



# مانُ مانُ\*!

راهنمای

مردان و پدران  
در شهر برمن

اطلاعات

مشاوره

تبادل



## خوانندگان عزیز، به ویژه خوانندگان مرد عزیز،

این بروشور صریحاً برای پسران و مردان از هر گروه سنی نوشته شده است. در اینجا مراکز مراجع و مکان‌های ملاقات، اماکن برای تبادل اطلاعات، مشاوره، صحبت و پشتیبانی (بدون ادعایی بر تکمیل بودن)، که مخصوصاً برای پسران و مردان می‌تواند جالب باشد جمع‌آوری شده‌اند.

این خدمات مربوط به شرایط مختلف زندگی می‌باشند: رسیدن به سن بزرگسالی، پدر شدن و مرخصی زایمان برای پدران، زندگی خانوادگی و اوقات فراغت، کار یا سلامت. من می‌خواهم شما را به ورق زدن دعوت کنم. مطمئناً شما یک یا چند ایده برای خود و یا پسران و مردان اطراف خود خواهید یافت.

جامعه ما متنوع و رنگارنگ است. اشکال مختلف روابط یا خانواده وجود دارند - با و بدون فرزند، والدین مجرد، جدا از هم، خانواده «پره‌م آمیخته» (Patchwork) یا خانواده‌های کوچک، خانواده‌های بزرگ سنتی یا خانواده «رنگین کمانی» (Regenbogen). شرایط شخصی یا حرفه‌ای مردان نیز به همان اندازه متنوع هستند. امروزه معنی مرد بودن، با موقعیت اجتماعی، سن، زمینه‌های فرهنگی، مذهب یا گرایش جنسی تعیین می‌شود - که این نیز شامل تناقضاتی می‌باشد. این که سواالاتی در این زمینه مطرح باشند، کاملاً طبیعیست.



Anja Stahmann

با احترامات صمیمانه  
آنیا شتامان

سناتور امور اجتماعی، جوانان، اینتگراسیون و ورزش

هدف خدمات ذکر شده در اینجا، بهبود بخشیدن نحوه برخورد با فرصت‌ها و چالش‌ها است. این بروشور به دنبال معرفی و ارائه دانش و اطلاعات آموزشی و پرورشی (به عنوان مثال در مورد نیازهای کودک در مراحل مختلف رشد یا تربیت بدون خشونت)، اطلاعات در مورد مسائل حقوقی (مانند مرخصی زایمان، حضانت والدین) یا هماهنگی‌های مربوطه (مانند سازگاری بین کار و خانواده) است. سازمانها و مؤسسات لیست شده در اینجا با چنین سواالاتی آشنا هستند و به شما در پیدا کردن جوابهای مورد نظر کمک خواهند کرد.

- 2 پیش گفتار
- 6 راهنما پدران، مردان و پسران - شبکه خانواده برمن
- 7 نقشه آنلاین شهر برمن برای خانواده ها
- 8 پدر شدن/ پدر بودن - سه سوال از یان فریس، شورای دولتی
- 10 کار نیمه وقت - مرد تمام وقت
- 12 مراکز مشاوره پیشگیرانه در برمن
- 14 تقویت کردن به جای محکم تکان دادن
- 15 تلفن والدین و مشاوره آنلاین - بدون درج نام، رایگان و خصوصی
- 16 بنیاد دانیل شناکنبرگ، از اوقات نفاختی کودکان، جوانان و خانواده ها حمایت می کند
- 17 پدران خوش آمدید - برنامه های متفاوت برای پدران و کودکان در خانه های خانواده
- 20 "در کلیشه ها گیر نیافتیم" - مصاحبه
- 22 اردو پدران و فرزندان
- 23 راهنمای تعطیلات برمن - تعطیلات دوباره از راه رسیدند!
- 24 "من فقط می توانم آنچه را که خودم آموخته ام پس بدهم" - مصاحبه
- 26 ما، انجمن مادران و پدران مجرد شهر برمن
- 27 دو ملیتی؟ کاملاً طبیعی!
- 28 مرکز روستای کودکان SOS - مکانی زنده برای تمام خانواده
- 30 دورهمی پدران - گروه باز

- 32 فضایی امن برای کودکان و نوجوانان سوگوار
- 34 کمک به پسران و مردان جوان تا سن ۲۷ سال، که قربانی خشونت بوده اند
- 35 سرانجام با اعتماد به نفس و قوی! آموزش مقابله با خشونت برای پسران و مردان جوان
- 36 مشاوره تخصصی برای جوانان در اداره کار جوانان
- 37 برنامه های مراکز مشاوره خانواده برمن برای مردان و پدران
- 38 مردان و پدران به خود کمک می کنند! گروه های خودیاری حمایت می کنند
- 39 کار مرکز آموزشی پروتستان چیست؟
- 40 یک روز برای مردان در وسط شهر برمن
- 41 مقابله با خشونت، ایجاد اعتماد
- 42 مردان نیز همجنسگرا، دوجنس گرا، ترانجینسی\*، بینا جنسی\* و کوئیر می باشند
- 43 مکان های ملاقات برای ساکنین شهر و تازه واردان برمن
- 44 پناهگاهی برای روح
- 45 مبارزه با تبعیض
- 48 آلمانی یاد گرفتن
- 52 چگونه سالم بمانیم؟ اطلاعات و واقعیتها
- 53 زمان برای کودک - مزایای والدین و مرخصی زایمان
- 54 نکاتی در مورد بارداری
- 59 مشخصات ناشر

## نقشه آنلاین شهربرمن برای خانواده ها

آیا تا به حال دنبال محوطه بازی کودکان در محله خود گذشته اید؟ آیا می دانید که زمین های فوتبال یا امکانات اسکیت در نزدیکی خانه خود دارید؟ آیا می خواهید امن ترین راه ممکن به نزدیکترین دریاچه را پیدا کنید و یا دید کلی از خدمات آموزشی و مشاوره ای موجود در اطرافتان داشته باشید؟

در اینجا شما تمام اطلاعات مربوط به مکان های دائمی دیدار و خدمات مشاوره در منطقه خود را پیدا خواهید کرد - از خدمات مختلف محله خود استفاده کنید. در اینجا شما می توانید فرصتی برای دیدن چهره خانواده دوست شهر برمن پیدا کنید. به اولین نقشه آنلاین شهربرمن برای خانواده ها خوش آمدید!

[www.bremer-familienstadtplan.de](http://www.bremer-familienstadtplan.de)

**انجمن ثبت شده زمینهای بازی شهر**

Heiner Rehling  
Haferwende 37, 28357 Bremen  
Telefon 0421 24289550

[verein@spiellandschaft-bremen.de](mailto:verein@spiellandschaft-bremen.de)  
[www.spielandschaft-bremen.de](http://www.spielandschaft-bremen.de)

## راهنما برای پدران، مردان و پسران - شبکه خانواده برمن

**همکار، دوست، همسایه:**

پیش ما می توانید مشاوره در مورد برنامه های اوقات فراغت و آموزشی متفاوت برای شرایط مختلف زندگی بگیرید.

شهر برمن دارای برنامه های متنوع، مخصوصاً برای مردان، پدران و پسران آماده کرده است. این کار و بسیاری کارهای دیگر، جزو وظایف شبکه خانوادگی برمن می باشد. همه موارد ذکر شده در آدرس اینترنتی قابل مشاهده ([familiennetz-bremen.de](http://familiennetz-bremen.de)) می باشند.

**پسر، پارتنر، پدر:**

زندگی خانوادگی معمولاً با چالشهایی همراه است. نه تنها کسانی که به تازگی پدر شده اند، بلکه زندگی روزمره نیز همراه با بسیاری از سوالات است و نیاز به پشتیبانی و راهنمایی دارد. جواب خیلی از سوالات را می دانیم، مشاور مناسب را پیشنهاد می کنیم و نشان می دهیم که اطلاعات مورد نیاز را کجا پیدا کنید - بی طرفانه و مستقل.

**familiennetz bremen**

**شبکه خانواده برمن**

Anja Lohse, Barbara Peper  
Telefon 0421 7908918 (با پیغام گیر)

[info@familiennetz-bremen.de](mailto:info@familiennetz-bremen.de)  
[www.familiennetz-bremen.de](http://www.familiennetz-bremen.de)

## پدر شدن / پدر بودن - سه سوال از یان فریس



غضو شورای دولتی، پیش سناتور امور اجتماعی، جوانان، اینتگر اسیون و ورزش، پدر یک دختر یک و نیم ساله.

