

Ankommen

Welcome

Geliştin

الوصول

رسیدن

С прибытием!



ZGF

Bremische Zentralstelle für
die Verwirklichung der
Gleichberechtigung der Frau



Freie
Hansestadt
Bremen

Willkommen

Frauen und Männer sind gleichberechtigt. Wir in der ZGF (die Bremische Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau) arbeiten an der Umsetzung dieses Rechts. Unsere Aufgabe: die Rechte von Frauen im Land Bremen zu verwirklichen. Wichtig sind uns dabei die Bereiche Bildung, Gesundheit, Arbeit und Schutz vor Gewalt.

An uns können sich Frauen wenden, wenn sie diskriminiert werden. Dies gilt für alle Frauen im Land Bremen: Frauen, die schon lange hier leben und Frauen, die neu in Bremen sind.

In dieser Broschüre haben wir wichtige Informationen für Sie als geflüchtete Frau zusammengestellt. Wir hoffen, dass wir Ihnen damit helfen.

Welcome

Men and women have equal rights. Here at the Centre for Women's Rights in Bremen, we help women to exercise these rights. Our aim is to give women in the State of Bremen a platform to fulfil their rights, placing particular emphasis on education, health, work and protection against violence.

Women can turn to us in the face of discrimination. This applies to all women in the State of Bremen: Women who have lived here for a long time and those who have just arrived.

We have gathered important information in this leaflet for you as a female refugee. We hope we can help you.



Bi xêr hatî

Jin û mêr beranber in. Em li ZGF (Baregeha navendî ji bo serêxwegirtina bernaberîya jin û mêran) li ser cihanîna vî mafî dixebitin. Erka me sepandin û serêxwegirtina mafên jinan li parêzgeha Brêmênê ye. Warên perwerdehî, tendurustî, kar û piştevaniya li hemberî tundiyê ji bo me girîng in.

Heke jin dikevin ber cihêkariyê dikarin serî li me bidin. Ev kar derheq tevahiya jinan li parêzgeha Brêmênê ye: Jinên ku bo heyameka dirêj li vir dijîn û jinên ku teze hatine Brêmênê.

Li vê danezana nivîskî (Broşûr) me zzyariyên girîng ji bo te wek jineka penaber berhev kiirne. Em hêvî dikin ku bikarin ji vê riyê va alîkariya te bikin.

الترحيب

الرجال والنساء متساوون في الحقوق. ونحن في ZGF (die Bremische Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau) (المكتب المركزي لتحقيق مساواة المرأة في الحقوق في بريمن) نعمل على تطبيق هذا الحق. مهمتنا: تحقيق حقوق المرأة في ولاية بريمن، وما يهمنا في ذلك هي مجالات التعليم والصحة والعمل والحماية من العنف.

يمكن للنساء التوجّه إلينا إذا تعرضوا للظلم. وهذا الأمر ينطبق على النساء جميعهن سواء اللواتي يعيشون هنا بالفعل لفترة طويلة أو النساء الجدد في بريمن.

لقد قمنا بتجميع معلومات مهمة لك في هذا الكتيب باعتبارك سيدة لاجئة ونأمل أن نساعدك به.

خوش آمدید

زنان و مردان دارای حقوق برابر هستند. ما در ZGF (مقر مرکزی تحقق برابری حقوق زنان برمن) برای محقق کردن این حقوق کار می کنیم. وظیفه ما: محقق کردن حقوق زنان در ایالت برمن می باشد. حوزه های آموزش، سلامت، کار و محافظت در برابر خشونت برای ما مهم هستند.

اگر زنی در معرض تبعیض قرار گیرد، می توانند به ما مراجعه کند. این امر برای همه زنان ایالت برمن صادق است: زنانی که، از مدت ها قبل در اینجا زندگی می کنند و یا زنانی که به تازگی به برمن آمده اند.

ما در این بروشور، اطلاعات مهمی را برای شما به عنوان زنان پناهنده گردآوری کرده ایم. امیدوار هستیم که با آن بتوانیم به شما کمک کنیم.

Добро пожаловать!

Женщины и мужчины имеют равные права. Мы, сотрудники Центрального бюро по обеспечению равноправия женщин (ZGF), работаем над претворением этих прав в жизнь. Наша задача: способствовать осуществлению прав женщин в федеральной земле Бремен. При этом особое внимание мы уделяем вопросам образования, здравоохранения, труда и защиты от насилия.

Любая женщина, которая подвергается дискриминации, может обратиться к нам за помощью. Независимо от того, живёт ли она уже долго в Бремене или приехала сюда совсем недавно.

В этой брошюре мы собрали важную информацию для женщин-беженки. Надеемся, что она окажется для вас полезной.

Deutsch lernen

Wo finde ich weitere Informationen?

In Bremen

Bremer Volkshochschule (VHS)
Faulenstraße 69, 28195 Bremen

Haltestelle: Radio Bremen / Volkshochschule
Telefon: 0421 361 123 45
www.vhs-bremen.de

Paritätisches Bildungswerk Bremen (PBW)
Faulenstraße 31, 28195 Bremen

Haltestelle: Radio Bremen / Volkshochschule
Telefon: 0421 174 72 0
www.pbwbremen.de

In Bremerhaven

Volkshochschule Bremerhaven
Lloydstraße 15, 27570 Bremerhaven

Haltestelle: Lloydstraße / Volkshochschule
Telefon: 0471 590 474 5
www.vhs-bremerhaven.de

Pädagogisches Zentrum
Elbinger Platz 1, 27570 Bremerhaven

Haltestelle: Elbinger Platz
Telefon: 0471 958 457 05 oder 958 455 18
www.paedz.de

Am Anfang ist Deutsch lernen am wichtigsten. Wenn Sie Deutsch lernen, können Sie sich mit den Nachbarn unterhalten. Sie finden einfacher eine Arbeit und Sie verstehen die Lehrerinnen und Lehrer in der Schule Ihrer Kinder.

Es gibt unterschiedliche Deutschkurse: Viele Geflüchtete können Integrationskurse besuchen. Für alle anderen bieten die Städte Bremen und Bremerhaven Deutschkurse an.

Es gibt Kurse nur für Frauen und Kurse mit wenigen Stunden in der Woche. Außerdem gibt es Kurse mit Kinderbetreuung und Kurse für Analphabetinnen und Menschen, die langsamer lernen. In Bremen und Bremerhaven finden Sie viele Sprachschulen.



Wo finde ich weitere Informationen?

In Bremen

SOS-Kinderdorf-Zentrum
Friedrich-Ebert-Straße 101, 28199 Bremen
Haltestelle: Leibnizplatz
Telefon: 0421 597 123 0

In Bremerhaven

Stadtbibliothek Bremerhaven
Bürgermeister-Smidt-Straße 10, Hanse Carré,
2. Etage, 27568 Bremerhaven
**Haltestelle: Deutsches Schifffahrtsmuseum /
Stadttheater**
Telefon: 0471 590 2026
www.stadtbibliothek-bremerhaven.de
Es gibt Selbstlernplätze.

Sie können keinen Deutschkurs machen? Sie möchten trotzdem Deutsch lernen? Sie können zu einem Sprachcafé gehen. Dort lernen Sie andere Menschen kennen und sprechen mit ihnen Deutsch. Sie müssen sich nicht anmelden. Kaffee und Tee gibt es dort kostenlos.

Sie können Deutsch auch im Internet kostenlos lernen.
Goetheinstitut: www.goethe.de
Deutsche Welle: www.dw.com/de/deutsch-lernen/deutsch-interaktiv/s-9571
Volkshochschule: www.iwdl.de



Ausbildung und Arbeit

Frauen können arbeiten gehen. Sie brauchen vom Mann keine Erlaubnis. Um eine gute Arbeit zu finden, ist es hilfreich, einen Beruf zu lernen.

Wo finde ich weitere Informationen?

Studium in Bremen und Bremerhaven
HERE – Hochschulbüro für Geflüchtete
Universität Bremen, Gebäude FVG Mitte
Celsiusstraße 2, 28359 Bremen
Haltestelle: Universität Bremen Zentralbereich

Ausbildung in Bremen
Jugendberufsagentur Bremen
Doventorsteinweg 44, 28195 Bremen
Haltestelle: Doventor oder Doventorsteinweg
www.jugendberufsagentur-bremen.de

Ausbildung in Bremerhaven
Jugendberufsagentur Bremerhaven
Grimsbystraße 1, 27570 Bremerhaven
Haltestelle: Freigebiet
www.jugendberufsagentur-bremen.de

Studium

Sie können neu studieren oder Ihr altes Studium fortsetzen. An der Universität Bremen können Sie sich als GasthörerIn anmelden. Sie können auch ein Jahr lang ein Vorbereitungs-Studium machen. Das Hochschulbüro für Geflüchtete hilft Ihnen weiter.

Ausbildung

Man kann eine Ausbildung im Betrieb oder in der Schule machen. In Deutschland gibt es mehr als 300 Berufe. Die Jugendberufsagentur hilft Ihnen.



Wo finde ich weitere Informationen?

www.prozesskette-bremen.de

Arbeiten in Bremen

Frauen in Arbeit und Wirtschaft (FAW)
Knochenhauerstraße 20 – 25, 28195 Bremen
Haltestelle: Obernstraße, Schüsselkorb
Telefon: 0421 169 370
www.faw-bremen.de

Agentur für Arbeit Bremen
Doventorsteinweg 48 – 52, 28195 Bremen
Haltestelle: Doventorsteinweg

Jobcenter Bremen
Zentrale Anlaufstelle für Flüchtlinge
Utbremer Straße 90, 28217 Bremen
Haltestelle: Utbremer Straße

Arbeiten in Bremerhaven
Agentur für Arbeit Bremerhaven
Grimsbystraße 1, 27570 Bremerhaven
Haltestelle: Freigebiet / Arbeitsagentur

Jobcenter Bremerhaven
Grimsbystraße 1, 27570 Bremerhaven
Haltestelle: Freigebiet / Arbeitsagentur

Die Beratungsstellen des Bremer und Bremerhavener Integrationsnetzes (bin) finden Sie unter: www.bin-bremen.de

Anerkennung von Abschlüssen

Haben Sie in Ihrem Heimatland studiert oder eine Ausbildung gemacht? Sie können Ihren Abschluss anerkennen lassen. Es gibt Beratungsstellen, die Ihnen dabei helfen. Sie können sich an das IQ-Netzwerk oder an Frauen in Arbeit und Wirtschaft wenden.

Arbeiten

Natürlich können Sie auch ohne Ausbildung oder Studium in Deutschland arbeiten. Menschen ohne Aufenthaltserlaubnis brauchen die Erlaubnis vom Migrationsamt.

Unterstützung bei der Suche nach Arbeit erhalten Sie bei der Agentur für Arbeit (für Menschen mit Aufenthaltsgestattung und Duldung) oder beim Jobcenter (für Menschen mit einer Aufenthaltserlaubnis). Beide Behörden können auch weitere Schritte finanzieren, damit Sie schneller eine Arbeit finden.

Unterstützung bei der Suche nach Arbeit bekommen Sie außerdem beim Bremer und Bremerhavener Integrationsnetz (bin) und bei Frauen in Arbeit und Wirtschaft.



Gesundheit und Schwangerschaft

Wo finde ich weitere Informationen?

In Bremen

REFUGIO

Außer der Schleifmühle 53, 28203 Bremen

Haltestelle: Linie 1 und 4 Am Dobben

Telefon: 0421 176 677 0

www.refugio-bremen.de

REFUGIO bietet seelische Hilfe. Sie bekommen dort Informationen. Wenn nötig bekommen Sie auch eine Behandlung. REFUGIO arbeitet mehrsprachig, kostenlos und vertraulich.

In Bremerhaven

REFUGIO

Kurfürstenstraße 4, 27568 Bremerhaven

Haltestelle: Freigebiet / Arbeitsagentur

Telefon: 0471 303 090 93

www.refugio-bremen.de



Sind Sie krank oder haben Sie Schmerzen? Fühlen Sie sich seelisch unwohl? Dann haben Sie ein Recht auf medizinische Behandlung. Auch wenn Sie schwanger sind. Bitten Sie eine Vertrauensperson darum, Ihnen bei der Suche nach einer ärztlichen Praxis zu helfen.

Manche Frauen haben Probleme, weil sie beschnitten wurden. Wenn Sie Beschwerden haben, bekommen Sie medizinische Hilfe. Die Beschneidung von Mädchen und Frauen ist in Deutschland verboten.

Wo finde ich weitere Informationen?

Schwanger in Bremen

Hebammenlandesverband Bremen

Graf-Haeseler-Straße 30/32, 28205 Bremen

Telefon: 0421 241 630 93

www.hebammen-bremen.com

Finanzielle Hilfe

www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de

Beratung für Familienplanung

pro familia

Bremen Telefon: 0421 340 603 0

Bremerhaven Telefon: 0471 28 722

Bremen-Nord Telefon: 0421 65 43 33

Familien- und Lebensberatung der Bremischen Evangelischen Kirche

Telefon: 0421 33 35 650

Cara – Beratungsstelle

zu Schwangerschaft und

vorgeburtlicher Diagnostik

Telefon: 0421 33 35 645



Sie sind schwanger?

Wenn Sie schwanger sind, bekommen Sie Hilfe, zum Beispiel eine angemessene Unterkunft und angemessene Versorgung. Die Frauenärztin, der Frauenarzt oder die Hebamme untersuchen Sie regelmäßig. Auch wenn das Baby da ist, haben Sie ein Recht auf Hilfe durch eine Hebamme.

Sie sind schwanger und brauchen Geld?

Sie können finanzielle Hilfen beantragen. Wenden Sie sich bitte persönlich an eine „Schwangerenberatungsstelle“.

Wollen Sie zurzeit nicht schwanger werden?

Sie können kostenlos verhüten, wenn Sie kein Geld für die Verhütung haben. Sie können bei pro familia Bremen oder pro familia Bremerhaven einen Antrag stellen. Ein Schwangerschaftsabbruch (Abtreiben) ist in Deutschland möglich. Dafür müssen Sie sich beraten lassen. Diese Beratung machen „Schwangeren-Beratungsstellen“.

Hilfe am Telefon und im Internet

Telefon: 0800 404 002 0. Sie sind schwanger und haben Fragen oder Probleme? Sie können kostenlos anrufen. Eine Beraterin hilft Ihnen am Telefon und verbindet Sie mit einer „Schwangerschafts-Beratungsstelle“. In der „Schwangerschafts-Beratungsstelle“ können Sie persönlich sprechen. Sie rufen kostenlos, anonym und vertraulich an. Am Telefon spricht man 18 Sprachen. Weitere Informationen finden Sie auch im Internet unter www.schwanger-und-viele-fragen.de. Die Informationen sind in 12 Sprachen.

Schutz vor Gewalt

Viele Frauen erleben Gewalt – in der Welt in Deutschland, in Bremen. Sie erleben Gewalt vom Ehemann, Partner oder von der Familie. Frauen erleben Gewalt auch in der Unterkunft oder auf der Arbeit. Es gibt körperliche Gewalt, sexuelle Gewalt, seelische Gewalt und Zwangsehe.

Jede Frau hat das Recht, zu leben, wie sie will. Auch in Ehe und Familie sind körperliche Gewalt, Einsperren, Bedrohen und sexuelle Gewalt verboten. Das „Gewaltschutzgesetz“ sorgt dafür, dass gewalttätige Ehemänner oder Partner die Wohnung verlassen müssen. Das Gesetz kann gewalttätigen Männern verbieten, sich einer Frau zu nähern. Sexuelle Handlungen gegen den Willen sind eine Straftat: „Nein heißt nein!“

Deutschland hat sich verpflichtet, Frauen und Mädchen vor Gewalt zu schützen – auch geflüchtete Frauen. Dafür sind Beratungsstellen, Frauenhäuser, die Polizei und die Gerichte da.



Wo finde ich Beratungsstellen?

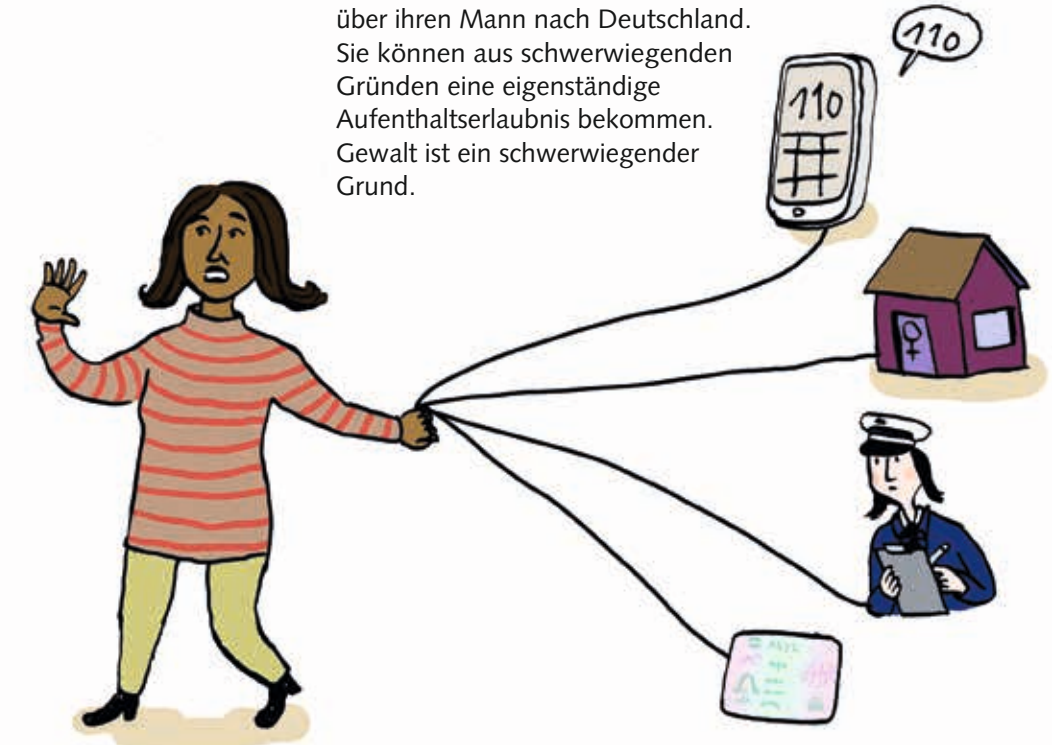
Bremen und Bremerhaven
www.gewaltgegenfrauen.bremen.de
Wichtige Informationen sind übersetzt.

