



Kadın danışma merkezimizin sunduğu hizmetler...

Bilgilendirme, Danışmanlık ve Psikoterapi hizmetlerimiz

- kriz durumlarında
- eşler arasında sorunlar ve boşanma
- aile içi şiddet ve Stalking (takipçilik/ tacizcilik)
- çocuklukta yaşanan şiddet ve geçmişe dair eşler arasında yaşanan şiddet
- taciz ve cinsel şiddet
- yakınlarını kaybetme
- eğitim (çocuk) problemleri
- iş yerinde yaşanan sorunlar ve işsizlik
- korkular, depresyon
- yeme bozuklukları

Danışmanlık ve ilgili kurum ve kuruluşlara yönlendirme

- Hukuki haklar (örneğin: Nafaka ve yasal vasilik)
- Psikoterapi (örneğin: durumunuza uygun psikoterapist seçimi)
- sağlığınıza ilgili soru ve sorunlar yada hasta hakları

kadınlar için grup çalışmaları ve bilgilendirme toplantıları, örneğin;

- ayrılık ve boşanmalarda
- yaşanan şiddet durumlarında güçlendirme
- hasta yakın ve kişiye, beslenme bozukluklarında

iletişim

Randevu almadan Danışma saatlerimize gelebilirsiniz yada telefon veya email aracılığıyla bize ulaşabilirsiniz.

şahsen yüzyüze görüşerek ya da telefonda danışmanlık
Kadın Danışma Merkezi Danışma saatlerimiz (önceden randevu almadan):
Pazartesi günleri saat 17–19 arası, Salı saat 10–12 ve perşembe 17–19 arası

Gustav-Münter-Haus, Bielefeld-Brackwede: Salı saat 9–11 arası
Familienbildungsstätte Hedwig-Dornbusch-Schule, Schildesche:
Her ayın son perşembe günü 10–12 arası
(çocuk bakım hizmetimiz vardır)

Eğer yukardaki saatler size uymuyorsa, bizi arayarak randevu alabilirsiniz

Online danışma

www.frauenberatung-bi.de

Hukuki danışma

Lütfen bizi arayarak randevu alınız.

Danışmanlık hizmetimiz ücretsiz ve isteğe göre anonim (kimlik bilgileriniz gizli) kalabilir. Danışmanlarımız gizlilik ilkesine bağlı çalışmaktadırlar. Ayrıca Türkçe, Kürtçe, Rusca, İngilizce ve Fransızca dillerinde de hizmet sunmaktayız. Danışmanlık hizmetimiz FMM proje çerçevesinde yürütülmektedir.

Psychologische
Frauen

BERATUNG e.V.

Frauenberatungsstelle Bielefeld

Ernst-Rein-Straße 33 • 33613 Bielefeld

Fon: 0521 121597

Fax: 0521 1366766

E-Mail: info@frauenberatung-bielefeld.de

Internet: www.frauenberatung-bielefeld.de

Kadın danışmanlık - mobil ve Stadt Bielefeld,
Stiftung-Diamant-Software ve Ernst-August Baumgarte Stiftung tarafından desteklenmektedir.



Gebelikte ve çocuklu
kadınlar için
Danışmanlık ve Destek

Psychologische
Frauen

BERATUNG e.V.

Frauenberatungsstelle Bielefeld



Hamilelikde Kadın

Hamilelik hayatınızın en güzel dönemlerinden biridir. Dünyaya gelmesi beklenen bebeğin geliğine hazırlanmak ve bir çok şeyi düzenlemek gerekir. Bu dönemde aile içinde hiçbir destek bulamayan, baskı yada strese maruz kalan kadınlar güvensizlik ve korkuya dayalı soru ve sorunlarla yalnız kalırlar. Bu durumu yaşayan hamile bir bayan er ya da geç kendisini ruhsal bir bunalımda bulur ki, bu da uykuda düzensizlik, depresyon ve psikosomatik (bedensel) rahatsızlıklar olarak ortaya çıkabilir.

