
Naveroka

Navendên şewirînê	2
Ji bo koçberan	2
Xizmetên koçberiya ciwanan (12 heta 27 salî)	2
Navendên şewirmendiya koçberiyê ji bo mezinan (27 salî û jortir)	2
Şewirmendiya vegerê ya navendî	4
Ji bo malbatan	5
şewirmendiya malbatê	5
Hejmara li dijî xemgîniyê - Xeta telefonê ya zarok û ciwanan	6
Ciwan Ne Mail	7
Alîkarî ji bo jinan	7
FGM - sinetkirina organa zayendî ya jinan	7
Alîkariya şideta nav malê	7
Şideta li ser jinan xeta alîkariyê	8
dûcanî	9
Alîkarî ji bo mêran	11
Tundûtûjî li dijî mêran	11
Tenduristî û karûbarên civakî	12
pansiyon	12
Kesên pîr	12
Seqetî û tevlêbûn	13
Şewirmendiya psikolojîk	14
Şewirîna dayîna deynan	15
Grûpên xwealîkariyê	15
Şewirmendiya addiction û piştgiriya addiction	15
Şewirmendiya HIV/AIDS	16
zewaca bi zorê	16
Navenda bikarêner	17
Dij-cudakarî û tevlêbûn	17
Cudakarî / Nijadperestî	17
Kesên kêmendarm	18

Navendên şêwirînê

Ji bo koçberan

Xizmetên koçberiya ciwanan (12 heta 27 salî)

Xizmeta Koçberiya Ciwanan (JMD) ya Diakonischen Werkes

Tu demek dirêj li Almanyayê najî?

Temenê te di navbera 12 û 27 salî de ye? Xizmeta Koçberiya Ciwanan dikare piştgiriya bide te.

Hûn dikarin ji bo her pîrsek li ser entegrasyonê bi wan re têkilî daynin. Hûn ê ji bo bicihbûna xwe li Almanyayê piştgirî werbigirin.

Piştgirî, bo nimûne, mijarên jêrîn dihewîne:

- Pirsên ji bo rêberiya giştî
- Dîbistan
- Hîndarî
- Sinet
- Pirsên şexsî
- Pirsên darayî
- Pirsên yasayî

û gelek tiştên din.

Carsten Schlüter | Jugendmigrationsdienst

📍 [Brückstraße 7, 29664 Walsrode](#)

✉ [@carsten.schlueter@evlka.de](mailto:carsten.schlueter@evlka.de)

☎ [+495161989772](tel:+495161989772)

Şêwirmendî li Walsrode, Soltau û Munster.

🌐 Almanî, Îngilîzî, Rûsî

📅 Bi randevûyê

Maaren Kippenbroek | Jugendmigrationsdienst

📍 [Am Kirchhof 9, 27356 Rotenburg](#)

✉ [@maaren.kippenbroek@evlka.de](mailto:maaren.kippenbroek@evlka.de)

☎ [+4942616303971](tel:+4942616303971)

Şêwirmendî ji bo Neuenkirchen û Schneverdingen

📅 Bi randevûyê

Navendên şêwirmendiya koçberiyê ji bo mezinan (27 salî û jortir)

Gelo hûn an malbata we vê dawiyê koçî Almanya kirine? Ma hûn ji bo entegrasyonê hewceyê alîkariyê ne? Ma hûn li ser jiyana xwe ya nû li Almanya hewceyê agahdariyê ne? Wê demê bi yek ji navendên şewirmendiya koçberiyê re têkilî daynin. Ev navendên şewirmendiyê piştgirî û agahdariyê didin koçberên 27 salî û mezintir.

Armanç ew e ku alîkariya wan were kirin ku xwe li hawîrdora xwe ya nû bicîh bikin. Şewirmend ji bo jiyana rojane şîretên pratîkî didin. Ew rave dikin ka meriv çawa serlêdanan dike an jî çawa li cem rayedaran qeyd dike. Ew di pirs û pirsgerêkên kesane de jî alîkariyê dikin. Şewirmendî bêpere ye.

Xizmeta şewirmendiya entegrasyonê piştgiriye dide hemû kesên bandordar û hemû rêxistinan.

Hûn dikarin bi navendên şewirmendiyê yê jêrîn re têkilî daynin:

Şîretên koçberiyê ji Xaça Sor a Almanî (DRK)

Christian Wüstenberg

📍 [Harburger Straße 77, 29614 Soltau](#)

✉ @migrationsarbeit-soltau@web.de

☎ [+49519118067](tel:+49519118067)

📅 Randevû bi rêkeftinê

Diakonisches Werk im Heidekreis - Şewirmendiya koçberiyê ji bo koçberan

Diakonisches Werk piştgiriye dide we bi van tiştan:

- Lihevhatina bi pirsgerêkên rojane re
- Pirsên li ser penaberiye
- Pirsên li ser qanûna civakî
- Pirsên li ser qanûna koçberiyê
- Pirsên derbarê vegerê de
- Pirsên li ser koçberiya bêtir

Ger hûn bixwazin, karmendên me dê bi we re biçin ofîsên hikûmetê. Serdanên malan jî mimkun in.

Christian Frost | Migrationsberatung

📍 [Brückstraße 7, 29664 Walsrode](#)

✉ @christian.frost@evlka.de

☎ [+495161989773](tel:+495161989773)

Şîret ji bo Walsrode , Bad Fallingbostel û Bomlitz

🌐 Almanî, Îngilîzî, Îbranî

 Randevû bi rêkeftinê

Elena Link Viedma | Migrationsberatung

 [Brückstraße 7, 29664 Walsrode](#)

 @elena.link-viedma@evlka.de

 [+491718640733](tel:+491718640733)

 Almanî, Îngilîzî, Spanî

 Randevû li Soltau roja Duşemê bi randevûyê û demjimêrên şêwirmendiyê yên vekirî li Munster ji saet 14:00 heta 16:00.

