



Mój dziennik

Sama decyduję o swoim życiu

2019

Pomysły i rozwój:

Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH,
Pomoc dla kobiet, Karin Hester i Anna-Lena Kzonsek-Gohr
© Copyright: Karin Hester i Anna-Lena Kzonsek-Gohr

Wydawca:

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

Za wsparcie dziękujemy Akcja człowiek.

Ilustracje:

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

Twój osobisty dziennik

To Twój osobisty dziennik. Ty decydujesz: Kto może czytać Twój dziennik? Tylko Ty? Lub też inni ludzie mogą go przeczytać?

Dziennik ma Ci pomóc. Możesz go wszędzie zabrać ze sobą. Możesz w nim zapisać, co myślisz i co czujesz. Czego się boisz. Co sprawia Ci radość. Czego nie wolno Ci zapomnieć.

Zabierz ze sobą dziennik na rozmowy z doradcą. Później możesz w nim spisać sprawy i sprawdzać. Na przykład, o co chciałaś zapytać.

Dziennik ma różne rozdziały. Nazywamy je **modułami**.

Każdy moduł zawiera różne pytania. Na przykład: Jak się czuję? Czego bym chciała? Które tematy są dla mnie ważne? Także inne kwestie.

Dostępne są moduły dla różnych dziedzin życia. Na przykład: Moduł **Rodzina**. Moduł **Zdrowie**. Moduł **Praca**. Moduł **Czas wolny**.

Są jeszcze inne moduły. Sprawdzasz: Który moduł jest dla mnie ważny w tym momencie? Zapisujesz swoje odpowiedzi.

Dziennik pomoże Ci: Widzisz pytania. Myślisz o swoim życiu. Zapisujesz, jak się teraz czujesz. Czego chcesz. Do czego dążysz.

W **1. części** znajdziesz Twoje **dane osobowe**: Twoje nazwisko. Twój adres. Twój numer telefonu. Twoją datę urodzenia. Czy masz dzieci. Oraz inne dane osobowe.

W **2. części** znajdziesz **różne moduły**. Z pytaniami do uzupełnienia. Ty decydujesz: Który moduł jest dla mnie ważny w tym momencie? Na które pytania chcę odpowiedzieć w pierwszej kolejności?

W **zeszycie informacyjnym (3. część)** znajdziesz ważne informacje.

Życzymy Ci miłej zabawy z Twoim dziennikiem!
Mamy nadzieję, że Ci pomoże.




Spis treści

Mój dziennik.....	1
1. Moje dane osobowe.....	5
2. Moduły w moim życiu.....	9
Moduł Rodzina.....	9
Moduł Zdrowie.....	12
Moduł Mieszkanie.....	15
Moduł Pieniądze i finanse.....	18
Moduł Mobilność: Czy docieram do wszystkich miejsc?.....	21
Moduł Praca.....	24
Moduł Urzędy i władze.....	27
Moduł Dzień powszedni: Jak wygląda mój zwykły dzień.....	30
Moduł Przestrzeń społeczna: Gdzie mieszkam, sąsiedzi, przyjaciele, możliwości spędzania wolnego czasu.....	33
Moduł Zainteresowania: Co sprawia mi przyjemność.....	36
3. Słowo końcowe.....	39
Ważne informacje.....	40
Informacje.....	41
Informacje i partnerki do kontaktu.....	42
Szukanie mojego mieszkania:.....	44
Zakup mebli.....	45
Czego potrzebuję do mojego mieszkania?.....	46
Czego potrzebuję do mojego mieszkania?.....	47
Informacje o bilecie socjalnym.....	48
Wzór listu motywacyjnego.....	50
Wzór życiorysu.....	51
Mój przebieg dnia.....	52
Ważne numery telefonu i osoby do kontaktu dla Ciebie i Twoich dzieci: ...	53
Ważne miejsca dla Ciebie i Twoich dzieci:.....	54
Ważne stowarzyszenia i placówki spędzania wolnego czasu:.....	58
Moduł Praca schroniska dla kobiet.....	60
Umowa dotycząca wspólnego życia w schronisku dla kobiet.....	64

1. Moje dane osobowe

O mnie:		
Nazwisko, imię	Nazwisko rodowe (nazwisko panieńskie)	Data urodzenia oraz miejsce urodzenia
Adres, miejsce zamieszkania		
Numer telefonu komórkowego:		
Stan cywilny: [..] panna (niezamężna) [..] zamężna / w związku partnerskim [..] rozwiedziona [..] wdowa (małżonek zmarł)	Narodowość: Z jakiego kraju pochodzisz?	Status pobytu: Czy jesteś uchodźcą? Czy ubiegasz się o azyl? Czy możesz przebywać w Niemczech? Jak długo?
Pierwsze doradztwo u nas:	Religia:	

O mojej rodzinie:		
Dzieci:	Nazwisko rodowe (dziecka)	Data urodzenia oraz miejsce urodzenia (dziecka):
Gdzie mieszkają dzieci?		



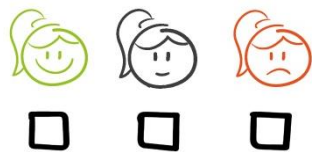
Z jakiego kraju pochodzą dzieci? **Jaki paszport** posiadają dzieci?

Status pobytu: Czy dzieci mogą przebywać w Niemczech? Jak długo?

Z jakimi osobami z rodziny mogą przebywać dzieci:

Do jakiej szkoły uczęszczają dzieci? Albo do jakiego przedszkola?

Jak się czuję?



Dlaczego zaznaczyłam tę buźkę?

Jak się czuję tam, gdzie teraz jestem? Dlaczego zaznaczyłam tę buźkę?



Nie czuję się tu dobrze. Czego potrzebuję? Aby to zmienić.

Jak mogę się do tego przyczynić?

Gdzie potrzebuję pomocy od innych ludzi?

Czy mam jeszcze pytania?

**Doznałam przykrych rzeczy? Czy chciałabym o tym rozmawiać?
Z kim chciałabym wtedy o tym rozmawiać?**



2. Moduły w moim życiu

Moduł Rodzina



Jak się czuję, gdy myślę o mojej rodzinie?

