



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)
- sağlığınızla ilgili soru ve sorunlar yada hasta hakları

Danışmanlık hizmeti ağırlıklı olarak FMM – Mobil Kadın Danışmanlığı kapsamında gerçekleştirilmektedir.

Bu hizmet aşağıdaki kurumlar tarafından desteklenmektedir: Bielefeld Belediyesi, Sosyal Hizmetler Dairesi - Sosyal Yardım Ofisi- Stiftung-Diamant-Software Ernst-August Baumgarte Stiftung ve bağışlar



İletişim

Bize açık danışma saatleri içinde telefonla veya yüz yüze, danışma saatleri dışında ise telefondaki telesekreter aracılığıyla ulaşabilirsiniz. Ayrıca çevrimiçi (Online) danışmanlık imkânı da bulunmaktadır ve bir danışman, kadın danışma merkezinin sizi hangi şekilde destekleyebileceğini sizinle birlikte değerlendirir.

Yüz yüze danışmanlık

(Açık danışma saatlerinde, randevusuz)

Kadın Danışma Merkezi, Ernst-Rein-Str. 33:
Pazartesi ve Perşembe günleri 16.00–19.00 arası,
Salı günleri 10.00–13.00 arası (telefon danışmanlığı da mümkündür)
Bartholomäusgemeindehaus, Kirchweg 10 (Brackwede):
Salı günleri 09.00–11.00 arası
Aile Eğitim Merkezi Hedwig-Dornbusch Okulu,
An der Stiftskirche 13 (Schildesche):
Ayda bir kez, Perşembe günleri 10.00–12.00 arası
(www.frauenberatung-bielefeld.de/de/kontakt)

Bireysel yüz yüze danışmanlık

(Açık danışma saatleri dışında, randevu ile)

Çevrimiçi (Online) danışmanlık

Güvenli veri erişimi üzerinden:
frauenberatung-bielefeld.assistio.online

Hukuki danışmanlık

(Randevu ile)

Danışmanlık hizmeti anonim ve ücretsizdir. Danışmanlar gizlilik yükümlülüğü altındadır. Türkçe, Kürtçe, Rusça, İngilizce ve Fransızca dillerinde de danışmanlık hizmeti sunulmaktadır.

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
www.frauenberatung-bielefeld.de
www.infoportal-haeusliche-gewalt.de



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 gelişimine 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 gelişiyile 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.

Sizi destekliyor ve size eşlik 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.

Danışmanlar (psikologlar, pedagoglar) size görüşmeler, pratik destekler ve kapsamlı bilgiler yoluyla profesyonel destek sunar. Ayrıca bir avukat tarafından tek seferlik hukuki danışmanlık alma imkânı da bulunmaktadır. Gerektiğinde sizi tıbbi ve psikoterapötik alanlardaki uzmanlara yönlendiriyoruz.

Sorunun niteliğine bağlı olarak, tek seferlik bir görüşme, bir dizi danışmanlık görüşmesi ya da bir psikoterapi; kendi yolunuza daha özgüvenli ve kendi kararlarınızı alarak devam edebilmeniz için faydalı olabilir.