

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.

Мой дневник

Я самостоятельно определяю
СВОЮ ЖИЗНЬ

2019

Идея и разработка:

Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH,
помощь для женщин, Карин Хестер и Анна-Лена Кцонзек-Гор
© Карин Хестер и Анна-Лена Кцонзек-Гор

Издательство:

Diakonisches Werk Rheinland-Westfalen-Lippe e.V. — диакония Рейнланд-
Вестфаллен-Липпе, Ульрике Мартин

Мы благодарим организацию Aktion Mensch за поддержку.

Фотоматериалы:

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

Ваш личный дневник

Это ваш личный дневник. Вы решаете, кто может читать ваш дневник. Только вы сами? Или и другие люди?

Дневник призван вам помочь. Вы можете брать его с собой куда угодно. Вы можете писать о том, что вы думаете и чувствуете. О том, что вас пугает. О том, что приносит вам счастье. И о том, чего вы не должны забывать.

Берите дневник с собой на консультации. Тогда вы сможете делать записи. И опираться на них. Например, записывать, о чем вы хотели спросить.

Дневник разбит на разделы. Мы называем их **блоками**.

В каждом блоке приведены разные вопросы. Например: как у меня дела? Чего я хочу? Какие темы важны для меня? И другие вопросы.

Некоторые блоки посвящены разным сферам жизни. Например: блок «Семья». Блок «Здоровье». Блок «Профессия». Блок «Досуг». И другие блоки. Вы решаете, какой блок важен для вас в определенный момент. И записываете свои ответы.

Дневник поможет вам. Вы видите вопросы. Вы думаете о своей жизни. И описываете свою ситуацию в определенный момент. Свои пожелания. И свои цели.

В **1-й части** вам необходимо указать свои **персональные данные**. Имя. Адрес. Номер телефона. Дата рождения. Есть ли у вас дети. И другие персональные данные.

Во **2-й части** содержатся **разнообразные блоки**. С вопросами, на которые необходимо ответить.

Вы решаете, какой блок важен для вас в определенный момент. На какие вопросы вы хотите ответить в первую очередь?

В **информационном буклете (3-я часть)** вы найдете важную информацию.

Надеемся, что вам понравится вести дневник!
И что он вам поможет.



Оглавление

Мой дневник	1
1. Мои персональные данные	5
2. Блоки, отражающие сферы моей жизни	9
Блок «Семья»	9
Блок «Здоровье»	12
Блок «Жилье»	15
Блок «Деньги и финансы»	18
Блок «Мобильность» Как мне добраться до нужного места?	21
Блок «Профессия»	24
Блок «Официальные органы и учреждения»	27
Блок «Повседневная жизнь»: как выглядит мой обычный день	30
Блок «Социальное взаимодействие»: место моего проживания, мои соседи, друзья, возможности организации досуга	33
Блок «Интересы»: что мне нравится	36
3. Заключительное слово	39
Важная информация	40
Оказание помощи	41
Информация и контактные лица	42
Мой поиск жилья	44
Покупка мебели	45
Что мне необходимо для квартиры?	46
Что мне необходимо для квартиры?	47
Информация о социальном билете	48
Образец заявки	50
Образец биографии	51
Мой распорядок дня	52
Важные телефоны и контактные лица для вас и ваших детей	53
Важные места для вас и ваших детей	54
Основные клубы и учреждения по организации досуга	58
Блок «Женский кризисный центр — работа»	60
Соглашение о совместном проживании в женском кризисном центре	64

1. Мои персональные данные

Обо мне		
Фамилия, имя	Фамилия при рождении (Фамилия до брака)	Дата и место рождения
Адрес, место жительства		
Мобильный телефон:		
Семейное положение:	Национальность. Из какой вы страны?	
[..] не замужем (не в браке) [..] замужем / есть партнер [..] в разводе [..] вдова (супруг умер)	Статус пребывания. Вы беженка? Вы ищете убежища? Вам разрешено оставаться в Германии? В течение какого срока?	
Первая консультация у нас:	Вероисповедание:	

О моей семье:		
Дети:	Фамилия при рождении (ребенка)	Дата и место рождения Место рождения (ребенка):
Где живут ваши дети?		



Из какой страны ваши дети? **Какой паспорт** у ваших детей?

Статус пребывания. Разрешено ли вашим детям оставаться в Германии? В течение какого срока?

С какими членами семьи ваши дети могут быть вместе:

Какую школу посещают дети? Или какой детский сад?

Как у меня дела?



Почему я выбрала именно это выражение лица?

Как у меня дела там, где я сейчас нахожусь?



Почему я выбрала именно это выражение лица?

Мне здесь не очень нравится. Что мне необходимо? Чтобы положение дел изменилось.

Что я могу сама для этого сделать?

Где я нуждаюсь в помощи других людей?

Есть ли у меня другие вопросы?

**Со мной произошло что-то плохое. Хочу ли я поговорить об этом?
С кем я хочу поговорить?**



2. Блоки, отражающие сферы моей жизни

Блок «Семья»



Как я себя чувствую, когда думаю о своей семье?

Как дела у моих детей?

Что должно измениться?

Чего я хочу для своих детей?



