HAMBOORG.CITY

Platformă gratuită pentru străini în Germania

✓ Asistent 24/7 în limba ta
✓ Reamintiri de termene
✓ Scanner pentru documente oficiale
✓ Calculatoare de beneficii

hamboorg.city — este și va rămâne GRATUIT

Integrarea în Germania — Sfaturi practice pentru viața de zi cu zi

Cum să vă integrați cu succes în Germania: limba, asociații, particularități culturale și voluntariat.

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

---

Ce înseamnă integrarea?

Integrarea nu înseamnă să vă renunțați la identitate — înseamnă **să deveniți parte a unei societăți** în care trăiți. Aduceți cu voi cultura, experiența și perspectiva voastră — și în același timp învățați **regulile, limba și obiceiurile** noii dumneavoastră țări.

Integrarea este un **proces reciproc**: voi faceți pași spre societatea germană, și societatea germană face pași spre voi.

Învățați germana — pasul cel mai important

De ce germana este atât de importantă

• **Proceduri administrative** — fără germană, formularele, scrisorile și conversațiile sunt aproape imposibile

• **Muncă** — majoritatea locurilor de muncă necesită cel puțin nivelul B1

• **Prietenii** — relațiile adevărate se dezvoltă adesea doar când vorbești aceași limbă

• **Independență** — cu germana, puteți rezolva singuri problemele voastre

• **Permise de ședere** — pentru reședință permanentă aveți nevoie de B1, pentru cetățenie B1

Unde să învățați germana?

- **Integrationskurs** — finanțat de BAMF, 600 + 100 ore (A1–B1)
- **VHS** (Universitatea Populară) — cursuri de germană ieftine, și seara și în weekend
- **Cursuri de limbă profesională** — gratuite, B2/C1 pentru muncă
- **Online:** DW (Deutsche Welle), VHS Lernportal, Duolingo
- **Sprachcafé** — runde de discuție gratuite în mai multe orașe
- **Tandem** — schimb de limbă cu vorbitori nativi (aplicații: Tandem, HelloTalk)

Asociații — inima societății germane

Germania este o **țară de asociații** — există peste **600.000 de asociații** pentru aproape tot: sport, muzică, cultură, protecția naturii, grupe de părinți, politică și mai mult.

De ce să deveniți membru al unei asociații?

- **Să vă faceți contacte** — asociațiile sunt cea mai ușoară cale de a cunoaște germani
- **Să exersați limba** — în asociație vorbești german automat
- **Să vă cultivați hobby-urile** — fotbal, înot, gătit, grădinărit, fotografie…
- **Să integrați copiii** — cluburi sportive și școli de muzică pentru copii
- **Ieftin** — cotizațiile sunt adesea mici (10–30 €/lună)

Tipuri populare de asociații

Asociație	Ce?	Costuri (aprox.)
Club sportiv (fotbal, înot, alergare)	Antrenamente, meciuri, turnee	10–30 €/lună
Club muzical (cor, trupă, orchestră)	Repetiții, spectacole	5–20 €/lună
Club de grădinărit (club de microgradini)	Grădină proprie, comunitate	50–200 €/an
Grupe părinți-copil	Joacă, schimb, consultanță	0–10 €/lună
Asociații culturale (întâlnire internațională)	Sărbători, expoziții, schimb	5–15 €/lună
Clubul vecinilor	Activități comune în cartier	Adesea gratuit

Cum să găsesc o asociație?

• **Google:** "Sportverein [orasul vostru]", "Chor [orasul vostru]"

• **Centre din cartier** și **case ale cetățenilor** — tabluri de anunțuri cu oferte de asociații

• **Registrul asociațiilor** — pe site-ul orașului vostru

• **Uniunea sportivă** — uniunea sportivă regională sau municipală

Înțelegerea particularităților culturale

Punctualitate

În Germania, punctualitatea este **extrem de importantă**:

• **La muncă:** veniți **5 minute înainte** de întâlnire

• **Personal:** veniți la ora stabilită (maxim 5–10 minute întârziere)

• **Transport public:** autobuzele și trenurile merg după **program** (de obicei...)

Sfat: dacă vă întârziați — anunțați persoana respectivă (apel, SMS).

