



Bu böyle devam edemez, yardıma ihtiyacım var benim



## ÖNEMLİ ADRESLER

**Her zaman ulaşmak için:**  
Notruf der Polizei: **110**  
Polizei-Opfernotruf:  
**0800-28 00 110**  
Frauenhaus AWO Bremen:  
**0421-23 96 11**  
Autonomes Frauenhaus:  
**0421-34 95 73**  
Frauenhaus Nord:  
**0421-63 64 874**  
Kadınlara yönelik şiddete karşı bir çok dillerde her an ulaşılan yardım telefonu:  
**08000-11 60 16**

**Kadınlar için danışma:**  
*Kadın Sığınma Evinde (Frauenhaus) Çalışanlar telefonla sizi bilgilendirir! Bilgiler yukarıdadır!*  
Neue Wege:  
**0421-79 47 118**  
Tecavüze Uğrayan Kadınlar ve genç Kızlar için Acil Yardım ve Psikolojik Danışma Derneği:  
**0421-15 181**  
Sosyal Hizmetler Dairesi.  
Farklı semtlerde merkezi danışmalar:  
**0421-361-0**  
Polisin şiddete karşı tedbir alma Merkezi:  
**0421-36 21 90 03**

**Göçmenler için danışma hizmeti:**  
Göçmenler için Danışma Merkezi AWO e.V.:  
**0421-33 77 188**

İki Uluslu Aileler ve Eşler Derneği iaf e.V.:  
**0421-55 40 20 veya 52 51 104**  
Mülteciler için danışma, Refugio:  
**0421-37 60 749**

**Boşanmak, ayrılmak, takip edilmek durumlarında:**  
Almanya Çocukları Koruma Merkezi, Kinderschutz-Zentrum Bremen:  
**0421-24 01 12 20**  
Takip edilme Stalking-KIT:  
**0421-79 28 28 90**  
Familiennetz Bremen:  
**0421-79 08 918**

**Erkekler için danışma:**  
Neue Wege:  
**0421-64 51 56**  
Erkekler erkek şiddetine karşı Männer gegen Männer-Gewalt:  
**0421-30 39 422**  
Şiddeti önlemek için uzman danışmalar:  
Fachstelle Gewaltprävention:  
**0421-79 42 567**

**Çocuklar ve Gençler için yardım:**  
Kızlar için acil yardım telefonu Kızlar için Sığınak Derneğinde Mädchenhaus Bremen e. V.:  
**0421-34 11 20**

Bremen Çocukları ve Gençleri Koruma Telefonu:  
**0421-69 91 133**  
Bremen Oğlanlar için Yardım Bürosu  
Bremer JungenBüro:  
**0421-59 86 51 60**  
Bremen Çocukları Koruma Merkezi  
Kinderschutz-Zentrum:  
**0421-24 01 12 20**  
Dertler için Telefon Numarası  
Nummer gegen Kummer:  
**0800-11 10 333**

**Ücretsiz hukuksal danışma**  
Bremen Müstahdemler Odası Arbeitnehmerkammer Bremen:  
**0421-36 30 10**  
Bremen Hukukçular Derneği Anwaltsverein Bremen:  
**0421-32 17 78**  
www.anwaltsverein-bremen.de/buergerservice/rechtsberatung.html

**Fahri Yardımlar:**  
Weisser Ring:  
**0421-45 85 29 25**

**Daha fazla bilgi için:**  
www.gewaltgegenfrauen.bremen.de

## BU DURUMU BİRİYLE KONUŞMALI!

**Güvenebileceğim birini bulmalıyım.** Bana kulak verecek ve hikâyeme göğüs gerecek birini. Her kadın yardım isteme hakkına sahiptir. Hangi yolu seçeceği fark etmez. Doğru çıkış yolunu bulmak kolay olmasa da, birçok kadın kendileri için sadece bir tane çıkış yolu bulduklarını anlatırlar genelde.

**İlk adım birine güvenmektir.** Arkadaşlarınız, akrabalarınız veya komşularınız belki benzer deneyimler yaşadıkları için, daha fazlasını bilirler.

