

Günlüğüm

Kendi hayatımı kendim belirlerim

2019

Fikir Veren ve Geliřtirenler:

Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH,
Kadınlara Destekler, Karin Hester ve Anna-Lena Kzonsek-Gohr
© Telif Hakkı: Karin Hester ve Anna-Lena Kzonsek-Gohr

Yayımcı:

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

Verdiği destekler için Aktion Mensch'e teşekkür ederiz.

Fotoğraflar:

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

Kişisel Günlüğünüz

Bu sizin kişisel günlüğünüzdür. Karar sizin: Günlüğünüzü kim(ler)in okumasına izin veriyorsunuz? Sadece siz mi? Yoksa başkaları da okuyabilir mi?

Günlük size yardımcı olmalıdır. Günlüğü yanınızda her yere götürebilirsiniz. Günlüğe düşüncelerinizi ve duygularınızı yazabilirsiniz. Sizi korkutan her şeyi. Sizi mutlu eden her şeyi. Ve unutmamanız gerekenleri.

Günlüğünüzü danışma saatlerinde yanınızda bulundurun. O esnada bazı şeyleri not alabilirsiniz. Ve sonradan bunlara göz atabilirsiniz. Örneğin, sormak istediklerinizi.

Günlük çeşitli bölümler içerir. Bunları **modüller** olarak nitelendiriyoruz.

Her modül çeşitli soruları kapsamaktadır. Örneğin: Nasılım? Ne istiyorum? Benim için hangi konular önemli? Ve diğer birçok soru.

Hayatın farklı alanları için farklı modüller mevcuttur. Örneğin: **Aile** modülü.

Sağlık modülü. **Meslek** modülü. **Boş vakit** modülü.

Ve diğer birçok modül. Siz bakacaksınız: Hangi modül benim için önemli? Ve yanıtlarınızı yazacaksınız.

Günlüğünüz size yardımcı olur: Sorularınızı görürsünüz. Yaşamınızı düşünürsünüz. Halen sizin için yolunda gidenleri yazarsınız. Ne istediğinizi. Ve neyi başarmak istediğinizi.

1. Bölümde kişisel verilerinizi bulacaksınız: Adınızı. Adresinizi.

Telefon numaranızı. Doğum tarihinizi. Çocuk sahibi olup olmadığınızı. Ve diğer kişisel verilerinizi.

2. Bölümde çeşitli modülleri bulacaksınız. Doldurulacak sorularla birlikte.

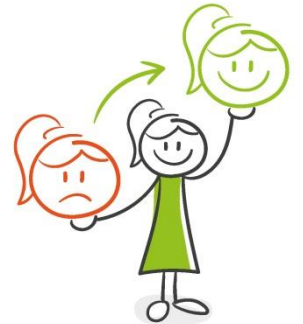
Karar sizin: Hangi modüller benim için önemli?

Önce hangi soruları yanıtlamak istiyorum?

Bilgi Defterinde (3. Bölüm) önemli bilgiler bulacaksınız.

Günlüğünüzle keyifli saatler geçirmenizi dileriz!

Umarız, günlük size yardımcı olur.



İçindekiler

Günlüğüm	1
1. Kişisel Verilerim	5
2. Hayatımdaki Modüller	9
Aile Modülü.....	9
Sağlık Modülü.....	12
Konut Modülü	15
Para ve Mali İşler Modülü	18
Ulaşım Modülü: Gitmek istediğim yere nasıl ulaşıyorum?	21
Meslek Modülü	24
Resmi Daireler ve Kurumlar Modülü	27
Günlük Yaşam Modülü: Normal bir günümün neye benzediği.....	30
Sosyal Alan Modülü: Oturduğum yer, komşular, Arkadaşlar, boş zaman imkânları.....	33
İlgi Alanları Modülü: Hoşuma Gidenler.....	36
3. Son Söz	39
Önemli bilgiler	40
Basılı metin.....	41
Bilgiler ve Kadın Muhataplar	42
Ev Arayışım:	44
Mobilya Satın Alma.....	45
Evim için nelere ihtiyacım var?.....	46
Evim için nelere ihtiyacım var?.....	47
Sosyal Biletle İlgili Bilgiler	48
Başvuru Örneği.....	50
Özgeçmiş Örneği.....	51
Günlük Rutinim	52
Siz ve çocuklarınız için önemli telefon numaraları ve muhataplar:	53
Siz ve çocuklarınız için önemli yerler:	54
Önemli Kulüpler ve Boş Zaman Tesisleri:	58
Kadınlar Evindeki Çalışmalar Modülü	60
Kadınlar evinde birlikte yaşamak için anlaşma	64

1. Kişisel Verilerim

Hakkımda:		
Adı, Soyadı	Kızlık Soyadı (Evlilik öncesi adı)	Doğum Tarihi ve Doğum Yeri
Adresi, İkameti		
Cep Telefonu Numarası:		
Aile Durumu: [..] bekar (evlenmemiş) [..] evli / birlikte yaşıyor [..] boşanmış [..] dul (eşi ölmüş)	Uyruğu: Hangi ülkeden geliyorsunuz?	İkamet Durumu: Sığınmacı mısınız? Sığınma başvurusu aşamasında mısınız? Almanya'da kalma hakkına sahip mısınız? Ne kadar süreyle?
Bizdeki ilk danışma:	Din:	

Ailem hakkında:		
Çocuklar:	Kızlık Soyadı (çocuğun)	Doğum tarihi ve Doğum yeri (çocuğun):
Çocuklar nerede oturuyor?		

Çocuklar **hangi ülkeden** geliyor? Çocuklar **hangi pasaporta** sahip?

İkamet Durumu: Çocuklar Almanya'da kalma hakkına sahip mi? Ne kadar süreyle?

Çocuklar aileden kimlerle birlikte kalabilir:

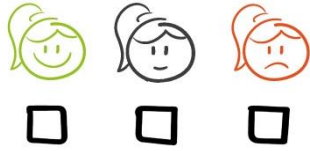
Çocuklar hangi okula gidiyor? Ya da hangi yuvaya?

Nasılım?



