

اطلاعات  
برای پناهندگان  
از سراسر جهان  
- به فارسی -



از اداره خدمات اجتماعی  
شهر لاینفلدن-اچتردینگن  
با همکاری IntegrationLE

Informationen für Geflüchtete  
aus aller Welt (Farsi)

„Leinfelden-Echterdingen“ شهرداری „Amt für soziale Dienste“  
„Neuer Markt 3, 70771 Leinfelden-Echterdingen,,

**نویسندگان:**

„Leinfelden-Echterdingen“ شهرداری „Amt für soziale Dienste“  
با همکاری دکتر „Stephanie Freundner-Hagestedt“ از پروژه داوطلبانه  
„IntegrationLE“

**تصاویر:**

„Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung ©, „  
Bremen e.V.“, تصویرگر „Stefan Albers“ از „Atelier Fleetinsel“, سال  
2013 و 2015, صفحات 10, 53, 66, 81, 90.  
„IntegrationLE“ سال 2020 و 2022, صفحات 7, 43, 27, 99

**ترجمه:**

**„ElaN Languages“**

اطلاعات این بروشور با نهایت دقت گردآوری شده است. با این حال، هیچ ضمانتی  
درباره محتوا وجود ندارد. هرگونه ادعای مسئولیت به صورت ویژه رد می‌شود.  
این سند، شامل تمام بخش‌های آن، تحت حمایت حق نشر است. هرگونه استفاده از آن  
بدون موافقت نویسندگان غیرمجاز است. این موضوع به‌ویژه شامل تکثیر، ترجمه،  
میکروفیل‌برداری، ذخیره‌سازی و پردازش در سیستم‌های الکترونیکی می‌شود.

„Leinfelden-Echterdingen“ دسامبر 2024

## مقدمه

پناهندگان عزیز،

به شهر “Leinfelden-Echterdingen” خوش آمدید!  
پس از آوارگی و اقامت در یک مرکز اسکان در منطقه “Esslingen” اکنون به  
“LE” رسیده‌اید. ما در اینجا شهرمان را به اختصار  
“Leinfelden-Echterdingen” می‌نامیم.

ما، از شهرداری و همچنین بسیاری از داوطلبانمان، می‌خواهیم شروع زندگی  
شما در شهر ما را تا حد امکان آسان سازند. در این بروشور، به شما نشان می‌دهیم  
که اولین مراحل شما در اینجا چیست. همچنین اطلاعاتی درباره موضوعات  
مهم دیگر ارائه می‌دهیم:

- ✓ شروع زندگی در “Leinfelden-Echterdingen”
- ✓ برای زندگی روزمره
- ✓ درخواست‌ها
- ✓ مسکن
- ✓ مراقبت‌های پزشکی
- ✓ کمک و پشتیبانی
- ✓ کار
- ✓ آموزش
- ✓ حمل و نقل

در این بروشور، تمام اطلاعات، آدرس‌ها و تماس‌های مهم مربوط به LE را که  
برای شما مفید هستند،  
خواهید یافت. لطفاً آن را با دقت مطالعه کنید.

در شروع زندگی‌تان در LE برایتان آرزوی موفقیت داریم!

“Amt für soziale Dienste”  
و تیم گروه “IntegrationLE”

# فهرست مطالب

7	1 شروع زندگی در “Leinfelden-Echterdingen”	ص. 7
7	1.1 ثبت نام و نام‌نویسی	ص. 7
10	2 برای زندگی روزمره	ص. 10
10	2.1 قوانین	ص. 10
11	2.2 قرارهای ملاقات	ص. 11
11	2.3 نامه‌ها، مدارک و ایمیل‌های رسمی	ص. 11
13	2.4 ادارات	ص. 13
14	2.5 عکس‌های پاسپورتی	ص. 14
14	2.6 پرداخت کردن	ص. 14
15	2.7 برداشت پول از حساب جاری	ص. 15
15	2.8 خرج کردن پول	ص. 15
16	2.9 خرید کردن	ص. 16
19	2.10 قراردادهای	ص. 19
	2.11 بیمه مسئولیت خصوص	
23	“Privathaftpflichtversicherung”	ص. 23
24	2.12 قوانین و وکلا	ص. 24
27	3 درخواست‌ها	ص. 27
27	3.1 اطلاعات عمومی	ص. 27
28	3.2 پرینت‌ها و کپی‌ها	ص. 28
29	3.3 تصمیمات مربوط به درخواست‌ها	ص. 29
30	3.4 پاسپورت و سایر مدارک از کشور زادگاه/تأیید هویت	ص. 30
32	3.5 درخواست برای بازکردن حساب جاری	ص. 32
33	3.6 درخواست کردن پول برای پناهجویان	ص. 33
34	3.7 درخواست پناهندگی / روند پناهندگی / بازگشت	ص. 34
38	3.8 درخواست “Stadtpass”	ص. 38
38	3.9 درخواست معافیت از پرداخت حق “Rundfunkbeitrag”	ص. 38
39	3.10 درخواست “Bürgergeld”	ص. 39
41	3.11 درخواست برای “Kindergeld”	ص. 41
42	3.12 درخواست‌های مربوط به افراد کم‌درآمد	ص. 42

43	ص.	.....	<b>4 مسکن</b>
43	ص.	.....	4.1 اقامتگاه‌های عمومی “Wohnsitzauflage”
45	ص.	.....	4.2 اطلاعات عمومی
45	ص.	.....	4.3 آب
46	ص.	.....	4.4 زیباله
47	ص.	.....	4.5 گرمایش و تهویه
49	ص.	.....	4.6 لوازم برقی در اقامتگاه
49	ص.	.....	4.7 آپارتمان
53	ص.	.....	<b>5 مراقبت پزشکی</b>
53	ص.	.....	5.1 “Krankenschein” برای پناهجویان
54	ص.	.....	5.2 ویزیت دکتر
58	ص.	.....	5.3 اورژانس پزشکی
59	ص.	.....	5.4 کلینیک‌ها
60	ص.	.....	5.5 داروخانه‌ها
62	ص.	.....	5.6 واکسن‌ها
63	ص.	.....	5.7 بیمه درمانی / شرکت بیمه درمانی
66	ص.	.....	<b>6 کمک و پشتیبانی</b>
66	ص.	.....	6.1 کمک در مواقع اضطراری
66	ص.	.....	6.2 اطلاعات مفید
67	ص.	.....	6.3 مشاوره
70	ص.	.....	6.4 خودتان فعال باشید
72	ص.	.....	6.5 ارائه کمک زمان‌بر است
73	ص.	.....	6.6 کمک در مشکلات شخصی
75	ص.	.....	6.7 کمک در مشکلات خانوادگی
77	ص.	.....	6.8 کمک برای زنان
78	ص.	.....	6.9 کمک در مورد مشکلات بدهی
79	ص.	.....	6.10 مترجم
81	ص.	.....	<b>7 شغل</b>
81	ص.	.....	7.1 اجازه اشتغال
82	ص.	.....	7.2 دانش زبان برای کار
83	ص.	.....	7.3 اشتغال در حرفه خودتان
84	ص.	.....	7.4 جستجوی کار
86	ص.	.....	7.5 کار کردن در آلمان
88	ص.	.....	7.6 آموزش حرفه‌ای

90	ص	.....	<b>8 آموزش</b>
90	ص	..... یادگیری زبان آلمانی	8.1
92	ص	..... „Kita“ مهدکودک/	8.2
93	ص	..... مدرسه	8.3
97	ص	..... تحصیلات دانشگاهی	8.4
99	ص	.....	<b>9 حمل و نقل</b>
99	ص	..... حمل و نقل عمومی	9.1
100	ص	..... دوچرخهسواری	9.2
100	ص	..... گواهینامه رانندگی	9.3

# 1 شروع زندگی در „Leinfelden-Echterdingen“

## 1.1 ثبت نام

- شما در “Leinfelden-Echterdingen” تازه وارد هستید. باید ثبت نام کنید:
    - ابتدا در “Bürgeramt” (اداره شهروندان).
    - سپس در “Ausländerbehörde” (اداره اتباع خارجی).
  - برای ثبت نام در “Bürgeramt” به این مدارک نیاز دارید:
    - مدارک هویت شما.
    - یک گواهی درباره محل سکونت شما.
    - مدارک مربوط به هویت شما عبارت اند از:
      - یک “Gestattung” (کاغذی که نشان می دهد شما برای روند پناهنده‌گی در آلمان مجاز به اقامت هستید)
      - یک گذرنامه
      - یک “Geburtsurkunde” (گواهی تولد/شناسنامه)
      - یک مدرک رسمی دیگر از کشور خودتان که اطلاعاتی درباره شما دارد.
  - گواهی مربوط به محل سکونت شما در ابتدا یک “Einweisungsverfügung” (کاغذی با دستور اسکان در آنجا) برای یک “Gemeinschaftsunterkunft” (اقامتگاه عمومی) است.
- دستور اسکان را “Amt für soziale Dienste” (اداره خدمات اجتماعی) هنگام اسکان در “Gemeinschaftsunterkunft” به شما ارائه می دهد.

- در “Leinfelden-Echterdingen” دو “Bürgerämter” وجود دارد:
  - “Bürgeramt Leinfelden, Marktplatz 1,,
  - “Bürgeramt Echterdingen, Bernhäuser Str. 9,,
- ساعات کاری “Bürgerämter” در وبسایت “Leinfelden-Echterdingen” موجود است.



آلمانی

- معمولاً می‌توانید بدون وقت قبلی به “Bürgeramt” بروید. همچنین می‌توانید آنلاین وقت بگیرید.



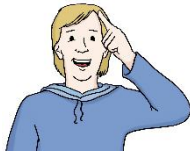
آلمانی

- برای ثبت‌نام در “Ausländerbehörde” باید به “Marktstraße 12” در “Leinfelden” بروید. فقط زمانی می‌توانید به “Ausländerbehörde” بروید، که وقت قبلی داشته باشید.
- برای تعیین وقت در “Ausländerbehörde” می‌توانید به این روش عمل کنید:
  - می‌توانید ایمیل ارسال کنید به: [“Auslaenderbehoerde@le-mail.de”](mailto:Auslaenderbehoerde@le-mail.de),
  - می‌توانید تماس تلفنی بگیرید: 0711 1600-980.
- “Ausländerbehörde” همیشه پاسخگوی تلفن نیست. لطفاً فقط در زمان‌های خاص تماس بگیرید. این زمان‌های خاص در وبسایت “Leinfelden-Echterdingen” موجود است.



آلمانی

- اگر در داخل “Leinfelden-Echterdingen” جابجا شوید، باید دوباره به “Bürgeramt” بروید.  
باید نشانی ثبت شده را عوض کنید.  
برای این کار باید مدارک زیر را ببرید:
  - مدارک هویت شما.
  - گواهی محل سکونت جدید:
    - “Einweisungsverfügung” از شهرداری
    - “Mietvertrag” (قرارداد اجاره) برای آپارتمان.
    - یا یک فرم پر شده از طرف صاحبخانه شما.



## 2 برای زندگی روزمره

### 2.1 قوانین

- قوانین زیادی در آلمان وجود دارد.
- گاهی اوقات سخت است که همیشه همه چیز را طبق قوانین انجام دهیم. اما قوانین کمک می‌کنند که همه چیز به‌خوبی پیش برود.
- بنابراین بهتر است که به قوانین پایبند باشید.
- در این صورت مشکلات کمتری برای شما پیش می‌آید.
- نمونه‌هایی از این قوانین عبارتند از:
  - „Hausordnung“ (قوانین داخلی):
    - در هر اقامتگاه و هر ساختمان که چندین آپارتمان دارد، „Hausordnung“ وجود دارد.
    - اگر به „Hausordnung“ پایبند باشید، مشکلات کمتری با همسایگان و صاحب‌خانه خواهید داشت.
  - آرامش شبانه:
    - بین ساعات 22.00 شب و 6.00 صبح باید ساکت باشید.
    - بسیاری از مردم باید صبح زود به محل کارشان بروند.
    - بنابراین این افراد باید زود به رختخواب بروند و بخوابند.
- بنابراین موسیقی بلند، صحبت‌های بلند و سروصدا ممنوع است:
  - در اقامتگاه عمومی
  - در آپارتمان
  - در فضای باز.

## 2.2 قرارهای ملاقات

- در آلمان باید به موقع در قرارهای ملاقات حضور پیدا کنید.
- اگر زودتر برسید، هیچ‌کس به شما وقت نمی‌دهد. در این صورت باید منتظر بمانید.
- اگر دیر برسید، زمان رزرو شده گذشته است. دیگر کسی به شما وقت نمی‌دهد.
- در این صورت باید یک وقت ملاقات جدید بگیرید. و دوباره منتظر وقت ملاقات جدید باشید.
- اگر می‌خواهید در یک اداره یا محل دیگر چیزی را مطرح کنید، به یاد داشته باشید:
  - همیشه بهتر است از قبل یک وقت ملاقات بگیرید.
  - اگر موضوع خیلی فوری است:
    - تماس بگیرید و موضوعی را که می‌خواهید مطرح کنید بگویید.
    - همچنین دلیل فوریت موضوع را توضیح دهید.

## 2.3 نامه‌ها، مدارک و ایمیل‌های رسمی

- در آلمان باید بتوانید همه چیزهای مهم را به صورت کتبی اثبات کنید.
- بنابراین این نکته مهم است که:
  - تمام مدارک، قراردادهای، نامه‌ها و اسناد دیگر را به خوبی نگهداری کنید.
  - بهترین کار این است که آن‌ها را در یک پوشه یا فایل نگهداری کنید. همچنین ایمیل‌های مهم را ذخیره کنید، بهترین کار، ذخیره کردن در یک فضای ابری یا یک حافظه یواس‌بی است. برای مثال:
    - ایمیل‌های ادارات
    - ایمیل‌های „Landratsamt“ (اداره منطقه) و „Jobcenter,“ (مرکز کار)

▪ ایمیل های „BAMF“ (اداره فدرال مهاجرت و /  
“Bundesamt für Migration und Flüchtlinge“

▪ ایمیل های دادگاه

▪ ایمیل های وکیل

▪ ایمیل های تمام ارگان های رسمی

▪ ایمیل های „Kita“ (کودکستان) و مدرسه

▪ ایمیل های صاحب خانه

▪ ایمیل های شرکت برق

▪ ایمیل های

“Beitragsservice für den Rundfunkbeitrag“

(مرکز پرداخت هزینه رادیو و تلویزیون)

▪ ایمیل های کارفرما

▪ ایمیل های شرکت بیمه درمانی

▪ ایمیل های بانک شما

○ تمام نامه ها و ایمیل ها را تا حد امکان به سرعت بدهید ترجمه و توضیح داده شوند.

اغلب مهلت هایی برای پاسخ دادن یا اعتراض کردن وجود دارد.

اگر مهلت تمام شود، آنچه در نامه یا ایمیل آمده، معتبر خواهد بود.

در این صورت دیگر نمی توان هیچ چیزی را تغییر داد.

لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر به بخش 3.3 مراجعه کنید.

○ آنچه را کسی تلفنی یا

در یک گفتگو به شما گفته، نمی توانید اثبات کنید.

لطفاً در امور مهم، ایمیل یا نامه ای درخواست کنید که گزارشی از

مکالمه را شامل باشد.

● اگر چیزی را امضا کنید، معتبر خواهد بود.

بنابراین هیچ چیزی را امضا نکنید مگر اینکه کاملاً آن را درک کرده

باشید.

قبل از امضا، بخواهید همیشه همه چیز را دقیقاً برای شما توضیح دهند.

زیرا: بعد از امضا، اغلب نمی توانید

چیزی را تغییر دهید.

## 2.4 ادارات

- ادارات مختلفی در “Leinfelden-Echterdingen” وجود دارد.
  - ادارات مهم برای شما عبارتند از:
    - “Ausländerbehörde” (اداره اتباع خارجی):  
“Marktstraße 12, 70771 Leinfelden-Echterdingen,”  
تلفن: 0711 1600-980  
ایمیل: [Auslaenderbehoerde@le-mail.de](mailto:Auslaenderbehoerde@le-mail.de)
    - “Bürgerämter” (اداره ثبت احوال):
      - “Bürgeramt Leinfelden,”  
“Marktplatz 1, 70771 Leinfelden-Echterdingen,”  
تلفن: 0711 1600-300  
ایمیل: [BA-leinfelden@le-mail.de](mailto:BA-leinfelden@le-mail.de)
      - “Bürgeramt Echterdingen,”  
“Bernhäuser Straße 9”  
70771 Leinfelden-Echterdingen“  
تلفن: 0711 1600-600  
ایمیل: [BA-echterdingen@le-mail.de](mailto:BA-echterdingen@le-mail.de)
- وقت‌های “Bürgerämtern” می‌توانید به صورت آنلاین در وقت بگیرید.



آلمانی

- “Amt für soziale Dienste” (اداره خدمات اجتماعی):  
“Neuer Markt 3  
70771 Leinfelden-Echterdingen”  
تلفن: 0711 1600-270 یا 0711 1600-234  
ایمیل: [amtfuersozialedienste@le-mail.de](mailto:amtfuersozialedienste@le-mail.de)

„Wohngeldstelle“ (اداره یارانه مسکن):  
"Marktstraße 12,"  
"70771 Leinfelden-Echterdingen"  
تلفن: 0711 1600-270 و 0711 1600-234  
ایمیل: "[wohngeld@le-mail.de](mailto:wohngeld@le-mail.de)"

- اینکه چگونه می‌توانید وقت ملاقات در ادارات بگیرید، بستگی به وضعیت جاری دارد. اطلاعات به‌روز در این مورد را همیشه می‌توانید در وبسایت "[Leinfelden-Echterdingen](#)" پیدا کنید.



