей инвалидности. В Германии это регулируется законом. Для обеспечения этого существуют меры по инклюзии. Большинство из них - это услуги по [содействию интеграции](#).

Инклюзия означает, что каждый человек является частью общества. И каждый человек может участвовать во всех видах жизнедеятельности. Это особенно актуально для людей с ограниченными возможностями.

EUTB - дополнительное консультирование по вопросам независимого участия

У вас есть инвалидность? Вы больны и скоро можете стать инвалидом? Вы родственник человека с инвалидностью или доверенное лицо? У вас есть вопросы? Вам нужна помощь и поддержка? Тогда обращайтесь в EUTB.

Консультанты

- найдут для вас время.
- помогут вам до того, как вы подадите заявление.
- расскажут, где вы можете получить поддержку и кто за нее заплатит.
- помогут вам принять собственное решение.
- вместе с вами выяснят, что для вас важно.
- помогают вам сориентироваться в жизни.

EUTB консультирует по многим вопросам:

- работа
- обучение
- жилье
- пропуск для инвалидов
- школа, мобильность, досуг
- и многое другое.

Контактные данные можно найти [здесь](#).

Совместная жизнь, быт, повседневная жизнь

Волонтерство

Что такое волонтерство?

Участвовать - значит добровольно и безвозмездно помогать другим. В Германии это также называется волонтерством. Волонтерство очень важно в Германии. Многие люди принимают в нем участие. Помогая другим, вы испытываете приятные чувства. Кроме того, это помогает вам общаться со многими другими людьми. Вы можете улучшить свой немецкий язык.

Что я могу делать?

- Помогать пожилым людям
- Помогать людям с ограниченными возможностями
- Помогать соседям
- Помогать людям, пережившим бегство
- Работать в ассоциации
- Помощь в приюте для животных

Многие люди занимаются волонтерской работой в клубах и ассоциациях. Клубы и ассоциации очень важны в Германии. Они объединяют людей с одинаковыми интересами и увлечениями. Они дают людям возможность достичь общих целей.

Эти цели могут быть самыми разными:

- досуг
- Помощь нуждающимся и обездоленным
- Защита природы
- Контакт с единомышленниками.

Существуют спортивные клубы, музыкальные клубы, общества по изучению местного наследия, стрелковые клубы, организации по защите животных, культурные ассоциации, церковные ассоциации и многое другое. Вы можете знакомиться с людьми, занимаясь волонтерской работой, например, в клубах. Это поможет вам хорошо интегрироваться в новый дом.

Вы можете найти волонтерскую работу на [бирже волонтеров](#) на сайте Heidekreis .

Дополнительную информацию можно получить в местной [мэрии](#).

Организации мигрантов

Организации мигрантов - это группы, основанные людьми, приехавшими из другой страны. Большинство членов этих групп также являются выходцами из других стран. У этих групп разные цели и идеи.

Например:

- Ассоциации, которые отмечают традиции и фестивали своей страны.
- Группы, которые вместе молятся или говорят о религии.
- Объединения, в которых обсуждают политику и важные вопросы.
- Существуют также клубы, в которых участвуют только женщины, мужчины, родители, пожилые люди или дети и подростки.

На сайте Heidekreis можно найти следующие организации мигрантов:

Ezidischer Kulturverein Heidekreis e.V.

Tahsin Ersu | Vorstand

📍 [Oerbker Berg 6, 29683 Bad Fallingbsotel](#)

✉️ @ekv.hk@gmx.de

DITIB Rethem

Türkisch Islamische Gemeinde zu Rethem e.V.

Aydin Özkanca | Vorstand

📍 [Langestraße 39, 27336 Rethem](#)

✉️ @ditibrethem@web.de

DITIB Soltau

Türkisch Islamische Gemeinde zu Soltau e.V.

Mesut Erkus | Vorstand

📍 [Bahnhofstraße 34, 29614 Soltau](#)

Клубы

Ассоциации имеют большое социальное значение в Германии и дают людям возможность реализовать общие цели.

Heidekreis В университете существует большое количество клубов. Здесь представлены все: от спортивных до музыкальных клубов и организаций по защите животных. Членом клуба может стать любой желающий. Это отличный способ пообщаться и завести новых друзей.

Обычно для того, чтобы стать членом клуба, необходимо платить ежегодный членский взнос. Однако более подробную информацию об этом вы можете получить непосредственно в клубе.

Хотите научиться плавать? Играть в футбол? Танцевать? Тогда загляните на [биржу волонтеров](#) или спросите в своем [районе](#).

Покупки

Торговые объекты

В Германии магазины обычно открыты с понедельника по субботу. По воскресеньям и в праздничные дни они, как правило, закрыты. Часы работы магазинов могут отличаться. Вы можете узнать о них в Интернете или на входе в соответствующие магазины.

Рестораны, кафе и места отдыха (например, бассейны, музеи, кинотеатры) также открыты по воскресеньям и в праздничные дни.

💡 Узнайте, какие торговые центры есть в вашем [районе](#).

Вы можете делать покупки здесь:

- **Дискаунтеры**

В основном в магазинах-дискаунтерах можно купить более дешевые продукты питания. Ассортимент товаров относительно ограничен и просто представлен. Магазины-дискаунтеры есть почти в каждом городе.

- **Супермаркеты**

В основном здесь можно купить чуть более дорогие продукты. Здесь вы также найдете много брендовых товаров. Презентация товаров более важна, чем в дискаунтерах.

- **Еженедельные рынки**

На еженедельных рынках вы можете купить в основном региональные продукты. Еженедельные рынки проводятся только в определенные дни недели и, как правило, по утрам. Однако еженедельный рынок есть не в каждом городе.

- **Специализированные магазины**

Специализированные магазины - это магазины, в которых можно купить товары определенной категории. Это, например, пекарни, мясные лавки, спортивные магазины и магазины обуви.

- **Иностранные товары**

Особенно в крупных городах есть магазины, где можно купить иностранные товары. Например, турецкие, русские или азиатские продуктовые магазины.

- **Аптеки**

Аптеки - это специализированные магазины с широким ассортиментом товаров. В основном здесь можно купить средства гигиены или чистящие средства.

Что такое "Табель" и кому разрешено делать в нем покупки?



Банк продовольствия (Tafel) помогает людям, у которых мало денег. В магазинах Tafel продаются дешевые продукты питания и средства гигиены, которые больше не продаются в магазинах. К ним относятся, например:

- Продукты, срок годности которых истекает,
- выпечка, сделанная накануне,
- поврежденная или помятая упаковка,
- фрукты и овощи с небольшими дефектами.

Вы можете получать продукты питания и туалетные принадлежности в продовольственном банке, если вы не работаете или зарабатываете недостаточно денег. Для этого вам понадобится удостоверение личности. Его выдают в магазинах Tafel. Приходите туда с доказательством того, что вы нуждаетесь. Например, с уведомлением от AsylbIG или социальной службы (это письма, в которых сообщается, сколько денег вы будете получать в месяц).

Магазины Tafel есть в следующих городах Хайдекрайса:

- Бад-Фаллингбостель, Бомлиц, Швармштедт и Вальсроде, адреса вы найдете [здесь](#).
- Адрес Мюнстера можно найти [здесь](#).
- Адрес Шневердингена вы найдете [здесь](#).
- Адрес города Зольтау вы найдете [здесь](#).

Где можно купить и продать подержанные вещи?

Магазин подержанных вещей

В магазинах подержанных вещей вы можете купить подержанную одежду, мебель, книги, электротовары и так далее по очень выгодным ценам.

В некоторых муниципалитетах есть также социальные магазины, где можно купить недорогие товары повседневного спроса.

Для посещения некоторых магазинов вам понадобится разрешительный сертификат. Поэтому при первом посещении возьмите с собой документы, удостоверяющие личность, справку о доходах из социального обеспечения, пенсии или других пособий. Узнайте, где в вашем [районе](#) находятся такие магазины.

Магазин одежды

Магазин одежды - это организация, которая выдает одежду и обувь нуждающимся людям. Узнайте, где в вашем [районе](#) есть магазин одежды.

Блошинный рынок

На блошиных рынках можно купить подержанные вещи. Это может быть одежда, украшения, посуда и многое другое. Часто бывают тематические блошинные рынки. Например, на детском блошином рынке продаются только детские вещи. Вы также можете продавать товары на блошином рынке. Для этого вам придется заплатить за лоток. Узнайте об этом в офисе, который организует блошинный рынок.

💡 Другие способы купить или продать подержанные вещи:

- информационные доски в магазинах
- раздел объявлений в ежедневных и еженедельных газетах
- социальные сети
- приложения для подержанных товаров
- другие веб-сайты, посвященные подержанным товарам.

Некоторые вещи даже отдаются.

Финансовые вопросы и договоры

Платежная карта для просителей убежища

Платежная карта будет выпускаться на сайте Landkreis Heidekreis с июня 2025 года. Платежная карта работает так же, как и дебетовая карта. У нее меньше функций, чем у дебетовой карты. Однако с нее можно осуществлять переводы и прямые дебетовые платежи.

До сих пор пособия для лиц, ищущих убежище, выплачивались наличными или перечислялись на текущий счет. В будущем пособия будут перечисляться непосредственно на платежную карту.

Кто получит платежную карту?

- Все лица в возрасте 18 лет и старше, которые имеют право на получение пособий только в соответствии с § 3 AsylbLG.
- Лица в возрасте от 14 до 18 лет получают карту только в исключительных случаях. Эти лица получают карту после консультации со своими законными опекунами. Например, если есть необходимость в собственной карточке.

Это относится к таким лицам:

- Просители убежища
- лица с разрешенным пребыванием
- Лица с иностранным гражданством, которые должны покинуть страну

Как получить платежную карту?

Платежные карты выдаются управлениями социального обеспечения городов и муниципалитетов. Переход с наличного платежа или банковского перевода на платежную карту происходит автоматически. Поэтому вам не нужно активно регистрироваться там.

Сколько денег на платежной карте?

Пособия по Закону о пособиях просителям убежища перечисляются на платежную карту (AsylbLG).

Кредитный баланс можно посмотреть [здесь](#). Также в App MySocialCard.

Идентификатор карты и PIN-код находятся в письме, которое вы получаете вместе с платежной картой в управлении социального обеспечения.

Вы можете потратить только столько денег, сколько находится на платежной карте. Вы получаете другие пособия (например, пособие на ребенка) или зарплату от работодателя? Тогда вам также необходим расчетный счет.

Где я могу расплатиться платежной картой?

Платежная карта основана на сайте VISA. Поэтому ее можно использовать в соответствующих пунктах приема платежей.

Существуют ли какие-либо региональные ограничения?

Картой можно пользоваться на всей территории Германии, а также в Интернете. Ограничений по Heidekreis нет.

Могу ли я снять наличные с платежной карты?

Снимать наличные можно в пределах 50 евро в месяц. Снимать наличные может любой человек, в том числе несовершеннолетние по карте родителей.

Количество снятий не ограничено.

Если при снятии наличных возникают расходы, держатель карты должен оплатить их самостоятельно.

Что произойдет, если я потеряю свою платежную карту?

Карту можно заблокировать и разблокировать [здесь](#), если она снова найдется.

Карту также можно заблокировать по телефону ☎116116.

О потере карты необходимо сообщить в соответствующий [отдел социального обеспечения](#).

Поддержку можно также найти на сайте socialcard.de. Там же находится телефон службы поддержки: ☎+49 (0) [+49 \(0\) 166387260](tel:+490166387260)

Текущий счет

Хотите платить деньги через банк? Тогда вам нужен текущий счет. Ваши деньги всегда доступны на текущем счете. Хотите снять деньги со счета? Или хотите совершать безналичные платежи? Тогда вам нужно иметь достаточно денег на счете. В противном случае вам придется платить банку проценты.

С текущим счетом вы можете:


- Осуществлять банковские переводы
- Получать безналичные платежи (платежи от государственных учреждений / органов власти / социальных пособий часто перечисляются только на текущий счет)
- Создавать постоянные поручения
- Участвовать в прямых дебетах


-
- Обналичивать чеки, осуществлять безналичные платежи с помощью карты ЕС/Maestro
 - Снимать наличные в кассе банка или в банкомате
 - Распечатывать выписки по счету


Открытие счета


Решите, в каком банке вы хотели бы иметь счет. Запишитесь на прием для открытия счета. Пожалуйста, возьмите с собой один из документов, подтверждающих вашу легитимацию. Это может быть свидетельство о прибытии, вид на жительство или удостоверение личности. Если в документе, удостоверяющем личность, не указан текущий адрес, принесите также свидетельство о регистрации или аналогичный документ.

- Вы открыли счет. После этого вы получите по почте карточку ЕС с четырехзначным PIN-кодом. Распишитесь на обратной стороне ЕС-карты и запомните PIN-код. ПИН-код понадобится вам для безналичных платежей. ПИН-код понадобится вам для снятия наличных в банкоматах. **Всегда храните карту и ПИН-код отдельно!**
- Снимайте деньги в банкоматах вашего банка. Тогда снятие денег ничего не стоит. Если вы трижды неправильно введете PIN-код, банк изымет вашу карту и заблокирует ее. В этом случае вы должны обратиться в свой банк.
- Вы потеряли свою карту ЕС? Ваша карта ЕС была украдена? Тогда немедленно заблокируйте ЕС-карту. Сообщите им код сортировки и номер счета. Затем обратитесь в свой банк за новой ЕС-картой.

 [116116](tel:116116)

 Круглосуточно.

 Разные банки предлагают текущие счета с разными условиями. Узнайте, сколько стоит текущий счет в месяц. Сравните услуги, предлагаемые банком.

 Если вы не говорите по-немецки или по-английски, пожалуйста, возьмите с собой переводчика.

Основная информация о контрактах

Особенно важно: Вы что-то не поняли? Вы не можете прочитать документ? Тогда не подписывайте ничего. Подписанный договор часто обязывает вас заплатить деньги. Отменить его порой очень сложно. Всегда проверяйте и сравнивайте несколько предложений. Не торопитесь принимать решение. Не позволяйте никому давить на вас, чтобы заставить подписать контракт.

Интернет и бесплатные точки доступа

Мобильный интернет

У вас есть мобильный Интернет на мобильном телефоне. Это очень практично. Вы можете искать что-то в Интернете, находясь в дороге. Вы также можете найти адрес. Использование Интернета является платным. Лучше всего заключить договор. Это может быть срочная контрактная связь или предоплаченная контрактная связь.

Внимание: Имейте в виду, что контракт часто заключается не менее чем на 2 года.

Бесплатный Wi-Fi доступен в нескольких местах в общественных местах (точках доступа), например, в центрах городов, библиотеках и ресторанах. Здесь вы можете бесплатно пользоваться Интернетом со своего собственного устройства.

💡 Для использования приложения Integreat вам не нужен Интернет.

Домашний Wi-Fi

Если вы хотите иметь доступ к Интернету дома, вам нужен маршрутизатор. Существуют различные компании, которые могут продать вам маршрутизатор и контракт.

Мобильный телефон

Рынок мобильных телефонов в Германии очень велик. Существует множество провайдеров и множество различных контрактов и цен. Как правило, в Германии существует два вида контрактов на мобильную связь: **контракт с предоплатой** и **контракт с фиксированным сроком действия**.

- Контракт с предоплатой не имеет фиксированного срока действия. Вы пополняете баланс своего мобильного телефона деньгами и можете пользоваться им для выхода в Интернет или звонков.
- При заключении срочного контракта существует минимальный срок действия договора. Обычно он составляет от 12 до 24 месяцев. Договор автоматически продлевается, если вы его не расторгнете. Если вы не хотите, чтобы договор продлевался автоматически, вы должны расторгнуть его в письменном виде. Обращайте внимание на сроки.

💡 **Не подписывайте никаких договоров, если вы их не понимаете.**

Вы хотите подписать договор? Предварительно внимательно ознакомьтесь с условиями. Спросите себя, не подходит ли вам договор с предоплатой.

Как в случае срочного договора, так и в случае предоплаченного договора вы можете выбрать один из трех вариантов:

1. С фиксированным тарифом вы можете совершать неограниченное количество звонков, отправлять текстовые сообщения и пользоваться Интернетом до определенного объема данных.
2. При использовании инклюзивного пакета у вас есть фиксированная квота единиц для совершения звонков и отправки текстовых сообщений и фиксированный объем данных для использования Интернета, за которые вы платите фиксированную цену. Когда ваши единицы израсходованы, вы можете заказать дополнительные единицы или дополнительный объем данных. За это обычно приходится платить больше.

💡 **Обратите внимание:** у многих провайдеров дополнительный объем данных добавляется автоматически, когда ваш объем данных исчерпан. Этот дополнительный объем данных может стоить много денег. Поэтому необходимо отключить автоматическое повторное резервирование объема данных (data automatic). Это можно сделать через онлайн-портал для клиентов или по телефону горячей линии провайдера. Попросите письменное подтверждение того, что вы

отключили автоматическое пополнение объема данных.

3. Вы также можете напрямую оплачивать каждый звонок, каждое текстовое сообщение и каждое использование Интернета. Это обычно дороже, чем при использовании фиксированного тарифа или инклюзивного пакета, но вы платите только за то, что действительно используете. И никаких скрытых расходов.

Налоги и налоговые декларации

Налоги очень важны. Они помогают государству функционировать. Они дают государству деньги на государственные расходы. Их можно использовать для строительства дорог. Они используются для оплаты труда учителей и полицейских. На них финансируется множество важных дел.

Вы платите налоги повсюду. Когда вы ходите за покупками, когда едите, когда заправляетесь бензином. Это **налог с продаж**. И когда вы работаете. Это **подходный налог**. Вы работаете по найму? Тогда ваш работодатель уже вычитает ваши налоги. Вы работаете на себя? Тогда вы должны сами платить налог на свой доход.

Идентификационный номер налогоплательщика

Налоговый идентификатор - это 11-значный номер, который используется для уплаты подоходного налога. Этот номер действителен в течение всей вашей жизни. По этому номеру власти всегда могут вас идентифицировать. Этот номер требуется по месту вашей работы. У вас нет этого номера в документах? Вы можете получить его лично в регистрационной палате. Или заполнив форму в Федеральной налоговой службе по адресу <https://www.bzst.de/SiteGlobals/Kontaktformulare/...>

💡 Вам нужна помощь в составлении налоговой декларации? Лучше всего обратиться в местную ассоциацию по налогам на доходы. [Федеральная ассоциация ассоциаций помощи в уплате подоходного налога](#) предлагает поиск по базе данных. С ее помощью вы можете найти ассоциацию помощи по подоходному налогу в вашем регионе.

Досуг и культура

Библиотеки

Если вы любите читать, вы можете пойти в библиотеку. Библиотеки - это места, где можно почитать. Вы также можете брать книги и другие носители информации, такие как компакт-диски, радиоспектакли и фильмы. Вы можете взять их домой на определенное время.

Для того чтобы брать носители, вам нужна карточка пользователя. Вам необходимо иметь при себе документ, удостоверяющий личность, например, вид на жительство, разрешение на пребывание в стране или паспорт. Кроме того, за пользование медиафайлами нужно заплатить небольшую плату. Обычно этот взнос вносится раз в год. Чтение на месте является бесплатным.

💡 Для носителей информации существуют разные сроки пользования. Например, книги нужно возвращать через четыре недели. Важно: если вы не вернете носители

информации вовремя, вам придется заплатить большие деньги!

На сайте Heidekreis есть следующие библиотеки:

Stadtbücherei in Bad Fallingbostel

[Im Bürgerhof, 29683 Bad Fallingbostel](#)

@stadtbuecherei@badfallingbostel.de

[+49 \(0\) 51621358](tel:+49(0)51621358)

<https://www.badfallingbostel.de/Leben-Wohnen/%C3%...>

Bücherei in Bomlitz

[August-Wolff-Str. 3, 29699 Bomlitz](#)

@stadtbuecherei-bomlitz@walsrode.net

[+49 \(0\) 51614810050](tel:+49(0)51614810050)

<https://www.stadt-walsrode.de/stadtb%C3%BCcherei>

Stadtbücherei Bad Fallingbostel | Außenstelle Dorfmark

[Marktstraße 1, 29683 Bad Fallingbostel](#)

@dorfmark@gmx.net

[+49 \(0\) 5162290564](tel:+49(0)5162290564)

Bibliothek Waldmühle in Soltau

[Mühlenweg 4, 29614 Soltau](#)

@bibliothek@stadt-soltau.de

[+49 \(0\) 51915005](tel:+49(0)51915005)

<https://www.soltau.de/home/freizeit-kultur-touris...>

Stadtbücherei in Walsrode

[Robert-Koch-Straße 1, 29664 Walsrode](#)

@stadtbuecherei-walsrode@walsrode.net

[+49 \(0\) 5161609752](tel:+49(0)5161609752)

<https://www.stadt-walsrode.de/stadtb%C3%BCcherei>

Кинотеатр

В кинотеатре можно посмотреть самые свежие фильмы. Это отличное место для приятного вечера с семьей или друзьями.

Что предлагает кинотеатр?

Самые свежие фильмы: От захватывающих боевиков до смешных комедий и детских фильмов - найдется что-то для каждого.

Большие экраны: чтобы вы могли по-настоящему насладиться фильмом.

Удобные сиденья: для уютного кинопросмотра.

Закуски и напитки: попкорн, начос, сладости и напитки можно заказать в баре.

Кинотеатр - это место, где можно весело провести время и погрузиться в другие миры. Ознакомьтесь с программой и найдите свой любимый фильм!

Фильмы в кинотеатре идут на немецком языке. Субтитры отсутствуют.



Некоторые фильмы помечены как FSK. Эксперты проверяют каждый фильм перед показом в кинотеатре. Затем определяется возраст, с которого фильм выпускается для детей и молодежи: от 0, от 6, от 12, от 16 или от 18 лет.

Культура

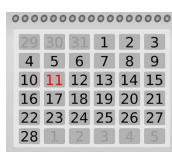
Сайт Heidekreis - это сельский регион. Здесь вы найдете памятники культуры с богатыми традициями. Музеи дают представление о жизни в регионе в доисторические времена.

Вот несколько примеров:

- мегалитические гробницы каменного века
- археологические памятники бронзового века
- средневековые замки в Аллертале
- исторические фермы
- Замок Альден
- Монастырь Вальсроде

[Здесь](#) вы найдете обзор наших особых достопримечательностей и советы по проведению досуга.

Государственные праздники, школьные каникулы



Государственные праздники

Государственные праздники - это праздничные дни в Германии. Они не одинаковы во всех федеральных землях.

Большинство компаний не работают в праздничные дни. Магазины и государственные учреждения в праздничные дни закрыты.

Государственный праздник имеет религиозную или светскую подоплеку.

[Здесь](#) вы найдете информацию о праздничных днях в Нижней Саксонии на текущий год.



Школьные каникулы

Школьные каникулы - это время в году, когда ученики не посещают школу. Они не ходят в школу.

[Здесь](#) вы найдете обзор школьных каникул в Нижней Саксонии на текущий год.

Время, летнее и зимнее время

В Германии время обычно указывается в 24-часовом формате для официальной информации (программы, расписания и т. д.). В 24-часовом формате отсчитываются часы от полуночи (00:00) до 23:59 (одна минута до следующей полуночи). Каждый час дня имеет свой уникальный номер, поэтому AM или PM не требуются.

Летнее время / Зимнее время

Германия находится в центрально-европейском часовом поясе (MEZ). Время меняется дважды в год. Это делается для экономии электроэнергии. В этом случае вечером дольше светло.

В Европе время переводится с 1980 года.

Переход на летнее время происходит в последнее воскресенье марта:



В последнее воскресенье октября происходит обратный переход с летнего времени на зимнее:



Парки, зеленые зоны, площадки для барбекю

Парки и зеленые зоны

Свежий воздух всегда полезен! На природе есть несколько мест, где можно задержаться, прогуляться и провести свободное время.

💡 Пожалуйста, берегите эту прекрасную природу: оставайтесь на тропинках во время прогулок и забирайте мусор с собой.

Общественные места для барбекю

Барбекю разрешено использовать только в общественных местах, обозначенных указателями. В большинстве общественных мест для барбекю действует ряд правил:

- мусор должен быть утилизирован
- запрещено разжигать открытый огонь
- взаимное уважение, например, отсутствие громкой музыки

Велосипедные туры и походы

Вы также можете отправиться на велосипедную или пешую прогулку.

Вы любите ездить на велосипеде? Тогда вы можете воспользоваться сетью велосипедных дорожек. Существуют различные велосипедные туры:

- Для семей
- Для повседневных велосипедистов
- Для лучших спортсменов и женщин.

Есть также прекрасные маршруты для пеших прогулок и прогулок с семьей.

В нашем регионе есть брошюры с советами по организации досуга. Эти брошюры предоставляются бесплатно. Чтобы скачать одну из них, просто нажмите на соответствующий совет по этой [ссылке](#).

Еженедельные и фермерские рынки



Во многих городах также есть еженедельный рынок или фермерский рынок раз в неделю. Там можно купить свежие фрукты и овощи, мясо, сыр, яйца, растения и мед. Лучше всего спросить об этом в своем [городе](#) или поискать в интернете.