Neden bu yüzü işaretledim?

Bulduğum yerde nasıl hissediyorum?



Neden bu yüzü işaretledim?

Burada kendimi iyi hissetmiyorum. Bu durumun değişmesi için neye ihtiyacım var?

Bunun için kendim ne yapabilirim?

Başkalarından hangi durumda yardıma ihtiyacım var?

Başka sorum var mı?

**Başımdan çok kötü şeyler geçti. Bu konudan bahsetmek istiyor muyum?
İstiyorsam, kiminle konuşmak istiyorum?**



2. Hayatımdaki Modüller

Aile Modülü



Ailemi düşündüğüm zaman nasıl hissediyorum?

Çocuklarım nasıl?

Neyin farklı olması gerekir?

Çocuklarım için ne istiyorum?

Şimdiye kadar neleri başardım?

Bundan sonra ne yapacağım?

Bunun için başka kimler var? Kim katılıyor? Bana kim yardım ediyor?

Başkalarının yardımına ihtiyacım var mı? Kimin yardımı? Bu kişiler benim için neler yapmalı?

Üzerinde düşünmek için: Daha önce nasıldı? Şimdi nasıl?

**Bir şeyler başardım.
Bunlar beni tatmin ediyor mu?**



Başımdan şimdiye kadar neler geçti? Bunlardan neler öğrendim?

Hangi durumda güçlüklerle karşılaştım?

Başka neler başarmak istiyorum?

Sağlık Modülü



**Sağlığım nasıl gidiyor?
Özel bir şey düşünmem gerekiyor mu?**

**Çocuklarımın sağlığı nasıl gidiyor?
Özel bir şey düşünmem gerekiyor mu?**

Kendim için ne istiyorum?

Çocuklarım için ne istiyorum?

Özellikle önemli olan nedir?

Bundan sonra ne yapacağım?

Hiç kadın bir doktorum oldu mu? Ya da erkek bir doktor? Kimler?

**Başkalarının yardımına ihtiyacım var mı? Kimlerin?
Bu kişiler benim için neler yapmalı?**

Üzerinde düşünmek için: Daha önce nasıldı? Şimdi nasıl?

Bir şeyler başardım.
Bunlar beni tatmin ediyor mu?

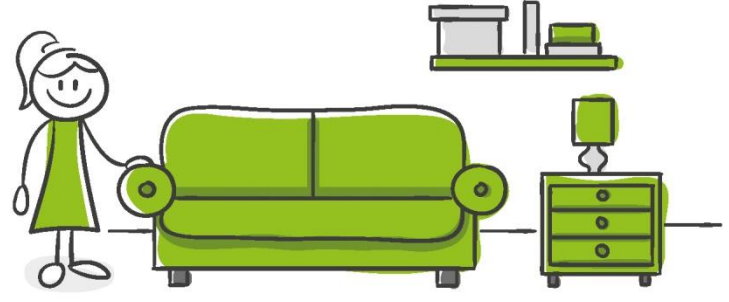


Başımdan şimdiye kadar neler geçti? Bunlardan neler öğrendim?

Hangi durumda güçlüklerle karşılaştım?

Başka neler başarmak istiyorum?

Konut Modülü



Oturduğum yerde nasıl hissediyorum?

Çocuklarım oturdukları yerde nasıl hissediyor?

Kendim için ne istiyorum?

Çocuklarım için ne istiyorum?

Şimdiye kadar neleri başardım?

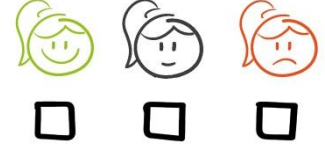
Bundan sonra ne yapacağım?

Bunun için başka kimler var? Kim(ler) katılıyor? Bana destek veren kim(ler)?

**Başkalarının yardımına ihtiyacım var mı? Kim(ler)in?
Bu kişiler benim için neler yapmalı?**

Üzerinde düşünmek için: Daha önce nasıldı? Şimdi nasıl?

Bir şeyler başardım.
Bunlar beni tatmin ediyor mu?



Başımdan şimdiye kadar neler geçti? Bunlardan neler öğrendim?

Hangi durumda güçlüklerle karşılaştım?

Başka neler başarmak istiyorum?

Para ve Mali İşler Modülü

Mali işler, parayla ilgili olan her şeydir.

Mali durumum nasıl? Yeterli param var mı?

Çocuklarım nasıl? Çocuklarım için yeterli param var mı?

Kimden düzenli olarak para alıyorum?



**Az param olduğu için sorun yaşıyor muyum?
Örnek: Borcum var mı? Faturalarımı ödeyemiyor muyum?
Borçlarımı geri ödeyemiyor muyum?**

Bundan sonra ne yapacağım?

Bunun için başka kimler var? Kim katılıyor? Ya da bana kim destek veriyor?

**Başkalarının yardımına ihtiyacım var mı? Kim(ler)in?
Bu kişiler benim için neler yapmalı?**

Üzerinde düşünmek için: Daha önce nasıldı? Şimdi nasıl?

Bir şeyler başardım.
Bunlar beni tatmin ediyor mu?

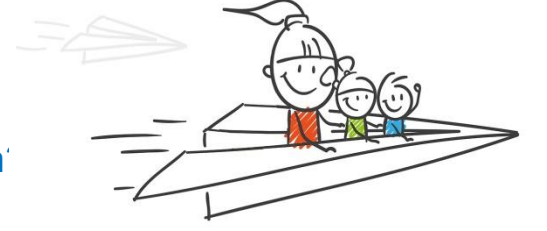


Başımdan şimdiye kadar neler geçti? Bunlardan neler öğrendim?

Nerede güçlüklerle karşılaştım?

Başka neler başarmak istiyorum?

**Ulaşım Modülü:
Gitmek istediğim yere nasıl ulaşıyorum'**



Nasılım? Önemli yerlere gerektiği gibi ulaşabiliyor muyum?

**Çocuklarım nasıl? Yuvaya nasıl ulaşıyorlar?
Okula nasıl ulaşıyorlar?**

Kendim için ne istiyorum?