آلمانی

## 2.5 عکس‌های پاسپورتی

- عکس‌های پاسپورتی برای کارت‌های شناسایی‌تان را می‌توانید در مکان‌های زیر بگیرید:
  - در بسیاری از داروخانه‌ها.
  - در استودیوهای عکاسی.
- از قیمت‌ها اطلاع پیدا کنید. در داروخانه‌ها می‌توانید عکس‌های پاسپورتی را معمولاً ارزان‌تر از استودیوهای عکاسی بگیرید.

## 2.6 پرداخت کردن

- شما به این روش‌ها می‌توانید پرداخت کنید:
  - با پول نقد.
  - در بیشتر فروشگاه‌ها همچنین با کارت حساب جاری و رمز "PIN" بانکتان.
  - شاید به زودی با یک „Bezahlkarte“ (کارت پرداخت).

- در بازار و فروشگاه‌های کوچک گاهی فقط می‌توانید با پول نقد پرداخت کنید.
- در بعضی فروشگاه‌ها می‌توانید همچنین با گوشی هوشمند پرداخت کنید.
- باید ابتدا این را روی گوشی هوشمندتان تنظیم کنید.
- نحوه انجام این کار را بانک برای شما توضیح می‌دهد.

## 2.7 برداشت پول از حساب جاری

- پول نقد از حساب جاری خود را می‌توانید با کارت حساب و رمز “PIN” خود برداشت کنید:
  - از دستگاه خودپرداز.
  - از شعبه بانکتان.
- تا حد امکان پول نقد را فقط از دستگاه‌های خودپرداز بانکتان یا از بانک پس‌انداز خود برداشت کنید.
- در دستگاه‌های خودپرداز بانک‌های دیگر معمولاً باید کارمزد های بالایی بپردازید.
- نحوه افتتاح یک حساب جاری را می‌توانید در بخش 3.5 بخوانید.

## 2.8 خرج کردن پول

- پولی که هر ماه دریافت می‌کنید، برای مخارج کل ماه است. پول بعدی را در ماه بعد دریافت خواهید کرد. لطفاً هنگام خرید دقت کنید:
  - چقدر پول برای مخارج این ماه دارید.
  - و: چقدر پول برای این ماه هنوز نیاز دارید.

- در صورت امکان، همیشه کمی پول پس‌انداز کنید. حتی اگر تنها مقدار کمی پول می‌توانید پس‌انداز کنید. بعداً ممکن است در یک ماه، بیشتر از معمول، پول نیاز داشته باشید. برای مثال برای هزینه وکیل، برای هزینه‌های ویژه، برای پاسپورت یا چیزهای دیگر.
- بسیاری از چیزها را می‌توانید ارزان بخرید. اطلاعات بیشتر در این مورد را می‌توانید در بخش 2.9 پیدا کنید.
- مواظب اجناس گران باشید:
  - تا حد ممکن، از بدهکار شدن جلوگیری کنید.
  - تا حد ممکن، اقساطی خرید نکنید.
  - قراردادهای گران‌قیمت تلفن همراه نبنیدید.
 اغلب نمی‌توانید بدهی‌ها یا اقساط را پس بدهید. در این صورت با مشکلاتی روبه‌رو خواهید شد. برای مثال هنگام پرداخت اجاره آپارتمان. اطلاعات بیشتر در مورد مشکلات بدهی، در بخش 6.9 ارائه شده است.
- اطلاعات مهم در مورد قراردادها را می‌توانید در بخش 2.10 پیدا کنید.

## 2.9 خرید کردن

- شما می‌توانید مواد غذایی و سایر لوازم روزمره را از سوپرمارکت‌ها و فروشگاه‌های تخفیف‌دار خریداری کنید. کالاها معمولاً در فروشگاه‌های تخفیف‌دار ارزان‌تر هستند. آدرس سوپرمارکت‌ها و فروشگاه‌های تخفیف‌دار را می‌توانید در اینترنت پیدا کنید.

- می‌توانید لباس‌های دست دوم خریداری کنید.
  - در “Leinfelden-Echterdingen” فروشگاه‌های دست دوم با لباس‌های خوب وجود دارد.
  - لباس‌های کودک را می‌توانید در پاییز و بهار از “Kinderkleiderbörsen” (بازار لباس‌های کودک) خریداری کنید. اغلب “Kitas” (مهد کودک‌ها) چنین بازارهایی برگزار می‌کنند. تاریخ‌ها و آدرس‌ها را می‌توانید در “Amtsblatt” (روزنامه رسمی) زیر عنوان “Kinder” (کودکان) پیدا کنید.
  - لباس‌های نوزادان و کودکان را می‌توانید همچنین در فروشگاه دست دوم “Schatztruhe” در “[Arche Nora](#)” خریداری کنید.



آلمانی

- لباس‌های استفاده‌شده خوب، لباس زیر و سایر وسایل خانه، کالسکه بچه، اسباب‌بازی‌ها و کیف‌های مدرسه در “[KämmerLE e.V.](#)” در آدرس “Bernhäuser Straße 13” در “Leinfelden-Echterdingen” موجود است. برای هر وسیله‌ای که برمی‌دارید، 1 یورو اهدا می‌کنید. ساعات کار: دومین و چهارمین شنبه ماه از ساعت 10.00 تا 12.00



آلمانی

- در “Filderstadt-Bernhausen و Echterdingen” در „Diakonieläden“ (فروشگاه‌های خیریه) وجود دارد.
- „Diakonieläden“ مواد غذایی اهداشده و سایر وسایل را با قیمت بسیار ارزان به افرادی که درآمد کم دارند، ارائه می‌کند.
- اگر بخواهید از یک „Diakonieladen“ مواد غذایی دریافت کنید، به یک کارت ویژه نیاز دارید.
- این کارت را در „Diakonieladen“ دریافت می‌کنید، به شرطی که مدرکی درباره درآمد خود از یکی از مراکز زیر نشان دهید:
  - از „Landratsamt“.
  - از „Jobcenter“.
- در فروشگاه „Diakonieladen“ در “Echterdingen” همچنین لباس‌های استفاده‌شده و وسایل خانه موجود است.
- در فروشگاه „Diakonieladen“ در “Bernhausen” لباس‌های بیشتر و وسایل خانه بیشتر وجود دارد.
- „Diakonieladen“ در “Echterdingen” در [Obergasse 6](#) واقع شده است.
- [ساعات کاری فعلی](#) نیز در اینترنت موجود است.



آلمانی

- آدرس و ساعات کاری
- „Diakonieladen“ در “Filderstadt-Bernhausen” نیز در اینترنت موجود است.



آلمانی

## 2.10 قراردادهای

- در شرایط زیر، هیچ قراردادی را امضا نکنید:
  - اگر قرارداد را متوجه نمی‌شوید.
  - اگر دقیقاً نمی‌دانید که،  
در قرارداد چه نوشته شده است.
- حتی برای یک تلفن همراه، یک شغل یا یک خانه نیز امضا نکنید.
- قبل از امضای قرارداد:
  - قرارداد را دریافت کنید.
  - شرایط قرارداد را همیشه با دقت بررسی کنید.
  - شرایط یعنی مواردی که:
    - شما باید برای یک فرد دیگر یا یک شرکت انجام دهید.  
برای مثال:  
پرداخت پول هر ماه.  
حضور به‌موقع هر روز در محل کار،  
و انجام کار خوب.
    - و مواردی که یک فرد دیگر یا یک شرکت باید برای شما انجام دهد.  
برای مثال:  
اجاره دادن یک خانه به شما.  
دادن یک شغل به شما و  
پرداخت دستمزد به شما.
- بهتر است فردی که به خوبی با قراردادهای آشنا است، قرارداد را برای شما توضیح دهد.  
از گروه‌های کمک، درباره چنین فردی سؤال کنید.  
اطلاعات بیشتر درباره گروه‌های کمک را می‌توانید در بخش 6.3 پیدا کنید.

- خوب است بدانید: معمولاً قرارداد خوب نیست اگر:
  - مجبور باشید فوراً قرارداد را امضا کنید.
  - پیشنهادی باشد که فقط برای همان روز معتبر است.
  - شما را تحت فشار قرار دهند که سریع قرارداد را امضا کنید.
  - اگر قرارداد را:
    - نتوانید با آرامش مطالعه کنید.
    - نتوانید آن را همراه خود ببرید.
    - نتوانید توضیح آن را دریافت کنید.
- به خاطر داشته باشید:
  - اگر یک قرارداد را امضا کرده‌اید، آن قرارداد معتبر است. باید به شرایط قرارداد پایبند باشید.
  - حتی اگر بعداً دیگر نخواهید به آن پایبند باشید. معمولاً نمی‌توانید به‌سادگی از یک قرارداد کناره‌گیری کنید.
  - اگر با یک قرارداد چیزی خریده‌اید، باید هزینه آن را بپردازید. مثلاً برای یک قرارداد گران‌قیمت تلفن همراه. اگر پرداخت نکنید، ممکن است مجبور شوید بعداً مبلغ بسیار بیشتری بپردازید.
  - اگر از قوانین یک „Privathaftpflichtversicherung“ (بیمه مسئولیت شخصی) پیروی نکنید، „Privathaftpflichtversicherung“ در صورت بروز خسارت هزینه‌ای پرداخت نمی‌کند.
  - اطلاعات بیشتر درباره „Privathaftpflichtversicherung“ را می‌توانید در بخش 2.11 مطالعه کنید.
  - اگر به قرارداد اجاره پایبند نباشید، صاحبخانه می‌تواند قرارداد شما را لغو کند.

- و شما باید خانه را ترک کنید.
- اگر به قوانین قرارداد کار پایبند نباشید، کارفرما می‌تواند شما را اخراج کند.
- در این صورت نمی‌توانید به کار خود ادامه دهید.
- و دیگر درآمدی نخواهید داشت.
- اگر بخواهید از یک قرارداد خارج شوید، باید قرارداد را لغو کنید. اما:
- معمولاً باید حداقل برای مدت زمان مشخص پس از امضای قرارداد صبر کنید.
- حداقل مدت قرارداد در هر قرارداد ذکر شده است.
- شما باید به مهلت مشخص برای لغو قرارداد پایبند باشید.
- مهلت لغو مدت‌زمانی است که یک قرارداد پس از لغو همچنان معتبر است.
- باید قرارداد را به صورت کتبی لغو کنید.
- با یک نامه یا یک ایمیل.
- لطفاً به خاطر داشته باشید:
- یک قرارداد معمولاً بعد از لغو نیز برای مدتی به قوت خود باقی می‌ماند.
- در این مدت باید همچنان به قوانین قرارداد پایبند باشید.
- لطفاً هیچ قراردادی را در درب منزل یا اقامتگاه خود امضا نکنید.
- همچنین از طریق تلفن نیز قرارداد ننبدید.
- زیرا ممکن است ندانید که چه چیزی در قرارداد نوشته شده است.
- لطفاً هنگام مکالمه تلفنی با افراد ناشناس مراقب باشید:
- اگر فردی با شما تماس گرفت و خواست چیزی به شما بفروشد: بهترین کار این است که مکالمه را فوراً قطع کنید.

- تحت هیچ شرایطی به یک فرد غریبه که گفته‌های او را به‌طور کامل متوجه نشده‌اید، کلمه "Ja" (بله) نگویید.
- با گفتن "بله" ممکن است ناخواسته یک قرارداد را ببندید بدون این که از آن اطلاع داشته باشید.
- مراقب قراردادهای خیلی ارزان باشید، که ممکن است به‌صورت آنلاین ببندید.
- چنین قراردادهایی اغلب نامناسب هستند.
- ابتدا شرایط این قراردادها را بررسی کنید.
- نکته مهم:
- قراردادهای همیشه باید به‌صورت کتبی باشند.
- به‌صورت نامه، قرارداد کاغذی یا ایمیلی.
- در غیر این صورت، بعداً نمی‌توانید ثابت کنید که کسی به شما چه گفته یا چه قولی داده است.
- „Schufa“ نام یک شرکت مهم، در زمینه قراردادهاست.
- اگر بخواهید یک قرارداد ببندید، معمولاً به یک گزارش اعتبار از سوی „Schufa“ نیاز دارید.
- مثلاً برای یک قرارداد تلفن همراه یا یک قرارداد اجاره خانه.
- گاهی اوقات باید امضا کنید که یک شرکت اجازه دارد از „Schufa“ درباره شما استعلام بگیرد.
- مثلاً شرکتی که می‌خواهید با آن قرارداد تلفن همراه ببندید.
- یا باید خودتان یک „Schufa-Auskunft“ (گزارش اعتبار Schufa) همراه داشته باشید و نشان دهید.
- مثلاً به صاحبخانه، اگر بخواهید خانه‌ای اجاره کنید.
- „Schufa“ اطلاعاتی درباره افراد جمع‌آوری می‌کند.
- این اطلاعات به‌ویژه درباره این موضوعات مهم هستند: این که آیا فرد همیشه همه قبض‌ها را پرداخت کرده است یا خیر.

- و: آیا فرد همیشه تمام بدهی‌ها را بازپرداخت کرده است یا خیر. اگر پرداخت‌ها به‌درستی انجام نشوند، اطلاعات منفی در „Schufaauskunft“ ثبت می‌شود.
- در این صورت، ممکن است نتوانید قراردادی ببندید یا خانه‌ای اجاره کنید.
- بنابراین باید همیشه همه چیز را به‌موقع پرداخت کنید.
- „Schufaauskunft“ را می‌توانید از طریق [وبسایت „Schufa“](#) درخواست کنید.



آلمانی

همیشه „Schufaauskunft“ را دقیقاً قبل از زمانی که به آن نیاز دارید، درخواست دهید.  
مثلاً دقیقاً قبل از زمانی که به دنبال خانه می‌گردید.

## 2.11 بیمه مسئولیت خصوص „Privathaftpflichtversicherung,“

- اگر شما باعث یک خسارت شوید، باید هزینه آن را بپردازید. این می‌تواند بسیار پرهزینه باشد، مثلاً:
  - تعمیر چیزی بزرگ مانند
  - ویترین مغازه یا یک خودرو.
  - هزینه‌های درمان فردی که شما باعث مصدومیتش شده‌اید.
  - مثلاً در یک تصادف با دوچرخه.
- خسارت‌های بزرگ را نمی‌توان فوراً پرداخت. در این صورت، باید سال‌های زیادی برای جبران خسارت پول پرداخت کنید. و پول بسیار کمی برای زندگی خودتان خواهید داشت.

- به همین دلیل، بسیار مهم است که „Privathaftpflichtversicherung“ (بیمه مسئولیت شخصی) داشته باشید.
- یک „Privathaftpflichtversicherung“ هزینه خساراتی را که ایجاد کرده‌اید، پرداخت می‌کند. هزینه آن برای یک خانواده کامل حدود 3 تا 5 یورو در ماه است.
- لطفاً تحقیق کنید.
- بررسی کنید که آیا باید یک „Privathaftpflichtversicherung“ برای خود و خانواده‌تان داشته باشید یا خیر.
- می‌توانید یک قرارداد „Privathaftpflichtversicherung“ را این‌گونه ببندید:
  - از طریق پورتال‌های مقایسه در اینترنت.
  - از طریق کارگزاران بیمه در یک دفتر.
- خوب است بدانید:
  - باید به شرایط قرارداد بیمه پایبند باشید.
  - در غیر این صورت، بیمه هزینه خسارات را پرداخت نمی‌کند. مثلاً موارد زیر را باید بلافاصله به بیمه گزارش دهید:
    - تغییر در تعداد اعضای خانواده‌تان.
    - تغییر در آدرس شما.
    - خسارتی که ایجاد کرده‌اید.

## 2.12 قوانین و وکلا

- قوانین آلمان با قوانین کشور شما متفاوت است. باید از قوانین آلمان پیروی کنید.

- اگر از قوانین آلمان پیروی نکنید، ممکن است اجازه اقامت دریافت نکنید.
  - لطفاً این کارها را انجام ندهید.
- برای مثال:
- به صورت غیرمجاز (بدون بلیت) سوار قطار و اتوبوس نشوید.
  - بدون گواهینامه رانندگی آلمانی رانندگی نکنید.
  - چیزی سرقت نکنید.
  - مواد مخدر خرید و مصرف نکنید.
  - به زنان و مردان توهین نکنید.
  - زنان یا مردان دیگر را تهدید نکنید.
  - علیه زنان یا مردان دیگر خشونت اعمال نکنید.
- اگر فکر می‌کنید به یک وکیل حقوقی نیاز دارید و پولی ندارید: ابتدا در وبسایت زیر اطلاعات بیشتری کسب کنید:
    - وبسایت [„Diakonie Esslingen“](#)

آلمانی



- یا وبسایت [„Anwaltsverein“](#) (انجمن وکلای) [„Esslingen“](#)

آلمانی



- اگر در مورد قوانین پناهندگی یا وضعیت خاص خود سؤالی دارید: پس به یک مشاوره ویژه برای پناهندگان مراجعه کنید. اطلاعات بیشتر در این مورد را می‌توانید در بخش 3.7 پیدا کنید.



