

The background of the entire page is a repeating pattern of blueberries. The berries are rendered in various shades of blue, from light sky blue to deep navy blue, with realistic highlights and shadows that give them a three-dimensional appearance. They are scattered across the white background in a somewhat regular but slightly irregular grid.

# Mein Tagebuch

Ich bestimme mein Leben selbst

**2019**

**Idee und Entwicklung:**

Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH,  
Hilfen für Frauen, Karin Hester und Anna-Lena Kzonsek-Gohr  
© Copyright: Karin Hester und Anna-Lena Kzonsek-Gohr

**Herausgeber:**

Diakonisches Werk Rheinland-Westfalen-Lippe e.V. – Diakonie RWL, Ulrike Martin

Für die Förderung danken wir der Aktion Mensch.

**Bilder:**

Copyright © Adobe Stock: strichfiguren.de, gmm2000, LinaTruman, Trueffelpix

# Ihr persönliches Tagebuch

**Das ist Ihr persönliches Tagebuch.** Sie entscheiden: Wer darf Ihr Tagebuch lesen? Nur Sie allein? Oder dürfen auch andere Menschen darin lesen?

**Das Tagebuch soll Ihnen helfen.** Sie können es überall hin mitnehmen. Sie können reinschreiben, was Sie denken und fühlen. Was Ihnen Angst macht. Was Ihnen Freude macht. Und was Sie nicht vergessen dürfen.

Nehmen Sie das Tagebuch zu Ihren Beratungs-Gesprächen mit. Dann können Sie sich Sachen aufschreiben. Und nachschauen. Zum Beispiel, was Sie fragen wollten.

**Das Tagebuch hat verschiedene Kapitel.** Wir nennen sie **Bausteine**.

In jedem Baustein gibt es verschiedene Fragen. Zum Beispiel: Wie geht es mir? Was möchte ich? Welche Themen sind wichtig für mich? Und noch andere Fragen.

**Es gibt Bausteine für die verschiedenen Lebens-Bereiche.** Zum Beispiel: Baustein **Familie**. Baustein **Gesundheit**. Baustein **Beruf**. Baustein **Freizeit**. Und noch andere Bausteine. Sie schauen: Welcher Baustein ist gerade wichtig für mich? Und schreiben Ihre Antworten auf.

**Das Tagebuch hilft Ihnen:** Sie sehen die Fragen. Sie denken über Ihr Leben nach. Sie schreiben auf, wie es Ihnen gerade geht. Was Sie wollen. Und was Sie schaffen wollen.

Im **1. Teil** finden Sie Ihre **persönlichen Daten**: Ihren Namen. Ihre Adresse. Ihre Telefon-Nummer. Ihr Geburts-Datum. Ob Sie Kinder haben. Und andere persönliche Daten.

Im **2. Teil** finden Sie die **verschiedenen Bausteine**. Mit Fragen zum Ausfüllen. Sie entscheiden: Welcher Baustein ist gerade wichtig für mich? Welche Fragen will ich zuerst beantworten?

Im **Info-Heft (3. Teil)** finden Sie wichtige Informationen.

Viel Spaß mit Ihrem Tagebuch!  
Wir hoffen, dass es Ihnen hilft.



# Inhalts-Verzeichnis

Mein Tagebuch .....	1
1. Meine persönlichen Daten .....	5
2. Die Bausteine in meinem Leben.....	9
Baustein Familie .....	9
Baustein Gesundheit .....	12
Baustein Wohnung .....	15
Baustein Geld und Finanzen.....	18
Baustein Mobilität: Wie komme ich überall hin? .....	21
Baustein Beruf .....	24
Baustein Ämter und Behörden .....	27
Baustein Alltag: Wie ein normaler Tag bei mir aussieht .....	30
Baustein Sozial-Raum: Wo ich wohne, Nachbarn, Freunde, Freizeit-Möglichkeiten.....	33
Baustein Interessen: Was mir Spaß macht .....	36
3. Schluss-Wort.....	39
Wichtige Informationen .....	40
Handreichung .....	41
Informationen und Ansprech-Partnerinnen.....	42
Meine Wohnungs-Suche:.....	44
Möbel kaufen .....	45
Was brauche ich für meine Wohnung? .....	46
Was brauche ich für meine Wohnung? .....	47
Informationen zum Sozial-Ticket.....	48
Muster Bewerbung.....	50
Muster Lebenslauf .....	51
Mein Tages-Ablauf.....	52
Wichtige Telefon-Nummern und Ansprech-Personen für Sie und Ihre Kinder: .....	53
Wichtige Stellen für Sie und Ihre Kinder:.....	54
Wichtige Vereine und Freizeit-Einrichtungen: .....	58
Baustein Frauenhaus-Arbeit .....	60
Vereinbarung für ein Zusammen-Leben im Frauenhaus .....	64

## 1. Meine persönlichen Daten

<b>Über mich:</b>		
<b>Name, Vorname</b>	<b>Geburts-Name (Name vor der Heirat)</b>	<b>Geburts-Datum und Geburts-Ort</b>
<b>Adresse, Wohn-Ort</b>		
<b>Handy-Nummer:</b>		
<b>Familien-Stand:</b>	<b>Nationalität: Aus welchem Land kommen Sie?</b>	
[..] ledig (nicht verheiratet) [..] verheiratet / verpartnert [..] geschieden [..] verwitwet (Ehe- Partner ist gestorben)	<b>Aufenthalts-Status:</b> Sind Sie Flüchtling? Sind Sie Asyl-Bewerberin? Dürfen Sie in Deutschland bleiben? Wie lange?	
<b>Erste Beratung bei uns:</b>	<b>Religion:</b>	

<b>Über meine Familie:</b>		
<b>Kinder:</b>	<b>Geburts-Name (vom Kind)</b>	<b>Geburts-Datum und Geburts-Ort (vom Kind):</b>
<b>Wo wohnen die Kinder?</b>		



**Aus welchem Land** kommen die Kinder? **Welchen Pass** haben die Kinder?

**Aufenthalts-Status:** Dürfen die Kinder in Deutschland bleiben? Wie lange?

**Mit welchen Personen aus der Familie dürfen die Kinder zusammen sein:**

**In welche Schule** gehen die Kinder? Oder in welchen Kinder-Garten?

Wie geht es mir?



Warum habe ich dieses Gesicht angekreuzt?

---

---

---

---

Wie geht es mir dort, wo ich jetzt bin? Warum habe ich dieses Gesicht angekreuzt?



---

---

---

---

Ich fühle mich hier nicht wohl. Was brauche ich? Damit das anders wird.

---

---

---

---

---

Was kann ich selbst dafür tun?

