



hamboorg.city

---

## 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 aceeași 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
- **leftin** — cotizațiile sunt adesea mici (10-30 €/lună)

Tipuri populare de asociații

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

Cum să găsec 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 politeță)
- **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 **directi** — nu este lipsă de respectuositate, 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 migranți până la 27 de ani**:

- Consiliere privind învățământul, școala, cursuri de limbă
- Mentorat și oferte de grup
- [www.jugendmigrationsdienste.de](http://www.jugendmigrationsdienste.de)

## Sărbători și tradiții

Sărbători legale (la nivel federal)

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

**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!

--- Data: martie 2026. Toate informațiile sunt oferite fără garanție.