

Was Sie nach einer Vergewaltigung tun können

Das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung ist in Deutschland gesetzlich verankert. Gleichzeitig erleben Frauen Tag für Tag Angriffe, die sie als Frau verletzen. Diskriminierung, Belästigung, sexuelle Nötigung und Vergewaltigung sind nach wie vor Probleme unserer Gesellschaft.

أمر يمكنك أن تفعلها سيدتي بعد التعرض للاغتصاب

إن الحق في تحديد الحياة الجنسية لأمر متجذر في القانون الألماني. لكننا نجد نساء يتعرضن يوماً بعد يوم لمضايقات تصيبهن في كرامتهن. فالتهميش والمضايقة والإجبار الجنسي والاغتصاب مشاكل لازال يعاني منها مجتمعنا إلى يومنا هذا.

Nach einem sexuellen Übergriff ist es gut zu wissen, wo Sie sich Rat und Unterstützung holen können.

إنه من الجيد معرفة أماكن تقديم المشورة والمساعدة بعد التعرض لمضايقة جنسية.

Beratung

Ob es sich um allgemeine Informationen, ein Beratungsgespräch oder Unterstützung bei Anzeige und Prozess handelt, Sie können sich an LARA wenden. Hier können Sie auch an einer Gruppe oder Kurzzeittherapie teilnehmen. Es gibt viele Wege, eine Gewalttat zu überwinden. Wir unterstützen Sie dabei, Ihren eigenen Weg zu finden. Viele Frauen, die zu uns kommen, haben lange mit niemandem über die Tat gesprochen und sich damit zunehmend einsam gefühlt. Gründe für das Schweigen sind Angst vor Ablehnung und Scham oder das Gefühl, sie hätten selbst dazu beigetragen. Ein Grundsatz unserer Beratung ist, dass ausschließlich der Täter für den Übergriff verantwortlich ist.

الاستشارة

أكان الأمر يتعلق بالحصول على معلومات عامة أو استشارة أو المساعدة من أجل تقديم تبليغ أو حضور جلسات قانونية، فإننا ندعوك سيدتي للتوجه إلى لارا. يمكنك هنا المشاركة في مجموعة أو الحصول على علاج قصير المدى. هنالك العديد من الطرق المتوفرة للتغلب على جرائم العنف. سنقوم بمساعدتك سيدتي لإيجاد الطريق الأنسب إليك. إن العديد من النساء اللاتي يأتين إلينا يقضين فترة طويلة دون الحديث عن الجريمة مع أحد من الأشخاص، الشيء الذي يزيد من حدة الشعور بالوحدة لديهن. وترجع أسباب هذا النوع من الصمت إلى الخوف من الرفض أو العار أو الشعور أنهن قد شاركن بأنفسهن في هذه الجريمة. ولهذا فإن من مبادئنا الأساسية الملقنة عند تقديم المشورة جعل المذنب مسؤولاً وحيداً عن جرمه.

Die Mitarbeiterinnen von LARA

beraten und unterstützen Frauen nach jeder Art sexueller Gewalt und sexueller Übergriffe, die nach der Pubertät geschehen sind. Sie können sich an uns wenden, egal ob es sich um ein aktuelles Erlebnis handelt oder es länger zurückliegt. Unser Anspruch ist es, Ihre persönlichen Lebensbedingungen mit einzubinden. Bei Bedarf bieten wir Beratung in barrierefreien Räumen an. Die Beratung bei LARA ist kostenlos, auf Wunsch mit Sprachmittlung und kann auch anonym genutzt werden.

العاملات لدى لارا

يعملن على تقديم المشورة ومساعدة النساء اللاتي وقعن ضحية للعنف والتعسف الجنسي بعد سن الرشد. يمكنك سيدتي التوجه إلينا سواء تعلق الأمر بحادثة حديثة أو في الماضي، ذلك لأننا نهتم بربط شروط الحياة الخاصة بك بإطار الحادثة. يمكننا أن نقدم لك المشورة داخل فضاءات متحررة إذا ما رغبت في ذلك. الاستشارات لدى لارا مجانية ويمكن الاستفادة منها برفقة مترجم وبشكل سري للغاية عند الرغبة.