## 3 درخواست‌ها

### 3.1 اطلاعات عمومی

- در آلمان کمک‌های زیادی وجود دارد. برای هر کمک باید یک درخواست کتبی ارائه دهید.
  - خوب است بدانید:
    - اغلب باید یک فرم پر کنید.
    - معمولاً باید درخواست‌ها را امضا کرده و نسخه اصلی را تحویل دهید. این مورد حتی زمانی که می‌توانید درخواست را به‌صورت آنلاین پر کنید، صدق می‌کند.
    - در بیشتر موارد، کمک‌ها از تاریخی که درخواست را ارسال کرده‌اید، به شما تعلق می‌گیرد. بنابراین، درخواست را سریع ارسال کنید. اگر مدارکی کم باشد، می‌توانید آن‌ها را بعداً ارائه دهید. اما: باید مدارک ناقص را در اسرع وقت ارائه دهید.
  - پرکردن بسیاری از درخواست‌ها دشوار است.
    - گروه‌های کمک داوطلبانه در “Leinfelden-Echterdingen” و “Integrationsmanager” (مدیران ادغام) از “Amt für soziale Dienste” (اداره خدمات اجتماعی) به شما کمک خواهند کرد.
    - لطفاً همیشه برای پر کردن درخواست‌ها وقت بگیرید.
- نحوه تماس را می‌توانید در اینجا پیدا کنید:
- برای گروه‌های کمک داوطلبانه در بخش 6.3.
  - برای “Amt für soziale Dienste” در بخش 2.4

- توصیه: از درخواست‌های پر شده عکس بگیرید و آنها را ذخیره کنید.
  - بعداً می‌توانید ثابت کنید که درخواست را پر کرده‌اید.
  - و: شاید دفعه بعد بتوانید درخواست را به‌تنهایی پر کنید.
  - هنگام ارائه درخواست، این موارد را تحویل دهید:
    - نسخه اصلی درخواست.
    - فقط کپی مدارک لازم برای ارائه درخواست.
    - اصل مدارک را تحویل ندهید.
- گاهی باید "beglaubigte Kopien" (کپی‌های تأیید شده) را ارائه دهید.
- اطلاعات بیشتر در مورد "beglaubigten Kopien" را می‌توانید در بخش 3.2 پیدا کنید.

## 3.2 پرینت‌ها و کپی‌ها

- اگر بخواهید از چیزی پرینت بگیرید، برای مثال: نامه‌ها یا فرم‌ها: می‌توانید این کار را با کامپیوتر در "Ehrenamtsraum" (اتاق داوطلبان) انجام دهید.
- "Ehrenamtsraum" در "Hauptstraße 109" در "Echterdingen" قرار دارد. ساعات کار: سه‌شنبه و پنج‌شنبه از ساعت 17.00 تا 18.00.
- می‌توانید در "Amt für soziale Dienste" کپی بگیرید. از "Integrationsmanager" خود یا از دبیرخانه بپرسید. اطلاعات تماس را می‌توانید در بخش 2.4 پیدا کنید.
- برای "beglaubigte Kopien" (کپی‌های تأیید شده)، یک نهاد رسمی باید تأیید کند که اصل و کپی یکسان هستند.

- می‌توانید „Bürgerämtern“ را در „Beglaubigte Kopien“ (ادارات شهروندان) تهیه کنید. برای این کار باید هزینه پرداخت کنید. اطلاعات تماس “Bürgerämtern” را می‌توانید در بخش 2.4 پیدا کنید. برای این کار بهتر است یک وقت بگیرید. وقت ملاقات را می‌توانید به صورت آنلاین بگیرید.



آلمانی

### 3.3 تصمیمات مربوط به درخواست‌ها

- اگر درخواست داده باشید، همیشه یک تصمیم کتبی دریافت می‌کنید.
- لطفاً همه تصمیمات را فوراً و بادقت بخوانید. یا آن‌ها را بدهید ترجمه کنند و توضیح دهند.
- همه تصمیمات را همراه با مدارک مهم خود نگه‌داری کنید.
- اگر فکر می‌کنید یک تصمیم اشتباه است، می‌توانید نسبت به آن تصمیم اعتراض کنید. در این صورت، درخواست شما باید مجدداً بررسی شود.
- نکات مهم درباره اعتراض:
  - اعتراض باید کتبی ارائه شود.
  - اعتراض باید به همان نهادی ارسال شود که در نامه تصمیم ذکر شده است.

- اعتراض باید در یک مهلت مشخص ارائه گردد.
- این مهلت در نامه تصمیم نوشته شده است. اگر بعد از مهلت اعتراض کنید، دیگر تصمیم تغییر نخواهد کرد.
- تصمیمات را با „Integrationsmanager“ خود بررسی کنید. لطفاً برای این کار وقت بگیرید.
- اطلاعات تماس را می‌توانید در بخش 2.4 پیدا کنید.

### 3.4 پاسپورت و سایر مدارک از کشور زادگاه / تأیید هویت

- همه افراد حاضر در آلمان باید بتوانند هویت‌شان را ثابت کنند. این موضوع برای همه آلمانی‌ها و همه اتباع خارجی صدق می‌کند. همچنین گفته می‌شود: هویت هر فرد باید مشخص شود.
- آلمانی‌ها، شهروندان „EU“ („Europäischen Union“/اتحادیه اروپا) و چند کشور دیگر می‌توانند هویت خود را با یک کارت شناسایی ثابت کنند.
- شهروندان کشورهای ثالث باید برای تأیید هویت خود گذرنامه داشته باشند. کشورهای ثالث تمام کشورهای هستند که در „EU“ نیستند یا توافق خاصی با „EU“ ندارند.
- اگر درخواست پناهندگی داده‌اید و گذرنامه ندارید:
  - تا زمانی که روند پناهندگی تصمیم‌گیری شود، لازم نیست گذرنامه تهیه کنید.
  - اما همچنان باید مدارکی برای اثبات هویت خود ارائه دهید.

برای مثال:

- کارت شناسایی کشور زادگاهتان.
  - یک گواهی تولد/شناسنامه.
- اگر هیچ مدرکی ندارید، باید سعی کنید در اسرع وقت مدارکی تهیه کنید.  
برای مثال از طریق کنسولگری یا سفارت کشور زادگاهتان.
  - اگر در تهیه مدارک مشکلی دارید، با „Ausländerbehörde“ (اداره اتباع خارجی) صحبت کنید.  
اما: همیشه باید تلاش کنید این مدارک را تهیه کنید.  
و: باید ثابت کنید که سعی کرده‌اید مدارک را تهیه کنید.  
برای مثال:
    - از طریق ارسال نامه‌ها یا ایمیل‌هایی به ادارات، کنسولگری‌ها یا سفارت‌های کشور زادگاهتان.
    - با گرفتن وقت ملاقات از کنسولگری یا سفارت و دریافت تأییدیه کتبی حضورتان در آنجا.
    - از طریق رسیدهای پرداخت هزینه‌ها.
    - از طریق افرادی که می‌توانند تأیید کنند همراه شما در کنسولگری یا سفارت بوده‌اند.این افراد باید دوستان شما باشند، اما نباید با شما نسبت خانوادگی داشته باشند.
  - هنگامی که وارد آلمان می‌شوید، شما را به یک مرکز پذیرش اولیه می‌برند.  
در آنجا یک مدرک مهم دریافت می‌کنید.  
این مدرک "Ankunftsnachweis" (گواهی ورود) نام دارد.  
بر روی „Ankunftsnachweis“، نام شما و تاریخ ورودتان نوشته شده است.  
احتمالاً این مدرک را قبلاً دریافت کرده‌اید.

- کمی بعد، یک کارت شناسایی خاص دریافت خواهید کرد. این کارت "Gestattung" (مجوز اقامت موقت) نام دارد. "Gestattung" نشان می‌دهد که به صورت قانونی برای یک روند پناهندگی در آلمان اقامت دارید.
- برای موارد زیر به "Gestattung" نیاز دارید:
  - با کارت "Gestattung" می‌توانید هویت‌تان را اثبات کنید. در آلمان، همه افراد باید هنگام درخواست پلیس، مدارک شناسایی داشته باشند. همه افراد آلمانی و غیرآلمانی. همیشه باید "Gestattung" را همراه خود داشته باشید.
  - همچنین برای ارائه همه درخواست‌ها، به "Gestattung" نیاز دارید.

### 3.5 درخواست برای بازکردن حساب جاری

- شما پول برای مخارج زندگی را از "Landratsamt" (اداره منطقه) دریافت می‌کنید. بعداً شاید پول را از "Jobcenter" (مرکز کار) دریافت کنید. یا شاید کار کنید و پول را از کارفرمایان دریافت کنید.
- پول را فقط به یک حساب جاری در یک بانک دریافت می‌کنید.
- این به این معناست که: باید یک حساب جاری باز کنید.
- یک بانک پیدا کنید و در آنجا برای بازکردن یک حساب جاری درخواست دهید:
  - در یکی از شعب بانک در "Leinfelden-Echterdingen" یا به صورت آنلاین از طریق وبسایت بانک.
  - برای این کار به "Ankunftsnachweis" یا "Gestattung" نیاز دارید.

- برای بازکردن حساب جاری باید هزینه بردارید. گاهی اوقات برای دوره اول رایگان است. توصیه: قیمت‌های یک حساب جاری را در بانک‌های مختلف بررسی کنید.
- شما یک کارت برای حساب جاری‌تان و یک رمز ("PIN") دریافت می‌کنید. با کارت و رمز می‌توانید:
  - در یکی از دستگاه‌های خودپرداز بانکتان، صورت‌حساب بانکی را چاپ کنید.
  - در بسیاری از فروشگاه‌ها پرداخت کنید.
  - از دستگاه خودپرداز پول بگیرید.
 اطلاعات مربوط به دریافت پول را می‌توانید در بخش 2.7 پیدا کنید.

### 3.6 درخواست کردن پول برای پناهجویان

- شما می‌توانید برای تأمین هزینه زندگی، پول درخواست کنید.
- این پول برای پناهجویان "Asylbewerberleistungen" (مزایای پناهجویان) نامیده می‌شود. یا به‌طور رسمی:
- „Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz“ در „Landratsamt,“ [Asylbewerberleistungen](#) درخواست بدهید. اطلاعات بیشتر در این باره را می‌توانید در اینترنت پیدا کنید.



آلمانی

- همچنین [فرم درخواست برای „Asylbewerberleistungen“](#) را می‌توانید در اینترنت پیدا کنید.



آلمانی

- لطفاً به خاطر داشته باشید:
  - شما فقط یک بار در ماه پول دریافت می‌کنید. این پول باید برای مخارج کل ماه کافی باشد.
  - شما این پول را فقط تا یک تاریخ معین دریافت می‌کنید. این مدت اغلب 6 ماه است.
- تاریخ دقیق در تصمیم مربوط به „Asylbewerberleistungen“ ذکر شده است.
- باید دوباره درخواست بدهید تا بتوانید پس از این تاریخ نیز پول دریافت کنید.
- احتیاط! درخواست خود را چندین هفته قبل از پایان این 6 ماه ارائه کنید.
- زیرا: بررسی و پردازش درخواست شما زمان می‌برد.
- اگر شغلی پیدا کردید، باید فوراً به „Landratsamt“ اطلاع دهید.
- در این صورت، پول کمتری از „Landratsamt“ دریافت خواهید کرد یا دیگر پولی دریافت نخواهید کرد.
- زیرا خودتان درآمد دارید.
- اگر شغل خود را به „Landratsamt“ اطلاع ندهید، ممکن است با مشکلات بزرگی مواجه شوید.
- شاید به‌زودی یک „Bezahlkarte“ (کارت پرداخت) وجود داشته باشد.
- این یعنی: می‌توانید با این „Bezahlkarte“ (کارت پرداخت) خرید کنید.

### 3.7 درخواست پناهندگی / روند پناهندگی / بازگشت

- درخواست پناهندگی و روند پناهندگی شامل چندین مرحله است.

- فرد ابتدا باید یک „Asylgesuch“ ثبت کند (بمطور رسمی درخواست پناهنده‌گی بدهد).
- این کار را می‌توان به‌صورت شفاهی یا کتبی انجام داد. احتمالاً قبلاً یک „Asylgesuch“ ارائه داده‌اید.
- اگر کسی „Asylgesuch“ ثبت کرده باشد:
  - معمولاً ثبت‌نام می‌شود.
  - اغلب از او عکس گرفته می‌شود.
  - انگشت‌نگاری خواهید شد.
  - معمولاً ابتدا باید در یک مرکز پذیرش اولیه اقامت کنید.
- پس از ارائه درخواست „Asylgesuch“، باید درخواست پناهنده‌گی را در اداره فدرال مهاجرت و پناهندگان) ثبت کنید:
  - در دفاتر „BAMF“ در مرکز پذیرش اولیه.
  - یا در „BAMF“ شهر „Karlsruhe“.
  - برای این کار یک وقت ملاقات تعیین می‌شود.
- هنگام ارائه درخواست پناهنده‌گی:
  - از شما عکس گرفته می‌شود و آثار انگشتان شما ثبت می‌شود. یعنی اگر در ثبت‌نام قبلی انجام نشده باشد.
  - یک مترجم شفاهی ترجمه می‌کند.
  - اطلاعاتی در مورد حقوق و وظایف دریافت می‌کنید.
  - باید به سوالات بسیار زیادی پاسخ دهید. برای مثال:
    - اکنون کجا زندگی می‌کنید.
    - چه کسی هستید.
    - از کجا آمده‌اید.
    - چرا از کشور خود فرار کرده‌اید.
    - دقیقاً چه اتفاقی در کشورتان افتاده است.

- از کدام مسیر گریخته و به آلمان رسیده‌اید.
- چه زمانی فرار کرده‌اید.

بسیار مهم:

- درخواست پناهندگی، اساس کل روند پناهندگی است.
  - به سؤالات، فقط پاسخ‌های درست بدهید.
  - اگر حقیقت را نگوئید، ممکن است بعدها مشکلات بزرگی پیش بیاید. حتی پس از مدت طولانی.
  - اطلاعات دقیق کسب کنید:
    - درباره مراحل روند پناهندگی.
    - و: و اینکه در هر مرحله چه مواردی مهم هستند.
- اطلاعات مربوط به درخواست پناهندگی و روند پناهندگی را می‌توانید در وبسایت ["asyl.net"](http://asyl.net) پیدا کنید.
- این اطلاعات به زبان‌های مختلف در دسترس هستند.
- زبان فارسی را جستجو کنید.



آلمانی / فارسی

- می‌توانید در مورد روند پناهندگی مشاوره بگیرید.
  - [مراکز مشاوره](#) زیادی در "Stuttgart" وجود دارد.
  - در قسمت جستجوی این وبسایت کلمه "Stuttgart" را وارد کنید.
  - سپس مراکز مشاوره به شما نشان داده می‌شوند.
  - می‌توانید روی مراکز مشاوره کلیک کنید و اطلاعات بیشتری دریافت کنید.



آلمانی

- اگر به یک وکیل برای حقوق پناهندگی نیاز دارید: به وبسایت [“Flüchtlingsrat”](#) (شورای پناهندگان) مراجعه کنید.



آلمانی

- اگر به یک وکیل مراجعه می‌کنید: شاید بهتر باشد فردی را همراه خود ببرید که:
  - به‌خوبی آلمانی صحبت می‌کند.
  - و با امور رسمی آشنا است.
 این شخص می‌تواند در گفتگو با وکیل به شما کمک کند.
- بسیار مهم:
  - همیشه به تمام وظایف خود پایبند باشید. برای مثال:
    - در تمام قرارهای مهم به موقع حضور پیدا کنید.
    - به‌ویژه در قرارهای مربوط به **„Ausländerbehörde“**.
  - از تمام قوانین آلمان پیروی کنید.
 اطلاعات بیشتر در این مورد را می‌توانید در بخش 2.12 پیدا کنید.
- اگر می‌خواهید به کشور زادگاهتان بازگردید:
  - اطلاعات کسب کنید و مشاوره بگیرید.
  - اطلاعات زیادی درباره بازگشت داوطلبانه به زبان‌های مختلف در [اینترنت](#) موجود است.
 کلمه **„Deutsch“** را جستجو کنید. روی مثلث کوچک کنار کلمه **„Deutsch“** کلیک کنید. زبان فارسی (**„Farsi“**) را انتخاب کنید.



آلمانی / فارسی

- با "Integrationsmanager" خودتان صحبت کنید.
  - یک وقت ملاقات در [مرکز مشاوره بازگشت](#)
  - ["Landkreis Esslingen"](#) بگیرید.
- اطلاعات بیشتر به زبان آلمانی، دری و انگلیسی موجود است.



آلمانی / فارسی

### 3.8 درخواست „Stadtpass“

- اگر درآمد کمی برای گذران زندگی دارید، می‌توانید یک „Stadtpass“ (کارت شهری) درخواست کنید. با „Stadtpass“ هزینه کمتری برای دوره‌ها یا رویدادها در Leinfelden-Echterdingen پرداخت می‌کنید.
- می‌توانید „Stadtpass“ را در دفاتر „Bürgerämtern“ لطفاً „Gestattung“ یا کارت شناسایی و مدارک مربوط به درآمد خود را همراه داشته باشید. اطلاعات تماس با „Bürgerämtern“ را می‌توانید در بخش 2.4 پیدا کنید.

### 3.9 درخواست معافیت از پرداخت حق „Rundfunkbeitrag“

- در آلمان، همه خانوارها باید برای رادیو و تلویزیون عمومی هزینه پرداخت کنند. این مبلغ „Rundfunkbeitrag“ (حق اشتراک رادیو و تلویزیون) نام دارد.

- این به این معناست که:
  - اگر در یک آپارتمان زندگی می‌کنید، باید **„Rundfunkbeitrag“** را پرداخت کنید.
  - اما استثناهایی وجود دارد:
    - تا زمانی که در یک اقامتگاه عمومی زندگی می‌کنید، نیازی نیست هزینه **„Rundfunkbeitrag“** را پرداخت کنید.
    - اگر از **„Landratsamt“** یا **„Jobcenter“** کمک مالی دریافت می‌کنید، می‌توانید درخواست معافیت از **„Rundfunkbeitrag“** بدهید.
- لطفاً بلافاصله پس از مشخص شدن تاریخ اسباب‌کشی، درخواست خود را ارائه دهید.
- زیرا این معافیت فقط از ماه بعد از ارائه درخواست اعمال می‌شود.
- برای کسب اطلاعات بیشتر درباره معافیت **„Rundfunkbeitrag“**، به اینترنت مراجعه کنید.
- یا از **„Amt für soziale Dienste“** یا **„Jobcenter“** بپرسید.



