



!*MANNOMANN

دليل إرشادي
للرجال والآباء
في بريمن

معلومات
مشورة
تبادل المعلومات



أعزائي القراء والقارئات، وخصوصًا: القراء من الرجال،

تم إعداد هذا الكتيب وتخصيصه بشكل صريح للفتيان والرجال من جميع الأعمار.

تم هنا تجميع جهات الاتصال وأماكن اللقاء وأماكن لتبادل المعلومات والمشورة والمناقشات والدعم (دون ادعاء أن هذا الكتيب مكتمل وشامل)، والتي قد تهتم الفتيان والرجال على وجه الخصوص.

إنها تخص العديد من مواقف الحياة: الوصول إلى مرحلة البلوغ، والأبوة وإجازة الأبوة، الحياة الأسرية اليومية ووقت الفراغ والترفيه، والمهنة أو الصحة. أود أن أدعوكم بحرارة لتصفح الكتيب. بالتأكيد سوف تجدون اقتراحًا واحدًا أو آخر لأنفسكم أو للفتيان والرجال في محيطكم.

مجتمعنا متنوع ومتعدد الألوان. هناك العديد من أشكال العلاقات أو الأسر - منها الأسر التي لديها أو ليس لديها أطفال، والمعيل الوحيد، والمنفصلين، والأسرة المختلطة «Patchwork» أو الأسر الصغيرة، والأسر الكبيرة التقليدية أو الأسرة المثلية الجنس المعروفة أيضًا بأسرة قوس قزح «Regenbogen». المتطلبات الشخصية أو المهنية المطلوب توفرها في الرجال متنوعة أيضًا. ما يعنيه كون المرء رجلًا اليوم يتم تحديده حسب الحالة الاجتماعية أو العمر أو الخلفية الثقافية أو الدين أو الميول الجنسية - تم تضمين التناقضات. إن طرح الأسئلة هو أمر طبيعي تمامًا.

الهدف من العروض المذكورة هنا هو تعزيز التعامل مع الفرص والتحديات. إنها تركز - من بين أمور أخرى - على تدريس المعرفة التربوية (على سبيل المثال على الاحتياجات المتعلقة بالطفل في مراحل النمو والتطور المختلفة أو التربية الخالية من العنف)، وعلى معلومات حول مواضيع قانونية (مثل إجازة الأبوة، وحق حضانة الأطفال) أو المسائل التنظيمية (مثل إمكانية التوفيق بين الوظيفة والأسرة). المؤسسات المذكورة هنا معروفة وستساعدكم في بحثكم عن العرض المرغوب.



مع أطيّب التحيات

Anja Stahmann

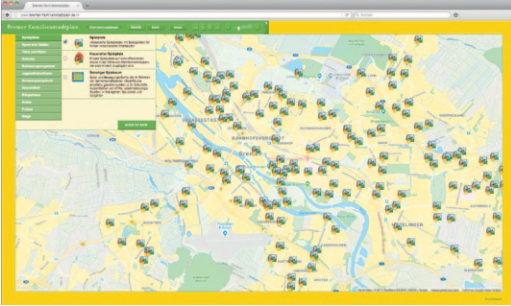
أنيا شتاهمان

عضوة مجلس الشيوخ للشؤون الاجتماعية والشباب والاندماج والرياضة

٣٢	غرفة محمية للأولاد والمراهقين الحزاني
٣٤	المساعدة في حالة التعرض لعنف للفتيان والشبان حتى ٢٧ عامًا
٣٥	أخيرًا واثق بنفسه وقوي! التعليم المتعلق بالعنف للفتيان والشبان
٣٦	تقديم المشورة المتخصصة للشباب في وكالة توظيف الشباب
٣٧	عروض مراكز المشورة pro-familia في بريمن للرجال والآباء
٣٨	الرجال والآباء يساعدون أنفسهم! مجموعات المساعدة الذاتية تقدم الدعم
٣٩	ما الذي يميز جمعية العمل التعليمي الإنجيلي؟
٤٠	يوم للرجال، في وسط بريمن
٤١	تغيير العنف، خلق الثقة
٤٢	الرجال أيضًا مثليون الجنس، ثنائيو الجنس، متحولو الجنس*، متداخلو الجنس*، أحرار الجنس
٤٣	أماكن لقاء في بريمن للسكان المحليين والوافدين الجدد
٤٤	ملجأ للروح
٤٥	مكافحة التمييز
٤٨	تعلم الأمانية
٥٢	كيف يبقى الرجل بصحة جيدة؟ معلومات وحقائق
٥٣	وقت للطفل - إجازة الأبوة وإعانة الوالدين
٥٤	أبجديات الحمل
٥٩	بيانات النشر

٢	مقدمة
٦	البوصلة للآباء والرجال والفتيان - شبكة الأسرة في بريمن
٧	خريطة المدينة للأسرة على الإنترنت في بريمن
٨	أن تصبح أبًا/أن تكون أبا - ثلاثة أسئلة لعضو مجلس الدولة يان فريس
١٠	العمل بدوام جزئي - الرجل العامل بدوام كامل
١٢	مراكز المشورة المبكرة في بريمن
١٤	التقوية بدلًا من الهز
١٥	الهاتف المخصص للوالدين والمشورة عبر الإنترنت - دون تحديد الهوية ومجانًا وبشكل سري
١٦	مؤسسة دانييل شناكنبرج تدعم أوقات الترفيه للأطفال والشباب والأسر
١٧	مرحبًا بالآباء - عروض للآباء والأطفال في بيوت الأسرة
٢٠	«عدم الوقوع في النمط» - مقابلة
٢٢	مخيم الآباء والأطفال
٢٣	بوصلة العطلات في بريمن - فترة العطلة مرة أخرى!
٢٤	«أستطيع أن أعطي فقط ما تعلمته بنفسه» - مقابلة
٢٦	نحن جمعية الأمهات والآباء المعيلين الوحيدين في بريمن
٢٧	ثنائي القومية؟ طبيعي تمامًا!
٢٨	مركز قرية الأطفال SOS - مكان حيوي للأسرة بأكملها
٣٠	لقاء الآباء - مجموعات مفتوحة

خريطة المدينة للأسرة على الإنترنت في بريمن



جمعية SpiellandschaftStadt e.V.

هاينر ريهلينج

Bremen ٢٨٣٥٧, ٣٧ Haferwende

الهاتف ٠٤٢١ ٢٤٢٨٩٥٥٠

verein@spiellandschaft-bremen.de

www.spielandschaft-bremen.de

هل سبق لكم أن بحثتم عن أماكن اللعب في منطقتكم؟
هل تعرفون ملاعب كرة القدم أو أماكن التزلج القريبة؟
هل ترغبون في تخطيط الطريق الأكثر أماناً للوصول
إلى أقرب بحيرة استحمام أو الحصول على نظرة
عامة حول خدمات التعليم والمشورة المتوفرة؟

ستجدون هنا جميع المعلومات حول أماكن

اللقاء العادية وعروض تقديم المشورة

في منطقتكم – استفيدوا من العروض المتنوعة

في المنطقة التي تسكنون فيها.

هنا لديكم الفرصة لإعادة اكتشاف الجانب الصديق

للعائلة في مدينة بريمن. مرحباً بكم في أول خريطة

مدينة للأسرة على الإنترنت في بريمن!

www.bremer-familienstadtplan.de

البوصلة للآباء والرجال والفتيان

من خلال العديد من الأحداث والفعاليات تحمل بريمن الكثير من
العروض الملموسة، ولا سيما بالنسبة للرجال والآباء والفتيان.

شبكة الأسرة في بريمن familiennetz bremen

تعرض هذه العروض والخدمات والكثير غيرها على

الموقع الإلكتروني familiennetz-bremen.de

الابن ، الشريك ، الأب:

عادةً ما تحدث الكثير من الأمور في الحياة الأسرية. ليس الآباء

الجدد فقط لديهم الكثير من الأسئلة، فالحياة اليومية تحتاج دائماً

إلى الدعم والنصائح الجيدة.

نحن نعرف كيفية المساعدة في العديد من الأسئلة ونقدم

المشورة الصحيحة ونخبركم بالأماكن التي يمكنكم أن

تحصلوا منها على معلومات مفيدة - بشكل محايد ومستقل.

الزميل، الرفيق، الجار:

ستجدون معنا عروض المشورة والترفيه

والتعليم لمختلف الأوضاع الحياتية.

familiennetz bremen

شبكة الأسرة في بريمن (familiennetz bremen)

آنيا لوزه، باربارا بيبير

الهاتف ٠٤٢١ ٧٩٠٨٩١٨ (مع جهاز الرد على المكالمات)

info@familiennetz-bremen.de

www.familiennetz-bremen.de

أن تصبح أبًا/أن تكون أبًا – ثلاثة أسئلة ليان فريس

عضو مجلس الدولة لدى
عضوة مجلس الشيوخ للشؤون
الاجتماعية والشباب
والاندماج والرياضة وأب لابنة
عمرها عام ونصف العام.



