

MANNOMANN*!

Die Senatorin für Soziales,
Jugend, Integration und Sport

Freie
Hansestadt
Bremen

Bremen'de
yaşayan erkek ve
babalar için
kılavuz

Bilgilendirme
Danışmanlık
Alışveriş



Sevgili okuyucular ve özellikle de erkek okuyucular,

Bu broşür, çok net bir biçimde erkek çocuklar ve her yaştan erkekler için hazırlanmıştır. Bunda tam da erkek çocuklar ve erkekler için ilginç olabilecek uğrak ve buluşma yerleri, bilgi alışverişinde bulunma, danışma, konuşma ve destek alma yerleri (eksiksizlik talebinde bulunulmaksızın) derlenmiştir.

Bunlar hayatın pek çok alanını ilgilendirmektedir: yetişkin olmak, baba olmak ve çocuk izni, ailenin gündelik yaşamı ve boş zamanlar, meslek yaşamı ve sağlık. Gelin, şöyle bir göz atın. Bunda mutlaka kendiniz veya çevrenizdeki erkek çocuklar ve erkekler için şu ya da bu fikri bulacaksınız.

Toplumumuz çok çeşitli ve rengarenk. Çok farklı ilişki ve aile türü bulunmakta; çocuklu-çocuksuz, tek başına çocuk yetiştirenler, ayrı yaşayanlar, »karma« veya çekirdek aileler, geleneksel büyük aileler ya da »gökkuşağı« aileler. Erkeklerden özel yaşamda veya iş yaşamında beklentiler de aynı şekilde çok çeşitli. Bugün erkek olmak, sosyal duruma, yaşa, kültürel kökene, dine veya cinsel eğilime göre belirlenmekte; çelişkiler de dâhil olmak üzere. Soruların ortaya çıkması ise, son derece normal.

Burada belirtilen hizmetlerin amacı, fırsat ve zorlu görevler karşısında belirlenecek tavrı güçlendirmektir. Bunlar, pedagojik bilgi verilmesine (örneğin çeşitli gelişim aşamalarında çocukların ihtiyaçları veya şiddetten uzak çocuk yetiştirme hakkında), hukuki konulara (örneğin çocuk izni, velâyet hakkı) veya organize etmeye (örneğin meslek ve ailenin birbirine uyumlu hale getirilmesi gibi) yönelik bilgilendirmeye de önem vermektedir. Burada sıralanan kurumlar birbirini tanımakta olup, size istediğiniz hizmeti ararken destek vereceklerdir.



Candan selamlarımla

Anja Stahmann

Anja Stahmann
Eyalet Sosyal İşler, Gençlik,
Uyum ve Spor Bakanı

- 2 Önsöz
- 6 Babalar, erkekler ve erkek çocuklar için pusula – familiennetz bremen (Bremen Aile Ağı)
- 7 Bremer OnlineFamilienstadtplan (Bremer OnlineAile şehir haritası)
- 8 Baba olacak olmak / Baba olmak – Müsteşar Jan Fries'e 3 soru
- 10 Yarı zamanlı iş – Tam zamanlı erkek
- 12 Bremen'deki erken danışma merkezleri
- 14 Sarsmak yerine güçlendirmek
- 15 Ebeveyn telefonu ve çevrimiçi danışmanlık – İsimsiz, ücretsiz ve gizli
- 16 Daniel Schnakenberg Vakfı çocukların, gençlerin ve ailelerin boş zamanlarını teşvik ediyor
- 17 Hoşgeldiniz Babalar – Aile evlerinde babalara ve çocuklara yönelik hizmetler
- 20 »Kalıba girmemek« – Söyleşi
- 22 BabaÇocuk çadır kampı
- 23 Bremer Ferienkompass – İşte yine tatil zamanı!
- 24 »Sadece kendi gördüğümü aktarabilirim.« – Söyleşi
- 26 Biz, Tek Başına Çocuk Yetiştiren Bremenli Anne ve Babalar Birliği
- 27 İki uluslu? Son derece normal!
- 28 SOS KinderdorfZentrum (SOS Çocuk Köyü Merkezi) – Tüm aileye yönelik yaşayan bir yer
- 30 Babaların buluşması – Herkese açık gruplar

- 32 Yas tutan çocuklar ve gençler için korunaklı bir yer
- 34 Şiddetle karşı karşıya kalan erkek çocuklara ve 27 yaşına kadar olan genç erkeklere yardım
- 35 Nihayet özgüvene sahip ve güçlü! Erkek çocuklara ve genç erkeklere yönelik şiddet pedagoji ismi
- 36 Jugendberufsagentur'da (Gençler için meslek ajansı) gençlere yönelik uzman danışmanlık
- 37 Erkekler ve babalara yönelik Bremen profamilia danışma merkezlerinin hizmetleri
- 38 Erkekler ve babalar yardımlaşıyorlar! Yardımlaşma grupları destek sunuyor
- 39 Evangelisches Bildungswerk nedir?
- 40 Erkekler için bir gün, Bremen'in ortasında
- 41 Şiddeti değiştirmek, güven yaratmak
- 42 Erkekler eşcinsel, biseksüel, trans, inter, daha farklı eğilimlerde de.
- 43 Yerlileri ve sonradan gelenler için Bremen'deki buluşma yerleri
- 44 Ruh için bir korunak
- 45 Ayrımcılıkla mücadele
- 48 Almanca öğrenmek
- 52 Erkek nasıl sağlıklı kalır? Bilgiler ve olgular
- 53 Bebek için zaman – Çocuk izni ve ebeveyn parası
- 54 Hamileliğin alfabesi
- 59 Künye

Babalar, erkekler ve erkek çocuklar için pusula

Bremen, çok sayıda etkinlik ile özel olarak erkekler, babalar ve erkek çocuklar için somut hizmetler sunmaktadır. familiennetz bremen, bunları ve daha başka hizmetleri familiennetz-bremen.de sayfasında sergilemektedir.

Oğul, partner, baba:

Aile yaşamında genelde sorun çıkmaz. Yeni baba olanlar, sadece çok şey sorma ihtiyacı hissetmekle kalmaz, günlük yaşamda desteğe ve iyi tavsiyelere ihtiyaç vardır. Soruların pek çoğuna vereceğimiz tavsiyeler vardır, uygun danışmanlık hizmetine aracılık ederiz ve nereden yararlı bilgiler alabileceğinizi size söyleriz; tarafsız ve bağımsız olarak.

İş arkadaşı, iyi arkadaş, komşu:

Bizde farklı yaşam durumlarına yönelik danışmanlık hizmeti, boş zamanları değerlendirme ve eğitim olanakları bulursunuz.

familiennetz bremen

familiennetz bremen (Bremen Aile Ağı)

Anja Lohse, Barbara Peper
Telefon 0421 7908918 (Telesekreterli)

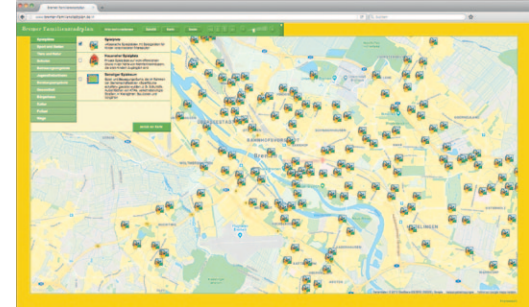
info@familiennetz-bremen.de
www.familiennetz-bremen.de

Bremer Online-Familienstadtplan

(Bremer Online-Aile şehir haritası)

Yakınıınızda çocuk bahçesi aradınız mı hiç? Yakınıınızdaki futbol sahalarını veya kayak yerlerini biliyor musunuz? En yakın yüzülebilen göle en emin yolu planlamak veya mevcut eğitim ve danışmanlık hizmetleri hakkında bir liste mi almak istiyorsunuz?