Zur Ärztin gehen

الذهاب إلى الطبيبة

Für den Fall einer Anzeige sind Verletzungen, Spermaspuren oder Schamhaare des Täters wesentliche Beweise. Deswegen waschen Sie sich besser erst nach der ärztlichen Untersuchung, auch wenn das sehr unangenehm ist.	تعتبر الإصابات بالإضافة إلى آثار المني وشعر العانة الخاصين بالمذنب أدلة أساسية عند القيام بتبليغ عن الجريمة. لهذا فإنه من الأفضل الاغتسال بعد القيام بالزيارة الطبية حتى وإن كان الأمر محرجا جدا.
Unabhängig von einer Anzeige ist es sinnvoll, innerhalb von 24 Stunden eine Gynäkologin aufzusuchen, um:	هذا ومن الأفضل زيارة طبيبة نساء خلال 24 ساعة من وقوع الحادثة بشكل مستقل عن مسألة التبليغ لدى الشرطة وذلك من أجل:
- mögliche Verletzungen versorgen zu lassen	معالجة الجروح إذا كانت موجودة -
- sich auf Ansteckung mit Geschlechtskrankheiten untersuchen zu lassen	القيام بفحص حول الأمراض الجنسية المعدية -
- sich über die Möglichkeit eines HIV-Tests zu informieren	الاستعلام حول إمكانية إجراء اختبار الإصابة بمرض الإيدز -
- sich eventuell die „Pille danach“ verschreiben zu lassen	"الحصول على وصفة "أقراص منع الحمل بعد الجنس -
- zu fragen, ob Spuren und Untersuchungsergebnisse für den Fall einer späteren Anzeigenerstattung dokumentiert werden können (keine Pflichtleistung)	الاستعلام حول إمكانية توثيق الآثار ونتائج الفحوصات للقيام بتبليغ - (لدى الشرطة بعد ذلك (أمر غير إجباري
Als weitere Beweismittel ist es ratsam, dass Sie Kleidung, Wäsche und andere Gegenstände, die Spuren der Gewalttat aufweisen, in Papiertüten aufbewahren.	فضلا عن ذلك فإننا ننصح بالاحتفاظ بالملابس الخارجية والداخلية وكذا الأشياء التي تحتوي على آثار ممارسة العنف داخل أكياس ورقية وذلك لأنها تعتبر أدلة في إطار التحقيق القضائي
Anzeige bei der Polizei	التبليغ لدى الشرطة
Wenn Sie unmittelbar nach der Tat Anzeige erstatten, kann die Kriminalpolizei Sie zur ärztlichen Untersuchung bringen. Körperliche Verletzungen werden oft direkt bei der Polizei mit Fotos dokumentiert.	إذا ما كنت تودين التبليغ عن الجريمة مباشرة بعد وقوعها، فإن الشرطة القضائية سترافتك للقيام بفحص طبي. ويتم في الغالب توثيق الإصابات الجسدية مباشرة لدى الشرطة من خلال التقاط صور لها
Ihre Rechte bei der Polizei	حقوقك سيدتي لدى الشرطة
LKA 13 Keithstr. 30, 10787 Berlin 46 64 – 0	
Sexuelle Gewalt (auch in Ehe oder Partnerschaft) ist ein Verbrechen. Sie haben das Recht, Anzeige zu erstatten, die Polizei muss Sie anhören und eine Ermittlung einleiten.	إن العنف الجنسي (حتى داخل العلاقة الزوجية أو شراكة الحياة) يعتبر جريمة تتمتعين سيدتي بحق التبليغ عنها لدى الشرطة التي ستقوم حينئذ باستجوابك وفتح تحقيق في هذا الإطار
Um Anzeige zu erstatten, können Sie:	:للقيام بالتبليغ يمكنك
- die Polizei unter 110 anrufen oder zur nächsten Polizeidienststelle gehen.	الاتصال بالشرطة على الرقم 110 أو التوجه إلى أقرب مخفر - للشرطة
- direkt zur Kriminalpolizei gehen, dann vermeiden Sie mehrfache Befragungen. Zuständig ist die Abteilung für Delikte am Menschen, LKA 413 in der Keithstraße, Berlin-Tiergarten. Dort findet eine ausführliche Vernehmung statt und die BeamtInnen leiten eine Ermittlung ein. Wenn Sie erst bei einer anderen Dienststelle Anzeige erstattet haben, werden Sie danach zur Kriminalpolizei vorgeladen.	التوجه مباشرة إلى الشرطة القضائية حتى تتجنبي الاستجوابات المتعددة. القسم المعتمد هنا هو قسم الجرائم المصيبة بالإنسان: الشرطة على كابت شتراسه، برلين-حديقة (LKA القضائية الإقليمية (413 الحيوانات. هناك سيتم استجوابك بشكل مفصل وكذا فتح تحقيق من طرف أحد الموظفين أو الموظفين. إذا ما قمتي بتبليغ لدى أحد مخافر الشرطة فسيتم استدعاؤك لدى الشرطة القضائية فيما بعد
- oder Sie erstatten bei der Staatsanwaltschaft Anzeige.	أو التبليغ لدى مكتب المدعي العام -
Sie können bei der Polizei auch eine schriftliche Anzeige erstatten	يمكنك تقديم بيان كتابي لدى الشرطة، أما إذا تم استدعاؤك إلى مكتب المدعي العام، فيجب القيام بذلك شفويا

