

# Vom Frauenhaus **Weggefährtin** in die eigene Wohnung

Hilfe zur Wohnungssuche, zum Umzug und zum Ankommen in der eigenen Wohnung für Frauenhausbewohnerinnen.



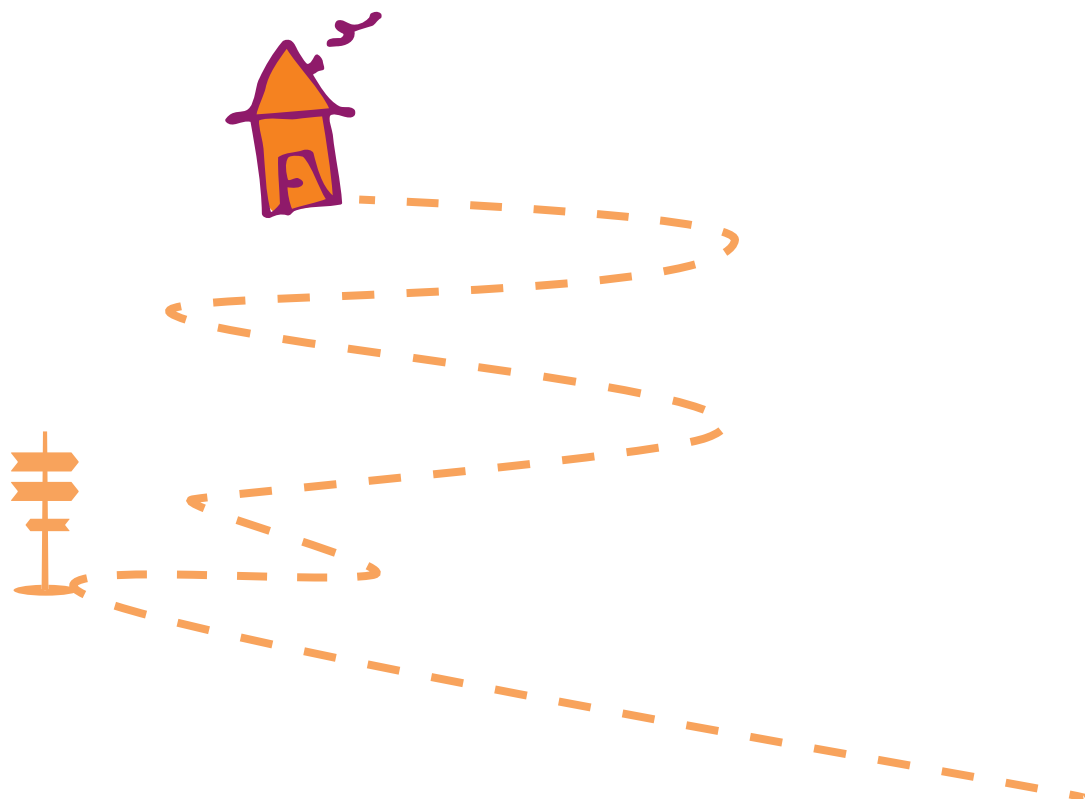
# Vom Frauenhaus

## in die eigene Wohnung

***Sie haben den Mut gefasst, vom Frauenhaus in eine eigene Wohnung zu ziehen. Das ist ein großer Schritt nach dieser unruhigen Zeit!***

***Toll, dass Sie diese Entscheidung getroffen haben!***

Zur Hilfe haben wir ein Heft erstellt. Hier finden Sie alles Wichtige, wenn Sie in eine eigene Wohnung ziehen. Alles, was das Jobcenter oder Sozialamt von Ihnen benötigt bzw. auf was Sie achten müssen, finden Sie in den farbigen Kästen. Auch haben wir Ideen in das Heft geschrieben, wie Sie sich sicher fühlen können. Auch diese sind farblich markiert. Los geht's! Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihren weiteren Lebensabschnitt, machen Sie sich Ihr Leben wie Sie es wollen und leben Sie sich gut in Ihrer neuen Wohnung ein!



# Inhalt

<b>1. KAPITEL</b>	<b>SEITE</b>
<b>Wohnungssuche... WIE, WO, WAS?</b>	<b>4</b>
<b>Wo finde ich eine Wohnung?</b>	<b>5</b>
Die bekanntesten Wohnungsbaugenossenschaften	5
Abkürzungen bei der Wohnungssuche in der Zeitung	6
<b>Mietvertrag</b>	<b>7</b>
<b>Musterwohnungsübergabeprotokoll</b>	<b>9</b>
<b>2. KAPITEL</b>	
<b>Der Umzug</b>	<b>10</b>
<b>Einrichtungsliste neue Wohnung</b>	<b>10</b>
<b>Anmelden in der neuen Wohnung</b>	<b>14</b>
Wem muss ich meine neue Adresse mitteilen?	14
<b>Einen Wohlfühlort schaffen</b>	<b>14</b>
<b>Übung</b>	<b>15</b>
<b>3. KAPITEL</b>	
<b>Ankommen in der neuen Wohnung</b>	<b>16</b>
<b>Haushaltsführung</b>	<b>16</b>
Wieviel Geld haben Sie im Monat zur Verfügung?	16
Für was müssen Sie Geld ausgeben?	17
So viel Geld gebe ich im Monat aus	18
<b>4. KAPITEL</b>	
<b>Ein Sicherheitsplan für die eigene Wohnung</b>	<b>19</b>
1. Im Notfall	19
2. Ich habe einen Fluchtplan	20
4. Ich packe die „Notfalltasche“	20
3. Ich Sorge für mich	20
<b>Übung</b>	<b>21</b>
<b>Wohlfühlübungen</b>	<b>22</b>
<b>Impressum</b>	<b>24</b>

# Wohnungssuche

## wie, wo, was?



Wo möchte ich wohnen (z.B. Stadt, Stadtteil, Viertel)?

