

هنا يوجد مساعدة للضغط النفسي في زمن كورونا

أصبحت الحياة اليومية مقيدة واللقاءات محدودة. لذلك دائماً يوجد قلق بشأن القرارات الجديدة حول فيروس كورونا. كثيرون قلقون على مستقبلهم والبعض في الحجر الصحي. لجميع هذه الحالات، يحتوي موقع الولاية على نصائح وأرقام هواتف منظمات الإغاثة التي تقدم النصائح: www.baden-wuerttemberg.de يمكنك البحث تحت عنوان "المساعدة الروحية في زمن كورونا". الخيار الأول: الرعاية الهاتفية المجانية ويمكن الوصول إليها دون الكشف عن الهوية على مدار الـ 24 ساعة عن طريق أرقام الهواتف: 1110222 1110111 0800 وذلك في حال كان لدى الشخص أية مخاوف حول أي موضوع. بينما معلومات عن الاكتئاب يمكن الحصول عليها على الرقم: 3344533 0800 وكذلك يساعد على العثور على جهات الاتصال الصحيحة. كما يمكن للوالدين الذين يعانون من أسئلة المتعلقة بالتربية، الاتصال بجمعية "عدد ضد الحزن" دون الكشف عن هويتهم على الهاتف 1110550 0800 كما يوجد رقم خاص لدى جمعية "عدد ضد الحزن" لمساعدة الأطفال والمراهقين وهو: 116111. كما يتم دعم جميع من هم تحت سن العشرين من خلال المشورة المجانية عبر الإنترنت: www.jugendnotmail.de بينما الشباب الذين يفكرون في الانتحار يمكنهم الحصول على المساعدة النفسية، دون الكشف عن هويتهم من خلال: www.youth-life-line.de كما يمكن العثور على مساعدة مجانية ضد العنف المنزلي حيث أن ضيق المكان يؤدي إلى الصراعات على رقم الهاتف: 116016 0800 كما وضع الخبراء اقتراحات للناس من جميع الأعمار، من الأطفال إلى كبار السن. وهناك أيضاً المحفزات لتشجيع الطلاب وتجدون ذلك على الصفحة التالية: www.psychologische-coronahilfe.de

Lohnfortzahlung bei Quarantäne

Wenn ein Arbeitnehmer oder eine Arbeitnehmerin in Quarantäne muss, darf er oder sie nicht zur Arbeit gehen. ArbeitgeberInnen dürfen den ArbeitnehmerInnen trotzdem nicht kündigen. Außerdem müssen die ArbeitgeberInnen den ArbeitnehmerInnen maximal sechs Wochen lang eine Entschädigung für den Verdienstausschlag bezahlen. So steht es im Infektionsschutzgesetz. Diese Regelung gilt für alle ArbeitnehmerInnen. „Die Staatsangehörigkeit oder der Aufenthaltsstatus spielen (...) keine Rolle“, so der Pressesprecher des Sozialministeriums Baden-Württemberg auf Anfrage von tünews. Der Arbeitgeber bekommt das ausgezahlte Geld auf Antrag von der zuständigen Behörde zurück. Im Landkreis Tübingen ist das Regierungspräsidium Tübingen für die Anträge zuständig.

الإقرار الضريبي يستحق العناء

عادة ما يضطر أولئك الذين يعملون في ألمانيا إلى دفع ضرائب. يقوم صاحب العمل بتحويل هذه الضرائب مباشرة إلى مكتب الضرائب. بالنسبة للكثيرين، فإنه من المفيد تقديم إقرار ضريبي كل عام. بهذا الشكل يمكنهم على سبيل المثال: إبلاغ مكتب الضرائب بتكاليف التدريب الخاصة بهم، أو تكاليف العمل المكتبي في المنزل أو طريقة العمل أو التقدم بطلب للحصول على إعفاء من المبلغ الإجمالي. يقوم مكتب الضرائب بعد ذلك بدوره بحساب فيما إذا كان شخص ما لديه الحق باسترجاع مبلغ من المال. من بين 25.5 مليون شخص لم يكونوا يعملون بشكل مستقل في ألمانيا في عام 2016، قدم 13.7 مليون شخص منهم إقراراً ضريبياً لهذا العام. ومن بين هؤلاء، استطاع 12 مليوناً الحصول على متوسط تعويض قدره 1027 يورو. ولكن في المقابل، كان على 1.5 مليون شخص دفع مبلغ إضافي لمكتب الضرائب. وذلك حسب ما وضح مكتب الإحصاء الاتحادي عبر رسالة: أن إقرار ضريبة الدخل غالباً ما يكون مفيداً وجديرًا بالاهتمام. وذلك كل عام يجب التقديم. لمزيد من المعلومات يمكنكم العودة إلى الصفحة الرئيسية للإدارة المالية: <https://finanzamt-bw.fv-bwl.de/Lde/Startseite/Service/Formulare>

