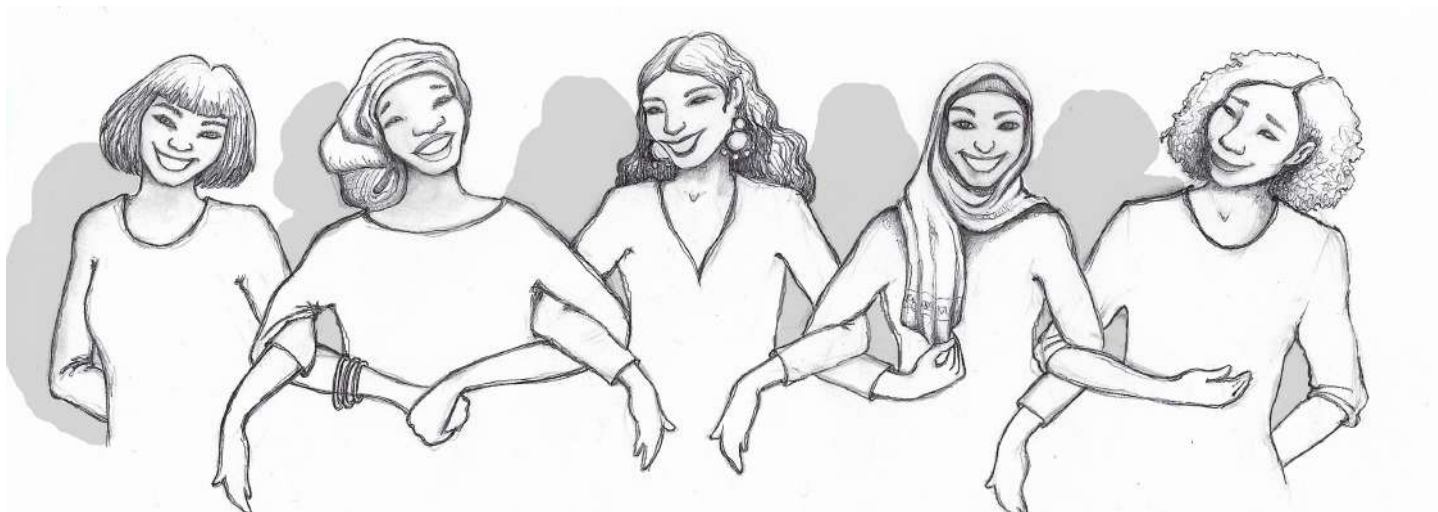


STARTING BELOW ZERO



Pertûkek biçûk li Penaxwaz u ji boy Penaxwqazên Jin

Herwisa Birûşur jî bi Ezmanên Erabî, Farsî, Kurmancî u Albanî, Elmanî u Engilîsî hatiye tercûma kirin
jî li ser www.trixieewiz.de

Destpêk

“[...] Li vir, li vê deverê, divê tu têkiliyan bi derdorê re deyne da ku tu ewle be, heger tu tenê bimînî bi taybetî wekû jin dibe ku tu ji civakê qut bibe û dibe ku tu rastî tehlukayan jî were.”

Axaftinên jinan bi vî rengî sedema amadekirina vê Broşêrê ye, di van rûpelan de hûnê timî rastî axaftinên jinên ku di kampan de dijîn werin. Ew jin behsa tecrûbeyên xwe ya di bi destxistina mafê penaberiyê de li Amaniya dikin.

Gelek zehmetî û pirsgirêk di vê sîstemê de hene, lê tu ne bi tenê ye, di gelek rewşan de rê hene da ku tu alîkariyê bigrî û rewşa xwe baştir bikî. Armanca vê broşorê ew e ku rêyan nîşanî te bike û alîkariya te bike da ku tu zora zehmetiyan bibî. Berî her kesî ew berê xwe dide koçberê di kampan de lê ew dê alîkarên bi were kar dikin jî ji xwere bikin armanc.

Di van rûpelan de hûnê axaftinên jinan, şîrovekirin, Adrês, hejmarên telefon û Emailan, şêwaz û neqşên alîkar ên ku berê we bidin deverên ku wê alîkariya we bikin bibînin. Di naveroka vê pirtûkê de ku bi zimanên Kurdî, erebî, almanî û gelek zimanên din hene hûn dikarin van tiştan bibînin:

Lîsteya Doktoran

Şêwra ji bo mafê penaberiyê taybet bi jinan

Tûndî û alîkariya derûnî

Xwedîkirina zarok û hev berdan

Tendurustiya jinê û ducanî

Nexweşyên zehmet û dermandîtin

Cudakarî û nijadperestî

Rewşa yasayî – Sîgorteya nexweşiyê

Erkê Doktoran ew e ku razên nexweşan nebêjin, ne wekî saziyên dewletê ên mîna LAF, BAMF, Polizei, saziya biyaniyan û Jobcenter.

Eger tenduristiya we gelkî ne baş be, hûn dikarin li doktorên rewşên awarte, karkerên civakî, asayîş, rêvebiryar kampê, an jî ji xebatkarên xwebexşre bêjin ku ew ji bo we bang li doktorekî rewşên awarte bikin, dema rewşa we ya temduristî ne baş be, mafê we gîşa heye, eger rewşa we xerabû, ne hewceyê fikirandinê ye ji ber ku dema hûn serî li mafê penaberyê didin wî çaxî karteki eletronik didin we ji bo di rewşên nexweşiyê de hûn karibin heri doktoran.

Dema bersiva mafê wergirtina penaberyê ji were hat û karta we ya elektronik çêbû, wî çaxê biryara helbijartina sigorta nexweşyê ji mafê weye, hun dikarin li gor biryara xwe hîlbijêrin û bi karta xwe hûn dikarin herin doktorên sigortê.

Di dema serlêdana doktor de divê hûn pirs bikin, Ger hûn bixwazin herin doktorên taybet wi çaxi mesrefên dermankirinê hûn bi xwe didin.

Sîgorteya nexweşiya van aliyan hildidin ser milê xwe:

- Êşên zehmet û nexweşiyên awarte
- Ducaniya jinan û zayîn
- derzîkirin Aşlekirin
- kontrolkirina demî ya beriya nexweşiyên
- nexweşiyên dem dirêj
- tedawî û dermanên pêwîs û bi destûr

xizmetên din û hinek derman dibe ku bi pere be, ji ber wê baştir heger hûn ji Doktor bipirsin bê ka hûnê çawa xwe ji peredayîna rizgar bikin..kesên mafê rûniştandinê negirtine ew tenê dikarin sîgorteya rewşên awarte bistînin. Lê ev cih jî hene ku hûn dikarin lê derman bibin bê pere.

Kî?	Çi?	Têkilî	Ziman
(Medibüro) Bîroya alîkariyên tendurustî ji bo penaberan Berlin	Medibüro Berlin nexweşan derman nake, lê alîkariya kesên penaber ku mafê wan ên rûniştandinê tune ye an jî sîgorteya wan a tendurustiyê nîne alîkariya kesên dike bi rengekî anonym û bê pere bi rêya doktorên xwedî û profîsonal de. Jib o vê alîkariyê re pêwîst e kesê nexweş bi sere xwe were navenda bîroyê ya li Berlin-Kreuzberg	Saetên kar: Dûşem û pêncşemê: di navbera 15.30-18.30 Gneisenaustr. 2a 10961 Berlin Tel.: 030 6946746 info@medibuero.de https://medibuero.de	Inglîsî, Fransî, Spanî
Malteser Migranten Medizin	Kesên ku alîkariya dermanan ji wanre lazim be dikarin li vir alîkariyê bibin wê pirsên wan werin bersiv dayîn û di rewşên nexweşiyên de dê werin derman kirin jî, li ber destê doktorên xwendî û bi tecrûbe û ev ne pêwîst e ku sîgorteya we hebe.	Aachener Str. 12 10713 Berlin Sêşem, çarşem û îne 9.00-15.00 Tel.: 030 82722600 MMMedizin@aol.com https://www.malteser.de/menschen-ohne-krankenversicherung.html	Inglîsî, Spanî, Frans, Porteqalî

open.med Berlin in Kooperation mit Medizin Hilft e.V. und Ärzte der Welt e.V.	Li ba open.med Berlin kesên ku rewşa wan ne alîkarî di hundirêsiyetma dewletê ya tendurustiyê de cih bigrin, ji ber sedemên cuda dikarin li vir alîkariyê bigrin hem derman kirin hem jî şîret kirin. her weha saetên taybet ji bo zarokan jî hene. Aşlekirin, tedawiya deronî, şîretên civakî û nexweşiyên bedenê.	open.med Berlin Teltower Damm 8a 14169 Berlin Tel.: +49 176 6315 2094 open.med@medizin-hilft.org https://medizin-hilft.org/ ji bo mezinan Pêncşemê 15 - 17 Ji bo zarokan Dienstags von 15 - 17	Em dikarin ji were wergêrekî peyda bikin
---	--	--	---



Rêge pêdayîn

Hemî dermanên kû ji boy zarokên jêr 18 salî ji alîyên Duktotoran dên nivîsandin bê perene. Ew ji bo ew zarokan jî kû bi tene u ne li gel malbate xone wek ew zarokên kû li gel malbat dijîn u temenê wan jêr 18 saleç. Kesên bi temen xo mezûn gerekî ji boy derman û pêdawîstîyên din jî wek Rollstûl beşekî ew pere biden wek nîmûne 5-10 Euro. Hemî ew dermanên kû ji alîyê duktur nehatine tecwîz kirinö gerekî hemî pereyê wî bi xo bêt dayîn. Hûn dikarin ew Pere jî li Krankenkasse dîsa bigrin, di demekî de di sal da ji 100 Euro zêdetir be ew pere kû we ji boy dermanan dane(50 Euro ji bo nexosîyên giran). Lê gerekî ew Quittung ji boy dermanan û çareserîya nexosîyan li gel xo bigrin û gerekî li ser hemî ewan navê we serda be.