Was benötige ich in meiner Umgebung?

- |  |   |                                     |                                |
|--|---|-------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Bushaltestelle/ Bahnstation | <input type="checkbox"/> Kindergarten/ Schule | <input type="checkbox"/> Supermarkt | <input type="checkbox"/> Park  |
| <input type="checkbox"/> Einkaufszentrum             | <input type="checkbox"/> Wochenmarkt          | <input type="checkbox"/> Spielplatz | <input type="checkbox"/> Ärzte |

Mit wem möchte ich zusammen wohnen?

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Alleine                | <input type="checkbox"/> mit eigenen Kindern   | <input type="checkbox"/> in einer Wohngemeinschaft |
| <input type="checkbox"/> mit einem/r Partner/in | <input type="checkbox"/> mit einem/r Freund/in |  |

Wie viele Nachbarinnen möchte ich haben (eher viele, eher wenige, keine)?

Was ist mir in meiner Wohnung wichtig?

Zimmeranzahl \_\_\_\_\_ Stockwerk bis \_\_\_\_\_ Größe ab \_\_\_\_\_ qm

Was wünsche ich mir zusätzlich?

- |   |   |   |  |                                 |
|---|---|---|--|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Aufzug             | <input type="checkbox"/> Balkon               | <input type="checkbox"/> Garten             | <input type="checkbox"/> Fenster im Badezimmer | <input type="checkbox"/> Keller |
| <input type="checkbox"/> renovierte Wohnung | <input type="checkbox"/> Bodenbelag vorhanden | <input type="checkbox"/> Tapete vorhanden   |  |                                 |
| <input type="checkbox"/> Haustiere erlaubt  | <input type="checkbox"/> Garage/ Stellplatz   | <input type="checkbox"/> Spielplatz am Haus |  |                                 |

Welche Heizung soll die Wohnung haben?

- |   |                                     |  |                                |                               |
|---|-------------------------------------|--|--------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Fernwärme          | <input type="checkbox"/> Gasheizung | <input type="checkbox"/> Nachtspeicher | <input type="checkbox"/> Kamin | <input type="checkbox"/> egal |
| <input type="checkbox"/> kein Nachtspeicher |                                     |  |                                |                               |

Welcher Fernsehanschluss soll vorhanden sein?

- |   |   |   |                                   |
|---|---|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Kabelfernsehen | <input type="checkbox"/> Satellitenschüssel | <input type="checkbox"/> Digitalfernseher | <input type="checkbox"/> Internet |
|---|---|---|-----------------------------------|

Wenn ich Geld vom Jobcenter bekomme, wie hoch ist meine Mietobergrenze? Wie viel möchte/ kann ich höchstens für eine Wohnung bezahlen?



## Wo finde ich eine Wohnung?

**Im Internet** gibt es verschiedene Suchportale, wo man Wohnungen finden kann, hier die bekanntesten:

[www.immowelt.de](http://www.immowelt.de)

[www.immobilienscout24.de](http://www.immobilienscout24.de)

[www.wohnungsmarkt24.de](http://www.wohnungsmarkt24.de)

[www.waz.immowelt.de](http://www.waz.immowelt.de)

[www.ebay-kleinanzeigen.de](http://www.ebay-kleinanzeigen.de)

[www.meinestadt.de](http://www.meinestadt.de)



## Die bekanntesten Wohnungsbaugesellschaften

Auf den Internetseiten können Sie häufig ein Formular für die Wohnungssuche ausfüllen. Ihnen wird dann eine passende Wohnung vorgeschlagen. Manchmal müssen Sie länger warten.

Vonovia [www.vonovia.de](http://www.vonovia.de)

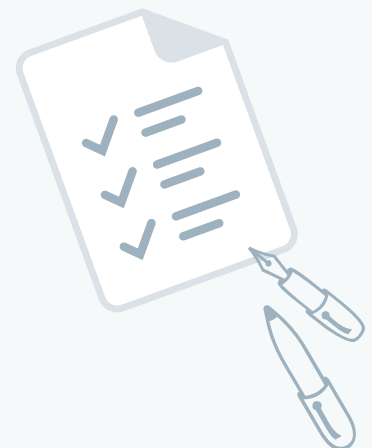
LEG Wohnen Dortmund GmbH [www.leg-wohnen.de](http://www.leg-wohnen.de)

GEWOBAu [www.gewobau.de](http://www.gewobau.de)

VIVAWEST [www.vivawest.de](http://www.vivawest.de)

Aachener Siedlungs- und Wohnungsgesellschaft mbH [www.aachener-swg.de](http://www.aachener-swg.de)

Covivio [www.covivio.immo](http://www.covivio.immo)



# Abkürzungen bei der Wohnungssuche in der Zeitung

**2ZKDB** – 2 Zimmer, Küche, Diele (Flur), Bad

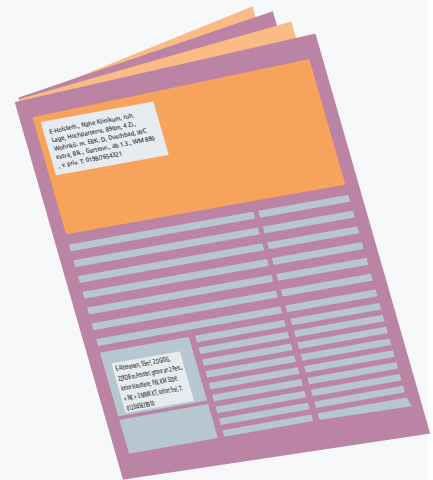
**FW** – Fernwärme

**E-Altenessen, 55m<sup>2</sup>, 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** – Kaltmiete (Miete ohne alle anderen Kosten)

**KT** – Kautions

**NK** – 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** – Einbauküche

**Blk** – Balkon

**WM** – Warmmiete (Kaltmiete + Nebenkosten = Warmmiete)

## JOBCENTER

Das Jobcenter hat für jede Stadt eine sogenannte Mietobergrenze. Die Kaltmiete plus Nebenkosten darf nicht teurer als diese Mietobergrenze sein. Heizkosten sind nicht in den Nebenkosten, die werden vom Jobcenter extra bezahlt.

