

Índice

Bem-vindo ao Oberbergischer Kreis	3
Compras (alimentação, vestuário, mobiliário)	3
Mobilidade	5
Carta de condução e condução de um automóvel	5
Transportes públicos	7
Guia do Refugiado	7
Viver	8
Aluguer e contrato de aluguer	8
Subsídio de alojamento	9
Voluntariado	9
Gabinetes responsáveis	11
Serviço de imigração	11
Agência Federal de Emprego	12
Serviço de saúde	13
Centro de emprego	13
Gabinetes de apoio à juventude	16
Polícia	17
Direitos em relação à polícia	18
Responsabilidades da polícia	19
Gabinetes de ação social	20
Gestão da integração municipal	23
Pessoas de contacto (gestores de casos)	23
Asilo e migração	25
Serviço Federal para a Migração e os Refugiados (BAMF)	25
Aconselhamento aos refugiados	25
Iniciativas a favor dos refugiados	27
Aconselhamento de regresso	27
Centros de aconselhamento	28
Serviço de migração de jovens	28
Aconselhamento em matéria de migração para imigrantes adultos	29
Centros de aconselhamento psicológico	30
Aconselhamento em matéria de dívidas	32
Aconselhamento na gravidez	33
Conselhos para pessoas idosas e prestadores de cuidados	35
Outros centros de aconselhamento	40
Saúde	41
Informações gerais sobre saúde	41
Visita ao médico	41
Serviço de saúde	42
Seguro de saúde	43
Medicamentos e farmácias	43
Língua	44
Mediação linguística	44
Visão geral dos fornecedores de cursos de línguas	44
Aprender alemão online	47
Formação e estudos	47
Pôr em dia os diplomas de conclusão do ensino secundário	47
Programas de formação para jovens	48
Formação escolar dupla e a tempo inteiro	49

Estudar numa universidade	50
Trabalho	52
Desemprego	52
Aplicação	53
Acesso ao mercado de trabalho	54
Escola, centro de dia e educação	55
Sistema escolar	55
Autoridade escolar do Oberbergischer Kreis - Aconselhamento escolar	56
Escolas profissionais	56
Educação e participação	58
Cuidados infantis	59
Lazer e sociedade	60
Lazer e intercâmbio	60
Religião	62
Programas desportivos	62
Ajuda em caso de emergência	63
Números de emergência - SOS	63
Ser informado em caso de emergência	64
Comportamento em situações de emergência	64
Incêndio	64
Tempo severo	65
Inundação	66
Substâncias perigosas	67
Falha de energia	68
Existências alimentares	68
Stock de medicamentos e ligaduras	68
Ter documentos importantes à mão	69
Bagagem para emergências	69
Higiene	70
Proteção civil	70
Aviso de sirene	70
Aplicações de aviso	71
Conselhos de segurança para nadar no lago e no rio	72

Bem-vindo ao Oberbergischer Kreis



Mudar-se ou mesmo fugir para outro país pode significar uma grande mudança. Nesta aplicação, compilámos informações e contactos para facilitar o seu arranque e a sua orientação. Encontrará pontos de contacto sobre os temas da residência, acesso ao mercado de trabalho e cursos de línguas. Encontrará também informações sobre cuidados de saúde, cuidados infantis, actividades de lazer e muito mais.

Encontrará um centro de informação (gabinete do cidadão) na sua câmara municipal. Aqui pode saber quais as autarquias locais que deve contactar em primeiro lugar e onde estão localizadas. Pode encontrar endereços e números de telefone aqui: [🌐 Cidades e municípios.](#)

Breve informação:

O Oberbergische Kreis (Oberbergische Kreis) é um distrito no sul da Renânia do Norte-Vestefália. Pertence ao distrito administrativo de Colónia. Geograficamente, o distrito constitui cerca de metade da região de Oberbergisches Land [🌐 Oberbergischer Kreis homepage](#)

Compras (alimentação, vestuário, mobiliário)

Lojas no Oberbergischer Kreis

Pode comprar produtos **de mercearia (Lebensmittel)** e artigos para as suas necessidades diárias numa **loja de descontos (Discounter)** ou **num supermercado (Supermarkt)**. **As farmácias (Drogerien)** oferecem uma vasta seleção de produtos de higiene para todas as idades.

Há **lojas** de conveniência, **supermercados** e **drogarias** em todo o bairro de Oberberg. Os [transportes públicos](#) são de fácil acesso.

Nas lojas especializadas, é possível comprar **mobiliário (Möbel)**, **vestuário (Kleidung)** e **eletrónica (Elektronik)**.

📺 Na Alemanha, o horário de abertura é regulamentado por lei em cada estado federal. As lojas abrem normalmente de segunda a sábado entre as 7:00 e as 8:00 horas e fecham entre as 19:00 e as 22:00 horas.

💡 A maneira mais rápida de encontrar os endereços de todas as lojas é na Internet. Para facilitar a pesquisa, deixámos o termo alemão no texto ().

Tu e a tua família têm muito pouco dinheiro?

Na Alemanha existem **bancos alimentares** para pessoas com baixos rendimentos (**Tafeln**). **Estes bancos recolhem os excedentes alimentares em bom estado das lojas e entregam-nos às pessoas necessitadas. Muitos voluntários** e patrocinadores tornam isto possível.

Pode receber alimentos durante os períodos de distribuição dos bancos alimentares. Para o efeito, deve provar que recebe prestações sociais junto do [centro de emprego](#) ou do [serviço de assistência social](#).

Pode obter uma lista dos bancos alimentares do Oberbergischer Kreis em :

Oberbergische Tafel e.V.

[Karlstr. 12, 51643 Gummersbach](#)

[+49 \(0\) 2261549080](#)

<https://oberbergische-tafel.de/>

Precisa de artigos de bebé, brinquedos para crianças e vestuário? Existem várias **lojas de artigos em segunda mão** no bairro de Oberberg (**Second Hand Läden**). **Aí encontrará uma pequena seleção a um preço favorável.**

Pode também encontrar vestuário, mobiliário e outros bens de consumo baratos nos grandes armazéns sociais. Também se podem comprar aparelhos eléctricos usados a preços muito baixos. Os grandes armazéns Caritas e os Caritas Wohnwelten são projectos geridos em estreita colaboração entre a Caritas e o Centro de Emprego. Para mais informações, dirija-se ao [centro de emprego](#) ou ao [serviço de assistência social](#) do seu bairro.

Grandes armazéns sociais no bairro de Oberberg:

Caritas Wohnwelten

[Mühlenstr. 24 - 26, 51643 Gummersbach](#)

[+49 \(0\) 22618162906](#)

Caritas Kaufhaus

[Wilhelmstr. 13, 51643 Gummersbach](#)

[+49 \(0\) 2261600914](#)

Kaufhaus für Alle

[Brölbahnstrasse 1-5, 51545 Waldbröl](#)


[@kaufhaus-fuer-alle@ev-kirche-waldbroel.de](mailto:kaufhaus-fuer-alle@ev-kirche-waldbroel.de)


[+49 \(0\) 2291901235](#)

<https://www.kaufhaus-fuer-alle.de/Standort.htm>

Em ökumenischen Initiative in Wipperfürth pode encontrar móveis, electrodomésticos e candeeiros em bom estado. Pode também comprar muitos artigos para a casa e roupas. Também pode encontrar bicicletas, livros ou discos compactos, por exemplo.

Ökumenische Initiative e.V.

 [Wupperstraße 6, 51688 Wipperfürth](#)

 [+49 \(0\) 22672822](tel:+49(0)22672822)

 <https://oeku-ini.de/information/wir-ueber-uns/>

Palavras-chave: barato, comida, roupa,

Mobilidade

Carta de condução e condução de um automóvel

A carta de condução pode ser muito útil



Especialmente se viver numa aldeia ou numa cidade pequena e remota. Muitas vezes, não existem ligações de transportes públicos. Então, uma carta de condução é útil. E comprar um carro é muitas vezes necessário. Gostaria de obter uma carta de condução alemã? Ou já tem uma carta de condução do seu país de origem? E gostaria agora de a transferir? A conversão significa que a carta de condução também é válida na Alemanha. Fornecemos-lhe esta informação nesta página.

A minha carta de condução é válida na Alemanha?

Gostaria de conduzir na Alemanha? Então, precisa de uma carta de condução da Alemanha ou de outro país da UE. As cartas de condução de países não pertencentes à UE só são válidas durante seis meses na Alemanha. Durante os primeiros seis meses, só pode conduzir na Alemanha com uma carta de condução do seu país de origem. Os seis meses começam a contar a partir do seu primeiro registo policial na Alemanha. Deve ter sempre consigo a sua carta de condução quando conduz. Além disso, deve ter consigo uma tradução da sua carta de condução para alemão.

Gostaria de conduzir sozinho após seis meses? Então mande transferir a sua carta de condução.

Se estiver apenas de visita à Alemanha, pode conduzir com a sua carta de condução estrangeira ou internacional. Deve ter sempre consigo a sua carta de condução quando conduz.

 Durante o seu processo de asilo, todos os seus documentos permanecem no  [Serviço Federal de Migração e Refugiados](#). Normalmente, só lhe serão devolvidos após a conclusão do processo de asilo. Enquanto a sua carta de condução lá estiver, não está autorizado a conduzir por si próprio.

Como posso transferir a minha carta de condução?

Contacte a autoridade local responsável pela carta de condução ou o serviço de emissão de cartas de condução. Por vezes, pode demorar algum tempo até receber uma resposta. Por vezes, a autoridade recebe muitos pedidos de uma só vez. Contacte a autoridade competente antes do termo da validade da sua carta de condução de seis meses. Deve dirigir-se pessoalmente ao serviço de emissão da carta de condução. Terá de apresentar vários documentos:

- Bilhete de identidade ou passaporte
- Confirmação do registo (registo da polícia)
- fotografia biométrica para passaporte
- Certificado de exame oftalmológico (de um oculista ou oftalmologista)
- Confirmação de participação num curso de primeiros socorros. Pode encontrar um curso na sua área, por exemplo, em [🌐 website first aid courses](#)
- A sua carta de condução estrangeira original (uma carta de condução internacional não é suficiente). Regra geral, deve apresentar também uma tradução alemã autenticada.
- uma declaração de que a sua carta de condução estrangeira ainda é válida.

O serviço de cartas de condução decidirá então se a sua carta de condução pode ser convertida sem exame. Caso contrário, terá de efetuar primeiro o exame teórico e prático. Isto depende do país em que obteve a sua carta de condução.

💡 É aconselhável frequentar uma escola de condução antes de fazer o exame. A Alemanha tem muitas regras e sinais de trânsito. No entanto, ao contrário de quem está a tirar a carta de condução pela primeira vez, não é necessário ter aulas de condução.

Como posso obter uma carta de condução alemã?

Para obter uma carta de condução pela primeira vez, proceda da seguinte forma:

- Inscrever-se numa escola de condução. Nas grandes cidades, existem escolas de condução com instrutores que falam árabe e persa, por exemplo. Pode encontrar escolas de condução na sua área em [🌐 fahrschulen.de](#).
- Fazer um curso de primeiros socorros. Pode encontrar um curso perto de si no Arbeiter-Samariter-Bund ou no Johanniter.
- Fazer um teste aos olhos numa ótica ou num oftalmologista. O teste aos olhos custa cerca de 7 euros. Alguns oftalmologistas também oferecem o teste de visão gratuitamente.
- Tirar uma fotografia biométrica para o passaporte.

A minha carta de condução pode ser revogada?

Se desrespeitar regras de trânsito importantes, pode perder a sua carta de condução. É feita aqui uma distinção entre a proibição de conduzir e a retirada da carta de condução.

- Se for proibido de conduzir, deve entregar a sua carta de condução ao serviço de multas durante vários meses. Durante este período, não pode conduzir. Findo este período, pode voltar a levantar a sua carta de condução.
- Se a sua carta de condução for revogada, perde a validade. Isto significa que deixa de poder conduzir e que não pode obter uma nova carta de condução durante um determinado período de tempo (período de suspensão).

Colocou em perigo a circulação rodoviária? Conduziu embriagado? Acumulou 8 pontos de penalização? Estes são motivos para anular a sua carta de condução.

Recebe pontos de penalização por várias infracções, por exemplo, se conduzir demasiado depressa. Os pontos de penalização são também conhecidos coloquialmente como "pontos em Flensburg".

💡 Acabou de obter a sua carta de condução? Então, está a cumprir dois anos do seu período de experiência. Durante o período de experiência, infringiu as regras de trânsito. Então, terá de frequentar um seminário de formação avançada. Poderá também ter de se submeter a um acompanhamento psicológico. Além disso, o período de estágio será prolongado por mais dois anos. Não participa no seminário de formação avançada e no aconselhamento? Então, a sua carta de condução ser-lhe-á retirada. Exemplos de infracções de trânsito são, por exemplo, a passagem de semáforos vermelhos, a condução nocturna sem luzes, a condução em estado de embriaguez. O estacionamento indevido não é uma infração de trânsito. Neste caso, só tem de pagar a coima.

Transportes públicos


Pode chegar a muitos locais à volta da sua casa através de transportes públicos. Também pode andar de bicicleta. O exercício físico é saudável. A bicicleta é económica. A bicicleta também é amiga do ambiente.

Transportes públicos


Para chegar ao seu destino no bairro de Oberberg, pode utilizar os transportes públicos.

💡 É necessário ter um bilhete válido para cada viagem. Caso contrário, pagará uma coima pesada.

Pode encontrar uma visão geral dos bilhetes e das tarifas em  [OVAG](#) e  [VRS](#).

Com **monti**, a OVAG oferece-lhe ligações adicionais, tão flexíveis como um serviço de transporte. Desta forma, **monti** completa a oferta de transportes públicos onde anteriormente existiam poucas ligações diretas. E de uma forma completamente nova e flexível: pode reservar a sua viagem comodamente através da aplicação ou por telefone em  [+49 \(0\) 2261911271](tel:+49(0)2261911271). **monti** encarrega-se do resto e vai buscá-lo a mais de 800* paragens fixas e virtuais. Isto leva-o ao seu destino de forma rápida e fácil.

O sistema reconhece viagens na mesma direcção e pode levar até seis pessoas ao mesmo tempo. **monti** desloca-se de forma a que o maior número possível de passageiros chegue o mais rapidamente possível. As distâncias poupadas também protegem o ambiente. E mais: **monti** é híbrido, sobretudo eléctrico.

Pode encontrar mais informações em:  [site da ovag-monti](#)

Guia do Refugiado

Orientação inicial para a vida em comum na Alemanha

Os recém-chegados deparam-se com muitas questões durante a sua primeira estadia na Alemanha: como é que a vida social está organizada? Quais são as maneiras habituais? Que

normas servem de orientação? O sítio REFUGEE GUIDE fornece respostas e oferece ajuda inicial com dicas e informações sobre a vida na Alemanha.

O guia de orientação, parcialmente ilustrado, está disponível online em várias línguas e também pode ser impresso.

Clique aqui para aceder ao sítio Web  [GUIA DO REFUGIADO](#)

Viver

Precisa de ajuda para encontrar alojamento?

O [Centro de Emprego](#) aconselhá-lo-á sobre as opções que tem para encontrar alojamento e sobre o tamanho do alojamento e os custos de habitação adequados ao seu caso.

Também pode encontrar ajuda em [Outros centros de aconselhamento](#).

Aluguer e contrato de aluguer

Encontrou um apartamento?

Está a arrendar este apartamento a uma pessoa. Esta pessoa é o seu senhorio ou senhoria. Assina um contrato com essa pessoa. O contrato estipula que está autorizado a viver no apartamento. É o chamado contrato de arrendamento. O contrato de arrendamento regula os direitos e as obrigações. Tu tens direitos e obrigações. E o senhorio ou senhoria tem direitos e obrigações. Por exemplo, tens de pagar dinheiro todos os meses. Trata-se da renda. O senhorio ou a senhoria tem de lhe deixar o apartamento. Tem também de tratar das reparações do apartamento.

O contrato de arrendamento é um documento importante. Nele se indica o preço do apartamento. Também indica se é permitido fumar ou lavar roupa no apartamento. Tudo é estabelecido por escrito no contrato. Não percebe alguma coisa do contrato? Pergunte-lhe. De preferência, antes de assinar o contrato.


A renda é composta pela renda líquida e pelas taxas de serviço. Também paga as taxas de serviço todos os meses. É assim que paga as despesas de funcionamento. Estas incluem a limpeza das escadas ou o jardineiro. Paga também a recolha do lixo. Estas taxas de serviço são partilhadas por todos os moradores do edifício. As pessoas com apartamentos maiores pagam mais.

Só você tem a chave do seu apartamento. Cuide bem da sua chave. Perdeu a chave? Então precisa de um serralheiro. Um serralheiro pode ser caro. Por vezes, o senhorio ou a senhoria precisam de ter acesso à sua casa. Por vezes, outras pessoas também precisam de aceder à sua casa. Deve ser informado da visita. Isto é frequentemente feito por correio ou por telefone. Isto pode ser particularmente necessário se um comerciante precisar de entrar em sua casa. Se um comerciante quiser reparar algo na sua casa. Ou se os serviços públicos ou o seu fornecedor de energia precisarem de ler a quantidade de água ou eletricidade que utilizou.

Deseja rescindir o seu contrato de arrendamento?

A Alemanha protege os inquilinos e os senhorios. **Não** se **pode** rescindir o contrato de arrendamento de um dia para o outro. Tem de avisar o senhorio ou a senhoria com pelo menos três meses de antecedência. O aviso de rescisão deve ser sempre feito por escrito. A rescisão deve ser confirmada. Precisa de ajuda? Então dirija-se à [iniciativa a favor dos refugiados](#). A associação de inquilinos também pode ajudar. Mas terá de pagar dinheiro.

Está em dificuldades de habitação ou tem medo de perder o seu apartamento?

É um sem-abrigo? Não tem rendimentos, não tem seguro de saúde e não pode consultar um médico? Tem dívidas e não sabe como se livrar delas? Sente-se sobrecarregado com todos os pedidos ao centro de emprego ou a outras autoridades? Ou encontra-se noutra situação de emergência? A  [Wohnhilfen Oberberg](#) aconselha-o e apoia-o!

