

همراه

از خانه زنان به خانه خود

کمک در جستجوی خانه، برای اسباب‌کشی
و مستقر شدن در خانه خود برای ساکنین خانه زنان

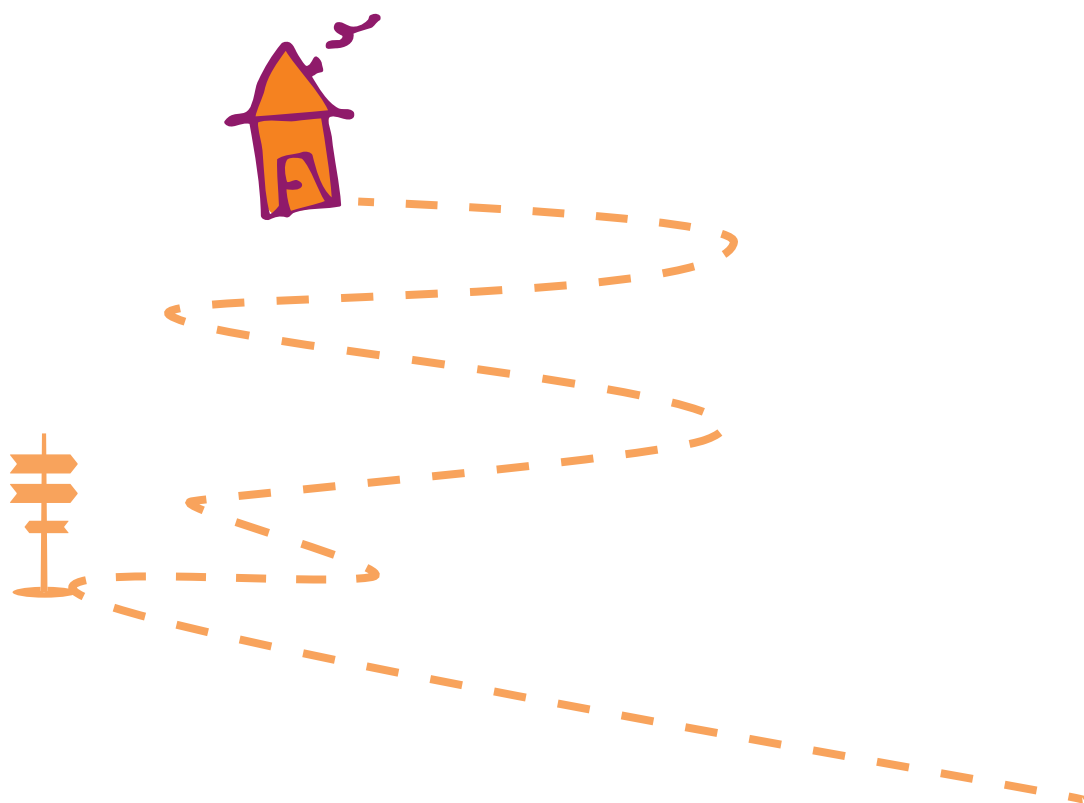


از خانه زنان به خانه خود

شما شجاعت آن را داشته‌اید که از خانه زنان به یک خانه متعلق به خودتان اسباب‌کشی کنید. این یک گام بزرگ پس از این دوره متشنج است! اینکه شما این تصمیم را گرفته‌اید عالی است!

به عنوان کمک، ما یک بروشور تهیه کرده‌ایم. در اینجا می‌توانید همه اطلاعات مهم مربوط به اسباب‌کشی به خانه خود را بیابید. همه مواردی را که مرکز کار یا اداره امور اجتماعی از شما می‌خواهند یا باید به آنها توجه کنید، در کادرهای رنگی می‌توانید ببینید. ما همچنین ایده‌هایی را درباره اینکه چگونه می‌توانید حس خوبی داشته باشید، در این بروشور نوشته‌ایم. آنها هم به صورت رنگی نشان داده شده‌اند.

آغاز می‌کنیم! برای شما در مراحل بعدی زندگی‌تان بهترین‌ها را آرزو می‌کنیم. زندگی‌تان را آن‌گونه که می‌خواهید بسازید و در خانه جدید خود با خوشی مستقر شوید!



فهرست مطالب

صفحه	فصل ۱
۴	جستجوی خانه... چگونه، کجا، چه چیز؟
۵	کجا می توانم یک خانه پیدا کنم؟
۵	شناخته شده ترین اتحادیه های مسکن
۶	حروف کوتاه شده مربوط به جستجوی خانه در روزنامه
۷	قرارداد اجاره
۹	نمونه توافقنامه تحویل خانه
	فصل ۲
۱۰	اسباب کشی
۱۰	فهرست وسایل خانه جدید
۱۴	نام نویسی در خانه جدید
۱۴	نشانی جدیدم را باید به چه کسی اطلاع دهم؟
۱۴	درست کردن یک محل آرامش
۱۵	تمرین
	فصل ۳
۱۶	ورود به خانه جدید
۱۶	خانه داری
۱۶	در ماه چقدر پول در اختیار دارید؟
۱۷	برای چه چیزهایی باید پول خرج کنید؟
۱۸	در ماه پول خیلی زیادی خرج می کنم
	فصل ۴
۱۹	یک برنامه ایمنی برای خانه خود:
۱۹	۱. در وضعیت اضطراری
۲۰	۲. یک نقشه خروج اضطراری دارم
۲۰	۳. "کیف وضعیت اضطراری" را جمع می کنم
۲۰	۴. برای خودم تهیه می کنم
۲۱	تمرین
۲۲	تمرینات احساس آرامش
۲۴	اطلاعات نشر

چگونه، کجا، چه چیز؟



کجا می‌خواهم زندگی کنم (مثلا شهر، ناحیه شهری، محله)؟

در اطرافم به چه چیزهایی نیاز دارم؟

- | | | | |
|--|--|------------------------------------|---------------------------------|
| ☐ ایستگاه اتوبوس/
ایستگاه قطار | ☐ مهد کودک/ مدرسه | ☐ سوپرمارکت | ☐ پارک |
| ☐ مرکز خرید | ☐ بازار هفتگی | ☐ زمین بازی | ☐ پزشکان |