Jak się czują moje dzieci?

Co trzeba zmienić?

Czego chciałabym dla moich dzieci?



Co udało mi się już osiągnąć?

Co zrobię w następnej kolejności?

Jakie osoby w tym jeszcze uczestniczą? Kto w tym uczestniczy? Kto mi pomoże?

Czy potrzebuję pomocy od innych? Od kogo? Co te osoby mają dla mnie zrobić?

Do przemyślenia: Co było wcześniej? Co jest teraz?

**Coś mi się udało.
Czy jestem z tego zadowolona?**

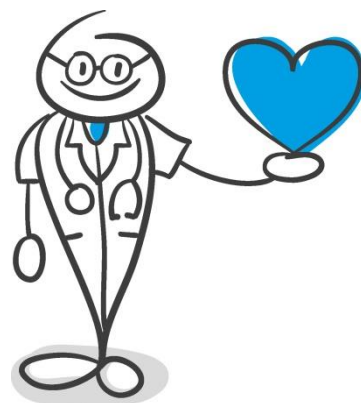


Co wydarzyło się u mnie do dziś? Czego się przy tym nauczyłam?

W czym miałam trudności?

Co chciałabym jeszcze osiągnąć?

Moduł Zdrowie



**Jak oceniam stan swojego zdrowia?
Czy muszę zwrócić na coś szczególną uwagę?**

**Jak wygląda zdrowie moich dzieci?
Czy muszę zwrócić na coś szczególną uwagę?**

Czego chciałabym dla siebie?

Czego chciałabym dla moich dzieci?



Co jest wyjątkowo ważne?

Co zrobię w następnej kolejności?

Czy mam już lekarkę? Albo lekarza? Jakiego?

**Czy potrzebuję pomocy od innych? Od kogo?
Co te osoby mają dla mnie zrobić?**

Do przemyślenia: Co było wcześniej? Co jest teraz?

**Coś mi się udało.
Czy jestem z tego zadowolona?**

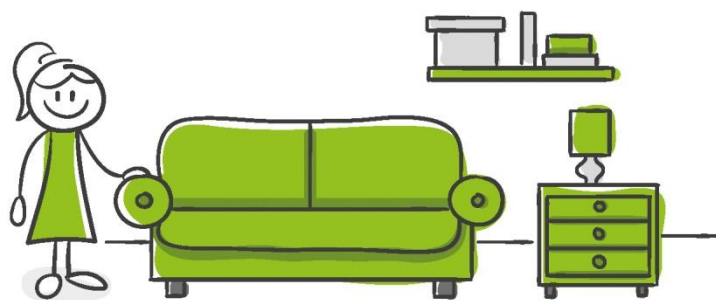


Co wydarzyło się u mnie do dziś? Czego się przy tym nauczyłam?

W czym miałam trudności?

Co chciałabym jeszcze osiągnąć?

Moduł Mieszkanie



Jak się czuję tam, gdzie teraz mieszkam?

Jak się czują moje dzieci tam, gdzie mieszkają?

Czego chciałabym dla siebie?

Czego chciałabym dla moich dzieci?



Co udało mi się już osiągnąć?

Co zrobię w następnej kolejności?

Jakie osoby w tym jeszcze uczestniczą? Kto w tym uczestniczy? Kto mi pomoże?

**Czy potrzebuję pomocy od innych? Od kogo?
Co te osoby mają dla mnie zrobić?**

Do przemyślenia: Co było wcześniej? Co jest teraz?

**Coś mi się udało.
Czy jestem z tego zadowolona?**



Co wydarzyło się u mnie do dziś? Czego się przy tym nauczyłam?

W czym miałam trudności?

Co chciałabym jeszcze osiągnąć?

Moduł Pieniądze i finanse




Finanse to wszystko, co jest związane z pieniędzmi.

Jaka jest moja sytuacja finansowa? Czy mam wystarczająco pieniędzy?

Jak się czują moje dzieci? Czy mam wystarczająco pieniędzy dla moich dzieci?

Od kogo otrzymuję regularnie pieniądze?



**Czy mam problemy przez to, że mam za mało pieniędzy?
Na przykład: Czy mam długi? Czy nie mogę opłacić rachunków?
Czy nie mogę zwrócić długów?**

Co zrobię w następnej kolejności?

Jakie osoby w tym jeszcze uczestniczą? Kto w tym uczestniczy? Albo mi pomaga?

**Czy potrzebuję pomocy od innych? Od kogo?
Co te osoby mają dla mnie zrobić?**

Do przemyślenia: Co było wcześniej? Co jest teraz?

**Coś mi się udało.
Czy jestem z tego zadowolona?**



Co wydarzyło się u mnie do dziś? Czego się przy tym nauczyłam?

W czym miałam trudności?

Co chciałabym jeszcze osiągnąć?

**Moduł Mobilność:
Czy docieram do wszystkich miejsc?**



Jak się czuję? Czy do wszystkich miejsc docieram bez problemu?

**Jak się czują moje dzieci? Jak dojeżdżają do przedszkola?
Jak dojeżdżają do szkoły?**

Czego chciałabym dla siebie?

Czego chciałabym dla moich dzieci?



Co udało mi się już osiągnąć?

Co zrobię w następnej kolejności?

**Jakie osoby w tym jeszcze uczestniczą? Kto w tym uczestniczy?
Albo mi pomaga?**

**Czy potrzebuję pomocy od innych? Od kogo?
Co te osoby mają dla mnie zrobić?**

Do przemyślenia: Co było wcześniej? Co jest teraz?

**Coś mi się udało.
Czy jestem z tego zadowolona?**



Co wydarzyło się u mnie do dziś? Czego się przy tym nauczyłam?

W czym miałam trudności?

Co chciałabym jeszcze osiągnąć?

Moduł Praca

Jak się czuję w pracy?
Czy mam wyuczony zawód?
Czy mam miejsce pracy?
Czy praca mi się podoba?