Agahî li ser sîstema saxî û sîlametî bi gîştî û ew dukturên kû bi çend ziman diaxfînç ji bo testa gîştîya leş û hemî kêşeyên sîlametî.

Ew serî da ew tîstekî gîştî encam didin û dema kû pêwîst be dê we bişînin ji boy derman. Ew gelek duktur u professionan nas diken û hûn dişînin gel wan.

Bi taybetî li gel duktura didan u dukturên jinan hûn dikarin rasterast biçin gel wan. Gel ew dukturên din tenê demekî diçin kû bawerîyê we hebe kû ew duktur kû diçin gel wî sedased dikare alîkar be ji boy nexosîya we.

Bi Şev û demên din kû hun nexosî dikevin bo ewa kû biçin gel duktur hun dikarin biçin gel ewên din jî kû di wê demê de îş dikin. Bi wê ejmara telefûnê 116 117 hun dikarin li gel dukturên peywendî çê bikin. Ew dikarin bî mal u çareserîya nexosîya we bikin. Ew çareserî bê pereye demekî ku hûn kartê we yî nexosîyan heye an jî bîmeyê nexosîyan.

Di demên kû gelek hewceye xestexane/duktorên bi lez: 112

Gelek caran ew dikare alîkar be demekî hûn li gel kesên din wek ew kesên kû ligel wan jîyan diken an jî cînarên xo û ew kesên kû hun nas dikin li ser hînek tîştên taybet bi axfîn an jî çareserîyên pîzîşkî

û duktorên taybet. Ew geleg caran başe kû hûn lî gek hinek kesan biçin gel ew duktorên kû baş we fêhm dîke û baş lî we tîdighe.

‘Berê kû ez biçim gel duktor xo amade dikem û çav lî Internet dikem û dîgerim ka bibînim ezê çawa dikarim baştir biaxfim û dînvîsim.’

Lî berin hinek duktor hene ke dikarin bî çend ezmanan biaxfîn û hun dikarin biçin gel wan jî. Hûn dikarin biçin gel ew duktoran kû ezmanê we xeber didin u diaxfîn. Herwiha herdem ew derfet heye kû hûn bî kesekî ku nasê weye û bawerîya we bî wî heye yan jî lî gel kesek biçin gel duktor kû jî boy we tercûmanî bike. Lî ew cîh kû hun dimînin dibe kû jî boy we tercûman bixwazin. Jî boy ewa jî gerekî pere bêt dayîn.

Lê eger ew cîh kû hun dimînin daxwaza tercuman jî boy we bike bo ewa kû lî gel we bêt gel duktor jî boy çareserîya nexosî wê demê pere jî boy tercuman ewan didin.



Kî?	Çi?	Têkilî	Ziman
Civaka alîkariyên wergerandin ê li Berlîn	Civaka alîkariya nake, lê alîkariya kesên penaber ku mafê wan ên rûniştandinê tuneye an jî sîgorteya wan a tendurustiyê nîne alîkariya kesên dike bi rengekî anonym û bê pere bi rêya doktorên xwedî û profîsonal de. Jib o vê alîkariyê re pêwîst e kesê nexweş bi sere xwe were navenda bîroyê ya li Berlin-Kreuzberg	Friedrichstr. 231 10969 Berlin Tel.: 030 - 44319090 info@gemeindedolmetscdienst-berlin.de Saetên vekirinê: 09 - 16	Em dikarin ji were wergêrekî peyda bikin ziman û zaravî ku hinek ji wan ne zimanên fermîne j xebat tê meşandin û alîkarî tê kirin

Lîsteya Doktoran:

Erebî:

Kî?	Çi?	Têkilî	Ziman
Doktora giştî	Abassy-Ahmadi, Fariha, Dr	Gersdorfstr. 54, 12105 Berlin Tel.: 030 706 49 77 mail@hausarztpraxis-gersdorfstr.de	Erebî
Doktora giştî	Majeed, Sahar Abdul	Grolmanstr. 51 (Savignyplatz) 10623 Berlin S7 Savignyplatz Bus X10 U Uhlandstr. Bus 101 Kantstr./Leibnizstr. Tel.: 030 - 312 36 30 morguet-majeed@berlin.de	Erebî
Doktora Jinan	Samman, Futam	Herrmannstr. 158 12051 Berlin Tel.: 030 6251007	Erebî

Doktora jinan navenda xwesteka zarokan	Awwadeh, Hanadi, Dr. med	Leipziger Platz 7 10117, Berlin Tel.: 030 200 895 00	Erebî
Doktora zarokan	Maarouf, Majd, Dipl.-Med.	Oranienstr. 158 10968, Berlin Tel.: 030 614 16 19	Erebî, Inglisî
Doktora zarokan	Ayade, Sana, Dr. med.	Neckerstr. 7 12053, Berlin Tel.: 030 7852336	Erebî, Inglisî
Doktorê diraan	Alkhodor, Youssef	Oranienstr. 16 10997, Berlin Tel. 030 615 22 22	Erebî,
Doktorê diranan	Hajo, Gohdarz Hajo, Cheirko	Emser Str. 26 12051, Berlin Tel.: 030 628 458 59	Erebî, Kurdî Türkî Bulgarî,

Farsi:

Doktora jinan û alîkariya wîladetê	Dr.med. Sepideh Abhari	Arztpraxis im Ärztehaus Brunnenstraße 160 10115 Berlin Tel.: 030/473726900 info@abhari-praxis.de www.abhari-praxis.de	Farsî
Doktora zarokan	Dr.Seyyedi	Weimarische Str. 27 10715 Berlin Tel.: 030/8533630 info@kinderarztpraxis-seyyedi.de	Farsî
Doktorê giştî	Dr.med. Nazanin Bakhtari	Stuttgarter Platz 1 10627 Berlin Tel.: 030 3236125 info@drbakhtari.de Tel:	Farsî
Doktora diranan	Mandana Parsianfar	Kottbusser Damm 76 10967 Berlin Tel.: 030/74073486	Farsî

Albanisch:

Doktora zarokan û doktora giştî	Dr. med. Alexandra van derBrock	Kottbusser Damm 64 10967 Berlin Tel.: 030/ 616752820 kontakt@kinderarzt-hermannplatz.de	Elbanî
Doktorê diranan	docdens Tempelhof	Ärztzentrum Tempelhofer Hafen Tempelhofer Damm 227 12099 Berlin Tel.: 030 319 80 55 20 tempelhof@docdens.de	Elbanî
Doktora jinan	Dr. med. Christine Raskovic	Müllerstr. 139 13353 Berlin Tel. 030 4537041 Mobil: 01773866136 praxis@christine-raskovic.de	Elbanî

Doktorên ku bi Kurdî diaxivin

Doktorê giştî	Dr. Saeed	Hermannstraße 52 12049, Berlin Tel.: 030/621 30 07 info@hausarzt-praxis-neukoelln.de	Kurdî
Doktorê diranan	Hajo, Gohdarz Hajo, Cheirko	Emser Str. 26 12051, Berlin Tel.: 030 628 458 59	Kurdî, Erebî, Tirkî û Bulgarî
Doktora jinan û alîkariya zayînê	Dr. med. Gülistan Saribas	Karl-Marx Str. 27 12043 Berlin Tel.: 030 54715862 praxis@frauenaerzte-im-netz.de	Kurdî Devokên cuda
Doktora jinan û alîkariya zayînê	Dr. Jamila Majoul	Hohenzollerndamm 187 10713 Berlin Tel.: 030 6935050 dr.jamila-majoul@hotmail.de	Kurdî
Doktorê zarokan	M.D. Shadwan Masri Zada	Karl-Marx-Straße 132 12043 Berlin Tel: 030 6233292	Kurdî

Tûndî & şêwra deûrî angî pîkologî

“[...] Ev kur naskiriyê, ji ber ku wî diya xwe, ne diya xwe ua rastî [...], bi gulleyan kuştibû, ew bi xwe. [...] û ewî [...] xwestibû bi keça min re bi zewice, ji xwe me jî ne dixwest. Lê ew malbate mezin bûn û digotin: heger ew bixwaze naxwe wê bike, Heger me bigota na wê wî belav bikr ku keça me laşê xwe difroşe û wê li destê xelkên bajêr bihata kuştin, ji ber vê jî em reviyar û ji Afganistanê hatin vir ma v sedemek mezin e ku em ji bo kêçber bibin?”

Na bewerî bi rêveçûna karê bidestxistina mafê koçberiyê dihêle ku mirov strêş bigrin, gûman û bêrîkirina welat çêbibe. Bîranînên rêya revê, pîrsgerêkên di nava koçberan de, û dirêjbûna dema bendewariyê dikare bihêle moralê kesan xirab bibe û strêş û nexweşiyê bi wanre çêke.

Heger tu dibînî ku tu bi tena serê xwe nikare karê xwe bi rêve bibî, an jî tu hewceyî ku b hinekan re biaxivî, gelek avendên alîkariyê hene tu dikare serî li wan bidî...