با چه کسی می‌خواهم به صورت مشترک زندگی کنم؟

- | | | |
|---|--|---|
| ☐ به تنهایی | ☐ با بچه‌های خودم | ☐ در یک اقامتگاه گروهی |
| ☐ با یک شریک زندگی | ☐ با یک دوست | |

چند همسایه می‌خواهم داشته باشم (زیاد، کم، اصلا)؟

در خانه‌ام چه چیز برایم مهم است؟

تعداد اتاق‌ها _____ طبقه حداکثر تا _____ مساحت از مترمربع به بالا _____

دیگر چه چیز می‌خواهم؟

- | | | | |
|---|--|--|---|
| ☐ آسانسور | ☐ باغ | ☐ بالکن | ☐ پنجره در حمام |
| ☐ زیرزمین | ☐ خانه نوسازی شده | ☐ کفپوش موجود | ☐ کاغذدیواری موجود |
| ☐ حیوانات خانگی مجاز | ☐ گاراژ/ پارکینگ | ☐ زمین بازی در خانه | |

خانه چه نوع سیستم گرمایش داشته باشد؟

- | | | |
|--------------------------------|--|---|
| ☐ شوفاژ | ☐ گرمایش گازی | ☐ هیتر ذخیره‌ساز |
| ☐ دودکش | ☐ بدون هیتر ذخیره‌ساز | ☐ فرقی نمی‌کند |

چه نوع اتصال تلویزیون موجود باشد؟

- | | | | |
|---|--|---|----------------------------------|
| ☐ تلویزیون کابلی | ☐ بشقاب ماهواره | ☐ تلویزیون دیجیتال | ☐ اینترنت |
|---|--|---|----------------------------------|



اگر از مرکز کار پول می‌گیرم، حداکثر مبلغ اجاره من چقدر است؟
حداکثر چقدر می‌خواهم/می‌توانم برای یک خانه بپردازم؟

کجا می‌توانم یک خانه پیدا کنم؟

در اینترنت، پایگاه‌های مختلفی برای جستجو وجود دارد که در آنها می‌توان خانه‌ها را پیدا کرد، شناخته‌شده‌ترین آنها عبارتند از:



www.immowelt.de

www.immobilienscout24.de

www.wohnungsmarkt24.de

www.waz.immowelt.de

www.ebay-kleinanzeigen.de

www.meinestadt.de



شناخته‌شده‌ترین اتحادیه‌های مسکن

در وبسایت‌ها می‌توانید اغلب یک فرم را برای جستجوی خانه پر کنید. در این صورت یک خانه مناسب به شما پیشنهاد می‌شود. بعضا باید بیشتر منتظر شوید.

Vonovia **www.vonovia.de**

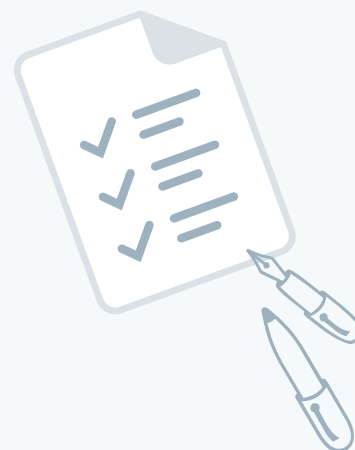
LEG Wohnen Dortmund GmbH **www.leg-wohnen.de**

GEWOBAu **www.gewobau.de**

VIVAWEST **www.vivawest.de**

Aachener Siedlungs-und
Wohnungsgesellschaft mbH **www.aachener-swg.de**

Covivio **www.covivio.immo**



حروف کوتاه شده مربوط به جستجوی خانه در روزنامه

2ZKDB – یعنی ۲ اتاق، آشپزخانه، هال، حمام
2 Zimmer, Küche, Diele (Flur), Bad

FW – گرمایش شوفاژ
Fernwärme

E-Altenessen, 55m², 2.OG/DG, 2ZKDB m.Fenster, gerne an 2 Pers., keine Haustiere, FW, KM 320€ + NK + 3 MM, KT sofort frei, T: 0123/45678910

KM – اجاره سرد (اجاره بدون هزینه های دیگر)
Kaltmiete (Miete ohne alle anderen Kosten)

KT – وثیقه
Kaution

NK – هزینه های جانبی (گرمایش، جمع آوری زباله، آب و فاضلاب)
Nebenkosten (Heizung, Müllabfuhr, Wasser und Abwasser)

E-Holsterh., Nähe Klinikum, ruh. Lage, Hochparterre, 89qm, 4 Zi., Wohnkü. m. EBK, Duschbad, WC extra, Blk. Gartenn., ab 1.3., WM 880€, v. priv. T: 0198/7654321

EBK – آشپزخانه کابینت دار
Einbauküche

Blk – بالکن
Balkon

WM – اجاره گرم (اجاره سرد + هزینه های جانبی = اجاره گرم)
Warmmiete (Kaltmiete + Nebenkosten = Warmmiete)



مرکز کار

مرکز کار برای هر شهر یک حد معروف به حد بالای اجاره دارد. اجاره سرد به علاوه هزینه های جانبی نباید از این حد بالای اجاره بالاتر باشد. هزینه های گرمایش در هزینه های جانبی که از سوی مرکز کار به صورت اضافه پرداخت می شوند منظور نمی شوند. هشدار: بعضا صاحبخانه ها هزینه های گرمایش را همراه با هزینه های جانبی محاسبه می کنند.

برای دانستن سقف اجاره در شهر خود، عبارت زیر را در موتور جستجو وارد کنید:
سقف اجاره مرکز کار شهر ...