Czy chciałabym pracować?

Czego chciałabym dla siebie?

Czego chciałabym dla moich dzieci?



Co udało mi się już osiągnąć?

Co zrobię w następnej kolejności?

**Jakie osoby w tym jeszcze uczestniczą? Kto w tym uczestniczy?
Albo mi pomaga?**

**Czy potrzebuję pomocy od innych? Od kogo?
Co te osoby mają dla mnie zrobić?**

Do przemyślenia: Co było wcześniej? Co jest teraz?

**Coś mi się udało.
Czy jestem z tego zadowolona?**



Co wydarzyło się u mnie do dziś? Czego się przy tym nauczyłam?

W czym miałam trudności?

Co chciałabym jeszcze omówić?

Moduł Urzędy i władze

(urząd pośrednictwa pracy, sąd,
urząd do spraw integracji,
urząd do spraw młodzieży, policja ...)



Z jakimi urzędami i władzami mam do czynienia?

Czy istnieją specjalne regulacje dla moich dzieci?

Czego chciałabym dla siebie?

Czego chciałabym dla moich dzieci?



Co udało mi się już osiągnąć?

Co zrobię w następnej kolejności?

**Jakie osoby w tym jeszcze uczestniczą? Kto w tym uczestniczy?
Albo mi pomaga?**

**Czy potrzebuję pomocy od innych? Od kogo?
Co te osoby mają dla mnie zrobić?**

Do przemyślenia: Co było wcześniej? Co jest teraz?

**Coś mi się udało.
Czy jestem z tego zadowolona?**



Co wydarzyło się u mnie do dziś? Czego się przy tym nauczyłam?

W czym miałam trudności?

Co chciałabym jeszcze osiągnąć?

**Moduł Dzień powszedni:
Jak wygląda mój zwykły dzień**

**Jak wygląda mój zwykły dzień? Co robię w ciągu
zwykłego dnia? W domu. W czasie wolnym.
Jak się z tym czuję?**



Jak czują się moje dzieci każdego dnia? Co jest dla nich ważne?

Czego chciałabym dla siebie?

Czego chciałabym dla moich dzieci?



Co udało mi się już osiągnąć?

Co zrobię w następnej kolejności?

**Jakie osoby w tym jeszcze uczestniczą? Kto w tym uczestniczy?
Albo mi pomaga?**

**Czy potrzebuję pomocy od innych? Od kogo?
Co te osoby mają dla mnie zrobić?**

Do przemyślenia: Co było wcześniej? Co jest teraz?

**Coś mi się udało.
Czy jestem z tego zadowolona?**



Co wydarzyło się u mnie do dziś? Czego się przy tym nauczyłam?

W czym miałam trudności?

Co chciałabym jeszcze osiągnąć?

**Moduł Przestrzeń społeczna:
Gdzie mieszkam, sąsiedzi,
przyjaciele, możliwości spędzania wolnego czasu**



**Czy znam swoich sąsiadów? Czy wiem, gdzie mogę robić zakupy?
Czy wiem, gdzie są lekarze i apteki?
Czy znam dostępne możliwości spędzania wolnego czasu?**

**Co mogą robić moje dzieci? Czy są dostępne place zabaw? Kluby sportowe?
Lub inne oferty dla dzieci?**

Czego chciałabym dla siebie?

Czego chciałabym dla moich dzieci?



Co już poznałam?

Co zrobię w następnej kolejności?

**Jakie osoby w tym jeszcze uczestniczą? Kto w tym uczestniczy?
Albo mi pomaga?**

**Czy potrzebuję pomocy od innych? Od kogo?
Co te osoby mają dla mnie zrobić?**

Do przemyślenia: Co było wcześniej? Co jest teraz?

**Coś mi się udało.
Czy jestem z tego zadowolona?**



Co wydarzyło się u mnie do dziś? Czego się przy tym nauczyłam?

W czym miałam trudności?

Co chciałabym jeszcze osiągnąć?

**Moduł Zainteresowania:
Co sprawia mi przyjemność**



Co sprawia mi przyjemność?

Co sprawia przyjemność moim dzieciom?

Czego chciałabym dla siebie?

Czego chciałabym dla moich dzieci?



Co już sobie wypatrzyłam?

Co zrobię w następnej kolejności?

**Jakie osoby w tym jeszcze uczestniczą? Kto w tym uczestniczy?
Albo mi pomaga?**

**Czy potrzebuję pomocy od innych? Od kogo?
Co te osoby mają dla mnie zrobić?**

Do przemyślenia: Co było wcześniej? Co jest teraz?

**Coś mi się udało.
Czy jestem z tego zadowolona?**



Co wydarzyło się u mnie do dziś? Czego się przy tym nauczyłam?

W czym miałam trudności?

Co chciałabym jeszcze osiągnąć?

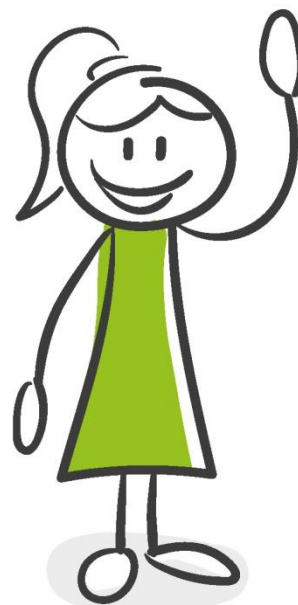
3. Słowo końcowe

Dziennik jest dla Ciebie.
Możesz go używać tak, jak chcesz.

Moduły zawarte w dzienniku są modułami przykładowymi.
Ty decydujesz: Które moduły są ważne dla mnie?

Dziennik jest zeszytem.
Zawsze możemy dodać do dziennika kolejne kartki z nowymi modułami.

Czy masz jeszcze pytania?
To porozmawiaj z nami.
Chętnie Ci pomożemy.



Ważne informacje

Informacje

Dziennik, który masz przed sobą, może być używany do różnych celów pracy pedagogicznej. Został opracowany przez organizację Diakonische Werk w Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH – Pomoc dla kobiet, wypróbowany i zastosowany w praktyce przez kobiety.

