

Accompagnatrice

Quitter la maison d'accueil pour les femmes
pour s'installer dans son propre appartement

Aide destinée aux femmes résidant dans la maison d'accueil pour les femmes : recherche d'un appartement, déménagement et emménagement dans leur propre appartement.



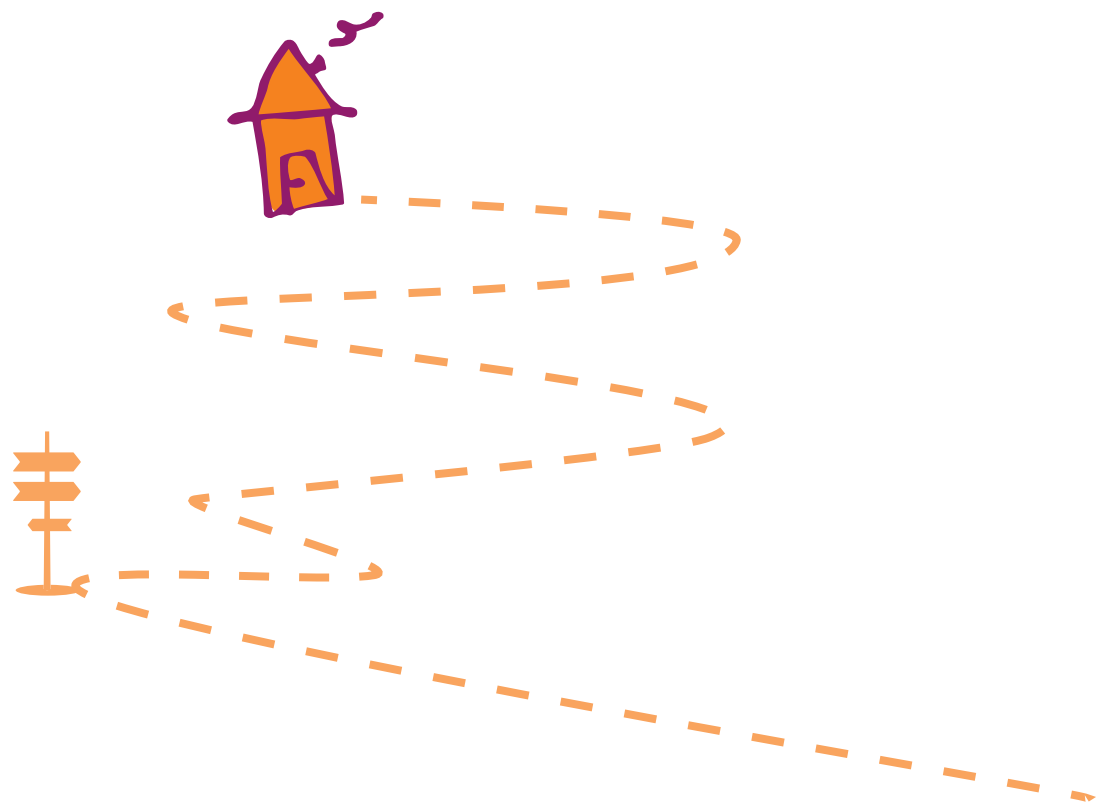
Frauenhaus Essen



(Maison d'accueil pour les femmes à Essen)

Vous avez trouvé le courage de déménager de la maison d'accueil pour les femmes pour votre propre appartement. C'est un grand pas après ces moments difficiles! C'est formidable d'avoir pris cette décision!

Pour vous aider, nous avons créé un guide. Vous y trouverez tous les points importants pour emménager dans votre propre appartement. Les cases colorées vous indiquent tous les documents que vous devez fournir au Sozialamt (services sociaux) ou au Jobcenter (pôle emploi) et ce à quoi vous devez faire attention. Nous avons aussi rassemblé quelques idées, qui vous permettront de vous sentir en sécurité. Ces idées sont également marquées par des couleurs. C'est parti! Nous vous souhaitons beaucoup de bonheur pour cette nouvelle étape dans votre vie, vivez comme vous le souhaitez et installez-vous bien dans votre nouvel appartement!



Contenu

CHAPITRE 1	PAGE
La recherche d'un appartement... COMMENT, OÙ, QUOI?	4
Où puis-je trouver un appartement ?	5
Les Wohnungsbaugenossenschaften (coopératives de construction d'habitations) les plus connues	5
Les abréviations dans les annonces de location d'appartements publiées dans les journaux	6
Le contrat de location	7
Modèle d'état des lieux	9
CHAPITRE 2	
Le déménagement	10
Liste des équipements du nouvel appartement	10
S'enregistrer auprès des autorités à l'adresse du nouvel appartement	14
A qui dois-je transmettre ma nouvelle adresse ?	14
Créer un endroit, où l'on se sent bien	14
Exercice	15
CHAPITRE 3	
Arriver dans son nouvel appartement	16
Gestion du budget	16
De combien d'argent disposez-vous par mois?	16
Pour quoi devez-vous dépenser de l'argent ?	17
Je dépense tant d'argent par mois	18
CHAPITRE 4	
Un plan de sécurité pour votre appartement:	19
1. En cas d'urgence	19
2. J'ai un plan d'évasion	20
3. Je fais une „valise d'urgence“	20
4. Je veille sur moi	20
Exercice	21
Exercices de bien-être	22
Mentions légales	24

La recherche d'un appartement

Comment, où, quoi ?