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen
08000 116 016

www.hilfetelefon.de/ich-benoetige-hilfe.html
Das Hilfetelefon bietet Beratung –
24 Stunden täglich, kostenlos, anonym und in
vielen Sprachen. Hier arbeiten Beraterinnen.
Sie kennen alle Beratungsstellen in Ihrer Nähe.
Hier erfahren Sie auch, wie Sie sich gegen die
Entführung von Kindern schützen können.

Wie schütze ich mich vor Gewalt?

- › Gehen Sie zur Beratung: In den Beratungsstellen beraten Sie Frauen. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich. Sie erzählen so viel, wie Sie wollen.
- › Sorgen Sie für Sicherheit: Es gibt Not-Telefone. Hier können Sie zu jeder Zeit anrufen. Der Notruf der Polizei ist 110. Frauenhäuser bieten Schutz. Ihr Mann oder Partner weiß dann nicht, wo Sie sind. Bei Gefahr kann ihr Aufenthaltsort geheim bleiben.
- › Sammeln Sie Beweise: Gehen Sie zur Polizei, zu einer Ärztin oder zu einem Arzt. Schreiben Sie auf, was Sie erlebt haben. Sie können das in Ihrer Muttersprache tun. Später kann dies übersetzt werden.
- › Erstellen Sie Anzeige: Wenn Sie sich nicht sicher sind, lassen Sie sich beraten.
- › Sorgen Sie für einen eigenen Aufenthaltstitel: Bei Familienasyl dürfen Frauen in den meisten Fällen auch nach einer Trennung in Deutschland bleiben. Viele Frauen kommen über ihren Mann nach Deutschland. Sie können aus schwerwiegenden Gründen eine eigenständige Aufenthaltserlaubnis bekommen. Gewalt ist ein schwerwiegender Grund.



Asyl für Frauen

Wo finde ich weitere Informationen?

In Bremen
Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)
Lindenstraße 110, 28755 Bremen,
Haltestelle: Margaretenallee
Telefon: 0911 943 789 43
www.bamf.de

Migrationsamt
Stresemannstraße 48, 28207 Bremen
Haltestelle: Steubenstraße
Telefon: 0421 361 886 30
www.migrationsamt.bremen.de

Flüchtlingsrat Bremen
St. Jürgenstraße 102, 28203 Bremen
Haltestelle: Klinikum Bremen-Mitte
Telefon: 0421 416 612 18,
rufen Sie von Mittwoch bis Freitag 10 – 14 Uhr
an um einen Termin zu vereinbaren.
www.fluechtlingsrat-bremen.de

Die Mehrheit der weltweit flüchtenden Menschen sind Frauen. Frauen werden aus den gleichen Gründen wie Männer verfolgt. Außerdem erleben viele Frauen Gewalt, weil sie Frauen sind. Sie werden missachtet, geschlagen, vergewaltigt oder getötet. Das passiert manchmal nur, weil sie sich anders verhalten als es von ihnen erwartet wird. In vielen Ländern werden Frauen nicht vor Gewalt geschützt. Die Täter werden oft nicht bestraft. Häufig sind die Täter männliche Familienmitglieder.

Vielleicht mussten Sie aus Ihrem Land fliehen, weil Sie
› Gewalt durch Ihren Ehemann oder Ihre Familie erlebt haben,
› gegen Ihren Willen Sex haben mussten,
› Ihr Leben als Witwe in Gefahr war, oder
› weil Sie beschnitten sind oder werden sollten.
Dies sind besondere Fluchtgründe von Frauen
(geschlechtsspezifische Fluchtgründe).

Das sind Ihre Rechte

In Deutschland ist die geschlechtsspezifische Verfolgung ein anerkannter Asylgrund. Das heißt, wenn Sie verfolgt werden, weil sie eine Frau sind, können Sie in Deutschland Asyl beantragen. Voraussetzung ist, dass die Regierung in Ihrem Heimatland Sie nicht beschützt.

Auch für die Anhörung zum Asylverfahren beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) haben Sie besondere Rechte. Sie dürfen sagen, dass Sie eine Entscheiderin und Übersetzerin (eine Frau) haben wollen. Außerdem dürfen Sie eine Person (zum Beispiel eine Freundin) zur Anhörung mitnehmen. Auch wenn Sie mit Ihrer Familie geflohen sind, können Sie einen eigenen Asylantrag stellen. Geschlechtsspezifische Fluchtgründe sollten Sie in jedem Fall nennen.

Die Flüchtlingsinitiative bietet Beratung. Die Beratung ist kostenlos, anonym, vertraulich – in Deutsch, Englisch, Französisch, Türkisch, Spanisch und Griechisch. Bei weiteren Sprachen kommen Dolmetscherinnen. Frauen können von Frauen beraten werden.
Bernhardstraße 12, 28203 Bremen
Haltestelle: Sielwall
Telefon: 0421 705 775,
Erreichbarkeit: Montags 16 – 18 Uhr
www.fluechtlingsinitiative-bremen.de

Beratungsstellen für Flüchtlinge (BFF) der AWO beraten auch zu Aufenthaltsrecht, Arbeitsrecht und Ausländerrecht.
www.awo-bremen.de

In Bremerhaven
Bürger- und Ordnungsamt
Ausländerwesen
Stadthaus 5, 1. Etage
Hinrich-Schmalfeldt-Straße 30,
27576 Bremerhaven
Haltestelle: Stadtverwaltung
Telefon: 0471 590 3780

AWO Bremerhaven:
Migrationsberaterin für Erwachsene (MBE)
Auf der Bult 5, DLZ Grünhöfe,
27574 Bremerhaven
Haltestelle: Auf der Bult
Telefon: 0471 308 78 52
www.awo-bremerhaven.de



Austausch und Kontakte in Stadtteilen

Wo finde ich weitere Informationen?

In Bremen

In Bremen gibt es 9 Bürgerzentren. In die Bürgerzentren kommen Kinder, junge Menschen und alte Menschen. Jede ist willkommen. Sie können dort Kaffee trinken, Kuchen essen und viele Menschen kennenlernen. Außerdem gibt es viele andere Angebote, zum Beispiel Kochen, Sport, Deutschkurse, und einen Ausflug machen.

Sie finden weitere Informationen unter:
www.welcometobremen.de



Sie sind neu in Bremen. Sie kennen vielleicht noch nicht viele Menschen. Und Sie haben bestimmt viele Fragen. Doch alleine sind Sie nicht.

In Bremen und Bremerhaven gibt es viele Orte, wo Sie mit anderen Frauen in Kontakt kommen können. Man beantwortet Ihre Fragen und Sie lernen dabei auch Deutsch.

Frauen treffen Frauen

An vielen Orten laden Frauen andere Frauen ein. Sie treffen sich regelmäßig und sprechen über verschiedene Themen.

Besondere Angebote für geflüchtete Frauen in Bremen
Femcafé
Heinrichstraße 21, 28203 Bremen
Telefon: 0160 331 374 0
www.femcafe-bremen.org

Bund Deutscher Pfadfinder_innen (BDP), Landesverband Bremen-Niedersachsen
Heinrichstraße 21, 28203 Bremen
Telefon: 0421 328 798
www.bdp-mkh.de

SOS-Kinderdorf Bremen – Freizeit, Begegnung und Bildung
Friedrich-Ebert-Str. 101, 28199 Bremen
Telefon: 0421 597 1230
www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-bremen

Mütter- und Familienzentrum Huchting
Amersfoorter Straße 8, 28259 Bremen
Telefon: 0421 589 200
www.muetterzentrum-huchting.de

Mütterzentrum Blumenthal
Heidbleek 10, 28779 Bremen
Telefon: 0421 600 95 59
www.muetterzentrum-blumenthal.de

Mütterzentrum Vahr
In der Vahr 75, 28329 Bremen
Telefon: 0421 467 38 59
www.muetterzentrum-vahr.de

Mütterzentrum Osterholz-Tenever
Neuwieder Straße 17, 28325 Bremen
Telefon: 0421 40 988 95
www.muetterzentrum-tenever.de

Mütterzentrum Blockdiek
Jülischer Weg, 28327 Bremen
Telefon: 0421 437 93 40
www.muetterzentrum-blockdiek.de

In Bremerhaven
Flüchtlingshilfe in Bremerhaven
Hier finden Sie verschiedene Informationen:
www.human-support-bremerhaven.de

Familien-Zentrum
Bürgermeister-Martin-Donandt-Platz 21, 27568 Bremerhaven
Frauenfrühstück mittwochs 10 – 12 Uhr
Telefon: 0471 483 389 44
www.kirchenkreis-bremerhaven.de



Learn German

Where can I find more information?

In Bremen

Bremer Volkshochschule (VHS)

(Bremen Adult Education Centre)

Faulenstraße 69, 28195 Bremen

Tram stop: Radio Bremen / Volkshochschule

Tel.: +49 421 361 123 45

www.vhs-bremen.de

Paritätisches Bildungswerk Bremen (PBW)

Faulenstraße 31, 28195 Bremen

Tram stop: Radio Bremen / Volkshochschule

Tel.: +49 421 174 72 0

www.pbwbremen.de

Volkshochschule Bremerhaven

(Bremerhaven Adult Education Centre)

Volkshochschule Bremerhaven

Lloydstraße 15, 27570 Bremerhaven

Tram stop: Lloydstraße / Volkshochschule

Tel.: +49 471 590 474 5

www.vhs-bremerhaven.de

Pädagogisches Zentrum

(Education Centre)

Elbinger Platz 1, 27570 Bremerhaven

Bus stop: Elbinger Platz

Tel.: +49 471 958 457 05 oder 958 455 18

www.paedz.de

Learning German is the most important thing at first. When you learn the language, you can talk to your neighbours, find a job more easily and understand the teachers at your children's school.

There are different German courses, and many refugees can attend integration programmes. Everyone else can take part in the German courses offered by the cities of Bremen and Bremerhaven.

There are women-only courses and others with just a few hours a week. There are also courses with childcare facilities and for women who cannot read and write or have learning difficulties. You will find a wide range of language schools in Bremen and Bremerhaven.



Where can I find more information?

In Bremen

SOS-Kinderdorf-Zentrum

(SOS Children's Villages Centre)

Friedrich-Ebert-Straße 101, 28199 Bremen

Tram stop: Leibnizplatz

Tel.: +49 421 597 123 0

In Bremerhaven

Stadtbibliothek Bremerhaven

(Bremerhaven City Library)

Bürgermeister-Smidt-Straße 10, Hanse Carré,

2nd floor, 27568 Bremerhaven

Bus stop: Deutsches Schiffahrtsmuseum /

Stadttheater

Tel.: +49 471 590 2026

www.stadtbibliothek-bremerhaven.de

There are also self-taught courses.

You cannot attend a German course but would still like to learn the language? You can go to a language café, where you can meet new people and speak German. You do not need to sign up, and there is free tea and coffee.

You can also learn German for free online:

Goetheinstitut: www.goethe.de

Deutsche Welle: www.dw.com/de/deutsch-lernen/deutsch-interaktiv/s-9571

Volkshochschule: www.iwdl.de



Education and Employment

Women are allowed to work; they do not need to ask their husband for permission. If you want to find a good job, it helps to learn a trade.

Where can I find more information?

Study in Bremen and Bremerhaven
HERE – Hochschulbüro für Geflüchtete
(HERE – University Office for Refugees)
Universität Bremen, FVG Mitte Building
Celsiusstraße 2, 28359 Bremen

Tram stop: Universität Bremen Zentralbereich

Learn a trade in Bremen

Jugendberufsagentur Bremen
(Bremen Youth Employment Agency)
Doventorsteinweg 44, 28195 Bremen
Tram stop: Doventor or Doventorsteinweg
www.jugendberufsagentur-bremen.de

Learn a trade in Bremerhaven

Jugendberufsagentur Bremerhaven
(Bremerhaven Youth Employment Agency)
Grimsbystraße 1, 27570 Bremerhaven
Bus stop: Freigebiet
www.jugendberufsagentur-bremen.de

University study

You can start a new university course or pick up where you left your former studies. You can register as a guest at the University of Bremen to sit in on lectures and even attend a preparatory course for a year. The University Office for Refugees will be happy to help.

Vocational training

You can study at a company or in a classroom. There are over 300 professions in Germany. The Youth Employment Agency will give you a helping hand.



Where can I find more information?

www.prozesskette-bremen.de

Work in Bremen

Frauen in Arbeit und Wirtschaft (FAW)
(Women in Work and Commerce)
Knochenhauerstraße 20 – 25, 28195 Bremen
Tram stop: Obernstraße, Schüsselkorb
Tel.: +49 421 169 370
www.faw-bremen.de

Agentur für Arbeit Bremen
(Bremen Employment Agency)
Doventorsteinweg 48 – 52, 28195 Bremen
Tram stop: Doventorsteinweg

Bremen Job Centre
Zentrale Anlaufstelle für Flüchtlinge
Utbremer Straße 90, 28217 Bremen
Tram stop: Utbremer Straße

Work in Bremerhaven
Agentur für Arbeit Bremerhaven
(Bremerhaven Employment Agency)
Grimsbystraße 1, 27570 Bremerhaven
Bus stop: Freigebiet / Arbeitsagentur

Bremerhaven Job Centre
Grimsbystraße 1, 27570 Bremerhaven
Bus stop: Freigebiet / Arbeitsagentur

You can find information centres
for the Bremen and Bremerhaven Integration
Network (bin) at: www.bin-bremen.de

Recognition of Qualifications

Have you studied or done vocational training in your home country? You can get your qualifications recognised, and there are information centres to help you. You can get in touch with the IQ Network or the Women in Work and Commerce initiative.

Working

Of course, you can also work in Germany without university or vocational education. People without a residence permit require permission by the German Migration Office.

If you are looking for a job, you can get support from the Employment Agency (for people with a temporary residence or refugee permit) or the Jobcenter (for people with a residence permit). Both agencies can even fund your next steps to help you find a job more quickly.

You can also get help with your job search from the Bremen and Bremerhaven Integration Network (bin) and the Women in Work and Commerce initiative.



Healthcare and Pregnancy

Where can I find more information?

In Bremen REFUGIO

Außer der Schleifmühle 53, 28203 Bremen
Tram stop: Linie 1 und 4 Am Dobben
Tel.: +49 421 176 677 0
www.refugio-bremen.de

REFUGIO offers psychological help. You can get information there and even treatment if necessary. REFUGIO provides a multilingual, free and confidential service.

In Bremerhaven REFUGIO

Kurfürstenstraße 4, 27568 Bremerhaven
Bus stop: Freigebiet / Arbeitsagentur
Tel.: +49 471 303 090 93
www.refugio-bremen.de

Are you ill or in pain? Do you feel mentally unwell? You have a right to receive medical treatment even if you are pregnant. Ask someone you trust to help find a medical practice.

Some women have problems because of their circumcision. If you are in any discomfort, you'll receive medical support. The circumcision of women and girls is forbidden in Germany.



Where can I find more information?

Pregnancy care in Bremen
Hebammenlandesverband Bremen
(Bremen Midwives' Association)
Graf-Haeseler-Straße 30/32, 28205 Bremen
Tel.: +49 421 241 630 93
www.hebammen-bremen.com

Financial support
www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de

Family planning advice
pro familia
Bremen tel.: +49 421 340 603 0
Bremerhaven tel.: +49 471 28 722
Bremen-Nord tel.: +49 421 65 43 33

Family and life support is also offered by
the Evangelical Church in Bremen.
Tel.: +49 421 33 35 650

Cara – Information Centre
for Pregnancy and
Prenatal Diagnosis
Tel.: +49 421 33 35 645



Are you pregnant?

If you are pregnant, you can get help to get appropriate food and accommodation. The gynaecologist or midwife will give you regular check-ups. You are entitled to midwife support even if your baby has already been born.

Are you pregnant and need money?

You can apply for financial support. Please get in touch personally with a Pregnancy Information Centre.

Do you not want to get pregnant at the moment?

You are entitled to free contraception if you cannot afford it. You can send your application to pro familia Bremen or pro familia Bremerhaven. It is possible to terminate your pregnancy in Germany through an abortion. First, you will have to get some advice from a Pregnancy Information Centre.

Support on the phone and online

Tel.: +49 800 404 002 0. Are you pregnant and have questions or problems? Call the number above for free. A female consultant will help you on the phone and put you through to a Pregnancy Information Centre, where you can have a personal conversation. Your phone call will be free, anonymous and confidential. Our consultants speak 18 different languages. You can find more information online at: www.schwanger-und-viele-fragen.de. Information is available in 12 languages.

Protection against Violence

Around the world, many women experience violence – also in Germany and in Bremen. They experience violence from their husband, partner or family, as well as where they live and work. There is physical, sexual and psychological violence and forced marriage.