Çocuklarım için ne istiyorum?

Şimdiye kadar neler başardım?

Bundan sonra ne yapacağım?

Bunun için başka kimler var? Kim katılıyor? Ya da bana kim yardım ediyor?

**Başkalarının yardımına ihtiyacım var mı? Kim(ler)in?
Bu kişiler benim için neler yapmalı?**

Üzerinde düşünmek için: Daha önce nasıldı? Şimdi nasıl?

Bir şeyler başardım.
Bunlar beni tatmin ediyor mu?



Başımdan şimdiye kadar neler geçti? Bunlardan neler öğrendim?

Nerede güçlüklerle karşılaştım?

Başka neler başarmak istiyorum?

Meslek Modülü

İşimde nasılım?
Bir meslek öğrendim mi?
Bir yerde çalışıyor muyum?
Yaptığım iş hoşuma gidiyor mu?



Çalışmak istiyor muyum?

Kendim için ne istiyorum?

Çocuklarım için ne istiyorum?

Şimdiye kadar neler başardım?

Bundan sonra ne yapacağım?

Bunun için başka kimler var? Kim katılıyor? Ya da bana kim destek veriyor?

**Başkalarının yardıma ihtiyacım var mı? Kim(ler)in?
Bu kişiler benim için neler yapmalı?**

Üzerinde düşünmek için: Daha önce nasıldı? Şimdi nasıl?

Bir şeyler başardım.
Bunlar beni tatmin ediyor mu?



Başımdan şimdiye kadar neler geçti? Bunlardan neler öğrendim?

Nerede güçlüklerle karşılaştım?

Başka neleri konuşmak istiyorum?

Resmi Daireler ve Kurumlar Modülü

(İş Merkezi, Mahkeme, Yabancılar Masası,
Gençlik Bürosu, Polis...)



Hangi resmi daireler ve yetkililerle işim oluyor?

Çocuklarım için özel kurallar var mı?

Kendim için ne istiyorum?

Çocuklarım için ne istiyorum?

Şimdiye kadar neleri başardım?

Bundan sonra ne yapacağım?

Bunun için başka kimler var? Kim katılıyor? Ya da bana kim destek veriyor?

**Başkalarının yardımına ihtiyacım var mı? Kim(ler)in?
Bu kişiler benim için neler yapmalı?**

Üzerinde düşünmek için: Daha önce nasıldı? Şimdi nasıl?

Bir şeyler başardım.
Bunlar beni tatmin ediyor mu?



Başımdan şimdiye kadar neler geçti? Bunlardan neler öğrendim?

Nerede güçlüklerle karşılaştım?

Başka neler başarmak istiyorum?

Günlük Yaşam Modülü:
Normal bir günümün neye benzediği

Normal bir günüm neye benzer? Normal bir günde ne yaparım? Evde. Boş zamanımda. O zaman nasıl hissederim?



Çocuklarım her gün nasıl? Onlar için ne önemlidir?

Kendim için ne istiyorum?

Çocuklarım için ne istiyorum?

Şimdiye kadar neler başardım?

Bundan sonra ne yapacağım?

Bunun için başka kimler var? Kim katılıyor? Ya da bana kim destek veriyor?

**Başkalarının yardımına ihtiyacım var mı? Kim(ler)in?
Bu kişiler benim için neler yapmalı?**

Üzerinde düşünmek için: Daha önce nasıldı? Şimdi nasıl?

Bir şeyler başardım.
Bunlar beni tatmin ediyor mu?



Başımdan şimdiye kadar neler geçti? Bunlardan neler öğrendim?

Nerede güçlüklerle karşılaştım?

Başka neler başarmak istiyorum?

**Sosyal Alan Modülü:
Oturduğum yer, komşular,
Arkadaşlar, boş zaman imkânları**



**Komşularımı tanıyor muyum? Nerede alışveriş yapabileceğimi biliyor muyum?
Doktor ve eczanelerin nerede olduğunu biliyor muyum?
Ne gibi boş zaman imkânları bulunduğunu biliyor muyum?**

**Çocuklarım ne yapabilir? Oyun alanları var mı? Spor kulüpleri?
Ya da çocuklar için başka imkânlar?**

Kendim için ne istiyorum?

Çocuklarım için ne istiyorum?

Şimdiye kadar hangi durumlarla, nelerle karşılaştım?

Bundan sonra ne yapacağım?

Bunun için başka kimler var? Kim katılıyor? Ya da kim bana destek veriyor?

**Başkalarının desteğine ihtiyacım var mı? Kim(ler)in?
Bu kişiler benim için neler yapmalı?**

Üzerinde düşünmek için: Daha önce nasıldı? Şimdi nasıl?

Bir şeyler başardım.
Bunlar beni tatmin ediyor mu?



Başımdan şimdiye kadar neler geçti? Bunlardan neler öğrendim?

Nerede güçlüklerle karşılaştım?

Başka neler başarmak istiyorum?

İlgi Alanları Modülü: Hoşuma Gidenler



Hoşuma ne gider?

Çocuklarımla hoşuna ne gider?

Kendim için ne istiyorum?

Çocuklarımla için ne istiyorum?

Şimdiye kadar neleri gözlemledim?

Bundan sonra ne yapacağım?

Bunun için başka kimler var? Kim katılıyor? Ya da kim bana destek veriyor?

**Başkalarının yardımına ihtiyacım var mı? Kim(ler)in?
Bu kişiler benim için neler yapmalı?**

Üzerinde düşünmek için: Daha önce nasıldı? Şimdi nasıl?

Bir şeyler başardım.
Bunlar beni tatmin ediyor mu?



Başımdan şimdiye kadar neler geçti? Bunlardan neler öğrendim?

Nerede güçlüklerle karşılaştım?

Başka neler başarmak istiyorum?