„Heger tu hest dikî ku hêza te nîne, gotinek xwe ku ji tere hatibû gotin bîne bîra xwe û moral bigre.“



Kî?	Çi?	Têkilî	Ziman
Berliner Krisendienst	Alîkriyên ku navenda krîzan a Berlînê pêşkêş dike û şêwran dide di dema kirîzan de ye. Bi taybetî bi êvaran û bi şev û di dawiya heftê de ye.. Şêwir bê pere ye û Anonym e.	Krausnickstr. 12a, 10115 Berlin Her roj saet 16 ta 24 Her saet bi rêya telefonê amade ne Tel.: 030 390 63 – 10 https://www.berliner-krisendienst.de/	Axaftina bi Ingilîzî her dem heye, ji bo zimanên din hûn dikarin li navendên din bipirsin, an jî bi telefonê agahiyan bigrin
psychiatrische Clearingstelle der Charité in der Turmstraße Navenda Şarîtê ya nexweşiyên derûnî (Pîskologî)	Li vir nexweş di cih de têne tedawî kirin ji alî doktorên bi zimanên cuda diaxivin ku xwedî tecrûbe ne. Mezin ciwan û zarok. Koçberên ku westiyabin ji ber zehmetiyên ku derbas kirine, kesên di bin şokê de, kesên agrasîv kesên xwe ji civakê vedigrin û kesên ku nikarin razên, dikarin serî li m bidin.	Adressa me Turmstraße 21, Haus M, 1. OG, 10559 Berlin Dûşem ta Înê Di navbera 10.00 û 18.30 an de, Termînê bigrin Tel.: (030) 3976 3025 clearingstelle@charite.de	Wergêrên me hene

XENION Navenda Eksîn- yon ya alîkariya kesên rastî zehmetiyên siyasî hatine	Xenion van tiştan û hin tiştin din pêşkêş dike: • Dermankirina kesên ku di bin bandora Trauma de û qurbanîyên bînpêkirina mafê mirovan. • Şêwra civakî û piştgiriya bi destxistina mafê penaberîyê. • Peyda kirina kesên ku berpirsyariya zarokên kêrî 18 salî bikin • Tesbîr kirina kesên hewceyê parastina taybet û dest werdana kirizan ji bo demên kin an dirêj. • Ji bo jin û mêr, malbat, zarok û ciwanan, tedawî ya derûnî ya bi pisporanre. • Terapi bi Girûpan re	Paulsenstr. 55-56 12163 Berlin-Steglitz Saetên telefon kirinê: Dûşem ta pêncşemê ji 10:00 ta 12:00 an. Tel.: 030 3232933 info@xenion.org	Wergêrên xwendî dê werin peyda kirin
Ipsos Care Center Berlin von IPSO - International Psychosocial Organisation gmbH	Ipsos van karan pêşkêş dike: • Şêwra derûnîya civakî li navendên taybet kampên penaberan. • Şêwra Derûnîya civakî di rêya online re https://ipso-care.com/home-14.html • Terapiya li ser destê pisporên zimanê biyanî dizanin	Hohenstaufenstr. 31, 10779 Berlin Agahiyên telefonê Dûşem ta Înê di nabera 9 -17 auf Îngilîzî, Almanî û Erebî Tel.: 030 55 077 203 missmahl.i@web.de azoulay@t-online.de	Erebî Italienisch Tirkî Burmesisch Kurmançî, Darî Malinke Ingilîsî Rusî, Farsî Sêrbî, Fransî, Somalî, Fula Pular/Susu

Behandlungszentrum für Folteropfer	Xizmetgozariya ji bo mirovên di rewşa şer û êşkencê de Trauma bûne: • Tedawiya psychotherapî, • Beşên cuda ji bo meyin, zarok, û ciwanan ên koçber û bi nexweşiya Trauma, • Koçberên di ser 18 salan re ên rastîkence û zehmetiyên zayindî hatine ên trauma wan heye, û kesên ku ji ber nexweşiyên ewşa wan a cinsî taybet e û hewcedariya wan bi şêwrê heye • Nexweşgeha rojan ji bo nexweşên ku derûniya wan xerab e ku zimanê wan ê almanî têrê nake û biyaniyên pirsirêkên wan hene.	Turmstraße 21, GSZM Haus H und Haus K 10559 Berlin Saetên Telefonê timî: îarşemê 11-12 Tel.: 030 303906-0 Telefon ji bo zarokan û ciwanan Dûşem û çarşem ji 12 ta 13 Tel.: (030) 30 39 06 -11	Wergen û zimanzan hene
Psychiatrische Institutsambulanz Psychiatrische Universitätsklinik der Charité Campus Mitte	• Saetên axaftinê taybet i bo kesên ku ji bo mafê penaberiye serî lê dane, • Tedawiya taybet jib o kesan, • Destûr girtin ji nexweşan û malbatên wan, • Tedawiya girûpan I+II, • Çandên cuda ji girûp û kesan re. • Rêbertiya pedagojiya civakî, • Tedawiya bê axaftin,	St. Hedwig Krankenhaus, Große Hamburger Str. 5-11, 10115 Berlin Saetên vekirî Dû, Sê, Pê: 14.00 -16.00 Ça, În: 13.00 - 14.30	Tercuman heye

	• Rêbertiya hawîrdoracivakî, • Girûpa karên civakî û xebatên serbest • Henek, lîstin û perwerdeya pisporiya-civakî. • Psychotherapî alîkarî û destwerdana kirîzan	Bi telefonê Tel.: +49 30 2311 2120 An jî: a.fehrmann@alexianer.de	
Zentrum Überleben -Abteilung: Flüchtlingshilfe und Migrationsdien- ste	• Şêwra dadgeha mafê penaberiye • Şêwra civakî li ber saziyên dewletê • Şêwra derûnî • tedwaî • Psychotherapî alîkarî û destwerdana kirîzan	Turmstraße 21 10559, Berlin Dû - Sê ji 09-17 În 09-15 Tel.: (030) 30 39 06- 0 mail@ueberleben.org	Farsî, Rusî, Erebî

Ewlekarî



Sînorên te çine?

Hemû mirov sînorên wan hene. Ew dikarin wek hev bin, an jî ji hev cuda bin. Hemû sînorên kesayetî heger ji yen merivan cuda bin jî, gerek rêz ji wanre were girtin. Ev sînor mixabin ku gelek caran tên birîndar kirin. Sînorên te li kû ne ew tu biryara wan dide. Derbaskirina sînoran şîdet e.

“Bi şev dûş kirin ne ewle ye, ewqase ciwanên bê kontrol ku dibêjin qey kes nikare tiştêkî bi wan bike hene ku di fikirin ku ew azad in li welatekî nû ne. Ez çawa karin xwe bi xwe xwe biparêzim?” Şîdet dikare cuda xuyan bike. Lê wekû bingeh Şîdeta bedenê û ya Derûnî û ya Bibingeh û plankirî.

Şîdeta bedenê

Mînak: por kişandin, guh pelçiqandin, defdan, lêdan, pêlîkirin û hwd

Şîdeta bedenê dikare bi rîngên cuda werin kirin, û encamên wê jî dikarin gelekî cuda werin xuya kirin: ji xêzeke biçûk û deqek şîn heya şikanina hesiyan. Hemû jî dikarin di bin navê şîdeta li ser bedenê de werin rêz kirin.

Yek ji şêwazên naskirin ji yên şîdeta derûnî ew jî destavêtin e ango tecawiz e. Di bin navê Tecwizê de her têkiliya zayindî ya ku ne bi razîbûna kesekî têne kirin.

Şîdeta Derûnî

Mînak: şikandin, gefxwarin, qîr kirin, bêdeng kirin, tirsandin, derew, kontrolkirin hwd..

Şîdeta derûnî di rêya peyvan re pêk tê lê dîsa jî dimîne şîdet.

Şîdeta bi bingeş û plankirî:

Ev jî şîdeta li ser astên cuda ye di civakê de, yanî rojane pêk tên, dikarin di dema lêgera di xanî de, xwendinê de, li ber dadgehan, û hwd ji ber sedemên kesayetî ji kesekî re mirov dikare wekû cûda dîtin bi nav bik, şîrovekirina vê xalê li binê hûn dikarin di beşê cuda dîtin de bibînin.

“ Ez hinek kesan nasdikim ji welatê min in, wan digotin: gelek çîrokên tecawiz ango destavêtinê wan bihîstine, lê nayên vegotin nayên diyar kirin ji ber ku cihê şermê ye. ” (Verena ji Albaniya)

“Carekê jinek dereng vegeriya malê, hin mêran êrîşî wê kirin, ew kişandin odakê û destavêtinê, dema hêzên ewlekariyê pê hisiyan, ji wê re gotin ku ew gerek derbarî vî rewşê de ji rêveberiya malê re nebêje, da ku zehmetiyan nebîne.”

“Jin pir hindik tenê ji malê derdikevin, sedema wê jî ew e ku ew gerek xema ewlekariya xwe hilînin, her weha mêrên wan, bav û birên wan naxwazin ku jin derkevin derve, ew dibêjin ku ev dikare tiştên xerab bixwere bîne, yenî mêrên serxweş dikarin hewil bidin wan jinan maç bikin an jî destbavêjin wan.”

Dema ku şîdet li hember we were kirin, ji kê dibe an jî çawa dibe ne xem e, hûn dikarin alîkariyên li hember wê şîdetê bistînin, bê ku kesên girêdayî te derbarê wê de agahdar bibe. Gelek alî dikarin alîkariya te bikin, bê pere, anonym û gelek çareseriyên cuda nîşanî we bike ji bo parastina we û zarokên we ji şîdetê.

