



Gerede
Begegnung • Beratung • Bildung • Kultur

**Agahiyên girîng derbarê hevpeyvîna Ofîsa Federal a Koçberî û
Penaberan (BAMF) (Bihîstinê) ji bo penaberên lihevhatî, jînsexdu,
kuçikbîn û transseksuê (LSBTI)**

Em hin agahîyan derbarê hevpeyvîna Ofîsa Federal a Koçberî û Penaberan civandine. Ev hevpeyvînak jî "Rûniştina Bihîstinê" tê gotin, û her du termên wateya yekemîn hene. Heke hûn ti pirsên din derbarê amadekirinê ji bo Rûniştina Bihîstinê hebin, bêguman hewl bidin ku bi me re têkiliyê bikin.

Malpera serhêl: www.gerede-dresden.de

E-name: refugees@gerede-dresden.de an jî asyl@gerede-dresden.de

Lîsteya Naverokê

I.	Mercên Hevpeyvînê	3
i.	Mefsa vê hevpeyvînê çi ye?	3
ii.	Mafên te û bercîvanên te	3
iii.	Rêbaza Hevpeyvînê	4
iv.	Têlkariya Fîrî	5
v.	Hevrakirin	6
vi.	Karûbarê Yekem	6
vii.	Tomara	7
II.	Prosedura Penaberiya Te	7
i.	Bersivên Penaberiya	7
ii.	Agahdariyên li ser dawiya sedemên penaberiya	8
iii.	Sedemanên pêşniyazê yên taybetî ji bo Komela Mîm	9
iv.	Rewşa Giştî li Welatê Xwe	10
v.	Şîwên û belgeyan	11
vi.	Amadebûn ji bo hevliîna	11
III.	Parastina Xwe	12
.IV	Biryar	14
V.	Materialên agahdariyê li ser civata guhertinê	15

I. Mercên Hevpeyvînê

i. Mefsa vê hevpeyvînê çi ye?

Hevpeyvîna Ofîsa Federal a Koçberî û Penaberan beşek bingeîn a pergala daxwaza penaberiya te ye. Bingeîn li ser vê hevpeyvînê, biryar tê dayîn derbarê daxwaza te. Girîng e ku tu derbarê sedemên taybet ên penaberiya xwe biaxivî. Rapora te derbarê zordestiyê ku tu têk çuyî, rolê girîng dike di nasandina mafê te ya penaberiya de. Ev qebûl e, her çend tu sedemên penaberiya xwe li ber awayek din (mînak ji hêla polîsan ve) yan jî di demê qeydkirinê li Navenda Qebûlîkirinê de daye bişopî. Girîng e ew e ku tu li hevpeyvîna Ofîsa Federal a Koçberî û Penaberan çî dibêjî.

Pêrî bi du beşan tê pêk anîn, û bi gelemperî di du civînên cuda de tene birêvebirin. Di destpêkê de, tê gotin da ku hûn bibihîzin ka Almanya berpirsa girtina daxwaza penaberiya te ye an na. Di beşa duyemîn de, hûn dixwazin ku tu sedemên penaberiya xwe bi hûrgulî acîban bikî.

ii. Mafên te û bercîvanên te

- Hevpeyvîn taybet e. Tu bi taybetî ji hêla karûbarên Ofîsa Federal a Koçberî û Penaberan ve tê pirsîn, û tê de jî wî têlkarê heye.
- Heke tu pêşkeftinî çî jînsa têlkariya bixwazî, wek ku bixwazî bi jin re biaxivî, tu dikarî ev jî Ofîsa Federal a Koçberî û Penaberan bi nivîsî bixwazî. (Binêre beşa thênî, beşa I).
- Hûn dikarin di her demekî de daxwaza hêvîtiyê bikin, û ev nekaribî hêrsê li ser hevpeyvînê bihêle.
- Mafê te ye ku kesekê ku hûn bi wê pir bihevne ne têyî hevrakirinê. (Binêre beşa hêjinî, beşa I).
- Mafê te ye daxwazê bikin ku hevalkarên Ofîsa Federal a Koçberî û Penaberan ku li ser sedemên zordestiyê di civaka MeM de fikar kiriye bibin beşdarê hîlbijartina bernameya penaberiya te. (Binêre beşa hembe, beşa I).
- Heke tu nekarî li hevpeyvînê be, divê tu berîber li ser Ofîsa Federal a Koçberî û Penaberan bi nivîsî agahdar bikî. Heke tu bê-agah li hevpeyvînê nebe, ew dikare daxwaza penaberiya te red bikin an jî perwerdeya wê bikin bêtî ku pirs ji te bikin.

Heke tu derketiya xwe bi sedema nexweşiyê pêwîst bike, divê tu pêdivî agahdariya navtelefon bide û paşê qertasa nexweşiyê bişopî bide.