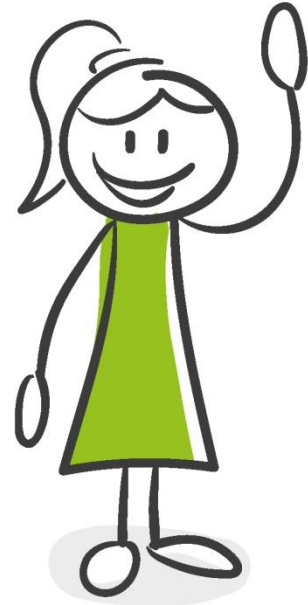
3. Son Söz

Günlük, sizin içindir.
Onu istediğiniz gibi kullanabilirsiniz.

Günlükteki modüller örnektir.
Karar sizin: Benim için hangi modüller önemli?

Günlük, bir defterdir.
Günlüğe her zaman yeni modülleri içeren yeni yapraklar ekleyebiliriz.

Başka sorunuz var mı?
Varsa, bizimle konuşun.
Size yardım etmekten mutluluk duyacağız.



Önemli bilgiler

Basılı metin

Size sunulan bu günlük çeşitli pedagojik çalışma alanları için kullanılabilir. Diakonische Werk im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH – “Kadınlara Destekler” tarafından geliştirilmiş olup, kadınlar tarafından denenmiş ve pratik uygulamaya göre düzenlenmiştir.

“Kadınlara Destekler”, Herten ve Datteln'deki kadınlar evini, kadınlar için danışmanlık merkezini - cinsel şiddet konusunda yardım ve cinsel şiddeti önleme girişimlerini, hamilelik, hamilelik anlaşmazlıkları ve cinsellik danışma merkezini ve ikinci aşama projeleri kapsamaktadır. Bizler, farklı ihtiyaçları olan kadınlar için danışman ve iletişim kişisi olarak hizmet veren kadınlarız. Günlüğün pratikteki değerlendirmesi, özellikle hâlihazırdaki yaşam durumuyla ilgili olduğu için çok olumlu geri bildirimlerle sonuçlanmıştır. Kişisel durumlar üzerinde tek tek ve bağımsız olarak çalışılması, bu durumların değiştirip dönüştürmesi (şekillendirilmesi) ve ayrıca pedagojik uzman kişilerce düzenlenen bireysel danışma seanslarına günlüğün de dâhil edilmesi vurgulanmaktadır.

Günlükle çalışmak ve günlüğün içeriğini etüt etmek bağımsız, sorumluk sahibi (ve şiddetten arınmış) bir yaşamda hedef belirlemeye destek olmaktadır. Bireysel yaşam planlaması için tasarlama olanakları sunmaktadır.

Hedef belirleme ve hedefleri denetleme, günlükte yapılan pedagojik çalışma kapsamında merkezi yönetim unsurlarıdır.

Günlük, kurulum için bağlama göre uyarlanabilecek bilgiler içeren genel bir bölüme sahiptir.

Günlüğü kişisel kullanımları için edinen insanlara dönük kişisel veriler ve yaşantı durumlarını içeren bir form mevcuttur. Biz bu formlara "Kişisel Verilerim" adını veriyoruz.

Daha sonraki yaşam planlanması için bireysel ve bağımsız bir hedef belirlemeye imkân veren, farklı modüller geliştirilmiştir. Bu modüller münferit olarak kullanılabilir. Bunlar için bir sıralama mevcut değildir. Bu, duruma göre kullanılıp işlenebilen bir modüldür.

Bütün modüller mevcut durumla, değerlendirme ve hedef sınamayla ilgili soru formları içerir. Modüller aile, sağlık, konut vb. gibi konuları ve yaşam alanlarını kapsar.

Günlük canlı olup, günlükte çalışmak ve günlüğün içeriğini etüt etmek tek tek her insan için uyarlanabilir ve genişletilebilir.

Günlük uzman bir şirket tarafından basit dile çevrilmiş ve insanı tahrik etmeyen, yansız bir şekilde resmedilmiştir. Farklı ülkelerden gelen insanlar için ulaşılabilir olması adına, çeşitli dillerde çevirisi mevcuttur. Günlük böylelikle danışmanlık ve grup seanslarına dayanan birçok pedagojik çalışma alanında kullanılabilmektedir.

"Bizim" günlüğümüze gösterilen ilgiden mutlu oluyoruz. "Sizin" günlüğünüzün uyarlanması için pedagojik araştırmalarınızın başarılı olmasını umuyor ve keyifli vakit geçirmenizi diliyoruz.

Karin Hester

Bilgiler ve Kadın Muhataplar



**Diakonisches-Werk
im Kirchen-Kreis Recklinghausen gGmbH**
"Yetiştirme ve Destek" İş Alanı Yönetimi

Bayan Friederike Potthoff

Telefon: 0 23 61 – 9 30 11 07

Kadınlar için Yardımlar Yönetimi

Frau Karin Hester

Telefon: 0 23 66 – 10 67 68

Cep Telefonu: 01 51 – 15 44 23 03

Second Stage Projesinde Yer Alan Kadınlar

İkinci aşama İngilizcedir.

Şöyle telaffuz edilir: Sekind steyc

Second Stage projesinde yer alan kadınlar,
kadınlar evinden çıktıktan **sonra** da destek vermektedir.

Bayan Julia Rosenkranz

Telefon: 0 23 66 – 10 67 68

Cep Telefonu: 01 60 – 98 67 81 64

Herten Kadınlar Evinde Çalışan Kadınlar

Bayan Sabine Krettl

Telefon: 0 23 66 – 10 67 67

Cep Telefonu: 01 51 – 11 73 70 17

Bayan Marina Kempa

Telefon: 0 23 66 – 10 67 67

Cep Telefonu: 01 51 – 11 73 70 17

Datteln Kadınlar Evinde Çalışan Kadınlar

Bayan Anna-Lena Kzonsek-Gohr

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

Bayan Olga Knaub

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

Bayan Monika Schreiber-Warnecke

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

Kadınlar için Danışmanlık Noktasında Çalışan Kadınlar

**Cinsel Şiddet Konusunda Yardım ve Cinsel Şiddeti Önleme Girişimleri
- Hamilelik, Hamilelik Anlaşmazlıkları ve Cinsellik Danışma Merkezi**

Bayan Mechtild Keßler

Telefon: 0 23 66 – 10 67 35

Bayan Susanne Rohn

Telefon: 0 23 66 – 10 67 37

Önleme; engelleme, kötü bir şeyin **olmaması** için dikkat etme anlamına gelir.