ما الذي تغير في حياتك المهنية والخاصة عندما أصبحت أبًا؟

ليان فريس: ابنتي وشريكتي هما الأشخاص الأكثر أهمية في حياتي. أريد أن يكون لدي ما يكفي من الوقت لكلتيهما - ولا أهمل العمل في الوقت نفسه. في هذا الصدد، فقد تغير إلى حد كبير أنه يجب عليّ إعادة تنظيم حياتي اليومية واتخاذ القرارات بشكل أكثر وعيًا، وهو أمر أخصص له الكثير من الوقت.

التوفيق بين الأسرة والوظيفة هو تحدٍ حقيقي؛ وهذا أمر تعرفه الكثير من الأمهات العاملات بشكل أفضل. كان واضحًا لي ولشريكتي من البداية أنه لن يتخل أي منا عن العمل. لذلك كانت الاستفادة من إجازة الأبوة واقتسام أكبر عدد ممكن من المهام في الحياة الأسرية اليومية والاهتمام بالعثور على مكان لابنتنا في دار الرعاية النهارية (حضانة الأطفال) في سن مبكرة أمرًا طبيعيًا.

لماذا قررت أن تأخذ إجازة أبوة؟

ليان فريس: من المهم جدًا بالنسبة لي أن تعابشني ابنتي كواحد من مقدمي الرعاية الرئيسيين في حياتها - وهذا له علاقة أيضًا بـ «التواجد». في السنة الأولى من العمر على وجه الخصوص يتطور الأطفال بسرعة بالغة. إن معايشة ذلك لهدية عظيمة.

أصبحت العلاقة بيني كأب وبين ابنتي وثيقة للغاية في هذه المرحلة من التطور، لأنني كنت معها كثيرًا. ولأنني أتيتحت لي الفرصة لأخذ إجازة أبوة لمدة شهرين. لا يسعني إلا أن أوصي الرجال بالقيام بهذه التجربة.

ما الذي يمكن للبلدية القيام به لتشجيع الآباء الصغار على القيام بدور فعال في تربية أطفالهم؟

ليان فريس: من الواضح بالنسبة لي أن مسألة ما إذا كان الأب يمكنه أخذ إجازة أبوة غالبًا ما يتم تقريرها بناءً على الوضع المالي والمتطلبات الوظيفية. اليوم، يأخذ حوالي ثلث الآباء إجازة أبوة. هذا يدل على رغبة العديد من الرجال في معايشة نمو أطفالهم. أعتقد أن دعم هذا الأمر مهم: تتيح إعانة الوالدين إمكانية التوقف عن الوظيفة لفترة زمنية محدودة والحصول على دخل بالرغم من ذلك.

هناك العديد من الطرق المختلفة للتوفيق بين الأسرة والوظيفة، بحيث يمكن للنساء أن يقررن العمل وبحيث يتسنى للرجال أن يختاروا الأسرة. نحتاج أيضًا إلى ساعات عمل صديقة للأسرة ورعاية مرنة للأطفال، لا سيما في الصباح الباكر وفي فترة ما بعد الظهر وفي أوقات أخرى خارج أوقات الذروة. إن التواجد من أجل الأطفال لم يعد منذ زمن طويل «مسألة تخص النساء». لهذا السبب أنا سعيد أن هناك الآن أيضًا مجموعة متنوعة من خدمات التوعية الأسرية وخدمات المشورة التي تستهدف الآباء بشكل صريح.

العمل بدوام جزئي – الرجل العامل بدوام كامل



لا يزال عمل الرجال بدوام جزئي في ألمانيا أمرًا نادرًا. بالنسبة لغالبية الرجال، بل أيضًا بالنسبة لثقافة معظم الشركات، لا يزال العمل بدوام كامل أمرًا بديهيًا للرجال. إلا أن مسألة التوفيق بين العمل والأسرة تخص الرجال أيضًا.

يوضح كتيب «العمل بدوام جزئي – الرجل العامل بدوام كامل»، الذي أعدته نقابة العاملين في بريمن بالتعاون مع جمعية Impulsgeber Zukunft e.V، أنه يمكن تنفيذ التوفيق بشكل ناجح في شكل عمل بدوام جزئي يشبه العمل بدوام كامل.

يصور هذا الكتيب أحد عشر رجلاً يعملون بدوام جزئي. وهذا يسمح لهم بالوفاء بمسؤولياتهم في مكان العمل ومتابعة حياتهم المهنية وفي نفس الوقت يكون بإمكانهم المساهمة كأباء متقنين في المنزل.

تعكس قصصهم كيف قرروا التخلي عن الأدوار التقليدية، وكذلك تحمل مسؤوليات وأفكار وأنماط سلوكية جديدة للعيش بفاعلية في سبيل التوفيق بين العمل والحياة الأسرية. إنهم يشجعون، ويمنحون الأفكار، ويظهرون نهج حلول غير تقليدية، ويحفزون على عدم الخوف من الأشياء الجديدة.

الكتيب متوفر عبر:

info@impulsgeber-zukunft.de



العنوان البريدي

Impulsgeber Zukunft e.V.

FVG-West

9 Wiener Straße

Bremen 28309

الاتصال:

رينا فيهره

الهاتف ٠٤٢١ ٢١٨٩١٧٥٣

rena.fehre@impulsgeber-zukunft.de

مراكز المشورة المبكرة في بريمن

للأسر التي لديها أطفال من سن ٠ إلى ٣ سنوات

أن تصبح أبًا وأن تكون أبًا هو أمر مثير وشاق.
أحياناً ما تكون هناك بعض الأسئلة، مثل:

«كيف يمكنني الاستعداد لأكون أبًا؟»

«ماذا يحتاج كل فرد في عائلتي حاليًا؟»

«نحن منفصلان ولدينا طفل مشترك -
كيف أتعامل مع هذا الوضع؟»

نحن ندعمك في الطريق إلى مزيد من
الأمان والطمأنينة في التربية.
نحن نرافقك إلى تعاون أكثر سعادة من البداية.

مشورتنا مجانية ودون تحديد الهوية. حدد موعدًا
معنا بكل سرور. أنت مرحّب بك في أماكن اللقاء
المفتوحة الخاصة بنا وعروضنا الجماعية!

مركز المشورة المبكرة شمال

(Frühberatungsstelle Nord)

,٦ Lüssumer Heide

Bremen ٢٨٧٧٧

الهاتف ٠٤٢١ ٦٩٠٠٩٤٦ و ٠٤٢١ ٣٦١٧٩٢٩٢

Fruehberatung.bremen-nord@web.de

مركز المشورة المبكرة شرق

(Frühberatungsstelle Ost)

٢٩٣ Schwachhauser Heerstraße

Bremen ٢٨٢١١

الهاتف ٠٤٢١ ٦٩٩٠٩٩٠٥ و ٠٤٢١ ٤٢٧٩٥١٨

Fruehberatung.ost@stpetribremen.de

مركز المشورة المبكرة جنوب

(Frühberatungsstelle Süd)

في مركز منطقة هوكليده

٢٠a Niedersachsendamm

Bremen ٢٨٢٠١

الهاتف ٠٤٢١ ٥٩٧١٢٧٠

Fruehberatung.kd-bremen@sos-kinderdorf.de

مركز المشورة المبكرة وسط

(Frühberatungsstelle Mitte)

٢٢/٢٠ Faulenstraße

Bremen ٢٨١٩٥

الهاتف ٠١٧٢ ١٩٠٩٠٠٢

Fruehberatung.mitte@drk-bremen.de

مركز المشورة المبكرة غرب

(Frühberatungsstelle West)

٢٨٩ Gröpelinger Heerstraße

Bremen ٢٨٢٣٩

الهاتف ٠٤٢١ ٣٩٠٩٩٢٤٦

Fruehberatung.groepelingen@caritas-bremen.de

مركز المشورة المبكرة في هيملينجن

(Frühberatungsstelle Hemelingen)

١a Hinter den Ellern

Bremen ٢٨٣٠٩

الهاتف ٠٤٢١ ٣٦١١٦٦٠٣

Fruehberatung.hemelingen@afsd.bremen.de

التقوية بدلاً من الهز

لا تهز طفلك أبداً!

هل بلغت بك الاستثارة العصبية منتهاها؟
هل تخشى من صراخ الطفل في المرة القادمة؟
هل أنت لا تعرف ما يمكنك القيام به؟

استفد من هذه العروض!

يوجد في بريمن معلومات مجانية ومشورة
ومساعدة. لجميع الآباء:

يمكنكم العثور على معلومات حول هذا الشأن هنا:

www.staerken-statt-schuetteln.de



بدعم من:

Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

الاتصال:

kristin.adamaszek@soziales.bremen.de

الهاتف المخصص للوالدين والمشورة عبر الإنترنت

دون تحديد الهوية ومجاناً وبشكل سري

إذا كنت والدًا لا يعرف ما يجب فعله أو إذا كنت تحتاج
فقط إلى أذن صاغية تستمع إليك، فيمكنك الاتصال
بالهاتف المخصص للوالدين والخاص بخدمة **Nummer
gegen Kummer** (هاتف ضد الحزن) أو يمكنك
طلب المشورة عبر الإنترنت مجاناً ودون تحديد الهوية.

يأخذ المستشارون وقتاً كافياً لشواغلك وهمومك،
ويستمعون إليك ويبحثون عن حلول معك.

