

۱: د انفرادي لاربنود پروگرام (لاربنود) څه شی دی؟

تاسو آلمان ته راغلی یاست او تاسو ته ډیری شیان نه دي معلوم: ژبه، د خلکو چلند، خواړه، د زده کړې سیستم، د روغتیا سیستم، د کار بازار، قوانین او مقررات، ... دا تاسو نا ارامه کوي او حتی د ځینو برخو څخه یې مهاجرین همدارنگه تاسو به هم ویره ځینی لري.

تاسو د آلمان خلکو ته داسې څرگند یاست لکه بیګانه خلک. ډیری جرمنیان هم ناکاره دي او ځینی حتی د مهاجرو څخه ویره لري.

نو ځکه، دا مهمه ده چې مور یو بل وپیژنو او پوه سو. په عموم کې، مور کولی سو چې له یو بل څخه ډیر څه زده کړو

پوهیدل! له همدې امله د کډوالو سره د مرستې ټولنه (بین) V.e Bonn Flüchtlingshilfe هغه کډوال

څوک چې اوردمهاله ملاتړ غواړي او داوطلبانه جرمنیان او یا هم نور د ټولني غړي چې غواړي د مهاجرینو سره اوږد مهاله مرسته وکړي تاسو یو بل ته معرفي کړو.

۲: لاربنود څوک دی؟

لاربنود هغه څوک دی چې د مرستې لپاره رضاکار دی. هغه د دې لپاره معاش نه اخلي او هغه په خپل فارغ وخت کې ستاسو سره د لاربنوونو او ژبې په برخه کې مرسته کوي

لاربنود مسلکي یا تخنیکي ماهرین ندي، مګر عادي خلک چې غواړي د خپلو نویو ګاونډیانو ملاتړ وکړي او دوی وپیژني.

یو لاربنود د محرمیت سره تړلی دی، پدې معنی چې تاسو کولی سئ هغه ته هر څه ووايست پوښتنه ځینی وکړئ - هغه به ستاسو دا معلومات او پوښتنې بل هیچا ته هم ونه وايي.

۳. د انفرادي لاربنود پروگرام څومره وخت دوام کوي؟

که تاسو نور لاسنیوي ته اړتیا لرئ او یا هم د ملاتړ په لټه کې یاست او یا هم ډیر مهم څه، یواځې غواړئ اړیکه ونیسئ

او یا هم غواړئ الماني ژبه زده کړه وکړئ - مور به د یو بل سره د مشورې پروگرام شاوخوا چې یو کال دوام کوي.

په دې ترڅ کې به تاسو به د یو کال لپاره په اونۍ کې له ۲څخه تر ۳ ساعتونو پورې د خپل لاربنود سره مصروف کړو ترڅو پدې برخه کې لا ډیر څه زده کړئ او هم په ډیر څه پوهیدلې یاست

۴. په کومو قضیو کې لاربنود ستاسو سره مرسته کولای سي؟

لاربنود کولی سي تاسو سره په ډیرو شیانو کې ستاسو سره مرسته وکړي، د بیلګې په توګه د الماني ژبې کورس موندل، یو اپارتمان یا یو کار، ستاسو سره ډاکټر یا دفترونو ته هم لار سي.

یو لاربنود هم کولی سي ستاسو سره د ژبې په زده کولو او د خبرو کولو تمرین کولو کې هم مرسته وکړي.

تاسو په ساده ډول دهغه سره یوځای وخت تیر کړئ، تاسو په ګډه یوځای کافي وخورئ، کښینی، سفرونه وکړئ او ان کولای سي چې دهغه سره د ډیرو بحثونو په اړه نظرونه تبادله کړئ ترڅو ستاسو الماني ژبه لا نوره هم قوي او غښتلي سي.

۵. په کومو قضیو کې لاربنود ستاسو سره مرسته نسي کولی؟

هغه تاسو ته پیسي نه درکوي او هغه تاسو ته پور نه درکوي. هغه به هغه څه ونه کړي چې تاسو یې پخپله نسي کولی (یا زده کړئ).

هغه ستاسو د غوښتنې شیان په پام کې نه نیسي یا پوښتنې ته دوام ورکوي که تاسو مرستې ته اړتیا لرئ. تاسو باید هغه ته ووايست چې تاسو څه غواړئ، او پوښتنه وکړئ کله چې هغه وخت ولري نو تاسو ته به ځواب درکړئ بنایي په ځینو برخو کې تاسو ته ښه مشوره درکړئ. شاید هغه نسي کولی یا نه غواړي ستاسو ځینی هیلې پوره کړي. مګر هغه ځینی وختونه بنایي دا کار وه کولی سي.