Viktoria Martin | Migrationsberatung

 [Brückstraße 7, 29664 Walsrode](#)

 @viktoria.martin@evlka.de

 [+495161989732](tel:+495161989732)

Cihê şêwirmendiyê: Hodenhagen , Schwarmstedt , Walsrode , Rethem

 Almanî, Îngilîzî, Polonî, Ukraynî, Rûsî

 Randevû roja Pêncşemê ji saet 2 heta 4 êvarê.

Diakonisches Werk Rotenburg - Şêwirmendiya koçberiyê ji bo koçberan

Frances Oriola | Migrationsberatung

 [Am Kirchhof 9, 27356 Rotenburg](#)

 @francia.oriola@evlka.de

 [+49 \(0\) 42616303972](tel:+49(0)42616303972)

Şêwirmendî ji bo Neuenkirchen û Schneverdingen

Şêwirmendiya vegerê ya navendî

Daîreya Koç û Penaberan a Federal (BAMF) hîn li ser serlêdana we ya penaberiye biryar nedaye? Ma hûn hîn jî dixwazin vegerin welatê xwe? Lê hûn nizanin ka meriv çawa pasaporta xwe vedigire? Ma ji bo rêwîtiya weya vegerê hewcedariya we bi alîkariya darayî heye? Xizmeta Şêwirmendiya Vegerê ya Navendî (ZRB) dê li ser awayên ku çûna bi dilxwazî ya welatê we dikare bixebite şîretan li we bike. Deriyê şêwirmendiyê hertim vekirî ye. Piştî şêwrê hûn bi xwe biryarê didin. Hûn dikarin bi dilxwazî derkevin. An jî ew dikarin dirêjtir bimînin.

Zêdetir agahdarî li ser: Ji Almanyaya vedigere

Ji bo malbatan

şewirmendiya malbatê



Zarok, ciwan û malbat li Elmanyayê di bin parastina taybet de ne. Ev parastin di dema ducaniyê de dest pê dibe û heta ku zarok digihîje 18 saliya xwe (temenê mezin). Li Elmanyayê jî malbat bi awayekî qanûnî tê parastin. Ferq nake ku malbat ji dê û bav û zarokên wan pêk tê, du dê yan du bav hebin, yan jî zarok hatine pejirandin. Dêûbavên tenê bi zarokên xwe re jî malbatek in.

Di [rêbernameya malbatê de](#), dê û bav, malbat, zarok û ciwan (li hêviyan) dikarin hemî navendên girîng ên agahdarî û şewirdariyê li Heidekreis bibînin.



Hûn dikarin li navendên şewirmendiyê yên jêrîn piştgirî bibînin

- ji bo pirsên li ser dê û bav rojane an
- di rewşên jiyanê yên dijwar de

Şewirmendî nehênî û bêpere ne. Ger hûn bixwazin, em jî dikarin werin mala we.

Hilfen aus einer Hand

📍 [Veesthernweg 12, 29633 Munster](#)

☎ [05193975604](#)

@sozialraum-munster@hilfen-aus-einer-hand.de

Hilfen aus einer Hand

📍 [Bahnhofstrasse 31, 29640 Schneverdingen](#)

☎ [05193975604](#)

@sozialraum-schneverdingen@hilfen-aus-einer-hand.de

Venito

📍 [Birkenstraße 3, 29614 Soltau](#)



[051914425](tel:051914425)

@

sozialraumarbeit-soltau-wietzendorf@dachstiftung-diakonie.de

Vier Linden

📍 [Soltauer Str. 11, 29683 Bad Fallingbostel](#)



[05162985574](tel:05162985574)

@

sozialraum@wg-vierlinden.de

Venito

📍 [Großer Graben 5, 29664 Walsrode](#)

📞 [0516148727](tel:0516148727)

@ sozialraum-walsrode@dachstiftung-diakonie.de

Pestalozzi Stiftung

📍 [Neustädter Straße 10, 29690 Schwarmstedt](#)



[05071510092](tel:05071510092)

@

sozialraumarbeit@pestalozzi-stiftung.de

Hejmara li dijî xemgîniyê - Xeta telefonê ya zarok û ciwanan

Ji bo pirsgirêkên malbatê, dibistanê, bi hevalan re, depresiyon, zordestî, destdirêjî, tiryak şîreta telefonê. Belaş û bênav. Di heman demê de şîreta serhêl.

an 📞 [11611108001110333](tel:11611108001110333)

🌐 www.nummergegenkummer.de

Duşem - Şemî 14:00 - 20:00 📺

Ger li malê nakokî û belkî tundî hebin, zarok û ciwan hewcedarê alîkariyê ne.

Li Almanyayê ji bo her kesî - dêûbav jî - zarok û ciwanan qedexa ye

- îstismara laşî an derûnî an
- ji bo tacîz û îstîsmara zayendî.

Şîret belaş e û zarok û ciwan dikarin nenas bimînin. Endamên malbatê an heval jî dikarin têkiliyê deynin.

Ciwan Ne Mail

Ciwan Ne Mail

- Şîreta serhêl ji bo zarok û ciwanan
- Ji bo belaş
- Bawerane
- Berdest 24/7

Alîkarî ji bo jinan

FGM - sinetkirina organa zayendî ya jinan

Sinetkirina jinan () li Almanyayê qedexe ye.FGM Ji Îlona 2013'an û vir ve cezayê girtîgehê ye.FGM Her wiha destûr nayê dayîn ku dê û bav ji bo keça xwe li derveyê welat sinet bikin derkevin derveyê welat. Ev jî li gorî hiqûqa cezayê ya Elmanyayê tê darizandin. Keç û jinên ciwan ger di bin metirsiya qutbûnê de bin dikarin serî li mafê penaberiyê bidin.

