

المواطنة المنتقلة من منزل النساء إلى شقتها الخاصة

مساعدة ساكنات منزل النساء في البحث عن شقة،
والانتقال، وللوصول إلى شقة خاصة.



منزل النساء بمدينة إسسن
Frauenhaus Essen



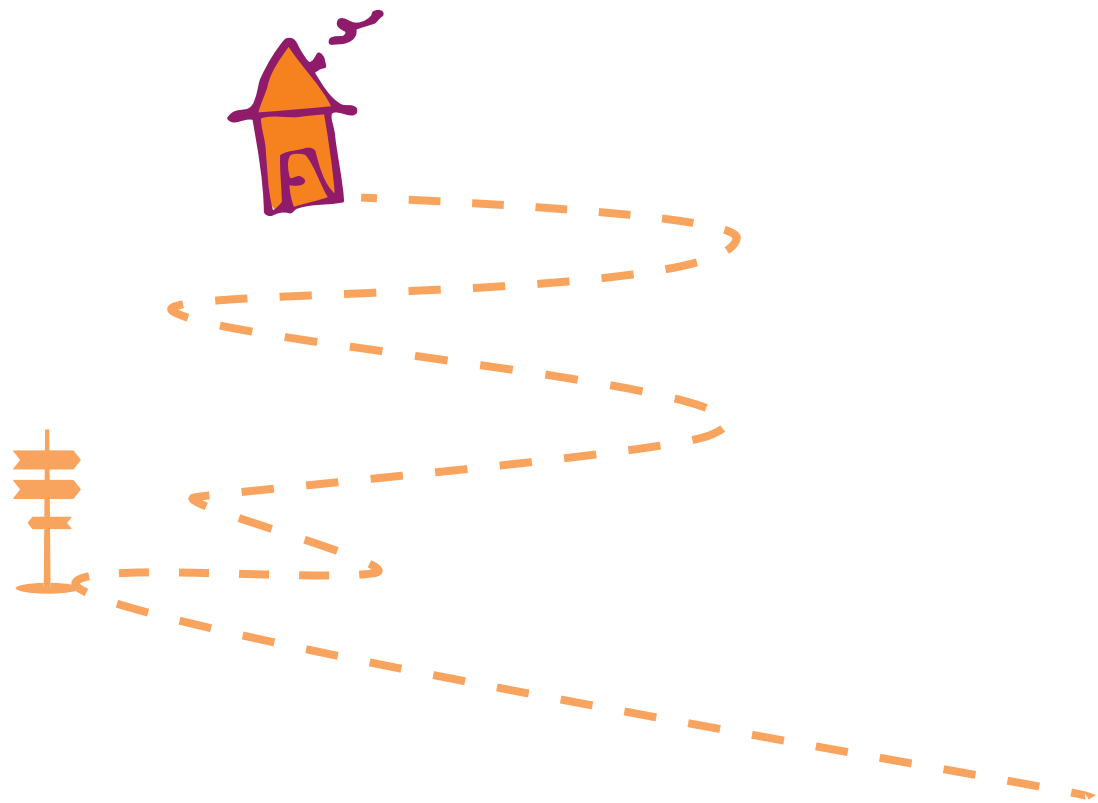
ل استجمعتي الشجاعة الكافية للانتقال من منزل النساء إلى شقة خاصة.
وهذه خطوة كبيرة بعد هذه الفترة من

ولقد أعدنا كتيب لمساعدتك في هذا الصدد. وفيه ستجدين كافة الأمور الهامة عند الانتقال إلى شقة خاصة. في المربعات الملونة، يمكنك العثور على كل ما يحتاجه مكتب العمل أو مصلحة الشؤون الاجتماعية منك أو الأمور التي عليك مراعاتها. كما سردنا في هذا الكتيب كذلك بعض الأفكار التي تساعدك على الشعور بالأمان. وهذه النقاط أيضاً مميزة بالألوان. **عدم**

الشعور بالارتياح!

قدمن الرائع أنك اتخذتي هذا القرار!

والآن لنبدأ! نتمنى لك كل التوفيق في المرحلة التالية من حياتك، ومن ثم عليك تشكيل حياتك بالطريقة التي ترغبين بها والمعيشة بشكل جيد في شقتك الجديدة!



المحتوى

الصفحة

الفصل الأول

البحث عن شقة... كيف، وأين، وماذا؟

4

أين أجد شقة؟

5

أشهر الجمعيات التعاونية السكنية

5

الاختصارات عند البحث عن شقة في الجريدة

6

عقد الإيجار

7

نموذج محضر تسليم الشقة

9

الفصل الثاني

الانتقال

10

قائمة مفروشات الشقة الجديدة

10

التسجيل في الشقة الجديدة

14

من الذي علي إخطاره بعنواني الجديد؟

14

خلق مكان تشعرين فيه بالارتياح

14

تدريب

15

الفصل الثالث

الوصول إلى الشقة الجديدة

16

التدبير المنزلي

16

كم مقدار الأموال التي تحصلين عليها في الشهر؟

16

ما الأمور التي عليك الإنفاق عليها؟

17

أنا أنفق الكثير من الأموال في الشهر

18

الفصل الرابع

وضع خطة أمنية لمنزلك:

19

1. في حالات الطوارئ

19

2. لدي مخطط للهروب

20

3. أحزم "حقيبة للطوارئ"