Navendên şêwirmendiya şîdeta li ser jinê

Kî?	Çi?	Têkilî	Ziman
BIG Hotline	BIG Hotline di dema şîdeta li ser jilanan i malê de. Hotline ango xeta germ, ew çareyek parastinê ye ji bo hemû jinan û zarokên wan jî yên ku di têkiliya xwe de şîdetê dijîn, an jî piştî ji hev qetandinê ji mêr an jî jina xwe yê berê gef lê tene xwarin, û tê şikandin an jî êrîş tene kirin. BIG dikare wisa alîkariyê bike: • Aghiyan derbarê derfetên qanûnî û yên polîsî dide. • Agahiyan derbarê şêwirmendên din de dide û şêwazên parastinê yên cuda şîrove dike. • Agahiyan derbarê malên jinan de û xaniyên iltîcayê û heger bê xwestin wan dişînin wir. • Di kirîzên derûnî dedestwerdanê dikin. Ne xem e ew şîdet li kû be, ev şêwirmendî timî heye. • Şêwermendiya derûnî, • Şêwermendiya dermanan • Şêwermendiya hiqûqî	Dûşem heya Yekşemê: Saet 8:00 heya 24:00 Tel.: 611 03 00 info@big-hotline.de www.big-hotline.de	Wergêr di navbera 10 deqeyan heyani 30 deqeyan de tene peyda kirin

Papatya rêveberiya ne nas ya kirîzên keç û jinên ciwan ên koçber	Rêveberiyên krîzan a ku alîkariyên pêşkêşî keç û jinên ciwan dike yê ku ji malê re-viyan de û ditirsin ku malbata wan wan taqîb bike û gefan li wan bixwe. Ew van alîkariyan dikan: • Heger ew di bin gefazewaca bi zorê de ne an jî bi zorê zewicîbin. • Heger ducanî bin û kesek bi rewşa wan nizanibe • Heger malbata wan xwezaya wan ya zayinde qebûl neke. • Heger di bin gefa tecwizê de bin an jî rastî şîdeta cinsî tîn.	Hûn dikarin têkililî vê navendê bibin: Jugendnotdienst Mindener Straße, 14 10589, Berlin-Charlottenburg Tel.: (0)30 - 61 00 62 An jî: Mädchennotdienst Tel.: (0)30 - 61 00 63 beratung@papatya.org	Elmanî, Inglîsî, Türkî, Kurdî
LARA Bîroya taybet ya li hemberî şîdeta cinsî ya li ser jinan	Alîkariyên ne bîrokratî ji bo keçên di ser 14 salan re ku rastî rengêkî ji rengên destavêtin û tecawizê hatibin, di rêya: • Telefonê re û axaftina bi kesên alîkar re. • Dermankirina kurte dem. • Piştgiriya di dema tedawî ya derûnî û ya civakî de. • Şêwermendiya qanûnî di rêya parêzeran re.	Fuggerstraße 19 10777, Berlin - Schöneberg 3. OG Dûşem heta Înê di navbera saet 9 - 18 an de	Elmanî, Inglîsî, Farsî, Erebî, Türkî, Polnî, Rusî, Spanî, Fransî

	• Alîkariya di lêgerîna li tedwaîya derûnî ya guncaw de. • Agahî û şêwirmendiya ji bo merivên ku berpirsyariyê dikin.	Tel.: 030 216 8888 beratung@lara-berlin.de	
Komelya initiative çandên cuda	Ev komele di rêya navendên xwe re alîkariyên kesane û şewê pêşkêş dike lê piştî axaftina telefonê. Li vir dikare têkilî bi malên jinana were dayîn, û jin dikarin bo wan malan werin şandin. Ev navend van alîkariyan pêşkêş dike: • Şewirmendî ji bo jinên rastî tecawizê hatine û zarokên wan • Şewermendiya meriv û malbatan • Şewermendiya qanûnî bê pere • Şewermendî û wergerandina ziman	Teltower Damm 4 14169 Berlin Bürozeiten: Dûşem û sêşem: 10.00 - 16.00 În : 09.00 - 18.00 Uhr 030 - 80 19 59 80 beratung@interkulturelle-initiative.de www.interkulturelles-frauenhaus.de	Wegêr hene

Pora Komeleya şêwera jinan	Bora e.V. van alîkariyan pêşkêş dike: • Bi telefonê û rû bi rû şêwermendiyê dike di rewşa şîdeta nava malê de • Parastina di rewşen aborî de û têkiliya bi karmendên dewletê re • Agahiya derbarê polîsan de û tedbîrên hiqûqî de • Pêşniyarên girûpan û şêwra rêzî	Albertinenstr. 1 13086 Berlin Tel.: 030 - 927 47 07 beratungsstelle@frauenprojekte-bora.de	Inglîsî, Polenî, Vîtnamî
Charité Berlin Tirimbla destwerdan a lezgîn a destavêtinê	Di dema bûyerên tecawizê de Charité delîlên bêyerê dide hev bê ku polîsan agahdar bike. Ew raporên qanûnî ên bijîşkî bê pere ama dike derbarê birîndaran. Ew vî karî bi destûra we ya nivîskî dike. Ev xebat veşartî dimîne li pêşberî mehkemê her weha li hember polîsan jî.	Birkenstr. 62, 10559 Berlin, Linker Eingang Haus N Dûşem heya Înê 8:30AM - 3:00 PM Sozekî girê bidin li ser vê hejmarê Tel.: +49 30 450 570 270 gewaltschutz-ambulanz@charite.de	Erebî, Türkî, Rusî, Inglîsî, Italî, Polenî

FrauenRechtsBüro gegen sexuelle Folter e.V. Cinsel Iskenceye Karsi Kadin Hukuk Bürosu Komeleya bîroya mafê jinan li dijî êşkenceya cinsî	• Alîkarî ji bo jinên ku li Tirkyê rastî êşkenceya zayindî hatine li ser destê hêzên ewlekariya dewletê • Alîkarî di giliyê li hemberî kiryarên hêzên ewlekariyê dewletê • Destpêkirina vekirina giliyên li ber dadgeha mafê mirovan a Ewropa • Alîkariya di pirsên amdekariyên serlêdana mafê penaberiyê • Beşdarbûna kesên pispor xwedî tecrûbe di nîqaşan de • Peyda kirina werger û zimanzanên cihê baweriyê • Danheva agahiyên derbarê ewşa civakî, çandî, siyasî û aborî ya welatên ku ev jin jê hatine • Şêwirmendî û alîkariya li hember konflêkta li ber daîre û malên iltîcayê. • Şêwirmendî û alîkariya li hember konflêkta li ber daîre û malên iltîcayê. • Şêwirmendiya derbarê kursên ziman, dibistan û perwerdeya pîşesayî. • Hevdîtinên vekirî ji bo jinên Kurd û yên Tirk	Colbestr. 19 10247 Berlin Axaftin û hevdîtin piştî sozgirtinê Saetên xebatê Her roja Dûşemê di avbera saet 14 heya 16 piştî nîvro de Tel.: 0173 9132339	Elmanî, Türkî
--	--	--	--------------------------

Hînbûn navenda perwerde û şêwirmendî ji bo Jin û malbatê	HÎNBÛN navendeke navnetewî ye ku piştgirtiya hemû jin û kesên wan dike û bi van xizmetgozariyan amade ye: • Alîkarî di tevgera rojane li hember sayî û karên dewletên • Agahiyan derbarê alîkariya civakî • Alîkariya di serlêdan û redkirina dadgehên de • Şêwirmendiya di peydakirina kar û perwerdeyê de • Şêwirmendiya derbarê jiyana rojane û pirsgerêkên heyî de • Şêwirmendî û agahiyên derbarê parastina tenduristî û xwarinê de • Agahiyan derbarê sîstema tendusrtiya Almanî de • Şêwirmendî di çareserkirina rewşên konflîktan de di dema ji hevqetandin û şîdeta malan de • Dagirtina demên jinan ên vala wekû taştê bi hev re an jî seyranan	Brunsbütteler Damm, 17 13581, Berlin Bi rêya Telefonê soz bistînin û paşê werin Tel: +49-30-3366662 info@hinbun.de	Elmanî, Kurdî, Erebî, Türkî, İnglîsî, Fransî, Portuguese
--	--	--	---

Navendên pêşkêşkirina şêwrê dema tûndiya li ser zarokan

Ev navend şêwrê pêşkêş dike bê ku kesayetên diyar bike ango Anonym dixebite wek dema ku rewşa zaroka te an jî a kesekî ku tu nasdikî ne baş be netirse ku kes wî ji te bistîne. Destpêkê şêwir jib o te ye, da ku tu karibe rewşê control bike û alîkariya zarokan bike.

Ji bo xetên gerim jî em dikarin di nava 10 heya 30 deqîqe de kesekî ku bi zimanê we biaxeve peyda bikin, tenê hûn bigerin û zimanê xwe ku dixwazin ji mere binav bikin.

Rewşa awarte ya zarokan/Kindernotdienst: 61 00 61 • Gitschiner Str. 49 • 10969 Berlin

Rewşa awarte ya ciwanan/Jugendnotdienst: 61 00 62 • Mindener Str. 14 • 10589 Berlin

Rewşa awarte ya keçan/Mädchennotdienst: 61 00 63 • Mindener Str. 14 • 10589 Berlin

Xeta gerim parastina zarokan/Hotline-Kinderschutz: 61 00 66 • Gitschiner Str. 49 • 10969 Berlin

Navendên taybet ji bo parastina zarokan/Fachstelle Kinderschutz: 61 00 69 56 • Mindener Str. 14 • 10589 Berlin

LKS xetên alîkariya lezgîn/LKS Netzwerke Frühe Hilfen: 61 00 69 00 • Mindener Str. 14 • 10589 Berlin

Şêwermendiya mafê penaberiye taybet bi jinan û ya taybet bi rewşên parastinê

Pirsên derbarê mafê penaberan de dikarin gelek caran bihêlin ku mirov xwe ne ewle hest bike û bibin hêsiyê vê rewşê. Wekû jin timî hinek sedemên we yê cuda hene ji bo ku penabr bibin, ku girêdayî cinsiyetê ye.