Дети и молодые люди

Праздничные предложения



Каждый год Landkreis Heidekreis предлагает различные поездки во время школьных каникул для детей и молодежи в возрасте от 8 до 18 лет. Эти поездки проходят под присмотром сотрудников. Каждая поездка предлагает много развлечений, разнообразных экскурсий и творческих занятий.

Во время поездки дети и подростки размещаются в общих комнатах. Комнаты разделены по половому признаку.

Во время приема пищи мы учитываем пищевые привычки детей и подростков. Независимо от того, связано ли это с убеждениями, религией или аллергией. Все лагеря проводятся на немецком языке.

Для участия в лагерях дети и подростки должны быть зарегистрированы.

Если вы получаете деньги от службы социального обеспечения, поездка для вашего ребенка будет бесплатной.

Различные лагеря можно найти в разделе "Мероприятия".

Здесь же можно скачать годовую программу.

У вас есть вопросы? Вы хотите зарегистрировать своего ребенка? Наши контактные данные вы найдете здесь:

Anna-Lee Stöhr | Kreisjugendpflege

[📍 Idingen 4, 29683 Bad Fallingbostel](https://www.google.com/maps/place/Idingen+4,+29683+Bad+Fallingbostel)

[✉ @a.stoehr@heidekreis.de](mailto:a.stoehr@heidekreis.de)

+495162989844

Молодежное приложение



Что происходит в Хайдекрайсе? Где есть хорошие места для встреч? Где проходят интересные мероприятия?

Где можно получить надежную помощь в трудную минуту?

Молодежное приложение дает ответы на эти и другие вопросы.

Приложение было разработано в тесном сотрудничестве с молодыми людьми из региона.

Приложение JugendApp доступно бесплатно для всех смартфонов. После загрузки просто выберите местоположение Heidekreis - и вперед!

Молодежный центр Идингена



Молодежный центр Idingen - это учреждение для молодежной и воспитательной работы за пределами школы Heidekreises.

Югендхоф организует мероприятия для детей и молодежи. Они проводятся по выходным или во время каникул.

Подростки могут попробовать себя в семинарах по широкому кругу интересов и увлечений, например

- гончарное дело
- каякинг

-
- научиться шить
 - Игра в Minecraft
 - Курс первой помощи
 - Рисование
 - Самооборона
 - спорт
 - Стрельба из лука
 - Компьютерные курсы
 - изготовление ювелирных изделий

или просто хорошо провести день или два с друзьями в молодежном центре.

Почти все программы включают проживание и питание. Комнаты разделены по половому признаку. Могут быть учтены особые диетические требования, например

- вегетарианская диета
- веганская диета
- питание без свинины
- безглютеновые блюда
- блюда без лактозы
- аллергия

Программы проводятся на немецком языке.

Чтобы принять участие в программах, необходимо зарегистрировать детей и подростков.

Если вы получаете деньги от управления социального обеспечения, то более длительные мероприятия могут быть субсидированы. Это возможно при проживании от трех ночей и более.


Зарегистрироваться для участия в программах, предлагаемых Югендхофом, можно также [онлайн](#).

Более подробную информацию о молодежном центре вы найдете на [сайте](#).

Dietmar Küddelsmann | Jugendbildungsreferent

 [Idingen 4, 29683 Bad Fallingbostel](#)

 [@kueddelsmann@jugendhof-idingen.de](mailto:kueddelsmann@jugendhof-idingen.de)

 [+495162989811](tel:+495162989811)

Молодежные центры

Молодежный центр - это общественное учреждение, предлагающее досуг для детей и молодежи.

Это дом с программами и предложениями для проведения досуга. Молодые люди могут встречаться и проводить свободное время вместе.

Сотрудники присматривают за детьми и подростками. Посещение молодежных центров является добровольным и бесплатным.

Существует множество различных программ

- на свежем воздухе и в помещении
- играть
- или "расслабиться".

Центры обычно открыты во второй половине дня и по вечерам.

На сайте Heidekreis расположены следующие культурные и молодежные центры:

JUZE | Jugendtreff in Bad Fallingbostal

📍 [Michelsenstr. 4, 29683 Bad Fallingbostal](#)

✉️ [@jugendzentrum.fallingbostal@t-online.de](mailto:jugendzentrum.fallingbostal@t-online.de)

☎️ [+49 \(0\) 51626993](tel:+49051626993)

Treffpunkt Bauwagen in Bispingen

📍 [Hauptstraße 1, 29646 Bispingen](#)

Jugendtreff in Bomlitz

📍 [August-Wolff-Str. 3, 29699 Walsrode](#)

✉️ [@drizaj@walsrode.net](mailto:drizaj@walsrode.net)

☎️ [+49 \(0\) 5161949997](tel:+4905161949997)

Bürgerhaus | Jugendtreff in Munster

📍 [Veestherrnweg 12, 29633 Munster](#)

☎️ [+49 \(0\) 51921303305](tel:+49051921303305)

Jugendtreff FZbee in Schneverdingen

📍 [Kirchstraße 3, 29640 Schneverdingen](#)

✉️ [@fzb@generationz.online](mailto:fzb@generationz.online)

☎️ [+49 \(0\) 15156142378](tel:+49015156142378)

Jugendtreff in Schwarmstedt

📍 [Unter den Eichen 2, 29690 Schwarmstedt](#)

✉️ [@jugendtreff-schwarnsedt@pestalozzo-stiftung.de](mailto:jugendtreff-schwarnsedt@pestalozzo-stiftung.de)

[☎ +49 \(0\) 5071511652](tel:+49(0)5071511652)

YouZe - Kinder- und Jugendtreff in Soltau

[📍 Scheibenstraße 12, 29614 Soltau](https://www.soltau.de/orte/youze)

[@youze@generationz.online](mailto:youze@generationz.online)

[☎ +49 \(0\) 15172505741](tel:+49(0)15172505741)

Jugendtreff Mittendrin in Walsrode

[📍 Moorstraße 89, 29664 Walsrode](https://www.walsrode.de/orte/mittendrin)

[@info@mittendrin-walsrode.de](mailto:info@mittendrin-walsrode.de)

[☎ +49 \(0\) 51612664](tel:+49(0)51612664)

Различные предложения

Игровые площадки

Игровые площадки расположены в общественных местах, находятся в свободном доступе и предлагают разнообразное игровое оборудование для детей и подростков.

Футбольные поля

Футбольные поля - это небольшие футбольные площадки, которые находятся в свободном доступе для детей и подростков. Поверхность футбольного поля может быть травяной, бетонной, песчаной или другой. В каждом муниципалитете или городе есть одно или несколько футбольных полей. Спросите об этом в мэрии.

Молодежные центры

Молодежные центры - это места для детей и молодежи. Дети и подростки могут посещать их в определенное время.

Там они могут принять участие в различных развлекательных мероприятиях. Например

- спорт
- культура
- Дискотеки и концерты
- кулинария
- рукоделие

Кроме того, здесь можно получить помощь и консультацию по интересующим вопросам и проблемам.

Другие спортивные сооружения

В общественных местах есть различные спортивные сооружения, доступные для детей и молодежи, например скейт-парки и баскетбольные площадки.

Культурные программы

В некоторых культурных учреждениях есть специальные предложения и программы для детей и молодежи. Узнайте об этом в мэрии или на [местном сайте](#).

Каникулярные программы

Существует множество предложений для детей и молодежи, которые проводятся во время каникул. Эти каникулярные программы интересны и дают возможность пообщаться с другими детьми и подростками во время каникул. Спросите в мэрии или найдите на [местном сайте](#).

Мобильность

Общественный автобус

Общественный автобус - это дополнительная услуга местного транспорта. Автобусом управляют волонтеры. В большинстве случаев это микроавтобусы.

Поездка является платной. Стоимость проезда зависит от количества остановок. Билеты можно купить прямо в автобусе.

💡 Билет Deutschlandticket также действителен в городском автобусе.

Автобусное сообщение осуществляется в соответствии с фиксированным расписанием. Расписание движения городских автобусов можно найти на [сайте](#) Heidekreis.

Автобус приключений

Во время летних каникул в Нижней Саксонии ежедневно ходит автобус Erlebnisbus . Этот автобус соединяет города Швармштедт, Эссель, Остенхольцер Моор, Хадемсторф, Айкелох и Ходенхаген, совершая пять рейсов.

В период до и после летних каникул поездки осуществляются только по выходным. В это время маршрут Erlebnisbusses является частью маршрута линии 600, которая ходит по школьным дням.

Более подробную информацию и расписание можно найти [здесь](#).




Ankommen + Erleben!

Aller-Leine-Tal

Erlebnisbus

im Juli und August am Samstag/Sonntag +
an jedem Tag während der
Sommerferien

Nutzen Sie
unser **KOSTENFREIES**
Angebot in
Hodenhagen
Serengeti-Park
Eckeloh
Hademsdorf
Schwarmstedt
Essel











Infos zum Fahrplan:


 oder telefonisch:
Verkehrsgemeinschaft
Heidekreis
05191 984836

Шаттл Хайде



Автобус Heide-Shuttle - это бесплатный автобус для отдыха, имеющий в общей сложности 6 линий. Эти линии называются Ringlinien.

Особенность Heide-Shuttle в том, что в летний сезон он ходит ежедневно, и все 6 автобусов оснащены велосипедными прицепами. Велоприцепы могут перевозить до 14 велосипедов. Посадка в автобус на велосипеде возможна на любой остановке Heide-Shuttles.

Автобус Heide-Shuttle ходит ежедневно с середины июля до середины октября. Поездка всегда бесплатна для всех пассажиров и велосипедов.
Бронирование билетов НЕ возможно.

Дополнительную информацию и расписание можно найти [здесь](#).

Велосипед

Вы собираетесь жить дольше на сайте Heidekreis ? Тогда стоит купить велосипед. Это дешевле, чем ездить на общественном транспорте.

Некоторые важные правила дорожного движения для велосипедистов:

- Всегда ездите по правой стороне проезжей части.
- Ездите не бок о бок, а друг за другом.
- Если есть велосипедная дорожка, вы должны ехать по ней (всегда по правой стороне дороги по направлению движения).
- Дети до 11 лет могут пользоваться пешеходными дорожками на велосипедах.
- Использование мобильного телефона на велосипеде запрещено.

Более подробную информацию вы можете найти [здесь](#).

Покупка и ремонт

Будьте внимательны при покупке. Ваш велосипед должен быть хорошо оборудован, чтобы он был пригоден для езды.

В противном случае вам придется заплатить штраф, если вас остановит полиция.

- Передние и задние фары.
- Светоотражатель передний и задний.
- Светоотражатели в спицах (по 2 на колесо).
- Светоотражатели на педалях.
- Звонок.
- Два независимых тормоза.

В некоторых муниципалитетах округа есть мастерские по ремонту велосипедов. Там можно приобрести велосипед по выгодной цене и, как правило, бесплатно отремонтировать его самостоятельно. При необходимости обратитесь в [консультационный центр](#) или узнайте, [где вы живете](#).

Водительское удостоверение и управление автомобилем

Водительское удостоверение может быть очень полезным. Особенно если вы живете в деревне или маленьком отдаленном городке. Часто здесь нет общественного транспорта. Тогда водительское удостоверение пригодится. Да и покупка автомобиля часто бывает необходима. Вы хотите получить немецкие водительские права? Или у вас уже есть водительское удостоверение из вашей страны? И вы хотите его перевести? Конвертация означает, что водительское удостоверение будет действовать и в Германии. Мы предоставляем вам эту информацию на этой странице.

Действительны ли мои водительские права в Германии?

Вы хотите сами водить машину в Германии? Тогда вам необходимо водительское удостоверение из Германии или другой страны ЕС или ЕЭЗ. Водительские удостоверения стран, не входящих в ЕС, и стран ЕЭЗ действительны в Германии только в течение шести месяцев. В течение первых шести месяцев вы можете ездить в Германии только с водительским удостоверением, выданным в вашей стране. Эти шесть месяцев начинаются с момента вашей первой регистрации в Германии. Вы должны всегда иметь при себе водительское удостоверение, когда садитесь за руль. Вам также может понадобиться перевод водительского удостоверения на немецкий язык.

Хотите водить машину самостоятельно по истечении шести месяцев? Тогда переведите свое водительское удостоверение.

Если вы только приехали в Германию, вы можете водить машину, имея при себе иностранное водительское удостоверение и международное водительское удостоверение. Во время вождения вы должны всегда иметь при себе водительское удостоверение.

Как передать водительское удостоверение?

Обратитесь в бюро водительских прав по адресу Landkreis Heidekreis . Запись на прием осуществляется [через Интернет](#). Обратитесь в соответствующее отделение до истечения шестимесячного срока действия водительского удостоверения. Вы должны лично явиться в офис по выдаче водительских прав. Там вам нужно будет предъявить различные документы:

- удостоверение личности или паспорт
- Подтверждение регистрации из муниципалитета или города
- биометрическую фотографию на паспорт
- заявление о том, что ваше иностранное водительское удостоверение все еще действительно.

После этого в отделе водительских прав будет принято решение о том, можно ли передать водительское удостоверение без экзамена. В противном случае вы должны сначала сдать теоретический и практический экзамен. Это зависит от страны, в которой вы получили водительское удостоверение.

💡 Перед сдачей экзамена необходимо пройти обучение в автошколе. В Германии существует множество правил и знаков дорожного движения. Однако, в отличие от тех, кто получает водительское удостоверение впервые, вам достаточно взять несколько уроков вождения.

Как получить немецкое водительское удостоверение?

Чтобы получить водительское удостоверение в первый раз, выполните следующие действия:

- Зарегистрируйтесь в автошколе. Вы можете найти автошколы в вашем регионе на сайте drivolino.de или fahrschulen.de.
- Пройдите курс оказания первой помощи. Найти курсы в вашем районе можно в Немецком Красном Кресте или в службе скорой помощи Святого Иоанна. Курсы платные.
- Пройдите проверку зрения у окулиста или офтальмолога. Проверка зрения является платной.
- Сделать биометрическую фотографию на паспорт.

Могут ли меня лишить водительских прав?

Если вы не соблюдаете важные правила дорожного движения, вы можете лишиться водительских прав. Здесь следует различать запрет на вождение и лишение водительских прав.

- Если вам запретили водить машину, вы должны сдать водительское удостоверение в отдел штрафов на срок от 1 до 3 месяцев. В течение этого времени вы не имеете права самостоятельно управлять автомобилем. По истечении этого срока водительское удостоверение будет вам возвращено.
- Если ваше водительское удостоверение аннулировано, оно теряет свою силу. Это означает, что вы больше не можете самостоятельно управлять автомобилем и в течение определенного периода времени не можете подать заявление на получение нового водительского удостоверения (Sperrfrist).

Создавали ли вы угрозу дорожному движению? Вы управляли автомобилем в нетрезвом виде? набрали ли вы 8 штрафных баллов? Это причины для лишения водительских прав.

Штрафные баллы начисляются за различные правонарушения, например, за слишком быструю езду. Штрафные баллы также известны как „Punkte in Flensburg“.

💡 Вы только что получили водительское удостоверение? Значит, у вас уже два года испытательного срока. Во время испытательного срока вы нарушили правила дорожного движения. Тогда вам необходимо пройти семинар по повышению квалификации. Возможно, вам также придется пройти психологическое консультирование. Ваш испытательный срок также будет продлен еще на два года. Вы не посещаете семинар по повышению квалификации и консультации? Тогда ваше водительское удостоверение будет отозвано. Примерами нарушения правил дорожного движения являются, например, проезд на красный сигнал светофора, езда ночью без света, вождение в нетрезвом виде. Неправильная парковка также является нарушением правил дорожного движения. Однако в этом случае вам придется заплатить только штраф.

Детское кресло в автомобиле

Младенцы и дети должны быть надлежащим образом закреплены в автомобиле, и для этого необходимо подходящее кресло. Вы обязаны это делать на территории Европейского союза. Если ваши дети не пристегнуты должным образом, вы будете оштрафованы.

Как долго дети должны находиться в автомобиле в детском кресле?

- До достижения 12-летнего возраста или
- пока их рост не достигнет 1,5 метра.

После 12 лет, если ребенок ниже ростом, рекомендуется использовать кресло-бустер. Сиденье-бустер также называется Sitzschale .

Какое детское кресло подходит для определенного возраста?

Существует множество различных детских кресел. Детские кресла утверждаются в соответствии с действующим стандартом. Последний стандарт называется i-Size и основывается на **росте** ребенка. Решающим фактором является спецификация производителя, который может сам определить размерный ряд для своих детских кресел.

Поэтому вам следует обратиться за советом в специализированный магазин.

💡 При поездках на автомобиле дети до 15 месяцев должны сидеть спиной вперед. Для малышей в возрасте до 8-9 месяцев положение против хода движения даже является обязательным.

Можно ли использовать подержанное детское кресло?

В принципе, можно использовать подержанное детское кресло. Пожалуйста, убедитесь, что кресло находится в хорошем состоянии. Сиденье не должно быть повреждено. В идеале вы должны купить кресло у человека, которому доверяете.

Старые, бывшие в употреблении детские кресла также должны иметь тестовую пломбу. Испытательная печать содержит важную информацию о сиденье и подтверждает его одобрение. Проверьте дату изготовления, чтобы убедиться, что кресло соответствует современным стандартам безопасности.

Общественный транспорт

До многих мест вокруг вашего дома можно добраться на общественном транспорте. Вы также можете ездить на велосипеде.

Общественный транспорт

Чтобы добраться до места назначения, вы можете воспользоваться общественным транспортом на сайте Heidekreis , например, автобусами, региональными поездами (RB, RE) и поездами дальнего следования (IC, ICE).

💡 Поездки без билета будут штрафовать! У вас должен быть действительный билет на каждую поездку. В противном случае вы заплатите большой штраф. Вы должны купить билет перед посадкой в поезд. В автобусах билет можно купить только у водителя.



[Здесь](#) вы можете скачать приложения Deutsche Bahn (DB). Это позволит вам быстро найти нужный вид транспорта, билеты, цены и расписание.



Забронировать билет Deutschlandticket можно [здесь](#).

Полиция

Полиция призвана защищать нас от опасности. Полиция также раскрывает преступления. Она не имеет никакого отношения к разведке или политике. Возникла чрезвычайная ситуация? 📞 Тогда вы можете обратиться в полицию в любое время по номеру [110](#). Телефонное обращение является бесплатным. Читайте [здесь](#) о том, что нужно иметь в виду при совершении экстренного вызова.

То, что полиция может и не может делать, закреплено в законах. Например, для обыска квартиры ей необходимо разрешение судьи. Исключения составляют случаи большой опасности для человека, находящегося в квартире. Подробнее о ваших правах по отношению к полиции вы можете прочитать [здесь](#).

[Zusammenleben.pdf](#) Более подробную информацию вы можете найти в [многоязычной листовке Для хорошего](#).

💡 Не пытайтесь подкупить полицейских. Попытки подкупа полицейских в Германии строго наказываются.

Когда следует звонить в полицию?

Вы или кто-то другой в опасности? Вы стали свидетелем преступления? Тогда звоните в полицию.

Это может быть нападение. Или кража со взломом. Кражи, поджоги и порча имущества также являются преступлением. Сексуальное насилие, нанесение телесных повреждений или угрозы также входят в компетенцию полиции. Вы также должны звонить в полицию в случаях домашнего насилия.

Вы также можете вызвать полицию в случае так называемого административного правонарушения. Например, если кто-то не соблюдает тишину и слушает громкую музыку по ночам.

Если вы стали жертвой насилия со стороны правых экстремистов, расистов, антисемитов, исламофобов, гомофобов или трансфобов, вы всегда можете обратиться в полицию.

Кроме того, если вы заметили политическую или религиозную радикализацию молодых людей в вашем окружении, вы можете сообщить об этом в полицию. [BAMF](#) ☎ Вы также можете связаться с [Центром консультирования по вопросам радикализации по](#) адресу [+49 \(0\) 9119434343](#) на нескольких языках.

Что может делать полиция?

Полиция имеет право попросить вас предъявить удостоверение личности. Если вас не подозревают в каком-либо конкретном преступлении или у вас нет при себе улик, указывающих на другого подозреваемого, полиция не имеет права обыскивать вас. Это относится и к вашей квартире: Обыск в вашей квартире может быть проведен только в том случае, если вы подозреваетесь в совершении уголовного преступления или полиция подозревает, что в вашей квартире находится подозреваемое лицо. Однако если полиция объявит, что все равно хочет обыскать вас или вашу квартиру, вы должны сказать, что не согласны. Если вы ничего не скажете, это будет считаться согласием.

Вы сказали нет? Но полиция все равно обыскивает вашу квартиру? В этом случае полиция нарушает закон. В таком случае обратитесь в консультационный центр или к адвокату. Вы имеете право на телефонный звонок во время обыска. Вам также разрешается пригласить кого-либо в квартиру. Впоследствии этот человек может стать свидетелем и помочь вам. Обычно полиции требуется ордер, предоставляемый судьей.

💡 Женщины могут попросить женщину-полицейского, если их самих будут обыскивать.

Если вы путешествуете на автомобиле, полиция может попросить вас предъявить удостоверение личности, водительское удостоверение и регистрационные документы на автомобиль. Полиция также может попросить вас остановиться и выйти из машины. Полиция также может проверить, есть ли у вас с собой знак аварийной остановки и аптечка для оказания первой помощи. Однако полиции не разрешается обыскивать ваш автомобиль или проверять вашу способность управлять автомобилем с помощью различных тестов (например, пройти по прямой линии), если нет явных признаков того, что вы находитесь под воздействием алкоголя или наркотиков. Если полиция все равно делает это или требует выполнения этих действий, вы не должны давать своего согласия. Если полиция принуждает вас, она нарушает закон. Если вы ничего не скажете, это будет расценено как согласие.

Полиция также не имеет права забирать вас в полицейский участок без причины. Если сотрудник полиции попросит вас пройти с ним, вы также можете не давать своего согласия. Если вас все же забирают в участок, полиция нарушает закон. В этом случае вам следует обратиться к адвокату. Если у вас нет знакомого адвоката, вы можете обратиться в ["Anwaltlicher Notdienst in Strafsachen"](#) Берлинского союза адвокатов (Vereinigung Berliner Strafverteidiger) e.V. ☎ по номеру телефона [+49 \(0\) 1723255553](#) и попросить поддержки там. С сотрудниками можно связаться днем и ночью.

Если вас допрашивает полиция, вы можете отказаться давать показания. Что это означает. Вы не обязаны отвечать на их вопросы. Не стоит отвечать на вопросы без адвоката.

Вы имеете право попросить служебное удостоверение полицейского и записать его данные. Это важно, если впоследствии вы захотите подать заявление о совершенном преступлении. Также всегда полезно попросить прохожих понаблюдать за ситуацией. Тогда у вас также будут свидетели. Важно: Вы должны подать заявление о совершенном

преступлении в течение трех месяцев после инцидента. Вы можете сделать это непосредственно в прокуратуре. То есть вам не обязательно обращаться в полицию.

Спасательная служба и борьба со стихийными бедствиями

Центр управления спасательными операциями и пожарная бригада



Если вы наберете [112](#) в экстренной ситуации на сайте Heidekreis - например, в случае пожара или серьезной аварии, - вас соединят с координационным центром спасения. Спасательно-координационный центр и пожарная бригада всегда на связи. Независимо от времени суток.

Пожарная бригада и спасательные службы обычно оповещаются беззвучно. Это означает, что население не знает о фактическом оповещении. Прибывшие по тревоге спасательные службы занимают машины экстренных служб:

- пожарная бригада,
- скорая помощь,
- скорая помощь

и выезжают на место происшествия.

Вызываются в случае аварий, пожаров или чрезвычайных ситуаций, угрожающих жизни. Опасные для жизни чрезвычайные ситуации означают: острые заболевания, такие как остановка дыхания, сильные ожоги, сильное кровотечение.

Пожалуйста, звоните только в экстренных случаях! Все больше и больше людей звонят без крайней необходимости. Просто потому, что там быстрее, чем в других центрах. Однако это задерживает прибытие экстренных служб в реальных чрезвычайных ситуациях.

Экстренный вызов 112

Со стационарного или мобильного телефона. Будь то в Германии или в другой стране ЕС. Этот бесплатный стандартный европейский номер экстренной помощи, по которому можно обратиться за помощью в пожарную охрану и спасательные службы, действует даже во всей Европе.

Если в Германии номер экстренной помощи полиции - 110, то в других европейских

странах его можно запросить по номеру 112.

Важно знать:

- действует по всей Европе,
- не требует набора кодов,
- является бесплатным,
- имеет приоритет в радио- и стационарной сети,
- соединяет вас с местным центром экстренного вызова пожарно-спасательной службы (или полиции),
- работает на нескольких языках во многих странах,
- работает в любой сети мобильной связи, т.е. даже если "ваша" сеть недоступна в вашем текущем месте, и
- работает с большинством мобильных телефонов даже без отмены.

Важная информация при экстренном вызове: ГДЕ что-то случилось (адрес)?

Тогда **ждите** дальнейших запросов.