**از زمانی که پدر شدی، چه چیز در زندگی حرفه ای و خصوصی شما تغییر کرده است؟**

**یان فریس:** دخترم و شریک زندگی من مهم ترین افراد زندگی من هستند. می خواهم برای هر دو زمان کافی داشته باشم و همزمان کارم را نادیده نگیرم. در این راستا، این امر به طور قابل توجهی تغییر کرده است که باید زمان روزانه خودم را به روش جدیدی تقسیم کنم و آگاهانه تر تصمیم بگیرم، که برای چه کاری می خواهم وقت بگذارم. برقرار کردن تعادل بین خانواده و کار یک چالش واقعی است؛ بسیاری از مادرانی که کار می کنند، این را به خوبی می

دانند. شریک زندگی من و من از ابتدا میدانستیم که هیچ یک از ما نمی خواهیم شغل خود را رها کنیم. در نتیجه استفاده از مرخصی زایمان، تقسیم وظایف در کارهای روزانه و به موقع به دنبال مهدکودک مناسب گشتن، کاملاً بدیهی بودند.

**به چه دلیل تصمیم گرفتید از مرخصی زایمان استفاده کنید؟**

**یان فریس:** برای من بسیار مهم است که دخترم من را به عنوان یکی از الگوهای کلیدی در زندگی اش تجربه کند - این یعنی "حضور داشتن". به خصوص در سال اول، کودکان بسیار سریع رشد می کنند. چنین چیزی را تجربه کردن یک هدیه بزرگ است. رابطه من به عنوان یک پدر با دخترم در این مرحله از رشدش بسیار نزدیک شد، زیرا من با او وقت زیادی گذراندم. از آنجا که من فرصت داشتم به مدت دو ماه به مرخصی زایمان بروم. من فقط می توانم به بقیه پدران توصیه کنم، که این را تجربه کنند.

**سازمانها چه چیزی می توانند برای تشویق پدران جوان انجام دهند، که نقش فعالتری در پرورش فرزندان خود به عهده بگیرند؟**

**یان فریس:** برای من روشن است که مسئله اینکه آیا یک پدر بتواند به مرخصی زایمان برود یا نه، اغلب بستگی به وضعیت مالی و شرایط کاری دارد. امروزه حدود یک سوم پدران به مرخصی زایمان می روند. این نشان می دهد که بسیاری از مردان آرزو این را دارند که بزرگ شدن فرزندان خود را تجربه کنند. من فکر می کنم که حمایت از آن مهم است: با پول مرخصی زایمان، این امکان وجود دارد که برای زمانی محدود کار را تعلیق کنند و کماکان در آمدی داشته باشند. رویکردهای مختلفی برای ایجاد تعادل بین خانواده و کار وجود دارند، که زنان به دنبال کار بروند و مردان از خانواده نگاهی دارند. ما به ساعات کاری مناسبتر و انعطاف پذیری در مراقبت از کودکان به خصوص در اوایل صبح، بعد از ظهرها

و در دیگر زمان های حاشیه ای نیاز داریم. مراقبت از بچه ها دیگر خیلی وقت است که فقط کار زنان نیست. به همین دلیل من خوشحالم که اکنون خدمات آموزشی و مشاوره خانوادگی مختلفی وجود دارند، که پدران را مخاطب قرار می دهند.

## کار نیمه وقت - مرد تمام وقت

استخدام پاره وقت مردان در آلمان هنوز نسبتاً نادر است. برای اکثریت مردان و همچنین برای بیشتر شرکت ها اشتغال تمام وقت مردان هنوز یک امر کاملاً طبیعی است. البته سازگاری بین کار و خانواده موضوعی است که به مردان هم مربوط می شود.

این که پیاده سازی موفق در قالب کار پاره وقت نزدیک به تمام وقت ممکن است، کتابچه „کار نیمه وقت - مرد تمام وقت“ که توسط اتاق امور کارمندان شهر برمن در همکاری با انجمن ثبت شده پیشران برای آینده” تهیه شده است، نشان می دهد.



در این کتابچه یازده مرد معرفی می شوند، که به صورت پاره وقت کار می کنند. این امکان برایشان فراهم شده است که، وظایفشان را سر کار انجام دهند و همچنین پیشرفت شغلی داشته باشند و همزمان به عنوان پدرانی متعهد در خانه حضور داشته باشند.

داستان های آنها منعکس کننده آن است که چگونه تصمیم گرفته اند از نقش های سنتی خود خارج شوند، مسئولیت های جدید به عهده بگیرند، به بینش و الگوهای عمل جدیدی برای رسیدن به تعادل و سازگاری بین کار و خانواده برسند. آنها جرات و انگیزه می دهند، راه حل های غیر معمول

نشان می دهند و این که از چیزهای جدید نباید ترسید.

این کتابچه را می توانید از طریق ایمیل زیر درخواست کنید:  
[info@impulsgeber-zukunft.de](mailto:info@impulsgeber-zukunft.de)

آدرس:

**انجمن ثبت شده پیشران برای آینده**

FVG-West  
 Wiener Straße 9  
 Bremen 28359

تماس:

Rena Fehre

Telefon 0421 21891753

[rena.fehre@impulsgeber-zukunft.de](mailto:rena.fehre@impulsgeber-zukunft.de)

## مراکز مشاوره پیشگیرانه در برمن

برای خانواده های با کودکان ۰ تا ۳ سال

پدر شدن و پدر بودن هیجان انگیز است. گاهی هم سوالاتی پیش می آیند همچون:

”چگونه می توانم برای پدر شدن آماده بشوم؟“

„هر یک از اعضای خانواده ما در حال

حاضر به چه چیزی نیاز دارد؟“

„ما جدا از هم هستیم و بچه مشترک داریم -

چگونه می توانم از پس این کار بر بیایم؟“

ما از شما در راه رسیدن به اطمینن و آرامش بیشتر در زمینه تربیت کودکان حمایت می کنیم. ما شما را از ابتدا برای در کنار هم بودن رضایتمندانه تری همراهی می کنیم.

مشاوره ما رایگان و بدون درج نام است. قرار

ملاقاتی با ما تعیین کنید. به مکان های ملاقت

و برنامه های گروهی ما خوش آمدید!

### مرکز مشاوره پیشگیرانه شمال

,Lüssumer Heide 6

Bremen 28777

Telefon 0421 6900946 und 0421 36179292

[Fruehberatung.bremen-nord@web.de](mailto:Fruehberatung.bremen-nord@web.de)

### مرکز مشاوره پیشگیرانه مرکز

Faulenstraße 20/22

Bremen 28195

Telefon 0172 1909002

[Fruehberatung.mitte@drk-bremen.de](mailto:Fruehberatung.mitte@drk-bremen.de)

### مرکز مشاوره پیشگیرانه شرق

Schwachhauser Heerstraße 293

Bremen 28211

Telefon 0421 69909905 und 0421 4279518

[Fruehberatung.ost@stpetribremen.de](mailto:Fruehberatung.ost@stpetribremen.de)

### مرکز مشاوره پیشگیرانه غرب

Gröpeling Heerstraße 289

Bremen 28239

Telefon 0421 39099246

[Fruehberatung.groepelingen@caritas-bremen.de](mailto:Fruehberatung.groepelingen@caritas-bremen.de)

### مرکز مشاوره پیشگیرانه جنوب

Im Quartierszentrum Huckelriede

Niedersachsendamm 20a

Bremen 28201

Telefon 0421 5971270

[Fruehberatung.kd-bremen@sos-kinderdorf.de](mailto:Fruehberatung.kd-bremen@sos-kinderdorf.de)

### مرکز مشاوره پیشگیرانه همelingen

Hinter den Ellern 1a

Bremen 28309

Telefon 0421 36116603

[Fruehberatung.hemelingen@afsd.bremen.de](mailto:Fruehberatung.hemelingen@afsd.bremen.de)

## تقویت کردن به جای محکم تکان دادن

**هرگز نوزاد خود را محکم تکان ندهید!**

اعصابتان خورد شده است؟

ایا شما از فریادهای بعدی نوزاد خود می ترسید؟

نمی دانید چه کار باید انجام دهید؟

**از مزایای برنامه های ما استفاده کنید!**

در برمن اطلاعات، مشاوره و کمکهای

رایگان برای همه پدران وجود دارد.

اطلاعات مربوطه را می توان در اینجا پیدا کرد:

[www.staerken-statt-schuetten.de](http://www.staerken-statt-schuetten.de)



حمایت شده توسط:

Bundesstiftung  
Frühe Hilfen



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

تماس:

[kristin.adamaszek@soziales.bremen.de](mailto:kristin.adamaszek@soziales.bremen.de)

## تلفن والدین و مشاوره آنلاین

بدون درج نام ، رایگان و خصوصی

اگر شما به عنوان پدر دیگر راه چاره برای خود نمی بینید، یا فقط به کسی نیاز دارید که به حرفتان گوش کند، می توانید با تلفن والدین تماس بگیرید یا به صورت آنلاین رایگان و ناشناس مشاوره شوید.

مشاورین ما برای شما وقت خواهند گذاشت، به حرفهای شما گوش خواهند داد و به همراه شما به دنبال راه حل جستجو خواهند کرد.