راځئ چې د هرڅه په اړه خبرې وکړو او بیا به په ګډه د حل لاره پیدا کړو.

لاربنود نسي کولی د پناه غوښتنې یا نور رسمي پروسی ستاسو لپاره ګړندي کړي - مور هم دا کار نسو کولای!

۶. تاسو څه کولی شئ چې لارښود په سمه توګه کار وکړي او تاسو د هغې په اړه ښه احساس کوئ؟

ستاسو لارښود لری؟

الف: له هغه سره اخلاصمند او صادق اوسئ، که نه نو متقابل باور نسي رامینځته کیدلای.

ب: که تاسو یو نظر نه خوښوی، د لارښود وړاندیز ردولو څخه مه ډارېږئ. په آلمان کې دا بی رحمه نه ده چې ووايي "نه، مننه!"

ج: همدارنګه، د هغه څه په اړه واضح او مستقیم اوسئ چې تاسو یې غواړئ او د لارښود انتظار مه کوئ چې تاسو څخه پوښتنه وکړي

تاسو څه ته اړتیا لری؟

هغه به خامخا یو ځل دا کار وکړي، مګر هغه نه غواړي چې له دې وروسته خان غلط کړي، مګر هغه به ستاسو د نوبتونو او روبښانه بیانونو څخه خوشحاله وي ځکه چې هغه پوهیږي.

د: په آلمان کې ډیری خلک خپلې ورځنۍ او اونیزې دندې پلانوني، نه یوازې د کار ساعتونه او ملاقاتونه

د ډاکټر سره ملاقاتونه، مګر د دوی شخصي لیدني هم مهالویش لری هغوي هرڅه پلان کوي او تاسو د دوي پلانونه نسي بیل کولای. سمدستي غبرګون یا ژر تر ژره غوښتنه کول د ډیری لارښودونو لپاره

ستونزمن دي. خپل لارښود ته یو څه وخت ورکړئ او بیا ژر تر ژره خپلې اندیښنې او ستونزې له هغه سره شریکې کړئ.

ذ: پدې کې لیک ښودل هم شامل دي (د BAMF، د کډوالی دفتر، د کارموندني مرکز، بیمه، او داسې نور)، که

ډاډه نه یاست چې له دې سره څه وکړي او یا هم ځنګه خواب ورته پیدا کړئ.

ر: د خپل لارښود سره د لیدو وخت ونیسی او د لیدني په وخت کې هرڅه ورته څرګند کړئ. لارښود دا ځل ستاسو لپاره «ذخیره» کوي.

هغه هغه کار نسي کولی چې ستاسو لپاره دا غونډه یو ساعت یا یوه ورځ وروسته وځنډوي. او یا هم تاسو باید خپل ملاقات لغوه کړئ مهرباني وکړئ دا ژر تر ژره وکړئ.

ز: خپل لارښود وښایست چې ستاسو نه مننه ځکه له دوي سره د دوی د خدماتو په ارزښت خبرې وکړئ، په طبیعي توګه، تاسو کولی شئ هغه کور ته بوځي هغه ته بلنه ورکړئ او هغه د میلمه په توګه ستاسو په کلتور کې په عام ډول به ډیر څه ترلاسه کړئ. خو یوڅه هیر نکړئ او دا په پام کې ونیسی چې لارښود به هم خوشحاله وي چې ستاسو سره د کور دباندي لیدنه وکړي یا ستاسو په کور کې میلمه وي.

۷: که کومه ستونزه وي زه باید څه وکړم؟

طبیعي خبره ده چې د مختلفو کلتورونو د دودونو خلکو په غونډو کې کله ناکله غلط فهمی رامنځته کیږي! مګر که کوم

دوه کسان په دې پوه سي، هڅه وکړئ چې یو بل درک کړئ او ډیر څه وپوښئ، ستونزه به حل سي.

مور هم هڅه کوو چې یو مناسب لارښود پیدا کړو چې یو بل درک کړي. البته، دا تل ممکنه نه وی. که تاسو احساس کوئ چې ستاسو لارښود ښه نه دی، مهرباني وکړئ مور سره خبرې وکړئ! په دې حالت کې یا مور کولی سو غلط فهمي حل کړو یا یې پای ته ورسوو او د نوي لارښود په لټه کې سو چې مور یې هیله لرو دا به مناسبه وي.

په درنښت

Mariya Beitzen

m.beitzen@fluechtlingshilfe-bonn.de

0172 3828903 (auch Signal-Chat)