+49 (0) 22619690620


@wohnhilfen-oberberg@diakonie-michaelshoven.de

Subsídio de alojamento

Você e a sua família têm pouco dinheiro?

Então pode obter um apartamento subsidiado. Precisa de um certificado (Wohnberechtigungsschein). Pode obtê-lo no [serviço de ação social](#). Também pode obter informações nos [centros de aconselhamento](#). O aconselhamento está disponível em várias línguas. O aconselhamento é anónimo e gratuito. Os seus dados estão protegidos.

Em determinadas condições, também tem direito a Wohngeld. Se já recebe dinheiro do Estado para si e para a sua família, normalmente não precisa de requerer o subsídio de alojamento. Receberá então o certificado diretamente.

Os refugiados com um Anerkennungsbescheid do  [Serviço Federal para a Migração e os Refugiados](#) podem geralmente receber um Wohnberechtigungsschein. Mesmo que ainda não tenham obtido uma autorização de residência.

Deve apresentar um pedido de Wohnberechtigungsschein no local onde procura uma habitação social (Sozialwohnung)

Os contactos podem ser consultados aqui: [Gabinetes de ação social](#)

Voluntariado

Apoio ao voluntariado

Trabalho voluntário (Ehrenamtliche Arbeit) é uma atividade voluntária. Este trabalho pode ser efectuado para uma organização sem fins lucrativos. Por exemplo, pode participar em clubes desportivos ([programas desportivos](#)). Algumas pessoas ajudam a cuidar de crianças ou de idosos. Este trabalho é igualmente importante no domínio da juventude. Assim como na cultura

ou na proteção do ambiente.

O voluntariado permite-lhe contribuir com as suas competências e talentos. Também faz novos contactos. E torna-se um membro ativo da sociedade.

O voluntariado pode ser uma atividade regular. É realizado no seu tempo livre. A sua entidade patronal conceder-lhe-á o tempo livre acordado.

Não recebe dinheiro pelo trabalho voluntário. No entanto, regra geral, receberá uma compensação pelo seu tempo e esforço.

Precisa de apoio?

Pode encontrar apoio e ajuda nas [iniciativas a favor dos refugiados](#). Trata-se de grupos de pessoas que apoiam os refugiados.

Algumas autoridades e organizações oferecem apoio de interpretação. Se marcar uma entrevista, pergunte sempre se alguém o vai ajudar gratuitamente.

Gostaria de ser voluntário?

- Gostaria de participar ativamente no trabalho de integração? Então, contacte o [serviço de assistência social](#) da sua cidade. O serviço pode pô-lo em contacto. Pode também fornecer formação, apoio e qualificações.
- Existem também projectos em que pode ajudar diretamente numa base de voluntariado. Basta entrar **em contacto com os seguintes contactos, consoante os seus interesses:**
 - **É multilingue e tem bons conhecimentos de alemão?** Então, pode ajudar outras pessoas. Pode encontrar mais informações aqui:
[Site do Oberbergischer Kreis: O projeto de mediação linguística](#)
[@sprachmittler@obk.de](mailto:sprachmittler@obk.de)
ver também [Mediação linguística](#)
 - **Existem grupos de aprendizagem e de jogos multilingues** (designados Griffbereit, Rucksack-KiTa e Rucksack-Schule). As mães ou os pais multilingues apoiam as famílias. Este apoio é um acompanhamento para os pais. Por exemplo, num grupo de pais e filhos. Ou num grupo de pais no centro de dia ou na escola primária. Também pode participar nestes grupos com a sua família.
Pode encontrar mais informações aqui:
Kommunales Integrationszentrum Oberbergischer Kreis
[Erika Waedt](#)
[Schützenstr. 13, 51463 Gummersbach](#)
[02261881246](tel:02261881246)
[@erika.waedt@obk.de](mailto:erika.waedt@obk.de)
 - **Ehrenamtsinitiative Weitblick des Oberbergischen Kreises**
Quer envolver-se nas suas comunidades locais? Então esta iniciativa é para si.
Contacto:

 Christine Bray
 [02261881271](tel:02261881271)
 [Bismarckstr. 9a, 51643 Gummersbach](#)


@weitblick@obk.de

- **Repair Cafés der Ehrenamtsinitiative Weitblick**

Reparar em vez de deitar fora é o lema. Nas reuniões, os voluntários reparam gratuitamente aparelhos eléctricos avariados. As roupas com buracos também podem ser cosidas. Pode encontrar uma lista dos Repair Cafés e mais informações aqui:

 [Website Oberbergischer Kreis: Repair Café](#)

- **Ehrenamts-Akademie**

Para apoiar os voluntários, o sítio Ehrenamts-Akademie oferece seminários gratuitos. Pode encontrar o programa atual e mais informações aqui:  [Website Oberbergischer Kreis: Ehrenamts Akademie](#)


Gabinetes responsáveis

Serviço de imigração

Gostaria de viver na Alemanha mas vem de outro país?

Existem determinadas regras para a entrada e residência. A autoridade para os estrangeiros (Ausländerbehörde) é responsável pela aplicação destas regras. Existem vários regulamentos. Estas dependem do facto de



- se está a pedir asilo
- se vem de um país terceiro
- se provém de um país da UE.

 Fugiu da Ucrânia devido à guerra? Nesse caso, aplicam-se regulamentos especiais.

Asilo

O **asilo** é um direito protegido na Alemanha. O seu objetivo é oferecer às pessoas de outras partes do mundo proteção contra a violência, a guerra e o terrorismo. O Serviço Federal para a Migração e os Refugiados (BAMF) decide, no âmbito do processo de asilo, se tem direito a essa proteção.

Pode encontrar mais informações aqui:

-  [Sítio Web da BAMF - Asilo](#)
-  [Portal de serviços do Oberbergischer Kreis](#)

Entrada como membro de um país terceiro

É oriundo de um **país terceiro**? Não é cidadão da Alemanha ou de um país da UE? Então tem de ter um visto nacional quando entra na Alemanha. Pretende ficar na Alemanha a título permanente? Então tem de requerer uma autorização de residência depois de entrar no país. Para tal, deve registar-se no Centro de [Atendimento ao Cidadão](#) com o seu local de residência principal.

Pode encontrar mais informações aqui:

- [🌐 Sítio Web da BAMF - Imigrantes de países terceiros](#)
- [🌐 Portal de serviços do Oberbergischer Kreis](#)

Entrada como cidadão da UE

É cidadão de um **Estado Membro da UE**? Gostaria de trabalhar, estudar ou fazer uma aprendizagem na Alemanha? As regras da UE permitem-lhe vir para a Alemanha durante três meses sem visto. Para entrar no país, é necessário um passaporte ou bilhete de identidade válido.

Pode encontrar mais informações aqui:

- [🌐 Sítio Web da BAMF - Immigrants Europe](#)
- [🌐 Portal de serviços do Oberbergischer Kreis](#)

Entrada a partir da Ucrânia

Fugiu da **Ucrânia** devido à guerra? Nesse caso, receberá uma autorização de residência humanitária temporária. Depois de entrar no país, deve requerer uma autorização de residência e registar o seu local de residência principal no Centro [de Atendimento ao Cidadão](#).

Pode encontrar mais informações aqui:

- [🌐 Portal de serviços do Oberbergischer Kreis](#)

Contactos:

Ausländerbehörde des Oberbergischen Kreises

📍 [Stahlstraße 5, 51645 Gummersbach](#)

✉️ [@ordnung10@obk.de](mailto:ordnung10@obk.de)

☎️ [+49 \(0\) 2261883202](tel:+49(0)2261883202)

🌐 <https://service.obk.de/detail/-/vr-bis-detail/ein...>

Palavras-chave. Residência

Agência Federal de Emprego

O seu processo de asilo ainda está a decorrer? Ou é uma pessoa tolerada?

Então a Agência Federal de Emprego (Bundesagentur für Arbeit) é o seu ponto de contacto. Esta agência ajuda-o com questões relacionadas com a transição entre a escola e o trabalho

(aconselhamento profissional). Colocam-no no mercado de trabalho. E aconselham-no sobre a formação profissional contínua.

A Agência Federal de Emprego é responsável por tudo o que está relacionado com o emprego. Está à procura de emprego? Precisa de ajuda para escolher uma carreira? Gostaria de ver as suas qualificações reconhecidas? Então contacte a Agência Federal de Emprego.

Importante: não há aconselhamento sem marcação prévia!

Contacte-nos:

Bundesagentur für Arbeit Gummersbach

 [Singerbrinkstraße 43, 51643 Gummersbach](#)

 [+49 \(0\) 8004555500](tel:+49(0)8004555500)

É reconhecido?

Então o [centro de emprego](#) (Jobcenter) é o seu ponto de contacto. Eles aconselham-no e colocam-no no mercado de trabalho.

Serviço de saúde

Aqui pode encontrar ajuda para várias questões de saúde:

 [Serviço de saúde](#)

Centro de emprego

É reconhecido e está à procura de emprego?

O centro de emprego (Jobcenter) é o seu contacto se não tiver um emprego. O centro ajuda-o financeiramente. Colocá-lo-á em empregos e programas de formação.

Marque uma entrevista no centro de emprego da sua área de residência.


- O centro irá registá-lo como cliente.
- Registam os seus antecedentes.
- Marque uma entrevista com o departamento de prestações sociais do centro.
- Aí, marca uma entrevista com o centro de emprego.
- Este inscreve-o como candidato a emprego.

Já frequentou um curso de integração? Traga o seu certificado. Se não, traga o compromisso do curso.


Tem documentos relativos à frequência escolar ou à formação? Tem referências de emprego? Os seus diplomas estrangeiros foram reconhecidos? Faça-se acompanhar destes documentos. Indique-nos as suas competências específicas (artesanato, conhecimentos linguísticos).

Os funcionários tratarão os seus dados de forma confidencial. Antes da entrevista, pense na área de trabalho que lhe interessa.

Tem um acompanhante voluntário? Nesse caso, deve passar-lhe uma procuração. Esta deve ser preenchida na íntegra e assinada por ambas as partes.

 Nalguns dias, pode aparecer sem marcação prévia. Nos sítios Web, encontrará os horários de funcionamento actuais e todos os números de telefone, consoante o local onde reside:


Jobcenter Bergneustadt

 [Othestr. 2a, 51702 Bergneustadt](#)

 [+492261501850](#)

 <https://www.jobcenter-oberberg.de/bergneustadt.php>


Jobcenter Engelskirchen

 [Engelsplatz 8, 51766 Engelskirchen](#)

 [+492263968780](#)

 <https://www.jobcenter-oberberg.de/engelskirchen.p...>

Jobcenter Gummersbach


 [Fabrikstraße 2-4, 51643 Gummersbach](#)

 [+49226181560](#)

 <https://www.jobcenter-oberberg.de/gummersbach.php>

Jobcenter Hückeswagen

 [Marktstraße 2, 42499 Hückeswagen](#)

 [+492192936780](#)

 <https://www.jobcenter-oberberg.de/hueckeswagen.php>


Jobcenter Lindlar

 [Borromäusstraße 1, 51789 Lindlar](#)

 [+492266805950](#)

 <https://www.jobcenter-oberberg.de/lindlar.php>


Jobcenter Marienheide

 [Jahnstraße 13, 51709 Marienheide](#)

 [+492264200970](tel:+492264200970)

 <https://www.jobcenter-oberberg.de/marienheide.php>

Jobcenter Morsbach

 [Wisseraue 1, 51597 Morsbach](#)

 Jobcenter-Oberberg.Morsbach@jobcenter-ge.de

 [+492294993780](tel:+492294993780)

 <https://www.jobcenter-oberberg.de/morsbach.php>

Jobcenter Nümbrecht


 [Wiesenstraße 16a, 51588 Nümbrecht](#)

 Jobcenter-Oberberg.Nuembrecht@jobcenter-ge.de


 [+492293816780](tel:+492293816780)

 <https://www.jobcenter-oberberg.de/nuembrecht.php>

Jobcenter Radevormwald


 [Carl-Diem-Straße 5, 42477 Radevormwald](#)

 Jobcenter-Oberberg.Radevormwald@jobcenter-ge.de


 [+492195927740](tel:+492195927740)

 <https://www.jobcenter-oberberg.de/radevormwald.php>

Jobcenter Reichshof

 [Hauptstraße 12, 51580 Reichshof](#)

 Jobcenter-Oberberg.Reichshof@jobcenter-ge.de

 [+492296999000](tel:+492296999000)

 <https://www.jobcenter-oberberg.de/reichshof.php>

Jobcenter Waldbröl


 [Vennstr. 13a, 51545 Waldbröl](#)

 [+492291909420](tel:+492291909420)

 <https://www.jobcenter-oberberg.de/waldbroel.php>


Jobcenter Wiehl

 [Weiherplatz 1, 51674 Wiehl](#)

 [+492262999470](tel:+492262999470)


 <https://www.jobcenter-oberberg.de/wiehl.php>

Jobcenter Wipperfürth

 [Gladbacher Str. 51, 51688 Wipperfürth](#)

 [+492267872710](tel:+492267872710)

 <https://www.jobcenter-oberberg.de/wipperfuerth.php>

 Aqui pode encontrar informações e conselhos adicionais: [Acesso ao mercado de trabalho.](#)

O seu pedido de asilo ainda está pendente? Ou o seu pedido foi rejeitado?
Então contacte a [Agência Federal de Emprego.](#)

Palavras-chave: trabalho, desemprego, subsídio de cidadania, ajuda financeira, dinheiro, encontrar trabalho, candidato a emprego

Gabinetes de apoio à juventude

Os direitos das crianças são importantes

Todas as crianças merecem ser respeitadas e amadas. É por isso que a educação em conformidade com os direitos da criança é importante para a criança e para toda a família. Os direitos da criança são direitos que assistem a todas as crianças e jovens com menos de 18 anos.

Se uma criança estiver em perigo ou a viver em situação de negligência na sua família ou com outra pessoa, o serviço de proteção de menores pode tomar a seu cargo essa criança.

O Serviço de Ação Social para Jovens (Jugendamt) é responsável pelo "bem-estar público dos jovens" e, neste sentido, deve

- promover as pessoas no seu desenvolvimento individual e social e ajudar a evitar ou reduzir as desvantagens
- aconselhar e apoiar os jovens na sua educação
- ajudar a manter ou a criar condições de vida positivas para os jovens e as suas famílias
- proteger as crianças e os jovens dos perigos que afectam o seu bem-estar.

💡 Se tiver um filho, o Serviço de Assistência a Jovens entrará em contacto consigo após algumas semanas para o visitar. Isto permite-lhe conhecer o Serviço de Ação Social para Jovens e receber informações e serviços importantes. A visita é voluntária e gratuita.

Importante: As crianças e os jovens podem contactar o Serviço de Ação Social para Jovens sem que os pais saibam!

👥 Os menores refugiados não acompanhados estão sujeitos à legislação relativa à assistência a jovens. O Gabinete de Ação Social para Jovens também é responsável por esta matéria.

Qualquer pessoa pode contactar o Serviço de Ação Social para Jovens gratuitamente.

Como encontrar o Gabinete de Ação Social para Jovens da sua cidade:

Kreisjugendamt (Bergneustadt, Engelskirchen, Hückeswagen, Lindlar, Marienheide, Morsbach, Nümbrecht, Reichshof und Waldbröl)

📍 [Am Wiedenhof 5, 51643 Gummersbach](#)

☎ [+492261885198](tel:+492261885198)

Jugendamt Gummersbach

📍 [Rathausplatz 1, 51643 Gummersbach](#)

☎ [+492261871218](tel:+492261871218)

Jugendamt Radevormwald

📍 [Kaiserstraße 140, 42477 Radevormwald](#)

☎ [+4921956060](tel:+4921956060)

Jugendamt Wiehl

📍 [Bahnhofstraße 1, 51674 Wiehl](#)

☎ [+49226299401](tel:+49226299401)

Jugendamt Wipperfürth

📍 [Wupperstraße 12, 51688 Wipperfürth](#)

☎ [+49226764501](tel:+49226764501)

Polícia


A polícia existe para nos proteger do perigo. Também resolve crimes. Não tem nada a ver com os serviços secretos ou com a política.

Há algum perigo? Então pode contactar a polícia a qualquer momento em ☎ [110](tel:110) . A chamada é gratuita.

Esquadras de polícia no distrito de Oblerberg:


Polizei Bergneustadt, Gummersbach, Engelskirchen, Marienheide, Wiehl

 [Hubert-Sülzer-Straße 2, 51643 Gummersbach](#)

 [+49226181993421](tel:+49226181993421)


Polizei Hückeswagen, Lindlar, Radevormwald, Wipperfürth

 [Lüdenscheider Straße 10, 51688 Wipperfürth](#)

 [+49226181993621](tel:+49226181993621)

Polizei Morsbach, Nümbrecht, Reichshof, Waldbröl


 [Brölbahnstraße 17 a, 51545 Waldbröl](#)

 [+49226181993521](tel:+49226181993521)


Direitos em relação à polícia

O que é que a polícia pode fazer?


A polícia pode pedir-lhe a sua identificação. Se não for suspeito de qualquer infração penal específica ou se não tiver provas da existência de outro suspeito, a polícia não o pode revistar. O mesmo se aplica à sua casa: a sua casa só pode ser revistada se for suspeito de uma infração penal ou se a polícia suspeitar que um suspeito se encontra na sua casa. No entanto, se a polícia anunciar que o quer revistar a si ou à sua casa de qualquer forma, deve dizer que não consente. Se não disser nada, considera-se que está a consentir. Disse que não? A polícia revistou a sua casa na mesma? Então a polícia está a cometer um crime. Neste caso, contacte um centro de aconselhamento ou um advogado. Tem o direito de fazer uma chamada telefónica durante a busca. Também pode telefonar a outra pessoa. Esta pessoa também pode ser testemunha e ajudá-lo. Normalmente, a polícia precisa de uma ordem judicial.

 As mulheres podem pedir uma agente da polícia do sexo feminino se elas próprias forem revistadas.