20

4. أهتم بنفسي

20

تدريب

21

تمارين الشعور بالارتياح

22

هيئة التحرير

24

البحث عن شقة

كيف، وأين، وماذا؟



أين أريد أن أسكن (مثلًا في مدينة أو حي أو حارة)؟

ما الذي أحتاجه في بيئتي المحيطة؟

محطة الحافلات / محطة مركز التسوق المتجر الحديقة

الحضانة/ المدرسة السوق الأسبوعي الملعب الأطباء

من الذي أريد أن أعيش معه؟

وحدي مع أطفال في شقة مشتركة

مع شريكي/شريكتي مع صديقي/صديقتي

كم عدد الجيران الذين أود أن أجاورهم (الكثير، القليل، لا أرغب في جيران)؟

ما هي الأمور الهامة بالنسبة لي في شقتي؟

عدد الغرف _____ عدد طوابق يصل إلى _____ الحضانة/ المدرسة

المساحة بدءًا من _____ متر مربع

ماذا أريد أيضًا؟

مصعد حديقة شرفة نافذة في الحمام

القبو شقة تم تجديدها توافر فرش للأرضيات توافر ورق حائط

أن يُسمح بالحيوانات وجود مرآب / موقف وجود ملعب في المنزل

ما نوع التدفئة التي يجب أن تكون في الشقة؟

تدفئة مركزية تدفئة بالغاز خزان حرارة ليلي

مدفأة عدم وجود خزان حرارة ليلي خزان الحرارة الليلي لا يهم

ما نوع وصلة التلفاز التي يجب أن تكون متوفرة؟

تلفاز بالكابلات طبق قمر صناعي تلفاز رقمي الإنترنت

عند حصولي على أموال من مكتب العمل، فما هو الحد الإيجاري الخاص بي؟
ما هو الحد الأقصى الذي أريد / يمكنني دفعه ثمناً للشقة؟



كيف أجد

شقة؟

هناك العديد من بوابات البحث على الإنترنت يُمكنك فيها العثور على شقق، وفيما يلي أشهرها:

www.immowelt.dewww.immobilienscout24.dewww.wohnungsmarkt24.dewww.waz.immowelt.dewww.ebay-kleinanzeigen.dewww.meinestadt.de

أشهر

جمعيات الإسكان

في أغلب الحالات، يمكنك ملء استمارة للعثور على شقة على صفحات الإنترنت. ومن ثم سيتم اقتراح شقة مناسبة لك. في بعض الأحيان سيكون عليك الانتظار لفترة طويلة نسبيًا.

www.vonovia.de

فونوفيا

www.leg-wohnen.de

شركة LEG Wohnen في دورتموند ش.ذ.م.م.

www.gewobau.de

GEWOBAU

www.vivawest.de

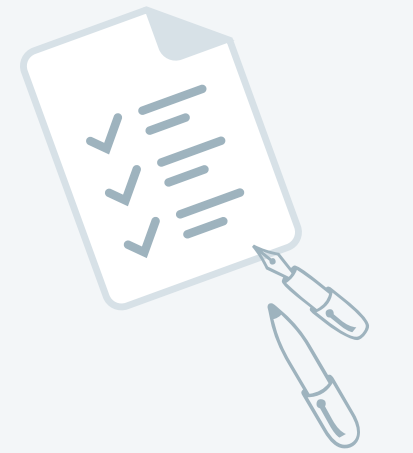
فيفافيست

www.aachener-swg.de

شركة آخن للإسكان

www.covivio.immo

والأحياء ش.ذ.م.م.



بالبحث عن شقة في الجريدة

2ZKDB – غرفتان، مطبخ، ردهة، (صالة)، حمام
FW - تدفئة مركزية

التنيس في إسن، 55م²، 2ZKDB،OG/DG.2 مع نافذة، يفضل لشخصين، غير مسموح بحيوانات أليفة، FW،
KM 320 يورو + 3 MM + NK، KT، شاحرة على الفور، الهاتف: 45678910/0123

KT – التأمين

NK - المصروفات الإضافية (التدفئة والتخلص من النفايات والمياه ومياه الصرف الصحي)

KM - الإيجار الثابت (الإيجار دون كافة المصروفات الأخرى)

هولستر، إسن، بالقرب من مستشفى، موقع هادئ، طابق أرضي علوي، 89 متر مربع، 4، Zi. Wohnkü. m.،
EBK، غرفة الاستحمام، مرحاض، شرفة إضافية، Gartenn، من 1.3 WM 880 يورو، v. الهاتف الخاص:
7654321/0198

WM - القيمة الشاملة للإيجار (الإيجار الثابت + المصروفات الإضافية = القيمة الشاملة للإيجار)

EBK – مطبخ مجهز

Bik - شرفة

مكتب العمل

لدى مكتب العمل قيمة تُسمى بالحد الإيجاري لكل مدينة. وفي ذلك الصدد يجب ألا تتخطى قيمة الإيجار الثابت بالإضافة إلى المصروفات الإضافية قيمة حد الإيجار هذا. لا يتم تضمين مصروفات التدفئة ضمن المصروفات الإضافية، والتي يتم دفعها بصورة إضافية من قبل مكتب العمل.

تنبيه: في بعض الأحيان، تُدرج المؤجرات مصروفات التدفئة ضمن المصروفات الإضافية.