Do obszaru Pomoc dla kobiet należą Schronisko dla kobiet w Herten i Datteln, Poradnia dla kobiet – pomoc i prewencja w przypadku przemocy seksualnej oraz Poradnia ds. kobiet w ciąży, konfliktów związanych z ciążą i seksualnością oraz projekt Second Stage. Jesteśmy doradczyniami i partnerkami do kontaktu dla kobiet w najróżniejszych sytuacjach życiowych. Wypróbowanie dziennika w praktyce przyniosło wyjątkowo pozytywny odzew, zwłaszcza w kontekście konfrontacji z aktualną sytuacją życiową. Szczególny nacisk położono na możliwość indywidualnego i autonomicznego opracowania i ukształtowania sytuacji osobistej oraz włączenie dziennika do procesu konsultacji osobistych realizowanego przez wykwalifikowanych pedagogów.

Praca z dziennikiem i w dzienniku wspiera wyznaczone cele związane z samodzielnie kształtowanym, w pełni odpowiedzialnym (i wolnym od przemocy) życiem. Zawiera on elementy ułatwiające planowanie osobistej drogi życiowej.

Wyznaczenie celów i ich kontrolowanie to centralne elementy sterujące w pracy pedagogicznej z użyciem dziennika.

Dziennik zawiera część ogólną z informacjami o organizacji. Część tę można dopasować w zależności od kontekstu.

Dla osób, które otrzymały dziennik do użytku prywatnego, dostępny jest kwestionariusz, w którym zapisuje się swoje dane osobowe i osobistą sytuację życiową. Kwestionariusze te nazwaliśmy „Moje dane osobowe”.

W celu indywidualnego zaplanowania dalszej drogi życiowej opracowano najróżniejsze moduły, które pozwalają wyznaczyć osobiste i samodzielnie kształtowane cele. Moduły te można stosować indywidualnie. Nie wyznaczono kolejności. Są one jak pudełko z klockami, z którego można korzystać i opracowywać je w zależności od sytuacji.

Wszystkie moduły zawierają kwestionariusze dotyczące aktualnej sytuacji, refleksji i sprawdzenia celów. Moduły obejmują tematy i sfery życia takie jak rodzina, zdrowie, mieszkanie...

Dziennik jest żywy i można go dopasować i rozszerzać w zależności od organizacji i osoby, która pracuje z dziennikiem oraz w nim.

Dziennik został przetłumaczony przez specjalistyczną firmę na prosty język oraz zawiera subtelne i neutralne ilustracje. Jest dostępny w różnych językach, aby mogły z niego korzystać osoby z różnych krajów. Dzięki temu można stosować dziennik w wielu dziedzinach pedagogicznych podczas konsultacji i rozmów grupowych.

Cieszymy się, że zainteresowaliście się „naszym” dziennikiem, życzymy Wam udanej pracy pedagogicznej oraz dobrej zabawy i radości przy personalizacji „Waszego” dziennika.

Karin Hester

Informacje i partnerki do kontaktu



Diakonisches-Werk w Kirchen-Kreis Recklinghausen gGmbH

Kierownictwo: sektor „Wychowanie i wsparcie”

Pani Friederike Potthoff

Telefon: 0 23 61 – 9 30 11 07

Kierownictwo: Pomoc dla kobiet

Pani Karin Hester

Telefon: 0 23 66 – 10 67 68

Telefon komórkowy: 01 51 – 15 44 23 03

Pracownice projektu Second Stage

Second Stage jest po angielsku.

Wymawia się tak: [sekent stejcz]

Pracownice projektu Second Stage oferują wsparcie dla kobiet również **po** opuszczeniu schroniska dla Kobiet.

Pani Julia Rosenkranz

Telefon: 0 23 66 – 10 67 68

Telefon komórkowy: 01 60 – 98 67 81 64

Pracownice w schronisku dla kobiet Herten

Pani Sabine Krettl

Telefon: 0 23 66 – 10 67 67

Telefon komórkowy: 01 51 – 11 73 70 17

Pani Marina Kempa

Telefon: 0 23 66 – 10 67 67

Telefon komórkowy: 01 51 – 11 73 70 17

Pracownice w schronisku dla kobiet Datteln

Pani Anna-Lena Kzonsek-Gohr

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

Pani Olga Knaub

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

Pani Monika Schreiber-Warnecke

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

Pracownice poradni dla kobiet

Pomoc i prewencja w przypadku przemocy seksualnej oraz poradnia ds. kobiet w ciąży, konfliktów związanych z ciążą oraz seksualnością

Pani Mechtild Keßler

Telefon: 0 23 66 – 10 67 35

Pani Susanne Rohn

Telefon: 0 23 66 – 10 67 37

Prewencja oznacza: zapobieganie; zwracanie uwagi na to, aby nic złego się nie stało.

Przemoc seksualna oznacza: Człowiek zmusza drugiego człowieka do seksu. Czasami z użyciem przemocy. Na przykład: Biję go. Lub sprawia mu ból.

Ciąża oznacza: Kobieta spodziewa się dziecka.

Mówi się również: Kobieta jest w ciąży.

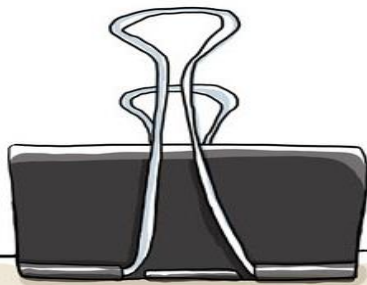
Konflikty związane z ciążą oznaczają: Kobieta ma problemy z ciążą.

Ponieważ jest w ciąży. Oraz ponieważ ona sama, jej partner lub rodzice nie chcą dziecka.