---

---

---

---

---

**Wo brauche ich Hilfe von anderen Menschen?**

---

---

---

---

---

**Habe ich noch Fragen?**

---

---

---

---

---

**Mir sind schlimme Sachen passiert. Möchte ich darüber sprechen?  
Mit wem möchte ich dann sprechen?**

---

---

---

---

---







## 2. Die Bausteine in meinem Leben

### Baustein Familie



**Wie geht es mir, wenn ich an meine Familie denke?**

---

---

---

---

**Wie geht es meinen Kindern?**

---

---

---

---

**Was soll anders werden?**

---

---

---

---

**Was möchte ich für meine Kinder?**

---

---

---

---



**Was habe ich schon erreicht?**

---

---

---

---

**Was mache ich als nächstes?**

---

---

---

---

**Welche Personen sind noch dabei? Wer macht mit? Wer hilft mir?**

---

---

---

---

**Brauche ich Hilfe von anderen? Von wem? Was sollen diese Personen für mich machen?**

---

---

---

---

**Zum Nachdenken: Was war früher? Was ist jetzt?**

**Ich habe etwas geschafft.  
Bin ich damit zufrieden?**



**Was ist mir bis jetzt passiert? Was habe ich dabei gelernt?**

---

---

---

---

---

**Wo hatte ich Schwierigkeiten?**

---

---

---

---

---

**Was möchte ich noch erreichen?**

---

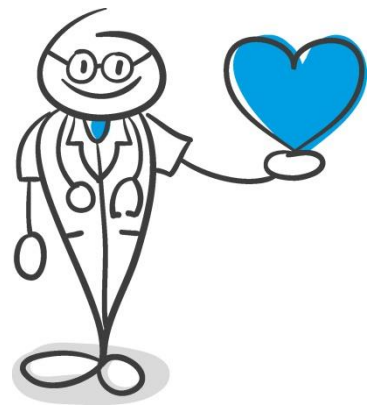
---

---

---

---

## Baustein Gesundheit



**Wie geht es meiner Gesundheit?  
Muss ich an etwas Besonderes denken?**

---

---

---

---

**Wie geht es der Gesundheit von meinen Kindern?  
Muss ich an etwas Besonderes denken?**

---

---

---

---

**Was möchte ich für mich?**

---

---

---

---

**Was möchte ich für meine Kinder?**

---

---

---

---



**Was ist besonders wichtig?**

---

---

---

---

---

**Was mache ich als nächstes?**

---

---

---

---

---

**Habe ich schon eine Ärztin? Oder einen Arzt? Welche?**

---

---

---

---

---

**Brauche ich Hilfe von anderen? Von wem?  
Was sollen diese Personen für mich machen?**

---

---

---

---

---

**Zum Nachdenken: Was war früher? Was ist jetzt?**

**Ich habe etwas geschafft.  
Bin ich damit zufrieden?**



**Was ist mir bis jetzt passiert? Was habe ich dabei gelernt?**

---

---

---

---

---

**Wo hatte ich Schwierigkeiten?**

---

---

---

---

---

**Was möchte ich noch erreichen?**

---

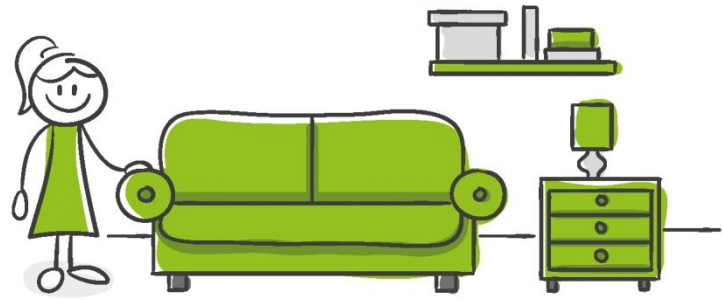
---

---

---

---

## Baustein Wohnung



Wie geht es mir dort, wo ich wohne?

---

---

---

---

Wie geht es meinen Kindern dort, wo sie wohnen?

---

---

---

---

Was möchte ich für mich?

---

---

---

---

Was möchte ich für meine Kinder?

---

---

---

---



**Was habe ich schon erreicht?**

---

---

---

---

---

**Was mache ich als nächstes?**

---

---

---

---

---

**Welche Personen sind noch dabei? Wer macht mit? Wer hilft mir?**

---

---

---

---

---

**Brauche ich Hilfe von anderen? Von wem?  
Was sollen diese Personen für mich machen?**

---

---

---

---

---



**Zum Nachdenken: Was war früher? Was ist jetzt?**

**Ich habe etwas geschafft.  
Bin ich damit zufrieden?**



**Was ist mir bis jetzt passiert? Was habe ich dabei gelernt?**

---

---

---

---

---

**Wo hatte ich Schwierigkeiten?**

---

---

---

---

---

**Was möchte ich noch erreichen?**

---

---

---

---

---

## Baustein Geld und Finanzen



**Finanzen** ist alles, was mit Geld zu tun hat.

**Wie geht es mir finanziell? Habe ich genug Geld?**

---

---

---

---

---

**Wie geht es meinen Kindern? Habe ich genug Geld für meine Kinder?**

---

---

---

---

---

**Von wem bekomme ich regelmäßig Geld?**

---

---

---

---

---



**Habe ich Probleme, weil ich zu wenig Geld habe?  
Zum Beispiel: Habe ich Schulden? Kann ich Rechnungen nicht bezahlen?  
Kann ich meine Schulden nicht zurück bezahlen?**

---

---

---

---

---

**Was mache ich als nächstes?**

---

---

---

---

---

**Welche Personen sind noch dabei? Wer macht mit? Oder hilft mir?**

---

---

---

---

---

**Brauche ich Hilfe von anderen? Von wem?  
Was sollen diese Personen für mich machen?**

---

---

---

---

---

**Zum Nachdenken: Was war früher? Was ist jetzt?**

**Ich habe etwas geschafft.  
Bin ich damit zufrieden?**



**Was ist mir bis jetzt passiert? Was habe ich dabei gelernt?**

---

---

---

---

---

**Wo hatte ich Schwierigkeiten?**

---

---

---

---

---

**Was möchte ich noch erreichen?**

---

---

---

---

---

**Baustein Mobilität:  
Wie komme ich überall hin?**



**Wie geht es mir? Komme ich zu allen wichtigen Orten gut hin?**

---

---

---

---

**Wie geht es meinen Kindern? Wie kommen sie zum Kinder-Garten?  
Wie kommen sie in die Schule?**

---

---

---

---

**Was möchte ich für mich?**

---

---

---

---

**Was möchte ich für meine Kinder?**

---

---

---

---



**Was habe ich schon erreicht?**

---

---

---

---

---

**Was mache ich als nächstes?**

---

---

---

---

---

**Welche Personen sind noch dabei? Wer macht mit? Oder hilft mir?**

---

---

---

---

---

**Brauche ich Hilfe von anderen? Von wem?  
Was sollen diese Personen für mich machen?**

---

---

---

---

---

**Zum Nachdenken: Was war früher? Was ist jetzt?**

**Ich habe etwas geschafft.  
Bin ich damit zufrieden?**



**Was ist mir bis jetzt passiert? Was habe ich dabei gelernt?**

---

---

---

---

---

**Wo hatte ich Schwierigkeiten?**

---

---

---

---

---

**Was möchte ich noch erreichen?**

---

---

---

---

---

## Baustein Beruf

Wie geht es mir bei der Arbeit?  
Habe ich einen Beruf gelernt?  
Habe ich eine Arbeits-Stelle?  
Gefällt mir die Arbeit?