Se viajar num veículo, a polícia pode pedir-lhe o seu documento de identificação, a carta de condução e o livrete do veículo. A polícia pode também pedir-lhe que pare e abandone o veículo. A polícia pode também verificar se tem consigo um triângulo de sinalização e um estojo de primeiros socorros. No entanto, a polícia não está autorizada a revistar o seu veículo ou a testar a sua aptidão para conduzir através de vários testes (por exemplo, andar em linha reta) se não houver indicação clara de que está sob a influência de álcool ou drogas. Se a polícia fizer ou exigir isto de qualquer forma, deve recusar-se a dar o seu consentimento. Se a polícia o obrigar, está a cometer uma infração penal.

 Se não disser nada, isso será interpretado como consentimento.

A polícia só pode efetuar uma análise ao sangue ou à urina se for acusado de uma infração penal. Regra geral, a polícia deve ter o consentimento de um juiz. Só se for necessário reagir imediatamente (por exemplo, porque a droga ou o álcool já não podem ser detectados mais tarde) é que a polícia pode atuar sem o consentimento de um juiz. No entanto, é importante que existam efetivamente indícios de consumo de álcool ou de drogas. A polícia não está autorizada a efetuar estes testes de forma arbitrária. Se um agente da polícia quiser efetuar uma análise de sangue ou de urina sem uma razão compreensível, pode recusar o seu consentimento.

A polícia também não está autorizada a levá-lo para a esquadra sem motivo. Se um agente da polícia lhe pedir para o acompanhar, também pode recusar dar o seu consentimento. Se, mesmo assim, for levado, a polícia pode ser objeto de um processo judicial. Neste caso, deve contactar um advogado. Se não conhecer um advogado, pode contactar a [Anwaltlicher Notdienst in Strafsachen](#) der Vereinigung Berliner Strafverteidiger e.V. através do número de telefone  [01723255553](tel:01723255553) e pedir apoio. Os funcionários estão disponíveis dia e noite.

Se for interrogado pela polícia, pode recusar-se a prestar declarações. Isto significa que não tem de responder às perguntas da polícia. Não deve responder às perguntas sem um advogado. Se receber um convite por escrito da polícia, não tem de se deslocar ao local. Só tem de aceitar os convites do Ministério Público ou de um tribunal. Não se esqueça de contactar previamente um advogado.

Tem o direito de pedir o bilhete de identidade do agente da polícia e de anotar os seus dados. Isto é importante se quiser apresentar mais tarde uma queixa criminal. Também é sempre útil pedir aos transeuntes que observem a situação. Assim, também terá testemunhas. Importante: deve apresentar uma queixa-crime no prazo de três meses após o incidente. Pode fazê-lo diretamente no Ministério Público. Não é necessário dirigir-se à polícia.

Responsabilidades da polícia


O que a polícia pode e não pode fazer está previsto na lei. Por exemplo, a polícia precisa da autorização de um juiz para revistar uma casa. A não ser que haja grande perigo para uma pessoa na casa.

Não tente subornar a polícia. As tentativas de suborno dos polícias são severamente penalizadas na Alemanha.

Quando é que devo chamar a polícia?


Está a correr perigo a si ou a outra pessoa? Foi testemunha de um crime? Então chame a polícia.

Pode tratar-se de um assalto. Ou um roubo. Também se incluem furtos, fogo posto e danos materiais. Os abusos sexuais, as agressões ou as ameaças são igualmente da competência da polícia. Também deve chamar a polícia em caso de violência doméstica.

Se marcar o número de emergência  [110](tel:110) a polícia irá ter consigo o mais rapidamente possível.

Importante: Se tiver sido vítima de violência de direita, racista, antissemita, islamofóbica, homofóbica ou transfóbica, pode contactar a polícia em qualquer altura.

Também pode chamar a polícia no caso de uma chamada infração administrativa. Por exemplo, se alguém não respeitar as horas de silêncio e estiver a ouvir música alta à noite.

Se detetar a radicalização política ou religiosa de jovens adultos na sua área, pode também comunicar o facto à polícia. Pode também contactar o Centro de Aconselhamento sobre Radicalização da FBOMC através do endereço  [09119434343](tel:09119434343) em várias línguas.

Gabinetes de ação social

Está incapacitado de trabalhar e precisa de ajuda financeira?

Pode receber ajuda financeira se não puder trabalhar. Esta assistência é designada por assistência social (Sozialhilfe). Esta ajuda apoia-o se não tiver dinheiro suficiente para viver. A assistência social é prestada pelos serviços de ação social (Sozialämter) do distrito de Oberberg. Pode receber assistência social

- para a segurança básica na velhice.
- se não puder trabalhar mais de três horas por dia num futuro previsível.
- se necessitar de cuidados e não estiver segurado.
- para as suas despesas de subsistência.
- para ultrapassar dificuldades sociais.
- para a sua saúde, se não estiver segurado.
- em situações da vida que não consegue resolver sozinho.

Se necessitar de ajuda, dirija-se ao serviço de ação social do seu local de residência. Nesse serviço, deve indicar se possui bens de valor. Pode tratar-se de jóias ou automóveis, por exemplo. Assina uma série de documentos e declarações. O serviço de ação social verifica então se pode receber ajuda financeira.

Pergunte ao serviço de ação social quais os documentos que deve levar consigo para a consulta!

Outras prestações que pode receber do serviço de ação social

- vales para bebés (por exemplo, para as primeiras coisas de que necessita)
- dinheiro para crianças em idade escolar (por exemplo, para viagens com a escola ou para desporto)
- dinheiro para refeições na escola ou no [centro de dia](#)
- dinheiro para uma pessoa que ajude o seu filho nos trabalhos escolares.


Pode encontrar mais informações aqui: [Educação e participação](#) e  [Website BUT](#).


Também pode encontrar ajuda nos seguintes temas:

- Programa de actividades e emprego
- Pedidos de subsídio de habitação e certificados de direito à habitação
- Atestados de doença, autorizações para operações e outros tratamentos


Marque uma consulta no serviço de ação social da sua cidade:

Sozialamt Bergneustadt

 [Kölner Str. 256, 51702 Bergneustadt](#)


 [+492261404101](tel:+492261404101)

Sozialamt Engelskirchen

 [Engels-Platz 4, 51766 Engelskirchen](#)


 [+492263830](tel:+492263830)

Sozialamt Gummersbach


 [Rathausplatz 1, 51643 Gummersbach](#)

 [+492261871218](tel:+492261871218)

Sozialamt Hückeswagen

 [Bahnhofplatz 14,, 42499 Hückeswagen](#)

 [@Astrid.Troeder@hueckeswagen.de](mailto:Astrid.Troeder@hueckeswagen.de)

 [+49219288234](tel:+49219288234)


Sozialamt Lindlar

 [Borromäusstraße 1, 51789 Lindlar](#)

 [@bruno.schneider@lindlar.de](mailto:bruno.schneider@lindlar.de)

 [+49226696228](tel:+49226696228)

Sozialamt Marienheide

 [Hauptstraße 20, 51709 Marienheide](#)

 [@paul.ped@marienheide.de](mailto:paul.ped@marienheide.de)

 [+4922644044167](tel:+4922644044167)


Sozialamt Morsbach


 [Bahnhofstraße 2, 51597 Morsbach](#)

 [@Sylke.goerres@gemeinde-morsbach.de](mailto:Sylke.goerres@gemeinde-morsbach.de)


 [+492294699351](tel:+492294699351)


Sozialamt Nümbrecht

 [Hauptstraße 16, 51588 Nümbrecht](#)


 [+492293302155](tel:+492293302155)

Sozialamt Radevormwald


 [Hohenfuhrstraße 13, 42477 Radevormwald](#)

 [+4921956060](tel:+4921956060)


Sozialamt Reichshof

 [Hauptstraße 12, 51580 Reichshof](#)

 info@reichshof.de

 [+492296801227](tel:+492296801227)

Sozialamt Waldbröl

 [Nümbrechter Str. 19, 51545 Waldbröl](#)

 sozialamt@waldbroel.de


 [+492291850](tel:+492291850)

Sozialamt Wiehl

 [Homburger Straße 7, 51674 Wiehl](#)

 [+49226299270](tel:+49226299270)

Sozialamt Wipperfürth

 [Marktplatz 1,, 51688 Wipperfürth](#)

 [+492267640](tel:+492267640)

Gestão da integração municipal

A direção municipal de integração do Oberbergischer Kreis aconselha-o e promove a sua integração. Especialmente se estiver iminente uma mudança de estatuto legal. Pode receber apoio direcionado, independentemente de já estar no país há algum tempo ou de ter acabado de chegar.

Pessoas de contacto (gestores de casos)

A gestão da integração municipal destina-se principalmente aos imigrantes com necessidades complexas de assistência e de apoio a longo prazo.

É importante personalizar a transição de forma adequada. Isto é especialmente verdade quando está iminente uma mudança de estatuto legal. Por exemplo, os imigrantes podem ser apoiados antes e durante a transição. Não importa se já está no país há muito tempo. Ou se acabou de chegar. Os gestores de caso apoiam e acompanham os imigrantes. A idade ou o estatuto de residência são irrelevantes.

Tem dúvidas sobre como encontrar um emprego? Ou está à procura de um curso de línguas? Tem problemas financeiros ou familiares e está à procura de ajuda? Precisa de ajuda para encontrar um apartamento? Os gestores de caso trabalharão consigo para desenvolver ideias e soluções.



O primeiro passo é uma sessão de aconselhamento inicial pormenorizada. De seguida, os vários grupos jurídicos são colocados em rede. Segue-se uma avaliação. Assim, são eliminados os obstáculos à integração.

A participação na gestão de casos é voluntária para si. Não custa nada e é confidencial.

Pode encontrar as pessoas de contacto nas autoridades locais aqui. O seu local de residência não consta da lista? Então contacte Kommunale Integrationszentrum  Dennis Berster @ dennis.berster@obk.de



Bergneustadt

Simone Junge

-  [Kölner Str. 256, 51702 Bergneustadt](#)
- @simone.junge@bergneustadt.de
-  [+492261404218](tel:+492261404218)

Hückeswagen

Tobias Menger

-  [Bahnhofsplatz 14, 42499 Hückeswagen](#)
- @Tobias.Menger@hueckeswagen.de
-  [+49 22644044117](tel:+4922644044117)

Lindlar

Monika Fiolka

- [📍 Borromäusstr. 1, 51789 Lindlar](#)
- [@monika.fiolka@lindlar.de](mailto:monika.fiolka@lindlar.de)
- [☎ +49226696217](tel:+49226696217)

Marienheide

Waldemar Leinweber

- [📍 Zum Marktplatz 6, 51709 Marienheide](#)
- [@waldemar.leinweber@marienheide.de](mailto:waldemar.leinweber@marienheide.de)
- [☎ +4922644044139](tel:+4922644044139)

Morsbach

Uwe Schmidt

- [📍 Bahnhofstr. 2, 51597 Morsbach](#)
- [@uwe.schmidt@caritas-oberberg.de](mailto:uwe.schmidt@caritas-oberberg.de)
- [☎ +492294699362](tel:+492294699362)

Nümbrecht

Anna Schwier

- [📍 Hauptstr. 16, 51588 Nümbrecht](#)
- [@anna.schwier@nuembrecht.de](mailto:anna.schwier@nuembrecht.de)
- [☎ +492293302156](tel:+492293302156)

Waldbröl

Marion Hütten

- [📍 Nümbrechter Str. 19, 51545 Waldbröl](#)
- [@marion.huetten@ekir.de](mailto:marion.huetten@ekir.de)
- [☎ +49229185242](tel:+49229185242)

Wiehl

Lilly Roland

- [📍 Schulstr. 9, 51674 Wiehl](#)
- [@l.roland@wiehl.de](mailto:l.roland@wiehl.de)

- [☎ +49226299408](tel:+49226299408)

Wipperfürth

Gabriele Steffl

- [📍 Marktplatz 1, 51688 Wipperfürth](https://www.google.com/maps/place/Marktplatz+1,+51688+Wipperf%C3%9Crth)
- [@gabriele.steffl@caritas-oberberg.de](mailto:gabriele.steffl@caritas-oberberg.de)
- [☎ +491752681165](tel:+491752681165)

Kommunales Integrationszentrum Case Management des Oberbergischen Kreises

Kirsten Bückers

- [📍 Schützenstr. 13, 51643 Gummersbach](https://www.google.com/maps/place/Schützenstr.+13,+51643+Gummersbach)
- [@kirsten.bueckers@obk.de](mailto:kirsten.bueckers@obk.de)
- [☎ +492261881257](tel:+492261881257)

💡 Aqui encontra um folheto multilingue sobre a gestão de casos 🌐 [Oberbergischer Kreis: KIM - Kommunales Integrationsmanagement](#)

Asilo e migração

Serviço Federal para a Migração e os Refugiados (BAMF)

A FBAM é responsável pelo asilo, migração e integração.

Aqui encontrará respostas a perguntas sobre os seguintes temas:

- Migração e residência
- integração
- Asilo e proteção dos refugiados
- Regresso
- Autoridades responsáveis
- A sua carreira

🌐 [BAMF - Serviço Federal para a Migração e os Refugiados](#)

Aconselhamento aos refugiados

Precisa de ajuda com o seu processo de asilo?

Então encontrará apoio no serviço de aconselhamento para refugiados. Este serviço esclarece-o sobre o seu direito de residência e informa-o sobre o processo. Também esclarece a situação jurídica em cada caso individual. Se tiver dúvidas sobre o reagrupamento familiar, por exemplo, pode procurar aconselhamento. Ou se quiser ou precisar de regressar ao seu país de origem, receberá apoio.

Se necessário, este serviço de aconselhamento encaminhá-lo-á para outros serviços especializados que o possam ajudar.

O serviço de aconselhamento trabalha em conjunto com intérpretes. Se tiver questões jurídicas, os funcionários do serviço também são apoiados por advogados.

O serviço de aconselhamento a refugiados desenvolve e apoia projectos locais. Está ativamente empenhado numa sociedade diversificada nas comunidades. Desta forma, cria encontros entre os habitantes locais e os imigrantes. Os serviços de integração, como os cursos de línguas, também fazem parte do programa.

💡 Tem um direito de residência seguro? Então o serviço [de aconselhamento sobre migração para imigrantes adultos](#) também o pode ajudar. As pessoas com 27 anos ou mais são aconselhadas neste centro. Este centro também está disponível para aconselhar as famílias.

💡 Tem entre 12 e 27 anos de idade? Então o [Serviço de Migração para Jovens](#) é o endereço certo para si.

Pode encontrar os endereços dos centros de aconselhamento aqui. Para mais informações, consulte os respectivos sítios Web:

Evangelischer Kirchenkreis an der Agger

📍 [Hindenburgstraße 31, 51643 Gummersbach](#)

☎ [+49 \(0\) 226161033](#)

🌐 <https://www.ekagger.de/de/diakonie/fluechtlingsbe...>

💡 O aconselhamento pessoal no local só tem lugar mediante marcação prévia. Também é possível o aconselhamento em linha.

Caritasverband für den Oberbergischen Kreis e.V.

📍 [Talstraße 1, 51643 Gummersbach](#)

☎ [+49 \(0\) 22613060](#)

🌐 <https://www.caritas-oberberg.de/start/>

Flüchtlingsberatung Diakonie Radevormwald

📍 [Schloßmacherstr. 13, 42477 Radevormwald](#)

@ beratung-rade@diakonie-kklenenp.de

☎ [+49 \(0\) 21959287444](#)

🌐 <https://www.diakonielenep.de/beratung/fluechtlin...>

Outros contactos: 🌐 [Sítio Web do Oberbergischer Kreis](#)

Palavras-chave: Residência

Iniciativas a favor dos refugiados

As iniciativas a favor dos refugiados são grupos de pessoas que apoiam os refugiados. Estas pessoas fazem-no numa base voluntária, ou seja, sem qualquer remuneração. Chamam-lhes "os voluntários". Os voluntários ajudam-no a orientar-se.

O que é que os voluntários fazem exatamente?

- Mostram-lhe centros de aconselhamento importantes.
- Ajudam-no a aprender alemão.
- Procuram consigo actividades desportivas e de lazer adequadas.
- Apoiam-no nas candidaturas.
- Acompanham-no ao médico.
- Ajudam-no na orientação profissional.
- Mostram-lhe como procurar um emprego ou um estágio.
- Apoiam-no na procura de alojamento.
- e muito mais...

Os voluntários apoiam-no gratuitamente.

Gostaria que um voluntário o apoiasse?

Pode contactar diretamente a organização de refugiados da sua área. Se não souber onde ela se encontra, dirija-se ao seu [serviço de ação social](#).

Palavras-chave: ajudante, círculos de ajudantes, ajuda, apoio, vida quotidiana, voluntário, trabalho voluntário, residência

Aconselhamento de regresso

Já não pode ou não quer ficar na Alemanha?

Nesse caso, tem a possibilidade de receber apoio. Esta ajuda pode ser de carácter organizacional ou financeiro.

Conhece todas as suas opções? É importante conhecê-las e compreendê-las. Só assim poderá tomar uma decisão informada.

O aconselhamento de retorno é individual. Também não é vinculativo e tem um fim em aberto. O aconselhamento não o obriga a abandonar o país.

O aconselhamento é gratuito e confidencial:


- para questões relacionadas com o regresso ao seu país de origem,
- sobre o pedido de reembolso das despesas de viagem e dos recursos financeiros,
- organização da sua partida,
- a situação atual no seu país de origem,
- contactos com as autoridades,
- obtenção de documentos de viagem,
- criar uma empresa no seu país de origem,


- para o ajudar a entrar em contacto com organizações no seu país de origem.

É favor marcar uma entrevista.


Contacto:




Caritasverband für den Oberbergischen Kreis e.V.

 [Talstraße 1, 51643 Gummersbach](#)

 [+49 \(0\) 22613060](tel:+49(0)22613060)

 <https://www.caritas-oberberg.de/start/>

Pode encontrar mais centros de aconselhamento no distrito aqui  [Aconselhamento de retorno Oberbergischer Kreis](#).

 Também pode contactar a OIM. A OIM é a  [Organização Internacional para as Migrações](#). Também pode encontrar informações na folha informativa sobre o regresso voluntário no sítio [Web da BAMF](#) .

Palavras-chave: Residência

Centros de aconselhamento

Serviço de migração de jovens

Os serviços de migração para jovens (Jugendmigrationsdienste, kurz: JMD) apoiam jovens imigrantes com idades compreendidas entre os 12 e os 27 anos. Ajudam-nos a instalarem-se na Alemanha o mais rapidamente possível. O objetivo mais importante é melhorar as suas oportunidades na escola e ajudá-los na formação e no emprego.