**Ücretsiz uzman danışmanlık yapan kurumları aramaktan çekinmeyin.** Buradaki çalışanlar, yürüyeceğiniz yolda size uygun rehberlik hizmeti sunarlar. Yaşadığınız şiddetin tahribatlarından arınmak, çocukların durumu, parasal sorunlar ve benzeri açmazlardan hukuksal yollarla kurtulabilirsiniz. Nasıl bir yol tutacağınızı hemen bilmek zorunda değilsiniz.

**Danışmanlar sır saklamakla mükelleftir.** İsterseniz eğer kendiniz de saklı yaşarsınız ve bunun süresine de siz karar verirsiniz.

**Sorumlu Kurum:**

**ZGF**

Yayınlayan:  
Bremische Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau (ZGF)  
Tasarı ve Yazı: Margaretha Kurmann, ZGF · Biçim: Silke Ulrich · Çizimler: Betie Pankoke · Baskı: Gegendruck · 2013  
Tercüme: Cevahir Cansever

**Veren Kurum:**



Bu böyle devam edemez, yardıma ihtiyacım var benim

Yeni bir başlangıç yapabilir miyim?

Sen davranışlarını değiştirmek zorundasın

# EĞER BİR KOCA VEYA EŞ ŞİDDET UYGULARSA

## ACİL DURUMLAR İÇİN YARDIM!

**Tek başınıza baş edemediğiniz tehlikeli durumlar varsa, kendinizi emniyete alın.** Örneğin bir komşunuza giderek. Yaralıysanız eğer, derhal bir hastanenin acil servisine başvurun. Kadın sığınma evine hemen gidebilirsiniz. Gerekirse Bremen dışına da gönderilirsiniz. Burayı gece-gündüz her saat arayabilirsiniz. Servis ile götürülebilirsiniz.

**Polise her an ulaşabilirsiniz.** Polis sizin ve çocuklarınızın korunması için vardır. Zorba kocanızı hemen evden uzaklaştırır, gerekirse de gözaltına alır. 'O' ev anahtarını size vermek zorundadır ve onun evden bir kaç gün uzak kalması sağlanır.

**Mahkemeye korunmak için talepte bulunursanız,** zorba kocanız/eşiniz size yaklaşamaz. Ayrıca sizinle telefon ve sms yoluyla kontak kuramaz.

**Şiddet ile ilgili deliller çok önemlidir.** Kanıtların hepsini kayıt altına alın, polise darp izini belgelettirin.

**Şimdi yardım alacağım..**



**Acil durumlar için:**  
Telefon numaralarını elinize alın (Bkz adres sayfası). Acil vakalar için hazırlanan çanta ev dışına, güvenilir bir yere götürülecek. Güvenilen kişilerle sözleşilecek. Çocuklarla, onların emniyeti için yapılacaklar konuşulacak.

## GÖÇMENLER İÇİN BİLGİ VE UYARILAR!

**Hangi ülkeden gelirse gelsin, hiç bir kadın şiddete katlanmak zorunda değildir.** Şiddetten Koruma Yasası (Gewaltschutzgesetz) ve yardım alma hakkı herkes için geçerlidir. Ayrılma sürecinde geliri olmayan her kadın, devlet yardımı alma hakkına sahiptir.

**Ayrıldıktan sonra da, kadınların çoğu Almanya'da kalma hakkına sahiptir.** Özellikle de kocasından şiddet gören kadınlar. Polisin olaydan haberdar olması, kadın sığınma evinde kalmak bu durumu zorlaştırmaz. Oturma izniniz etkilenebilir. Kocasıyla/eşiyle Almanya'da en az üç yıl birlikte yaşayan kadınlar, eşlerinden bağımsız oturma izni almaya hak kazanmıştır. Aksi durumlarda, kadınların mağduriyet durumları oturma izninin uzatılmasında rol oynar. Bundan dolayı, şiddetle ilgili bütün deliller ve belgeler toplanmalı ve emniyete alınmalıdır.

**Onlar iyi bilir...**



Bazı şeyler kanunlara göre karmaşıktır. Uzman kişilere danışmak daha iyidir. Birçok semte göçmenler için danışma merkezleri vardır.