مسائل مربوط به بیمه

مسائل مربوط به بیمه درباره خانه:

- آیا خانه، یک سیستم گفتگوی داخلی دارد؟
- آیا خانه در طبقه همکف نیست؟
- آیا در ورودی چراغ دارد؟
- آیا در ناحیه شهری خود را در امنیت احساس می کنید؟
- آیا همسایه های خوبی وجود دارند که در وضعیت های اضطراری می توانند کمک کنند؟
- آیا خانه از افرادی که شما از آنها می ترسید، به اندازه کافی دور است؟
- آیا دوستانی در نزدیکی دارید؟
- دیگران درباره این ناحیه چه می گویند؟

قرارداد اجاره

اجاره دهنده: ماریتا موستر فراو، 45123 Essen, Musterstraße 5
و مستاجر: لیلیا لوونموت
قرارداد اجاره زیر را امضاء می کنند:

ماده ۱ مدت اجاره

۱. در خانه به نشانی: 45123 Essen, Löwenstr. 123، طبقه ۲، راست فضاهای زیر به اجاره داده می شوند:
۳ اتاق، ۱ آشپزخانه، ۱ حمام با پنجره، ۱ زیرزمین. خانه یک بالکن دارد.
۲. مستاجر می تواند از زیرزمین ویژه شستشو، بر اساس مقررات ساختمان به صورت مشترک استفاده کند.
۳. در مدت اجاره، کلیدهای زیر به مستاجر داده می شوند:
۲ کلید در ساختمان، ۲ کلید در خانه، ۵ کلید اتاق، ۱ کلید زیرزمین، ۱ کلید محوطه سطل های زباله، ۲ کلید صندوق پست
۴. مساحت خانه ۷۵ مترمربع است.

ماده ۲ مبلغ اجاره

۱. قرارداد اجاره از تاریخ ۰۱/۰۳/۲۰۱۹ آغاز می شود و تا زمان نامعین ادامه می یابد. مهلت فسخ سه ماه است. اعلام فسخ باید حداکثر تا سه روز کاری به دست طرف مقابل رسیده باشد.
۲. مبلغ اجاره ماهانه ۶۲۰,۸۵ یورو است، که شامل موارد زیر است:
پیش پرداخت هزینه گرمایش به مبلغ: ۶۶,۴۵ یورو
پیش پرداخت هزینه های جانبی به مبلغ: ۷۰,۵۰ یورو
وثیقه معادل دو ماه اجاره سرد: ۹۶۷,۸۰ یورو
۳. مبلغ کل اجاره باید تا روز سوم یک ماه، به حساب زیر واریز شود:
صاحب حساب: ماریتا موستر فراو
کد بانک: ۱۲۳۴۵۶
شماره حساب: ۹۸۷ ۶۵۴ ۳۲۱
یا IBAN: ۱۲۳۴۵۶ ۹۸۷ ۶۵۴ ۳۲۱
بانک: Sparkasse اسن

ماده ۳ مقررات ساختمان

۱. سکوت شبانه از ساعت ۲۲/۰۰ تا ۰۶/۰۰ باید رعایت شود.
۲. تمیزکاری راهپله ها باید از سوی مستاجر هر دو هفته به صورت نوبتی با همسایه های طبقه انجام شود.
۳. از حیوانات کوچک بدون اجازه می توان نگهداری کرد، برای حیوانات خانگی مانند سگ ها و گربه ها، اجازه صاحبخانه لازم است.

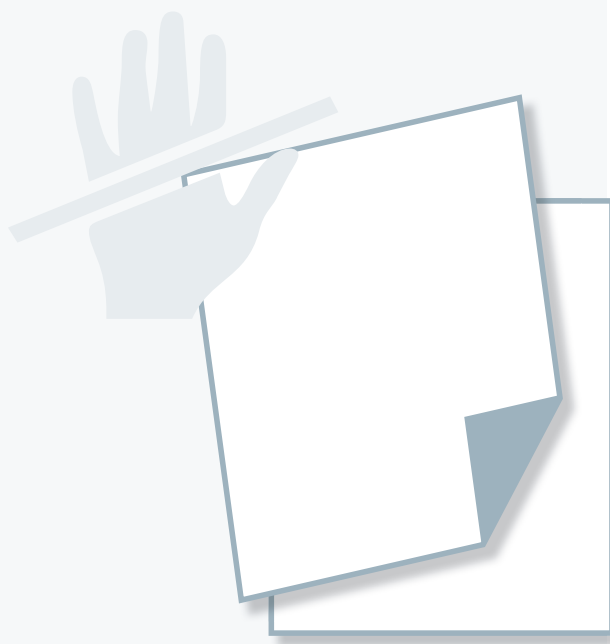
(محل، تاریخ، امضاء صاحبخانه)

(محل، تاریخ، امضاء مستاجر)

قرارداد اجاره

مرکز کار

اگر از مرکز کار پول می‌گیرید می‌توانید بدون اجازه یک قرارداد اجاره را امضاء کنید. با قرارداد اجاره به مرکز کار بروید و اجازه بگیرید. سپس آن را امضاء کنید و به صاحبخانه تحویل دهید.



قرارداد اجاره شما به طور معمول شامل اطلاعات بیشتری است، مانند چگونگی محاسبه هزینه‌های تاسیسات یا اینکه چه کسی هزینه‌های تعمیرات را پرداخت می‌کند. همه قرارداد را با دقت بخوانید. اگر چیزی را نمی‌فهمید، پیش از امضاء کردن قرارداد، از صاحبخانه، مترجم خود یا کارکنان خانه زنان بپرسید.



مرکز کار

بعضی از صاحبخانه‌ها می‌خواهند مرکز کار مبلغ اجاره را مستقیماً به حساب آنها واریز کند. در این صورت این موضوع را باید به مرکز کار بگویید.

آغاز اجاره هم مهم است: مرکز کار مبلغ اجاره را برای خانه زنان می‌پردازد. به محض اینکه شما یک قرارداد اجاره را امضاء کردید، مرکز کار باید مبلغ اجاره را برای خانه شما بپردازد. اغلب مرکز کار همزمان اجازه خانه و اجاره خانه زنان را نمی‌پردازد. درباره اینکه خانه زنان با مرکز کار چه توافقی را انجام داده است، با یکی از کارکنان خانه زنان صحبت کنید. او می‌تواند به شما کمک کند.

مرکز کار مبلغ وثیقه را نیز می‌پردازد. پس از آن مرکز کار ۱۰٪ از پول شما را هر ماه نگه می‌دارد و شما مبلغ پیش‌پرداخت را به صورت اقساطی می‌پردازید. شما در هنگام اسباب‌کشی از خانه، در صورتی که خانه ایرادی نداشته باشد، مبلغ وثیقه را دوباره از صاحبخانه می‌گیرید.