Où aimerais-je habiter (par exemple dans quelle ville, dans quelle partie de la ville, dans quel quartier) ?

De quoi ai-je besoin à proximité ?

- D'un arrêt de bus / d'une gare
- D'un jardin d'enfants / d'une école
- D'un supermarché
- D'un parc
- D'un centre commercial
- D'un marché hebdomadaire
- D'une aire de jeux
- De médecins

Avec qui aimerais-je habiter ?

- Seule
- Avec mes enfants
- Dans une colocation
- Avec un / une partenaire
- Avec un ami / une amie

Combien de voisines aimerais-je avoir (plutôt beaucoup, seulement quelques unes, aucune) ?

Qu'est ce qui est important pour moi dans mon appartement ?

Le nombre de pièces _____ L'étage jusqu'au _____ La surface à partir de _____ m²

Qu'est-ce que j'aimerais en plus ?

- Un ascenseur
- Un jardin
- Un balcon
- Une salle de bains avec fenêtre
- Une cave
- Un appartement rénové
- Avec un revêtement de sol
- Avec du papier peint
- Que les animaux domestiques soient autorisés
- Un garage/ une place de parking
- Une aire de jeu directement devant la maison

Quel type de chauffage doit avoir l'appartement ?

- Le chauffage urbain
- Le chauffage au gaz
- Des accumulateurs de nuit
- Une cheminée
- Cela n'a pas d'importance
- Pas d'accumulateurs de nuit

Quel type de réception de télévision doit-il y avoir ?

- Le câble
- Une antenne satellite
- La TNT
- Internet

Quand je perçois de l'argent du Jobcenter, quel est le loyer maximum ?

Quel loyer maximum je souhaite / je suis en mesure de payer pour mon appartement ?



Où puis-je trouver

un appartement ?

Il existe différents sites de recherche sur Internet, où il est possible de trouver un appartement, voici les plus connus :



www.immowelt.de

www.immobilienscout24.de

www.wohnungsmarkt24.de

www.waz.immowelt.de

www.ebay-kleinanzeigen.de

www.meinestadt.de



Les Wohnungsbaugesellschaften (coopératives de construction d'habitations)

les plus connues

Sur les sites Internet, il n'est pas rare de pouvoir remplir un formulaire pour la recherche d'un logement. Un appartement qui correspond à votre demande vous sera alors proposé. Parfois, il faut attendre longtemps.

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




Les abréviations dans les annonces de location d'appartements

publiées dans les journaux

2ZKDB – 2 pièces, cuisine, entrée (couloir), salle de bains
volontiers pour 2 pers., avec fenêtre
FW – Chauffage urbain

E-Altenessen, 55m², 2.OG/DG, 2ZKDB m.Fenster, gerne an 2 Pers., keine Haustiere, FW, KM
KM – Loyer brut (n'incluant aucune autre charge)
320€ + NK + 3 MM, KT sofort
frei, T: 0123/45678910
KT – Caution
libre de suite
NK – Charges (chauffage, enlèvement des ordures, eau et eaux usées)
pas d'animaux de compagnie

calme. Situation à proximité de la clinique
E-Holsterh., Nähe Klinikum, ruh. Lage, Hochparterre, 89qm, 4 Zi., Wohnkü. m. EBK
EBK – Cuisine intégrée
Duschbad, WC extra, Blk.
Blk – Balcon
cuisine avec EBK
Gartenn., ab 1.3., WM 880€, v. priv. T: 0198/7654321
WM – Loyer net (loyer brut + charges = loyer net)
douce privé jardin collectif à partir du entresol



JOBCENTER

Le Jobcenter fixe ce que l'on appelle un loyer maximum pour chaque ville. Le loyer brut plus les charges ne doit pas dépasser ce loyer maximum. Les frais de chauffage ne sont pas inclus dans les charges, ils sont payés séparément par le Jobcenter.

ATTENTION :

les bailleuses incluent parfois les frais de chauffage dans les charges.

Afin de connaître le loyer maximum dans votre ville, saisissez les termes suivants dans un moteur de recherche :

Loyer maximum Jobcenter ville ...

QUESTIONS RELATIVES A LA SECURITE

- Questions relatives à la sécurité de l'appartement :
- L'appartement est-il équipé d'un interphone ?
 - L'appartement est-il situé au rez-de-chaussée ?
 - La porte d'entrée est-elle éclairée ?
 - Vous sentez-vous en sécurité dans ce quartier de la ville ?
 - Y-a-t-il des voisins sympathiques, qui peuvent vous aider en cas d'urgence ?
 - L'appartement est-il suffisamment éloigné de la personne dont vous avez peur ?
 - Avez-vous des amis à proximité ?
 - Que disent les gens à propos du quartier ?