Чего я уже достигла?

Что мне делать дальше?

Кто еще есть рядом? Кто содействует? Кто мне помогает?

**Необходима ли мне помощь других людей? От кого?
Что эти люди должны сделать для меня?**

Вопросы для размышления. Как было раньше? Как стало сейчас?

Я чего-то достигла.
Довольна ли я этим?

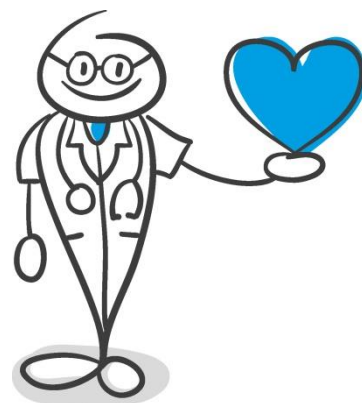


Что происходило со мной до сих пор? Чему я научилась?

С чем у меня были трудности?

Чего еще я хотела бы достичь?

Блок «Здоровье»



**Каково состояние моего здоровья?
Должна ли я думать о каких-то особых вопросах?**

**Каково состояние моих детей?
Должна ли я думать о каких-то особых вопросах?**

Чего я хочу для себя?

Чего я хочу для своих детей?



Что имеет особое значение?

Что мне делать дальше?

**Я уже прохожу лечение у женщины-врача? Или у мужчины-врача?
У какой (какого)?**

**Необходима ли мне помощь других людей? От кого?
Что эти люди должны сделать для меня?**

Вопросы для размышления. Как было раньше? Как стало сейчас?

Я чего-то достигла.
Довольна ли я этим?

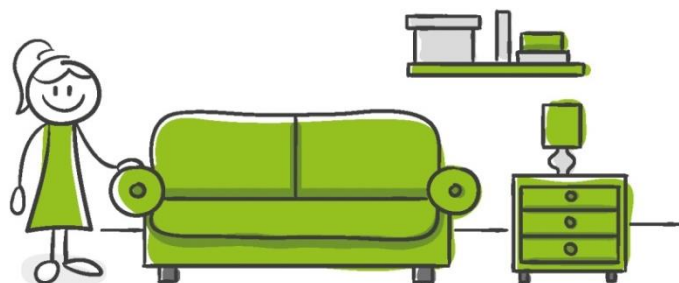


Что происходило со мной до сих пор? Чему я научилась?

С чем у меня были трудности?

Чего еще я хотела бы достичь?

Блок «Жилье»




Как у меня дела там, где я сейчас живу?

Как дела у моих детей там, где они живут?

Чего я хочу для себя?

Чего я хочу для своих детей?



Чего я уже достигла?

Что мне делать дальше?

Кто еще есть рядом? Кто содействует? Кто мне помогает?

**Необходима ли мне помощь других людей? От кого?
Что эти люди должны сделать для меня?**

Вопросы для размышления. Как было раньше? Как стало сейчас?

Я чего-то достигла.
Довольна ли я этим?



Что происходило со мной до сих пор? Чему я научилась?

С чем у меня были трудности?

Чего еще я хотела бы достичь?

Блок «Деньги и финансы»


Финансы — это все, что связано с деньгами.



Как у меня дела с финансами? Достаточно ли у меня денег?

Как дела у моих детей? Достаточно ли у меня денег для моих детей?

От кого я регулярно получаю деньги?



**Есть ли у меня проблемы в связи с нехваткой денег?
Например: есть ли у меня долги? Я не могу оплатить счета?
Я не могу вернуть долги?**

Что мне делать дальше?

Кто еще есть рядом? Кто содействует? Или кто помогает мне?

**Необходима ли мне помощь других людей? От кого?
Что эти люди должны сделать для меня?**

Вопросы для размышления. Как было раньше? Как стало сейчас?

Я чего-то достигла.
Довольна ли я этим?



Что происходило со мной до сих пор? Чему я научилась?

С чем у меня были трудности?

Чего еще я хотела бы достичь?

Блок «Мобильность»
Как мне добраться до нужного места'



Как у меня дела? Могу ли я добраться туда, куда мне нужно?

**Как дела у моих детей? Как они добираются до детского сада?
Как они добираются до школы?**

Чего я хочу для себя?

Чего я хочу для своих детей?



Чего я уже достигла?

Что мне делать дальше?

Кто еще есть рядом? Кто содействует? Или кто помогает мне?

**Необходима ли мне помощь других людей? От кого?
Что эти люди должны сделать для меня?**

Вопросы для размышления. Как было раньше? Как стало сейчас?

Я чего-то достигла.
Довольна ли я этим?



Что происходило со мной до сих пор? Чему я научилась?

С чем у меня были трудности?

Чего еще я хотела бы достичь?

Блок «Профессия»

Как у меня дела с работой?
Есть ли у меня профессия?
Есть ли у меня работа?
Нравится ли мне эта работа?



Хочу ли я работать?

Чего я хочу для себя?

Чего я хочу для своих детей?



Чего я уже достигла?

Что мне делать дальше?

Кто еще есть рядом? Кто содействует? Или кто помогает мне?