لمعرفة قيمة الحد الإيجاري في مدينتك، برجاء إدخال ما يلي في محرك البحث:

حد الإيجار الخاص بمكتب العمل في مدينة ...

قضايا السلامة

قضايا السلامة الخاصة بالشقة:

- هل يوجد في الشقة نظام اتصال داخلي؟
- هل الشقة في الطابق الأرضي؟
- هل باب المدخل مضيء؟
- هل تشعرين بالأمان في الحي؟
- هل هناك جيران ظرفاء يقدمون لك المساعدة في حالات الطوارئ؟
- هل الشقة بعيدة بما يكفي عن الشخص الذي تخافين منه؟
- هل يوجد أصدقاء على مقربة منك؟
- ماذا يقول الآخرون عن المنطقة؟

عقد الإيجار

المؤجرة: مارتينا موستر فراو، 45123 Essen،Musterstraße 5
والمستأجرة: ليلي لوفينموت
أبرما عقد الإيجار التالي:

مادة رقم 1 المباني المستأجرة

1. في المنزل: Essen 45123 ,123Löwenstr.، الطابق الثاني، يمينا يتم استئجار الغرف التالية:
3 غرف، مطبخ، حمام به نافذة، وقبو. تحتوي الشقة على شرفة.
2. يحق للمستأجر استخدام قبو الغسيل وفقاً للائحة الداخلية.
3. سيتم منح المستأجرة المفاتيح التالية طوال فترة الإيجار:
عدد مفاتيح لباب المنزل، مفتاحان للشقة، 5 مفاتيح للغرف، مفتاح واحد للقبو، مفتاح واحد لغرفة حاويات القمامة، مفتاحان لصندوق البريد.
4. مساحة المعيشة 75 متر مربع.

مادة رقم 2 الإيجار

1. يدخل عقد الإيجار حيز السريان في 1 مارس 2019 ويستمر لفترة غير محددة. تبلغ مهلة إلغاء العقد ثلاثة أشهر. يجب تسليم إشعار الإلغاء قبل يوم العمل الثالث على أقصى تقدير.
2. تبلغ قيمة الإيجار الشهري 620.85 يورو، وتشمل:
دفعة مسبقة لمصروفات التدفئة تبلغ: 66.45 يورو
دفعة مسبقة للمصروفات الإضافية تبلغ: 70.50 يورو
مبلغ تأمين بقيمة إيجار شهرين بالقيمة الثابتة للإيجار: 967.80 يورو
3. يجب تحويل إجمالي مبلغ الإيجار إلى الحساب التالي بحلول يوم العمل الثالث من الشهر:

صاحبة الحساب: مارتينا ماستر فراو

الرمز المصرفي: 123456

رقم الحساب: 987 654 321

أو رقم IBAN: 123456 987 654 321

البنك: صندوق التوفير في إسن

مادة رقم 3 اللائحة الداخلية

1. يجب مراعاة فترة الراحة الليلية التي تبدأ من الساعة 22.00 حتى الساعة 06.00.
2. يجب على المستأجرة تنظيف مبيت الدرج كل أسبوعين بالتناوب مع جيرانها في نفس الطابق.
3. يمكن اقتناء الحيوانات الصغيرة دون الحاجة لموافقة، أما بالنسبة للحيوانات الأليفة، مثل الكلاب والقطط، فعلى المؤجرة أن توافق على اقتنائها.

(المكان، التاريخ، توقيع المؤجر)

(المكان، التاريخ، توقيع المستأجر)

مكتب العمل

يمكنك التقدم بطلب للحصول على المال لتجديد الشقة لدى مكتب العمل. أخبري الموظفة بما يحتاج إلى تجديد.

مكتب العمل

إذا حصلت على أموال من مكتب العمل، يجب ألا توقعي عقد الإيجار بدون موافقته
توجهي إلى مكتب العمل
مصطحبة عقد الإيجار واحصلي على موافقة وبعد ذلك وقعي عليه وأرسليه إلى المؤجرة

محضر تسليم الشقة

تسليم الشقة قبل الانتقال

التاريخ:

2019/02/28

الانتقال إلى الشقة في يوم:

2019/03/01

الشقة التي تمت مشاهدتها:

Essen 45123 , 123Löwenstr. ، الطابق الثاني، يميناً

المؤجرة:

مارتينا موسترفراو ، 45123 Essen،Musterstraße 5

المستأجرة:

ليلي لوفينموت

مشاركة آخر:

لوريدانا لوفينموت (أخت المستأجرة)،

سنتا ستارك (صديقة المستأجرة)

تسليم المفاتيح:

مفتاحان لباب المنزل، مفتاحان للشقة، 5 مفاتيح للغرف،

مفتاح واحد للقبو، مفتاح واحد لغرفة التخلّص من

النفايات،

تسليم العدادات:

الرقم 12345678987

عداد الكهرباء:

حالة العداد 78.678 كيلوات/ساعة

الرقم 98765432123

المياه:

حالة العداد 12.345

العيوب التي تم رصدها:

الغرفة	الحالة / العيب	يتم تصليح هذه العيوب من قبل:	ملاحظة
غرفة المعيشة			تولت المؤجرة السابقة الرقائيق الخشبية
غرفة نوم كبيرة	بدون عيوب، بدون ورق حائط	ورق حائط أبيض جديد، دون عيوب	تولت المؤجرة السابقة أمر السجاد
غرفة نوم صغيرة			
المطبخ	بدون عيوب، بدون ورق حائط، بدون فرش أرضية	المؤجرة	يتم استبدال البلاط
الحمام	البلاط تالف، بدون ورق حائط، أرضية مبلطة	المؤجرة	يتم تثبيت جدار زجاجي جديد
الردهة	جدار كابينة الاستحمام غير متواجد، الأرضية والجدران مبلطة	المستأجرة	تم إعادة دهن ورق الحائط
القبو	ورق حائط قديم، أرضية مبلطة	المؤجرة	يتم إزالة العفن بصورة احترافية من قبل إحدى الشركات

(المكان، التاريخ، توقيع المؤجر)

(المكان، التاريخ، توقيع المستأجر)



عادة ما يحتوي عقد الإيجار الخاص بك على المزيد من المعلومات، مثل طريقة فوترة المصروفات التشغيلية أو الشخص الذي عليه دفع مصروفات التصليح. يجب قراءة العقد بعناية فائقة. إذا كنت لا تفهمين بنداً من البنود، اسئلي المؤجرة أو المترجمة الشفوية أو الموظفات في منزل النساء قبل توقيع العقد.

مكتب العمل

تريد بعض المؤجرات أن يقوم مكتب العمل تحويل الإيجار إليهن مباشرة. عليك إذا إخطار مكتب العمل.

من المهم أيضاً تحديد وقت بدء مدة الإيجار: يدفع مكتب العمل الإيجار لمنزل النساء. بمجرد توقيع عقد الإيجار، يجب على مكتب العمل دفع الإيجار الخاص بشقتك. غالباً لا تدفع مكاتب العمل إيجاراً للشقق ومنازل النساء في نفس الوقت. تناقشي مع الموظفة في منزل النساء حول القواعد التي اتفق عليها منزل النساء مع مكتب العمل. حيث أنها يُمكنها تقديم المساعدة لك.

يدفع مكتب العمل أيضاً مبالغ التأمين. بعد ذلك، يحتفظ مركز العمل بنسبة 10% من أموالك كل شهر وستقومين بدفع مبلغ العربون على أقساط. ستعيد لك المؤجرة مبلغ التأمين عند تسلمها الشقة في حالة جيدة.

تأثيث شقتك

ما الذي تحتاجين إليه لشقتك؟

انسخي القائمة الواردة في الصفحات التالية. يمكنك وضع علامة x أمام الأشياء التي لديك بالفعل. وبذلك سيكون لديك نظرة عامة أفضل على الأشياء التي لا زلت بحاجة إليها. كما يمكنك أيضًا إدراج الأسعار هنا، بحيث يكون لديك دائمًا نظرة عامة على أموالك.

مكتب العمل

عند تقديم عقد الإيجار الخاص بك، يمكنك أيضًا التقدم بطلب للحصول على أموال بغرض التأثيث الأولي لشقتك. إذا كانت شقتك بها سخان مياه فوري، يمكنك تقديم طلب من أجل الاحتياجات الإضافية.

قوائم المراجعة:

قائمة مفروشات الشقة الجديدة		
من أين أشتري؟	العدد	الغرفة / المكون
		غرفة النوم
		السريير
		فرش السريير
		بياضات الأسرة
		الأغطية
		الوسائد
		السجاد
		منضدة صغيرة
		خزانة الملابس
		علاقة الملابس
		الستائر
		خزانة صغيرة
		مصباح السريير
		مصباح السقف

قائمة مفروشات الشقة الجديدة		
من أين أشتري؟	العدد	الغرفة / المكون
		غرفة المعيشة
		الأريكة
		وسائد الأريكة
		منضدة غرفة المعيشة
		مصباح عمودي
		السجاد
		الرفوف
		التلفاز
		خزانة التلفاز
		الستائر
		إضاءة السقف



قائمة مفروشات الشقة الجديدة		
من أين أشتري؟	العدد	الغرفة / المكون
		غرفة الأطفال
		السريير
		فرش السريير
		بياضات الأسرة
		الأغطية
		الوسائد
		السجاد
		منضدة صغيرة
		خزانة الملابس
		علاقة الملابس
		الستائر
		خزانة / رفوف
		صناديق التخزين
		المكتب
		كرسي مكتب
		مصباح مكتب
		مصباح السقف

قائمة مفروشات الشقة الجديدة		
من أين أشتري؟	العدد	الغرفة / المكون
		المطبخ
		مطبخ صغير
		حوض المطبخ
		صنبور المياه
		الموقد والفرن
		شفاط المطبخ
		الخزانات المعلقة
		الثلاجة
		مغسلة الأطباق
		صحن كبير
		صحن صغير
		السلطانيات
		الأقداح
		الأكواب
		الأطباق
		أدوات المائدة
		حاوية التوابل
		حاويات أخرى
		كبشة
		مجموعة أوعية
		مغرفة طعام
		ملعقة تقليب
		لوح تقطيع
		سكين حاد
		مائدة الطعام
		كراسي
		مصباح السقف
		قاعدة سفلية
		الميكروويف



تدريب

إذا كانت لديك أفكار سيئة أو لم تتمكني من النوم أو تشعرين بالخوف، يمكنك ممارسة هذا التمرين: يمكنك ممارسة هذا التمرين أثناء الجلوس أو الاستلقاء.

خذ الوقت الكافي لهذا التمرين!