---

---

---

---

Möchte ich arbeiten?

---

---

---

---

Was möchte ich für mich?

---

---

---

---

Was möchte ich für meine Kinder?

---

---

---

---





**Was habe ich schon erreicht?**

---

---

---

---

---

**Was mache ich als nächstes?**

---

---

---

---

---

**Welche Personen sind noch dabei? Wer macht mit? Oder hilft mir?**

---

---

---

---

---

**Brauche ich Hilfe von anderen? Von wem?  
Was sollen diese Personen für mich machen?**

---

---

---

---

---

**Zum Nachdenken: Was war früher? Was ist jetzt?**

**Ich habe etwas geschafft.  
Bin ich damit zufrieden?**



**Was ist mir bis jetzt passiert? Was habe ich dabei gelernt?**

---

---

---

---

---

**Wo hatte ich Schwierigkeiten?**

---

---

---

---

---

**Was möchte ich noch besprechen?**

---

---

---

---

---

**Baustein Ämter und Behörden**  
(Jobcenter, Gericht, Ausländer-Behörde,  
Jugend-Amt, Polizei ...)



**Mit welchen Ämtern und Behörden habe ich zu tun?**

---

---

---

---

**Gibt es besondere Regeln für meine Kinder?**

---

---

---

---

**Was möchte ich für mich?**

---

---

---

---

**Was möchte ich für meine Kinder?**

---

---

---

---



**Was habe ich schon erreicht?**

---

---

---

---

---

**Was mache ich als nächstes?**

---

---

---

---

---

**Welche Personen sind noch dabei? Wer macht mit? Oder hilft mir?**

---

---

---

---

---

**Brauche ich Hilfe von anderen? Von wem?  
Was sollen diese Personen für mich machen?**

---

---

---

---

---

**Zum Nachdenken: Was war früher? Was ist jetzt?**

**Ich habe etwas geschafft.  
Bin ich damit zufrieden?**



**Was ist mir bis jetzt passiert? Was habe ich dabei gelernt?**

---

---

---

---

---

**Wo hatte ich Schwierigkeiten?**

---

---

---

---

---

**Was möchte ich noch erreichen?**

---

---

---

---

---

**Baustein Alltag:  
Wie ein normaler Tag bei mir aussieht**

**Wie sieht ein normaler Tag bei mir aus? Was mache ich an einem normalen Tag? Zu Hause. In der Freizeit. Wie geht es mir dabei?**



---

---

---

---

**Wie geht es meinen Kindern jeden Tag? Was ist wichtig für sie?**

---

---

---

---

**Was möchte ich für mich?**

---

---

---

---

**Was möchte ich für meine Kinder?**

---

---

---

---



**Was habe ich schon erreicht?**

---

---

---

---

---

**Was mache ich als nächstes?**

---

---

---

---

---

**Welche Personen sind noch dabei? Wer macht mit? Oder hilft mir?**

---

---

---

---

---

**Brauche ich Hilfe von anderen? Von wem?  
Was sollen diese Personen für mich machen?**

---

---

---

---

---

**Zum Nachdenken: Was war früher? Was ist jetzt?**

**Ich habe etwas geschafft.  
Bin ich damit zufrieden?**



**Was ist mir bis jetzt passiert? Was habe ich dabei gelernt?**

---

---

---

---

---

**Wo hatte ich Schwierigkeiten?**

---

---

---

---

---

**Was möchte ich noch erreichen?**

---

---

---

---

---



**Baustein Sozial-Raum:  
Wo ich wohne, Nachbarn,  
Freunde, Freizeit-Möglichkeiten**



**Kenne ich meine Nachbarn? Weiß ich wo ich einkaufen kann?  
Weiß ich wo Ärzte und Apotheken sind?  
Weiß ich welche Freizeit-Möglichkeiten es gibt?**

---

---

---

---

**Was können meine Kinder machen? Gibt es Spiel-Plätze? Sport-Vereine? Oder  
andere Angebote für Kinder?**

---

---

---

---

**Was möchte ich für mich?**

---

---

---

---

**Was möchte ich für meine Kinder?**

---

---

---

---



**Was habe ich schon kennengelernt?**

---

---

---

---

---

**Was mache ich als nächstes?**

---

---

---

---

---

**Welche Personen sind noch dabei? Wer macht mit? Oder hilft mir?**

---

---

---

---

---

**Brauche ich Hilfe von anderen? Von wem?  
Was sollen diese Personen für mich machen?**

---

---

---

---

---

**Zum Nachdenken: Was war früher? Was ist jetzt?**

**Ich habe etwas geschafft.  
Bin ich damit zufrieden?**



**Was ist mir bis jetzt passiert? Was habe ich dabei gelernt?**

---

---

---

---

---

**Wo hatte ich Schwierigkeiten?**

---

---

---

---

---

**Was möchte ich noch erreichen?**

---

---

---

---

---

**Baustein Interessen:  
Was mir Spaß macht**



**Was macht mir Spaß?**

---

---

---

---

**Was macht meinen Kindern Spaß?**

---

---

---

---

**Was möchte ich für mich?**

---

---

---

---

**Was möchte ich für meine Kinder?**

---

---

---

---



**Was habe ich mir schon angeschaut?**

---

---

---

---

---

**Was mache ich als nächstes?**

---

---

---

---

---

**Welche Personen sind noch dabei? Wer macht mit? Oder hilft mir?**

---

---

---

---

---

**Brauche ich Hilfe von anderen? Von wem?  
Was sollen diese Personen für mich machen?**

---

---

---

---

---

**Zum Nachdenken: Was war früher? Was ist jetzt?**

**Ich habe etwas geschafft.  
Bin ich damit zufrieden?**



**Was ist mir bis jetzt passiert? Was habe ich dabei gelernt?**

---

---

---

---

---

**Wo hatte ich Schwierigkeiten?**

---

---

---

---

---

**Was möchte ich noch erreichen?**

---

---

---

---

---

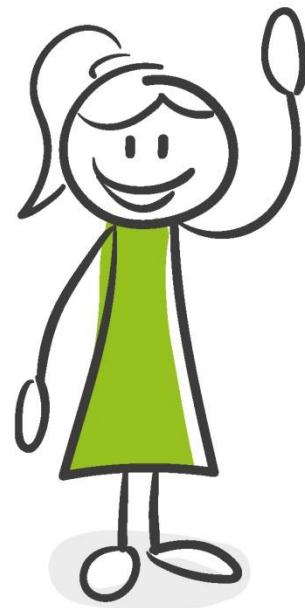
### 3. Schluss-Wort

Das Tagebuch ist für Sie.  
Sie können es so benutzen wie Sie wollen.

Die Bausteine im Tagebuch sind Beispiele.  
Sie entscheiden: Welche Bausteine sind wichtig für mich?

Das Tagebuch ist ein Heft.  
Wir können immer neue Blätter mit neuen Bausteinen ins Tagebuch aufnehmen.

Haben Sie noch Fragen?  
Dann sprechen Sie mit uns.  
Wir helfen Ihnen gerne weiter.