آلمانی

- خوب است بدانید:
  - درخواست معافیت خود را چند هفته قبل از تاریخ ذکر شده در اطلاعیه‌تان، تمدید کنید.
  - در غیر این صورت باید **„Rundfunkbeitrag“** را تا زمان شروع معافیت جدیدتان پرداخت کنید.

### 3.10 درخواست **„Bürgergeld“**

- اگر اقامت دریافت کرده‌اید، می‌توانید **„Bürgergeld“** (کمک هزینه شهروندی) را از **„Jobcenter“** درخواست کنید.
- اطلاعات بیشتر در این زمینه به زبان‌های آلمانی و انگلیسی در دسترس است.



„Jobcenter“ به سوالات شما درباره „Bürgergeld“ پاسخ می‌دهد.  
به „Jobcenter“ در Echterdingen مراجعه کنید:  
„Gutenbergstraße 17“, تلفن: 0711 2206270  
قبل از مراجعه، لطفاً یک وقت ملاقات آنلاین بگیرید.



آلمانی

اطلاعات بیشتر در مورد اطلاعات تماس و ساعات کاری در اینترنت موجود است.



آلمانی

- اگر شغلی پیدا کرده‌اید، باید فوراً به „Jobcenter“ اطلاع دهید.  
در غیر این صورت ممکن است با مشکلات بزرگی مواجه شوید.
- اگر از „Jobcenter“ کمک هزینه دریافت می‌کنید، می‌توانید درخواست معافیت از „Rundfunkbeitrag“ را ارائه کنید.  
اطلاعات بیشتر در این مورد را می‌توانید در بخش 3.9 بخوانید.
- برای کسب اطلاعات بیشتر درباره معافیت از „Rundfunkbeitrag“، به اینترنت مراجعه کنید.  
یا از „Jobcenter“ سؤال بپرسید.



آلمانی

## 3.11 درخواست برای „Kindergeld“

- تنها زمانی که اقامت دارید، می‌توانید „Kindergeld“ (کمک هزینه فرزند) را برای فرزندانان دریافت کنید.  
[اطلاعات بیشتر در مورد „Kindergeld“](#) در اینترنت موجود است.



آلمانی

- برای دریافت فرم درخواست „Kindergeld“ می‌توانید به سایت اینترنتی مراجعه کنید.



آلمانی

- شما باید همراه با درخواست خود، کپی شناسنامه فرزندانان و کپی سایر مدارک را ارسال کنید.
- درخواست „Kindergeld“ باید به "Familienkasse Göppingen" (دفتر خانواده Göppingen) ارسال شود:

Familienkasse Göppingen,  
"Bleichstraße 12, 73033 Göppingen  
تلفن: 0711 941-2220

ایمیل: [Familienkasse-Baden-Wuerttemberg](mailto:Familienkasse-Baden-Wuerttemberg),  
["Ost@arbeitsagentur.de"](mailto:Ost@arbeitsagentur.de)

- خوب است بدانید:  
اگر „Kindergeld“ دریافت کنید، „Bürgergeld“ کمتری از „Jobcenter“ دریافت خواهید کرد.  
اما در مجموع همان مقدار پولی را خواهید داشت که قبلاً داشتید.  
و: اگر „Bürgergeld“ دریافت می‌کنید، باید برای „Kindergeld“ درخواست ارائه کنید.

## 3.12 درخواست‌های مربوط به افراد کم‌درآمد

- اگر کار می‌کنید و درآمد کمی دارید، و گاهی اوقات پول برای اجاره خانه، هزینه‌های جانبی، برق، اینترنت و غذا کافی نیست.
- در این صورت می‌توانید درخواست کمک بدهید. برای مثال:

○ [„Wohngeld“](#) (کمک هزینه مسکن) اطلاعات بیشتر در مورد „Wohngeld“ را می‌توانید در اینترنت پیدا کنید.



آلمانی

برای ارائه درخواست „Wohngeld“ می‌توانید به „Wohngeldstelle“ (دفتر کمک هزینه مسکن) مراجعه کنید. اطلاعات تماس با „Wohngeldstelle“ را می‌توانید در بخش 2.4 پیدا کنید.

○ [„Kinderzuschlag“](#) (کمک هزینه کودکان)، اگر „Kindergeld“ دریافت می‌کنید. اطلاعات بیشتر در مورد „Kinderzuschlag“ را می‌توانید در اینترنت پیدا کنید.



آلمانی



## 4 مسکن

### 4.1 اقامتگاه‌های عمومی / „Wohnsitzauflage“

- اقامتگاه عمومی یعنی:  
افراد زیادی در یکجا زندگی می‌کنند.
- „Wohnsitzauflage“ یعنی:  
شما باید در جایی که به شما گفته می‌شود زندگی کنید.  
„Wohnsitzauflage“ به این خاطر است که پناهندگان  
بهتر در شهرهای آلمان توزیع  
شوند.
- اگر می‌خواهید به شهر دیگری نقل مکان کنید.  
یا می‌خواهید به خانه بستگانتان بروید،  
پس:
  - باید دلایل بسیار خوبی داشته باشید.  
برای مثال:
    - یک بیماری جدی.
    - یک موقعیت شغلی در شهر دیگر.
    - یک موقعیت آموزشی در شهر دیگر.
  - و: برای اینکار باید درخواست خود را  
به „Ausländerbehörde“ (اداره اتباع خارجی) ارسال کنید.  
نام این درخواست عبارت است از:
    - درخواست جابجایی
    - یا درخواست لغو
- „Wohnsitzauflage“ است.  
پناهندگان باید ابتدا در یک „Erstaufnahmestelle“ (مرکز پذیرش  
اولیه) اقامت کنند.  
„Erstaufnahmestelle“ به طور رسمی „LEA“  
 („Landeserstaufnahmeeinrichtung“) نامیده می‌شود.

- سپس پناهندگان در („VU“) “vorläufigen Unterbringung“ (محل اسکان موقت) متعلق به „Landkreis“ Esslingen اقامت خواهند داشت.
- تا زمانی که پناهندگان پس از پایان روند پناهندگی یا پس از 2 سال به یک اقامتگاه عمومی در شهر “Leinfelden-Echterdingen” منتقل شوند.
- در این حالت به صورت رسمی می‌گویند:
- پناهندگان در „AU“ شهرداری (“Anschlussunterbringung“ / محل اسکان شهرداری) اسکان دارند.
- گاهی اوقات شما باید به یک اقامتگاه عمومی دیگر در داخل “Leinfelden-Echterdingen” منتقل شوید.
- اگر روند پناهندگی شما به پایان رسیده باشد، می‌توانید بلافاصله به یک آپارتمان نقل مکان کنید.
- اگر اجازه داشته باشید به یک آپارتمان نقل مکان کنید، باید ابتدا در یک آپارتمان در “Landkreis Esslingen” ساکن شوید.
- به این “Wohnsitzauflage” می‌گویند.
- می‌توانید برای معافیت از “Wohnsitzauflage” در “Ausländerbehörde” درخواست دهید، البته اگر در جای دیگر:
  - یک شغل مشمول بیمه اجتماعی داشته باشید.
  - این شغلی است که برای آن به بیمه درمانی و بیمه بیکاری نیز پول پرداخت می‌کنید.
  - یک آموزش حرفه‌ای بگذرانید.
  - در دانشگاه تحصیل کنید.
  - در یک “Integrationskurs” (دوره ادغام) یا دوره زبان حرفه‌ای شرکت کنید.
  - یک برنامه تعیین صلاحیت 3 ماهه برای تأیید صلاحیت حرفه‌ای بگذرانید.
  - اگر دلایل مهم دیگری دارید.

## 4.2 اطلاعات عمومی

- هزینه زندگی در آلمان، بسیار بالا است. همچنین زندگی کردن در یک اقامتگاه عمومی برای شهرداری “Leinfelden-Echterdingen” هزینه زیادی دارد.
- لطفاً در مصرف آب و برق صرفه‌جویی کنید. لطفاً از همه دستگاه‌ها با احتیاط استفاده کنید. انجام این کارها به شهر کمک می‌کند. و به شما کمک می‌کند:
  - مشکلات کمتری برای شما به وجود می‌آید.
  - از قبل صرفه‌جویی را برای زمانی که در آپارتمان خودتان زندگی خواهید کرد، یاد می‌گیرید.
- قوانین زیادی برای نحوه زندگی کردن وجود دارد، مثلاً “Hausordnung” (قوانین داخلی). لطفاً به خاطر داشته باشید:
  - رعایت “Hausordnung” کمک می‌کند، که مشکلات کمتری به وجود بیاید.
- لطفاً از اتاق یا آپارتمان خود و تجهیزات (مبلمان یا دستگاه‌هایی مانند ماشین لباسشویی) با دقت استفاده کنید. تا همه ساکنان بتوانند مدت طولانی از این وسایل استفاده کنند.

## 4.3 آب

- آب لوله‌کشی خانه‌ها، آب آشامیدنی است. این آب، تمیز و سالم است. می‌توانید آن را بنوشید.
- آب به‌طور ویژه برای آشامیدن تصفیه می‌شود. انجام این کار هزینه‌بر است. به همین دلیل باید مبلغ زیادی برای آب پول پرداخت کنید.

- گاهی اوقات آب آشامیدنی کافی وجود ندارد. مثلاً در تابستان‌های داغ. بنابراین تا حد امکان آب کم مصرف کنید.
  - ما همچنین باید برای فاضلاب هزینه بپردازیم.
  - فاضلاب باید تمیز شود، تا محیط زیست ما را آلوده نکند. این تمیز کردن نیز هزینه‌بر است.
  - لطفاً به خاطر داشته باشید:
    - در فاضلاب (در توالت، دوش، وان حمام، کانال فاضلاب) فقط موارد زیر را می‌توانید بیندازید:
      - فقط دستمال توالت.
      - هیچ‌گونه محصولات بهداشتی دیگر، مانند تامپون یا نوار بهداشتی نباید انداخته شوند.
      - هیچ‌گونه زباله جامد دیگر.
      - هیچ‌گونه دارو.
      - هیچ‌گونه رنگ و مواد شیمیایی.
      - هیچ‌گونه باقی‌مانده چربی و دیگر مواد غذایی.
- همچنین این اقلام ممکن است لوله‌های اقامتگاه عمومی یا یک ساختمان را مسدود کنند.
- تعمیر آن بسیار هزینه‌بر است.

## 4.4 زباله

- ما باید زباله‌هایمان را تفکیک کنیم. زیرا: بخش زیادی از زباله‌ها دوباره استفاده می‌شوند. از زباله‌های هر چه بیشتر، وسایل جدید ساخته می‌شود.
- انجام این کار فقط در صورتی ممکن است که زباله‌ها به درستی تفکیک شوند.
- تفکیک زباله‌ها برای خود ما نیز مفید است. زیرا جمع‌آوری زباله گران است. به‌ویژه تخلیه سطل زباله خانگی.

اما: برای تخلیه سطل زباله مواد قابل تجزیه بیولوژیکی، هزینه بسیار کمتری پرداخت می‌کنیم.

و: برای تخلیه سطل زباله کاغذ و

سطل زباله مخصوص مواد بسته‌بندی هزینه‌ای پرداخت نمی‌کنیم.

- اطلاعات مربوط به تفکیک زباله را می‌توانید در اینترنت [به زبان آلمانی و بسیاری زبان‌های دیگر](#) پیدا کنید.

روی „Allgemeines“، سپس „Mehrsprachig“ و سپس „Farsi“ کلیک کنید.



آلمانی / فارسی

## 4.5 گرمایش و تهویه

- گرمایش و تهویه با هم مرتبط هستند.  
ما سیستم گرمایش را روشن می‌کنیم تا آپارتمان ما گرم باشد.  
اما همچنین باید هوای تازه در آپارتمان داشته باشیم  
و به همین دلیل تهویه می‌کنیم.
- اگر آپارتمان را خیلی کم گرم یا تهویه کنید،  
در آن کپک ایجاد می‌شود.  
کپک، نقاط سیاه کوچک زیاد روی دیوارها است.  
کپک به سلامتی آسیب می‌زند.
- گرمایش گران است و گران‌تر هم خواهد شد.  
لطفاً در مصرف انرژی گرمایشی صرفه‌جویی کنید.
- دمای اتاق‌هایی که افراد بیشتر اوقات در آنها حضور دارند، باید حداکثر  
22 درجه سانتی‌گراد باشد.  
برای مثال: اتاق نشیمن و اتاق کودکان.  
در این زمستان و زمستان بعدی، دمای این اتاق‌ها باید تا حد امکان فقط 19  
تا 20 درجه سانتی‌گراد گرم باشد،  
تا انرژی برای همه افراد در آلمان کافی باشد.
- اتاق‌های دیگر (اتاق خواب، آشپزخانه، راهرو)  
باید سردتر باشند.  
گرم‌تر از 18 درجه سانتی‌گراد نباشند.

- اگر به درستی تهویه کنید، گرمای زیادی در آپارتمان باقی می‌ماند:
  - لطفاً پنجره‌ها را برای مدت طولانی نیمه‌باز نگذارید.
  - هنگام تهویه، درجه ترموستات رادیاتورها را روی عدد 0 قرار دهید.
  - در صورت امکان همه پنجره‌ها و درها را کاملاً باز کنید.
  - تهویه کوتاهی به مدت 3 تا 5 دقیقه انجام دهید.
  - سپس پنجره‌ها و درها را دوباره ببندید.
  - بعد از آن، درجه ترموستات را دوباره بالاتر ببرید (عدد 2 تا 3).
  - سپس آپارتمان به سرعت دوباره گرم می‌شود.
  - هوای آشپزخانه و حمام را بیشتر تهویه کنید.
  - ترجیحاً با پنجره‌های کاملاً باز.
  - هنگامی که رطوبت روی پنجره‌ها می‌بینید، هوا را تهویه کنید.
  - در این صورت هوای آپارتمان شما خیلی مرطوب است.
- لباس‌های خود را در اتاق یا آپارتمان خشک نکنید.
  - زیرا خشک کردن باعث می‌شود هوای آپارتمان بسیار مرطوب شود.
  - به سرعت کپک روی دیوارها ظاهر شود.
  - به همین دلیل، خشک کردن لباس در آپارتمان معمولاً ممنوع است.
  - از سرایدار یا صاحبخانه بپرسید مکان خشک کردن لباس‌ها کجاست.
- اگر سؤالی درباره گرمایش و تهویه دارید، از سرایدار اقامتگاه خود بپرسید.

## 4.6 وسایل برقی در اقامتگاه

- سرایدار به شما توضیح می‌دهد که چگونه از وسایل (اجاق، یخچال، ماشین لباسشویی ...) به درستی استفاده کنید.
- وسایل برقی می‌توانند مدت زیادی دوام بیاورند:
  - اگر تمیز نگه داشته شوند.
  - و به درستی استفاده شوند.
- به همین دلیل: لطفاً از وسایل برقی به درستی و با احتیاط استفاده کنید.
- تعمیرات هزینه‌بر است.  
گاهی اوقات قطعات یدکی موجود نیستند.  
یا: تعمیرکاران زمانی برای تعمیر ندارند.  
خرید وسایل برقی جدید نیز هزینه‌برتر است.  
و گاهی اوقات نمی‌توان فوری دستگاه‌های جدید خرید، زیرا در دسترس نیستند.
- در صورت داشتن سؤال یا مشکل، لطفاً در اسرع وقت با سرایدار صحبت کنید.

## 4.7 آپارتمان

- اقامتگاه‌های عمومی شهری، اقامتگاه‌های اضطراری برای افرادی هستند که آپارتمان شخصی ندارند.
- اگر در یک اقامتگاه عمومی شهری هستید: لطفاً سعی کنید هرچه سریع‌تر یک آپارتمان برای خود پیدا کنید. این کار آسان نیست.  
شهرداری نمی‌تواند به شما در جستجوی آپارتمان کمک زیادی کند.

- اطلاعات و توصیه‌های مربوط به جستجوی آپارتمان، در اینجا موجود است:
  - به زبان آلمانی ساده، در بروشور "Ich suche eine Wohnung" (من در جستجوی یک آپارتمان هستم).
  - می‌توانید این بروشور را از „Amt für soziale Dienste“ دریافت کنید.
  - یا می‌توانید این [بروشور را در اینترنت](#) بخوانید.



آلمانی

- در وبسایت [اینترنتی](#) دولتی.



آلمانی

- مسکن در آلمان بسیار گران است:
  - اجاره خانه گران است.
  - اغلب باید برای برق، گرمایش، آب، تلفن و اینترنت به همان اندازه اجاره پول پرداخت کنید.
  - یا حتی بیشتر.
  - هزینه برق و گرمایش احتمالاً باز هم گران‌تر خواهند شد.
  - بنابراین لطفاً دقیق محاسبه کنید که آیا هر ماه پول کافی برای اجاره آپارتمان و دیگر هزینه‌های زندگی دارید یا خیر.
- اگر از „Landratsamt“ یا „Jobcenter“ کمک هزینه دریافت می‌کنید:
  - قبلی از امضای قرارداد اجاره، قرارداد اجاره آپارتمان جدید را به „Landratsamt“ یا „Jobcenter“ نشان دهید.