مشاوره رایگان برای والدین (والدین آینده) با کودکان ۰ تا ۳ سال را در اطرافتان پیدا کنید:

[www.elternsein.info](http://www.elternsein.info)



Elterntelefon

0800  
1110550

Nummer gegen Kummer  
Beratung für Eltern

[bke-elternberatung.de](http://bke-elternberatung.de)

Mail – Chat – Forum

**تلفن والدین - شماره برای مغایله با غم و اندوه**

Telefon 0800 1110550

دوشنبه - جمعه، ۹:۰۰-۱۱:۰۰

دوشنبه و پنجشنبه، ۱۷:۰۰-۱۹:۰۰

**مشاوره آنلاین برای والدین**

ایمیل - چت - فروم

[www.bke-elternberatung.de](http://www.bke-elternberatung.de)



## بنیاد دانیل شناکنبرگ

**بنیاد دانیل شناکنبرگ، از اوقات نفاهتی کودکان،  
جوانان و خانواده ها حمایت می کند**

زمان تعطیلات برای بسیاری از خانواده ها زیبا ترین زمان سال است. ولی بسیاری از خانواده ها نمی توانند این آرزو را برای خود بر آورده کنند. پول کافی موجود نمی باشد و فقط برای تامین نیازهای اصلی کفایت می کند. هدف بنیاد دانیل شناکنبرگ برمن این است که، خانواده های کم درآمد را در تحقق آرزوهای که برای طعنیلاتشان دارند کمک کند و از برنامه های نفاهتی کودکان، جوانان و خانواده حمایت کند.

### بنیاد دانیل شناکنبرگ برمن

دفتر سرویس و اطلاعات جوانان

Gaby Benckert

Telefon 0421 330089-11 (vormittags)

Fax 0421 330089-22

[gaby.benckert@jugendinfo.de](mailto:gaby.benckert@jugendinfo.de)

[www.schnakenberg-stiftung.de](http://www.schnakenberg-stiftung.de)



Bremer  
Daniel-Schnakenberg-Stiftung  
Erholung für Kinder und Familien

## پدران خوش آمدید

**برنامه های متفاوت برای پدران و  
کودکان در خانه های خانواده**

یازده خانه خانواده در ناحیه های مختلف شهر، وابسته به اداره خدمات اجتماعی وجود دارند. خدمات این اداره برای والدین و فرزندان در ناحیه های شهری مربوطه برای همه ملیت ها و انواع شکل های خانواده باز است.

اگر سوالی در مورد ازدواج و رابطه، در مورد زندگی خانوادگی و نقش والدین، در مورد آموزش و پرورش و یا زندگی با کودکان دارید، می توانید در اینجا کمک در قالب مشاوره یا حضور در دوره ها، گروه های بحث، گروه های والدین-کودک، دوره های زبان و دوره های اینترگرسیون، گروه های ویژه پدران، اردوهای تابستانی و گروه های بازی پیدا کنید.

اطلاعات تکمیلی:

[www.amtfuersoziale.dienste.bremen.de](http://www.amtfuersoziale.dienste.bremen.de)



**Amt für Soziale Dienste**

آدرس خانه های خانواده در صفحات بعدی نوشته شده اند.

## 1. خانه خانواده بکهرن

Pürschweg 9, 28779 Bremen

Telefon 0421 601488

hdf-familienzentrum-bockhorn@afsd.bremen.de

## 2. خانه خانواده فگزاک

Aumunder Heerweg 89, 28757 Bremen

Telefon 0421 361-7770

hdf-vegesack@afsd.bremen.de

## 3. خانه خانواده لوزوم

Lüssumer Heide 6, 28777 Bremen

Telefon 0421 361-79292

hdf-luessum@afsd.bremen.de

## 4. خانه خانواده واله

Dünenstraße 2-4, 28219 Bremen

Telefon 0421 361-8198 oder 361-8284

hdf-walle@afsd.bremen.de

## 5. خانه خانواده هرن-لهه

Am Lehester Deich 17-21, 28357 Bremen

Telefon 0421 2574838

hdf-horn-lehe@afsd.bremen.de

## 6. خانه خانواده واهر

August-Bebel-Allee 284, 28329 Bremen

Telefon 0421 69648700

hdf-familienzentrum-vahr@afsd.bremen.de

## 7. خانه خانواده استرهلنس-تنور

Pirmasenser Straße 26, 28325 Bremen

Telefon 0421 421562

hdf-tenever@afsd.bremen.de

## 8. خانه خانواده همرلینگن

Hinter den Ellern 1a, 28309 Bremen

Telefon 0421 361-16601

hdf-familienzentrum-mobile@afsd.bremen.de

## 9. خانه خانواده ابرفیلاند

Eichelkämpe 11, 28277 Bremen

Telefon 0421 361-3385

hdf-obervieland@afsd.bremen.de

## 10. خانه خانواده هوختینگن

Robinsbalje 12, 28259 Bremen

Telefon 0421 361-9922

hdf-huchting@afsd.bremen.de

## 11. خانه خانواده مرکز

Fehrfeld 7, 28203 Bremen

Telefon 0421 7942801

hdf-mitte@afsd.bremen.de

## Amt für Soziale Dienste

## خانه های خانواده



## ”در کلیشه ها گیر نیافتیم“

مصاحبه با آدی، ۴۶ ساله، پدر دو دختر (۱۳ و ۱۵ ساله)، ۲۲ سال است که ازدواج کرده

### خود را به عنوان یک پدر چگونه می بینی؟

من همیشه سعی می کنم بیشترین تلاش ممکن را انجام دهم (...). گاهی اوقات فکر می کنم که موفق نخواهم شد، اما همیشه تلاش می کنم کمی بهتر از دیروزم بشوم.

### در زمینه تربیت چه چیزی برایت مهم است؟

متأسفانه هیچ کتابچه راهنمایی برای آن وجود ندارد. در ابتدا نگران این بودم که اشتباه کنم، ولی در نهایت تعلیم و تربیت تعامل است، یعنی یک قضیه یک طرفه نیست. تأثیر گرفته از آموزشهای که خودم در کودکی دیدم، نمی خواستم در کلیشه ها گیر بیافتم. آنچه که والدینم انجام می دادند، همیشه لزوماً بهترین نبوده، به اصطلاح به روز نبوده. مثلاً تنبیه بدنی: پیش ما قانون بود که کارها را به گونه متفاوتی انجام دهیم. در این شرایط باید مسائل را بررسی و در موردشان کنکاش کرد. شکستن کلیشه ها

نیاز به مشارکت فعال دارد. در گذشته در فرهنگ ترکی، مادر مسئول تربیت فرزندان بود و پدر کارش دادن پاداش یا تنبیه بود. هرگز! بعضی وقتها دخترانم پیش من می آمدند، به خاطر اینکه کمی آرامتر هستم. تا حدودی نقشهایمان را هم عوض می کنیم و هر دو ما هر دو نقش را ایفا می کنیم.

مهم این است که تصویری از خود ایجاد کنم، که بچه ها بتوانند من را به عنوان یک الگو ببینند.

### خدمات برای پدران؟

من خیلی خدمات زیادی را نمی شناسم، فقط در حد شنیدن، مثلاً این که در سایت اینترنتی شهر برمن فلان برنامه ارائه می شود اطلاع ندارم. به نظرم باید امکاناتی فرای منطقه های مختلف شهر وجود داشته باشد، به عنوان مثال، برای کسانی که فرزندان خود را تنها آخر هفته ها می بینند. برنامه های برای کودکان کم سنتر وجود دارند، ولی بعد از پیش دبستان و ابتدای کودکان همچنان رشد می کنند، اما برنامه های موجود به همان نسبت رشد نمی کنند. چه عیبی دارد که برای کودکان -۱۳، -۱۴، -۱۵ ساله نیز خدماتی ارائه شوند؟

### در آن چه ارزش خاصی می بینید؟

زمانی که با هم می گذرانیم، یعنی ترکیب پدر - فرزند: ۳ روز ۲۴ ساعت با هم با افراد مختلف، که بشود از هم چیز یاد گرفت.

مصاحبه توسط کارل هاینز بوسر (خانه خانواده فگزاک) و اشتفان کورس (جامعه همکاری پرستانتها) انجام شد. مصاحبه کامل را می توانید در سایتهای زیر پیدا کنید:

[www.soziales.bremen.de](http://www.soziales.bremen.de)

[www.kirche-bremen.de/gemeinden/46\\_st\\_lukas/46\\_st\\_lukas\\_aktuelles.php](http://www.kirche-bremen.de/gemeinden/46_st_lukas/46_st_lukas_aktuelles.php)



## اردو پدران و کودکان

در حال حاضر بیش از ۲۸ سال است خانه خانواده فگزاک یک اردو بزرگ چادر در طبیعت ۴ روزه برای پدران و فرزندان ۳ سال به بالا، در گلدنشتد در کنار دریاچه برگزار می کند. اردو چادر در طبیعت، فضا و زمانی مناسب برای پدران و فرزندان ایجاد می کند، تا با هم زمانی به یاد ماندنی بگذرانند. این همچنین برای پدرانی که به خاطر شغلشان نمی توانند با فرزندانشان زمان زیادی بگذرانند، بسیار مناسب است. شرکت در فعالیت هایی از پیش آماده شده مانند بازی در محوطه، نشستن به دور آتش، نواختن موسیقی به صورت دسته جمعی و تبادل متقابل، به طور خلاصه: تجربه گروهی برای بسیاری از شرکت کنندگان ها یک خاطره فراموش نشدنی است.