O aconselhamento é gratuito e confidencial.


Encontrará apoio nos seguintes temas:


- Colocação em cursos de línguas
- Escola, trabalho, formação e estudos
- Ajuda no reconhecimento de diplomas
- Questões sobre residência
- Finanças e direitos
- Tempos livres
- Assuntos oficiais

Contacto:

Vive em Hückeswagen, Radevormwald, Wipperfürth, Marienheide, Gummersbach, Lindlar, Engelskirchen ou Bergneustadt? Então o JMD da Caritas Oberberg é responsável por si:

Caritasverband für den Oberbergischen Kreis e.V.


 [Talstraße 1, 51643 Gummersbach](#)

 [+49 \(0\) 22613060](tel:+49(0)22613060)

 <https://www.caritas-oberberg.de/start/>

Vive em Waldbröl, Reichshof, Nümbrecht, Morsbach ou Wiehl? Então o JMD de IB Waldbröl é responsável por si.

JMD Waldbröl

 [Vennstraße 4, 51545 Waldbröl](#)

 [+49 \(0\) 22918097612](tel:+49(0)22918097612)

 <https://ib-west.de/standort/209874>

Tem mais de 27 anos? Então o serviço de aconselhamento sobre migração para imigrantes adultos apoia-o: [MBE](#)

É um refugiado e tem perguntas específicas sobre o processo de asilo? Então, o serviço regional de [aconselhamento para refugiados](#) apoia-o.

Palavras-chave: aconselhamento, orientação, informação, ajuda a jovens, aprendizagem de alemão, procura de cursos de línguas, escola, emprego, formação, orientação profissional, reconhecimento de qualificações

Aconselhamento em matéria de migração para imigrantes adultos

Tem dúvidas sobre como viver na Alemanha e tem pelo menos 27 anos de idade?

O serviço de aconselhamento sobre migração para imigrantes adultos (Migrationsberatung für erwachsene Zugewanderte)) pode ajudá-lo. Por exemplo, pode ajudá-lo a encontrar um curso de línguas. Quer trabalhar e tem dúvidas sobre as suas qualificações? Aqui encontra informações sobre o reconhecimento de qualificações e certificados estrangeiros. Se tiver outras questões sobre trabalho ou residência, também encontrará ajuda aqui.

O aconselhamento destina-se a:

- cidadãos da UE
- emigrantes tardios
- requerentes de asilo reconhecidos
- requerentes de asilo em processo de asilo, se tiverem acesso a cursos de integração
- Pessoas de países terceiros (países não pertencentes à UE)

Os temas do aconselhamento são

- Questões gerais sobre a vida e o trabalho na Alemanha.


- Cursos de alemão e de integração.
- Que lei se aplica à sua residência? Trata-se de questões sobre o direito de permanência, a liberdade de circulação e o reagrupamento familiar.
- Informações sobre o trabalho e a carreira. O reconhecimento da sua profissão também é importante.
- Estruturas sociais, subsídio de alojamento.
- Ofertas e ajuda para problemas pessoais e familiares.
- Educação, escola e família.

O aconselhamento é prestado em várias línguas. É anónimo e gratuito. Os seus dados estão protegidos.

Contacto:

Caritasverband für den Oberbergischen Kreis e.V.

 [Talstraße 1, 51643 Gummersbach](#)

 [+49 \(0\) 22613060](tel:+49(0)22613060)

 <https://www.caritas-oberberg.de/start/>

Pode registar-se em linha para receber aconselhamento. Utilize esta ligação:

 [Sítio Web da Caritas](#)

Tem menos de 27 anos? Então o [Serviço de Migração de Jovens \(JMD\)](#) pode ajudá-lo

É refugiado e tem perguntas específicas sobre o processo de asilo? Então, o serviço [regional de aconselhamento a refugiados](#) pode ajudá-lo.

Palavras-chave: migração, centros de aconselhamento, cursos de alemão, cursos de integração, aconselhamento para adultos, trabalho, qualificações profissionais, família, ajuda, apoio, perspectivas na Alemanha, residência

Centros de aconselhamento psicológico

Está a sofrer de um trauma, de uma crise aguda ou de stress psicológico?

Os centros de aconselhamento psicológico podem apoiá-lo se tiver dificuldade em resolver problemas actuais. Ou mesmo se estiver a sofrer de uma crise aguda. Ajudam-no também a aprender determinadas competências para enfrentar melhor a vida em geral. O aconselhamento é gratuito e confidencial.

Pode encontrar aconselhamento e apoio para questões como




- Problemas no seu casamento ou união de facto.
- Problemas na família.

- Uma separação difícil.
- Problemas no trabalho.
- uma fase difícil da vida.



As sessões de aconselhamento podem ser efectuadas individualmente, em casal ou em família.
As sessões de aconselhamento são confidenciais.

Contactos:




Der Baumhof - Beratungsstelle

-  [Im Baumhof 5, 51643 Gummersbach](#)
-  [+49 2261885711](tel:+492261885711)
-  <https://www.obk.de/cms200/kjf/pbs/index.shtml>




Psychologische Beratungsstelle



-  [Herbstmühle 3, 51688 Wipperfürth](#)
-  [+49 22673034](tel:+4922673034)
-  <https://caritas.erzbistum-koeln.de/beratung-wippe...>

Haus für Alle

-  [Albert-Schweitzer-Weg 1, 51545 Waldbröl](#)
-  beratungsstelle-hausfueralle@ekir.de
-  [+49 22914068](tel:+4922914068)
-  <https://www.hausfueralle.de/kontakt/>

Beratungsstelle EFL

-  [Hömerichstraße 7, 51643 Gummersbach](#)
-  [+49 226127724](tel:+49226127724)
-  <https://koeln.efl-beratung.de/beratungsstellen/gu...>

O serviço [de aconselhamento para refugiados da Caritas](#)  pode ajudar com problemas psicológicos resultantes da fuga. Podem aconselhá-lo, por exemplo, se tiver sofrido um trauma e estiver à procura de terapia. Também pode encontrar aconselhamento psicossocial, apoio, ajuda e orientação no centro de aconselhamento psicossocial de Oberbergischer Kreis:  [Serviços Sociais](#). Trabalha em conjunto com instituições sociais, centros de aconselhamento, clínicas especializadas, gabinetes de assistência social e o Centro de Emprego de Oberberg.

Aconselhamento sobre toxicod dependência

As pessoas podem ser dependentes de drogas, álcool ou medicamentos. O jogo, a Internet ou os jogos de computador também podem ser viciantes. Muitas vezes há conflitos na família. Há também problemas com dinheiro, trabalho ou mesmo com a polícia.

A dependência é uma doença. Mas não se pode dizer exatamente quando alguém é toxicodependente.

Se tiver alguma dúvida ou precisar de aconselhamento, contacte:

Caritasverband für den Oberbergischen Kreis e.V.

- [Talstraße 1, 51643 Gummersbach](#)
- [+49 22613060](tel:+4922613060)
- <https://www.caritas-oberberg.de/start/>

Suchtberatung Oberbergischer Kreis Nord

- [Marktstraße 47, 42499 Hückeswagen](#)
- @sb-huckleswagen@diakonie-kklnep.de
- [+49 21929361340](tel:+4921929361340)
- <https://www.diakonie-remscheid.de/beratung/suchtb...>

Palavras-chave: preocupações, ansiedade, parentalidade, crises, divórcio, conflitos

Aconselhamento em matéria de dívidas

Algumas pessoas têm pouco dinheiro. Não conseguem pagar as suas contas e têm dívidas. As dívidas são cada vez maiores. E as preocupações também. O aconselhamento em matéria de dívidas (Schuldnerberatung) ajuda a resolver o problema do dinheiro. O aconselhamento em matéria de dívidas também ajuda a elaborar um orçamento.

Por exemplo, o aconselhamento em matéria de dívidas ajuda as pessoas

- que não conseguem pagar a renda
- que receiam não poder continuar a pagar a eletricidade e o aquecimento
- que têm medo de perder o emprego
- que não conseguem pagar as suas facturas
- que não sabem o que têm de pagar
- que não sabem como pagar tudo
- que querem gerir melhor o seu dinheiro
- que precisam de uma conta bancária que não possa ser penhorada

O aconselhamento em matéria de dívidas ajuda-o e apoia-o a


- sair da situação de endividamento
- uma visão global das suas dívidas e dos seus credores

- limitar o aumento das suas dívidas
- obrigação de pagamento
- Consultas com os credores
- Correspondência
- Planificação dos seus rendimentos
- Gestão de contas
- Estabilização da situação global
- Regularização da dívida no âmbito do processo de insolvência

O aconselhamento é efectuado numa base voluntária. É gratuito e confidencial!


Contacte-nos:


AWO Schuldnerberatung Oberberg

 [Hüttenstraße 25, 51766 Engelskirchen](#)

 [+49 \(0\) 2263952787](tel:+49(0)2263952787)


Caritasverband für den Oberbergischen Kreis e.V.

 [Talstraße 1, 51643 Gummersbach](#)

 [+49 \(0\) 22613060](tel:+49(0)22613060)

 <https://www.caritas-oberberg.de/start/>

Diakonie Kirchenkreis An der Agger

 [Kaiserstraße 42 a, 51545 Waldbröl](#)

 [+49 \(0\) 2291808716](tel:+49(0)2291808716)

Palavras-chave: centros de aconselhamento, ajuda, contas, banco, crédito, finanças, preocupações, problemas, preocupações com dinheiro, problemas de dinheiro, problemas financeiros

Aconselhamento na gravidez

Precisa de aconselhamento sobre gravidez?

O serviço de aconselhamento sobre gravidez (Schwangerschaftsberatung) é um serviço de aconselhamento voluntário. Fornece-lhe informações sobre o planeamento, a gravidez e o parto. O aconselhamento é gratuito e confidencial.

Os centros de aconselhamento abaixo indicados estão à sua disposição

- se desejar obter conselhos sobre contraceção.

- se estiver grávida e tiver dúvidas sobre questões sociais ou jurídicas.
- se tiver questões médicas sobre a gravidez.
- se precisar de aconselhamento psicológico.
- se tiver dúvidas sobre o diagnóstico pré-natal.
- se precisar de ajuda financeira durante a gravidez.
- se não pode ter filhos mas deseja tê-los.
- se desejar um parto confidencial ou anónimo.
- se desejar ajuda após uma interrupção da gravidez, um nado-morto ou um aborto espontâneo.
- se tiver dúvidas após o parto e desejar apoio.

O conflito que surge quando uma mulher grávida deseja fazer um aborto também dá origem à necessidade de aconselhamento. Na Alemanha, existe uma forma especial de aconselhamento para esta situação. Só depois deste aconselhamento é que o aborto pode ser efectuado sem penalizações. O centro de aconselhamento tem de ser aprovado pelo Estado para poder emitir um certificado para o médico.

Pode recorrer aos contactos abaixo indicados para obter aconselhamento sobre as suas preocupações. O seu parceiro também pode ser aconselhado.

Cada centro de aconselhamento tem o seu próprio objetivo. Consulte o respetivo sítio Web ou telefone:

Schwangerschafts-, Eltern- und Väterberatung - esperanza - Caritasverband für den Oberbergischen Kreis e.V.

- [Talstraße 1, 51643 Gummersbach](#)
- [+49 2261306141](tel:+492261306141)
- <https://www.caritas-oberberg.de/hilfen-angebote/s...>

- 💡 Existem também ofertas em grupo para pais com filhos entre os 0 e os 3 anos de idade.
- 💡 O aconselhamento online também é possível aqui.

Katholische Familienbildungsstätte Wipperfürth - Haus der Familie

- [Klosterplatz 2, 51688 Wipperfürth](#)
- [+49 2267871420](tel:+492267871420)
- <https://bildung.erzbistum-koeln.de/fbs-wipperfuer...>

Caritas-Haus in Radevormwald

- [Hohenfuhrstraße 17, 42477 Radevormwald](#)
- [+49 219569725](tel:+49219569725)
- <https://www.caritas-oberberg.de/start/>

💡 O aconselhamento em linha também está disponível aqui: 🌐 [Registrierung Schwangerschaftsberatung \(caritas.de\)](#)

Gesundheitsamt

- 📍 [Am Wiedenhof 1-3, 51643 Gummersbach](#)
- @amt53@obk.de
- 📞 [+492261885305](tel:+492261885305)

Beratungsstelle für Familienplanung und Schwangerschaftskonflikte AWO Oberberg e.V. Bergneustadt

- 📍 [Kölner Straße 173, 51702 Bergneustadt](#)
- @schwangerenberatung@awo-rhein-oberberg.de
- 📞 [+49 2261946950](tel:+492261946950)
- 🌐 <https://www.awo-rhein-oberberg.de/beratung-und-hi...>

Donum Vitae Schwangerschaftsbetreuung

- 📍 [Gummersbacher Straße 17, 51645 Gummersbach](#)
- @gummersbach@donumvitae.org
- 📞 [+49 2261816750](tel:+492261816750)
- 🌐 <https://www.gummersbach-donumvitae.de/>

💡 Também pode obter ajuda ligando para 📞 [08004040020](tel:08004040020) . O aconselhamento é anónimo e gratuito. Pode obter ajuda aqui 24 horas por dia. Também pode receber aconselhamento numa língua estrangeira.

💡 Também pode encontrar aqui informações sobre a gravidez e o desejo de ter filhos: 🌐 [Fundação Federal Mãe e Filho](#) e 🌐 [Website bmfsfj](#)

Palavras-chave: Bebê

Conselhos para pessoas idosas e prestadores de cuidados

Necessitar de cuidados significa que uma pessoa não consegue gerir a sua vida quotidiana de forma autónoma e precisa de ajuda. As razões para tal podem ser idade, doença ou mesmo um acidente.

O Centro de Aconselhamento para Pessoas Idosas e Cuidados no distrito de Oberberg fornece informações gratuitas e independentes às pessoas afectadas e aos seus familiares sobre os serviços disponíveis no sector dos cuidados e apoia-os na organização da prestação de cuidados.


As seguintes perguntas são frequentemente colocadas pelas pessoas afectadas ou pelos seus familiares:

- Onde é que me posso candidatar a um diploma de assistência?
- Que serviço de cuidados ambulatoriais é adequado para mim?
- Quem oferece cursos de cuidados ao domicílio?
- Que ajudas estão disponíveis?
- Quem é que cuida de mim se os meus familiares quiserem ir de férias?
- Onde posso encontrar serviços de cuidados diurnos e de curta duração?
- O que devo fazer se quiser mudar-me para um lar de idosos?
- O que é que a caixa de seguro de cuidados paga? Quem paga o resto?

O aconselhamento pode ser feito pessoalmente, por escrito, por telefone ou por videoconferência digital.

Os contactos dos centros de aconselhamento de cada cidade e município podem ser consultados aqui:

Manuela Bergmann | Senioren- und Pflegeberatung


 [Kölner Str. 256, 51702 Bergneustadt](#)

 [@manuela.bergmann@bergneustadt.de](mailto:manuela.bergmann@bergneustadt.de)


 [+492261404213](tel:+492261404213)

 <https://www.obk.de/cms200/gesundheitsoziales/pfl...>


Nina Schurmann | Senioren- und Pflegeberatung

 [Engels-Platz 4, 51766 Engelskirchen](#)

 [@nina.schurmann@engelskirchen.de](mailto:nina.schurmann@engelskirchen.de)

 [+49226383105](tel:+49226383105)

Fabienne Heinrich | Senioren- und Pflegeberatung


 [Rathausplatz 3, 51643 Gummersbach](#)

 [@fabienne.heinrich@gummersbach.de](mailto:fabienne.heinrich@gummersbach.de)

 [+492261871548](tel:+492261871548)

 <https://www.obk.de/cms200/gesundheitsoziales/pfl...>

Corrina Sells | Senioren- und Pflegeberatung

 [Rathausplatz 3, 51643 Gummersbach](#)

@corrina.sells@gummersbach.de

[+492261871547](tel:+492261871547)

https://www.obk.de/cms200/gesundheit_soziales/pfl...

Lenka Specht | Senioren- und Pflegeberatung

[Rathausplatz 3, 51643 Gummersbach](#)

@lenka.specht@gummersbach.de

[+492261872547](tel:+492261872547)

Diana Hintemann | Senioren- und Pflegeberatung

[Bahnhofsplatz 14, 42499 Hückeswagen](#)

@diana.hintemann@hueckeswagen.de

[+49219288250](tel:+49219288250)

Laura Philipp | Annele-Meinerzhagen-Stiftung

[Korbstraße 7, 51789 Lindlar](#)

@seniorenberatung-lindlar@t-online.de

[+4922664400026](tel:+4922664400026)

Anette Molter | Senioren- und Pflegeberatung

[Hauptstraße 20, 51709 Marienheide](#)

@anette.molter@gemeinde-marienheide.de

[+4922644044110](tel:+4922644044110)

Tina Sohn | Senioren- und Pflegeberatung

[Bahnhofstr. 2, 51597 Morsbach](#)

@tina.sohn@gemeinde-morsbach.de


[+492294699354](tel:+492294699354)

https://www.obk.de/cms200/gesundheit_soziales/pfl...