Szukanie mojego mieszkania:

Kiedy po raz pierwszy rozmawiałam lub napisałam do wynajmującego / wynajmującej?	Data:	Data:
Adres mieszkania		
Nazwisko, adres, telefon, e-mail wynajmującego / wynajmującej		
Odpowiedź wynajmującego / wynajmującej?	Data:	Data:
Termin oglądania mieszkania: Kiedy oglądałam mieszkanie?	Data:	Data:
Odmowa: Kiedy wynajmujący / wynajmująca odmówili? Dlaczego?	Data: Dlaczego?	Data: Dlaczego?
Zgoda: Kiedy wynajmujący / wynajmująca zgodzili się?	Data:	Data:

Zakup mebli



1. Gdzie mogę kupić meble?

- Poco
- Meble Boss
- Ikea
- Drobne ogłoszenia ebay
- Społeczne domy towarowe

2. Ile pieniędzy otrzymam z agencji pośrednictwa pracy?

Porada

W agencji pośrednictwa pracy musisz złożyć wniosek o meble.

Oznacza to: Musisz napisać pismo.

Agencja pośrednictwa pracy wtedy zdecyduje: Ile pieniędzy otrzymasz na meble?

3. Jakich rzeczy potrzebuje człowiek do mieszkania?

Na kolejnej stronie znajdziesz kilka przykładów.

Czego potrzebuję do mojego mieszkania?

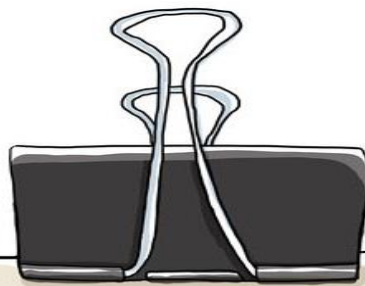
Meble

Ile?	Co?	Załatwione
1	Łóżko	<input type="checkbox"/>
1	Materac	<input type="checkbox"/>
1	Szafa na ubrania	<input type="checkbox"/>
1	Stół	<input type="checkbox"/>
2-4	Krzesła	<input type="checkbox"/>
1	Kuchenka (gazowa lub elektryczna)	<input type="checkbox"/>
1	Lodówka	<input type="checkbox"/>
1-3	Szafka kuchenna / szafki kuchenne	<input type="checkbox"/>
1	Zlewozmywak	<input type="checkbox"/>
1	Pralka	<input type="checkbox"/>
1	Sofa	<input type="checkbox"/>
1	Szafa do salonu	<input type="checkbox"/>
1	Stół do salonu	<input type="checkbox"/>
1	Telewizor	<input type="checkbox"/>
3	Lampy	<input type="checkbox"/>
1	Lustro wiszące	<input type="checkbox"/>

Czego potrzebuję do mojego mieszkania?

Sprzęt domowy

Ile?	Co?	Załatwione
1	Kołdra	<input type="checkbox"/>
1	Poduszki	<input type="checkbox"/>
2	Bielizna pościelowa	<input type="checkbox"/>
2	Prześcieradło z gumką	<input type="checkbox"/>
2	Ręczniki do kąpielii	<input type="checkbox"/>
4	Ręczniki do rąk	<input type="checkbox"/>
6	Ręczniki do naczyń	<input type="checkbox"/>
1	Obrus	<input type="checkbox"/>
2-4	Garnki	<input type="checkbox"/>
1-2	Patelnia	<input type="checkbox"/>
1	Czajnik	<input type="checkbox"/>
	Sztućce dla 6 osób	<input type="checkbox"/>
	Komplet naczyń dla 6 osób	<input type="checkbox"/>
2-4	Miseczki	<input type="checkbox"/>
1	Dzbanek do kawy	<input type="checkbox"/>
2-4	Łyżki	<input type="checkbox"/>
1	Nożyczki	<input type="checkbox"/>
1	Otwieracz do puszek	<input type="checkbox"/>
1	Miotła	<input type="checkbox"/>
1	Zmiotka + szufelka	<input type="checkbox"/>
1	Kosz na śmieci	<input type="checkbox"/>
1	Wiadro plastikowe	<input type="checkbox"/>
1	Wycieraczka	<input type="checkbox"/>
1	Pojemnik na kosmetyki (mały kosz na śmieci do łazienki)	<input type="checkbox"/>
1	Szczotka do toalety	<input type="checkbox"/>
1	Kosz na bieliznę	<input type="checkbox"/>
1	Suszarka na pranie	<input type="checkbox"/>
1	Odkurzacz	<input type="checkbox"/>
1	Żelazko	<input type="checkbox"/>



Informacje o bilecie socjalnym

Bilet socjalny (niem. Sozianticket) to rodzaj biletu. Na autobus i kolej. To specjalny bilet miesięczny. Ale kosztuje mniej niż zwykły bilet miesięczny.

Ticket oznacza bilet.

Kto otrzymuje bilet socjalny?

Możesz zamówić bilet socjalny, gdy otrzymujesz **zapotomogi socjalne (niem. Sozial-Leistungen)**.

Jest to rodzaj pomocy od gminy lub miasta. Albo od agencji pośrednictwa pracy.

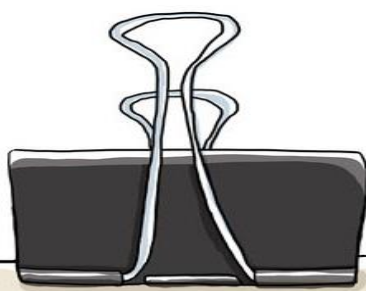
Na przykład:

- Zasiłek dla bezrobotnych (niem. Arbeitslosen-Geld) 2 (Hartz 4) i zasiłek socjalny (niem. Sozial-Geld) (zgodnie z niemieckim Kodeksem Socjalnym Księga II)
- Pomoc socjalna (niem. Sozial-Hilfe), podstawowe zabezpieczenie (niem. Grund-Sicherung) i inne świadczenia (zgodnie z niemieckim Kodeksem Socjalnym Księga XII)
- Dodatek mieszkaniowy (niem. Wohn-Geld)
- Pomoc dla młodzieży: Świadczenia od urzędu do spraw młodzieży. Dla dzieci w domach dziecka lub w rodzinie zastępczej (zgodnie z niemieckim Kodeksem Socjalnym Księga VII)
- Świadczenia dla osób ubiegających się o azyl

Ile kosztuje bilet socjalny?