### ACHTUNG:

Manchmal rechnen die Vermieterinnen die Heizkosten mit in die Nebenkosten.

Um die Mietobergrenze in Ihrer Stadt zu erfahren, geben Sie in einer Suchmaschine ein: Mietobergrenze Jobcenter Stadt ...

## SICHERHEITSFragen

Sicherheitsfragen zur Wohnung:

- Hat die Wohnung eine Gegensprechanlage?
- Ist die Wohnung nicht im Erdgeschoss?
- Ist die Eingangstür beleuchtet?
- Fühlen Sie sich sicher in dem Stadtteil?
- Gibt es nette Nachbarinnen, die notfalls helfen können?

- Ist die Wohnung weit genug weg von der Person, vor der Sie Angst haben?
- Gibt es Freundinnen in der Nähe?
- Was erzählen andere von der Gegend?

## Mietvertrag

Die Vermieterin: *Marita Musterfrau, Musterstraße 5, 45123 Essen*

und die Mieterin: *Leila Löwenmut*

### schließen folgenden Mietvertrag:

#### § 1 Mieträume

1. Im Haus: *Löwenstr. 123, 45123 Essen, 2. Etage, rechts* werden folgende Räume vermietet:  
*3 Zimmer, 1 Küche, 1 Bad mit Fenster, 1 Kellerraum. Die Wohnung hat einen Balkon.*
2. Die Mieterin ist berechtigt, den Waschkeller gemäß Hausordnung mitzubeneutzen.
3. Der Mieterin werden für die Mietzeit folgende Schlüssel ausgehändigt:  
*2 Haustürschlüssel, 2 Wohnungsschlüssel, 5 Zimmerschlüssel, 1 Kellerschlüssel, 1 Mülltonnenraumschlüssel, 2 Briefkastenschlüssel*
4. Die Wohnfläche beträgt *75 qm*.

#### § 2 Miete

1. Der Mietvertrag beginnt zum *01.03.2019* und läuft auf unbestimmte Zeit. Die Kündigungsfrist beträgt drei Monate. Die Kündigung muss bis spätestens zum dritten Werktag eingegangen sein.
2. Die Miete beträgt monatlich *620,85 €*, darin enthalten sind:  
die Heizkostenvorauszahlung von: *66,45 €*  
die Nebenkostenvorauszahlung von: *70,50 €*  
Die Kautions beträgt zwei Monatsmieten kalt: *967,80 €*
3. Der Gesamtbetrag der Miete muss bis zum dritten Werktag eines Monats auf folgendes Konto überwiesen werden:

Kontoinhaberin: *Marita Musterfrau*  
Bankleitzahl: *123456*  
Kontonummer: *987 654 321*  
oder IBAN: *123456 987 654 321*  
Bank: *Sparkasse Essen*

#### § 3 Hausordnung

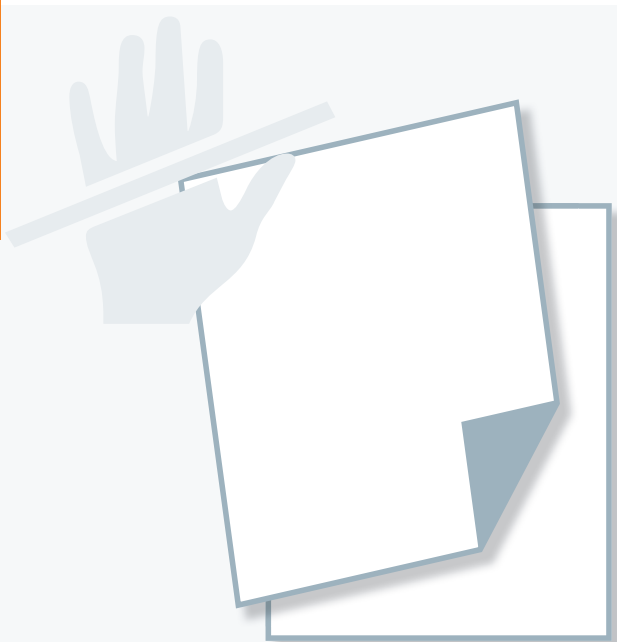
1. Die Nachtruhe ist von 22.00 Uhr bis 06.00 Uhr einzuhalten.
2. Die Treppenhausreinigung muss von der Mieterin alle zwei Wochen im Wechsel mit den Nachbarinnen auf der Etage durchgeführt werden.
3. Kleintiere dürfen ohne Genehmigung gehalten werden, Haustiere, z.B. Hunde und Katzen, müssen von der Vermieterin genehmigt werden.

\_\_\_\_\_  
(Ort, Datum, Unterschrift Mieterin)

\_\_\_\_\_  
(Ort, Datum, Unterschrift Vermieterin)

### JOBCENTER

Wenn Sie Geld vom Jobcenter bekommen, dürfen Sie **NICHT** ohne Erlaubnis den Mietvertrag unterschreiben. Gehen Sie mit dem Mietvertrag zum Jobcenter und holen Sie die Erlaubnis. Dann unterschreiben Sie ihn und schicken ihn der Vermieterin zurück.



**Ihr Mietvertrag enthält in der Regel noch mehr Information, z.B. wie die Betriebskosten abgerechnet werden oder wer Reparaturen bezahlen muss. Lesen Sie den Vertrag ganz genau durch. Wenn Sie etwas nicht verstehen, fragen Sie bei der Vermieterin, Ihrer Dolmetscherin oder den Mitarbeiterinnen im Frauenhaus nach, bevor Sie unterschreiben.**

### JOBCENTER

Manche Vermieterinnen wollen, dass das Jobcenter die Miete direkt an sie überweist. Das müssen Sie dann dem Jobcenter sagen.