مرکز کار

شما می‌توانید برای نوسازی خانه، از مرکز کار پول درخواست کنید.
همه آنچه را که باید نوسازی شود، به کارمند مرکز کار بگویید.

توافقنامه تحویل خانه

تحویل خانه پیش از اسباب‌کشی

تاریخ: ۲۸/۰۲/۲۰۱۹
اسباب‌کشی در تاریخ: ۲۰۱۹/۰۳/۰۱

خانه بازدید شده: 45123 Essen, Löwenstr. 123، طبقه ۲، راست
صاحبخانه: ماریتا موسترفراو، 45123 Essen, Musterstraße 5
مستاجر: لیلا لوونموت
شاهدان دیگر: لوره‌دانا لوونموت (خواهر مستاجر)، سنتا اشتارک (دوست مستاجر)

تحویل کلید: ۲ کلید در ساختمان، ۲ کلید در خانه، ۵ کلید اتاق، ۱ کلید زیرزمین، ۱ کلید محوطه
سطل‌های زباله، ۲ کلید صندوق پست

تحویل کنتور: شماره ۱۲۳۴۵۶۷۸۹۸۷ وضعیت کنتور ۷۸,۶۷۸ کیلووات ساعت
کنتور برق: شماره ۹۸۷۶۵۴۳۲۱۲۳ وضعیت کنتور ۱۲,۳۴۵

آب: شماره ۹۸۷۶۵۴۳۲۱۲۳ وضعیت کنتور ۱۲,۳۴۵

ایرادات مشخص شده:

اتاق	وضعیت / ایراد	مسئول رفع ایراد:	توجه
اتاق پذیرایی	کاغذدیواری سفید نو، بدون ایراد		هزینه لمینت از سوی صاحبخانه تقبل می‌شود
اتاق خواب بزرگ	بدون ایراد، بدون کاغذدیواری		هزینه فرش از سوی صاحبخانه تقبل می‌شود
اتاق خواب کوچک	بدون ایراد، بدون کاغذدیواری، بدون کفپوش		
آشپزخانه	کاشی‌ها آسیب دیده‌اند، بدون کاغذدیواری، کف کاشی	صاحبخانه	کاشی‌ها عوض می‌شوند
حمام	اتاق دوش موجود نیست، کف و دیوار کاشی	صاحبخانه	اتاق شیشه‌ای نو نصب می‌شود
هال	کاغذدیواری قدیمی، کف کاشی	مستاجر	کاغذدیواری نو نصب می‌شود
زیرزمین	کپک پشت گوشه سمت چپ	صاحبخانه	کپک، از سوی شرکت به صورت حرفه‌ای برطرف می‌شود

(محل، تاریخ، امضاء صاحبخانه)

(محل، تاریخ، امضاء مستاجر)

برای خانه‌تان چه چیزهایی لازم دارید؟

فهرست موجود در صفحه بعد را کپی کنید. چیزهایی که از قبل دارید، می‌توانید با یک X علامت بزنید. به این ترتیب بهتر می‌توانید ببینید چه چیزهایی را لازم دارید. همچنین قیمت‌ها را می‌توانید در اینجا وارد کنید، به این ترتیب همیشه پول خود را در نظر می‌گیرید.

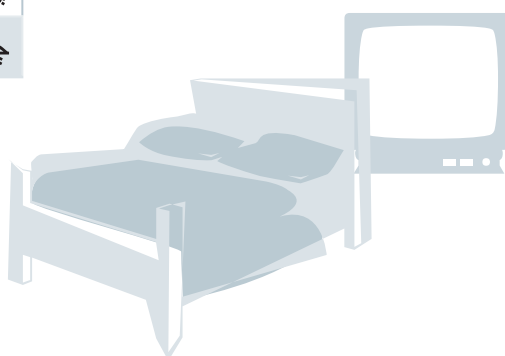
مرکز کار

هنگامی که قرارداد اجاره خود را ارائه می‌کنید، پول لوازم اولیه را نیز برای خانه‌تان درخواست کنید. اگر خانه‌تان باید یک آب‌گرم‌کن دیواری داشته باشد، می‌توانید یک کمک هزینه نیاز جانبی درخواست کنید.

فهرست‌های کنترل:

فهرست وسایل خانه جدید		
اتاق/اشیاء	تعداد	کجا خرید کنیم؟
اتاق خواب		
تختخواب		
تشک		
رختخواب		
پتو		
بالش		
فرش		
میز تختخواب		
کمد لباس		
اتو		
رخت‌آویز		
کمد کشودار		
چراغ میز تختخواب		
چراغ سقف		

فهرست وسایل خانه جدید		
اتاق/اشیاء	تعداد	کجا خرید کنیم؟
اتاق پذیرایی		
مبل		
بالش مبل		
میز اتاق پذیرایی		
آب‌آزور		
فرش		
ققسه		
تلویزیون		
میز تلویزیون		
رخت‌آویز		
چراغ‌های سقف		



فهرست وسایل خانه جدید		
اتاق/اشیاء	تعداد	کجا خرید کنیم؟
اتاق بچه‌ها		
تختخواب		
تشک		
رختخواب		
پتو		
بالش		
فرش		
میز تختخواب		
کمد لباس		
اتو		
رخت‌آویز		
کمد کشودار/قفسه		
جعبه‌های نگهداری		
میز تحریر		
صندلی میز تحریر		
چراغ میز تحریر		
چراغ سقف		



فهرست وسایل خانه جدید		
اتاق/اشیاء	تعداد	کجا خرید کنیم؟
آشپزخانه		
آشپزخانه کوچک		
سینک ظرفشویی		
شیر آب		
اجاق و فر		
هود مکش		
کابینت‌های دیواری		
یخچال		
ماشین ظرفشویی		
بشقاب بزرگ		
بشقاب کوچک		
کاسه		
فنجان		
لیوان		
بشقاب		
قاشق و چنگال		
ظرف‌های ادویه		
ظرف‌های دیگر		
ملاقه		
مجموعه قابلمه‌ها		
کفگیر		
قاشق آشپزی		
تخته آشپزخانه		
چاقوی تیز		
میز غذاخوری		
صندلی		
چراغ سقف		
زیر استکانی		
مایکرو ویو		