Wê gelekî bi sîd beheger hûn bihêlin navend şewran pêşkêşî we bikin bi taybet jî navendên taybet bi jinan ji ber ku ew idikarin bi rengekî profesyonel alîkariya we bikin û karê we bimeşînin.

Kî?	Çi?	Têkilî	Ziman
KuB Şewrirmendiya jinên penaber	Şewera jinan a (KuB) xwe li gora jinên penaber iyar dike, jinên ku mafê wan ê rûniştandinê li Almaniya ne zelal e, an jî jinên ku magê wan û îltîcayê tune. KuB şewrê dide jinên ku hecedariya wan bi parastinê heye. Ji bilî wê jî alîkariya wan dike ji bo dîtina çareseriyê, û bi wanre diçe ba Doktor, parêzer, û x batkarên dewletê. Kub şewrê derbarê van rewşan dide: - Bersiva pirsên mafê rûniştandinê, penaberiye, û alîkariyên civakî. - Dî pirsên derûnî û pirsgirêkên civakî de.	Oranienstr., 159 10969 Berlin Tel.: 030 / 6149400 kontakt@kub-berlin.org	Kesekî bi zimanê we zanê dê were eyda kirin

Flamingo e.V.- Tora Komelya Flamîngo ji bo jin û zarokên penaber	Ev proje giraniya xebata xwe dide ser jinên penaber ên bi tena serê xwe jihemû welatan û zarokên wan jî û ev xebat ne girêdayî dema hatina wan û ne jî rûniştandina wan e. Ev xizmet têne pêşkêşkirin: • Şêwria civakî û ya mafê rûniştandinê bi alîkariya kesekî pispore û bi çîrokên her kesekî bi tena serê xwe. • Rêbertiya di serdana daîreyên dewletê de. • Xwedî derketina dem dirêj û giştî û kesan e ku heya bi zarokan jî digre nava xwe. • Çalakbûna siyasî rêxistina kesayetî • Heger were xwestin destwerdanê dike li ba navendên şêwrê yên pirofesyonal, li ba parêzeran, doktor û pîskologan.	Stuttgarter Str. 60 12059, Berlin Tel.: 030 47052095 https://www.flamingo-berlin.org/beratung/	Şêwir bi Almanî, inglîzî û farisî ye ji bo zimnên din jî tercûman tê peyda kirin lê divê berî wê agahî were dayîn ka hûn kîjan zimanê dixwazin. Her weha ji bo kor û keran jî alîkariya famkrinê tê peyda kirin.
SOLWODI	• Şêwra derûnî ji bo: • Jinên ku neçarî kerê fihûşê hatine • kirin û ketine ber destê bazirganên mirovan de • Jinên ku bi zor hatine zewicandin • Jinên ku rastî tundiyê tên di z wac û têkiliyê de • Şêwra derbarê pîrsgirêkên mafê rûniştanndinê de pîrsgirêkên qanûnî wekû mafê xwedîkirina zarokan. Bo pere	Kranoldstr. 24 D-12051, Berlin Tel.: (030) 81001170 berlin@solwodi.de www.solwodi-berlin.de	Deutsch, Englisch, Französisch, Kiswahili, Italienisch

Mafê xwedîkirina zarokan û ji hevqetandina jin û mêr

Malbat xwedî erk in û mecbûr in ku zarokên xwe yê kêm 18 salan xwedî bikin, heger dê û bav bin an jî yek tenê be ji wan, li Almaniya ev maf di destûra vî welatî de hatiye nîvisandin. Gava ku dê û bavê zarok beriya ji dayikbûna wî bi hev re bizewicin mafê xwedî kirina zarok dikeve ser milê wan de. Dema ku bavê û diya zarok ne zewicî bin mafê xwedîkirinê destpêkê ji dê re ye ji bo belvkirina mafê xwedîkirina zarok dê û bav ne mecbûr in ku bi hev re biqewicin. Baviyîya bav dikare ji alî saziya ciwanan, saziya zewacê, Mehkemê an jî Notarekî ve were tesbît kirin û qebûl kirin. Ev naskirina bavîtiyê li ber saziya ciwanan ango Jugndamt bê pere ye, lê li ba Notar û li ba Mehkemê bi pere ye derdora (ca. 30 €). Bê qebûlkirina dê tesbîta bavîtiyê nayê qebûl kirin.

Ji hev qetandin, an jî berdan tiştekî di mafê xwedîkirina zarok de naguherîne, ew timî dikare bibe û ev timî dikare were xwestin. Kesê ku mafê xwedîkirina zarokan bistîne divê destûrê bide aliyê din ku van zarokan bibîne bi awayekî heftane, lê dema ku pirsgirêk hebin ew mafê dîtina zarokan dikar di rêya Jugendamt piştî guhdarkirina mehkemeya malbatê were sînor dema ku ev hevdiştin nekeve bercewendiyên zarokan de.

Dayîne Pere ji boy axaftinê Zarokan

Zarok mafê wan yê Axaftinê heye. Ev li hemî jiyana Zarok da hevceye ji boy wî û herwisa aliyê madî da jî ji boy Mekteb u Fêrbûn ji boy îş. Ew Malbat kû Zarok li gel wanda jiyan dike, gerekî ew maf ji boy wê Zarokê pêk bînin aliyê xwarin, û ji bo cil u berg u agalêbûn de çê be. Ew Malbat kû Zarok li cem wan jiyan nakat, gerekî Mesrefê wî biden. Ew girêdayî ewe kû xalis pare u mesrefê Zaroke u girêdayî emrê Zaroke.

Şêwirmendî ji bo zewacê, berdanê, pereyên debarê û maf xwedîkirinê

Kî?	Çi?	Têkilî	Ziman
TARA Şêwra jinan	Ji bo hemû jinên ku di Konflikt û rewşa Tûnd de ne wkû mînak: rêyên maf parastinê yên yasayî, parastina qanûnî ya li dij tûnd û tûjîtiyê: • Rêyên parastina qanûnî • Yasayên parastina ji tûndiyê • Ji bo mafê rûniştandinê • Dema zewacê ya jinên koçber • Mafê dîtina zarokan piştî ji hevqeandin û berdanê • Berdan	Ebersstr. 58 10827, Berlin Tel.: 030 - 787 18 34 0 frauenberatung.tara@gmx.de	Elmanî, Inglîsî, Türkî, Farsî
TIO e.V.- Navenda hevdîtin û komeleya jinên koçber	Şêwra civakî, ya derûnî û civakî şêwra qanûnî û agahiyan derbarê van mijaran de dide: • Tûndiya di hundir malê de • Ji hev qetandin • Pirsên girêdayî mafê biyaniyan • Kar, teqaûd, bêkarî • Alîkariya di pêşkişkirina ji bo kar de • Lêgera li malê	Köpenicker Str. 9b 10997 Berlin Şêwrên vekirî û şêwrên qanûnî Sêşem 10:00 - 13:00 Uhr Şêwra vekirî Pêncşem 15:00 - 18:00 Uhr	Türkî Elmanî Bulgarî, Magdonî, Inglîsî, Kû hewce be Erebî

	• Tendurustî • Alîkariya di danûstandina bi daîreyên dewletê û cihên fermî de • Alîkariya di xwestin û serîlêdanan de	Soza şêwrê Dûşem, çarşem, pêncşem, în Tel.: 030 / 612 20 50 Demên telefonkirinê Sêşem û pêncşemê 10:00 - 13:00 15:00 - 18:00 Înê 9:00 - 14:00 Û piştî sozgirtinê tio-ev@gmx.de	
--	---	---	--

Tendurustiya jinan

Ev mijar girêdayî tendurustiya jinan e, yanî nexweşiyên ku jin rastî wan tî û bandorê li tendurustiya wan dike. Gelek caran kesên ku alîkariyê dîkin adres navnîşanana pîskolog û şewra civakî dîkin didin (ji bo mijarên wekû tîkiliya jin û mêr, penaberî) Mirov dikare serî li wan bide dema ku pirsên derbarê ducaniyê de parastina ji ducaniyê û exweşiyên jinan. Li vê derê her weha waneyên tendurustiya jinan tîne dayîn, û parastina ji şidet û tundiye.

Jinek ku nû cewiyek aniye dinyê digot:

“ez niha karim rajim wan, lê kî dizane emê çuqasî li vir bimînin, ezê çawa karibin wan bibim qatê çaren?”