**Wichtig ist auch der Mietbeginn:** Das Jobcenter zahlt die Miete für das Frauenhaus. Sobald Sie einen Mietvertrag unterschrieben haben, muss das Jobcenter die Miete für Ihre Wohnung bezahlen. Oft zahlen die Jobcenter keine Wohnungsmiete und Frauenhausmiete gleichzeitig. Sprechen Sie mit einer Mitarbeiterin im Frauenhaus, welche Regelung das Frauenhaus mit dem Jobcenter vereinbart hat. Sie kann Ihnen weiterhelfen.

Das Jobcenter zahlt auch die Kauttionen. Danach behält das Jobcenter 10% Ihres Geldes jeden Monat ein und Sie zahlen den Vorschuss mit Raten ab. Die Kauttion bekommen Sie beim Auszug von der Vermieterin wieder, wenn die Wohnung in Ordnung ist.



**JOBCENTER**

Sie können Geld für die Renovierung der Wohnung beim Jobcenter beantragen. Sagen Sie der Mitarbeiterin, was alles renoviert werden muss.

**Wohnungsübergabeprotokoll**

**Wohnungsübergabe vor dem Einzug**

Datum: 28.02.2019 Einzug am: 01.03.2019  
 Besichtigte Wohnung: Löwenstr. 123, 45123 Essen, 2. Etage, rechts  
 Vermieterin: Marita Musterfrau, Musterstraße 5, 45123 Essen  
 Mieterin: Leila Löwenmut  
 Weitere Teilnehmerin: Loredana Löwenmut (Schwester der Mieterin),  
 Senta Stark (Freundin der Mieterin)

Schlüsselübergabe: 2 Haustürschlüssel, 2 Wohnungsschlüssel, 5 Zimmerschlüssel,  
 1 Kellerschlüssel, 1 Mülltonnenraumschlüssel, 2 Briefkastenschlüssel

Zählerübergabe:  
 Stromzähler: Nummer 12345678987 Zählerstand 78,678 kWh  
 Wasser: Nummer 98765432123 Zählerstand 12,345

Festgestellte Mängel:

Zimmer	Zustand/ Mangel	Wird beseitigt von:	Bemerkung
Wohnzimmer	neue weiße Tapeten, ohne Mängel		Laminat wird von Vormieterin übernommen
Schlafzimmer groß	Ohne Mängel, ohne Tapete		Teppich wird von Vormieterin übernommen
Schlafzimmer klein	Ohne Mängel, ohne Tapete, ohne Bodenbelag		
Küche	Fliese beschädigt, ohne Tapete, Boden gefliest	Vermieterin	Fliese wird ausgetauscht
Bad	Duschwand nicht vorhanden, Boden & Wand gefliest	Vermieterin	Neue Glaswand wird eingebaut
Flur	Alte Tapete, Boden gefliest	Mieterin	Tapete wird neu gestrichen
Keller	Schimmel hintere linke Ecke	Vermieterin	Schimmel wird durch Firma professionell entfernt

\_\_\_\_\_  
(Ort, Datum, Unterschrift Mieterin)

\_\_\_\_\_  
(Ort, Datum, Unterschrift Vermieterin)

# Der Umzug

## Einrichten Ihrer Wohnung

### Was brauchen Sie alles für Ihre Wohnung?

Kopieren Sie sich die Liste auf den nächsten Seiten. Dinge, die Sie bereits haben, können Sie mit einem X markieren. So haben Sie einen besseren Überblick, was Sie noch brauchen. Auch die Preise können Sie hier eintragen, so haben Sie immer einen Überblick über Ihr Geld.

### JOBCENTER

Wenn Sie Ihren Mietvertrag vorlegen, beantragen Sie auch gleich Geld für die Erstausrüstung Ihrer Wohnung. Sollte Ihre Wohnung einen Durchlauferhitzer haben, können Sie einen Mehrbedarf beantragen.

### Checklisten:

Einrichtungsliste neue Wohnung		
Raum/Gegenstand	Anzahl	Wo kaufen?
<b>SCHLAFZIMMER</b>		
Bett		
Matratze		
Bettwäsche		
Bettdecke		
Kissen		
Teppich		
Nachttisch		
Kleiderschrank		
Kleiderbügel		
Vorhänge		
Kommode		
Nachttischlampe		
Deckenlampe		

Einrichtungsliste neue Wohnung		
Raum/Gegenstand	Anzahl	Wo kaufen?
<b>WOHNZIMMER</b>		
Sofa		
Sofakissen		
Wohnzimmertisch		
Stehlampe		
Teppich		
Regal		
Fernseher		
Fernseherschrank		
Vorhänge		
Deckenleuchte		



## Einrichtungsliste neue Wohnung

Raum/Gegenstand	Anzahl	Wo kaufen?
<b>KINDERZIMMER</b>		
Bett		
Matratze		
Bettwäsche		
Bettdecke		
Kissen		
Teppich		
Nachttisch		
Kleiderschrank		
Kleiderbügel		
Vorhänge		
Kommode/Regal		
Aufbewahrungskisten		
Schreibtisch		
Schreibtischstuhl		
Schreibtischlampe		
Deckenlampe		

## Einrichtungsliste neue Wohnung

Raum/Gegenstand	Anzahl	Wo kaufen?
<b>KÜCHE</b>		
Küchenzeile		
Spülbecken		
Wasserhahn		
Herd und Backofen		
Abzugshaube		
Hängeschränke		
Kühlschrank		
Spülmaschine		
Teller groß		
Teller klein		
Schüsseln		
Tassen		
Gläser		
Teller		
Besteck		
Gewürzbehälter		
Andere Behälter		
Schöpfkelle		
Töpfe-Set		
Pfannenwender		
Kochlöffel		
Schneidebrett		
Scharfe Messer		
Esstisch		
Stühle		
Deckenlampe		
Untersetzer		
Mikrowelle		