Every woman has the right to live her own life. Physical violence, imprisonment, threats and sexual violence are also illegal within a marriage and family. The German "Protection Against Violence Act" states that violent husbands and partners have to move out of their house. The law can also prevent men from coming into contact with a woman. Non-consensual sex is a crime: "No means no!"

Germany is committed to protecting women and girls against violence – including female refugees. You can get help at information centres, women's shelters, police stations and courts.



Where can I find information centres?

Bremen und Bremerhaven
www.gewaltgegenfrauen.bremen.de
Important information is translated.

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen
(Support hotline for violence against women)
+49 08000 116 016
www.hilfetelefon.de/ich-benoetige-hilfe.html
The support hotline offers 24-hour advice every day. It is free, anonymous and available in many different languages. You will be assisted by female consultants who know all the information centres in your area. You can also find out how to prevent your children from being abducted.

How can I protect myself against violence?

- › Get advice: You can get advice from women at information centres. The consultation is free and confidential, and you can tell them as much as you like.
- › Make sure you are safe: There are emergency hotlines that you can call at any time. The emergency number for the police is 110. Women's shelters also offer protection, and your husband or partner will not know where you are. If you are in danger, your whereabouts can remain secret.
- › Collect evidence: Go to the police or a doctor and write down what you have experienced. You can write this in your native language and get it translated.
- › Report violence to the police: If you are not sure, get advice.
- › Get your own residence permit: Women who have been granted family asylum are usually allowed to stay in Germany if they separate from their partner. Many women come to Germany because of their husband but can get their own residence permit if there are serious reasons for doing so. Violence is one such serious reason.



Asylum for Women

Where can I find more information?

In Bremen
Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)
(Federal Office for Migration and Refugees)
Lindenstraße 110, 28755 Bremen,
Bus stop: Margaretenallee
Tel.: +49 911 943 789 43
www.bamf.de

Migrationsamt
(Migration Office)
Stresemannstraße 48, 28207 Bremen
Bus stop: Steubenstraße
Tel.: +49 421 361 886 30
www.migrationsamt.bremen.de

Flüchtlingsrat Bremen
(Bremen Refugee Council)
St. Jürgenstraße 102, 28203 Bremen
Bus stop: Klinikum Bremen-Mitte
Tel.: +49 421 416 612 18
Please phone from Wednesdays to Fridays
between 10:00 and 14:00
to make an appointment.
www.fluechtlingsrat-bremen.de

The majority of refugees around the world are women. Women are persecuted for the same reasons as men, but many are also subjected to violence for being women. They are abused, beaten, raped and murdered. This sometimes happens simply because they behave differently to what is expected of them. In many countries, women are not protected against violence, and their abusers often go unpunished. They are often abused by male family members.

You may have had to flee your country, because:

- › you were subjected to violence from your husband or family;
- › you were forced to have sex against your will;
- › your life as a widow was in danger; or
- › you are circumcised or were due to undergo the procedure.

These are particular gender-specific reasons why women have to flee their country.

These are your rights

Gender-specific persecution is a recognised reason for asylum in Germany. That means you can apply for asylum in Germany if you are persecuted for being a woman and the government in your home country offers you no protection.

You also have special rights during the asylum hearing process at the Federal Office for Migration and Refugees. You may request a female decision-maker and interpreter, and you are allowed to bring someone along to the hearing (e.g. a female friend). Even if you have fled with your family, you can fill in your own personal application for asylum. You should always mention gender-specific reasons in your application.

The refugee initiative offers free, anonymous and confidential advice in English, German, French, Turkish, Spanish and Greek. Interpreters help out with other languages, and women can receive help from other women.

Bernhardstraße 12, 28203 Bremen
Tram stop: Sielwall
Tel.: +49 421 705 775,
Availability: Mondays from 16:00 to 18:00
www.fluechtlingsinitiative-bremen.de

AWO's Refugee Information Centres also provide advice about your right of residency, labour law and legislation on foreigners.
www.awo-bremen.de

In Bremerhaven
Bürger- und Ordnungsamt
Ausländerwesen
(Citizens' Registration
and Public Order Office
Foreigners' Office)
Stadthaus 5, 1st floor
Hinrich-Schmalfeldt-Straße 30,
27576 Bremerhaven
Bus stop: Stadtverwaltung
Tel.: +49 471 590 3780

AWO Bremerhaven: Migrationsberaterin
für Erwachsene (MBE)
(AWO Bremerhaven:
Migration Consultant for Adults)
Auf der Bult 5, DLZ Grünhöfe,
27574 Bremerhaven
Bus stop: Auf der Bult
Tel.: +49 471 308 78 52
www.awo-bremerhaven.de



Conversation and Contacts in the City

Where can I find more information?

In Bremen
Bremen has 9 community centres for children, teenagers and the elderly. All women are welcome. You can enjoy coffee and cake and meet new people. There are also many other things on offer, such as cooking, sport, German courses and trips.

You can find more information at:
www.welcometobremen.de



You are new here in Bremen: You might not know many people and you are sure to have a lot of questions. But you are not alone. Bremen and Bremerhaven have a lot of places where you can meet other women. You can get answers to your questions and learn German.

Women-only gatherings

There are many places, where women invite other women into their establishments. They meet regularly and talk about various topics.

Special offers for female refugees in Bremen

Femcafé
Heinrichstraße 21, 28203 Bremen
Tel.: +49 160 331 374 0
www.femcafe-bremen.org

Bund Deutscher Pfadfinder_innen (BDP),
(Association of German Guides and Scouts)
Heinrichstraße 21, 28203 Bremen
Tel.: +49 421 328 798
www.bdp-mkh.de

SOS-Kinderdorf Bremen
(SOS Children's Villages)
Friedrich-Ebert-Str. 101, 28199 Bremen
Tel.: +49 421 597 1230
www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-bremen

Mütter- und Familienzentrum Huchting
(Huchting Centre for Mothers and Families)
Amersfoorter Straße 8, 28259 Bremen
Tel.: +49 421 589 200
www.muetterzentrum-huchting.de

Mütterzentrum Blumenthal
(Blumenthal Maternity Centre)
Heidbleek 10, 28779 Bremen
Tel.: +49 421 600 95 59
www.muetterzentrum-blumenthal.de

Mütterzentrum Vahr
(Vahr Maternity Centre)
In der Vahr 75, 28329 Bremen
Tel.: +49 421 467 38 59
www.muetterzentrum-vahr.de

Mütterzentrum Osterholz-Tenever
(Osterholz-Tenever Maternity Centre)
Neuwieder Straße 17, 28325 Bremen
Tel.: +49 421 40 988 95
www.muetterzentrum-tenever.de

Mütterzentrum Blockdiek
(Blockdiek Maternity Centre)
Jülicher Weg, 28327 Bremen
Tel.: +49 421 437 93 40
www.muetterzentrum-blockdiek.de

In Bremerhaven
Refugee support in Bremerhaven
You can find lots of information at:
www.human-support-bremerhaven.de

Familien-Zentrum
(Family Centre)
Bürgermeister-Martin-Donandt-Platz 21,
27568 Bremerhaven
Frauenfrühstück mittwochs 10 – 12 Uhr
Tel.: +49 471 483 389 44
www.kirchenkreis-bremerhaven.de



Hêvosîna Zimanê Almanî

Ez ji ku dikarim agahiyên zêdetirê bi dest bixim?

Li Brêmênê

Bremer Volkshochschule (VHS)

(Fêrgeha gelemperî ya Brêmênê (VI-IS))

Faulenstraße 69, 28195 Bremen

Rawestgeh: Radio Bremen / Volkshochschule

Têlêfon: 0421 361 123 45

www.vhs-bremen.de

Paritätisches Bildungswerk Bremen (PBW)

(Civata fêrkariya beranber li Brêmênê)

Faulenstraße 31, 28195 Bremen

Rawestgeh: Radio Bremen / Volkshochschule

Têlêfon: 0421 174 72 0

www.pbwbremen.de

Li Bremerhavenê

Volkshochschule Bremerhaven

(Fêrgeha giştî ya Bremerhaven)

Lloydstraße 15, 27570 Bremerhaven

Rawestgeh: Lloydstraße / Volkshochschule

Têlêfon: 0471 590 474 5

www.vhs-bremerhaven.de

Pädagogisches Zentrum

(Navenda Fêrkariyê)

Elbinger Platz 1, 27570 Bremerhaven

Rawestgeh: Elbinger Platz

Têlêfon: 0471 958 457 05 an 958 455 18

www.paedz.de

Di destpêkê da hêvosîna zimanê almanî karê herî girîng e. Heke tu fêrî zimanê almanî bibî, dikarî bi cînararn ra biaxivî. Dikarî bi hêsanî karekî peyda bikî û dikarî bi mamosteyên dibistana zarokê xwe ra bikevî têkiliyê.

Polên cûrbicûr ên fêrbûna zimanê almanî hene: Gellek ji penaberan dikarin li polên Întêgrasyon û tevlibûna civakî beşdar bin. Bajarên "Bremen" û "Bremerhaven" bo giştan polên fêrbûna zimanê almanî raber dikin.

Hin pol tenê ji bo jinan û hin pol tenê bi çend saetan di hefteyê da hene. Her viha polin bi îmkân û derfeta xwedankirina zzarokan û hin pol ji bo kesên nexwendî û kesên bi hêza fêrbûna hêdî hene. Li "Bremen" û "Bremerhaven" dikarî gellek fêrgehên zimên peyda bikî.



Ez ji ku dikarim agahiyên zêdetirê bi dest bixim?

Li Brêmênê

SOS-Kinderdorf-Zentrum

(Navenda SOS-Kinderdorf)

Friedrich-Ebert-Straße 101, 28199 Bremen

Rawestgeh: Leibnizplatz

Têlêfon: 0421 597 123 0

Li Bremerhavenê

Stadtbibliothek Bremerhaven

(Pirtûkxaneya bajarê Bremerhavenê)

Bürgermeister-Smidt-Straße 10, Hanse Carré,

Qata 2 Navnîşan, 27568 Bremerhaven

Rawestgeh: Deutsches Schifffahrtsmuseum /

Stadttheater

Têlêfon: 0471 590 2026

www.stadtbibliothek-bremerhaven.de

Cihên xwefêrbûnê hene.

Gelo tu nikarî beşdarî pola zimanê almanî bibî? Tevî dixwazî zimanê almanî fêr bibî? Tu dikarî serî li Kafeyeka Zimên (Sprachcafé) bidî. Li wir tu dê kesên din nas bikî û dê bi wan ra bi zimanê almanî biaxivî. Hewcetî bi navnivîsînê tune. Qehwe û Çay bi awayê belaş li ber dest e.

Tu her wiha dikarî zimanê almanî bi awayê belaş ji riya Întêrnîte fêr bibî:

Enstîtûya Gote: www.goethe.de

Duîçe Wele (Deutsche Welle): www.dw.com/de/deutsch-lernen/deutsch-interaktiv/s-9571

Fêrgeha giştî ya (Volkshochschule): www.iwdl.de



Fêrbûna kar û pêşeyê

Jin dikarin bixebitin. Wan hewcetî bi îzn û fermana mêran ji bo karkirinê tunînin. Bona peydakirina şoleka baş, fêrbûna pêşeyekê sûdewer e.

Ez ji ku dikarim agahiyên zêdetirê bi dest bixim?

Xwendin li Brêmên û Bremerhavenê
HERE – Hochschulbüro für Geflüchtete
(HERE – Ofisa Perwerdehiya Bilind
ji bo penaberan)

Zanîngeha Brêmênê, Avahiya FVG Mitte
Celsiusstraße 2, 28359 Bremen
Rawestgeh: Universität Bremen Zentralbereich

Pîşe li Brêmênê
Jugendberufsagentur Bremen
(Ajansa Şolî ya Ciwanan li Brêmênê)
Doventorsteinweg 44, 28195 Bremen
Rawestgeh: Doventor an Doventorsteinweg
www.jugendberufsagentur-bremen.de

Pîşe li Bremerhavenê
Jugendberufsagentur Bremerhaven
(Ajansa Şolî ya Ciwanan li Bremerhavenê)
Grimsbystraße 1, 27570 Bremerhaven
Rawestgeh: Freigebiet
www.jugendberufsagentur-bremen.de

Xwendina li zanîngehê

Tu dikarî ji nû va bixwînî an xwendina xwe ya berê bidomînî. Li zanîngeha Brêmênê tu dikarî wek xwendekarê mêvan navê xwe binivîsî. Tu her wiha dikarî heyameka perwerdehiya yeksalî derbas bikî. Ofisa Perwerdehiya Bilind ji bo penaxwazan dê alîkariya te bike.

Fêrbûna kar

Tu dikarî li kompanî an fêrgehê fêrî kar û pêşeyê bibî. Li Almanayê zêde ji 300 pêşe hene. Ajansa Şolê ya Ciwanan dê alîkariya te bike.



Ez ji ku dikarim agahiyên zêdetirê werbigirm?

www.prozesskette-bremen.de

Kar li Bremenê

Frauen in Arbeit und Wirtschaft (FAW)
(Baregeha jin li Kar û Aborê)
Knochenhauerstraße 20 – 25, 28195 Bremen
Rawestgeh: Obernstraße, Schüsselkorb
Têlêfon: 0421 169 370
www.faw-bremen.de

Agentur für Arbeit Bremen
(Ajansa Kar li Bremenê)
Doventorsteinweg 48 – 52, 28195 Bremen
Rawestgeh: Doventorsteinweg

Jobcenter Bremen
Zentrale Anlaufstelle für Flüchtlinge
(Navenda peydakirina kar li Bremenê
Baregeha navendî ji bo penaberan)
Utbremer Straße 90, 28217 Bremen
Rawestgeh: Utbremer Straße

Kar li Bremerhavenê
Agentur für Arbeit Bremerhaven
(Ajansa Kar li Bremerhavenê)
Grimsbystraße 1, 27570 Bremerhaven
Rawestgeh: Freigebiet / Arbeitsagentur

Jobcenter Bremerhaven
(Navenda peydakirina kar a Bremerhavenê)
Grimsbystraße 1, 27570 Bremerhaven
Rawestgeh: Freigebiet / Arbeitsagentur

Navendên şewirmendiyê yên Tora
Întêgrasyonê li Brêmên û Bremerhavenê (bin)
dikarî li vê navnîşana întirnitî bibîni:
www.bin-bremen.de

Nirxandina belgeyên xwendinê

Gelo te li welatê xwe xwendiyê an heyama fêrbûna pêşeyê derbas kiriye? Tu dikarî belgeyên xwe yên xwendinê bide ber nirxandinê. Navendên rawêjkariyê ji bo alîkariya te di vî warî da hene. Tu dikarî bi Tora IQ ra bikevî pêwendiyê an serî li baaregeha jinan li Kar û Aborê bidî.

Xebitîn

Elbete tu dikarî bêyî hebûna xwendina zanîngehê an fêrbûna kar û pêşeyê li Almanayê bixebitî. Kesên ku îzna wan a mayînê tune, hewcetî bi îzna rêvebirîya koçberiyê hene.

Tu dikarî ji ajansa kar (Ji bo kesên xwedan îzna mayînê û Mayîna Tehemul (Duldung)) an navenda peydakirina Kar (Ji bo kesên xwedan îzna mayînê) alîkariyê werbigirî. Her du rêvebirî dikarin li pêngavên din alîkariyên malî rabeî te bikin da ku ji vê riyê va bikaî bîlez karekî peyda bikî.

Tu her wiha dikarî li warê peydakirin akar, ji Tora Întêgrasyonê li Bremen û Bremerhavenê (bin) û baregeha jinan li Kar û Aborê alîkariyê bixwazî.



Tendurustî û Ducanîbûn

Ez ji ku dikarim agahiyên zêdetirê werbigirim?

Li Brêmênê

REFUGIO

Außer der Schleifmühle 53, 28203 Bremen

Rawestgeh: Xetê 1 û 4 Am Dobben

Têlêfon: 0421 176 677 0

www.refugio-bremen.de

REFUGIO alîkariya rûhî raber dike. Tu li wir alîkariyê werdigirî. Heke pêwîst bike dermanê jî werdigirî. REFUGIO bi awayê çendzimanî, belaş û nihênî dixebite.

Li Bremerhavenê

REFUGIO

Kurfürstenstraße 4, 27568 Bremerhaven

Rawestgeh: Freigebiet / Arbeitsagentur

Têlêfon: 0471 303 090 93

www.refugio-bremen.de

Gelo tu nexweşî an êşa te heye? Gelo tu hest dikî ji hêla rûhî va xemgînî? Bes mafê te heye dermana pizîşkî werbigirî. Heta heke tu ducanî bî. Ji kesekî/a pêbawer bixwaze ku li warê peydakirina ofîsa doxtor alîkariya te bike.

Hinek jin ji ber sunetkirinê tûşî hin pirsgirêkan dibin. Heke êşa te heye an nerihetî, dikarî alîkariya pizîşkî werbigirî. Sunetkirina jin û keçikan li Almanyayê Qedexe ye.



Ez ji ku dikarim agahiyên zêdetirê werbigirim?

Ducanî li Brêmênê

Hebammenlandesverband Bremen

(Civata Parêzgehî ya Mamayan li Brêmênê)

Graf-Haeseler-Straße 30/32, 28205 Bremen

Têlêfon: 0421 241 630 93

www.hebammen-bremen.com

Alîkariya madî

www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de

Şêwirdarî derbarê sazkirina malbatê

pro familia

Têlêfon li Brêmênê: 0421 340 603 0

Têlêfon li Bremerhavenê: 0471 28 722

Têlêfon li beşa bakur a Brêmênê: 0421 65 43 33

Rawêjkariya malbat û jiyane

ya ser bi Klîseyaya Protistana Brêmênê

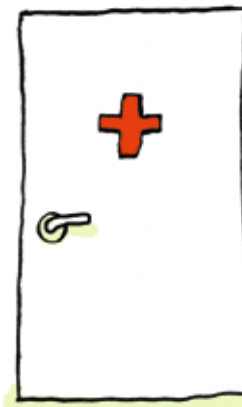
Têlêfon: 0421 33 35 650

Navenda Rawêjkariyê – Cara

Ji bo lînerînên Ducanîbûnê

û berî zarokanîne

Têlêfon: 0421 33 35 645



Gelo tu ducanî yî?