- Powiat Recklinghausen: 37,80 € miesięcznie

Z biletem socjalnym możesz podróżować autobusami, pociągami i kolejką miejską w ramach powiatu Recklinghausen. Jeśli chcesz podróżować dalej, to musisz zakupić dodatkowy bilet. Jest to bilet dodatkowy (niem. Extra-Fahr-Karte). Z biletu dodatkowego korzystasz razem ze swoim biletem socjalnym.



Informacje dotyczące biletu socjalnego

Kiedy dzieci mogą podróżować bezpłatnie?

- Od poniedziałku do piątku: od godziny 19:00
- W niedziele, soboty i dni wolne od pracy: cały dzień

Można wtedy podróżować z 3 dziećmi poniżej 15 roku życia.

Dzieci podróżują z Tobą bezpłatnie.

Gdzie otrzymam bilet socjalny?

Musisz złożyć wniosek o bilet socjalny:

W agencji pośrednictwa pracy (niem. Jobcenter), wydziale spraw obywatelskich (niem. Bürger-Büro) lub urzędzie opieki społecznej (niem. Sozial-Amt).

Otrzymasz tam **dokument uprawniający (niem. Berechtigungs-Ausweis)**.

Z tym dokumentem musisz udać się do związku przedsiębiorstw komunikacyjnych Rhein-Ruhr (niem. Verkehrs-Verbund Rhein-Ruhr – VRR).

Musisz tam kupić znaczek na bilet.

Co miesiąc musisz kupować nowy znaczek na bilet.

Potrzebujesz do tego dokumentu uprawniający.

Zabierz ze sobą dokument uprawniający.

Dokument uprawniający musi być nadal ważny.

WAŻNE!

Zawsze zabieraj ze sobą dokument potwierdzający Twoją tożsamość, gdy korzystasz z biletu socjalnego!

Na przykład dowód osobisty. Lub paszport.

Wzór listu motywacyjnego

*Imię nazwisko
Ulica/numer domu
Kod pocztowy/miejscowość*

*Osoba do kontaktu
Firma/przedsiębiorstwo
Ulica/numer domu
Kod pocztowy/miejscowość*

Miejscowość, DD.MM.RRRR

List motywacyjny na stanowisko ... (nazwa)

Szanowni Państwo,

bardzo zainteresowało mnie Państwa ogłoszenie o pracę w gazecie / w Internecie. Ogłoszenie o wolnym stanowisku bardzo mi się spodobało i bardzo dobrze pasuje do mojego doświadczenia, dlatego chciał(a)bym ubiegać się o pracę na stanowisku ... (*nazwa firma/przedsiębiorstwo*).

Miałam/miałem możliwość zdobyć już szerokie doświadczenie w tej dziedzinie i czerpię dużo radości z pracy na stanowisku ... (*nazwa*).

Z chęcią przedstawił(a)bym swoje doświadczenie podczas osobistej rozmowy i odpowiedział(a) na Państwa dodatkowe pytania.

Czekam na odpowiedź od Państwa.

Pozdrawiam serdecznie

Imię nazwisko

ŻYCIORYS

Imię:

Nazwisko:

Data urodzenia:

Miejsce urodzenia:

Narodowość:

Wykształcenie

RRRR – RRRR

RRRR – RRRR

Doświadczenie zawodowe

RRRR – RRRR *Przedsiębiorstwo*
Stanowisko

RRRR – RRRR *Przedsiębiorstwo*
Stanowisko

RRRR – RRRR *Przedsiębiorstwo*
Stanowisko

RRRR – RRRR *Przedsiębiorstwo*
Stanowisko

Hobby

Hobby, hobby, hobby

Miejscowość, data

podpis

Ważne miejsca dla Ciebie i Twoich dzieci:

Herten:

Zakupy:

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

Place zabaw:

Dostępny jest zeszyt z wszystkimi placami zabaw.

Zeszyt możesz pobrać w Internecie:

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

Przedszkola:

Tutaj znajdziesz wszystkie przedszkola w Herten:

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

Szkoły podstawowe:

Tutaj znajdziesz wszystkie szkoły podstawowe w Herten:

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

Szkoły ponadpodstawowe:

Szkoły ponadpodstawowe to szkoły po szkole podstawowej.

Szkoła podstawowa trwa do 4. klasy.

Po szkole podstawowej dzieci mogą iść do szkoły ponadpodstawowej.

Szkoły ponadpodstawowe to na przykład:

szkoła główna, szkoła realna, szkoła zbiorcza, gimnazjum (niem. Haupt-Schule, Real-Schule, Gesamt-Schule, Gymnasium)

Wszystkie szkoły ponadpodstawowe znajdziesz tutaj:

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

Ważne miejsca dla Ciebie i Twoich dzieci:

Herten:

Instytucje dla ludzi różnych wyznań:

Tutaj znajdziesz kościoły i instytucje dla ludzi różnych wyznań:

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

Placówki socjalne:

Znajdziesz tu instytucje, w których otrzymasz pomoc. Lub miejsca, w których możesz spotkać innych ludzi.

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/>

Dom kultur:

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

Związek Caritas:

<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>

Szpitaly:

Szpital St. Elisabeth Herten:

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

Klinika LWL Herten:

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

Autobusy i kolej:

Vestische Straßenbahnen GmbH, Centrum klienta, Kaiserstraße 73

Tutaj możesz kupić bilety.

Rozkład jazdy w Internecie: <http://vrr.de/de/>

Tam możesz sprawdzić: O której odjeżdża autobus?