- Sie haben das Recht auf eine/einen ÜbersetzerIn, wenn Deutsch nicht Ihre Muttersprache ist. Sie können eine Anwältin oder eine andere Vertrauensperson als Beistand hinzuziehen, sofern es sich nicht um eine Zeugin handelt.	أنت تتمتعين بحق الحصول على مترجم/ة إذا لم تكن اللغة الألمانية لغتك الأم. يمكنك سيدتي إشراك محامية أو شخص موثوق به لموازنتك شريطة أن لا يكون هذا الشخص شاهدا في القضية.
- Kommen Ihnen Fragen seltsam vor, können Sie nachfragen, warum sie gestellt werden.	إذا ما رأيت أن الأسئلة المطروحة غريبة، فإنه من حقك الاستعلام على جدوى طرحها.
- Wenn Sie erschöpft sind, können Sie Pausen oder eine Unterbrechung der Vernehmung verlangen.	إذا كنت تعب، فإنه بإمكانك طلب فترة استراحة أو إيقاف الاستجواب.
- Fühlen Sie sich schlecht behandelt, können Sie die Vernehmung abbrechen und erst bei der Staatsanwaltschaft aussagen.	إذا كنت تشعرين بسوء المعاملة، فإنه بإمكانك إيقاف الاستجواب، والحديث فقط لدى مكتب المدعي العام.
Wenn Sie das Vernehmungsprotokoll zur Unterschrift bekommen, achten Sie darauf, ob es wirklich genau das enthält, was Sie gesagt haben, auch in Ihren Formulierungen. Lassen Sie alles, was nicht stimmt, verbessern, bevor Sie unterschreiben. Das Protokoll muss ggf. in Ihre Muttersprache übersetzt werden.	عند طلب توقيع محضر الاستجواب، يجب عليك سيدتي التحقق قبل التوقيع من مدى مطابقة مضمون المحضر لأقوالك بما في ذلك التعبيرات المستعملة وطلب تصحيح جميع الأشياء الغير صحيحة قبل وضع التوقيع. يجب أن تتم ترجمة محضر الاستجواب إلى اللغة الأم إذا دعت الضرورة على ذلك.
Kommt es zu einem Prozess, sind Sie Geschädigte und Zeugin, Klägerin ist die Staatsanwaltschaft. Sie können sich mit Hilfe einer Anwältin als Nebenklägerin anschließen, um eine aktivere Rolle zu bekommen. Dabei brauchen Sie in der Regel keine Anwaltskosten zu tragen.	إذا ما تم رفع القضية إلى المحكمة فإنك في هذه الحالة سيدتي تعتبرين ضحية وشاهدة، في حين تلعب النيابة العامة دور المدعي. يمكنك وبمساعدة محامية الدخول في القضية كمدعية إضافية حتى تحصلين على دور أكثر فعالية فيها. لن تحتاجين في هذا الإطار إلى تسديد أتعاب المحامية.
Bei LARA können Sie kostenlos durch erfahrene Anwältinnen beraten werden.	يمكنك الحصول على المشورة مجاناً لدى لارا وذلك عن طريق محاميات خبيرات في هذا المجال.