Heke tu ducanî yî, alîkariyê werdigirî, wek mînak hebên munasib ên aramker û baldariyên guncan. Pizîşkê pisporê jinan û Mama bi awayê rêkûpêk te didin ber êlênêrînê. Her wiha heke li bereberê zarokanîne yî, mafê te heye ku daxwaza mamayê bikî.

Gelo tu ducanî yî û hewcetiya te bi pere heye?

Tu dikarî daxwaza alîkariya malî bikî. Ji kerema xwe serî li "Navenda Şêwirmendiya Ducanîbûnê" bidî.

Gelo vê demê naxwazî bibî ducanî?

Heke pereya te ji bo pêşlêgirtina li ducanîbûnê tune, dikarî vî karî bi awayê belaş pêk bînî. Tu dikarî ji riya navenda Pro Familia li Brêmênê û Pro Familia li Bremerhavenê daxwazê raber bikî. Dawîanîna li ducanîbûnê (Jiberbirina zarok) li Almanyayê pêkan e. Tu divê bona vî karî rawêjkariyê werbigirî. "Navendên Şêwirmendiya Ducanîbûnê" vê rawêjkariyê raber dikin.

Alîkariya ji rêya têtêfonî û li Întirnitê

Têlêfon: 0 002 404 0800. Gelo tu ducanî yî û pirs an kêşeyeka te heye. Tu dikarî bi awayê belaş bikevî pêwwendiyê. Rawêjkarek bi rêya têtêfonê dê alîkariya te bike û dê te bi navendeka rawêjkariya ducanîbûnê va girê bide. Li "Navenda Rawêjkariya Ducanîbûnê" tu dikarî bi xwe biaxivî. Tu bi awayê belaş, nenas û nihênî dikevî têkilliyê. Ji riya têtêfonê bi 18 zimanan bersiv tê dayînê. Tu dikarî zanyariyên zêdetir li Întirnitê di vê malperê da bibînî: www.schwanger-und-viele-fragen.de. Zanyarî bi 12 zimanan têtê raberkirin.

Parastina li hemberî tundiyê

Gellek ji jinan li cîhanê, li Almanyayê û li Brêmênê dikevin ber tundî û şidetê. Ewna tûşî tundiya mêr, hevparê jiyane an malbata xwe bûne. Jin her wiha li cihê mayîne an li cihê kar tûşî tundî û şidetê dibin. Tundiya fîzîkî, tundiya cînsî, tundiya rûhî û zewaca bi zorê.

Mafê her jinekê heye wisa ku dixwaze bijî. Heta li jiyana hevpar û malbata tundiya fîzîkî, hepskirin, gefxwarin û tundiya cînsî qedexeyê. "Qanûna Parastina Li hemberî Tundiya" garantî dike ku mêr û hevparê jiyane ku liv û tevgrên wan tund in, bi xwe ji malê derkevin. Qanûn rê li ber nêzîkbûna mêrên tund digire. Çalakiyên cînsî berovajîya meyl û xwesteka kesekê, wek sûc tê zanîn: "Na, yanî Na!"

Almanya soz dide ku jin û keçikan li hemberî tundî û şidetê biparêze – Heta jinên penaber. Ji bo vî karî navendên şewirmendiyê, malên ewleh ji bo jinan, polîs û dadgeh hene.



Ez ji ku dikarim agahiyên zêdetirê werbigirim?

Li Brêmên û Bremerhavenê
www.gewaltgegenfrauen.bremen.de
Zanayriyên girîng hatine wergerandin.

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen
(Têlêfona alîkariya ji bo tundiya li dijî jinan)
08000 116 016
www.hilfetelefon.de/ich-benoetige-hilfe.html
Têlêfona alîkariyê di 24 saetan da, bêpere, nenas û bi zimanên cûrbicûr rawêjakriyê dide. Li vir rawêjkar dixebitin. Tu tevahiya navendên rawêjakriyê li cihê mayîna xwe nas dikî. Li vir tu her viha fêr dibî ku çawa dikarî rê li ber revandin û dilairtina

Çawa ez xwe li hemberî tundiyê biparêzim?

- › Serî li rawêjkar bide: Li navendên rawêjkariya jinan rawêjkaariyê rabe te dikin. Rawêjkarî bêpere û nihênî ye. Dikarî rewş û şert û mercên xwe bi awayekî tam rave bvikî.
- › Gelo tu dilgirana ewlehiya xwe yî: Têlêfonên awarte hene, Li vir dikarî di her demê da bikevî pêwendiyê. Hejmara têlêfona orjansî ya Polîs 110 ye. Malên ewleh ên jinan, îmkana parastinê rabe dikin. Mêr an hevparê jiyana te nizane ku tu li ku yî. Heke xeter û metirsiyek hebe, cihê mayîna te wek veşartî dimîne.
- › Berhevkirina belge û şehediyên: Serî li polîs an pizîşkek bide. Her çî hatiye serê te binivîse. Tu dikarî vî karî bi zimanê xwe yê dayîkê pêk bîni. Piştî dikare were wergerandin.
- › Gazindekirin: Heke piştrast nîni, bi rawêjkar ra biaxive.
- › Gelo tu dilgirana îzna xw eya mayîne yî: Li penabertiya malbatî di pîrriya babetan da jinan piştî cudabûnê mafê xwe hene ku li Almanê bimînin. Gellek jin ji rîya mêrên xwe tî Almanyayê. Tu dikarî ji ber eger û sedemên ciddî îzna mayîna serbixwe werbigirî. Tundî û şidet egereka ciddî ye.



Penabertî ji bo jinan

Ji ku ez dikarim agahiyên zêdetir bi dest bixim?

Li Brêmênê

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)
(Rêvebiriya Fêdêral ji bo Koçberî û
Karên Penaberan)
Lindenstraße 110, 28755 Bremen,
Rawestgeh: Margaretenallee
Têlêfon: 0911 943 789 43
www.bamf.de

Migrationsamt

(Rêvebiriya Koçberiyê)
Stresemannstraße 48, 28207 Bremen
Rawestgeh: Steubenstraße
Têlêfon: 0421 361 886 30
www.migrationsamt.bremen.de

Flüchtlingsrat Bremen

(Konseya Penaberan li Brêmênê)
St. Jürgenstraße 102, 28203 Bremen
Rawestgeh: Klinikum Bremen-Mitte
Têlêfon: 0421 416 612 18
Ji bo girtina dema hevdîtinê, ji Çarşemî heta
Înîyê ji saet 10 heta 14 bikeve pêwendiyê.
www.fluechtlingsrat-bremen.de

Pirraniya penaberên cîhanê jin in. Jin ji ber sedemênwekî mêran dikevin ber şopandinê. Ji billî vê yekê, gellek ji jinan tûştî tundiye dibin, Ji ber ku ewna jin in. Ewna dikevin ber bêrêzî, lêdan û destdirêjiyê an tên kuştin. Carna ev bûyer diqewime, ji ber ku liv û tevgerên wan cihê ji tiştê çaverêkirî ye. Li gellek ji welatan jin li hem, berî tundî û şidetê nayên parastin. Pirrî caran sûcdar nayên darizandin. Pirraniya sûcdaran ji endamên Nêrza (Mêr) ên malbatê ne.

Renge tu ji ber van sedem û egeran neçar bûyî ku ji welatê xwe birevî:
> Tecrubeya tundiye ji mêr an malbata xwe
> Diviyabû berovajîya xwesteka xwe têkilliya cinsî daynî
> Jiyana te wek jinebiyekê li ber xeterê bûye
> Ji ber ku tu hatibûyî sunetkiirn an diviyabû bêyî sunetkirin.
Ev babet, sedem û delîlên taybet bo revîna jinan in (Sdemên cinsî ji bo revînê).

Evna mafên te ne

Li Almanyayê şopandina ji ber sedemên cinsiyetî wek sedemka penabertiyê hatiye naskirin. Bi gotineka din, eger tu di bin şopandinê da yî, ji ber ku tu jinî, dikarî li Almanyayê daxwaza penabertiyê bikî. Pêşmerc ev e ku dewleta te li welatê te, te naporêze.

Her wiha li civîna bihîstina pêvajoya penabertiyê li Rêvebiriya Fêdêral ji bo koçberî û karên penaberan (BAMF) te mafên xwe yên taybet hene. Tu dikarî bêjî ku hewcedara biryarder û wergêrekê (Jin) yî. Ji billî viya tu dikarî kesekî/ê (wek mînak hevaleyê) li civîna bihîstinê bi xwe ra bînî. Heta heke tu digel malbata xwe reviyayî, dikarî daxwaza penabertiya serbixwe bidî. Sedem û egerên cinsiyetî yên taybet ji bo revînê divê di her rewşekê da vebêjî.

Navena Kiryarê ya penabertiyê, xizmetên rawêjakriyê raber dike. Rawêjkarî bêpere, nenas û nihênî ye û bi zimanên almanî, inglîsî, fransî, tirkî, spanyayî û yûnanî tê raberkirin. Ji bo zimanên din werqlêrên jin hene. Jin dikarin li bar jinan bişêwirin. Bernhardstraße 12, 28203 Bremen
Rawestgeh: Sielwall
Têlêfon: 0421 705 775,
Destgihîştin: Duşemiyên ji saet 16 heta 18
www.fluechtlingsinitiative-bremen.de

Navendên Şêwirmendiyê bo Penaberan (BFF) ya ser bi AWO her wiha li warê mayîn, qanûna kar û qanûna welatîyên biyanî rawêjkariyê raber dikin.
www.awo-bremen.de

Li Bremerhavenê
Bürger- und Ordnungsamt
Ausländerwesen
(Rêvebiriya karên welatîan û rêkûpêkiyê
Beşa karên biyaniyan)
Stadthaus 5, Qata 1
Hinrich-Schmalfeldt-Straße 30,
27576 Bremerhaven
Rawestgeh: Stadtverwaltung
Têlêfon: 0471 590 3780

AWO Bremerhaven: Migrationsberaterin für Erwachsene (MBE)
(AWO li Bremerhavenê:
Rawêjkariya Koçberiyê ji bo Mezinan)
Auf der Bult 5, DLZ Grünhöfe,
27574 Bremerhaven
Rawestgeh: Auf der Bult
Têlêfon: 0471 308 78 52
www.awo-bremerhaven.de



Danûstandin û têkillî li pişkên cûrbicûr ên bajêr

Ez ji ku dikarim agahiyên zêdetirê werbigirim?

Li Brêmênê

Li Brêmênê 9 navendên welatiyan hene. Li navendên welatiyan, zarok, ciwan û kesên bi temen hene. Ji hemiyên pêşwazî tê kirin. Tu dikarî li wir qehweyê vexweyî û bi gellek kesan ra hevdişînê bikî. Her wiha gellek ji xizmetên din hene. Wek mînak aşpêjî, werziş, polên zimanê almanî û geriyên.

Tu dikarî agahiyên zêdetirê li vê navnîşanê bibînî:
www.welcometobremen.de



Tu teze hatiyî Brêmênê. renga gellek kesan nas nekî û teqez gellek pirsên te hene. Tu ne bi tenê yî. Li Brêmên û Bremerhavenê gellek şûn hene ku dikarî bi jinên din ra bikevî têkiliyê. Pirsên te tîn bersivandin her wiha tu fêrî zimanê Almanî dibî.

Jin bi jinan ra hevdişînê pêk tînin.

Li gellek şûnan jin jinên din vedixwînin. Ewna bi awayê rêkûpêk hevdu dibînin û li ser mijarên cûrbicûr bi hev ra diaxivin.

Xizmetên taybet ji bo jinên penaber li Brêmênê

Femcafé
Heinrichstraße 21, 28203 Bremen
Têlêfon: 0160 331 374 0
www.femcafe-bremen.org

Bund Deutscher Pfadfinder_innen (BDP), Landesverband Bremen-Niedersachsen (Civata Pêşengiyê Almaniyayê, Civata Parêzgehî ya Brêmên Nîdirzakšenê)
Heinrichstraße 21, 28203 Bremen
Têlêfon: 0421 328 798
www.bdp-mkh.de

SOS-Kinderdorf Bremen – Freizeit, Begegnung und Bildung (Civata Zarokan li Brêmênê – Demên Betlaniyê, Hevdişîn û Fêrkari)
Friedrich-Ebert-Str. 101, 28199 Bremen
Têlêfon: 0421 597 1230
www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-bremen

Mütter- und Familienzentrum Huchting (Navenda Dayîkan û Malbatan li Huchtingê)
Amersfoorter Straße 8, 28259 Bremen
Têlêfon: 0421 589 200
www.muetterzentrum-huchting.de

Mütterzentrum Blumenthal (Navenda dayîkan li Blumenthalê)
Heidbleek 10, 28779 Bremen
Têlêfon: 0421 600 95 59
www.muetterzentrum-blumenthal.de

Mütterzentrum Vahr (Navenda dayîkan li Vahrê)
In der Vahr 75, 28329 Bremen
Têlêfon: 0421 467 38 59
www.muetterzentrum-vahr.de

Mütterzentrum Osterholz-Tenever (Navenda dayîkan li Osterholz-Tenever)
Neuwieder Straße 17, 28325 Bremen
Têlêfon: 0421 40 988 95
www.muetterzentrum-tenever.de

Mütterzentrum Blockdiek (Navenda Dayîkan li Blockdiek)
Jülicher Weg, 28327 Bremen
Têlêfon: 0421 437 93 40
www.muetterzentrum-blockdiek.de

Li Bremerhavenê
Alîkariya bo Penaberan li Bremerhavenê
Li vê malparê dikarî zanyariyên cûrbicûr bibînî:
www.human-support-bremerhaven.de

Familien-Zentrum (Navenda Malbatê)
Bürgermeister-Martin-Donandt-Platz 21, 27568 Bremerhaven
Taştêya Jinan, rojên çarşembê ji saet 10 heta 12
Têlêfon: 0471 483 389 44
www.kirchenkreis-bremerhaven.de



تعلم اللغة الألمانية

في البداية إن تعلم اللغة الألمانية هو الشئ الأكثر أهمية. فعندما تتعلمين اللغة الألمانية فيمكنك التحدث مع الجيران وسيسهل عليكي إيجاد وظيفة وستفهمين المعلمين والمعلمات في مدرسة أطفالك.

يوجد هناك دورات مختلفة في تعلم اللغة الألمانية: يمكن للعديد من اللاجئين حضور دورات الاندماج. وتقدم مدينتي بريمن وبريمرهافن للآخرين جميعهم دورات لتعلم اللغة الألمانية.

وهناك دورات للسيدات فقط ودورات ذات ساعات قليلة في الأسبوع. وهناك أيضًا دورات للعناية بالأطفال ودورات للأمهات والناس الذين يتعلمون ببطء أكثر. سوف تجدين العديد من مدارس اللغة في بريمن وبريمرهافن.



أين يمكنني العثور على مزيد من المعلومات؟

في بريمن:

Bremer Volkshochschule (VHS)

(مركز بريمن لتعليم الكبار)

Faulenstraße 69, 28195 Bremen

محطة: **Radio Bremen / Volkshochschule**

هاتف: **0421 361 123 45**

www.vhs-bremen.de

Paritätisches Bildungswerk Bremen (PBW)

(نميرد في يواستملا بربنتلا دهعم)

Faulenstraße 31, 28195 Bremen

محطة: **Radio Bremen / Volkshochschule**

هاتف: **0421 174 72 0**

www.pbwbremen.de

في بريمرهافن:

Volkshochschule Bremerhaven

(مركز بريمرهافن لتعليم الكبار)

Lloydstraße 15, 27570 Bremerhaven

محطة: **Lloydstraße / Volkshochschule**

هاتف: **0471 590 474 5**

www.vhs-bremerhaven.de

Pädagogisches Zentrum

(المركز التربوي)

Elbinger Platz 1, 27570 Bremerhaven

محطة: **Elbinger Platz**

هاتف: **0471 958 457 05 oder 958 455 18**

www.paedz.de



ألا يمكنك الالتحاق بدورة تعلم اللغة الألمانية؟ وهل ترغب بالرغم من ذلك في تعلم اللغة الألمانية؟ لذا يمكنك الذهاب إلى مقهى اللغة حيث تعرف هناك على أشخاص آخرين والتحدث معهم باللغة الألمانية. فلا يتوجب عليك هناك تسجيل نفسك كما أن القهوة والشاي هناك بالمجان.

أين يمكنني العثور على مزيد من المعلومات؟

في بريمن:

SOS-Kinderdorf-Zentrum

(مركز قرى الأطفال إس أو إس)

Friedrich-Ebert-Straße 101, 28199 Bremen

محطة: **Leibnizplatz**

هاتف: **0421 597 123 0**

في بريمرهافن:

Stadtbibliothek Bremerhaven

Bürgermeister-Smidt-Straße 10, Hanse Carré,

2. Etage, 27568 Bremerhaven

محطة: **Deutsches Schifffahrtsmuseum /**

Stadttheater

هاتف: **0471 590 2026**

www.stadtbibliothek-bremerhaven.de

توجد أماكن للتعليم الذاتي.