البحث عن خدمات تقديم المشورة المجانية للآباء
(المستقبليين) الذين لديهم أطفال من عمر ٠ إلى
٣ سنوات في المنطقة التي تسكن فيها:

www.elternsein.info



Elterntelefon

0800
1110550

Nummer gegen Kummer
Beratung für Eltern

bke-elternberatung.de

Mail - Chat - Forum

الهاتف المخصص للوالدين - خدمة

"Nummer gegen Kummer" (هاتف ضد الحزن)

الهاتف ٠٨٠٠ ١١١٠٥٥٠

الاثنين إلى الجمعة، من ٩ ص إلى ١١ ص
الاثنين والخميس من ٥ م إلى ٧ م

تقديم المشورة عبر الإنترنت للوالدين

بريد - دردشة - منتدى

www.bke-elternberatung.de

مؤسسة دانييل شناكنبرج

تدعم مؤسسة دانييل شناكنبرج في بريمن
تدابير الترفيه للأطفال والشباب والأسر

فترة الإجازة – أفضل وقت في السنة بالنسبة للكثير من الأسر العديد من العائلات لا تستطيع تحقيق هذه الرغبة. فالمال يسير ويكاد لا يكفي إلا لتغطية الضروريات. جعلت مؤسسة دانييل شناكنبرج الكائنة في بريمن هدفها مساعدة الأسر ذات الدخل المنخفض في تحقيق رغباتهم في الإجازات ودعم تدابير الترفيه للأطفال والشباب والأسر.

مؤسسة دانييل شناكنبرج في بريمن

عناية مركز خدمة معلومات الشباب

جابي بنكرت

الهاتف: ٠٤٢١ ٣٣٠٠٨٩-١١ (قبل الظهرية)

الفاكس: ٢٢-٣٣٠٠٨٩ ٠٤٢١

gaby.benckert@jugendinfo.de

www.schnakenberg-stiftung.de



Bremer
Daniel-Schnakenberg-Stiftung
Erholung für Kinder und Familien

الآباء - مرحبًا بكم

عروض للآباء والأطفال في بيوت الأسرة

البيوت الإحدى عشر للأسرة هي مؤسسات خاصة بأحياء المدينة وتتبع مكتب الخدمات الاجتماعية. تستهدف العروض والخدمات المقدمة المربين وأطفالهم في الحي المعني، وهي مفتوحة لجميع الجنسيات ولمختلف أشكال التعايش.

إذا كانت لديك أسئلة حول الزواج والشراكة، وعن الحياة الأسرية ودور الوالدين، وعن التربية والتنمية أو عن الحياة اليومية مع الأطفال، فستجد هنا الدعم في شكل مشورة

أو حضور الدورات ومجموعات المناقشة ومجموعات الوالدين والطفل، ودورات اللغة والاندماج ومجموعات الآباء الخاصة والمخيمات الصيفية ومجموعات اللعب.

المزيد من المعلومات:

www.amtfuersoziale.dienste.bremen.de



Amt für Soziale Dienste

يمكنك العثور على عناوين بيوت الأسرة على الصفحات التالية.

١. بيت الأسرة في بوكهورن

(Haus der Familie Bockhorn)

Bremen ٢٨٧٧٩, ٩ Pürschweg

الهاتف ٦٠١٤٨٨ ٠٤٢١

hdf-familienzentrum-bockhorn@afsd.bremen.de

٢. بيت الأسرة في فيجيزاك

(Haus der Familie Vegesack)

Bremen ٢٨٧٥٧, ٨٩ Aumunder Heerweg

الهاتف ٧٧٧٠-٣٦١ ٠٤٢١

hdf-vegesack@afsd.bremen.de

٣. بيت الأسرة في لوزوم

(Haus der Familie Lüssum)

Bremen ٢٨٧٧٧, ٦ Lüssumer Heide

الهاتف ٧٩٢٩٢-٣٦١ ٠٤٢١

hdf-luessum@afsd.bremen.de

٤. بيت الأسرة في □اله

(Haus der Familie Walle)

Bremen ٢٨٢١٩, ٤ - ٢ Dünenstraße

الهاتف ٨٢٨٤-٣٦١ أو ٨١٩٨-٣٦١ ٠٤٢١

hdf-walle@afsd.bremen.de

٥. بيت الأسرة في هورن-ليهه

(Haus der Familie Horn-Lehe)

Bremen ٢٨٣٥٧, ٢١-١٧ Am Lehester Deich

الهاتف ٢٥٧٤٨٣٨ ٠٤٢١

hdf-horn-lehe@afsd.bremen.de

٦. بيت الأسرة في فار

(Haus der Familie Vahr)

Bremen ٢٨٣٢٩, ٢٨٤ August-Bebel-Allee

الهاتف ٦٩٦٤٨٧٠٠ ٠٤٢١

hdf-familienzentrum-vahr@afsd.bremen.de

٧. بيت الأسرة في أوسترهولتس-تينيفر

(Haus der Familie Osterholz-Tenever)

Bremen ٢٦, ٢٨٣٢٥ Pirmasenser Straße

الهاتف ٤٢١٥٦٢ ٠٤٢١

hdf-tenever@afsd.bremen.de

٨. بيت الأسرة في هيميلينجن

(Haus der Familie Hemelingen)

Bremen ٢٨٣٠٩, ١a Hinter den Ellern

الهاتف ١٦٦٠١-٣٦١ ٠٤٢١

hdf-familienzentrum-mobile@afsd.bremen.de

٩. بيت الأسرة في أوبرفيلاند

(Haus der Familie Obervieland)

Bremen ٢٨٢٧٧, ١١ Eichelkämpe

الهاتف ٣٣٨٥-٣٦١ ٠٤٢١

hdf-obervieland@afsd.bremen.de

١٠. بيت الأسرة في هوختينج

(Haus der Familie Huchting)

Bremen ٢٨٢٥٩, ١٢ Robinsbalje

الهاتف ٩٩٢٢-٣٦١ ٠٤٢١

hdf-huchting@afsd.bremen.de

١١. بيت الأسرة ميته

(Haus der Familie Mitte)

Bremen ٢٨٢٠٣, ٧ Fehrfeld

الهاتف ٧٩٤٢٨٠١ ٠٤٢١

hdf-mitte@afsd.bremen.de



Amt für Soziale Dienste

بيوت الأسرة

١

٢

٣

لوزوم

بورجيزاك

بورجيزوم

بلوكلاند

جروريلينجن

هيفن

زيهاوزن

شتروم

فولنيس-ساوون

هوختينج

نويشتات

أوبرفيلاند

١

٢

٣

٤

٥

٦

٧

٨

٩

١٠

١١

١٢

١٣

١٤

١٥

«عدم الوقوع في النمط»

مقابلة مع أدي، ٤٦ عامًا، أب لطفلتين (١٣ عامًا و١٥ عامًا)، متزوج منذ ٢٢ عامًا

كيف ترى نفسك كأب؟

أحاول دائمًا بذل قصارى جهدي، (...) أحيانًا أجد نفسي أفضل، ولكنني أسعى دائمًا لأن أكون أفضل قليلاً من الأمس.

ما هو المهم بالنسبة لك في التربية؟

للأسف، لا يوجد دليل إرشادي لذلك. في البداية شعرت بالقلق من ارتكاب الأخطاء، ولكن التربية في نهاية المطاف عبارة عن تفاعل، أي ليست قصة من جانب واحد (...) لم أكن أرغب في الوقوع في النمط متأثرًا بالتربية التي تلقيتها. ما طبقه أبؤنا في تربيتنا ليس بالضرورة هو أفضل شيء في بعض الأحيان، وإن جاز التعبير ليس متواكبًا مع العصر الحالي، على سبيل المثال التأديب بالضرب.

لقد تعودنا على أن نفعل الأشياء بشكل مختلف. ومن ثم، يتعين على المرء أن يتعامل مع الأشياء ويحللها. إن كسر النمط يتطلب المشاركة الفعالة.

في الماضي كانت الأم في الثقافة التركية تربي الأطفال والأب يتولى المكافأة أو المعاقبة (...) لا بأي حال من الأحوال! أحيانًا كانت ابنتاي تأتيان إليّ، لأنني كنت مسترخيًا بعض الشيء في ذلك الوقت، وأحيانًا أخرى قمنا بالتناوب وتولى كلانا الدورين كلاهما.

يجب إنشاء صورة خاصة بحيث يمكن للأطفال اتخاذ نمودًا يحتذى به.

عروض للآباء؟

لا أعرف الكثير من العروض، لا أسمع بذلك إلا عن طريق الدعاية، لم أكن أعرف الآن موقع Bremen.de وأنه يقدم بعض العروض.

ينبغي أن تكون هناك بالفعل إمكانية للقيام بشيء ما، حتى خارج الأحياء، على سبيل المثال إذا كان المرء لا يرى أطفاله إلا في عطلة نهاية الأسبوع. توجد بعض العروض للأطفال الأصغر سنًا، ويستمر الأطفال في النمو بعد مرحلة ما قبل المدرسة ومرحلة المدرسة الابتدائية، ولكن العروض لا تنمو.