Je nach Schwere des Deliktes kann eine Anzeige nicht mehr zurückgezogen werden, die Verfolgung liegt dann im öffentlichen Interesse (Offizialdelikt). Deshalb ist es gut, wenn Sie selbst die Entscheidung über eine Anzeige treffen.	إن سحب البلاغ ليس ممكناً وذلك في علاقة مع درجة خطورة الجريمة، حيث أن المتابعة تصبح آنذاك في يد المدافع عن الحق العام (جريمة رسمية). لهذا فإنه من الجيد أن تقومي سيدتي باتخاذ قرار التبليغ شخصياً.
- Wenn Sie von einer Frau vernommen werden wollen, versucht die Polizei das einzurichten.	إذا كنت تودين أن تقوم سيدة باستجوابك، فإن الشرطة ستحاول تدبير هذا الأمر.
Sie können sich vorher z. B. bei LARA informieren, denn eine Anzeige muss nicht sofort nach der Tat erfolgen. Vergewaltigung z.B. verjährt erst nach 20 Jahren.	يمكنك أن تستعلمي مسبقاً لدى لارا على سبيل المثال، ذلك لأن التبليغ عن الجريمة ليس من الواجب القيام به مباشرة بعد وقوعها. فجريمة الاغتصاب مثلاً يمكن التبليغ عنها في إطار زمني يمتد ل 20 سنة.
Zeit, um den Schock zu überwinden	الحاجة إلى الوقت من أجل التغلب على الصدمة
Eine Vergewaltigung, ganz gleich, ob durch einen Fremden oder einen vertrauten Menschen kann einen Schock auslösen.	إن التعرض للاغتصاب أكان من طرف شخص غريب أو واحد من الأشخاص الموثوق بهم لمن شأنه أن يسبب في صدمة لك سيدتي.
-Sie können sich für Stunden bis zu einigen Tagen aus Ihrem normalen Leben herausgeworfen fühlen.	ستشعرين لساعات بل لأيام أنك مقنوف بك خارج الحياة العادية.
-Sie sind möglicherweise ständig unruhig und angespannt, niedergeschlagen oder erschöpft. Vielleicht fühlen Sie sich wie erstarrt und betäubt.	يملكك سيدتي شعور بعدم الاطمئنان والتوتر والانهيار أو التعب. يمكن كذلك أن تشعري بنوع من الفتور والتخدير.
-Auch wenn der Schock abgeklungen ist, können immer wieder Symptome wie Angst, Schlafstörungen und Alpträume auftreten.	وحتى عندما تضعف الصدمة فإن أعراضاً مثل الخوف واضطراب النوم والكوابيس تضل مستمرة في الظهور.
All diese Gefühle sind normal und gehen meist nach einigen Wochen bis Monaten von selbst wieder zurück. Eine Umgebung, in der Sie sich sicher und aufgehoben fühlen, ist dabei hilfreich. Ihr Körper und Ihre Seele brauchen Zeit, um sich darauf einzustellen, dass die Gefahr vorüber ist.	تعتبر جميع هذه الأحاسيس عادية وتختفي في خلال أسابيع إلى أشهر معدودة بشكل تلقائي. ويساعد في هذا السياق المناخ الذي تحببته في التسريع من هذه العملية. إن جسمك وروحك سيدتي يحتاجان إلى الوقت من أجل إدراك أن الخطر قد زال.