يمكنك أيضًا تعلم الألمانية على الانترنت مجانًا
Goetheinstitut (معهد جوته): **www.goethe.de**
Deutsche Welle (إذاعة صوت ألمانيا أو دويتشه فيله):
www.dw.com/de/deutsch-lernen/deutsch-interaktiv/s-9571
Volkshochschule (مركز لتعليم الكبار): **www.iwdl.de**

التأهيل المهني والعمل

يمكن للنساء الذهاب إلى العمل، فأنتي لا تحتاجين إلى إذن من الرجل، وللعثور على وظيفة جيدة فمن المعين على الأمر هو أن تتعلمين مهنة.

الدراسة الجامعية:

يمكنك الدراسة مرة أخرى أو استئناف دراستك القديمة. يمكنك تسجيل نفسك في جامعة بريمن باعتبارك ضيفة مُسْتَمِعَة. يمكنك أيضاً إجراء دراسة تحضيرية لمدة عام. وسوف يساعدك المكتب الجامعي للاجئين على الدوام.

التأهيل المهني:

يمكن للمرء أن يتدرب في المؤسسة أو الشركة أو في المدرسة. توجد في ألمانيا أكثر من 300 وظيفة. وسوف تساعدكم Jugendberufsagentur (وكالة عمل الشباب).



أين يمكنني العثور على مزيد من المعلومات؟

في بريمن وبريمرفافن:

هنا

Hochschulbüro für Geflüchtete

(المكتب الجامعي للاجئين)

Universität Bremen, Gebäude FVG Mitte

(جامعة بريمن، مبنى المرافق البحثية- المدخل الأوسط)

Celsiusstraße 2, 28359 Bremen

محطة: Universität Bremen Zentralbereich

في بريمن وبريمرفافن:

Jugendberufsagentur Bremen

(وكالة عمل الشباب في بريمن)

Doventorsteinweg 44, 28195 Bremen

محطة: Doventor oder Doventorsteinweg

www.jugendberufsagentur-bremen.de

في بريمرهافن:

Jugendberufsagentur Bremerhaven

(وكالة عمل الشباب في بريمرهافن)

Grimsbystraße 1, 27570 Bremerhaven

محطة: Freigebiet

www.jugendberufsagentur-bremen.de

معادلة المؤهلات الدراسية:

هل درستي في موطنك الأصلي أو قمتي بتدريب ما؟ يمكنك معادلة مؤهلك الدراسي. هناك مراكز لتقديم المشورة لمساعدتك في هذا. كما يمكنك التوجه إلى شبكة برنامج الدعم IQ - برنامج الاندماج من خلال التأهيل- أو إلى مركز الاستشارات Frauen in Arbeit und Wirtschaft (المرأة في العمل والاقتصاد).

الأعمال

بالطبع يمكنك أيضاً العمل في ألمانيا دون تدريب أو دراسة جامعية. بينما يحتاج الأشخاص الذين ليس لديهم تصريح إقامة إلى إذن من مكتب الهجرة.

ويمكنك الحصول على المساعدة في البحث عن عمل من وكالة التوظيف (للأشخاص الذين يحملون أذن الإقامة المؤقت ووثيقة السماح بالإقامة المؤقتة) أو من مكتب العمل (للأشخاص الذين لديهم تصريح إقامة). ويمكن للهيئتان الحكوميتان كلاهما تمويل المزيد من الخطوات؛ لمساعدتك في العثور على وظيفة بشكل أسرع.

سوف تتلقين أيضاً المساعدة في البحث عن عمل من خلال شبكة الاندماج في بريمن وبريمرفافن (بن) ومن قبل مركز الاستشارات Frauen in Arbeit und Wirtschaft (المرأة في العمل والاقتصاد).

أين يمكنني العثور على مزيد من المعلومات؟

www.prozesskette-bremen.de

العمل في بريمن:

Frauen in Arbeit und Wirtschaft (FAW)

(مركز الاستشارات المرأة في العمل والاقتصاد)

Knochenhauerstraße 20 – 25, 28195 Bremen

محطة: Oberrstraße, Schlüsselkorb

هاتف: 0421 169 370

www.faw-bremen.de

Agentur für Arbeit Bremen

(وكالة التوظيف في بريمن)

Doventorsteinweg 48 – 52, 28195 Bremen

محطة: Doventorsteinweg

Jobcenter Bremen

(مكتب العمل في بريمن) نقطة الاتصال المركزية للاجئين

Utbremer Straße 90, 28217 Bremen

محطة: Utbremer Straße

العمل في بريمرهافن:

Agentur für Arbeit Bremerhaven

(وكالة التوظيف في بريمرهافن)

Grimsbystraße 1, 27570 Bremerhaven

محطة: Freigebiet / Arbeitsagentur

Jobcenter Bremerhaven

(مكتب العمل في بريمرهافن)

Grimsbystraße 1, 27570 Bremerhaven

محطة: Freigebiet / Arbeitsagentur



يمكن العثور على مراكز الاستشارات في شبكة الاندماج

في بريمن وبريمرفافن (بن) على:

www.bin-bremen.de

الصحة والحمل

هل أنتي مريضة أو تعاني آلامًا؟ هل تشعرين بعدم الارتياح النفسي؟ عندئذٍ لديكي الحق في العلاج الطبي. حتى لو كنتي حاملاً. اطلبي من شخص موثوق به مساعدتك في البحث عن عيادة طبية.

تواجه بعض النساء مشاكل بسبب ختانهن. إذا كان لديكي شكاوى، فستحصلين على المساعدة الطبية. يُحظر ختان الفتيات والنساء في ألمانيا.



أين يمكنك العثور على مزيد من المعلومات؟

ي بريمن:

REFUGIO (ريفوجيو)

Außer der Schleifmühle 53, 28203 Bremen

محطة: Linie 1 und 4 Am Dobben

هاتف: 0421 176 677 0

www.refugio-bremen.de

يقدم REFUGIO (ريفوجيو) المساعدة النفسية.

فسوف تحصلين هناك على المعلومات.

إذا لزم الأمر، يمكنك أيضًا الحصول على العلاج.

تعمل REFUGIO (ريفوجيو) في تعدد اللغات وبالمجان

وبسرية.

في بريمرهافن:

REFUGIO (ريفوجيو)

Kurfürstenstraße 4, 27568 Bremerhaven

محطة: Freigebiet / Arbeitsagentur

هاتف: 0471 303 090 93

www.refugio-bremen.de

هل أنتي حامل؟

إذا كنتي حاملاً، فسوف تحصلين على المساعدة، مثل السكن الملائم والرعاية المناسبة. سيتم فحصك بانتظام من قبل طبيبة أمراض النساء أو طبيب أمراض النساء أو القبالة. حتى إذا كان هناك طفلاً فلديكي الحق في المساعدة من القبالة.

هل أنتي حامل وتحتاجين إلى المال؟

يمكنك تقديم طلب للحصول على المعونات المالية. يُرجى التوجه بشكل شخصي إلى مركز استشارة خاص بالحوامل.

ألا ترغبين في الوقت الراهن في أن تصبحي حاملاً؟

يمكنك منع الحمل مجاناً إذا لم يكن لديك المال اللازم لذلك. يمكنك التقدم بطلب لدى منظمة pro familia - منظمة تنظيم الأسرة - في بريمن أو لدى منظمة pro familia - منظمة تنظيم الأسرة - في بريمرهافن. وإن إنهاء الحمل (الإجهاض) في ألمانيا أمراً جائزاً ولأجل ذلك يتوجب عليكي الحصول على الاستشارة. يتم تقديم هذه المشورة من قبل مركز الاستشارة الخاصة بالحوامل.

مساعدة على الهاتف وعلى شبكة الإنترنت

تليفون: 0800 404 002 0

هل أنتي حامل ولديك أسئلة أو مشاكل؟ يمكنك الاتصال مجاناً. سوف تساعدك على الهاتف خبيرة استشارية وسوف تتصل «بمركز استشارة خاص بالحمل». يمكنك في «مركز الاستشارة الخاص بالحمل» التحدث شخصياً. يمكنك الاتصال مجاناً ودون الكشف عن الهوية وبشكل سري. هناك من يجيب على الهاتف يتحدث 18 لغة. لمزيد من المعلومات فسوف تجدونها على شبكة الإنترنت على الموقع الإلكتروني www.schwanger-und-viele-fragen.de

المعلومات متوفرة من خلال 12 لغة.

أين يمكنك العثور على مزيد من المعلومات؟

حامل في بريمن:

Hebammenlandesverband Bremen

(الرابطة الوطنية للقبالات في بريمن)

Graf-Haeseler-Straße 30/32, 28205 Bremen

هاتف: 0421 241 630 93

www.hebammen-bremen.com

مساعدة مالية

www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de

تقديم الاستشارات المتعلقة بتنظيم الأسرة

pro familia

(منظمة برو فاميليا - منظمة تنظيم الأسرة -)

بريمن هاتف: 0421 340 603 0

بريمرهافن هاتف: 0471 28 722

بريمن-نورد هاتف: 0421 65 43 33

المشورة الحياتية والأسرية

من الكنيسة الإنجيلية في بريمن

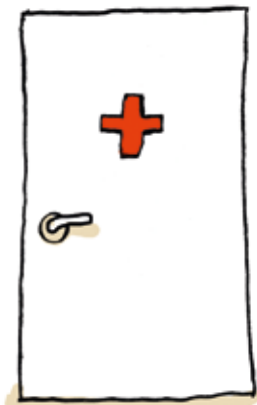
تليفون: 0421 33 35 650

المركز الاستشاري - كارا

فيما يتعلق بالحمل

والتشخيص قبل الولادة

تليفون: 0421 33 35 645



الحماية من العنف

العديد من النساء يتعرضن للعنف في العالم - وفي ألمانيا وفي برلين. فهم يواجهون العنف من الزوج أو من الشريك أو من العائلة. كما تتعرض النساء للعنف في أماكن السكن أو في العمل. وهناك العنف البدني والعنف الجنسي والعنف العقلي والزواج القسري.

لكل امرأة الحق في العيش بالطريقة التي تريدها. كذلك في الزواج والأسرة يُحظر العنف الجسدي والحبس والتهديد والعنف الجنسي. ويكفل «قانون الحماية من العنف» وجوب مغادرة الأزواج أو الشركاء العنيفين المنزل. ويجوز أن يمنح القانون الرجال العنيفين من الاقتراب من أية امرأة. الأفعال الجنسية ضد الإرادة هي جريمة جنائية: «لا تعني لا!».

وتلتزم ألمانيا بحماية النساء والفتيات من العنف - بمن فيهن اللاجئات. لذلك توجد هناك مراكز لتقديم المشورة ومأوى للنساء والشرطة والمحاكم.



كيف أحمي نفسي من العنف؟
 «يمكنني الذهاب إلى الاستشارة: في مراكز المشورة يمكنني استشارة السيدات. فالاستشارة سرية ومجانية حيث يمكنني الحكي بالقدر الذي تريده.
 «ضمان السلامة: هناك هواتف الطوارئ. مكالمة الطوارئ الخاصة بالشرطة على رقم 110. وتوفر ملاجئ النساء الحماية. حيث لا يدري زوجك أو شريكك أين تكونين. وفي حالة الخطر يمكن أن يبقى مكان إقامتهم سرّياً.
 «قومي بتجميع الأدلة: يمكنني الذهاب إلى الشرطة أو إلى طبيبة أو إلى طبيب، وقومي بتدوين ما شهدته. يمكنني الكتابة بلغتك الأمر وترجمة هذا في وقت لاحق.
 «قومي بتقديم بلاغ: إذا لم تكوني متأكدة فاستشيري في الأمر.
 «تهتمين لتصريح الإقامة الخاص بك: في حالة اللجوء العائلي يُسمح للنساء في معظم الحالات - حتى بعد الانفصال - بالبقاء في ألمانيا. العديد من النساء يأتون إلى ألمانيا عن طريق أزواجهن. يمكنهم الحصول على تصريح إقامة مستقل لأسباب جوهريّة. والعنف سبب جسيم لذلك.»

أين يمكنني العثور على مزيد من المعلومات؟

بريمن و بريمرهافن

www.gewaltgegenfrauen.bremen.de

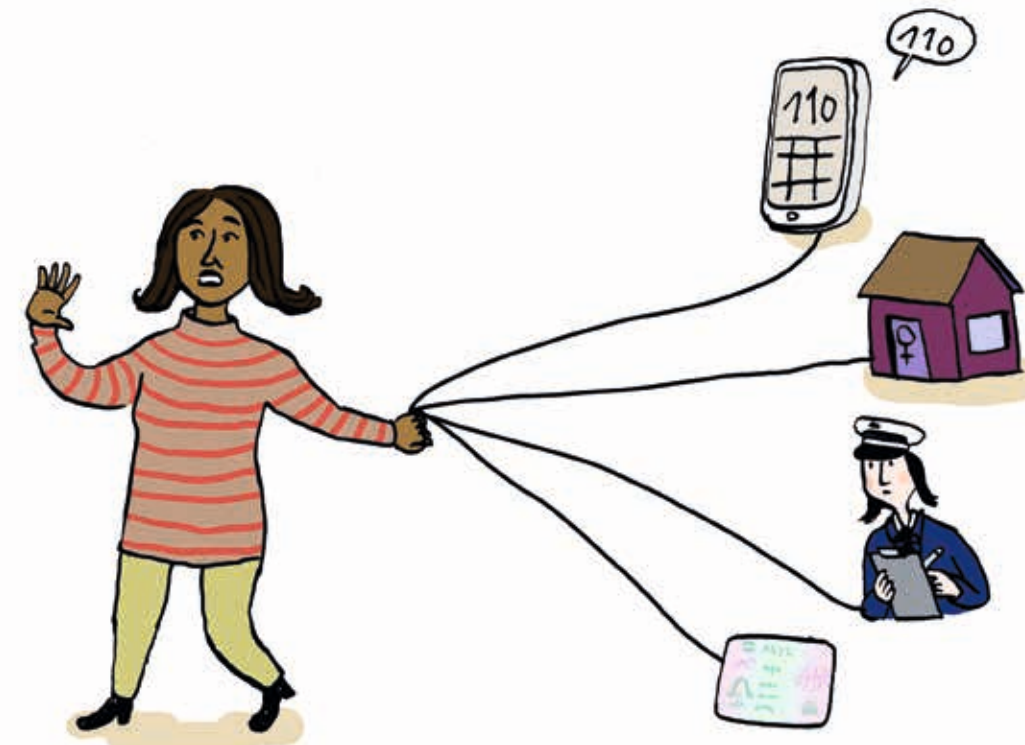
تمت ترجمة المعلومات المهمة.

هاتف المساعدة العنف ضد المرأة

08000 116 016

www.hilfetelefon.de/ich-benoetige-hilfe.html

يقدم هاتف المساعدة الاتحادي المشورة - على مدار 24 ساعة يوميًا وبالمجان ودون الكشف عن الهوية وبلغات عديدة. تعمل هنا الخبرات الاستشاريات حيث يمكنني معرفة المراكز الاستشارية التي تقع بالقرب منك. وهنا يمكنني أيضًا تعلّم كيفية حماية نفسك من اختطاف الأطفال.



لجوء النساء

أغلبية الأشخاص اللاجئين على مستوى العالم هم من النساء. وتعرض النساء للاضطهاد لنفس الأسباب التي يتعرض لها الرجال. وبالإضافة إلى ذلك تتعرض نساء كثيرات للعنف لأنهن نساء. وهن يُحتقرن أو يُضربن أو يتعرضن للاغتصاب أو للقتل. ويحدث هذا الأمر في بعض الأحيان فقط لأنهن تصرفن بشكل مختلف عن المتوقع منهن. وفي العديد من البلدان لا يحظين النساء بالحماية من العنف. وكثيراً ما لا يُعاقب الجناة. وكثيراً ما يكون الجناة من أفراد الأسرة الذكور.

ربما توجب عليك الفرار من بلدك للأسباب التالية:
 < لأنك تعرضتي للعنف من قبل زوجك أو عائلتك،
 < لأنك أكرهتي على ممارسة الجنس،
 < لأنك حياتك كأرملة كانت في خطر،
 < أو لأنه تم ختانك أو توجب ذلك.
 وهذه أسباب خاصة لفرار النساء
 (أسباب الهروب القائمة على نوع الجنس).

هذه هي حقوقك

في ألمانيا، يعتبر الاضطهاد القائم على نوع الجنس من أسباب اللجوء المعترف بها. وهذا يعني: إذا كنتي تتعرضين للاضطهاد لأنك امرأة، يمكنك التقدم بطلب لجوء في ألمانيا، شريطة أن تكون الحكومة في موطنك الأصلي لا تحميكي.

لديكي أيضاً حقوق خاصة فيما يتعلق بجلسة الاستماع بشأن إجراءات اللجوء لدى المكتب الاتحادي للهجرة واللاجئين (BAMF). يُسمح لك بأن تصرحين بأنك ترغبين في أن يكون لديك مُقررة ومترجمة (امرأة). وبالإضافة إلى ذلك يمكنك اصطحاب شخص ما (على سبيل المثال صديقة) إلى جلسة الاستماع. حتى لو هربت مع عائلتك، يمكنك تقديم طلب اللجوء الخاص بك. وينبغي ذكر أسباب الهروب القائمة على نوع الجنس على أي حال.