ما الذي يتعارض مع القيام بشيء مع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ١٣ و١٤ و١٥ عامًا؟

ما القيمة الخاصة التي تراها في ذلك؟

الوقت المشترك في مجموعة الآباء والأطفال: ٣ أيام و٢٤ ساعة مع أشخاص مختلفين، حيث يمكن للأشخاص أن يتعلموا من بعضهم البعض.

أجرى المقابلة كارل هاينتس بوسر (بيت العائلة في فيجيزاك) وشتيفان كورس (دوائر التعاون الإنجليزية في هوخنينج)

يمكنك الاطلاع على المقابلة الكاملة على الصفحة

الرئيسية www.soziales.bremen.de أو www.st_kirche-bremen.de/gemeinden

st_lukas_aktuelles.php

st_lukas_aktuelles.php



مخيم الآباء والأطفال

منذ ٢٨ عامًا، ينظم بيت العائلة في فيجيزاك مخيمًا كبيرًا لمدة ٤ أيام للآباء والأطفال من سن الثالثة في منطقة جولدنشتيت الواقعة على البحر.

يوفر المخيم المكان والزمان لانشغال الآباء مع أطفالهم بشكل مكثف. وهذا يفيد أيضًا الآباء الذين يكون لديهم القليل من الوقت لأطفالهم بسبب نشاطهم المهني في الحياة اليومية. المشاركة معًا في الأنشطة المعدة، مثل ألعاب الكشافة والجلوس حول نيران المعسكر، وعزف الموسيقى معًا وتبادل المعلومات والأفكار، ببساطة، إن معايشة الجماعة هي تجربة لا تنسى لكثير من المشاركين.



Amt für Soziale Dienste

بيت الأسرة في فيجيزاك

(Haus der Familie Vegesack)

Karl-Heinz Bosser

٨٩ Aumunder Heerweg

Bremen ٢٨٧٥٧

الهاتف ٠٤٢١ ٣٦١-٧٧٧٠

karl-heinz.bosser@afsd.bremen.de

الموعد: يتغير سنويًا

الخميس إلى الأحد في أغسطس/آب

بوصلة العطلات في بريمن – فترة العطلة مرة أخرى!

في العطلات المدرسية في بريمن، هناك دائمًا عروض مثيرة للاهتمام للآباء وأطفالهم. بالإضافة إلى ذلك، تقدم بوصلة العطلات في بريمن (bremer ferienkompass) لجمع الآباء العاملين والأمهات العاملات نظرة عامة على عروض الرعاية الموثوقة لأطفال المدارس خلال فترة العطلة.

www.bremer-ferienkompass.de

شبكة الأسرة في بريمن (familiennetz bremen)

أنيا لوزه، باربارا بيبر

٠٤٢١ ٧٩٠٨٩١٨ (مع جهاز الرد على المكالمات)

info@familiennetz-bremen.de

www.familiennetz-bremen.de



«أستطيع أن أعطي فقط ما تعلمته بنفسني»

مقابلة مع هليل، ٤٧ عامًا، لديه ابنتان، والد وحيد منذ ١٥ عامًا

كيف ترى نفسك كأب؟

أنا خدوم، ولدي ثقة بالنفس، وأهتم كثيرًا بالأشخاص الآخرين، وبالنسبة لي أيضًا من البيهي أن أساعد الآخرين. الأطفال أبرياء، الأطفال خلفاؤنا، وعلينا أن نكون منظمين معهم.

وعلى ذكر الدعم: ما هي قرينتك؟

حصلت على الكثير من الدعم من المعلمين في رياض الأطفال والمدرسين في المدرسة، وأيضًا من مكتب رعاية الشباب، كما حصلت على دعم من يوهانه وكاله من بيت الأسرة. كنت دائمًا قادرًا على طرح الأسئلة والحصول على المعلومات. كما ساعدني أيضًا المحامون وصاحب العمل الخاص بي.

هل تملك حق الحضانة منفردًا؟

نعم.

هل تشعر أن المحكمة كانت مانلة جدًا إلى الشك؟

قلبت جلسات المحكمة الأمور رأسًا على عقب. لقد قلت: «سأعطيكم مفاتيح منزلي. إذا كنتم تعتقدون أن هناك شيئًا سلبيًا عندي، فيمكنكم رؤيته دائمًا.» لقد أرادوا أن يتأكدوا، رغم أنني ليس لدي موقف سلبي، فأنا رجل ممل إذا جاز التعبير، لا أتعاطى كحول ولا أي مواد. الأم لديها أهمية أكبر بالنسبة للأطفال، لأن الأطفال دائمًا ما يكونون في صف الأم بنسبة ١٠٠٪.

عروض كان على المرء ابتكارها؟

.... كافٍ حينذاك، إذا كان المرء يريد بالطبع. لقد قمنا بالعديد من الأشياء: مثل لقاء الآباء والأطفال، وجولات الدراجات، والرحلات، وحديقة الحبل، والسينما، والمسرح، والسباحة... وكنا دائمًا رقم واحد أو اثنين في قائمة المشاركين. مع الرعاية التعليمية النموذجية.

ما رأيك في الاندماج - كمهاجر أو كوالد وحيد أيضًا؟

لا أستطيع أن أعطي إلا ما تعلمته بنفسني، لا يمكنني القول أنني أعرف ما يكفي. المعرفة مثل البحر، وكل شخص يشرب منه كوبًا واحدًا فقط. في المقام الأول عندما يندمج المرء بنفسه، فإنه يكون مثالًا يحتذى به للأطفال.

أجرى المقابلة شتيقان كورس

(دوائر التعاون الإنجيلية في هوخنينج)

يمكنك الاطلاع على المقابلة الكاملة على الصفحة

الرئيسية www.soziales.bremen.de أو www.st_46_kirche-bremen.de/gemeinden

st_lukas_aktuelles.php_46/lukas



نحن رابطة VAMV في بريمن

رابطة الأمهات

والآباء المعيلين الوحيدين - رابطة ولاية بريمن

نحن نهتم بالمعيلين الوحيدين من خلال تقديم المشورة ومجموعات المساعدة الذاتية، ونحاول فرض مطالبنا على المستوى السياسي.



رابطة VAMV في بريمن (VAMV Bremen)

٢٨ Bürgermeister-Deichmann-Straße
Bremen ٢٨٢١٢

الهاتف ٣٨٣٨٣٤ ٠٤٢١

مواعيد العمل:

الاثنين والثلاثاء والخميس

١٠ ص إلى ١٢ ظهرًا

موظفو الاتصال:

ينس إ. شروتر، ساشا هايدنجر

وهيلجا هايدنجر

vamv-hb@arcor.de

vamv-hb.jimdo.com

ثنائي القومية؟ هذا طبيعي تمامًا!

نحن منظمة وطنية للأشخاص الذين يعيشون حياة يومية متعددة الثقافات. بصفتنا رابطة للأسر، نحن ندافع بقوة عن حقوق ومصالح الأسر الثنائية القومية والأسر المهاجرة ونتعامل مع القضايا المتنوعة للتعايش في مجتمع الهجرة.

الخدمات التي تجدها عندنا:

معلومات ومشورة بشأن القضايا القانونية (مثل الزواج أو لم شمل الأسرة) وبرنامج فعاليات متنوع



verband binationaler
familien und partnerschaften

رابطة الأسر الثنائية القومية والشراكات، جمعية مسجلة

(Verband binationaler Familien
und Partnerschaften, iaf e.V.)

المقر ومركز تقديم المشورة في بريمن

٥٤ Aßmannshäuser Straße

Bremen ٢٨١٩٩

الهاتف ٥٥٤٠٢٠ ٠٤٢١

bremen@verband-binationaler.de

www.iaf-bremen.de



Bremen

Kinder-, Jugend- und
Familienhilfe

مركز قرية الأطفال

SOS (SOS-Kinderdorf-Zentrum)

101 Friedrich-Ebert-Straße

Bremen 28199

الهاتف 0421 09712-30

kinderdorfzentrum.kd-bremen@

sos-kinderdorf.de

مواعيد العمل:

الاثنين إلى الجمعة من 9 ص إلى 5 م

تُقام أحداث خاصة في عطلات نهاية أسبوع محددة

www.sos-kinderdorf-bremen.de

www.facebook.com/soskinderdorfzentrum



كما توجد مجموعات للوالدين والطفل وخدمات
مشورة فردية، وكذلك مقاهي لغات لأولئك الذين
يرغبون في تعميق مهاراتهم في اللغة الألمانية.

بالإضافة إلى ذلك، يقع متجر "Klamöttchen"،
وهو متجر بضائع مستعملة لملايس الأطفال
واللعب، في مركز قرية الأطفال SOS.



مركز قرية الأطفال SOS

مكان حيوي للأسرة بأكملها

هناك دائماً أحداث وفعاليات تُقام في مركز قرية
الأطفال SOS في حي نيوشنتات في بريمن.
يقدم مركز الحي والأسرة برنامجاً متنوعاً لجميع أفراد الأسرة.

قلب المركز هو المقهى المفتوح الذي يضم منطقة لعب
للأطفال الصغار. هنا يمكن للناس أن يتناولوا الإفطار
معاً أو يشاركون في غداء اجتماعي أو يتبادلوا أطراف
الحديث أثناء تناول القهوة والكعك. تُقام هنا أيضاً العديد
من الأحداث والفعاليات، مثل مسرح العرائس، وسينما
الكتب المصورة وعروض إبداعية للأطفال.