- Сохраняйте спокойствие.
- Говорите медленно и четко. Так вас лучше поймут.
- **Не** заканчивайте звонок.
- Вся ли важная информация была передана? Центр экстренной помощи или полиция завершат звонок.

💡 Вы можете использовать бесплатное приложение [What3words](#), чтобы сообщить свое точное местоположение. Для этого вам не нужен адрес или навигационное приложение. Приложение выдает вам три слова. Вы произносите эти слова в центр экстренного вызова. После этого центр вызова 112 точно знает, где вы находитесь.

Спасательная полоса



Что такое спасательная полоса?

- Движение на автомагистрали происходит только со скоростью пешехода?
- Движение на автостраде застопорилось?
- Автомобили перед вами сигнализируют о пробке или аварии аварийными огнями?

Тогда вам необходимо выделить для своего автомобиля свободную полосу: аварийную полосу.

Аварийная полоса позволяет машинам скорой помощи быстрее добраться до места происшествия.

Аварийная полоса является обязательной и может помочь спасти жизнь.

Даже при отсутствии видимых или слышимых машин экстренной помощи полоса должна быть свободной.

При красном сигнале светофора может потребоваться выехать за стоп-линию на перекресток, чтобы освободить место. Водители должны всегда использовать свои указатели, чтобы показать, куда они хотят ехать.

💡 Водителей, не сформировавших аварийную полосу, ожидают штрафы в размере от 200 до 320 евро, два балла в Фленсбурге и запрет на вождение сроком на один месяц.

Как формируется аварийная полоса?

На многополосных дорогах аварийная полоса должна быть образована между левой полосой и всеми остальными полосами. В городе на однополосных дорогах все участники дорожного движения должны двигаться как можно дальше в сторону.

[Здесь](#) вы можете посмотреть видео о том, как формируется аварийная полоса.

Звуки выстрелов и сирена

Звуки стрельбы

Бундесвер - это вооруженные силы Федеративной Республики Германия. Они регулярно проводят тренировки на сайтах Heidekreis , Bad Fallingbostal и Munster.

Иногда можно услышать громкие звуки.

Бундесвер проводит тренировки исключительно на своей территории.

Он вынужден регулярно тренироваться. Поэтому мы просим вас отнестись к этому с пониманием.

Сирена тревоги

Сирена, которую вы чаще всего слышите в Германии, - это пожарная сигнализация. Эта сирена оповещает пожарную бригаду.

Кроме того, на сайте Heidekreis можно включить три сигнала сирены.

Эти сигналы имеют следующее значение:

Предупреждающий сигнал: нарастающий и убывающий звук, 1 минута.

Для населения и аварийных служб это означает, что существует особая опасность.

💡 **Правила поведения:** По возможности оставайтесь в закрытых помещениях, включите радио и телевизор и слушайте объявления.

Все разрешено: следует непрерывный сигнал. Его можно слышать в течение 1 минуты.

Если вы слышите звук в течение минуты без перерыва, это означает, что вам дали сигнал тревоги или что опасность миновала.

💡 **Правила поведения:** После серьезной чрезвычайной ситуации, пожалуйста, проинформируйте себя о возможных ограничениях в вашем распорядке дня.

Сирена: Последовал сигнал сирены. Три раза по 15 секунд, с двумя перерывами по 7 секунд. Это сигнал пожарной тревоги.

Этот сигнал сирены используется только для оповещения пожарной команды о различных операциях.

💡 **Правила поведения:** Пожалуйста, обращайтесь особое внимание на приближающиеся по дороге автомобили экстренных служб.

Предупреждающие сообщения

Власти объявляют предупреждения и сигналы бедствия на местном уровне. Они решают, насколько серьезна опасность в случае ураганов, химических аварий, пожаров или терактов. Система оповещения активируется Федеральным ведомством только в случае испытаний или войны.

Уровень предупреждения 1

Существует непосредственная опасность для жизни, например, от токсичного газа после взрыва на заводе. Также опасность могут представлять штормовые нагоны или наводнения.

Уровень предупреждения 2

Существует серьезная опасность: например, очень сильный шторм, летящие ветки или черепица.

Уровень предупреждения 3

Это означает, что что-то может нарушить нормальную повседневную жизнь: например, обледенелые дороги, сильный дождь или жара.

Бесплатное приложение для предупреждений

Установите на свой мобильный телефон бесплатное приложение для оповещения, например [Biwapp](#). Это позволит вам быстро получать информацию в случае ураганов, химических аварий или террористических атак.

Общенациональный день предупреждений

Раз в год во второй четверг сентября по всей Германии проводится день предупреждения. Около 11 часов утра по различным каналам оповещения передается тестовое предупреждение. Сирены могут зазвучать и в вашем городе. Причина - техническая проверка.

Никакой опасности нет! Это тестовое предупреждение. Вам не нужно ничего делать.

Как родители, пожалуйста, проинформируйте своих детей, в частности, о тестовом предупреждении. Не стесняйтесь поделиться этой информацией со своими друзьями и близкими, а также в социальных сетях.

Что именно происходит в день общенационального предупреждения?

В день общенационального предупреждения власти, участвующие в акции, примерно в 11 часов утра в пробном режиме активируют различные устройства оповещения. К ним, в частности, относятся:

- сирены,
- фургоны с громкоговорителями,
- цифровые информационные табло,
- информационные системы Deutsche Bahn,
- Радио и телевидение,
- Мобильные телефоны и смартфоны (например, приложение для оповещения Biwapp).

На большинстве устройств оповещения сигнал "все чисто" подается примерно в 11.45 утра.

Тестовое предупреждение используется для проверки технических процессов в случае предупреждения, а также самих устройств предупреждения на предмет их работоспособности и возможных слабых мест.

День оповещения преследует следующие цели

- Привлечь внимание населения к теме предупреждений,
- облегчить понимание функции и процедуры предупреждения,
- привлечь внимание к доступным устройствам оповещения, таким как сирены, приложения для оповещения и цифровые рекламные пространства.

Более подробную информацию вы можете найти здесь:

- на [арабском](#) языке
- на [английском](#)
- на [французском](#)
- на [русском](#)
- на [украинском](#)

Страховые компании

Социальные страховки

В Германии существует пять обязательных страховок. У вас должны быть эти страховки. Данная система социального обеспечения защищает вас от безработицы, болезни, в случае потребности в уходе, несчастных случаев на производстве и по наступлении старости. Вы автоматически застрахованы в рамках пенсионного страхования, страхования от несчастных случаев, страхования в случае потребности в уходе и страхования от потери работы. По этому страхованию выбор не предоставляется.

💡 Когда речь идет о медицинском страховании, вы можете выбирать из широкого спектра страховых компаний. Подробнее вы можете узнать [здесь](#).

Дополнительное страхование

В Германии существует также большое количество других страховок. Невозможно сказать в целом, имеет ли страховка смысл конкретно для вас. Большинство страховок защищают вас от финансовых рисков. Информацию об этих дополнительных страховках можно получить в [консультационном центре для потребителей](#). Вы также можете найти информацию по вопросам, касающимся страхования. Важнейшей страховкой является страхование ответственности. Оно должно быть у вас в любом случае.

Страхование ответственности

Вы причинили вред человеку без злого умысла? Это может быть дорожно-транспортное происшествие. Или ваш ребенок разбил мячом оконное стекло. В Германии вы должны возместить ущерб в соответствии с законом. Это распространяется на случаи физического, материального и имущественного ущерба частной собственности.

В Германии можно заключить индивидуальный договор страхования ответственности. Эта страховка покрывает суммы ущерба, причиненного вами и вашими родственниками/детьми. Решение о том, стоит ли заключать такой договор, принимаете только вы сами. Однако мы настоятельно рекомендуем вам это сделать.

💡 Вы ищете выгодное предложение по страхованию личной ответственности? Информацию на эту тему также можно получить в [консультационном центре для потребителей](#).

Жилье

Энергетика и окружающая среда

Для вашего дома необходимы газ и электричество. Вы используете их для работы различных приборов. Вы, вероятно, готовите на электричестве или газе. Ваша стиральная машина также нуждается в электричестве. И уж тем более ваш мобильный телефон. Некоторые приборы потребляют больше, чем другие. Поэтому при покупке нового прибора всегда обращайте внимание на энергопотребление. Многие приборы потребляют энергию в режиме ожидания, даже если они фактически выключены. Лучшее средство против этого - переключаемый удлинитель. Одним нажатием кнопки можно отключить от сети несколько приборов.

Во многих домах отопление работает на газе. Зачастую вы платите поставщику за месяц вперед. Затем счет пересчитывается раз в год. Иногда приходится доплачивать. Иногда вам возвращают деньги. Если электричество и газ стоят дорого, стоит экономить каждый месяц. Тогда у вас будет достаточно денег, если придется доплачивать.

💡 Если вы будете расходовать энергию экономно, вы сэкономите деньги. Это также полезно для окружающей среды. О том, как правильно обогревать, вентилировать и экономить энергию, вы можете прочитать на сайте на немецком языке в листовке [Jetzt Verbrauch senken.pdf](#) и [здесь на других языках](#).

Вода нужна, прежде всего, в ванной комнате. Но также и на кухне, для приготовления пищи и мытья посуды. Экономия воды окупается несколькими способами. Вы будете меньше платить за воду, сточные воды и энергию, используемую для нагрева воды.

💡 **Советы по экономии воды:** Установите энергосберегающую насадку для душа. Принимайте душ вместо ванны. Отремонтируйте капающие краны. Установите в туалете кнопку остановки смыва.

Больше советов и полезной информации вы найдете в [консультационном центре для потребителей](#).

Покупка новой бытовой техники

При покупке новых приборов всегда обращайте внимание на этикетку энергопотребления. Она показывает, насколько эффективен новый прибор. Этикетку энергопотребления можно найти на самых разных товарах. Например, на лампочках, стиральных машинах, телевизорах и обогревателях. Классы энергоэффективности и информация о характеристиках товара, таких как расход электроэнергии и воды или объем, позволяют легко сравнивать различные приборы. Энергоэффективные приборы позволяют сэкономить несколько сотен евро в год.

Аренда и договор аренды

Вы нашли квартиру. Поздравляем. Вы снимаете эту квартиру у определенного человека. Этот человек - ваш арендодатель или хозяйка. Вы подписываете с ним договор. В договоре говорится, что вам разрешено жить в этой квартире. Он называется договором аренды. Договор аренды регулирует права и обязанности. У вас есть права и обязанности. А у вашего хозяина или хозяйки квартиры есть права и обязанности. Например, вы должны платить деньги каждый месяц. Это и есть арендная плата. Хозяин или хозяйка должны разрешить вам пользоваться квартирой. Он или она также должны заботиться о ремонте квартиры.

Договор аренды - важный документ. В нем указывается стоимость квартиры. В нем также указано, разрешено ли вам курить или стирать в квартире. В договоре все прописано в письменном виде. Вам что-то непонятно в договоре? Спросите об этом. Лучше всего сделать это до подписания договора.

Арендная плата состоит из чистой арендной платы и платы за обслуживание. Вы также платите за обслуживание каждый месяц. Так вы оплачиваете текущие расходы. К ним относятся уборка лестничных клеток или услуги садовника. Вы также платите за вывоз [мусора](#). Эти платежи за обслуживание распределяются между всеми жильцами дома. Жители больших квартир платят больше.

Только у вас есть ключ от вашей квартиры. Берегите свой ключ. Вы потеряли ключ? Тогда придется вызывать слесаря. Услуги слесаря могут стоить дорого. Иногда хозяину или хозяйке нужен доступ в вашу квартиру. Иногда доступ в ваш дом нужен и другим людям. Вас должны уведомить о визите. Часто это делается по почте или по телефону. Это может быть особенно необходимо, если в ваш дом должен войти работник. Они хотят отремонтировать что-то в вашем доме. Или коммунальным службам или поставщику электроэнергии нужно узнать, сколько воды или электричества вы израсходовали.

Нужно ли вам уведомлять об этом?

Германия защищает арендаторов и арендодателей. Вы не можете просто так, в одночасье, подать уведомление. Вы должны уведомить своего арендодателя или

хозяйку не менее чем за три месяца. Всегда подавайте уведомление об отмене договора в письменном виде. Убедитесь, что ваше расторжение подтверждено. Вам нужна помощь? [Ассоциация квартиросъемщиков](#) может вам помочь. Но вам придется заплатить определенную сумму. Вы также можете получить бесплатную информацию в [консультационном центре для потребителей](#).

Разделение и хранение отходов

Разделение отходов означает, что различные виды отходов собираются и перерабатываются отдельно. В Германии разделение отходов начинается непосредственно с потребителя. Это означает, что каждое домохозяйство должно самостоятельно сортировать свои отходы и выбрасывать их в различные баки и контейнеры. Большая часть отходов в Германии перерабатывается и компостируется, что позволяет экономить ресурсы и беречь окружающую среду. В общем, избегать отходов - это самый простой способ справиться с растущими горами мусора.

Если вы выбросите что-то не в ту урну, сотрудникам или сортировочным центрам придется сортировать это снова. Если мы все будем сортировать правильно, то сможем избежать этих усилий, сократить расходы и сделать что-то полезное для окружающей среды.

Что попадает в какой контейнер?

Мусорные контейнеры в Германии имеют разные цвета. Эти цвета показывают, какие отходы можно выбрасывать в тот или иной контейнер. В крупных городах мусорные баки часто расположены прямо рядом с домом. В сельской местности вам, возможно, придется ехать в центр переработки, чтобы найти все контейнеры. Или вам придется ждать следующей даты сбора определенного мусора. В это время вы можете хранить мусор, например, в гараже или подвале. Узнать, когда какой мусор будет собран, можно из так называемого "календаря отходов", который вы можете ежегодно находить в своем почтовом ящике или забирать в мэрии.

💡 В каждый контейнер можно выбрасывать только определенный мусор!

[Здесь](#) вы найдете важную информацию об утилизации отходов в округе Хайдекрайс.

Должен ли я разделять свой мусор?

Да, разделение отходов является обязательным в Германии. Каждый должен правильно разделять свои отходы и выбрасывать их в нужные контейнеры. Если вы не соблюдаете правила разделения отходов, ваш хозяин или хозяйка могут сделать вам предупреждение. Если вы не измените своего поведения, вы можете даже лишиться квартиры. Хозяин или хозяйка также могут взыскать с вас расходы, понесенные в результате неправильного разделения отходов. Если вы владеете собственным домом, неправильная сортировка отходов увеличит ваш счет за вывоз мусора. Неправильная сортировка отходов также является правонарушением. Если вас поймут, вам придется заплатить штраф. Если вы неоднократно не разделяли отходы или разделяли их неправильно, штраф может достигать нескольких сотен или тысяч евро.

Что мне нужно знать о "депозитах"?

В Германии существует так называемое "депозитное обязательство" для некоторых видов тары из-под напитков. Если вы покупаете пластиковые и стеклянные бутылки или банки для напитков в супермаркете, вы платите за них несколько центов. Если впоследствии вы возвращаете их пустыми в пункт приема мусора в супермаркете (обычно это торговый автомат), вы получаете эти деньги обратно. Это называется "депозит". Существует два разных типа этих специальных бутылок:



На **одноразовых бутылках** (которые идут на переработку) вы найдете квадратный знак с изображением банки и бутылки, окруженных стрелкой. Это логотип компании Deutsche Pfand-System GmbH. За бутылки или банки с этим символом вы получите 25 центов залога.



На **возвратных бутылках** (которые моются и пополняются) вы либо не найдете никакой маркировки, либо увидите "голубого ангела" или слова "возвратная (бутылка)", "возвратная бутылка" или "бутылка для депозита". За возвратные бутылки вы получаете 15 центов залога. Для пивных бутылок он составляет 8 центов.

Абонентская плата за телевидение и радио

Независимая передача информации очень важна. В Германии есть независимое радио, телевидение и онлайн-программы. ARD, ZDF и Deutschlandradio. Они сообщают новости, не становясь ни на чью экономическую или политическую сторону. За это все жители платят деньги. Это означает лицензионный сбор.

Закон гласит: Абонентская плата за телевидение и радио взимается за каждую квартиру в Германии. Однако лицензионный сбор должен вносить только один человек на дом. Деньги должны быть перечислены в службу взносов по адресу ARD, ZDF и Deutschlandradio. Дополнительную информацию можно найти в следующем [информационном листе](#). Здесь все [написано простым языком](#). Также на [сайте лицензионных платежей за вещание](#). Веб-сайт доступен на нескольких языках.

Некоторые люди могут быть освобождены от уплаты. Например, если вы получаете пособие в соответствии с Законом о пособиях для лиц, ищущих убежища, или другие социальные пособия. Для освобождения от уплаты взноса за теле- и радиовещание необходимо подать соответствующую заявку.

Заявление на освобождение можно найти [здесь](#).

Советы для арендаторов

В городах в одном доме часто живут несколько человек. Чтобы им было хорошо жить вместе, необходимы правила. Эти правила устанавливаются в правилах проживания в доме.

Вентиляция: Приготовление пищи, стирка или принятие душа приводят к появлению влажного воздуха в доме. Чтобы предотвратить появление плесени, необходимо регулярно проветривать помещение не менее 5 минут при полностью открытых окнах.

Водопроводная вода в Германии соответствует качеству питьевой воды. Вы можете без колебаний использовать ее для приготовления пищи и питья.

Перепланировка дома: прежде чем менять или перестраивать свое жилище, обязательно поговорите с хозяином или хозяйкой и получите их письменное согласие.

Разделение отходов: В Германии отходы разделяются. Обычно для этого используются специальные маркированные контейнеры. Более подробную информацию вы можете найти [здесь](#).

Тихое время: Следует избегать шума в ночное время (с 22:00 до 6:00) и в течение всего дня по воскресеньям и в праздничные дни.

Интернет, телефон, электроэнергия: Если иное не оговорено в договоре аренды, вы должны отдельно заказывать, например, услуги интернета и телефона. Это касается и электроэнергии. Существует множество различных поставщиков этих услуг, которых вы можете выбрать в Интернете.

Важные сокращения в объявлениях о продаже квартир

А

AbI = выкуп

App = квартира (небольшая квартира размером с комнату, мини-кухню, ванную)

AR = кладовая

Ausst = оборудование

В

bezugsf = дом или квартира, готовая к заселению

Vd. = ванная комната

Vj = Год постройки

BK = Эксплуатационные расходы (также называемые вспомогательными расходами)

BLK / Blk = Балкон

BW / BaWa = Ванна

Bung. = Бунгало

bzb. = в наличии

С

St = брокерский сбор

D

DB / D`bad = душевая комната
DG = мансардный этаж
DH = двухквартирный дом
DHH = Двухквартирный дом
Do.-Gge. = Двойной гараж
DT = Терраса на крыше
Du. = Душ

E

EBK = Встроенная кухня или однокомнатная квартира с ванной и кухней
EFH = отдельно стоящий дом
EG = Первый этаж
ELW = Двухуровневая квартира
Etg. / ETG = Этаж
ETW = Кондоминиум
ET-Whg = Квартира
EZW = Однокомнатная квартира

F

FB-Hzg = полы с подогревом

G

Gart. = сад
Gash. = газовое отопление
Gge. = Гараж
G-WC = Гостевой туалет
gr. = большой
Grdst. / Grd. = недвижимость

H

HK = расходы на отопление
HM = смотритель
HP = приподнятый первый этаж (пол высотой примерно в пол-этажа)
Hs. = Дом
HZ = Отопление

I

inkl. = все включено

K

KDB = кухня, душ, ванная
KM = базовая арендная плата (без коммунальных услуг и отопления!)

Komf. = Комфорт
KoNi = Кухня
KP = Цена покупки
KT / Kt. = Депозит
Kü. = Кухня
Kzi. = Детская комната

L

Lg. = Месторасположение

M

MC = Комиссия агента по недвижимости
ME = Доход от аренды
MFH = Квартирный дом
MM = месячная арендная плата
2MM = 2 месячные арендные платы
möbl. = меблированная
MS = страховой депозит
mtl. = ежемесячно
MV = Договор аренды

N

NB, NB-Hs. = новое здание, новый дом
NK = Плата за обслуживание (также называемая эксплуатационными расходами)
NKVz = Авансовый платеж за обслуживание
NKM = Чистая холодная арендная плата
NM = Новый арендатор
NR = Некурящий
Nutzfl. = Полезная площадь

O

OG = Верхний этаж
1. OG = Первый этаж
OH, öZH = Масляное отопление
OT = Районное

P

P / PP = автостоянка
p.a. = за год/за год/за год
prov.-fr = без комиссии
Prov. / PV = комиссия

R

renov.bed = нуждается в ремонте
rep.-bed. = нуждается в ремонте
RH = террасный дом
RMH = дом со средней террасой
REH = дом с торцевой террасой

S

S-balk. = балкон на южную сторону
S-Lg. = южная сторона
sof. frei = освобождается немедленно
Stpl. / SP = парковочное место
ST-W = Souterrain-Whg. (один этаж наполовину утоплен в землю)
ST = этаж
SZ = спальня

T

teilmbf. = частично меблирована
Tel. = Номер телефона
T€ = Тысяча евро
Terr. = Терраса
TG = Подземная автостоянка

U

UG = Подвал
Uml. = Плата
UM = Субарендатор

V

v. Priv. = от частного лица, без агента по недвижимости, без комиссии
VB, VNB = основа для переговоров
VR = Кладовая
VS = предмет для переговоров

W

WB = Ванная комната с ванной
WBS = Сертификат на право получения жилья
WE = Жилая единица
Wfl / Wohnfl. = Жилая площадь
WG = Общая квартира
Whg = Квартира
WM = Теплая квартплата
WM-Anschl. = Подключение стиральной машины
WoKü = Кухня/гостиная

Z

ZH = Центральное отопление
Zi = Комната
1ZiApp = 1-комнатная квартира
ZKB = Квартира с комнатой, кухней, ванной
2ZKB = 2 комнаты с кухней и ванной
ZKBB = Комната, кухня, ванная комната + балкон
ZKBD = Комната, кухня, ванная комната + прихожая
ZÖV = Центральное маслоснабжение
ZB = Комната с ванной комнатой

Жилищное пособие

Вы зарабатываете мало денег. Все члены вашей семьи зарабатывают мало денег. Тогда вы можете получить субсидированную квартиру. Для этого вам необходимо получить свидетельство о праве на получение субсидированного жилья (WBS). При определенных условиях вы также имеете право на жилищное пособие. Вы и ваша семья получаете деньги от государства. В этом случае вам обычно не нужно подавать заявление на получение жилищного пособия.

Вы должны подать заявление на получение сертификата о праве на жилье в [городские или местные органы власти](#), в которых вы ищете социальное жилье.

У вас есть уведомление о признании от Федерального ведомства по делам миграции и беженцев (BAMF). После этого вы можете получить WBS. Даже если вы еще не получили вид на жительство.

Вы также можете подать заявление на получение жилищного пособия в [местное отделение социального обеспечения](#).

Окружающая среда и природа

Устойчивое развитие

Устойчивость означает использование существующих ресурсов таким образом, чтобы они оставались в достаточном количестве для будущих поколений. Вы потребляете только столько, сколько можно вырастить заново.

Экологичность также означает использование одежды или мебели, которые уже не новые, но все еще в хорошем состоянии. С другой стороны, вы можете отдать туда свои вещи, если они все еще в хорошем состоянии, но лично вам они больше не нужны.

Каждый из нас может быть экономным с помощью нескольких простых советов:

1. берите с собой упаковку/сумки для переноски

Вы можете сэкономить много отходов, отказавшись от пластиковых пакетов и пластиковой упаковки. Вы можете использовать тканевые сумки или покупать продукты без упаковки.

2. Используйте многоразовую посуду

В наше время существует широкий выбор, чтобы заменить одноразовые продукты.

3. Покупайте региональные и сезонные продукты

Большой проблемой в области устойчивого развития является обмен CO². Если мы покупаем вещи, которые проделали долгий путь в Германию, то во время путешествия выбрасывается много CO². Поэтому имеет смысл обращать внимание на то, какие продукты в данный момент являются сезонными и где они выращиваются.

4. Пользуйтесь общественным транспортом или велосипедом

Оставить машину дома - часто хорошее решение. Езда на велосипеде полезна не только для окружающей среды, но и для вашего здоровья. В зависимости от времени и местоположения, вы часто можете добраться до места назначения быстрее, чем на автомобиле.



Существует большое количество пломб, этикеток и контрольных знаков. Для того чтобы получить возможность печатать этикетки на изделиях, необходимо соблюдать различные требования.

[Здесь](#) вы можете прочитать, какие требования стоят за той или иной этикеткой или контрольным знаком. Существуют также приложения, которые помогут вам узнать, что означает та или иная этикетка.

Если вы хотите узнать больше об этих темах, вы можете посетить следующие страницы, например:

[!\[\]\(18154c6a846daf6cced207f861129d31_img.jpg\) Федеральное министерство окружающей среды, защиты климата, охраны природы и ядерной безопасности.](#)

[!\[\]\(5a06f568608c5768d4afbb5801e0527f_img.jpg\) Консультационный центр для потребителей](#)

Переработка

Рециклинг - это процесс, в ходе которого отходы перерабатываются в новый продукт, пригодный для повторного использования. В лучшем случае этот процесс может происходить несколько раз. Важную роль в этом играют разделение отходов и система депозитов.