Cinsel şiddet şu anlama gelir: Bir insanın bir başkasını cinsel ilişkiye zorlaması.

Bazen zor kullanarak. Örneğin: Fiziksel şiddet uygulayarak. Ya da acı vererek.

Hamilelik şu anlama gelir: Bir kadının bebek sahibi olması.

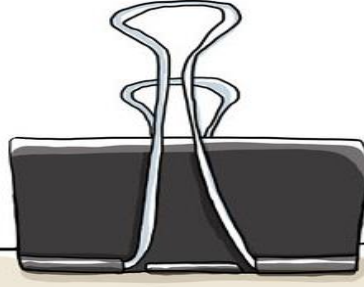
Bunun başka bir ifadesi: Kadın hamiledir.

Hamilelik anlaşmazlıkları şu anlama gelir: Kadının hamilelikle ilgili sorunları var. Hamile olduğu için. Bizzat kendisi, eşi (veya partneri) ya da ebeveyni çocuğu istemedikleri için.

Ev Arayışım:

İlk kez bir ev sahibiyle ne zaman konuştum/ne zaman yazıştım?	Tarih:	Tarih:
Dairenin Adresi		
Ev sahibinin adı, adresi, telefon numarası, e-posta adresi		
Ev sahibinin cevabı?	Tarih:	Tarih:
Ev bakmak için randevu: Evi ne zaman gezip gördünüz?	Tarih:	Tarih:
Ret: Ev sahibi ne zaman hayır dedi? Neden?	Tarih: Neden?	Tarih: Neden?
Kabul: Ev sahibi ne zaman evet dedi?	Tarih:	Tarih:

Mobilya Satın Alma



1. Nereden mobilya satın alabilirim?

- Poco
- Mbel Boss
- Ikea
- Ebay küçük ilanlar
- Sosyal maĖazalar

2. İř bulma kuruluşundan ne kadar para alırım?

İpucu

İř bulma kuruluşuna bir mobilya başvurusu yapmanız gerekmektedir. Bunun anlamı şudur: Bir mektup yazmanız gerekmektedir. İř bulma kuruluşu şuna karar verir: Mobilya için ne kadar para alacaksınız?

3. İnsan ev için nelere ihtiyaç duymaktadır?

İzleyen sayfada birkaç örnek göreceksiniz.

Evim için nelere ihtiyacım var?

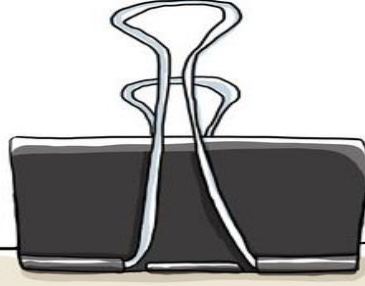
Mobilya

Ne kadar?	Ne?	Halledildi
1	Yatak	<input type="checkbox"/>
1	Şilte	<input type="checkbox"/>
1	Elbise Dolabı	<input type="checkbox"/>
1	Masa	<input type="checkbox"/>
2-4	İskemleler	<input type="checkbox"/>
1	Ocak (gazlı ya da elektrikli ocak)	<input type="checkbox"/>
1	Buzdolabı	<input type="checkbox"/>
1-3	Mutfak dolabı / mutfak dolapları	<input type="checkbox"/>
1	Evye	<input type="checkbox"/>
1	Çamaşır makinesi	<input type="checkbox"/>
1	Kanepe	<input type="checkbox"/>
1	Oturma Odası Dolabı	<input type="checkbox"/>
1	Oturma Odası Masası	<input type="checkbox"/>
1	Televizyon	<input type="checkbox"/>
3	Lamba	<input type="checkbox"/>
1	Duvar Aynası	<input type="checkbox"/>

Evim için nelere ihtiyacım var?

Ev eşyası

Ne kadar?	Ne?	Halledildi
1	Yatak Örtüsü	<input type="checkbox"/>
1	Yastık	<input type="checkbox"/>
2	Yatak Çarşaf Takımı	<input type="checkbox"/>
2	Lastikli Çarşaf	<input type="checkbox"/>
2	Banyo Havlusu	<input type="checkbox"/>
4	Havlu	<input type="checkbox"/>
6	Bulaşık Bezi	<input type="checkbox"/>
1	Masa Örtüsü	<input type="checkbox"/>
2-4	Tencere	<input type="checkbox"/>
1-2	Tava	<input type="checkbox"/>
1	Su Isıtıcı	<input type="checkbox"/>
	6 kişilik çatal-bıçak-kaşık	<input type="checkbox"/>
	6 kişilik tabak takımı	<input type="checkbox"/>
2-4	Anahtar	<input type="checkbox"/>
1	Kahve Cezvesi	<input type="checkbox"/>
2-4	Tahta Kaşık	<input type="checkbox"/>
1	Makas	<input type="checkbox"/>
1	Konserve Açacağı	<input type="checkbox"/>
1	Süpürge	<input type="checkbox"/>
1	El Süpürgesi + Faraş	<input type="checkbox"/>
1	Çöp Kovası	<input type="checkbox"/>
1	Plastik Kova	<input type="checkbox"/>
1	Paspas	<input type="checkbox"/>
1	Kozmetik Kovası (Banyo için küçük çöp kovası)	<input type="checkbox"/>
1	Tuvalet Fırçası	<input type="checkbox"/>
1	Çamaşır Sepeti	<input type="checkbox"/>
1	Çamaşır Askısı	<input type="checkbox"/>
1	Elektrik Süpürgesi	<input type="checkbox"/>
1	Ütü	<input type="checkbox"/>



Sosyal Biletle İlgili Bilgiler

Sosyal bilet, otobüs ve tramvaylarda kullanılan bir bilettir.

Aylık bir bilettir. Normal bir aylık karttan daha ucuzdur.

Ticket, bilet için farklı bir kelimedir.