# **Wichtige Informationen**



## Handreichung

Das Ihnen vorliegende Tagebuch kann für unterschiedliche pädagogische Arbeitsfelder genutzt werden. Es wurde durch das Diakonische Werk im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH – Hilfen für Frauen – entwickelt, mit den Frauen erprobt und praxisnah gestaltet.

Zum Bereich Hilfen für Frauen gehören das Frauenhaus in Herten und in Datteln, die Beratungsstelle für Frauen – Hilfe und Prävention bei sexualisierter Gewalt und die Beratungsstelle Schwangerschaft, Schwangerschaftskonflikte und Sexualität sowie das Second Stage Projekt. Wir sind Beraterinnen und Ansprechpartnerinnen für Frauen in unterschiedlichsten Notlagen. Die Erprobung des Tagebuchs in der Praxis ergab eine überaus positive Rückmeldung, insbesondere im Zusammenhang mit der Auseinandersetzung mit der aktuellen Lebenssituation. Dabei wurde die Möglichkeit, die persönliche Situation individuell und autonom zu bearbeiten und zu gestalten, sowie die Einbindung des Tagebuchs in den persönlichen Beratungsprozess mit den pädagogischen Fachkräften, besonders hervorgehoben.

Das Arbeiten mit und in dem Tagebuch unterstützt die Zielsetzung in ein selbstgesteuertes, verantwortungsvolles (und gewaltfreies) Leben. Es bietet Gestaltungselemente zur persönlichen Lebenswegplanung.

Zielsetzung und Zielüberprüfung sind zentrale Steuerungselemente in der pädagogischen Arbeit mit dem Tagebuch.

Das Tagebuch hat einen allgemeinen Teil mit Informationen zur Einrichtung, der kontextbezogen angepasst werden kann.

Für die Menschen, die das Tagebuch zur persönlichen Nutzung erhalten, ist ein Bogen mit persönlichen Daten und der persönlichen Lebenssituation vorgegeben. Diese Bögen nennen wir „Meine persönlichen Daten“.

Zur individuellen Planung des weiteren Lebenswegs wurden unterschiedliche Bausteine entwickelt, die eine persönliche und selbstgesteuerte Zielsetzung ermöglichen. Die Bausteine können individuell genutzt werden. Eine Reihenfolge ist nicht vorgegeben. Es ist ein Baukasten, der je nach Situation genutzt und bearbeitet werden kann.

Alle Bausteine umfassen Fragebögen zur aktuellen Situation, Reflexion und Zielüberprüfung. Die Bausteine umfassen Themen und Lebensbereiche wie Familie, Gesundheit, Wohnung ...

Das Tagebuch ist lebendig und kann für jede Einrichtung und für jeden einzelnen Menschen, der mit und in dem Tagebuch arbeitet, angepasst und erweitert werden.

Das Tagebuch wurde durch eine Fachfirma in Einfache Sprache übersetzt und mit einer reizfreien und neutralen Bebilderung versehen. Es liegt in unterschiedlichen Sprachen vor, um es Menschen aus verschiedenen Ländern zugänglich zu machen. Dadurch kann das Tagebuch in vielen pädagogischen Arbeitsfeldern in Beratungs- und Gruppengesprächen eingesetzt werden.

Wir freuen uns über Ihr Interesse an „unserem“ Tagebuch, wünschen Ihnen eine erfolgreiche pädagogische Arbeit und viel Spaß und Freude bei der Anpassung „Ihres“ Tagebuchs.

*Karin Hester*

## Informationen und Ansprech-Partnerinnen



**Diakonisches-Werk  
im Kirchen-Kreis Recklinghausen gGmbH**  
Leitung vom Geschäftsfeld ‚Erziehung und Förderung‘

**Frau Friederike Potthoff**

Telefon: 0 23 61 – 9 30 11 07

### Leitung Hilfen für Frauen

**Frau Karin Hester**

Telefon: 0 23 66 – 10 67 68

Handy: 01 51 – 15 44 23 03

### Mitarbeiterinnen vom Second Stage Projekt

**Second Stage** ist Englisch.

So spricht man das: Sä-kend Stätsch

Die Mitarbeiterinnen vom Second Stage Projekt unterstützen die Frauen auch **nach** dem Frauen-Haus.

**Frau Julia Rosenkranz**

Telefon: 0 23 66 – 10 67 68

Handy: 01 60 – 98 67 81 64

### Mitarbeiterinnen im Frauen-Haus Herten

**Frau Sabine Krettlner**

Telefon: 0 23 66 – 10 67 67

Handy: 01 51 – 11 73 70 17

**Frau Marina Kempa**

Telefon: 0 23 66 – 10 67 67

Handy: 01 51 – 11 73 70 17

## Mitarbeiterinnen im Frauen-Haus Datteln

### **Frau Anna-Lena Kzonsek-Gohr**

Telefon: 0 23 63 – 6 18 83 oder 0 23 63 – 56 98 39

### **Frau Olga Knaub**

Telefon: 0 23 63 – 6 18 83 oder 0 23 63 – 56 98 39

### **Frau Monika Schreiber-Warnecke**

Telefon: 0 23 63 – 6 18 83 oder 0 23 63 – 56 98 39

## Mitarbeiterinnen in der Beratungs-Stelle für Frauen

**Hilfe und Prävention bei sexualisierter Gewalt und  
Beratungs-Stelle für Schwangerschaft, Schwangerschafts-Konflikte und  
Sexualität**

### **Frau Mechtild Keßler**

Telefon: 0 23 66 – 10 67 35

### **Frau Susanne Rohn**

Telefon: 0 23 66 – 10 67 37

**Prävention** bedeutet: vorbeugen; aufpassen, dass etwas Schlechtes **nicht** passiert.

**Sexualisierte Gewalt** bedeutet: Ein Mensch zwingt einen anderen zum Sex. Manchmal mit Gewalt. Zum Beispiel: Er schlägt ihn. Oder er tut ihm weh.

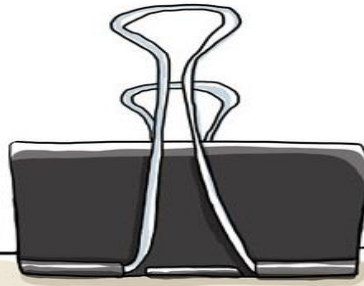
**Schwangerschaft** bedeutet: Eine Frau bekommt ein Baby.  
Man sagt auch: Die Frau ist schwanger.

**Schwangerschaft-Konflikte** bedeutet: Die Frau hat Probleme mit der Schwangerschaft. Weil sie schwanger ist. Und weil sie selbst, der Partner oder die Eltern das Kind nicht wollen.