الشقة الجديدة

يجب عليك التسجيل في شقتك الجديدة في غضون أسبوعين. وللقيام بذلك، عليك التوجه إلى مصلحة تسجيل السكان أو دائرة المواطنين. إذا لم يكن بحوزتك جواز سفر ألماني و عليك الانتقال إلى مدينة أخرى، يجب عليك التوجه إلى مصلحة شؤون الأجانب. عليك الاستفسار مسبقاً. يمكنك معرفة أوقات العمل عن طريق الإنترنت، ومن الممكن أحياناً تحديد موعد عبر الإنترنت. اصطحبي جميع بطاقات الهوية الخاصة بك وبأطفالك معك إلى جانب تأكيد الانتقال من المؤجرة.

هام! احصلي على خطاب من منزل النساء مشفوع بطلب لحجب المعلومات. اصطحبي هذه الأشياء معك أثناء التسجيل!

هام! إذا كنت تتلقين إعانة الطفل، فعليك طباعة شهادة ميزانية المنزل من الجهة التي تصدر إعانة الطفل واصطحبها معك أثناء التسجيل ومن ثم توقيعها.

من الذي علي إخطاره بعنواني الجديد؟

الشركة المقدمة لخدمة الهاتف	التأمين الصحي
الجمعيات	مصلحة الشؤون المالية
المدرسة / الحضانة	الوكالة الاتحادية للعمل / مكتب العمل / مصلحة الشؤون الاجتماعية
المدرسة / الحضانة	ربة العمل
المحامية	الشركة المزودة للتيار الكهربائي (التسجيل من جديد من أجل التيار الكهربائي)
صندوق العائلة	البنك
صندوق معونة النفقات	التأمينات

خلق مكان تشعرين فيه بالارتياح

خلال فترة تواجدك في منزل النساء، تمكنت بالتأكد من التعرف على العديد من الأشياء التي تمنحك القوة. ولربما أصبح لديك أيضاً ذكريات للحظات جميلة وقمتي بتخليدها بالتقاط صورة. وقد يساعدك ذلك في تكوين مكان في الشقة الجديدة من شأنه أن يمنحك القوة أو يمكنك فيه العثور على كل الأشياء التي تحتاجين إليها عندما تشعرين بعد قدرتك على

مواصلة تدبير شؤونك. ويمكن أن يكون هذا المكان جدار تعلقين عليه الصور. كما يمكن أن يكون أيضاً إطار صغير للصور أو أحد الأدراج. أو ربما ترغيبين في وضع كافة الأشياء التي تصطحبينها من منزل النساء في صندوق وإخراجها عند اللزوم. أنت من تقررين بنفسك ما الذي يناسبك! ليس من الضروري أن يشمل ذلك عناصر تعود إلى هذه الفترة من منزل النساء فحسب، فقد يكون لديك أشياء رائعة أخرى تربطك بذكريات جميلة.

قومي بتزيين شقتك الجديدة بالسائير أو الشموع أو الزهور أو أي وسيلة تزيين أخرى بحسب ذوقك. فذلك سيجعلك

تشعرين بالراحة بسرعة في بيتك الجديدة. شقتك الجديدة تمثل بداية جديدة في حياتك.

بالنسبة للأوراق المهمة، قد يكون من المفيد إعداد مجلد.

إذا كنت مضطراً لمغادرة الشقة سريعاً،

فيمكنك حزمها واصطحبها معك. قد يمنحك ذلك شعوراً بالأمان.

ركزي على البيئة المحيطة بك.



اذكري 5 أشياء

تربيتها حالياً.

على سبيل المثال:
أرى سيارة
أرى نبات.

اذكري 5 أشياء

تسمعها حالياً.

على سبيل المثال:
أسمع معدتي.
أسمع صوت طائر.

اذكري 5 أشياء

تشعرين بها حول جسدك.

على سبيل المثال:
أشعر بقدمي على الأرضية.
أشعر بيدي على السقف.

افعلي الأمر ذاته 4 مرات.

3 مرات أخرى.

مرتان أخرتان.

مرة أخرى.

ربما تخطين في العد.

أو ربما تذكرين نفس الشيء مرتين.
لا يهم.

ببساطة، واصلي العمل.

الوصول إلى الشقة الجديدة

التدبير المنزلي
كم مقدار الأموال التي تحصلين عليها في الشهر؟

لدي الكثير من المال:

الأجور التي أحصل عليها من العمل

معونة البطالة I

معونة البطالة II

المعونة الاجتماعية

التقاعد

نفقة الطفل

معونة السكن

الإجمالي

اكتبي مقدار الأموال المتوفرة لديك في كل صف.
ثم أضيفي كل شيء واكتبي المبلغ الإجمالي في النهاية.

مثال

السيدة لوفينموت تبلغ من العمر 27 عامًا ولها طفلان (7 سنوات و3 سنوات). كما أنها تُشارك في تدريب بدوام جزئي في أحد المتاجر. علاوة على ذلك، تحصل على إعانات من مكتب العمل لكل طفل من أطفالك، تحصلين على إعانة طفل بقيمة 204.00 يورو (اعتبارًا من: 19/08) و 212.00 يورو إعانة لنفقات المعيشة للطفل الكبير و160.00 يورو للطفل الصغير (اعتبارًا من 19/01).

