



hamboorg.city

## 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)
<b>Sportverein</b> (Ποδόσφαιρο, Κολύμβηση, Τρέξιμο)	Εξάσκηση, Αγώνες, Τουρνουά	10-30 €/μήνα
<b>Musikverein</b> (Χορωδία, Μπάντα, Ορχήστρα)	Πρόβες, Παραστάσεις	5-20 €/μήνα
<b>Gartenverein</b> (Σύλλογος μικρών κήπων)	Δικός σας κήπος, Κοινότητα	50-200 €/έτος
<b>Eltern-Kind-Gruppen</b>	Παιχνίδι, Ανταλλαγή, Συμβουλές	0-10 €/μήνα
<b>Kulturverein</b> (Διεθνές σημείο συνάντησης)	Γιορτές, Εκθέσεις, Ανταλλαγή	5-15 €/μήνα
<b>Nachbarschaftsverein</b>	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 χαιρέτιση 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** — φάχνουν πάντα για εθελοντές
- **Flüchtlingsinitiativen** — Μπορείτε να βοηθήσετε άλλους νεοήλθες (ως διερμηνείς, συνοδοί)

## Γειτονιά

Η καλή γειτονιά 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](http://www.jugendmigrationsdienste.de)

## Αργίες και παραδόσεις

Επίσημες αργίες (σε όλη τη χώρα)

Ημερομηνία	Αργία
1. Ιανουαρίου	<b>Νέο έτος</b>
Κινητή (Μάρτιος/Απρίλιος)	<b>Παρασκευή των Παθών</b>
Κινητή (Μάρτιος/Απρίλιος)	<b>Δευτέρα του Πάσχα</b>
1. Μαΐου	<b>Ημέρα του Εργάτη</b>
Κινητή (Μάιος/Ιούνιος)	<b>Christi Himmelfahrt</b> (επίσης "Ημέρα του Πατέρα")
Κινητή (Μάιος/Ιούνιος)	<b>Δευτέρα της Πεντηκοστής</b>

Ημερομηνία	Αργία
3. Οκτωβρίου	<b>Ημέρα της Ένωσης</b> (Εθνική αργία)
25. Δεκεμβρίου	<b>1η Ημέρα Χριστουγέννων</b>
26. Δεκεμβρίου	<b>2η Ημέρα Χριστουγέννων</b>

**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!

--- Κατάσταση: Μάρτιος 2026. Όλες οι πληροφορίες χωρίς εγγύηση.