

## Bilmeniz Gerekenler

Tecavüze uğradıysanız, aile içi ya da cinsel şiddete maruz kaldıysanız öncelikle ruhsal ve bedensel tahribatla başa çıkmaya çalışmalısınız.

Mağdurlar cinsel şiddeti yaşamı derinden etkileyen bir dönüm noktası olarak görürler: Hiçbirşey eskisi gibi değildir artık. Yaşanan cinsel şiddetin geniş psikolojik etkileri 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 tanıdık biri 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 çalışır.

Cinsel istismara ve şiddete maruz kalmış kişilerin birçoğu öbür insanlara karşı güven sorunu yaşar. Genellikle anlattıklarına çevresindekiler inanmadığı ya da duydukları karşısında susmayı tercih ettiği 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 destek alabilirsiniz.

## Polise ihbarda bulunmalı mı?

- Mağdurların birçoğu polise ihbarda bulunup bulunmama konusunda tereddüt eder. Akut durumlarda önerilen, tedbiren bir kadın doktorunda muayene olmaktır.
- 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 kararlıysanız, güvenebileceğiniz bir avukat tutmalısınız. Avukatınızın ifadeler alındığında iştirak etme ve dava dosyasına bakma hakkı vardır.

## Notruf u hangi durumlarda arayabilirsiniz?

- Yaşadıklarınızı anlatarak rahatlamak istiyorsanız
- Yaşananlarla ilgili düşünceler yaşamınızı engelliyorsa ve peşinizi bırakmıyorsa
- Kendinizi suçlayarak acı çekiyorsanız
- İçinizdeki sıkıntı tahammül edilemez bir hal aldıysa
- Sebebi bulunamayan bedensel şikayetleriniz varsa
- İhbarda bulunup, dava açmayla ilgili kararsızsanız ve hukuki danışmaya ihtiyacınız varsa
- Deneyimli bir avukata ihtiyaç duyuyorsanız

## Kurumumuzun Verdiği Hizmetler

Cinsel istismara ya da şiddete maruz kalmış gençler ya da yetişkinler, yaşadıkları olay ne zaman olmuş olursa olsun Notruf'tan telefonla ya da kişisel olarak danışma hizmeti ve psikolojik destek alabilirler. Kurumumuzda cinsel travma alanında deneyimli psikologlar hizmet vermektedir.

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

**Telefon 151 81**

### Kurumumuzun adresi:

Fedelhören 6  
28203 Bremen

### Bize ulaşabileceğiniz saatler:

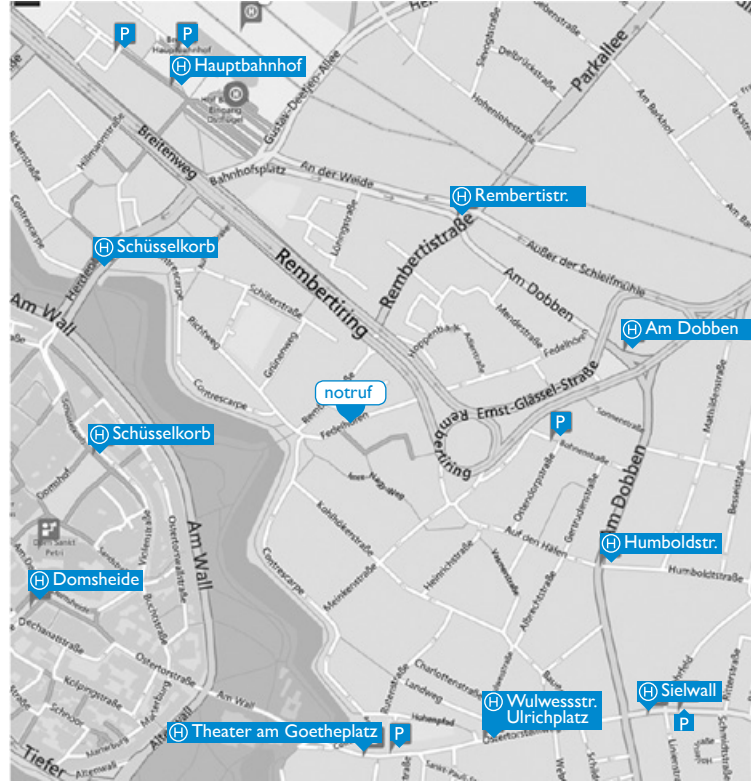
Pazartesi – Perşembe saat 10:00 -17:00  
Cuma saat 10:00 -15:00

Görüşme saatleri dışında aramanız durumunda lütfen telesekretere telefon numaranızı bildirin. Uzmanlarımız sizi en kısa zamanda arayacaklardır.

Bu konuda Bremen`de yardım alabilece  
öbür kurumlar:

- **Autonomes Frauenhaus**  
tächlich, auch nachts Telefon 34 95 73
- **AWO-Frauenhaus**  
tächlich, auch nachts Telefon 23 96 11
- **Beratungsstelle für Aids und andere  
sexuelle Erkrankungen** des Gesundheitsamtes  
Bremen  
Horner Straße 60-70, 28203 Bremen
- **Beratungsstelle für Migranten**  
Am Wall 113, 28195 Bremen  
Telefon 3 37 71 88
- **Kripo** Kommissariat 32  
In der Vahr 76, 28329 Bremen  
Telefon 3 62 38-32
- **Notdienst des Sozialpsychiatrischen Dienstes**  
mo.-fr. 17-8.30 Uhr,  
sa., so. und an Feiertagen rund um die Uhr  
Telefon 3 31-155 65
- **Pro Familia Beratungszentrum**  
Hollerallee 24, 28209 Bremen  
Telefon 3 40 60 30
- **Telefonseelsorge**  
Telefon 0800 111 01 11 oder 0800 111 02 22
- **Weisser Ring**  
Sögestraße 47-51, 28195 Bremen  
Telefon 32 32 11

Kurumumuza ulaşmak için aşı  
krokiden faydalanabilirsiniz:



**çi Şiddet ve Cinsel Şiddet Ma  
Kadınlar ve Gençler İçin Psikolojik Danışma  
Kurumu**

Fedelhören 6  
28203 Bremen  
Telefon 151 81  
Pazartesi – Perşembe saat 10:00 -17:00  
Cuma saat 10:00 -15:00  
info@frauennotruf-bremen.de  
www.frauennotruf-bremen.de



**notruf**

*çi Şiddet ve Cinsel Şiddet  
duru Kadınlar ve Gençler İçin*