Wage has to be paid during quarantine

If an employee has to go into quarantine, they can no longer go to work. Still, employers can't dismiss their workers. Additionally, the employer has to pay their employees a compensation for the loss of earnings for a maximum of six weeks. This is regulated in the Infection Protection Act. This regulation applies to all employees. "The citizenship or the residence status don't matter," says the media spokesperson from the Ministry for Social Affairs Baden-Württemberg upon enquiry by tünews. The employer receives the paid money back, if they apply for it at the responsible agency. In the District of Tübingen, the Regierungspräsidium Tübingen (regional authority) is responsible for these applications.

Jetzt: Impftermine über 60

Working while quarantined

Employees who are quarantined don't necessarily have free time. This is regulated in the Infection Protection Act and often additionally in the employer's regulations. Only those who actually get sick and have a doctor's certificate don't have to work while in quarantine or seclusion – as it's called in bureaucratese. Depending on their work and the technical equipment provided by the employer, all others have to work while in quarantine. Employees who usually work with machinery or in a laboratory can get assigned other tasks by their employer, which they can then do from home.

کار در قرنطینه

کارمندان در قرنطینه لزوماً مرخصی ندارند. این امر در قانون حمایت مقابله از عفونت و معمولاً در مقررات کارفرما تنظیم می شود. فقط کسانی که در قرنطینه یا در انزوا به سر می برند به زبان رسمی آلمانی - در واقع بیمار فراخوانده می شوند، یعنی در مرخصی استعلاجی، مجبور به کار نیستند. همه افراد دیگر نیز بسته به حوزه مسئولیت و تجهیزات فنی تهیه شده توسط کارفرما باید در قرنطینه کار کنند. کارمندان می کنند ماشین آلات یا آزمایشگاه کار می کنند نیز می توانند توسط کارفرمای خود وظایف دیگری را به عهده بگیرند، سپس آنها هم باید در خانه کار انجام دهند.

Arbeiten in Quarantäne

ArbeitnehmerInnen in Quarantäne haben nicht zwangsläufig frei. Das ist im Infektionsschutzgesetz und meist zusätzlich in Bestimmungen des Arbeitgebers genau geregelt. Nur wer in Quarantäne oder Absonderung – so heißt das im Behördendeutsch – tatsächlich erkrankt, also krankgeschrieben ist, muss nicht arbeiten. Alle anderen müssen je nach ihren Aufgabenbereichen und der vom Arbeitgeber gestellten technischen Ausstattung auch in Quarantäne ihrer Beschäftigung nachgehen. ArbeitnehmerInnen die normalerweise an Maschinen oder in Laboren arbeiten, können von ihrem Arbeitgeber auch andere Aufgaben zugeteilt bekommen, die sie dann zuhause erledigen müssen.

في حالة الحجر الصحي يجب الاستمرار في دفع الأجور

إذا كان يجب عزل الموظف فلن يُسمح له أو لها بالذهاب إلى العمل. مع ذلك لا يُسمح لأصحاب العمل بفصل الموظفين. كما أنه يجب على أصحاب العمل دفع تعويضات للموظفين عوضاً عن خسارة الدخل لمدة أقصاها ستة أسابيع. هذا ما ينص عليه قانون الحماية من العدوى. وفي هذا المجال، قال المتحدث الصحفي باسم وزارة الشؤون الاجتماعية في بادن فورتمبيرغ عندما سئل من قبل مجلة تونيوز انترناشيونال: تنطبق هذه القوانين على جميع الموظفين بغض النظر عن الجنسية أو وضع الإقامة، هذا غير مهم. وفي هذه الحالة، سيستعيد صاحب العمل التعويضات المدفوعة من الجهة المختصة بعد تقديم طلب لها. كما ان مجلس توبنغن الإقليمي هو المسؤول عن الطلبات الخاصة في منطقة توبنغن. يوجد المزيد من المعلومات بلغة واضحة على الموقع التالي: www.ifsg-online.de

Impftermine für über 60-Jährige

In Baden-Württemberg können sich immer mehr Menschen gegen das Corona-Virus impfen lassen. Ab Montag, 19. April, ist auch die Altersgruppe der Menschen über 60 Jahren dran. Termine können schon jetzt über die Website www.impfterminservice.de oder die Hotline 116 117 gebucht werden. Es erfordert in der Regel etliche Versuche, bis ein Impftermin gefunden wird. Die Zuständigen rechnen mit einem großen Andrang. Die Öffnung für eine neue Altersgruppe wurde möglich, weil der Hersteller AstraZeneca Anfang April mehr Impfstoff geliefert hat. Diesen Impfstoff empfiehlt die Ständige Impfkommission seit Kurzem in erster Linie Menschen über 60 Jahren. So steht es auf der Homepage des Landes.

