Mafê te ji bo standina alîkariyê heye!

Tu ne bi tenê yî. Gelek keç (û kur) hene, ku ev tişt bi serê wan de hatiye.

Mafê te heye, ku tu daxwaza alîkariyê ji xwe re bikî. Wek mînak li ba hevala xwe, dayika xwe yan bavê xwe, mamosteya xwe yan li ba me – li ba Violetta.

Tu dikarî li ba me biaxivî, bigirî, bêdeng bî, hêrs bibî, neqşan bikişînî, binivîsî yan guhdarî bikî, bilîzî, bikenî û keçên din bibînî, ku heman tişt hatiye serê wan.

Tu dikarî ewqasî ji me re bêjî, wek ku tu dixwazî. Emê bi te re û bi wê/wî kesa/kesê mezin re biaxivin, ku tu pê behwer î.

Violetta

Fachberatungsstelle für sexuell missbrauchte Mädchen und junge Frauen

Wöhlerstraße 42 (Haus C)
30163 Hannover
Telefon 0511 855554
info@violetta-hannover.de
www.violetta-hannover.de

Demên serlêdana bi rêya telefonê

Duşem 10-11 sibehê
Sêşem 4-5 êvarê
Pêncşem 10-11 sibehê

Tu yan ew kesa tu pê behwer î, dikare li ser bandê telefona me biaxive – emê êdî telefona te/we bikin. Şêwirdariya şexsî tenê li gorî civanekî pêşwext dibe.

Tu dikarî/hun dikarin hem li vê derê şêwirdariyê û alîkariyê bistînî/bistînin.

Nivîsîngeha şêwirdariyê li dijî tecawiziya cinsî ya zarok û gencan li Herêma Hannoverê
Peiner Straße 8, 30519 Hannover, Telefon 0511 61622160

Zeichnungen Fotolia

Violetta

Nivîsîngeha şêwirdariya pispor ji bo keç û jinên ciwan, ku tecawziya cinsî li wan hatiye kirin

Agahdarî ji bo keçên ciwan

Laşê te milkê te ye!

Tukes nikare destê xwe bide te yan te maç bike, eger tu vî tiştî nexwazî.

Hindek destpêdanên nazik hene, ku xweş in û tu jê hez dikî, wek berxwevekirin û hembêzkirinê.

Lê hindek destpêdanên ne nazik jî hene, wek dema ku kesek destê xwe bide sîngên te, qûna te yan quzê te yan dema ku yekî mezin ji te bixwaze, ku tu destê xwe bidî kîrê wî.

Dibe jî, ku yek ji te daxwaz bike, ku tu xwe tazî bikî û êdî ew suretên te bikişîne yan ku ew bi xwe xwe li pêşiya te tazî bike, herçende ku tu ji vê yekê hez nekî jî.

Eger kesekî tu xapandî û hişt ku tu tiştekî wisa bikî yan tu mecbûr kirî, dibe êdî ku tu tevlîhev bibî û tirs bikeve dilê te.

Çênabe tukes vî tiştî ji te bixwaze!

Hindek destpêdanên nazik û nenazik hene

Hindek caran destpêdan li destpêkê xweş in û ji nû li paşê tu pê dihisî, ku tu vî tiştî naxwazî.

Mirovên, ku van tiştan dikin yan van tiştan ji te dixwazin, çêdibe ku hindek ji wan mirovên tu wan nas dikî jî bin, wek apek, xalek, bapîrê te, birayê te, bavê te, dayika te, hevalekî dibistanê, mamosteyek, mamosteyekî werzişê yan cîraneke jin yan mêr …

Mafê te heye, ku tu bêjî Na – hem ji mezinan re jî – û tu dikarî li ber xwe bidî, bi hemî hêza xwe.

Dibe, ku tu ji wê yekê ditirsî, ku tukes ji te behwer neke yan ku hemî êdî ji te aciz bibin.

Dibe, ku tu di serê xwe de difikrî, ku sûç ji te ye. Dibe, ku te soz dabe, ku tu vî tiştî ji kesekî din re nebêjî …

Qet ne sûçê te ye, eger tiştekî wisa bi te re çêbû – ferq nake çi çêbûbe, te çi kiribe yan tu çawa bî.

Behweriya xwe bi hestên xwe bîne!

Hindek veşartokên xweş hene, ku kêfa mirov jê re tê, wek mîna nişkavayan. Lê hema hindek veşartokên pîs jî hene, ku dihêlin tu xemgîn bibî yan tu bitirsî.

Behweriya xwe bi hestên xwe bîne, eger tu pê hisiyayî, ku hesteke nexweş kete dilê te û eger te pê zanî, ku tiştekî ne dirust çêbûye. Hewil bide, ku bi kesekê/kesekî re biaxivî, ku behweriya te pê tê.

Mafê te heye, ku tu li ser veşartokên pîs biaxivî, eger kesekî ev tişt li te qedexe kiribe jî.