### Einrichtungsliste neue Wohnung

Raum/Gegenstand	Anzahl	Wo kaufen?
<b>BAD</b>		
Duschvorhang		
Klodeckel		
Seifenspender		
Waschlappen		
Handtücher klein		
Handtücher groß		
Spiegel(-schrank)		
Amaturen		
Deckenlampe		

### Einrichtungsliste neue Wohnung

Raum/Gegenstand	Anzahl	Wo kaufen?
<b>SONSTIGES</b>		
Bügelbrett		
Bügeleisen		
Wäschekorb		
Wäscheklammern		
Putzschwämme		
Putzmittel		
Deckenlampe		
Waschmaschine		
Staubsauger		
Besen		
Handfeger/Kehrblech		
Wischmopp		
Leiter		

### Einrichtungsliste neue Wohnung

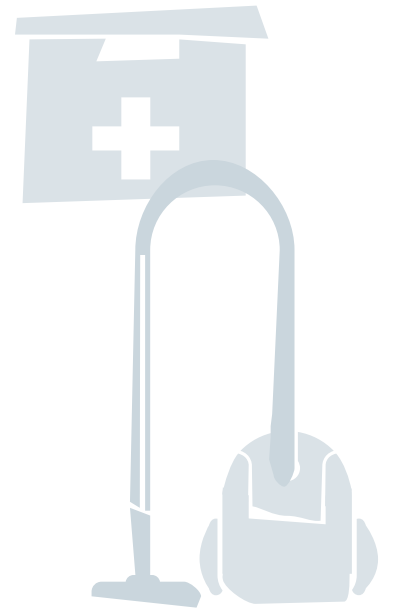
Raum/Gegenstand	Anzahl	Wo kaufen?
<b>FLUR</b>		
Garderobe		
Teppich		
Kleiderbügel		
Schuhschrank		
Spiegel groß		



# Einrichtungliste neue Wohnung

Raum/Gegenstand      Anzahl      Wo kaufen?

## PLATZ FÜR MEHR...

# Anmelden in der neuen Wohnung

Sie müssen sich innerhalb von zwei Wochen in Ihrer neuen Wohnung anmelden. Dazu gehen Sie zum Einwohnerinnenmeldeamt oder Bürgerinnenamt. Wenn Sie keinen deutschen Pass haben und in eine andere Stadt ziehen, müssen Sie vielleicht zum Ausländerinnenamt. Erkundigen Sie sich vorher. Die Öffnungszeiten können Sie im Internet herausfinden, manchmal kann man auch einen Termin online machen. Nehmen Sie alle Ausweise von Ihnen und Ihren Kindern mit und eine Einzugsbestätigung der Vermieterin.

**WICHTIG!** Lassen Sie sich vom Frauenhaus ein Schreiben mit der Bitte um eine Auskunftssperre geben. Nehmen Sie dieses mit zur Anmeldung!

**WICHTIG!** Wenn Sie Kindergeld bekommen, drucken Sie die Haushaltsbescheinigung der Kindergeldstelle aus und nehmen Sie sie mit zur Anmeldung und lassen Sie unterschreiben.

## Wem muss ich meine neue Adresse mitteilen?

· Krankenkasse	· Telefonanbieterin
· Finanzamt	· Vereinen
· Bundesagentur für Arbeit/Jobcenter/Sozialamt	· Schule / KiTa
· Arbeitgeberin	· Zeitungen und Abos
· Stromanbieterin (Strom neu anmelden)	· Rechtsanwältin
· Bank	· Familienkasse
· Versicherungen	· Unterhaltsvorschusskasse

## Einen Wohlfühlort schaffen

In der Zeit im Frauenhaus haben Sie mit Sicherheit viele Dinge kennenlernen können, welche Ihnen Kraft geben. Vielleicht haben Sie auch schöne Momente gesammelt und mit einem Foto festgehalten. Es kann helfen, sich in der neuen Wohnung einen Platz zu suchen, der Ihnen Kraft gibt oder wo Sie all die Dinge finden, die Sie benötigen, wenn Sie nicht mehr weiter wissen. Das kann eine Wand sein, an der Bilder hängen. Es kann aber auch eine Art kleiner Altar sein oder auch eine Schublade. Vielleicht mögen Sie aber auch alle Dinge, die Sie aus dem Frauenhaus mitgenommen haben, in eine Kiste stecken und bei Gelegenheit herausholen. Entscheiden Sie selbst, was zu Ihnen passt! Es müssen nicht nur Gegenstände enthalten sein, die aus der Zeit im Frauenhaus sind, vielleicht haben Sie noch andere tolle Dinge, die Sie mit einer schönen Erinnerung verbinden.

Dekorieren Sie Ihre neue Wohnung mit Vorhängen, Kerzen, Blumen oder ganz anderer Dekoration, ganz nach Ihrem Geschmack. So fühlen Sie sich schnell wohl in Ihrer neuen Umgebung. Ihre neue Wohnung steht für einen Neuanfang.

Für wichtige Papiere kann es sinnvoll sein, einen Ordner anzulegen. Falls Sie einmal schnell die Wohnung verlassen müssen, können Sie diesen packen und mitnehmen. Das kann ein Gefühl von Sicherheit geben.

## ÜBUNG

Wenn Sie schlechte Gedanken haben, nicht einschlafen können oder Angst haben, können Sie diese Übung machen: Diese Übung können Sie im Sitzen oder Liegen machen.

*Lassen Sie sich Zeit für diese Übung!*

### Konzentrieren Sie sich auf Ihre Umgebung.



Sagen Sie 5 Sachen,  
**die Sie gerade sehen.**

Zum Beispiel:  
Ich sehe ein Auto.  
Ich sehe eine Pflanze.

