



Добро пожаловать в Германию!

Мы рады, что вы в целостности и сохранности прибыли в Германию! От всего сердца мы приветствуем вас и надеемся, что вам будет хорошо у нас и вы почувствуете себя в безопасности.

Эта небольшая памятка должна помочь вам немного лучше сориентироваться у нас. Конечно, в первые дни и недели многое еще будет для вас странным и незнакомым. С другой стороны, какие-то вещи вряд ли будут отличаться от вашей родной страны. Мы надеемся, что вы скоро освоитесь и почувствуете себя комфортно.

/// Дружелюбие и готовность помочь ///

Мы надеемся, что очень скоро вы встретите много немцев, которые отнесутся к вам отзывчиво и дружелюбно. Если вам нужна будет помощь или поддержка в каком-либо вопросе, просто поговорите с хозяевами, в доме которых вы живете. Тому, кто дружелюбно и с улыбкой просит о помощи, вряд ли откажут в ней. Ваши хозяева будут рады помочь вам, чем смогут.

Приветствия в Германии аналогичны украинским. Мы любим приветствовать друг друга крепким рукопожатием и смотреть друг другу прямо в глаза. А с выражением «Guten Morgen - Доброе утро», «Guten Tag - Добрый день» или «Guten Abend, wie geht es Ihnen - Добрый вечер, как дела?» можно начать небольшой разговор в зависимости от времени суток. К сожалению, во время пандемии мы привыкли к другим формам приветствия. Так некоторые приветствуют друг друга, касаясь локтями или приветствуя кулачками.

/// Язык ///

В то время как большинство людей предпочитают говорить по-немецки, вы можете легко общаться с молодыми людьми на английском языке. Многие немцы больше привыкли напрямую решать свои проблемы. Если вам требуется какая-либо помощь по какому-либо вопросу, пожалуйста, обращайтесь непосредственно к вашим хозяевам со своими проблемами.

Чтобы иметь возможность общаться с другими людьми в Германии, рекомендуется учить немецкий язык как можно скорее. Вы можете легко выучить несколько слов по-немецки на этом сайте. <https://app2brain.com/de/sprachen-lernen/deutsch/>



/// Правила ///

Мы, немцы, любим правила и привыкли к прозрачной и последовательной повседневной жизни. Правила и законы обеспечивают нам безопасность, и важно, чтобы вы также соблюдали законы Германии.

Многое из того, что мы в Германии узнаем о войне в Украине из СМИ, может отличаться от того, что вы испытали в своей стране. Так что не удивляйтесь, если в разговоре с немцами вы столкнетесь с разными точками зрения, которые вам могут быть непонятны. Хорошо, если вы проявите понимание.

/// Повседневная жизнь ///

Постарайтесь изо всех сил установить определенный распорядок дня в вашем новом доме. Регулярные приемы пищи, прогулки, занятия спортом и игровые вечера помогут вам снова обрести внутренний баланс. Если есть возможности для работы на месте, поговорите с принимающей стороной. Если у вас есть на это силы, вы можете помочь в работе по дому и в саду. Вместо того, чтобы постоянно беспокоиться о близких дома, иногда полезно отвлечься и чем-нибудь заняться.

Расскажите о своей родине, своей семье, своей жизни, которую вам пришлось оставить позади, и пусть ваши хозяева поделятся своим опытом бегства. Обмен собственным опытом часто приводит к определенному освобождению и облегчению.



/// Как обходится с трагическими переживаниями ///

Опыт войны и бегства всегда очень напряжен и травматичен. Возможно, вам пришлось покинуть родину, членов семьи, друзей и/или работу весьма неожиданным образом.

Возможно, для вас все произошло так стремительно, что вы не успели подготовиться к этому крупному поворотному моменту в своей жизни. Сейчас вы находитесь на этапе, когда у вас есть законные опасения по поводу вашего будущего и ваших перспектив.

Если вам нужна помощь, не стесняйтесь обращаться к вашим хозяевам. Они могут связать вас с профессиональными терапевтами, которые помогут вам справиться с тем, что вы испытали. В качестве первого шага можно рассказать вашим хозяевам о своем тяжелом опыте. Поговорите с кем-нибудь о своих тревогах и страхах.



/// Духовные предложения ///

Многие люди в Германии верующие. Они с радостью молятся за вас и ваших близких, которых вам пришлось оставить. Псалмы в Библии, в частности, дают утешение и силу во времена беды и страха. Попросите у ваших хозяев Библию на вашем языке или загрузите приложение на свой смартфон на вашем языке. Вот QR-код украинского издания Библии.



YouVersion®
The Bible App™



Подробную информацию от Министерства на украинском языке о въезде в Германию из Украины и пребывании в Германии можно найти здесь (см. сноску).

<https://www.bmi.bund.de/SharedDocs/faqs/DE/themen/ministerium/ukrain-war-ukr/faq-list-ukrain-war.html>

Составлено Миссией Либенцеллер / Статус: 08.03.2022

Более подробная информация на сайте www.liebenzell.org





Herzlich willkommen in Deutschland!

Schön, dass Sie sicher und wohlbehalten bei uns in Deutschland angekommen sind! Wir freuen uns und heißen Sie bei uns herzlich willkommen. Wir wünschen Ihnen, dass Sie hier gut aufgenommen werden und zur Ruhe kommen können.

Diese kleine Zusammenstellung soll Ihnen helfen, dass Sie sich bei uns ein wenig besser orientieren können. Sicherlich wird in den ersten Tagen und Wochen vieles für Sie noch fremd und ungewohnt sein. Anderes wiederum wird sich kaum von Ihrer Heimat unterscheiden. Wir hoffen, dass Sie sich bald zu recht finden und wohl fühlen werden.