Le contrat de location

La bailleuse : *Marita Musterfrau, Musterstraße 5, 45123 Essen*

et la locataire : *Leila Löwenmut*

concluent le contrat de location suivant :

§ 1 Locaux loués

1. Dans la maison située à l'adresse : *Löwenstr. 123, 45123 Essen, 2ème étage, porte de droite* l'appartement comprenant les pièces suivantes est loué : *3 pièces, 1 cuisine, 1 salle de bains avec fenêtre, 1 cave. L'appartement est pourvu d'un balcon.*
2. La locataire est autorisée à utiliser la buanderie en respectant le règlement intérieur de l'immeuble.
3. La locataire reçoit les clés suivantes pour la durée du bail : *2 clés pour la porte d'entrée, 2 clés de l'appartement, 5 clés pour les pièces, 1 clé pour la cave, 1 clé pour l'accès au local poubelles, 2 clés de boîte aux lettres*
4. La surface habitable est de *75 qm²*.

§ 2 Location

1. Le contrat de location prend effet au *01.03.2019* et a une durée indéterminée. Le délai de résiliation est de trois mois. La résiliation doit être reçue au plus tard le troisième jour ouvrable du mois.
2. Le loyer mensuel est de *620,85 €*, il inclut :

le paiement par avance des frais de chauffage d'un montant de :	<i>66,45 €</i>
le paiement par avance des charges d'un montant de :	<i>70,50 €</i>
La caution est de 2 mois de loyer brut :	<i>967,80 €</i>
3. Le montant total du loyer doit être versé au plus tard le troisième jour ouvrable du mois sur le compte bancaire suivant :

Propriétaire du compte : *Marita Musterfrau*
Code bancaire : *123456*
Numéro de compte : *987 654 321*
ou IBAN : *123456 987 654 321*
Banque : *Sparkasse Essen*

§ 3 Règlement intérieur

1. La période de repos nocturne va de *22:00 heures à 06:00 heures* et doit être respectée.
2. La locataire doit nettoyer l'escalier une semaine sur deux, en alternance avec ses voisins de palier.
3. Les petits animaux sont admis sans autorisation, les animaux domestiques, comme les chats et les chiens, doivent être autorisés par la bailleuse.

(Lieu, Date, signature de la locataire)

(Lieu, Date, Signature de la bailleuse)

JOBCENTER

Si vous recevez de l'argent du Jobcenter, vous ne pouvez PAS signer de contrat de location sans autorisation. Rendez-vous au Jobcenter avec votre contrat de location et demandez l'autorisation. Vous pouvez alors signer le contrat et l'envoyer à votre bailleuse.



En général, votre contrat de location contient plus d'informations, par exemple comment les charges sont facturées ou qui doit payer les réparations. Lisez attentivement l'intégralité du contrat. S'il y a des points que vous ne comprenez pas, demandez à la bailleuse, à votre interprète ou à l'employée de la maison d'accueil pour les femmes avant de signer le contrat.

JOBCENTER

Certaines bailleuses souhaitent que le loyer leur soit directement viré par le Jobcenter. Vous devez alors en informer le Jobcenter.

La date de début de la location est également importante : le Jobcenter paye le loyer de la maison d'accueil pour les femmes. Dès que vous avez signé un contrat de location, le Jobcenter doit payer le loyer de votre appartement. Souvent, les Jobcenters ne payent pas la maison d'accueil pour les femmes et un loyer d'appartement sur une même période. Parlez-en avec une employée de la maison d'accueil pour les femmes pour connaître la règle que la maison d'accueil pour les femmes a mis en place avec le Jobcenter. Elle pourra vous aider.

Le Jobcenter paye également les cautions. Ensuite, le Jobcenter retient 10 % sur votre argent mensuel et vous remboursez ainsi l'avance par versements échelonnés. La bailleuse vous restituera la caution, lorsque vous déménagerez dans la mesure où tout est en ordre.



JOBCENTER

Vous pouvez demander de l'argent au Jobcenter pour effectuer des réparations. Informez l'employée de tout ce qui doit être rénové.

Etat des lieux

Remise de l'appartement avant emménagement

Date : 28.02.2019 Emménagement le : 01.03.2019
 Appartement visité : Löwenstr. 123, 45123 Essen, 2ème étage, porte droite
 Bailleuse : Marita Musterfrau, Musterstraße 5, 45123 Essen
 Locataire : Leila Löwenmut
 Autre personne présente : Loredana Löwenmut (sœur de la locataire),
 Senta Stark (amie de la bailleuse)

Remise des clés : 2 clés de la porte d'entrée de l'immeuble, 2 clés de la porte de l'appartement, 5 clés pour les pièces, 1 clé pour la cave, 1 clé pour accéder au local poubelles, 2 clés de boîte aux lettres

Compteurs :
 Compteur électrique : Numéro 12345678987 Etat du compteur 78,678 kWh
 Défauts constatés : Numéro 98765432123 Etat du compteur 12,345

Défauts constatés :

Pièce	Etat / Défauts	Sera éliminé par :	Remarque
Salle de séjour	Nouveau papier peint blanc, sans défaut		Le stratifié sera pris en charge par la bailleuse
Grande chambre à coucher	Aucun défaut, sans de papier peint		La moquette sera prise en charge par la bailleuse
Petite chambre	Sans défaut, sans papier peint, sans revêtement de sol		
Cuisine	Carrelage abîmé, sans papier peint, sol carrelé	Bailleuse	Fliese wird ausgetauscht
Salle de bains	Pas de pare-douche, murs et sol carrelés	Bailleuse	Un nouveau pare-douche sera installé
Couloir	Vieux papier peint, sol carrelé	Locataire	Le papier peint sera repeint
Cave	Moisissures dans le coin gauche	Bailleuse	Les moisissures seront éliminées professionnellement par une entreprise

(Lieu, Date, Signature de la locataire)

(Lieu, Date, Signature de la bailleuse)

Aménagement de l'appartement

De quoi avez-vous besoin pour votre appartement ?