Di dema sinetkirinê de an jî di encamê de gelek keç dimirin. Gelek û xeternak ên paş-bandorên sinetkirinê hene:

- bêserûberî,
- Êş,
- xwînrijandina giran,
- Tevliheviyên di dema têkiliya cinsî û zayînê de,
- Nefermî,
- Xetereya - û enfeksiyona hepatît,HIV
- jehrîbûna xwînê û tetanus,
- dewletên şokê,
- travmaya psîkolojîk,
- Hişleqî.
- Têrbûna cinsî bi gelemperî piştî yek êdî ne gengaz e.FGM

Heger hûn ji sinetkirina organên zayendî bandor bûne an jî di bin xetereya sinetkirinê de bin, bi xeta alîkariyê re têkilî daynin. [☎+49 \(0\) 8000116016](tel:+49(0)8000116016)
Xebatkarên xeta alîkariyê bi şev û roj û bi zimanên cuda li cem we ne.

Hûn ê bêtir agahdarî li ser mijarê û navendên şewirmendiyê yên li Heidekreis di rêberê malbatê de bibînin.FGM

Alîkariya şîdeta nav malê

Di gelek têkilî û malbatan de tundî heye.
Hema bêje her tim jin dibin mexdûr û mêr jî sûcdar in.
Ev bi piranî li malê dibe. Bê şahidan.

Ev şîdet qedexe ye û dikare were cezakirin.
Ji ber vê yekê Qanûna Parastina Şîdetê heye. Armanc ji bo parastina jinan ji tundiyê ye.

Ger hevîna we (berê), mêrê we an endamekî din ê mezin ê malbatê

- Ew lêdixwe (tevî ku "tenê" destê wê biqelişe)
- Wê tehdît kir
- Wê kilît dike
- Ji we re qedexa dike ku hûn bi heval an malbata xwe re têkilî daynin
- gelek caran alkolê vedixwe û carna jî nerva xwe winda dike
- Destûr nayê dayîn ku hûn xwedî nêrîna xwe bin
- Tevî veqetîna jî wê bi tenê nahêle
- Bi awayekî din we û zarokên we ditirsîne

paşê polîs agahdar bike!

An jî hûn dikarin rasterast gazî stargeha jinan bikin.

Li stargeha jinan Heidekreis

Sitargeha jinan ji bo jin, dayik û zarokên wan cihê ewle ye. Ew ji bo jin û zarokên ku ji şîdeta nav malê bandor bûne re vekirî ye. Serbixwe ji:

- Netewe
- koka etnîkî û civakî
- meyla cinsî
- Dîn
- Worldview
- forma hevkarîyê an jî malbata bi hev re dijîn.

Xebatkarên malê rêzê ji rewşa jiyana jin û zarokan re digirin.

Sitargeha jinan ji aliyê komeleyê ve tê birêvebirin. Frauen helfen Frauen e.V.

Bêyî ku hûn li malê tene pejirandin, hûn dikarin her gav ji bo şêwirdariyê bi karmendan re têkilî daynin.

Navnîşan ji ber sedemên ewlehiyê nenas e.

 [+49 \(0\) 516173300](tel:+49(0)516173300)

Jinên ku alîkariya jinan dikin eV 

Şîdeta li ser jinan xeta alîkariyê

Şîdeta li ser jinê alîkariya jinan dike. Şêwirmend li ser her cure tundiya li ser jinê şîretan dikin.

 [+49 \(0\) 8000116016](tel:+49(0)8000116016)

 www.hilfetelefon.de

Li cihê ku hûn lê dijîn hûn hewceyê alîkariyê ne? Dûv re şêwirmendan we şandin saziyên herêmî yên guncan. Şêwirmendiya online jî bi riya malperê mimkin e. Axaftin nehênî ne. Ma hûn dixwazin nenas bimînin? Ev ne pirsgirêk e. Hûn ne hewce ne ku hûn agahdariya kesane li ser tîlefona bibêjin. Ev ji bo malperê jî derbas dibe. Ger pirsgirêkên we yên bihîstinê hebin,

hûn dikarin bi rêya malperê karûbarê wergêrê veqetînin. Ev mesrefa we tune. Axaftina bi şêwirmendan re bi zimanê almanî tê wergerandin. Ew dikare bi zimanê nivîskî jî were wergerandin. Şêwirdarî bi gelek zimanan bi rêya wergêran dibe:

- Albanî
- Erebî
- Bûlgarî
- Çînî
- Inglîzî
- Fransî
- Îtalî
- Farsî/Dari
- Kurmancî
- Polandî
- Portekizî
- Romanyayî
- Rûsî
- Îspanyolî
- Tirkî
- Ûkraynî
- Vîetnamî

dûcanî

Jinên ducanî li Almanyayê di bin parastineke taybet de ne. Mafê wan ê şêwirmendiyê heye. Ew ê lîsteya bijîşkî bistînin. Û hikûmet dê di kirîna nû de ji bo zarokê we piştgirîya we bike. Ger hûn ducanî ne, divê hûn pêşî biçin cem jinekolog. Li wir muayeneyên xwe yên berî zayînê bikin.



Dû re hûn ê belgeyê dayikbûnê bistînin. Belgeya dayikbûnê belgeyê ku agahdariyên girîng ên li ser ducaniyê we dihevin. Her wiha ew agahdariyên li ser tenduristiya we û ya zarokê we jî dihevin. Di rewşa awarte de her tim belgeya xwe ya dayikbûnê bi xwe re bibin.