## خانه خانواده فگزاک

Karl-Heinz Bosser  
Aumunder Heerweg 89  
28757 Bremen

Telefon 0421 361-7770

[karl-heinz.bosser@afsd.bremen.de](mailto:karl-heinz.bosser@afsd.bremen.de)

تاریخ: هر سال متغییر

پنجشنبه - یکشنبه در ماه اگست



Amt für Soziale Dienste

## راهنمای تعطیلات برمن - تعطیلات دوباره از راه رسیدند!

در تعطیلات مدرسه شهر برمن همیشه برنامه های جالبی برای پدران و فرزندانشان ارائه می شود. علاوه بر آن، راهنمای تعطیلات برمن برای همه والدین شاغل، فهرستی قابل اطمینان از برنامه هایی برای مراقبت از کودکان مدرسه رو در فصل تعطیلات ارائه می دهد.

[www.bremer-ferienkompass.de](http://www.bremer-ferienkompass.de)

## شبکه خانواده های برمن

Anja Lohse, Barbara Peper  
0421 7908918 (با پیغامگیر)

[info@familiennetz-bremen.de](mailto:info@familiennetz-bremen.de)

[www.familiennetz-bremen.de](http://www.familiennetz-bremen.de)

**bremer ferienkompass**  
Tolle Ferienangebote  
für Kinder und Jugendliche  
[www.bremer-ferienkompass.de](http://www.bremer-ferienkompass.de)

## ”من فقط می توانم آنچه را که خودم آموخته ام پس بدهم“

مصاحبه با هلیل، ۴۷ ساله، پدر ۲ دختر، ۱۵ سال است که تک سرپرست است

### خود را به عنوان یک پدر چگونه می بینی؟

من آدم کمکسانی هستم، اعتماد به نفس دارم، برای دیگران ارزش زیادی دارم، همچنین برای خودم، کمک کردن به دیگران را یک امر بدیهی می دانم. کودکان معصوم هستند، کودکان جانشینان ما هستند و باید با آنها درست رفتار کرد.

### صحبت از حمایت شد. روستای شما چیست؟

از طرف کارکنان مهد و معلمان خیلی حمایت شدم، همچنین از اداره امور نوجوانان، همچنین توسط یوهانه و کاله که در خانه خانواده کار می کنند. من هر زمان که سوال یا نیاز به اطلاعات داشتم می توانستم به آنجا مراجعه کنم. وکلا و کارفرمای من هم کمک کردند.

### آیا حق حضانت کودکان فقط بر عهده تو است؟

بله.

### آیا این احساس را داشتی، که دادگاه خیلی شکاک بوده است؟

در جلسات دادگاه زیاد بازی در می آوردند. من به آنها گفتم، „من کلید خانه ام را به شما می دهم اگر فکر می کنید که در خانه ام دارد اتفاق منفی می افتد، می توانید هر زمان که خواستید بیایید نگاه کنید.“ میخواستند کنترل کنند، اگر چه من هیچ دیدگاه منفی ندارم، من به قول معروف آدم یکنواختی هستم، مشروبات الکلی یا مواد مخدر مصرف نمی کنم. یک مادر در رابطه با بچه ها بیشتر وزن دارد چون بچه ها همیشه ٪۱۰۰ از مادر هستند.

### چه خدماتی وجود ندارند و باید به نظرت ارائه شوند؟

به اندازه کافی برای کسانی که دنبالش بروند وجود دارند. ما در خیلی از این برنامه ها شرکت کردیم. مثلاً جلسات پدر و کودکان، تورهای دوچرخه سواری، اردوهای گردشگری، پارک، سینما، تئاتر، استخر ... همیشه در لیست شرکت کنندگان اول یا دوم بودیم. همیشه با همراهی بسیار عالی سرپرستان تربیتی.

### نظرت در مورد اینتگراسیون به عنوان یک

### مهاجر و یا یک پدر مجرد چیست؟

دانش مثل یک دریاست و همه از آن فقط یک لیوان می نوشند. اول از همه باید خودم را نسبت به جامعه تطبیق بدهم، بعد نقش الگو برای کودکانم خواهم داشت.

مصاحبه توسط اشتفان کورس (جامعه همکاری پرستانتها) انجام شد.

مصاحبه کامل را می توانید در سایتهای زیر پیدا کنید:

[www.soziales.bremen.de](http://www.soziales.bremen.de)

[www.kirche-bremen.de/gemeinden/46\\_st\\_lukas/46\\_st\\_lukas\\_aktuelles.php](http://www.kirche-bremen.de/gemeinden/46_st_lukas/46_st_lukas_aktuelles.php)



## ما، VAMV شهر برمن

انجمن مادران و پدران مجرد، انجمن استانی برمن

ما از والدین تک سرپرست در قالب مشاوره و گروه های خودیاری حمایت می کنیم و سعی می کنیم در سطح سیاسی نیز به خواسته هایمان برسیم.



VAMV شهر برمن

Bürgermeister-Deichmann-Straße 28  
28217 Bremen

Telefon 0421 383834

ساعات کاری:

دوشنبه، سه شنبه و پنجشنبه

ساعت ۱۰:۰۰-۱۲:۰۰

طرفهای تماس:

Jens E. Schröter, Sascha Heydinger und  
Helga Heydinger

vamv-hb@arcor.de

vamv-hb.jimdo.com

## دو ملیتی؟ کاملاً طبیعی!

ما یک سازمان در سراسر کشور هستیم، برای افرادی که زندگی بین فرهنگی دارند. به عنوان یک انجمن خانوادگی، ما برای حمایت از حقوق و منافع خانواده های دومیلتی و مهاجر تلاش می کنیم و با موضوعات متنوع مربوط به یک جامعه مهاجرپذیر سروکار داریم.

**پیش ما اطلاعات در مورد موضوعات زیر پیدا می کنید:**  
اطلاعات و مشاوره در مورد مسائل حقوقی (مثلاً در مورد ازدواج یا الحاق خانواده) و مراسم و برنامه های متنوع.



**verband binationaler  
familien und partnerschaften**

انجمن خانواده ها و روابط دومیلتی

دفتر و مرکز مشاوره برمن

Aßmannshäuser Straße 54  
28199 Bremen

Telefon 0421 554020

bremen@verband-binationaler.de

www.iaf-bremen.de



Bremen

Kinder-, Jugend- und Familienhilfe



### مرکز روستای کودکان SOS

Friedrich-Ebert-Straße 101,  
28199 Bremen  
Telefon 0421 59712-30

[kinderdorfzentrum.kd-bremen@  
sos-kinderdorf.de](mailto:kinderdorfzentrum.kd-bremen@sos-kinderdorf.de)

ساعات کاری

دوشنبه - جمعه ساعت ۱۷:۰۰-۹:۰۰

در آخر هفته های برگزیده مراسم ویژه برگزار می شوند

[www.sos-kinderdorf-bremen.de](http://www.sos-kinderdorf-bremen.de)

[www.facebook.com/soskinderdorfzentrum](https://www.facebook.com/soskinderdorfzentrum)

گروه های والدین - کودک و یا خدمات مشاوره فردی، همچنین کافه های زبان برای کسانی که می خواهند زبان آلمانی خود را بهبود ببخشند نیز ارائه می شوند. همچنین Klamöttchen فروشگاه دسته دو فروشی پوشاک و اسباب بازی های کودک در مرکز روستای کودکان SOS واقع شده است.



## SOS مرکز روستای کودکان

مکانی زنده برای تمام خانواده

در مرکز روستای کودکان SOS در برمن نویشتاد همیشه خبری هست. مرکز منطقه و خانواده، برنامه های متنوعی برای کل خانواده ارائه می دهد.

قلب مرکز، کافه باز با گوشه بازی برای کودکان است. در اینجا می توانید با هم صبحانه بخورید، در ناهار اجتماعی شرکت کنید و یا به صرف قهوه و کیک به تبادل با دیگران بپردازید. همچنین در اینجا برنامه های متعددی مانند تئاتر کودکان، کتابخوانی تصویری و برنامه های خلاقانه برای کودکان اجرا می شوند.

## دوره‌می پدران

گروه های باز، هماهنگ با یکدیگر در چندین محله شهر

دوره‌می پدران، خانواده های در حال تحرک، ساعات مشاوره پدران، کافه مهمانان - اکثریت آن را خیلی ساده دوره‌می پدران می نامند.