Sabine Uebach | Senioren- und Pflegeberatung


[Bahnhofstr. 2, 51597 Morsbach](#)

@sabine.uebach@gemeinde-morsbach.de

 [+492294699361](tel:+492294699361)

 <https://www.obk.de/cms200/gesundheitsoaziales/pfl...>

Petra Hein | Senioren- und Pflegeberatung

 [Hauptstr. 16, 51588 Nümbrecht](#)

 [@petra.hein@nuembrecht.de](mailto:petra.hein@nuembrecht.de)


 [+492293302152](tel:+492293302152)

 <https://www.obk.de/cms200/gesundheitsoaziales/pfl...>

Kyra Springer | Trägerverein aktiv55plus

 [Schlossmacherstraße 2, 42477 Radevormwald](#)

 [@info@aktiv55plus.de](mailto:info@aktiv55plus.de)

 [+4921959277353](tel:+4921959277353)

Christine Arnegger | Trägerverein aktiv55plus

 [Schlossmacherstraße 2, 42477 Radevormwald](#)

 [@info@aktiv55plus.de](mailto:info@aktiv55plus.de)

 [+4921959277353](tel:+4921959277353)


Kristina Scheffels | Trägerverein aktiv55plus

 [Schlossmacherstraße 2, 42477 Radevormwald](#)

 [@info@aktiv55plus.de](mailto:info@aktiv55plus.de)

 [+4921959277353](tel:+4921959277353)

Kerstin Ditscheid | Senioren- und Pflegeberatung


 [Hauptstr. 12, 51580 Reichshof](#)

 [@kerstin.ditscheid@reichshof.de](mailto:kerstin.ditscheid@reichshof.de)


 [+492296801231](tel:+492296801231)

 <https://www.obk.de/cms200/gesundheitsoaziales/pfl...>

Carmen Muñoz-Berz | Senioren- und Pflegeberatung


 [Nümbrechter Str. 19, 51545 Waldbröl](#)

 [@carmen.munoz-berz@waldbroel.de](mailto:carmen.munoz-berz@waldbroel.de)


 [+49229185215](tel:+49229185215)

 https://www.obk.de/cms200/gesundheits_ soziales/pfl...

Heike Horn | Senioren- und Pflegeberatung


 [Nümbrecht Str. 19, 51545 Waldbröl](#)

 [@heike.horn@waldbroel.de](mailto:heike.horn@waldbroel.de)

 [+49229185216](tel:+49229185216)

 https://www.obk.de/cms200/gesundheits_ soziales/pfl...

Elke Rettke | Senioren- und Pflegeberatung

 [Nümbrecht Str. 19, 51545 Waldbröl](#)

 [@elke.rettke@waldbroel.de](mailto:elke.rettke@waldbroel.de)

 [+49229185216](tel:+49229185216)


 https://www.obk.de/cms200/gesundheits_ soziales/pfl...

Elke Bergmann | Senioren- und Pflegeberatung

 [Homburger Straße 7, 51674 Wiehl](#)

 [@oase@wiehl.de](mailto:oase@wiehl.de)


 [+4922626928876](tel:+4922626928876)

 https://www.obk.de/cms200/gesundheits_ soziales/pfl...

Sandra Peifer | Senioren- und Pflegeberatung


 [Homburger Straße 7, 51674 Wiehl](#)

 [@oase2@wiehl.de](mailto:oase2@wiehl.de)

 [+4922626928507](tel:+4922626928507)

 https://www.obk.de/cms200/gesundheits_ soziales/pfl...


Alexandra Abel | Senioren- und Pflegeberatung

 [Marktplatz 1, 51688 Wipperfürth](#)


 [@alexandra.abel@stadt-wipperfuertth.de](mailto:alexandra.abel@stadt-wipperfuertth.de)

 [+49226764293](tel:+49226764293)

Christine Prinz | Koordination Senioren- und Pflegeberatung

 [Moltkestraße 42, 51643 Gummersbach](#)

 [@christine.prinz@obk.de](mailto:christine.prinz@obk.de)

 [+492261885003](tel:+492261885003)

 <https://www.obk.de/cms200/gesundheitsoziales/pfl...>

Outros centros de aconselhamento

Existem centros de aconselhamento para muitas situações:




- se se encontra numa situação difícil.
- se precisar de ajuda para estruturar a sua vida quotidiana.
- se precisar de ajuda com as autoridades.
- se perdeu ou pode perder a sua casa.

Aconselhamento social geral na VSB gGmbH:

Existem vários projectos. Por exemplo, para famílias e pais com filhos. Ou para pessoas da **União Europeia (UE)**. Ou para desempregados e pessoas à procura de emprego. A VSB gGmbH aconselha-o, por exemplo, quando se encontra numa situação financeira difícil. Se precisar de ajuda junto das autoridades. Se perdeu ou pode perder a sua habitação.

Contacto:

VSB Beratungsstelle

-  [Ahestraße 2, 51645 Gummersbach](#)
-  [@info@vsb-ggmbh.com](mailto:info@vsb-ggmbh.com)
-  [+49 226179580](tel:+49226179580)

Ajuda e aconselhamento em caso de violência

Os centros de aconselhamento em caso de violência oferecem aconselhamento e apoio a todas as raparigas, rapazes e mulheres que são vítimas de violência sexual, psicológica ou física, que são ameaçadas de violência ou que já foram vítimas de violência no passado. As pessoas recebem aconselhamento e apoio. O aconselhamento é sempre gratuito e anónimo!

Contacto:

Caritasverband für den Oberbergischen Kreis e.V.

-  [Talstraße 1, 51643 Gummersbach](#)
-  [+49 22613060](tel:+4922613060)
-  <https://www.caritas-oberberg.de/start/>

nina+nico e. V.

- [Kaiserstraße 21-27, 51645 Gummersbach](https://www.nina-nico.de/)
- [@info@nina-nico.de](mailto:info@nina-nico.de)
- [+49 226124792](tel:+49226124792)
- <https://www.nina-nico.de/>

💡 Pode contactar a linha de apoio "Violência contra as mulheres" em ☎ [116016](tel:116016) . O serviço de aconselhamento é anónimo, gratuito, sem barreiras e está disponível em 18 línguas estrangeiras.

Saúde

Informações gerais sobre saúde

Tem uma doença aguda? Está a sofrer de dores? Na Alemanha, tem direito a cuidados médicos básicos. Algumas vacinas são recomendadas pelo Estado. Pode tomar estas vacinas. Alguns exames são recomendados. Estes exames destinam-se a prevenir doenças. Pode fazer estes exames. Alguns exames são muito importantes para a sua saúde. Pode obtê-los gratuitamente junto dos médicos. Consulte um médico se:

- estiver gravemente doente ou com dores
- estiver grávida
- tem uma doença crónica. tiver diabetes, epilepsia ou doença mental, por exemplo.

Em caso de emergência, pode encontrar ajuda aqui [Números de emergência SOS](#)

💡 Ainda tem medicamentos? Em alternativa, tem o folheto informativo dos seus medicamentos? Leve-os consigo para a consulta médica.

Já foi ao médico ou ao hospital por causa da doença? Leve também os resultados da consulta.

👤 Tem uma autorização de residência? Nesse caso, deve inscrever-se numa [companhia de seguros de saúde](#) regular. Aí receberá um cartão de seguro. Este dá-lhe direito aos serviços dos médicos. Tal como todos os cidadãos na Alemanha.

Visita ao médico

Médicos de clínica geral e especialistas

Está doente? Dirija-se ao seu médico de família. Pode escolher o seu próprio médico de família. Os médicos de clínica geral definem o seu próprio horário de funcionamento. Quer que o seu médico de família o ajude? Marque uma consulta.

Os médicos de família efectuam exames importantes. São o seu primeiro ponto de contacto em caso de doença. Decidem sobre os medicamentos de que necessita. Decidem se é necessário efectuar um exame especializado.


Se necessário, o médico de família encaminha-o para um especialista. Este pode efectuar exames especializados.

💡 Precisa de ajuda para encontrar um médico adequado? Pergunte ao seu grupo de apoio. Em alternativa, peça ajuda ao conselheiro do seu alojamento.

💡 Está à procura de asilo? Está doente? Precisa de consultar um médico? Nesse caso, receberá um vale de tratamento do [serviço de ação social](#). Com este vale, a consulta médica é gratuita para si.

💡 Precisa de ser operado? Não se trata de uma urgência? Então, o [serviço de ação social](#) deve autorizar a sua estadia no hospital. Solicite a autorização antes de se dirigir ao hospital. O seu médico emitirá-lhe um atestado médico. O serviço de ação social só cobre as intervenções necessárias do ponto de vista médico.

Se o consultório estiver fechado, o serviço de assistência médica  [116117](tel:116117) pode ajudar .

 Pode procurar consultórios de urgência [aqui](#). Trata-se de médicos que também podem prestar assistência fora do horário de funcionamento.

Serviço de saúde

O serviço de saúde pública (Gesundheitsamt) ocupa-se da saúde das pessoas. Tem muitas tarefas diferentes. Por exemplo, assegura o cumprimento das regras de higiene. Além disso, elabora relatórios e pareceres especializados para os médicos. O serviço está particularmente empenhado na saúde das crianças e dos jovens. Ocupa-se também da saúde dentária. As suas tarefas incluem também a promoção da saúde e a prevenção de doenças. As pessoas com problemas de saúde mental e as suas famílias podem obter ajuda.

Aqui pode encontrar ajuda sobre vários temas:

- Perguntas sobre saúde para que possa defender a sua saúde.
- Higiene nas empresas. Estas podem ser hospitais e centros de saúde.
- Quer trabalhar num restaurante? Então precisa de instruções do departamento de saúde pública sobre como se proteger de infeções.
- Realização de testes anónimos ao VIH.
- Informação nas escolas e jardins-de-infância sobre a prevenção de doenças.
- Exame das crianças no jardim de infância e das crianças antes de poderem ir para a escola.
- Aconselhamento sobre vacinação, gravidez e problemas de saúde mental.
- Aconselhamento sanitário sobre a proteção das prostitutas.
- Informação do público sobre os riscos para a saúde.

Informe o serviço de saúde pública sobre o seu tema e marque uma consulta.

Contacto:

Gesundheitsamt

📍 [Am Wiedenhof 1-3, 51643 Gummersbach](#)

✉ [@amt53@obk.de](mailto:amt53@obk.de)

☎ [+49 \(0\) 2261885305](tel:+4902261885305)


Seguro de saúde

O seguro é obrigatório na Alemanha. Tem uma autorização de residência? Então tem de se inscrever numa caixa de seguro de saúde regular. Aí receberá um cartão de seguro. Este cartão dá-lhe as mesmas vantagens que todas as outras pessoas na Alemanha.

 [Sítio Web do seguro de doença](#)


Tem uma doença aguda no estrangeiro? Em muitos consultórios médicos e hospitais estrangeiros, também pode receber cuidados básicos. Pode obter informações junto da sua companhia de seguros de saúde.


Pode escolher um médico de clínica geral (médico de família) à sua escolha. Precisa de ser tratado por um especialista? Nesse caso, receberá um encaminhamento do seu médico de família.


 Vai para um hospital? Vai a um terapeuta? Vai consultar um médico? Então, leve consigo o seu cartão de seguro.

Cartão de seguro

O cartão de seguro é muito importante. Pode utilizá-lo para ir ao médico. O trabalho do médico é pago pelo seu seguro. O cartão é também o seu seguro em toda a Europa. É o chamado Cartão Europeu de Seguro de Doença (CESD). Pode utilizá-lo para ir ao médico em qualquer país da UE.

 Vai viajar para um país fora da UE? Nesse caso, deve subscrever um seguro adicional. O seguro para o estrangeiro protege-o durante a viagem. É o chamado seguro de saúde internacional.

Gostaria de compreender o sistema de saúde alemão? Pode encontrar informações neste [sítio Web](#) . Estas informações estão disponíveis em alemão e inglês.

 Enquanto refugiado ou requerente de asilo, ainda não está coberto por um seguro de saúde. Precisa de um vale de seguro de saúde. Pode utilizá-lo para ir ao médico. Pode obter estas licenças no [serviço de ação social](#).


Medicamentos e farmácias

Precisa de medicação?

Então vá ao seu médico. Este dar-lhe-á uma receita. (Apotheke) Com esta receita, pode obter os seus medicamentos em qualquer farmácia (. As farmácias estão geralmente abertas de segunda a sábado. O horário de funcionamento varia consoante a farmácia. Necessita urgentemente de medicamentos durante a noite ou ao fim de semana? Todas as farmácias têm um cartaz com o nome e o endereço da farmácia com serviço de urgência. Também pode encontrar estas informações na Internet.

Procurar os serviços de urgência das farmácias

 www.aponet.de

 Enquanto requerente de asilo, receberá muitos medicamentos sem participação. Por isso, deve informar-se junto do seu médico. Se não tiver uma receita médica, terá sempre de

pagar os medicamentos.

Língua

Mediação linguística


Mediadores linguísticos (intérpretes)

Se fala pouco alemão e vai a um escritório, precisa de alguém que traduza para a sua língua. Isto também é útil nas reuniões de pais na escola ou no jardim de infância.


Algumas autoridades e organizações dispõem de apoio de interpretação. Se marcar uma consulta, pergunte sempre se será disponibilizado um intérprete gratuitamente.

Se as próprias instituições não tiverem alguém disponível, podem contactar o Centro Municipal de Integração em Gummersbach. **A colocação através do Centro Municipal de Integração é efectuada exclusivamente através das instituições, uma vez que estas têm de esclarecer as condições.**

No entanto, algumas tarefas (por exemplo, consultas médicas e processos AOSF) estão excluídas.

As organizações podem obter mais informações sobre este assunto em  [Pessoa de contacto Pool de mediadores linguísticos](#)

É importante saber que os mediadores linguísticos não o podem aconselhar. Apenas traduzem!

 Na Alemanha, documentos como certidões, certidões de casamento ou certidões de nascimento têm de ser traduzidos por tradutores autorizados pelo Estado. Só então serão aceites por uma repartição ou autoridade. Estas traduções podem ser dispendiosas. O melhor é verificar com antecedência se precisa mesmo de uma tradução certificada. Compare os preços. Se estiver na [Agência Federal de Emprego](#) ou no [Centro de Emprego](#), pergunte se a tradução é paga e o que tem de fazer.


Pode procurar intérpretes certificados pelo Estado nesta base de dados:

 www.justiz-dolmetscher.de

Gostaria de trabalhar como mediador linguístico voluntário?


Fala muito bem alemão (B2)? Então pode ajudar outras pessoas com a sua língua materna.

Acompanhe-as a repartições públicas ou a consultas em escolas ou centros de dia.

Pode encontrar mais informações em  [Mediação linguística](#)

Visão geral dos fornecedores de cursos de línguas

Cursos de integração

O  [Serviço Federal para a Migração e os Refugiados](#) (BAMF) oferece cursos de integração. Aqui aprende-se alemão. Também se aprende algo sobre a Alemanha. Por exemplo, sobre a história, a cultura e o sistema jurídico.

O curso de integração geral é composto por um curso de língua e um curso de orientação. O curso de língua termina com o exame "Deutsch-Test für Zuwanderer" . No curso de orientação, fica a saber mais sobre a cultura, a política e a vida social alemãs. O curso termina com o teste final "Viver na Alemanha".

A candidatura ao curso de integração deve ser feita na BAMF. Os fornecedores de cursos de línguas e os [centros de aconselhamento](#) ajudam-no nesta tarefa. Para se inscrever, é necessária uma autorização da BAMF. Pode frequentar o curso de integração em qualquer escola de línguas do distrito de Oberberg.

O sítio BAMF indica-lhe os requisitos que deve cumprir.

Custos:

O [centro de emprego](#) ou o [serviço de assistência social](#) podem informá-lo sobre a possibilidade de frequentar o curso gratuitamente.


O prestador do curso de línguas e os centros de aconselhamento ajudá-lo-ão a solicitar a cobertura dos custos. Também o aconselharão sobre possíveis financiamentos. Para mais informações, consulte o sítio Web da FBOMC.

Onde é que há lugares gratuitos nos cursos de integração?

Pode informar-se sobre os lugares disponíveis junto dos organizadores dos cursos. Também pode encontrar informações no sítio Web da FMBA:

 [BAMF-NAVI - Cursos de integração](#)


Cursos de línguas profissionais

A  [BAMF](#) também oferece cursos de línguas profissionalizantes. Aqui pode aprender alemão para o seu trabalho.

Se quiser continuar a aprender alemão, por exemplo, depois de um curso de integração, pode frequentar um curso de línguas profissional. Aqui pode preparar-se para um emprego ou uma aprendizagem, mas também pode participar se já estiver a trabalhar.

Para participar num curso de línguas profissional, é necessária uma autorização ou um compromisso do [centro de emprego](#) ou da [Agência Federal de Emprego](#)

Onde é que há vagas gratuitas nos cursos profissionais de línguas?

Pode informar-se sobre as vagas disponíveis junto dos organizadores dos cursos. Também pode encontrar informações no sítio Web da Agência Federal para a Formação Profissional  [KURSNET](#)

Contactar os organizadores de cursos de línguas profissionais:

Christliches Jugenddorfwerk Deutschland gemeinnütziger e.V.

- [📍 Kaiserstraße 150, 51643 Gummersbach](#)
- [@christoph.zimmermann@cjd.de](#)
- [☎ +49 226192053819](#)

DEKRA Akademie GmbH Gummersbach | Sprachkurse

- [📍 Poststraße 2, 51643 Gummersbach](#)
- [@ute.frahm-jacobs@dekra.com](#)
- [☎ +49 226129030](#)
- [🌐 https://www.dekra-akademie.de/standorte/gummersba...](https://www.dekra-akademie.de/standorte/gummersba...)

Milling gGmbH | Sprachkurse

- [📍 Vollmerhauser Str. 30, 51645 Gummersbach](#)
- [@thomas.stein@milling-sprachschulden.de](#)
- [☎ +49 268198304514](#)
- [🌐 https://milling-sprachschulen.de/](https://milling-sprachschulen.de/)

Nestor Bildungsinstitut gGmbH

- [📍 Friedrichstaler Str. 39, 51645 Gummersbach](#)
- [@gummersbach@nestor-bildung.de](#)
- [☎ +49 226198970](#)
- [🌐 https://www.nestor-bildung.de/](https://www.nestor-bildung.de/)




Volkshochschule Oberberg | Deutsch als Fremdsprache / Zweitsprache

- [📍 Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach](#)
- [@ewelina.pickhardt@vsh.obk.de](#)
- [☎ +49 2261884350](#)
- [🌐 https://www.vhs-oberberg.de/](https://www.vhs-oberberg.de/)





Wirtschaftsakademie Küster GmbH | Sprachkurse

- [📍 Kaiserstraße 1, 51643 Gummersbach](#)
- [@wakuester@wa-kuester.com](#)
- [☎ +49 22619201551](#)
- [🌐 https://wa-kuester.eu/](https://wa-kuester.eu/)

HS Dienstleistung GmbH

-  [Kaiserstraße 1, 51643 Gummersbach](#)
-  [+49 22619201551](tel:+4922619201551)
-  <https://www.hs-akademie.eu/>






Ev. Erwachsenenbildungswerk Nordrhein ABC- Bildungszentrum | Sprachkurse

-  [Zum Marktplatz 6, 51709 Marienheide](#)
-  [@everwachsenenbildung.oberberg@ekir.de](mailto:everwachsenenbildung.oberberg@ekir.de)
-  [+49 2261700940](tel:+492261700940)
-  <https://www.ev-erwachsenenbildung-oberberg.de/bil...>

Palavras-chave: Aprendizagem de línguas

Aprender alemão online

Há muitas maneiras de aprender alemão. Pode frequentar um [curso de línguas](#). Mas também pode aprender alemão online. Pode fazê-lo gratuitamente. Pode encontrar esta opção aqui, por exemplo:

-  [Portal de aprendizagem VHS](#)
-  [Deutsche Welle](#)
-  [LanguageGuide](#)
-  [Instituto Goethe](#)
-  [Goethe Institut - Alemão no local de trabalho](#)

Formação e estudos

Pôr em dia os diplomas de conclusão do ensino secundário

Tem 17 anos e ainda não concluiu o ensino regular?