Pîrik ji destpêka ducaniyê heta dawiyê şîrdanê piştgiriyê didin jinan û malbatên wan. Pîrik di dema ducaniyê de şêwirmendiyê didin. Ew dikarin di dema zayînê de bibin alîkar. Piştî zayînê, ew we bi şîrdanê didin nasîn. Ew her weha bala xwe didin başbûna laşê û psîkolojîk a jinê. Her jin dikare alîkariya pîrikekê bigere. Pîraniya xizmetan ji hêla sîgortaya tenduristiyê ve têne nixumandin.

Hûn dikarin bêtir agahdarî di [rêbernameya malbata](#) Heidekreis û [li vir de](#) bibînin.

Şêwirmendiya ducaniyê

Jinên ducanî li Almanyaya di bin parastineke taybet de ne. Mafê wan heye ku şîret werbigirin. Ger hûn ducanî ne, divê hûn pêşî biçin cem bijîşkê jinan. Her weha hûn dikarin şîreta belaş bistînin:

Li Bomlitzê

C. Idrizaj | Leitung Sozialarbeit

📍 [August-Wolff-Str. 3, 29699 Walsrode](#)

✉ @idirzaj@walsrode.net

☎ [+49 \(0\) 5161949997](tel:+49(0)5161949997)

Li Soltau

J. Gros | pro familia

📍 [Mühlenstraße 1, 29614 Soltau](#)

✉ @soltau@profamilia.de

☎ [+49 \(0\) 519117783](tel:+49(0)519117783)

S. Holste | Diakonisches Werk im Heidekreis

📍 [Rühberg 7, 29614 Soltau](#)

✉ @svenja.holste@evlka.de

☎ [+49 \(0\) 519160137](tel:+49(0)519160137)

Li Walsrode

N. Bernhardt | Diakonisches Werk im Heidekreis

📍 [Brückstraße 7, 29664 Walsrode](#)

✉ @nadja.bernhardi@evlka.de

☎ [+49 \(0\) 5161989771](tel:+49(0)5161989771)

Nakokiya ducaniyê

Gelek ducaniyên neplankirî ne, û hin ji wan nexwestî ne. Gelo hûn ducaniyek nexwestî bidomînin an jî bi dawî bînin, ev biryarek e ku hûn bi xwe didin.

[Mêr dikarin li ser hemî mijarên têkildarî ducaniyê, tevî kurtajên potansiyel, şêwirmendiya belaş bistînin](#) . Ew dikarin bi tena serê xwe an bi hevîna xwe re, û heke bixwazin bi awayekî anonîm jî şêwirmendiya bistînin.

Li Soltau

S. Holste | Diakonisches Werk im Heidekreis

📍 [Rühberg 7, 29614 Soltau](#)

✉ @svenja.holste@evlka.de

☎ [+49 \(0\) 519160137](tel:+49(0)519160137)

Li Walsrode

N. Bernhardt | Diakonisches Werk im Heidekreis

📍 [Brückstraße 7, 29664 Walsrode](#)

✉ @naja.bernhardt@evlka.de

☎ [+49 \(0\) 5161989771](tel:+49(0)5161989771)

Alîkarî ji bo mêran

Tundûtûjî li dijî mêran

Tundûtûjî li dijî mêran behsa kiryarên tundûtûjiyê dike ku bi taybetî ji ber sedemên cûrbecûr li dijî mêran têne kirin.

Ev term, bo nimûne, di nav xwe de digire:

- şidetên malbatî
- şideta derveyî malbatê,
- şideta fîzîkî
- tundûtûjiya psîkolojîk
- an jî şideta cinsî.

Li vir hûn dikarin şîret û alîkariyê bistînin:

Xeta Alîkariyê ya Neteweyî: Tundûtûjiya li dijî Mêran

☎ belaş +49 (0) 8001239900

🌐 <https://www.maennerhilfetelefon.de/>

Ma hûn li xizmetên şêwirmendiya herêmî digerin?

Foruma Federal a ji bo Mêran di lêgerîna we ya şîret û xizmetên piştgiriya de piştgiriya dide we. Serdana portala [Tora Şêwirmendiya Mêran](#) bikin. Li wir hûn ê agahdariya têkiliyê ya

navendên şewirmendiyê ji bo mêr, kuran û bavan bibînin.

Xetên germ û portalên alîkariyê yên din:

- [Zilamên rastîn diaxivin](#)
- [Maneo](#) : Projeya dijî-tundûtûjiya hevzayendan
- [Kargah](#) : Xeta germ a krîzê li dijî zewaca bi zorê
- [White Ring](#) : Şewirmendiya Serhêl ji bo Qurbanîyên Tawanan

Tenduristî û karûbarên civakî

pansiyon

Ji bo gelek kesan ev pirs derdikeve: Çi diqewime eger ez êdî nikaribim bixebitim dema ku ez mezin bibim?

Ji ber vê yekê Almanya pergala ewlehiya civakî ya bîmeya teqawidiyê ya Alman heye.(DRV) Malpera bîmeya teqawidiyê ya almanî gelek agahdarî pêşkêş dike û dikare bersiva hin pirsan li ser teqawîdan bide

Sîgorta emekdariya almanî 

Di prensîbê de, mûçeya teqawidiyê bi beşdariyên ji karûbarê bîmeya mecbûrî tê piştgirî kirin. Beşdar bi gelemperî nivê kardêr û nivê din ji hêla karmend ve tê dayîn.

