

Bu konuda Bremen'de yardım alınabilecek diğer kurumlar:

Autonomes Frauenhaus
taglich, auch nachts - Telefon: 0421 - 34 95 73

AWO-Frauenhaus
taglich, auch nachts - Telefon: 0421 - 23 96 11

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

Beratungsstelle fur 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 -8.30 Uhr
Sa, So und an Feiertagen rund um die Uhr
Telefon: 0421 - 79 03 33 33

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

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

Weisser Ring
Sogestrae 47 - 51 / 28195 Bremen
Telefon: 0421 - 32 32 11

Kurumumuza ulaım yolu:



notruf
Fedelhoren 6
28203 Bremen

Hauptbahnhof Bremen
Bahn 1,4,6,8,10
Bus 20,24,25,26,27 und 63

⊕ Herdentor
Bahn 4,6,8
Bus 24 und 25

⊕ Schusselkorb
Bahn 4, 6, 8
Bus 24 und 25

⊕ Theater am Goetheplatz
Bahn 2 und 3

Vom HBF zum **notruf** sind es
ca. 17 Min. Fußweg (1,3 KM)

⊕ Rembertistrae
Bahn 1,4 und 10
Bus 5

⊕ Am Dobben
Bahn 1,4 und 10

⊕ Wulwesstrae/Ulrichplatz
Bahn 2 und 3



notruf

*Cinsel iddete maruz kalanlar
için psikolojik danışma kurumu*

Bilmeniz gerekenler

Eğer cinsel tacize veya tecavüze uğradıysanız, ruhsal ve bedensel tahribatla başa çıkmaya çalışmalısınız. Mağdurlar cinsel şiddeti yaşamlarını etkileyen derin bir dönüm noktası olarak görürler. Bu tür olayların geniş psikolojik etkisi vardır. Korku ve uyku bozuklukları, gündelik yaşamı devam ettirmede yaşanan zorluklar, sıkıntı veren, bunaltıcı duygu halleri buna örnek olabilir. Ayrıca istemeden yakın ilişkilerde de sorunlar yaşanabilir.

Cinsel şiddet mağdurları kendilerini genellikle suçlu hissederler ve kendilerine yapılanlardan utanç duyarlar. Birçoğu tam bir vajinal birleşme olmadığı, fail bir tanıdık olduğu ya da kendini savunmada yetersiz kaldığı için, yaşadıklarının gerçek bir tecavüz olmadığına inanır; yaşadıklarını bir an önce unutup, bu konu üzerine konuşmamayı tercih eder. Kimisi yakınlarının gösterdiği desteğe sevinirken, kimisi bu desteği yaşamına yapılmış bir müdahale olarak algılayıp, yaşadıklarının üstesinden tek başına gelmeye çalışırlar.

Mağdurların birçoğu insanlara karşı güven sorunu yaşar. Genellikle anlattıklarına çevresindekiler inanmadıkları ya da duydukları karşısında susmayı tercih ettikleri için, mağdur yaşadığı ruhsal ve bedensel tahribatla yalnız kalır.

Maruz kalınan cinsel istismar ya da şiddet yaşamın hangi döneminde meydana gelmiş olursa olsun, **notruf** çalışanlarından her zaman destek alabilirsiniz.

İhbarda bulunmalımıym?

Mağdurların birçoğu polise ihbarda bulunup bulunmama konusunda tereddüt eder. Acil durumlarda önerilen, tedbiren bir kadın doktorunda muayene olmaktır. Bu şekilde cinsel istismarı ve şiddeti kanıtlayabilen deliller tespit edilebilir.

Delillerin isimsiz (anonim ve gizli) tespit edilmesini ve bunların emniyet altına alınmasını istiyorsanız, bunu Bremen hastahanelerinde (Bremen Links der Weser, Bremen Mitte ve Bremen-Nord) yaptırabilirsiniz. Eğer sonradan ihbarda bulunmak isterseniz, önceden tespit edilmiş ve emniyet altına alınmış delillerden faydalana bilirsiniz. Eğer polise ihbarda bulunmaya karar verdiyseniz, bu konuyla yetkili kurum olan kriminal polis, Kommissariat 32 (Komiserlik 32) ile irtibata geçebilirsiniz.

Polise ihbarda bulduysanız ya da ihbarda bulunma konusunda karalıysanız, güvенеbileceğiniz bir avukat tutmalısınız. Avukatınızın ifadeler alındığında iştirak etme ve dava dosyasına bakma hakkı vardır.

notruf'u hangi durumlarda arayabilirsiniz?

- yaşananlarla ilgili düşüncelerden kurtulamıyorsanız ve bunlar günlük yaşamınızı engelliyorsa
- kendi kendinizi eleştirmekten ve suçlamaktan vazgeçemiyorsanız.
- içinizdeki sıkıntı tahammüll edilemez bir hal aldıysa
- sebebi bulunamayan bedensel şikayetleriniz varsa
- çevrenizdeki yakınlarınızla olan ilişkiler zor bir hale gelmiş ise
- ihbarda bulunup, dava açmayla ilgili kararsızsanız ve hukuki danışmaya ihtiyacınız varsa
- deneyimli bir avukata ihtiyaç duyuyorsanız

Kurumumuzun verdiği hizmetler

Kurumumuz ücretsiz telefon ve kişisel danışma hizmeti ve psikolojik destek sunmaktadır. Cinsel istismara ya da şiddete maruz kalmış gençler (13 yaş ve üzeri) ve yetişkinler, yaşadıkları olay ne zaman olmuş olursa olsun **notruf**'tan psikolojik destek ve yardım alabilirler. Mağdurların yakınları da kurumumuzla irtibata geçebilir.

Kurumumuzda cinsel travma alanında deneyimli psikologlar hizmet vermektedir.

Kişisel görüşmeler için, randevu almak üzere **notruf**'a aşağıdaki numaradan ulaşabilirsiniz:

0421 - 151 81

Kişisel görüşmeler tercüman ile de mümkündür.

Bize ulaşabileceğiniz saatler:

Pazartesi-Perşembe saat 10:00-17:00

Cuma saat 10:00-15:00

Telefon: 0421-151 81

Faks: 0421-151 00

Email: info@notrufbremen.de

Web: www.notrufbremen.de

Eğer yukarıdaki saatlerde bize ulaşamıyorsanız, kişisel görüşmedeyiz demektir. Bu durumlarda tele-sekretere telefon numaranızı bildirin. Uzmanlarımız sizi en kısa zamanda arayacaklardır.

Bank: Sparkasse Bremen

IBAN: DE75290501010011978285

BIC: SBREDE22XXX