HAMBOORG.CITY

Bezpłatna platforma dla cudzoziemców w Niemczech

✓ Asystent 24/7 w Twoim języku
✓ Przypomnienia o terminach
✓ Skaner pism urzędowych
✓ Kalkulatory zasiłków

hamboorg.city — jest i będzie ZA DARMO

Integracja w Niemczech — Praktyczne porady na co dzień

Jak pomyślnie integrować się w Niemczech: język, Vereine, osobliwości kulturowe i Ehrenamt.

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

---

Co oznacza Integracja?

Integracja nie oznacza rezygnacji ze swojej tożsamości — oznacza **stanie się częścią społeczeństwa**, w którym żyjesz. Przynosisz swoją kulturę, doświadczenia i perspektywę — i jednocześnie uczysz się **reguł, języka i zwyczajów** swojego nowego kraju.

Integracja jest **procesem wzajemnym**: ty robisz kroki w stronę niemieckiego społeczeństwa, a niemieckie społeczeństwo robi kroki w twoją stronę.

Deutsch lernen — najważniejszy krok

Dlaczego niemiecki jest taki ważny

- **Urzędy** — bez niemieckiego formularze, listy i rozmowy są prawie niemożliwe
- **Praca** — większość prac wymaga co najmniej poziomu Deutsch B1
- **Przyjaźnie** — prawdziwe relacje często powstają dopiero, gdy dzielisz język
- **Niezależność** — z niemieckim możesz sam rozwiązywać swoje sprawy
- **Status pobytu** — do Niederlassungserlaubnis potrzebujesz B1, do obywatelstwa B1

Gdzie nauczyć się niemieckiego?

- **Integrationskurs** — wspierany przez BAMF, 600 + 100 godzin (A1–B1)
- **VHS** (Volkshochschule) — tanie kursy niemieckiego, również wieczorem i w weekendy
- **Berufssprachkurse** — bezpłatne, B2/C1 do pracy
- **Online:** DW (Deutsche Welle), VHS Lernportal, Duolingo
- **Sprachcafé** — bezpłatne sesje rozmowne w wielu miastach
- **Tandem** — wymiana języka z native speakerami (aplikacje: Tandem, HelloTalk)

Vereine — serce niemieckiego społeczeństwa

Niemcy to **kraj Vereinów** — istnieje ponad **600 000 Vereinów** na prawie wszystko: sport, muzyka, kultura, ochrona przyrody, grupy rodziców, polityka i wiele więcej.

Dlaczego zostać członkiem Vereinu?

- **Nawiązanie kontaktów** — Vereiny to najłatwiejszy sposób, aby poznać Niemców
- **Ćwiczenie języka** — w Vereinie mówimy po niemiecku automatycznie
- **Pielęgnowanie hobby** — piłka nożna, pływanie, gotowanie, ogrodnictwo, fotografia…
- **Integracja dzieci** — kluby sportowe i szkoły muzyczne dla dzieci
- **Tanio** — składki członkowskie są często niskie (10–30 €/miesiąc)

Popularne typy Vereinów

Verein	Co?	Koszty (ok.)
Sportverein (piłka nożna, pływanie, bieganie)	Treningi, mecze, turnieje	10–30 €/miesiąc
Musikverein (chór, zespół, orkiestra)	Próby, występy	5–20 €/miesiąc
Gartenverein (Kleingartenverein)	Własny ogród, społeczność	50–200 €/rok
Grupy rodzinne	Zabawy, wymiana, poradnictwo	0–10 €/miesiąc
Vereiny kulturalne (międzynarodowe spotkania)	Imprezy, wystawy, wymiana	5–15 €/miesiąc
Vereiny sąsiedzkie	Wspólne działania w okolicy	Często bezpłatnie

Jak znaleźć Verein?

• **Google:** "Sportverein [Twoje miasto]", "Chor [Twoje miasto]"

• **Centra dzielnic** i **domy obywatelskie** — tablica ogłoszeń z ofertami Vereinów

• **Rejestr Vereinów** — na stronie internetowej twojego miasta

• **Związek sportowy** — Landessportbund lub Stadtsportbund

Zrozumienie osobliwości kulturowych

Punktualność

W Niemczech punktualność jest **niezwykle ważna**:

• **Zawodowo:** Przyjedź **5 minut wcześniej** niż umówiona godzina

• **Prywatnie:** Przyjdź o umówionej godzinie (maksymalnie 5–10 minut spóźnienia)

• **Transport publiczny:** Autobusy i pociągi jeżdżą według **rozkładu** (zwykle…)

Porada: Jeśli się spóźniasz — powiadom drugą osobę (telefon, SMS).