- می‌توانید مثلاً با یک ایمیل عکس‌هایی از قرارداد اجاره را ارسال کنید  
و  
بررسی و پاسخ فوری را درخواست کنید.
- „Landratsamt“ یا „Jobcenter“ به سرعت بررسی می‌کنند که آیا مبلغ اجاره کمتر از حداکثر سقف اجاره است یا خیر.
  - سپس تصمیمی دریافت می‌کنید که آیا هزینه‌های آپارتمان جدید پرداخت خواهد شد یا خیر.
  - معمولاً پس از آن، مبلغ اجاره، گرمایش، آب گرم و سرد را از „Landratsamt“ یا „Jobcenter“ دریافت می‌کنید.
  - اطلاعات تماس در اینجا موجود است:
    - برای „Landratsamt“ در بخش 3.7.
    - برای „Jobcenter“ در بخش 3.10.
  - حداکثر سقف اجاره مشخص می‌کند که:
    - یک آپارتمان برای تعداد افراد مشخص، حداکثر چقدر می‌تواند بزرگ باشد.
    - یک آپارتمان با این اندازه چقدر می‌تواند هزینه داشته باشد.
  - اگر مبلغ اجاره بالاتر از حداکثر سقف اجاره باشد، „Landratsamt“ یا „Jobcenter“ تمام هزینه‌های مسکن را پرداخت نمی‌کنند. در این صورت خودتان نیز باید بخشی از هزینه‌های مسکن را پرداخت کنید.
  - سقف اجاره فعلی برای „Leinfelden-Echterdingen“ را می‌توانید در اینترنت پیدا کنید (در حرف „G“).



آلمانی

- اگر کار می‌کنید و درآمد کم دارید، ممکن است بتوانید „Wohngeld“ (کمک هزینه مسکن) دریافت کنید. اطلاعات بیشتر را می‌توانید در بخش 3.12 پیدا کنید.
- خوب است بدانید:
  - قیمت برق متفاوت است:
    - با انتخاب شرکت مناسب تأمین‌کننده برق، می‌توانید پول زیادی پس‌انداز کنید.
    - درباره تأمین‌کنندگان برق در اینترنت تحقیق کنید. در جستجوی اینترنتی خود بنویسید: **„Vergleichsportal Stromanbieter“** (پورتال مقایسه تأمین‌کنندگان برق).
    - احتیاط:
      - گران‌ترین تأمین‌کننده برق همیشه بهترین نیست.
      - ارزان‌ترین تأمین‌کننده برق ممکن است مناسب نباشد.
    - قراردادی را که ملزم به پرداخت قبل از تحویل باشید، امضا نکنید.
    - **“توصیه: از فردی که با پورتال‌های مقایسه آشنا است، کمک بگیرید.**
  - اگر می‌خواهید توصیه‌هایی برای صرفه‌جویی در مصرف برق و گرمایش در آپارتمان خود دریافت کنید:
    - از **„Amt für soziale Dienste“** درباره **“Ehrenamtliche Energieberatung“** (مشاوره داوطلبانه انرژی) بپرسید.
    - در این صورت می‌توانید مشاوره رایگان دریافت کنید.



## 5 مراقبت‌های پزشکی

### 5.1 “Krankenschein,, برای پناهندگان

- اگر بیمار هستید یا درد دارید و می‌خواهید به پزشک مراجعه کنید: باید از “Landratsamt Esslingen,, یک “Krankenschein,, (گواهی بیماری) درخواست کنید:  
,Amt für Integration und Flüchtlingsaufnahme,,  
“Schöllkopfstraße 120 in 73230 Kirchheim u. T  
تلفن: 0711 3902-42450 یا 0711 3902-42638. ساعات کار را می‌توانید در [اینترنت](#) پیدا کنید.



آلمانی

- با این “Krankenschein,, می‌توانید به پزشک مراجعه کنید. در این صورت نیازی نیست هزینه درمان را پرداخت کنید.
- فقط در موارد اضطراری می‌توانید بدون “Krankenschein,, به پزشک مراجعه کنید.
- یا به پزشک عمومی “[Notfallpraxis](#),, (بخش اورژانس) در “Filderklinik,, بروید.



آلمانی

اطلاعات بیشتر درباره “Notfallpraxis,, را می‌توانید در بخش 5.3 پیدا کنید.

- در موارد اضطراری، با یک پزشک تماس بگیرید.  
یا در شب و آخر هفته با شماره 116 117 تماس بگیرید.  
بگویید:
  - دقیقاً چه مشکلی دارید.
  - یا چه اتفاقی افتاده است.
  - اینکه پناهنده هستید و
 „Krankenschein“ ندارید.
- اگر یک پزشک در مواقع اضطراری شما را درمان کند:  
باید بعداً „Krankenschein“ را  
از „Landratsamt“ درخواست کنید.  
و بعداً „Krankenschein“ را به پزشک ارائه کنید.
- فقط زمانی که در یک بیمه درمانی عضو شوید، می‌توانید بدون درخواست  
و بدون „Krankenschein“ به پزشک مراجعه کنید.  
اطلاعات بیشتر درباره بیمه درمانی را می‌توانید در بخش 5.7 بخوانید.

## 5.2 ویزیت دکتر

- اگر بیمار هستید یا دچار یک حادثه کوچک شده‌اید،  
به یک پزشک در مطب مراجعه کنید.  
با یک „Krankenschein“ از „Landratsamt“.  
یا با یک „Gesundheitskarte“ (کارت  
بیمه درمانی)، اگر از قبل  
„Gesundheitskarte“ دارید.
- بهتر است یک „Hausarzt“ (پزشک عمومی) برای خود پیدا کنید.  
لطفاً همیشه در ابتدا به پزشک  
عمومی خود مراجعه کنید.
- برای فرزندان‌تان بهتر است به  
„Arzt für Kinder- und Jugendmedizin“ (پزشک متخصص  
کودکان و نوجوانان) مراجعه کنید.

- پزشکان عمومی و پزشکان متخصص کودکان و نوجوانان کارهای زیر را انجام می‌دهند:
    - درمان بسیاری از بیماری‌ها و برخی حوادث کوچک.
    - تجویز نسخه.
    - برای مثال:
      - برای داروها
      - برای فیزیوتراپی
      - برای روان‌درمانی
    - واکسیناسیون.
    - معرفی به پزشکان متخصص در صورت لزوم.
    - مشاوره دادن در مورد تمام سؤالات مربوط به سلامت.
  - شما باید خودتان یک پزشک عمومی یا پزشک متخصص کودکان و نوجوانان پیدا کنید.
  - لیست [پزشکان](#) در وبسایت “Leinfelden-Echterdingen” وجود دارد.
- در این لیست همچنین پزشکان عمومی و پزشکان متخصص کودکان و نوجوانان را مشاهده خواهید کرد.



آلمانی

- اگر می‌خواهید به پزشک مراجعه کنید، ابتدا با مطب تماس بگیرید و یک وقت معاینه بگیرید.
- بیشتر اوقات نمی‌توانید وقت فوری بگیرید. اگر بسیار بیمار هستید یا وضعیت اضطراری است، لطفاً این موضوع را هنگام تماس تلفنی بگویید. و توضیح دهید که چرا فوراً به یک وقت معاینه نیاز دارید.

- مطب‌های پزشکی عصرها، آخر هفته‌ها و روزهای تعطیل، تعطیل هستند. اگر به‌صورت اضطراری به پزشک عمومی نیاز دارید، با شماره 117 تماس بگیرید.

یا به „Notfallpraxis“ (مرکز اورژانس پزشکی) در „Filderkliniک“ بروید:

„Im Haberschlag 7 in Filderstadt-Bonlanden, Notfallpraxis,“ در پایین سمت چپ „Filderkliniک“ قرار دارد. ساعات کاری „Notfallpraxis,“ در „Filderkliniک“ را می‌توانید در اینترنت پیدا کنید.



آلمانی

- خدمات اورژانسی ویژه کودکان در آخر هفته‌ها و روزهای تعطیل، در تمام طول روز در دسترس است. لطفاً با پزشک متخصص کودکان و نوجوانان خود تماس بگیرید. یک پیام صوتی به شما می‌گوید که کدام مطب در طول روز خدمات اورژانسی کودکان را ارائه می‌دهد. اگر در شب برای فرزند خود به پزشک نیاز دارید، با شماره 117 116 تماس بگیرید. دقیقاً توضیح دهید که مشکل کودک شما چیست.
- چشم‌پزشکان و دندان‌پزشکان نیز خدمات اورژانسی دارند. برای این منظور باید با یک شماره تلفن مخصوص تماس بگیرید. پس از تماس با آن به شما گفته می‌شود که کدام مطب چشم‌پزشکی یا دندان‌پزشکی خدمات اورژانسی ارائه می‌دهد. ممکن است این مطب‌ها در فاصله دور باشند. شماره تلفن‌های موردنیاز را می‌توانید در یک لیست شماره‌های اضطراری در اینترنت پیدا کنید.



آلمانی

- لطفاً فقط در موارد بسیار بسیار اضطراری با خدمات امداد تماس بگیرید. اطلاعات بیشتر را می‌توانید در بخش 5.3 پیدا کنید.
- اگر به پزشک مراجعه کنید و  
 „Krankenschein“ یا „Gesundheitskarte“ داشته باشید:  
 در آن صورت، نیازی نیست برای معاینه و درمان معمولی هزینه پرداخت کنید.
- برای اکثر درمان‌ها، „Landratsamt“ یا بیمه درمانی شما هزینه را پرداخت می‌کند.
- اگر از بیمه درمانی خود „Gesundheitskarte“ („Krankenkassenkarte“ / کارت بیمه درمانی) دریافت کرده‌اید:  
 „Gesundheitskarte“ را همراه خود ببرید.  
 „Gesundheitskarte“ را در مطب تحویل دهید.  
 اطلاعات „Gesundheitskarte“ خوانده می‌شود.  
 سپس „Gesundheitskarte“ به شما بازگردانده می‌شود.
- اطلاعات بیشتر درباره بیمه درمانی را می‌توانید در بخش 5.7 پیدا کنید.
- گاهی اوقات پزشک، انجام آزمایش‌های اضافی را توصیه می‌کند که شما باید خودتان هزینه آن را پرداخت کنید.  
 برای انجام چنین آزمایشی باید به‌صورت کتبی موافقت کنید.  
 قبل از انجام این نوع آزمایش‌های اضافی، لطفاً درباره آنها اطلاعات کسب کنید.  
 اغلب این آزمایش‌ها ضروری نیستند.
- خوب است بدانید:  
 اگر باردار هستید:  
 ○ می‌توانید برای انجام معاینات پیشگیری رایگان مراجعه کنید.  
 با پزشک خود صحبت کنید.

- کمک‌های زیادی برای زنان باردار و نوزادان وجود دارد. همچنین کمک‌های مالی.
- به یک مرکز مشاوره بارداری مراجعه کنید.
- مشاوره بارداری رایگان است.
- در یک مرکز مشاوره بارداری، مشاوره‌های متعددی دریافت می‌کنید و برای پر کردن فرم‌های درخواست کمک می‌گیرید.
- اطلاعات بیشتر درباره مشاوره بارداری را می‌توانید در بخش 6.8 پیدا کنید.

### 5.3 اورژانس پزشکی

- **لطفاً فقط در موارد زیر با خدمات امداد تماس بگیرید:**
  - تصادفات بسیار شدید
  - دردهای بسیار شدید
  - شرایط اورژانسی دارای خطر جانی.
- شماره تماس خدمات امداد 112 است. وقتی با خدمات امداد تماس می‌گیرید:
  - باید بتوانید وضعیت را دقیق توصیف کنید.
  - باید دقیقاً بدانید کجا هستید.
  - به سوالاتی که پشت تلفن از شما پرسیده می‌شود، تا حد امکان کوتاه و دقیق پاسخ دهید.
- در حالی که منتظر خدمات امداد هستید، بهتر است:
  - یک نفر از بیمار مراقبت کند.
  - فردی دیگر بیرون در خیابان منتظر بماند. و به خدمات امداد نشان دهد که بیمار دقیقاً کجا است.
  - در صورت لزوم، از افرادی کمک بگیرید.
  - برای مثال، از همسایگان خودتان.

- „Landratsamt“ یا بیمه درمانی شما هزینه خدمات امداد را پرداخت می‌کند.
- اگر „Gesundheitskarte“ ندارید: برای خدمات امداد یک صورتحساب دریافت می‌کنید. می‌توانید این صورتحساب را به „Amt für Integration und Flüchtlingsaufnahme“ ارائه دهید.
- سپس „Landratsamt“ هزینه را پرداخت خواهد کرد.
- اگر „Gesundheitskarte“ دارید: خود را نشان دهید. در این صورت بیمه درمانی تقریباً تمام هزینه‌های خدمات امداد را پرداخت می‌کند.
- اما: بعداً یک صورتحساب 10 یورویی از بیمه درمانی‌تان دریافت می‌کنید. که باید خودتان آن را پرداخت کنید.
- بسیار مهم: لطفاً فقط زمانی با خدمات امداد تماس بگیرید، که وضعیت واقعاً بسیار جدی باشد.

## 5.4 کلینیک‌ها

- قبل از مراجعه به بیمارستان، ابتدا به پزشک خود در مطب مراجعه کنید.
- پزشک شما باید یک معرفی‌نامه یا یک نامه ارجاع برای بیمارستان بدهد:
  - معرفی‌نامه شبیه یک فرم است. که روی آن نوشته شده چه چیزی باید در بیمارستان بررسی شود.
  - بستری‌نامه نیز یک فرم است. که در این فرم ذکر شده:
    - که باید در بیمارستان بمانید.
    - چرا باید در بیمارستان بمانید.

- اگر معرفی‌نامه یا بستری‌نامه دارید: با بیمارستان تماس بگیرید و برای معاینه سرپایی وقت بگیرید.
- لطفاً فقط در موارد اورژانسی بدون وقت قبلی به اورژانس بیمارستان مراجعه کنید. اغلب باید برای مدت طولانی در آنجا منتظر بمانید. گاهی اوقات چندین ساعت.
- زیرا: در کلینیک سرپایی، بیماران اورژانسی باید سریع‌تر درمان شوند. بقیه بیماران باید صبر کنند.
- „Landratsamt“ یا بیمه درمانی شما هزینه درمان در بیمارستان را پرداخت می‌کند.
- اگر „Gesundheitskarte“ دارید، لطفاً „Gesundheitskarte“ خود را همراه داشته باشید.
- اگر عضو بیمه درمانی هستید: اگر در بیمارستان بستری شوید، باید روزانه 10 یورو هزینه اضافی پرداخت کنید.
- حداکثر برای 10 روز در یک سال. گاهی می‌توانید این مبلغ را مستقیماً در بیمارستان پرداخت کنید. گاهی نیز یک صورت‌حساب به خانه شما ارسال می‌شود.

## 5.5 داروخانه‌ها

- داروها، تجهیزات پانسمان و بسیاری از وسایل دیگر مرتبط با سلامت را می‌توانید از داروخانه تهیه کنید.
- لیست داروخانه‌ها در وبسایت „Leinfelden-Echterdingen“ وجود دارد.



آلمانی

- شب‌ها، آخر هفته‌ها و در روزهای تعطیل، یک داروخانه اورژانسی در دسترس است.
- کدام داروخانه خدمات اورژانسی دارد:
- می‌توانید این را روی تابلو موجود در داخل داروخانه خود بخوانید.
- آن را می‌توانید از طریق جستجوی سریع ["Landesapothekenkammer"](#) پیدا کنید.
- در جستجو، "Postleitzahl" به شماره 70771 را وارد کنید.



آلمانی

- برای خدمات داروخانه اورژانسی باید هزینه اضافی بپردازید.
- بسیاری از داروهای بیماری‌های ساده را باید خریداری کنید و هزینه‌ها را خودتان پرداخت کنید.
- برای مثال:
  - داروهای دردهای خفیف.
  - داروهای سرماخوردگی.
  - داروهای دردهای خفیف شکم و مشکلات دیگر مربوط به شکم.
  - داروهای آلرژی‌های خفیف.
  - داروهای بیماری‌های خفیف پوستی.
  - لوازم پانسمان.
- از داروخانه، مشاوره بگیرید.
- بسیاری از داروها را نمی‌توانید بخرید. پزشک شما باید چنین داروهایی را تجویز کند.
- این یعنی:
  - پزشک باید داروها را روی نسخه بنویسد.
  - شما نسخه این داروها را در داروخانه خود تحویل می‌دهید.
  - سپس داروها را دریافت می‌کنید.

- یا پزشک یک „E-Rezept“ (نسخه الکترونیکی) را به یک رایانه خاص ارسال می‌کند.  
در داروخانه می‌توانید با „Gesundheitskarte“ خود دارو دریافت کنید.
- هزینه چنین داروهای نسخه‌ای (همیشه باید توسط پزشک تجویز شوند) را „Landratsamt“ یا بیمه درمانی شما پرداخت می‌کند.  
اگر عضو بیمه درمانی هستید:  
باید یک مشارکت مالی داشته باشید.  
این سهم معمولاً 10٪ از قیمت است، اما حداکثر 10 یورو برای هر دارو.
- اگر به داروهای زیادی نیاز دارید و درآمد کمی دارید، می‌توانید از پرداخت سهم معاف شوید.  
از بیمه درمانی خود بپرسید.
- بانداژها و دیگر وسایل پزشکی را می‌توانید از یک فروشگاه لوازم پزشکی تهیه کنید.  
اگر نسخه‌ای از پزشک خود دارید، „Landratsamt“ یا بیمه درمانی شما هزینه آن را پرداخت می‌کند.  
اگر عضو بیمه درمانی هستید، باید مبلغی به عنوان سهم خود پرداخت کنید.

## 5.6 واکسن‌ها

- برخی واکسن‌ها را احتمالاً قبلاً دریافت کرده‌اید.  
واکسیناسیون علیه بیماری سرخک بسیار مهم است.  
اگر در یک اقامتگاه عمومی زندگی می‌کنید، باید علیه سرخک واکسینه شده باشید.

- اگر عضو یک شرکت بیمه درمانی هستید، می‌توانید علیه بیماری‌های دیگر نیز واکسینه شوید.
- بیشتر واکسیناسیون‌ها برای شما رایگان هستند.
- بیمه درمانی هزینه واکسیناسیون‌ها را به جای شما پرداخت می‌کند.
- از پزشک عمومی یا پزشک کودکان و نوجوانان خود مشورت بگیرید.
- فکر کنید آیا می‌خواهید خود را از طریق واکسیناسیون محافظت کنید یا خیر.
- با این کار خانواده و سایر افرادی را که با آن‌ها در تماس هستید نیز محافظت می‌کنید.
- خوب است بدانید:
  - کودکانی که می‌خواهند به یک „Kita“ (مهدکودک) بروند، باید واکسن سرخک دریافت کرده باشند.
  - دانش‌آموزان نیز باید واکسن سرخک دریافت کرده باشند.
  - با پزشک متخصص کودکان و نوجوانان خود صحبت کنید.