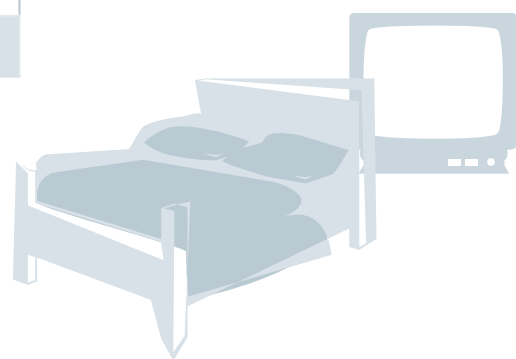
Copiez la liste des pages suivantes. Vous pouvez marquer avec un X les choses que vous possédez déjà. Vous aurez ainsi un meilleur aperçu de ce dont vous avez encore besoin. Les prix peuvent également y être notés, vous aurez ainsi un aperçu de vos dépenses.

JOBCENTER
Lorsque vous présentez votre contrat de location, faites en même temps la demande pour les premiers équipements de votre appartement. Si votre appartement est équipé d'un chauffe-eau continu, vous pouvez faire une demande supplémentaire.

Listes de contrôle :

Liste des équipements du nouvel appartement		
Pièce / objet	Quantité	Où acheter ?
CHAMBRE À COUCHER		
Lit		
Matelas		
Linge de lit		
Couverture		
Oreillers		
Tapis		
Table de nuit		
Armoire		
Ceintres		
Rideaux		
Commode		
Lampe de chevet		
Plafonnier		

Liste des équipements du nouvel appartement		
Pièce / objet	Quantité	Où acheter ?
SALLE DE SÉJOUR		
Canapé		
Coussins pour le canapé		
Table de salle à manger		
Lampadaire		
Tapis		
Etagère		
Télévision		
Meuble pour télévision		
Rideaux		
Plafonnier		



Liste des équipements du nouvel appartement		
Pièce / objet	Quantité	Où acheter ?
CHAMBRE D'ENFANT		
Lit		
Matelas		
Linge de lit		
Couverture		
Oreillers		
Tapis		
Table de nuit		
Armoire		
Ceintres		
Rideaux		
Commode / étagères		
Coffre de rangement		
Bureau		
Chaise de bureau		
Lampe de bureau		
Plafonnier		



Liste des équipements du nouvel appartement		
Pièce / objet	Quantité	Où acheter ?
CUISINE		
Bloc cuisine		
Evier		
Robinet		
Table de cuisson et four		
Hotte aspirante		
Placards		
Réfrigérateur		
Machine à laver la vaisselle		
Grandes assiettes		
Petites assiettes		
Saladiers		
Tasses		
Verres		
Assiettes		
Couverts		
Pot à épices		
Autres pots		
Louche		
Ensemble de casseroles		
Spatule		
Cuillères pour cuisiner		
Planche à découper		
Couteaux tranchants		
Table		
Chaises		
Plafonnier		
Dessous de plat		
Four à micro-ondes		