**Необходима ли мне помощь других людей? От кого?
Что эти люди должны сделать для меня?**

Вопросы для размышления. Как было раньше? Как стало сейчас?

Я чего-то достигла.
Довольна ли я этим?



Что происходило со мной до сих пор? Чему я научилась?

С чем у меня были трудности?

Что еще я хотела бы обсудить?

Блок «Официальные органы и учреждения»

(центр занятости, суд, ведомство по делам иностранцев, управление по делам молодежи, полиция и т. д.)




С какими официальными органами и учреждениями мне приходится иметь дело?

Существуют ли особые правила для моих детей?

Чего я хочу для себя?

Чего я хочу для своих детей?



Чего я уже достигла?

Что мне делать дальше?

Кто еще есть рядом? Кто содействует? Или кто помогает мне?

**Необходима ли мне помощь других людей? От кого?
Что эти люди должны сделать для меня?**

Вопросы для размышления. Как было раньше? Как стало сейчас?

Я чего-то достигла.
Довольна ли я этим?



Что происходило со мной до сих пор? Чему я научилась?

С чем у меня были трудности?

Чего еще я хотела бы достичь?

**Блок «Повседневная жизнь»:
как выглядит мой обычный день**


**Как выглядит мой обычный день? Что я обычно
делаю? Дома. В свободное время. Как я себя при
этом чувствую?**



Как дела у моих детей в повседневной жизни? Что для них важно?

Чего я хочу для себя?

Чего я хочу для своих детей?



Чего я уже достигла?

Что мне делать дальше?

Кто еще есть рядом? Кто содействует? Или кто помогает мне?

**Необходима ли мне помощь других людей? От кого?
Что эти люди должны сделать для меня?**

Вопросы для размышления. Как было раньше? Как стало сейчас?

Я чего-то достигла.
Довольна ли я этим?



Что происходило со мной до сих пор? Чему я научилась?

С чем у меня были трудности?

Чего еще я хотела бы достичь?

**Блок «Социальное взаимодействие»:
место моего проживания, мои соседи,
друзья, возможности организации досуга**



**Знаю ли я своих соседей? Знаю ли я, где совершать покупки?
Знаю ли я, где находятся врачи и аптеки?
Знаю ли я, какие есть возможности организации досуга?**

Что могут делать мои дети? Есть ли игровые площадки? Спортивные клубы? Или другие предложения по организации досуга для детей?

Чего я хочу для себя?

Чего я хочу для своих детей?



Что я уже знаю?

Что мне делать дальше?

Кто еще есть рядом? Кто содействует? Или кто помогает мне?

**Необходима ли мне помощь других людей? От кого?
Что эти люди должны сделать для меня?**

Вопросы для размышления. Как было раньше? Как стало сейчас?

Я чего-то достигла.
Довольна ли я этим?



Что происходило со мной до сих пор? Чему я научилась?

С чем у меня были трудности?

Чего еще я хотела бы достичь?

**Блок «Интересы»:
что мне нравится**



Что мне нравится?

Что нравится моим детям?

Чего я хочу для себя?

Чего я хочу для своих детей?



Что я уже видела?

Что мне делать дальше?

Кто еще есть рядом? Кто содействует? Или кто помогает мне?

**Необходима ли мне помощь других людей? От кого?
Что эти люди должны сделать для меня?**

Вопросы для размышления. Как было раньше? Как стало сейчас?

Я чего-то достигла.
Довольна ли я этим?



Что происходило со мной до сих пор? Чему я научилась?

С чем у меня были трудности?

Чего еще я хотела бы достичь?

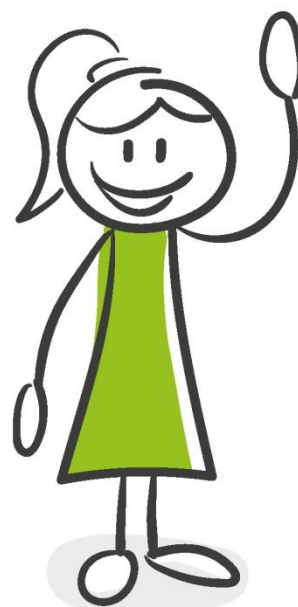
3. Заключительное слово

Этот ваш дневник.
Вы можете использовать его, как хотите.

Блоки в дневнике приведены для примера.
Вы решаете, какие блоки важны для вас.

Дневник оформлен в виде тетради.
Мы всегда можем добавить в дневник новые страницы с новыми блоками.

У вас остались вопросы?
Обратитесь к нам.
Мы будем рады помочь.



Важная
информация

Оказание помощи

Предоставленный вам дневник может быть использован в разных педагогических областях работы. Он разработан организацией Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH — помощь для женщин, — протестирован женщинами и составлен согласно практическим потребностям.

Услуги по оказанию помощи женщинам предоставляют женский кризисный центр в Хертене и Даттельне, консультационный центр для женщин — помощь и профилактика сексуального насилия, консультационный центр по вопросам беременности, конфликтных ситуаций и сексуальности, а также проект Second Stage. Мы выступаем консультантами и контактными лицами для женщин в разных ситуациях. В ходе испытания дневника на практике были получены очень положительные отзывы, особенно с точки зрения изучения текущей жизненной ситуации. При этом была отдельно подчеркнута возможность индивидуальной и автономной работы над рассмотрением и формированием ситуации, а также возможность использования дневника в процессе личных консультаций с педагогическим персоналом.