Kî?	Çi?	Têkilî	Ziman
Charité ya jinên koçberbûyî, jin ji bo jin.	Waneyên perwerdeyê jib o tendurustiya jin û hînbûna tendurustiya jinan li Berlînê: • Li ber zarokan dimînin di dema waneyan de • Axaftinên yeka yek jib o pirsgrîn kesane • Plankirin û amadekariyên tedwîyê di nexweşxanê de • Peydakirina rêberekî ku rewşa civakî ji nexweş re fêm bike û dermankirina li ba pisporan • Nêzîkatiyek cidî di mijarên şidet, şok, cûda dîtin, Tirs ji derkirina ji welat etc.	Bi rêvebrinê vî pirojeyê: Barbara.scheffer@charite.de	Tercûmanên di van zimanan hene: hene: Erebî, Farsî, Rusî, Serbî, Tigrînî, Fransî,

Navenda plansaziya malbatî	Peydakirina dermankirinê ji bo jinên ducanî yên bê sîgorte û şêwra ji bo mijarên: • Parastina ji ducaniyê • Plansaziya malbatî • Pirsgerên dema ducaniyê • Hevjînî • zayindî	Navenda tendurustiyê Gesundheitsamt-Zentrum für Familienplanung Rubensstrasse 125 Haus 30, 4. Etage Im Auguste-Viktoria Klinikum 12157, Berlin Tel.: 030 90 2991701	Pêncşemê 9-12: Erebî û Farsî Sêşemê 9-12: Rumanî Ji bo Amharî û Bulgarî Ji bo zimanên din jî wê baş be heger hûn telefon bikin
Navenda tendurustiya zayînde û plansaziya malbatan	• Lêpîrsîn û şêwirdayîna derbarê nexweşiyên jinan de • Şêwrmendiya dema ducaniyê de • Şêwriyên Pirsgerêkên dema ducaniyê § 218 ff StGB • Pîsporen • civakî ê şêwirmendiya û peydakirina alîkariyê ji kesên bi tecrûbe û (bê ku tu were naskirin an jî Anonym) • Serrîlêdana saziya malbatî ya bi navê Hilfe für die Familie“ • Dermankirin û lêkolînkirina jinên bê sîgorte û tesbîta ducaniyê û derxistina pasporta dayikiyê	Bezirksamt Friedrichshain - Kreuzberg Gesundheitsamt – Zentrum für sexuelle Gesundheit und Familienplanung Urbanstr. 24 10967 Berlin	Dûşemê: 13:00 ta 16:00 Ji bo Bulgarî, Rumanî, Türkî, Ungarî Sêşemê: 9:00 ta 12:00 Thaî, Bulgarî Rumanî, Türkî, Erebî

	• Rakirina pereyên parastina ji ducaniyê • Testa Anonym ji bo H I V – Test / STI-û lêpisîna nexweşiyên derbasdar	Girêdana sozan dikare bi rêya telefonê jî were kirin: Tel.: (030) 902988363	Pêncşemê: 13:30 bis 17:30 Bulgarî, Türkî, Erebî Înê: 9:00 heta 12:00 Türkî, Erebî.
Navenda te-razîkirina malbatê	Şêwirmendî û rêbertî di van rewşan de: • Ducanî • zayîn • dema şîrdanê, • plansaziya malabtê • Hevjînî • Xwedîkirin û malbat • Zayindî (cinsel)	Mauritiuskirchstraße 3 10365 Berlin Lichtenberg Tel.: 30 / 236 236 80 balance@fpz-berlin.de	Zimanzan hene
Telefona alîkariyê dema ducaniyê û zayîn	Bi bawrî û parastî bi rêya telefonê şêwra mijarên ducaniyê û zayîn. Nîşandana şêwrên li derdorê. Bê pere û 24 saetan. Anonnyim bê ku navê we bê gotin.	Tel. 0800 40 40 020 https://www.geburt-vertraulich.de/online-beratung/	Türkî, Kurdî Rusî, Fransî, Inglîsî, Spanî, Porteqalî, Italî, Polnî, Bulgarî, Serbokroatî, Çînî, Romanî, Erebî, Albanî Farsî, Vîtnamî,

Nexweşiyê timî û astengdarî

“Astma min heye û ez gelek zehmetiya bi behnhildanê re dikşînim, keça min jî ji ber hewa nebaş di kampê de herdem nexweş e [...].”

Verena ji Albanya, ku nû ji lingê xwe ve hatiye operasyon kirin behsa tecrûbeya xwe dike:

“Mêr ji me bêtir bi lez in, ew ji ber pencerê diçin Kontêner, Hêzên ewlekariya kesan wisa hildibjêrin û dibêjin tu tu û tu werin derbas bibin, hemû jî mêr in. Deh kes derbas bûn, bes e . kesên mayî li bendê bin hûn piştire derbas bin, ez dibêjim:

‘ez nexweş im, ev jin jî bi zarok e, baran dibare, û berf jî tê. Em li derve ne. Lê ew bêjin: [...]’gerek hûn herin li dawî bisekinin [di rêza bendewariyê de] heri’. Em diçin dawiyê bi van jinan re pênc an jî şeş jin bi zarokan ve, û ez jî, ên mayî hemû mêr in. Em ji saetekê zêdetir dimînin li derv. Bedena min dicemide. Lingên min dilerizin ji serma, ji ber ku pir sar e. Û di wextê ku mêr i hundir de bûn ez ya dawî bûm ku deras bûm.”

Jin di dema penaberiya de, ên ji wan neweşiyên wan ên timî hebin an jî astengdar bin, mafê wan û dermankirinê hye, mafê wan û danûstandinek cûda heye. Ew dikarin li gora teybetmendiyên xwe rewşek cuda bi destbixin, dikarin her weha ji bo astengdariya xwe devereke guncaw ji bo jiyana xwe jî bixwazin. Bi taybetî di vê rewşê de kesên ku nexweşiyên wan xerab bin, kesên ku derûniya wan xirab e, astengdar, kal û pîr, ciwanên bê xwedî, jinên ducanî (avis), Dayikên bê mêr an jî bavên bê jin, qurbanîyê bazirganên mirovan, kesên ku piskolojiya wan pir xirab, kesên ku rastî êşkenceya zayindî hatibin. Hinek ji van navenên alîkariyê nasnameyên taybet ddin kesên hece. Her weha ew şêwra ji bo mijarên din jî ikin wekû li xwe miqatbûn, jiyana malên hevbeş, rêbertiya di pirsên penabertiyê de, alîkariya serlêdana astengdaran a ji bo alîkariya dewletê, alîkariya civakî û gelek tiştên din.

Berliner Zentrum Selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen e.V. Komeleya astengdaran	Devera taybet ji bo penaberên astengdar, nexweşên giran, Trauma û kesên temen mezin. • Şêwra derûnî • Belgeya parastinê ji bo astengdar û trauma, • Serlêdana civaknasan ji bo daxazên parastina mafên civakî • Alîkarî di serlêdanên astengdariyê û nasnameyên astengdaran û şertên jiyana wan. • Destwerdana krîzan • Alîkariya dema strêse, • Avakirina pirojeyên pêşerojê.	BZSL e.V. Gustav-Adolf-Str. 130 13086, Berlin Tel.: 44 32 74 15 eva.gebel@bzsl.de beratung@bzsl.de http://www.bzsl.de/bns.html	Ji bo wergêr û zimanzana n<divê berî="" bikin="" bikin<="" da="" demekê="" em="" hûn="" ji="" ku="" p="" peyda="" telefon="" wre=""> </divê>
Jiyana rengareng Şêwra bi taebt a herêma Schöneberg ji bo penaberan	Li vê derê malbatên ku kesên wan ên astengdar hene dikarin piştgiyê û şêwrê bistînin, Piştgirî ji girûpên cuda ên malbatî, Rêbertî ji ciwanên astengdar re da ku alîkariya wan bikin ku bi tena xwe jiyana xwe bikin, alîkariya di serlêdana daxwazan de	Nachbarschaftsheim Schöneberg Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin Beratungszeiten im Nachbarschaftsheim Schöneberg: Çarşemê ji 9 – 12 pêncşemê 15– 17	Türkî, Erebî, Elmanî

		Rechtsberatung her 4. dîşem di mehê deji 16 – 18 Uhr Tel.: 030 25 79 69 59 info@mina-berlin.de www.mina-berlin.de/	
Gesundheitslotsen Şêwirmendiya Tendurustiyê	Ji penaberên zarok û Ciwaên ku nexweşiyên giran bin: • Nexweşên şekir, • Nexweşin cerim, • Nexweşên Asthma, • Nexweşin dil û xwarinê, • Alîkarî di dema hewcedariya piştgiriye de, • Rêbertiya malbatan • Û têkiliya bi civaknas û pisporan re.	Fechnerstraße 18 10717, Berlin Tel.: 030 863 96 924 gesundheitslotsen@kompaxx.de Internet: Kompaxx e. V. Gesundheitslotsen	Elmanî û Inglîsî, ku were xwestin ji zimanên dinre dikare tercûman werin peyda kirin

InterAktiv e. V.	Şêwirmendiya kesayetî, avakirin û piştgirtiya girûpêş kesane Nûnertiya kesên astengdar û koçberan Kerê hev beş bi saziyên alîkariyê re, inîstyatîv, xwendin, kar, jiyan û gelek tiştên din	Wilhelmshavener Str. 32 10551, Berlin Tel: 030 490 88 494 info@interaktiv-berlin.de Terminvereinbarung nach telefonischer Rücksprache	Rawêjkarî Bi Erebî, Türkî, Farsî, Kurdî, Rusî, Ingilîsî
Lebenshilfe Berlin Interkulturelle Beratungsstelle Neukölln	• Şêwirmendî û aghî di mijara astengdariyê de û nasnameya astengdara • Xizmetkarî ji bo kesên ku astengdar bin, • Alîkarî di malbatê de, Kîta, dibistan û perwerdeya kar de, • Malên taybet û alîkar, • Rêbertî lib a saziyên dewletê, • Têkilî- û navendên hevîtinan ji bo veguhestina agahî û tecrûbeyan ji bo temenên cuda • Piştgirtiya perwerdeyê li gora gannên §§ 53,54 SGB XII (Betreutes Einzelwohnen)	Briesestraße 1 12053, Berlin Saetên vekirinê: Dû, Sê û Pêncşemê: 10 ta 18 Êarşem û îne 10 ta 15 Tel 030. 53 67 00 - 72 interkulturelle.beratung@lebenshilfe-berlin.de	Türkî, Erebî, Ingilîsî, Polnî û Spanî

Cudakarî

“Bavê min] carekê li deverekê bû li aliyê rojhelat [Marzahn] bi gelek nazîyan re, diya min jî pêre bû, wan li malekê nerîn, diya min sergirtî bû, jê hate pirsîn: ‘Ev çiye?’. Cîranan jêre gotin wê ne baş be ji tere heger tu li vir bimîne.”