Heger tu niha di rewşekê de yî ku pêwîstiya te bi daxwaza teqawidbûnê heye, divê tu serî lê bidî. Penaberî bixweber nayê dayîn. Ji bo vê yekê, herî kêr 3 meh beriya ku hûn plan dîkin ku teqawid bibin, serîlêdanek bişînin. Ev yek derbasbûna ji kar ber bi teqawidbûnê hêsantir dike.

Hûn dikarin navenda şewirmendiyê ya herî nêzîk ji bo bîmeya teqawidiyê li vir bibînin. Li wir hûn dikarin agahdariya berfirehtir li ser modela teqawidiya xwe û feydeyên din bistînin.

Lêbelê, bîmeya teqawidiyê ne tenê teqawidiyê dide, lê her weha feydeyên din jî dide. Ev jî di nav de, wek nimûne, tedbîrên rehabilitasyonê ji bo ku karibin dîsa bixebitin. Girîng e ku ev alîkarîyên teqawidiya we yên pêşerojê kêr neke. Ger pîvanek wusa destûrê dide we ku hûn demek dirêjtir karmend bimînin ew dikare zêde bibe.

Kesên pîr

Di sala 2020 de, dora 18.3 mîlyon mirovên ji 65 salî mezintir li Elmanyayê dijîyan. Û ev hejmar her sal zêde dibe. Ew niha ji sedî 22ê nifûsa giştî pêk tînin. Kesên pîr bi gelemperî li dora malê hewceyê lîstîkê an alîkarîyê ne. Kesên kal û pîr in, îhtîmala ku hewcedariya wan bi alîkarîyê heye. Hinek jî tenê dijîn. Ev carinan tê wateya ku têkiliyên wan ên civakî kêr dibin. Têkiliyên civakî ji bo tenduristîya derûnî girîng in.

Rêbernameya ji bo kalûpîran tê armanc kirin ku zû agahdariya girîng bide mirovên pîr. Ew nîşan dide ku çî şîret heye. Heidekreis Ev tê wateyê ku hûn dikarin di qonaxek destpêkê de ji bo pêşerojê li çareseriyên maqûl bigerin.

Her kes dikare bibe muhtacê lîstîkê, wek nimûne ji ber qezayek, nexweşiyek giran an tenê ji ber pîrbûnê. Wê demê girîng e ku hûn alîkariya jêhatî werbigirin da ku hûn karibin jiyana xwe ya rojane bi rengê serbixwe û xweser bidomînin. Navenda Piştgiriya Hemwelatîyên

Temendirêj û Lênêrînê ya Saksonya Jêrîn li ser gelek pirsan piştgirî û şêwirdariyê belaş pêşkêşî dike.(SPN) Agahdarî li vir dikare were dîtin: [Flyer Pflegestuetzpunkt Heidekreis.pdf](#)

Seqetî û tevlêbûn

Her kesê ku ji aliyê bedenî, derûnî an hestiyarî ve astengdar e, mafê alîkariyê heye. Her kesê ku bi kêmendamek wiha tê tehdîdkirin jî mafê wî heye ku alîkariyê bike. Divê tu kes ji ber seqetîya xwe neyê cudakirin. Li Almanyayê ev yek bi qanûnê tê tertîb kirin. Ji bo vê tedbîrên tevlêbûnê hene. Beşek mezin ji van feydeyên alîkariya entegrasyonê ne.

Xizmetên arîkariya entegrasyonê ji bo mezinên kêmendamek

Di nav wan de hene:

- Feydeyên ji bo beşdarbûna di jiyana xebatê de
- Xizmetên ji bo beşdariya civakî
- xizmetên rehabîlîtasyonê Medical

Feydeyên ji bo beşdarbûna di jiyana kar de bi karbûna kesane ya kesên kêmendamek an kesên di xetereya seqetbûnê de ne. Divê şiyana xebatê were domandin, çêtir kirin an saz kirin. Ev armanc ji bo misogerkirina beşdariya mayînde di jiyana xebatê de ye.

Xizmetên ji bo beşdariya civakî cihêreng in. Mebesta wan ew e ku mirov karibin bi qasî ku mimkun be serbixwe li cîhê jiyana xwe bijîn.

Agahiyên bêtir li ser vê mijarê ji Landkreis Heidekreis heye. Hûn ê hûrguliyên têkiliyê li jêr bibînin.

Xizmetên arîkariya entegrasyonê ji bo zarok û ciwanên astengdar

Di nav wan de hene:

- Feydeyên ji bo beşdarbûna perwerdehiyê
- Xizmetên perwerdehiya taybetî
- Alîkarî an jî xizmetên ji bo lênêrînê di malbateke xwedîkar de

Ji bo pêşgirtina seqetîyan an sivikkirina encamên seqetîyan, destwerdana zû girîng e. Ji ber vê yekê destwerdana zû celebê karûbarek girîng e.

Vebijarkên din ên piştgiriya jî hene, li gorî temen û seqetîya zarok û ciwanan. Bo nimûne:

- Li Saksonya Jêrîn ji bo zarokên heta 3 salî kreşên entegre hene. Ev baxçeyên zarokan ên dermankirî, kreşên taybetî, lênêrîna zarokxaneyên entegreyî û entegrasyona kesane ji 3 salan ve ne.
- Ger hewce be klînîkek nexweşxaneyê otîzmê jî dikare were bikar anîn
- Wek mînak, ji 6 saliya xwe pê ve çûna dibistanê mimkun e. Her weha xwendina li navendên lênêrîna rojane, dibistanên cihêreng ên taybet an jî formên taybet ên xaniyan.