Kim sosyal bilete hak kazanır?

Sosyal hizmetler alıyorsanız, sosyal bilete hak kazanırsınız.

Bunlar, toplumun ya da devletin yaptığı yardımlardır. Ya da iş bulma kuruluşunun.

Örneğin:

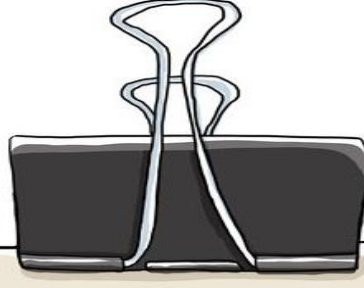
- İşsizlik Ödeneği 2 (Hartz 4) ve Sosyal Para (Sosyal Yasa Kitabı 2'deki gibi)
- Sosyal yardım, temel sigorta ve diğer yardımlar (Sosyal Yasa Kitabı 12'deki gibi)
- Konut parası
- Gençlik yardımı: Gençlik bürosunun yardımları. Yurtlarda ya da bakıcı ailelerdeki çocuklar için (Sosyal Yasa Kitabı 7'deki gibi)
- Sığınma başvurusunda bulunanlar için yardımlar

Sosyal biletin maliyeti nedir?

- Recklinghausen ilçesi: Aylık 37,80 €

Sosyal biletle Recklinghausen ilçesindeki otobüs, tren ve metroda seyahat edebilirsiniz. Daha uzağa gitmek isterseniz

bir ek bilet almanız gerekmektedir. Bu, ilave bir bilettir. Ek bileti sosyal biletinizle birlikte kullanırsınız.



Sosyal Biletle İlgili Bilgiler

Çocuklar ne zaman ücret ödmeden sizinle yolculuk yapabilir?

- Pazartesi ile cuma günleri arasında, saat 19:00'dan sonra
- Cumartesi, pazar ve tatil günleri: Tam gün

Bu belirtilen vakitlerde yanınıza 15 yaşından küçük 3 çocuk alabilirsiniz.
Çocuklar ücret ödmeden sizinle birlikte yolculuk yapabilir.

Sosyal bileti nereden alabilirim?

Sosyal bilet için başvuruda bulunmanız gerekir:

İş bulma kuruluşuna, vatandaşlık bürosuna ya da sosyal hizmetler bürosuna.

Oradan bir **Hak Sahibi Kimliği** alırsınız.

Hak sahibi kimliğinizle Rhein-Ruhr Trafik Birliğine (VRR) gitmeniz gerekir.

Oradan bir bilet pulu alırsınız.

Her ay yeni bir bilet pulu almanız gerekir.

Bunun için hak sahibi kimliğiniz gereklidir.

Hak sahibi kimliğinizi yanınızda getirin.

Hak sahibi kimliğiniz geçerli olmalıdır.

ÖNEMLİ!

Sosyal bileti her kullandığınızda kimliğinizi mutlaka yanınızda bulundurun!

Örneğin nüfus belgenizi. Ya da pasaportunuzu.

Başvuru Örneği

*Adı Soyadı
Sokak No.
Posta Kodu, Yer*

*İletişim Kişisi
Şirket/Kuruluş
Sokak No.
Posta Kodu, Yer*

Yer, GG:AA:YYYY

Açık pozisyona ... olarak (iş) başvurusu

Sayın Bayan, Sayın Bay,

Gazetede ki / internetteki pozisyon tanımınızı büyük bir ilgiyle okudum. İş ilanı bana çok hitap ettiği ve bundan önceki kariyerime çok iyi uyduğu için, belirtilen pozisyona ... (*Faaliyet/Şirket/Kuruluş*) olarak başvuruyorum.

Bu alanda çok çeşitli tecrübeler edindim ve ... (*faaliyet*) olarak çalışmaktan büyük zevk aldım.

İş görüşmesine katılmaktan ve sorularınızı yanıtlamaktan büyük mutluluk duyacağım.

Geri dönüşünüzden memnun olurum.

Saygılarımla

Adı Soyadı

Özgeçmiş Örneği

ÖZGEÇMİŞ

Adı:

Soyadı:

Doğum Tarihi:

Doğum Yeri:

Uyruğu:

Eğitim Geçmişı

YYYY - YYYY

YYYY - YYYY

Mesleki Kariyer

YYYY - YYYY

Kuruluş

Faaliyet

YYYY - YYYY

Kuruluş

Faaliyet

YYYY - YYYY

Kuruluş

Faaliyet

YYYY - YYYY

Kuruluş

Faaliyet

Hobiler

Hobi, hobi, hobi

Yer, Tarih

İmza

Siz ve çocuklarınız için önemli yerler:

Herten:

Alışveriş:

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

Oyun Alanları:

Bütün oyun alanlarını kapsayan bir defter mevcuttur.

Defteri internetten indirebilirsiniz:

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

Çocuk Yuvaları:

Herten'deki bütün çocuk yuvalarını burada bulacaksınız:

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

İlkokullar:

Herten'deki bütün ilkokulları burada bulacaksınız:

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

Orta Öğretim:

Orta öğretim, ilkokul sonrası okulları kapsar.

İlkokul, 4. sınıfa kadardır.

Çocuklar ilkokuldan sonra orta öğretime devam edebilir.

Orta öğretim örnekleri şunlardır:

Orta dereceli okul, Realschule (dereceli lise), çok amaçlı okul, Gymnasium (yüksek lise)

Diğer tüm orta öğretim kurumlarını burada bulacaksınız:

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

Siz ve çocuklarınız için önemli yerler:

Herten:

Farklı Dinler için Mekânlar:

Kiliseleri ve çeşitli dini mekânları burada bulabilirsiniz:

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

Sosyal Hizmetler:

Yardım alacağınız mekânları ya da başkalarıyla buluşabileceğiniz, tanışabileceğiniz yerleri burada bulacaksınız:

Refah ve Sosyal Çalışmalar:

<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/>

Kültürler Evi:

<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>

Hastaneler:

St. Elisabeth-Hospital Herten:

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

LWL-Klinik Herten:

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

Otobüs ve Tramvaylar:

Vestische Straßenbahnen GmbH, KundenCenter, Kaiserstraße 73
Biletlerinizi buradan alabilirsiniz.