لقاء الآباء

مجموعات مفتوحة، متوائمة مع بعضها البعض، في عدة أحياء

لقاء الآباء، الأسر تتحرك، استشارة للآباء، مقهى الزيارة - معظم الناس يقولون ببساطة "لقاء الآباء".

لقاء الآباء (اله)

«لقد وجدنا اتصالاً بسرعة. الشيء المميز في لقاء الآباء هو تجمع العديد من الآباء مع أطفالهم الذين يكونون جميعاً في وضع مماثل. لقد كوّن العديد من الآباء والأطفال في هذه اللقاءات صداقات حقيقية. من المهم أيضاً التواصل - فنحن الآباء ندعم بعضنا البعض، ولكن أيضاً نحفز بعضنا على وجهات نظر جديدة، وخلال ذلك لا يهيم الموطن الأصلي واللغة وكل شيء آخر. "شتيفان (٣٢ عاماً) السبت، لمدة ١٤ يوماً، من ١٠ ص إلى ٢ م مع الإفطار»

الأسر تتحرك

لقاء الآباء في هيملينجن

التواجد معاً، وتبادل المعلومات والأفكار، والتحدث معاً، والحصول على المعلومات، والتحرك، واللعب، والجري، والمشي، وممارسة الأنشطة الفنية، والابتكار، والمحاولة، والجرأة - يوم أحد للآباء مع أطفالهم وأسرهم. كل ثاني يوم أحد يلتقي الآباء مع أطفالهم وأسرهم من الساعة ١١ ص إلى ٣ م للاستمتاع معاً وتبادل الأفكار مع تناول الإفطار.

استشارة للآباء (ميتة)

مجموعة مفتوحة للآباء المنفصلين

«... لكن أن يبقى المرء أباً هو أمر صعب للغاية.» تبادل الخبرات ومناقشة المشكلات وإيجاد الدعم واكتشاف طرق جديدة. للآباء الذين يرغبون في إقامة أو توسيع أو تحسين أو تكثيف الاتصال مع أطفالهم. كل ثلاثاء من الساعة ٨ م، في بيت الأسرة في ميتة.

مقهى الزيارة (فاله)

- التسليم في رفقة في عطلة نهاية الأسبوع



VaKiR e.V.

Raum für Vater und Kind

تقديم المشورة والمرافقة للأسر

فريدو بيهرنس

الهاتف ٠١٧٨ ٧٥٦٦٤٤٧

info@vakir.de

غرفة محمية للأولاد والمراهقين الحزاني

منذ عام ١٩٩٩، ترافق جمعية Trauerland غير الربحية الأطفال والمراهقين الذين مات أحد أفراد أسرته. لأنه عندما يفقد الأطفال أمهم أو أباهم أو أحد أفراد أسرتهم تهتز حياتهم. ويتغير كل شيء عما كان عليه من قبل. حتى أهل المتوفى البالغين غالبًا ما يغمرهم الحزن العميق والشعور باليأس بسبب فقدان المتوفى.

يجب على الأسرة بأكملها أن تجد طريقها وسط هذا الوضع الجديد الذي يغمره الألم. يحتاج الكثير من الآباء والأمهات والأطفال إلى الدعم في هذه المرحلة الصعبة - ويجدون هذا الدعم في جمعية Trauerland.

يقع المقر الرئيسي للجمعية في بريمن، ولها فروع في كل من أولدنبورج وفيردن. تشمل مجموعة خدمات المساعدة الواسعة مجموعات الحداد للأطفال والمراهقين، ومجموعات الأقارب الخاضعة لإشراف، ولقاء العزاء للشباب، وتقديم المشورة الفردية، وتقديم المشورة عبر الهاتف، والتدخل في الأزمات في حالات الطوارئ الحادة.

توفر مجموعات الحداد التي تستمر ١٤ يومًا للأطفال مكانًا محميًا لحدادهم. من خلال الدعم والتوجيه الاحترافي، يتعلم الأطفال معالجة أحزانهم، مما يحول دون تعرضهم لاضطرابات نفسية جسدية.

يمكن للمعنيين الاستفادة من كافة العروض مجانًا. تُموّل الجمعية من التبرعات بنسبة ٩٥ في المئة تقريبًا.

Trauerland

Zentrum für trauernde
Kinder und Jugendliche

جمعية Trauerland - مركز الأطفال
والمراهقين الحزاني "جمعية مسجلة"

المقر الرئيسي:

Bremen ٢٨٢١٧, ٩ Hans-Böckler-Straße

الهاتف ٠٤٢١ ٦٩٦٦٧٢٠

الفاكس ٠٤٢١ ٦٩٦٦٧٢٩٩

تُقام مجموعات الحداد في ٦٣ شارع ش □ اخهاوز
هير شتراسه، ٢٨٢١١ بريمن.

info@trauerland.org

www.trauerland.org

المساعدة في حالة التعرض لعنف

للفتيان* والشبان*

حتى ٢٧ عامًا

مكتب فتيان بريمن (Bremer JungenBüro) هو مركز معلومات ومشورة للفتيان* والمراهقين والشبان* الذين يتعرضون للعنف أو تعرضوا له من قبل.

يتم تقديم المشورة للفتيان* من سن ٧ سنوات فأكثر، ويتم كذلك دعم الأقارب والمهنيين التربويين للفتيان* من السنة الأولى من العمر.

نحن نقدم المشورة:

- بشكل شخصي في مركز تقييم المشورة (الموعد حسب الاتفاق)
- هاتفياً في ساعات العمل
- للفتيان* بشكل إضافي عبر خدمتنا لتقديم المشورة عبر الإنترنت

حول المواضيع التالية:

- الاعتداء الجنسي / العنف الجنسي
- البلطجة، الإقصاء، الابتزاز
- العنف الجسدي والنفسي في الأسرة
- العنف الجسدي والنفسي في الأماكن العامة
- المضايقات الأخرى من خلال أشكال من العنف

إنكذي في تَبْعِرْلا دذع تَبِوهْلا ديدحتن ودو تَبِنَاجم تروشملا

مكتب فتيان بريمن (Bremer JungenBüro)

١٨/١٧ Schüsselkorb

Bremen ٢٨١٩٥

الهاتف ٥٩٨٦٥١٦٠ ٠٤٢١

info@bremer-jungenbuero.de

www.bremer-jungenbuero.de

أخيراً واثق بنفسه وقوي!

التعليم المتعلق بالعنف

للفتيان والشبان

العنف له طابع يحدد الهوية للفتيان والشبان. فعندما يشعرون بأنهم صغار وليسوا رجالاً، فإنهم يجدون في القوة طريقة للتخلص من عجزهم واستعادة الشرف واكتساب سمعة بين أقرانهم.

نحن نعطي مساحة لمشاعر الحياة اليومية والمواقف الحياتية للفتيان ونطور معهم كيف يمكنهم احترام حدودهم وحدود الآخرين. عندنا يجد الفتيان التقدير والاحترام والمساعدة المفعمة بالاحترام.

جمعية رجال ضد العنف ضد الرجال

في بريمن "جمعية مسجلة"

(Männer gegen

Männer-Gewalt Bremen e.V.)

الهاتف ٣٠٣٩٤٢٢ ٠٤٢١

الاثنين ٥:٣٠ م إلى ٧ م

الخميس ١٠ ص إلى ١٢ ظهرًا

info@mgm-bremen.de

www.mgm-bremen.de

تقديم المشورة المتخصصة للشباب في وكالة توظيف الشباب

بصفتنا هيئة للمشورة المتخصصة، نقدم المشورة للشباب من بريمن الذين تتراوح أعمارهم بين ١٦ و ٢٥ عامًا في طريقهم نحو الاستقلالية بين المدرسة والعمل.

يمكن تقديم الدعم،

- إذا كانت هناك مشكلات شخصية أو عائلية تعترض طريق المدرسة أو العمل.
- إذا كان الشباب يرغبون في تطوير أو مناقشة خطط حياتهم.
- في المسائل المتعلقة باستقلال الشباب البالغين (ضرورة تأمين سبل العيش الاقتصادية؛ توضيح مقدمي الخدمات المختصين؛ إمكانيات تمويل الاندماج المهني والاجتماعي؛ الوساطة والمرافقة عند الذهاب إلى المؤسسات ذات الصلة)

jugendberufsagentur
BREMEN

الاتصال:

أندريا مان (مديرة الفريق)

الهاتف ٣٦١٨٨٩١٠ ٠٤٢١

Doventorsteinweg ٤٨ – ٥٢، الطابق الرابع

andrea.mann@afsd.bremen.de

أو

منطقة الدخول إلى وكالة توظيف الشباب

في مركز المعلومات المهنية BIZ

Doventorsteinweg ٤٤

Bremen ٢٨١٩٥

www.jugendberufsagentur-bremen.de

عروض مراكز المشورة pro-familia في بريمن للرجال والآباء

pro-familia

مركز تقديم المشورة pro familia في الشمال

Weserstraße ٣٥

Bremen ٢٨٧٥٧

الهاتف ٦٥٤٣٣٣ ٠٤٢١

الفاكس ٦٥٥٥٤٣ ٠٤٢١

bremen-nord@profamilia.de

تقديم المشورة حول المواضيع التالية:

- الشراكة* والحياة الجنسية
- تنظيم الأسرة/تأسيس أسرة
- إعانة الوالدين/إجازة الأبوة
- الأبوة
- الحياة الجنسية للطفل
- سن البلوغ

مركز تقديم المشورة pro familia في الوسط

Hollerallee ٢٤

Bremen ٢٨٢٠٩

الهاتف ٣٤٠٦٠٣٠ ٠٤٢١

الفاكس ٣٤٠٦٠٣٥ ٠٤٢١

bremen@profamilia.de

مركز تقديم المشورة pro familia في بريمر هافن

Adolf-Butenandt-Straße ٢d

Bremerhaven ٢٧٥٨٠

الهاتف ٢٨٧٢٢ ٠٤٧١

الفاكس ٢٥٦٣٣ ٠٤٧١

bremerhaven@profamilia.de

الرجال والآباء يساعدون أنفسهم!