## دوره‌می پدران (واله)

ما خیلی سریع توانستیم ارتباط برقرار کنیم. نکته قابل توجه در جلسات دوره‌می پدران جمع صمیمانه آن است - چندین پدر با فرزندان خود، که همگی در وضعیتی مشابه قرار دارند. بین بسیاری از پدران و فرزندان دوستی واقعی شکل گرفته است. همچنین ارتباطات و تبادل مهم است - ما پدران به یکدیگر ثبات می دهیم، اما در عین حال همدیگر را به دیدن دیدگاه های جدید تشویق می کنیم. در این بین اصل و نصب، زبان و بقیه چیزها کاملاً بی اهمیت هستند. "اشتنان (۳۲ ساله) جمعه ها، ۱۴ روزیکبار، ساعت ۱۰:۰۰ - ۱۴:۰۰، به همراه صبحانه.

خانواده در حال در تحرک (جلسه دوره‌می پدران هملینگن)

با هم بودن، تبادل، با یکدیگر صحبت کردن، دریافت اطلاعات، حرکت، بازی، دویدن، شلوغ کردن، کار دستی، اختراع کردن، چیزهای جدید امتحان کردن، جرات کردن - یکشنبه ای برای پدران با فرزندان و خانواده های آنها. هر یکشنبه دوم از ساعت ۱۱:۰۰ - ۱۵:۰۰، برای شاد بودن و تبادل با هم، به همراه صبحانه.

مشاوره پدران (مرکز) گروه باز برای پدرانی

که در پروسه جدایی قرار دارند

... از طرف دیگر پدران خیلی " برای پدرانی که دوست دارند ارتباط با فرزندان خود ایجاد کنند، تقویت و بهبود ببخشند. سه شنبه ها، ساعت ۲۰:۰۰، در خانه خانواده مرکز.

## کافه مهمان (واله)

- با انتقال همراهی شده در آخر هفته ها



VaKiR e.V.

Raum für Vater und Kind

مشاوره و حمایت برای خانواده ها

Fredo Behrens

Telefon 0178 7566447

info@vakir.de



# Trauerland

Zentrum für trauernde  
Kinder und Jugendliche

**Trauerland - مرکز کمکرسانی به  
کودکان و نوجوانان سوگوار.**

دفتر:

Hans-Böckler-Straße 9, 28217 Bremen

Telefon 0421 6966720

Fax 0421 69667299

گروه های سوگوارى برمن در مکان زیر برگزار می شوند:

Schwachhauser Heerstraße 63a

28211 Bremen statt.

[info@trauerland.org](mailto:info@trauerland.org)

[www.trauerland.org](http://www.trauerland.org)

گروه های سوگوارى که هر دو هفته یکبار برگزار می شوند، برای کودکان فضای امنی برای سوگواریشان ایجاد می کند. از طریق همراهی کارشناسان، کودکان یادمی گیرند با غم و اندوه خود کنار بیایند. بدین شکل از شیوع آثار جسمی روانی جلوگیری می شود.

همه خدمات ذکر شده می توانند توسط افرادی که نیاز دارند، به طور رایگان استفاده شوند. این مؤسسه ۹۵ درصد از نیازهای مالی خود را از طریق اهدانیه تامین می کند.

## فضایی امن برای کودکان و نوجوانان سوگوار

تمام خانواده باید با شرایط دردناک جدید کنار بیاید. بسیاری از والدین و کودکان در چنین شرایط سختی نیاز به پشتیبانی دارند - در Trauerland حمایت خواهند شد. علاوه بر دفتر اصلی در شهر برمن، Trauerland دفاتری در اولدنبورگ و وردن دارد. برنامه های فراگیر حمایتی شامل گروه های سوگوارى برای کودکان و نوجوانان، همراه کردن بستگان، قرارهای ملاقات برای جوانان، مشاوره فردی، مشاوره تلفنی و مداخله های اضطراری در شرایط حاد می باشند.

از سال ۱۹۹۹، مؤسسه غیر انتفاعی Trauerland، کودکان و نوجوانانی را که عزیزی از دست داده اند را همراهی می کند. وقتی بچه ها مادرشان، پدرشان یا فرد دیگر نزدیک به خود را از دست می دهند، دنیایشان متزلزل می شود. همه چیز تغییر می کند و دیگر مثل گذشته نیست. بازماندگان بزرگسال نیز به دلیل این فقدان، اغلب به غم و اندوه عمیق و حس ناامیدی دچار می شوند.

## کمک به کسانی که خشونت تجربه کرده اند

برای پسران\* و مردان جوان\* تا سن ۲۷ سال

دفتر پسران شهر برمن وظیفه اطلاع رسانی و مشاوره برای پسران\*، نوجوانان و مردان جوانی\* که در معرض خشونت قرار دارند و یا قربانی خشونت بوده اند را به عهده دارد در اینجا پسران\* ۷ سال به بالا، بستگانی که نقش حمایتی دارند و نیروهای متخصص پرورشی پسران\* از سال اول زندگیشان مشاوره دریافت می کنند.

ما مشاوره می دهیم:

- شخصاً در مرکز مشاوره (با وقت قبلی)
- تلفنی در طول ساعات اداری
- مشاوره آنلاین پسران\*

دفتر پسران شهر برمن

Schüsselkorb 17/18

28195 Bremen

Telefon 0421 59865160

info@bremer-jungenbuero.de

www.bremer-jungenbuero.de

در مورد موضوعات زیر:

- سوء استفاده جنسی / خشونت جنسی
  - تهدید، محرومیت، اخاذی
  - خشونت فیزیکی و روانی در خانواده
  - خشونت فیزیکی و روانی در فضای عمومی
  - قرار گرفتن در معرض انواع دیگر خشونتها
- مشاوره رایگان و در صورت درخواست بدون درج نام می باشد.

## سرانجام با اعتماد به نفس و قوی!

آموزش مقابله با خشونت برای پسران و مردان جوان

خشونت برای پسران و مردان جوان خاصیت هویت دهنده ای دارد. زمانی که آنها احساس کوچک و غیر مردانه بودن می کنند، در خشونت راهی می بینند تا از ناتوانی رها شوند و عزت خود را بازیابند و در بین همسنان خود به وجهه ای برسند.

ما به احساساتی که روزانه و در شرایط زندگی پسران وجود دارند فضایی امن می دهیم و با آنها در این رابطه کار می کنیم، که چگونه برای مرزهای خود و دیگران احترام قائل شوند. با ما آنها قدرشناسی و همراهی محترمانه را تجربه خواهند کرد.

MÄNNER GEGEN  
MÄNNER-GEWALT®

انجمن ثبت شده مردان علیه خشونت مردانه شهر برمن.

Telefon 0421 3039422

دوشنبه ها ساعت ۱۹:۰۰-۱۷:۳۰

پنجشنبه ها ساعت ۱۰:۰۰-۱۲:۰۰

info@mgm-bremen.de

www.mgm-bremen.de

## مشاوره تخصصی برای جوانان در اداره کار جوانان

ما به عنوان مشاوران تخصصی کمک به جوانان، به جوانان شهر برمن، که بین ۱۶ تا ۲۵ سال سن دارند، در راه خود برای رسیدن به استقلال، بین مدرسه و اشتغال کمک می کنیم.

ما می توانیم در زمینه های زیر حمایت کنیم:

- اگر مشکلات شخصی یا خانوادگی مانع پیشرفت در مدرسه یا شغل باشند.
- هنگامی که جوانان بخواهند برنامه زندگی خود را بریزند و یا با کسی در این رابطه گفتگو کنند.
- سوالات مربوط به استقلال جوانان بالغ (ضرورت تضمین معیشت؛ مشخص کردن اداره های تامین کننده خدمات مربوطه؛ فرصت های مالی حرفه ای و اینترگرسیون اجتماعی؛ هماهنگی و همراهی به موسسات مربوطه)

تماس:

Andrea Mann (مدیریت تیم)

Telefon 0421 36188910

Doventorsteinweg 48 – 52, 4 Etage

[andrea.mann@afsd.bremen.de](mailto:andrea.mann@afsd.bremen.de)

یا

قسمت ورودی اداره استخدام جوانان در

Doventorsteinweg 44

28195 Bremen

[www.jugendberufsagentur-bremen.de](http://www.jugendberufsagentur-bremen.de)

## برنامه های مراکز مشاوره خانواده (pro-familia) برمن برای مردان و پدران

مشاوره در مورد موضوعات:

- رابطه و مسائل جنسی
- تنظیم خانواده / تشکیل خانواده
- کمک هزینه والدین / مرخصی زایمان
- پدر شدن
- تمایلات جنسی کودکان
- بلوغ

### مرکز مشاوره خانواده برمن شمال

Weserstraße 35

28757 Bremen

Telefon 0421 654333

Fax 0421 655543

[bremen-nord@profamilia.de](mailto:bremen-nord@profamilia.de)

### مرکز مشاوره خانواده برمن هافن

Adolf-Butenandt-Straße 2d

27580 Bremerhaven

Telefon 0471 28722

Fax 0471 25633

[bremervhaven@profamilia.de](mailto:bremervhaven@profamilia.de)

### مرکز مشاوره خانواده برمن مرکز

Hollerallee 24

28209 Bremen

Telefon 0421 3406030

Fax 0421 3406035

[bremen@profamilia.de](mailto:bremen@profamilia.de)



## مردان و پدران به خود کمک می کنند!

در گروه های خودیاری شهر برمن، گروه های بحث بر سر موضوعات مختلف وجود دارند، جایی که مردان و پدران در مورد شرایط زندگی خودشان صحبت و تبادل می کنند، مشکلاتشان را مطرح و یکدیگر را کمک می کنند.