Почему отходы разделяют?

Переработка возможна только при условии разделения упаковки. Это облегчает утилизацию большого количества отходов. Разделение отходов - это экологично. В районе Хайдекрайс отходы разделяются на четыре контейнера.

Подробнее о разделении отходов вы можете узнать [здесь](#).

Стекло

Стекло выбрасывается в контейнеры для бутылок. Крышки и пробки следует утилизировать отдельно.

- Контейнер для белого стекла: бесцветное или прозрачное стекло.
- Контейнер для коричневого стекла: коричневое стекло.
- Контейнер для зеленого стекла: зеленое и другое цветное стекло.

💡 Пожалуйста, будьте внимательны к местным жителям: стекло можно выбрасывать только с понедельника по субботу с 07:00 до 20:00. Не выбрасывайте стекло по воскресеньям и в праздничные дни!

Старая одежда и обувь

Вы можете пожертвовать старую одежду и обувь в хорошем состоянии. Важно, чтобы вещи не были повреждены. Для этого установлены контейнеры для использованной одежды. Вы можете положить свою старую одежду и обувь в эти контейнеры.

Крупногабаритный мусор, сломанные электроприборы и опасные отходы

Если вы хотите избавиться от мебели или других крупногабаритных предметов, воспользуйтесь услугой вывоза крупногабаритного мусора. К крупногабаритному мусору относятся бытовые отходы, которые не помещаются в мусорный контейнер из-за своего размера или веса. Вы можете заказать не более двух вывозов в год, а базовая плата будет бесплатной. Более подробную информацию вы можете найти [здесь](#).

Кроме того, есть несколько мест, куда можно сдать большое количество отходов. Если у вас большое количество отходов, вам необходимо обратиться в центр переработки. Вы можете сдать крупные предметы в центр переработки. Туда можно сдать все сломанные электроприборы. Туда же можно сдать старые батарейки или химикаты. Сдача мусора в центры утилизации бесплатна (2 м³/день).

В Хайдекрайсе есть два центра переработки и пункт приема отходов:

- Wertstoffhof Schneverdingen-Hillern
📍 [Хиллерн № 11, 29640 Шневердинген](#)
- Wertstoffhof Walsrode-Honerdingen
📍 [Айзенвег 4, 29664 Вальсроде/Хонердинген](#)
- Abfallannahme Schwarmstedt
📍 [Ам Варренбрух 16, 29690 Швармштедт](#)

💡 Хорошо сохранившиеся, бывшие в употреблении вещи можно купить и продать в магазинах подержанных вещей или на блошиных рынках.

Более подробную информацию о переработке можно найти [здесь](#).

Чистота и гигиена

Чистота очень важна. Мусор нужно выбрасывать не просто на улицу, а в мусорные баки. Пластиковые отходы представляют особую проблему для окружающей среды. Поэтому мы стараемся избегать пластиковых пакетов.

Утилизация отходов

[Здесь](#) вы можете узнать больше об утилизации и разделении отходов.

Утилизация сточных вод

Запрещается выбрасывать в туалет остатки еды или пищевые продукты, так как они являются источником пищи для крыс. Для утилизации пищевых отходов можно использовать контейнер для органических отходов. Туалет - это не мусорный бак. Поэтому выбрасывайте свои гигиенические принадлежности (гигиенические полотенца, влажные салфетки) не в туалет, а в мусорную корзину.

Мойте руки

Регулярное мытье рук очень важно для борьбы с вирусами и бактериями.

Проветривайте дом/квартиру

Регулярное проветривание (3 - 4 раза в день) может уменьшить количество воздуха, содержащего вирусы. Вентиляция также помогает предотвратить распространение инфекций, таких как грипп. Перед проветриванием помещения важно выключить отопление. Затем откройте все окна примерно на 10 минут.

Гигиена при кашле и чихании

При кашле и чихании могут распространяться вирусы простуды и гриппа, бактерии или, например, коклюш.

Вот несколько советов, как предотвратить это:

- Когда вы кашляете или чихаете, держитесь на расстоянии не менее одного метра от других людей и отвернитесь.
- Лучше всего чихать или кашлять в носовой платок. Его следует использовать только один раз. Если вы используете тканевый платок, его следует постирать при температуре 60°C.
- После кашля или чихания следует вымыть руки.

Гигиена питания

На кухне необходимо следить за чистотой и осторожностью при обращении с продуктами. Это предотвратит распространение микробов на продуктах и их заболевание. Такие продукты, как мясо, рыба или молочные продукты, должны храниться в холодильнике, иначе на них будут размножаться бактерии. При приготовлении пищи важно носить чистую одежду, иметь свежeweымытые руки и чистые ногти.

💡 Полезно знать:

Водопроводная вода в Германии чистая и пригодна для питья. Вы можете пить воду из-под крана дома.

Детский сад и школа

Основные сведения, касающиеся детей, молодежи и семьи

Дети, молодые люди и семьи находятся в Германии под особой защитой. Ребенок оказывается под такой защитой еще в утробе матери и охраняется государством до достижения 18 лет (до совершеннолетия). В частности, в Германии запрещено бить детей. Воспитание детей в Германии не может быть связано с насилием. Каждый ребенок должен посещать школу. Существуют также органы, которые следят за тем, чтобы ребенку не причиняло вреда его окружение, в том числе семья.

В Германии семья также находится под правовой защитой. При этом не имеет значения, состоит ли семья из матери, отца и их детей, или есть две матери или два отца, или дети усыновлены. Родители-одиночки с детьми - это тоже семья.

Здоровье детей и подростков

Вакцинация

Каждый день мы контактируем с вирусами, бактериями и грибами. Этот контакт может привести к болезни, но не обязательно. Часто организм может самостоятельно справиться с вирусами, бактериями или грибами.

Однако некоторые инфекционные заболевания могут иметь серьезные последствия и даже привести к смерти. Поэтому ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ лучше, чем лечение. Вакцинация - одна из самых эффективных и важных профилактических мер.

Инфекционные заболевания могут передаваться от человека к человеку или, при определенных обстоятельствах, через пищу или предметы. Некоторые болезни передаются от животных к человеку.

Вы можете пройти вакцинацию от наиболее важных инфекционных заболеваний, например, от

- столбняка
- дифтерии
- коклюш
- полиомиелита
- гепатита А и В
- Пневмококк
- Менингококк В и С
- Вирус папилломы человека (ВПЧ)
- Опоясывающий лишай (опоясывающий герпес)
- свинка
- корь
- Краснуха
- Ветряная оспа
- грипп

Ваш семейный врач может посоветовать вам, какие прививки лучше всего сделать. Некоторые прививки необходимо повторить через определенный период времени, чтобы не потерять иммунную защиту.

Актуальные рекомендации по вакцинации с сайта Robert-Koch-Instituts доступны [здесь](#) в календаре прививок на следующих языках:

- Немецкий
- Арабский
- Арабский
- фарси
- французский, немецкий
- Португальский
- Русский
- Португальский
- Испанский
- Турецкий
- Украинский

Прививка от кори

В Германии существует законное обязательство прививать детей в детских садах и школах от кори. Все дети должны быть защищены от кори. При поступлении в детский сад или ясли все дети должны предоставить подтверждение о двух прививках против кори. Они также должны быть привиты при поступлении в школу. То же самое относится и к персоналу детского сада или школы. Как правило, воспитатели дневных садов также должны предоставить подтверждение вакцинации против кори.

Гигиена

Соблюдение правил гигиены помогает избежать заболевания. Частое мытье рук так же важно, как и гигиена туалета.

Вступительные экзамены в школу

Этот экзамен помогает обеспечить хорошее начало обучения в школе. В нем должны принять участие все дети, которых собираются принять в школу.

Дети должны быть зарегистрированы в соответствующей начальной школе за год до поступления в школу или перерегистрированы там позже. Списки учеников направляются в департамент здравоохранения. Вступительные экзамены в школу обычно проводятся за 2-8 месяцев до поступления ребенка в школу. Родители получают письменное уведомление от департамента здравоохранения и могут записаться на прием к врачу через Интернет.

Обследование занимает от 1 до 1,5 часов. В день обследования ребенок должен быть здоров.

Обследование проводится бесплатно.

Что именно происходит во время обследования?

Мы проверим, хорошо ли ваш ребенок

- хорошо ли он слышит и видит,
- умеет ли рисовать карандашом,
- его рост и вес,
- какие прививки ему были сделаны,
- каков общий уровень развития. Это означает: язык, грубая моторика, мелкая моторика и познание,
- готов ли ребенок к школе.

Пожалуйста, принесите на осмотр следующее

- Желтый буклет о медицинском осмотре,
- карту иммунизации,
- медицинские и терапевтические заключения, если таковые имеются.

💡 ВАЖНО: При записи на прием онлайн, пожалуйста, заполните форму с именем "Anamnesebogen". Она доступна на разных языках.

🗨️ Вы не уверены, что все поймете? Вам нужно языковое посредничество?

Тогда отправьте письмо на адрес gedo@vhs-heidekreis.de со следующими данными:

- Языковое посредничество для вступительного экзамена в школу
- Дата и время проведения экзамена
- Место, где будет проходить экзамен
- Ваш язык
- Ваша страна проживания

💡 Вы получите ответ с подтверждением. Языковое посредничество для вас бесплатно.

Стоматологическое здоровье детей и подростков

На сайте Heidekreis стоматолог раз в год посещает детские сады, школы и учреждения для людей с ограниченными возможностями.

Там вашему ребенку проверят зубы. Затем вы получите письмо, которое сможете забрать домой.

Этот визит помогает распознать повреждения зубов на ранней стадии. Команда также хочет избавиться от страха перед посещением стоматолога.

В нашей команде также есть сотрудники, которые учат детей правильно чистить зубы и предоставляют информацию о здоровом питании.

Уход за детьми

Ваш ребенок может посещать детский сад или няню. Для детей в возрасте от 1 года до 3 лет родители могут выбрать, где будет осуществляться уход за ребенком - в яслях или в

центре дневного ухода.

Пожалуйста, не обращайтесь в отдельные детские сады, чтобы зарегистрировать своего ребенка. Они не смогут вам помочь. Для записи в детский сад обратитесь в [местную мэрию](#).

💡 Обращайте внимание на сроки зачисления. Дополнительную информацию вы можете получить в [местной мэрии](#).

Детский сад

Для посещения детского сада вашему ребенку должно быть не менее года. За вашим ребенком будет присматривать сертифицированная няня, обычно на дому у няни. Няня присматривает за очень маленькими группами до пяти детей. Внимание и забота со стороны няни здесь особенно важны.

В возрасте 3 лет дети переходят из детского сада в детский сад. Существуют также дневные воспитатели, которые помимо детского сада присматривают за детьми в возрасте от 3 до 6 лет.

Во многих случаях плата за детский сад оплачивается округом.

Для этого необходимо подать заявление в отдел по делам молодежи.

Няни подбираются консультационными центрами [социальной сферы](#).

Детский сад (Kita)

Ваш ребенок может посещать детский сад. Вашему ребенку должно быть не менее одного года. Там за вашим ребенком будут присматривать воспитатели. Они научат его многим важным вещам.

Во многих случаях плата за детский сад оплачивается округом. Для этого необходимо подать заявление в [управление по делам молодежи](#).

Ясли, детский сад и школа продленного дня - это разные типы детских садов для разных возрастных групп. Более подробную информацию вы найдете в [семейном справочнике](#).

Важно: В детском саду ваш ребенок может изучать немецкий язык и узнавать новое. Он также общается с другими детьми, знакомится с друзьями и немецкой культурой. Воспользуйтесь этой возможностью, она важна для будущего вашего ребенка. Посещение детского сада также помогает хорошо подготовить ребенка к школе.

💡 К сожалению, не всегда есть достаточно мест в непосредственной близости от вашего дома. Чтобы найти место, обратитесь в [местную мэрию](#).

Krippe (от 1 до 3 лет)

Krippe - это учреждение для детей в возрасте от 1 до 3 лет. На Krippe дети развиваются в небольших группах под руководством специально обученного персонала. Внимание и забота со стороны воспитателей здесь особенно важны.

Детский сад (от 3 лет)

Детский сад - это учреждение для детей в возрасте от 3 лет до поступления в школу. В детском саду дети могут играть, раскрашивать, делать поделки и учиться вместе с другими детьми. В последний год пребывания в детском саду дети также регулярно

занимаются, чтобы подготовиться к поступлению в школу. Посещение детского сада бесплатно и длится не более 8 часов.

Ознакомление

Когда ваш ребенок посещает детский сад, он должен освоиться в нем.

Во время периода адаптации вы сначала останетесь в детском саду вместе с ребенком. Через несколько дней вы будете покидать детский сад на несколько минут. В последующие дни вы будете постепенно покидать детский сад на более длительное время.

Когда ваш ребенок будет чувствовать себя комфортно, вы сможете вернуться домой. Воспитатели сообщат вам, когда ваш ребенок освоится.

Послешкольный уход за детьми в возрасте от 6 до 12 лет

Для детей в возрасте от 6 до 12 лет также существуют варианты послешкольного ухода. Существует множество различных моделей ухода за детьми, например, после уроков, во время обеда или в школе на целый день. Во всех моделях детям помогают выполнять домашние задания. Кроме того, не остается без внимания и досуг.

Узнать, какая модель ухода за детьми доступна для школьников в вашем [муниципалитете](#), можно в начальной школе или в [семейном справочнике](#).

Почему детский сад подходит моему ребенку?

В детских садах дети изучают немецкий язык. Это помогает им лучше общаться с другими детьми и взрослыми.

В детском саду дети играют и заводят друзей

В детском саду дети получают образование. Например, они учат цифры и цвета.

Дети могут участвовать в мероприятиях, связанных с музыкой, рисованием/творчеством и движением.

В детских садах дети также выезжают на природу.

Детям нужно время, чтобы освоиться в детском саду. Поэтому проводится так называемый ознакомительный период вместе с воспитателями.

В детском саду родители могут обсудить, что уже умеет делать их ребенок. Здесь они могут задать интересующие их вопросы.



💡 Кстати: Одна из самых известных немецких детских программ с объяснениями различных вещей в Германии доступна также на арабском, курдском и дари: [Die Sendung mit der Maus International](#).

Хотя эта программа предназначена в первую очередь для детей, взрослые тоже могут

получить здесь первую важную информацию о жизни в Германии.

Общая информация о посещении школы

Обязательное школьное образование

Посещение школы в Германии является обязательным. Продолжительность обязательного школьного обучения составляет двенадцать лет. Те, кто не желает посещать школу в течение 12 лет, могут пройти профессиональное обучение через 9 лет. Обязательное посещение профессиональной школы действует и во время обучения.

💡 **Ваш ребенок должен регулярно посещать школу. Вы обязаны следить за тем, чтобы он это делал.** Если ваш ребенок часто отсутствует в школе, на него может быть наложен штраф.

Обязательное посещение школы включает в себя

- регулярное посещение уроков
- регулярное посещение обязательных школьных мероприятий
- соблюдение школьных правил
- пунктуальность и постоянное сотрудничество

Как записать ребенка в школу?

Не позднее чем через 3 месяца пребывания в Германии вы должны записать своего ребенка в школу.

Чтобы записать ребенка в школу, вам понадобятся следующие **документы**:

- Ваше удостоверение личности, свидетельство о рождении или свидетельство о прибытии
- свидетельство о регистрации
- все документы, касающиеся вашего ребенка (удостоверение личности/паспорт, свидетельство о рождении, справки из школы, медицинские справки и т. д.)
- Доказательство вакцинации против кори

💡 Пожалуйста, приведите вашего ребенка в школу для зачисления.

Даты зачисления в школу и даты регистрации в начальных школах Нижней Саксонии:

- Нижняя Саксония Крайний срок: 30 сентября (к этой дате вашему ребенку должно исполниться 6 лет)
- Запись в школу: Вы получите приглашение заблаговременно
- Запись в школу всегда происходит в первую субботу после [летних каникул](#) учебного года.

💡 Если вашему ребенку исполнилось 6 лет в период между 2 июля и 1 октября, у вас есть возможность перенести дату зачисления в школу на один год (Flexi-Kinder). В срок до 1 мая каждого учебного года вы должны принять решение о переносе даты поступления вашего ребенка в школу на один год. В этом случае достаточно письменного заявления в школу.

Дети, чей день рождения приходится на 2 октября или позже, фактически не обязаны посещать школу до следующего учебного года (Kann-Kinder).

Даты зачисления в школу и даты регистрации в другие школы (средние школы) Нижней Саксонии:

- Зачисление происходит перед летними каникулами. Обращайтесь в школу за несколько месяцев до этой даты.
- Обратите внимание: в профессиональные школы можно записаться и в другое время. Узнайте об этом в школе заблаговременно.

Вы не знаете, в какую школу пойти вашему ребенку?

Обратитесь в [молодежную миграционную службу](#). Вы также можете получить информацию в [мэрии](#) или непосредственно в школах вашего района.

Должен ли мой ребенок посещать уроки религиозного воспитания?

Если вы принадлежите к другой конфессии или религии, кроме католической или протестантской, вам не обязательно посещать эти уроки религиозного воспитания.

В большинстве средних школ вместо этих уроков проводятся занятия по **этике** или **ценностям и нормам**.

Спросите об этом в своей школе.

Важно, чтобы вы сообщили школе, если не хотите, чтобы ваш ребенок посещал уроки религиозного воспитания.

Где можно присмотреть за моими детьми до и после школы?

Вам нужен присмотр за ребенком до или после школы?
Спросите в школе вашего ребенка. Там есть разные варианты.

Например, есть центр присмотра за детьми после уроков или школа полного дня. В обеих моделях детям помогают выполнять домашние задания. Кроме того, не остается без внимания и досуг. О том, какая модель ухода за детьми доступна для школьников в вашем районе, вы можете узнать в своей школе.

Некоторые муниципалитеты также предлагают услуги по уходу за детьми в каникулы. Уход за детьми в каникулы стоит денег.

Обычно уход за детьми в каникулы не осуществляется в течение всех школьных каникул.

Поинтересуйтесь в [мэрии](#), есть ли каникулярный присмотр за детьми. Там же узнайте дополнительную информацию (стоимость, запись, период).

Школа полного дня

Школа полного дня означает, что ваш ребенок находится в школе и во второй половине дня.

В школах полного дня за детьми присматривают как минимум на три дня дольше учебного дня:

- Дети получают здесь теплый обед.
- Они могут делать домашние задания.
- Они могут принимать участие во многих мероприятиях.

Школы полного дня не везде одинаковы. Поэтому вам следует обратить внимание на то, как организована дневная программа и соответствует ли обед вашим требованиям. Не всегда контроль осуществляется педагогически подготовленным персоналом.

В некоторых школах дневная программа является обязательной, в других - добровольной.

💡 Если вы записываете ребенка в школу полного дня, это обязательство действует в течение всего учебного года.

Научиться плавать

Важно, чтобы люди всех возрастов научились безопасно плавать. Плавание способствует укреплению здоровья и улучшению физической формы.

💡 Дети должны находиться в воде под присмотром!

- Приучайте ребенка к воде. Посещайте бассейн вместе с ребенком.
- Всегда держитесь рядом с ребенком в воде.
- Всегда проверяйте своего ребенка. Не позволяйте себе отвлекаться (уберите свой мобильный телефон!).
- Пусть у вашего ребенка будет много впечатлений от пребывания в воде.

Где я могу научиться плавать?

На сайте DLRG Ortsgruppe Fallingbostel e. V. предлагаются курсы плавания для детей и взрослых. Информацию о местной группе вы можете найти на сайте [DLRG](#).

Помимо DLRG, вы можете брать уроки плавания в большинстве плавательных бассейнов. Записывайте ребенка и себя заранее, так как курсы часто бывают полностью заполнены.

[Здесь](#) вы найдете список открытых и закрытых бассейнов в регионе.

[Здесь](#) вы найдете список бассейнов для развлечений и приключений в регионе и его окрестностях Heidekreis.

Уроки плавания в школе

Плавание является важной частью физического воспитания и проводится в начальной и младшей средней школе для всех учеников.

- Уроки плавания в школе обязательны для всех учеников.
- Девочки могут носить специальные купальники, например, купальный костюм на все тело (буркини), чтобы соответствовать культурному дресс-коду.
- Успеваемость на уроках плавания включается в спортивный разряд.
- Уроки плавания проводят квалифицированные преподаватели. Учителя имеют квалификацию для обучения плаванию начинающих и обучены спасательным операциям.
- Мальчики и девочки одного класса ходят на уроки плавания вместе.
- Переодевание и душ находятся в отдельных комнатах и помещениях здания. Учитель постоянно наблюдает за всеми учениками.
- Обучение плаванию защищает от утопления: каждый, кто входит в воду, не умея плавать, подвергает свою жизнь опасности.
- Плавание - необходимое условие для занятий многими другими водными видами спорта, такими как водное поло, аквагимнастика, водные лыжи, каноэ, серфинг и парусный спорт.
- Плавание помогает поддерживать хорошую физическую форму: занятия в воде и плавание способствуют укреплению здоровья.

Когда школа закрыта?

Школа закрыта во время школьных каникул и государственных праздников в Нижней Саксонии.

[Здесь](#) вы найдете актуальные даты каникул в Нижней Саксонии.

[Здесь](#) вы найдете информацию о государственных праздниках на текущий год.

Отмена урока

Занятия во всех школах могут быть отменены из-за

- сильного снегопада со снежными заносами
- опасность скользкости
- ледяной дождь
- ураган

Около 5 часов утра соответствующего учебного дня Хайдекрайс принимает решение об отмене занятий и школьных автобусов. Это касается всех общеобразовательных и профессиональных школ. Иногда организуется дистанционное обучение. Пожалуйста, обратитесь в школу. Школы обязаны следить за учениками, которые все равно приходят в школу. Если занятия отменяются, учителя продолжают присматривать за детьми, которые пришли в школу.

Иногда в учебное время случаются экстремальные погодные условия. Тогда руководство школы может принять решение о досрочном прекращении занятий. Если

занятия отменяются, учителя продолжают присматривать за детьми. Дети не могут быть отправлены домой без предварительного разговора с родителями. Это особенно важно для родителей, которые должны работать.

Дети с 1 по 4 класс могут уйти раньше, только если их заберут родители. Родители могут договориться о раннем уходе, позвонив в школу.

Информация об отмене занятий доступна через [BIWAPP](#).

Что делать, если мой ребенок заболел?

Если ваш ребенок заболел или не может пойти в школу по другим важным причинам, вы должны позвонить в школу по болезни. Пожалуйста, позвоните в школу до 08:00.

Большинство школ также ожидают письменного извинения. Это письмо от родителей. Письменные извинения часто должны быть получены школой в течение трех дней.

Если ваш ребенок болеет дольше, ему потребуется справка от врача. Справку также необходимо предоставить в школу. Лучше всего спросить у секретаря, что нужно школе.

Если ваш ребенок не приходит в школу без телефонной или письменной причины или без медицинской справки, школа должна разыскать его. При необходимости школа даже будет искать вашего ребенка вместе с полицией. В этом случае вам, возможно, придется заплатить штраф.

Сколько стоит школа?

Общие расходы

Обучение в государственных и муниципальных школах не стоит ничего.

Билет

Подробную информацию вы можете найти на сайте Heidekreis. В зависимости от расстояния между домом и школой или домом и автобусной остановкой расходы могут быть покрыты. Для этого необходимо подать [заявление](#).

- Школы с 1 по 4 класс, а также детские сады и дошкольные учреждения
 - если расстояние составляет более 2 километров
- 5-10 классы на расстоянии 3 километров (с 1 апреля по 31 октября)
 - на расстоянии 2 километров (с 1 ноября по 31 марта)
- Профессиональное училище, первый класс профессионального училища (только если у вас нет аттестата о среднем образовании)
 - на расстоянии 4 километров

💡 Если вы [BuT](#) имеете право, билет может быть частично оплачен, начиная с 11 класса. Вы должны предоставить один билет.

Школьные поездки, школьные принадлежности, обед

Это тоже стоит денег. Часть из них вы должны оплатить сами. Если вы [BuT](#) вы имеете право, расходы могут быть оплачены частично. Вы должны подать заявление.

💡 Если вы хотите подать заявление, обратитесь за помощью в школу или в [службу миграции молодежи](#).

Что происходит помимо уроков?

Школьные поездки, экскурсии, школьные фестивали, школьные спектакли и уроки плавания - это часть повседневной школьной жизни в Германии. Ваш ребенок должен принимать участие в этих мероприятиях, потому что здесь он может узнать много нового. Это также способствует укреплению языковых навыков. Кроме того, ваш ребенок лучше узнает других учеников и весело проведет время. Все это может повысить удовольствие вашего ребенка от школы.

Родители в школьной организации

💡 Родители часто получают от школы письменную информацию, которую их дети приносят домой. Важно, чтобы вы прочитали эту информацию.