Работа с дневником и в дневнике помогает в определении целей самостоятельной, ответственной (и свободной от насилия) жизни. Он предлагает инструменты для планирования личного жизненного пути.

Определение и проверка цели — основные элементы контроля в рамках педагогической работы с использованием дневника.

В дневнике есть общий раздел с вариативной информацией, которую можно адаптировать согласно контексту.

Помимо дневника, который предоставляется для личного использования, женщины получают анкету для указания персональных данных и описания жизненной ситуации. Эта анкета называется «Мои персональные данные».

Для индивидуального планирования дальнейшего жизненного пути были разработаны различные блоки, которые позволяют установить личные цели и управлять ими. Предложенные блоки можно использовать отдельно друг от друга. Какой-либо определенной последовательности не предусмотрено. Это шаблон, который можно использовать и редактировать в зависимости от ситуации.

Все блоки содержат вопросы, которые касаются текущей ситуации или побуждают к размышлениям и проверке целей. Блоки посвящены таким темам и сферам жизни, как семья, здоровье, жилье и т. д.

Дневник имеет гибкую структуру и может быть адаптирован и расширен согласно потребностям каждого работающего с ним учреждения и человека.

Усилиями специализированной компании дневник был изложен простым языком с нейтральными, не вызывающими раздражения графическими материалами. Он доступен на разных языках и предлагается для людей из разных стран. Это позволяет использовать дневник во многих педагогических областях как вспомогательный материал при консультировании и групповых обсуждениях.

Мы ценим ваш интерес к «нашему» дневнику и желаем вам успешной педагогической работы и массу приятных моментов при адаптации «вашего» дневника.

Карин Хестер (Karin Hester)

Информация и контактные лица



Diakonisches-Werk im Kirchen-Kreis Recklinghausen gGmbH

Руководитель направления «Образование и поддержка»

Г-жа Фридерике Потхоф (Frau Friederike Potthoff)

Телефон: 0 23 61 – 9 30 11 07

Руководитель центра помощи женщинам

Г-жа Карин Хестер (Frau Karin Hester)

Телефон: 0 23 66 – 10 67 68

Мобильный: 01 51 – 15 44 23 03

Сотрудники проекта Second Stage

Second Stage — это английское название.

Оно произносится как «секонд стейдж»

Сотрудники проекта Second Stage оказывают поддержку и **после** посещения женского кризисного центра.

Г-жа Юлия Розенкранц (Frau Julia Rosenkranz)

Телефон: 0 23 66 – 10 67 68

Мобильный: 01 60 – 98 67 81 64

Сотрудницы женского кризисного центра в Хертене

Г-жа Забине Креттлер (Frau Sabine Krettler)

Телефон: 0 23 66 – 10 67 67

Мобильный: 01 51 – 11 73 70 17

Г-жа Марина Кемпа (Frau Marina Kempa)

Телефон: 0 23 66 – 10 67 67

Мобильный: 01 51 – 11 73 70 17

Сотрудницы женского кризисного центра в Даттельне

Г-жа Анна-Лена Кзонсек-Гор (Frau Anna-Lena Kzonsek-Gohr)

Телефон: 0 23 63 – 6 18 83 или 0 23 63 – 56 98 39

Г-жа Ольга Кнауб (Frau Olga Knaub)

Телефон: 0 23 63 – 6 18 83 или 0 23 63 – 56 98 39

Г-жа Моника Шрайбер-Варнеке (Frau Monika Schreiber-Warnecke)

Телефон: 0 23 63 – 6 18 83 или 0 23 63 – 56 98 39

Сотрудницы консультационного центра для женщин

по вопросам помощи и профилактики сексуального насилия и консультационного центра по вопросам беременности, конфликтных ситуаций и сексуальности

Г-жа Мехтильд Кесслер (Frau Mechtild Kessler)

Телефон: 0 23 66 - 10 67 35

Г-жа Зузанне Рон (Frau Susanne Rohn)

Телефон: 0 23 66 – 10 67 37

«Проводить **профилактику**» означает «предотвращать»; заботиться о том, чтобы что-либо плохого **не** произошло.

«**Сексуальное насилие**» означает, что один человек заставляет другого заниматься сексом.

Иногда с применением насилия. Например: он его бьет. Или причиняет боль.

«**Беременность**» означает, что женщина ждет ребенка.

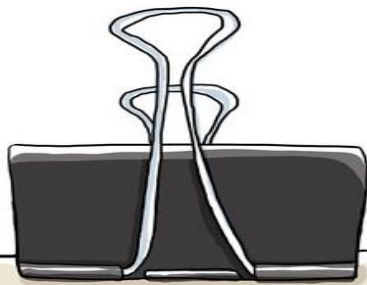
Также говорят: женщина беременна.

«**Конфликты в связи с беременностью**» означают, что у женщины есть проблемы, связанные с беременностью. Потому что она беременна. И потому, что вы, ваш партнер или ваши родители не хотите ребенка.