## Meine Wohnungs-Suche:

Wann habe ich zum 1. Mal mit dem Vermieter / der Vermieterin gesprochen oder geschrieben?	Datum:	Datum:
Adresse von der Wohnung		
Name, Adresse, Telefon, E-Mail vom Vermieter / von der Vermieterin		
Antwort vom Vermieter / von der Vermieterin?	Datum:	Datum:
Besichtigungs-Termin: Wann habe ich die Wohnung angeschaut?	Datum:	Datum:
Absage: Wann hat der Vermieter / die Vermieterin nein gesagt? Warum?	Datum:  Warum?	Datum:  Warum?
Zusage: Wann hat der Vermieter / die Vermieterin ja gesagt?	Datum:	Datum:

## Möbel kaufen



### 1. Wo kann ich Möbel kaufen?

- Poco
- Möbel Boss
- Ikea
- Ebay Klein-Anzeigen
- Sozial-Kaufhäuser

### 2. Wieviel Geld bekomme ich vom Jobcenter?

---

---

---

### **Tipp**

Sie müssen beim Jobcenter einen Antrag für Möbel stellen.  
Das bedeutet: Sie müssen einen Brief schreiben.  
Das Jobcenter entscheidet dann: Wieviel Geld bekommen Sie für Möbel?

### 3. Welche Sachen braucht ein Mensch für die Wohnung?

Auf der nächsten Seite finden Sie ein paar Beispiele.

## Was brauche ich für meine Wohnung?

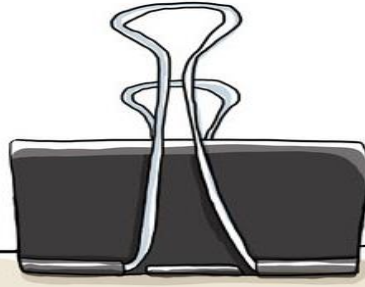
### Möbel

Wieviel?	Was?	Erledigt
1	Bett	<input type="checkbox"/>
1	Matratze	<input type="checkbox"/>
1	Kleider-Schrank	<input type="checkbox"/>
1	Tisch	<input type="checkbox"/>
2-4	Stühle	<input type="checkbox"/>
1	Herd (Gas-Herd oder Elektro-Herd)	<input type="checkbox"/>
1	Kühlschrank	<input type="checkbox"/>
1-3	Küchen-Schrank / Küchen-Schränke	<input type="checkbox"/>
1	Spüle	<input type="checkbox"/>
1	Wasch-Maschine	<input type="checkbox"/>
1	Sofa	<input type="checkbox"/>
1	Wohn-Zimmer-Schrank	<input type="checkbox"/>
1	Wohn-Zimmer-Tisch	<input type="checkbox"/>
1	Fernseher	<input type="checkbox"/>
3	Lampen	<input type="checkbox"/>
1	Wand-Spiegel	<input type="checkbox"/>

## Was brauche ich für meine Wohnung?

### Hausrat

Wieviel?	Was?	Erledigt
1	Bett-Decke	<input type="checkbox"/>
1	Kopf-Kissen	<input type="checkbox"/>
2	Bettwäsche Garnituren	<input type="checkbox"/>
2	Spann-Bettlaken	<input type="checkbox"/>
2	Bade-Tücher	<input type="checkbox"/>
4	Hand-Tücher	<input type="checkbox"/>
6	Geschirr-Tücher	<input type="checkbox"/>
1	Tisch-Decke	<input type="checkbox"/>
2-4	Koch-Töpfe	<input type="checkbox"/>
1-2	Pfanne	<input type="checkbox"/>
1	Wasser-Kocher	<input type="checkbox"/>
	Besteck für 6 Personen	<input type="checkbox"/>
	Geschirr für 6 Personen	<input type="checkbox"/>
2-4	Schüsseln	<input type="checkbox"/>
1	Kaffee-Kanne	<input type="checkbox"/>
2-4	Koch-Löffel	<input type="checkbox"/>
1	Schere	<input type="checkbox"/>
1	Dosen-Öffner	<input type="checkbox"/>
1	Besen	<input type="checkbox"/>
1	Hand-Feger + Hand-Schaufel	<input type="checkbox"/>
1	Müll-Eimer	<input type="checkbox"/>
1	Plastik-Eimer	<input type="checkbox"/>
1	Fuß-Matte	<input type="checkbox"/>
1	Kosmetik-Eimer (kleiner Müll-Eimer fürs Bad)	<input type="checkbox"/>
1	Toiletten-Bürste	<input type="checkbox"/>
1	Wäsche-Korb	<input type="checkbox"/>
1	Wäsche-Ständer	<input type="checkbox"/>
1	Staub-Sauger	<input type="checkbox"/>
1	Bügel-Eisen	<input type="checkbox"/>



## Informationen zum Sozial-Ticket

Ein **Sozial-Ticket** ist eine Fahr-Karte. Für Busse und Bahnen.

Es ist eine Monats-Karte. Es kostet aber weniger als eine normale Monats-Karte.

**Ticket** ist ein anderes Wort für Fahr-Karte.

### Wer bekommt ein Sozial-Ticket?

Das Sozial-Ticket können Sie bestellen, wenn Sie **Sozial-Leistungen** bekommen.

Das sind Hilfen von der Gemeinde oder der Stadt. Oder vom Jobcenter.

Zum Beispiel:

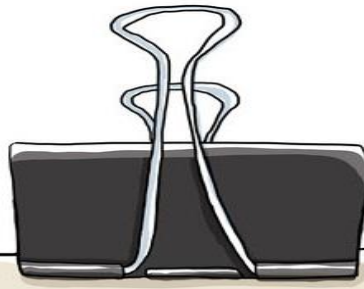
- Arbeitslosen-Geld 2 (Hartz 4) und Sozial-Geld  
(wie es im Sozial-Gesetz-Buch 2 steht)
- Sozial-Hilfe, Grund-Sicherung und andere Hilfen  
(wie es im Sozial-Gesetz-Buch 12 steht)
- Wohn-Geld
- Jugend-Hilfe: Hilfen vom Jugend-Amt.  
Für Kinder in Heimen oder in Pflege-Familien  
(wie es im Sozial-Gesetz-Buch 7 steht)
- Hilfen für Asyl-Bewerber

### Was kostet ein Sozial-Ticket?

- Kreis Recklinghausen: 37,80 € im Monat

Mit dem Sozial-Ticket können Sie mit den Bussen, Zügen und S-Bahnen im Kreis Recklinghausen fahren. Wenn Sie weiter weg fahren wollen, dann müssen Sie ein Zusatz-Ticket kaufen. Das ist eine Extra-Fahr-Karte. Das Zusatz-Ticket benutzen Sie zusammen mit Ihrem Sozial-Ticket.





## **Informationen zum Sozial-Ticket**

### **Wann können Kinder kostenlos mitfahren?**

- Von Montag bis Freitag: ab 19.00 Uhr
- Am Samstag, Sonntag und an Feier-Tagen: den ganzen Tag

Dann können Sie 3 Kinder unter 15 Jahren mitnehmen.

Die Kinder fahren kostenlos mit.

### **Wo bekomme ich ein Sozial-Ticket?**

Das Sozial-Ticket müssen Sie beantragen:

Beim Jobcenter, beim Bürger-Büro oder beim Sozial-Amt.

Dort bekommen Sie einen **Berechtigungs-Ausweis**.

Mit dem Berechtigungs-Ausweis müssen Sie zum Verkehrs-Verbund Rhein-Ruhr (VRR) gehen.

Dort müssen Sie eine Ticket-Marke kaufen.

Sie müssen jeden Monat eine neue Ticket-Marke kaufen.