Liste des équipements du nouvel appartement

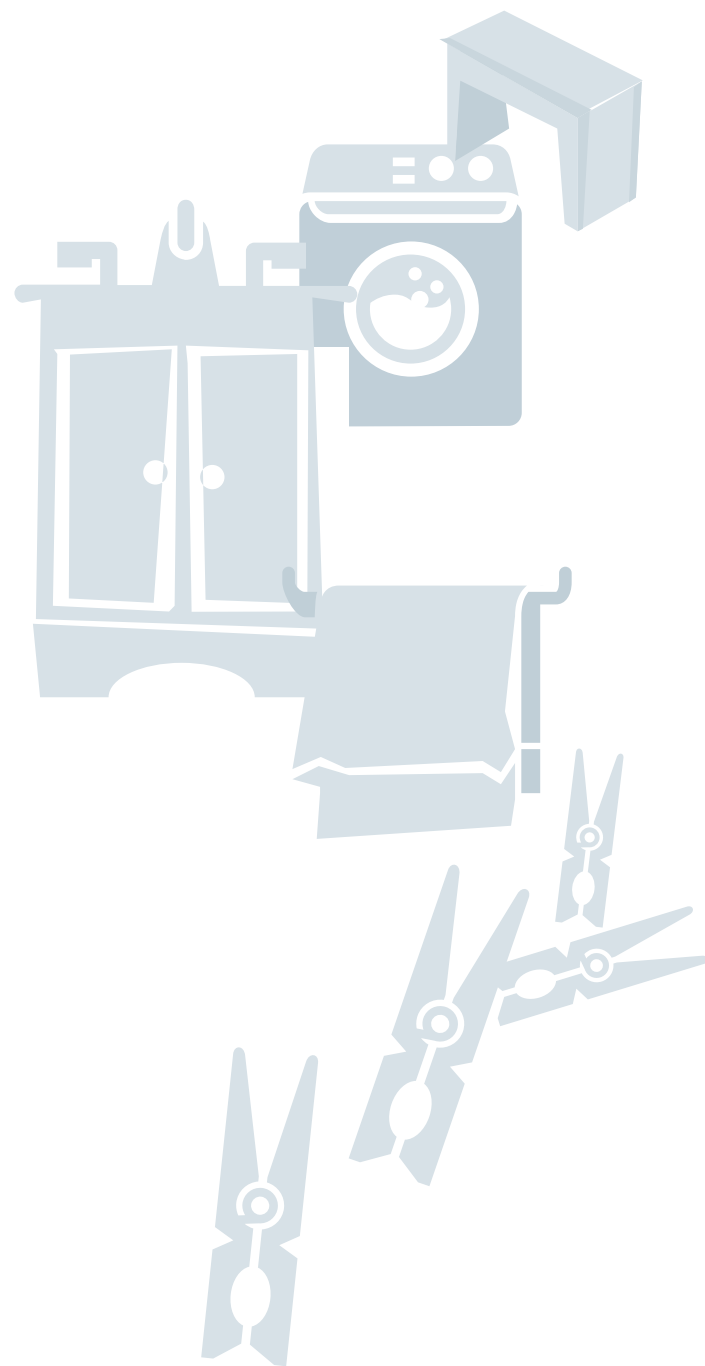
Pièce / objet	Quantité	Où acheter ?
SALLE DE BAINS :		
Rideau de douche		
Lunette de WC		
Distributeur de savon		
Gants de toilette		
Petites serviettes		
Grandes serviettes		
Miroir (armoire de toilette)		
Robinet		
Plafonnier		

Liste des équipements du nouvel appartement

Pièce / objet	Quantité	Où acheter ?
DIVERS		
Planche à repasser		
Fer à repasser		
Corbeille à linge		
Pinces à linge		
Eponges		
Produits de nettoyage		
Plafonnier		
Machine à laver le linge		
Aspirateur		
Balai		
Balayette / pelle		
Serpillère		
Escabeau		

Liste des équipements du nouvel appartement

Pièce / objet	Quantité	Où acheter ?
COULOIR		
Garde-robe		
Tapis		
Ceintres		
Placard à chaussures		
Grand miroir		

**Liste des équipements du nouvel appartement**

Pièce / objet	Quantité	Où acheter ?
PLACE POUR PLUS D'OBJETS ...		



S'enregistrer à l'adresse de son nouvel appartement

Vous devez vous enregistrer à l'adresse de votre nouvel appartement dans les deux semaines suivant le déménagement. Pour cela, vous devez vous rendre à l'Einwohnerinnenmeldeamt ou au Bürgerinnenamt (bureau de l'état civil, bureau des citoyens). Si vous n'êtes pas en possession d'un passeport allemand et que vous déménagez dans une autre ville, vous devez peut-être vous rendre au Ausländerinnenamt (bureau de l'immigration). Renseignez-vous avant. Vous trouverez les heures d'ouverture sur Internet, parfois il est possible d'avoir un rendez-vous en ligne. Prenez avec vous tous vos papiers d'identité et ceux de vos enfants ainsi qu'un certificat d'emménagement délivré par votre bailleuse.

IMPORTANT ! Faites-vous délivrer une lettre par la maison d'accueil pour les femmes précisant l'interdiction de donner des renseignements sur votre personne. Prenez cette lettre avec vous pour l'enregistrement au nouveau domicile !

IMPORTANT ! Si vous recevez des allocations familiales, imprimez le certificat des allocations familiales et prenez-le avec vous pour l'enregistrement. Faites-le signer.

A qui dois-je transmettre ma nouvelle adresse ?

· La caisse d'assurance maladie	· Le fournisseur de téléphone
· Le fisc	· Les associations
· L'agence nationale pour l'emploi / le Jobcenter / les services sociaux	· L'école / la garderie
· L'employeur	· Les journaux / les abonnements
· Le fournisseur d'électricité (faire un enregistrement)	· L'avocate
· La banque	· Les caisses d'allocations familiales
· Les assurances	· La caisse des pensions alimentaires

Créer un endroit, où l'on se sent bien

Pendant votre séjour dans la maison d'accueil pour les femmes, vous avez sûrement découvert beaucoup de choses qui vous ont donné de l'énergie. Vous y avez peut-être passé de bons moments que vous avez photographiés. Cela peut vous aider si vous avez dans votre nouvel appartement un endroit où vous pouvez vous ressourcer et où vous avez tout ce dont vous avez besoin, quand vous êtes au bout de vos forces. Cela peut être un mur où vous avez accroché des photos. Cela peut également être une sorte de petit autel ou un tiroir. Peut-être aimerez-vous mettre toutes les choses que vous avez emportées de la maison d'accueil pour les femmes dans une boîte et les ressortir à l'occasion. Décidez vous-même de ce qui vous convient ! Il ne s'agit pas seulement des objets relatifs à la période que vous avez passée à la maison d'accueil pour les femmes, peut-être que vous avez d'autres choses formidables que vous associez à de bons souvenirs.