الأجور التي أحصل عليها من العمل	750,00 يورو
معونة البطالة I	
معونة البطالة II	387,64 يورو
المعونة الاجتماعية	
التقاعد	
نفقة الطفل	408,00 يورو
دفعه مقدمة لنفقة المعيشة	372,00 يورو
معونة السكن	
الإجمالي	1917,64 يورو

تحصل السيدة لوفينموت على مبلغ وقدره 1717.64 يورو لها ولأطفالها شهريًا.

(مثال للحساب دون ضمان صحة المعلومات. يمكن أن يوفر لك مكتب العمل المختص بك المزيد من المعلومات!)

ما الأمور التي عليك الإنفاق عليها؟

← الإيجار

المبلغ المذكور في عقد الإيجار الخاص بك وأنت من تدفعيه أو يُدفع مباشرة من مكتب العمل.

← الهاتف والإنترنت

للمكالمات الهاتفية، ستكون بحاجة إلى وصلة هاتف وهاتف. وللقيام بذلك، يجب عليك إبرام عقد مع شركة تقديم خدمات الهاتف. فقط عند وجود وصلات هاتف مزودة بالإنترنت، ستتمكنين من استخدام جهاز الكمبيوتر أو الحاسب المحمول أو الجهاز اللوحي أو الهاتف الذكي للولوج إلى الإنترنت. إذا كان لديك هاتف جوال، فستكون بحاجة أيضًا إلى عقد مع شركة الجوال أو الحصول على بطاقة مُسبقة الدفع.

هام! عند إبرام عقد مع شركة تزويد خدمة الهاتف، يجب أن تشيرين إلى ضرورة أن يبقى عنوانك سرّيًا وألا يتم نشره على الإنترنت أو في دليل الهاتف. وهذا ما يسمى حجب المعلومات.

← التيار الكهربائي

يجب عليك تسجيل استهلاكك للتيار الكهربائي لدى إحدى الهيئات الموردة للطاقة (شركة كهرباء) ودفع مبلغ شهري نظير ذلك. ستتلقين كشف حساب في نهاية العام. في حالة استخدام قدر أقل من الكهرباء، فستحصلين على المال، وإذا كنت بحاجة إلى المزيد من الكهرباء، فعليك دفع المزيد من المال.

← خدمة الاشتراك في مركز تحصيل الرسوم (GEZ) / القنوات ARD ZDF بالراديو الألماني

عليك دفع رسوم للتلفاز والراديو. وكل 3 أشهر عليك دفع 53 يورو. إذا حصلت على أموال من مكتب العمل / مصلحة الشؤون الاجتماعية، فلن يكون عليك دفع أي رسوم. ومع ذلك، يجب عليك تقديم طلب. ويوجد شهادة خاصة بذلك مع قرار الإعانة الخاص بمكتب العمل.

← وسائل النقل العام أو السيارة

إذا كنت تسافرين كثيرًا بالحافلة والقطار، فمن المُجدي عادةً شراء تذكرة شهرية من شركة النقل في مدينتك. إذا كنتي تحصلين على المال من مكتب العمل، يمكنك الحصول على تذكرة اجتماعية بسعر مخفض. إذا كانت لديك سيارة، فيجب عليك تضمين المصروفات ضمن نفقاتك

← التأمين

هناك العديد من شركات التأمين والعديد من الشركات التي تبيع عقود التأمين. احصلي على المشورة بصورة جيدة واجمعي المعلومات التفصيلية.

التأمين على المنزل - التأمين على المنزل مهم لأنه يدفع تعويضات في حالة تحطم الأثاث في منزلك. على سبيل المثال، إذا نشب حريق أو غمرت المياه الشقة.

التأمين ضد الغير - يتم دفع قيمة هذا التأمين إذا قمت أنت أو أطفالك بإتلاف شيء يخص شخص آخر. تطلب منك بعض المؤجرات تحرير عقد تأمين ضد الغير.

هام! احصلي على المشورة بشكل مستفيض، ومن الأفضل أيضًا سؤال صديقة أو شخص آخر على دراية جيدة بقضايا التأمين. تريد شركات التأمين بيع خدماتها. لذا دقي بعناية لمعرفة ما إذا كنت حقًا بحاجة إلى هذا النوع من التأمين.

← مصروفات أخرى

تحتاجين إلى المال لكل شيء. اكتبي مقدار المال الذي تنفقيه شهريًا والأشياء التي تحصلين عليها نظير ذلك حتى تتمكني من تكوين نظرة عامة عن نفقاتك. فكري في أشياء مثل: المأكولات والمشروبات ← الملابس ← العناية بالجسد ← السجائر ← وقت الفراغ ← وغيرها وغيرها...

في بعض الشهور، قد تحتاجين إلى المزيد من المال لأنك تريدين الذهاب في رحلة أو تحتاجين إلى أحذية شتوية. التخطيط للمستقبل، قد تحتاجين إلى شهر أقل. حاولي توفير الأموال. يمكن الحصول على بعض الأشياء بسهولة مجانًا أو مقابل القليل من الأموال، وبذلك ستتمكنين كذلك من توفير المال.

اكتبي قائمة بجميع النفقات التي لديك شهريًا. بذلك ستحصلين على نظرة عامة على مقدار المال الذي تنفقيه كل شهر.