Sagen Sie 5 Sachen,  
**die Sie gerade hören.**

Zum Beispiel:  
Ich höre meinen Magen.  
Ich höre einen Vogel.

Sagen Sie 5 Sachen,  
**die Sie außen an Ihrem Körper spüren.**

Zum Beispiel:  
Ich spüre meine Füße auf dem Boden.  
Ich spüre meine Hände auf der Decke.

Dann machen Sie dasselbe 4 mal.

Dann 3 mal.

Dann 2 mal.

Dann 1 mal.

Vielleicht machen Sie beim Zählen einen Fehler.  
Oder vielleicht sagen Sie die gleiche Sache zweimal.  
Das ist egal.  
Machen Sie einfach weiter.

# Ankommen in der neuen Wohnung

## HAUSHALTSFÜHRUNG

Wieviel Geld haben Sie im Monat zur Verfügung?



So viel Geld habe ich:

Lohn von der Arbeit	_____
Arbeitslosengeld I	_____
Arbeitslosengeld II	_____
Sozialhilfe	_____
Rente	_____
Kindergeld	_____
Wohnungsgeld	_____
Gesamt	_____

Schreiben Sie in jede Zeile wieviel Geld Sie zur Verfügung haben.

Dann rechnen Sie alles zusammen und schreiben am Ende den gesamten Betrag auf.

### Beispiel

Frau Löwenmut ist 27 Jahre alt und hat zwei Kinder (7 Jahre und 3 Jahre). Sie macht eine Teilzeitausbildung in einem Supermarkt. Aufstockend bekommt sie Leistungen vom Jobcenter. Für ihre beiden Kinder bekommt sie jeweils 204,00€ Kindergeld (Stand: 08/19) und 212,00€ Unterhaltsvorschuss für das große Kind und 160,00€ für das kleine Kind (Stand 01/19).

Lohn von der Arbeit	750,00 €
Arbeitslosengeld I	_____
Arbeitslosengeld II	387,64 €
Sozialhilfe	_____
Rente	_____
Kindergeld	408,00 €
Unterhaltsvorschuss	372,00 €
Wohnungsgeld	_____
Gesamt	<u>1917,64 €</u>

Frau Löwenmut hat im Monat 1917,64 € für sich und ihre Kinder zur Verfügung.

(Beispielrechnung ohne Gewährleistung, dass die Angaben richtig sind. Auskunft kann Ihnen Ihr Jobcenter geben!)



## FÜR WAS MÜSSEN SIE GELD AUSGEBEN?

### ➔ Miete

Der Betrag steht in Ihrem Mietvertrag und wird von Ihnen oder direkt vom Jobcenter gezahlt.

### ➔ Telefon und Internet

Zum Telefonieren benötigen Sie einen Telefonanschluss und ein Telefon. Dazu müssen Sie mit einer Telefongesellschaft einen Vertrag abschließen. Es gibt nur noch Telefonanschlüsse mit Internet, damit können Sie mit einem Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone ins Internet.

Wenn Sie ein Handy haben, benötigen Sie zusätzlich einen Handyvertrag oder eine Prepaid-Karte.

**WICHTIG!** Wenn Sie den Telefonvertrag abschließen, müssen Sie angeben, dass Ihre Adresse geheim bleibt und nicht im Internet oder in einem Telefonbuch veröffentlicht werden darf. Das nennt man Auskunftssperre.

### ➔ Strom

Ihren Strom müssen Sie bei einer Energielieferantin (Stromfirma) anmelden und monatlich einen Abschlag zahlen. Am Ende eines Jahres bekommen Sie eine Abrechnung. Wenn Sie weniger Strom verbraucht haben, bekommen Sie Geld zurück, wenn Sie mehr Strom benötigt haben, müssen Sie Geld nachzahlen.

### ➔ GEZ / ARD ZDF Deutschlandradio Beitragsservice

Für Fernseher und Radio muss man Gebühren bezahlen. Für 3 Monate muss man 53 Euro bezahlen. Wenn Sie Geld vom Jobcenter/ Sozialamt bekommen, brauchen Sie keine Gebühren zahlen. Sie müssen jedoch einen Antrag stellen. Eine Bescheinigung hierfür liegt dem Leistungsbescheid vom Jobcenter bei.

### ➔ Öffentliche Verkehrsmittel oder Auto

Wenn Sie viel mit Bus und Bahn fahren, lohnt es sich meistens, ein Monatsticket bei der Verkehrsgesellschaft Ihrer Stadt zu machen. Wenn Sie Geld vom Jobcenter bekommen, können Sie sich ein günstiges Sozialticket holen. Sollten Sie ein Auto haben, müssen Sie die Kosten mit in Ihre Ausgaben einrechnen.

### ➔ Versicherung

Es gibt verschiedene Versicherungen und mehrere Firmen, die Versicherungen verkaufen. Lassen Sie sich gut beraten und informieren Sie sich genau.

**Hausratsversicherung** – Eine Hausratsversicherung ist wichtig, denn sie bezahlt, wenn Möbel in Ihrer Wohnung kaputt gehen. Zum Beispiel wenn es brennt oder Wasser in die Wohnung kommt.

**Haftpflichtversicherung** – Die Versicherung bezahlt, wenn Sie oder Ihre Kinder von einer anderen Person etwas kaputt machen. Manche Vermieterinnen fordern von Ihnen, dass Sie eine Haftpflichtversicherung abschließen.

**WICHTIG!** Lassen Sie sich gut beraten, am besten fragen Sie auch zur Sicherheit nochmal eine Freundin oder eine andere Person, die sich mit Versicherungen auskennt. Die Versicherungsfirmen wollen etwas verkaufen. Deshalb genau hinschauen, ob Sie diese Versicherung wirklich brauchen.