Das Impfzentrum ist in Tübingen in der Paul-Horn-Arena in der Europastraße beim Freibad. Ein Video auf www.tuebingen-impfzentrum.de zeigt die Örtlichkeiten und erklärt die einzelnen Schritte bis zur Impfung. Informationen rund um Corona und die Impfung gibt es vor Ort auch in einem Aufklärungsfilm in mehreren Sprachen. Auf der Homepage des Impfzentrums werden zudem häufig gestellte Fragen beantwortet – zum Beispiel zu den Unterlagen, die zur Impfung mitgebracht werden müssen.

It's worth applying for a tax return

As a rule, anyone who works in Germany has to pay taxes. The employer pays these taxes directly to the tax office. For many people it is worth filing a tax return every year. Then, for example, they can inform the tax office of their costs for training, for the home office or for transportation to work, or they can apply to claim a flat rate of tax relief. The tax office then calculates whether someone gets money back. Of the 25.5 million people who were not self-employed in Germany in 2016, 13.7 million filed a tax return for that year. Of these, 12 million received a refund of 1027 euros on average. In contrast, 1.5 million taxpayers had to make an additional payment to the tax office. The report of the Federal Statistical Office shows that an income tax return is often worthwhile and it is done every year.

در اینجا به استرس کرونا کمک می شود

زندگی روزمره محدود است، تماس ها کاهش می یابد. همیشه نگران گزارش های جدید در مورد ویروس کرونا میباشید. بسیاری از نگرانی ها در مورد آینده خود بوده و برخی از آنها در قرنطینه میباشند. برای همه این موارد، وبسایت کشور دارای راهنمایی و شماره تلفن از سازمان های کمک رسانی را در دسترس شما قرار داده است.

www.baden-wuerttemberg.de

شما میتوانید ۲۴ ساعته همیشه رایگان در تماس شوید. شماره ها برای نگرانی کرونا ۱۱۱۰۲۲۲ و ۰۸۰۰۱۱۱۰۱۱۱

شماره برای افسرده گی ها ۰۸۰۰۳۳۴۴۵۳۳

والدین با سؤال در مورد تربیت میتوانند به طور ناشناس با انجمن "مقابله با غم و اندوه" تماس بگیرند:

۰۸۰۰۱۱۱۰۵۵۰

آدرس الکترونیکی

www.jugendnotmail.de

www.youth-life-line.de

انجمن "مقابله با غم و اندوه" به کودکان و جوانان تحت شماره ۱۱۶۱۱۱

کمک می کند. زنان میتوانند از طریق شماره ۰۸۰۰۱۱۶۰۱۶

برای خشونت خانگی کمک رایگان دریافت کنند.

www.psychologische-coronahilfe.de

آدرس های الکترونیکی بالا برای کمک برای همه سنین بوده از افراد مسن گرفته الا کودکان و متعلمین میباشند.

Steuererklärung lohnt sich

Wer in Deutschland arbeitet, muss dafür in der Regel Steuern bezahlen. Diese Steuern überweist der Arbeitgeber direkt an das Finanzamt. Für viele lohnt es sich, jedes Jahr eine Steuererklärung abzugeben. Dann können sie dem Finanzamt beispielsweise ihre Kosten für Ausbildung, für das Home-Office oder für den Weg zur Arbeit mitteilen oder pauschale Entlastungen beantragen. Das Finanzamt rechnet dann aus, ob jemand Geld zurückbekommt. Von den 25,5 Millionen Menschen, die 2016 in Deutschland nicht selbständig arbeiteten, gaben 13,7 Millionen für dieses Jahr eine Steuererklärung ab. Von diesen bekamen 12 Millionen eine Erstattung von durchschnittlich 1027 Euro. 1,5 Millionen Steuerpflichtige mussten demgegenüber eine Nachzahlung an das Finanzamt leisten. Die Mitteilung des Statistischen Bundesamtes zeigt, dass sich eine Einkommensteuererklärung oft lohnt. Und das jedes Jahr. Informationen gibt es auf der Homepage der Finanzverwaltung unter:

<https://finanzamt-bw.fv-bwl.de/,Lde/Startseite/Service/Formulare>

Vaccination for people over 60

More people can get vaccinated against the coronavirus in Baden-Württemberg. Starting Monday, April 19th, the age group of people above 60 years old can also get vaccinated. Appointments can already be booked now, either through the website www.impfterminservice.de or by calling the hotline 116 117. Generally, it takes several attempts until a vaccination appointment can be found. The people responsible anticipate a big rush. The opening for the new age group has been made possible by the manufacturer AstraZeneca delivering more vaccines at the beginning of April. As of late, the permanent vaccination commission has recommended to usually use this vaccine on people over the age of 60. This is written on the state's homepage.