Vielleicht achten Sie jetzt besonders auf Ihre Bedürfnisse, oder erinnern sich daran, was Ihnen früher in Belastungssituationen oder Krisen geholfen hat. Auch Angehörige, PartnerInnen und FreundInnen können Sie darin unterstützen.	ستقومين في هذا الوقت ربما بإعادة حاجياتك المزيد من الحرص أو التفكير في الأشياء التي ساعدتك في التغلب على مواقف صعبة في الماضي. تجدر الإشارة هنا إلى أن الأقارب وشريك الحياة والأصدقاء لمن شأنهم أن يقدموا لك المساعدة في هذا السياق.
Ihre Angehörigen und Bezugspersonen können ebenfalls bei LARA beraten werden.	يمكن لأقاربك أو الأشخاص الموثوق بهم أن يحصلوا أيضا على المشورة لدى لارا.
Wichtige Telefonnummern	أرقام هاتفية مهمة
Berliner Krisendienst 390 63 10	خدمة الأزمات في برلين 390 63 10
Netzwerk behinderter Frauen 617 09 16 7/8	شبكة النساء المصابات بإعاقة 617 09 16 7/8
Lesbenberatung 215 20 00	الاستشارات الخاصة بالحياة 215 20 00
Wildwasser 693 91 92	جمعية فيلد فاسر 693 91 92
FrauenNachtCafé 616 209 70	مقهى النساء الليلي 616 209 70
BIG – Hotline der Berliner Initiative gegen häusliche Gewalt 611 03 00	بي إي جي – الخط الهاتفي الخاص بالمبادرة البرلينية ضد العنف المنزلي 611 03 00
Frauenraum – Beratungsstelle 448 45 28	فضاء المرأة – مصلحة الاستشارات 448 45 28
TARA – Beratungsstelle 787 18 34 0	تارا – مصلحة الاستشارات 787 18 34 0
Selbstverteidigung für Frauen 781 94 32	الدفاع عن النفس الخاص بالسيدات 781 94 32
Carité Campus Benjamin Franklin Rettungsstelle 84 45 – 3025	– شاريتي كامبوس بينيامين فرانكلين مصلحة الإنقاذ 84 45 – 3025
LKA 13 Keithstr. 30, 10787 Berlin 46 64 – 0	مكتب الشرطة القضائية الإقليمية 13 0 Keithstr. 30, 10787 Berlin 46 64 –
Staatsanwaltschaft beim Landgericht Turmstr. 91, 10557 Berlin 90 14 – 0	مكتب المدعي العام لدى محكمة الاستئناف Turmstr. 91, 10557 Berlin 90 14 – 0
Büro für medizinische Flüchtlingshilfe 69467 46	مكتب تقديم المساعدات الطبية للاجئين 69467 46
Mädchennotdienst 610 063	خدمة إسعاف الفتيات 610 063
LARA	لارا
Krisen- und Beratungszentrum für vergewaltigte und sexuell belästigte Frauen Fuggerstraße 19 10777 Berlin - Schöneberg	مركز الأزمات وتقديم المشورة للسيدات المعرضات للاغتصاب أو المضايقة الجنسية Fuggerstraße 19 10777 Berlin -Schöneberg
Tel.: 216 88 88 Fax: 216 80 61	الهاتف: 216 88 88 الفاكس: 216 80 61
Persönliche und telefonische Beratung	الاستشارة الشخصية والهاتفية
Montag bis Freitag 9.00 bis 18.00 Uhr	من الاثنين إلى الجمعة 9 ص – 6 م
www.lara-berlin.de	الموقع الإلكتروني www.lara-berlin.de
lara.kub@t-online.de	البريد الإلكتروني lara.kub@t-online.de
beratung@lara-berlin.de	beratung@lara-berlin.de
Spendenkonto	حساب التبرع البنكي
Bank für Sozialwirtschaft	Bank für Sozialwirtschaft
32 668 01	رقم الحساب 32 668 01
100 205 00	الدليل البنكي 100 205 00
Angebote von Lara:	عروض لارا
Telefonische und persönliche Beratung	الاستشارة الشخصية والهاتفية
E-mail Beratung	الاستشارة عبر البريد الإلكتروني
Unterstützung in Krisensituationen	المساعدة في مواقف الأزمات
Kurzzeittherapie	العلاجات القصيرة المدى
Begleitung bei Anzeige und bei einem Prozess	المرافقة عند التبليغ والحضور للجلسات القضائية
Juristische Beratung durch Rechtsanwältinnen	الاستشارة القانونية من خلال محاميات قضائية
Gruppenangebote	عروض للجماعات
Beratung für Angehörige und andere Bezugspersonen	تقديم المشورة للأقارب والأشخاص الآخرين الموثوق بهم
Fortbildung für andere Berufsgruppen	التكوين المستمر بالنسبة لمجموعات عملية أخرى
Gefördert durch die Senatsverwaltung für Wirtschaft, Technologie und Frauen	بمساعدة من إدارة مجلس الأعيان للاقتصاد والعمل والنساء