Родительский вечер

Всех родителей приглашают на родительский вечер. Вы можете обменяться идеями с другими родителями и учителем и получить много информации. Будет хорошо, если вы воспользуетесь этими встречами. Даты проведения сообщаются в письме родителям. Важно читать письма родителям.

Родительские представители

В каждом классе есть представитель родителей. Его выбирают все родители на родительском собрании. Задачи и права представителей родителей регулируются законом. Представитель родителей решает проблемы, о которых ему сообщают другие родители. Представители родителей представляют других родителей перед школой.

Вспомогательные услуги

Школьная социальная работа

Во многих школах есть школьные социальные работники. Они могут оказать поддержку детям и подросткам в школе. Школьные социальные работники консультируют и помогают справиться со школьными и личными проблемами, гневом или другими переживаниями. Предложение является добровольным. Школьные социальные работники работают конфиденциально. Это означает, что они не имеют права никому рассказывать о проблемах. В других случаях есть учителя-консультанты. Спросите об этом в своей школе.

Послеобеденный уход

Для школьников в возрасте от 6 до 12 лет существуют варианты внеклассного ухода. Существуют различные модели ухода за детьми, например, уход за детьми после уроков или школа полного дня. В обеих моделях детям помогают выполнять домашние задания. Кроме того, не остается без внимания и досуг. О том, какая модель ухода за детьми доступна для школьников в вашем районе, вы можете узнать в своей школе.

Частное обучение

Если ваш ребенок испытывает трудности в изучении некоторых предметов и нуждается в дополнительной поддержке, вы можете записать его на репетиторство. Занятия проводятся репетитором вне уроков. Обычно занятия проходят в небольших группах или индивидуально. Здесь можно повторить материал или получить дополнительные задания для тренировки.

Репетиторство стоит денег. Если вы [BuT](#) имеете на это право, расходы на репетиторство могут быть оплачены при определенных условиях (подтверждение из школы, что вашему ребенку срочно требуется репетиторство). Вам нужно будет заполнить форму заявления.

Общеобразовательная школа

Посещение школы в Германии является обязательным. Продолжительность обязательного школьного обучения составляет двенадцать лет. Ваш ребенок должен посещать школу полный день в течение девяти лет. После этого он может посещать школу неполный день в течение трех лет. Ваш ребенок хотел бы посещать школу полный день в течение всего времени? Тогда он может учиться в течение 12 лет.

Ваш ребенок должен регулярно посещать школу. Это ваша обязанность. Обязательное школьное обучение не заканчивается, когда вашему ребенку исполняется 18 лет. Если только не заключен контракт на обучение.

Школа, в которую ходит ваш ребенок, зависит от места его проживания. Возраст и успеваемость также являются важными факторами.

Существуют следующие типы школ

- начальные школы (Grundschulen)
- средние современные школы (Hauptschulen)
- Realschulen (Realschulen)
- Средние школы (Oberschulen)
- Интегрированные общеобразовательные школы (Integrierte Gesamtschulen)
- Кооперативные общеобразовательные школы (Kooperative Gesamtschulen) и
- грамматические школы (Gymnasien)

Ученики с первого по четвертый класс учатся в **начальной школе**. С пятого класса ваш ребенок переходит в одну из средних школ.

В качестве младшей средней школы **Oberschule** включает в себя классы с 5 по 10.

Ученики с 5 по 13 класс обучаются в **интегрированной общеобразовательной школе** (IGS). Однако школа может работать и без 11-13 классов (гимназия). Как правило, IGS в Нижней Саксонии работает как Ganztagschule. В школе IGS существует несколько квалификационных аттестатов: Hauptschulabschluss, Realschulabschluss и расширенный Realschulabschluss (который дает право на перевод в 11-й класс гимназии Oberstufe).

В **кооперативной общеобразовательной школе** (KGS) школы типа Hauptschule, Realschule и Gymnasium объединены "под одной крышей" как взаимосвязанные и взаимозависимые школьные отделения. На сайте KGS обучаются ученики с 5 по 13 классы, однако школа может работать и без 11-13 классов (гимназия). На сайте KGS можно получить ту же квалификацию, что и на сайте IGS.

Гимназия дает ученикам широкое и глубокое общее образование и позволяет приобрести общую способность к обучению. Гимназия делится на годичный вводный этап (11-й год обучения) и двухгодичный квалификационный этап (12-й и 13-й годы обучения), который завершается экзаменом Abitur после 13 лет обучения.

Дополнительную информацию можно найти на сайте [Familienwegweisers](#).

Важно: С 1 марта 2020 года [вакцинация против кори является обязательной](#) для воспитанников детских садов и школьников.

💡 Родители часто получают письменную информацию из школы, которую их дети приносят домой. Важно, чтобы вы прочитали эту информацию. Если вы не понимаете эту информацию, потому что плохо говорите по-немецки, попросите школу вашего ребенка перевести ее на ваш родной язык. Школа свяжется с [местным переводчиком](#). В этом случае перевод будет для вас бесплатным.

Профессиональное училище

Вам больше 15 лет? Вы больше не учитесь в общеобразовательной школе? Тогда у вас есть много возможностей в профессиональном училище. Вы можете подготовиться к карьере. Вы также можете получить аттестат об окончании общеобразовательной школы.

В Германии люди обязаны посещать школу или проходить профессиональное обучение до 18 лет!

Существуют следующие типы профессиональных школ:

BBS: Профессиональная школа

Здесь обучение проходит по двойной системе. Часть знаний вы получаете в школе. Другую часть вы получаете на предприятии.

BES: Профессиональная начальная школа

Эта школа предоставляет специализированное и общее образование. Вновь прибывшим молодым людям предлагается языковая подготовка и интеграция в 1 классе. После успешного окончания 2-го класса вы можете получить аттестат об окончании средней школы.

Вы также можете подготовиться к получению профессии.

BerufsfachschuleПрофессиональная школа

Здесь вы можете подготовиться к получению профессии. Курсы длятся от 1 до 3 лет. Вы получите базовую профессиональную подготовку. Или профессиональную подготовку. Или даже профессиональную квалификацию. У вас уже есть диплом об окончании школы? Тогда вы можете получить здесь следующую квалификацию. Профессиональные школы делятся на следующие профессиональные области:

- коммерческая сфера
- домашнее хозяйство, социальная педагогика и уход
- торговля и технология

FachschuleПрофессиональная школа

В этой школе вы можете продолжить свое профессиональное образование. Курсы обычно длятся от одного до двух лет. У вас уже есть профессиональная квалификация? Вы уже работали? Эти курсы расширяют ваши знания. Они направлены на закрепление полученных знаний. После окончания курсов вы можете работать на должностях среднего звена. Или вы можете стать индивидуальным предпринимателем. Специализированные школы разделены на следующие предметные области:

- Технология
- экономика
- социальная работа
- Сельское хозяйство
- Дизайн

Berufskollegs: Профессиональные колледжи

Для обучения в профессиональном колледже вам необходим средний уровень образования. Здесь вы можете повысить свою профессиональную квалификацию. Вы также можете получить квалификацию для поступления в университеты прикладных наук (Fachhochschulreife). Затем вы можете продолжить обучение. Профессиональные колледжи существуют в следующих областях:

- Технология
- Бизнес и администрирование
- Социальная педагогика
- Здравоохранение и уход
- Домашнее хозяйство

BerufsoberschuleПрофессиональная средняя школа

Вы уже проходили профессиональное обучение? У вас есть аттестат об окончании средней школы? Тогда вы можете поступить в Беруфсобершуле. Вы учитесь там два года. Эта школа готовит вас к сдаче вступительных экзаменов в высшие учебные заведения (Hochschulreife). Для этого вы должны выучить второй иностранный язык. Без иностранного языка вы получите квалификацию для поступления в вуз по конкретному

предмету. Это означает, что вам разрешено изучать только определенные предметы. Профессиональная гимназия существует по следующим специальностям:





- Техническая средняя школа
- Экономическая средняя школа
- Средняя школа социального обслуживания

Berufliches GymnasiumПрофессиональная гимназия





Вы хотите учиться в университете? Тогда вам нужен Abitur (Abitur). Вы можете наверстать свой Abitur в профессиональной гимназии. Затем вы можете посещать профессиональную гимназию в течение трех лет. По истечении трех лет вы получите Abitur. Он разделен на следующие специализации:

- Технология
- Экономика
- Социальная работа
- Здравоохранение
- Сельскохозяйственная наука
- Биотехнология
- Диетология





BBS SoltauПрофессиональная школа Soltau

 [Winsener Straße 57, 29614 Soltau](#)
 [+49 \(0\) 51919710](tel:+49(0)51919710)
 [@verwaltung@bbsoltau.de](mailto:verwaltung@bbsoltau.de)
 <https://www.bbsoltau.de/>

или:

 [Winsener Straße 107, 29614 Soltau](#)
 [+49 \(0\) 5191971250](tel:+49(0)5191971250)
 [@nebenstelle@bbsoltau.de](mailto:nebenstelle@bbsoltau.de)
 <https://www.bbsoltau.de/>

BBS Walsrode: Профессиональная школа Walsrode

 [Am Bahnhof 80, 29664 Walsrode](#)
 [+49 \(0\) 51616060](tel:+49(0)51616060)
 [@bbs@bbs-walsrode.de](mailto:bbs@bbs-walsrode.de)
 <https://www.bbs-walsrode.de/>

Школы: с 5 по 10 класс

Сайт Heidekreis разделен на различные школьные округа.

[Здесь](#) вы можете ввести свой почтовый индекс или место жительства. Отображаются средние школы в вашем районе, которые можно выбрать из 4 и 10 классов.

Семейные пособия

Пособия по беременности и родам

Пособия по беременности и родам обеспечивают материнский доход во время беременности или после рождения ребенка. Студенты также имеют право на пособие по беременности и родам.

💡 Заявление можно подать не ранее чем за семь недель до предполагаемой даты рождения ребенка. Право на пособие сохраняется в течение шести недель до родов и восьми недель после. В случае преждевременных и многоплодных родов срок составляет двенадцать недель.

💡 Мать имеет право на пособие по беременности и родам, если у нее есть частное медицинское страхование или семейное страхование в кассе обязательного медицинского страхования и она не может работать в период охраны материнства.

Вы можете подать заявление в свою больничную кассу.

Более подробную информацию вы можете найти [здесь](#).

Пособие по уходу за ребенком

Вы стали меньше работать после рождения ребенка? Вы больше не хотите так много работать? Вы больше не можете так много работать? Тогда вы можете получить деньги от правительства. Эти деньги называются родительским пособием. Родители, которые живут отдельно, также могут претендовать на родительское пособие. Они могут подать заявление на получение родительского пособия, если у них есть разрешение на поселение (Niederlassungserlaubnis) или вид на жительство в Германии. Заявление на получение родительского пособия можно подать в [отделении по выплате родительских пособий](#) при Хайдекрайсе.

Пособие на ребенка и дополнительное пособие на ребенка

Детское пособие в Германии - это деньги от государства и часть системы уравнивания семейных пособий. [Отдел семейных пособий Федерального агентства по трудоустройству](#) оказывает вам поддержку в виде детского пособия, доплаты на ребенка и другой финансовой помощи.

Вы можете получать детское пособие, если ваш доход достаточен для покрытия собственных расходов на жизнь, но недостаточен или только достаточен для покрытия всех потребностей вашей семьи.

В 2026 году размер детского пособия составляет 259 евро в месяц на каждого ребенка. С 1 января 2025 года размер детского пособия увеличивается до 297 евро в месяц на каждого ребенка. Однако она зависит от ситуации в вашей семье. Сюда входит и немедленная надбавка в размере 25 евро в месяц на ребенка.

Заявление на получение надбавки на ребенка и детского пособия можно подать прямо [в Интернете!](#)

Вы можете подать заявление на получение детского пособия, если...

- вашему ребенку еще не исполнилось 18 лет (при определенных условиях вы также можете подать заявление и получать детское пособие на совершеннолетних детей),
- вы регулярно ухаживаете за ребенком и он живет в вашем доме (это также относится к приемным детям, внукам или патронатным детям) и
- ваше место жительства находится в Германии, другой стране ЕС, Норвегии, Лихтенштейне, Исландии или Швейцарии. Более подробную информацию вы можете найти на странице [Пособие на ребенка для лиц, проживающих в Германии или за рубежом](#).

Выплата детского пособия не зависит от вашего дохода!

Вы можете получать пособие на ребенка, если...

- Ваш ребенок живет в вашем доме, ему меньше 25 лет, он не состоит в браке или зарегистрированном гражданском партнерстве,
- вы получаете детское пособие (или сопоставимое пособие) на своего ребенка,
- валовой доход вашей семьи составляет не менее 900 евро (семейные пары) или 600 евро (одинокое родители),
- у вас было бы достаточно средств для содержания семьи, если бы вы получали детское пособие и, возможно, жилищное пособие в дополнение к вашему доходу.

Совет! Если вы хотите быстро узнать, можете ли вы получать детское пособие: Просто введите свои личные данные в [интерактивный видеоинструмент "KiZ-Lotse"](#) и узнайте, на что вы имеете право!

Пакет социальной помощи на нужды образования и социальной адаптации

Какие преимущества дает образование и участие (BuT)?

Это деньги для детей и подростков, чьи родители имеют небольшой доход. Вы получаете деньги за определенные услуги, которые помогают вашим детям. Особенно на мероприятиях в Kita и в школе.

Кто может получить льготы за обучение и участие?

Вы можете подать заявление на получение льгот на обучение и участие. Вы можете сделать это для всех детей, живущих в семье. Чтобы получить льготы на обучение и участие, родители должны

- Жилищное пособие (Wohngeld)
- Доплата за ребенка (Kinderzuschlag)
- Доход гражданина (Bürgergeld)
- Социальная помощь (Sozialhilfe) или
- Льготы для просителей убежища (Asylbewerber-Leistungen)

получен.

Вы не получаете ни одного из вышеперечисленных пособий? Вам не хватает денег, чтобы оплатить обучение и участие в жизни ребенка? Тогда вы можете получить право на льготы в рамках образовательного пакета по программе SGB II. Обратитесь к ответственному [Sozialamt](#) по месту жительства.

Ученики, нуждающиеся в помощи до 25 лет, получают пособия на образование. Лет. Эти ученики должны посещать общеобразовательную школу или профессионально-техническое училище. Вы не должны получать пособие на обучение.

Некоторые из образовательных льгот также доступны нуждающимся детям в детских садах и нянях

Дети и молодые люди до 18 лет получают льготы за участие. Год жизни. Возможна поддержка маленьких детей.

Какие услуги предоставляются?

Преимущества для образования

Школьные поездки и школьные экскурсии Фактические расходы на однодневные экскурсии в школе или детском саду. Существует возможность собирать счета через школы для однодневных экскурсий.

Фактические расходы на многодневные поездки для классов и детских садов. Для школьных поездок деньги могут быть выплачены непосредственно детям или их родителям.

Личные школьные принадлежности В 2024 календарном году учитываются личные школьные принадлежности на общую сумму 195 евро, в том числе 130 евро за первую половину учебного года и 65 евро за вторую половину учебного года, вплоть до 10-го года обучения. Учебный год.

Школьные принадлежности включают, например, школьную сумку, спортивный набор, материалы для письма, математики и рисования.

Если у вас несколько детей, которые ходят в школу, вы получите деньги на каждого ребенка. **Школьный транспорт** Фактические расходы на проезд учеников в школу. Эта услуга предоставляется в виде денежного пособия, если нет прямого расчета с транспортной компанией.

Помощь в обучении

Фактические расходы на поддержку обучения, например, репетиторство.

Важно: Сначала поговорите с учителем вашего ребенка. Необходимость в поддержке должна быть подтверждена.

Обеды для школ, детских садов и центров внешкольной работы

Обед в школах полного дня, центрах продленного дня или детских садах без дополнительной платы для родителей

Преимущества участия

Вы можете получать деньги за участие ваших детей в культурных, спортивных и развлекательных мероприятиях. Например:

- Уроки музыки
- Членство в спортивном клубе
- Курсы в образовательных центрах для взрослых
- Посещение музея, театра или мюзикла.

Родители могут получать 15 евро в месяц на каждого ребенка.

Где и как я могу подать заявление на получение пособий на образование и участие?

Подать заявку на обучение и участие можно двумя способами:

1. Получаете ли вы социальную помощь, пособие на ребенка или пособие на жилье? Затем вы должны подать заявление в [местный орган власти](#). Это, например, муниципалитет, районная или городская администрация.
2. Получаете ли вы доход от гражданства? Затем вы должны подать заявление в Jobcenter по [месту жительства](#).

Листовка образования и участия района Heidekreis:

[Образование и Teilhabe-Arabisch.pdf](#)

[Образование и Teilhabe-Deutsch.pdf](#)

[Образование и Teilhabe-Englisch.pdf](#)

[Образование и Teilhabe-Polnisch.pdf](#)

[Слухи об образовании и участииinisch.pdf](#)


[Двери для образования и участияrkisch.pdf](#)


Возможность консультирования

Если у вас возникнут вопросы о процессе подачи заявления, консультационная группа "Образование и участие" будет рада помочь.

Как связаться с консультационной службой BuT:

 [Website BuT-Beratung](#)

 [+49 \(0\) 30577130040](tel:+49030577130040)

 info@but-beratung.de

Консультации предоставляются бесплатно. Он также может быть проведен на английском, арабском, русском и турецком языках.

Учеба, высшее образование и работа

Общая информация об обучении, работе и учебе

Вы хотели бы работать в Германии? Тогда вам нужно знать следующее: Как я могу работать в Германии? И где я могу получить помощь? Вся важную информацию по теме «Работа и профессии» можно найти здесь: [Доступ к рынку труда](#)

Вы уже получили высшее образование за рубежом? Например, окончили школу или среднее специальное учебное заведение? В этом случае вы должны пройти процедуру признания вашего документа об образовании в Германии. Дополнительную информацию можно найти на странице [Признание иностранных квалификаций](#).

Хотите освоить какую-нибудь профессию? В Германии существует более 400 различных профессий. Здесь вы найдете список признанных учебных профессий [здесь](#).

Вы хотите учиться? Тогда вы найдете информацию о [программе обучения](#) здесь. Там же будет указано, к кому вы можете обратиться.

Вы все еще не уверены, чем хотите заниматься? Тогда вы можете получить совет [здесь](#).

Профессиональное обучение (дуальное и очное)

Обучение имеет множество преимуществ. Вы зарабатываете больше денег, если прошли стажировку. У вас меньше шансов стать безработным. Вы не так часто получаете срочные трудовые договоры.

В Германии существуют различные варианты обучения

- двойное обучение
- обучение на базе школы и
- программа двойного обучения

Обзор актуальных программ обучения в Нижней Саксонии можно найти [здесь](#).

Двойное обучение


В рамках программы двойного обучения вы работаете на предприятии. Одновременно вы посещаете школу. Таким образом, вы изучаете теорию и практику. Две трети времени вы проводите на работе. Одну треть времени вы проводите в школе. Стажировка длится 3 года. В зависимости от профессии, это может занять немного больше времени. Если у вас есть Abitur, вы можете пройти обучение быстрее.

В зависимости от того, какую профессию вы хотите освоить в рамках программы двойного обучения, ваша профессиональная подготовка будет проходить либо в школе

Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade

[📍Friedenstraße 6, 21335 Lüneburg](#)

[@info@hwk-bls.de](mailto:info@hwk-bls.de)

 [+49 \(0\) 41317120](tel:+49(0)41317120)


 <https://www.hwk-bls.de/>

или в

Industrie und Handelskammer Lüneburg-Wolfsburg

 [Volgershall 1, 21339 Lüneburg](#)

 [@service@lueneburg.ihk.de](mailto:service@lueneburg.ihk.de)

 [+49 \(0\) 41317420](tel:+49(0)41317420)


 <https://www.ihk.de/ihklw/>


зарегистрированной.

Обе палаты также предлагают биржу учеников на своих сайтах.

[Здесь](#) вы можете найти биржу ученичества Ремесленной палаты.

[Здесь](#) вы найдете биржу ученичества Торгово-промышленной палаты.

 Торговая палата отвечает за квалифицированные профессии. Речь идет о таких профессиях, как пекарь, каменщик или маляр.

 Торгово-промышленная палата отвечает за профессии в промышленности, торговле и сфере услуг. К ним относятся, например, механики установок или помощники менеджеров в оптовой и внешней торговле.

Очное обучение в профессиональном училище

Существует также очное обучение в профессиональном училище.

Профессионально-технические училища дают полное профессиональное теоретическое и практическое образование вне системы дуального обучения (без стажировки на предприятии). Обычно обучение длится от двух до трех с половиной лет. Занятия проходят в очной форме. Помимо профессиональных предметов, в программу также входят общеобразовательные предметы. Профессиональные школы сильно отличаются друг от друга по программам обучения, вступительным требованиям, продолжительности обучения и возможностям продолжения образования. Поэтому вам следует обратиться в интересующую вас школу. На сайте Heidekreis есть две профессиональные школы. Оба учебных заведения предлагают разные специализации.

Профессиональные школы в Солтау

 [Winsener Straße 57, 29614 Soltau](#)

 [@verwaltung@bssoltau.de](mailto:verwaltung@bssoltau.de)

 [051919710](tel:051919710)

 <https://www.bssoltau.de>

Berufsbildende Schulen Soltau (Nebenstelle)

📍 [Winsener Straße 107, 29614 Soltau](#)

@nebenstelle@bbsoltau.de

☎ [+49 \(0\) 5191971250](tel:+49(0)5191971250)

🌐 <https://www.bbsoltau.de>

Профессиональные школы в Вальсроде

📍 [Am Bahnhof 80, 29664 Walsrode](#)

@bbs@bbs-walsrode.de

☎ [051616060](tel:051616060)

🌐 <https://www.bbs-walsrode.de>

Программа двойного обучения

Программа двойного обучения сочетает в себе лучшее от обучения и учебы. Практическую часть обучения вы проходите на предприятии. Теоретическая часть проходит в университете. Для участия в программе двойного обучения вам потребуется как минимум сертификат техникума повышенного уровня.

Особенность программы двойного обучения - это, безусловно, двойная степень. В конце обучения вы получите профессиональное образование и степень бакалавра.

Хотите получить больше информации о различных вариантах обучения? Вы можете найти ее [здесь](#).

Учебная ассоциация Хайдекрейс

Ausbildungsverbund Heidekreis - это проект образовательного центра для взрослых. Проект субсидируется Европейским социальным фондом. Здесь предоставляются места для обучения молодых людей из неблагополучных семей.

Они ищут место для обучения и

- имеют проблемы с обучением,
- Вы находитесь в социально неблагоприятном положении,
- у вас миграционное прошлое или
- Вы покинули свою страну?

Тогда свяжитесь с нами:

Rainer Kossel | Projektleitung

📍 [Moorstraße 16-18, 29664 Walsrode](#)

@info@vhs-heidekreis.de

+49 (0) 5161485613

<https://www.vhs-heidekreis.de/projekte/ausbildung...>

Jutta Biermann | Projektmitarbeiterin

Poststraße 15, 29614 Soltau

[@info@vhs-heidekreis.de](mailto:info@vhs-heidekreis.de)

+49 (0) 51916233862

<https://www.vhs-heidekreis.de/projekte/ausbildung...>

Обучение в высших учебных заведениях

Общая информация об обучении в высших учебных заведениях

Общая информация

В Германии насчитывается более 420 различных университетов.

Большинство типов университетов

- Университеты
- Университеты прикладных наук
- Университеты прикладных наук

Есть:

- государственные университеты
- частные университеты и
- церковные университеты.

Частные университеты не обязательно лучше. Однако там часто приходится платить за обучение.

Важно: На рынке образования постоянно появляются новые поставщики услуг, где не сразу понятно, можно ли получить признанную государством квалификацию (высшее образование). В противном случае это может привести к проблемам при начале карьеры и использовании академического звания. В случае сомнений министерства науки федеральных земель могут предоставить вам информацию о признании.

На сайте Studienwahl.de вы найдете много информации об учебе.

Учебные программы

Более 400 университетов, университетов прикладных наук, колледжей и профессиональных академий Германии предлагают 21 500 программ обучения. Существует около 9 900 программ бакалавриата. Существует более 10 000 программ для получения степени магистра (источник: hochschulkompass.de). Это действительно

большой выбор!

Дополнительная информация

Дополнительную информацию об обучении в Германии можно найти здесь и на следующих сайтах:

 [Агентство по трудоустройству](#)

 [Обучение в Германии](#)

Что мне нужно изучать?

Вам необходимо получить **разрешение на поступление в университет (HZB)**

Это квалификация выпускника школы, дающая право на обучение. Это может быть, например, Abitur, квалификация для поступления в высшее учебное заведение или квалификация для поступления в университеты прикладных наук.

Вы закончили школу не в Германии? Тогда вам нужно проверить, признается ли этот диплом об окончании иностранной школы для обучения в Германии.

Информацию об этом можно найти на сайте [Anabin](#). Вы также можете найти много информации на сайте [Немецкой службы академических обменов DAAD](#).

Дополнительную информацию о вступительных экзаменах в университет (HZB) можно найти [здесь](#).