İnternet'te tarife bilgileri: <http://vrr.de/de/>

Burada şunu görebilirsiniz: Otobüs ne zaman hareket edecek?

Siz ve çocuklarınız için önemli yerler:

Datteln:

Alışveriş:

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

Oyun Alanları:

Datteln'deki bütün oyun alanlarını burada bulabilirsiniz:

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

Çocuk Yuvaları:

Datteln'deki bütün çocuk yuvalarını burada bulabilirsiniz:

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

Okullar:

Datteln'deki bütün okulları burada bulabilirsiniz:

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

Farklı Dinler için Mekânlar:

Datteln'deki kiliseleri ve çeşitli dini mekânları burada bulabilirsiniz:

Protestan Kiliseleri-İlçe:

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

Katolik Kiliseleri-İlçe:

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

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

Jüdische Kultusgemeinde Recklinghausen İlçesi

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

Yeni Apostolik Kilise-İlçe:

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

Siz ve çocuklarınız için önemli yerler:

Datteln:

Sosyal Hizmetler:

Yardım alacağınız mekânları ya da başkalarıyla karşılaşacağınız yerleri burada bulabilirsiniz:

Refah ve Sosyal Çalışmalar:

<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/>

Katolik Kadınlar Sosyal Hizmetleri:

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

Hastaneler:

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

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

Otobüs ve Tramvaylar:

Vestische Straßenbahnen GmbH, KundenCenter, Castroper Straße 6
Biletlerinizi buradan alabilirsiniz.

İnternette tarife bilgileri: <http://vrr.de/de/>

Burada şunu görebilirsiniz: Otobüs ne zaman hareket edecek?

Önemli Kulüpler ve Boş Zaman Tesisleri:

Herten:

Spor:

- **Futbol:** SC Herten 1932/87 e.V. <http://sc-herten.com/vorstand-junioren/>
- **Hentbol:** Handball Westfalia Scherlebeck e.V. <https://www.scherlebeck-handball.de/trainingszeiten/>
- **Dans / Pilates:** Koronarsportverein 1993 Herten e.V. <https://www.koronarsport.eu/sportangebote/>
- **Yüzme:** TuS 1893 Westerholt/Bertlich e.V. <http://tus-westerholt-bertlich.de/angebot/fuerkinder>
- **Atletizm/Kadınlar için Jimnastik:** Leichtathletik Spvgg. Herten e.V. http://la-herten.de/?page_id=202
- **Binicilik:** Pferdesportgemeinschaft Herten e.V. <http://psgherten.de/reiten/>
- **Volebol:** TuS Herten Volleyball e.V.# <https://unser-tus.de/jugend/>

Boş Zaman Tesisleri:

- **Kinder- und Jugendzentrum Nord** <http://www.jznord.de/>
- **Quartierbüro Herten Süd** <https://www.hertenerbuergerstiftung.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>
- **Yetişkin Eğitim Merkezi (VHS)** <https://www.herten.de/bildung/volkshochschule.html>
- **Yüzme Havuzu:** copa ca backum <https://www.copacabackum.de/startseite.html>
- **Federal Doğa Gözlemleri Bahçesi** <http://www.bund-naturerlebnisgarten.de/>
- **Müzik Okulu** <https://www.herten.de/bildung/musikschule.html>
- **Art.62** <http://kreativzentrum-vest.de/>

Önemli Kulüpler ve Boş Zaman Tesisleri:

Datteln:

Spor:

- **Futbol:** DJK Eintracht Datteln 1920 e.V.
<https://nachwuchs-djk-eintracht.jimdo.com/>
- **Hentbol/Jimnastik:** TV Datteln 09 e.V.
<http://www.tv-datteln-09.de/teamsport/handball.html>
- **Dans:** TV Datteln 09 e.V.
<http://www.tv-datteln-09.de/teamsport/tanzkreis.html>
- **Yüzme:** Dattelner Schwimmclub 1966 e.V.
<http://www.ssv-datteln.de/index.php/ct-menu-item-10/ct-menu-item-11>
- **Atletizm:** TV Datteln 09 e.V.
<http://www.tv-datteln-09.de/teamsport/leichtathletik.html>
- **Binicilik:** Ländlicher Reit- und Fahrverein Datteln e.V.
<http://www.reitverein-datteln.de/Ansprechpartner/ansprechpartner.html>
- **Voleybol:** DJK Sportfreunde Datteln 2018 e.V.
<https://volleyball-datteln.de/?cat=8>

Boş Zaman Aktiviteleri için Tesisler:

- **Çocuk ve Gençler için Çeşitli Tesisler**
<https://eservice2.gkd-re.de/bsointer080/DokumentServlet?dokumentenname=08010330.pdf>
- **Kültür Bürosu**
https://www.datteln.de/04_Kultur_Bildung/Kulturbuero.asp
- **Katolik Kadınlar Sosyal Hizmetleri**
<http://www.skf-datteln.de/das-team>
- **Yetişkin Eğitim Merkezi (VHS)**
https://www.datteln.de/04_Kultur_Bildung/Volkshochschule.asp
- **Datteln Etkinlikler Takvimi**
https://www.datteln.de/04_Kultur_Bildung/SelfDB/Veranstaltungskalender.asp?db=79&form=list&fieldStadt=Datteln&orderby=fieldgkdveranstbeginn&fieldgkdveranstbeginn=24.04.2018
- **Müzik Okulu**
https://www.datteln.de/04_Kultur_Bildung/Musikschule.asp?A_highmain=11&A_highsub=0&A_highsubsub=0



Kadınlar Evindeki Çalışmalar Modülü

Kurslarım ve Saatlerim

Datteln Kadınlar Evinde

Gün	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
Saat 9.00'a kadar	Duş ve Giyinme	Duş ve Giyinme	Duş ve Giyinme	Duş ve Giyinme	Duş ve Giyinme
Saat 10.00'da			Aşçılık Kursu kendi mutfağımız da	Ev Toplantıları kendi mutfağımızda	
Saat 14.00'de				Almanca Kursu kendi mutfağımızda	
17.00'de	Oyun Grubu Kemerin altında				
18.00'de		Gevşeme Kursu Danışmanlık salonunda			

Kurslardan ne kadar hoşlanıyorum?