Yakınıınızdaki düzenli buluşma yerleri ve danışmanlık hizmetleri hakkında tüm bilgileri burada bulabilirsiniz; semtinizdeki çok çeşitli hizmetlerden yararlanın. Burada Bremen'in aile dostu yüzünü tamamen yeniden keşfetme olanağına sahip olacaksınız. İlk Bremer Online-Familienstadtplan'a gönülden hoşgeldiniz!
www.bremer-familienstadtplan.de



SpielLandschaftStadt e. V. (Oyun Manzara Şehir Derneği)

Heiner Rehling
Haferwende 37, 28357 Bremen
Telefon 0421 24289550
verein@spiellandschaft-bremen.de
www.spiellandschaft-bremen.de

Baba olacak olmak / Baba olmak – Jan Fries’e 3 soru



Eyalet Sosyal İşler, Gençlik, Uyum ve Spor Bakanı'nın Müsteşarı ve 1,5 yaşında bir kız çocuğu babası.

Baba olduğunuzda, iş ve özel günlük yaşamınızda ne değişti?

Jan Fries: Kızım ve hayat arkadaşım benim hayatımdaki en önemli insanlar. Her ikisine de yeterli zaman ayırmak ama bunu yaparken işimi de ihmal etmemek istiyorum. Bu bağlamda günlük yaşamımı yeniden düzenlemek ve neye zaman ayıracağıma daha da bilinçli karar vermek gibi başlıca bir değişiklik oldu. Aile ve iş yaşamını birbiriyle uyumlu hale getirmek başlı başına bir iş; bunu en iyi bilen de çalışan anneler.

Gerek hayat arkadaşım gerekse ben, başından bu yana ikimizin de işinden vazgeçmeyeceğini biliyorduk. Bu nedenle elbette çocuk izninden yararlanmak, ailenin günlük yaşamındaki işleri mümkün olduğunca çok paylaşmak ve zamanında çocuk yuvasından yer ayırtmak gerekmekteydi.

Neden çocuk iznine ayrılmaya karar verdiniz?

Jan Fries: Kızımın beni yaşamında kendine en yakın kişilerden biri olarak bilmesi benim için çok önemli. Bu da işte »yanında olmakla« ilgili bir şey. Çocuklar özellikle 1 yaşına kadar çok hızlı gelişiyorlar.

Buna tanık olabilmek büyük bir hediye. Baba olarak benimle kızım arasındaki ilişki, bu gelişme döneminde çok yakınlaştı, çünkü ben hep onun yanındaydım. Çünkü 2 ay çocuk iznine çıkma imkânım vardı. Erkekler bu deneyimi yaşamalarını öneririm.

Çocuklarının yetişmesinde aktif bir rol üstlenmeye genç babaları yüreklendirmek için belediye ne yapabilir?

Jan Fries: Bir babanın çocuk iznine çıkıp çıkamayacağını genelde maddi duruma ve iş koşullarına bağlı olduğunu biliyorum. Bugün babaların yaklaşık üçte biri çocuk iznine çıkıyor. Bu ise, pek çok erkeğin çocuğunun büyümesine tanık olma arzusunu gösteriyor.

Bunu desteklemenin önemli olduğuna inanıyorum: Ebeveyn parası sayesinde işe bir süre ara verme ve buna rağmen gelir sahibi olma imkânı vardır. Kadınların işte ve erkeklerin ailede karar kılabilmaları için »aile ve iş yaşamını birbiriyle uyumlu hale getirebilmeye« yönelik pek çok farklı yaklaşım var.

Bizim aile dostu çalışma saatlerine ve özellikle de sabah erken saatlerde, öğleden sonra ve diğer mesai dışı saatlerde esnek bir çocuk bakımına ihtiyacımız var. Çocuklarla ilgilenmek artık sadece »kadınların işi« olmaktan çoktan çıktı. Bu nedenle artık sadece babalara yönelik çok çeşitli aile eğitimi ve danışmanlık hizmetleri de olmasına memnunum.

Yarı zamanlı iş – Tam zamanlı erkek

Almanya'da erkeklerin yarı zamanlı çalışması hâlâ çok nadir rastlanan bir durum. Erkeklerin çoğu için ama aynı zamanda şirketlerin çoğunda hâkim olan kültür için de, erkeğin tam zamanlı çalışması bir doğallık. Ama aile ve iş yaşamını birbiriyle uyumlu hale getirmek, erkekleri de ilgilendiren bir konu. Tam zamanlıya yakın bir yarı zamanlı çalışma şeklindeki başarılı bir uygulamanın mümkün olduğunu, Bremen İşçi Odası tarafından Impulsgeber Zukunft e.V. (Gelecek için itki belirleyici dernek) ile işbirliği içerisinde hazırlanan ›Yarı zamanlı iş – Tam zamanlı erkek‹ broşürü göstermektedir Bu broşürde yarı zamanlı çalışan 11 erkek tanıtılmaktadır.



Bu onlara işletmedeki sorumluluklarını yerine getirme, kariyer yapma ve aynı zamanda da angaje bir baba olarak evde faydalı olma imkânı sağlamaktadır.

Onların hikayeleri, geleneksel rollerinden sıyrılmaya ve aile ve iş yaşamını birbiriyle uyumlu hale getirmenin mümkün olduğunu aktif biçimde yaşamak için yeni sorumluluklar, anlayışlar ve davranış örnekleri üstlenmeye nasıl karar verdiklerini yansıtmaktadır.

İletişim:

Rena Fehre

Telefon 0421 21891753

rena.fehre@impulsgeber-zukunft.de

Onlar yüreklendiriyorlar, düşündürücü önerilerde bulunuyorlar, alışılmıştın dışında çözüm önerileri sunuyorlar ve yenilikten korkmamaya motive ediyorlar.

Broşür şuradan satın alınabilir:
info@impulsgeber-zukunft.de



Posta adresi:

Impulsgeber Zukunft e.V.
(Gelecek için itki belirleyici dernek)

FVG-West
Wiener Straße 9
28359 Bremen

Bremen'deki erken danışma merkezleri

0 – 3 yaş arası çocuklu aileler için

Baba olacak olmak ve baba olmak, heyecan verici. Bazen sorular ortaya çıkar, mesela:

» Baba olmaya nasıl kendimi hazırlayabilirim?«

» Şu anda ailemdeki her bir bireyin neye ihtiyacı var?«

» Ayrıldık ve bir çocuğumuz var – Bunun üstesinden nasıl geleceğim?«

Çocuk yetiştirmede daha emin ve rahat olabilmek yolunda size destek vermekteyiz. Başından itibaren daha hoşnut bir birliktelik için size eşlik etmekteyiz.

Danışmanlık hizmetimiz ücretsizdir ve isimsiz olarak verilir. Memnuniyetle bizden randevu alabilirsiniz. Herkese açık buluşma yerlerimiz ve gruplara yönelik etkinliklerimize gelmeniz bizi sevindirecektir!

Kuzey bölgesi erken danışma merkezi

Lüssumer Heide 6,
28777 Bremen
Telefon 0421 6900946 ve 0421 36179292
Fruehberatung.bremen-nord@web.de

Doğu bölgesi erken danışma merkezi

Schwachhauser Heerstraße 293
28211 Bremen
Telefon 0421 69909905 ve 0421 4279518
Fruehberatung.ost@stpetribremen.de

Güney bölgesi erken danışma merkezi

Im Quartierszentrum Huckelriede
Niedersachsendamm 20a
28201 Bremen
Telefon 0421 5971270
Fruehberatung.kd-bremen@sos-kinderdorf.de

Merkez bölgesi erken danışma merkezi

Faulenstraße 20/22
28195 Bremen
Telefon 0172 1909002
Fruehberatung.mitte@drk-bremen.de

Batı bölgesi erken danışma merkezi

Gröpelinger Heerstraße 289
28239 Bremen
Telefon 0421 39099246
Fruehberatung.groepelingen@caritas-bremen.de

Hemelingen erken danışma merkezi

Hinter den Ellern 1a
28309 Bremen
Telefon 0421 36116603
Fruehberatung.hemelingen@afsd.bremen.de

Sarsmak yerine güçlendirmek

Bebeğinizi ASLA sarsmayın!

Sinirleriniz harap mı oldu?
Tekrar bağırmasından mı korkuyorsunuz?
Ne yapacağınızı bilemiyor musunuz?

Hizmetlerden yararlanın!

Bremen'de ücretsiz bilgilendirme, danışmanlık hizmeti ve yardım almak mümkün.
Tüm babalar için.