لشقتك الخاصة

على الرغم من أنه من غير المتوقع التعرض للعنف والخطر، إلا أن لديك عدة طرق لحماية نفسك وأطفالك. إذا وجدت نفسك مُعرضة لوضع عنيف مرة أخرى، يمكنك القيام بما يلي:

1. في حالات الطوارئ:

← طرق الهروب

أنا أعرف طرق الهروب من الشقة: المخارج والنوافذ والمصاعد والدرج.

أقوم بإيداع الأموال والمفاتيح البديلة في _____ ، بحيث يكون في متناول اليد في حالات الطوارئ.

المفاتيح البديلة، ونسخ من الأوراق الهامة، والملابس أقوم بتسليم مستلزمات الأطفال إلى _____ ، حيث أنهم سيحتفظون بها ويوفروها لي عندما أحتاج إليها.

إذا اضطررت للفرار، سأقصد _____ لقد ناقشت ذلك الأمر.

إذا لم أتمكن من التحدث بحرية، فسأقوم باستخدام _____ ككلمة رمزية حتى يعرف أطفالنا أننا راحلون ويفهم أصدقاؤنا أنني قادم.

← الحصول على المساعدة

سأستخدم كلمة _____ ككلمة رمزية حتى يعرف أصدقاؤنا أن عليهم قصد الشرطة.

يمكنني التحدث مع جارتي _____ حول العنف وأن أطلب منها الاتصال بالشرطة إذا اشتبهت في وجود أي شيء مريب أو سمعت إشارة عن طريق صوت الطرق على أنابيب التدفئة. يمكنني حفظ أرقام الطوارئ على الهاتف وأن أوضح لأطفالي كيفية الاتصال بالشرطة أو رجال الإطفاء. سأؤكد من أنه يمكنهم بعد ذلك ذكر العنوان.

أنا أثق بغريزتي: عندما يكون لدي صراعات عنيفة مُرتقبة،

أحاول أن أتواجد بالقرب من الهاتف، أو

أحاول أن أغادر الشقة. لدي هاتفي معي.

أنفق الكثير من الأموال في الشهر

الإيجار

المصروفات الإضافية

تكاليف التدفئة

الهاتف والإنترنت

الهاتف الجوال

التيار الكهربائي

خدمات الاشتراك في قنوات ARD ZDF بالراديو الألماني

تذكرة القطار

تذكرة القطار للأطفال

التأمين

المأكولات والمشروبات

الملابس

العناية بالجسد

السجائر

وقت الفراغ (الدورات، النوادي الرياضية، إلخ).



مكتب العمل

للتأكد من استمرار تلقي الأموال من مكتب العمل، يجب عليك التقدم بطلب للحصول على موافقة قبل الخروج من منزل النساء. يجب عليك أيضًا إكمال المرفقين "الدخل" و "الأطفال" وتسليمهما إلى مكتب العمل المختص بك. بعد الحصول على الموافقة، ستتلقين رسالة توضح المبلغ الذي تحصلين عليه كل شهر وحتى متى ستحصلين عليه. اكتبي التاريخ قبل الأخير الذي ستتلقين فيه المال في التقييم الخاص بك. في هذا اليوم، سيتعين عليك التقدم بطلب للحصول على موافقة جديدة إذا كنت لا تزالين بحاجة إلى المال.

مثال

نظرًا لأن السيدة لوفينموت تتلقى إعانات متعددة من مكتب العمل، فقد كتبت أمام كل بند من المصروفات التي يدفعها مكتب العمل الرمز JC الذي يرمز إلى مكتب العمل.

الإيجار	464,00 يورو JC	تذكرة القطار	38,65 يورو
المصروفات الإضافية	100,00 يورو JC	تذكرة القطار للأطفال	باليورو
تكاليف التدفئة	80,00 يورو JC	التأمين ضد الغير	12,00 يورو
الهاتف والإنترنت	30,00 يورو	المأكولات والمشروبات	600,00 يورو
الهاتف الجوال	19,90 يورو	الملابس	200,00 يورو
التيار الكهربائي	79,00 يورو	العناية بالجسد	50,00 يورو
خدمات الاشتراك في قنوات ARD ZDF بالراديو الألماني	باليورو	مواد تنظيف	30,00 يورو
		الأدوات المدرسية	باليورو
		السجائر	باليورو
		وقت الفراغ (الدورات، النوادي الرياضية، إلخ).	باليورو

2. لدي مخطط للهروب

- أهم أرقام الطوارئ هي _____
- أكتب الأرقام المهمة في ورقة وأحملها معي.
- لا أتحدث في الهاتف إلا من مكان آمن.
- يُمكنني _____ مناقشة خططي.
- أشجع أطفالي بأن يتولوا زمام الأمور إلى حد ما.
- أفتح حسابًا بنكيًا خاصًا مع بطاقة ائتمان خاصة، وأنسخ _____
- كافة المستندات المهمة التي أودعها لدى _____

3. أحزم "حقيبة للطوارئ"

- بطاقة الهوية / جواز السفر وبطاقة هوية الأطفال
- مستند الجنسية إن وجد
- الوثائق الخاصة بالإقامة القانونية
- شهادات الميلاد / شهادة الزواج
- بطاقة التأمين الصحي (للأطفال كذلك)
- عقد الإيجار، عقد العمل
- إشعارات المعاش ومصحة الشؤون الاجتماعية وإشعارات مركز العمل
- وربما إشعارات حق الحضانة
- السجلات المصرفية ودفاتر التوفير والسندات (نسخ)
- الإشعارات السابقة / وثائق الشرطة إن وجدت
- الحلّي
- الأشياء الأساسية لبضعة أيام:
- الملابس وأدوات النظافة الصحية والأدوات المدرسية والألعاب المفضلة والأدوية
- مفتاح بديل للشقة / السيارة
- دفتر العناوين
- الذكريات: اليوميات والصور والأشياء المحببة

