

از روی این نقشه شما می توانید ما را پیدا کنید.

اگر به وقت های تعیین شده موفق به تماس با ما نشدید برای ما پیغام بگذارید بعدا ما با شما به تماس می شویم.  
مراجع که می توانید به تماس شوید :

**Frauenhaus Bremen Nord**  
täglich, auch nachts - Telefon: 0421 - 63 64 874

**Autonomes Frauenhaus**  
täglich, auch nachts - Telefon: 0421 - 34 95 73

**AWO-Frauenhaus**  
täglich, auch nachts - Telefon: 0421 - 23 96 11

**Beratungsstelle für Aids  
und andere sexuelle Erkrankungen**  
Horner Straße 60 / 70 28203 Bremen  
Telefon: 0421 - 36 11 51 21

**Beratungsstelle für Migranten**  
AmWall 113 / 28195 Bremen  
Telefon: 0421 - 3 37 71 88

**Kripo Kommissariat 32**  
In der Vahr 76 / 28329 Bremen  
Telefon: 0421 - 362 38 32

**Notdienst des Sozialpsychiatrischen Dienstes**  
Mo-Fr. 17:00 -21.00 Uhr  
Sa, So und an Feiertagen 08:30 -17.00 Uhr  
Telefon: 0421 - 79 03 33 33

**Pro Familia Beratungszentrum**  
Hollerallee 24 / 28209 Bremen  
Telefon: 0421 - 340 60 30

**Telefonseelsorge**  
Telefon: 0800 111 01 11  
oder 0800 111 02 22

**Weisser Ring**  
Sögstraße 47 - 51 / 28195 Bremen  
Telefon: 0421 - 32 32 11



**notruf**  
Fedelhören 6  
28203 Bremen

فاصله با ما از بانوف بریمن پای پیاده 17 دقیقه است.

از انوف بریمن اشتقاسه بان 1,4,6,8,10

بویوس 20,24,25,26,27,63 می توانید نزد ما مراجعه کنید.

سرویس 24, 25, 4,6,8 اشتقاسه بان Herdentor از استگاه

سرویس 24,25, 4,6,8 اشتقاسه بان Schüsselkorb از استگاه

2,3 اشتقاسه بان Theater am Goetheplatz از استگاه

2,3 اشتقاسه بان Wullwesstrasse / Ulrichplatz از استگاه

1,4,10 اشتقاسه بان Am Dobben از استگاه

1,4,10 اشتقاسه بان Rembertistraße از استگاه



**notruf**

مشوره های روانی علیه خشونت های جنسی

## کارهایی که نوت غوف notruf انجام می دهد !

نوت غوف برای شما تلفونی و یا رو در روی مشوره داده و کمک های روانی می کند .

زنان، مردان، دختر ها و پسر ها که از سن 13 سالگی بالایشان تجاوز و آزار جنسی رسیده باشد

بیرون در نظر داشت اینکه حادثه چی وقت صورت گرفته است، دوستان و اقارب شان هم می توانند به این دفتر به تماس شوند .

در دفتر ما کارمندان با تجربه و باتحصیلات عالی مشغول کارند.

برای صحبت رو در روی به این نمبر تلفون به تماس شوید. 0421-15181

در صورت لزوم ترجمان هم قابل دسترس است.

اوقات تماس با ما :

|       |                    |                      |
|-------|--------------------|----------------------|
| 10-17 | دوشنبه الی پنجشنبه | از ساعت              |
| جمعه  | از ساعت            | 10-15                |
| تلفون | 0421/15181         |                      |
| فکس   | 0421/15100         |                      |
|       | ایمل               | info@notrufbremen.de |

## شکایت بلی ؟ یا نی ؟

خانم ها صد فیصد مطمئن نیستند که شکایت کنند ؟ و یا خیر ؟

این تصمیم ضرورت نیست که عاجل گرفته شود. تجاوزات که صورت می گیرد باید نزد داکتر رفته ورق معاینه داشته باشد اینکه شکایت می کند و یا بعدا تصمیم به شکایت می گیرد.

درین شفاخانه های بریمن بخش معاینه ازین حادثات را دارند .

Klinikum Links der Weser, Bremen Mitte,  
Bremen Nord

معاینات که درین بخش های شفاخانه ذکر شده صورت میگرد به صورت محرمانه است.

اگر بعد ها تصمیم به شکایت گرفتید می توانید نتیجه معاینات را از شفاخانه مذکور بگیرید.

زمانیکه تصمیم به شکایت گرفتید به پولیس های کریپو Kripo به کمیساری (32) به تماس شوید . مسولیت این بخش است.

اگر شما میخواهید شکایت کنید و یا شکایت کرده باشید بهتر است وکیل داشته باشید . وکیل ها می توانند با شما نزد پولیس حضور داشته و گزارشات پولیس را زیر نظر داشته باشند.

**چی زمانی شما به نوت قوف notruf مراجعه کنید !**

- زمانیکه آرامش فکری ندارید.
- زمانیکه از خودملامتی خود رنج می برید.
- زمانیکه نا آرامی درونی شما شدت میگیرد.
- زمانیکه درد بدنی و درد بی دلیل داشته باشید .
- وقتیکه ارتباط شما با اطرافیان شما مشکل تر شده باشد.
- زمانیکه مطمئن نباشید که شکایت کنید ؟ یاخیر؟
- زمانیکه به وکیل با تجربه ضرورت داشته باشید.

## معلومات که باید بدانید:

اگر کسی به شما تجاوز کرده اذیت و آزار جسمی رسانیده باشد نه تنها صدمه جسمی دیده بلکه صدمه روحی نیز می بینید.

کسیکه مورد تجاوز قرار میگیرد، دچار صدمه شدید می شود و زندگی او مثل گذشته نخواهد شد و صدمه روحی اش ادامه دارد. بعضی هایشان ترس های شدید دارند و بی خوابی پیدا می کنند و در زندگی روزمره خود با مشکلاتی مواجه میشوند. بدون دلیل حساسیت های شدید از خود نشان می دهند، ناخواسته با همه اطرافیان شان جنگ و جنجال می کنند.

بسیار وقت خود را ملامت فکر می کنند و از کاری که بالای شان صورت گرفته شرم می کنند.

اکثرا فکر می کنند که تجاوز صورت نگرفته چون سکس وجود نداشته و بخاطر اینکه طرف مقابل آشنا بوده از خود دفاع کافی نکردند. آنها می خواهند این حادثه را زود فراموش کنند و مجبور نباشند که دوباره در موردش کپ بزنند. بعضی ها کمک فامیل و دوستان را می پذیرند و بعضی دیگر آنرا مداخله فکر می کنند، می خواهند خودشان به این موضوع کنار بیایند.

زیادترین قربانی های تجاوز جنسی ازین رنج میبرند که سال ها نتوانستند در رابط به این موضوع باکسی گپ بزنند. چون زیاد تر وقت کسی درین مورد صحبت نمی کند و یا انرا باور نمی کنند، مجبور می شوند به تنهایی خود به این موضوع کنار بیایند.

مهم نیست که این حادثه چی وقت صورت گرفته شما می توانید توصیه و کمک از همکاران بخش نوت غوف notruf دریافت کنید.

آدرس بانگی

Sparkasse Bremen

IBAN: DE43290501010081572190

BIC: SBREDE22XXX