Konuyla ilgili bilgiyi şuradan bulabilirsiniz:
www.staerkenstattschuetten.de



Teşvik eden:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Bundesstiftung
Frühe Hilfen



İletişim:

kristin.adamaszek@soziales.bremen.de

Ebeveyn telefonu ve çevrimiçi danışmanlık

İsimsiz, ücretsiz ve gizli

Baba olarak artık ne yapacağınızı bilemiyorsanız veya sadece birinin size kulak vermesine ihtiyaç duyuyorsanız, ebeveynlere yönelik Nummer gegen Kummer (Dert telefonunu) arayabilir ya da çevrimiçi olarak ücretsiz ve isimsiz danışabilirsiniz.

Danışmanlar sorununuza zaman ayıracak, size kulak verecek ve sizinle birlikte çözüm yolları arayacaklardır.

0-3 yaş arası çocuk sahibi (müstakbel) anne-babalara yönelik yakındaki ücretsiz danışmanlık hizmetlerini bulmak için:
www.elternsein.info



Ebeveyn telefonu – Nummer gegen Kummer (Dert telefonu)

Telefon 0800 1110550
Pzt. – Cuma, 09.00 – 11.00
Pzt. + Prş., 17.00 – 19.00

Ebeveynler için çevrimiçi danışmanlık

E-Posta – Sanal sohbet – Forum
www.bkeelternberatung.de

Daniel Schnakenberg Vakfı

Bremen Daniel Schnakenberg Vakfı, çocuklara, gençlere ve ailelere yönelik dinlenme etkinliklerini teşvik ediyor

İzin zamanı, ailelerin pek çoğu için yılın en güzel zamanıdır. Pek çok aile bu hayallerini yerine getirememektedir. Paraları azdır ve sadece zorunlu giderleri karşılamaktadır. Bremen Daniel Schnakenberg Vakfı, gelir düzeyi düşük ailelere izin hayallerini gerçekleştirmekte destek vermeyi kendine amaç edinmiştir ve çocuklara, gençlere ve ailelere yönelik dinlenme etkinliklerini teşvik etmektedir.



Çocuk ve gençlerin dinlenmesine yönelik etkinlikleri şuradan bulabilirsiniz:

www.servicebureau.de,
<http://jugendinfo.de/jugendreisen.php>

Ailelerin dinlenmesine yönelik etkinlikleri şuradan bulabilirsiniz:

<https://www.urlaub-mit-der-familie.de/>.

Bremen Daniel Schnakenberg Vakfı

c/o ServiceBureau Gençlik Bilgilendirme
Gaby Benckert
Telefon 0421 330089-11 (öğleden önce)
Fax 0421 330089-22

gaby.benckert@jugendinfo.de
www.schnakenberg-stiftung.de

Babalar – Hoşgeldiniz

Aile evlerinde babalara ve çocuklara yönelik hizmetler

11 aile evi, Sosyal Hizmetler Dairesi'nin semtlere ayrılmış kurumlarıdır. Hizmetler, o semtte yaşayan çocuk yetiştirenlere ve onların çocuklarına yönelik olup, her milletten insana ve her tür birlikteliğe açıktır.

Evlilik veya hayat arkadaşlığına, aile yaşamına ve anne-baba rolüne, çocuk yetiştirmeye ve çocuk gelişimine ya da çocuklarla günlük yaşama ilişkin sorularınız olması halinde, burada danışmanlık hizmeti şeklinde destek bulabilirsiniz veya kurslara, sohbet gruplarına,

anne-baba-çocuk gruplarına, dil ve uyum kurslarına, özel baba gruplarına, yaz ayları boş zaman etkinliklerine ve oyun gruplarına katılabilirsiniz.

Daha ayrıntılı bilgi:

www.amtfuersozialedienste.bremen.de



Amt für Soziale Dienste

Aile evlerinin adreslerini ileriki sayfalarda bulabilirsiniz.

1. Haus der Familie Bockhorn (Bockhorn aile evi)

Pürschweg 9, 28779 Bremen

Telefon 0421 601488

hdf-familienzentrum-bockhorn@afsd.bremen.de

2. Haus der Familie Vegesack (Vegesack aile evi)

Aumunder Heerweg 89, 28757 Bremen

Telefon 0421 361-7770

hdf-vegesack@afsd.bremen.de

3. Haus der Familie Lüssum (Lüssum aile evi)

Lüssumer Heide 6, 28777 Bremen

Telefon 0421 361-79292

hdf-luessum@afsd.bremen.de

4. Haus der Familie Walle (Walle aile evi)

Dünenstraße 2 – 4, 28219 Bremen

Telefon 0421 361-8198 veya 361-8284

hdf-walle@afsd.bremen.de

5. Haus der Familie Horn-Lehe (Horn-Lehe aile evi)

Am Lehester Deich 17 – 21, 28357 Bremen

Telefon 0421 2574838

hdf-horn-lehe@afsd.bremen.de

6. Haus der Familie Vahr (Vahr aile evi)

August-Bebel-Allee 284, 28329 Bremen

Telefon 0421 69648700

hdf-familienzentrum-vahr@afsd.bremen.de

7. Haus der Familie Osterholz-Tenever (Osterholz-Tenever aile evi)

Pirmasenser Straße 26, 28325 Bremen

Telefon 0421 421562, hdf-tenever@afsd.bremen.de

8. Haus der Familie Hemelingen (Hemelingen aile evi)

Hinter den Ellern 1a, 28309 Bremen

Telefon 0421 361-16601

hdf-familienzentrum-mobile@afsd.bremen.de

9. Haus der Familie Obervieland (Obervieland aile evi)

Eichelnkämpe 11, 28277 Bremen

Telefon 0421 361-3385

hdf-obervieland@afsd.bremen.de

10. Haus der Familie Huchting (Huchting aile evi)

Robinsbalje 12, 28259 Bremen

Telefon 0421 361-9922

hdf-huchting@afsd.bremen.de

11. Haus der Familie Mitte (Merkez aile evi)

Fehrfeld 7, 28203 Bremen

Telefon 0421 7942801

hdf-mitte@afsd.bremen.de



»Kalıba girmemek«

Adi ile söyleşi, 46 yaşında, iki kız çocuk babası (13 ve 15), 22 yıldır evli

Kendini baba olarak nasıl görüyorsun?

Her zaman elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyorum, (...) bazen bunu belki yapamadığımı görüyorum, ama dünden biraz daha iyi olmaya hep çaba harcıyorum.

Çocuk yetiştirmede senin için önemli olan nedir?

Maalesef bunun bir kılavuzu yok. Başlangıçta hata yapmaktan korkuyordum, ama neticede çocuk yetiştirme bir interaksyon, yani tek taraflı bir şey değil (...) Benim yetiştirilme tarzımdan etkilenerek kalıba girmek istemedim.

Anne-babaların yöntemleri her zaman en iyisi ya da güncel olmayabilir, örneğin dayakla cezalandırma gibi: Bizde bir takım şeyleri başka yapmak gerekliydi. Bunun için bir takım şeylere kafa yormak ve sorgulamak gerekli. Kalıpları kırmak, aktif biçimde katılım gerektiriyor.

Eskiden Türk kültüründe anne çocukları yetiştirir ve baba da onları ödüllendirir ya da cezalandırırdı (...) Asla ve asla! Hatta bazen kızlarım bana gelirdi o anda biraz rahat olduğum için, bazen de rolleri değiştirdik, ikimiz de iki rolü de üstlendik.

Önemli olan, kendi imajını yaratmak ki, çocuklar beni örnek alabilsin.

Babalar için hizmetler?

Bildiğim pek fazla hizmet yok, sadece ağızdan ağıza dolaşan şeyler, ne bileyim Bremen.de ve bir şey daha var. Başka semtlerde de veya örneğin çocuklarını sadece hafta sonları görüyorsan, bir şeyler yapma olanağı olmalı aslında. Küçük çocuklar için bir takım şeyler var, çocuklar okul öncesi ve ilkokul çağından sonra gelişmeye devam ediyorlar ama sunulan hizmetler onlarla birlikte gelişmiyor. 13, 14, 15 yaşındakiyle neden bir şeyler yapılmasın ki?