Ważne miejsca dla Ciebie i Twoich dzieci:

Datteln:

Zakupy:

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

Place zabaw:

Tutaj znajdziesz wszystkie place zabaw w Datteln:

https://www.datteln.de/05_Kinder_Jugend/Spielplaetze.asp?db=548&form=list

Przedszkola:

Tutaj znajdziesz wszystkie przedszkola w Datteln:

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

Szkoły:

Tutaj znajdziesz wszystkie szkoły w Datteln:

https://www.datteln.de/04_Kultur_Bildung/SelfDB/Schulen.asp?db=83&form=list&fieldStadt=Datteln

Instytucje dla różnych wyznań:

Tutaj znajdziesz kościoły i instytucje dla ludzi różnych wyznań w Datteln:

Ewangelickie wspólnoty kościelne:

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

Katolickie wspólnoty kościelne:

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

Verband der Islamischen Kultur-Zentren e.V., Zechenstraße 33 (niem. związek kultur islamskich)

Jüdische Kultusgemeinde powiat Recklinghausen (niem. wspólnota żydowska)

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

Wspólnoty kościoła nowoapostolskiego:

http://www.nak-herne.de/start/unsere_gemeinden/gemeinde_datteln

Ważne miejsca dla Ciebie i Twoich dzieci:

Datteln:

Placówki socjalne:

Znajdziesz tu instytucje, w których otrzymasz pomoc. Lub miejsca, w których możesz spotkać innych ludzi.

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/>

Związek Caritas:

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

Służby społeczne kobiet wyznania katolickiego:

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

Szpital:

Szpital St. Vincent Datteln
<http://www.vincenz-datteln.de/startseite/>

Klinika dla dzieci i młodzieży Vestische Datteln
<http://www.kinderklinik-datteln.de/>

Autobusy i kolej:

Vestische Straßenbahnen GmbH, Centrum obsługi klienta, Castroper Straße 6
Tutaj możesz kupić bilety.

Rozkład jazdy w Internecie: <http://vrr.de/de/>
Tam możesz sprawdzić: O której odjeżdża autobus?

Ważne stowarzyszenia i placówki spędzania wolnego czasu:

Herten:

Sport:

- **Piłka nożna:** SC Herten 1932/87 e.V. <http://sc-herten.com/vorstand-junioren/>
- **Piłka ręczna:** Handball Westfalia Scherlebeck e.V. <https://www.scherlebeck-handball.de/trainingszeiten/>
- **Taniec / pilates:** Koronarsportverein 1993 Herten e.V. <https://www.koronarsport.eu/sportangebote/>
- **Pływanie:** TuS 1893 Westerholt/Bertlich e.V. <http://tus-westerholt-bertlich.de/angebot/fuerkinder>
- **Lekkoatletyka / gimnastyka kobiet:** Leichtathletik Spvgg. Herten e.V. http://la-herten.de/?page_id=202
- **Jazda konna:** Pferdesportgemeinschaft Herten e.V. <http://psgherten.de/reiten/>
- **Siatkówka:** TuS Herten Volleyball e.V.# <https://unser-tus.de/jugend/>

Placówki do spędzania czasu wolnego:

- **Centrum dla dzieci i młodzieży północ** <http://www.jznord.de/>
- **Biuro zakwaterowania Herten południe** <https://www.hertenerbuergerstiftung.de/was-wir-tun/quartierb%C3%BCro/>
- **Dom kultur** <http://www.haus-der-kulturen.de/de/>
- **Stowarzyszenie Waldritter** <http://waldritter.org/>
- **Pojazd zabaw Spielkäfer** <https://www.herten.de/kultur-und-freizeit/freizeitangebote-fuer-kinder-und-jugendliche/spielkaefer.html>
- **Uniwersytet ludowy (niem. Volkshochschule VHS)** <https://www.herten.de/bildung/volkshochschule.html>
- **Basen:** copa ca backum <https://www.copacabackum.de/startseite.html>
- **Klub Bund-Naturerlebnisgarten** <http://www.bund-naturerlebnisgarten.de/>
- **Szkoła muzyczna** <https://www.herten.de/bildung/musikschule.html>
- **Art.62** <http://kreativzentrum-vest.de/>

Ważne stowarzyszenia i placówki spędzania wolnego czasu:

Datteln:

Sport:

- **Piłka nożna:** DJK Eintracht Datteln 1920 e.V.
<https://nachwuchs-djk-eintracht.jimdo.com/>
- **Piłka ręczna / gimnastyka:** TV Datteln 09 e.V.
<http://www.tv-datteln-09.de/teamsport/handball.html>
- **Taniec:** TV Datteln 09 e.V.
<http://www.tv-datteln-09.de/teamsport/tanzkreis.html>
- **Pływanie:** Dattelner Schwimmclub 1966 e.V.
<http://www.ssv-datteln.de/index.php/ct-menu-item-10/ct-menu-item-11>
- **Lekkoatletyka:** TV Datteln 09 e.V.
<http://www.tv-datteln-09.de/teamsport/leichtathletik.html>
- **Jazda konna:** Ländlicher Reit- und Fahrverein Datteln e.V.
<http://www.reitverein-datteln.de/Ansprechpartner/ansprechpartner.html>
- **Siatkówka:** DJK Sportfreunde Datteln 2018 e.V.
<https://volleyball-datteln.de/?cat=8>

Placówki do spędzania czasu wolnego:

- **Różne placówki dziecięce i młodzieżowe**
<https://eservice2.gkd-re.de/bsointer080/DokumentServlet?dokumentenname=080I0330.pdf>
- **Biuro kultury**
https://www.datteln.de/04_Kultur_Bildung/Kulturbuero.asp
- **Służby społeczne kobiet wyznania katolickiego**
<http://www.skf-datteln.de/das-team>
- **Uniwersytet ludowy (niem. Volkshochschule VHS)**
https://www.datteln.de/04_Kultur_Bildung/Volkshochschule.asp
- **Kalendarz imprez Datteln**
https://www.datteln.de/04_Kultur_Bildung/SelfDB/Veranstaltungskalender.asp?db=79&form=list&fieldStadt=Datteln&orderby=fieldgkdveranstbeginn&fieldgkdveranstbeginn=24.04.2018
- **Szkoła muzyczna**
https://www.datteln.de/04_Kultur_Bildung/Musikschule.asp?A_highmain=11&A_highsub=0&A_highsubsub=0



Moduł Praca schroniska dla kobiet

Moje kursy i terminy w schronisku dla kobiet Datteln

Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Do godz. 09:00	Prysznic i ubranie się	Prysznic i ubranie się	Prysznic i ubranie się	Prysznic i ubranie się	Prysznic i ubranie się
godz. 10:00			Kurs gotowania w naszej kuchni	Zebranie mieszkańców schroniska w naszej kuchni	
godz. 14:00				Kurs niemieckiego w naszej kuchni	
godz. 17:00	Grupa zabaw na arce				
godz. 18:00		Kurs odprężenia w pokoju do konsultacji			

Jak podobają mi się te kursy?