## 5.7 بیمه درمانی / شرکت بیمه درمانی

- عضویت بیمه درمانی ما نزد یک بیمه درمانی می‌باشد.
- شما باید عضو یک بیمه درمانی قانونی باشید:
  - اگر „Bürgergeld“ را از „Jobcenter“ درخواست می‌کنید.
  - اگر شغلی دارید.
- بیمه‌های درمانی قانونی زیادی وجود دارند.
- می‌توانید آزادانه انتخاب کنید عضو کدام بیمه درمانی قانونی شوید.
- اکثر بیمه‌های درمانی هزینه درمان‌های مشابهی را پرداخت می‌کنند.
- با این حال:
  - تفاوت‌های کوچکی در خدمات بیمه‌های درمانی مختلف وجود دارد.

- میزان حق بیمه برای بیمه‌های درمانی ممکن است کمی متفاوت باشد.
  - هر موقع وقت داشتید، با آرامش در مورد بیمه‌های درمانی قانونی اطلاعات کسب کنید.
  - سپس یک بیمه درمانی را انتخاب کنید.
  - اگر سریعاً به یک بیمه درمانی نیاز دارید، به „AOK“ بروید.
  - „AOK“ نام یک بیمه درمانی قانونی است. در مورد بیمه پناهندگان تجربه زیادی دارد.
- بعداً می‌توانید تصمیم بگیرید که آیا می‌خواهید بیمه درمانی خود را تغییر دهید یا خیر.
- اطلاعات در مورد „AOK“ را در اینترنت می‌توانید به زبان آلمانی و انگلیسی پیدا کنید.



آلمانی



انگلیسی

„AOK“ یک شعبه در Filderstadt-Bernhausen دارد. لطفاً یک وقت بگیرید.



آلمانی

- خوب است بدانید:
- اگر از „Landratsamt“ یا „Jobcenter“ خدمات دریافت می‌کنید، نیازی نیست چیزی برای بیمه درمانی پرداخت کنید.
- اگر شغلی با بیمه تامین اجتماعی اجباری دارید (باید برای بیمه‌های مشخصی هزینه پرداخت کنید)، تقریباً نیمی از هزینه‌های بیمه درمانی را خودتان پرداخت می‌کنید. نیمی دیگر از هزینه‌های بیمه درمانی را کارفرمای شما پرداخت می‌کند.
- در یک خانواده فقط افرادی که درآمد دارند، باید هزینه بیمه درمانی را پرداخت کنند. نیازی نیست کودکان و همسران غیرشاغل هزینه‌ای پرداخت کنند. این افراد تحت پوشش بیمه خانوادگی قرار دارند و یک „Gesundheitskarte“ از بیمه درمانی دریافت می‌کنند.

## 6 کمک و پشتیبانی



### 6.1 کمک در مواقع اضطراری

- یک وضعیت اضطراری یک شرایط بسیار، بسیار وخیم است. لطفاً فقط در مواقع اضطراری، از شماره اضطراری استفاده کنید.
  - شماره اضطراری پلیس 110 است.
  - شماره اضطراری خدمات امداد و آتش‌نشانی 112 است.
- بسیاری دیگر از سایر شماره‌های مهم برای مواقع اضطراری در وبسایت “Leinfelden-Echterdingen” موجود است.



آلمانی

### 6.2 اطلاعات مفید

- زندگی در آلمان برای شما جدید است. اگر درباره زندگی در آلمان اطلاعات خوبی داشته باشید، همه چیز برای شما آسان‌تر خواهد شد.
- برنامه‌هایی با اطلاعات خوب وجود دارد. لطفاً از این برنامه‌ها استفاده کنید:
  - در وبسایت “hand book germany” اطلاعات مفصلی درباره بسیاری از موضوعات به زبان آلمانی و فارسی مشاهده خواهید کرد.



آلمانی



فارسی

- در وبسایت „Refugee Guide“ نیز اطلاعات زیادی درباره زندگی در آلمان به زبان آلمانی و فارسی خواهید یافت.



آلمانی



فارسی

- در „Welcome-Center“ اشنوتگارت مطالب وبسایت „Welcome-Center“ را می‌توانید به زبان آلمانی و انگلیسی بخوانید. در بالای وبسایت روی نماد گرد کنار جستجو کلیک کنید. سپس زبان انگلیسی را انتخاب کنید.



انگلیس / آلمانی

- بسیاری از اطلاعات مفید برای شرایط مختلف را می‌توانید در „Hilfreich-es“ پیدا کنید. این اطلاعات به زبان آلمانی ساده در دسترس است.



آلمانی

### 6.3 مشاوره

- در آلمان هر آنچه در یک مشاوره می‌گویید یا می‌پرسید، محرمانه می‌ماند. این یعنی:
  - می‌توانید درباره همه مشکلات صحبت کنید.
  - و: می‌توانید با مشاور بررسی کنید، که در مورد مشکلات شما چه کار می‌تواند انجام شود. سپس خودتان تصمیم می‌گیرید که چه کاری انجام شود.

- مشاوره از سوی نهادهای رسمی و داوطلبان، رایگان است.
- از خدمات مشاوره استفاده کنید.
- مشاوران با کمال میل به سوالات شما پاسخ می‌دهند و در امور رسمی به شما کمک می‌کنند.
- اما: لطفاً همیشه فقط از یک مشاور برای یک موضوع کمک بگیرید. نه از چندین مشاور برای یک موضوع. در غیر این صورت اغلب مشکلات بزرگی به وجود می‌آید. و: این کار اغلب باعث کندتر شدن امور می‌شود. توصیه ما: اگر فکر می‌کنید کمک یک مشاور خوب نیست:
  - به مشاوره دیگری مراجعه کنید.
  - و دقیق بگویید:
    - پیش چه کسی بوده‌اید.
    - چه کارهایی در این مورد انجام شده است.
- در اینجاها می‌توانید مشاوره بگیرید:
  - در جلسات مشاوره داوطلبان
  - در اقامتگاه‌های عمومی.
  - در گروه‌های داوطلب کمک:
    - „Helferkreis Geflüchtete Leinfelden-Echterdingen  
Hauptstraße 109“  
„70771 Leinfelden-Echterdingen“  
ایمیل: [ag-gefluechtete@ehrenamt-le.de](mailto:ag-gefluechtete@ehrenamt-le.de)
    - „FiS“ (پناهندگان در اشتتن):  
„Unterer Kasparwald 22“  
„70771 Leinfelden-Echterdingen“  
ایمیل: [info@fis-stetten.de](mailto:info@fis-stetten.de)

▪ “Helferkreis Geflüchtete Leinfelden-  
:Echterdingen Untergruppe Musberg

ایمیل:

[ag-gefluechtete-musberg@ehrenamt-le.de](mailto:ag-gefluechtete-musberg@ehrenamt-le.de),

▪ “Arbeit und Integration,

ایمیل: [moheilmann@t-online.de](mailto:moheilmann@t-online.de),

اطلاعات بیشتر درباره گروه‌های داوطلب کمک را نیز می‌توانید از  
هماهنگ‌کننده داوطلبان شهر “Leinfelden- Echterdingen”

دریافت کنید. تلفن 0711 1600-326

○ از “Integrationsmanager” خود در شهر

“Leinfelden-Echterdingen” در

▪ “Amt für soziale Dienste, Neuer Markt 3”

“70771 Leinfelden-Echterdingen”

لطفاً یک وقت ملاقات بگیرید:

تلفن: 0711 1600-234 یا 0711 1600-270.

○ در “Migrationsberatung vom”

„Kreisdiakonieverband Esslingen”

“Diakonische Bezirksstelle Filder,”

“Falkenweg 1, 70794 Filderstadt-Bernhausen”

تلفن: 0711 997982-0

اطلاعات بیشتر در این مورد را می‌توانید در اینترنت پیدا کنید.



آلمانی

○ مشاوره برای مشکلات حقوقی، اجتماعی و روانی در

„Allgemeinen sozialen Dienst,” (خدمات اجتماعی عمومی):

“Marktstraße 12, 70771 Leinfelden-Echterdingen.”

اگر می‌خواهید مشاوره دریافت کنید، لطفاً یک وقت ملاقات بگیرید.

تلفن: 0711 1600-256 یا 0711 1600-356

- پیشنهادهای مشاوره برای مشکلات خاص را می‌توانید در بخش‌های 6.6 تا 6.9 و همچنین در [اینترنت](#) پیدا کنید.



آلمانی

## 6.4 خودتان فعال باشید

- در آلمان کمک‌های زیادی برای وضعیت‌های مختلف زندگی وجود دارد.
- افراد زیادی هستند که به شما کمک می‌کنند:
  - کارمندان رسمی که این کار را به عنوان شغل انجام می‌دهند.
  - داوطلبانی که این کار را در زمان آزادشان انجام می‌دهند و برای آن پولی دریافت نمی‌کنند.
- کارمندان رسمی و داوطلبان فعال در „Leinfelden-Echterdingen“ به خوبی با یکدیگر همکاری می‌کنند.
- در ابتدا تا حد امکان به شما کمک می‌شود تا محلی برای زندگی، پول برای گذران زندگی و ضروری‌ترین وسایل را در اختیار داشته باشید. اما حتی در آن زمان نیز باید فعال باشید و زیاد سؤال بپرسید.
- لطفاً به این نکته توجه کنید: وضعیت همه افراد کمی متفاوت است. نیاز هر شخص به کمک، نسبت به دیگری کمی متفاوت است:
  - برخی افراد انگلیسی یا آلمانی صحبت می‌کنند.
  - برخی افراد از قبل اطلاعات زیادی درباره زندگی در آلمان کسب کرده‌اند.

- برخی افراد خویشاوندان یا دوستان زیادی در اینجا دارند.
  - برای برخی افراد همه چیز جدید است. آن‌ها هیچ چیز درباره زندگی در آلمان نمی‌دانند.
  - برخی افراد مشکلات کمتری با زندگی جدید نسبت به دیگران دارند.
- „Integrationsmanager“ شما نمی‌داند که وضعیت شما دقیقاً چطور است.
- و همچنین سایر کمک‌کنندگان نیز از آن اطلاع ندارند.
- و: „Integrationsmanager“ شما و سایر کمک‌کنندگان نمی‌توانند همیشه درباره وضعیت شما بپرسند.
- بنابراین در مواقع زیر باید همیشه بگویید:
    - اگر کمک نیاز دارید.
    - اگر می‌خواهید با عملکرد چیزی در آلمان آشنا شوید.
  - این امر در ابتدا دشوار است. اما مطمئناً سریع یاد می‌گیرید که امور در آلمان چطور پیش می‌رود. و در آینده برای شما آسان‌تر نیز خواهد شد.
  - خوب است بدانید:
    - ما در آلمان، فکر می‌کنیم بهتر است مردم زیاد سؤال بپرسند. همچنین فکر می‌کنیم که این افراد فعال هستند و علاقه‌مند هستند.
    - در آلمان، هر فرد باید خودش به اکثر امور زندگی رسیدگی کند.
    - بنابراین باید اطلاعات زیادی کسب کنیم. یا باید به دنبال مشاوره باشیم.
    - اگر کمی آلمانی یاد گرفته‌اید، لطفاً „Amtsblatt“ (روزنامه رسمی) را بخوانید.
    - „Amtsblatt“ روزنامه رایگانی است که شهرداری منتشر می‌کند.
    - „Amtsblatt“ را هر جمعه در صندوق پستی‌تان مشاهده خواهید کرد.
    - مطالب جالب زیادی در „Amtsblatt“ نوشته می‌شود.

برای مثال:

- درباره برنامه‌های رایگان.
- درباره انجمن‌ها.
- درباره موقعیت‌های شغلی موجود.
- درباره آپارتمان‌های خالی.
- اغلب، عنوان مطلب نشان می‌دهد که آیا نوشته برای شما جالب است یا خیر.
- برقراری ارتباط مهم است.
- به‌ویژه با آلمانی‌ها یا پناهندگانی که مدت زیادی در آلمان زندگی کرده اند.
- ارتباطات می‌توانند در این زمینه‌ها کمک کنند:
  - در یادگیری آلمانی.
  - در جستجوی کار.
  - در جستجوی آپارتمان.
  - در ادغام.
- با این روشها می‌توانید آشنایانی پیدا کنید:
  - از طریق کمک‌کنندگان داوطلب.
  - هنگامی که به مراکز ارائه‌دهنده برنامه‌های رایگان مراجعه می‌کنید.
  - هنگامی که در انجمن‌ها شرکت می‌کنید.

## 6.5 ارائه کمک زمان بر است

- متأسفانه، „Integrationsmanager“ و مشاوران نمی‌توانند در بسیاری از موارد فوراً به شما کمک کنند. ارائه کمک اغلب زمان‌بر است. این برای شما سخت است و برای „Integrationsmanager“ و مشاوران نیز سخت است.
- خوب است بدانید:
  - تعداد پناهندگان زیاد است ولی تعداد „Integrationsmanager“ و مشاوران کم است.
  - „Integrationsmanager“ و مشاوران اغلب باید با ادارات دیگر تماس بگیرند. این کار زمان زیادی نیاز دارد.

- این کارها را می‌توانید انجام دهید تا همه چیز تا حد امکان برای شما به خوبی انجام شود:
  - درباره نامه‌ها، مشکلات و سایر موارد، هرچه سریع‌تر به „Integrationsmanager“ خود یا به یک مشاوره مراجعه کنید. در این صورت زمان کافی برای بررسی و رسیدگی با آرامش برای همه چیز وجود دارد.
  - لطفاً به „Integrationsmanagern“ و مشاوران فشار نیاورید. با احترام بپرسید که آیا خبر جدیدی وجود دارد یا خیر. „Integrationsmanager“ و مشاوران اغلب برای شما زحمت می‌کشند، بدون اینکه خودتان متوجه شوید.
  - لطفاً درباره یک موضوع، از چندین نفر سؤال نکنید. این کار معمولاً روند کار را کندتر و سخت‌تر می‌کند.

## 6.6 کمک در مشکلات شخصی

- این ممکن است برای هر کس اتفاق بیفتد: انسان احساس بسیار بدی دارد، ناتوان و بی‌انرژی است. این به‌ویژه زمانی اتفاق می‌افتد که فرد شرایط سخت یا بسیار بدی را تجربه کرده باشد.
- لطفاً اگر چنین احساسی دارید، کمک بگیرید. این برای شما و خانواده‌تان بهتر است. اغلب پس از مدتی حالتان بهتر می‌شود.

- خوب است بدانید:
  - در چنین شرایطی کمک‌های زیادی وجود دارد:
    - اگر حالتان بسیار بد است، می‌توانید با „Telefonseelsorge“ تماس بگیرید. تلفن: 0800-1110111 و 0800-1110222 روز و شب و هر روز هفته. اطلاعات بیشتر در [اینترنت](#) موجود است.



آلمانی

- همچنین [مشاوره تلفنی به چندین زبان](#) در دسترس است. شماره‌های تلفن متفاوت هستند. شماره‌های تلفن در [این وبسایت](#) نوشته شده‌اند.



آلمانی

- „Psychologische Beratungsstelle“ (مرکز مشاوره روانشناسی) از طرف „Diakonie“: در „Gartenstraße 2“, „Echterdingen“ یک وقت ملاقات بگیرید. تلفن: 0711 7979368، ساعات پاسخگویی تلفنی: دوشنبه، سه‌شنبه، پنج‌شنبه: ساعت 10.00 تا 13.00؛ سه‌شنبه و پنج‌شنبه: ساعت 14.00 تا 16.00؛ جمعه: ساعت 9.00 تا 11.00
- در „psychologischen Beratungsstelle“، ماهی یک‌بار یک [„offene Sprechstunde“](#) (جلسه مشاوره بدون وقت قبلی) برای [پناهندگان](#) برگزار می‌شود. تماس بگیرید و درباره زمان جلسات آزاد سؤال کنید. تلفن: 0711 7979368. ساعات پاسخگویی تلفنی در بالا نوشته شده است.

- [refugio Stuttgart](http://refugio-stuttgart.de) یک مرکز مشاوره برای پناهندگان است. اطلاعات بیشتر درباره „refugio“ را می‌توانید در وبسایت اینترنتی به زبان [آلمانی](#) و [فارسی](#) مشاهده کنید.



آلمانی



فارسی

- می‌توانید یک دوره روان‌درمانی بگذرانید. با پزشک عمومی خود درباره آن صحبت کنید و برای درمان ثبت‌نام کنید.
- اگر عضو بیمه درمانی هستید و نسخه‌ای برای روان‌درمانی دارید، بیمه درمانی هزینه درمان را پرداخت می‌کند.
- برای کودکان، روان‌شناسان ویژه کودکان وجود دارند. با پزشک متخصص کودکان و نوجوانان خود مشورت کنید.
- متأسفانه معمولاً زمان زیادی طول می‌کشد تا بتوانید درمان را شروع کنید.

## 6.7 کمک در مشکلات خانوادگی

- شما و خانواده‌تان اتفاقات سختی را تجربه کرده‌اید. باید با نحوه زندگی در آلمان آشنا شوید. نگرانی‌های مهمی دارید.
- این وضعیت برای هر خانواده دشوار است. ممکن است به سرعت اتفاق بیفتد که:
  - اختلاف و مشاجره‌ای پیش بیاید.
  - کودکان مطابق میل والدین رفتار نکنند.
  - در مدرسه مشکلاتی به وجود بیاید. یا در „Kita“.