Buna hangi özel değeri biçiyorsun?

Baba – Çocuklar durumunda beraber geçirilen zaman: 3 gün 24 saat başka insanlarla beraber ve birbirinden bir şeyler de öğrenebiliyorsun.

Söyleşiyi Karl-Heinz Bosser (Haus der Familie Vegesack) ve Stephan Cohrs (Ev. Kooperationsgemeinden Huchting) yaptı.

Söyleşinin tamamını şu sayfalarda bulabilirsiniz: www.soziales.bremen.de veya www.kirche-bremen.de/gemeinden/46_st_lukas/46_st_lukas_aktuelles.php



BabaÇocuk çadır kampı

Haus der Familie Vegesack (Vegesack aile evi), 28 yıldan bu yana 3 yaşından itibaren olan çocuklar ve babaları için Goldenstedt am See'de büyük ve 4 gün süren bir çadır kampı düzenliyor.

Çadır kampı, babalara çocuklarıyla yoğun biçimde zaman geçirme olanağını ve mekânını sunuyor. Bundan, günlük yaşamda iş nedeniyle çocuklarına fazla zaman ayıramayan babalar da yararlanıyor. Dış mekânlarda oynanan oyunlar, kamp ateşi etrafında oturmak, birlikte müzik yapmak ve karşılıklı alışveriş gibi hazırlanan etkinliklere beraberce katılmak, özetle: bu birliktelik katılımcılardan pek çoğu için unutulmaz bir yaşamışlık.



Amt für Soziale Dienste

Haus der Familie Vegesack (Vegesack aile evi)

Karl-Heinz Bosser
Aumunder Heerweg 89
28757 Bremen

Telefon 0421 361-7770
karl-heinz.bosser@afsd.bremen.de

Tarih: Her yıl farklı
Ağustos ayında perşembe – pazar

Bremer Ferienkompass – İşte yine tatil zamanı!

Bremen okul tatilinde yine babalar ve çocukları için ilginç olanaklar var. Bunun dışında bremer ferienkompass, çalışan tüm anne-babalara çocuklarını okul tatilinde güvenle emanet edebilecekleri bakım yerlerinin bir listesini de sunuyor.

www.bremer-ferienkompass.de

familiennetz bremen (Bremen Aile Ağı)

Anja Lohse, Barbara Peper
0421 7908918 (Telesekreterli)

info@familiennetz-bremen.de
www.familiennetz-bremen.de



»Sadece kendi gördüğümü aktarabilirim.«

Halil ile söyleşi, 47 yaşında, 2 kız çocuğu sahibi, 15 yıldan bu yana tek başına çocuk yetiştiriyor

Kendini baba olarak nasıl görüyorsun?

Ben yardımsever bir insanım, özgüvene sahibim, başkaları bana değer veriyor, ben de kendime, zaten başkalarına yardım etmekten daha doğal bir şey yok. Çocuklar mâsumdur, onlar bizim haleflerimiz, onlara iyi davranmamız gerek.

Destek deyince. Köyün ne?

Çocuklara okul sonrası bakım hizmeti veren kurumda çalışanlardan ve bayan öğretmenlerden çok destek gördüm, çocuk esirgeme kurumundan da, Haus der Familie'den (aile evi) Johanne ve Kalle'den de. Her zaman soru sorabilir ve bilgi alabilirdim. Avukatlar ve işverenim de yardım etti.

Tek başına velâyet hakkına mı sahiptin?

Evet.

Mahkemenin çok şüpheli olduğu duygusuna kapıldığın oldu mu?

Duruşmalar, çok olay yarattılar. Ben dedim ki: »Evimin anahtarlarını size vereyim. Bende yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunu düşünüyorsanız, istediğiniz zaman gelip bakabilirsiniz.«
Kötü alışkanlıklarım olmamasına rağmen, kontrol etmek istediler, ben aslında sıkıcı bir insanım denilebilir, alkol ya da başka bir şey kullanmam. Bir annenin çocuklar üzerinde daha fazla ağırlığı var, çünkü çocuklar her zaman % 100 annedendir.

Bulunması gereken hizmetler?

... yeterince var, tabii istenirse. Biz çok şey yaptık, baba-çocuk buluşmaları, bisiklet turları, geziler, serüven parkı, sinema, tiyatro, yüzme... Katılımcı listelerinde hep birinci sıradaydık. Ya da ikinci. Mükemmel bir pedagojik rehberlik eşliğinde.

Uyum hakkında ne düşünüyorsun – Bir göçmen ya da tek başına çocuk yetiştiren biri olarak?

Sadece kendi gördüğümü aktarabilirim. Her şeyi biliyorum diyemem. Bilmek derya gibidir, herkes bundan sadece bir bardak içer. Önce kendiniz uyum sağlayacaksınız ki, çocuklara örnek olabilesiniz.

Söyleşiyi Stephan Cohrs (Ev. Kooperationsgemeinden Huchting) yaptı.

Söyleşinin tamamını şu sayfada bulabilirsiniz: www.soziales.bremen.de veya www.kirche-bremen.de/gemeinden/46_st_lukas/46_st_lukas_aktuelles.php



Biz, VAMV Bremen

Tek Başına Çocuk Yetiştiren Anne ve Babalar Birliği, Bremen Eyalet Birliği

Tek başına çocuk yetiştirenlerle danışmanlık hizmeti ve yardımlaşma grupları şeklinde ilgilenmekteyiz ve siyasi düzlemde taleplerimizin yerine getirilmesini için çaba harcıyoruz.



VAMV Bremen

Bürgermeister-Deichmann-Straße 28
28217 Bremen

Telefon 0421 383834

Çalışma saatleri:
Pazartesi, salı ve perşembe
10:00 – 12:00

Muhatap kişi/ler:
Jens E. Schröter, Sascha Heydinger ve
Helga Heydinger

vamv-hb@arcor.de
vamv-hb.jimdo.com

İki uluslu? Son derece normal!

İnterkültürel bir günlük yaşamı olan insanlara yönelik olarak ülke çapında faaliyet gösteren bir kuruluştuz. Bir aile birliği olarak iki uluslu ve göçmen ailelerin hak ve çıkarları için faaliyet gösteriyoruz ve bir göç toplumunda birlikte yaşamın getirdiği çok çeşitli konularla uğraşıyoruz.

Bizde bulacaklarınızı:

Hukuki konularda (örn. evlenme veya aile birleşimi hakkında) bilgilendirme ve danışmanlık ve çok yönlü bir etkinlik programı



**verband binationaler
familien und partnerschaften**

Verband binationaler Familien und Partnerschaften, iaf e. V. (İki Uluslu Aileler ve Birliktelikler Birliği)

Bremen ofisi ve danışma merkezi
Aßmannshäuser Straße 54
28199 Bremen

Telefon 0421 554020
bremen@verband-binationaler.de
www.iaf-bremen.de

SOS-Kinderdorf-Zentrum (SOS Çocuk Köyü Merkezi)

Tüm aileye yönelik yaşayan bir yer

Bremen Neustadt'taki SOS-Kinderdorf-Zentrum'da (SOS Çocuk Köyü Merkezi) her zaman bir faaliyet vardır. Semt ve aile merkezi, tüm aileye yönelik çok yönlü bir program sunmaktadır.

Merkezin kalbi ise, çocuklar için bir oyun köşesinin de olduğu herkese açık kafedir. Burada beraberce kahvaltı edilebilir, öğle yemeğine katılınabilir veya kahve ve pasta eşliğinde sohbet edilebilir. Burada örneğin Kasperle kukla tiyatrosu, resimli kitap sineması ve çocuklara yönelik yaratıcı olanaklar gibi çok sayıda etkinlik sunulmaktadır.



Anne-baba-çocuk grupları ve bireysel danışmanlık hizmetleri ama aynı zamanda Almanca bilgisini derinleştirmek isteyenler için dil kafeleri vardır.

SOS-Kinderdorf-Zentrum'da ikinci el çocuk giysileri ve oyuncakları sunulan »Klamöttchen« dükkânı da bulunmaktadır.