Co wydarzyło się u mnie do dziś? Czego się przy tym nauczyłam?

W czym miałam trudności?

Moje kursy i terminy w schronisku dla kobiet Herten

Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Do godz. 09:00	Prysznic i ubranie się	Prysznic i ubranie się	Prysznic i ubranie się	Prysznic i ubranie się	Prysznic i ubranie się
godz. 9:30		Baby Café w pokoju do konsultacji			
godz. 10:00	Kurs gotowania w naszej kuchni	Kurs niemieckiego w naszej kuchni		Kurs: „Nabrać i zachować pewność siebie” na 1. piętrze Poradnia dla kobiet	Zebranie mieszkańców schroniska w naszej kuchni
godz. 13:30	Doradztwo w sprawie rozwoju zawodowego w pokoju do konsultacji				
godz. 17:00				Grupa zabaw w pokoju zabaw	
godz. 18:00			Kurs odprężenia na 1. piętrze poradnia dla kobiet		

Jak podobają mi się te kursy?



Co wydarzyło się u mnie do dziś? Czego się przy tym nauczyłam?

W czym miałam trudności?

Mój plan tygodniowy

dla tygodnia od _____ do _____

Jaki był mój ostatni tydzień?

▼ Proszę wpisać nazwę modułu ▼

Moduł:

Moduł:

Moduł:



Notatki

Notatki

Notatki

**Moje plany na kolejny tydzień:
To chcę zrobić w następnym tygodniu**

Dla tych modułów obowiązuje plan tygodniowy:

▼ Proszę zakreślić 3 moduły. ▼



Rodzina



Zdrowie



Mieszkanie



Pieniądze



Mobilność



Praca



Urzędy, władze



Dzień powszedni



Przestrzeń
społeczna



Zainteresowania

Jakie mam zadania? Do kiedy muszą być zrobione te zadania?

Moje zadania:	Do kiedy? Data:

Jakie mam terminy? Kiedy, gdzie i z kim?

Co?	Data?	Godzina?	Miejsce?

Co mogę przygotować?

Mój kolejny termin:

Podpis pracownicy

Podpis mieszkanki

Umowa dotycząca wspólnego życia w schronisku dla kobiet

- Schronisko dla kobiet to miejsce bez przemocy.
- W schronisku dla kobiet mile widziane są kobiety i dzieci.
Nie istotne jaki masz kolor skóry.
Nie istotne w jakiego Boga wierzysz.
Nie istotne z jakiego kraju pochodzisz.
Nie istotne w jakim mówisz języku.
Dla nas wszyscy mają tę samą wartość. Traktujemy wszystkich równie dobrze.
- Adres naszego schroniska dla kobiet jest tajemnicą. To ważne!
Chcemy chronić wszystkie mieszkanki i pracownice.
Proszę nie przekazywać tego adresu innym!
- Matki są odpowiedzialne za swoje dzieci. Zawsze ktoś musi być na miejscu. I uważać na dzieci. Dzieci nie mogą zostawać same w domu.
Dzieci nie mogą również zostawać same w ogrodzie lub na balkonie.
- Jeśli masz leki: Przechowuj je w swoim pokoju. Dzieci muszą być trzymane z dala od leków. Najlepiej zamknij leki na klucz.
- Gdy Ty lub Twoje dzieci chorujecie na chorobę zakaźną:
Poinformuj o tym pracownicę.

Choroby zakaźne to na przykład: odra, ospa wietrzna, grypa
Zakaźne oznacza: Jeśli przebywasz z innymi ludźmi, to oni też mogą zachorować.

Gdy Ty lub Twoje dzieci mają wszy lub inne pasożyty:
Poinformuj o tym pracownicę.

Pracownica powie Ci, co musisz zrobić. Musisz się wtedy zastosować do tych zaleceń. To ważne! Aby inne osoby nie zachorowały w schronisku dla kobiet.

- Musisz sama uważać na swoje rzeczy.
- Wolno Ci palić tytoń. Ale tylko na balkonie i w ogrodzie.
W domu nie wolno Ci palić.
- Alkohol i narkotyki są zabronione.
- Wolno Ci spać w innym miejscu. Ale musisz to wcześniej **uzgodnić** z pracownicami. Poinformuj proszę wcześniej pracownicę.

- W schronisku dla kobiet można dokonywać odwiedzin. Ale musisz wcześniej poinformować o tym pracownice. Pracownice muszą wyrazić na to zgodę. Jeśli one odmówią, wówczas nie jest to możliwe.
- Mieszkanki muszą pomagać w pracach w schronisku dla kobiet. Opracowujemy plan prac. Mieszkanki muszą wykonywać te prace. Zgodnie z planem. To ważne!
- Kuchnia i łazienki muszą być czyste. Są do tego reguły. Wszyscy muszą trzymać się tych reguł.
- Regularnie organizujemy zebrania mieszkanek schroniska. Każda musi przyjść!

Proszę przestrzegać zasad podanych w niniejszej umowie ze schroniskiem. Jeśli nie przestrzegasz tych zasad, to pracownice mogą Cię odesłać. Będziesz wówczas poproszona o opuszczenie schroniska dla kobiet.

Zgadzam się z postanowieniami umowy ze schroniskiem.

Data

podpis

Diakonie 
im Kirchenkreis
Recklinghausen

Diakonie 
Rheinland
Westfalen
Lippe

AKTION
MENSCH