### ➔ Sonstige Ausgaben

Für alles benötigen Sie Geld. Schreiben Sie auf, für was Sie wieviel Geld im Monat ausgeben, damit Sie einen Überblick über Ihre Ausgaben bekommen. Denken Sie an Dinge, wie:

Essen und Trinken ➔ Kleidung ➔ Körperpflege ➔ Zigaretten ➔ Freizeit ➔ Und, und, und...

In manchen Monaten benötigen Sie vielleicht mehr Geld, weil Sie einen Ausflug machen möchten oder Winterschuhe benötigen. Planen Sie im Voraus, vielleicht benötigen Sie einen Monat mal weniger. Versuchen Sie, es zu sparen. Manche Dinge kann man auch leicht umsonst oder für wenig Geld bekommen, so können Sie auch Geld sparen.

Schreiben Sie Ihre eigene Liste mit allen Ausgaben, die Sie im Monat haben. Damit Sie einen Überblick bekommen, wieviel Geld Sie im Monat ausgeben.

## SO VIEL GELD GEBE ICH IM MONAT AUS:

Miete	_____
Nebenkosten	_____
Heizkosten	_____
Telefon und Internet	_____
Handy	_____
Strom	_____
ARD ZDF Deutschlandradio Beitragsservice	_____
Bahnticket	_____
Bahnticket für die Kinder	_____
Versicherung	_____
Essen und Trinken	_____
Kleidung	_____
Körperpflege	_____
Zigaretten	_____
Freizeit (Kurse, Sportverein etc.)	_____

### Beispiel

Da Frau Löwenmut aufstockend Leistungen vom Jobcenter erhält, hat sie hinter jede Ausgabe, welche vom Jobcenter gezahlt wird ein JC geschrieben.

Miete	464,00 € JC
Nebenkosten	100,00 € JC
Heizkosten	80,00 € JC
Telefon und Internet	30,00 €
Handy	19,90 €
Strom	79,00 €
ARD ZDF Deutschlandradio Beitragsservice	€
Bahnticket	38,65€
Bahnticket für die Kinder	€
Haftpflichtversicherung	12,00 €
Essen und Trinken	600,00 €
Kleidung	200,00 €
Körperpflege	50,00 €
Putzmittel	30,00 €
Schulsachen	€
Zigaretten	€
Freizeit (Kurse, Sportverein etc.)	€



### JOBCENTER

Damit Sie weiter Geld vom Jobcenter bekommen, müssen Sie vor dem Auszug aus dem Frauenhaus einen Weiterbewilligungsantrag stellen. Die Anlagen "Einkommen" und "Kinder" müssen Sie ebenfalls nochmal ausfüllen und bei Ihrem Jobcenter abgeben. Nach der Bewilligung bekommen Sie einen Brief, in dem steht, wieviel Sie jeden Monat bekommen und bis wann. Schreiben Sie sich das vorletzte Datum, an dem Sie Geld bekommen, in Ihren Kalender. An diesem Tag müssen Sie wieder einen neuen Weiterbewilligungsantrag stellen, wenn Sie weiterhin Geld benötigen.

# Ein Sicherheitsplan für die eigene Wohnung

Obwohl Sie Gewalttätigkeiten und Gefahren nicht voraussehen können, haben Sie verschiedene Möglichkeiten, sich und Ihre Kinder zu schützen. Falls Sie wieder in eine gewaltvolle Situation kommen, können Sie folgendes tun:

### 1. Im Notfall:

#### ➔ Flüchten

- Ich kenne Fluchtwege aus der Wohnung: Ausgänge, Fenster, Aufzüge und Treppen.
- Ich deponiere Geld und Ersatzschlüssel \_\_\_\_\_, damit ich sie im Notfall griffbereit habe.
- Ersatzschlüssel, Kopien der wichtigsten Papiere, Kleidung und Kindersachen gebe ich bei \_\_\_\_\_ ab, die sie aufbewahrt und mir bringt, wenn ich sie brauche.
- Falls ich flüchten muss, gehe ich zu \_\_\_\_\_ Dies habe ich abgesprochen.
- Falls ich nicht offen sprechen kann, benutze ich \_\_\_\_\_ als Codewort, damit meine Kinder wissen, dass wir gehen und meine Freundinnen verstehen, dass ich komme.

#### ➔ Hilfe holen

- Ich benutze das Wort \_\_\_\_\_ als Codewort, damit meine Freundinnen wissen, dass sie die Polizei holen sollen.
- Mit meiner Nachbarin \_\_\_\_\_ kann ich über Gewalt sprechen und sie bitten, die Polizei zu holen, falls sie Verdächtiges wahrnimmt oder meine Klopfsignale an den Heizungsrohren hört. Ich kann Notrufnummern im Telefon speichern und meinen Kindern zeigen, wie sie Polizei oder Feuerwehr rufen. Ich stelle sicher, dass sie dann die Adresse angeben können.
- Ich vertraue meinem Instinkt: Wenn ich gewalttätige Auseinandersetzungen kommen sehe, versuche ich mich in der Nähe des Telefons aufzuhalten oder die Wohnung zu verlassen. Ich habe ein Handy bei mir.

## 2. Ich habe einen Fluchtplan

- Die wichtigsten Notfall-Nummern sind \_\_\_\_\_
- Ich schreibe mir die wichtigsten Nummern auf einen Zettel und trage diesen bei mir.
- Ich telefoniere nur von sicherer Stelle aus.
- Ich kann mit \_\_\_\_\_ meine Pläne besprechen.
- Ich weihe meine Kinder zum Teil ein.
- Ich eröffne ein eigenes Bankkonto mit einer eigenen Kreditkarte und mache Kopien von allen wichtigen Dokumenten, die ich bei \_\_\_\_\_ deponiere.