أين يمكنك العثور على مزيد من المعلومات؟

ي بريمن:
Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)
 (المكتب الاتحادي للهجرة واللاجئين (BAMF))
Lindenstraße 110, 28755 Bremen
Margaretenallee: محطة
0911 943 789 43: هاتف
www.bamf.de

Migrationsamt
 (مكتب الهجرة)
Stresemannstraße 48, 28207 Bremen
Steubenstraße: محطة
0421 361 886 30: هاتف
www.migrationsamt.bremen.de

Flüchtlingsrat Bremen
 (المجلس الاستشاري للاجئين في بريمن)
St. Jürgenstraße 102, 28203 Bremen
Klinikum Bremen-Mitte: محطة
0421 416 612 18: هاتف
 يمكنك الاتصال من الأربعاء إلى الجمعة من الساعة
10-14: للاتفاق على موعد.
www.fluechtlingsrat-bremen.de

تقدم مبادرة اللاجئين المشورة، والاستشارة مجانية ودون الكشف عن الهوية وسرية - ومتاحة باللغات التالية: سريّة - باللغة الألمانية والإنجليزية والفرنسية والتركية والإسبانية واليونانية، وفيما يتعلق باللغات الأخرى فتأتي المترجمات الفوريّات. ويتم تقديم المشورة للنساء من قبل نساء مثلهن.

Bernhardstraße 12, 28203 Bremen
Sielwall: محطة
0421 705 775: هاتف
 إمكانية الوصول: كل يوم اثنين من الساعة
18 - 16
www.fluechtlingsinitiative-bremen.de

تقدم
Beratungsstellen für Flüchtlinge (BFF)
der AWO (مراكز تقديم المشورة للاجئين
 - الخاصة برابطة العمال الخيرية -
BFF - الخاصة برابطة العمال الخيرية -
AWO - المشورة فيما يتعلق بقوانين الإقامة
 والعمل والأجانب.
www.awo-bremen.de

في بريمرهافن:
Bürger- und Ordnungsamt
 (مديرية المواطنين والانضباط العام)
 طبيعة الأجانب
Stadthaus 5, 1. Etage
Hinrich-Schmalfeldt-Straße 30
27576 Bremerhaven
Stadtverwaltung: محطة
0471 590 3780: هاتف

AWO Bremerhaven
 (رابطة العمال الخيرية في بريمرهافن)
 مستشارة الهجرة للكبار (MBE)
Auf der Bult 5, DLZ Grünhöfe
27574 Bremerhaven
Auf der Bult: محطة
0471 308 78 52: هاتف
www.awo-bremerhaven.de



التبادل والاتصالات في الأحياء

أنتي جديدة في بريمن وربما لا تعرفين بعد أناس كثيرين ولديك بالتأكيد العديد من الأسئلة، ولكنك لست وحدك.

هناك العديد من الأماكن في بريمن وبريمرفاهن حيث يمكنك الاتصال بنساء أخريات، وهناك حيث يمكن الرد على أسئلتك وتتعلمين كذلك اللغة الألمانية في غضون ذلك.

السيدات يقابلن السيدات

تدعو السيدات سيدات أخريات إلى كثير من الأماكن، فهم يجتمعون بانتظام ويتحدثون عن مواضيع مختلفة.

أين يمكنك العثور على مزيد من المعلومات؟

ي بريمن:

توجد في بريمن تسعة مراكز مدنية، فالمراكز المدنية هي موطن للأطفال والشباب وكبار السن، فالجميع مرحب به. حيث يمكنهم هناك شرب القهوة هناك وتناول الكعك والتعرف على كثير من الناس. وبالإضافة إلى ذلك يوجد هناك العديد من العروض الأخرى، على سبيل المثال الطبخ والرياضة والدورات الألمانية والتنزه.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات على الموقع الإلكتروني:
www.welcometobremen.de



هناك عروض خاصة للاجئات في بريمن
Femcafé
(فيمكافيه)
Heinrichstraße 21, 28203 Bremen
هاتف: 0160 331 374 0
www.femcafe-bremen.org

Bund Deutscher Pfadfinder_innen (BDP)
(رابطة الكشافة الألمانية)
Landesverband Bremen-Niedersachsen
(الرابطة الوطنية بريمن-سكسونيا السفلى)
Heinrichstraße 21, 28203 Bremen
هاتف: 0421 328 798
www.bdp-mkh.de

SOS-Kinderdorf Bremen
(منظمة قرى الأطفال- إس أو إس في بريمن)
الترفيه والاجتماع والتعليم
Friedrich-Ebert-Str. 101, 28199 Bremen
هاتف: 0421 597 1230
www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-bremen

Mütter- und Familienzentrum Huchting
(مركز الأمومة والأسرة في هوشتينغ)
Amersfoorter Straße 8, 28259 Bremen
هاتف: 0421 589 200
www.muetterzentrum-huchting.de

Mütterzentrum Blumenthal
(مركز الأمومة في بلومثال)
Heidbleek 10, 28779 Bremen
هاتف: 0421 600 95 59
www.muetterzentrum-blumenthal.de

Mütterzentrum Vahr
(مركز الأمومة في فاهر)
In der Vahr 75, 28329 Bremen
هاتف: 0421 467 38 59
www.muetterzentrum-vahr.de

Mütterzentrum Osterholz-Tenever
(مركز الأمومة في أوسترهولتس-تينيفر)
Neuwieder Straße 17, 28325 Bremen
هاتف: 0421 40 988 95
www.muetterzentrum-tenever.de

Mütterzentrum Blockdiek
(مركز الأمومة في بلوكديك)
Jülicher Weg, 28327 Bremen
هاتف: 0421 437 93 40
www.muetterzentrum-blockdiek.de

في بريمرهافن:
مساعدة اللاجئين في بريمرهافن
هنا سوف تجدين معلومات مختلفة:
www.human-support-bremerhaven.de

Familien-Zentrum
(مركز الأسر)
Bürgermeister-Martin-Donandt-Platz 21
27568 Bremerhaven
إفطار النساء أيام الأربعاء من الساعة 10 صباحًا إلى الساعة 12 ظهرًا.
هاتف: 0471 483 389 44
www.kirchenkreis-bremerhaven.de



یادگیری آلمانی

در آغاز، یادگیری آلمانی مهمترین موضوع است. اگر آلمانی یاد بگیرید، می توانید با همسایه ها ارتباط برقرار کنید. به آسانی یک کار پیدا می کنید و صحبت های معلمان فرزندان تان را در مدرسه می فهمید.

کلاس های آلمانی متفاوتی وجود دارد: بسیاری از پناهندگان می توانند در دوره های ادغام پناهنده گان/ نئی گراسیون شرکت کنند. برای همه افراد، شهرداری برمن و برمن هافن کلاس های آلمانی ارائه می کند.

کلاس هایی فقط برای زنان و کلاس هایی با ساعات کم در هفته وجود دارد. علاوه بر آن، کلاس هایی همراه با مراقبت بچه و کلاس هایی برای بی سوادان و افرادی که آهسته یاد می گیرند وجود دارد. در برمن و برمن هافن، آموزشگاه های زبان زیادی را می توانید پیدا کنید.



کجا می توانم اطلاعات بیشتر را پیدا کنم؟

در برمن

Bremer Volkshochschule (VHS)

(مدرسه بزرگسالان برمن/ فولکش هوخ شوله)

Faulenstraße 69, 28195 Bremen

ایستگاه: **Radio Bremen / Volkshochschule**

تلفن: **0421 361 123 45**

www.vhs-bremen.de

Paritätisches Bildungswerk Bremen (PBW)

(کارگاه آموزش برابری برمن)

Faulenstraße 31, 28195 Bremen

ایستگاه: **Radio Bremen / Volkshochschule**

تلفن: **0421 174 72 0**

www.pbwbremen.de

در برمن هافن

Volkshochschule Bremerhaven

(مدرسه بزرگسالان برمن هافن/ فولکس خوخ شوله)

Lloydstraße 15, 27570 Bremerhaven

ایستگاه: **Lloydstraße / Volkshochschule**

تلفن: **0471 590 474 5**

www.vhs-bremerhaven.de

Pädagogisches Zentrum

(مرکز آموزش)

Elbinger Platz 1, 27570 Bremerhaven

ایستگاه: **Elbinger Platz**

تلفن: **0471 958 457 05** یا **958 455 18**

www.paedz.de



آیا اجازه ندارید در یک کلاس آلمانی شرکت کنید؟ ولی با این حال می خواهید آلمانی یاد بگیرید؟ می توانید به یک کافه زبان بروید. در آنجا با افراد دیگر آشنا شوید و با آنها آلمانی صحبت کنید. لازم نیست نام نویسی کنید. قهوه و چای در آنجا به صورت رایگان موجود است.

همچنین می توانید آلمانی را به صورت رایگان در اینترنت یاد بگیرید

موسسه گوته: **www.goethe.de**

صدای آلمان: **www.dw.com/de/deutsch-lernen/**

deutsch-interaktiv/s-9571

مدرسه بزرگسالان: **www.iwdl.de**



کجا می توانم اطلاعات بیشتر را پیدا کنم؟

در برمن

SOS-Kinderdorf-Zentrum

(SOS-مرکز کیندر دورف)

Friedrich-Ebert-Straße 101, 28199 Bremen

ایستگاه: **Leibnizplatz**

تلفن: **0421 597 123 0**

در برمن هافن

Stadtbibliothek Bremerhaven

(کتابخانه شهری برمن هافن)

Bürgermeister-Smidt-Straße 10, Hanse Carré

2. Etage, 27568 Bremerhaven

ایستگاه: **Deutsches Schifffahrtsmuseum /**

Stadttheater

تلفن: **0471 590 2026**

www.stadtbibliothek-bremerhaven.de

مکان های خودآموزی وجود دارد.

آموزش و کار

زنان می توانند کار کنند. شما نیازی به اجازه مردان ندارید. برای پیدا کردن یک کار خوب، یاد گرفتن یک شغل مفید است.

تحصیل

می توانید تحصیل را از اول آغاز کنید یا تحصیل قبلی خود را ادامه دهید. می توانید در دانشگاه برمن به عنوان دانشجوی مهمان نامر نویسی کنید. همچنین می توانید به مدت یک سال در یک دوره تحصیلی آمادگی شرکت کنید. دفتر دانشگاه برای پناهندگان به شما بیشتر کمک می کند.

آموزش

فرد می تواند آموزش را در یک شرکت یا در یک مدرسه به انجام رساند. در آلمان بیش از 300 شغل وجود دارد. آژانس کار جوانان به شما کمک می کند.

کجا می توانم اطلاعات بیشتر را پیدا کنم؟

تحصل در برمن و برمن هافن

HERE – Hochschulbüro für Geflüchtete

(HERE – دفتر دانشگاه برای پناهندگان)

Universität Bremen, Gebäude FVG Mitte

Celsiusstraße 2, 28359 Bremen

ایستگاه: **Universität Bremen Zentralbereich**

آموزش در برمن

Jugendberufsagentur Bremen

(آژانس کار جوانان برمن)

Doventorsteinweg 44, 28195 Bremen

Doventor oder Doventorsteinweg ایستگاه:

www.jugendberufsagentur-bremen.de

آموزش در برمن هافن

Jugendberufsagentur Bremerhaven

(آژانس کار جوانان/ برمن هافن)

Grimsbystraße 1, 27570 Bremerhaven

ایستگاه: **Freigebiet**

www.jugendberufsagentur-bremen.de



تایید مدارک

آیا در کشور زادگاه خود تحصیل کرده اید یا آموزش دیده اید؟ می توانید مدارک خود را به تایید برسانید. مراکز مشاوره ای وجود دارند که به شما در این زمینه کمک می کنند. می توانید به IQ-Netzwerk یا به مرکز «زنان در دنیای کار و اقتصاد» مراجعه کنید.

کار

البته بدون آموزش یا تحصیل هم می توانید در آلمان کار کنید. افرادی که مجوز اقامت ندارند، به این مجوز از طرف اداره مهاجرت نیاز دارند.

کمک در زمینه جستجوی کار را می توانید از آژانس کار/ جاب سنتر (برای افراد دارای مجوز اقامت یا دولدونگ) یا از مرکز کار/ جاب سنتر (برای افراد دارای یک مجوز اقامت) دریافت کنید. هر دو اداره می توانند در مراحل بعدی نیز کمک کنند، تا شما زودتر کار پیدا کنید.

کمک در زمینه جستجوی کار را همچنین می توانید از شبکه یکپارچی (انتی گراسیون) برمن و برمن هافن (bin) و از مرکز «زنان در دنیای کار و اقتصاد» دریافت کنید.

کجا می توانم اطلاعات بیشتر را پیدا کنم؟

www.prozesskette-bremen.de

کار در برمن

Frauen in Arbeit und Wirtschaft (FAW)

(FAW زنان در دنیای کار و اقتصاد)

Knochenhauerstraße 20 – 25, 28195 Bremen

ایستگاه: **Obernstraße, Schlüsselkorb**

تلفن: **0421 169 370**

www.faw-bremen.de

Agentur für Arbeit Bremen

(آژانس کار برمن/ جاب سنتر)

Doventorsteinweg 48 – 52, 28195 Bremen

ایستگاه: **Doventorsteinweg**

Jobcenter Bremen

(مرکز کار برمن)

Zentrale Anlaufstelle für Flüchtlinge

(مقر مرکزی پناهندگان)

Utbremer Straße 90, 28217 Bremen

ایستگاه: **Utbremer Straße**

کار در برمن هافن

Agentur für Arbeit Bremerhaven

(آژانس کار/ جاب سنتر برمن هافن)

Grimsbystraße 1, 27570 Bremerhaven

ایستگاه: **Freigebiet / Arbeitsagentur**

Jobcenter Bremerhaven

(مرکز کار برمن هافن)

Grimsbystraße 1, 27570 Bremerhaven

ایستگاه: **Freigebiet / Arbeitsagentur**

مراکز مشاوره اداره انتی گراسیون برمن و برمن هافن

(bin) در اینجا پیدا کنید: **www.bin-bremen.de**



سلامت و بارداری

آیا بیمار هستید و یا دردهایی دارید؟ آیا از نظر روحی ناراحتی احساس می کنید؟ در این صورت حق استفاده از درمان های پزشکی را دارید. همچنین اگر باردار باشید. لطفاً از یک فرد مورد اعتماد بخواهید تا شما را در پیدا کردن یک مطب پزشک کمک کند.

زنانی که مشکلات جنسی دارند زیرا خسته شده اند. اگر شکایتی دارید، می توانید کمک های پزشکی دریافت کنید. ختنه کردن زنان و مردان در آلمان ممنوع می باشد.

کجا می توانم اطلاعات بیشتر را پیدا کنم؟

در برمن

REFUGIO

Außer der Schleifmühle 53, 28203 Bremen

ایستگاه: Linie 1 und 4 Am Dobben

تلفن: 0421 176 677 0

www.refugio-bremen.de

REFUGIO کمک های روانی ارائه می کند. آنجا شما اطلاعات دریافت می کنید. در صورت لزوم، درمان هم می شوید. REFUGIO به صورت چند زبانه، رایگان و محرمانه کار می کند.

در برمن هافن

REFUGIO

Kurfürstenstraße 4, 27568 Bremerhaven

ایستگاه: Freigebiet / Arbeitsagentur

تلفن: 0471 303 090 93

www.refugio-bremen.de



آیا باردار هستید؟

اگر باردار هستید، کمک دریافت می کنید، مثلاً یک اقامتگاه مناسب و مراقبت مناسب. پزشکان زنان و یا ماماها به صورت مرتب شما را معاینه می کنند. همچنین هنگامی که بچه به دنیا آمد، می توانید از طرف یک ماما کمک دریافت کنید.

آیا باردار هستید و به پول نیاز دارید؟

می توانید کمک های مالی درخواست کنید. لطفاً شخصاً به یک «مرکز مشاوره بارداری» مراجعه کنید.

آیا در حال حاضر نمی خواهید باردار شوید؟

اگر پولی برای پیشگیری از بارداری ندارید، می توانید به صورت رایگان پیشگیری کنید. می توانید از pro familia برمن و یا pro familia برمن هافن درخواست کنید. امکان سقط جنین در آلمان وجود دارد. به این منظور باید مشاوره دریافت کنید. این مشاوره را «مراکز مشاوره بارداران» ارائه می کنند.

کمک از طریق تلفن و اینترنت

تلفن: 0800 404 002 0. آیا باردار هستید و پرسش ها یا مشکلاتی دارید؟ می توانید به صورت رایگان تماس بگیرید. یک مشاور زن، تلفنی به شما کمک کرده و شما را به یک «مرکز مشاوره بارداری» معرفی خواهد کرد. شخصاً می توانید با «مرکز مشاوره بارداری» صحبت کنید. شما به صورت رایگان، ناشناس و محرمانه تماس می گیرید. این خط تلفن به 18 زبان خدمات ارائه می کند. اطلاعات بیشتر را می توانید در این وبسایت مشاهده کنید www.schwanger-und-viele-fragen.de. اطلاعات به 12 زبان ارائه می شوند.

کجا می توانم اطلاعات بیشتر را پیدا کنم؟

بارداری در برمن

Hebammenlandesverband Bremen

(اتحادیه ایالتی ماماها برمن)

Graf-Haeseler-Straße 30/32, 28205 Bremen

تلفن: 0421 241 630 93

www.hebammen-bremen.com

کمک مالی

www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de

pro familia

(مشاوره برنامه ریزی خانواده)

برمن تلفن: 0421 340 603 0

برمن هافن تلفن: 0471 28 722

برمن نارد تلفن: 0421 65 43 33

Familien- und Lebensberatung

der Bremischen Evangelischen Kirche

(مشاوره خانواده و زندگی)

کلیسای انجیلی برمن)

تلفن: 0421 33 35 650

Cara – Beratungsstelle

zu Schwangerschaft und

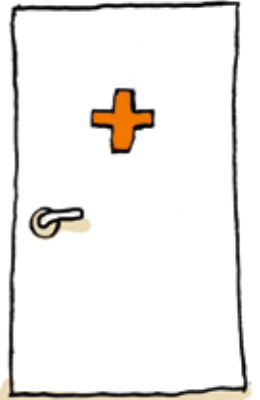
vorgeburtlicher Diagnostik

(Cara – مرکز مشاوره

بارداری و

تشخیص پیش از زایمان)

تلفن: 0421 33 35 645



محافظت از خشونت

بسیاری از زنان، خشونت را در دنیا - در آلمان، در برمن تجربه می کنند. آنها خشونت را از طرف شوهر، شریک زندگی یا خانواده تجربه می کنند. زنان خشونت را در اقامتگاه یا در محل کار نیز تجربه می کنند. خشونت بدنی، خشونت جنسی، خشونت روانی و ازدواج اجباری وجود دارد.