Dafür brauchen Sie den Berechtigungs-Ausweis.

Bringen Sie den Berechtigungs-Ausweis mit.

Der Berechtigungs-Ausweis muss noch gültig sein.

### **WICHTIG!**

Nehmen Sie immer Ihren Ausweis mit, wenn Sie das Sozial-Ticket benutzen!

Zum Beispiel den Personal-Ausweis. Oder den Pass.

## Muster Bewerbung

*Vorname Nachname  
Straße Nr.  
PLZ Ort*

*Ansprechpartner / Ansprechpartnerin  
Firma/Unternehmen  
Straße Nr.  
PLZ Ort*

*Ort, TT.MM.JJJJ*

### **Bewerbung um die offene Stelle als ... (Tätigkeit)**

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit großem Interesse habe ich Ihre Stellenausschreibung in der Zeitung / im Internet gelesen. Da die Stellenausschreibung mich sehr angesprochen hat und sehr gut zu meinem bisherigen Werdegang passt, bewerbe ich mich um ausgeschriebene Stelle als ... (Tätigkeit Firma/Unternehmen).

Ich konnte bereits verschiedenste Erfahrung in diesem Bereich sammeln und habe viel Freude an der Arbeit als ... (Tätigkeit).

Gerne würde ich mich in einem persönlichen Gespräch vorstellen und Ihre weiteren Fragen beantworten.

Ich freue mich auf Ihre Rückmeldung.

Mit freundlichen Grüßen

*Vorname Nachname*

# LEBENS LAUF

**Vorname:**

**Name:**

**Geburtstag:**

**Geburtsort:**

**Nationalität:**

## Schulischer Werdegang

*JJJJ – JJJJ*

*JJJJ – JJJJ*

## Beruflicher Werdegang

*JJJJ – JJJJ*

*Unternehmen*

*Tätigkeit*

*JJJJ – JJJJ*

*Unternehmen*

*Tätigkeit*

*JJJJ – JJJJ*

*Unternehmen*

*Tätigkeit*

*JJJJ – JJJJ*

*Unternehmen*

*Tätigkeit*

## Hobbies

*Hobby, Hobby, Hobby*

*Ort, Datum*

*Unterschrift*

## Mein Tages-Ablauf

So sieht ein normaler Tag bei mir aus: Wann stehen wir auf? Wann essen wir? Wann sind die Kinder in der Schule? Wann bin ich bei der Arbeit? Wann mache ich meine Haus-Arbeit? Was mache ich in der Freizeit? Wann habe ich Zeit für meine Familie und meine Freunde? Wann gehe ich schlafen?

Beispiel:

6:30 Uhr	Aufstehen
----------	-----------

## Mein Tag


## Wichtige Telefon-Nummern und Ansprech-Personen für Sie und Ihre Kinder:

Beispiel:

Name:	Telefon-Nummer, Adresse
Freund vom Kind	0170/XXXXXXXX Musterstraße XX, XX Musterhausen

Name:	Telefon-Nummer, Adresse

## Wichtige Stellen für Sie und Ihre Kinder:

### Herten:

#### Einkaufen:

- Netto Marken Discount, Ewaldstraße 136-144
- Kaufland, Kurt-Schuhmacher-Straße 3
- Lidl, Kaiserstraße 223
- Aldi, Scherlebecker Straße 256

#### Spiel-Plätze:

Es gibt ein Heft mit allen Spiel-Plätzen.

Das Heft können Sie im Internet herunter laden:

<https://www.herten.de/kultur-und-freizeit/freizeitangebote-fuer-kinder-und-jugendliche/spielplaetze.html>

#### Kinder-Gärten:

Alle Kinder-Gärten in Herten finden Sie hier:

<https://www.herten.de/bildung/kindergaerten-betreuung.html>

#### Grund-Schulen:

Alle Grund-Schulen in Herten finden Sie hier:

<https://www.herten.de/bildung/schulen/grundschulen.html>

#### Weiter-führende Schulen:

Weiter-führende Schulen sind Schulen nach der Grund-Schule.

Die Grund-Schule geht bis zur 4. Klasse.

Nach der Grund-Schule können die Kinder zu einer weiter-führenden Schule gehen.

Weiter-führende Schulen sind zum Beispiel:  
Haupt-Schule, Real-Schule, Gesamt-Schule, Gymnasium

Alle weiter-führenden Schulen finden Sie hier:

<https://www.herten.de/bildung/schulen.html>

## Wichtige Stellen für Sie und Ihre Kinder:

### Herten:

#### Häuser für verschiedene Religionen:

Hier finden Sie Kirchen und Häuser von verschiedenen Religionen:

<https://www.herten.de/kultur-und-freizeit/kirchen-religioese-gemeinschaften.html>

#### Soziale Einrichtungen:

Hier finden Sie Häuser, wo Sie Hilfe bekommen. Oder wo Sie andere Menschen treffen können.

##### Diakonisches Werk:

<https://www.diakonie-kreis-re.de/arbeiten/umwelt-werkstatt/herten/>

<https://www.diakonie-kreis-re.de/beratung/menschen-mit-besonderen-sozialen-schwierigkeiten/herten/>

<https://www.diakonie-kreis-re.de/beratung/suchtkranke-menschen/#c613>

<https://www.diakonie-kreis-re.de/beratung/hilfen-fuer-frauen/beratungsstelle-fuer-frauen/>

##### Haus der Kulturen:

<http://www.haus-der-kulturen.de/de/>

##### Caritas-Verband:

<http://www.caritas-herten.de/index.php/74-caritasverband-herten/ueber-uns>

<https://www.caritas-herten.de/index.php/angebote/in-allgemeinen-notsituationen-28619/caritas-laeden>

#### Kranken-Häuser:

St. Elisabeth-Hospital Herten:

<http://www.st-elisabeth-hospital.de/>

LWL-Klinik Herten:

<https://www.lwl-klinik-herten.de/unsere-einrichtungen>

#### Busse und Bahnen:

Vestische Straßenbahnen GmbH, KundenCenter, Kaiserstraße 73

Hier können Sie Fahr-Karten kaufen.

Fahr-Plan-Auskunft im Internet: <http://vrr.de/de/>

Dort können Sie schauen: Wann fährt der Bus?