**SOS
KINDERDORF**

Bremen

Kinder-, Jugend- und
Familienhilfe

SOS-Kinderdorf-Zentrum (SOS Çocuk Köyü Merkezi)

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

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

Çalışma saatleri:

Pazartesi – Cuma saat 9.00 – 17.00

Bazı hafta sonlarında özel etkinlikler de yapılmaktadır

www.sos-kinderdorf-bremen.de

www.facebook.com/soskinderdorfzentrum

Babaların buluşması

Pek çok semtte birbirine uyumlu herkese açık gruplar

Babaların buluşması, aileler hareket halinde, babaların görüşme saati, ziyaret kafesi – Çoğu sadece ›babaların buluşması‹ diyor.

Babaların buluşması (Walle)

›Biz çok çabuk kaynaştık. Babaların buluşmasında özel olan şey katılan kişilerdir; hepsi benzer durumda olan çok sayıda baba ve çocukları. Pek çok baba ve çocuk artık güzel dostluklar geliştirmiş durumda. Aynı zamanda önemli olan da iletişim; biz babalar birbirimize karşılıklı olarak güç veriyoruz, ama aynı zamanda yeni bakış açıları da öneriyoruz, Bunda köken,

dil ve diğer her şey tamamen önemsiz.«
Stefan (32)

Cumartesi günleri, her 14 günde bir,
saat 10.00 – 14.00, kahvaltılı

Aileler hareket halinde (Babaların buluşması Hemelingen)

Birlikte olmak, görüş alışverişinde bulunmak, sohbet etmek, bilgi almak, hareket etmek, oyun oynamak, yürümek/koşmak, çöşmek, el işleri yapmak, keşfetmek, denemek, cesaret etmek; babalar için çocukları ve aileleri ile geçirecekleri bir pazar günü. Babalar, çocukları ve aileleri ile birlikte her ayın ikinci pazarı 11.00 – 15.00 saatleri arasında buluşarak, kahvaltı eşliğinde birlikte eğleniyor ve görüş alışverişinde buluyorlar.

Babaların görüşme saati (Merkez) Ayrı yaşayan babalara yönelik herkese açık grup

›... Buna karşın baba kalmak çok.« Deneyim alışverişi, sorunlar üzerinde konuşmak, destek bulmak, yeni yollar keşfetmek.
Çocuklarıyla bağlantı kurmak, bunu arttırmak, düzeltmek veya yoğunlaştırmak isteyen babalar için. Salı günleri, saat 20.00'de, Yer: Haus der Familie Mitte (Merkez aile evi).

Ziyaret kafesi (Walle)

– Hafta sonunda eşlikli teslim



Va Ki R e.V.

Raum für Vater und Kind

Aileler için danışmanlık ve eşlik

Fredo Behrens

Telefon 0178 7566447

info@vakir.de

Yas tutan çocuklar ve gençler için korunaklı bir yer

Kamu yararına faaliyet gösteren Trauerland Derneği, 1999 yılından bu yana yakınlarını kaybeden çocuk ve gençlere eşlik etmektedir. Çünkü çocuklar annelerini, babalarını veya çok sevdikleri başka bir kişiyi kaybettiklerinde dünyaları yıkılır. Hiç bir şey artık eskisi gibi değildir. Geride kalan yetişkinler de bu kayıptan dolayı genelde yasa girerler ve çaresizlik duygusuna kapılırlar.

Ailenin tamamı, şimdi yeni ve acı veren bir ortamda hayatla başa çıkmak zorundadır. Anne-babaların ve çocukların çoğu, bu zor dönemde desteğe ihtiyaç duyarlar ve bunu da Trauerland'da bulurlar.

Trauerland, merkezi Bremen'in yanısıra Oldenburg ve Verden'de de şubelere sahiptir. Kapsamlı yardım hizmetleri, çocuk ve gençler için yas gruplarını, yakınlar için modere grupları, genç yetişkinler için yas buluşmasını, bireysel danışmanlığı, telefonla danışmanlığını ve akut acil durumlarda kriz müdahalesini kapsamaktadır.

Her 14 günde bir yapılan yas grupları, çocuklara yaslarının üstesinden gelebilmeleri için korunaklı bir yer sunmaktadır. Çocuklar, profesyonel destek eşliğinde yasları ile nasıl başa çıkabileceklerini öğrenmekte olup, böylelikle psikosomatik rahatsızlıkların önüne geçilebilmektedir.

İlgili kişiler, ücretsiz olarak tüm hizmetlerden yararlanabilirler. Dernek yaklaşık % 95 bağışlarla finanse edilmektedir.

Trauerland
Zentrum für trauernde
Kinder und Jugendliche

**Trauerland Zentrum für trauernde Kinder
und Jugendliche e.V.**
(Yas tutan çocuklar ve gençler merkezi)

Ofis:

Hans-Böckler-Straße 9, 28217 Bremen
Telefon 0421 6966720
Fax 0421 69667299

Bremen yas grupları,
Schwachhauser Heerstraße 63a,
28211 Bremen adresinde yapılmaktadır.

info@trauerland.org
www.trauerland.org

Şiddetle karşı karşıya kalan

erkek çocuklara* ve 27 yaşına kadar olan genç erkeklere* yardım

Bremen'deki JungenBüro, şiddete mâruz kalan ya da kalmış olan erkek çocuklara*, gençlere ve genç erkeklere* yönelik bir bilgilendirme ve danışma merkezidir.

7 yaşından itibaren erkek çocuklara* ve onlara destek olan yakınlarına ve 1 yaşından itibaren erkek çocuklar* için pedagojik uzmanlara danışmanlık yapılmaktadır.

Danışmanlık hizmetimiz:

- Danışma merkezinde şahsen (Randevulu görüşme yapılır)
- Görüşme saatlerinde telefonla
- Erkek çocuklara* ayrıca çevrimiçi danışmanlık hizmeti

Aşağıdaki konularda:

- Cinsel tâciz/Cinselleştirilmiş şiddet
- Psikolojik şiddete, dışlanma, şantaj
- Ailede fiziksel ve ruhsal şiddet
- Kamusal alanda fiziksel ve ruhsal şiddet
- Şiddetin başka türlerine mâruz kalma

Danışma hizmeti ücretsiz olup, isim bildirilmesi de gerekmemektedir.

Bremer JungenBüro

Schüsselkorb 17/18
28195 Bremen
Telefon 0421 59865160

info@bremer-jungenbuero.de
www.bremer-jungenbuero.de

Nihayet özgüvene sahip ve güçlü!

Erkek çocuklara ve genç erkeklere yönelik şiddet pedagojisi

Şiddet, erkek çocuklar ve genç erkekler açısından kimlik kazandırıcı bir karaktere sahiptir. Kendilerini küçük bulur ve erkeksi bulmazlarsa, bu çaresizliklerinden kurtulmak, onurlarını kurtarmak ve yaşitlarında itibar uyandırmak için şiddeti bir çare olarak görürler.

Erkek çocukların gündelik duygularına ve içinde buldukları duruma yer veriyor ve onlarla beraber onların kendi ve başkalarının sınırlarına nasıl saygı duyabilecekleri üzerinde çalışıyoruz. Bizde takdir görüyor ve saygı dolu bir eşlik buluyorlar.

MÄNNER GEGEN
MÄNNER-GEWALT®

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

Telefon 0421 3039422

Pazartesi günleri 17.30 – 19.00 ve
perşembe günleri 10.00 – 12.00

info@mgm-bremen.de
www.mgm-bremen.de

Jugendberufsagentur'da (Gençler için meslek ajansı) gençlere yönelik uzman danışmanlık

Gençlere yönelik uzman danışmanlık hizmetinde 16-25 yaş arası genç insanlara okul ve meslek yaşamı arasındaki bağımsızlaşma yollarında danışmanlık yapıyoruz.