مسئولان گروه های خود یاری به شما کمک می کنند، تا گروه مناسب خود را پیدا کنید.

این کار هم از طریق تلفن، ایمیل و یا مشاوره حضوری امکان پذیر است. همچنین اگر بخواهید گروه جدیدی تشکیل دهید، ما شما را راهنمایی و حمایت می کنیم. خدمات ما شامل کمک در زمینه تعیین هدف، پیدا کردن محل برگزاری جلسات و بر عهده گرفتن روابط عمومی است. در صورتی که بخواهید، ما می توانیم در جلسات اول شما را همراهی کنیم و یا قواعد ارتباطاتی که در گروه های دیگر استفاده شده اند را به شما بی آموزیم.



Faulenstraße 31, 28195 Bremen  
Telefon 0421 704581

شبکه خودیاری برمن - نیدرزاکسن شمالی  
**ساعات کاری:**

دوشنبه - جمعه، ۱۰:۰۰-۱۳:۰۰

دوشنبه و پنجشنبه، ۱۶:۰۰-۱۴:۰۰

سه شنبه و چهارشنبه، ۱۴:۰۰ - ۱۶:۰۰

[info@netzwerk-selbsthilfe.com](mailto:info@netzwerk-selbsthilfe.com)  
[www.netzwerk-selbsthilfe.com](http://www.netzwerk-selbsthilfe.com)  
[www.selbsthilfe-wegweiser.de](http://www.selbsthilfe-wegweiser.de)

## کار مرکز آموزشی پروتستان چیست؟

به عنوان یک موسسه آموزشی تأیید شده از طرف دولت، ما در ایالت برمن در خدمت عموم هستیم و موضوعات مربوط به آموزش بزرگسالان در جامعه شهری را مطرح می کنیم.

برای مردان یا پدران پیشنهادات آموزشی متنوعی را ارائه می دهیم (بخشی را در همکاری با دیگر مؤسسات):  
دوره های آموزشی ساخت قایق یا آهنگری "فرایند تخمیر"  
- سمیناری برای کار بر روی بیوگرافی شخصی به همراه آبجوسازی، زمانهای آموزش پدر و کودک،

مراسم سالانه فرهنگی روز مردان شهر برمن.  
برنامه های ما با ثبت نام آنلاین:  
[www.bildungswerk.kirche-bremen.de](http://www.bildungswerk.kirche-bremen.de)

Evangelisches  
**BildungsWerk**  
Bremen

forum Kirche, Hollerallee 75, 28209  
Bremen Telefon 0421 346-1535 oder  
[bildungswerk@kirche-bremen.de](mailto:bildungswerk@kirche-bremen.de)

شما به راحتی می توانید با اتوبوس ۲۴ یا با  
تراموا ۶ + ۸ (آم اشترن) پیش ما بی آید؛  
راه ورودی با خودرو از طریق پارک اشتراسه ۱۰۷ می باشد.

## یک روز برای مردان، در وسط شهر برمن

در فضای زیبای انجمن کلیسا در هلرآله، هر ساله ۷۰-۶۰ مرد دور هم جمع می شوند، که علاقه مند به دیدار و تبادل باهم هستند. در اینجا مردان در مورد خودشان و برای رشد و پیشرفتشان صحبت می کنند. در اینجا به آنها انگیزه داده می شود و در فضایی امن امکان گفتگو وجود دارد.

شما می توانید از بین برنامه ها و کارگاه های مختلف، آنچه را که علاقه مند هستید انتخاب کنید. هزینه ورودی شامل یک ناهار و شام کامل و برنامه ای فرهنگی کوچک در عصر می شود. روزی برای مردانی که می خواهند حرکت کنند: به سمت سوالات اساسیشان، اعتماد عمیقتر، بلوغ و بزرگسالی. در همکاری با موسسه آموزشی پرتستانت.



تماس با: کریستف لاون

[trapp119@googlemail.com](mailto:trapp119@googlemail.com)

ثبت نام: [www.bremermaennertag.de](http://www.bremermaennertag.de)

قرار بعدی: ۲۰۲۰.۰۳.۰۷، ساعت ۱۹:۳۰-۹:۳۰

forum Kirche, Hollerallee 75, 28209

اطلاعات بیشتر در مورد روز مردان شهر برمن:

[kontakt@bremermaennertag.de](mailto:kontakt@bremermaennertag.de)

## مقابله با خشونت، ایجاد اعتماد.

**مشاوره مقابله با خشونت برای مردان.**

خشونت، اعتماد و نزدیکی به شریک زندگی و فرزندان را از بین می برد. خشونت باعث عجز و شک و تردید به خود می شود. ما از مردانی که دیگر نمی خواهند خشونت به کار ببرند حمایت می کنیم. با مشاوره در این زمینه، می توانند تغییر در رفتار خود ایجاد کنند.

این کار با آموزش و تغییر درک از خود انجام می شود، تغییر دیدگاه برای مرزها و پذیرش مسئولیت خود.

ما مردان با مردان کار می کنیم. مشاوره ما همراه با هزینه است.

انجمن ثبت شده مردان علیه خشونت مردان شهر برمن

MÄNNER GEGEN  
MÄNNER-GEWALT®

**Männer gegen Männer-Gewalt  
Bremen e.V.**

Telefon 0421 3039422

دوشنبه ها ساعت ۱۷:۳۰-۱۹:۰۰

پنجشنبه ها ساعت ۱۰:۰۰-۱۲:۰۰

[info@mgm-bremen.de](mailto:info@mgm-bremen.de)

[www.mgm-bremen.de](http://www.mgm-bremen.de)

## مردان (نیز) می توانند:

- ... همجنسگر!
- ... دوجنس گر!
- ... تر اجنسی\*!
- ... بینا جنسی\*!
- ... کوئیر باشند!

مرکز، توصیه و عمل "موارد زیر را به شما ارائه می دهد:

- مشاوره برای آشکارسازی (Coming Out)، خانواده های رنگین کمانی، تجارب تبعیض، بحران ها، سلامت جنسی و غیره
- برنامه برای نوجوانان
- حمایت از پناهندگان کوئیر
- همچنین مشاوره برای زوجین / بستگان / عوامل گسترش\*
- گروه های خودیاری
- فرهنگ، کافه، بار، بازی های فوتبال
- وردر برمن و غیره در "کوئیر"



# RAT & TAT

انجمن ثبت شده، توصیه و عمل " -  
مرکز زندگی دگرباشان جنسی.

Theodor-Körner-Straße 1  
28203 Bremen

Telefon 0421 7004170 (Beratungsstelle)

[beratung@ratundtat-bremen.de](mailto:beratung@ratundtat-bremen.de)  
[www.ratundtat-bremen.de](http://www.ratundtat-bremen.de)

**کوئیر**

ساعات کاری:

جمعه ها ساعت ۲۴:۰۰-۲۰:۰۰

یک شنبه ها ساعت ۱۸:۰۰-۱۵:۰۰

immer, wenn Werder spielt

## مکان های ملاقات

در مکان های ملاقات در برمن، ساکنین شهر و تازه واردان می توانند با هم آشنا شوند و تبادل نظر و گفتگو کنند. در این مکان ها می توانید با هم بی آموزید، ورزش کنید، خوش بگذرانید و یا برای انجمن کار کنید. اینجا مکانی است که همه به آن خوش آمده اند. همبستگی مهم است نه اصل و نصب.

در ضمن مکان های ملاقات ویژه برای گروه های خاص نیز وجود دارند. اطلاعات تکمیلی را می توانید در وب سایت "به برمن خوش آمدید" پیدا کنید.



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

[www.welcometobremen.de/angebot/angebotscat/freizeit-kulturelle-angebote/](http://www.welcometobremen.de/angebot/angebotscat/freizeit-kulturelle-angebote/)

## پناهگاهی برای روح

REFUGIO برمن یک مرکز روانی اجتماعی و درمانی برای پناهندگان و افرادی که مورد شکنجه، در معرض خشونت، آزار و اذیت و تبعید قرار گرفته اند و مجبور بوده اند به آلمان فرار کنند و نیاز به پناه دارند است.

REFUGIO محل امنی برای پناهندگان است. ما مشاوره روانی و درمانی ارائه می دهیم. خدمات ما چند زبانه، رایگان و محرمانه می باشند.

Außer der Schleifmühle 53

28203 Bremen

Telefon 0421 176677-0

Fax 0421 176677-99

info@refugio-bremen.de

www.refugio-bremen.de

REFUGIO برمن مرکز مشاوره و درمان برای پناهندگان و قربانیان شکنجه است.