Tundiya Institutionel ango Şîdeta bi bingeş û plankirî: Ew perçeyek e ji avakirina civakê. Ev jî dikare tundiya nijadperestî û zayindî ya rojane bi xwere bîne, ew jî dikare derkeve pêşîya mirov di lêgera di xanî de, an jî di xwendin û perwerdeyê de, li ber dadgehê û hwd. Li vir jî em dikarin derbarê **cûdakarî** biaxivin.

Cudakariye dema ku mirovek ji ber taybetmendiyên xwe yê bingeşîn rastî dan û standink ne baş were. An jî dema ku di baweriyên xwede were birîndar kirin. Ev hîmên bingeşîn tiştên mîna rengê cerm, welatê ku jê hatiye, ziman an jî zayinde û cinsê mirov, û her weha cûdakarî dikare di Temen, cinsiyet, Ol, û rewşa aborî de jî were dîtin. **Cudakarî li almanî bi awayekî qanûnî qedexe ye.** Cûdakarî ji alî saziyên dewletê û polîsan ve jî qedexe ye!

Heger hesetkî wisa hate te ku neheqî di mafê te de tê kirin, tu dikare serî li navenda herî nêzîk ya li dijî cudakariyê bide û li wir gilî bike. Li wir tu dikare şewirmendiya destpêkê bibîne û wê mafê te ji tere were şrove kirin. Gelek şewaz hene li dijî cudakariyê li berxwe bidin. Mirov dikare wekû mînak gilî bike, tecrûbeyê xwe binvîse, wê navenda ku te serî lêdaye ti tiştî neke bo destûra te.

Ekzersiz: *“Li devera ku ez bi cûdakariyê di bedena xwe de hest bikin, ez hest dikim wekû hest, dema ku ez konsentrasyona xwe li ser wî hestî bikim, ez dixwazim çî biguherim, ezêrabim ser piyan, bi dengê bilind derbarê wêde biaxivim.*

Navendên şêwirmendiya dema rewşên nijadperestî û cûdakariyê

Kî?	Çi?	Têkilî	Ziman
ADNB des TBB-Anti-diskriminierungsnetzwerk Berlin des Türkischen Bund in Berlin-Brandenburg	Navendên şêwrê yê serbixwe ji bo kesên ku li Berlînê dijîn, ên agahiyan di-din hev derbarê nijadperestî û cûdakariyê de (People of Color bzw. Schwarze Menschen, Muslim*innen, Romnja*, Sinteza*, Jüd*innen, Menschen mit Migrationsgeschichte, Fluchterfahrung und/oder andere) • Şêwr û agahî bê pere • Şêwra yasayî û piştgirtin di dadgehê de li gora maddeya §23 AGG • Rêbertî ji bo axaftin û têkiliyên bi girûpên dijî cûdakariyê re	Tempelhofer Ufer 21 10963 Berlin Sêşemê: Saet 15:00 ta 17:00 Pêncşem: 10:00 ta 12:00 An jî piştî axaftina bi telefonê Tel.: (030) 61 30 53 28 adnb@tbb-berlin.de www.adnb.de	Elmanî, Inglîsî, Türkî Hebrî, Fransî

ReachOut - Opferberatung und Bildung gegen Rechts-extremismus, Rassismus und Antisemitismus von ARIBA e.V	ReachOut navendeke şêwrê ye ji bo mafê qurbaniyan tûndiya nijadperestî û dijberiya samiyetê li Berlin. • Şêwir û piştgiria morali • Alîkarî bi biryargirtina berdewam kirina gilî û nîşandana rêbazên dadî • Alîkarî di lêgerîna li parêzerekî • Rêbertî li ba polîsan, saziyên dewletê, dadgeh, doktor. • Amadekariyên dadgehê, • Şêwra derbarê rewşa aborî de (Prozesskostenbeihilfe, Entschädigungszahlungen etc.), • Şêwra derûniya civakî, • Nîşandana cihên terapiyê, cihên şêwrê û rewşa rûniştandinê.	Oranienstraße 159, 10969 Berlin Rojane: 10:00 ta 14:00 û piştî soz girtinê. Tel.: (030) 695 68 339 info@reachoutberlin.de	Tirkî, Almanî
--	---	---	--------------------------

Opferhilfe Berlin e.V.	„Opferhilfe – komeleya alîkariya bi qur-baniyên sûcan re li Berlin e. V.“ Şêrwê dide kesên rast sûc hatine her weha şahidên bûyerê jî, û mirovên wan li Berlin. Em alîkariyê dikin bê ku temen, sûc, cinsiyet, an jî netewa te. Bê pere	Oldenburger Straße, 38 10551 Berlin Dûşem ta înnê: 10:00 ta 13:00 Sêşemê û pêncşemê: 15:00 18:00 Tel.: (030) 3952867 / 3959759 info@opferhilfe-berlin.de	Elmanî, Tirkî, Inglîsî
Komeleya penaberên Îranê	Li vêderê kesên ku ne ji Îranê hatine lê dikarin bi Farisî bi axivîn ew dikarin van alîkariyan bistînin: • Şêwra di ware penaberiye de • Alîkariya peydakirina parêzer û wergerê dekomentan û belgeyan. • Şêwir û alîkarî jib o Jin, ciwan û malbatan	Reuterstr. 52 12047 Berlin Germany Duşemê: 11.00 - 14.00 Sêşem û Çarşem: 10.00 - 13.00 Pêncşem: 13:00 - 15:00 Tel.: +49 (30) 62 98 15 30 VereinIranischerFluechtlinge@gmx.de	Elmanî, Inglîsî, Farsî

LesMi-graS	Komeleya Dijberiya cûdakariyê û tûndiyê şewra hemosekswelên jin Berlin e.V. • Ji bo jinên lezbiyên, bisexuelle, yê tevlîhev* ji civakên cûda ol, û kulturên cûda • Pevgirêdana koçberên jin ên reş, homo, tevlîhev, û kesên rengîn, bi telefonê an jî bi xwe werin vê derê • Şewra cûdakariyê û dîtina çareseriyandi bin siya yasayê de (AGG). Şewirmendiya ji bo jinên lezbiyen kesên dûalî û kesên tevlîhev bê pere. Parêzer Barbara Wessel wê amadekariyên we yê penaberiye hazir bike	LesMigraS Kulmer Str. 20a 10783, Berlin Saetên xebatê Dûşem 14-17 Sêşem 10-16 Çarşem 14-17 Pêncşem 15-18.30 În 14-17 Tel.: 030 - 21915090 info@lesmigras.de	Hûn dikarin werin, an jî bi telefonê bersivan bigrin, tercûman jî dikare were peyda kirin Persönliche und telefonische Beratungen in Englisch, Persisch, Niederländisch, Türkisch oder Deutsch. Für weitere Sprachen Dolmetscher_innen Beratung mit Dolmetschung in Deutsch Gebärdensprache
-------------------	---	--	--

MILES - Zentrum für Migranten, Lesben, Schwule	Şêwirmendî ji bo jinên lezbiyen, mêrên gey ên koçber û penaber • Şêwir ji bo daweya penaberiye ji bo homoseksuelan û kesên transgeschlechtliche mirovên koçberên Menschen • Şêwir û alîkarî li dijî tundiyê • Perwerdeyên danasîna rewşê û bi rêveçûna pêre	Kleiststraße 35 10787, Berlin Gerek hûn bi rêza telefonê an jî Emailê soz bigrin û têkiliyê daznin: Tel: 030 22 50 22 15 oder berlin@lsvd.de	Dema ku we soz girt, tercûman bi Kurdî , kurmancî, Erebi û Farisî heye her weha bi gelek zimanên din Wek: Arabisch, Kurmanci, Französisch, Farsi, Russisch für Albanisch müsste eine Person extra beauftragt werden
Glad t.e.V.	Navenda şewra serbixwe ji reşan homoseksuelan, kesên dûalî, kesên xwe guherî, (LSBT*T*QI*) û kesên ji van fîetan lê koçber bin. • Li dijî cûdakariyê • Şewra destpêkê ya deronî û civakî, ji bo mijarên derketinê, malbatê, idman, derketinê, malbatê, idman, tendurustî, şidet, cudakarî, mafê peneberiyê, guhertina navan, malên parastinê û	Koloniestraße 116 13359, Berlin Saetên kar Sêşem 12-18 pêncşem 12-18 Oranienstr. 34 10999 Berlin Kreuzberg (in den Räumen des MRBB)	Neha ev ziman hene: Deutsch, Arabisch, Türkisch, Englisch, Französisch Ji bo zimanên din hûn dikarin

	karên bîrokrasî ên girêdayî van rewşan. • Alîkariya şandiya ba doktorên ne nijadperest û ne jî li dijî homosekswe-la n parêzer û pîskologên ku rewşê fêrî dikin û qebûl dikin, bi Almanî û bi gelek zimanên din. • Rêberiya li ba doktor û saziyên dewletê • Dagirtina formên kaxet û belgeyan.	Saetên kar Dûşem 10 - 16 Beratungsanfragenberatung@gladt.de	bixwazin emê eyda bikin
Schwulen-beratung Berlin	Navenda hevgihîna kesên gey, lezbiyen, û rewşên cinsî ên bi hatine guhertin • şêwra piskolojî • alîkariya amadekariyên penaberiyê • piştgiriya kesên ji bo dîtina şêwra derûnî û, civakî, tendurustî û dermankirina nexweşiyên.	Wilhelmstraße 115, 10963, Berlin-Kreuzberg Her sêşem û pêncşem ji 14-18 Tel.: 030-44 66 88 0 An jî bi rêya teefonê termînê bigrînin jî bi refugees@sbberlin.info refugees@schwulenberatungberlin.de www.schwulenberatungberlin.de/wir-helfen/queere-fluechtlinge	Ji bo werger jî dikarin werin peyda kirin lê ji kerema xwe re telefon bikin û zîmanê xwe bibêjin