Ger hûn li kesekî digerin ku pê re bi axivîn, ji kerema xwe bi doktorê malbatê, bijîjkê zarokan an jî xebatkarên zarokxane û dibistanan re têkilî daynin. Ew ê alîkariya we bikin. Her weha hûn dikarin bi beşa tenduristiyê an jî bi tîma alîkariya entegrasyonê ya Landkreis Heidekreis re

Kesên ku pileya seqetbûna wan 50 an jî zêdetir e, dikarin ji bo kesên astengdar ên giran nasnameyê bistînin. Gelek avantajên ku bi karta nasnameyê ve girêdayî ne. Ji bo nimûne, kêmkirina bacê. Û bikaranîna otobus û trênan bi daxistin an belaş. Feydeyên ku kesek heye bi celeb û asta seqetbûnê ve girêdayî ye. Hûn dikarin ji bo kesên astengdar ên giran serî li [daîreya ewlekariya civakî](#) bidin karta nasnameyê. Daîreya ewlekariya civakî diyar dike ka seqetî heye yan na û asta seqetiyê heye.

Pirsgirêkên bi tevlêbûnê

Li vir hûn dikarin hûrgüliyên têkiliyê yên alîkariya entegrasyonê li Landkreis Heidekreis bibînin:

📍 [Vogteistr. 19, 29683 Bad Fallingb. Bad Fallingb. Bad Fallingb.](#)

@n.martin@heidekreis.de

+49 (0) 5162970134

Ma hûn ji bîranînên stres û xirab dikişînin? Di dema revînê de tecrubeyên we yê xerab hebûn? Ma hûn ji nexweşiyên xewê û kabûsan dikişînin? Tu rastî şidetê hat? Te îstismar kirin?

Pratîka giştî

Pisporê derûnî û psîkoterapiyê

navendên şêwirmendiye

Li vir hûn ê hûrguliyên têkiliyê bibînin:

- 14

-
- Specialists
 - Komên xweser

Di rewşeke acîl de ez çi bikim?

Ger di rewşek acîl de zû hewcedariya we bi alîkariyê hebe, [hejmarên acîl SOS](#) dê alîkariya we bikin.

Şêwirîna dayîna deynan

Deynên we hene yan hûn bi deynên ku êdî nikarin bi tena serê xwe îdare bikin tîna tehdîtîkirin? Ma hûn êdî nikarin kirêya xwe, ceyran û teqşîtan bidin? Tu bi tenê yî an malbatek heye?

Van navendên şêwirmendiya alîkarî û piştgirîya belaş pêşkêşî we dikin. Heidekreis

Grûpên xwealîkariyê

Grûpên xwealîkariyê çi ne?

Grûpên xwealîkariyê ji komên mirovan pêk tînin ku heman pirsgerêk an nexweşiyek wan heye û dixwazin bi hev re bixebitin da ku xwe baştir hîs bikin.

Di komeke xwealîkariyê de çi dibe?

Beşdar raman û agahiyan diguherînin. Mînak:

- Kesên din ên bandordar di hin rewşên rojane de çawa bi nexweşiyê an pirsgerêkê re mijûl dibin?
- Çi agahî li ser nexweşî an pirsgerêkê taybetî hene?

Beşdarvan piştgiriyê didin hev û alîkariya hev dikin.

💡 Grûpên xwealîkariyê cîgirê derman an terapiyê nînin. Lê ew temamkerek pir baş û girîng in. Tiştê ku di komên xwealîkariyê de tê nîqaşkirin nepenî ye. Her tişt bi dilxwazî ye; kes nayê zorê.

Çi kom hene?

[Li vir](#) hûn dikarin di derbarê komên xwealîkariyê yên li Heidekreis de bêtir agahdarî bibînin.

Şêwirmendiya addiction û piştgirîya addiction

Girtîbûn tê wateya girêdayîbûna bi maddeyek wekî alkol, narkotîk, nîkotîn an derman. Tevgerên wekî qumar an girêdayîya kirîna jî tê de hene. Zehmetî dikare bandorê li her kesî bike û ti tîkiliya wê bi tîkîlîna kesane re tune.

Dema ku hûn tiryak in, hûn hema hema tenê li ser maddeya tiryakê difikirin û êdî nikarin vexwarina xwe kontrol bikin. Tîkiliyên bi kesên din re û kar bi gelemperî ji ber vê yekê zirarê dibînin. Hûn dikarin alîkariyê ji pisporan li navendên şêwirmendiya tiryakê bibînin. Girîng e ku meriv alîkariyê werbigire da ku ji tiryakê derbas bibe û dîsa jiyanek têr bijî.

Hûn dikarin ji navendên şêwirdariyê yên jêrîn alîkariyê bistînin. Heidekreis

Şêwirmendiya HIV/AIDS

kurteya vîrusê ye.HIV Ger hûn ji vîrusê pir nexweş bibin, ev tê vê wateyê: .AIDS STD nexweşiyên ku di dema seksê de têne veguhestin.