Czasy spokoju i porządek

• **Cisza nocna:** 22:00–6:00 — muzyka tylko w głośności pokojowej

• **Cisza w południe:** 13:00–15:00 — w wielu budynkach (patrz regulamin domu)

• **Niedziela:** Dzień odpoczynku — bez koszenia, wiercenia, głośnych prac

• **Segregacja śmieci:** Bardzo ważna! (papier, plastik, bio, odpady, szkło)

Pozdrawianie i zwracanie się

• **Nieznajomi i starsi:** Używaj "Sie" (forma grzeczności)

• **Przyjaciele i współpracownicy:** "Du" — ale czekaj, aż **zaproponują**

• **Uścisk dłoni:** Mocny, krótki, z kontaktem wzrokowym — przy powitaniu i pożegnaniu

• **Pozdrawianie sąsiadów:** "Guten Tag!" na klatce schodowej to standard

Bezpośredniość

Niemcy są uważani za **bezpośrednich** — to nie jest brak grzeczności, ale uczciwość:

• **Opinie zwrotne** są często bezpośrednie: "To nie było dobre" oznacza dokładnie to

• **Powiedzenie nie** jest akceptowane — oczekuje się szczerą odpowiedź

• **Małe rozmówki** są mniej rozwinięte niż w wielu innych kulturach

Ehrenamt — dobrowolna pomoc

Ehrenamtliches Engagement (praca dobrowolna bez wynagrodzenia) jest bardzo cenione w Niemczech:

• **30 milionów** Niemców angażuje się dobrowolnie

• Dziedziny: pomoc dla uchodźców, Verein sportowy, straż pożarna, korepetycje, ochrona zwierząt, środowisko

• **Korzyści dla ciebie:** ćwiczenie niemieckiego, nawiązanie kontaktów, zdobywanie doświadczenia, wzbogacenie CV

Gdzie znaleźć Ehrenamt?

• **Freiwilligenagenturen** — w każdym większym mieście

• **ehrenamt-deutschland.org** — wyszukiwarka dla działalności dobrowolnej

• **Caritas, DRK, AWO, Diakonie** — zawsze szukają wolontariuszy

• **Inicjatywy dla uchodźców** — możesz pomagać innym nowym przybyszom (jako tłumacz, opiekun)

Nachbarschaft

Doba sąsiedzka znacznie ułatwia życie:

Przeprowadzka — pierwsze kroki

1. Pozdrow sąsiadów — zadzwoń do bezpośrednich sąsiadów i się przedstaw

2. Mała uwaga — kartka w skrzynce pocztowej lub paczka ciastek przy dzwonku

3. Przedstaw dzieci — dzieci sąsiadów są często najszybszymi kontaktami

Na co dzień

• **Pozdrawianie** — zawsze mówić "Hallo" lub "Guten Tag"

• **Okazywanie considerate** — głośność, segregacja śmieci, kehrwoche

• **Oferowanie pomocy** — odbieranie paczek, pomoc w problemach

• **W przypadku konfliktów:** spokojnie poruszyć temat, nie eskalować

Drogi urzędowe

Poradnictwo migracyjne (MBE)

Bezpłatna **porada dla dorosłych imigrantów** (od 27 lat):

- **Caritas, AWO, DRK, Diakonie, Paritätischer Wohlfahrtsverband**
- Pomoc w urzędach, poszukiwaniu pracy, kursach języka, poszukiwaniu mieszkania
- Dostępne w wielu językach
- Znaleźć adres: bamf.de → Migrationsberatung

Służba migracyjna dla młodzieży (JMD)

Dla **młodych imigrantów do 27 lat**:

- Porada dotycząca nauki zawodu, szkoły, kursów języka
- Mentoring i oferty grupowe
- www.jugendmigrationsdienste.de

Święta i tradycje

Dni ustawowo wolne (całą Niemcami)

Data	Święto
1 stycznia	**Nowy Rok**
Ruchomy (marzec/kwiecień)	**Wielki Piątek**
Ruchomy (marzec/kwiecień)	**Poniedziałek Wielkanocny**
1 maja	**Dzień Pracy**
Ruchomy (maj/czerwiec)	**Wniebowstąpienie** (także "Dzień Ojca")
Ruchomy (maj/czerwiec)	**Poniedziałek Zielonych Świątek**
3 października	**Dzień Zjednoczenia Niemiec** (święto narodowe)
25 grudnia	**1. Dzień Bożego Narodzenia**
26 grudnia	**2. Dzień Bożego Narodzenia**

Święta regionalne: np. Trzej Królowie (6.01., Bawaria/BW/ST), Dzień Reformacji (31.10., północne i wschodnie kraje), Wszystkich Świętych (1.11., kraje katolickie)

Tradycje do uczestniczenia

- **Karnawał/Fasching** (luty) — przebrania, parady (Kolonia, Düsseldorf, Moguncja)

• **Wielkanoc** (marzec/kwiecień) — poszukiwanie jaj, rodzinne posiłki

• **Oktoberfest** (wrzesień/październik) — festyn ludowy w Monachium (i wszędzie)

• **Jarmark bożonarodzeniowy** (grudzień) — grzane wino, klobasa, prezenty

• **Sylwester** (31 grudnia) — fajerwerki, raclette, "Dinner for One"

10 złotych reguł dla Integracji

1. Nauczyć się języka niemieckiego — najważniejszy klucz

2. Dołączyć do Vereinu — sport, muzyka, Ehrenamt

3. Pozdrawiać sąsiadów — "Hallo" otwiera drzwi

4. Szanować reguły — segregacja śmieci, czasy spokoju, punktualność

5. Być otwartym — na nowe doświadczenia, ludzi i idee

6. Pielęgnować własną kulturę — Integracja nie oznacza rezygnacji ze siebie

7. Przyjąć pomoc — poradnictwo migracyjne, kursy, wolontariusze

8. Mieć cierpliwość — Integracja wymaga czasu (5–10 lat to norma)

9. Wspierać dzieci — przedszkole, Vereiny, edukacja

10. Pozostać pozytywnym — niepowodzenia się zdarzają. Nie poddawaj się!