Também pode obter um certificado de conclusão do ensino secundário depois de ter concluído o ensino regular. Para tal, deve ter cumprido a escolaridade obrigatória a tempo inteiro. Mesmo que não frequente uma escola profissional, pode obter o certificado de conclusão do ensino secundário. Para mais informações, consulte as [escolas profissionais](#)

É necessário ter pelo menos o nível B1 de alemão. Informações e contactos para cursos de línguas podem ser encontrados aqui: [Panorama dos fornecedores de cursos de línguas](#)

Também é possível obter um certificado de conclusão do ensino secundário em Volkshochschule (VHS) Oberberg:

- Primeiro certificado de conclusão do ensino secundário (ESA) (9.º ano)
- Primeiro certificado de conclusão do ensino secundário alargado (EESA) (10a classe)
- Certificado de conclusão do ensino secundário (MSA) (10º ano)

Pode registar-se aqui:

Volkshochschule (VHS) Oberberg

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

Palavras-chave: Ensino de segunda oportunidade

Programas de formação para jovens

Precisa de ajuda para encontrar um estágio?

O Jugendbüro em Gummersbach apoia jovens adultos com idades compreendidas entre os 16 e os 27 anos que procuram uma aprendizagem numa empresa adequada.

Nas sessões de formação, trabalhamos as perspectivas de uma aprendizagem. Prestamos ajuda concreta com os documentos de candidatura. Também é possível praticar entrevistas de emprego.

Ao mesmo tempo, as empresas são apoiadas no preenchimento dos seus lugares de formação não preenchidos e na procura de jovens trabalhadores qualificados.

Importante: Um pré-requisito para o aconselhamento é um [curso de línguas](#) com um nível linguístico de, pelo menos, A2.

Contacto:

Jana Ulrich | Jugendbüro Gummersbach

[Moltkestraße 4, 51643 Gummersbach](#)

[@jana.ulrich@kja-lro.de](mailto:jana.ulrich@kja-lro.de)

[+49 \(0\) 15785003511](tel:+49(0)15785003511)

<https://www.kja-lro.de/einrichtungen/beratungsste...>

📍 A [Agência Federal de Emprego](#) ou o [centro de emprego](#) também estão familiarizados com o programa. Chama-se Ausbildungswege NRW. Eles podem pô-lo em contacto direto com um orientador responsável.

Formação escolar dupla e a tempo inteiro

Na Alemanha, tem mais hipóteses de encontrar um emprego se tiver a formação adequada. Há profissões que **não** requerem um diploma. Podem ser aprendidas através de **formação profissional**.

Existe um sistema de formação profissional muito bom. Esta formação tem muito valor na Alemanha. Muitos empregadores procuram pessoas com esta formação.

Existem dois tipos diferentes de formação profissional: a formação dual e a formação escolar.

Já concluiu uma formação profissional pública noutro país? Então informe-se aqui sobre as suas opções:

 [Reconhecimento de qualificações estrangeiras](#)

Para iniciar uma aprendizagem na Alemanha, é necessário ter bons conhecimentos de alemão (B1). Isto é importante para que possa acompanhar as aulas na escola profissional. Por lei, não é exigido um determinado diploma de conclusão do ensino secundário. No entanto, muitas empresas de formação exigem um certificado de conclusão do ensino secundário, o que depende do programa de formação. Na maioria dos casos, é exigido, pelo menos, um certificado de conclusão do ensino secundário inferior.

Se pretender iniciar uma aprendizagem na Alemanha, deve [candidatar-se](#).

Formação dual

A formação dual é uma especialidade na Alemanha. Trabalha-se numa empresa e frequenta-se a escola ao mesmo tempo. Desta forma, aprende-se a teoria e a prática. A duração de uma aprendizagem é de 2 a 3,5 anos. Se tiveres um Abitur, podes encurtar a duração da tua aprendizagem.

Consoante o tipo de profissão que deseja aprender numa aprendizagem dupla, deve contactar a organização competente:

Handwerkskammer

A Câmara dos Ofícios é responsável pelas profissões especializadas. Isto inclui profissões como padeiro, pedreiro ou pintor.

 [HWK Colónia](#)

Industrie- und Handelskammer

A Câmara de Indústria e Comércio (IHK) é responsável pelas profissões da produção industrial, do comércio e dos serviços. Isto inclui, por exemplo, os empresários da indústria ou do comércio grossista e externo.

 [Aprendizagem de A a Z - IHK Colónia](#)

 [IHK Colónia](#)

Akademie Gesundheitswirtschaft und Senioren

O site AGewiS é responsável pela formação de profissões no sector da saúde. Isto inclui, por exemplo, as profissões de cuidados e de salvamento de emergência.

 [Academia de Saúde e Terceira Idade - AGewiS](#)

💡 A Câmara de Indústria e Comércio e a Câmara de Artes e Ofícios também podem aconselhar sobre o reconhecimento de diplomas estrangeiros.

Formação a tempo inteiro numa escola profissional

Na Alemanha, existe também uma formação a tempo inteiro numa escola profissional. Sem um estágio numa empresa, a escola profissional oferece uma formação profissional completa em teoria e prática. Normalmente, dura dois a três anos e meio. As aulas decorrem a tempo inteiro. Para além das disciplinas profissionais, inclui também disciplinas de formação geral. As escolas profissionais diferem nas suas especializações de formação, nas condições de admissão e na duração da formação. Também diferem no que respeita às opções de formação contínua. Por conseguinte, deve informar-se junto da escola que lhe interessa.

Também pode encontrar informações em

- <https://bk-dieringhausen.de/startseite.html>
- [Kaufmännisches BK Hepel e Waldbröl: Kaufmännisches Berufskolleg Oberberg \(bko-kfm.de\)](http://bko-kfm.de)
- [Oberbergisches Berufskolleg Wipperfürth: Berufskolleg Wipperfürth - Berufskollegs Oberberg \(berufskollegs-oberberg.de\)](http://berufskollegs-oberberg.de)
- [MD](http://www.md.de)
- [Agência Federal de Emprego](http://www.arbeitsagentur.de)
- [planet-beruf.de - Alunos - O meu futuro. A minha formação. - planet-beruf.de](http://planet-beruf.de)
- [Página inicial - BERUFENET - Agência Federal de Emprego \(arbeitsagentur.de\)](http://arbeitsagentur.de)

Estudar numa universidade

Informações gerais


Existem muitos cursos universitários diferentes na Alemanha. Existem também diferentes tipos de universidades:

- Universidades (orientadas para o ensino académico)
- Universidades de Ciências Aplicadas (orientadas para a prática)
- Universidades duais (muito orientadas para a prática)
- Universidades para disciplinas artísticas

Existem universidades públicas e universidades privadas. A qualidade das universidades privadas nem sempre é melhor. No entanto, é necessário pagar propinas elevadas.


Sítios Web úteis:


- [University Compass](http://www.universitycompass.de) (todos os cursos e universidades na Alemanha)
- [Study in Germany](http://www.study-in-germany.de) (Informações para refugiados)
- [Agência Federal de Emprego](http://www.arbeitsagentur.de) (orientação para os estudos)

 [Serviço Alemão de Intercâmbio Académico](#) (DAAD - Todos os programas de estudo na Alemanha)

Contactar a Technische Hochschule em Gummersbach:

TH Köln - Campus Gummersbach

 [Steinmüllerallee 1, 51643 Gummersbach](#)

 [+49 \(0\) 226181960](#)



 <https://www.th-koeln.de/informatik-und-ingenieurw...>

Informações sobre universidades na Renânia do Norte-Vestfália por local de estudo


 <https://www.studis-online.de/>

Requisitos para estudar na Alemanha


Gostaria de estudar na Alemanha? Então precisa de um diploma de admissão. Este pode ser um Abitur. Também pode ser um diploma de entrada para as universidades de ciências aplicadas. Concluiu o Abitur no seu país de origem? Então, talvez possa estudar na Alemanha. Pode solicitar um controlo.

Para mais informações, consulte o sítio  [Anabin](#). Aceda ao portal de informações "Reconhecimento na Alemanha". Também em  [Serviço Alemão de Intercâmbio Académico DAAD](#).

Além disso, deve comprovar que possui um bom domínio da língua alemã (nível C1). Pode ser o teste "Deutsch als Fremdsprache" . Ou o **teste de língua alemã para o acesso à universidade**. Ou **telc Deutsch C1 Hochschule**.

Existe também a possibilidade de financiamento pelo serviço de aconselhamento educativo  [Garantiefonds Hochschule](#).

Algumas universidades oferecem também semestres de preparação. Também aí se aprende alemão.

 Informe-se junto da universidade onde pretende estudar. A maioria das universidades oferece serviços de aconselhamento.

Existem prazos de candidatura para entrar numa universidade. Respeite estes prazos. As universidades não aceitam candidaturas tardias.

Ainda não tem um diploma de acesso à universidade?

Se, com o seu diploma de conclusão do ensino secundário, puder estudar no seu país de origem, mas não na Alemanha, pode ingressar numa escola preparatória. As escolas preparatórias são especialmente concebidas para candidatos estrangeiros. Preparam-no para estudar na

Alemanha.

Veja também:  [make-it-in-Germany](#)

Trabalho

Desemprego

Está-se desempregado quando não se ganha dinheiro através do trabalho. Como a Alemanha é um Estado-providência, ajuda as pessoas que não podem ganhar a sua própria vida ou que só o podem fazer parcialmente.

No entanto, em princípio, todas as pessoas devem ganhar a sua própria vida através do trabalho.

A [Agência Federal de Emprego](#) ou o [Centro de Emprego](#) decidem se recebe ou não o subsídio de desemprego.

Subsídio de desemprego (Arbeitslosengeld)

Recebe o subsídio de desemprego se perder o seu emprego sujeito a contribuições para a segurança social. Para o efeito, deve ter trabalhado na Alemanha durante pelo menos 12 meses nos últimos 30 meses e estar sujeito a contribuições para a segurança social. Em determinadas circunstâncias, existem outras condições.

O montante do subsídio de desemprego corresponde geralmente a 60% (67% se tiver filhos) do seu rendimento líquido médio dos últimos 12 meses. Deve aproveitar todas as oportunidades para encontrar um emprego.

Se perder o emprego, deve inscrever-se como candidato a emprego com pelo menos três meses de antecedência. Se só mais tarde souber que foi despedido, deve inscrever-se o mais tardar três dias depois. Isto é importante para o caso de ter de requerer posteriormente o subsídio de desemprego. Se não tiver encontrado um novo emprego, deve inscrever-se como desempregado, o mais tardar no primeiro dia de desemprego.

O que é o subsídio de cidadania (Bürgergeld)?


O subsídio de cidadania destina-se a ajudar as pessoas que podem trabalhar e que têm direito a prestações, para que tenham dinheiro suficiente para viver.

Quem recebe o subsídio de cidadania?

O subsídio de cidadania é pago a todas as pessoas que podem trabalhar e não podem pagar as suas próprias despesas de subsistência. Mesmo que as outras prestações não sejam suficientes. As pessoas que não podem trabalhar e que vivem com pessoas que têm direito ao subsídio de cidadania também recebem o subsídio de cidadania. O centro de emprego pode aconselhá-lo sobre este assunto.

Quem não tem direito ao subsídio de cidadania?

Os titulares de uma autorização de residência ou de uma estadia tolerada podem receber prestações ao abrigo da lei sobre as prestações para os requerentes de asilo, se estiverem em situação de necessidade. O [serviço de ação social](#) da sua autarquia local é responsável por esta situação.

💡 Se perdeu o seu emprego, foi despedido sem justa causa ou não está a receber o seu salário, pode aconselhar-se em  [VSB gGmbH](#).

Aplicação

O que é que deve constar de uma candidatura?

Uma candidatura escrita é importante para uma procura bem sucedida de uma aprendizagem ou de um emprego. Se encontrou uma posição interessante, deve redigir uma candidatura. Na candidatura, descreve as suas qualificações e experiência.

A candidatura é composta por três partes:

1. Carta de apresentação:

Na carta de apresentação personalizada, apresentas-te brevemente e descreves as razões pelas quais és adequado para a vaga.

2. CV:

O CV enumera toda a sua experiência e está estruturado como uma grande tabela. Escreva de quando a quando trabalhou em que empresa. Escreva onde completou a sua formação ou estudos. Indique a escola onde estudou e o diploma que obteve. Não é obrigatório incluir uma fotografia no seu CV, mas muitas empresas gostam que o faça. Existem muitos modelos e ajudas na Internet.

3. Certificados:

É muito importante que inclua **cópias** dos seus **certificados**. Certificados de conclusão do ensino secundário, diplomas ou referências de trabalho do passado (sem originais!)



As candidaturas podem ser impressas em papel, apresentadas por correio eletrónico ou em linha no sítio Web da empresa. Alguns empregadores propõem também uma candidatura curta em 60 segundos, que pode ser acedida diretamente através de um código QR e enviada através de um smartphone, por exemplo. Pode nem sequer ser necessário apresentar quaisquer documentos na primeira fase.


Informe-se sempre sobre a forma exacta que o empregador pretende que a candidatura assuma.


Onde posso obter ajuda para redigir uma candidatura?

Se é um refugiado e precisa de ajuda para redigir a sua candidatura e de uma pessoa de contacto para todo o processo de candidatura e procura de emprego, pode contactar o seu

assistente social local. Este pô-lo-á em contacto com um técnico de emprego adequado.


Pode encontrar mais informações e vídeos sobre o tema dos documentos de candidatura no sítio Web  [Make it in Germany](#) e em  [meinBERUF](#)



 Existem modelos de CV na Internet que pode utilizar.

O seu CV pode ser criado no sítio Web  [Europass](#). O sítio está disponível em várias línguas. Introduce os seus dados. Escreve a sua experiência. No final, recebe um CV. Os CV têm um aspeto diferente em cada país. É importante que utilize o formato utilizado na Alemanha. Pode seleccioná-lo no Europass.







Acesso ao mercado de trabalho

Para poder trabalhar na Alemanha, é necessário preencher determinados requisitos. Isto depende do facto de ser oriundo de um país da UE, do EEE, da Suíça ou de outro país. Os cidadãos da UE, do EEE ou da Suíça podem trabalhar na Alemanha sem necessitarem de uma autorização especial. Os cidadãos de outros países necessitam de uma autorização, a chamada autorização de residência. A autorização de residência indica se está autorizado a trabalhar no mercado de trabalho.

 Existem disposições especiais para trabalhadores qualificados, trabalhadores altamente qualificados, titulares de cartão azul UE, investigadores e trabalhadores independentes.

Pode encontrar mais informações sobre o tema da residência e do trabalho em  [BAMF](#) e  [Make it in Germany](#)

Aqui encontra contactos sobre o tema do acesso ao mercado de trabalho:





- [Os serviços de migração para jovens](#) e o [aconselhamento em matéria de migração para imigrantes adultos](#) também prestam aconselhamento sobre o planeamento da carreira na Alemanha
- Aconselhamento profissional na [Agência Federal de Emprego](#) em Gummersbach
- Projeto MENTEGRA: acompanhamento especial para mulheres refugiadas com orientação sobre percursos profissionais, ajuda no reconhecimento, incluindo um estágio de 4 a 12 semanas numa empresa. A duração total é de um ano  [Mentegra](#)
- Perfis de emprego e requisitos  [BerufeNet](#)
- Reconhecimento de qualificações estrangeiras
 -  [IHK](#)
 -  [HWK](#)
-  [VSB.gGmbH](#)
- Qualificação  [Rede IQ](#)
- Colocação em estágio e/ou trabalho [Centro de emprego](#) e [Agência Federal de Emprego](#)


É reconhecido?

Então o [centro de emprego](#) é responsável por si. O centro de emprego é o seu contacto se estiver desempregado e precisar de ajuda. Paga as prestações financeiras, mas também oferece programas de colocação e de qualificação, se necessário.

O seu processo de asilo ainda está a decorrer ou é tolerado?

Então contacte a [Agência Federal de Emprego](#). Esta agência aconselha-o em todas as questões relacionadas com a formação e o trabalho. Ajudá-lo-á a encontrar um emprego e a organizar programas de formação. Aconselha-o também sobre o reconhecimento de diplomas estrangeiros. Presta igualmente aconselhamento sobre cursos de línguas. Ajuda no pedido de autorização de trabalho ou de licença de formação.

💡 Os serviços de aconselhamento a refugiados  [MBE](#) e  [Jugendmigrationsdienst da Caritas Oberberg](#) e  [Jugendmigrationsdienst da IB Waldbröl](#), [VSB gGmbH](#) e  [Diakonie Michaelshoven](#) também o podem aconselhar.

💡 Também pode obter mais informações no centro de informação profissional  [BIZ](#)

Palavras-chave: Procura de emprego

Escola, centro de dia e educação

Sistema escolar

Sistema escolar NRW e tipos de escolas

Escolaridade obrigatória

A educação é importante. Ajuda a ter um emprego mais tarde. Na Alemanha, todas as crianças são obrigadas a ir à escola. A frequência da escola não custa nada.

As crianças dos 6 aos 18 anos são obrigadas a frequentar a escola. As exceções são as férias e os feriados. O horário escolar depende do calendário.

Se a criança não puder ir à escola, os pais informam a escola por telefone.