Вам необходимо хорошее или очень хорошее **знание немецкого языка**. Многие программы преподаются на немецком языке. Узнайте больше об этом в университете, где вы хотите учиться.

Многие университеты также предлагают консультации.

Важно: Существуют сроки для подачи документов в ВУЗ. Эти сроки называются крайними сроками подачи заявок. Обратите внимание на сроки подачи заявок. Если срок истек, подать заявку на начало программы обучения можно только позже. Возможно, вам даже придется ждать целый год, прежде чем вы сможете снова подать заявку.

Отсутствие права на получение высшего образования

У вас еще нет диплома о высшем образовании в Германии? Но вы можете учиться в своей стране, имея аттестат об окончании школы?

Вы можете пройти дополнительное обучение и получить допуск в ВУЗ в колледже довузовской подготовки. Колледжи довузовской подготовки специально предназначены для иностранцев-соискателей права на обучение в ВУЗе. Там ведется подготовка к обучению в высших учебных заведениях в Германии. Для поступления необходимо сдать вступительный экзамен. В любом случае, вам необходимо хорошее знание немецкого языка, соответствующее уровню B1. Информацию о Штудиенколлеге можно найти [здесь](#).

Финансирование и стипендия

Будучи студентом, вы можете получить финансовую поддержку в Германии. Это возможно благодаря Федеральному закону о помощи в обучении (BAföG). Офис выплачивает BAföG ежемесячно. В лучшем случае вы будете получать деньги на

протяжении всего обучения. Ежемесячная сумма BAföG может составлять от 534 евро до 992 евро. Вы должны вернуть половину BAföG-После окончания обучения. Точные условия для BAföG регулярно меняются. Подробную информацию вы найдете по следующей ссылке:

[!\[\]\(59aab71b78f6976850ef9b998f61c7a9_img.jpg\) Сайт BAföG для беженцев и мигрантов](#)

В качестве альтернативы BAföG вы можете подать заявку на получение стипендии. Как правило, стипендию не нужно возвращать. Для получения стипендии важны хорошие отметки. Организации, предоставляющие стипендию, также оценивают вашу волонтерскую работу. Обычно вы получаете столько же денег, сколько BAföG. Кроме того, существует так называемая «помощь для приобретения книг». Это ежемесячный платеж в размере до 300 евро.

Некоторые организации предоставляют стипендии. Стипендии предоставляются студентам с большим потенциалом. Поэтому эти организации называются организациями по поддержке одаренных студентов. Указанные ниже организации по поддержке одаренных студентов помимо прочего предлагают программы специально для беженцев. На веб-сайтах указано, как подать заявку. Там также говорится о том, что от вас требуется.

[!\[\]\(a7f0ce2e7629ec5079603dcc53d91068_img.jpg\) Friedrich-Ebert-Stiftung \(FES\) - Стипендии для беженцев](#)

[!\[\]\(67e138e2cc53b6b871748d43f446569a_img.jpg\) Böckler Action Education Фонда Ханса Бёклера](#)

[!\[\]\(cd672dea2713c38ec97aeac6ab3a4f6c_img.jpg\) Konrad-Adenauer-Stiftung \(KAS\) - стипендии для беженцев](#)

[!\[\]\(6ad59ef7f3007c29b165129b211a1ca9_img.jpg\) Villigst - наша стипендия для беженцев](#)

[!\[\]\(a1a3dbd3943e035ab4fec38ef6ccdf93_img.jpg\) Хлеб для мира - программа стипендий для беженцев](#)

Гарантийный фонд Фонда Отто Бенеке - исключение. Программа рассчитана на молодых иммигрантов. Вы хотите получить в Германии аттестат о полном школьном образовании с правом поступления в ВУЗ? Вы хотите получить высшее образование в Германии? Вы хотите работать в академической сфере? Тогда вы можете подать заявку на получение стипендии. Существует также стипендия Германии (Deutschland-Stipendium). Она составляет 300 евро в месяц. Стипендии Германии присуждаются соответствующими университетами.

[!\[\]\(405af51eab6456036e1dfd20ce2b2557_img.jpg\) Университетский гарантийный фонд Фонда Отто Бенеке в Бонне](#)

[!\[\]\(4c8c82d455b004b88e3658e31f5b2b14_img.jpg\) Стипендия для Германии: Как стать получателем стипендии](#)

Признание иностранных квалификаций

Сертификаты играют важную роль в Германии. Это касается и школы, и университета, и работы. Они показывают, чему вы уже научились и чего достигли.

Сертификаты являются решающим условием для получения работы, стажировки или места в университете.

Вы уже получили квалификацию в школе, во время стажировки или обучения за границей? Тогда имеет смысл признать ваши сертификаты в Германии. Это означает, что в Германии будут проверять, на что вы способны по вашим сертификатам.

Признание профессиональных квалификаций - дело непростое. Необходимо учитывать множество факторов. Лучше всего обратиться за советом.

Записаться на прием в район Хайдекрайс можно [здесь](#).

Центр образования для взрослых Хайдекрайс гмБХ

Helena Appelganz | Beraterin

📍 [Poststraße 15, 29614 Soltau](#)

✉ @Anerkennungsberatung@vhs-heidekreis.de

Ina Klempel | Beraterin

📍 [Poststraße 15, 29614 Soltau](#)

✉ @Anerkennungsberatung@vhs-heidekreis.de

Юридическая информация по теме «работа»

Трудовой договор

Если вы устроились на работу, вы получите трудовой договор. Он регулирует наиболее важные условия вашей работы. В нем прописано, когда вы работаете. Какая продолжительность вашего отпуска. Там оговаривается, сколько денег вы получаете. Обе стороны - работники и работодатели - должны соблюдать эти соглашения. Договор обретает юридическую силу с момента подписания. Не подписывайте его, пока полностью не изучите его содержание.

Виды договоров:

Бессрочный трудовой договор

Как правило, существует испытательный срок продолжительностью три или шесть месяцев. В течение этого времени трудовые отношения могут быть расторгнуты по инициативе любой из сторон в течение двух недель. Работодатель может расторгнуть контракт. Вы как сотрудник также можете уволиться. После окончания испытательного срока начинаются постоянные трудовые отношения. В рамках таких отношений предоставляется более длительная защита от увольнения. Рабочее время обычно составляет не более 40 часов в неделю.

Срочный трудовой договор

Трудовые отношения заканчиваются в оговоренную дату без необходимости их расторжения.

Мини-работа

Максимальный заработок в месяц составляет 538 Euro и не облагается налогом.

Трудовое право:

Существует множество законов, которые регламентируют и обеспечивают права работников в Германии. Например:

- Регулирование [рабочего времени](#)
- [Минимальная заработная плата](#)
- [Право на отпуск](#)
- [Защита от увольнения](#)
- Представление интересов на предприятии (производственный совет)
- Регламентирование работы профессиональных союзов

и еще несколько.

Налоги и взносы на социальное страхование (Sozialabgaben):

Каждый работник в Германии платит часть своей зарплаты в виде [налога](#). Федеральные власти, власти штатов и местные органы власти используют его для финансирования своих расходов. Работодатели обязаны платить взносы на социальное страхование за своих сотрудников. За счет этих отчислений на социальное страхование финансируется система социального обеспечения Германии. Эта система гарантирует, что вы получите деньги от государства, если останетесь без работы.

Идентификационный номер налогоплательщика:

Налоговый номерID представляет собой 11-значное число и используется для уплаты подоходного налога (Einkommenssteuer). Этот номер действителен в течение всей вашей жизни. Благодаря этому номеру учреждения всегда смогут идентифицировать вас. Вашему работодателю необходим этот номер. У вас нет этого номера в ваших документах? Вы можете получить их лично в [местном отделении регистрации жителей](#) (Einwohnermeldeamt) по [месту жительства](#). Или по форме в [Федеральном центральном налоговом управлении](#).

Номер национального страхования (Sozialversicherungsnummer):

Вашему работодателю необходим номер социального страхования. Вы можете получить его в своей страховой компании (например AOK, DAK).

Нелегальная работа:

У вас есть работа, за которую платят. Но эта работа не зарегистрирована в налоговой инспекции и больничной кассе. Поэтому вы не платите налоги и взносы в фонд социального страхования. Это **незаконно**. Существует риск штрафов и тюремного заключения! Получаете ли вы социальные выплаты (социальные пособия) или пособие по безработице (пособие по безработице)? Но вы все равно работаете? Вы передали это [Sozialamt](#) на [Agentur für Arbeit](#) или [JobCenter](#) не сказали? Это также **незаконно**. Вы неправомерно получаете государственные пособия, имея при этом оплачиваемую работу.

Рабочее время

Согласно Закону о рабочем времени, вы не можете работать более 8 часов в день.

В исключительных случаях рабочее время может быть продлено до 10 часов, если в течение 6 месяцев вы не превышали в среднем 8 часов в день.

Вы имеете право на перерывы:

- с 6 часов вы должны делать перерыв не менее 30 минут
- с 9 часов вы имеете право на перерыв продолжительностью не менее 45 минут.

Сверхурочные

Вас могут попросить работать сверхурочно, только если это предусмотрено вашим трудовым договором.

Важно: сверхурочная работа также должна быть оплачена. Вместо оплаты вы также можете взять отгул. Это должно быть оговорено в договоре, или вы, как работник, должны согласиться на это.

💡 Всегда документируйте свое рабочее время каждый день! Так вы всегда сможете доказать, сколько сверхурочных часов вы отработали.

Расчетный листок по заработной плате

Если вы работаете и трудоустроены, то после первого месяца вы получите расчетный листок. Некоторые начальники дают вам такую справку каждый месяц. Другие делают это только в том случае, если за месяц что-то изменилось.

В расчетном листке должно быть указано:

- Название и адрес работодателя
- Имя, адрес, дата рождения сотрудника
- Страховой номер работодателя
- Дата начала работы
- Налоговый класс и идентификационный номер налогоплательщика
- Расчетный период
- Валовая зарплата - т.е. ваша зарплата без вычетов
- Тип и размер надбавок или доплат
- Тип и размер вычетов

Налоги и взносы на социальное страхование

Каждый работник в Германии платит часть своей зарплаты в виде налогов и взносов на социальное страхование. Индивидуальные предприниматели также должны платить налоги.

Подоходный налог

Подоходный налог участвует в финансировании расходов федеральных, земельных и местных органов власти. Налоговые деньги идут, например, на строительство дорог и школ или финансирование социальных пособий.

-
- Если вы работаете по найму, вы получаете чистую сумму зарплаты от своего работодателя, т. е. ваши налоги уже вычтены.
 - Если вы занимаетесь индивидуальной трудовой деятельностью, вы должны сами платить налог со своих доходов.

Идентификационный номер налогоплательщика (IdNr)

Всем работникам при поступлении на работу присваивается номер. Этот номер служит для целей налогообложения и действителен в течение всей жизни. Дети в Германии получают свой номер по почте в течение трех месяцев после рождения. Он необходим, например, для получения детского пособия.

Если вы работаете в Германии, этот номер вам часто понадобится, например, для вашего работодателя. Если вы не знаете номер, вы можете получить его в налоговом ведомстве.

Налоговая декларация

В своей ежегодной налоговой декларации вы можете заявить в налоговое ведомство о различных расходах, уменьшающих налог. Это может привести либо к возврату средств в вашу пользу, либо к дополнительным платежам в налоговую инспекцию. Многие люди обязаны подавать налоговую декларацию, поэтому лучше всего поинтересоваться в налоговой инспекции, относится ли это к вам.

Если вам нужна помощь в составлении налоговой декларации, лучше всего обратиться в местную ассоциацию налогоплательщиков. В налоговом управлении вам также могут помочь с дополнительными вопросами.

Взносы на социальное страхование

Отчисления на социальное страхование - это взносы на социальное страхование, которые вычитаются из вашей брутто-зарплаты. Это требуется по закону и автоматически рассчитывается работодателем. Работодатель также оплачивает часть взносов на социальное страхование.

За счет этих взносов финансируется система социального страхования в Германии. Они помогают вам, если вы не работаете или больше не можете работать, покрывая основные расходы на жизнь. Например, вы получаете пособие по безработице, если вы стали безработным и ранее платили взносы на страхование от безработицы. Кроме того, отчисляя взносы в пенсионное страхование, вы обеспечиваете себе государственную пенсию по старости.

Взносы на социальное обеспечение состоят из взносов на следующее:

- Пенсия
- безработица
- болезнь
- сестринский уход

Размер взносов на социальное обеспечение зависит от вашего дохода. Взносы автоматически вычитаются из вашей брутто-зарплаты.

Чтобы получить постоянный вид на жительство, вы должны платить взносы в систему пенсионного страхования не менее 60 месяцев. Это также относится к самозанятым лицам, но есть исключения.

Номер национального страхования (SV-Nummer)

При поступлении на первую работу в Германии [Пенсионное страхование Германии](#) автоматически вышлет вам по почте номер национального страхования.

💡 Если вы потеряете свой номер, вы можете попросить выслать его вам снова:

☎ +49 (0) 80010004800 (бесплатно со стационарного телефона в Германии)

Праздники

Вы имеете право на отпуск не менее 24 рабочих дней в году. Рабочими днями считаются дни с понедельника по субботу. Если вы работаете менее 6 дней в неделю, ваш отпуск должен быть сокращен.

Это означает, что

- если вы работаете 5 дней в неделю, вы имеете право на 20 дней отпуска
- если вы работаете 4 дня в неделю, вы имеете право на 16 дней отпуска
- если вы работаете 3 дня в неделю, то отпуск составляет 12 дней

Трудовая эксплуатация

В Германии действуют строгие законы, запрещающие любую форму эксплуатации. Права и достоинство каждого человека имеют первостепенное значение. Эксплуатация имеет место, когда люди вынуждены работать в несправедливых условиях.

Формы эксплуатации караются законом. К ним относятся, например

- невыплата заработной платы, несмотря на выполненную работу
- увеличение продолжительности рабочего дня без дополнительной оплаты
- невыплата дополнительной заработной платы, например, в случае болезни или оплачиваемого отпуска.

Принудительный труд в Германии запрещен.

Торговля людьми - серьезное преступление, которое сурово наказывается. Люди часто попадают в ужасные ситуации с помощью лжи или насилия. Они не могут выбраться и подвергаются эксплуатации. Жертвы вынуждены работать в очень плохих условиях. Никто не должен быть принужден к секс-работе!

Несчастный случай на производстве

Если в рабочее время, по дороге на работу или с работы с вами произошел несчастный случай, это называется несчастным случаем на производстве.

В этом случае вы застрахованы от несчастных случаев у своего работодателя.

Прежде чем обращаться за медицинской помощью, обязательно укажите, что это несчастный случай на производстве. В таком случае лечение оплачивает не медицинская страховая компания, а страховка от несчастных случаев работодателя. Вы можете узнать название страховки от несчастного случая у своего работодателя.

Если с вами произошел несчастный случай на производстве;

- или если вы не можете работать более суток;
- или если вы не можете работать более суток;
- или если вам требуется более длительное лечение;

вы должны обратиться к так называемому транзитному врачу (Durchgangsarzt) доктор. [Здесь вы](#) можете найти транзитного врача в своем районе.

Дополнительную информацию можно найти на сайте [Немецкого социального страхования от несчастных случаев](#).

Болезнь

Если вы работаете, проходите стажировку или посещаете курсы немецкого языка и заболели, вы должны позвонить туда и сообщить о болезни. Как правило, ваш врач должен подтвердить, что вы не в состоянии работать (Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung).

Узнайте у своего работодателя или у преподавателя языковых курсов, когда вам нужно предоставить справку о нетрудоспособности.

Если вы заболели, вы будете получать зарплату в течение 6 недель. Если вы болеете в течение длительного времени, вам будет выплачиваться денежное пособие, начиная с 7-й недели. Недельное пособие по болезни из кассы медицинского страхования, составляющее 70% от вашей зарплаты или оклада.

Важно: Болезнь не защищает от увольнения!

Отмена

Если вы хотите уволиться с работы, вы должны отправить работодателю уведомление в письменном виде, лучше всего по почте.

Если вас уволили и вы хотите что-то предпринять, у вас есть всего 3 недели на это. При необходимости обратитесь к юристу, специализирующемуся на трудовом праве.

Важно: срок уведомления для работодателей обычно составляет 4 недели до конца месяца.

Срок уведомления для работников зависит от продолжительности трудовых отношений:

-
- В течение испытательного срока, который может длиться максимум 6 месяцев, срок уведомления составляет 2 недели.
 - Если сотрудник проработал в компании 5 лет, срок уведомления составляет 2 месяца.

Минимальная заработная плата

В Германии существует установленный законом минимальный размер оплаты труда. Она регулярно повышается.

Минимальная зарплата не может быть снижена. Даже если человек работает дольше, чем указано в его контракте, и ему не платят больше. Работодатель обязан всегда платить минимальную зарплату, независимо от того, сколько времени вы работаете.

Минимальная заработная плата не распространяется на

- молодых людей в возрасте до 18 лет, не прошедших профессиональное обучение
- учеников
- длительно безработных
- стажеров, проходящих определенные виды стажировок
- волонтеры
- самозанятые лица

[Здесь](#)

вы найдете дополнительную информацию.

Мини-работа

С 1 января 2026 года максимальный заработок на мини-работе составляет 603 Еуро в месяц и не облагается налогом. Вы не должны платить взносы на обязательное медицинское страхование и страхование от безработицы.

Вы должны самостоятельно оформить медицинскую страховку. Лучше всего обратиться за советом в больничную [кассу](#).

Мини-работа дает вам лишь ограниченное право на более позднюю пенсию по старости. Вы также можете подать заявление об освобождении от обязанности пенсионного страхования. В этом случае на ваш пенсионный счет будет зачислено только 4 месяца за 12 месяцев работы на мини-работе.

💡 Важно знать: Вы рискуете потерять право на базовую пенсию. Чтобы получить право на базовую пенсию, необходимо иметь страховой стаж не менее 33 лет. Если с вами произойдет несчастный случай, вы рискуете потерять право на пенсию из-за снижения трудоспособности.

Более подробную информацию по этому вопросу вы можете найти [здесь](#).

Производственный совет и профсоюзы

В Германии работники имеют право отстаивать свои интересы:

- на рабочем месте,
- в компании,
- в экономике в целом.

Производственный совет

Производственный совет представляет всех работников компании. Рабочий совет избирается работниками компании. Рабочий совет создается из определенного числа работников компании. В государственном секторе рабочий совет называется "Совет персонала".

Профсоюзы

Профсоюз - это группа работников одной профессии из разных компаний. Они отстаивают свои интересы на работе. То же самое относится и к работодателям. Они могут объединиться в ассоциацию. Такое объединение называется "ассоциацией работодателей".

В Германии существует 8 различных профсоюзов. Они охватывают все профессиональные отрасли.

- Они консультируют своих членов по вопросам трудового права.
- Они консультируют своих членов по вопросам социального права.
- Они ведут переговоры о заключении коллективных трудовых договоров.
- Они поддерживают рабочие советы.

Членство в профсоюзе не является бесплатным.

Немецкая конфедерация профсоюзов является головной организацией для всех профсоюзов Германии.

 Подробнее о членстве в профсоюзе вы можете узнать [здесь](#).

Безработица

Что означает безработица?

Вы безработный, если **не зарабатываете денег на жизнь**. Это также известно как безработица. Поскольку Германия является государством всеобщего благосостояния, она помогает людям, которые не могут или могут лишь частично обеспечивать себя.

Но: В принципе, каждый человек должен зарабатывать себе на жизнь своим трудом.

Пособие по безработице

Если вы потеряете работу, вы будете получать пособие по безработице. Вы должны проработать в Германии **не менее 12 месяцев** за последние **30 месяцев**. При определенных обстоятельствах существуют и другие условия.

Решение о том, будете ли вы получать пособие по безработице, принимает [Федеральное агентство по трудоустройству](#).

1. зарегистрироваться в качестве лица, ищущего работу

Вас сократили, вы подали заявление об увольнении или ваш временный трудовой договор подходит к концу. Агентство по трудоустройству окажет вам поддержку в поиске новой работы. Вместе с вами они также определяют, имеете ли вы право на финансовую поддержку.

ВАЖНО, чтобы вы **немедленно** зарегистрировались **в качестве лица, ищущего работу**. Зарегистрируйтесь в качестве лица, ищущего работу, **как минимум за 3 месяца** до окончания трудовых отношений. Если вы узнали об этом только позже, зарегистрируйтесь в качестве ищущего работу не позднее чем через 3 дня.

Вы можете сделать это разными способами:

- [на месте](#), в местном агентстве занятости,
- по телефону ☎ +49 (0) [+45 \(0\) 55500](#) (бесплатно),
- или [через Интернет](#).

2. лично зарегистрироваться в качестве безработного

Вы должны лично зарегистрироваться в качестве безработного в местном агентстве занятости не позднее первого дня отсутствия работы. Это необходимое условие для получения пособия по безработице.

3. заполните заявление на получение пособия по безработице

Подайте заявление на получение пособия по безработице через Интернет. Кроме того, вы можете получить бланк заявления в местном агентстве занятости, чтобы подать его в письменном виде.

Более подробную информацию вы можете получить [здесь](#).

Доход гражданина

Вы можете получать пособие гражданина (Bürgergeld) в центре занятости, если вы соответствуете определенным требованиям.

К ним относятся

- Вы можете работать и имеете право на пособие
- Вы живете в Германии
- Вы можете работать не менее 3 часов в день
- Вы или ваша семья нуждаетесь в помощи, потому что у вас недостаточно денег.

Нуждаться в помощи означает, что у вашей семьи или общества не хватает денег на оплату самого необходимого. Это означает, что вы не в состоянии содержать себя самостоятельно.

Трудоспособность означает, что никакая болезнь или инвалидность не мешает вам работать.

Вы будете получать

- стандартную ставку
- Расходы на жилье и отопление
- Медицинское страхование и страхование по уходу
- Первоначальное оборудование для жилья и одежда
- Интеграция на рынке труда

Если у вас возникнут дополнительные вопросы, обращайтесь в [центр занятости](#).

Заявление на получение пособия гражданина можно подать онлайн [здесь](#).

Вспомогательные услуги

Доступ к рынку труда

Вы гражданин ЕС

Теперь вы живете в Германии? И вы хотите работать? В таком случае вы можете легко сделать это. Как гражданин ЕС, вы имеете право работать в Германии. Без ограничений.

Вы просите убежища и имеете документ, подтверждающий прибытие (Ankunftsnachweises) или вид на жительство (Aufenthaltsgestattung)

Тогда вы должны обратить внимание на следующее:

- Запрет на работу в течение 3 месяцев
- Вы прибыли не из безопасной страны происхождения? Вы подали ходатайство о предоставлении убежища после 31.08.2015 г.? [Управление по делам иностранцев \(Ausländerbehörde\)](#)
- Вы прибыли не из безопасной страны происхождения? Вы подали ходатайство о предоставлении убежища после 31.08.2015 г.? Или ваше ходатайство о предоставлении убежища было отклонено как необоснованное? В этом случае по истечении 9 месяцев вы имеете право получить разрешение на работу.
- Проверка преимущественного права не выполняется. Однако Федеральное агентство по трудоустройству (Bundesagentur für Arbeit) проверяет условия труда.

Вы терпимы и имеете [разрешение на терпимость \(Duldung\)](#)

Решение о том, разрешено ли вам работать, всегда принимает [орган по делам иностранцев](#). Поэтому вы должны подать ходатайство в Ведомство по делам иностранцев. Ведомство по делам иностранцев может назначить общий запрет на работу. Существуют определенные правила, которые нужно соблюдать.

Вы признаны и имеете вид на жительство:

Если вы были признаны BAMF признаны лицом, имеющим право на убежище, статус беженца или дополнительную защиту, [иммиграционные власти](#) выдадут вам вид на жительство. Такое разрешение дает вам право заниматься любым видом трудовой деятельности и гарантирует полный доступ к рынку труда.

Важно: При самостоятельной занятости действуют другие правила!

Поиск работы в районе Хайдекрейс

Найти работу не всегда просто. [Центр занятости](#) и [агентство по трудоустройству](#) на сайте Heidekreis могут помочь вам в этом. Они окажут вам поддержку во всех аспектах поиска работы.

На сайте [JobZentrale](#) вы можете найти вакантные рабочие места и стажировки в регионе.

Заявление на соискание должности и собеседование

Вы хотите начать обучение или работать в Германии? Тогда вам нужно подать заявление в письменной форме.

Многие компании размещают объявления приеме на работу. Объявления даются либо в газете, либо в Интернете. Таким образом компания ищет новых сотрудников. В объявлении о приеме на работу указывается, какая работа или обучение предполагается. Также в объявлении указано, что компания ожидает от сотрудника. Там вы найдете информацию о том, где и как подать заявку.

Приглашали ли вас на собеседование (Vorstellungsgespräch) пригласили? Это значит, что компания заинтересована в вас. Вы можете представить себя на собеседовании. Пожалуйста, выделите достаточно времени, чтобы добраться до места проведения собеседования. Приезжайте на собеседование без каких-либо опозданий. Лучше всего заранее тщательно подготовиться к собеседованию. Вы также можете собрать важную информацию о компании. Посетите веб-сайт и прочтите историю компании. Узнайте о продукции или услугах. Вы хотите продемонстрировать свою заинтересованность в работе? В этом случае задавайте вопросы во время собеседования. Таким образом вы покажете свою информированность. Это продемонстрирует вашу мотивацию.