Başımdan şimdiye kadar neler geçti? Bunlardan neler öğrendim?

Nerede güçlüklerle karşılaştım?

Herten Kadınlar Evinde Kurslarım ve Saatlerim

Gün	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
Saat 9.00'a kadar	Duş ve Giyinme	Duş ve Giyinme	Duş ve Giyinme	Duş ve Giyinme	Duş ve Giyinme
Saat 9.30'da		Baby Café Danışmanlık salonunda			
Saat 10.00'da	Aşçılık Kursu kendi mutfağımızda	Almanca Kursu kendi mutfağımızda		Kurs: "Özgüvenli olmak ve hep öyle kalmak" 1. Katta Kadınlar Danışmanlık Merkezi	Ev toplantıları kendi mutfağımızda
Saat 13.30'da	Mesleki Gelişim için Danışmanlık Danışmanlık salonunda				
Saat 17.00'de				Oyun Grubu Oyun odasında	
Saat 18.00'de			Gevşeme Kursu 1. katta Kadınlar Danışmanlık Merkezinde		

Kurslardan ne kadar hoşlanıyorum?



Başımdan şimdiye kadar neler geçti? Bunlardan neler öğrendim?

Nerede güçlüklerle karşılaştım?

Haftalık Planım

_____ ile _____ arasındaki hafta için

Bir önceki haftam nasıldı?

▼ Lütfen modülleri girin ▼

Modüller:

Modüller:

Modüller:



Notlar

Notlar

Notlar

**Gelecek hafta için planım:
Gelecek hafta bunları yapmak istiyorum**

Bu modüller için geçerli haftalık plan:

▼ Lütfen 3 modülü işaretleyin. ▼



Aile



Sağlık



Konut



Para



Ulaşım



Meslek



**Resmi Daireler,
Kurumlar**



Günlük Yaşam



Sosyal Alan



İlgi Alanları

Hangi ödevleri yerine getirmeliyim? Ödevlerin ne zamana kadar tamamlanması gerekiyor?

Ödevlerim:	Ne zamana kadar? Tarih:

Kiminle randevum var? Ne zaman, nerede ve kiminle?

Ne?	Tarih?	Saat?	Yer?

Ne hazırlayabilirim?

Bir sonraki randevum:

Çalışanın imzası

Evde oturanın imzası

Kadınlar evinde birlikte yaşamak için anlaşma

- Kadınlar evi şiddetten arınmış bir mekândır.
- Kadınlar evi kadınlara ve çocuklara açıktır.
Tenlerinin rengi ne olursa olsun.
Hangi Tanrı'ya inanırlarsa inansınlar.
Hangi ülkeden gelirlerse gelsinler.
Hangi dili konuşurlarsa konuşsunlar.
Bizim için hepsi aynı değeri taşır. Hepsine aynı iyi muameleyi gösteririz.
- Kadınlar evimizin adresi gizlidir. Bu önemlidir!
Tüm sakinlerimizi ve çalışanlarımızı korumak istiyoruz.
Lütfen adresi kimseye söylemeyin!
- Anneler çocuklarından sorumludur. Her zaman birinin hazır bulunması Ve çocuklara dikkat etmesi gerekir. Çocuklar evde yalnız başlarına bırakılamaz. Çocuklar bahçede ya da balkonda yalnız başlarına bırakılamaz.
- Yanınızda ilaç varsa: İlaçlarınızı odanızda yüksek bir yere koyun. İlaçlar çocuklardan uzak tutulmalıdır. En iyisi, ilaçları kilitleyin.
- Sizin ya da çocuğunuzun bulaşıcı bir hastalığı varsa:
Bunu bir çalışana söyleyin.

Bulaşıcı hastalık örnekleri şunlardır: Kızamık, suçiçeği, grip
Bulaşıcı sözcüğünün anlamı: Başka insanlarla bir araya geldiğinizde, o insanlar da hastalanabilir.

Sizin ya da çocuğunuzun biti varsa:
Bunu bir çalışana söyleyin.

Çalışan size ne yapmanız gerektiğini söyleyecektir. Söyleneni yapmanız gerekir. Bu önemlidir! Kadınlar evindeki diğer insanların hasta olmaması için.

- Kendi eşyalarınıza kendiniz dikkat etmelisiniz.
- Sigara içebilirsiniz. Ancak sadece balkonda ve bahçede.
Evin içinde sigara içemezsiniz.
- Alkol ve uyuşturucular yasaktır.
- Başka yerde geceleyebilirsiniz. Ancak bunu çalışanlarla önceden **konusmanız** gerekir. Lütfen çalışanlara önceden haber verin.

- Kadınlar evinde ziyaretçi kabul edebilirsiniz. Ancak bunu çalışanlarla konuşmanız gerekir. Bunun için çalışanların iznine gereksinim vardır. Çalışanlar hayır derse, ziyaret gerçekleşemez.
- Ev sakinlerinin kadınlar evindeki işlere yardım etmesi gerekir. Bunun için bir plan yapmaktayız. Sakinler işleri yapmak zorundadır. Planda belirtildiği gibi. Bu önemlidir!
- Mutfak ve banyoların temiz olması gerekir. Bunun için kurallar vardır. Herkes kurallara uymak zorundadır.
- Düzenli olarak ev toplantıları yaparız. Herkes bu toplantılara gelmek zorundadır!

Lütfen bu ev anlaşmasındaki kurallara uyun.

Kurallara uymazsanız, çalışanlar

sizi kadınlar evinden çıkartabilir. O zaman kadınlar evini terk etmeniz gerekir.

Ev anlaşmasını onaylıyorum.

Tarih

İmza

Diakonie 
im Kirchenkreis
Recklinghausen

Diakonie 
Rheinland
Westfalen
Lippe

AKTION
MENSCH