فهرست‌های کنترل:

فهرست وسایل خانه جدید

اتاق/اشیاء	تعداد	کجا خرید کنیم؟
حمام		
پرده دوش		
درپوش توالت		
ظرف صابون		
لیف شستشو		
دستمال کوچک		
دستمال بزرگ		
آینه (کابینت)		
شیرآلات		
چراغ سقف		

فهرست وسایل خانه جدید

اتاق/اشیاء	تعداد	کجا خرید کنیم؟
سایر موارد		
میز اتو		
اتو		
سبد لباس		
گیره لباس		
ابر تمیزکاری		
وسیله تمیزکاری		
چراغ سقف		
ماشین لباسشویی		
جاروبرقی		
جارو		
برس دستی کفشوی		
نردبان		

فهرست وسایل خانه جدید

اتاق/اشیاء	تعداد	کجا خرید کنیم؟
هال		
جالبازی		
فرش		
اتو		
جاکفشی		
آینه بزرگ		



فهرست وسایل خانه جدید

اتاق/اشياء	تعداد	كجا خريد كنيم؟
------------	-------	----------------

اتاق/اشياء	تعداد	كجا خريد كنيم؟
------------	-------	----------------

اتاق/اشياء	تعداد	كجا خريد كنيم؟
------------	-------	----------------

جا برای موارد بیشتر ...

[illegible]

ثبت کردن خانه جدید

شما باید در عرض دو هفته، خانه جدید خود را ثبت کنید. برای این منظور به اداره ثبت ساکنین یا اداره شهروندان می‌روید. اگر گذرنامه آلمانی ندارید و به یک شهر دیگر اسباب‌کشی می‌کنید، شاید باید به اداره امور اتباع خارجی بروید. قبلاً اطلاعات به دست آورید. ساعات کار را می‌توانید در اینترنت ببینید، بعضاً ممکن است لازم باشد به صورت آنلاین یک وقت بگیرید. همه مدارک خود و فرزندان‌تان و نیز تاییدیه اسباب‌کشی صاحبخانه را با خود ببرید.

مهم! از خانه زنان بخواهید نامه‌ای را برای درخواست ممنوعیت اطلاع‌رسانی به شما بدهد. این نامه را با خود برای ثبت خانمتان ببرید!

مهم! اگر کمک‌هزینه فرزند می‌گیرید، گواهی خانواده از مرکز کمک‌هزینه فرزندان را چاپ کنید و آن را برای نام‌نویسی ببرید و امضاء کنید.

نشانی جدید را باید به چه کسی اطلاع دهیم؟

• صندوق درمان	• شرکت تلفن
• اداره مالیات	• انجمن‌ها
• آژانس فدرال کار/مرکز کار/اداره امور اجتماعی	• مدرسه / مهدکودک
• کارفرما	• روزنامه‌ها و اشتراک‌ها
• شرکت برق (نام‌نویسی جدید برق)	• وکیل حقوقی
• بانک	• صندوق خانواده
• بیمه‌ها	• صندوق خرجی

درست کردن یک محل آسایش

در زمان حضور در خانه زنان، شما توانسته‌اید با اطمینان چیزهای زیادی را بشناسید که به شما نیرو می‌دهند. شاید خاطره‌های خوبی را هم گراوری کرده و با یک عکس ثبت کرده‌اید. اگر چیز بیشتری نمی‌دانید، جستجوی جایی در خانه جدید که به شما نیرو می‌دهد یا همه چیزهایی را که نیاز دارید در آن پیدا می‌کنید، مفید است. این می‌تواند دیواری باشد که عکس‌ها را در آن می‌آویزید. البته همچنین می‌تواند یک نوع محراب کوچک و یا همچنین یک کفش باشد. شاید می‌خواهید همه لوازمی را که از خانه زنان با خود آورده‌اید در یک جعبه بگذارید و در زمان‌های مناسب بیرون بیاورید. خودتان تصمیم بگیرید که چه چیز برای‌تان مناسب است!

حتماً لازم نیست شامل اشیایی باشد که به زمان حضور شما در خانه زنان مربوط می‌شوند. می‌شوند. شاید چیزهای با ارزش دیگری دارید که یادآور خاطره قشنگی برای شما هستند.

برای مدارک مهم، درست کردن یک پوشه می‌تواند مفید باشد. اگر یک بار لازم شد سریع خانه را ترک کنید، می‌توانید آن را بردارید و با خود ببرید. این کار می‌تواند یک احساس اطمینان بدهد.

تمرین

هنگامی که افکار بدی دارید، نمی‌توانید بخوابید یا می‌ترسید، می‌توانید این تمرین را انجام دهید: این تمرین را می‌توانید به حالت نشسته یا درازکش انجام دهید.

برای این تمرین وقت بگذارید!

به محیط اطراف خود تمرکز کنید.

نام ۵ چیز را که الان
می‌بینید بگویید.

برای مثال:
یک اتومبیل می‌بینم.
یک گیاه می‌بینم.

نام ۵ چیز را که الان
می‌شنوید بگویید.

برای مثال:
صدای شکم را می‌شنوم.
صدای یک پرنده را می‌شنوم.

نام ۵ چیز را که الان
از بیرون بر بدن شما تاثیر می‌گذارند بگویید.

برای مثال:
پاهایم را روی زمین حس می‌کنم.
دست‌هایم را روی پتو حس می‌کنم.

سپس همان کار را ۴ بار انجام دهید.

سپس ۳ بار.

سپس ۲ بار.

سپس ۱ بار.

شاید در هنگام شمردن اشتباه کنید.
یا شاید یک چیز را دو بار بگویید.
مهم نیست.
فقط ادامه دهید.

ورود به خانه جدید

خانه‌داری

حداکثر چقدر پول در ماه در اختیار دارید؟



پول زیادی در اختیار دارم:

_____	دستمزد کار
_____	کمک هزینه بیکاری I
_____	کمک هزینه بیکاری II
_____	کمک اجتماعی
_____	مستمری
_____	کمک هزینه کودکان
_____	کمک هزینه مسکن
_____	مجموع

در هر سطر بنویسید چقدر پول در اختیار دارید. سپس همه را باهم محاسبه کنید و در پایان مبلغ کل را بنویسید.