## مبارزه با تبعیض

تبعیض در همه حوزه های زندگی وجود دارد. هنگامی که به دنبال مسکن می گردید، در دیسکو، در محل کار، در قطار، در مدرسه یا در مراجعه به ادارات. همه حق دارند که به دلایل قومیت، جنسیت، دین یا اعتقادات، معلولیت، سن یا هویت جنسی مورد تبعیض قرار نگیرند. بنابراین اگر شما

- در مورد تبعیض، تحقیر، سوء استفاده و خشونت می خواهید صحبت کنید یا
- مشاوره در امور حقوقی و راهبردهای مناسب نیاز دارید، با یکی از مراکز خدماتی ذکر شده تماس برقرار کنید.

مراکز مشاوره به ترتیب حروف الفبا:

### ADA - مقابله با تبعیض در سرکار

Bremen, Bahnhofsplatz 22 – 28

Telefon 0421 9608914

info@ada-bremen.de

www.ada-bremen.de

### ADE - دفتر ضد تبعیض و خشونت -

تخصص و مشاوره در هنگام اختلاف

دانشگاه برمن

Universität Bremen

Telefon 0421 218170

ade@uni-bremen.de

www.ade.uni-bremen.de

## مبارزه با تبعیض

اتاق امور کارمندان شهر برمن

Bremen, Bürgerstraße 1

Telefon 0421 363010

Bremen-Nord, Lindenstraße 8

Telefon 0421 669500

[info@arbeitnehmerkammer.de](mailto:info@arbeitnehmerkammer.de)

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

نماینده معلولان استان برمن (LBB)

Bremen, Am Markt 20

Telefon 0421 361-18181

[office@lbb.bremen.de](mailto:office@lbb.bremen.de)

[www.lbb.bremen.de](http://www.lbb.bremen.de)

نماینده مهاجرت و اینتگرسیون استان برمن

Bremen, Bahnhofplatz 29

Telefon 0421 361-4988

[integration@soziales.bremen.de](mailto:integration@soziales.bremen.de)

[www.integration.bremen.de](http://www.integration.bremen.de)

انجمن ثبت شده، توصیه و عمل -

مرکز زندگی دگرباشان جنسی

Bremen, Theodor-Körner-Straße 1

Telefon 0421 704170

[beratung@ratundtat-bremen.de](mailto:beratung@ratundtat-bremen.de)

[www.ratundtat-bremen.de](http://www.ratundtat-bremen.de)

انجمن ثبت شده زندگی خودمختارانه برمن

مرکز مشاوره برای افراد معلول و بستگانشان

Bremen, Ostertorsteinweg 98

Telefon 0421 704409

[beratung@slbremen-ev.de](mailto:beratung@slbremen-ev.de)

[www.slbremen-ev.de](http://www.slbremen-ev.de)

سُلی پُرت

حمایت، همبستگی و مشاوره قربانیان خشونت

راست، نژادپرستی و ضد یهودی

Bremen, Sögestraße 72

Telefon 0421 17831212

[info@soliport.de](mailto:info@soliport.de)

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





## آلمانی یاد گرفتن

یاد گرفتن زبان آلمانی یک عامل کلیدی برای راه پیدا کردن به بازار کار و نظام آموزشی و مشارکت در تمام زمینه های زندگی در جامعه است.

دوره های مختلف زبان آلمانی وجود دارند: بسیاری از مردم می توانند دوره های اینترگراسیون بگذرانند. برای پناهجویان بزرگسال و کسانی که در وضعیت تحمل (Duldung) قرار دارند و هنوز مجاز به حضور در کلاسهای دوره اینترگراسیون دفتر فدرال برای مهاجرت و پناهندگان (BAMF) و یا دوره های زبان مربوط به ارتقاء زبان آلمانی مرتبط با شغل (DeuFöv) را ندارند، شهر برمن دوره های همگانی زبان آلمانی ارائه می دهد. همچنین دوره های آموزشی برای افراد بیسواد و افرادی که آهسته تر می آموزند وجود دارند. تعداد مدارس آموزش زبان در برمن زیاد هستند.

**کجا می توانم اطلاعات بیشتری پیدا کنم؟**  
دفتر فدرال برای مهاجرت و پناهندگان (BAMF)، مسئولیت دوره های اینترگراسیون را به عهده دارد.

**دفتر فدرال برای به رسمیت شناختن پناهندگان خارجی - دفتر برمن**

Steinsetzerstraße 14  
28279 Bremen  
Telefon 0421 8391-0 oder 0421 8391-199  
[info@bafli.de](mailto:info@bafli.de)  
[webgib.bamf.de](http://webgib.bamf.de)

مسئولیت دوره های زبان همگانی برای پناهجویان و افرادی که در وضعیت تحمل (Duldung) هستند، بر عهده سناتور امور اجتماعی، جوانان، اینترگراسیون و ورزش است.

**سناتور امور اجتماعی، جوانان، اینترگراسیون و ورزش**  
دپارتمان سیاست گذاری اینترگراسیون  
Bahnhofsplatz 29  
28195 Bremen  
Telefon 0421 361-6841  
[www.soziales.bremen.de](http://www.soziales.bremen.de)

**اطلاعات بیشتر و مشاوره را می توانید از ارائه دهندگان خدمات مربوطه دریافت کنید:**

**مدرسه آموزش بزرگسالان (VHS)**  
Faulenstraße 69  
28195 Bremen  
ایستگاه: رادیو برمن / فلکسهخسوله  
Telefon 0421 361-12345  
[www.vhs-bremen.de](http://www.vhs-bremen.de)

**مرکز آموزش غیر وابسته برمن (PBW)**  
Faulenstraße 31  
28195 Bremen  
ایستگاه: رادیو برمن / فلکسهخسوله  
Telefon 0421 174720  
[www.pbwbremen.de](http://www.pbwbremen.de)

## آلمانی یاد گرفتن

شما همچنین می توانید در اینترنت به صورت رایگان زبان آلمانی یاد بگیرید:

موسسه گوته:

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

دویچه وله:

[www.dw.com/de/deutsch-lernen/deutsch-interaktiv/s-9571](http://www.dw.com/de/deutsch-lernen/deutsch-interaktiv/s-9571)

مدرسه آموزش بزرگسالان:

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

انجمن آموزش بزرگسالان آلمان:

[vhs-lernportal.de/Deutsch](http://vhs-lernportal.de/Deutsch);  
<http://a1.vhs-lernportal.de>

کجا می توانم اطلاعات بیشتری پیدا کنم؟

دفتر هماهنگی زبان استان برمن

ESF ارتقاء زبان، اینتگراسیون و

دوره های زبان برای مشاغل

مرکز مدرسه و کار

Steffensweg 171

28217 Bremen

Telefon 0421 3804765

Telefax 0421 383589

[patrick.bohne@zsb-bremen.de](mailto:patrick.bohne@zsb-bremen.de)

[www.zsb-bremen.de](http://www.zsb-bremen.de)



کافه های زبان را کجا می توانم پیدا کنم؟

شما می توانید بدون ثبت نام قبلی به کافه های زبان بیایید.

اطلاعات در مورد کافه های زبان، آدرس و

زمان را می توانید در زیر پیدا کنید:

به برمن خوش آمدید

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

با هم در برمن

<https://www.gemeinsam-in-bremen.de/sprachcafes>

## چگونه سالم بمانیم؟ اطلاعات و واقعیتها

• رژیم غذایی سالم می تواند از بروز بعضی بیماریها جلوگیری کند!

• مردان می توانند در چارچوب بیمه درمانی خود معاینات پزشکی و تشخیصهای پیشگیرانه انجام دهند!

• یک رابطه که هم از نظر فیزیکی و هم از نظر احساسی رضایت بخش باشد، تندرستی را افزایش می دهد!

• یک رابطه سالم پدر و فرزندی سلامت همه اعضای خانواده را افزایش می دهد!

• کسانی که مرتباً زمانهای استراحت برای خود در نظر می گیرند احساس بهتری دارند، کمتر خسته هستند و سالمتر زندگی می کنند!

• خواب برای سلامتی و بازدهی ضروری است!

اطلاعات بیشتر:

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

[www.stiftung-maennergesundheit.de](http://www.stiftung-maennergesundheit.de)

فهرستی از خدمات مشاوره ای برای مردان، پدران و پسران:

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



Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V.

**انجمن ملی سلامت و آکادمی پزشکی اجتماعی استان**

**نیدرزاکسن در همکاری با انجمن استانی سلامت برمن.**

پروژه: دفتر هماهنگی فرصت های برابر سلامتی برمن

[www.gesundheit-nds.de](http://www.gesundheit-nds.de)

[www.lvg-gesundheit-bremen.de](http://www.lvg-gesundheit-bremen.de)

## زمان گذاشتن برای نوزاد

**مرخصی زایمان و کمک های مالی به والدین**

برای مادران و پدران صاحب فرزند شدن و وقت با آنها گذراندن تجربه ای باورنکردنی است. بسیاری از پدران این را نمی دانند که آنها نیز می توانند در خواست مرخصی زایمان و کمک های مالی برای والدین بدهند. بدین ترتیب پدران می توانند با فرزند خود وقت زیادی بگذرانند و به طور مفصل زندگی خانوادگی را تجربه کنند.