● لطفاً کمک بگیرید.

- با „Integrationsmanager“ خود درباره مشکلاتتان صحبت کنید.
- „Integrationsmanager“ شما می‌داند که کجا می‌توانید کمک مناسب دریافت کنید.
- “Psychologische Beratungsstelle” در „Diakonie“ می‌تواند در بسیاری از مشکلات خانوادگی به شما کمک کند.
- آدرس „psychologische Beratungsstelle“ برای این نوع مشاوره در “Eisenbahnstraße 3” Filderstadt است.
- یک وقت ملاقات بگیرید.
- تلفن: 0711 702096، ساعات پاسخگویی تلفنی:
  - دوشنبه، سه‌شنبه، پنج‌شنبه: ساعت 10.00 تا 13.00؛
  - سه‌شنبه و پنج‌شنبه: ساعت 14.00 تا 16.00؛
  - جمعه: ساعت 9.00 تا 11.00



آلمانی

- „Projufa“ به خانواده‌های دارای کودکان خردسال (0 تا 3 سال) کمک می‌کند.
- می‌توانید در جلسات والدین دارای کودکان خردسال شرکت کنید.
- همچنین می‌توانید در آنجا مشاوره دریافت کنید.
- اطلاعات بیشتر درباره „Projufa“ را می‌توانید در اینترنت پیدا کنید.
- می‌توانید تماس بگیرید و درباره جلسات یا دریافت کمک سؤال کنید، تلفن: 0711 3902 42994.



آلمانی

- اگر می‌خواهید با والدین دیگر ملاقات کرده و صحبت کنید. و کودکان شما با کودکان دیگر ارتباط داشته و بازی کنند. می‌توانید به جلسات آزاد مرکز کودکان و خانواده „[Arche Nora](#)“ در „Leinfelden“ بروید.



آلمانی

- خوب است بدانید:
  - بسیاری از والدین از „Jugendamt“ (اداره جوانان) می‌ترسند. بسیاری از والدین فکر می‌کنند „Jugendamt“ فرزندان را از آنها می‌گیرد. این درست نیست.
  - „Jugendamt“ در صورت وجود مشکلات، به خانواده‌ها کمک می‌کند.
  - „Jugendamt“ کمک‌های متنوعی برای خانواده‌هایی که در شرایط دشوار قرار دارند، ارائه می‌دهد.

## 6.8 کمک برای زنان

- کمک‌های زیادی برای زنان باردار و نوزادان وجود دارد. همچنین کمک‌های مالی. به یک مرکز مشاوره بارداری مراجعه کنید. مشاوره بارداری رایگان است. در یک مرکز مشاوره بارداری، مشاوره‌های متعددی دریافت می‌کنید و برای پر کردن فرم‌های درخواست کمک می‌گیرید.
  - در مشاوره بارداری „Landkreis Esslingen“



آلمانی

○ در مشاوره بارداری „eva-stuttgart“.



آلمانی

- در صورت داشتن مشکلات دیگر، می‌توانید کمک بگیرید:
  - در „Allgemeinen sozialen Dienst“  
تلفن: 0711 1600-256 یا 0711 1600-356.  
اطلاعات دقیق تماس را در بخش 6.3 پیدا خواهید کرد.
  - در „Frauen helfen Frauen“ (زنان به زنان کمک می‌کنند)،  
“Tübingerstraße 7”  
“70794 Filderstadt Bernhausen”  
تلفن: 0711 7949414،  
ایمیل: „[beratung@fhf-filder.de](mailto:beratung@fhf-filder.de)“
  - در „Frauen-Therapie-Zentrum“ (مرکز درمان زنان) در  
اشتوتگارت.  
اطلاعات بیشتر در اینترنت موجود است:



آلمانی

## 6.9 کمک در مورد مشکلات بدهی

- شما بدهی دارید:
  - اگر بیشتر از آنچه که دارید، خرج می‌کنید.
  - یا پولی دریافت کرده‌اید که باید آن را بازپرداخت کنید.
- مشاوره در مورد مشکلات بدهی را  
در „[Schuldner-Beratung](#)“ (مرکز مشاوره بدهی) دریافت خواهید کرد.  
اطلاعات بیشتر و افراد پاسخگو را در اینترنت پیدا خواهید کرد.



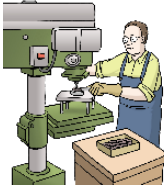
آلمانی

- اگر نگران هستید که به دلیل بدهی تمام پول شما از حساب بانکی برداشت شود:  
در این صورت از بانک خود بخواهید که برای شما یک „P-Konto“ ایجاد کند.  
هر حساب جاری می‌تواند توسط بانک به „P-Konto“ تبدیل شود.  
اگر شما بخواهید، بانک‌ها موظف هستند این کار را انجام دهند.  
در یک „P-Konto“، همیشه مقداری پول برای مخارج زندگی در حساب باقی می‌ماند.

## 6.10 مترجم

- اگر برای امور مهم، مشاوره یا یک وقت معاینه پزشکی مهم به مترجم نیاز دارید، می‌توانید  
به „Integrationsmanager“ خود اطلاع دهید.
- شهرداری „Leinfelden-Echterdingen“ مترجمانی دارد  
که به صورت داوطلبانه کار می‌کنند.  
این مترجمان برای شما رایگان خدمات می‌دهند.
- مترجمان فقط باید از طریق ادارات و  
سایر نهادهای رسمی برای شما هماهنگ شوند.
- اگر به مترجم نیاز دارید:  
لطفاً در اسرع وقت از „Integrationsmanager“ خود درخواست  
مترجم کنید.
- در غیر این صورت، ممکن است هیچ مترجمی  
برای کار شما در دسترس نباشد.
- خوب است بدانید:
  - برای ترجمه مدارک مهم،  
به ترجمه رسمی نیاز دارید.  
برای مثال:
    - برای گواهی تولد و گواهی ازدواج.
    - برای گواهینامه‌ها.

- ترجمه‌های رسمی فقط توسط مترجمان رسمی انجام می‌شوند.  
این مترجمان دارای یک گواهی ویژه هستند.
- اگر به یک مترجم رسمی نیاز دارید:  
„Beglaubigte Übersetzung“ را در اینترنت جستجو کنید.  
و زبان خود را نیز بنویسید.  
برای خدمات ترجمه رسمی، باید هزینه پرداخت کنید.  
قبل از ترجمه، درباره هزینه آن سؤال کنید.



## 7 شغل

- اگر کار کنید، برای خودتان درآمد خواهید داشت. شاید دیگر نیازی نداشته باشید که برای دریافت پول و مخارج زندگی درخواست بدهید.
- حتی اگر درآمد کمی داشته باشید، کار کردن برای شما مفید است:
  - بدین صورت یاد می‌گیرید چگونه در آلمان کار کنید.
  - معمولاً زبان آلمانی هم بهتر یاد می‌گیرید.
  - وقتی کاری انجام دهید، کمتر به مشکلات و نگرانی‌های خود فکر می‌کنید.
  - باید در ساعات مشخصی بیدار شوید و بخوابید.
  - متوجه می‌شوید که می‌توانید کاری را به‌خوبی انجام دهید.
- حتی یک دوره کارآموزی هم مفید است.
  - در یک دوره کارآموزی معمولاً پولی دریافت نمی‌کنید.
  - اما: چیزهای زیادی یاد می‌گیرید.
  - و: بعداً راحت‌تر می‌توانید شغلی پیدا کنید.

### 7.1 اجازه اشتغال

- اگر مجوز کار داشته باشید، می‌توانید در آلمان کار کنید. این مجوز „Beschäftigungserlaubnis“ (اجازه اشتغال) نام دارد.
- در „Gestattung“ یا „Duldung“ شما نوشته شده که اجازه اشتغال دارید یا خیر. اغلب نوشته شده: „Beschäftigung mit Erlaubnis der Ausländerbehörde.“ در این صورت، هنگامی که „Ausländerbehörde“ کار را کنترل کرد، می‌توانید کار کنید.

- اگر „Aufenthalt“ (اقامت) دریافت کرده‌اید، پس اجازه اشتغال نیز دارید.
- اگر نمی‌دانید که آیا اجازه کار دارید یا خیر: از „Ausländerbehörde“ بپرسید.
- یک ایمیل به „Ausländerbehörde“ بفرستید یا یک وقت ملاقات بگیرید.
- اطلاعات تماس با „Ausländerbehörde“ را می‌توانید در بخش 2.4 پیدا کنید.
- خوب است بدانید:
  - بدون مجوز کار نکنید.
  - بدون مجوز کارآموزی نکنید.
  - بدون مجوز کار آزمایشی انجام ندهید.
- در غیر این صورت، ممکن است مشکلات بزرگی برای شما ایجاد شود.

## 7.2 دانش زبان برای کار

- برای یافتن شغل، اغلب باید آلمانی صحبت کنید. فقط تعداد کمی از مشاغل هستند که:
  - نیازی نیست برای انجام آنها به زبان آلمانی صحبت کنید.
  - در آنها می‌توانید به زبان انگلیسی صحبت کنید.
- برای یک شغل اداری معمولاً باید آلمانی را بسیار خوب صحبت کنید و همچنین بتوانید به‌خوبی آلمانی بنویسید. بنابراین، لطفاً تا حد امکان زبان آلمانی را یاد بگیرید. اطلاعات بیشتر درباره یادگیری آلمانی را می‌توانید در بخش 8.1 پیدا کنید.

## 7.3 اشتغال در حرفه خودتان

- در آلمان، در بسیاری از مشاغل باید چیزهای متفاوتی نسبت به کشور خودتان بدانید. بنابراین، اغلب نمی‌توانید فوراً دوباره در شغل خود، مشغول به کار شوید. خوب است بدانید:
- می‌توانید مدارک تحصیلی‌تان را رسماً به تأیید برسانید. این یعنی:  
بررسی می‌شود که مدرک تحصیلی شما معادل کدام مدرک تحصیلی آلمانی است. اطلاعات مربوط به تأیید مدارک تحصیلی را می‌توانید در اینترنت پیدا کنید.



آلمانی

- شاید بتوانید مدرک دوره آموزش حرفه‌ای خود را به‌طور رسمی به تأیید برسانید. یا بتوانید بخش‌هایی از آموزش حرفه‌ای خود را به تأیید برسانید. در این صورت، به شما گفته می‌شود که برای دریافت تأییدیه کامل چه چیزهایی را باید یاد بگیرید. برای تأیید رسمی مدارک باید هزینه پرداخت کنید.
- از مرکز مشاوره تأیید رسمی مدارک حرفه‌ای خارجی متعلق به „AWO“ مشاوره بگیرید. لطفاً یک وقت ملاقات بگیرید. تلفن 0711 21061-17.



آلمانی

- در آلمان می‌توانید در یک دوره کارآموزی شرکت کنید. اطلاعات بیشتر در این مورد را می‌توانید در بخش 7.6 پیدا کنید.

## 7.4 جستجوی کار

- بسیاری از [اطلاعات درباره مشاغل و فرصت‌های شغلی](#) را می‌توانید به زبان آلمانی ساده در اینترنت پیدا کنید.



آلمانی

- اگر „Bürgergeld“ دریافت نمی‌کنید، از „Bundesagentur für Arbeit“ (آژانس فدرال کار) سوال کنید:
  - اگر به دنبال کار هستید.
  - اگر می‌خواهید در یک دوره کارآموزی شرکت کنید.
  - اگر می‌خواهید در یک دوره آموزشی شرکت کنید.
 لطفاً یک وقت ملاقات بگیرید.  
 تلفن: 07161 9770 900.  
 اطلاعات دقیق تماس با „[Bundesagentur für Arbeit](#)“ را می‌توانید در اینترنت پیدا کنید.



آلمانی

- اگر „Bürgergeld“ دریافت می‌کنید،
- „Jobcenter“ در جستجوی کار به شما کمک می‌کند. کمک اولیه از طرف „Jobcenter“ این است که بتوانید با آرامش زبان آلمانی یاد بگیرید. با دانش خوب زبان آلمانی، شانس شما برای یافتن کار بسیار بیشتر خواهد بود. اطلاعات تماس „Jobcenter“ را می‌توانید در بخش 3.10 پیدا کنید.

- بهتر است خودتان نیز فعالانه و مدام به دنبال کار باشید.  
در این صورت، سریع‌تر کار پیدا خواهید کرد.
- می‌توانید خودتان از طریق بخش جستجوی شغل  
„Bundesagentur für Arbeit“، کار موردنظرتان را پیدا کنید.
- می‌توانید به برنامه‌های اضافی  
برای کمک به جستجوی کار مراجعه کنید.
- بخش جستجوی شغل در „Bundesagentur für Arbeit“  
را می‌توانید به زبان آلمانی و انگلیسی در اینترنت پیدا کنید.



آلمانی



انگلیسی

در یک سایت اینترنتی دیگر، به زبان آلمانی ساده و انگلیسی توضیح داده می‌شود که برای جستجوی شغل چه چیزهایی را باید بدانید.



آلمانی



انگلیسی

- کمک‌های بیشتر برای جستجوی کار در دسترس است:
  - در پروژه „MiA“ (مادران شاغل) در  
„Filderstadt-Bernhausen“  
به عنوان یک مادر، می‌توانید از „Jobcenter“ درباره پروژه  
„MiA“ سؤال کنید.
  - اطلاعات بیشتر درباره „MiA“ را می‌توانید در اینترنت پیدا کنید.



آلمانی

- در „Jugendbüro Echterdingen“ (دفتر جوانان (Echterdingen)، که به جوانان کمک می‌کند.  
 „Jugendbüro Echterdingen,“  
 „Schimmelwiesenstraße 18“  
 “70771 Leinfelden-Echterdingen”  
 تلفن: 0178 8725119  
 ایمیل: “[jugendbuero@sjr-le.de](mailto:jugendbuero@sjr-le.de)”
- در پروژه „Integration durch Arbeit und Ausbildung“ (ادغام از طریق کار و کارآموزی).  
 مسئول پاسخگویی: „Herr Matrai“  
 “Amt für soziale Dienste“, [M.Matrai@le-mail.de](mailto:M.Matrai@le-mail.de)”  
 تلفن: 0711 1600-326.

## 7.5 کار کردن در آلمان

- کار کردن در آلمان با بسیاری از کشورهای دیگر متفاوت است:
  - برای اشتغال در اکثر مشاغل به کارآموزی خوب نیاز دارید.
  - در بیشتر موقعیت‌های شغلی باید به خوبی آلمانی صحبت کنید.
  - قوانینی دربارهٔ چگونگی ارائهٔ درخواست کار وجود دارد.
  - قوانین و مقررات زیادی دربارهٔ کار کردن وجود دارد. بسیاری از این قوانین در یک قرارداد کار کتبی نوشته شده‌اند.
  - کار بدون قرارداد کتبی معمولاً غیرقانونی است.
  - بنابراین لطفاً بدون قرارداد کار کتبی کار نکنید.
  - در غیر این صورت، ممکن است مشکلات بزرگی برای شما ایجاد شود.
  - باید به قوانین موجود در قرارداد کار پایبند باشید.
  - در غیر این صورت، ممکن است مشکلات بزرگی برای شما ایجاد شود یا اخراج شوید.

- اجازه دهید قرارداد کاری برای شما توضیح داده شود تا با قوانین آشنا شوید.
- برای شروع کار، باید مدارک رسمی زیادی را به کارفرمای خود ارائه دهید.
- یکی از موارد مهم „Steuer-ID“ („Steuer-Identifikations-Nummer“) / شماره شناسایی مالیات) شما است.
- اگر „Steuer-ID“ را در مدارک خود پیدا نکردید، می‌توانید درخواست دهید که برای شما „[Steuer-ID](#)“ [دوباره ارسال شود](#).



## آلمانی

- اگر شغلی دارید و درآمد کسب می‌کنید:
  - باید فوراً „Landratsamt“ یا „Jobcenter“ را مطلع کنید.
  - در غیر این صورت ممکن است با مشکلات بزرگی مواجه شوید.
  - در آن صورت دیگر پولی را از „Landratsamt“ یا „Jobcenter“ دریافت نخواهید کرد یا مبلغ کمتری دریافت خواهید کرد.
- اگر دوره کارآموزی بدون حقوق یا کار آزمایشی کوتاه را انجام می‌دهید، همیشه به این مراکز اطلاع دهید:
  - به „Bundesagentur für Arbeit“، اگر از „Landratsamt“ پول دریافت می‌کنید.
  - به „Jobcenter“، اگر „Bürgergeld“ دریافت می‌کنید.
- در قرارداد کار شما نوشته شده که چقدر درآمد دارید. اما توجه کنید! فقط تقریباً دو سوم از درآمدها را در حساب جاری بانکی‌تان دریافت می‌کنید. زیرا کارفرما باید از حقوق شما فوراً موارد زیر را پرداخت کند:
  - مالیات بر درآمد شما.
  - سهم شما از بیمه درمانی.
  - سهم شما از بیمه درمانی اجباری.
  - سهم شما از بیمه بیکاری.

- اطلاعات زیاد در مورد نحوه درخواست شغل، قرارداد کار، مالیات، آموزش فنی حرفه‌ای و سایر موارد را می‌توانید در بروشور "Arbeiten in Deutschland" (کار کردن در آلمان) پیدا کنید. این اطلاعات به زبان آلمانی ساده نوشته شده‌اند. این بروشور را می‌توانید به‌صورت رایگان از „Integrationsmanager“ خود دریافت کنید. خوب است بدانید: اگر درآمد پایین دارید، ممکن است بتوانید „Wohngeld“ یا „Kinderzuschlag“ دریافت کنید. اطلاعات بیشتر در این مورد را می‌توانید در بخش 3.12 پیدا کنید.