Girûpên polîtîkê û saziyên xweser ên penaber û koçberan

Hêzkirin ji bo me yanî hêzirina kesayetên e, ku em mafê xwe biparêzin, em hev bigrin û bi hev re ji bo mafê xwe şer bikin, li dijî cudakariyê, alîgirtinê û dijberî û fobya homoseksualîtiyê. Her weha hêzkirin tê wateya em bi hev re pirsgerêkan çareser bikin, em xurt bibin jibo guhertinê em xurt bibin da ku em vê unyayê baştir bikin em xurt bibin da ku em xwe û xeynî xwe jî xurt bikin.

Kî?	Çi?	Têkilî	Ziman
Lager Mobi Netzwerk	Piştgiriya domstrasyonên ku li ijtî xistina koçberan ya ampan de û piştgiriya kesên ku li wir dijîn.	Têkilî di rêya Facebook Lager Mobilisation network Berlin oder @LagerMobiBerlin http://LMNB.oplatz.net	Ji bo ziman jî berî wê xwe qeyd bikin û bixwazin
International Womenspace e.V.	Xwerêxistin kirina koçber û penaberan, û jinûn koçber ew li ijtî nijadperestî cudakarî li hember jinê xebatê dike	Her roja dûşemê civîna vekirî heye 15-18 Li Müßiggang Oranienstraße 14a, 10999, Berlin	Ku hewce be dema hevdîtin bi Ingîlîsî axaftin dêt kirin Piştî di dema hevdîtinê de bi Elmanî jî axaftin dêt kirin. Herwisa Porteqalî, Spanî, Türkî, Fransî.

Women in Exile & Friends e.V.	• xwe rêxistinkirina jnên feminist ji jinên koçber û hevalan • piştgirî û lêgerîna li jinên koçber, • Çalakiyên polîtîk li dijî • bicihkirina koçberan di kampan de • Li dijî nijadperestiyê û cudakariya zayinde û hemû şêwazên cûdakarîyê. • Hêzkirina û perwerdeya têkliyên giştî yên daxaza mafê penabertiyê dike	Civîna mehane ya jinên koçber her roja yekemîn şemî di mehê de saet 13⁰⁰, li: Heilpraktischule, Bethanien- Südfügel Mariannenplatz 2a, 10997 Berlin Telefon: 0331 24348233 info@women-in-exile.net Rudolf-Breitscheid-Straße 164, 14482, Potsdam	Inglîsî, Fransî, Elmanî
trixiewiz e.V.	Ev Penaberên kû bi xo birêxistin kirine kû fêrkinerek di beşa sizasî de, dijî Cudakarî û dijî Rasîsm dixebitin, an jî Proje Pêşkêş diken li ser rexne li ser deshilat, Azadîxwazî. Heta ew kû dixebitin li ser bi hêzkin û Rawêjkarî ji boz Penaberan bi taybet jî ji bo jinên penaber û ew kesên kû hewceyê Alîkarîne.	Bernkastelerstr. 78 13088 Berlin-Weißensee (M4 Buschallee, M12/Bus 255 Berliner Allee/ Rennbahnstr.) Tel.: 030 - 55571529 trixiewiz@gmail.com www.trixiewiz.de	Elmanî, Englîsî, Fransî, Italî, Erebî, Farsî, ji bo zimanên din jî divê hûn telefon bikin

Komeleya Destdan e.V. Endama NAV-DEM Berlin e.V.	Meclisa jina Kurd ji bo piştigirtiya tevger û saziyên jinan ji bo mafê jina Kurd	Residenzstr. 54 13409, Berlin U8 Franz-Neumann-Platz destdanev@hotmail.de	Kurdî, Deutsch
Migrationsrat Berlin Brandenburg e.V.	Siwana 70 koçberan ûxwe rêxistinkirina wan û avakirina 76 pirojeyên cuda hinek ji wan di hindirê Biroşorû de xuya dibin: • Nûnertiya berjewediyên girûpên kesên ku li Berlin û Brandenburgê dijîn • Parastina mafê siyasî û yê civakî ji bo wekhviyê ya oçbe û kesên rengîn • Pirojeyên cuda û şêwr ji b pêkanîna van armancan	Migrationsrat Berlin-Brandenburg e.V. Oranienstr. 34 10999, Berlin U1, U8 (U Kottbusser Tor) Bus M29 (Adalbertstr./Oranienstr.) Beratung: Tel.: 030 - 60031139 Geschäftsstelle: Tel: 030 - 61658755 info@mrbb.de	Li gora pirojeyan dê zimanzan û wergêr werin peyda kirin Elmanî, Tirkî Farsî, Inglîsî, Fransî

Flüchtlingsrat Berlin e.V.	Sîwana meclisa koçberan li Berlînê ne navendeke şewirdayînê lê ew dikare bi rêya telefonê alîkariyan pêşkêş bike û pişre jî alîkariyê dike bi destnîşankirina kesên ku dikarin şewrê bidin ji bo bi destxistina mafê penaberiye. • Kordîneirina xebatên koçberan; • Alîkariya koçberan li ber saziyên dewletê • Navbênkarî di navbera sazî û rêzistinên ku mafê kêçberan diparêzin û di navbera wan û koçberan de • Parastin û pêşxistin mercên jiyana koçberan • Armana me: parastina koçberan û bi destxistina mafê rûniştandinê ji wan re û parastina wan ji cûdakariyê li saziyên dewletê.	Flüchtlingsrat Berlin e.V. Greifswalder Str. 4 10405 Berlin Têkliyê bi rêya Email û telefonê bi mere bikin: buero@fluechtlings www.fluechtlingsrat- berlin.de rat-berlin.de Tel.: 030 22476311 Saetên telefonê Dû: 10-13 Uhr Sê: 10-13 û 14-16 Ça: 10-13 Uhr În: 10-13 Uhr	Wergêr hene
---------------------------------------	---	--	------------------------

Zemîne û sipasî

Ev Fikir ji boy Birûşûran ji pirojezek da hatîye kû li ser rewşa jinên penaxwaze. Ew Proje çê bûye li 2015/2016 an da û ji alîzê xwandikarên zanîngeha zankoya azad ji Berlin u sazîyê enternatîonal ya jinan hatîye organize kirin. Li esas de ew Proje li ser kêşeyên jinan kom bûye û di nav ew Pertûk de ,Living in Refugee Cams in Berlin- woman's Perspectives and Experiences' hatîye şîrove kirin.ji bo ew kû ew Pertûk ji alîyê akademîyek bi ezmanê Almanî bêt qebûl kirdin û di serî de ji boz jinane, informationê wî û herwisa hîkayetên wî beşekî girîng ji wê Pertûkêne, me ew biryar da, Birûşûrekî çê biken. Herwisa tecrûbeyên kû Trixiwiz li çîwarçêweyên Empowerment-Training ji cîhên cûr bi cûr li Berlin kom kirîye, di wê Birûşûrê de hatîye danan. Em hêwî diken kû emê hinekî tişt li gel we di nav wê Projeyê de parve bikin.

Ew Birûşûr, bi alîkarîya li gel Trixiwiz e .V- International Womenspace e.V. und mit daxwaza TBB li çîwarçêweya alîkarîya projeyî IKMO û Frei-Zeit-Haus e.V. çê bûye. Amancê wî komkirina kêşeyane u herwiha çareserî u xebat ji boy wî. Herwisa çêkirina Peywendîyane ji boy qise kirdin li ser wê mijarên heyî. Ew Birûşûrê li gel hev îş kirineka di navbera xwandikarên zanko de, sazîyên penaberan u jinan penaber. Ew Birûşûr bê ev jinan kû bixor di ew tecrûbane di naw kempên penaberan de jiyan kirine, nedihat çê kirin. Tecrûbeyên wan biriyarder bûn. Gelek sipas ji bo we hemûyan kû xobexîş alîkar bûn û bi taybet ji boy jinên bi hêz kû bi alîkarîya xo u bi tecrûba xo asankarî ji boy me u pirojeyê kirin:

Farideh Zebajad, Isana Shahinas, Asal Akhavan, Lamia Baddour, Mihriban Bayram, Schirin Aschkari, Vesa Hajderaj, Simonetta Pulimeno, Katharina Eppstude, Mara Erlenmaier, Teresita Cannella, Studierenden der Freien Universität, Narin.

Gefördert im Rahmen d
Kooperationsprojektes



Interkulturelles Kompetenzzentrum f
Migrant*innenorganisationen Berlin

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Asyl-,
Migrations- und Integrationsfonds kofinanziert.



Europäische Union



Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**



trixiewiz



[www. trixiewiz.de](http://www.trixiewiz.de)