اطلاعات بیشتر در مورد شرایط درخواست را می توانید از لینکهای زیر دریافت کنید

[www.service.bremen.de](http://www.service.bremen.de)

[www.familien-wegweiser.de](http://www.familien-wegweiser.de)

[www.elterngeld-plus.de](http://www.elterngeld-plus.de)

کمک های مالی به والدین بیسپیک" و کمک های مالی به والدین پلاس"، باید در حال حاضر هنوز در دفتر مزایای والدین کتبا درخواست شوند. فرم های درخواست را می توانید در اینجا آنلاین دریافت، پرینت و پر کنید:

[www.service.bremen.de](http://www.service.bremen.de)



**Amt für Soziale Dienste**

**دفتر مزایای والدین (Elterngeldstelle)**

دفتر خدمات اجتماعی

Hans-Böckler-Straße 9, 3. Stock  
28217 Bremen

Telefon 0421 361-94300

[elterngeldstelle.bremen@afsd.bremen.de](mailto:elterngeldstelle.bremen@afsd.bremen.de)

ساعاتهای مشاوره حضوری: پنجشنبه ها ۸:۰۰-۱۲:۰۰

ساعاتهای مشاوره تلفنی: سه شنبه ها ساعت

۸:۰۰-۱۰:۰۰ و جمعه ها ساعت ۱۰:۰۰-۱۲:۰۰

## نکاتی در مورد بارداری

**دوران بارداری را با اطمینان خاطر گذراندن - از ابتدا برای معجزه کوچکی که در راه است آماده باشید.**

زمانی که کودک متولد می شود، زندگی **روزمره** کاملاً به هم می ریزد. در این مرحله خیلی از کارها باید انجام و ساماندهی شوند.

مادر بعد از زایمان دچار **افسردگی پس زایمانی** و

نوسانات احساسی می شود. از او بپرسید که چه کاری

از دستتان بر می آید و با او صبورانه برخورد کنید.

پزشکان دستگاه کار دیوتو کوگرافی را **«سی تی جی»**

می نامند. این دستگاه انقباضات رحم و صداهای

قلب کودک درون رحم را اندازه می گیرد.

**ترکهای پوستی** پارگیهای پوست هستند. هر از گاهی به

پارتنر خود پیشنهاد ماساژ بدهید، به عنوان مثال با روغن.

این می تواند کمک کند و رابطه شما را نیز تحکیم بخشد.

عزیز آبستن شما نیاز دارد که **تغذیه** سالمی داشته باشد.

هر دو در مورد رژیم غذایی خود دقت کنید. از او با پختن غذای تازه و سالم حمایت کنید. از مصرف گوشت و ماهی خام، شیر و پنیر پاستوریزه نشده، تخم مرغ خام، میوه و سبزیجات نشسته خودداری کند.

**کیسه آمنیوتیک** یک پوسته است که در آن مایع آمنیوتیک و نوزاد قرار دارند. این کیسه از کودک محافظت می کند. در هنگام تولد کیسه آمنیوتیک می ترکد یا به اصطلاح پاره می شود.

شما می توانید **زایمان** را برای پارتنر باردار خود ساده تر کنید. بهترین کار این است که از او بپرسید که چه برایش خوب است. کتابی در این باره بخوانید، با ماما صحبت کنید و یا در دوره های آماده سازی شرکت کنید.

**ماما** نقش بسیار مهمی دارد. او اطلاعات ارزشمندی در مورد نوزاد به شما می دهد و شما می توانید هر سوالی که در مورد بارداری دارید، از او بپرسید.

**بی اختیاری در** اندرار یک موضوع ناراحت کننده برای

زنان باردار است. نوزاد هر چه بزرگتر می شود،

بیشتر روی مثانه فشار می آورد و زن باردار مجبور

می شود تعداد دفعات بیشتری به دستشویی برود.

**ید** باعث رشد استخوان و مغز کودک می شود.

از دکتر خود در این مورد سوال کنید.

**اتاق زایمان**، محلی است که در آن نوزاد متولد می شود. بهتر است قبل از تولد به آنجا بروید و با مسیر و کارکنان آنجا آشنا شوید.

**«لینا نیگرا»** خط قهوه ای رنگی است که بین ناف و استخوان

شرمگاهی به صورت عمودی روی پوست شکم مشاهده

می شود. معمولاً خود به خود دوباره ناپدید می شود.

**کارت مادر**، حاوی تمام اطلاعات مهم در مورد پارتنر باردار شما و معجزه کوچکتان است. این دفترچه باید همیشه همراه او باشد.

هر چه به تاریخ زایمان نزدیک می شوید، **اضطراب**

شما بیشتر می شود و این کاملاً طبیعیست. با مردان

دیگر صحبت کنید، برای مثال به دوره های آمادگی

بروید و در مورد احساسات خود صحبت کنید.

**اکسی توسین** توسین معروف به «هورمون عشق» است و برای زایمان و ارتباط بسیار مهم است. این هورمون باعث انقباضات هنگام زایمان می شود.

**قنداق کردن** یکی از روشهای قدیمه پیچاندن کودک در پارچه است. این می تواند به آرام شدن نوزاد کمک کند. در این مورد اطلاعات کسب کنید.

**موقعیت بریج** به ندرت اتفاق می افتد. در چنین شرایطی نوزاد باید به روش سزارین به دنیا بیاید.

در نزدیکی زنان باردار به طور کلی نباید **سیگار کشید**. نه در خانه و مخصوصاً در خودرو. به پارتنر باردار خود کمک کنید، که در طول بارداری از کشیدن سیگار خودداری کند.

**ارتباط جنسی** در دوران بارداری مشکلی به همراه ندارد. نوزاد به خوبی محافظت شده است و آسیبی به او نمی رسد. در بیان احساسات خود به هم صداقت به خرج دهید و برای هم به قدر کافی وقت بگذارید.

**توکسوپلاسموز** نوعی عفونت است که می تواند برای نوزاد شما خطرناک باشد. زن باردار می تواند از طریق گوشت خام یا نیمه پخته و یا از طریق مدفوع حیوانات، به عنوان مثال گربه، به این بیماری مبتلا شود. به همین دلیل تمیز کردن جعبه بستر گربه را در این مدت شما به عهده بگیرید.

از طریق **اولتراسوند** می توان رشد کودک را در دوران بارداری تحت نظر داشت.

ده نوبت **معاینه قبل از زایمان** وجود دارد. به پارتنر باردار خود کمک کنید تا در هر ده معاینه حضور یابد.

**کنتر اکسیون** به انقباضات رحم گفته می شود. با هم تمرینات تنفسی یاد بگیرید. این به آرام شدن پارتنر شما کمک می کند.

دختران دو عدد **کروموزوم X** دارند. پسران یک کروموزوم X و یک **کروموزوم Y** دارند.

شما دارید پدر و مادری شوید - تبریک! اما زوج بودن خودتان را فراموش نکنید. **زمانهای استراحت** برای خودتان در نظر بگیرید. به همین دلیل سعی کنید از همان ابتدا از پدر بزرگ و مادر بزرگ و یا دوستان نزدیک خود کمک بگیرید.



روستای کودکان SOS  
روستای کودکان SOS ورپسوده  
Grönlandstraße 16  
28719 Bremen

Telefon 04792 9332-691  
Telefax 04792 9332-29  
stefanie.kehl@sos-kinderdorf.de  
www.sos-kinderdorf.de

## مشخصات ناشر

## ناشر

سناتور امور اجتماعی، جوانان،

ایننگراسیون و ورزش (SJIS)

دپارتمان: مشارکت مدنی، خودیاری، حمایت از خانواده و

سیاستگذاری خانواده، سبکهای زندگی همجنسگرایان

Bahnhofsplatz 29

28195 Bremen

www.soziales.bremen.de

## هیات تحریریه

متن ها توسط کارمندان موسسات معرفی شده

در این دفترچه راهنما نوشته شده اند.

## طرح

machart: Oelgemöller + Heitmann

www.machart-bremen.de

## ترجمه

خدمات زبان Kern AG ، برمن

## عکس ها

توسط موسسات معرفی شده در این دفترچه راهنما و

Fotolia: Kzenon, Lightfield, Jacob Lund,

Rawpixel; Pixabay: Stocksnap

برمن، سپتامبر ۲۰۱۹

# مانُ مانُ\*!

راهنمای

مردان و پدران در شهر برمن

Die Senatorin für Soziales,  
Jugend, Integration und Sport



Freie  
Hansestadt  
Bremen

Bahnhofplatz 29

28195 Bremen

[www.soziales.bremen.de](http://www.soziales.bremen.de)