Décorez votre nouvel appartement avec des rideaux, des bougies, des fleurs ou d'autres décorations, faites selon vos goûts. Ainsi, vous vous sentirez rapidement bien dans votre nouvel environnement. Votre nouvel appartement est synonyme d'un nouveau départ.

Pour les papiers importants, il peut être judicieux de les mettre dans un classeur. Si vous devez quitter rapidement l'appartement, vous pourrez l'emporter facilement. Cela peut vous rassurer.

EXERCICE POUR SE DÉTENDRE

EXERCICE

Lorsque vous avez des idées noires, que vous ne pouvez pas vous endormir ou lorsque vous avez peur, vous pouvez faire cet exercice : vous pouvez le faire en position assise ou couchée.

Prenez votre temps pour faire cet exercice !

Concentrez-vous sur votre environnement.

Nommez 5 choses,
que vous voyez.

Par exemple :
Je vois une voiture.
Je vois une plante.

Nommez 5 choses,
que vous entendez.

Par exemple :
J'entends mon estomac.
J'entends un oiseau.

Nommez 5 choses,
que vous ressentez à l'extérieur de votre corps.

Par exemple :
Je sens mes pieds sur le sol.
Je sens mes mains sur la couverture.

Faites la même chose 4 fois.

Puis 3 fois.

Puis 2 fois.

Puis 1 fois.

Peut-être ferez-vous une erreur en comptant.
Ou peut-être répéterez-vous deux fois la même chose.
Cela n'a pas d'importance.
Continuez tout simplement.

Cet exercice provient de la brochure de la maison pour les femmes de Trieste „Que se passe-t-il avec moi? Le stress et les traumatismes expliqués avec des mots simples“

S'installer dans son nouvel appartement

GESTION DU BUDGET

De combien d'argent disposez-vous par mois ?



L'argent dont je dispose :

Salaire	_____
Indemnités chômage I	_____
Indemnités chômage II	_____
Aides sociales	_____
Retraite	_____
Allocations familiales	_____
Allocation logement	_____
Total	_____

Notez sur chaque ligne l'argent dont vous disposez. Ensuite, faites l'addition et notez la somme globale à la fin.

Exemple

Madame Löwenmut a 27 ans et a deux enfants (7 ans et 3 ans). Elle effectue une formation à temps partiel dans un supermarché. Elle reçoit des prestations supplémentaires du Jobcenter. Pour chacun de ses deux enfants, elle perçoit 204,00 € d'allocations familiales (état: 08/19), plus 212,00 € de versements anticipés de pension alimentaire pour l'aîné et 160,00 € pour le cadet (état 01/19).

Salaire	750,00 €
Indemnités chômage I	_____
Indemnités chômage II	387,64 €
Aides sociales	_____
Retraite	_____
Allocations familiales	408,00 €
Avances sur pensions alimentaires	372,00 €
Allocation logement	_____
Total	1917,64 €

Frau Löwenmut dispose de 1917,64 € par mois pour elle et pour ses enfants.

(Exemple de calcul sans garantie de l'exactitude des données. Votre Jobcenter peut vous renseigner !)

POUR QUOI DEVEZ-VOUS DÉPENSER DE L'ARGENT ?

→ Loyer

Le montant est inscrit dans le contrat de location et est payé par vous ou directement par le Jobcenter.

→ Téléphone et Internet

Pour téléphoner, vous avez besoin d'une ligne téléphonique et d'un téléphone. Pour cela, vous devez conclure un contrat avec une entreprise de télécommunication. Il n'existe plus que des lignes téléphoniques avec Internet, elles vous permettent d'accéder à Internet avec un ordinateur, un ordinateur portable, une tablette ou un smartphone.

Si vous possédez un téléphone portable, vous devez en plus avoir un contrat ou une carte prépayée.

IMPORTANT ! Si vous concluez un contrat téléphonique, vous devez indiquer que votre adresse doit rester secrète et qu'elle ne doit pas être publiée sur internet ou dans un annuaire téléphonique. Cela s'appelle la non-divulgateion de renseignements.

→ Electricité

Vous devez vous enregistrer auprès d'un fournisseur d'électricité et payer une avance mensuelle. A la fin de l'année, vous recevrez le décompte. Si vous avez consommé moins d'électricité, vous serez remboursée, si vous avez consommé plus d'électricité, vous devrez payer un supplément.

→ GEZ / ARD ZDF Deutschlandradio Taxe audiovisuelle

Pour la télévision et la radio, on doit payer une taxe audiovisuelle. Pour 3 mois, on doit payer 53 Euros. Si vous percevez de l'argent du Jobcenter ou des services sociaux, vous n'avez pas à payer la taxe. Vous devez cependant faire une demande. Un certificat à cet effet est fourni avec les justificatifs de services du Jobcenter.

→ Transports en commun ou automobile

Si vous vous déplacez beaucoup en bus et en train, un abonnement mensuel auprès de la société de transports en commun de votre ville est généralement rentable. Si vous percevez de l'argent du Jobcenter, vous pouvez vous procurer un ticket social peu onéreux. Si vous avez une voiture, vous devez en transmettre les frais et les dépenses.