Ihr Gastgeber

/// Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft ///

Wir hoffen, dass Sie sehr bald viele freundliche und hilfsbereite Deutsche kennenlernen werden. Wenn Sie in irgendeiner Weise Hilfe oder Unterstützung in einer Angelegenheit benötigen, dann sprechen Sie Ihre Gastgeber einfach an. Wer freundlich und mit einem Lächeln dem anderen begegnet, dem wird kaum Hilfe verwehrt. Gerne helfen Ihnen Ihre Gastgeber so gut sie können.

Das Grüßen in Deutschland ist ähnlich wie in der Ukraine. Wir grüßen uns gerne mit einem starken Händedruck und schauen uns direkt in die Augen. Und mit einem „Guten Morgen“, „Guten Tag“, oder „Guten Abend, wie geht’s?“ kann man je nach Tageszeit schon eine kleine Unterhaltung beginnen. Leider haben wir während der Pandemie uns an andere Begrüßungsformen gewöhnt. So grüßen sich manche, indem sie sich sanft mit dem Ellbogen berühren oder sich mit der Faust an die Faust begrüßen.

/// Sprache ///

Während die meisten Menschen am liebsten Deutsch sprechen, können Sie sich mit jüngeren Menschen ohne weiteres auch auf Englisch unterhalten. Dabei sind viele Deutsche es eher gewohnt, ihre Anliegen direkt anzusprechen. Wenn Sie irgendwelche Hilfe in irgendwelchen Angelegenheiten benötigen, dann sprechen Sie bitte Ihre Gastgeber direkt mit Ihrem Anliegen an.

Um sich in Deutschland mit anderen unterhalten zu können, ist es ratsam, wenn Sie möglichst bald Deutsch lernen. Ein paar Worte Deutsch können Sie über diese Website spielend lernen: <https://app2brain.com/de/sprachen-lernen/deutsch/>



/// Regeln ///

Wir Deutsche lieben Regeln und sind es gewohnt, dass das tägliche Leben überschaubar und beständig verläuft. Regeln und Gesetze geben uns Sicherheit und es ist wichtig, dass auch Sie sich an die deutschen Gesetze halten.

Vieles, was wir in Deutschland über die Medien vom Krieg in der Ukraine erfahren, mag sich von dem unterscheiden, was Sie in Ihrem Land erlebt haben. Seien Sie deswegen nicht überrascht, wenn Sie im Gespräch mit Deutschen auf andere Sichtweisen stoßen, die für Sie vielleicht unverständlich sind. Da ist es gut, wenn Sie Verständnis zeigen.

/// Alltag ///

Versuchen Sie, so gut es geht, an Ihrem neuen Zuhause eine gewisse Alltagsroutine herzustellen. Regelmäßige Mahlzeiten, Spaziergänge, sportliche Aktivitäten und Spieleabende helfen, dass Sie wieder in ein inneres Gleichgewicht zurückfinden. Wenn es vor Ort Möglichkeiten der Arbeit gibt, dann sprechen Sie Ihre Gastgeber an. So können Sie, wenn es Ihnen kräftemäßig möglich ist, bei Haus- und Gartenarbeiten mithelfen. Anstatt sich ständig Sorgen zu machen über Angehörige in der Heimat, kann es manchmal eine Hilfe sein, sich durch Beschäftigung abzulenken.

Erzählen Sie von Ihrer Heimat, Ihrer Familie, Ihrem Leben, das Sie zurücklassen mussten und lassen Sie dadurch Ihre Gastgeber an Ihrem Erleben bei der Flucht teilhaben. Oft führt das Anteilgeben vom eigenen Erleben zu einer gewissen Befreiung und Entlastung.



/// Umgang mit traumatischen Erlebnissen ///

Die Erfahrung von Krieg und Flucht ist immer sehr belastend und traumatisierend. Vielleicht mussten Sie sehr überraschend Ihre Heimat, Ihre Familienangehörigen, Ihre Freunde und oder Ihre Arbeit zurücklassen.

Vielleicht kam alles sehr überstürzt für Sie, sodass Sie keine Zeit mehr hatten, sich auf diesen massiven Einschnitt im Leben vorzubereiten. Nun befinden Sie sich in einer Phase, in der Sie sich berechnete Sorgen machen über Ihre Zukunft und Ihre Perspektive.

Wenn Sie Hilfe benötigen, dann scheuen Sie sich nicht, Ihre Gastgeber anzusprechen. Sie können Sie mit professionellen Therapeuten zusammenbringen, die Ihnen helfen können, Erlebtes zu verarbeiten. Ein erster Schritt kann es sein, dass Sie Ihren Gastgebern von Ihren schweren Erfahrungen erzählen. Reden Sie mit jemanden über Ihre Sorgen und Ängste.



/// Geistliche Angebote ///

Viele Menschen in Deutschland sind gläubige Menschen. Gerne beten sie für Sie und Ihre Angehörigen, die Sie zurücklassen mussten. Besonders die Psalmen in der Bibel geben Trost und Kraft in Zeiten der Not und Angst. Fragen Sie Ihre Gastgeber nach einer Bibel in Ihrer Sprache oder laden Sie sich eine App auf Ihr Smartphone in Ihrer Sprache herunter. Hier ist ein QR Code zu einer ukrainischen Bibelausgabe.



Ausführliche Informationen vom Ministerium auf Ukrainisch zum Thema Einreise aus der Ukraine nach Deutschland und zum Aufenthalt in Deutschland finden Sie hier:

<https://www.bmi.bund.de/SharedDocs/faqs/DE/themen/ministerium/ukraine-krieg/faq-ukraine-artikel.html>

Zusammengestellt von der Liebenzeller Mission / Stand: 08.03.2022

Weitere Infos auf www.liebenzell.org