في بيئة المساعدة الذاتية في بريمن، هناك مجموعات نقاش حول مواضيع مختلفة يتبادل فيها الرجال والآباء وجهات النظر حول ظروفهم الحياتية، ويناقشون المشاكل ويساعدون بعضهم البعض.

سيساعدك مكتب اتصالات المساعدة الذاتية الخاص بنا في العثور على عرض المجموعة المناسب. يمكن أن يتم ذلك عبر الهاتف أو عبر البريد الإلكتروني أو في استشارة شخصية. حتى مع تأسيس مجموعتك الخاصة، يسرنا أن نقدم لك المشورة ونندعمك دعمًا فعالًا. يتضمن عرضنا توضيح الأهداف والبحث عن مكان والعلاقات العامة. عند الطلب، يمكننا أيضًا مرافقة الاجتماعات الأولى وتلقي قواعد الاتصال المجربة.



Bremen ٢٨١٩٥, ٣١ Faulenstraße
الهاتف ٧٠٤٥٨١ ٠٤٢١

ساعات العمل العامة:

الاثنين إلى الجمعة، ١٠ ص إلى ١ م
الاثنين والخميس، ٢ م إلى ٦ م
الثلاثاء والأربعاء، ٢ م إلى ٤ م

info@netzwerk-selbsthilfe.com
www.netzwerk-selbsthilfe.com
www.selbsthilfe-wegweiser.de

ما الذي يميز جمعية العمل التعليمي الإنجيلي؟

بصفتنا مؤسسة تعليمية معترف بها من الدولة في ولاية بريمن، نحن في خدمة جمهور المدينة ونحمل اهتمامات ومواضيع تعليم الكبار الإنجيلي إلى مجتمع المدينة.

بالنسبة للرجال أو الآباء، نقدم مجموعة متنوعة من العروض التعليمية (جزئيًا بالتعاون): وقت تعليم الرجال مع بناء عوامة أو ورش حدادة؛ «عمليات التخمر» - حلقة دراسية مع عمل السيرة الذاتية وتخمر البيرة؛ أوقات تعليم الأب والابن، اليوم الثقافي السنوي للرجال في بريمن.

عرض البرامج الخاص بنا
مع إمكانية التسجيل عبر الإنترنت:
www.bildungswerk.kirche-bremen.de

Evangelisches
BildungsWerk
Bremen

٢٨٢٠٩, ٧٥ forum Kirche, Hollerallee
Bremen الهاتف ١٥٣٥-٣٤٦ ٠٤٢١ أو
bildungswerk@kirche-bremen.de

يمكنك الوصول إلينا بسهولة بالحافلة رقم ٢٤ والترام
رقم ٦ والترام رقم ٨ (التقاطع المروري Am Stern)؛
الوصول بالسيارة عن طريق ١٠٧ شارع بارك شتراسه.

يوم للرجال، في وسط بريمن

في الغرف الجميلة لمندى الكنيسة Forum Kirche في شارع هولر ألي يلتقي سنويًا ٦٠ إلى ٧٠ رجلًا ممن لديهم اهتمام باللقاءات. هنا يتحدث الرجال عن أنفسهم لكي يستمروا في تطوير أنفسهم بشكل شخصي. يتم تقديم دوافع وتوفير غرف محادثات محمية.

يمكنك أن تختار ما يروق لك من مجموعة ورش العمل. يشمل الدخول وجبتي غداء وعشاء كاملتين وبرنامجًا ثقافيًا صغيرًا في المساء. يوم للرجال الذين هم في طريقهم: إلى أسئلتهم الجوهرية، إلى الإلمام العميق، إلى سن البلوغ. بالتعاون مع جمعية العمل التعليمي الإنجيلي (Evangelisches Bildungswerk).



المسؤول عن الاتصال: كريستوف لاون،

trapp119@googlemail.com

التسجيل: www.bremermaennertag.de

الموعد القادم: ٢٠٢٠/٣/٧، من ٩:٣٠ ص إلى ٧:٣٠ م

forum Kirche, Hollerallee, ٧٥, ٢٨٢٠٩

المزيد من المعلومات حول يوم الرجال في بريمن.

kontakt@bremermaennertag.de

تغيير العنف، خلق الثقة.

تقديم المشورة بشأن العنف للرجال.

العنف يدمر الثقة والقرب من الشريكة والأطفال. يسبب العنف اليأس والشك في النفس. نحن ندعم الرجال، الذين لم يعودوا يريدون أن يكونوا عنيفين، في تغيير عنفهم من خلال تقديم المشورة لهم بشأن العنف.

ويتم ذلك عن طريق التدريب على إدراك الذات، وزيادة الوعي بالحدود وتحمل المسؤولية الذاتية. نحن نعمل كرجال مع الرجال. استشارتنا مستحق عليها رسوم.

جمعية رجال ضد العنف ضد الرجال
في بريمن "جمعية مسجلة"

(Männer gegen Männer-
Gewalt Bremen e.V.)

الهاتف ٠٤٢١ ٣٠٣٩٤٢٢

الاثنين ٥:٣٠ م إلى ٧ م

الخميس ١٠ ص إلى ١٢ ظهرًا

info@mgm-bremen.de

www.mgm-bremen.de

الرجال (أيضاً)

... مثليو الجنس!

... ثنائيو الجنس!

... متحولو الجنس!*

... متداخلو الجنس!*

... أحرار الجنس!

في مركز مشاكل وحلول (Rat&Tat-Zentrum)، ستجد:

• المشورة بشأن الإفصاح عن الميول الجنسية والأسر

المثلية الجنس، وتجارب التمييز،

والأزمات، والصحة الجنسية والمزيد

• عروض للمراهقين

• نقاط اتصال للاجئين من أحرار الجنس

• المشورة للأزواج/الأقارب/

ناشري المعرفة

• مجموعات المساعدة الذاتية

• ثقافة، مقهى، بار، مباريات يرذر

وأكثر من ذلك بكثير في مكان اللقاء Kweer

RAT&TAT



مركز المشورة والمساعدة لحياة أحرار

الجنس "جمعية مسجلة"

Rat&Tat-Zentrum für
queeres Leben e.V.)

1 Theodor-Körner-Straße

Bremen 28203

الهاتف 0421 4170410 (مركز تقديم المشورة)

beratung@ratundtat-bremen.de

www.ratundtat-bremen.de

Kweer

مواعيد العمل:

الجمعة من ٨ م إلى ١٢ ليلا

الأحد من ٣ م إلى ٦ م

كلما يلعب يرذر

أماكن اللقاء

في أماكن اللقاء في بريمن، يمكن للسكان المحليين والوافدين الجدد الاجتماع وتبادل الأفكار.

في هذه الأماكن، يمكنكم أن تتعلموا معاً أو تمارسوا الرياضة أو تستمتعوا أو تعملوا من أجل المجتمع.

هذه أماكن يكون فيها الجميع موضع ترحيب. والأمر هنا يعتمد على التعاون وليس على الموطن الأصلي.

هناك أيضاً أماكن لقاء خاصة لمجموعات معينة.

يمكنكم العثور على مزيد من المعلومات على الموقع الإلكتروني Welcome to Bremen.



www.welcometobremen.de

www.welcometobremen.de/angebot/

angebotscat/freizeit-kulturelle-angebote/

مركز REFUGIO Bremen هو مركز للمعالجة النفسية والعلاجية للاجئين والناجين من التعذيب الذين يضطرون إلى الهروب إلى ألمانيا فراراً من العنف أو الاضطهاد أو الطرد أو التعذيب ويبحثون عن الحماية هناك.

مركز REFUGIO هو مكان آمن للاجئين. نحن نقدم المشورة النفسية والاجتماعية والعلاج النفسي. تتوفر عروضنا بلغات متعددة ومجاناً ويتم التعامل معها بشكل سري.

REFUGIO Bremen

مركز تقديم المشورة والعلاج للاجئين وضحايا التعذيب.

