

مرافق اخرى في بريمن يمكنك أيضًا الاتصال بها:

Autonomes Frauenhaus (مأوى المرأة المستقلة)
Telefon: 0421 - 34 95 73

AWO-Frauenhaus (أفو مأوى المرأة)
Telefon: 0421 - 23 96 11
يوميا وايضا ليلا .

Beratungsstelle für Aids
und andere sexuelle Erkrankungen
(مركز الاستشارة لمرضى الايدز والامراض الجنسية الاخرى)
Horner Straße 60 / 70 28203 Bremen
Telefon: 0421 - 36 11 51 21

Beratungsstelle für Migranten (مركز الاستشارة للاجئين)
AmWall 113 / 28195 Bremen
Telefon: 0421 - 3 37 71 88

Kripo Kommissariat 32 (مفوضية الشرطة الجنائية)
In der Vahr 76 / 28329 Bremen
Telefon: 0421 - 362 38 32

Notdienst des Sozialpsychiatrischen Dienstes
(خدمة الطوارئ لخدمة الطب النفسي الاجتماعي)
من الاثنين الي الجمعة من الساعة الخامسة مساءا للساعة
الثامنة والنصف صباحا
وايضا يومي السبت و الاحد وايام العطل , خدمة 24 ساعة
Telefon: 0421 - 79 03 33 33

Pro Familia Beratungszentrum (مركز الاستشارات العائلية)
Hollerallee 24 / 28209 Bremen
Telefon: 0421 - 340 60 60

Telefonseelsorge (خدمة هاتف الرعاية الروحية)
Telefon: 0800 111 01 11
oder 0800 111 02 22

Weisser Ring (مؤسسة الفايبر رينغ)
Sögestraße 47 - 51 / 28195 Bremen
Telefon: 0421 - 32 32 11

كيفية الوصول اليها:



notruf
Fedelhören 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

Schüsselkorb
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)

Rembertistraße
Bahn 1,4 und 10
Bus 5

Am Dobben
Bahn 1,4 und 10

Wulwesstraße/Ulrichplatz
Bahn 2 und 3



notruf

مكاملة الطوارئ
للاستشارة النفسية
في حال العنف الجنسي

إذا تعرضتم لاعتداء جنسي أو تعرضتم للاغتصاب يجب عليكم التغلب على الجروح البدنية و الروحية.

الذين عاشوا هذه التجربة الجنسية قد يحدث في حياتهم شق عميق. لا شيء سيكون كما كان عليه من قبل. وغالبا ما تكون العواقب النفسية بعيدة المدى. يعاني بعض الضحايا من الخوف و صعوبة النوم، وايضا صعوبات في مواكبة حياتهم اليومية. و على ما يبدو ومن غير سبب تخمر بمشاعر عنيفة. بالرغم أنك لا تريد ذلك، الا أنه تحدث نزاعات مع شريك حياتك، ومع صديقاتك وأصدقائك أو مع الأقارب.

في كثير من الأحيان يشعر الضحايا أنفسهم بالذنب أو بالخجل مما حدث لهم.

ليس من النادر أن يعتقدوا أنه لم يكن «اغتصاباً حقيقياً» لأنه لم يكن بسبب الاتصال الجنسي لأنهم لم يدافعوا عن أنفسهم بوضوح كافٍ أو لأنهم يعرفون الجاني. انهم يريدون نسيان ما حدث ، ولا يريدون دائما التحدث عن ذلك. البعض سعداء بالدعم من دائرة الأصدقاء أو العائلة؛ يشعر الآخرون أنهم يتدخلون ويفضلون أن يحاولوا وحدهم التغلب على ذلك.

العديد من ضحايا الاعتداء الجنسي يعانون من حقيقة أنهم لا يستطيعون أن يثقوا في أي شخص لسنوات. في كثير من الأحيان لا يتم تصديقهم أو يتم التكتفم علي هذا الانتهاك لهذا اليوم ، لذا يجب عليهم التعامل معه بمفردهم.

لا يهم كم من الوقت مر علي هذا الفعل: يمكنك الحصول على المشورة والدعم من موظفي مكالمات الطوارئ.

في كثير من الأحيان ، تكون المرأة موضع شك فيما إذا كانت ستقدم شكوى أم لا. ليس من الضروري اتخاذ هذا القرار على الفور. في الحالة الحادة او المستعجلة يستحسن أن يكون الفحص الطبي الوقائي في اسرع وقت من أجل الحصول على أدلة.

في بريمن ، يمكن الحصول على الطب الشرعي المجهول في عدة مستشفيات منها ، شمال النهر وبريمن-ميتة وبريمن-نورد. إذا قررت لاحقا تقديم شكوى ، فيمكنك الرجوع إلى حدث الطب الشرعي المجهول.

إذا قررت تقديم إعلان ، فاتصل بالمباحث الجنائية ٣٢ ، المسؤولة عن مثل هذه الحالات.

إذا كنت ترغب في تقديم شكوى أو كنت قد فعلت ذلك ، فيجب عليك الاستعانة بمحام او محامية ذو ثقة للتعامل مع اهتمامك. من حق محاميك أن يكون حاضراً في الاستجوابات وأن ينظر إلى ملفات القضية.

شكوى: نعم أم لا؟

- عندما لا تسمح لك أفكارك ان تتخلص من الاحداث.
- إذا كنت تتعذب من قبل اللوم الذاتي.
- عندما تصبح التوترات الداخلية غير محتملة.
- إذا كنت تعاني من الشكاوى الجسدية (غير المبررة).
- عندما تصبح علاقاتك أكثر صعوبة.
- إذا كنت غير متأكد بتقديم شكوى.
- إذا كنت ترغب منا بتسمية محام او محامية ذو خبرة.

مكالمة الطوارئ تقدم عروضها عن طريق الهاتف اضافة الى الاستشارة الشخصية والمحادثات النفسية. عروضنا موجهة إلى النساء والرجال والمراهقين من كلا الجنسين من سن الرابعة عشر، ممن وقعوا ضحايا للعنف الجنسي. - بغض النظر متى تم العنف الجنسي.

حتى الأصدقاء والأقارب يمكنهم الاتصال بمركز الاستشارة. يوجد في مركز الاستشارات موظفين مؤهلين من ذوي الخبرة في العمل مع الأشخاص المصابين بصدمات نفسية. لمحادثة شخصية ، يرجى تحديد موعد عبر الهاتف في

0421 - 151 81

رقم الهاتف

المقابلات الاستشارية ممكنة ايضا بحضور مترجم.

تصل إلينا:

الأثنين الى الخميس من الساعة ١٠ صباحا الى الساعة الخامسة مساء

الجمعة من الساعة ١٠ صباحا الى الساعة الثالثة مساء

رقم الهاتف رقم الفاكس

021 - 151 81

0421 - 151 00

E-Mail: info@notrufbremen.de

Web: www.notrufbremen.de

إذا لم تصل إلينا في الأوقات المذكورة أعلاه ، فنحن في نقاش. يرجى ترك رسالة على جهاز الرد على المكالمات. يتم سماع المكالمات عدة مرات يوميا، ونحن نعيد الاتصال بكم.

رقم الحساب:

Bank: Sparkasse Bremen

IBAN: DE75 2905 0101 0011 9782 85

BIC: SBREDE22XXX