مثال

خانم لوونموت ۲۷ ساله است و دو بچه (۷ ساله و ۳ ساله) دارد. او یک دوره کارآموزی پاره وقت را در یک سوپرمارکت می‌گذراند. او به صورت افزایشی کمک هایی را از مرکز کار دریافت می‌کند. برای دو بچه‌اش، هر کدام ۲۰۴,۰۰ یورو کمک هزینه فرزند (معتبر از: ۱۹/۰۸) و ۲۱۲,۰۰ یورو کمک هزینه خرجی برای بچه بزرگ و ۱۶۰,۰۰ یورو برای بچه کوچک (معتبر از ۱۹/۰۱) می‌گیرد.

_____	دستمزد کار
_____	کمک هزینه بیکاری I
_____	کمک هزینه بیکاری II
_____	کمک اجتماعی
_____	مستمری
_____	کمک هزینه کودکان
_____	کمک هزینه خرجی
_____	کمک هزینه مسکن
_____	مجموع

خانم لوونموت در ماه ۱۹۱۷,۶۴ یورو برای خود و بچه‌هایش در اختیار دارد.

(محاسبه نمونه بدون تضمین اینکه اطلاعات مزبور واقعی هستند. مرکز کار شما می‌تواند به شما اطلاع‌رسانی کند!)

برای چه چیزهایی باید پول خرج کنید؟

← اجاره

مبلغ اجاره در قرارداد اجاره شما موجود است و از سوی شما یا مستقیمی از سوی مرکز کار پرداخت می‌شود.

← تلفن و اینترنت

برای تلفن کردن، به یک خط تلفن و یک دستگاه تلفن نیاز دارید. برای این منظور باید با یک شرکت تلفن قراردادی را امضاء کنید. با این حال فقط خط تلفن‌های دارای اینترنت هستند که با آنها می‌توانید با استفاده از یک کامپیوتر، لپ‌تاپ، تبلت یا تلفن هوشمند وارد اینترنت شوید. اگر یک تلفن همراه داشته باشید، یک قرارداد تلفن همراه یا یک کارت اعتباری نیز لازم دارید.

مهم! هنگامی که قرارداد تلفن را امضاء می‌کنید، باید مشخص کنید که نشانی شما محرمانه بماند یا می‌تواند در اینترنت یا در یک کتابچه تلفن منتشر شود. به این کار، ممانعت از اطلاع‌رسانی می‌گویند.

← برق

برای برق خود، باید در یک شرکت انرژی (شرکت برق) نام‌نویسی کنید و مبلغی را به صورت پیش‌پرداخت در ماه بپردازید. در پایان هر ماه، صورتحسابی را دریافت می‌کنید. اگر برق کمتری استفاده کرده باشید، پول را به شما برمی‌گردانند، اگر برق بیشتری مصرف کرده باشید، باید پول اضافه را بپردازید.

← هزینه‌های رادیو-تلویزیون آلمان GEZ / ARD ZDF

برای تلویزیون و رادیو، فرد باید هزینه‌هایی را بپردازد. فرد باید برای ۳ ماه ۵۳ یورو بپردازد. اگر از مرکز کار/اداره امور اجتماعی پول می‌گیرید، نیازی به پرداخت این هزینه نیست. با این حال برای این منظور باید یک درخواست ارائه کنید. برای این منظور، یک تاییدیه به گواهی ارائه خدمات مرکز کار پیوست شده است.

← وسایل نقلیه عمومی یا اتومبیل

اگر با اتوبوس و قطار زیاد سفر می‌کنید، اغلب به صرفه است که یک بلیط ماهیانه از شرکت ارائه‌کننده خدمات وسایل نقلیه عمومی شهر خود دریافت کنید. اگر از مرکز کار پول می‌گیرید، می‌توانید یک بلیط اجتماعی ارزان را بگیرید. اگر می‌خواهید یک اتومبیل داشته باشید، باید هزینه‌های مربوطه را در خرج‌های خود محاسبه کنید.

← بیمه

بیمه‌های مختلف و شرکت‌های زیادی وجود دارند که بیمه‌ها را می‌فروشند. به خوبی مشورت کنید و اطلاعات به دست آورید.

بیمه خانه – بیمه خانه مهم است، چون اگر اثاثیه خانه شما خراب شوند، هزینه‌ها را می‌پردازد. برای مثال در صورت آتش‌سوزی و نشت آب در خانه.

بیمه مسئولیت – اگر شما یا فرزندان‌تان وسیله‌ای متعلق به یک شخص دیگر را خراب کنید، شرکت بیمه هزینه‌ها را می‌پردازد. بعضی صاحبخانه‌ها از شما می‌خواهند که یک بیمه مسئولیت بخرید.

مهم! به خوبی مشاوری بگیرید. در بهترین حالت و برای اطمینان دوباره با یک دوست یا شخص دیگر که با بیمه‌ها آشنا است مشورت کنید. شرکت‌های بیمه می‌خواهند چیزی را بفروشند. بنابراین دقیقاً ببینید آیا واقعاً این بیمه را نیاز دارید یا نه.

← هزینه‌های دیگر

برای همه آنها پول لازم دارید. هزینه‌های ماهانه خود را بنویسید، تا به این ترتیب دورنمایی از هزینه‌های خود را داشته باشید. چیزهایی مانند موارد زیر را در نظر بگیرید:
غذا و نوشیدنی ← لباس ← مراقبت بدن ← سیگار ← اوقات فراغت ← و، و، و...

در بعضی ماه‌ها شاید پول بیشتری نیاز داشته باشید، چون می‌خواهید به گردش بروید یا کفش‌های زمستانی لازم دارید. از قبل برنامه‌ریزی کنید، شاید یک ماه پول کمتری لازم داشته باشید. سعی کنید پول پس‌انداز کنید. بعضی چیزها را فرد می‌تواند حتی رایگان یا به قیمت ارزان‌تر به دست آورد، به این ترتیب نیز می‌توانید پول پس‌انداز کنید.