Li ser vê malperê hûn ê bi çend zimanan agahdarî li ser mijarê bibînin û:HIVAIDS

HIV û AIDS - Zanzu 

Şîret li ser û di beşa tenduristiyê deHIV AIDS Heidekreis

Navenda şêwirmendiyê ya AIDS-ê di derbarê AIDS û HIV û nexweşiyên din ên bi rêya zayendî yên wekî hepatît B, C, sifilis, gonorrhea û klamidia de şîretan dide. Şîret nehênî, belaş û nenas e.

zewaca bi zorê

Piştgirî, şîret û alîkarî di rewşên zewaca bi zorê û şîdeta li ser navê namûsê de

Divê hûn bizewicin? Her çend hûn wiya naxwazin? Ji vê re zewaca bi zorê tê gotin. [Li dijî Zewaca Bi darê zorê Xeta Krîzê ya Saksonya Jêrîn](#) şêwirmendiya belaş, pirzimanî û ger were xwestin, nenas pêşkêşî dike:  [+49 \(0\) 8000667888](tel:+49(0)8000667888)

Hûn dikarin di belavoka "**Ez biryarê didim ka ez bizewice û bi kê re bizewicim**" bi van zimanan bêtir agahdarî bibînin:

- [Flyer Zewaca Bi darê zorê bi Albanî.pdf](#)
- [Flyer Zewaca bi darê zorê bi erebî.pdf](#)
- [Flyer Forced Marriage in Bulgarian.pdf](#)
- [Flyer Forced Marriage in German.pdf](#)
- [Flyer Forced Marriage in English.pdf](#)
- [Flyer Zewaca Bi zorê bi Kurdî.pdf](#)
- [Flyer Zewaca Bi darê zorê bi farisî.pdf](#)
- [Flyer Forced Marriage in Romanian.pdf](#)
- [Flyer Forced Marriage in Serbian.pdf](#)
- [Flyer Zewaca Bi darê zorê bi tirkî.pdf](#)

[Terre des femmes](#) broşurek dêûbavan bi heşt zimanan weşandiye û dê û bav teşwîq dike ku bextewarî û bextewariya zarokên xwe li ber çavan bigirin.

Broşûr maf û termînolojiyê rave dike. Ew pêşdaraziyên olî eşkere dike û berî her tiştî xetereya şîdetê di zewacê de nîşan dide.

Broşûr bi Almanî, Îngilîzî, Fransî, Tirkî, Kurdî, Erebi, Romanî û Farisî heye:

[Broşûra dê û bavan "Malbatên xurt keçên xurt hene"](#) .

[Papatya - Navenda Koordînasyona li dijî Revandinê](#) - arîkariya neteweyî pêşkêşî dike.

Ew rasterast ji bo keçên bi bandor û yên li dora wan, wek hevalên xwe tê armanc kirin.

Ji bo pirs û alîkariya konkret. Li ser telefonê, li ser Înternetê û di chatê de:

 www.hilfetelefon.de

Xeta alîkariyê ya li seranserê welat jî alîkariya mêran dike ☎ [+49 \(0\) 8001239900](tel:+49(0)8001239900)

Duşem heta Înî - ger were xwestin bêpere û nenas, ji ber ku mêr jî dikarin ji zewaca bi zorê bandor bibin.

📞 www.maennerhilfetelefon.de

Navenda bikarêner

Navendên şewirmendiya xerîdar di warê vexwarina taybet de xerîdaran agahdar dikin û piştgirî dikin. Ew li ser mijarên wekî pere, bîme, xwarin, jîngeh, tenduristî û lênihêrîn, enerjî, rêwîtiyê û peymanan şîret dikin. Agahdariya ku hûn li vir digirin bi gelemperî pêbawer in.

Şewirdariya kesane ji navenda şewirmendiya xerîdar drav dide. Mesref bi mijarê ve girêdayî ye. Hûn dikarin rasterast li navendek şewirmendiya xerîdar li devera xwe bipirsin. Hûn dikarin hûnguliyên pêwendîya navendek şewirdariyê li nêzî xwe li vir bibînin.

Navenda şewirmendiya xerîdar bi pirs û mijarên jêrîn re dibe alîkar:

- Ma divê ez heqê TV-yê bidim?
- Ez dikarim li ser Înternetê li fîlman temaşe bikim an li muzîkê guhdarî bikim?
- Ez çawa dikarim sepanan bi ewlehî bikar bînim?
- Di derbarê hesab, deyn an deynan de destûr heye ku bankek çî bike?
- Ez çawa dikarim ji peymanê derkevim?
- Parastina jîngehê û parastina tenduristiyê
- Peymanên elektrîkê û peymanên gazê
- enerjîyê xilas bike

Agahiyên navenda şewirmendiya xerîdar li ser mijarên cihêreng ji bo koçberan bi çend zimanan hene. Pir agahî bi Almanî, Îngilîzî, Ukraynî, Fransî, Tirkî, Romanî, Bulgarî, Erebî û Farisî hene.

Dij-cudakarî û tevlêbûn

Cudakarî / Nijadperestî

Li Almanyayê, li gorî hin taybetmendiyan, newekhevî li hember mirovan neqanûnî ye, lê dîsa jî ew pir belav e. Çi di lêgerîna xaniyan de, li kar, li ofîsên hikûmetê, dibistanan, muayenegehên bijîşkan, di dema vala de, an jî bi polîsan re, cudakarî dikare di hemû warên jiyana de çêbibe.

Kesek ji ber seqetîya xwe nikare bikeve klubekê. Jinek ji ber ku serpoş li xwe dike, nikare kar bibîne. Zarok li dibistanê notên nizmî û muameleyeke nizmî distîne ji ber ku dê û bavê wî ji welatekî din in. Polîsek jin bê sedem kesekî radiwestîne ji ber ku çermê wî tarî ye. Şofêrê taksîyê red dike ku kesekî transseksuel hilgire.

Ezmûnên bi vî rengî dikarin bibin sedema hêrs, bêhêzî, hesta bêçaretîyê û tenêtiyê. Ew dikarin laş û hişê nexweş bikin.

Lê ne mecbûrî ye ku hûn tenê cudakariyê qebûl bikin. Cudakarî li Almanyayê qedexe ye! Mafê we heye ku hûn piştgiriya bixwazin.

Ev maf ji [bohemûyan](#) derbasdar e Kesên li Almanyayê.

Gelo li dijî min cudakarî hat kirin?

