HAMBOORG.CITY

Δωρεάν πλατφόρμα για αλλοδαπούς στη Γερμανία

✓ Βοηθός 24/7 στη δική σας γλώσσα
✓ Σαρωτής επίσημων εγγράφων
✓ Υπενθυμίσεις προθεσμιών
✓ Υπολογιστές παροχών

hamboorg.city — είναι και θα παραμείνει ΔΩΡΕΆΝ

Integration στη Γερμανία — Πρακτικές Συμβουλές για την Καθημερινή Ζωή

Πώς να ενσωματωθείτε με επιτυχία στη Γερμανία: Γλώσσα, Verein (σύλλογοι), πολιτιστικές ιδιαιτερότητες και Ehrenamt (εθελοντική εργασία).

Deutsche Begriffe: Integration | Integrationskurs | Ehrenamt | Verein | Nachbarschaft | Kulturelle Unterschiede

---

Τι σημαίνει Integration;

Integration δεν σημαίνει να εγκαταλείψετε την ταυτότητά σας — σημαίνει **να γίνετε μέρος της κοινωνίας** στην οποία ζείτε. Φέρνετε μαζί σας την κουλτούρα, τις εμπειρίες και την προοπτική σας — και ταυτόχρονα μαθαίνετε τους **κανόνες, τη γλώσσα και τα έθιμα** της νέας σας χώρας.

Η Integration είναι μια **αμοιβαία διαδικασία**: Κάνετε βήματα προς τη γερμανική κοινωνία, και η γερμανική κοινωνία κάνει βήματα προς εσάς.

Μάθετε τα γερμανικά — το σημαντικότερο βήμα

Γιατί τα γερμανικά είναι τόσο σημαντικά

• **Διοικητικές διαδικασίες** — χωρίς γερμανικά, τα έντυπα, τα γράμματα και τις συνομιλίες είναι σχεδόν αδύνατες

• **Εργασία** — οι περισσότερες δουλειές απαιτούν τουλάχιστον γερμανικά B1

• **Φιλικές σχέσεις** — οι πραγματικές σχέσεις συχνά δημιουργούνται μόνο όταν μοιράζεστε τη γλώσσα

• **Ανεξαρτησία** — με τα γερμανικά, μπορείτε να χειριστείτε τις υποθέσεις σας

• **Άδεια διαμονής** — για την Niederlassungserlaubnis χρειάζεστε B1, για την εισαγωγή B1

Πού να μάθετε τα γερμανικά;

• **Integrationskurs** — χρηματοδοτούμενο από BAMF, 600 + 100 ώρες (A1–B1)

• **VHS** (Volkshochschule) — φθηνά μαθήματα γερμανικών, επίσης βράδια και Σάββατα

• **Berufssprachkurse** — δωρεάν, B2/C1 για την εργασία

• **Online:** DW (Deutsche Welle), VHS Lernportal, Duolingo

• **Sprachcafé** — δωρεάν συζητήσεις σε πολλές πόλεις

• **Tandem** — ανταλλαγή γλώσσας με natives speakers (Εφαρμογές: Tandem, HelloTalk)

Verein — η καρδιά της γερμανικής κοινωνίας

Η Γερμανία είναι ένα **Vereinsland** — υπάρχουν πάνω από **600.000 σύλλογοι** για σχεδόν όλα: Αθλητισμό, Μουσική, Πολιτισμό, Προστασία Περιβάλλοντος, Ομάδες Γονέων, Πολιτική και πολλά άλλα.

Γιατί να γίνετε μέλος Verein;

• **Δημιουργία επαφών** — τα σύλλογοι είναι ο πιο εύκολος τρόπος για να γνωρίσετε Γερμανούς

• **Εξάσκηση γλώσσας** — στο Verein, μιλάτε αυτόματα γερμανικά

• **Καλλιέργεια χόμπι** — Ποδόσφαιρο, Κολύμβηση, Μαγειρική, Κηπουρική, Φωτογραφία…

• **Ενσωμάτωση παιδιών** — Αθλητικοί σύλλογοι και σχολεία μουσικής για παιδιά

• **Φθηνό** — Τα δίδακτρα του Verein είναι συχνά χαμηλά (10–30 €/μήνα)

Δημοφιλή είδη Verein

Verein	Τι;	Κόστος (περίπου)
Sportverein (Ποδόσφαιρο, Κολύμβηση, Τρέξιμο)	Εξάσκηση, Αγώνες, Τουρνουά	10–30 €/μήνα
Musikverein (Χορωδία, Μπάντα, Ορχήστρα)	Πρόβες, Παραστάσεις	5–20 €/μήνα
Gartenverein (Σύλλογος μικρών κήπων)	Δικός σας κήπος, Κοινότητα	50–200 €/έτος
Eltern-Kind-Gruppen	Παιχνίδι, Ανταλλαγή, Συμβουλές	0–10 €/μήνα