فهرست خود را از همه مخارجی که در ماه دارید بنویسید. به این ترتیب دورنمایی از پولی را که در ماه خرج می‌کنید به دست می‌آورید.

در ماه پول خیلی زیادی خرج می‌کنم:



اجاره
هزینه های جانبی
هزینه های گرمایش
تلفن و اینترنت
تلفن همراه
جریان برق
هزینه های رادیو-تلویزیون آلمان ARD ZDF
بلیط قطار
بلیط قطار برای کودکان
بیمه
خوردن و نوشیدن
لباس
مراقبت بدن
سیگار
اوقات فراغت (کلاس ها، باشگاه ورزشی و غیره)

مرکز کار

برای اینکه پول بیشتری از مرکز کار بگیرید، باید پیش از اسباب‌کشی از خانه زنان، یک درخواست تایید دوباره را ارائه کنید. ردیف‌های "درآمد" و "بچه‌ها" را دوباره باید پر کنید و به مرکز کار خود تحویل دهید. پس از تایید، نامه‌ای دریافت می‌کنید که در آن قید شده است که در ماه چقدر و تا کی پول دریافت می‌کنید. آخرین تاریخ ماقبل آخر را که در آن پول دریافت می‌کنید، در تقویم‌تان بنویسید. در این تاریخ، اگر همچنان پول نیاز داشته باشید، باید دوباره یک درخواست تایید دوباره را ارائه کنید.

مثال

از آنجا که خانم لونموت به صورت افزایشی کمک‌هایی را از مرکز کار دریافت می‌کند، او در کنار هر هزینه که از سوی مرکز کار پرداخت شده است، یک JC (مرکز کار) نوشته است.

اجاره	۴۶۴,۰۰ یورو JC
هزینه‌های جانبی	۱۰۰,۰۰ یورو JC
هزینه‌های گرمایش	۸۰,۰۰ یورو JC
تلفن و اینترنت	۳۰,۰۰ یورو
تلفن همراه	۱۹,۹۰ یورو
جریان برق	۷۹,۰۰ یورو
هزینه های رادیو-تلویزیون آلمان ARD ZDF	یورو
بلیط قطار	۳۸,۶۵ یورو
بلیط قطار برای کودکان	یورو
بیمه مسئولیت شخصی	۱۲,۰۰ یورو
خوردن و نوشیدن	۶۰۰,۰۰ یورو
لباس	۲۰۰,۰۰ یورو
مراقبت بدن	۵۰,۰۰ یورو
مواد شوینده	۳۰,۰۰ یورو
لوازم مدرسه	یورو
سیگار	یورو
اوقات فراغت (کلاس ها، باشگاه های ورزشی و غیره)	یورو

یک برنامه ایمنی برای خانه خودتان

اگرچه نمی‌توانید اتفاقات خشونت‌آمیز و خطرات را پیش‌بینی کنید، چند گزینه هست که با به کار بردن آنها می‌توانید از خود و فرزندان‌تان محافظت کنید. اگر دوباره در یک وضعیت خشونت بار قرار گرفتید، می‌توانید کارهای زیر را انجام دهید:

۱. در وضعیت اضطراری:

➡ راه‌های خروج اضطراری

من راه‌های خروج اضطراری از خانه را می‌شناسم: خروجی‌ها، پنجره‌ها، آسانسورها و پله‌ها

پول و کلید یدکی را در _____ می‌گذارم،
تا در مواقع اضطراری از آنها استفاده کنم.

کلید یدکی، کپی مدارک مهم، لباس و
لوازم بچه‌ها را به _____ تحویل می‌دهم که نزد خود نگه دارد و زمانی که لازم دارم
به من بدهد.

اگر لازم باشد فرار کنم، نزد _____ می‌روم.
این موضوع را هماهنگ کرده‌ام.

اگر نتوانم آزادانه صحبت کنم، از _____ به عنوان رمز استفاده می‌کنم تا بچه‌های من
بدانند که می‌رویم و دوستانم بفهمند که ما می‌آییم.

➡ کمک گرفتن

از کلمه _____ به عنوان رمز استفاده می‌کنم تا دوستانم بدانند که آنها باید به پلیس خبر
بدهند.

با همسایه‌ام _____ می‌توانم درباره خشونت صحبت کنم و از او خواهش
کنم که اگر او ظنین شود یا صدای ضربات من را روی لوله‌های سیستم گرمایش بشنود، به پلیس خبر دهد. می‌توانم
شماره‌های تلفن اضطراری را در تلفن ذخیره کنم و به بچه‌هایم نشان دهم که چگونه می‌توانند به پلیس یا آتش‌نشانی
زنگ بزنند. اطمینان حاصل می‌کنم که آنها در این حالت می‌توانند نشانی را بدهند.

به حسم اعتماد می‌کنم: هنگامی که پیش آمدن درگیری‌های خشونت‌بار را حس کنم، تلاش می‌کنم نزدیک تلفن باشم
یا از خانه بروم. یک تلفن همراه دارم.

۲. یک نقشه خروج اضطراری دارم

- مهم‌ترین شماره‌های تلفن اضطراری عبارتند از _____
- شماره‌های تلفن اضطراری را روی کاغذی می‌نویسم و آنها را پیش خودم نگه می‌دارم.
- فقط از یک مکان مطمئن تلفن می‌کنم.
- می‌توانم با _____ درباره برنامه‌هایم گفتگو کنم.
- موضوع را به بچه‌هایم می‌گویم.
- یک حساب بانکی دارای کارت اعتباری برای خودم باز می‌کنم و کپی همه مدارک مهم را می‌گیرم و آنها را در _____ نگه می‌دارم.