4. أهتم بنفسي:

أعرف محامية يمكنها مساعدتي

إذا شعرت بالسوء أو كنت بحاجة إلى المساعدة، يمكنني الاتصال بـ _____ أو التحدث مع _____

تم توفير الأساس لخطة السلامة هذه من خلال خطة السلامة المنفصلة "Separation Safety Plan" التابعة لقسم شرطة متروبوليتان ناشفيل. قامت أنجليكا ماي بإعدادها وترجمتها.

يمكن تنفيذ خطة السلامة بالكامل لكي تنسى أنك لم تعودي تعيشين في وضع عنيف. من الجيد أن تتخذي حذرًا، ولكن يجب ألا تنسى: اليوم أنتي تعيشين في شقتك الخاصة وتتخذين قراراتك الخاصة.



تدريب

يمكنك ملء هذه الورقة بمفردك. أو بمساعدة شخص آخر. ثم يمكنك نسخ هذه الورقة. ويمكنك اصطحاب هذه الورقة معك دائمًا.

إذا تراكمت الأفكار السابقة بشدة، فإن هذا التمرين سيساعدك. سيوضح لك التمرين: ما مر قد مر. اليوم هو الأهم

الآن لدي هذا الشعور: _____

أشعر في جسدي: _____ إذا تراكمت الأفكار السابقة بشدة،

فإن هذا التمرين سيساعدك.

لقد عرفت هذا الشعور في وقتٍ سابقٍ لك التمرين:

يذكرني هذا الشعور بأن: _____ ما مر قد مر. اليوم هو الأهم

أنظر حولي.

ثم أرى:

الآن هو ذلك الوقت الآخر.

واليوم هو ذلك الوقت الآخر _____

أنا هنا الآن في _____

أعرف ذلك.

لأن هنا هو _____

لهذا السبب أعرف:

ما مر قد مر.

وما مر لم يعد اليوم أكثر من مجرد ذكرى.

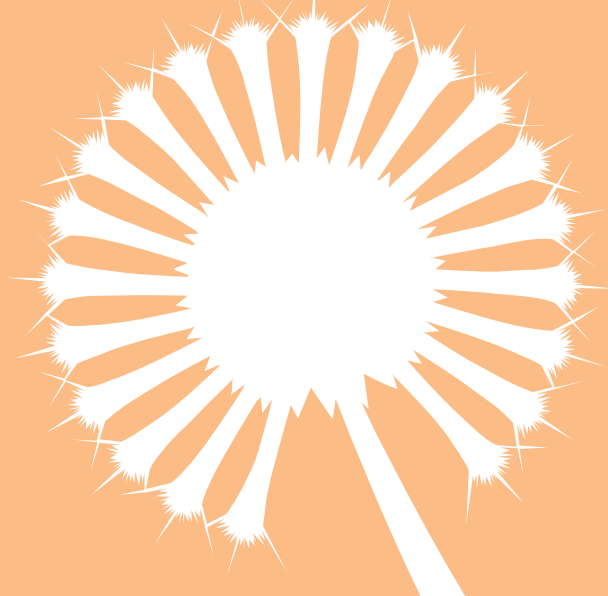


إذا كانت لديك أي أسئلة حول العثور على شقة
أو حول هذا الكتيب، توجهي إِدَّ
إلى موظفة منزل النساء
واطلبي المساعدة!

حظا موفقا مع بدايتك الجديدة
في شقتك الخاصة!



يمكنك ملء بطاقات الشعور بالرضا
في آخر صفحة.
ويمكنك حملها معك
أو وضعها في صندوق مدخراتك.



شعرت بالقوة في هذا الموقف:



ما الذي تحسن خلال الوقت الذي قضيتَه في
منزل النساء:



ساعدني هذا الأمر كثيرا:



وهذا الأمر أشعر بنفحة اليوم:



يمكنني التحدث إلى هذا الشخص:



يمكن لهذا الشخص مساعدتي:



هذا يعجبني في نفسي:



أشعر بالهدوء في مكاني هنا:



هيئة التحرير

الناشرة:

منزل النساء بمدينة إسسن ش.ذ.م.م، الرقم البريدي 120 131،

Essen 45311

هاتف رقم: 0201 66 86 86

info@frauenhaus-essen.de

www.frauenhaus-essen.de

التصميم: www.eradesign.de

الكتيب مكتوب بصيغة المونث لكي يكون من
الأسهل قرائته.

إلا أن المضمون موجه للرجال كذلك.

تم إنشاء فكرة بطاقات الشعور بالراحة في

كتيب منزل النساء في ترير "ما هي

مشكلتي؟ التوتر والصدمات مشروح بلغة بسيطة"

. التدريبات تعود إلى ليديا هانتكي

وهانز يواكيم جورجس من معهد برلين.

يمكنك إيجاد جميع التمارين على صفحتهم الرئيسية

www.institut-berlin.de.

Gefördert durch:

Ministerium für Heimat, Kommunales,
Bau und Gleichstellung
des Landes Nordrhein-Westfalen