→ Assurances

Il existe diverses assurances et plusieurs entreprises qui commercialisent des assurances. Faites-vous bien conseiller et informez-vous précisément.

Assurance ménage – Une assurance ménage est importante car elle rembourse les meubles, quand ceux-ci sont détruits dans votre habitation. Par exemple, en cas d'incendie ou d'inondation.

Assurance responsabilité civile – L'assurance paye si vous ou vos enfants cassez un objet appartenant à une autre personne. Certains bailleurs exigent que vous ayez une assurance responsabilité civile.

IMPORTANT ! Si vous concluez un contrat téléphonique, vous devez indiquer que votre adresse doit rester secrète et qu'elle ne doit pas être publiée sur internet ou dans un annuaire téléphonique. Cela s'appelle la non-divulgateion de renseignements.

→ Autres dépenses

Vous avez besoin d'argent pour tout. Notez ce que vous dépensez chaque mois et pourquoi, vous aurez ainsi une vue d'ensemble de vos dépenses. Pensez à des choses comme :

La nourriture et les boissons ➡ les vêtements ➡ les soins corporels ➡ les cigarettes ➡ les loisirs ➡ etc., etc., etc...

Certains mois, vous aurez peut-être besoin de plus d'argent car vous avez prévu une sortie ou parce que vous avez besoin de chaussures pour l'hiver. Planifiez à l'avance, peut-être qu'il y a un mois où vous aurez besoin de moins d'argent. Essayez de l'économiser. On peut trouver facilement des choses gratuites ou peu coûteuses, c'est aussi une manière d'économiser de l'argent.

Notez toutes les dépenses que vous faites dans le mois. Vous aurez ainsi une vue d'ensemble de l'argent que vous dépensez dans le mois.

CE QUE JE DÉPENSE PAR MOIS :

Loyer	_____
Charges locatives	_____
Frais de chauffage	_____
Téléphone et internet	_____
Téléphone portable	_____
Electricité	_____
Taxes radio et télévision ARD ZDF	_____
Tickets de tram	_____
Tickets de tram pour les enfants	_____
Assurances	_____
Nourriture et boissons	_____
Vêtements	_____
Soins corporels	_____
Cigarettes	_____
Loisirs (cours, associations sportives etc.)	_____

Exemple

Madame Löwenmut, recevant des prestations supplémentaires du Jobcenter, a ajouté JC à côté des montants que ce dernier paye.

Loyer	464,00 € JC
Charges locatives	100,00 € JC
Frais de chauffage	80,00 € JC
Téléphone et internet	30,00 €
Téléphone portable	19,90 €
Electricité	79,00 €
Taxes radio et télévision ARD ZDF	€
Tickets de tram	38,65€
Tickets de tram pour les enfants	€
Assurance responsabilité civile	12,00 €
Nourriture et boissons	600,00 €
Vêtements	200,00 €
Soins corporels	50,00 €
Produits de nettoyage	30,00 €
Matériel scolaire	€
Cigarettes	€
Loisirs (cours, associations sportives etc.)	€



JOBCENTER

Afin de continuer à recevoir de l'argent du Jobcenter, vous devez faire une demande de prolongation d'accord avant de déménager de la maison d'accueil pour les femmes. Les annexes „Salaire“ et „Enfants“ doivent également être aussi à nouveau remplies et être déposées dans votre Jobcenter. Après l'accord, vous recevrez une lettre, dans laquelle il sera spécifié le montant que vous percevrez chaque mois et pour combien de temps. Notez dans votre calendrier l'avant dernière date à laquelle vous percevrez de l'argent. A cette date, vous devrez de nouveau faire une demande de prolongation d'accord, si vous avez encore besoin d'argent.

Chapitre 4

Un plan de sécurité

pour votre appartement

Bien que vous ne puissiez pas prévoir la violence ni les risques, vous disposez de plusieurs moyens pour vous protéger, vous et vos enfants. Si vous vous trouvez de nouveau dans une situation de violence, vous pouvez faire les choses suivantes :

1. En cas d'urgence :

➔ Fuir

- Je connais les issues de secours de l'appartement: les sorties, les fenêtres, les ascenseurs, les escaliers.
- Je dépose de l'argent et une clé de rechange _____, afin de les avoir à portée de main en cas d'urgence.
- Je donne une clé de rechange, une copie des papiers les plus importants, des vêtements et des affaires pour les enfants chez _____ Elle les conserve et me les apportera quand j'en aurai besoin.
- Si je devais fuir, j'irai chez _____ C'est ce que j'ai convenu.
- Dans le cas où je ne pourrais pas m'exprimer librement, j'utiliserais le mot de code suivant _____ afin que mes enfants sachent que nous partons et que mes amies comprennent que j'arrive.

➔ Aller chercher de l'aide

- J'utilise le mot de code suivant _____ afin que mes amies sachent qu'elles doivent appeler la police.
- Je peux parler de la violence avec ma voisine _____ et lui demander d'appeler la police si elle remarque quelque chose de suspect ou si elle m'entend taper sur les tuyaux de chauffage. Je peux enregistrer des numéros d'urgence dans le téléphone et montrer à mes enfants comment ils peuvent appeler la police ou les pompiers. Je m'assure qu'ils sont en mesure de donner l'adresse.
- Je me fie à mon instinct : lorsque je vois arriver des confrontations violentes, j'essaie de rester à proximité du téléphone ou de quitter l'appartement. J'ai un téléphone portable avec moi.