Şu durumlarda destek verebiliriz:

- Kişisel veya ailevi sorunlar okul ya da meslek yaşamına engel oluyorsa.
- Genç insanlar hayat tasarımlarını geliştirmek veya bunun üzerinde konuşmak istiyorlarsa.
- Reşit olmuş gençlerin bağımsızlığa ilişkin sorularında (ekonomik bağımsızlık gerekliliği; yetkili kurumlar hakkında bilgi; mesleki ve sosyal uyum konusunda teşvik imkânları, ilgili kurumlara aracılık ve eşlik)

jugendberufsagentur
BREMEN

İletişim:

Andrea Mann (Ekip yöneticisi)

Telefon 0421 36188910

Doventorsteinweg 48 – 52, 4 kat

andrea.mann@afsd.bremen.de

veya

Jugendberufsagentur BIZ giriş kısmında

Doventorsteinweg 44

28195 Bremen

www.jugendberufsagentur-bremen.de

Erkeklere ve babalara yönelik Bremen profamilia danışma merkezlerinin hizmetleri

pro familia

Şu konularda danışmanlık hizmeti:

- Birliktelik ve cinsellik
- Aile planlaması / Aile kurma
- Ebeveyn parası/Çocuk izni
- Baba olmak
- Çocukta cinsellik
- Ergenlik

Bremen Kuzey pro familia danışma merkezi

Weserstraße 35

28757 Bremen

Telefon 0421 654333

Fax 0421 655543

bremen-nord@profamilia.de

Bremen Merkez pro familia danışma merkezi

Hollerallee 24

28209 Bremen

Telefon 0421 3406030

Fax 0421 3406035

bremen@profamilia.de

Bremerhaven pro familia danışma merkezi

Adolf-Butenandt-Straße 2d

27580 Bremerhaven

Telefon 0471 28722

Fax 0471 25633

bremerhaven@profamilia.de

Erkekler ve babalar yardımlaşıyorlar!

Bremen'deki yardımlaşma grupları arasında farklı konular hakkında sohbet grupları bulunmakta olup, buralarda erkekler ve babalar içindeki buldukları durum hakkında görüş alışverişinde bulunmakta, sorunları üzerinde konuşmakta ve karşılıklı olarak birbirlerine yardım etmektedirler.

Yardımlaşma iletişim merkezimiz, uygun grubu bulmanızda size destek olmaktadır. Bu telefonla olabileceği gibi, e-posta ve bireysel danışmanlık ile de mümkündür. Kendiniz bir grup kurmak isterseniz, bunda da danışman ve aktif olarak size memnuniyetle yardımcı olmaktadır. Hizmetimiz, hedefler hakkında bilgilendirmeyi, mekân aramayı ve halkla ilişkileri kapsamaktadır. İstenirse ilk buluşmalara da eşlik ederek, denemiş iletişim kurallarını sunmaktayız.



netzwerk selbsthilfe (Yardımlaşma ağı) Bremer-Nordniedersachsen e.V.

Faulenstraße 31, 28195 Bremen
Telefon 0421 704581

Genel görüşme saatleri:
Pzt. – Cuma, 10.00 – 13.00
Pzt. + Prş., 14.00 – 18.00
Salı + Çrş., 14.00 – 16.00

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

Evangelisches Bildungswerk nedir?

Bremen eyaletinde devlet tarafından tanınan bir eğitim kurumu olarak şehir halkının hizmetinde olup, Protestan yetişkin eğitime ilişkin mesele ve konuları şehir toplumuna taşımaktayız.

Erkekler ve babalar için çok yönlü eğitim hizmetlerini (kısmen işbirliği içerisinde) sunmaktayız: Erkekler için sal yapımı veya demir dövme işlemine yönelik eğitim; »Mayalanma süreçleri« – Biyografi yazma ve biracılık hakkında bir seminer; Baba & Çocuk eğitimi, her yıl düzenlenen Bremen Erkek Kültür Günü.

Çevrimiçi kayıt olanağı da içeren programımız:
www.bildungswerk.kirche-bremen.de



forum Kirche, Hollerallee 75, 28209 Bremen
Telefon 0421 346-1535 veya
bildungswerk@kirche-bremen.de

Bize 24 numaralı otobüsle ve 6 ve 8 numaralı tramvaylarla (Am Stern) kolayca ulaşabilirsiniz; araba girişi Parkstraße 107 üzerindedir.

Erkekler için bir gün, Bremen'in ortasında

Forum Kirche'nin Hollerallee'deki güzel mekânında her yıl, buluşmalardan hoşlanan 60 – 70 erkek biraraya geliyor. Erkekler burada bireysel gelişim sağlamak üzere kendileri hakkında konuşuyorlar. Burada dürtüler verilmekte, korunaklı sohbet odaları sunulmakta.

Burada çalıştay imkânlarından sana hitâbeden bir tanesini seçiyorsun. Giriş ücretinin içinde komple öğle ve akşam yemeği ile akşam ufak bir kültür programı yer almaktadır. Şu konulara eğilen erkekler için bir gün: başlıca sorunlar, derin bir içtenlik, yetişkin erkeklik. Ev. Bildungswerk ile işbirliği içerisinde.



Bremen erkekler günü

Muhatap kişi: Christoph Laun,
trapp119@googlemail.com

Kayıt: www.bremermaennertag.de

Bir sonraki tarih: 07.03.2020, 9:30 – 19:30

forum Kirche, Hollerallee 75, 28209

Bremen Erkekler Günü hakkında daha ayrıntılı bilgi: kontakt@bremermaennertag.de

Şiddeti değiştirmek, güven yaratmak

Erkekler için şiddet danışmanlığı

Şiddet, güveni ve partnere ve çocuklara duyulan yakınlığı sarsar. Şiddet, çaresizliğe ve kendinden şüphe etmeye neden olur. Artık şiddet uygulamak istemeyen erkeklere, şiddet danışmanlığı sayesinde şiddeti değiştirmelerinde destek oluyoruz.

Bu, öz algılama, sınırlar konusunda duyarlılaştırma ve öz sorumluluk üstlenme kursu ile mümkün olmaktadır.

Erkek olarak erkeklerle çalışıyoruz.

Danışmanlık hizmetimiz ücrete tâbidir.

MÄNNER GEGEN
MÄNNER-GEWALT®

Männer gegen Männer-Gewalt Bremen e. V.

Telefon 0421 3039422

Pazartesi günleri 17.30 – 19.00 ve
Perşembe günleri 10.00 – 12.00

info@mgm-bremen.de

www.mgm-bremen.de

Erkekler (aynı zamanda)

- ... eşcinsel!
- ... biseksüel!
- ... trans!
- ... inter!
- ... daha farklı da olabilir!

Im Rat&Tat-Zentrum'da şunları bulacaksınız:

- Açılma, gökkuşağı aileler, dışlanma deneyimleri, krizler, cinsel sağlık ve benzeri konularda danışmanlık hizmeti
- Gençlere yönelik hizmetler
- Farklı eğilimlerdeki mülteciler için uğrak yeri
- Aynı zamanda çiftler / yakınları / bilgilerin yaygınlaşmasını sağlayan şahıslar için de danışmanlık hizmeti
- Yardımlaşma grupları
- Kültür, kafe, bar, Werder maçları ve daha pek çoğu Kweer'de



Rat&Tat – Zentrum für queeres Leben e.V. (Tavsiye & Eylem Merkezi)

Theodor-Körner-Straße 1
28203 Bremen
Telefon 0421 7004170 (Danışma merkezi)

beratung@ratundtat-bremen.de
www.ratundtat-bremen.de

Kweer

Çalışma saatleri:
Cuma günleri 20.00 – 24.00
Pazar günleri 15.00 – 18.00
Werder'in oynadığı her zaman

Buluşma yerleri

Bremen'deki buluşma yerlerinde şehrin yerlileri ve sonradan gelenler birbirleriyle tanışabilir ve fikir alışverişinde bulunabilirler. Buralarda birlikte bir şeyler öğrenebilir, spor yapabilir, eğlenebilir veya topluluk yararına angaje olabilirler. Buralar, herkesin hoş karşılanacağı yerlerdir. Buralarda köken değil, birlikte olmak önem taşır.

Ayrıca belirli gruplar için özel buluşma yerleri de vardır. Daha ayrıntılı bilgiyi Welcome to Bremen sayfasında bulabilirsiniz.



www.welcometobremen.de
www.welcometobremen.de/angebot/angebotscat/freizeit-kulturelle-angebote/

Ruh için bir korunak

REFUGIO Bremen şiddet, tâkibat, sürgün veya işkence yüzünden Almanya'ya kaçmak zorunda kalan ve buraya sığınan mültecilere ve işkenceye uğramış insanlara yönelik bir psikososyal ve terapik tedavi merkezidir.