Orele de liniște și ordinea

• **Liniștea nocturnă:** 22:00–6:00 — muzică doar la volum scăzut

• **Liniștea de amiază:** 13:00–15:00 — în multe case (respectați regulamentul interior)

• **Duminică:** zi de odihnă — fără cosit gazon, fără găuri, fără muncă zgomotoasă

• **Separarea deșeurilor:** foarte importantă! (hârtie, plastic, organic, reziduu, sticlă)

Salut și vorbire

• **Străini și persoane în vârstă:** folosiți "Sie" (formă de politețe)

• **Prieteni și colegi:** "Du" — dar așteptați până când vă este **oferit**

• **Strângere de mână:** puternică, scurtă, cu contact vizual — la salut și la revedere

• **Salutul vecinilor:** "Guten Tag!" în scara blocului este standard

Directitate

Germanii sunt cunoscuți ca fiind **direcți** — nu este lipsă de respectuozitate, ci sinceritate:

• **Feedback-ul** este adesea direct: "Das war nicht gut" înseamnă exact asta

• **Spunerea nu** este acceptată — se așteaptă un răspuns sincer

• **Conversația mică** este mai puțin pronunțată decât în alte culturi

Ehrenamt — voluntariat

Activismul voluntar (muncă nepaid) este foarte apreciat în Germania:

• **30 de milioane** de germani se angajează voluntar

• Domenii: ajutor pentru refugiați, club sportiv, pompieri, meditație, protecția animalelor, mediu

• **Avantaje pentru voi:** exersație germană, contacte, experiență, curriculum vitae mai bun

Unde găsesc voluntariat?

• **Agenții de voluntari** — în fiecare oraș mai mare

• **ehrenamt-deutschland.org** — motor de căutare pentru activități voluntare

• **Caritas, DRK, AWO, Diakonie** — caută întotdeauna voluntari

• **Inițiative de ajutor pentru refugiați** — puteți ajuta alți nou-veniți (traducător, acompaniator)

Vecini și vecinătate

Relațiile bune cu vecinii facilitează enorm viața:

Mutare — primii pași

1. Salutați vecinii — sunați la ușa vecinilor direcți și prezentați-vă

2. Cadou mic — o notă în cutia de scrisori sau o pungă de biscuiți la sonerie

3. Prezentați copiii — copiii vecinilor sunt adesea cei mai repezi în a deveni prieteni

În viața de zi cu zi

• **Salutați** — spuneți întotdeauna "Bună" sau "Bună ziua"

• **Aveți grijă** — volum, separare deșeuri, ture de curat

• **Oferiți ajutor** — primite colete, ajutor în probleme

• **La conflicte:** vorbiti calm, nu escaladati

Proceduri administrative

Consiliere migranți (MBE)

Consiliere gratuită pentru migranți adulți (de la 27 de ani):

- **Caritas, AWO, DRK, Diakonie, Paritätischer Wohlfahrtsverband**
- Ajutor cu autorități, căutare de muncă, cursuri de limbă, căutare de locuință
- Disponibil în mai multe limbi
- Găsiți adresa: bamf.de → Migrationsberatung

Serviciul de migrație pentru tineri (JMD)

Pentru **tineri migranti până la 27 de ani**:

- Consiliere privind învățământul, școala, cursuri de limbă
- Mentorat și oferte de grup
- www.jugendmigrationsdienste.de

Sărbători și tradiții

Sărbători legale (la nivel federal)

Dată	Sărbătoare
1 ianuarie	**Anul Nou**
Variabil (martie/aprilie)	**Vinerea Patimilor**
Variabil (martie/aprilie)	**Lunea Paștilor**
1 mai	**Ziua Muncii**
Variabil (mai/iunie)	**Înălțarea lui Hristos** (și "Ziua Tatălui")
Variabil (mai/iunie)	**Lunea Rusaliilor**
3 octombrie	**Ziua Unității Germane** (sărbătoare națională)
25 decembrie	**Prima zi de Crăciun**
26 decembrie	**A doua zi de Crăciun**

Sărbători regionale: de exemplu, Epifania (6.1, Bavaria/Baden-Württemberg/Saxonia), Ziua Reformei (31.10, regiuni nord și est), Toți Sfinții (1.11, regiuni catolice)

Tradiții în care să participați

- **Carnaval/Fasching** (februarie) — costume, paradă (Köln, Düsseldorf, Mainz)
- **Paști** (martie/aprilie) — căutare de ouă, masa de familie
- **Oktoberfest** (septembrie/octombrie) — festival popular la München (și peste tot)
- **Piața de Crăciun** (decembrie) — vin fiert, ciorba, cadouri
- **Revelion** (31 decembrie) — artificii, raclette, "Dinner for One"

10 reguli de aur pentru integrare

1. Învățați germana — cheia cea mai importantă

2. Alăturați-vă unei asociații — sport, muzică, voluntariat

3. Salutați vecinii — un "bună" deschide ușile

4. Respectați regulile — separare deșeuri, ore de liniște, punctualitate

5. Fiți deschiși — la noi experiențe, oameni și idei

6. Cultivați propria cultură — integrarea nu înseamnă renunțare

7. Acceptați ajutor — consiliere migrației, cursuri, voluntari

8. Fiți răbdători — integrarea durează (5–10 ani este normal)

9. Ajutați copiii — grădiniță, asociații, educație

10. Rămâneți pozitivi — eșecurile fac parte din proces. Nu renunțați!