۵۳ Außer der Schleifmühle
Bremen ۲۸۲۰۳

الهاتف ۰۴۲۱ ۱۷۶۶۷۷-۰

الفاكس ۰۴۲۱ ۱۷۶۶۷۷-۹۹

info@refugio-bremen.de

www.refugio-bremen.de

مكافحة التمييز

التمييز موجود في جميع مجالات الحياة؛ عند البحث عن سكن، أو في صالات الديسكو، أو في العمل، أو في المطار، أو في المدرسة، أو في الهيئات الحكومية. لأن كل * شخص له الحق في عدم التعرض للتمييز على أساس الأصل العرقي أو الجنس أو الدين أو المعتقد أو الإعاقة أو السن أو الهوية الجنسية.

ومن ثم، إذا

- كنت تريد الحديث عن التمييز والحط من الشأن والاعتداءات وحتى العنف أو
- إذا كنت في حاجة إلى مشورة بشأن خيارات التصرف القانونية والعملية،

فعليك الاتصال بإحدى خدمات تقديم المشورة المذكورة هنا.

مراكز تقديم المشورة حسب الترتيب الأبجدي:

ADA – مكافحة التمييز في عالم العمل (ADA – Antidiskriminierung) (in der Arbeitswelt)

بريمن، Bahnhofplatz ۲۲ – ۲۸

الهاتف ۰۴۲۱ ۸۹۱۴ ۹۶۰

info@ada-bremen.de

www.ada-bremen.de

ADE – مكتب العمل ضد التمييز والعنف - الخبرة وتقديم المشورة بشأن النزاعات (ADE – Arbeitsstelle gegen Diskriminierung und Gewalt – Expertise und Konfliktberatung)

جامعة بريمن

الهاتف ۰۴۲۱ ۲۱۸۱۷۰

ade@uni-bremen.de

www.ade.uni-bremen.de

مكافحة التمييز



الحياة المستقلة "جمعية مسجلة" في بريمن

مركز تقديم المشورة للمعاقين وذويهم

(SelbstBestimmt Leben e.V. Bremen)

Beratungsstelle für behinderte
Menschen und Ihre Angehörigen

بريمن، ٩٨ Ostertorsteinweg

الهاتف ٠٤٢١ ٧٠٤٤٠٩

www.slbbremen-ev.de, beratung@slbbremen-ev.de

سوليپورت

تقديم المشورة والدعم تضامنيًا لضحايا العنف

اليمني والمتطرف والمعادي للسامية

**soliport - Betroffene rechter, rassistischer
und antisemitischer Gewalt**

بريمن، ٧٢ Sögestraße

الهاتف ٠٤٢١ ١٧٨٣١٢١٢

info@soliport.de, www.soliport.de

مفوض الهجرة والاندماج

في ولاية بريمن

**(Die Migrations- und Integrations-
beauftragte des Landes Bremen)**

بريمن، ٢٩ Bahnhofsplatz

الهاتف ٠٤٢١ ٣٦١-٤٩٨٨

integration@soziales.bremen.de

www.integration.bremen.de

مركز المشورة والمساعدة لحياة أحرار

الجنس "جمعية مسجلة"

(Rat&Tat-Zentrum für queeres Leben e.V.)

بريمن، ١ Theodor-Körner-Straße

الهاتف ٠٤٢١ ٧٠٤١٧٠

beratung@ratundtat-bremen.de

www.ratundtat-bremen.de

نقابة العاملين في بريمن

(Arbeiterkammer Bremen)

بريمن، ١ Bürgerstraße

الهاتف ٠٤٢١ ٣٦٣٠١٠

٨ Bremen-Nord, Lindenstraße

الهاتف ٠٤٢١ ٦٦٩٥٠٠

info@arbeiterkammer.de

www.arbeiterkammer.de

مفوض المعاقين في الولاية بمدينة

بريمن الهانزية الحرة (LBB)

**(Der Landesbehindertenbeauftragte
der Freien Hansestadt Bremen)**

بريمن، ٢٠ Am Markt

الهاتف ٠٤٢١ ٣٦١-١٨١٨١

office@lbb.bremen.de

www.lbb.bremen.de

تعلم الألمانية

الإمام باللغة الألمانية هو عامل رئيسي للاندماج في سوق العمل ونظام التعليم وكذلك المشاركة في جميع مجالات الحياة الاجتماعية.

هناك دورات مختلفة لتعليم اللغة الألمانية:

يمكن لكثير من الناس حضور دورات الاندماج. بالنسبة لطالبي اللجوء البالغين والمقيمين بإذن استثنائي مؤقت الذين ليس لديهم حق في القبول للالتحاق بدورة الاندماج المقدمة من المكتب الاتحادي للهجرة واللجوء (BAMF) أو ليس لديهم الحق في حضور دورات اللغة بعد دورة اللغة الألمانية للمجال المهني (DeuFöV)، تقدم مدينة بريمن دورات اللغة الألمانية البلدية.

هناك أيضاً دورات مخصصة فقط للألميين والأشخاص الذين يتعلمون بشكل بطيء نسبياً. توجد العديد من مدارس اللغات في بريمن.

أين يمكنني العثور على مزيد من المعلومات؟
المكتب الاتحادي للهجرة واللجوء (BAMF)
هو المسؤول عن دورات الاندماج.

المكتب الاتحادي للاعتراف بالللاجئين الأجانب - فرع بريمن (BAMF)

14 Steinsetzerstraße

Bremen 28279

الهاتف 0421-8391-0 أو 0421-8391-199

info@baf.de

webgis.bamf.de

عضوة مجلس الشيوخ للشؤون الاجتماعية والشباب والاندماج والرياضة (SJIS) هي المسؤولة عن دورات اللغة البلدية لطالبي اللجوء والأشخاص المقيمين بإذن استثنائي مؤقت.

عضوة مجلس الشيوخ للشؤون الاجتماعية والشباب والاندماج والرياضة

(Die Senatorin für Soziales, Jugend, Integration und Sport)

قسم سياسة الاندماج

29 Bahnhofplatz

Bremen 28190

الهاتف 0421-361-6841

www.soziales.bremen.de

يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات والمشورة من مقدمي الخدمات التاليين:

مركز تعليم الكبار في بريمن (VHS)

69 Faulenstraße

Bremen 28190

المحطة: راديو بريمن / مركز تعليم الكبار

الهاتف 0421-361-12345

www.vhs-bremen.de

معهد

(Paritätisches Bildungswerk Bremen)

31 Faulenstraße

Bremen 28190

المحطة: راديو بريمن / مركز تعليم الكبار

الهاتف 0421-4720-174720

www.pbwbremen.de

تعلم الألمانية

يمكنك أيضًا تعلم اللغة الألمانية عبر الإنترنت مجانًا:

معهد جوته:

www.goethe.de

الإذاعة الألمانية:

[www.dw.com/de/deutsch-lernen/
deutsch-interaktiv/s-9071](http://www.dw.com/de/deutsch-lernen/deutsch-interaktiv/s-9071)

مركز تعليم الكبار:

www.iwdl.de

رابطة مراكز تعليم الكبار الألمانية:

vhs-lernportal.de/Deutsch;
<http://a1.vhs-lernportal.de>

أين يمكنني العثور على مزيد من المعلومات؟

مركز تنسيق اللغة في ولاية بريمن

ESF الدعم اللغوي في دورات الاندماج ودورات اللغة للمهنة

مركز المدرسة والمهنة

171 Steffensweg

Bremen 28217

الهاتف 3804765 0421

التليفاكس 383589 0421

patrick.bohne@zsb-bremen.de

www.zsb-bremen.de

أين أجد مقاهي اللغات؟

في مقاهي اللغات، يمكنك التعرف على أشخاص جدد من مختلف البلدان وتعلم التحدث باللغة الألمانية بشكل أفضل.

يمكن الذهاب إلى هناك بكل بساطة ولا تحتاج إلى التسجيل.

يمكنك العثور على معلومات حول مقاهي

اللغات بالموقع والزمان على:

مرحبًا بكم في بريمن

[welcometobremen.de/angebot/
angebotscat/freie-sprachkurse-und-
sprachcafes/](http://welcometobremen.de/angebot/angebotscat/freie-sprachkurse-und-sprachcafes/)

معًا في بريمن

[https://www.gemeinsam-in-
bremen.de/sprachcafes](https://www.gemeinsam-in-bremen.de/sprachcafes)



كيف يبقى الرجل بصحة جيدة؟ معلومات وحقائق



Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V.

رابطة الصحة

وأكاديمية الطب الاجتماعي

في ساكسونيا السفلى "جمعية مسجلة"

(Landesvereinigung für Gesundheit
und Akademie für Sozialmedizin
Niedersachsen e.V.)

بالتعاون مع رابطة الصحة في ولاية

بريمن "جمعية مسجلة"

(Landesvereinigung für
Gesundheit Bremen e.V.)

المشروع: مكتب تنسيق تكافؤ الفرص الصحية في بريمن

www.gesundheit-nds.de

www.lvg-gesundheit-bremen.de

- إن ممارسة الرياضة لمدة ساعتين ونصف في الأسبوع يمكن أن تطيل الحياة!
- مَنْ يتناول طعامًا صحيًا يمكنه أن يقي نفسه من بعض الأمراض!
- يمكن للرجال أن يخضعوا لفحوصات طبية وفحوصات الكشف المبكر كجزء من تأمينهم الصحي!
- إن الشراكة المُرضية عاطفيًا وجسديًا تعزز الراحة والسعادة!
- تؤثر العلاقة المفعمة بالحياة بين الأب والطفل على صحة جميع أفراد الأسرة!
- النوم شرط أساسي للصحة وكفاءة الأداء!