REFUGIO, mülteciler için emin bir yerdir. Biz, psikososyal danışmanlık hizmeti ve psikoterapik tedavi sunuyoruz. Hizmetlerimiz çok dilli ve ücretsiz olup, gizlilik içerisinde işleme alınır.

REFUGIO Bremen Mültecilere ve İşkence Mağdurlarına Danışmanlık ve Tedavi Merkezi.

Außer der Schleifmühle 53
28203 Bremen
Telefon 0421 176677-0
Fax 0421 176677-99

info@refugio-bremen.de
www.refugio-bremen.de



Ayrımcılıkla mücadele

Ayrımcılığa hayatın her alanında rastlanmaktadır. Ev ararken, diskoda, işyerinde, trende, okulda veya resmi dairelerde. Çünkü herkes, etnik kökeni, cinsiyeti, dini veya dünya görüşü, engeli, yaşı veya cinsel kimliği yüzünden ayrımcılığa uğramama hakkına sahiptir.

Yani,

- ayrımcılık, aşağılama, taşkınlık ve şiddet hakkında konuşmak istiyorsanız veya
- hukuki ve pratik davranış yolları hakkında danışmanlık hizmetine ihtiyacınız varsa, listelenen danışmanlık hizmetlerinden birine başvurun.

Danışma merkezleri alfabetik sırayla şu şekildedir:

ADA – İş Yaşamında Ayrımcılıkla Mücadele

Bremen, Bahnhofsplatz 22 – 28
Telefon 0421 9608914
info@ada-bremen.de
www.ada-bremen.de

ADE – Ayrımcılık ve Şiddetle Mücadele Merkezi – Bilirkişi Raporu ve Anlaşmazlıklarda Danışmanlık

Bremen Üniversitesi
Telefon 0421 218170
ade@uni-bremen.de
www.ade.uni-bremen.de

Ayrımcılıkla mücadele

Bremen İşçi Odası

Bremen, Bürgerstraße 1
Telefon 0421 363010
Bremen-Nord, Lindenstraße 8
Telefon 0421 669500
info@arbeitnehmerkammer.de
www.arbeitnehmerkammer.de

Hür Hansa Şehri Bremen Eyalet Engelliler Sorumlusu (LBB) (Der Landesbehindertenbeauftragte der Freien Hansestadt Bremen (LBB))

Bremen, Am Markt 20
Telefon 0421 361-18181
office@lbb.bremen.de
www.lbb.bremen.de

Bremen Eyaleti Göç ve Uyum Sorumlusu (Migrations- und Integrationsbeauftragte des Landes Bremen)

Bremen, Bahnhofsplatz 29
Telefon 0421 361-4988
integration@soziales.bremen.de
www.integration.bremen.de

Rat & Tat – Zentrum für queeres Leben e.V.

Bremen, Theodor-Körner-Straße 1
Telefon 0421 704170
beratung@ratundtat-bremen.de
www.ratundtat-bremen.de

SelbstBestimmt Leben e. V. Bremen

Engelliler ve Yakınları İçin Bilgilendirme Merkezi
Bremen, Ostertorsteinweg 98
Telefon 0421 704409
beratung@slbremen-ev.de
www.slbremen-ev.de

soliport

Sağcı, Irkçı ve Yahudi Düşmanı Şiddete Mâruz Kalanlara Destek ve Bilgilendirme
Bremen, Sögestraße 72
Telefon 0421 17831212
info@soliport.de
www.soliport.de



Almanca öğrenmek

Almanca bilgisi, iş piyasasına ve eğitim sisteme uyum sağlamak ve toplumsal yaşamın her alanına katılabilmek için anahtar bir faktördür.

Farklı Almanca kursları vardır: Pek çok kişi uyum kurslarına gidebilir. Bremen Belediyesi, Göç ve İlticacılar Federal Dairesi (BAMF) tarafından sunulan uyum kurslarına veya Meslekle Bağlantılı Almanca Teşviki (DeuFöV) kurumunun Almanca kurslarına kabul edilme hakkı olmayan ya da henüz kabul edilme hakkı olmayan iltica başvurusunda bulunmuş olan yetişkenlere ve geçici kalma izni sahiplerine belediye hizmetleri bünyesinde Almanca kursları sunulmaktadır.

Okuma-yazma bilmeyenler ve başkalarına göre daha yavaş öğrenen insanlar için de kurslar vardır. Bremen'de çok sayıda dil okulu bulacaksınız.

Daha ayrıntılı bilgiyi nerede bulabilirim?

Uyum kurslarından Göç ve Mülteciler Federal Dairesi (BAMF) sorumludur.

Yabancı Mültecilerin Tanınmasından Sorumlu Federal Daire – Bremen Şubesi

Steinsetzerstraße 14
28279 Bremen
Telefon 0421 8391-0 veya 0421 8391-199
info@bafl.de
webgis.bamf.de

İltica başvurusunda bulunmuş olanlara ve geçici kalma izni sahiplerine belediye hizmetleri bünyesinde verilen dil kurslarından Eyalet Sosyal İşler, Gençlik, Uyum ve Spor Bakanı (SJS) yetkilidir.

Eyalet Sosyal İşler, Gençlik, Uyum ve Spor Bakanı

Uyum Politikası Dairesi
Bahnhofplatz 29
28195 Bremen
Telefon 0421 361-6841
www.soziales.bremen.de

Daha başka bilgi ve danışmanlık hizmetini aşağıdaki hizmet sunuculardan edinebilirsiniz:

Bremer Volkshochschule (VHS) (Bremen halk eğitim merkezi)

Faulenstraße 69, 28195 Bremen
Durak: Radio Bremen / Volkshochschule
Telefon 0421 361-12345
www.vhs-bremen.de

Paritätisches Bildungswerk Bremen (PBW)

Faulenstraße 31
28195 Bremen
Durak: Radio Bremen / Volkshochschule
Telefon 0421 174720
www.pbwbremen.de

Almanca öğrenmek

İnternette de ücretsiz olarak Almanca öğrenebilirsiniz:

Goetheinstitut:
www.goethe.de

Deutsche Welle:
www.dw.com/de/deutsch-lernen/deutsch-interaktiv/s-9571

Volkshochschule:
www.iwdl.de

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

Daha ayrıntılı bilgiyi nerede bulabilirim?

Bremen Eyaleti Dil Koordinasyon Merkezi

ESF Dil teşviki Uyum ve mesleki dil kursları
Okul ve meslek merkezi
Steffensweg 171
28217 Bremen
Telefon 0421 3804765
Telefax 0421 383589
patrick.bohne@zsb-bremen.de
www.zsb-bremen.de

Dil kafelerini nerede bulabilirim?

Dil kafelerinde farklı ülkelerden yeni insanlarla buluşabilir ve daha iyi Almanca konuşmayı öğrenebilirsiniz. Kaydolmanıza gerek olmaksızın buralara gidebilirsiniz. Dil kafeleri hakkında yer ve saat de bildiren bilgileri şurada bulabilirsiniz:

Welcome to Bremen
welcometobremen.de/angebot/angebotscat/freie-sprachkurse-und-sprachcafes/

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



Erkek nasıl sağlıklı kalır? Bilgiler ve olgular

- Haftada 2,5 saat spor ömrü uzatabilir!
- Sağlıklı beslenenler belirli hastalıklardan korunabilir!
- Erkekler, sağlık sigortası çerçevesinde sağlık kontrolleri ve erken teşhis muayeneleri yaptırabilirler!
- Duygusal ve bedensel bağlamda tatmin edici bir ilişki, kendini iyi hissetmeyi körüklemektedir!
- Yaşanan bir baba-çocuk ilişkisi, tüm aile bireylerinin sağlığını etkilemektedir!

Daha ayrıntılı bilgi:

www.maennerggesundheitsportal.de

www.stiftung-maennergeseundheit.de

Erkekler, babalar ve erkek çocuklar için hizmetlere toplu bakış:

www.maennerberatungsnetz.de



Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e. V.

Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V.
(Bremen Eyalet Sağlık Birliği Derneği) ile
işbirliği içerisinde Landesvereinigung für
Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin
Niedersachsen e. V. (Eyalet Sağlık Birliği ve
Aşağı Saksonya Sosyal Tıp Akademisi Derneği)

Proje: Bremen Sağlıkta Fırsat Eşitliği

Koordinasyon Merkezi

www.gesundheit-nds.de

www.lvg-gesundheit-bremen.de

Bebek için zaman

Çocuk izni ve ebeveyn parası

Anneler ve babalar için bebek sahibi olmak ve çocukla zaman geçirebilmek, inanılmaz bir deneyimdir. Pek çok baba, çocuk izni alabileceğini ve ebeveyn parasına başvurabileceğini bilmemektedir. Böylece çocuğunuzla yoğun biçimde uğraşma ve ailenin gündelik yaşamına tamamiyle girme imkânına sahip olursunuz.

Başvuru koşulları hakkında ayrıntılı bilgileri şuradan edinebilirsiniz:

www.service.bremen.de

www.familien-wegweiser.de

www.elterngeld-plus.de

Basiselterngeld (temel ebeveyn parası) ve Elterngeld Plus (artı ebeveyn parası) için hâlihazırda Ebeveyn Parası Dairesi'ne yazılı olarak başvurulması gerekmektedir. Başvuru formlarını şuradan çevrimiçi olarak bulabilir, yazdırabilir ve doldurabilirsiniz:

www.service.bremen.de



Amt für Soziale Dienste

Bremen Ebeveyn Parası Dairesi

Sosyal Hizmetler Dairesi

Hans-Böckler-Straße 9, 3. Kat

28217 Bremen

Telefon 0421 361-94300

elterngeldstelle.bremen@afsd.bremen.de

Yerinde görüşme: Prş., 8.00 – 12.00

Telefonla görüşme: Salı, 8.00 – 10.00

ve cuma 10.00 – 12.00

Hamilelik için anahtar kelimeler

Hamilelik karmaşasından emin biçimde geçmek – Bu küçük mucizeye başından itibaren iyi hazırlanmak

Bir bebek doğduğunda, **gündelik yaşam** önce bir altüst olur. Pek çok şeyin düzene konması ve yeniden organize edilmesi gerekir.

Anne, **doğum sonrası depresyonunda** değişken duygularla karşı karşıya kalır. Ona destek olmak için ne yapabileceğini sor ve sabırlı ol.

Doktorlar, kardiyotokografiye **CTG** diyorlar. Bu alet, doğum sancılarını ve bebeğin kalp atışlarını gözlemler.

Çatlak izleri derideki çatlaklardır. Ona arada sırada, mesela yağla masaj yapmayı öner. Bu, yardımcı olabilir ve ilişkiyi körükler.

Hamile eşin, **beslenmesine** dikkat etmek zorundadır. İkiniz de sağlıklı beslenin, sağlıklı ve taze yemek pişirerek ona destek ol. Çiğ etten, çiğ balıktan, çiğ süttten ve çiğ peynirden, çiğ yumurtadan ve yıkanmamış meyve ve sebze-den şimdilik uzak durmalıdır.

Su kesesi, içinde amniyotik sıvının ve bebeğin »yüzdüğü« bir zardır. Bu, bebeği korur. Su kesesi doğumda patlar. Buna membran rüptürü denir.

Hamile eşine **doğumu** kolaylaştırabilirsin. En iyisi ona daha önce neyin iyi geldiğini sor. Kitap oku, ebeyle konuş ve hazırlık kursuna git.

Yanınızda bir **ebe** olması önemlidir. Bebekle ilgili her konuda değerli açıklamalarda bulunur ve ona hamilelik ile ilgili her şeyi sorabilirsin.

İdrar kaçırma, hamile eşin için nahoş bir konudur. Büyümekte olan bebeğiniz mesaneye basınç yapar ve kadın daha sık tuvalete gider.

İyot bebeğin büyümesini, kemik oluşumunu ve beyin gelişimini teşvik eder. Doktorunuzdan bu konuda bilgi alın.

Doğumhane hastanede çocuğun dünyaya geldiği odadır. En iyisi doğumdan önce bu odayı bir görün, nasıl gidildiğini öğrenin ve personeli tanıyın.

Göbek ile kasık kemiği arasındaki dikey koyu çizgiye **Linea Nigra** denir. Genelde tekrar kendiliğinden yok olur.

Annelik karnesinde hamile eşin ve küçük mucizeniz hakkında tüm önemli bilgiler yer alır. Onu her zaman yanında taşıması gereklidir.

Giderek artan **sinirlilik** son derece normaldir. Örneğin hazırlık kursunda diğer erkeklerle duyguların hakkında konuş.

Oksitosin »aşk hormonu« olarak da bilinir ve gerek doğum gerekse bağ açısından çok önemlidir. Bu hormon doğum sancılarını tetikler.

Sıkı kundaklama eski bir kundaklama tekniğidir. Bu, bebeğin sakinleşmesine yardımcı olabilir. Bu konuda bilgi alın.

Omuz prezentasyonu çok nadir görülür ve bu durumda çocuk sezaryen ile dünyaya gelir.

Hamilelerin yanında, evde ve her şeyden önce arabada **sigara içmemelisin**. Hamilelik sırasında sigara içmemesi için ona yardımcı ol.

Seks hamilelik döneminde de mümkündür. Çocuk iyi korunan bir ortamdadır ve bundan zarar görmez. Duygularınızı birbirinize açın ve birbirinize zaman ayırın.

Toksoplazmoz doğmamış çocuğunuz açısından tehlike yaratabilecek bir enfeksiyondur. Hamile eşine çiğ veya tam pişmemiş etten ya da mesela kedilerin olmak üzere hayvanların salgılarından bulaşabilir. Bu nedenle mesela kedi tuvaletini temizleme işini sen üstlenmelisin.

Ultrason ile bebeğin hamilelik sırasındaki gelişimi gözlemlenir.

10 **koruyucu muayene** vardır. Hamile eşine bunların hepsini yaptırması için destek ol.

Doğum sancıları rahmin kontraksiyonlarıdır. Beraberce nefes egzersizleri yapmayı öğrenin. Bunlar rahatlamanıza yardımcı olur.

Kız çocuklarında iki **X kromozomu** vardır. Erkek çocuklarda ise bir X ve bir de **Y kromozomu** vardır.

Anne-baba oluyorsunuz; gönülden tebrikler! Ama çift kalabilmek için gereken **zamanı** unutmayın. Beraber geçireceğiniz molalar verin. Bunun için daha başından büyükanne ve büyükbaları veya yakın arkadaşlarınızı sürece dâhil etmeniz önemlidir.



SOS-Kinderdorf e.V.
SOS-Kinderdorf Worpswede

Grönlandstraße 16
28719 Bremen

Telefon 04792 9332-691
Telefax 04792 9332-29

stefanie.kehl@sos-kinderdorf.de
www.sos-kinderdorf.de

Künye

Yayınlayan

Eyalet Sosyal İşler, Gençlik, Uyum ve Spor
Bakanı (SJIS)

Daire: Sosyal Angajman, Yardımlaşma, Aileleri
Teşvik ve Aile Politikası, Eşcinsel Yaşam Tarzları
Bahnhofsplatz 29
28195 Bremen
www.soziales.bremen.de

Yazı İşleri

Yazılar, ilgili kurumların çalışanları tarafından
kaleme alınmıştır.

Mizanpaj

machart: Oelgemöller + Heitmann
www.machart-bremen.de

Çeviri

Kern AG Sprachendienste, Bremen

Fotoğraflar

İlgili kurumlar tarafından kullanıma
sunulmuştur; Fotolia: Kzenon, Lightfield,
Jacob Lund, Rawpixel; Pixabay: Stocksnap

Bremen, Eylül 2019

MANNOMANN*!

Bremen'de
yaşayan erkek ve
babalar için
kılavuz

Die Senatorin für Soziales,
Jugend, Integration und Sport



Freie
Hansestadt
Bremen

Bahnhofsplatz 29
28195 Bremen
www.soziales.bremen.de