## 3. Ich packe eine „Notfalltasche“

- Ausweis / Pass und Kinderausweise
- evtl. Staatsbürgerschaftsnachweis
- Unterlagen über den rechtmäßigen Aufenthalt
- Geburtsurkunden / Heiratsurkunde
- Krankenkassen-Karte (auch der Kinder)
- Mietvertrag, Arbeitsvertrag
- Renten-, Sozialamts- und Jobcenterbescheide
- evtl. Sorgerechtsentscheide
- Bankunterlagen, Sparbücher, Wertpapiere (Kopien)
- evtl. frühere Anzeigen/ Polizeiunterlagen
- Schmuck
- das Nötigste für einige Tage:  
Kleidung, Hygieneartikel, Schulsachen, Lieblingsspielzeug, Medikamente
- Ersatzschlüssel für Wohnung/Auto
- Adressbuch
- Erinnerungen: Tagebücher, Fotos und geliebte Dinge

## 4. Ich Sorge für mich:

- Ich kenne eine Anwältin, die mir helfen kann \_\_\_\_\_
- Wenn ich mich schlecht fühle oder ich Hilfe benötige, dann kann ich \_\_\_\_\_ anrufen oder mit \_\_\_\_\_ sprechen.

Die Grundlage für diesen Sicherheitsplan lieferte der »Separation Safety Plan« des Metropolitan Nashville Police Department. Zusammengestellt und übersetzt hat ihn Angelika May.



Die ganze Sicherheitsplanung kann Sie manchmal dazu bringen zu vergessen, dass Sie nicht mehr in der Gewaltsituation leben. Es ist zwar gut vorzusorgen, aber Sie sollten nicht vergessen: Heute leben Sie in einer eigenen Wohnung und treffen eigene Entscheidungen.

## ÜBUNG

Falls die Gedanken an früher zu viel werden, kann diese Übung helfen.

Die Übung zeigt Ihnen:

**Was früher war, ist vorbei.**

**Heute ist heute.**

Sie können dieses Blatt alleine ausfüllen.  
Oder mit jemanden zusammen.  
Dann können Sie das Blatt kopieren.  
Dann können Sie das Blatt immer bei sich haben.

Jetzt habe ich dieses Gefühl: \_\_\_\_\_

In meinem Körper fühle ich: \_\_\_\_\_

*Dieses Gefühl kenne ich aus einer anderen Zeit.*

Das Gefühl erinnert mich an: \_\_\_\_\_

*Ich schaue um mich herum.*

*Dann sehe ich:*

*Jetzt ist eine andere Zeit.*

Heute ist der \_\_\_\_\_

Ich bin jetzt hier in \_\_\_\_\_

*Das weiß ich.*

Denn hier ist \_\_\_\_\_

**Deshalb weiß ich:**

**Was früher war, ist vorbei.**

**Was früher war, ist nur eine Erinnerung.**



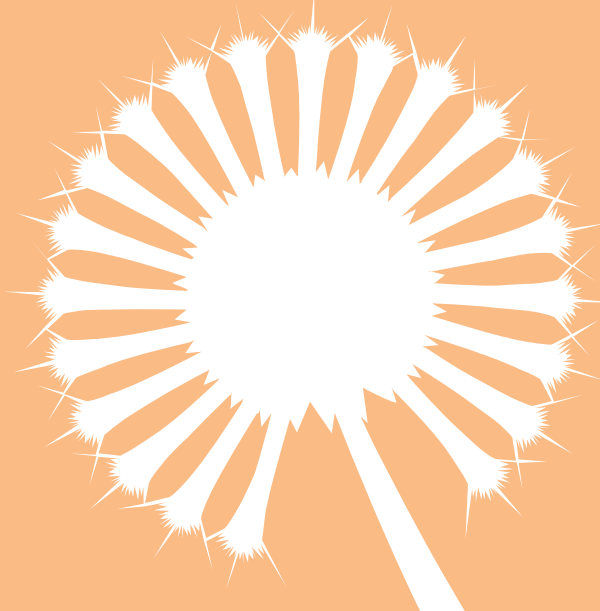
Haben Sie Fragen zur Wohnungssuche oder zu dieser Broschüre, dann gehen Sie zu einer Frauenhausmitarbeiterin und bitten sie um Hilfe!



**Viel Erfolg bei Ihrem Start  
in der eigenen Wohnung!**



*Die Wohlfühlkarten auf der letzten Seite können Sie ausfüllen. Sie können sie bei sich tragen oder in Ihr Schatzkästchen tun.*



Was hat sich in der Zeit im Frauenhaus verbessert:



---

---

---

In dieser Situation habe ich mich stark gefühlt:



---

---

---

Das war heute gut:



---

---

---

Diese Sache hat mir besonders gut geholfen:



---

---

---

Diese Person kann mir helfen:



---

---

---

Mit dieser Person kann ich reden:



---

---

---

Hier habe ich Ruhe:



---

---

---

Das mag ich an mir:



---

---

---

# IMPRESSUM

HERAUSGEBERIN:

Frauenhaus Essen gGmbH, Postfach 120 131,  
45311 Essen  
Tel.: 0201 66 86 86  
[info@frauenhaus-essen.de](mailto:info@frauenhaus-essen.de)  
[www.frauenhaus-essen.de](http://www.frauenhaus-essen.de)

GESTALTUNG: [www.eradesign.de](http://www.eradesign.de)

Die Broschüre ist der Einfachheit halber in der weiblichen Form geschrieben.  
Männer sind selbstverständlich mitgemeint.

Die Idee für die Wohlfühlkarten wurden auf Anregung der Broschüre des Frauenhauses Trier „Was ist los mit mir? Stress und Trauma erklärt in einfacher Sprache“ erstellt. Die Übungen stammen von Lydia Hantke und Hans-Joachim Gorges vom Institut Berlin. Alle Übungen sind auf ihrer Homepage [www.institut-berlin.de](http://www.institut-berlin.de) zu finden.

Gefördert durch:

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