Заявление на соискание должности обычно состоит из трех частей:

Сопроводительное письмо: В личном сопроводительном письме вы кратко представляете себя. Здесь вы рассказываете, почему вы подходите на соответствующую должность. Например, опишите, какой опыт вы уже имели в своей стране. Узнайте больше о компании и опишите, почему вы хотели бы там работать именно там. Ваше сопроводительное письмо должно уместиться на одной странице. Подпишите ваше сопроводительное письмо. В интернете есть множество шаблонов и вспомогательных средств. Важно не копировать что-то бездумно. Ваше сопроводительное письмо должно подходить к вам и к должности.

Биографическая справка (Lebenslauf): Автобиография перечисляет весь ваш опыт. По структуре она напоминает большую таблицу. Напишите, с какого по какое время вы работали в какой компании. Напишите, в каком ВУЗе или училище вы проходили обучение. Напишите, где вы ходили в школу и какой аттестат о среднем образовании получили. Не обязательно добавлять в резюме свою фотографию, но многие компании одобряют это. Вы можете создать резюме на [сайте Europass](#). Сайт доступен на большом количестве разных языков. Вы вводите свои данные. Вы записываете свой опыт. В конце вы получаете готовое резюме. В разных странах резюме выглядят по-разному. Важно, чтобы вы использовали формат, который используется в Германии. Его вы можете выбрать на сайте Europass.

Рекомендательные письма и документы об образовании: обязательно приложите копии (не оригиналы!) всех ваших документов. Сертификаты - это ваш аттестат об окончании школы, диплом университета и рекомендации с работы в прошлом. Сертификаты должны быть на немецком или английском языке, в противном случае они должны быть переведены. Вы также должны отправить справки о прохождении стажировки, курсов повышения квалификации, если они имеют отношение к вашей работе, или сертификаты об окончании курса немецкого языка.

Пожалуйста, обратите внимание на то, как вы должны подать заявку. Эту информацию вы найдете в объявлении о вакансии. Внимательно прочтите его.

В письменной форме: купите красивую папку для подачи заявки на соискание должности и поместите в нее сопроводительное письмо, резюме, документы об образовании и рекомендации. Затем отправьте заявку по адресу, указанному в объявлении о вакансии.

Электронная почта: в настоящее время многие заявления кандидатов отправляются по электронной почте. Объедините сопроводительное письмо, резюме и рекомендации в один PDF-файл и отправьте его в качестве вложения к электронному письму. В самом электронном письме напишите короткий текст человеку, который получит вашу заявку.

В режиме онлайн: у крупных компаний есть свой веб-сайт, на который нужно подавать заявку. Там вы должны зарегистрироваться, указав свой адрес электронной почты, и затем вы сможете отправить туда свою заявку.

🌐 На сайте [Planet Beruf](#) вы найдете полезные советы по подаче документов.

🌐 [Europass](#) - это многоязычный онлайн-портал (более 20 языков), который помогает мигрантам наглядно продемонстрировать свои навыки и знания. Он предлагает бесплатную возможность создания языкового паспорта или резюме (смотри выше) с помощью онлайн-инструмента. На «Europass» вы также найдете важные советы по созданию хороших заявок на соискание должности.

🌐 На сайтах [Bewerbung.net](#), [stepStone](#) и [CV2go](#) вы можете бесплатно составить резюме и сопроводительное письмо. В некоторых случаях вы также можете импортировать свои данные из Xing или LinkedIn. Также существует возможность вписывать в шаблоны собственные тексты или импортировать файлы.

🌐 Информацию и шаблоны для сопроводительных писем можно найти на сайтах: [Application2go](#), [знание приложений](#), [библия карьеры](#)

Языковые упражнения

🌐 На [VHS-Lernportal "Ich will Deutsch lernen"](#) и на странице [Goethe-Instituts "Deutsch für dich"](#) вы найдете упражнения на тему трудоустройства и мира работы в целом. Таким образом, вы узнаете что-то о мире труда и улучшите ваш немецкий.

LINA - Долгосрочная интеграция - поддержка устойчивой работы для беженцев



Вы покинули свою родину? Тогда LINA - подходящее место для вас. Проект предлагает вам персональные, бесплатные и долгосрочные консультации по многим вопросам. Например, помощь в поиске:

- языковые курсы
- Стажировки
- стажировки
- программы дополнительного образования
- подходящая работа
- новые пути

LINA также помогает

- подачи заявления
- признание профессиональных и академических квалификаций.

Проект LINA также доступен в районах Celle, Lüneburg и Harburg. Более подробную информацию о проекте LINA можно найти [здесь](#).

Uta Paschke-Albeshausen | Projektleitung

📍 [Rosenstraße 14, 29614 Soltau](#)

✉️ [@upaschke-albeshausen@vhs-heidekreis.de](mailto:upaschke-albeshausen@vhs-heidekreis.de)

☎️ [+49 \(0\) 5191968279](tel:+49(0)5191968279)

Susanne Schulze | Projektmitarbeiterin

📍 [Rosenstraße 14, 29614 Soltau](#)

✉️ [@sschulze@vhs-heidekreis.de](mailto:sschulze@vhs-heidekreis.de)

☎️ [+49 \(0\) 5191968278](tel:+49(0)5191968278)

💡 Прием возможен также в Вальсроде: [Lange Str. 34, 29664 Walsrode](#).

Feray Dera | Projektmitarbeiterin

📍 [Rosenstraße 14, 29614 Soltau](#)

@fdera@vhs-heidekreis.de

[+49 \(0\) 5191968275](tel:+49(0)5191968275)

 Прием по предварительной записи.

Наставничество IQ Хайдекрайс



IQ Mentoring Проект помогает иностранным квалифицированным работникам. Проект поможет вам, если вы хотите выйти на немецкий рынок труда.

Программа длится шесть месяцев.

Вам будет назначен наставник. Наставники сопровождают и поддерживают вас.


Это ваши преимущества:


- Вы получаете индивидуальную поддержку.
- Вы получаете индивидуальные советы.
- Мы поддерживаем вас в достижении ваших карьерных целей.
- Вы получите практическую помощь и советы по поиску работы.
- Мы предоставим вам контакты в важных сетях.
- Мы организуем семинары и учебные курсы по следующим темам: Работа, трудоустройство и язык.


Вам интересно? Тогда записывайтесь.

Начните свое профессиональное будущее в Германии.

Вот ваши контактные лица:


 Lija Weber


 [Poststraße 15, 29614 Soltau](#)


 [051916233875](tel:051916233875)

@

lweber@vhs-heidekreis.de


 Kateryna Smirnow

 [Poststraße 15, 29614 Soltau](#)

 [051916233876](tel:051916233876)

@

ksmirnow@vhs-heidekreis.de

 Uwe Mylius
Управление проектами









Консультации по вопросам обучения, учебы и работы

Учебная сеть Heidekreis

Heidekreis Heidekreis (VHS) Учебная сеть - это проект центра образования для взрослых. (ESF) Проект субсидируется Европейским социальным фондом. Здесь предоставляются места для обучения молодых людей из неблагополучных семей. Они ищут место для обучения и

- имеют проблемы с обучением
- Вы находитесь в социально неблагоприятном положении
- У вас миграционное прошлое или
- Вы покинули свою страну?

Heidekreis VHS Тогда обращайтесь в учебную ассоциацию по адресу :

 Jutta Biermann
 Rainer Kossel
 [Poststraße 15, 29614 Soltau](#)
 [+49 \(0\) 51916233862](tel:+49(0)51916233862)
 [Kleiner Gaben 22a, 29664 Walsrode](#)
 [+49 \(0\) 5161485613](tel:+49(0)5161485613)
 info@vhs-heidekreis.de
 [Ausbildungsverbund Heidekreis](#)

Образовательный навигатор

Heidekreises Навигатор по образованию содержит обзор многочисленных образовательных программ и проектов. Heidekreis Здесь также представлена информация об учебных заведениях. Вы также можете узнать о программах поддержки. Вы также найдете информацию о

- политическом, культурном и профессиональном образовании
- экологическое образование
- образование для новых иммигрантов

и многое другое. Навигатор по образованию можно найти [здесь](#).

Консультации по вопросам образования

Heidekreis Служба консультирования по вопросам образования предоставляет индивидуальные консультации по следующим вопросам

- Карьера и мир работы
- образование и повышение квалификации

-
- профессиональная переориентация и перепрофилирование

👤 Jutta Meyer-Kranz

📍 [Quintusstraße 35, 29664 Walsrode](#)

☎ [+49 \(0\) 1705209106](#)

✉ @bildungsberatung@vhs-heidekreis.de

🌐 <https://www.bildungsberatung-heidekreis.de/>

Координационный центр для женщин и бизнеса:

Здесь консультируют женщин. Это включает в себя консультирование по вопросам, связанным с

- возвращение на работу
- возможности трудоустройства
- создание бизнеса

и многое другое.

Консультации бесплатны и конфиденциальны. Информацию можно найти [здесь](#).

👤 Verena Baden

👤 Lena Heß

📍 [Harburger Straße 2, 29614 Soltau](#)

☎ [+49 \(0\) 5191970612](#)

✉ @info@koostelle-heidekreis.de

ЈВААгентство по трудоустройству молодежи ():

ЈВА Поможет вам в решении многих вопросов в области "перехода от учебы к работе". Вам от 14 до 24 лет? Вам нужна помощь и консультация, потому что вы

- хотите пройти профессиональное обучение
- хотите устроиться на работу
- хотите продолжить обучение в школе
- хотите начать учиться
- или вы еще не знаете, чем хотите заниматься?

Heidekreis Тогда вы можете обратиться в одно из двух агентств по трудоустройству молодежи по адресу .

ЈВА Soltau Walsrode Вы можете обратиться в профессиональные училища в и . Более подробную информацию об агентствах по трудоустройству молодежи вы можете найти [здесь](#).

Heidekreis Агентство по трудоустройству молодежи при профессиональном училище Soltau

📍 [Winsener Straße 57, 29614 Soltau](#)

☎ [+49 \(0\) 8000001478](#) с понедельника по пятницу с 8:00 до 14:00.

[@jba@heidekreis.de](mailto:jba@heidekreis.de)

<https://www.jba-heidekreis.de/>

☎ По понедельникам с 7.30 до 13.30.

Heidekreis Агентство по трудоустройству молодежи при профессиональном училище Walsrode

📍 [Am Bahnhof 80, 29664 Walsrode](#)

☎ [+49 \(0\) +00 \(0\) 01478](tel:+490001478) Понедельник-пятница с 8.00 до 14.00.

[@jba@heidekreis.de](mailto:jba@heidekreis.de)

<https://www.jba-heidekreis.de/>

☎ По вторникам с 7.30 до 13.30.

LINA Проект - Долгосрочная интеграция - устойчивая поддержка беженцев в трудоустройстве

Вы беженец? LINA Тогда это подходящее место для вас. LINA Проект предлагает вам персональные, бесплатные и долгосрочные консультации по многим вопросам. Например, помощь в следующих вопросах

- языковые курсы
- стажировки
- стажировки
- программы дальнейшего образования
- подходящая работа
- для новых путей

LINA также помогает

- приложения
- признания профессиональных и академических квалификаций.

LINA Celle Lüneburg Harburg Проект также доступен в округах , и . LINA Более подробную информацию вы можете найти [здесь](#).

👤 Uta Paschke-Albeshausen (Projektleitung)

📍 [Rosenstraße 14, 29614 Soltau](#)

☎ [+49 \(0\) 5191968279](tel:+4905191968279)

[@upaschke-albeshausen@vhs-heidekreis.de](mailto:upaschke-albeshausen@vhs-heidekreis.de)

👤 Susanne Schulze

📍 [Rosenstraße 14, 29614 Soltau](#)

📍 [Lange Str. 34, 29664 Walsrode](#)

☎ [+49 \(0\) 5191968278](tel:+4905191968278)

[@ssschulze@vhs-heidekreis.de](mailto:ssschulze@vhs-heidekreis.de)

👤 Feray Dera

📍 [Rosenstraße 14, 29614 Soltau](#)

+49 (0) 5191968275
[@fdera@vhs-heidekreis.de](mailto:fdera@vhs-heidekreis.de)

📷 Прием по предварительной записи.

Справедливая торговля работа + жизнь



Work+life - это ярмарка профессиональной подготовки и квалифицированного труда. На ней представлено более 160 компаний. Также представлены: Институты, учебные организации, гильдии и школы. Вы сможете ознакомиться с широким спектром отраслей. Вы получите ответы на свои вопросы по профессиональной тематике. Вы можете кратко побеседовать или получить исчерпывающую консультацию. Приглашаются ученики и люди на всех этапах профессиональной жизни.

💡 Если у вас возникли трудности с языком во время выставки и вам требуется языковая медиация, подойдите к стенду № 3. У нас есть языковые медиаторы, которые окажут вам поддержку и сопровождение. Для вас это бесплатно.

📅 Время проведения ярмарки

- Четверг, 25 сентября 2025 года, с 08:30 до 13:30
- Пятница, 26 сентября 2025 года, с 08:30 до 13:30
- Суббота, 27 сентября 2025 года, с 10:00 до 15:00.

Вход бесплатный.

📍 [Soltauer Str. 39 in 29683 Bad Fallingbostel](#)

🌐 <https://www.workandlife-heidekreis.de/>

Центр приветствия



Сайт Welcome Center Heidekreis - это центральный контактный пункт для иностранных квалифицированных рабочих и стажеров. Он оказывает поддержку, если вы хотите работать и жить на сайте Heidekreis.

На сайте Welcome Center можно получить консультации по многим вопросам:

- Начало работы в регионе
- Работа
- органы власти
- визы
- Вопросы о проживании
- интеграция
- Языковые курсы
- Жилье
- культура
- Образование
- Отдых

Сайт Welcome Center также оказывает поддержку по этим вопросам:


- У вас есть вопросы о [признании профессиональных квалификаций?](#)
- Вы ищете работу?
- Вы хотите пройти стажировку?


Сайт Welcome Center облегчает приезд и интеграцию.

В то же время она укрепляет региональный рынок квалифицированной рабочей силы. Компаниям также выгодна эта программа.

Программа Welcome Center помогает компаниям интегрироваться в следующих областях:

- ознакомление
- юридические вопросы, связанные с работой
- юридические вопросы, связанные с проживанием
- межкультурная подготовка
- с Feel Good Management

 [Poststraße 15, 29614 Soltau](#)

 [051916233861](tel:051916233861)

 [@welcome@vhs-heidekreis.de](mailto:welcome@vhs-heidekreis.de)

 <https://www.welcome-heidekreis.de/>

Независимость

Самозанятость также называется оплачиваемой работой.


Вы **не можете** быть трудоустроены в Германии, если:

- вы все еще находитесь в процессе рассмотрения ходатайства о предоставлении убежища
- ваше прошение о предоставлении убежища было отклонено или
- у вас есть разрешение на толерантное пребывание (Duldung).

Если вы хотите стать индивидуальным предпринимателем, получите хорошие советы по [созданию собственного бизнеса](#) на сайте Heidekreis.

Дополнительную полезную информацию вы найдете по следующим ссылкам:

 [Портал по открытию бизнеса](#)


 [Домашняя страница офиса IQ - открываем бизнес в Германии](#)


Здоровье


Номера экстренных служб - SOS

Чрезвычайная ситуация - это острая угроза здоровью.

Контакты для экстренной помощи

Полиция  [110](#)


Пожарная бригада, служба спасения  [112](#)

Скорая помощь, врач скорой помощи  [112](#)

Когда звонить по номеру 110, когда по номеру 112?

Полиция 110: Вам угрожают, вас ограбили или на вас напали. Вы стали свидетелем уголовного преступления. Необходимо вызвать полицию.


Пожарная бригада 112: Пожар, горит дом. Произошел несчастный случай, например, выделяются токсичные газы. Или вы сами получили травму и нуждаетесь в скорой помощи. Или у кого-то сердечный приступ и ему срочно нужен врач скорой помощи.

 Номера экстренных служб на мобильных телефонах всегда работают. На вашем мобильном телефоне нет денег? Номер по-прежнему работает!

Важная информация при совершении экстренного звонка: ГДЕ что-то случилось (адрес)?

Затем **ждите** дальнейших расспросов.

- Сохраняйте спокойствие.
- Говорите медленно и четко. Так вас лучше поймут.
- **Не** заканчивайте звонок.
- Вся ли важная информация была передана? Центр экстренной помощи или полиция завершат звонок.

 Вы можете использовать бесплатное приложение [What3words](#), чтобы сообщить свое точное местоположение. Для этого вам не нужен адрес или навигационное приложение. Приложение выдает вам три слова. Вы произносите эти слова в центр экстренного вызова. После этого диспетчерский центр 112 точно знает, где вы находитесь.

Обращайтесь к врачу или в службу скорой помощи только в случае угрозы жизни или острой угрозы здоровью.

В экстренных ситуациях, не угрожающих жизни, звоните в службу скорой медицинской помощи по адресу ☎ [116117](tel:116117)

Важно:

Если вы попали в больницу:

- Не забудьте удостоверение личности или документ, подтверждающий прибытие.
- Также возьмите с собой страховую карточку.

Как проситель убежища, вы можете обратиться в больницу только в экстренном случае без талона на лечение. В больнице вы должны предъявить документ, подтверждающий ваше прибытие. Тогда больница признает, что вы просите убежища. Расходы будут оплачены управлением социального обеспечения.

Общая информация о жалобах на здоровье

У вас острое заболевание? Вы испытываете боль? В Германии вы имеете право на базовое медицинское обслуживание.

Существуют кабинеты врачей общей практики, специализированные кабинеты, терапевты и больницы. В следующем фильме рассказывается о том, к кому следует обращаться в случае болезни или чрезвычайной ситуации:

- [Немецкий](#)
- [Арабский](#)
- [Английский](#)
- [французский арабский](#)
- [Пушту](#)
- [Русский](#)
- [Украинский](#)

Обратитесь к врачу, если:

- Вы остро заболели или испытываете боль
- вы беременны
- вы хронически больны. у вас диабет, эпилепсия или, например, психическое расстройство
- вам нужны лекарства (возьмите с собой брошюру из упаковки, когда будете посещать врача)

💡 Вы уже обращались к врачу или в больницу по поводу болезни? Пожалуйста, возьмите с собой заключения.

Важно: У вас есть вид на жительство? Тогда вам необходимо зарегистрироваться в обычной медицинской страховой компании. Там вы получите страховую карточку. Она дает право на обслуживание у врачей. Как и все граждане Германии.

Укрепление здоровья

Питание

Правильное и здоровое питание очень важно для хорошего здоровья. Здоровое питание может оказать положительное влияние на здоровье и предотвратить многие заболевания.

Немецкое общество питания (DGE) является экспертом в области питания. Оно предоставляет гражданам информацию по этой теме. В качестве примера можно привести 10 правил здорового питания и питья:

1. Наслаждайтесь разнообразием пищи

Чем больше разнообразия, тем лучше и полезнее. Ешьте больше растительной пищи, чем животной.

2. Фрукты и овощи: 5 порций в день

Две порции фруктов и три порции овощей обеспечивают организм важными витаминами и другими ценными минералами.

3. Выбирайте цельнозерновые продукты

Крупы, макароны и хлеб из цельного зерна содержат гораздо больше питательных веществ, чем продукты из белой муки, а также сохраняют сытость гораздо дольше.

4. Дополните свой выбор продуктами животного происхождения

Молоко и молочные продукты можно употреблять ежедневно, рыбу - один-два раза в неделю. Что касается мяса, то рекомендуется ограничиться 300-600 граммами в неделю.

5. Используйте полезные жиры

Растительные масла, такие как рапсовое, содержат полезные для здоровья жирные кислоты, и им следует отдавать предпочтение перед животными жирами.

6. Сократите потребление сахара и соли

Сахар содержит ненужные калории и повышает риск развития кариеса. Слишком много соли может повысить кровяное давление; более 6 граммов в день (примерно чайная ложка) вредно для здоровья.

7. Лучше всего пить воду

Выпивайте не менее 1,5 литра воды или других напитков, не содержащих калорий, в день, чтобы организм хорошо увлажнялся. Лучше избегать подслащенных сахаром и алкогольных напитков, так как они содержат много калорий, способствуют увеличению веса и могут способствовать развитию некоторых заболеваний.

8. Готовьте еду осторожно

Пища, приготовленная недолго и с небольшим количеством воды и жира, содержит

больше питательных веществ и сохраняет свой естественный вкус. При пережаривании или даже поджаривании пищи образуются вещества, вредные для здоровья.

9. Ешьте с умом и наслаждайтесь

Медленный и осознанный прием пищи способствует получению удовольствия и чувства сытости.

10. Следите за своим весом и двигайтесь

Здоровое питание и физическая активность - хорошее сочетание для вашего здоровья. Взрослым рекомендуется от 30 до 60 минут физических упражнений в день, например, езда на велосипеде или ходьба.



Движение

Физические упражнения играют важную роль в здоровом образе жизни. Упражнения стимулируют мышцы, сердце и иммунную систему. Они также улучшают самочувствие и качество жизни.

Достаточные физические нагрузки особенно важны для детей. Они способствуют их физическому, социальному и умственному развитию.

В Германии существуют национальные рекомендации по физическим упражнениям и поощрению физической активности. В соответствии с ними существуют различные рекомендации в зависимости от возрастной группы:

младенцы и малыши до 3 лет

Младенцы и дети до 3 лет должны иметь возможность реализовать свое естественное стремление к движению. Это означает резвиться и играть. Это важно для здорового роста. А также для здорового развития. Малыши должны полностью избегать средств массовой информации, таких как:

- Телевидение,
- компьютер или
- смартфоны.

Дети в детском саду

Воспитанники детских садов в возрасте от 4 до 6 лет должны меньше сидеть. Они должны быть активными не менее 180 минут в день.

💡 Родители должны ограничить использование медиа до 30 минут в день.

Школьники и подростки

Школьники и подростки должны быть активными не менее 90 минут в день. Например, катаясь на велосипеде или гуляя до 60 минут.

💡 Родители также должны сократить использование средств массовой информации:

- Дети младшего школьного возраста должны сидеть перед экраном не более 60 минут в день.
- Подростки должны проводить перед экраном не более 120 минут в день.

Взрослые

Взрослым до 65 лет рекомендуется следующее:

- В общей сложности 150 минут физических упражнений в течение недели, или
- 75 минут напряженной физической активности.
- Сюда входят упражнения, направленные на укрепление мышц. Например, гимнастика или силовые тренировки 2 дня в неделю.

Спорт

Спорт - это движение и игра. Существует множество видов спорта, таких как футбол, баскетбол, верховая езда, плавание и бег. Спорт - это весело и полезно для здоровья. Спортом может заниматься каждый, независимо от того, сколько вам лет.

Многие виды спорта организуются в клубах. Обычно вы платите небольшой взнос за членство. Есть клубы, которые специализируются только на одном виде спорта (например, на футболе), а есть клубы, где можно заниматься несколькими видами спорта. В спортивном клубе вы также можете завести новых друзей.

Спорт на свежем воздухе

Конечно, вы можете заниматься спортом и на природе: пешие прогулки, езда на велосипеде, скалолазание и многое другое.

Плавательные бассейны

Во многих городах региона Landkreises есть крытый или открытый плавательный бассейн. Вход в них обычно стоит недорого, есть и дешевые годовые абонементы. Некоторые бассейны также предлагают короткие тарифы или особенно выгодное раннее плавание.

Более подробную информацию вы можете найти [здесь](#).

Фитнес-центры

В некоторых городах есть фитнес-центры, где можно заниматься силовыми тренировками и спортом на выносливость. Иногда собственные фитнес-центры есть и у спортивных клубов. Лучше всего поискать в интернете информацию о фитнес-центрах в вашем городе.

💡 Будьте осторожны, тренажерные залы обычно дороже спортивных клубов, и обычно вам придется взять абонемент как минимум на год. Внимательно прочитайте договор, прежде чем подписывать его.



Районный спортивный союз как головная организация опекает спортивные клубы на сайте Landkreis Heidekreis.

Kreissportbund поддерживает многие спортивные клубы в регионе, помогает клубам организовывать спортивные мероприятия, предлагает курсы и тренировки. Районная спортивная ассоциация также следит за тем, чтобы спортивные клубы хорошо работали вместе и получали поддержку. Это способствует развитию спорта в регионе, чтобы многие люди могли заниматься спортом.

[Здесь](#) вы можете найти дополнительную информацию о спортивной ассоциации Heidekreis.

[Здесь](#) вы можете найти список спортивных клубов в вашем районе.

Врачи и больницы

Врачи общей практики / Специалисты

Вы заболели? Обратитесь к семейному врачу. Вы можете сами выбрать семейного врача. Семейные врачи сами устанавливают часы работы. Хотите, чтобы семейный врач помог вам? Запишитесь на прием.