## Wichtige Stellen für Sie und Ihre Kinder:

### Datteln:

#### Einkaufen:

- Netto Marken Discount, Castroper Straße 319
- Aldi, Schachtstraße 4
- Edeka, Schachtstraße 6
- Lidl, Walter-Sauer-Straße 1

#### Spiel-Plätze:

Hier finden Sie alle Spielplätze in Datteln:

[https://www.datteln.de/05\\_Kinder\\_Jugend/Spielplaetze.asp?db=548&form=list](https://www.datteln.de/05_Kinder_Jugend/Spielplaetze.asp?db=548&form=list)

#### Kinder-Gärten:

Hier finden Sie alle Kinder-Gärten in Datteln:

<http://www.kita.de/kindergaerten/nordrhein-westfalen/datteln>

#### Schulen:

Hier finden Sie alle Schulen in Datteln:

[https://www.datteln.de/04\\_Kultur\\_Bildung/SelfDB/Schulen.asp?db=83&form=list&fieldStadt=Datteln](https://www.datteln.de/04_Kultur_Bildung/SelfDB/Schulen.asp?db=83&form=list&fieldStadt=Datteln)

#### Häuser für verschiedene Religionen:

Hier finden Sie Kirchen und Häuser von verschiedenen Religionen in Datteln:

##### **evangelische Kirchen-Gemeinde:**

<http://kg-datteln.ekvw.de/>

##### **katholische Kirchen-Gemeinde:**

<https://www.st-amandus-datteln.de/kirchen-und-einrichtungen.html>

**Verband der Islamischen Kultur-Zentren e.V.**, Zechenstraße 33

**Jüdische Kultusgemeinde** Kreis Recklinghausen

<http://www.gemeinde.agora-kulturzentrum.de/html/impressum.php>

##### **Neu-Apostolische Kirchen-Gemeinde:**

[http://www.nak-herne.de/start/unsere\\_gemeinden/gemeinde\\_datteln](http://www.nak-herne.de/start/unsere_gemeinden/gemeinde_datteln)



## Wichtige Stellen für Sie und Ihre Kinder:

### Datteln:

#### Soziale Einrichtungen:

Hier finden Sie Häuser, wo Sie Hilfe bekommen. Oder wo Sie andere Menschen treffen können.

#### Diakonisches Werk:

<https://www.diakonie-kreis-re.de/beratung/menschen-mit-besonderen-sozialen-schwierigkeiten/datteln/>

<https://www.diakonie-kreis-re.de/beratung/suchtkranke-menschen/#c615>

<https://www.diakonie-kreis-re.de/arbeiten/umwelt-werkstatt/datteln/>

#### Caritas-Verband:

<http://www.caritas-datteln.de/>

#### Sozial-Dienst katholischer Frauen:

<http://www.skf-datteln.de/>

#### Kranken-Häuser:

St. Vincenz-Krankenhaus Datteln  
<http://www.vincenz-datteln.de/startseite/>

Vestische Kinder- und Jugendklinik Datteln  
<http://www.kinderklinik-datteln.de/>

#### Busse und Bahnen:

Vestische Straßenbahnen GmbH, KundenCenter, Castroper Straße 6  
Hier können Sie Fahr-Karten kaufen.

Fahr-Plan-Auskunft im Internet: <http://vrr.de/de/>  
Dort können Sie schauen: Wann fährt der Bus?

## Wichtige Vereine und Freizeit-Einrichtungen:

### Herten:

#### Sport:

- **Fußball:** SC Herten 1932/87 e.V. <http://sc-herten.com/vorstand-junioren/>
- **Handball:** Handball Westfalia Scherlebeck e.V. <https://www.scherlebeck-handball.de/trainingszeiten/>
- **Tanzen/ Pilates:** Koronarsportverein 1993 Herten e.V. <https://www.koronarsport.eu/sportangebote/>
- **Schwimmen:** TuS 1893 Westerholt/Bertlich e.V. <http://tus-westerholt-bertlich.de/angebot/fuerkinder>
- **Leichtathletik/Frauengymnastik:** Leichtathletik Spvgg. Herten e.V. [http://la-herten.de/?page\\_id=202](http://la-herten.de/?page_id=202)
- **Reiten:** Pferdesportgemeinschaft Herten e.V. <http://psgherten.de/reiten/>
- **Volleyball:** TuS Herten Volleyball e.V.# <https://unser-tus.de/jugend/>

#### Freizeit-Einrichtungen:

- **Kinder- und Jugendzentrum Nord** <http://www.jznord.de/>
- **Quartierbüro Herten Süd** <https://www.hertenerbuengerstiftung.de/was-wir-tun/quartierb%C3%BCro/>
- **Haus der Kulturen** <http://www.haus-der-kulturen.de/de/>
- **Waldritter** <http://waldritter.org/>
- **Spielkäfer** <https://www.herten.de/kultur-und-freizeit/freizeitangebote-fuer-kinder-und-jugendliche/spielkaefer.html>
- **Volkshochschule (VHS)** <https://www.herten.de/bildung/volkshochschule.html>
- **Schwimmbad:** copa ca backum <https://www.copacabackum.de/startseite.html>
- **Bund-Naturerlebnisgarten** <http://www.bund-naturerlebnisgarten.de/>
- **Musikschule** <https://www.herten.de/bildung/musikschule.html>
- **Art.62** <http://kreativzentrum-vest.de/>

## Wichtige Vereine und Freizeit-Einrichtungen:

### Datteln:

#### Sport:

- **Fußball:** DJK Eintracht Datteln 1920 e.V.  
<https://nachwuchs-djk-eintracht.jimdo.com/>
- **Handball/ Gymnastik:** TV Datteln 09 e.V.  
<http://www.tv-datteln-09.de/teamsport/handball.html>
- **Tanzen:** TV Datteln 09 e.V.  
<http://www.tv-datteln-09.de/teamsport/tanzkreis.html>
- **Schwimmen:** Dattelner Schwimmclub 1966 e.V.  
<http://www.ssv-datteln.de/index.php/ct-menu-item-10/ct-menu-item-11>
- **Leichtathletik:** TV Datteln 09 e.V.  
<http://www.tv-datteln-09.de/teamsport/leichtathletik.html>
- **Reiten:** Ländlicher Reit- und Fahrverein Datteln e.V.  
<http://www.reitverein-datteln.de/Ansprechpartner/ansprechpartner.html>
- **Volleyball:** DJK Sportfreunde Datteln 2018 e.V.  
<https://volleyball-datteln.de/?cat=8>

#### Freizeit-Einrichtungen:

- **Verschiedene Kinder- und Jugend-Einrichtungen**  
<https://eservice2.gkd-re.de/bsointer080/DokumentServlet?dokumentename=08010330.pdf>
- **Kulturbüro**  
[https://www.datteln.de/04\\_Kultur\\_Bildung/Kulturbuero.asp](https://www.datteln.de/04_Kultur_Bildung/Kulturbuero.asp)
- **Sozialdienst katholischer Frauen**  
<http://www.skf-datteln.de/das-team>
- **Volkshochschule (VHS)**  
[https://www.datteln.de/04\\_Kultur\\_Bildung/Volkshochschule.asp](https://www.datteln.de/04_Kultur_Bildung/Volkshochschule.asp)
- **Veranstaltungskalender Datteln**  
[https://www.datteln.de/04\\_Kultur\\_Bildung/SelfDB/Veranstaltungskalender.asp?db=79&form=list&fieldStadt=Datteln&orderby=fieldgkdveranstbeginn&fieldgkdveranstbeginn=24.04.2018](https://www.datteln.de/04_Kultur_Bildung/SelfDB/Veranstaltungskalender.asp?db=79&form=list&fieldStadt=Datteln&orderby=fieldgkdveranstbeginn&fieldgkdveranstbeginn=24.04.2018)
- **Musikschule**  
[https://www.datteln.de/04\\_Kultur\\_Bildung/Musikschule.asp?A\\_highmain=11&A\\_highsub=0&A\\_highsubsub=0](https://www.datteln.de/04_Kultur_Bildung/Musikschule.asp?A_highmain=11&A_highsub=0&A_highsubsub=0)



## Baustein Frauenhaus-Arbeit

### Meine Kurse und Termine im Frauenhaus Datteln

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Bis 9:00 Uhr	<b>Duschen und Anziehen</b>	<b>Duschen und Anziehen</b>	<b>Duschen und Anziehen</b>	<b>Duschen und Anziehen</b>	<b>Duschen und Anziehen</b>
10:00 Uhr			<b>Kochkurs in unserer Küche</b>	<b>Haus- Versammlung in unserer Küche</b>	
14:00 Uhr				<b>Deutschkurs in unserer Küche</b>	
17:00 Uhr	<b>Spielgruppe in der Arche</b>				
18:00 Uhr		<b>Entspannungs- Kurs im Beratungsraum</b>			

Wie gefallen mir die Kurse?