هر زن حق دارد آن گونه که می خواهد زندگی کند. از جمله درازدواج و خانواده، خشونت بدنی، زندانی کردن، تهدید کردن و خشونت جنسی ممنوع است. «قانون محافظت از خشونت» به اینصورت می باشد که شوهران یا شریکان زندگی که خشونت به کار می برند باید خانه را ترک کنند. این قانون می تواند ممنوعیت نزدیکی مردی به یک زن را صادر کند. رفتارهای جنسی برخلاف میل طرف، یک حرکت مجرمانه است: «نه، یعنی نه!»

آلمان متعهد است که از زنان و دختران در برابر خشونت محافظت کند - از جمله زنان پناهنده. مراکز مشاوره، خانه های زنان، پلیس و دادگاه ها برای این منظور هستند.



چگونه در برابر خشونت از خود محافظت کنیم؟

« به مشاوره بروید: در مرکز مشاوره، زنان به شما مشاوره می دهند. مشاوره، رایگان و محرمانه است. آنها تا جایکه شما بخواهید توضیح می دهند.

« به فکر تامین امنیت باشید: یک تلفن اضطراری وجود دارد. با این تلفن، هر لحظه می توانید تماس بگیرید. شماره اضطراری پلیس، 110 است خانه های زنان محافظت ارائه می کنند. به این ترتیب شوهر یا شریک زندگی شما نمی داند که شما کجا هستید. در صورت خطر، محل اقامت شما می تواند پنهان بماند.

« مدارک را جمع آوری کنید: به پلیس یا به یک پزشک مراجعه کنید. آنچه را که تجربه کرده اید، بنویسید. می توانید آن را به زبان مادری خود بنویسید. این نامه بعداً ترجمه می شود.

« شکایت کنید: اگر مطمئن نیستید، مشاوره دریافت کنید.

« برای گرفتن عنوان اقامت خود اقدام کنید: در مورد پناهندگی خانوادگی زنان می توانند در بیشتر موارد حتی پس از جدایی نیز در آلمان بمانند. بسیاری از زنان از طریق شوهران خود به آلمان می آیند. آنها می توانند بنا به دلایل جدی یک مجوز اقامت مستقل دریافت کنند. خشونت، یک دلیل جدی است.

کجا می توانم مراکز مشاوره را پیدا کنم؟

برمن و برمن هافن

www.gewaltgegenfrauen.bremen.de

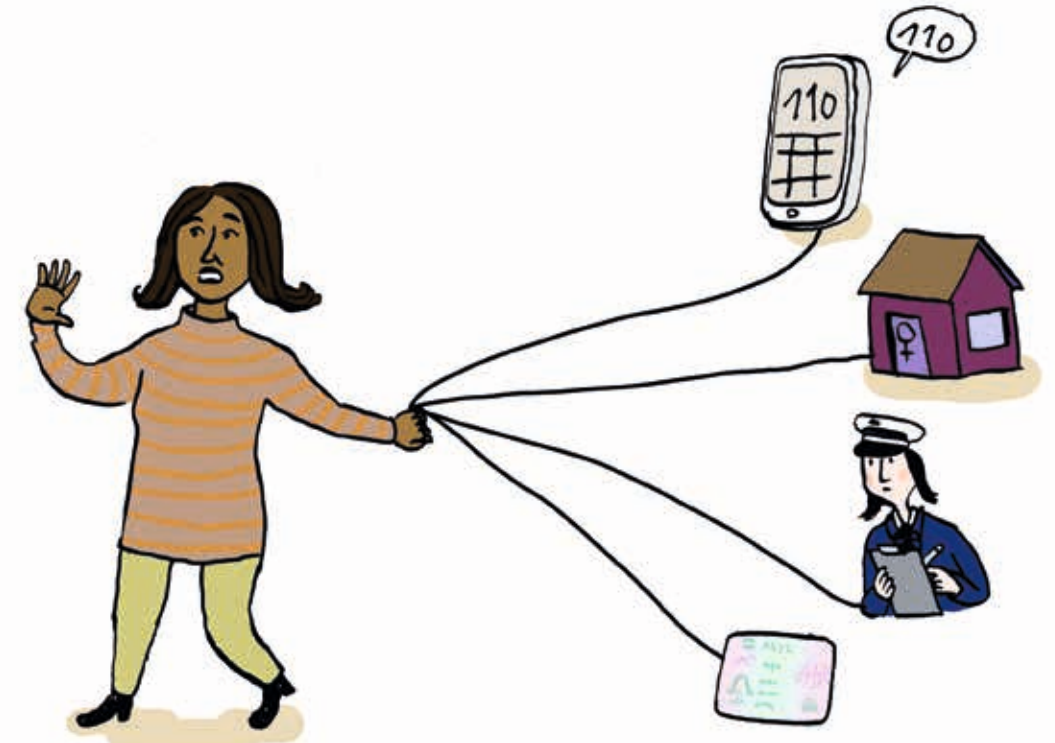
اطلاعات مهم ترجمه شده است.

تلفن کمک برای خشونت علیه زنان

08000 116 016

www.hilfetelefon.de/ich-benoetige-hilfe.html

تلفن کمک، به صورت 24 ساعته، مشاوره رایگان، ناشناس و به زبان های متعدد ارائه می کند. در اینجا مشاورین زن کار می کنند. آنها همه مراکز مشاوره در نزدیکی شما را می شناسند. همچنین می توانید پرسید که چگونه می توانید فرزندتان را نزد خود نگهدارید.



پناهندگی برای زنان

بیشتر افراد پناهنده در سراسر جهان زنان هستند. زنان، به دلایل مشابه مردان تحت تعقیب قرار می‌گیرند. علاوه بر آن، بسیاری از زنان خشونت را به دلیل زن بودن تجربه می‌کنند. آنها مورد بدرفتاری قرار می‌گیرند، کتک می‌خورند، مورد تجاوز واقع می‌شوند یا کشته می‌شوند. این امر بعضاً فقط به این دلیل اتفاق می‌افتد چون به شکلی متفاوت از آنچه که مردان انتظار دارند رفتار می‌کنند. در بسیاری از کشورها، زنان در برابر خشونت محافظت نمی‌شوند. مجرمان اغلب مجازات نمی‌شوند. اغلب مجرمان اعضای مذکر خانواده هستند.

شاید باید از کشور خود فرار می‌کردید، چون شما
 « از طرف شوهر یا خانواده خود خشونت را تجربه کرده اید،
 « بر خلاف میل تان مجبور بودید رابطه جنسی داشته باشید،
 « زندگی شما به عنوان یک زن مطلقه در معرض خطر بود یا
 « چون ختنه شده اید و یا باید بشوید.
 این موارد ویژه دلایل فرار زنان هستند (موارد ویژه جنسیتی برای فرار)

این موارد جزو حقوق شما هستند
 در آلمان، پیگرد بر اساس جنسیت، دلیل پناهندگی تایید شده است. یعنی، اگر به دلیل زن بودن تحت تعقیب هستید، می‌توانید در آلمان پناهندگی درخواست کنید. دلیل اصلی این امر آن است که دولت کشور زادگاه شما، از شما محافظت نکرده است.

همچنین در رسیدگی به فرایند پناهجویی تان در اداره فدرال مهاجرت و پناهندگان (BAMF)، شما دارای حقوق ویژه ای هستید. می‌توانید بگویید که می‌خواهید یک بازجو یا مترجم (زن) داشته باشید. علاوه بر آن، می‌توانید شخصی (برای مثال یک دوست مونث) را همراه خود به جلسه رسیدگی/ انترویو ببرید. همچنین اگر با خانواده خود هستید، می‌توانید یک درخواست پناهندگی مستقل برای خود ارائه کنید. اگر فرار تان مورد جنسیتی نام ببرید.

کجا می‌توانم اطلاعات بیشتر را پیدا کنم؟

در برمن
Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)
 (BAMF اداره فدرال مهاجرت و پناهندگان)
Lindenstraße 110, 28755 Bremen,
Margaretenallee ایستگاه:
0911 943 789 43 تلفن:
www.bamf.de

Migrationsamt
 (اداره مهاجرت)
Stresemannstraße 48, 28207 Bremen
Steubenstraße ایستگاه:
0421 361 886 30 تلفن:
www.migrationsamt.bremen.de

Flüchtlingsrat Bremen
 (شورای پناهندگان برمن)
St. Jürgenstraße 102, 28203 Bremen
Klinikum Bremen-Mitte ایستگاه:
0421 416 612 18 تلفن:
 از چهارشنبه تا جمعه از ساعت 10 - 14 تماس بگیرید
 تا یک وقت مصاحبه را هماهنگ کنید.

پروژه پناهندگان، مشاوره ارائه می‌کند.
 مشاوره رایگان، ناشناس، محرمانه و به زبان
 های آلمانی، انگلیسی، فرانسه، ترکی، اسپانیایی
 و یونانی است. در مورد زبان های دیگر،
 مترجم حاضر خواهد شد. زنان می‌توانند از
 زنان مشاوره دریافت کنند.
Bernhardstraße 12, 28203 Bremen
Sielwall ایستگاه:
0421 705 775 تلفن:
 ساعات کار: دوشنبه ها 16 - 18
www.fluechtlingsinitiative-bremen.de

مراکز مشاوره پناهندگان (BfF)
 AWO درباره حقوق اقامت، حقوق کار و
 حقوق اتباع خارجی نیز مشاوره می‌دهند.
www.awo-bremen.de

در برمن هافن
Bürger- und Ordnungsamt
 (اداره شهروند و نظم عمومی)
Ausländerwesen
 (بخش اتباع خارجی)
Stadthaus 5, 1. Etage
Hinrich-Schmalfeldt-Straße 30
27576 Bremerhaven
Stadtverwaltung ایستگاه:
0471 590 3780 تلفن:

AWO Bremerhaven:
Migrationsberaterin für Erwachsene
(MBE)
 (AWO برمن هافن):
 مشاور مهاجرت برای بزرگسالان (MBE)
Auf der Bult 5, DLZ Grünhöfe,
27574 Bremerhaven
Auf der Bult ایستگاه:
0471 308 78 52 تلفن:
www.awo-bremerhaven.de



تبادل نظر و ارتباط در بخش های شهری

شما به تازگی به برمن آمده اید. احتمالاً افراد زیادی را نمی شناسید. و مطمئناً پرسش های بسیاری دارید. با این حال شما تنها نیستید.

در برمن و برمن هافن، مکان های زیادی وجود دارد که در آنجا می توانید با زنان دیگر ارتباط برقرار کنید. در آنجا به پرسش های شما پاسخ می دهند و به این ترتیب آلمانی هم یاد می گیرید.

زنان با زنان دیدار می کنند

زنان در بسیاری از مکان ها، زنان دیگر را دعوت می کنند. آنها به صورت مرتب با همدیگر دیدار می کنند و درباره موضوعات مختلف صحبت می کنند.

کجا می توانم اطلاعات بیشتر را پیدا کنم؟

در برمن

در برمن 9 مرکز شهروند وجود دارد. در مراکز شهروند کودکان، افراد جوان و سالمندان می آیند. از آمدن هر کس استقبال می شود. در آنجا می توانید قهوه بنوشید، کلوچه بخورید و با افراد زیادی آشنا شوید. علاوه بر آن برنامه های فراوان دیگر نیز وجود دارد، برای مثال آشپزی، ورزش، کلاس های آلمانی و گردش.

اطلاعات بیشتر را می توانید در اینجا مشاهده کنید:
www.welcometobremen.de



برنامه های ویژه برای
زنان پناهنده در برمن
Femcafé
Heinrichstraße 21, 28203 Bremen
تلفن: 0160 331 374 0
www.femcafe-bremen.org

Bund Deutscher Pfadfinder_innen (BDP),
Landesverband Bremen-Niedersachsen
(انجمن راهنمایان آلمان (BDP)،
انجمن ایالتی برمن-نیدر زاکسن)
Heinrichstraße 21, 28203 Bremen
تلفن: 0421 328 798
www.bdp-mkh.de

SOS-Kinderdorf Bremen –
Freizeit, Begegnung und Bildung
(SOS – کیندر دورف برمن –)
Friedrich-Ebert-Str. 101, 28199 Bremen
تلفن: 0421 597 1230
[www.sos-kinderdorf.de/
kinderdorf-bremen](http://www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-bremen)

Mütter- und Familienzentrum Huchting
(کیندر دورف-برمن)
Amersfoorter Straße 8, 28259 Bremen
تلفن: 0421 589 200
www.muetterzentrum-huchting.de

Mütterzentrum Blumenthal
(مرکز مادران بلومنتال)
Heidbleek 10, 28779 Bremen
تلفن: 0421 600 95 59
www.muetterzentrum-blumenthal.de

Mütterzentrum Vahr
(مرکز مادران فار)
In der Vahr 75, 28329 Bremen
تلفن: 0421 467 38 59
www.muetterzentrum-vahr.de

Mütterzentrum Osterholz-Tenever
(مرکز مادران اُست ارهولتس-ترنِفر)
Neuwieder Straße 17, 28325 Bremen
تلفن: 0421 40 988 95
www.muetterzentrum-tenever.de

Mütterzentrum Blockdiek
(مرکز مادران بلوکدیک)
Jülicher Weg, 28327 Bremen
تلفن: 0421 437 93 40
www.muetterzentrum-blockdiek.de

در برمن هافن
Flüchtlingshilfe in Bremerhaven
(کمک به پناهندگان در برمن هافن)
اینجا می توانید اطلاعات
مختلف را مشاهده کنید:
www.human-support-bremerhaven.de

Familien-Zentrum
(مرکز خانواده)
Bürgermeister-Martin-Donandt-Platz 21
27568 Bremerhaven
صبحانه زنان، چهارشنبه ها از ساعت ۱۰ تا ۱۲
تلفن: 0471 483 389 44
www.kirchenkreis-bremerhaven.de



Изучение немецкого языка

Где можно получить дополнительную информацию?

В Бремене

Bremer Volkshochschule (VHS)

Faulenstraße 69, 28195 Bremen

Остановка: Radio Bremen / Volkshochschule

Телефон: 0421 361 123 45

www.vhs-bremen.de

Paritätisches Bildungswerk Bremen (PBW)

(Центр образования для взрослых)

Faulenstraße 31, 28195 Bremen

Остановка: Radio Bremen / Volkshochschule

Телефон: 0421 174 72 0

www.pbwbremen.de

В Бремерхафене

Volkshochschule Bremerhaven

(Народный университет)

Lloydstraße 15, 27570 Bremerhaven

Остановка: Lloydstraße / Volkshochschule

Телефон: 0471 590 474 5

www.vhs-bremerhaven.de

Pädagogisches Zentrum

(Педагогический центр)

Elbinger Platz 1, 27570 Bremerhaven

Остановка: Elbinger Platz

Телефон: 0471 958 457 05 или 958 455 18

www.paedz.de

На первых шагах самым важным является изучение немецкого. В процессе освоения языка вы сможете общаться с соседями. Вам будет легче найти работу и понимать учителей в школе, где учатся ваши дети.

Существуют самые различные курсы немецкого языка. Многим беженцам предоставляется возможность посещать интеграционные курсы. Для всех остальных работают городские языковые курсы в Бремене и Бремерхафене.

Есть курсы только для женщин и курсы продолжительностью всего несколько часов в неделю, специальные курсы для неграмотных и для тех, кто не так быстро воспринимает учебный материал. На некоторых курсах вам предложат присмотр за детьми, пока вы на занятиях. Кроме того, в Бремене и Бремерхафене имеется большое количество языковых школ.



Где можно получить дополнительную информацию?

В Бремене

SOS-Kinderdorf-Zentrum

(Центр «Детские деревни – SOS»)

Friedrich-Ebert-Straße 101, 28199 Bremen

Остановка: Leibnizplatz

Телефон: 0421 597 123 0

В Бремерхафене

Stadtbibliothek Bremerhaven

(Городская библиотека)

Bürgermeister-Smidt-Straße 10, Hanse Carré,

2. Etage, 27568 Bremerhaven

Остановка: Deutsches Schifffahrtsmuseum /

Stadttheater

Телефон: 0471 590 2026

www.stadtbibliothek-bremerhaven.de

Оборудованы места для самостоятельного

занятия языком

У вас нет возможности посещать языковые курсы? Но вы всё же хотите учить немецкий? Тогда вам стоит пойти в языковое кафе. Там вы сможете познакомиться с другими людьми и практиковаться в немецком. Вход свободный, кофе и чай предлагаются бесплатно.

Кроме того, вы можете бесплатно учить немецкий и по интернету

Институт им. Гёте

Goetheinstitut: www.goethe.de

«Немецкая волна»
Deutsche Welle: www.dw.com/de/deutsch-lernen/deutsch-interaktiv/s-9571

Народный университет:

Volkshochschule: www.iwdl.de



Образование и работа

Где можно получить дополнительную информацию?