Yeni doğan Bebekli ve küçük çocuklu Anneler

Bir çocuğun doğumu anne ve baba için çok büyük bir mutluluktur. Bununla birlikte, doğumdan sonra birçok kadın ya doğumdan hemen sonra yada birkaç hafta veya ay sonra beklenmedik bir şekilde problemlerle karşı karşıya kalabilir. Simdiye kadar sadece eş olan kadın, bir anne olarak sorumlulukları artar. Bu yoğun duygular içinde kendini çaresiz hisseden ve artan sorumlulukları altında ezilen kadının bunlarla başa çıkmak için, sadece eşinin ilgisine, sevgi ve desteğine ihtiyacı vardır.

İstismarlar olabiliyor

Doğumdan sonra kadın, eşinin desteğine her zamankinden daha fazla ihtiyaç duyar. Hamilelik sırası ve sonrası bazen eşler arasında iletişim yada ilişkide değişimler olabiliyor. Önceden ilgili ve sevecen olan erkek, ya eşine gereken ilgiyi göstermiyor yada aşırı sinirli tepkiler verebiliyor. Zaman zaman, çiftlerin ilişkisindeki saldırganlık ve giderek artan gerginlikler, fiziksel şiddete kadar varabiliyor.

Ayrıca, daha evvel yaşanmış şiddet deneyimleri gebelikte annenin daha fazla etkilenmesine yol açabilmektedir.

Kadınlar, çoğu zaman fiziksel veya cinsel şiddet ya da psikolojik baskı altında hamile kalabiliyorlar. Gebelik öncesi veya gebelik sırasında kadın, ya yabancı kişiler yada daha sık rastlandığı biçimiyle eşi ve ailesi tarafından baskı ve şiddete maruz kalabiliyor.

Şiddete (cinsel) maruz kalmış ya da şiddet yaşamakta olan kadınlar, gebelikte ya da doğumun yaklaşmasıyla yoğun korkular, kabuslar içinde olabilir ve düşünce dağınıklığı yaşayabilir. Ayrıca, bebeğin dünyaya gelişiyle anne veya baba'da daha önce yaşanmış olan travma tekrarlayabilir ve bu da bebekleriyle daha zayıf ve yetersiz bağlanmalarına ya da sağlıklı bir bağ oluşmasını tehlikeye düşürebilir.

Bütün bunlarla başa çıkmak için, zamana ve kişinin kendisini güvende hissedeceği bir yere ihtiyaç duyulur.

Size yardım ve rehberlik ediyoruz,

- eğer değişen yaşam koşullarınızla ilgili sorular, güvensizlikler ve kuşularınız varsa,
- eğer bebek bakımı ve çocuk yetiştirme konusunda sorularınız varsa,
- eğer eşinizle çocuğunuzu eğitmek amacıyla koymuş olduğunuz sınırları tartışıyor ve emin değilseniz,
- eğer size ya da çocuğunuza karşı şiddet saldırıları oluyorsa,
- eğer geçmişte yaşadığınız ve baş edemediğiniz şiddeti, hala tekrar yaşıyor hissediyorsanız,
- hukuki konularda sorularınız varsa,
- Bielefeld'deki diğer danışmanlık hizmetleri hakkında daha fazla bilgiye ihtiyacınız varsa.

Sizinle sürdürdüğümüz konuşmalarda profesyonel yardım, günlük hayatınızı kolaylaştıran öneriler ve daha fazla bilgi sunuyoruz. Benzer şekilde, bir avukat tarafından tek seferlik hukuki danışmanlık mümkün. Gerekli olduğu hallerde, sizi Tıbbi ve psikoterapi alanlarında uzman kişilere yönlendiriyoruz.

Kendi yolunuza bilinçli ve kendinize güvenle devam edebilmek için, her türlü soru ve sorunlarınızda, danışmanlık hizmetimiz (bir seferlik yada bir dizi yüz yüze konuşmalar) yada psikoterapi size yardımcı olabilir.