المزيد من المعلومات:

www.maennergesundheitsportal.de

www.stiftung-maennergesundheit.de

نظرة عامة على خدمات المشورة للرجال والآباء والفتيان:

www.maennerberatungsnetz.de

وقت للطفل

إجازة الأبوة وإعانة الوالدين

بالنسبة للأمهات والآباء، يعتبر إنجاب طفل وقضاء وقت مع الطفل تجربة مدهشة. لا يعلم الكثير من الآباء أنهم يمكنهم أيضًا الحصول على إجازة أبوة والتقدم بطلب للحصول على إعانة الوالدين. هذا يتيح لهم الفرصة للانخراط بطفلهم بشكل مكثف والانغماس الكامل في حياتهم العائلية اليومية.

يمكن الاطلاع على مزيد من المعلومات حول شروط الاستحقاق في الموقع الإلكتروني

www.service.bremen.de

www.familien-wegweiser.de

www.elterngeld-plus.de

لا يزال يتعين تقديم طلب للحصول على إعانة الوالدين الأساسية (Basiselterngeld) وإعانة الوالدين الإضافية (Elterngeld Plus) كتابيًا إلى مكتب إعانات الوالدين. يمكنك هنا الوصول إلى نماذج الطلب وطباعتها وتعبئتها على الإنترنت: www.service.bremen.de



Amt für Soziale Dienste

مركز إعانات الوالدين في بريمن

مكتب الخدمات الاجتماعية

Hans-Böckler-Straße ٩، الطابق الثالث

Bremen ٢٨٢١٧

الهاتف ٠٤٢١ ٣٦١-٩٤٣٠٠

elterngeldstelle.bremen@afsd.bremen.de

الاستشارة في الموقع: الخميس، ٨ ص إلى ١٢ ظهرًا

الاستشارة عبر الهاتف: الثلاثاء، ٨ ص إلى ١٠

ص والجمعة من ١٠ ص إلى ١٢ ظهرًا

مفردات أساسية في الحمل

الأمان خلال السير في أذغال الحمل - الاستعداد الجيد للمعجزة الصغيرة منذ البداية.

عندما يولد طفل، تتقلب **الحياة اليومية** رأسًا على عقب مرة واحدة، حيث تكون هناك أمور كثيرة يجب تنظيمها وإعادة ترتيبها.

في فترة **اكتئاب ما بعد الولادة (بيبي بلوز)** تمر الأم بمشاعر متقلبة بعد الولادة. اسألها عما يمكنك فعله لدعمها وتحلى بالصبر معها.

يطلق الأطباء على جهاز مراقبة قلب الجنين اسم **CTG**. يراقب هذا الجهاز الطلق ونغمات قلب الجنين.

علامات التمدد هي تشققات في الجلد. قم بتدليكها بين الحين والآخر بالزيت على سبيل المثال. هذا يمكن أن يكون مفيدًا ويعزز العلاقة.

يجب على محبوبتك الحامل أن تولي اهتمامًا **لغذائها**. تناولوا الطعام الصحي معًا، وادعها من خلال قيامك بطهي طعام صحي وطازج. ينبغي عليها في المقام الأول أن تمتنع عن اللحوم النيئة والأسماك النيئة والحليب الخام والجبن الخام والبيض النيئ والفواكه والخضروات غير المغسولة.

الكيس الأمينوسي هو عبارة عن كيس أو غلاف «يسبح» فيه السائل الأمينوسي والطفل. وهو يحمي الطفل. عند الولادة، ينفجر الكيس الأمينوسي. وهذا ما يُسمى تمزق الغشاء الأمينوسي.

يمكنك أن تسهّل **الولادة** على محبوبتك الحامل. من الأفضل أن تسألها أولاً عما يطيّب لها وتستلذه. اقرأ كتابًا أو تحدث إلى ممرضة التوليد أو التحق بدورة تحضيرية.

ممرضة التوليد لها أهمية لدعمكم والوقوف بجانبكم. فهي تعطي معلومات قيّمة حول الطفل، ويمكنك أن تسألها عن كل شيء يتعلق بالحمل.

سلس البول هو موضوع غير مريح لمحبوبتك الحامل، حيث يضغط الجنين الآخذ في الكبر على المثانة، مما يضطرها إلى الذهاب إلى المراحيض كثيرًا.

اليود يعزز نمو الجنين وتشكيل عظامه ونمو دماغه. اسألوا طبييكم عن ذلك.

غرفة الولادة هي غرفة في المستشفى يولد فيها الطفل. من الأفضل أن تلقوا نظرة على الغرفة قبل الولادة وتعرفوا على الطريق والعاملين.

الخط الأسود هو اسم يُطلق على خط داكن عمودي بين السرة وعظم العانة. وعادةً ما يختفي من تلقاء نفسه.

يضم **دفتر الأمومة** كافة المعلومات المهمة عن محبوبتك الحامل وطفلكم. ينبغي أن يكون الدفتر مع الأم دائمًا.

زيادة **العصبية** أمر طبيعي تمامًا. تحدث عن مشاعرك مع رجال آخرين، على سبيل المثال في دورة تحضيرية.

يُعرف **الأوكسيتوسين** باسم «هرمون العناق»، وهو مهم جدًا للولادة والترابط. هذا الهرمون يؤدي إلى إطلاق انقباضات الرحم.

التقييم هو تقنية لف قديمة، ويمكن أن يساعد في تهدئة الطفل. استعلموا عن ذلك.

لا يأخذ الجنين **الوضع العرضي** إلا نادرًا، وعندئذ يخرج الطفل إلى العالم بعملية ولادة قيصرية.

يجب عليك بوجه عام **ألا تدخن** بالقرب من النساء الحوامل، ولا في الشقة، ولا في السيارة على وجه الخصوص. ساعدها على عدم التدخين أثناء الحمل.

ممارسة الجنس ممكنة أيضًا أثناء الحمل. فالجنين محمي بشكل جيد، ولا يصيبه أي ضرر. تحدثوا بصراحة عن مشاعركم وخذوا وقتًا كافيًا لبعضكم البعض.

داء المقوسات هو عدوى يمكن أن تكون خطيرة على طفلك الذي لم يولد بعد. يمكن أن تصاب محبوبتك الحامل من خلال اللحم النيئ أو اللحم غير المطبوخ جيدًا وكذلك براز الحيوانات، مثل القطط. ولذلك، يجب عليك أن تتولى بنفسك مثلًا تنظيف صندوق فضلات القطط.

يمكن مراقبة نمو الجنين أثناء فترة الحمل عن طريق **الموجات فوق الصوتية**.

توجد **١٠ فحوصات طبية**. ساعد محبوبتك الحامل في القيام بكل شيء.

الطلق هو انقباضات في الرحم. تعلموا تمارين التنفس معًا. هذه التمارين تساعد على الاسترخاء.

الأنثى لديها اثنان من **الكروموسوم X**. ويوجد لدى الذكر كروموسوم **X** وكروموسوم **Y**.

لقد أصبحتما أبوين - تهانينا القلبية! ولكن عليكما ألا تنسيا **الوقت** للبقاء زوجين. خذا فترات راحة مشتركة. ولهذا الغرض، من المهم إشراك الجدين أو الأصدقاء المقربين عن كثب من البداية.

 **SOS
KINDERDORF**
Worpswede

قرية الأطفال SOS "جمعية مسجلة"

قرية الأطفال SOS في فوربسفيده
١٦ Grönlandstraße
Bremen ٢٨٧١٩

الهاتف ٠٤٧٩٢ ٩٣٣٢-٦٩١

التليفاكس ٠٤٧٩٢ ٩٣٣٢-٢٩

stefanie.kehl@sos-kinderdorf.de

www.sos-kinderdorf.de

بيانات النشر

الناشر

عضوة مجلس الشيوخ للشؤون الاجتماعية

والشباب والاندماج والرياضة (SJIS)

القسم: المشاركة المدنية، والمساعدة الذاتية، ودعم

الأسرة وسياسة الأسرة، وأنماط الحياة المثلية الجنس

٢٩ Bahnhofsplatz

Bremen ٢٨١٩٥

www.soziales.bremen.de

هيئة التحرير

تمت كتابة النصوص من قبل موظفي المؤسسات.

التصميم

machart: Oelgemöller + Heitmann

www.machart-bremen.de

الترجمة

شركة Kern AG لخدمات اللغات، بريمن

الصور

قدمتها المؤسسات؛

Fotolia: Kzenon, Lightfield, Jacob

Lund, Rawpixel; Pixabay: Stocksnap

بريمن، سبتمبر/أيلول ٢٠١٩

!*MANNOMANN

دليل إرشادي
للرجال والآباء
في بريمن

Die Senatorin für Soziales,
Jugend, Integration und Sport



Freie
Hansestadt
Bremen

۲۹ Bahnhofspatz

Bremen ۲۸۱۹۵

www.soziales.bremen.de