Мой поиск жилья

Когда я впервые говорила с домовладельцем/домовладелицей или писала ему/ей?	Дата:	Дата:
Адрес квартиры		
Имя, адрес, телефон, электронная почта домовладельца/домовладелицы		
Ответ домовладельца/домовладелицы?	Дата:	Дата:
Осмотр квартиры: когда я осмотрела квартиру?	Дата:	Дата:
Отказ: когда домовладелец/домовладелица сказал/сказала «нет»? Почему?	Дата: Почему?	Дата: Почему?
Согласие: Когда домовладелец/домовладелица сказал/сказала «да»?	Дата:	Дата:

Покупка мебели



1. Где я могу купить мебель?

- Росо
- Möbel Boss
- Ikea
- Частные объявления на Ebay
- Социальные магазины

2. Какую сумму денег я получу от центра занятости?

Совет

Вы должны подать в центр занятости заявку на приобретение мебели.

Это значит: вы должны написать письмо.

Затем центр занятости решит, какую сумму вы получите для покупки мебели.

3. Какие вещи необходимы для квартиры?

На следующей странице вы найдете несколько примеров.

Что мне необходимо для квартиры?

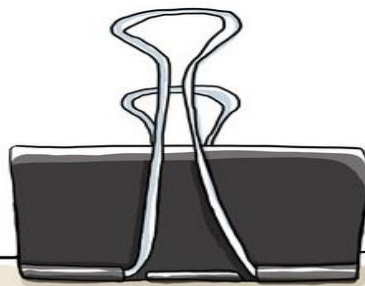
Мебель

Сколько?	Что?	Готово
1	Кровать	<input type="checkbox"/>
1	Матрас	<input type="checkbox"/>
1	Платяной шкаф	<input type="checkbox"/>
1	Стол	<input type="checkbox"/>
2-4	Стулья	<input type="checkbox"/>
1	Плита (газовая или электрическая)	<input type="checkbox"/>
1	Холодильник	<input type="checkbox"/>
1-3	Кухонные шкафы	<input type="checkbox"/>
1	Раковина	<input type="checkbox"/>
1	Стиральная машина	<input type="checkbox"/>
1	Диван	<input type="checkbox"/>
1	Шкаф в гостиную	<input type="checkbox"/>
1	Стол в гостиную	<input type="checkbox"/>
1	Телевизор	<input type="checkbox"/>
3	Лампы	<input type="checkbox"/>
1	Настенное зеркало	<input type="checkbox"/>

Что мне необходимо для квартиры?

Предметы домашнего обихода

Сколько?	Что?	Готово
1	Одеяло	<input type="checkbox"/>
1	Подушка	<input type="checkbox"/>
2	Постельное белье	<input type="checkbox"/>
2	Простыни на резинке	<input type="checkbox"/>
2	Банные полотенца	<input type="checkbox"/>
4	Полотенца для рук	<input type="checkbox"/>
6	Полотенца для посуды	<input type="checkbox"/>
1	Скатерть	<input type="checkbox"/>
2-4	Кастрюли	<input type="checkbox"/>
1-2	Сковорода	<input type="checkbox"/>
1	Чайник	<input type="checkbox"/>
	Столовые приборы на 6 персон	<input type="checkbox"/>
	Посуда на 6 персон	<input type="checkbox"/>
2-4	Чашки	<input type="checkbox"/>
1	Кофейник	<input type="checkbox"/>
2-4	Поварешка	<input type="checkbox"/>
1	Ножницы	<input type="checkbox"/>
1	Консервный нож	<input type="checkbox"/>
1	Веник	<input type="checkbox"/>
1	Щетка с ручкой и небольшой совок	<input type="checkbox"/>
1	Мусорное ведро	<input type="checkbox"/>
1	Пластиковое ведро	<input type="checkbox"/>
1	Коврик	<input type="checkbox"/>
1	Гигиеническое ведро (мусорное ведро для ванной комнаты)	<input type="checkbox"/>
1	Ершик для унитаза	<input type="checkbox"/>
1	Корзина для белья	<input type="checkbox"/>
1	Сушилка для белья	<input type="checkbox"/>
1	Пылесос	<input type="checkbox"/>
1	Утюг	<input type="checkbox"/>



Информация о социальном билете

Социальный билет — это проездной билет. Для автобусов и трамваев. Это месячный проездной билет. Он стоит меньше, чем обычный месячный проездной.

Билет — это второе название для проездного.

Кто может получить социальный билет?

Вы можете заказать социальный билет, если получаете **социальные пособия**. Это помощь, которую вам предлагает община или город. Или центр занятости.

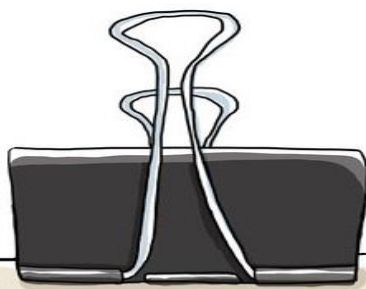
Например:

- Пособие по безработице 2 (Хартц 4) и социальное пособие (согласно Социальному кодексу 2)
- Социальная помощь, базовое обеспечение и другие виды помощи (согласно Социальному кодексу 12)
- Пособие на аренду жилья
- Помощь несовершеннолетним: помощь от управления по делам молодежи. Для детей в детских домах и в приемных семьях (согласно Социальному кодексу 7)
- Помощь просителям убежища

Какова стоимость социального билета?