Os dias de consulta dos pais realizam-se regularmente. Aí pode falar com os professores e obter informações importantes.

Sistema escolar na Alemanha

O sistema escolar alemão oferece várias opções para o seu filho.

💡 Folheto sobre o sistema escolar alemão em várias línguas 
<https://www.schulministerium.nrw/schulsystem>

💡 Filme explicativo sobre o sistema escolar em alemão, inglês, árabe, búlgaro, persa, polaco, romeno, sérvio e turco  <https://www.ruhrfutur.de/schule/schulen-im-team/f...>

Inscrição na escola

Se tiver dúvidas sobre a inscrição escolar ou se houver um motivo importante para a transferência para outra escola, pode contactar a [autoridade educativa do distrito de Oberberg](#).

O aluno deve também participar na entrevista de aconselhamento.

Autoridade escolar do Oberbergischer Kreis - Aconselhamento escolar

A autoridade escolar do distrito de Oberberg

A autoridade educativa ocupa-se das escolas primárias, das escolas secundárias modernas e das escolas especiais. Assegura o bom funcionamento do ensino e da educação.

Se houver problemas, por exemplo, entre os alunos ou os seus encarregados de educação e a escola, deve falar primeiro com os professores, a direção da escola ou os representantes dos pais.

Se os problemas não puderem ser resolvidos a nível da escola, as autoridades educativas podem ajudar. Esta pode prestar aconselhamento e apoio.

Contacto:

Schulamt für den Oberbergischen Kreis

- [Industriestraße 2, 51643 Gummersbach](#)
- @schulamt@obk.de
- <https://www.obk.de/cms200/kreis/aemter/amtSchA/>

O aconselhamento para problemas na escola também está disponível aqui:

Schulpsychologische Beratungsstelle des Oberbergischen Kreises

- [Hindenburgstraße 24, 51643 Gummersbach](#)
- @gummersbach@donumvitae.org
- [+49 2261884060](tel:+492261884060)
- <https://www.bildung-in-oberberg.de/cms200schule/s...>

Haus für Alle

- [Albert-Schweitzer-Weg 1, 51545 Waldbröl](#)
- @beratungsstelle-hausfueralle@ekir.de
- [+49 22914068](tel:+4922914068)
- <https://www.hausfueralle.de/kontakt/>

Escolas profissionais

Tem mais de 15 anos e já não frequenta a escola?

Tem mais de 15 anos? Já não está a frequentar a escola? A frequência da escola é obrigatória na Alemanha. Na Alemanha, as pessoas têm de frequentar a escola até aos 18 anos de idade (Schulpflicht)! Numa escola profissional tem muitas possibilidades:

Pode preparar-se para uma carreira. Pode obter um diploma geral de conclusão do ensino secundário. Por exemplo, o Hauptschulabschluss. Ou o bacharelato profissional.

Tem mais de 18 anos?

Numa escola profissional, aprende para a profissão. Ou pode preparar-se para uma aprendizagem (Ausbildungsvorbereitung). Pode obter vários diplomas de conclusão do ensino secundário. Regra geral, todas as qualificações são possíveis numa escola profissional. As escolas profissionais são especialmente concebidas para este fim.

Já possui um diploma de conclusão do ensino secundário?

Pode obter outras qualificações. Também pode frequentar cursos de formação contínua. Também pode iniciar uma aprendizagem.


O que é que faz uma Berufskolleg?

As escolas profissionais (Berufskolleg) têm programas para alunos com ou sem qualificações. Pode continuar a sua formação profissional e obter um certificado de conclusão do ensino secundário. Ainda não tem um contrato de aprendizagem? Ainda não tem uma ideia concreta do local onde quer trabalhar? Aqui podes ter uma visão de várias áreas profissionais. Pode desenvolver o seu certificado de conclusão do ensino secundário. Ou pode adquirir o certificado de conclusão do ensino secundário. Regra geral, a estadia numa escola profissional é de 1 a 3 anos.

Em Oberbergischen Kreis existem 3 escolas profissionais com diferentes especializações:

Berufskolleg Dieringhausen


 [Ernst-Zimmermann-Straße 26, 51645 Gummersbach](#)


 [+49 \(0\) 226196800](tel:+49(0)226196800)

 <https://bk-dieringhausen.de/startseite.html>

As especializações são nutrição, economia doméstica, saúde, trabalho social e tecnologia.

Kaufmännisches Berufskolleg Oberberg

 [Hans-Böckler-Straße 5, 51643 Gummersbach](#)

 [+49 \(0\) 226192960](tel:+49(0)226192960)

 <https://www.bko-kfm.de/>

e

Kaufmännisches Berufskolleg Oberberg


 [Alter Krankenhausweg 6, 51545 Waldbröl](#)


 [+49 \(0\) 2291911371](tel:+49(0)2291911371)

 <https://www.bko-kfm.de/>

As especializações são negócios e administração. Isto é importante se quiser trabalhar na indústria ou no comércio.

Berufskolleg Wipperfürth

 [Ringstraße 42, 51688 Wipperfürth](#)

 [+49 \(0\) 2267887950](tel:+49(0)2267887950)

 <http://www.bbk.schule/>

As especializações são negócios, nutrição, serviços públicos, economia doméstica, saúde, serviço social, agricultura e tecnologia.

Pode encontrar mais informações sobre os institutos de formação profissional neste sítio Web:

 <https://berufskollegs-oberberg.de/berufskollegs.html>

Educação e participação

Se recebe prestações sociais, pode receber dinheiro para o seu filho. Isto aplica-se às crianças até aos 18 anos de idade.

Os jovens adultos até aos 25 anos recebem dinheiro para a educação se frequentarem a escola mas não receberem dinheiro para formação. O dinheiro para lazer, cultura e desporto só está disponível até aos 18 anos de idade.

Os seguintes subsídios fazem parte do pacote de educação e participação (BuT):

- As crianças e os jovens até aos 18 anos recebem dinheiro para aulas, cursos ou actividades de lazer. Isto aplica-se a actividades de lazer nos domínios da cultura, da arte, da educação e do desporto.

- As despesas de excursões e viagens com a escola ou o centro de dia estão cobertas.
- O almoço na escola e no centro de dia pode ser pago.
- Os alunos recebem dinheiro por ano letivo para material escolar e outras despesas.
- Os alunos podem ter aulas suplementares se necessitarem. A escola decide em que disciplinas e durante quanto tempo.
- Em casos excepcionais, são pagas as despesas de deslocação para a escola.


As crianças e os jovens de famílias que beneficiam de determinadas prestações podem receber apoio.

Quem é responsável?

A responsabilidade depende das prestações que recebe:

1. Beneficiários do subsídio de desemprego II ou do subsídio social de desemprego: A responsabilidade é do [centro de emprego](#).
2. Beneficiários do subsídio de alojamento, do suplemento por filho, das prestações de ação social e de segurança básica e das prestações ao abrigo da lei sobre as prestações para os requerentes de asilo: o [serviço de ação social](#) é responsável.

Importante: deve apresentar sempre o pedido antes de efetuar qualquer pagamento. Se já tiver pago alguma coisa, não receberá o dinheiro de volta.

Para mais informações e formulários, consulte [o sítio](#)  [aqui](#).

Cuidados infantis

Existem diferentes formas de acolhimento de crianças. Encontrará explicações a seguir:

O que é um Kita (centro de acolhimento de crianças)?

Kita é um termo que designa as creches para crianças. Aqui o seu filho pode fazer amigos, aprender a brincar, aprender e/ou melhorar a língua alemã. A frequência de uma creche é uma importante e boa preparação para a escola.

O que é uma creche (Kinderkrippe)?

As creches são centros de dia que se destinam principalmente a crianças com menos de três anos.

O que é um jardim de infância (Kindergarten)?

Os jardins-de-infância são centros de dia que se destinam principalmente a crianças com idades compreendidas entre os três anos e a idade escolar.

O que é um centro de acolhimento pós-escolar (Kinderhort)?

Os centros de acolhimento pós-escolar são centros de dia que se destinam principalmente a crianças em idade escolar. O seu filho também pode fazer aqui os trabalhos de casa. Consoante a lotação do jardim de infância, este pode também oferecer um acolhimento à tarde para as crianças em idade escolar.

💡 Infelizmente, não há lugares suficientes no infantário. Muitas vezes é necessário informar-se junto de vários estabelecimentos e colocar o seu filho em lista de espera.

O Serviço [de Aconselhamento sobre Migração](#) pode ajudá-lo no processo de inscrição.

A frequência do jardim de infância é dispendiosa. Em determinadas circunstâncias, as despesas com o jardim de infância podem ser cobertas. Por exemplo, se ainda não tiver um emprego e receber subsídios da administração distrital ou do centro de emprego. Para o efeito, deve apresentar um pedido ao [serviço de assistência social a jovens](#).

Creche para crianças

Uma ama toma conta do seu filho em sua casa. Ela cuida de um máximo de cinco crianças ao mesmo tempo. As amas frequentaram cursos para aprenderem a cuidar corretamente das crianças. O Serviço de Proteção de Menores inspecciona regularmente o lar e a ama. Se estiver interessado nesta forma de acolhimento de crianças e quiser obter mais informações, o Serviço de Ação Social para [jovens](#) pode ajudá-lo.

Lazer e sociedade

Lazer e intercâmbio

Quando os cuidados de saúde, a habitação e os assuntos financeiros estão seguros, pode dedicar-se ao seu tempo livre com a cabeça limpa. Como organizar o tempo livre na vida quotidiana de uma forma significativa? Que actividades estão disponíveis? E que papel desempenham os clubes, em particular, na integração na sociedade?

Actividades para toda a família

O Bergisches Land oferece inúmeras actividades para toda a família. Por exemplo, a região é conhecida pelos seus reservatórios, que são ideais para caminhadas, passeios e passeios de bicicleta.

Alguns reservatórios também servem como lagos de lazer com zonas balneares: 🌐 [Website Lagos de lazer e lidos](#).


Existem também piscinas onde se pode ser ativo. Algumas piscinas oferecem aulas de natação. Nunca é demasiado tarde para os adultos aprenderem a nadar!

Pode encontrar mais informações aqui: 🌐 Sítio [Web das piscinas exteriores e interiores](#) e 🌐 [Sítio Web DLRG](#)

e  [Website delfikids.](#)

Se gosta de explorar a natureza, pode visitar quintas, grutas e zonas florestais. Nalgumas áreas florestais, encontrará trilhos de aventura e trilhos naturais que fornecem informações interessantes sobre a natureza.

Também encontrará ofertas culturais em museus e exposições. Visite os belos castelos e palácios ou igrejas da região.

Pode encontrar mais informações aqui:  [Sítio da natureza e cultura.](#)

Clubes

Num clube, há várias actividades para crianças e adultos. Os clubes oferecem experiências partilhadas nas áreas cultural, musical e desportiva. Os custos de adesão a um clube são baixos. Peça apoio financeiro ao [serviço de ação social](#).

Pode encontrar uma lista de clubes aqui:  [Website dos clubes do Oberbergischer Kreis.](#)

Existem também muitos [programas desportivos oferecidos](#) por clubes que se esforçam pela integração.


Grupos de aprendizagem e grupos de jogos para famílias com crianças pequenas

Existem ofertas para grupos de aprendizagem multilingues e grupos de jogos para crianças pequenas. Aqui, as famílias recebem apoio de mães ou pais imigrantes. Estes trabalham numa base voluntária para acompanhar os pais.

Contacto:

Kommunales Integrationszentrum Oberbergischer Kreis

 Erika Waedt

 [02261881246](tel:02261881246)


 [@erika.waedt@obk.de](mailto:erika.waedt@obk.de)

Actividades de lazer para crianças e jovens

As crianças e os jovens podem participar em actividades e passar tempo com os seus pares. Os centros de juventude oferecem uma vasta gama de actividades gratuitas para actividades de lazer individuais. As ofertas destinam-se a todas as crianças e jovens com idades compreendidas entre os 6 e os 27 anos.

Pode encontrar uma visão geral aqui:  [Website Jugendzentren Oberbergischer Kreis.](#)

Durante as férias escolares, as crianças da escola podem participar na diversão anual de férias (Ferienspaß). As crianças podem participar em actividades de lazer juntamente com outras crianças.

Aqui pode encontrar mais informações sobre como se inscrever nos eventos:  [Férias divertidas](#)

 **Se necessitar de dinheiro para actividades desportivas, culturais e de lazer, dirija-se ao [serviço de assistência social](#) competente.**

Religião

A liberdade religiosa é a lei na Alemanha. Todos têm o direito de seguir livremente a sua fé, desde que esta não viole a Lei Fundamental.

O Estado é neutro e tolerante em relação a todas as religiões. O facto de alguém professar uma religião e aderir a uma comunidade religiosa é uma decisão pessoal.

No entanto, o Estado e a religião não estão estritamente separados na Alemanha. O Estado colabora com as comunidades religiosas e organiza, por exemplo, o ensino religioso nas escolas.

Liberdade de religião significa, por exemplo:

- Todas as pessoas são livres de praticar e escolher a sua religião e crenças.
- Todas as pessoas têm a liberdade de não serem religiosas e de o dizerem.
- Qualquer pessoa que não acredite em Deus pode dizê-lo publicamente.
- Os membros de diferentes religiões e credos podem casar-se entre si.
- Os casamentos só contam como casamentos legalmente válidos perante a conservatória do registo civil.
- Os casamentos celebrados durante uma cerimónia religiosa não são reconhecidos oficialmente.

Prática religiosa

Existem várias religiões na Alemanha. Muitas pessoas seguem uma determinada religião. Organizam-se nas suas próprias comunidades. Por exemplo, numa igreja, numa mesquita ou numa sinagoga.

O contacto com uma comunidade é importante. Aqui pode celebrar-se o culto em conjunto. É mais fácil conviver com outras pessoas. Existem vários grupos ou reuniões. Informe-se no sítio Web da comunidade. Também pode telefonar ou apresentar-se pessoalmente.

Algumas cidades e comunidades têm uma lista dos seus locais de culto:

 [Radevormwald](#)

 [Hückeswagen](#)

 [Wipperfürth](#)

 [Lindlar](#)

 [Waldbröl](#)

 [Nümbrecht](#)

 [Reichshof](#)


 [Morsbach](#)


Programas desportivos

Clubes desportivos

O desporto aproxima as pessoas! O desporto pode ajudá-lo a chegar, a orientar-se e a sentir-se bem-vindo. O desporto proporciona um equilíbrio na vida quotidiana. E o desporto cria

encontros, oportunidades de participação, contactos e amizades. O desporto de clube, em particular, contribui decisivamente para uma integração sustentável.

Aqui pode encontrar uma lista de clubes que se esforçam por promover a integração:  [Website KSB Oberberg](#)

Aqui pode descarregar o folheto em várias línguas:  [Website KSB Oberberg FAQs](#)

Ajuda em caso de emergência

Números de emergência - SOS


Numa emergência, tudo tem de acontecer muito rapidamente. **Uma emergência é quando o próprio ou outras pessoas estão em perigo.** Então, precisa de ajuda imediata. Em caso de emergência, basta telefonar!

Contactos de emergência

[Polícia](#)  [110](#)

Bombeiros, serviço de ambulâncias  [112](#)

Ambulância, médico de urgência  [112](#)

 Os números de emergência dos telemóveis funcionam sempre. Não tem crédito no seu telemóvel? O número funciona na mesma!

Informações importantes para uma chamada de emergência

- **Onde** é que aconteceu alguma coisa (morada)?
- **O que** é que aconteceu ?
- **Quantas** pessoas estão **feridas** ou doentes?
- **Que tipo** de doenças ou ferimentos existem?
- **Aguarde por mais perguntas!**

Mantenha-se calmo. Fale devagar e com clareza. Assim, será melhor compreendido. Não termine a conversa. Foram transmitidas todas as informações importantes? O centro de chamadas de emergência / a polícia termina a chamada.

Uma emergência é um perigo agudo para a saúde, por exemplo, um acidente, um ferimento grave ou uma dor intensa.

Não é uma emergência se, por exemplo, precisar de uma baixa médica ou quiser evitar tempos de espera no médico de família (GP).

Se a situação for aguda mas não suficientemente grave para chamar uma ambulância (112): Dirija-se pessoalmente ao serviço de urgência do hospital mais próximo.

 **116117: O número do serviço de emergência médica**

O número de emergência 📞 116117 liga-o ao serviço de urgência médica. É o número correto para ligar se alguém precisar de ajuda médica imediata, mas a situação não for de risco de vida - e se os consultórios normais estiverem fechados. Aqui pode saber qual o consultório local que está aberto. Em situações de emergência especiais - por exemplo, se alguém estiver demasiado doente para se deslocar a um consultório - o serviço de emergência pode enviar um médico de serviço ao domicílio. O 116117 é o número de escolha para doenças **que não põem a vida em risco**, por exemplo.

🌐 [Sítio Web do serviço de apoio ao doente](#)

💡 Vai para o hospital? Não se esqueça do seu bilhete de identidade ou do comprovativo de chegada. Está inscrito numa companhia de seguros de saúde? Leve consigo o seu cartão de seguro.

👤 Enquanto requerente de asilo, só pode ir ao hospital em caso de urgência sem um título de tratamento. Deve apresentar a sua prova de chegada ao hospital. O hospital reconhecerá então que está a pedir asilo. As despesas são pagas pelo [serviço de ação social](#).

Palavras-chave: Acidente

Ser informado em caso de emergência

Toda a gente é avisada quando ocorrem catástrofes ou situações meteorológicas extremas. Por exemplo, em caso de [inundações](#), [incêndios](#) ou [mau tempo](#).

Estes avisos são feitos através da rádio, da Internet e da televisão. Um rádio com pilhas também funciona em caso de [falha de eletricidade](#). Tenha sempre pilhas suficientes em casa.

Os avisos actuais também podem ser consultados na Internet em 🌐 www.warnung.bund.de, 🌐 [Emergency-Info des Oberbergischen Kreises](#) ou através das [aplicações de aviso](#).

Há avisos de emergência nas estações de rádio Radio Berg (107,9 MHz) e WDR 2 (91,8 MHz)!

Comportamento em situações de emergência

- O que fazer em caso de catástrofe?
- Qual é o comportamento correto?
- Como é que se protege?