**Kontakt: 0421-361-2683**



## BU ŞİDDETTİR!

**Kadınların çoğu şiddet yaşar, her yerde.** En çokta bir ilişki yaşarken, yani kendi evinde. Nerden geldiği, kaç yaşında olduğu ve hangi eğitim düzeyine sahip olduğu önemli değildir. Hatta çalışıp çalışmadığı veya nasıl bir işte çalıştığı ve ne kadar gelire sahip olduğu da önemli değildir. **Hiç kimsenin karısını/eşini dövmeye,** cinsel ilişkiye zorlamaya, tehdit etmeye, ruhunu yaralamaya, horlamaya ve azarlamaya hakkı yoktur. **Her kadın nasıl yaşamak istediğini,** nereye gideceğini, kiminle görüşeceğini kendi belirleme hakkına sahiptir. Bu aynı zamanda içinde yaşadığı aile, beraberlik ve evlilik içinde de geçerlidir. **Her kadın, uğradığı tecavüz, horlanma ve şiddet vakasını farklı yaşar.** Fakat bütün kadınların tanıdığı ortak kalıplar vardır. Saygı sınırı aşılmıştır. Şiddet saldırıları artarak daha sık ve daha ağır hal almıştır. Arkasından bir daha olmayacağı sözü verilir ve pişmanlık duyulduğu belirtilir. Koca veya eş suçu sıkça başka yerde ve aynı zamanda da kadında arar.

*Kanunlar vardır!*



Şiddetten korunma hakkına sahipsiniz, evli olmanız, başka bir ülkeden gelmiş-gelmemiş olmanız fark etmez. Her saat, çeşitli dillerde bu yardım telefonundan bilgi verilir. Gizli kalınarakta bilgi alınır! **Yardım telefonu: 08000-116016**  
www.gewaltgegenfrauen.bremen.de  
www.hilfetelefon.de

## İLİŞKİLERDE ŞİDDET!

**Geleneksel evlilik ya da modern ilişki;** aile çok kişinin hayatında önemli bir yer tutar. Bize güven verir, iyi hissettirir ve bir de bize ait olması önem taşır. Aileden birinin, kocanın veya eşin zorba olması bu fotoğrafa uymaz. Bu durumu özellikle zorlaştırır. Şiddetin hafife alınmasını ve inkâr edilmesine yol açar.

**Kadınların çoğu kendini bu durumda yalnız hisseder.** Başkalarıyla bu durumu konuşmazlar. Maruz kaldıkları şiddetten kendilerini sorumlu tutarlar. Çoğu utanır, iyi bir ilişki, ve iyi bir aile için gerekeni yapmakta başarısız olduklarını düşünür. Bir de buna maruz kaldıkları zorbalığın tekrarlanması korkusu eklenir. Arkasından uzun zamandır katlandığı durumun yol açtığı bitkinlik yüklenir. **Bu ve birçok başka sebeplerden dolayı kadınların çoğu susar.** Bu durum da şiddet uygulayan erkekleri korur. Ve böylece herkes için her şey eskisi gibi kalır.

*Bunu başaracağım.....*



Güvenebileceğim birini bulmalıyım. Bir arkadaş, bir komşu. Birçok semte aile evleri, sosyal merkezler veya başka kurumlar vardır. Neue Wege'de uzmanlar bilgilendirir, hem de sır saklamakla mükellefler.

## ŞİDDET HASTA EDER!

**Şiddet hasta edebilir.** Uykusuzluk, unutkanlık, konsantrasyon bozukluğu. Başka insanlara karşı güvensizlik. Hayattan zevk alamamak. Korku, ağrı, bağımlılıklar, depresyon. Bu sıkıntılar haftalarca sürebilir. Hatta aylarca ve senelerce. Uzun zaman şiddet gören kadınlar, şiddetten arınmış başka bir yaşam düşünemezler. **Bu durumda değişimden korkmak normaldir.** Özellikle de çocukluğunuzda da şiddet görmüşseniz. Şiddet hasta edebilir, çocukları da. Onlar her şeyi görürler. Kendileri, kardeşleri için korkarlar ve anneleri için tasalanırlar. Bu yaşadıklarını başkalarıyla konuşamazlarsa acı çekerler. Kendilerini sorumlu tutarlar. Ebeveynlerine olan güvenlerini ve saygılarını yitirmeleri ender değildir. Çünkü onlar gördüklerinden öğrenirler. **Aile içinde şiddet devam ettiği sürece çocuklarınız yeterince koruyamazsınız.** Fakat siz onların korunmasını sağlayabilirsiniz.