- Округ Реклингхаузен: 37,80 евро в месяц

По социальному билету вы можете ездить в автобусах, в поездах и на скоростной железной дороге в округе Реклингхаузен. Если вам нужно ехать дальше, вы должны приобрести дополнительный билет. Т. е. необходим еще один билет на проезд. Вы используете дополнительный билет вместе со своим социальным билетом.



Информация о социальном билете

Когда дети могут ездить бесплатно?

- С понедельника по пятницу: с 19:00 часов
- В субботу, в воскресенье и в праздничные дни: весь день

В это время вы можете взять с собой 3 детей в возрасте до 15 лет.
Дети ездят вместе с вами бесплатно.

Где получить социальный билет?

Места приема заявок на получение социального билета:
центр занятости, центр обслуживания граждан, ведомство социального обеспечения.

Там вы получите **разрешение на проезд**.

С этим разрешением на проезд вы должны обратиться в компанию Verkehrs-Verbund Rhein-Ruhr (VRR).

Там вам необходимо купить билет.

Вы должны покупать новый билет каждый месяц.

Для этого вам понадобится ваше разрешение на проезд.

Берите разрешение на проезд с собой.

Разрешение на проезд должно быть действительным.

ВАЖНО!

Когда вы используете социальный билет, всегда носите с собой удостоверение личности!

Например, персональную идентификационную карту. Или паспорт.

Образец заявки

*Имя, фамилия
Улица, дом №
Индекс, нас. пункт*

*Контактное лицо
Компания/фирма
Улица, дом №
Индекс, нас. пункт*

Место, ДД.ММ.ГГГГ

Заявка на соискание открытой должности ... (род занятий)

Уважаемые дамы и господа!

Я с большим интересом прочла описание вашей вакансии в газете/в Интернете. Поскольку это описание вакансии очень меня заинтересовало и соответствует опыту моей работы, я подаю заявку на соискание открытой должности ... (название рода деятельности в компании/фирме).

Я уже приобрела большой опыт в этой области и готова с радостью работать в качестве ... (род деятельности).

Я хотела бы представить себя в ходе личной беседы и ответить на ваши дальнейшие вопросы.

С нетерпением жду вашего ответа.

С уважением

Имя, фамилия

Образец биографии

БИОГРАФИЯ

Имя:

Фамилия:

Дата рождения:

Место рождения:

Национальность:

Школьное образование

ГГГГ–ГГГГ

ГГГГ–ГГГГ

Профессиональная карьера

УУУУ–УУУУ

Компания

Деятельность

УУУУ–УУУУ

Компания

Деятельность

УУУУ–УУУУ

Компания

Деятельность

УУУУ–УУУУ

Компания

Деятельность

Хобби

Хобби, хобби, хобби

Место, дата

Подпись

Мой распорядок дня

Так выглядит мой обычный день. Когда мы встаем? Когда мы едим? Когда дети находятся в школе? Когда я нахожусь на работе? Когда я делаю работу по дому? Что я делаю в свободное время? Когда у меня есть время для семьи и друзей? Когда я ложусь спать?

Пример:

6:30	Пробуждение
------	-------------

Мой день

Важные телефоны и контактные лица для вас и ваших детей

Пример:

Фамилия:	Номер телефона, адрес
Друг ребенка	0170/XXXXXXXXX Улица XX, дом №, населенный пункт XX

Фамилия:	Номер телефона, адрес

Важные места для вас и ваших детей

Хертен

Покупки

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

Игровые площадки

Есть буклет, в котором указаны все игровые площадки.

Вы можете загрузить его в Интернете:

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

Детские сады

Все детские сады в Хертене вы найдете здесь:

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

Начальные школы

Все начальные школы в Хертене вы найдете здесь:

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

Средние школы

Средняя школа — это школа, в которой дети учатся после окончания начальной школы.

Начальная школа предлагает обучение до 4-го класса.
После начальной школы дети могут посещать среднюю школу.

Примеры средних школ:
основная школа, реальная школа, единая школа, гимназия

Все средние школы вы найдете здесь:

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

Важные места для вас и ваших детей

Хертен

Дома разных религий

Здесь вы найдете церкви и дома разных религий:

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

Социальные учреждения

Здесь вы найдете учреждения, в которых можно получить помощь. Или встретиться с другими людьми.

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/>

Дом культур

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

Объединение 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>

Больницы

Больница St. Elisabeth-Hospital Herten:

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

Клиника LWL-Klinik Herten:

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

Автобусы и поезда

Vestische Straßenbahnen GmbH, центр обслуживания клиентов, Kaiserstraße 73

Здесь можно купить проездные билеты.

Информация о расписании транспорта в Интернете: <http://vrr.de/de/>

Там можно узнать время отъезда автобуса.