In Tübingen, the vaccination center is in the Paul-Horn-Arena in the Europastraße next to the swimming pool. A video available at www.tuebingen-impfzentrum.de shows the premises and explains the different steps until vaccination. On site, information about corona and the vaccination is also accessible through a video, which is available in multiple languages. Additionally, frequently asked questions are being answered on the vaccination center's homepage – for example about the documents that have to be brought to the appointment.

خریدهای کوچک

یک مشتری به سمت محمد در مغازه سبزیجات می آید و میخواهد یک موز بخرد. یک موز چه دارد؟ افراد در آلمان برای خود تنها زندگی می کنند و میخورند؟ محمود گمان میکرد، که اینجا خیلی ها به خرید میروند، زیرا آنها میخواستند سرگرم شوند. افغانستان، جایی که محمد پنج سال پیش به آلمان آمد، مردم همه چیز را به مقدار زیاد میخریدند. به جای یک کیلوگرم سیب زمینی می توان سه کیلوگرم وزن کرد. این برای یک خانواده متوسط بهمدت یک هفته کافی است، برنج برای یک ماه کامل کیسه ای برداشته می شود. در افغانستان خرید کردن واقعا نوعی دیگری است. هیچ کس وقت ندارد که هر روز یک عدد موز یا سیب تازه بخرد.

يمكن للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 60 عامًا حجز موعد للقاح

يمكن الآن في ولاية بادن فورتمبيرغ أن يحصل المزيد والمزيد من الناس على اللقاح ضد فيروس كورونا. اعتبارًا من يوم الاثنين التاسع عشر من أبريل سيكون دور الأشخاص الذين تجاوزوا عمرهم الستين سنة. يمكن حجز المواعيد الآن عبر الموقع الإلكتروني:

www.impfterminservice.de

أو الخط الساخن 116117. عادةً ما يستغرق الأمر عدة محاولات للحصول على موعد للتلقيح.

كما يتوقع المسؤولون تلقيح عددًا كبيرًا من الأشخاص، لذا من الممكن أن يشمل اللقاح فئة عمرية جديدة، لأن الشركة المصنعة استرازينكا قدمت المزيد من جرعات اللقاح في بداية أبريل.

وقد أوصت لجنة التلقيح الدائمة مؤخرًا باستخدام هذا اللقاح بشكل أساسي للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 60 عامًا. وذلك حسب ما ورد الصفحة الرئيسية لموقع المقاطعة.

يوجد مركز اللقاح في توبنغن في بول هورن أرينا في أوربا ستراسا بجانب المسيح.

وهناك مقطع فيديو يشرح جميع الخطوات حتى الحصول على اللقاح على الموقع التالي:

www.tuebingen-impfzentrum.de

معلومات عن كورونا واللقاح متاحة أيضًا في الموقع في فيلم تعليمي بعدة لغات. يتم أيضًا الرد على الأسئلة المتكررة على الصفحة الرئيسية لمركز اللقاح، على سبيل المثال ما هي المستندات التي يجب إحضارها للتطعيم.

IMPRESSUM / IMPRINT
tünews INTERNATIONAL
News von
Geflüchteten für alle,
ermöglicht vom
Landkreis Tübingen.

Redaktionsteam: Rahima Abdelhafid, Lobna Alhindi, Razan Alrihawi, Reem Al Sagheer, Roula Al Sagheer, Sahar Ahmadi, Ademola Adetunji, Somayeh Atefpour, Aliya Baraka, Mostafa Elyasian, Sylvia Haden, Batool Hadous, Farzaneh Hassani, Lilian Hekmat, Natalie Hekmat, Sameer Ibrahim, Bright Igbinovia, Ute Kaiser, Majd Kanjou, Youssef Kanjou, Martin Klaus, Kerstin Markl, Oula Mahfouz, Claron Mazarello, Mohammad Nazir Momand, Naeem Nazari, Salwa Saada, Fatima Salehi, Hanna Sannwald, Wolfgang Sannwald, Andrea Schmitt, Michael Seifert, Hajera Sheikh, Will Thomas, Feras Trayfi.

ISSN 2628-8087

Verantwortlicher Herausgeber:
Dr. Wolfgang Sannwald, Landratsamt,
Wilhelm-Keil-Str. 50, 72072 Tübingen;
kulturgut@kreis-tuebingen.de

tünews INTERNATIONAL wird von KulturGUT e.V. herausgegeben und vom Landkreis Tübingen ermöglicht.

In Kooperation mit: Volkshochschule Tübingen und Freies Radio Wüste Welle.



www.tunewsinternational.com