Verein	Τι;	Κόστος (περίπου)
Kulturverein (Διεθνές σημείο συνάντησης)	Γιορτές, Εκθέσεις, Ανταλλαγή	5–15 €/μήνα
Nachbarschaftsverein	Κοινές ενέργειες στη γειτονιά	Συχνά δωρεάν

Πώς να βρω ένα Verein;

• **Google:** "Sportverein [Η πόλη σας]", "Chor [Η πόλη σας]"

• **Stadtteilzentren** και **Bürgerhäuser** — Ανακοίνωση με προσφορές Verein

• **Vereinsregister** — στην ιστοσελίδα της πόλης σας

• **Sportbund** — Landessportbund ή Stadtsportbund

Κατανόηση πολιτιστικών ιδιαιτεροτήτων

Την ακριβή ώρα

Στη Γερμανία, η ακριβή ώρα είναι **εξαιρετικά σημαντική**:

• **Επαγγελματικά:** Προσέλθετε **5 λεπτά πριν** το ραντεβού

• **Ιδιωτικά:** Προσέλθετε στην συμφωνημένη ώρα (το πολύ 5–10 λεπτά καθυστέρησης)

• **Δημόσια συγκοινωνία:** Τα λεωφορεία και τα τρένα τρέχουν σύμφωνα με το **πρόγραμμα** (συνήθως…)

Συμβουλή: Εάν μεσολαβήσετε — ενημερώστε το άλλο άτομο (Κλήση, SMS).

Ώρες ησυχίας και τάξη

• **Νυχτερινή ησυχία:** 22:00–6:00 — Μουσική μόνο σε επίπεδο δωματίου

• **Μεσημεριανή ησυχία:** 13:00–15:00 — σε πολλά σπίτια (τηρείστε τον κανονισμό του σπιτιού)

• **Κυριακές:** Ημέρα ησυχίας — χωρίς κοπή γρασιδιού, χωρίς τρυπάνι, χωρίς δυνατές εργασίες

• **Διαλογισμός σκουπιδιών:** Πολύ σημαντικό! (Χαρτί, Πλαστικό, Βιολογικά, Υπολειπόμενα, Γυαλί)

Χαιρετισμός και αποδοχή

• **Ξένοι και πιο μεγάλοι:** Χρησιμοποιήστε "Sie" (τυπική μορφή)

• **Φίλοι και συνάδελφοι:** "Du" — αλλά περιμένετε μέχρι να **προσφερθεί**

• **Χειραψία:** Σταθερό, σύντομο, με επαφή των ματιών — κατά την χαiρέτιση και στην αποχαιρετιστήρια

• **Χαιρετισμός γειτόνων:** "Guten Tag!" στο κλιμακοστάσιο είναι πρότυπο

Άμεσο

Οι Γερμανοί θεωρούνται **άμεσοι** — δεν είναι αυτό έλλειψη ευγένειας, αλλά ειλικρίνεια:

• **Ανατροφοδότηση** είναι συχνά άμεση: "Das war nicht gut" σημαίνει ακριβώς αυτό

• **Η λέξη όχι** είναι αποδεκτή — αναμένουν μια ειλικρινή απάντηση

• **Small talk** είναι λιγότερο διαδεδομένη από ό,τι σε πολλές άλλες κουλτούρες

Ehrenamt — εθελοντική βοήθεια

Ehrenamt (εθελοντική εργασία χωρίς αμοιβή) είναι πολύ εκτιμώμενη στη Γερμανία:

• **30 εκατομμύρια** Γερμανοί εμπλέκονται εθελοντικά

• Τομείς: Βοήθεια προσφύγων, αθλητικός σύλλογος, πυροσβεστική, διδακτική υποστήριξη, προστασία ζώων, περιβάλλον

• **Πλεονεκτήματα για εσάς:** Εξάσκηση γερμανικών, δημιουργία επαφών, συσσώρευση εμπειρίας, βελτίωση βιογραφικού

Πού να βρω ένα Ehrenamt;

• **Freiwilligenagenturen** — σε κάθε μεγαλύτερη πόλη

• **ehrenamt-deutschland.org** — Μηχανή αναζήτησης για εθελοντικές ενέργειες

• **Caritas, DRK, AWO, Diakonie** — ψάχνουν πάντα για εθελοντές

• **Flüchtlingsinitiativen** — Μπορείτε να βοηθήσετε άλλους νεοήλθες (ως διερμηνείς, συνοδοί)

Γειτονιά

Η καλή γειτονία διευκολύνει τη ζωή πολύ:

Μετακόμιση — τα πρώτα βήματα

1. Χαιρετίστε τους γείτονες — Χτυπήστε το κουδούνι των άμεσων γειτόνων και συστηθείτε

2. Μικρό δώρο — ένα σημείωμα στο γραμματοκιβώτιο ή ένα πακέτο μπισκότα όταν χτυπάτε το κουδούνι