Важные места для вас и ваших детей

Даттельн

Покупки

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

Игровые площадки

Здесь вы найдете все игровые площадки в Даттельне:

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

Детские сады

Здесь вы найдете все детские сады в Даттельне:

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

Школы

Здесь вы найдете все школы в Даттельне:

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

Дома разных религий

Здесь вы найдете церкви и дома разных религий в Даттельне:

Евангелистская церковная община:

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

Католическая церковная община:

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

Ассоциация исламских культурных центров Verband der Islamischen Kultur-Zentren e.V., Zechenstraße 33

Еврейский культурный центр округа Реклингхаузен

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

Община Новоапостольской церкви:

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

Важные места для вас и ваших детей

Даттельн

Социальные учреждения

Здесь вы найдете учреждения, в которых можно получить помощь.
Или встретиться с другими людьми.

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/>

Объединение Caritas

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

Католическая социальная служба для женщин

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

Больницы

Больница St. Vincenz-Krankenhaus Datteln

<http://www.vincenz-datteln.de/startseite/>

Клиника для детей и подростков Vestische Kinder- und Jugendklinik
Datteln

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

Автобусы и поезда

Vestische Straßenbahnen GmbH, центр обслуживания клиентов,
Castroper Straße 6

Здесь можно купить проездные билеты.

Информация о расписании транспорта в Интернете: <http://vrr.de/de/>

Там можно узнать время отъезда автобуса.

Основные клубы и учреждения по организации досуга

Хертен

Спорт

- **Футбол:** SC Herten 1932/87 e.V. <http://sc-herten.com/vorstand-junioren/>
- **Гандбол:** Handball Westfalia Scherlebeck e.V. <https://www.scherlebeck-handball.de/trainingszeiten/>
- **Танцы/пилатес:** Koronarsportverein 1993 Herten e.V. <https://www.koronarsport.eu/sportangebote/>
- **Плавание:** TuS 1893 Westerholt/Bertlich e.V. <http://tus-westerholt-bertlich.de/angebot/fuerkinder>
- **Легкая атлетика/женская гимнастика:** Leichtathletik Spvgg. Herten e.V. http://la-herten.de/?page_id=202
- **Верховая езда:** Pferdesportgemeinschaft Herten e.V. <http://psgherten.de/reiten/>
- **Волейбол:** TuS Herten Volleyball e.V.# <https://unser-tus.de/jugend/>

Учреждения по организации досуга

- **Детско-юношеский центр Kinder- und Jugendzentrum Nord** <http://www.jznord.de/>
- **Центр Quartierbüro Herten Süd** <https://www.hertenerbuergerstiftung.de/was-wir-tun/quartierb%C3%BCro/>
- **Дом культур** <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>
- **Центр образования для взрослых (VHS)** <https://www.herten.de/bildung/volkshochschule.html>
- **Бассейн:** copa sa backum <https://www.copacabackum.de/startseite.html>
- **Парк Bund-Naturerlebnisgarten** <http://www.bund-naturerlebnisgarten.de/>
- **Музыкальная школа** <https://www.herten.de/bildung/musikschule.html>
- **Art.62** <http://kreativzentrum-vest.de/>

Основные клубы и учреждения по организации досуга

Даттельн

Спорт

- **Футбол:** DJK Eintracht Datteln 1920 e.V.
<https://nachwuchs-djk-eintracht.jimdo.com/>
- **Гандбол/гимнастика:** TV Datteln 09 e.V.
<http://www.tv-datteln-09.de/teamsport/handball.html>
- **Танцы:** TV Datteln 09 e.V.
<http://www.tv-datteln-09.de/teamsport/tanzkreis.html>
- **Плавание:** Dattelner Schwimmclub 1966 e.V.
<http://www.ssv-datteln.de/index.php/ct-menu-item-10/ct-menu-item-11>
- **Легкая атлетика:** TV Datteln 09 e.V.
<http://www.tv-datteln-09.de/teamsport/leichtathletik.html>
- **Верховая езда:** Ländlicher Reit- und Fahrverein Datteln e.V.
<http://www.reitverein-datteln.de/Ansprechpartner/ansprechpartner.html>
- **Волейбол:** DJK Sportfreunde Datteln 2018 e.V.
<https://volleyball-datteln.de/?cat=8>

Учреждения по организации досуга

- **Различные детские и молодежные учреждения**
<https://eservice2.gkd-re.de/bsointer080/DokumentServlet?dokumentenname=080I0330.pdf>
- **Культурный центр Kulturbüro**
https://www.datteln.de/04_Kultur_Bildung/Kulturbuero.asp
- **Католическая социальная служба для женщин**
<http://www.skf-datteln.de/das-team>
- **Центр образования для взрослых (VHS)**
https://www.datteln.de/04_Kultur_Bildung/Volkshochschule.asp
- **Календарь событий в Даттельне**
https://www.datteln.de/04_Kultur_Bildung/SelfDB/Veranstaltungskalender.asp?db=79&form=list&fieldStadt=Datteln&orderby=fieldgkdveranstbeginn&fieldgkdveranstbeginn=24.04.2018
- **Музыкальная школа**
https://www.datteln.de/04_Kultur_Bildung/Musikschule.asp?A_highmain=11&A_highsub=0&A_highsubsub=0



Блок «Женский кризисный центр — работа»

Мои курсы и встречи

в женском кризисном центре Даттельна

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
До 9:00	Душ и одевание	Души и одевание	Душ и одевание	Душ и одевание	Души и одевание
10:00			Кулинарные курсы на нашей кухне	Общее собрание на нашей кухне	
14:00				Курсы немецкого языка на нашей кухне	
17:00	Игровая группа в ковчеге				
18:00		Курс релаксации в консультационной комнате			

Насколько мне нравятся курсы?