*Benim yardıma ihtiyacım var!*



Ruhsal yaralar da iyileşmek zorunda. Doktorunuzla konuşun. Terapi için: [www.psychotraumatologie-bremen.de/akp.traumatherapie.html](http://www.psychotraumatologie-bremen.de/akp.traumatherapie.html)  
Çocukların olay dışından kişilerle konuşma ihtiyaçları vardır. Mesela çocuklar ve gençler için yardım telefonları üzerinden.

## AYRILMALI MI? YOKSA KALMALI MI?

**Kadınlar birbirinden farklıdır.** Aileler de farklıdır. Bazı kadınlar, kocası/eşi şiddet kullandığı anda giderler. Bazıları daha sonra, bazıları ise seneler sonra giderler. Çoğu korkar. Çünkü boşanmanın, ayrılmanın ve kendi yoluna gitmenin şiddeti azdıracağından korkar. Sorumlu oldukları çocukları veya aile yakınları vardır. Bazıları ise kocalarıyla/eşleriyle birlikte yaşamlarını devam ettirmenin yollarını ararlar. **Değişimi sağlayacak ilk adımı atmak özellikle zordur.** Sonrası da pek kolay değildir. Kadınlar çok şeyin üstesinden gelmek zorundalar. Nasıl geçineceğim? **Çocuklarımızın durumu ne olacak?** Nerde oturacağım? Arkadaşlarım ne olacak? Korkmak ve cesaretsiz kalmak anlaşılır bir durumdur. **Ayrılma durumu, kısa süreli de olsa,** pek çok şeyin düzenlenmesini zorunlu kılar. Evin üzerinize alınması, çocukların bakım velayeti ve görüşme durumları, nafaka ve sosyal yardımlar konusunda size yardımcı olacak uzman kişiler vardır.

*Bunları halletmem lazım...*



Sosyal yardımlar ve nafaka hakkında bilgi için Sosyal İşler Dairesi, İş için Jobcenter, Tel.: 361-8295  
Ayrılmak/Boşanmak hakkında bilgi için: ZGF, Tel.: 361-3133

## PEKİ „O“ NE OLACAK?

**Evlilik içinde veya birlikteliklerde kadınlar genelde erkeklerin şiddetine maruz kalır.** Bu 'erkek olmak' ve 'kadın olmak' düşüncesiyle ilgilidir. Bazen gizlidir ve görülmez. Karısına/eşine şiddet uygulayan erkekler, onların kendi başlarına birer birey olduklarına saygı duymazlar. Şiddet ve kontrol yoluyla onlardan üstün olduklarını göstermek isterler. Kendilerini zayıf ve yenik hissetmeleri de önemli bir sebeptir. **Bazı kadınlar zorba kocalarına ekonomik olarak bağımlıdır.** Ondan çocukları vardır, ortak arkadaşları ve tanıdıkları da. Kadınların çoğu 'O'nun rahatı için her şeyi yapmak zorunda kalır. 'O'nun davranışlarını haklı çıkarmak için bahaneler arar. Yanlış yaptıklarına, buna sebep olduklarına inanırlar. Gerçek şudur; Bütün durumlar şiddete neden olabilir. **Şiddet gören kadınlar evliliğin ve ailenin bir parçasıdır.** Fakat bu onların şiddetten sorumlu oldukları anlamına gelmez. Sorumlu zorba kişidir. Ve zorba kişi kendi davranışlarını değiştirebilir.

*'O' bunu yapabilir.....*



Davranışlarını değiştirmek isteyen erkekler için de olanaklar var. Burada danışacağınız uzman erkekler, eşinize karşı neden şiddet uyguladığınızı anlatırlar. Daha fazla bilgi: [www.4uman.info.de](http://www.4uman.info.de)