## 7.6 آموزش حرفه‌ای

- حتی بزرگسالان نیز می‌توانند یک دوره کارآموزی بگذرانند، زیرا بازار کار به نیروی متخصص نیاز دارد.
- با گذراندن یک دوره کارآموزی:
  - شانس بیشتری برای یافتن شغل خوب خواهید داشت.
  - کیفیت کار شما اغلب بهتر از زمانی خواهد بود که بدون کارآموزی، کار می‌کردید.
  - پس از کارآموزی، معمولاً درآمد بیشتری نسبت به فرد دوره ندیده خواهید داشت.
- در آلمان، برای بسیاری از مشاغل باید تحصیلات دانشگاهی داشته باشیم. اطلاعات بیشتر دربارهٔ تحصیل در دانشگاه را می‌توانید در بخش 8.4 پیدا کنید.
- برای سایر مشاغل، باید یک دوره آموزشی بگذرانیم. این آموزش معمولاً 2 تا 3.5 سال طول می‌کشد. دوره آموزشی اغلب از 2 بخش تشکیل شده است. به همین دلیل به آن آموزش دوگانه می‌گویند.

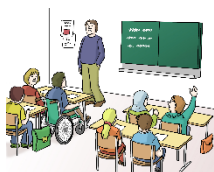
- آموزش دوگانه شامل دو بخش است:
  - بخش علمی:
    - در محل کار، همه چیزهای عملی مربوط به شغل را یاد می‌گیرید.
    - بخش نظری:
      - در مدرسه فنی حرفه‌ای یا یک مدرسه تخصصی دیگر، دانش بیشتری در مورد شغل مربوطه می‌آموزید.
  - با „Ausländerbehörde“ صحبت کنید:
    - اگر می‌خواهید در یک دوره آموزشی شرکت کنید.
    - و وضعیت اقامت شما در حالت „Gestattung“ یا „Duldung“ است.
  - در بسیاری از دوره‌های آموزشی، مقداری پول دریافت می‌کنید. اما این مبلغ ممکن است برای مخارج زندگی کافی نباشد. پس:
    - می‌توانید از „Bundesagentur für Arbeit,“ درخواست „Ausbildungsbeihilfe,“ (کمک هزینه آموزشی) کنید.
    - یا اگر „Bürgergeld“ دریافت می‌کنید، قبل از شروع دوره آموزشی، با „Jobcenter“ صحبت کنید.
- اطلاعات بیشتر درباره „[Ausbildungsbeihilfe](#)“ در اینترنت موجود است.



آلمانی

## 8 آموزش

### 8.1 یادگیری زبان آلمانی



- یادگیری زبان آلمانی بسیار مهم است، زیرا:
    - بدون دانستن زبان آلمانی، پیدا کردن کار سخت است.
    - بدون دانستن زبان آلمانی پیدا کردن خانه سخت خواهد بود.
    - بدون دانستن زبان آلمانی به کمک زیادی نیاز خواهید داشت.
  - در „Integrationskursen“ (دوره‌های ادغام):
    - می‌توانید زبان آلمانی یاد بگیرید.
    - می‌توانید اطلاعات زیادی درباره آلمان کسب کنید.
- اطلاعات بیشتر درباره „Integrationskursen“ را می‌توانید در اینترنت به زبان **آلمانی** و **انگلیسی** مشاهده کنید.



آلمانی



انگلیسی

- شما می‌توانید „Integrationskurse“ را در „VHS“ (Volkshochschule / مدرسه بزرگسالان) در „Leinfelden-Echterdingen“ بگذرانید. ثبت نام و دریافت اطلاع درباره دوره‌ها:
  - تلفن: 0711 1600-315
  - ایمیل: [VHS@le-mail.de](mailto:VHS@le-mail.de)
  - در [وبسایت „VHS“](#)



آلمانی

- شما هزینه „Integrationskurse“ را دریافت خواهید کرد اگر:
  - اجازه اقامت („Aufenthalt“) داشته باشید.
  - اگر چشم‌انداز ماندن شما خوب باشد (شانس شما برای ماندن در آلمان زیاد باشد).
  - شما اکنون چشم‌انداز خوبی برای ماندن دارید، اگر اهل این کشورها باشید: سوریه، اریتره، سومالی، افغانستان.
- اطلاعات بیشتر در این زمینه به زبان‌های [آلمانی](#) و [انگلیسی](#) در وبسایت „BAMF“ در دسترس است.



آلمانی



انگلیسی

- اگر هزینه „Integrationskurse“ به شما پرداخت نمی‌شود:
  - یک „Stadtpass“ درخواست کنید. در این صورت فقط نیمی از هزینه „Integrationskurs“ را باید پرداخت کنید.
  - اطلاعات بیشتر درباره „Stadtpass“ در بخش 3.8 موجود است.
  - درباره امکان پرداخت اقساطی از „VHS“ بپرسید.
- گاهی اوقات باید برای یک „Integrationskurs“ منتظر بمانید. در این مدت، می‌توانید خودتان یادگیری زبان آلمانی را شروع کنید. می‌توانید زبان آلمانی را خودتان رایگان یاد بگیرید:
  - در [„VHS-Lernportal“](#).



آلمانی

○ در وبسایت ["Goethe-Institut"](#).



آلمانی

○ در وبسایت ["Deutschen Welle"](#).



آلمانی

- خوب است بدانید:  
کودکان سریع و خوب آلمانی یاد می‌گیرند، اگر بتوانند به خوبی به زبان مادری خود صحبت کنند. بنابراین لطفاً فقط به زبان مادری خود با کودکان‌تان صحبت کنید.  
این بهترین کمک در زمینه یادگیری زبان آلمانی به کودکان شما است.

## 8.2 مهدکودک / "Kita,"

- امروزه به مهدکودک "Kita," می‌گوییم.  
"Kita," مخفف "Kindertagesstätte" (مرکز مراقبت روزانه کودکان) است.
- ظرفیت کافی در "Kitas" وجود ندارد.  
به همین دلیل بسیاری از والدین باید برای گرفتن جا برای فرزندشان در یک "Kita," منتظر بمانند.  
احتمالاً شما نیز باید برای ثبت‌نام فرزندتان صبر کنید.
- بدون ثبت‌نام، هیچ‌کس نمی‌داند فرزند شما باید به "Kita," برود.  
به همین دلیل: اگر قرار است فرزندتان به "Kita," برود، او را در اسرع وقت ثبت‌نام کنید.  
می‌توانید از یک "Kita," فرم‌های ثبت‌نام را بخواهید.

اطلاعات بیشتر درباره ثبت‌نام در “Kita” در اینترنت موجود است.



آلمانی

- شما برای ثبت‌نام در „Kita” باید هزینه بپردازید.  
اما: اگر از „Landratsamt,” یا „Jobcenter” پول دریافت می‌کنید:  
می‌توانید درخواست معافیت از هزینه‌های „Kita” را ارائه دهید.  
این درخواست را باید به „Kreisjugendamt,” (اداره جوانان منطقه)  
ارائه کنید.

“Pulverwiesen 11, 73726 Esslingen am Neckar,”  
تلفن: 0711 3902-2650



آلمانی

- اگر برای پر کردن درخواست به کمک نیاز دارید، به مشاوره مراجعه کنید.  
اطلاعات بیشتر در مورد مشاوره را در بخش 6.3 پیدا خواهید کرد.

### 8.3 مدرسه

- کودکانی که تا تاریخ 30 ژوئن سال جاری 6 ساله می‌شوند،  
باید از سپتامبر به مدرسه بروند.  
از آن پس آن‌ها موظف به تحصیل هستند تا زمانی که 18 ساله شوند.  
این الزام برای تمام کودکان صدق می‌کند، حتی برای کودکان شما.
- شما باید کودکان خود را حداکثر 6 ماه پس از ورود  
به آلمان، برای مدرسه ثبت‌نام کنید.

- کودکان خود را اینجا ثبت‌نام کنید:
  - کودکان تقریباً 6 تا 9 ساله
  - در „Grundschule“ (مدرسه ابتدایی) در محله‌ای که در آن زندگی می‌کنید.
  - با مدرسه تماس بگیرید یا پیش از ظهر به دفتر مدرسه بروید.
  - کودکان حدوداً 10 تا 14 ساله در یک „weiterführende Schule“ (مدرسه متوسطه).
  - در برخی از „Grundschulen“ و „weiterführenden Schulen“ کلاس‌های آمادگی برای یادگیری زبان آلمانی وجود دارد.
  - لطفاً با یک مدرسه تماس بگیرید و بپرسید که آیا در کلاس‌های آمادگی جای خالی برای ثبت‌نام فرزندان وجود دارد یا خیر.
  - مثلاً در „Ludwig-Uhland-Schule“ یا „Immanuel-Kant-Realschule“.
  - کودکان حدوداً 15 سال به بالا را لطفاً
  - در یک „Berufsschule“ (مدرسه فنی و حرفه‌ای) ثبت‌نام کنید.
  - از „Integrationsmanager“ خود بپرسید.
  - اطلاعات مربوط به مدارس و مسئولان پاسخگویی مدارس „Leinfelden-Echterdingen“ را می‌توانید در اینترنت پیدا کنید.



آلمانی

- خوب است بدانید:
  - دانش‌آموزان باید علیه بیماری سرخک واکسینه شده باشند.
  - با معلمان صحبت کنید.

از معلمان بپرسید:

- آیا فرزندان شما می‌توانند به خوبی یاد بگیرند یا احتمالاً به کمک نیاز دارند؟
  - آیا فرزندان شما ارتباط خوبی با دیگر کودکان کلاس دارند؟
  - چه کار می‌توانید بکنید تا کودکان شما تا حد امکان سریع‌تر و راحت‌تر در مدرسه احساس راحتی کنند؟
- آیا می‌خواهید با طرز کار مدرسه در آلمان آشنا شوید؟  
اطلاعات بیشتر به زبان‌های آلمانی و فارسی در اینترنت موجود است.



آلمانی



فارسی

- می‌خواهید با کسی در مورد سوالات خود در مورد „Kita“ و مدرسه صحبت کنید.  
آیا برای گفتگو با معلمان به کمک نیاز دارید؟  
„Interkulturellen Elternmentoren,“ (راهنمایان بین‌فرهنگی والدین) با کمال میل کمک می‌کنند، شاید حتی به زبان شما.
- „Elternmentoren,“ با سیستم آموزشی آلمان آشنایی خوبی دارند.
  - „Elternmentoren,“ مثلاً می‌توانند شما را در ملاقات‌های والدین با معلم یا مربی کودک همراهی کرده و خدمات ترجمه ارائه کنند.
  - مسئول پاسخگویی: 0711 1600-246 یا [elternmentoren@le-mail.de](mailto:elternmentoren@le-mail.de)
- اطلاعات بیشتر درباره „[Interkulturellen Elternmentoren](#),“ را می‌توانید در اینترنت پیدا کنید.



آلمانی

- اگر از „Landratsamt“ یا „Jobcenter“ کمک می‌گیرید، می‌توانید برای کودکان خود یک درخواست ارائه دهید.
- نام این درخواست „Bildung und Teilhabe“
- (آموزش و مشارکت) است.
- می‌توانید درخواست دهید، مثلاً:
  - بابت هزینه وسایل مدرسه.
  - بابت هزینه غذا در مدرسه.
  - بابت هزینه گردش‌ها و سفرهای کلاس.
  - بابت هزینه تدریس تقویتی.
- اگر مزایای پناهندگی دریافت می‌کنید، درخواست „Bildung und Teilhabe“ را:
  - به „Landratsamt“ ارائه کنید.
  - فرم درخواست را می‌توانید در اینترنت پیدا کنید.



آلمانی

- در „Jobcenter“ همراه با ارائه درخواست برای „Bürgergeld“.
- اطلاعات بیشتر در مورد „Bürgergeld“ در بخش 3.10 موجود است.
- کودکان، اگر در „Schulkindbetreuung“ (مراقبت کودک مدرسه‌ای) جا داشته باشند می‌توانند بعد از ساعات کار مدرسه، در مدرسه بمانند.
- در „Schulkindbetreuung“:
  - کودکان تکالیف خانگی خود را انجام می‌دهند.
  - کودکان می‌توانند سوالات خود را درباره تکالیف خانگی بپرسند.
  - کودکان می‌توانند ورزش کنند، کار دستی بسازند، با دیگر کودکان بازی کنند یا کارهای دیگری انجام دهند.
  - کودکان شما می‌توانند بهتر آلمانی یاد بگیرند.
- برای „Schulkindbetreuung“ باید هزینه پرداخت کنید.
- اما: اگر از „Landratsamt“ یا „Jobcenter“ پول دریافت می‌کنید:

سپس می‌توانید درخواست معافیت از هزینه‌ها را به "Kreisjugendamt" ارسال کنید.



آلمانی

- در صورت تمایل، فرزند خود را برای „Schulkindbetreuung“ ثبت نام کنید.  
فرم‌ها را می‌توانید از  
„Schulkindbetreuung“ دریافت کنید.  
یا در اینترنت پیدا کنید.  
اطلاعات بیشتر در این مورد را می‌توانید در [اینترنت](#) پیدا کنید.  
معمولاً باید برای ثبت‌نام در  
„Schulkindbetreuung“ منتظر بمانید.



آلمانی

## 8.4 تحصیلات دانشگاهی

- برای مشاغل در آلمان باید:
  - یک دوره آموزشی حرفه‌ای بگذرانید
  - یا در دانشگاه تحصیل کنید.اطلاعات بیشتر درباره آموزش حرفه‌ای را می‌توانید در بخش 7.6 پیدا کنید.
- خوب است بدانید:
  - تحصیل در آلمان خیلی سخت است.
  - برای بیشتر رشته‌های تحصیلی، باید مستقیماً به دانشگاه درخواست بدهید.
  - درخواست‌ها باید فقط در زمان‌های خاصی ارسال شود.
  - برای بیشتر رشته‌های تحصیلی، باید بتوانید به خوبی آلمانی صحبت کنید.

معمولاً باید یک گواهی سطح C1 داشته باشید.

- تنها در رشته‌های معدودی می‌توانید به زبان انگلیسی تحصیل کنید.
  - برای این کار، معمولاً باید یک گواهی درباره تسلط بسیار خوب به زبان انگلیسی داشته باشید.
  - شاید بتوانید مدارک تحصیلی کشور خود را، به‌طور رسمی به تأیید برسانید.
  - برای این کار، به مدارک دقیق نیاز دارید.
  - برای تحصیل در دانشگاه دولتی، نیازی نیست شهریه پرداخت کنید. اما باید سالی 2 بار یک شهریه ترم بپردازید، درست مانند سایر دانشجویان.
  - اگر در دانشگاه تحصیل می‌کنید، ممکن است بتوانید „BAföG“ دریافت کنید.
- این، کمک‌هزینه مخارج زندگی طبق „Bundesausbildungsförderungsgesetz“ (قانون فدرال حمایت از آموزش) است.
- اطلاعات بیشتر را می‌توانید در [وب سایت „BAföG“](#) مشاهده کنید.



آلمانی

- از مشاوره تحصیلی دانشگاهی که می‌خواهید در آن تحصیل کنید، اطلاعات کسب کنید. در اشتوتگارت، این مشاوره تحصیلی برای دانشجویان بین‌المللی علاقه‌مند در دسترس است. اطلاعات به زبان [آلمانی](#) و [انگلیسی](#) موجود است.



آلمانی



انگلیسی



## 9 حمل و نقل

### 9.1 حمل و نقل عمومی

- حمل و نقل عمومی محلی شامل موارد زیر است:
  - اتوبوس‌ها
  - "U-Bahnen" (قطارهای زیرزمینی) و "S-Bahnen" (قطارهای شهری)
  - "Regionalbahnen" (قطارهای منطقه‌ای)
- در منطقه اشتوتگارت، حمل و نقل عمومی محلی "Verkehrs- und Tarifverbund Stuttgart" (اتحادیه حمل و نقل و تعرفه اشتوتگارت) یا به اختصار "VVS" نامیده می‌شود.
- اطلاعات در مورد استفاده از "VVS" و اطلاعات تماس را می‌توانید در وبسایت ["VVS"](#) مشاهده کنید.



آلمانی

- اگر از حمل و نقل عمومی محلی استفاده می‌کنید: لطفاً به یاد داشته باشید که یک بلیت مناسب برای سفرتان بخرید و هنگام سوار شدن، آن را باطل کنید. برای سفر بدون بلیت مناسب و معتبر باید 60 یورو بپردازید.
- [اطلاعات در مورد خرید بلیت‌ها](#) را همچنین می‌توانید در وبسایت "VVS" مشاهده کنید.



آلمانی

## 9.2 دوچرخهسواری

- با دوچرخه می‌توانید به صورت رایگان سفر کنید. در مسیرهای کوتاه، اغلب سریع‌تر از حمل و نقل عمومی به مقصد می‌رسید.
- باید از قوانین راهنمایی و رانندگی پیروی کنید. اطلاعات بیشتر به زبان‌های [آلمانی](#) و [فارسی](#) در اینترنت موجود است.



آلمانی / فارس

- اگر هنگام دوچرخهسواری باعث حادثه‌ای شوید، ممکن است برای شما بسیار گران تمام شود. لطفاً بررسی کنید که آیا باید یک „Privathaftpflichtversicherung“ (بیمه مسئولیت شخصی) داشته باشید یا خیر. اطلاعات بیشتر در این مورد را می‌توانید در بخش 2.11 پیدا کنید.

## 9.3 گواهینامه رانندگی

- شما نمی‌توانید با گواهینامه رانندگی خارجی خود در آلمان رانندگی کنید. اطلاعات بیشتر در این زمینه به زبان‌های [آلمانی](#) و [انگلیسی](#) در دسترس است.



آلمانی



انگلیسی

- گرفتن گواهینامه رانندگی بسیار گران است. باید هزینه گواهینامه را خودتان پردازید. هیچ کمکی برای پرداخت هزینه گواهینامه وجود ندارد.