Was ist mir bis jetzt passiert? Was habe ich dabei gelernt?

---



---



---

Wo hatte ich Schwierigkeiten?

---



---



---

## Meine Kurse und Termine im Frauenhaus Herten

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Bis 9:00 Uhr	<b>Duschen und Anziehen</b>	<b>Duschen und Anziehen</b>	<b>Duschen und Anziehen</b>	<b>Duschen und Anziehen</b>	<b>Duschen und Anziehen</b>
9:30 Uhr		<b>Baby Café</b> im Beratungs-Zimmer			
10:00 Uhr	<b>Kochkurs</b> in unserer Küche	<b>Deutschkurs</b> in unserer Küche		<b>Kurs : "Selbstsicher werden und bleiben"</b> in der 1. Etage Frauen-Beratungsstelle	<b>Haus-Versammlung</b> in unserer Küche
13:30 Uhr	<b>Beratung zur beruflichen Entwicklung</b> im Beratungs-Zimmer				
17:00 Uhr				<b>Spielgruppe</b> im Spielzimmer	
18:00 Uhr			<b>Entspannungs-Kurs</b> in der 1. Etage Frauen-Beratungsstelle		

Wie gefallen mir die Kurse?



Was ist mir bis jetzt passiert? Was habe ich dabei gelernt?

---



---



---

Wo hatte ich Schwierigkeiten?

---



---



---

# Mein Wochen-Plan

für die Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Wie war meine letzte Woche?

▼ Bitte Baustein eintragen ▼

Baustein:

Baustein:

Baustein:

\_\_\_\_\_



Notizen

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Notizen

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Notizen

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Meine Planung für die nächste Woche: Das will ich in der nächsten Woche machen

Für diese Bausteine gilt der Wochen-Plan:

▼ Bitte 3 Bausteine ankreuzen. ▼



**Familie**



**Gesundheit**



**Wohnung**



**Geld**



**Mobilität**



**Beruf**



**Ämter, Behörden**



**Alltag**



**Sozial-Raum**



**Interessen**

**Welche Aufgaben habe ich? Bis wann müssen die Aufgaben fertig sein?**

<b>Meine Aufgaben:</b>	<b>Bis wann? Datum:</b>

**Welche Termine habe ich? Wann, wo und mit wem?**

<b>Was?</b>	<b>Datum?</b>	<b>Uhr-Zeit?</b>	<b>Ort?</b>

**Was kann ich vorbereiten?**

---

---

---

**Mein nächster Termin:**

---

---

\_\_\_\_\_  
**Unterschrift Mitarbeiterin**

\_\_\_\_\_  
**Unterschrift Bewohnerin**

## Vereinbarung für ein Zusammen-Leben im Frauenhaus

- Das Frauenhaus ist ein Ort ohne Gewalt.
- Im Frauenhaus sind Frauen und Kinder willkommen.  
Egal welche Haut-Farbe sie haben.  
Egal an welchen Gott sie glauben.  
Egal aus welchem Land sie kommen.  
Egal welche Sprache sie sprechen.  
Für uns sind alle gleich wert-voll. Wir behandeln alle gleich gut.
- Die Adresse von unserem Frauen-Haus ist geheim. Das ist wichtig!  
Wir wollen alle Bewohnerinnen und Mitarbeiterinnen schützen.  
Bitte sagen Sie die Adresse nicht weiter!
- Die Mütter sind für ihre Kinder verantwortlich. Es muss immer jemand da sein. Und auf die Kinder aufpassen. Die Kinder dürfen nicht alleine im Haus bleiben. Die Kinder dürfen auch nicht alleine im Garten oder auf dem Balkon bleiben.
- Wenn Sie Medikamente haben: Heben Sie die Medikamente in Ihrem Zimmer auf. Die Kinder müssen von den Medikamenten weg bleiben. Schließen Sie die Medikamente am besten ein.
- Wenn Sie oder Ihre Kinder eine ansteckende Krankheit haben:  
Dann sagen Sie das einer Mitarbeiterin.

Ansteckende Krankheiten sind zum Beispiel: Masern, Wind-Pocken, Grippe  
**Ansteckend** bedeutet: Wenn Sie mit anderen Menschen zusammen kommen, dann können diese Menschen auch krank werden.

Wenn Sie oder Ihre Kinder Läuse oder andere Tiere haben:  
Dann sagen Sie das einer Mitarbeiterin.

Die Mitarbeiterin sagt Ihnen was Sie machen müssen. Das müssen Sie dann auch machen. Das ist wichtig! Damit andere Personen im Frauen-Haus nicht krank werden.

- Sie müssen auf Ihre Sachen selbst aufpassen.
- Sie dürfen rauchen. Aber nur auf dem Balkon und im Garten.  
Im Haus dürfen Sie nicht rauchen.
- Alkohol und Drogen sind verboten.
- Sie dürfen woanders schlafen. Das müssen Sie aber vorher mit den Mitarbeiterinnen **absprechen**. Sagen Sie den Mitarbeiterinnen bitte vorher Bescheid.



- Sie dürfen im Frauen-Haus Besuch bekommen. Sie müssen aber vorher mit den Mitarbeiterinnen sprechen. Die Mitarbeiterinnen müssen das erlauben. Wenn die Mitarbeiterinnen nein sagen, dann geht das nicht.
- Die Bewohnerinnen müssen bei der Arbeit im Frauen-Haus mithelfen. Dafür machen wir einen Plan. Die Bewohnerinnen müssen die Arbeiten machen. So wie es im Plan steht. Das ist wichtig!
- Die Küche und die Bäder müssen sauber sein. Dafür gibt es Regeln. Alle müssen sich an die Regeln halten.
- Wir machen regelmäßig Haus-Versammlungen. Jeder muss kommen!

Bitte halten Sie sich an die Regeln in dieser Haus-Vereinbarung. Wenn Sie sich nicht an die Regeln halten, dürfen die Mitarbeiterinnen Sie wegschicken. Dann müssen Sie das Frauen-Haus verlassen.

Ich bin mit der Haus-Vereinbarung einverstanden.

---

Datum

---

Unterschrift

**Diakonie**   
im Kirchenkreis  
Recklinghausen

**Diakonie**   
Rheinland  
Westfalen  
Lippe

**AKTION**  
MENSCH