Семейные врачи проводят важные обследования. Они являются первым контактным лицом в случае болезни. Они принимают решения о необходимых лекарствах. Они решают, нужно ли обследоваться у специалиста.

При необходимости ваш терапевт направит вас к специалисту. Они могут проводить специализированные обследования.

💡 Вам нужна помощь в поиске подходящего врача? Вы можете найти врача в вашем районе [здесь](#).

Важно: Вы все еще находитесь в процессе получения убежища? Вы заболели? Вам нужно обратиться к врачу? Тогда вы получите ваучер на лечение в управлении социального обеспечения по месту жительства. Это означает, что вы можете посещать врача бесплатно.

Если врач закрыт, вам поможет дежурная медицинская служба (☎ [116117](tel:116117)).

📍 [Здесь](#) вы можете найти врачей неотложной помощи. Это врачи, которые могут помочь и в нерабочие часы.

Педиатры и педиатры

Педиатры обследуют детей. Существуют предписанные обследования для детей. Они важны для здоровья вашего ребенка. Они предназначены для профилактики детских болезней. Дети также должны быть привиты. Прививки очень важны. Они предотвращают заболевание детей определенными болезнями. Предписанные осмотры называются "U-Untersuchungen". Они всегда проводятся в определенное время. Они бесплатны. За дополнительной информацией обращайтесь к педиатру.

Стоматологи и зубные врачи

Если у вас болит зуб, обратитесь к стоматологу.

Гинекологи (женские и мужские гинекологи)

Важно, чтобы гинеколог регулярно осматривал женщин. Это позволяет врачам распознавать заболевания на ранних стадиях. Это называется профилактическим осмотром. Там же вы можете обсудить тему контрацепции.

Больница

Очень больных или получивших серьезные травмы людей лечат в больнице.

В выходные и праздничные дни, когда врачебные кабинеты закрыты, вы обращаетесь в больницу. Она всегда открыта. Там вам помогут. Вам также следует взять с собой страховую карточку. Как проситель убежища, вы можете обратиться в больницу только в экстренном случае, не имея талона на лечение.

В больнице вы не можете выбрать себе врача. Это может быть женщина или мужчина. Как правило, вы не будете находиться в палате в одиночестве.

[Здесь](#) вы найдете расположение больниц и отделений неотложной помощи на сайте Heidekreis.

Если вам нужна операция, но она не является экстренной, то [управление социального обеспечения](#) должно дать разрешение на ваше пребывание в больнице. Подайте заявление на получение разрешения **до того, как** отправитесь в больницу. Ваш врач выдаст вам медицинскую справку. Управление социального обеспечения будет оплачивать только необходимые по медицинским показаниям операции.

Обесценивание и участие

Инвалидность? Что такое инвалидность?

Инвалидность наступает тогда, когда люди, независимо от их возраста, постоянно и в значительной степени не могут участвовать в социальной и экономической жизни. Причина этого может заключаться в том, что человек теряет трудоспособность в течение длительного времени. Неблагоприятные факторы окружающей среды (барьеры) могут еще больше ограничивать их участие в жизни общества. Эти нарушения могут быть, например

- физическими,
- психологическими
- психическими,
- или ограничивать органы чувств.

Каждый человек, с инвалидностью или без нее, должен иметь возможность участвовать в социальной жизни.

Службы поддержки должны:

- преодолевать барьеры и
- создавать условия для самостоятельного участия.

Является ли инвалидность болезнью?

Инвалидность - это не болезнь, но болезнь может стать причиной инвалидности.

На самом деле, только три процента всех инвалидностей являются врожденными. Другими причинами могут быть несчастные случаи.

Какие виды инвалидности существуют?

Существует множество различных видов инвалидности. Например

- физические недостатки
- психические отклонения
- психологическая или эмоциональная инвалидность
- сенсорные нарушения (например, слепота, глухота или слабослышание)
- нарушения речи

Каждая инвалидность влияет на жизнь по-разному.
Одни люди ограничены в возможностях более сильно, другие - менее.
Степень инвалидности (GdB) показывает, насколько тяжела инвалидность.

Что такое "степень инвалидности" / GdB?

Степень инвалидности (сокращенно: GdB) показывает, насколько тяжела инвалидность. Она варьируется от 20 до 100 с шагом в десять баллов. GdB в 50 и более баллов считается тяжелой инвалидностью.

Если установлена тяжелая степень инвалидности, такие люди могут подать заявление на получение удостоверения инвалида с тяжелой степенью инвалидности. Это удостоверение дает вам особые права, например, лучшую защиту от увольнения в трудовых отношениях.

💡 Дополнительную информацию о службах поддержки, контактах и заявлениях можно найти [здесь](#).

Медицинское страхование

Страхование в Германии является обязательным. У вас есть вид на жительство? Тогда вы должны зарегистрироваться в больничной кассе (Krankenkasse). Там вы получите страховую карточку. Это даст вам те же преимущества, что и всем остальным жителям Германии.

У вас острое заболевание за границей? Во многих зарубежных клиниках и больницах вы также сможете получить базовый уход. Информацию об этом вы можете получить в своей больничной кассе.

Вы можете выбрать врача общей практики (семейного врача) по своему усмотрению. Вам необходимо лечение у специалиста? Тогда вы получите направление от своего семейного врача.

Важно: Вы ложитесь в больницу? Вы идете к терапевту? Вы посещаете врача? Тогда не забудьте взять с собой страховую карточку.

Страховая карточка

Страховая карточка очень важна. С ее помощью вы можете обратиться к врачу. Работа врача оплачивается вашей страховкой. Эта карточка также является вашей страховкой на всей территории Европы. Она называется Европейская карта медицинского страхования (EHIC). С ее помощью вы также можете обратиться к врачу во всех странах EU.

Важно: Если вы путешествуете в страну, не входящую в EU, вам следует оформить дополнительную страховку. Страхование за рубежом защищает вас во время путешествий. Оно называется международным медицинским страхованием.

Хотите узнать, как устроена система здравоохранения в Германии? Вы можете найти информацию на этом [сайте](#) . Информация доступна на немецком и английском языках.

[Здесь вы](#) найдете всю важную информацию о медицинском страховании (читайте главу 1). В справочнике рассказывается о системе здравоохранения Германии. Оно также доступно на [других языках](#): "Руководство по здравоохранению для лиц, ищущих убежище в Германии" и "Руководство по здравоохранению для всех".

Важно: Как беженец или проситель убежища, вы еще не охвачены медицинским страхованием. Вам нужен ваучер медицинского страхования. С ним вы можете обратиться к врачу. Эти сертификаты можно получить [Sozialamt](#) по [месту жительства](#).

Лекарства и аптеки

Вам нужны медикаменты? Тогда идите к своему врачу. Там вы получите рецепт. По рецепту их можно получить в любой аптеке. Аптеки обычно открыты с понедельника по субботу. Часы работы аптек отличаются. Вам срочно нужны медикаменты ночью или в выходной день? В любой аптеке есть табличка с названием и адресом дежурной аптеки. Вы также можете найти эту информацию в Интернете.

[Здесь](#) вы найдете информацию об аптеках экстренной помощи.

💡 Как проситель убежища, вы будете получать многие лекарства без дополнительной оплаты. Получите более подробные сведения у своего врача. Если у вас нет рецепта, то лекарства всегда приобретаются за свой счет.

Электронный рецепт (электронный рецепт)

С 1 января 2024 года врачи будут выписывать электронные рецепты на рецептурные лекарства.

Рецептурные лекарства - это лекарства, на которые вам нужен рецепт от врача. Существуют также лекарства, которые вы можете купить самостоятельно в аптеке. Они не требуют рецепта.

💡 В некоторых врачебных кабинетах эта технология пока недоступна. Поэтому не исключено, что в ближайшем будущем вы все еще будете получать обычный рецепт.

Как это работает?

Вы больше не будете получать от врача бумажный рецепт. Вы можете использовать электронный рецепт различными способами:

1. через электронную медицинскую карту:

Рецепт хранится на вашей электронной медицинской карте в больничной кассе. Это означает, что в аптеке вам нужно предъявить только свою электронную медицинскую карту.

2. через приложение "Электронный рецепт" на вашем смартфоне

Вы также можете использовать для этого приложение. Приложение называется "Das E-Rezept" и доступно в любом PlayStore или AppStore.

3. в бумажном виде с кодом рецепта

Не хотите или не можете воспользоваться ни одним из двух цифровых способов? Тогда вы по-прежнему можете получить рецепт в бумажном виде. Правда, выглядеть он будет

иначе, чем раньше: в рецепте будет содержаться QR-код. QR-код сканируется в аптеке. После этого вы можете взять лекарство с собой.

💡 Рецепт - будь то электронный, в приложении или в бумажном виде - имеет цифровую подпись вашего врача. Поэтому не удивляйтесь, если рецепт на бумаге больше не содержит подписи.

Вакцинация

Защита от инфекционных заболеваний

Каждый день вы контактируете со многими вирусами, бактериями и грибами.

Не каждый контакт приводит к заболеванию. Обычно собственные защитные силы организма могут самостоятельно справиться с нападающими.

Вакцинация обеспечивает эффективную защиту от инфекций и болезней.

Благодаря вакцинации некоторые заболевания в Германии больше не встречаются или встречаются редко. Поэтому вакцинация очень важна, особенно для детей.



Прививки регистрируются в книге прививок - карте прививок.

Более подробную информацию вы можете найти [здесь](#). Ваш врач может посоветовать вам, какие прививки целесообразны и необходимы именно вам.

Психическое здоровье

Психические и психологические заболевания

Мы многое делаем для здоровья нашего тела. Но здоровье души также очень важно. Если у вас есть вопросы о психических заболеваниях или вы считаете, что кто-то из ваших близких может страдать психическим заболеванием, обратитесь за консультацией.

Возможно, вы также заметили заметные изменения в собственном поведении и страдаете от них - тогда обратитесь за помощью.

Что может быть признаком психического заболевания?

- Вы плохо себя чувствуете.
- Вы беспокоитесь.
- Плохие воспоминания или мысли.
- Вы тоскуете по дому.
- Вы не можете заснуть.

-
- Вы не можете сосредоточиться.
 - Вы часто испытываете страх.

Примерами психических заболеваний являются депрессия, тревожные расстройства, зависимость или травмы. Для лечения психических заболеваний существуют специализированные врачи.

Тяжелые переживания или проблемы оказывают давление на человеческую душу (психику). Если вы сами нуждаетесь в помощи или знаете кого-то, кто в ней нуждается, есть разные варианты:

ВРАЧ ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ

Первым делом всегда следует обращаться к своему семейному врачу. Он или она поможет вам и при необходимости направит к специалисту.

Специалист по психиатрии и психотерапии

Специалист по психиатрии и психотерапии особенно хорошо разбирается в психических заболеваниях.

Психотерапия

Психотерапия означает: Лечение человеческой души. Существуют различные формы психотерапии. Цель - распознать и вылечить проблемы, которые привели к психическому расстройству.

Вы можете найти психотерапевтов в вашем районе [здесь](#).

💡 Сходите к врачу и получите помощь

Важно, чтобы на прием к врачу вы взяли с собой кого-нибудь, кто говорит по-немецки или по-английски, если вы сами не владеете этим языком. Это поможет врачу лучше понять вас и подобрать правильное лечение.

В Хайдекрайзе вы также можете получить помощь в следующих [консультационных центрах](#).

Аддиктивные расстройства

Зависимость - это болезнь. Люди зависят от наркотиков, алкоголя или лекарств. Азартные игры, Интернет или компьютерные игры также могут вызывать зависимость. Трудно отличить, когда человек еще нормальный, а когда уже зависимый.

Если вы или ваш родственник, друг или знакомый страдает от зависимости, вы можете обратиться за консультацией. Вы также можете обратиться в центр, если у вас есть вопросы по этой теме. Там вам помогут, даже если речь идет о запрещенных препаратах. Существует обязательство по соблюдению конфиденциальности. Полиция не будет проинформирована.

Важно: Консультации предоставляются бесплатно. Все консультации конфиденциальны и анонимны.

Здесь вы можете ознакомиться с услугами, предлагаемыми консультационными центрами:

- Выслушивание, консультирование, поддержка
- Информация о методах детоксикации
- Направление на лечение абстиненции
- Поддержка в кризисных ситуациях
- Уточнение диагноза в отдельных случаях врачом
- Консультации для родственников и друзей людей, страдающих от зависимости

В Хайдекрайсе вы можете получить помощь в следующих [консультационных центрах](#).

Травма

После долгого и трудного путешествия из родной страны вы можете чувствовать себя не очень хорошо. Возможно, вы потеряли близких или пережили физическую боль. Возможно, сейчас вы находитесь в достаточно безопасной обстановке и можете обрести покой и умиротворение. Возможно, ваша душа сейчас задает вам один из следующих вопросов:

- Как я могу продолжать жить с моими переживаниями / воспоминаниями о стрессовых ситуациях?
- Как я могу продолжать жить с текущими новостями из моей страны?
- Как мне дальше жить с тоской по тем, кто остался дома?
- Что делать в случае травмы?

Терапия - это, вероятно, лучший способ преодолеть травму в долгосрочной перспективе. В консультационном центре или у врача вы можете получить более подробную информацию о возможностях терапии. К сожалению, профессиональной терапии часто приходится ждать очень долго.

Дополнительную помощь вы можете найти здесь:

Сеть для травмированных беженцев в Нижней Саксонии (NTFN) специализируется на консультировании по вопросам психического и психологического здоровья. У NTFN есть офисы в Нижней Саксонии, например, в Ганновере. Вы можете записаться на прием или посетить открытую консультацию по адресу NTFN . Дополнительную информацию можно найти на сайте [Netzwerk für traumatisierte Flüchtlinge Niedersachsen](#).

[Помощь при травмах беженцев](#) (на немецком, английском, испанском, арабском, персидском и украинском языках)

Здесь вы найдете [иллюстрированную книгу](#) ["Травмы беженцев"](#) для семей беженцев и их помощников. Она бесплатна и доступна на разных языках. Вы можете прочитать ее, распечатать, посмотреть вместе с детьми и использовать шаблоны для раскрашивания. Дополнительные советы для родителей можно найти в книжке-картинке.

Одиночество

Одиночество означает, что человек чувствует себя очень одиноким. Он почти или совсем не общается с другими людьми. Это может произойти, если у человека нет друзей или семьи поблизости или если он отстраняется от других людей. Одиночество может навевать тоску и плохо сказываться на здоровье.

Если вы чувствуете себя одиноким, важно поговорить об этом с кем-нибудь. Есть много способов получить помощь и завести новые знакомства.

Поговорите с вашим семейным врачом. Ваш семейный врач сможет организовать для вас помощь.

💡 Дополнительную информацию вы можете получить у своего терапевта, в службе размещения или в социально-психиатрической службе.

Беременность и роды

Беременность

Беременные женщины находятся под особой защитой в Германии. Им разрешено обращаться за консультацией. За вами будет ухаживать врач. А государство поддержит вас новыми покупками для ребенка. Если вы беременны, сначала обратитесь к гинекологу. Там пройдет обследование.

[Акушерка](#) - это специалист по всем аспектам беременности, родов и последующего времени. Вы можете обратиться к акушерке за советом по всем аспектам беременности, родов, послеродового и послеродового периодов. Список акушерок в Хайдекрайсе вы найдете здесь: [Акушерки в Хайдекрайсе](#)



Затем вы получите пропуск для роженицы. Пропуск для беременных - это документ, содержащий важную информацию о вашей беременности. В нем также содержится информация о вашем здоровье. И о здоровье вашего ребенка. Всегда имейте при себе пропуск на случай непредвиденных обстоятельств.

Осмотры фиксируются акушеркой в карте роженицы.

Вы (и ваш партнер) можете **подготовиться к родам** на **курсах подготовки к родам**. Расходы на курсы покрываются вашей медицинской страховкой.

Акушерки

Что такое акушерка?

Акушерка - это человек, который **поддерживает** родителей **во время беременности и после родов**. К ней можно обратиться по всем вопросам, возникающим во время беременности.

Например, **перед родами** акушерка поможет вам подготовиться к родам. Она даст вам советы и проведет простые обследования, чтобы проверить, как вы и ваш ребенок себя чувствуете.

После родов акушерка поможет вам, например, с вопросами о **грудном вскармливании, питании** и общем состоянии здоровья вашего ребенка. Вы также можете принять участие в занятиях послеродовой гимнастикой на сайте "Rückbildungsgymnastikkurs" и укрепить мышцы тазового дна, живота и спины с помощью упражнений.

💡 Акушерка не заменяет регулярных визитов к гинекологу! Она оказывает неоценимую помощь во время беременности и после родов.

Кто оплачивает услуги акушерки?

Услуги акушерки оплачивает больничная касса.

- В первые 10 дней после родов больничная касса оплачивает до 20 послеродовых посещений или телефонных консультаций с акушеркой.
- С 11-го дня и до конца 12-й недели после родов вы можете воспользоваться в общей сложности 16 посещениями или телефонными консультациями акушерки.
- Кроме того, вы можете получить до 8 консультаций по грудному вскармливанию и питанию.

Где я могу найти акушерку?

💡 Пожалуйста, запишитесь к акушерке заблаговременно!
Дополнительную информацию и список акушерок на сайте Heidekreis вы найдете в следующей листовке: [Акушерки в Хайдекрайсе](#).

[Здесь](#) вы также найдете информацию на нескольких языках.

Контрольный список с важной информацией о беременности и родах вы найдете здесь:

- [Контрольный список до родов](#)
- [Контрольный список после родов](#)

Рождение

Каждые роды индивидуальны. Вы можете выбрать, где вы хотите родить своего ребенка: в клинике, роддоме или дома.

Во всех родильных домах регулярно проводятся бесплатные информационные вечера на тему родов. Обычно можно принять участие в экскурсии по родильному залу. Даты проведения можно найти на сайте [клиники](#).

💡 **ВАЖНО:** Обратитесь к своей [акушерке](#) в начале беременности.

Курсы подготовки к родам

В группах для женщин и пар предлагаются дыхательные и релаксационные упражнения для подготовки к родам. Вы попробуете благоприятные позы для родов и получите важную информацию о беременности, родах и послеродовом периоде.

💡 Обратитесь к своей акушерке.

Свидетельство о рождении

Вы должны зарегистрировать своего ребенка в ЗАГСе в течение 7 рабочих дней. После рождения каждый ребенок получает в ЗАГСе свидетельство о рождении. Более подробную информацию вы можете найти [здесь](#).



Свидетельство о рождении понадобится вашим детям, например, для получения детского паспорта или первого удостоверения личности. Оно также понадобится вам для подачи заявления на получение социальных пособий, таких как пособие на ребенка или пособие по уходу за ребенком.

После родов

Свидетельство о рождении

Вы должны зарегистрировать своего ребенка в ЗАГСе в течение 7 рабочих дней. После рождения каждый ребенок получает в ЗАГСе свидетельство о рождении. Более подробную информацию вы можете найти [здесь](#).



Свидетельство о рождении понадобится вашим детям, например, для получения детского паспорта или первого удостоверения личности. Оно также понадобится вам для подачи заявления на получение социальных пособий, таких как пособие на ребенка или пособие по уходу за ребенком.

Что еще нужно сделать после родов?

- Сообщите о рождении ребенка в свою больничную кассу.

-
- Подайте заявление на получение [детского пособия](#) .
 - Подайте заявление на [получение пособия по уходу за ребенком](#) .
 - Подайте заявление на получение пособия [по беременности и родам](#) .
 - Если у вас преждевременные роды: сообщите об этом своему работодателю.
 - Запишитесь на дальнейший осмотр ребенка у педиатра.

Признание отцовства

Если родители не состоят в браке на момент рождения ребенка, важно юридическое признание отцовства. Признание отцовства означает, что отец и ребенок юридически связаны друг с другом. Мать ребенка должна дать согласие на признание отцовства.

- Когда это происходит? До или после рождения ребенка.
- Где? В [отделе по делам молодежи](#) или в ЗАГСе по [месту жительства](#).
- Как? Предъявив следующие документы:
 - действительное удостоверение личности или паспорт
 - Свидетельства о рождении матери, отца и ребенка (если он уже родился).
 - До рождения ребенка: подтверждение предполагаемой даты рождения ребенка. Например, из паспорта матери.

Опека

Если родители ребенка не состоят в браке друг с другом, мать получает единоличную опеку.

Родители могут подать заявление на совместную опеку.

Если вы не состоите в браке и хотите подать заявление на совместную опеку, обратитесь в [отдел по делам молодежи](#).

💡 Если мать еще несовершеннолетняя, то есть ей нет 18 лет, и она не замужем, действует особый порядок. В этом случае у ребенка будет опекун.

Уведомление в ЗАГС

Новорожденные дети должны быть зарегистрированы в ЗАГСе. Вы должны зарегистрировать ребенка в ЗАГСе в течение 7 рабочих дней.

Первоначально родильный дом регистрирует рождение ребенка только в ЗАГСе. Там вы получите (предварительное) свидетельство о рождении вашего ребенка.

Затем отправляйтесь в ЗАГС по [месту жительства](#) и возьмите с собой удостоверение личности. Вам также понадобится свидетельство о рождении из клиники. Вы замужем? Возьмите с собой свидетельство о браке.

💡 Пожалуйста, представляйте только оригиналы документов. Если документы составлены на иностранном языке, необходим официально заверенный перевод на немецкий язык.



Свидетельство о рождении содержит

- имя и фамилию,
- имена родителей,
- пол ребенка,
- дату рождения,
- религиозную принадлежность, если таковая имеется,
- место рождения.

Профилактические осмотры для детей



Результаты обследований U заносятся в желтый буклет для обследования детей.

Существует десять обследований для ранней диагностики:

- U1 (обследование сразу после рождения)
- U2 (с 3-го по 10-й день жизни)
- U3 (на 4-5-й неделе жизни)
- U4 (на 3-4-м месяце жизни)
- U5 (на 6-7-м месяце жизни)
- U6 (на 10-12-м месяце жизни)
- U7 (на 21-24-м месяце жизни)
- U8 (на 46-48-м месяце жизни)
- U9 (на 60-64-м месяце жизни)
- J1 (от 12 до 14 лет)
- J2 (с 16 до 17 лет)

Таким образом, ребенок регулярно обследуется до 6 лет. Педиатр следит за развитием вашего ребенка. Осмотры U1 и U2 обычно проводятся в клинике.

Для дальнейших обследований необходимо записаться на прием к педиатру.

Более подробную информацию вы можете найти [здесь](#).

💡 При записи в детский сад могут потребовать подтверждение прохождения полного обследования для ранней диагностики.

Дополнительная информация

Приветственные пакеты

Все родители с новорожденными детьми получают бесплатный приветственный пакет на сайте Landkreis , содержащий много полезной информации, рекламных проспектов и небольших подарков.

Пакет доставляется прямо к вам домой или отправляется по почте.

Психический стресс после родов: Бэби-блюз

Многие матери испытывают перепады настроения в первые несколько дней после родов. Настроение может меняться от одного момента к другому. Ощущения счастья сменяются грустью. Также ощущается недостаток сна и неуверенность в совершенно новой жизненной ситуации. Может пройти несколько дней, прежде чем "детский блюз" пройдет. Отдых, забота и поддержка со стороны партнера часто могут помочь. Если грусть и отсутствие драйва сохраняются дольше, это может быть признаком послеродовой депрессии. Посоветуйтесь с акушеркой или врачом.

Что нужно детям

Как родители, вы отвечаете за безопасность своего ребенка с момента его рождения. Младенец зависит от помощи и защиты своих родителей. Базовые средства безопасности - кровать, место для смены подгузников, ванна, коляска, автокресло - и дружелюбная к ребенку среда являются важными условиями, гарантирующими, что ваш ребенок не пострадает.

Здесь вы найдете информацию на следующих языках:

- [Немецкий](#)
- [арабский](#)
- [английский, немецкий](#)
- [французский, немецкий](#)
- [Русский](#)
- [Турецкий](#)
- [Украинский](#)

Плачущие дети

Некоторые дети очень часто плачут - особенно в ранние вечерние часы. Таких детей также называют плачущими. Раньше считалось, что причиной плача является воздух в желудке, поскольку он вызывает боли в животе и метеоризм, поэтому его также называли трехмесячными коликами. Сегодня, однако, мы знаем, что воздух в животе - это результат заглатывания воздуха во время плача. Поэтому такие методы лечения, как деконгестанты, чай и т. д., не помогают. Массаж животика может оказать

успокаивающее действие, поскольку он расслабляет ребенка.

Ваш ребенок плачет без остановки? Вы пытались его успокоить? Не помогает ни бутылочка, ни пустышка, ни держание его на руках? Вы в отчаянии и хотите потрясти ребенка? Просто чтобы немного успокоиться. Никогда не делайте этого, потому что вы ставите под угрозу здоровье и жизнь своего ребенка.

Здесь вы найдете информацию на следующих языках:

- [Немецкий](#)
- [Арабский](#)
- [Арабский](#)
- [Фарси](#)
- [французский, немецкий](#)
- [Русский](#)
- [Турецкий](#)