3. Παρουσιάστε τα παιδιά — Τα παιδιά των γειτόνων είναι συχνά οι ταχύτερες επαφές

Στην καθημερινή ζωή

• **Χαιρετισμός** — πάντα πείτε "Hallo" ή "Guten Tag"

• **Σεβασμός** — Ένταση ήχου, Διαλογισμός σκουπιδιών, Εβδομάδα καθαρισμού

• **Προσφορά βοήθειας** — Παραλαβή πακέτων, Βοήθεια σε περίπτωση προβλημάτων

• **Σε περίπτωση διαφορών:** Μιλήστε ήρεμα, μην επιτρέψετε κλιμάκωση

Διοικητικές διαδικασίες

Migrationsberatung (MBE)

Δωρεάν **συμβουλή για ενήλικες μετανάστες** (ηλικία 27 ετών και άνω):

• **Caritas, AWO, DRK, Diakonie, Paritätischer Wohlfahrtsverband**

• Βοήθεια με αρχές, αναζήτηση εργασίας, μαθήματα γλώσσας, αναζήτηση στέγασης

• Διαθέσιμο σε πολλές γλώσσες

• Εύρεση διεύθυνσης: bamf.de → Migrationsberatung

Jugendmigrationsdienst (JMD)

Για **νέους μετανάστες έως 27 ετών**:

• Συμβουλή σχετικά με εκπαίδευση, σχολείο, μαθήματα γλώσσας

• Mentoring και προσφορές ομάδας

• www.jugendmigrationsdienste.de

Αργίες και παραδόσεις

Επίσημες αργίες (σε όλη τη χώρα)

Ημερομηνία	Αργία
1. Ιανουαρίου	**Νέο έτος**
Κινητή (Μάρτιος/Απρίλιος)	**Παρασκευή των Παθών**
Κινητή (Μάρτιος/Απρίλιος)	**Δευτέρα του Πάσχα**

Ημερομηνία	Αργία
1. Μαΐου	**Ημέρα του Εργάτη**
Κινητή (Μάϊος/Ιούνιος)	**Christi Himmelfahrt** (επίσης "Ημέρα του Πατέρα")
Κινητή (Μάϊος/Ιούνιος)	**Δευτέρα της Πεντηκοστής**
3. Οκτωβρίου	**Ημέρα της Ένωσης** (Εθνική αργία)
25. Δεκεμβρίου	**1η Ημέρα Χριστουγέννων**
26. Δεκεμβρίου	**2η Ημέρα Χριστουγέννων**

Περιφερειακές αργίες: π.χ. Ημέρα Τριών Βασιλέων (6.1., Bayern/BW/ST), Ημέρα Μεταρρύθμισης (31.10., βόρεια και ανατολικά ομόσπονδα κράτη), Αργία Πάντων των Αγίων (1.11., καθολικά κράτη)

Παραδόσεις για να συμμετάσχετε

• **Karneval/Fasching** (Φεβρουάριος) — Στολές, Παρέλασεις (Κολωνία, Düsseldorf, Mainz)

• **Πάσχα** (Μάρτιος/Απρίλιος) — Αναζήτηση αυγών, Οικογενειακό γεύμα

• **Oktoberfest** (Σεπτέμβριος/Οκτώβριος) — Λαϊκό φεστιβάλ στο Μόναχο (και παντού)

• **Χριστουγεννιάτικη αγορά** (Δεκέμβριος) — Ζεστό κρασί, Λουκάνικα, Δώρα

• **Παραμονή Ετών** (31. Δεκεμβρίου) — Πυροτεχνήματα, Raclette, "Dinner for One"

10 χρυσοί κανόνες για την Integration

1. Μάθετε τα γερμανικά — το πιο σημαντικό κλειδί

2. Συμμετάσχετε σε ένα Verein — Αθλητισμό, Μουσική, Ehrenamt

3. Χαιρετίστε τους γείτονες — ένα "Hallo" ανοίγει πόρτες

4. Σεβαστείτε τους κανόνες — Διαλογισμό σκουπιδιών, ώρες ησυχίας, ακρίβεια ώρας

5. Είστε ανοικτοί — σε νέες εμπειρίες, ανθρώπους και ιδέες

6. Καλλιεργήστε την δική σας κουλτούρα — Η Integration δεν σημαίνει εγκατάλειψη

7. Δεχτείτε βοήθεια — Migrationsberatung, μαθήματα γλώσσας, εθελοντές

8. Εχετε υπομονή — Η Integration χρειάζεται χρόνο (5–10 χρόνια είναι φυσιολογικό)

9. Ενισχύστε τα παιδιά — Νηπιαγωγείο, Verein, σχολική εκπαίδευση

10. Παραμείνετε θετικοί — Τα αποτυχήματα είναι μέρος του. Μην παραιτηθείτε!