Что происходило со мной до сих пор? Чему я научилась?

С чем у меня были трудности?

Мои курсы и встречи в женском кризисном центре Хертена

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
До 9:00	Душ и одевание	Душ и одевание	Душ и одевание	Душ и одевание	Душ и одевание
9:30		Детское кафе в консультационной комнате			
10:00	Кулинарные курсы на нашей кухне	Курсы немецкого языка на нашей кухне		Курс «Как обрести и сохранить уверенность в себе» на 1-м этаже Женский консультационный центр	Общее собрание на нашей кухне
13:30	Консультации по карьерному росту в консультационной комнате				
17:00				Игровая группа в игровой комнате	
18:00			Курс релаксации на 1-м этаже женского консультационного центра		

Насколько мне нравятся курсы?



Что происходило со мной до сих пор? Чему я научилась?

С чем у меня были трудности?

Мой недельный план

для недели с _____ по _____

Как прошла моя последняя неделя?

▼ Укажите блок ▼

Блок:

Блок:

Блок:



Примечания



Примечания



Примечания

Four horizontal lines for writing notes under each mood section.

**Мои планы на следующую неделю:
что я хочу сделать на следующей неделе**

Недельный план касается указанных ниже блоков.

▼ Отметьте 3 блока. ▼



Семья



Здоровье



Жилье



Деньги



Мобильность



Профессия



Официальные
учреждения



Повседневная жизнь



Социальное
взаимодействие



Интересы

Какие у меня задачи? К какому времени эти задачи должны быть выполнены?

Мои задачи:	Срок выполнения? Дата?

Какие у меня запланированы встречи? Когда, где и с кем?

Что?	Дата?	Время?	Место?

Как я могу подготовиться?

Моя следующая встреча:

Подпись сотрудницы

Подпись жительницы

Соглашение о совместном проживании в женском кризисном центре

- Женский кризисный центр — это место, свободное от насилия.
- Женский кризисный центр рад приветствовать женщин и детей. Неважно, какой у них цвет кожи. Неважно, в какого бога они верят. Неважно, из какой они страны. Неважно, на каком языке они говорят. Для нас все одинаково ценны. Мы относимся ко всем одинаково хорошо.
- Адрес нашего женского кризисного центра хранится в секрете. Это важно! Мы хотим защитить всех жительниц и сотрудниц. Никому не сообщайте наш адрес!
- Матери несут ответственность за своих детей. С детьми всегда должен кто-то быть. И заботиться о них. Детям запрещено оставаться в центре без наблюдения. Детям запрещено оставаться без наблюдения в саду или на балконе.
- Если у вас есть лекарства: храните лекарства в своей комнате на достаточной высоте. Храните лекарства в недоступном для детей месте. Лучше всего хранить лекарства под замком.
- Если у вас или у ваших детей есть инфекционное заболевание: скажите об этом сотруднице центра.

К инфекционным заболеваниям относятся: корь, ветряная оспа, грипп. Слово «**инфекционный**» означает, что если вы находитесь рядом с другими людьми, эти люди также могут заболеть.

Если у вас или ваших детей есть вши или другие животные: скажите об этом сотруднице центра.

Сотрудница скажет вам, что делать. Затем вы должны сделать то, что она говорит. Это важно! Для того чтобы другие люди в женском кризисном центре не заболели.

- Вы должны самостоятельно следить за своими вещами.
- Вы можете курить. Но только на балконе и в саду. Курить в доме запрещено.
- Алкоголь и наркотики запрещены.
- Вам разрешено спать в другом месте. Но перед этим вы должны сначала **обсудить** это с сотрудницами. Заблаговременно информируйте сотрудниц центра.

- В женском кризисном центре вас могут посещать другие люди. Но сначала вы должны обсудить это с персоналом. Сотрудницы должны дать разрешение на посещение. Если сотрудницы говорят «нет», значит, это невозможно.
- Жительницы должны помогать с работой в женском кризисном центре. Для этого мы составляем график. Жительницы должны выполнять указанные работы. Согласно этому графику. Это важно!
- Кухня и ванные комнаты должны быть чистыми. Для этого установлены правила. Все должны придерживаться этих правил.
- Мы регулярно проводим общие собрания. В них должны участвовать все!

Соблюдайте правила этого соглашения о совместном проживании. Если вы не будете соблюдать правила, сотрудницы могут исключить вас. В этом случае вы должны будете покинуть женский кризисный центр.

Я согласна с правилами совместного проживания.

Дата

Подпись

Diakonie 
im Kirchenkreis
Recklinghausen

Diakonie 
Rheinland
Westfalen
Lippe

AKTION
MENSCH