Pode encontrar respostas a estas perguntas no guia do Serviço Federal de Proteção Civil e Assistência em caso de Catástrofe. O guia está disponível em várias línguas. Pode descarregá-lo ou encomendá-lo aqui: 🌐 [Guia de preparação para emergências e comportamento correto em situações de emergência](#)

Incêndio

Um incêndio pode ter várias causas. Por exemplo:

- Falhas na cablagem eléctrica
- Trabalhos que podem facilmente provocar um incêndio
- Descuido, por exemplo, com velas
- Descuido, por exemplo, ao fazer um churrasco (não faça churrascos dentro de casa)

- Aparelhos eléctricos sobreaquecidos
- Pontas de cigarro ainda acesas

Tome precauções:

Instale alarmes de fumo nos quartos e nos corredores, não necessariamente na cozinha. Tem um extintor de incêndio em casa? Aprenda a utilizá-lo corretamente. Mantenha todos os [documentos importantes](#) à mão. Tenha cuidado com velas ou chamas abertas. Verifique os aparelhos eléctricos e as tomadas. Substitua os aparelhos avariados e as tomadas eléctricas.

Importante: não ligar várias tomadas múltiplas em simultâneo! Isto pode provocar incêndios!

Informe-se:

Onde é que fica a escada? Se houver um incêndio, não utilize o elevador. Onde estão os extintores de incêndio? Como chamar os serviços de emergência? Onde estão os caminhos de evacuação? Os caminhos de evacuação devem estar sempre desimpedidos. Não coloque nada nas escadas ou nos corredores. As portas dos caminhos de evacuação devem estar fechadas. Isto evita que o fumo se espalhe. No entanto, não devem estar trancadas. As bocas de incêndio e as vias de acesso dos bombeiros devem ser de livre acesso. Nunca se deve estacionar aí.

Em caso de incêndio:

Ponha-se em segurança. Em seguida, marque diretamente o número de emergência ☎ 112. Se possível, avise as outras pessoas que se encontram na casa. Se o fogo estiver apenas a começar, tente apagá-lo. Tenha cuidado. Não se coloque em perigo! Abafar a gordura ou os combustíveis líquidos em chamas. Coloque, por exemplo, uma tampa sobre o fogo. **Nunca** apague as gorduras ou os combustíveis líquidos em chamas com água: será produzido um grande jato de chama!

Nunca entre em locais com fumo. Se estiver numa sala cheia de fumo, rasteje pelo chão até ao exterior. Feche a porta pelo lado de fora e chame os bombeiros ou os serviços de emergência ☎ 112.

Não é possível tentar apagar o fogo? Então feche as janelas e saia da divisão. Feche a porta atrás de si.

Chame os bombeiros ou os serviços de emergência! O número de telefone de emergência é ☎ 112

Ver também [os números de emergência SOS](#).

Tempo severo

Por vezes, ocorrem tempestades graves. Estas incluem, por exemplo

- tempestade
- trovoadas fortes
- tempestade de neve
- chuva forte

Nas tempestades fortes, por vezes caem árvores. Há danos nas casas. As estradas têm de ser encerradas. Os aeroportos têm de ser encerrados.

Durante as tempestades, não saia de casa. Feche as janelas. Retire as fichas das tomadas dos aparelhos sensíveis. Mantenha velas, uma lanterna e [um rádio](#) em casa.

Não deve sair à rua durante as trovoadas. Se sair à rua, agache-se. Mantenha os pés bem juntos. Não passe por baixo de árvores, postes ou vedações. Não se agarre a objectos metálicos (por exemplo, guarda-chuvas ou bicicletas). No automóvel, está seguro.

💡 As previsões de mau tempo podem ser consultadas na Internet em www.dwd.de.

Será avisado por sirenes e [aplicações de aviso](#)! Veja ou oiça as notícias. Saiba mais na Internet. Também pode ser avisado por altifalantes. Informe também os seus colegas de casa e os seus vizinhos.

Se faltar a eletricidade, muitas vezes o telemóvel ou a Internet também não funcionam. Assim, as aplicações não ajudam. Por isso, é aconselhável ouvir as sirenes, o rádio ou os anúncios nos altifalantes. Um rádio a pilhas é muito importante em situações de emergência. As estações de rádio Radio Berg (107,9 MHz) e WDR 2 (91,8 MHz) têm anúncios de emergência!

Leia também aqui [Estar informado em caso de emergência](#)

Inundação

Nos últimos anos, ocorreram inundações na Alemanha e também no distrito de Oberberg. Os ribeiros transformaram-se em torrentes de água. Casas e vidas humanas estão em perigo.

Há um aviso de inundação. O que é que deve fazer?

- Colocar-se em segurança.
- Remover substâncias e produtos químicos perigosos para um local seguro.
- Desligue os aparelhos eléctricos na cave. Poderá também ter de desligar toda a eletricidade.
- Limpe a sua cave se esta se puder encher de água.
- Abasteça-se de [alimentos](#).
- Tenha um [rádio](#) com pilhas à mão.
- Tenha o seu [saco de documentos](#) à mão.
- Mudar os móveis e electrodomésticos de valor para o andar superior.

💡 Os avisos de inundação actuais podem ser consultados na Internet em www.hochwasserzentralen.de

Comportamento correto em caso de inundação

- Não entre na cave em circunstância alguma. A água pode entrar aqui de repente. Ou pode apanhar um choque elétrico!
- Ligar o rádio. Siga as instruções dos bombeiros e da polícia!
- Abandonar os parques de estacionamento subterrâneos! Aqui há perigo de vida!
- Não conduza o seu automóvel em ruas inundadas.

Se possível, ajude os outros. Mas não se ponha em perigo.

Não conduza um **barco** na zona inundada só por diversão.

Afaste-se das **margens** . Toda aquela água pode ter minado a margem. Então, vai cair!

Ouçá os bombeiros e a polícia.

Houve fuga de substâncias tóxicas durante a inundação? Óleo ou tinta, por exemplo. Chame então os bombeiros.

Mande deitar fora os móveis partidos e os alimentos estragados. Não os deite no lixo doméstico. Não coma fruta ou legumes provenientes de uma zona inundada.

Por vezes, os poluentes entram na água durante uma inundação.

Será avisado por sirenes e [aplicações de aviso](#)! Vê ou ouve as notícias. Informe-se na Internet. Também pode ser avisado por altifalantes. Informe também os seus colegas de casa e os seus vizinhos.

Se faltar a eletricidade, muitas vezes o telemóvel ou a Internet também não funcionam. Assim, as aplicações não ajudam. Por isso, é aconselhável ouvir as sirenes, o rádio ou os anúncios nos altifalantes. Um rádio a pilhas é muito importante em situações de emergência. As estações de rádio Radio Berg (107,9 MHz) e WDR 2 (91,8 MHz) têm anúncios de emergência!

Leia também aqui [Estar informado em caso de emergência](#)

Substâncias perigosas

O que são substâncias perigosas?

As substâncias perigosas são frequentemente irreconhecíveis. Podem ser líquidas, sólidas ou gasosas. Podem estar no ar ou na água. Por exemplo, os produtos de limpeza são tóxicos!

 Preste atenção aos [símbolos de perigo](#)

Em caso de contacto com substâncias perigosas corrosivas, retirar a roupa afetada. Lavar as partes do corpo afectadas com água abundante!

Em caso de contacto acidental com substâncias perigosas, contactar os bombeiros ou os serviços de emergência  112.

 Também pode consultar os [números de emergência SOS](#) aqui.

Comportamento em caso de libertação de substâncias perigosas

Permanecer dentro de casa ou procurar abrigo num edifício. Leve pessoas do exterior para a sua casa. Informe os seus vizinhos. Feche as janelas e as portas. Desligue as ventoinhas e os sistemas de ar condicionado. Deve também fechar as aberturas de ventilação para o exterior.

Será avisado por sirenes e [aplicações de aviso](#)! Podem existir substâncias perigosas na água ou no ar! Veja ou oiça as notícias. Informe-se na Internet. Também pode ser avisado através de altifalantes. Informe também os seus colegas de casa e os seus vizinhos.

Se faltar a eletricidade, muitas vezes o telemóvel ou a Internet também não funcionam. Nesse caso, as aplicações não têm qualquer utilidade.

Por isso, é boa ideia prestar também atenção às sirenes, à rádio ou aos anúncios com altifalantes. Um rádio a pilhas é muito importante em situações de emergência. As estações de rádio Radio Berg (107,9 MHz) e WDR 2 (91,8 MHz) têm anúncios de emergência!

Leia também aqui [Estar informado em caso de emergência](#)

Falha de energia

Um corte de energia pode afetar muitas coisas na nossa casa. Por exemplo, o aquecimento, a água, a luz, o telefone e os electrodomésticos deixam de funcionar.

Para estar preparado, deve ter à mão roupa quente. Para a iluminação, precisará de velas, lanternas e pilhas. Pode utilizar um fogão de campismo para preparar alimentos sem eletricidade. As pilhas recarregáveis e os carregadores solares ajudarão em caso de falha de energia. É também uma boa ideia ter sempre algum dinheiro, porque as caixas multibanco não funcionam quando falta a eletricidade. Um [rádio](#) com pilhas é útil para ouvir as notícias.

Importante: Não faça uma fogueira dentro de casa, por exemplo com carvão. Isto pode ser perigoso, pois pode provocar a inalação de fumo.

Existências alimentares

Certifique-se de que tem comida e bebida suficientes para poder sobreviver numa situação de emergência. Pode haver uma inundação e não conseguirá andar pelas ruas.

Uma provisão para 10 dias é uma grande ajuda.

Stock de medicamentos e ligaduras

Um acidente pode acontecer rapidamente. Então, precisa do seu armário de medicamentos. Verifique regularmente o seu armário de medicamentos. Os medicamentos fora de prazo são perigosos. Deite-os no lixo doméstico.

Feche o armário dos medicamentos à chave. As crianças não devem ter acesso a ele. O local deve ser seco e fresco.

Estas coisas vão para o armário dos medicamentos:

- Os medicamentos prescritos pelo seu médico
- Remédios para a constipação
- Analgésicos e remédios para a febre
- Remédios para a diarreia, náuseas e vômitos
- Remédios para queimaduras solares e picadas de insectos
- Termómetro clínico
- Pinças
- Desinfetante
- Material para pensos, por exemplo, compressas, pensos rápidos e ligaduras triangulares

Ter documentos importantes à mão

Guarde os documentos importantes num pequeno saco para os ter à mão em caso de emergência. Os originais ou cópias dos documentos mais importantes devem ser colocados neste saco.

Coloque os originais dos seguintes documentos no saco:

- Atestado de família
- cadernetas
- certidões
- testamentos
- Testamentos de vida
- Procurações

Guarde cópias dos seguintes documentos na sua mala, para que possa conservar os originais:

- Bilhete de identidade
- Passaporte
- Carta de condução
- documentos do automóvel
- Certificado de vacinação

Guarde este saco num local de fácil acesso em sua casa. Desta forma, terá todos os documentos relevantes rapidamente à mão em caso de emergência.

Bagagem para emergências

Por vezes, é necessário sair rapidamente de casa. Por exemplo, se houver um incêndio. Ou se o tubo de gás estiver avariado. Então, não pode pensar durante muito tempo. É por isso que deve preparar um kit de emergência.

- Material de primeiros socorros
- Medicamentos
- [Rádio](#) com pilhas

- [Bolsa para documentos](#)
- Alimentos duradouros
- Garrafa de água
- Lanterna
- Saco de dormir
- Roupa para alguns dias
- Sabão, escova e pasta de dentes
- Roupa de chuva
- Sapatos resistentes
- Máscara facial
- Bolsa de pescoço e cápsula SOS para as crianças. Estas contêm o nome e a morada. Encontram-se disponíveis, por exemplo, nas farmácias.

Não se esqueça!

- bilhetes de identidade
- dinheiro
- Telemóvel e cabo de carregamento
- Objectos particularmente valiosos

Higiene

Sabão, detergente, pasta de dentes e papel higiénico também fazem parte das suas provisões!

O abastecimento de água foi interrompido e não há água para a higiene?

Pode utilizar fontes de água naturais. Por exemplo, lagos, rios, riachos, nascentes ou água da chuva.

Mesmo que a água pareça clara e limpa, é essencial um tratamento adequado. Caso contrário, pode ficar doente e ter diarreia.

O método mais simples é ferver a água.

Proteção civil

Aviso de sirene

As sirenes avisam-nos do perigo!

Os sinais da sirene:

Som longo, ascendente e descendente (1 minuto). Isto significa que existe um grande perigo!

- Assim que ouvir o sinal de alarme, procure espaços fechados, feche as janelas e portas, desligue os sistemas de ventilação.
- Não entrem na cave.

- Mantenha a calma.
- Ajude os transeuntes vulneráveis e apanhe-os.
- Ligar o rádio (a pilhas). O [rádio](#) informá-lo-á imediatamente sobre o acontecimento e o comportamento correto. Há anúncios de emergência nas estações de rádio Radio Berg (107,9 MHz) e WDR 2 (91,8 MHz)!
- Deixem os vossos filhos no jardim de infância ou na escola.
- Só faça chamadas telefónicas em caso de emergência absoluta, pois as linhas telefónicas estarão sobrecarregadas.
- **Em caso de emergência**, ligue **apenas** para os números de emergência dos bombeiros ☎ 112 ou da polícia ☎ 110.

💡 Ver também [Comportamento em situações de emergência](#)

All-clear: Um sinal sonoro contínuo durante 1 minuto. O perigo acabou.

Pode ouvir os sons das sirenes aqui [📍 Site da cidade de Colónia](#)

Para além das sirenes clássicas, [as aplicações de alerta](#) como **NINA** ou **KATWARN** podem alertar para situações perigosas. Com o serviço de telemóvel **Cell Broadcast** a mensagem de perigo é enviada diretamente para o seu telemóvel.

Também pode ser avisado através de um altifalante. Informe também os seus colegas de casa e vizinhos.

Leia também aqui [Ser informado em caso de emergência](#)

Importante: Existem alarmes de teste para verificar se as sirenes funcionam. Há um dia de alerta correspondente pelo menos duas vezes por ano (na segunda quinta-feira de março e em setembro).

Aplicações de aviso

As aplicações de aviso podem ajudar em caso de perigo

Para além das sirenes altas, existem também aplicações que avisam as pessoas em caso de perigo. Duas destas aplicações chamam-se **NINA** e **KATWARN**.

Como é que estas aplicações funcionam?

As aplicações indicam quando existe um perigo - por exemplo, [mau tempo](#), [inundações](#) ou um aviso sobre [substâncias perigosas](#).

Pode descarregá-las gratuitamente a partir da App Store (para iPhone) ou da Google Play Store (para Android).

Para receber um aviso, tem de selecionar um local ou região, ou partilhar a sua própria localização (através de GPS). O aviso é então enviado para o seu telemóvel como uma notificação (mensagem push). Muitas vezes, é também emitido um sinal sonoro. Existe o **NINA-APP** e o **KATWARN-APP**. Ambos alertam para os mesmos perigos.

As APPS só funcionam em smartphones, não em telemóveis mais antigos!

- Recebe avisos dos bombeiros.
- Pode definir localizações ou utilizar a sua própria localização.
- A aplicação não guarda quaisquer dados pessoais.
- Pode ver num mapa onde é atualmente perigoso.
- Há também dicas sobre o que deve fazer.

Importante: não confie apenas nas aplicações!

Se faltar a eletricidade, muitas vezes o telemóvel ou a Internet também não funcionam. Então, as aplicações não vão ajudar.

É por isso que também é bom prestar atenção às sirenes, ao [rádio](#) ou aos anúncios com altifalantes. Um rádio a pilhas é muito importante em situações de emergência. As estações de rádio Radio Berg (107,9 MHz) e WDR 2 (91,8 MHz) têm anúncios de emergência!

O que é Cell Broadcast?

Trata-se de um sistema em que recebe um aviso diretamente no seu telemóvel, caso se encontre numa zona de perigo.

O aviso é enviado mesmo que o telemóvel esteja no modo silencioso. O telemóvel continua a emitir um som alto.

O que tenho de ter em conta para que o Cell Broadcast funcione?

- Nem todos os telemóveis podem receber estas mensagens (muitas vezes, os aparelhos mais antigos não podem).
- É necessário ter novas actualizações de software instaladas.
- O telemóvel tem de estar ligado - sem modo de voo.

Pode ativar as mensagens nas definições do telemóvel:
Definições > Segurança e emergência

Conselhos de segurança para nadar no lago e no rio

Existem muitos [reservatórios](#) no distrito de Oberberg. Pode nadar nalgumas delas. Nadar num lago ou num rio pode ser muito divertido, mas é importante estar seguro. Eis algumas dicas simples a ter em conta:

- **Só entre na água se souber nadar!**
- **Preste atenção às condições climáticas:** Não nade durante trovoadas ou ventos fortes. Isso é perigoso.
- **Nadar apenas em locais seguros:** Só entre na água onde for permitido e onde outros estejam a nadar. É frequente haver sinais que indicam onde é permitido nadar.
- **Verifique a profundidade da água:** Nunca salte para águas desconhecidas. Pode ser demasiado rasa ou pode haver pedras na água.
- **Não nade para muito longe:** Mantenha-se perto da margem. Se se cansar, será mais fácil regressar.
- **Cuidado com as correntes:** Nos rios, há muitas vezes correntes que o podem arrastar. Tenha cuidado e não nade contra a corrente.

- **Cuidado com as crianças:** As crianças devem estar sempre sob a supervisão de um adulto quando brincam na água.
- **Ouça o seu próprio corpo:** Se tiver frio ou se sentir cansado, saia da água. O seu corpo precisa de uma pausa.
- **Cuidado com as garrafas de vidro:** O vidro pode partir-se e causar ferimentos. Utilize antes garrafas de plástico ou latas.
- **Não deixe lixo para trás!**

Importante: Se vir um acidente de banho, ligue para o número de emergência ☎ 112. Não se ponha em perigo!

💡 A Associação Alemã de Salva-vidas (DLRG) monitoriza muitas barragens e presta assistência em caso de emergência. Além disso, pode obter informações sobre as zonas balneares e os avisos actuais. 🌐 [Para o sítio Web da DLRG](#)