Gelek kes ne piştirast in ka li dijî wan cudakarî hatiye kirin an na. Şêwirmendî dikare bibe alîkar ku zelaî peyda bibe. Karmendên navenda şêwirmendiya dijî cudakariyê ezmûnên we bi ciddî digirin û li kêleka we ne. Ew dikarin ji we re vebêjin ka we cudakarî dîtiye û hûn çawa pê re mijûl bibin. Gelo cîhek ewle ji bo we bes e ku hûn li ser tiştên ku we jiyane biaxivin û pêvajoyê bikin? An jî hûn dixwazin şêwirmend bi we re biçin civînek bi aliyê berpirsiyarê cudakariyê re? An jî hûn dixwazin biçin çapemeniyê an jî biçin dadgehê? Em ê bi hev re stratejiya we ya takekesî pêşve bibin û di pêkanîna wê de piştgiriyê bidin we.

Hûn dikarin lîsteyek ji kesên li herêma xwe bibînin ku di rewşên cudakariyê de şêwirmendiyan destpêkê pêşkêş dikin: [Lîsteya şêwirmendiyan destpêkê û yên referansê di rewşên cudakariyê de.pdf](#)

Her weha hûn dikarin rasterast bi Ajansa Federal a Dij-Cûdakariyê re bi rêya telefonê têkilî daynin 📞 Ji bo şîretê telefon bikin [+49 \(0\) 30185551855](#) Karmend bi Almanî diaxivin. Şêwirmendî bêpere ye û ger bixwazin, anonîm e. Ji bo bangê dê bi rêjeya telefonê ya standard pere were stendin.

Agahdarî û pêşniyarên zêdetir li vir tîne dîtin:

- Li vir bibînin ka hûn dikarin piştî êrîşekê çi bikin: [What to do after an attack.pdf](#)
- 📞 [Ajansa Federal a Dij-Cûdakariyê](#)

Wekî din, hûn dikarin bi [navendeke şêwirmendiya koçberiyê ji bo mezinan](#) an jî [Xizmeta Koçberiya Ciwanan](#) re têkilî daynin. Karmend pir caran bi çend zimanan diaxivin û dikarin di her pirsgrêkekê têkildarî jiyana li Almanyayê de alîkariya we bikin.

Eger polîs li dijî min cudakarî kiribe, ez çi bikim?

Polîs jî dikare cudakarîyê bibîne. Nimûneyek ku gelek kes li Almanyayê pê re rû bi rû dimînin, profilkirina nijadî ye. Dema ku kesek ji hêla polîs ve tê rawestandî, lêpîrsîn lê tê kirin, lêgerîn lê tê kirin, an jî tenê ji ber ku ew ji ber rengê çermê xwe an taybetmendiyên wekhev gumanbar xuya dike, ev "Racial Profiling". Lêbelê, heqaret, îstîsmar an êrîşek cudakar jî dikarin çêbibin. Qurbanîyên reftara keyfî ya polîsan an şideta polîsan dikarin bûyerê ji polîsan re ragihînin.

Polîs li ser qanûnê nînin. Destûra wan heye ku çi bikin û qedexeyek ne, ji hêla Qanûna Ceza, Qanûna Prosedûra Ceza û qanûna polîsan ve tîne rêve kirin. [Li vir](#) bêtir fêr bibin.

Girîng: Mafê te heye ku ji polîs nasnameya wî/wê bipîrsî û agahiyên wî/wê tomar bikî. Ev girîng e ger tu dixwazî paşê giliyê sûc bikî. Her wiha her tim kêrhatî ye ku ji kesên ku di rê de derbas dibin bipîrsî ku rewşê temaşe bikin. Ev ê şahidan jî ji te re peyda bike. Ji kerema xwe not bikin: Divê tu di nav sê mehan de piştî bûyerê giliyê sûc bikî. Tu dikarî vê yekê rasterast bi dozgeriya giştî re bikî. Ne hewce ye ku tu herî polîsan.

Kesên kêmendarm

Nabe ku kes ji ber seqetîya xwe rastî cudakarîyê bê. Ev yek li Almanyayê tîne rêvebirin. Ji bo vê armancê tedbîrên tevlêbûnê hene. Beşek mezin ji van feydeyên [alîkarîya entegrasyonê](#) ne.

Têkilî tê wê wateyê ku her kes bi awayekî xwezayî aîdî kesekî ye. Û her kes dikare beşdarî hemû çalakîyên jiyanê bibe. Ev bi taybetî ji bo kesên seqet rast e.

EUTB - Şîreta beşdariya serbixwe ya temamker

Gelo seqetiyek te heye? Nexweş î û dibe ku di demek nêzîk de seqet bibî? Xizmê kesekî seqet î an kesekî pêbawer î? Pirsên te hene? Pêdivîya te bi alîkarî û piştgiriya heye? Wê demê bi EUTB re têkilî daynin.

Şêwirmend:

- dem ji bo xwe bigirin.
- berî ku hûn serlêdanek pêşkêş bikin, alîkariya we bikin.
- ji te re bêjim ku tu dikarî ji ku derê piştgiriya bistînî û kî pereyê wê dide.
- alîkariya we bike ku hûn ji bo xwe biryar bidin.
- bi hev re bibînin ka çi ji we re girîng e.
- ji we re bibe alîkar ku hûn rêya xwe bibînin.

EUTB li ser gelek mijaran şîretan dide:

- Kar
- Hîndarî
- Cîwarbûn
- Karta nasnameya kesekî bi seqetiyê giran
- Dîbistan, mobîlî, demên vala
- û gelek tiştên din.

Hûn dikarin agahdariyên têkiliyê [li vir](#) bibînin.