

## Etablissements de Brême, auxquels vous pouvez vous adresser:

Maison des femmes Bremen Nord

Tous les jours, même la nuit- Tél : 0421 - 63 64 874

Autonomes Frauenhaus (Maison autonome des femmes) Tous les jours, même la nuit Tél : 0421 - 3495 73

AWO-Frauenhaus (Maison des femmes AWO) Tous les jours, même la nuit Tél : 0421 - 23 96 11

Beratungsstelle für Aids und andere sexuelle Erkrankungen des Gesundheitsamtes Bremen (Centre de consultation sur le Sida et d'autres maladies sexuelles de l'Office de la santé de Brême) Horner Straße 60 / 70 28203 Brême Tél : 0421 - 3 61-1 51 21

Beratungsstelle für Migranten (Centre de consultation pour migrants) AmWall 113 / 28195 Brême Tél : 0421 - 3 37 71 88

Kripo Kommissariat 32 (Commissariat de police criminelle 32) In derVahr 76 / 28329 Brême Tél : 0421 - 3 62-38 32

Notdienst des Sozialpsychiatrischen Dienstes (Service d'urgence du service socio-psychiatrique) lun - ven. 17 – 8 h 30 sam., dim. et jours fériés 24h/24 Tél : 0421 - 79 03 33 33

Weisser Ring (Anneau blanc) Sögestraße 47 - 51 / 28195 Brême Tél : 0421 - 32 32 11

## Notruf:



**notruf**  
Fedelhören 6  
28203 à Brême

Gare centrale de Brême  
Tramway 1,4,6,8,10  
Lignes de bus 20,24,25,26,27,63

Environ 17 minutes à pieds depuis la gare centrale (1,3 km)

⊕ Herdentor  
Tramway 4,6,8  
Lignes de bus 24 et 25

⊕ Rembertistraße  
Tramway 1,4 und 10  
Lignes de bus 5

⊕ Schüsselkorb  
Tramway 4, 6, 8  
Lignes de bus 24 et 25

⊕ Am Dobben  
Tramway 1,4 et 10

⊕ Theater am Goetheplatz  
Tramway 2 et 3

⊕ Wulwesstraße/Ulrichplatz  
Tramway 2 et 3



# notruf

Centre de consultation  
psychologique pour les  
victimes de violence violées

## Ce que vous devriez savoir

Si vous avez subis des abus sexuels ou été violée, mais également si vous avez subi d'autres actes de violence, vous devez venir à bout de blessures corporelles et psychiques.

Le plus souvent, les personnes concernées vivent la violence sexuelle comme une coupure profonde dans leur vie : rien n'est plus comme avant. Les conséquences psychiques sont souvent de longue portée. Certaines victimes souffrent d'angoisses ou de troubles du sommeil, ont des difficultés à maîtriser le quotidien. Sans raison apparente, elles sont envahies de sentiments violents. Sans qu'elles le veuillent, des altercations surviennent dans le couple, avec les ami(e)s ou les proches.

Les victimes se sentent souvent coupables elles-mêmes ou ont honte de ce qui leur a été infligé.

Il leur arrive de croire qu'il ne s'agissait pas d'un « vrai » viol, parce qu'il n'y a pas eu de rapport sexuel, parce qu'elles ne se sont pas assez « clairement » défendues ou parce qu'elles connaissaient l'auteur des faits. Elles souhaitent oublier rapidement ce qu'il s'est passé, ne veulent plus en parler. Certaines se réjouissent du soutien de leur cercle d'amis ou de leur famille ; mais d'autres ressentent ce soutien comme une ingérence et tentent plutôt de se débrouiller seules.

De nombreuses victimes d'abus sexuels souffrent de ne pouvoir se confier à personne pendant des années. On ne les croit pas ou bien l'acte violent continue d'être passé sous silence, les obligeant à s'en sortir seules.

Peu importe à combien de temps les faits remontent, vous pouvez venir chercher auprès des professionnels de **notruf** des conseils et du soutien.

## Plainte : oui ou non ?

Les femmes ont souvent des doutes : doivent-elles ou non porter plainte ? Cette décision ne doit pas être prise immédiatement. Mais, en cas d'urgence, il est conseillé d'effectuer un examen gynécologique à titre préventif, afin de relever des preuves.

Le prélèvement des indices qui pourraient servir lors d'une procédure judiciaire est anonyme et gratuit dans les hôpitaux suivants : Links der Weser, Bremen-Mitte et Bremen-Nord. Si vous deviez décider plus tard de porter plainte, vous pourriez avoir recours aux résultats de ces prélèvements anonymes.

Si vous décidez de porter plainte, prenez contact avec le commissariat de la police criminelle 32, qui est en charge de telles affaires.

Si vous souhaitez porter plainte ou l'avez déjà fait, vous devez mandater un(e) avocat(e) en qui vous avez confiance pour défendre vos intérêts. Par principe, votre avocat(e) a le droit d'assister aux interrogatoires et celui de consulter les actes de la procédures.

## Adressez-vous au **notruf**

- Si vous ne cessez pas de penser à ce qu'il s'est passé, de sorte que vous ne maîtrisez plus le quotidien,
- Si vous êtes torturée de reproches envers vous même,
- Si les tensions internes deviennent insupportables,
- Si vous souffrez de douleurs physiques (inexpliquées),
- Si vos relations sociales sont devenues plus compliquées,
- Si vous hésitez à déposer plainte, Si vous souhaitez que nous vous indiquions un(e) avocat(e) expérimenté(e).

## L'offre

Le **notruf** propose des consultations gratuites, par téléphone ou en personne et des entretiens psychologiques. Cette offre s'adresse aux femmes, aux hommes et aux adolescents des deux sexes à partir de 13 ans qui ont été victimes de violence sexuelle ou d'autres actes de violence, et ce peu importe à combien de temps remonte l'acte de violence. Les ami(e)s ainsi que les proches peuvent également s'adresser au centre de consultation.

Des psychologues expérimentés dans le travail avec des personnes traumatisées sexuellement exercent au centre de consultations.

Pour un entretien individuel, merci de fixer un rendez-vous par téléphone au

**0049 (0) 421 - 151 81**

Les entretiens de conseils peuvent avoir lieu avec un traducteur.

Vous pouvez nous joindre :

Du lundi au jeudi de 10 à 17h

Le vendredi de 10 à 15h

Tél. : 0421 – 151 81

Fax : 0421 – 151 00

Email : [info@notrufbremen.de](mailto:info@notrufbremen.de)

Site : [www.notrufbremen.de](http://www.notrufbremen.de)

Si vous n'arrivez pas à nous joindre pendant les horaires indiquées, c'est que nous sommes en entretien. Merci de nous laisser un message sur le répondeur. Il est écouté plusieurs fois par jour. Nous vous rappellerons.

Bank: Sparkasse Bremen

IBAN: DE75 2905 0101 0011 9782 85

BIC: SBREDE22XXX