Высшее образование в Бремене и Бремерхафене

HERE – Hochschulbüro für Geflüchtete

(Бюро высшего образования для беженцев)

Universität Bremen, Gebäude FVG Mitte

Celsiusstraße 2, 28359 Bremen

Остановка: **Universität Bremen Zentralbereich**

Профессиональное образование в Бремене
Jugendberufsagentur Bremen

(Профессиональное образование в Бремене)

Doventorsteinweg 44, 28195 Bremen

Остановка: **Doventor oder Doventorsteinweg**

www.jugendberufsagentur-bremen.de

Профессиональное образование в Бремерхафене
Jugendberufsagentur Bremerhaven

(Профессиональное образование в Бремерхафене)

Grimsbystraße 1, 27570 Bremerhaven

Остановка: **reigebiet**

www.jugendberufsagentur-bremen.de

Женщины имеют право работать. Для этого им не нужно разрешение от мужа. Чтобы найти хорошую работу, целесообразно получить профессию.

Высшее образование

Вы можете поступить в вуз или продолжить прерванное обучение.

Или, например, записаться в Бременский университет в качестве вольнослушателя. У вас также есть возможность в течение года посещать подготовительное отделение. В «Бюро высшего образования для беженцев» вам окажут необходимую помощь.

Профессиональное образование

Вы можете овладеть профессией на предприятии или в училище. В Германии насчитывается более 300 профессий. «Агентство профориентации молодёжи» окажет вам необходимую помощь.



Где можно получить дополнительную информацию?

www.prozesskette-bremen.de

Работа в Бремене

Frauen in Arbeit und Wirtschaft (FAW)

(Консультационный пункт)

Knochenhauerstraße 20 – 25, 28195 Bremen

Остановка: **Obernstraße, Schüsselkorb**

Телефон: **0421 169 370**

www.faw-bremen.de

Agentur für Arbeit Bremen

(Агентство по трудоустройству)

Doventorsteinweg 48 – 52, 28195 Bremen

Остановка: **Doventorsteinweg**

Jobcenter Bremen

(Центр занятости)

Zentrale Anlaufstelle für Flüchtlinge

Utbremer Straße 90, 28217 Bremen

Остановка: **Utbremer Straße**

Работа в Бремерхафене

Agentur für Arbeit Bremerhaven

(Агентство по трудоустройству)

Grimsbystraße 1, 27570 Bremerhaven

Остановка: **Freigebiet / Arbeitsagentur**

Jobcenter Bremerhaven

(Центр занятости)

Grimsbystraße 1, 27570 Bremerhaven

Остановка: **Freigebiet / Arbeitsagentur**

Bremer und Bremerhavener Integrationsnetz (bin)

(Координаты консультационных пунктов интеграционной сети)

вы найдёте в Интернете: www.bin-bremen.de

Признание дипломов

Вы уже получили высшее или профессиональное образование на родине? В этом случае вам стоит подтвердить свой диплом. Имеются специальные консультационные центры, которые помогут вам в этом. Кроме того, вы можете обратиться в «Сеть проектов IQ» или в Консультационный пункт для женщин по вопросам работы и бизнеса Frauen in Arbeit und Wirtschaft.

Работа

Безусловно, вы можете работать в Германии и без диплома или профессии. Однако если у вас нет вида на жительство, вам понадобится разрешение на работу, выдаваемое в миграционной службе.

Помощь в поиске работы вам предоставит «Агентство по трудоустройству» (Agentur für Arbeit) – если у вас есть разрешение на временное пребывание (Aufenthaltsgestattung) или отсрочка высылки (Duldung) – или «Центр занятости» Jobcenter – при наличии у вас вида на жительство (Aufenthaltserlaubnis). Обе организации могут также оказать финансовую поддержку для ускорения поиска работы.

Кроме того, помощь при поиске работы вы можете получить в Интеграционной сети Bremer und Bremerhavener Integrationsnetz (bin) и в Консультационном пункте для женщин по вопросам работы и бизнеса Frauen in Arbeit und Wirtschaft.



Здоровье и беременность

Где можно получить дополнительную информацию?

В Бремене
REFUGIO

Außer der Schleifmühle 53, 28203 Bremen

Остановка: Linie 1 и 4 Am Dobben

Телефон: 0421 176 677 0

www.refugio-bremen.de

Организация REFUGIO предлагает психологическую помощь. Там можно получить консультацию, при необходимости – и помощь врача. Услуги предоставляются на многих языках, бесплатно и конфиденциально.

В Бремерхафене
REFUGIO

Kurfürstenstraße 4, 27568 Bremerhaven

Остановка: Freigebiet / Arbeitsagentur

Телефон: 0471 303 090 93

www.refugio-bremen.de

Вы больны или недомогаете? Вас мучают боли? Вы страдаете от психологического дискомфорта? Тогда у вас есть право на получение медицинской помощи. Также в случае, если вы беременны. Попросите знакомых, которым вы доверяете, помочь вам найти врача.

Некоторые женщины ранее перенесли калечащие операции на половых органах (так называемое женское обрезание). Если вы страдаете от последствий, вам будет предоставлена медицинская помощь. Проведение таких операций в Германии запрещено.



Где можно получить дополнительную информацию?

Беременность в Бремене
Hebammenlandesverband Bremen
(Профессиональный союз акушерок земли Бремен)
Graf-Haeseler-Straße 30/32, 28205 Bremen
Телефон: 0421 241 630 93
www.hebammen-bremen.com

Финансовая помощь
www.bundestiftung-mutter-und-kind.de

Консультирование по вопросам планирования семьи pro familia

Телефон в Бремене: 0421 340 603 0

Телефон в Бремерхафене: 0471 28 722

Телефон в Бремене-Норд: 0421 65 43 33

Консультации Евангелической церкви по вопросам семьи и трудных жизненных ситуаций
Телефон: 0421 33 35 650



Cara – Beratungsstelle zu Schwangerschaft und vorgeburtlicher Diagnostik
(Консультативный центр по вопросам беременности и дородовой диагностики)
Телефон: 0421 33 35 645

Вы беременны?

Если вы беременны, вам будет оказана помощь, например, в виде подходящего жилья и надлежащего питания. Вы будете проходить регулярные обследования у гинеколога или акушерки. После родов вы также имеете право на помощь акушерки.

Вы беременны и нуждаетесь в деньгах?

Вы можете обратиться за финансовой помощью. Свяжитесь лично с «Консультативным центром для беременных женщин».

Вы пока хотите избежать беременности?

Если у вас нет денег на противозачаточные средства, вы можете получить их бесплатно. Подайте заявление в организацию pro familia в Бремене или Бремерхафене. В Германии разрешено проводить прекращение беременности (аборт). Вам нужно проконсультироваться по этому вопросу. Такие консультации предоставляются в «Консультативном центре для беременных женщин».

Помощь по телефону и в Интернете

Телефон: 0800 404 002 0. Вы беременны, у вас есть вопросы или проблемы? Вы можете позвонить бесплатно. Вам помогут и свяжут вас с «Консультативным центром для беременных женщин».

В «Центре консультирования по беременности» вы можете задать свои вопросы лично. Звонки бесплатные, на анонимной и конфиденциальной основе.

Работники телефонной службы говорят на 18 языках. Дополнительную информацию вы найдёте в Интернете по адресу: www.schwanger-und-viele-fragen.de. Сайт предлагает информацию на 12 языках, в том числе и на русском.

Защита от насилия

В современном мире многие женщины сталкиваются с насилием – в том числе и в Германии, в Бремене. Насилие со стороны мужа, партнёра или семьи. Насилие в общепите или на рабочем месте. Физическое насилие, сексуальное насилие, психологическое насилие, брак по принуждению.

Каждая женщина имеет право жить так, как считает нужным, в том числе в рамках семьи и брака: физическое и сексуальное насилие, лишение свободы передвижения, угрозы и сексуальное насилие запрещены. Благодаря «Закону о защите от насилия» домашний агрессор может быть временно выселен из места совместного проживания. Ему может быть запрещён прямой и косвенный контакт со своей жертвой. Сексуальные действия, совершаемые против воли, являются уголовным преступлением: «Нет – значит, нет!»

Немецкое государство считает своим долгом защищать женщин и девушек от насилия, в том числе и женщин-беженок. С этой целью работают консультативные центры, убежища для женщин, пострадавших от домашнего насилия, полиция и суды.



В какие консультационные центры можно обратиться?

Бремен и Бремерхафен
www.gewaltgegenfrauen.bremen.de
Важная информация имеется в переводе.

Телефон для получения помощи в случае насилия против женщин
08000 116 016
www.hilfetelefon.de/ich-benoetige-hilfe.html

По этому телефону вы можете получить консультацию – 24 часа в сутки, бесплатно, анонимно и на многих языках. Здесь работают женщины-консультанты. Они знают адреса всех консультативных центров, находящихся недалеко от вас. Вы также можете получить информацию о том, как предотвратить похищение детей.

Как защитить себя от насилия?

- › Обратитесь в консультативный центр: там работают женщины, которые проконсультируют вас на бесплатной и конфиденциальной основе. Вы можете рассказать о себе столько, сколько посчитаете нужным.
- › Следует позаботиться о собственной безопасности: есть экстренные телефоны доверия, по которым вы можете позвонить в любое время суток. Экстренный номер полиции: 110. Защиту обеспечивают также убежища для женщин, пострадавших от семейного насилия. Ваш муж или партнёр не будет знать, где вы находитесь. В случае опасности место вашего нахождения будет сохраняться в тайне.
- › Соберите доказательства: обратитесь в полицию, к врачу. Запишите всё, что вам пришлось пережить, при необходимости – на своем родном языке. Позже можно будет сделать перевод.
- › Подайте заявление в полицию. Если вы не уверены, обратитесь за консультацией.
- › Позаботьтесь о вашем собственном разрешении на пребывание. В случае политического убежища, предоставленного семье, женщинам обычно разрешается оставаться в Германии и при раздельном проживании. Многие женщины приезжают в Германию к мужу. По веским причинам они могут получить вид на жительство независимо от мужа. К таким веским причинам относится насилие.



Статус беженки

Где можно получить дополнительную информацию?

В Бремене
Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)
(Федеральное ведомство по вопросам миграции и беженцев)
Lindenstraße 110, 28755 Bremen,
Остановка: **Margaretenallee**
Телефон: **0911 943 789 43**
www.bamf.de

Migrationsamt
(Миграционная служба)
Stresemannstraße 48, 28207 Bremen
Остановка: **Steubenstraße**
Телефон: **0421 361 886 30**
www.migrationsamt.bremen.de

Flüchtlingsrat Bremen
(Совет беженцев в Бремене)
St. Jürgenstraße 102, 28203 Bremen
Остановка: **Klinikum Bremen-Mitte**
Телефон: **0421 416 612 18,**
договорённость по телефону:
среда–пятница с **10.00 – 14.00**
www.fluechtlingsrat-bremen.de

Большинство всех беженцев в мировом масштабе, – женщины. Женщины преследуются по тем же причинам, что и мужчины. Кроме того, многие женщины подвергаются насилию, просто потому что они женщины. Их удел – презрение, побои, изнасилования, насильственная смерть. Иногда только потому, что они ведут себя иначе, чем от них ожидают. Во многих странах женщины не защищены от насилия. А преступники зачастую остаются безнаказанными. Нередко насилия совершаются мужчинами в семье.

Может быть, вам пришлось бежать из страны, потому что

- › вы подвергались насилию со стороны вашего мужа или семьи,
- › вас принуждали к сексуальным действиям,
- › ваша жизнь была в опасности, потому что вы вдова, или
- › потому что вы прошли или должны были пройти калечащий обряд обрезания.

Перечисленные причины являются специфическими для женщин (причины для бегства по признаку пола).

Это ваши права

Преследование по признаку пола считается в Германии законной причиной для предоставления убежища. Другими словами: если вас преследуют только потому, что вы женщина, вы можете подать в Германии заявление на получение статуса беженки. При условии, что правительство вашей страны не обеспечивает вам никакой защиты.

У вас также есть особые права при слушании в рамках процедуры предоставления убежища, которое проводится в Федеральном ведомстве по вопросам миграции и беженцев (BAMF). Вы вправе настаивать на том, чтобы ведущий слушание чиновник и переводчик были женщинами. Кроме того, на слушание вас может сопровождать доверенное лицо (например, подруга). Даже если вы бежали вместе со своей семьей, у вас есть право подать отдельное заявление на предоставление вам убежища. В любом случае вам следует назвать среди причин, которые вынудили вас бежать, и причины дискриминации по признаку пола.

Инициатива беженцев предлагает консультационные услуги. Эти услуги предоставляются бесплатно, анонимно и на конфиденциальной основе – на немецком, английском, французском, турецком, испанском и греческом языках. Для других языков привлекается переводчик. По желанию вашим консультантом будет женщина.
Bernhardstraße 12, 28203 Bremen
Остановка: **Sielwall**
Телефон: **0421 705 775,**
Вы можете связаться с нами: по понедельникам **16.00 – 18.00**
www.fluechtlingsinitiative-bremen.de

Консультационные пункты для беженцев (BfF) благотворительной организации AWO предоставляют консультации по вопросам права пребывания в стране, трудового права и прав иностранцев.
www.awo-bremen.de

В Бремерхафене
Bürger- und Ordnungsamt
(Центр обслуживания населения)
Ausländerwesen
Stadthaus 5, 1-й этаж
Hinrich-Schmalfeldt-Straße 30,
27576 Bremerhaven
Остановка: **Stadtverwaltung**
Телефон: **0471 590 3780**

AWO Bremerhaven:
Migrationsberaterin für Erwachsene (MBE)
(Благотворительная организация AWO, консультации для взрослых беженцев)
Auf der Bult 5, DLZ Grünhöfe,
27574 Bremerhaven
Остановка: **Auf der Bult**
Телефон: **0471 308 78 52**
www.awo-bremerhaven.de



Общение и контакты по городским районам

Где можно получить дополнительную информацию?

В Бремене

В Бремене работает 9 центров общения. Сюда приходят дети, молодёжь и пожилые люди. Здесь вам будут рады. В центре вас ждёт кофе с выпечкой – и вы можете расширить круг своих знакомств. Кроме того, вам предложат интересную программу: кулинарные курсы, спорт, занятия немецким языком и экскурсии.

Дополнительная информация – на сайте:
www.welcometobremen.de



Вы совсем недавно приехали в Бремен. Возможно, вы ещё практически ни с кем не знакомы. И у вас, конечно, уже накопилось много вопросов. Знайте: вы не одиноки!

В Бремене и Бремерхафене есть много женских клубов общения, где вы можете познакомиться с другими женщинами, получить ответы на свои вопросы и при этом потренировать свой немецкий.

В женском кругу

Женские клубы – отличная возможность регулярных встреч и общения на самые разные темы.

Специальные предложения для беженцев в Бремене
Femcafé
(Кафе)
Heinrichstraße 21, 28203 Bremen
Телефон: 0160 331 374 0
www.femcafe-bremen.org

Bund Deutscher Pfadfinder_innen (BDP),
(Союз немецких скаутов)
andesverband Bremen-Niedersachsen
Heinrichstraße 21, 28203 Bremen
Телефон: 0421 328 798
www.bdp-mkh.de

SOS-Kinderdorf Bremen
(«Детская деревня – SOS»)
досуг, общение и образование
Friedrich-Ebert-Str. 101, 28199 Bremen
Телефон: 0421 597 1230
www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-bremen

Mütter- und Familienzentrum Huchting
(Центр матери и семьи / Хухтинг)
Amersfooter Straße 8, 28259 Bremen
Телефон: 0421 589 200
www.muetterzentrum-huchting.de

Mütterzentrum Blumenthal
(Центр матери / Блюменталь)
Heidbleek 10, 28779 Bremen
Телефон: 0421 600 95 59
www.muetterzentrum-blumenthal.de

Mütterzentrum Vahr
(Центр матери и семьи / Фар)
In der Vahr 75, 28329 Bremen
Телефон: 0421 467 38 59
www.muetterzentrum-vahr.de

Mütterzentrum Osterholz-Tenever
(Центр матери и семьи / Остерхольц-Теневе)
Neuwieder Straße 17, 28325 Bremen
Телефон: 0421 40 988 95
www.muetterzentrum-tenever.de

Mütterzentrum Blockdiek
(Центр матери и семьи / Блокдик)
Jülicher Weg, 28327 Bremen
Телефон: 0421 437 93 40
www.muetterzentrum-blockdiek.de

В Бремерхафене
Разнообразная информация по вопросам помощи беженцам в Бремерхафене:
www.human-support-bremerhaven.de

Familien-Zentrum
(Центр семьи)
Bürgermeister-Martin-Donandt-Platz 21,
27568 Bremerhaven
Завтрак для женщин, по средам,
с 10.00 – 12.00
Телефон: 0471 483 389 44
www.kirchenkreis-bremerhaven.de



Impressum

HERAUSGABE: Bremische Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau (ZGF)

Knochenhauerstr. 20–25

28195 Bremen

Telefon: 0421 361 31 33

E-Mail: office@frauen.bremen.de

Büro Bremerhaven

Schifferstraße 48

27568 Bremerhaven

Telefon: 0471 596 138 23

E-Mail: office-brhv@frauen.bremen.de

Internet: www.frauen.bremen.de

www.gewaltgegenfrauen.bremen.de

ZGF auf Twitter: twitter.com/zgf_bremen

REDAKTION: Sevda Atik, Merle Bilinski, Margaretha Kurmann, Andrea Quick, Angelika Zollmann

GESTALTUNG: Koop. Büro für Gestaltung, www.koop-bremen.de

ILLUSTRATIONEN: Betie Pankoke, www.betiepankoke.de

DRUCK: Gegendruck, www.gegendruck.org

ERSTAUFLAGE: 2.000

März 2018