2. J'ai un plan d'évasion

- Les numéros d'urgence les plus importants sont _____
- Je note les numéros de téléphone les plus importants sur un papier que je garde toujours sur moi.
- Je ne téléphone qu'à partir d'un endroit sûr.
- Je peux discuter de mes plans avec _____
- Je mets partiellement mes enfants dans la confiance.
- J'ouvre un compte en banque à mon nom avec une carte de crédit et je fais des copies des documents les plus importants que je dépose chez _____

3. Je fais une „valise d'urgence“

- Carte d'identité / passeport et cartes d'identité des enfants
- si nécessaire, un certificat de citoyenneté
- Les documents attestant d'un séjour légal
- Les certificats de naissance / le certificat de mariage
- La carte de l'assurance maladie (également pour les enfants)
- Le contrat de location, le contrat de travail
- Les certificats de retraite, des services sociaux, du Jobcenter
- si nécessaire les documents relatifs au droit de garde
- Les documents bancaires, les livrets d'épargne, les titres (copies)
- éventuellement les plaintes précédentes, les documents de la police
- Les bijoux
- Ce qui est nécessaire pour quelques jours :
Kdes vêtements, des articles d'hygiène, les affaires pour l'école, le jouet préféré, les médicaments
- La clé de rechange pour l'appartement / la voiture
- Le carnet d'adresses
- Les souvenirs: journal intime, photos et les objets préférés

4. Je veille sur moi

- Je connais une avocate qui peut m'aider _____
- Si je ne sens pas bien ou si j'ai besoin d'aide, alors je peux appeler _____
ou parler avec _____

Les bases de ce plan de sécurité proviennent du »Separation Safety Plan« (plan de sécurité en cas de séparation) publié par le Metropolitan Nashville Police Department.
Etabli et traduit par Angelika May.



Planifier votre sécurité peut parfois vous faire oublier que vous ne vivez plus dans une situation de violence. Il est certes judicieux de prendre des précautions, mais vous ne devez pas oublier : aujourd'hui, vous vivez dans votre propre appartement et vous prenez vos propres décisions.

EXERCICE

Si penser au passé devient trop difficile, cet exercice peut vous aider. L'exercice vous montre :
Le passé appartient au passé.
Aujourd'hui, c'est aujourd'hui.

Vous pouvez remplir seule ce feuillet.
Vous pouvez également le faire ensemble avec une autre personne.
Ensuite, vous pouvez copier le feuillet.
Vous pouvez alors toujours avoir le feuillet avec vous.

Maintenant, j'ai le sentiment suivant : _____

Dans mon corps, je ressens : _____

J'ai déjà eu cette sensation à une autre période.

Cette sensation me rappelle : _____

Je regarde autour de moi.

Je vois :

Maintenant, c'est une nouvelle période.

Aujourd'hui, nous sommes le _____

Je suis maintenant ici dans _____

Je le sais.

Car ici c'est _____

C'est pourquoi je sais que :

Le passé appartient au passé.

Le passé n'est plus qu'un souvenir.

Cet exercice provient de la brochure de la maison des femmes de Trieste „ Que se passe-t-il avec moi ? Le stress et les traumatismes expliqués avec des mots faciles“



Avez-vous des questions sur la recherche d'un appartement ou à propos de cette brochure, alors rendez-vous chez l'employée de la maison d'accueil pour femmes et demandez-lui de l'aide !

Beaucoup de réussite pour vos débuts dans votre propre appartement !



Vous pouvez remplir la carte de bien-être sur la dernière page. Vous pouvez la garder avec vous ou la mettre dans votre boîte à trésors.



Qu'est ce qui s'est amélioré durant mon séjour à la maison d'accueil pour les femmes :



Je me suis sentie forte dans cette situation :





Ce qui était bien aujourd'hui :



Cela m'a particulièrement aidé :





Cette personne peut m'aider :



Je peux parler avec cette personne :





Ici, je me sens au calme :



Ce que j'apprécie chez moi :





MENTIONS LÉGALES

EDITRICE :

Frauenhaus Essen gGmbH, Postfach 120 131
45311 Essen
Tél. : 0201 66 86 86
info@frauenhaus-essen.de
www.frauenhaus-essen.de

Frauenhaus Oberhausen, Postfach 100441
46004 Oberhausen
Tél. : 0208 80 45 12
info@fhf-ob.de
www.frauenhelfenfrauen-oberhausen.de

MISE EN PAGE : www.eradesign.de

Cette brochure utilise la forme féminine pour des raisons de simplification.
Bien entendu, les hommes sont également concernés.

L'idée de la carte de bien-être a été établie à partir de la brochure de la maison d'accueil pour les femmes de Trieste „Qu'est-ce qu'il m'arrive stress et traumatisme expliqués avec des mots simples“.

Les exercices ont été créés par Lydia Hantke et par Hans-Joachim Gorges de l'institut de Berlin.

Tous les exercices se trouvent sur le site internet www.institut-berlin.de.

Gefördert durch:

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

