

Ce que vous devriez savoir

Si vous avez été soumise à des abus sexuels ou 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 de craintes 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 amies/amis ou les proches.

Souvent, les personnes concernées se sentent coupables elles-mêmes ou elles ont honte de ce qui leur a été fait.

Il n'est pas rare qu'elles croient qu'il ne s'agissait absolument 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 déjà auparavant. Elles souhaitent oublier rapidement ce qui s'est passé, ne veulent plus devoir continuellement 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.

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 de faire effectuer un examen gynécologique à titre préventif. Le prélèvement des indices qui pourraient servir lors d'une procédure judiciaire est anonyme et gratuit dans les hôpitaux suivants : Links der Weser, Brême-centre et Brême-Nord. Si la victime décide de porter plainte plus tard, on pourrait avoir recours aux résultats des prélèvements effectués antérieurement et gardés de manière anonyme.

Si vous vous êtes décidée à porter plainte, prenez contact avec le commissariat de la police criminelle 32, qui est en charge de tels cas.

Si vous souhaitez porter plainte ou l'avez déjà fait, vous devriez mandater une avocate/un avocat dont vous vous fiez pour défendre vos intérêts. Par principe, votre avocate/avocat a le droit d'assister aux interrogatoires et le droit de regard dans les actes de la procédure.

Adressez-vous à notruf

- si vous voulez vous exprimer,
- si vous ne cessez pas de penser à ce qui 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 corporelles (inexpliquées),

L'offre

notruf propose des consultations téléphoniques ainsi que personnelles et psychologiques. Celles-ci s'adressent aux adolescentes et aux adultes qui ont été victimes de violence sexuelle ou d'autres actes de violence – peu importe à combien de temps l'acte de violence remonte. Les amies et les amis ainsi que les proches peuvent s'adresser également au centre de consultation.

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

[Pour un entretien personnel, merci de fixer un rendez-vous par téléphone au](#)

Numéro de téléphone **0421 - 151 81**

Le centre de consultation psychologique de **notruf** se trouve à l'adresse suivante :

Fedelhören 6 / 28203 a Brême.

Vous pouvez nous joindre

lun - jeu : 10 h - 17 h, ven. : 10 h - 15 h.

En dehors des heures de permanence, vous pouvez nous laisser un message sur le répondeur, nous vous rappellerons.

Etablissements de Brême, auxquels vous pouvez vous adresser:

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
Téléphone : 0421 - 3 61-1 51 21

Beratungsstelle für Migranten ([Centre de consultation pour migrants](#))

AmWa11 113 / 28195 Brême
Téléphone : 0421 - 3 37 71 88

Kripo Kommissariat 32 ([Commissariat de police criminelle 32](#))

In derVahr 76 / 28329 Brême
Téléphone : 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
Téléphone : 0421 - 79 03 33 33

Weisser Ring ([Anneau blanc](#))
Sögstraße 47 - 51 / 28195 Brême
Téléphone : 0421 - 32 32 11

Pro Familia Beratungszentrum ([Centre de consultation Pro Familia](#))
Hollerallee 24 / 28209 Brême
Téléphone : 0421 - 3 40 60 30

Telefonseelsorge ([Aumônerie](#))
Téléphone : 0800 111 01 11 ou 0800 111 02 22

Où nous trouver :



notruf
Fedelhören 6
28203 a Brême

lun - jeu : 10 h - 17 h
ven. : 10 h - 15 h.
téléphone: 0421 - 151 81



notruf
*Centre de consultation
pour les victimes
de violence sexuelle*