۳. یک "کیف وضعیت اضطراری" تهیه می‌کنم

• کارت شناسایی/گذرنامه و کارت‌های شناسایی بچه‌ها
• در صورت امکان کارت تابعیت
• مدارک مربوط به اقامت قانونی
• شناسنامه‌ها / سند ازدواج
• کارت صندوق درمان (همچنین برای بچه‌ها)
• قرارداد اجاره، قرارداد کار
• تاییدیه‌های مستمری، اداره امور اجتماعی و مرکز کار
• در صورت امکان تصمیم مربوط به حق سرپرستی
• مدارک بانکی، دفترچه‌های پس‌انداز، اوراق بهادار (کپی‌ها)
• در صورت امکان اطلاعیه‌ها/مدارک قدیمی پلیس
• جواهرات
• اقلام ضروری برای چند روز:
لباس، اقلام بهداشتی، لوازم مدرسه، اسباب‌بازی‌های مورد علاقه، داروها
• کلید یدکی برای خانه/اتومبیل
• دفتر نشانی‌ها
• یادآوری‌ها: دفاتر یادداشت روزانه، عکس‌ها و چیزهای مورد علاقه

۴. به تهیه کردن این موارد فکر می‌کنم:

- یک وکیل حقوقی می‌شناسم که می‌تواند به من کمک کند _____
- اگر احساس خوبی نداشته باشم یا به کمک نیاز داشته باشم، در اینصورت می‌توانم به _____ زنگ بزنم یا با _____ گفتگو کنم.
- اساس این برنامه ایمنی را، "برنامه ایمنی جداسازی" اداره پلیس کلان‌شهر نشویل تشکیل می‌دهد. انگلیکا مای، آن را خلاصه و ترجمه کرده است.



تمرین

برنامه‌ریزی کامل ایمنی می‌تواند بعضاً به این امر منجر شود که فراموش کنید که دیگر در وضعیت خشونت‌بار زندگی نمی‌کنید. این در حقیقت خوب است، ولی نباید فراموش کنید که: امروز شما در خانه خودتان زندگی می‌کنید و خودتان تصمیم می‌گیرید.

اگر فکر کردن به گذشته، زیاد اتفاق بیفتد،
تمرین زیر می‌تواند کمک کند.
این تمرین به شما نشان می‌دهد:
آنچه که در گذشته اتفاق افتاده، گذشته است.
امروز، امروز است.

این برگه را می‌توانید به تنهایی پر کنید.
یا با همراهی یک نفر دیگر.
در این صورت می‌توانید برگه را کپی کنید.
و به این ترتیب می‌توانید برگه را همیشه پیش خود نگه دارید.



_____ اکنون من این حس را دارم:

_____ در بدنم این حس را دارم:

این احساس را از زمان دیگری به یاد دارم.

_____ این احساس برایم یادآور این است:

به اطرافم نگاه می‌کنم.

سپس می‌بینم:

اکنون زمان دیگری است.

امروز _____ است.

من اکنون اینجا در _____ هستم.

این را می‌دانم.

چون اینجا _____ است.

بنابر این می‌دانم:

چیزی که در گذشته اتفاق افتاده، گذشته است.

چیزی که قبلاً بود، اکنون فقط یک خاطره است.

این تمرین از بروشور خانه زنان تریر با عنوان "مشکل من چیست؟ استرس و ضربه روحی، به زبان ساده" است.

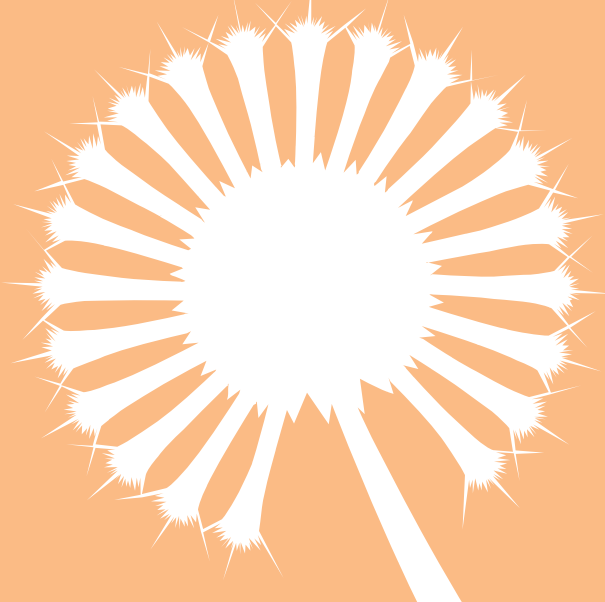


اگر درباره جستجوی خانه یا درباره این بروشور
پرسش‌هایی دارید، در این صورت به
یکی از کارکنان خانه زنان مراجعه کنید
و از او کمک درخواست کنید!

در آغاز زندگی جدید در خانه خودتان
برایتان موفقیت بسیار آرزو می‌کنیم!



کارت‌های آرامش را می‌توانید در
صفحه آخر پر کنید.
آنها را می‌توانید به همراه خود داشته باشید
یا در کمد اشیاء قیمتی نگه دارید.



در زمان حضور در خانه زنان چیزی بهبود یافته است:



در این شرایط خود را قوی حس می‌کنم:



امروز خوب بود:



این امر به شکل ویژه به من کمک کرده است:



این شخص می‌تواند به من کمک کند:



با این شخص می‌توانم صحبت کنم:



در اینجا آرامش دارم:



درباره خودم این را دوست دارم:



این تمرین از بروشور خانه زنان تریر با عنوان "مشکل تو چیست؟ استرس و ضربه روحی، به زبان ساده" است.

مشخصات نشر

ناشر:

Frauenhaus Essen gGmbH,
Postfach 120 131,
45311 Essen
تلفن: ۰۲۰۱ ۶۶ ۸۶ ۸۶
info@frauenhaus-essen.de
www.frauenhaus-essen.de

خانه زنان ابرهاوزن،
Postfach 100441,
46004 Oberhausen
تلفن: ۰۲۰۸ ۸۰ ۴۵ ۱۲
info@fhf-ob.de
www.frauenhelfenfrauen-oberhausen.de

طراحی: www.eradesign.de

این بروشور فقط برای سادگی، برای مخاطب‌های زن
نوشتۀ شده است.
طبیعتاً مردان نیز مخاطب آن هستند.

ایده کارت‌های آرامش، به پیشنهاد
بروشور خانه زنان تریر با عنوان "مشکل تو
چیست؟ استرس و ضربه روحی، به زبان ساده"
تهیه شد. تمرین‌ها از لیدیا هانتکه و
هانس-یواخیم گورگس از انستیتو برلین هستند.
همه تمرین‌ها در وبسایت آن موجود است
www.institut-berlin.de zu finden.

Gefördert durch:

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