Wajibê nepenîtiyê

Guhêran û têlkarên ku ji bo Ofîsa Federal a Koçberî û Penaberan kar dikin, berî bicîhkirina wajibê nepenîtiyê ne. Heke ew kesekî din agahdar bikin ji vê tiştan ku tu di demê Rûniştina Bihîstinê de gotibî, ew xwe pêşberî hûquqî dikin. Ne girîng e ku ev kesan di Almanya an jî di her cihê din de dijîn.

iii. Rêbaza Hevpeyvînê

- Tu ê randeveke bibî û di heman demê de bi gelek kesên din tê girtin. Tu nikarî li ser rêzeya hevpeyvînê agahî bide, ji ber vê yekê, hewce ye ku tu heta çend saetan berê bi navê xwe hatî daxwazkirinê bisekine. (Ji kerema xwe beşa III-ê binêre).
- Hevpeyvîna ne giştî ye. Kesên hatî çûnên hevpeyvînê, guhêran (bi gelemperî di pêşîn de dimînin û tê de tomara peyama têdana çêdikin) û têlkarekê heye.
- Di destpêkê de, agahiyên taybetî yên te ê kontrol kirin. Pirs tê bike heke rewşa tenduristiyê ya daxwazkerê têgihiştinê bi hevpeyvînê re vedigere û heke têlkariya anînê di navbera têlkarekê û daxwazkerê de fêhm dibe. Heke tu ne ji xwe re hêsanî bibî, ji têlkarekê an jî guhêran re agahdarî bide da ku randevê wekhev bibe. Ew nekaribî di pergala penaberiya te de tesîrê xwe bide.
- Piştî vê, mafên te û bercîvanên te ê şirove kirin. Bi gelemperî, pelê ku di vê mijarê de ye tê şandin bi tevahî bi randevêya hevpeyvînê re. (Beşa B-ê, Beşa I binêre).
- Di destpêkê de, tu ê ji bo agahiyên giştî pirsîn, wek cihê xwe, perwerdehiya xwe û hûrguliyên rêwîtiyê. Bi vê awayî, Ofîsa Federal ê agahiyên ku berê di daxwaza penaberiya te de hatine danîn, bi wan ku tu dibêjî, peywendîdar dikin.
- Piştî vê, hûn ê pirsîn derbarê sedemên hijrête te, û li vir hûn ê daxwazê bikin ku "şandina hûrguliyên" çêbikin. Ev wateya ku hûn mafê xwe û şansê xwe hene da ku her tiştî ku bû sedema hijrête te, û her tiştî ku hûn hewl didin ku hêsanî bibînin, bi dawî re daxwaz bikin. Di destpêkê de, tu nikarî têkiliyê bigire, hûn ê bêtî ku hikûmet bi te re çalakiya hûn dixwazin lê belav bikin.
- Di vê dema şirovekirinê de, ev şirove pêdivî ye ku gelek hûrgulî be.

- Tu dikarî her demekî ku hewce ye da ku çîrokê xwe şirove bikî bistînin. Lê, divê tu serîlêdanê li ser sedemên taybet ên hijrêta xwe bikin.
- Herwiha, ev fêhmkirin normal e ku hisiyên dikare di demê hevpeyvînê de çêbikin (beşa III-ê binêre). Pêşveçûnên di hevpeyvînê de bi kesên ku tiştên xwe tîk çûyî dijîn, bi qeydkirina xwe tevî bernameya xwe bêtir re negerînin. Zêde ne di xwe de bi tîkîlî em bi dema ku te bersîv pêşkêş bikin. Tu dikarî her demekî da ku bernameyê bimîne.
- Di dawiya şiroveya xwe de, hûn ê ji bo zarokan pirsîn. Take rûmeta ku tu dixwazî tiştê din dêxe.
- Piştî vê, karûbarê Ofîsa Federal ê pirsîna hûrgulî li ser tiştî ku tu gotî ê dayin. Heke hûn dixwazin fêhm bikin, hûn ê ji bo xwe dema xwe bêtir bikarînin. Ji bo mînak, hûn ê pirsîna ku ma tu di heman demê de xebatên çêk çêdikin û kîjan kîsan heye û wusa. Ew bi kesên we di heman demê de pirsîna çend zext kiriye ne wusa. Ew bi kesên we pirsîna şexsî bêtir hînbûna serhildana penaberîya xwe bikarînin.
- Di kêmanî da, ger tiştêkî weyî dibe qetî hûn dinivîsin, hûn dikarî tu tiştên nû binivîsin.
- Heke tiştêkî ne wusa bibe ji ber ku tu bo em rêwîtiyê dîtina te di dawî de berfirehîdîtinê perwerdeya şirovekerîya penaberîya naxwe.

iv. Têlkariya Fîrî

- Hevpeyvîna ê li zimanê xwe yê malbatê tî kirin. Ji ber vê, têlkarek fîrî ê li cîhê tî.
- Heke tu dixwazî hevpeyvînê bi zimanê din bikin, tu dikarî berî vê şopandina pêşî Ofîsa Federal a Koçberî û Penaberan agahdarî bide.
- Heke jîna têlkarekê girîng e ji bo te, wek mînak, heke tu dixwazî ku têlkarekê jî be, tu dikarî ev jî Ofîsa Federal pêşî bixwazî. Em dikarin ji te alîkarî bikin. Nabe her wext ev daxwaz li peyda bibe.
- Di dema hevpeyvînê de, têlkarekê divê bi tevahî neyînî be û tenê tiştên ku tu an jî kesek jî Ofîsa Federal dibêje tîwîr bike. Wekî têlkarekê, ew nikare îzahiyên xwe an jî şîrove bidin.
- Heke tu ne fêhmî têlkarekê an jî tu neyê xweşbînî, divê tu derbarê vê agahdarî bide herî zû, her çend tu ew pirsîna zor be. Ev mafê te ye ku têlkarekê din bibî. Ev nekaribî di

pergala daxwaza te de tesîrê xwe bide. Bi gelemperî, piştî dema hevpeyvînê de şikayetê li ser têlkariyê çêtir e ger tu di dawî de îmtiza bikî ku tu li têlkariyê rîzî bûyî.

- Tu dikarî jî têlkarekê taybetî bi xwe bibe, bi xercê xwe. Ofîsa Federal ê li ser ev razî be.
- Têlkarekê divê hêvîtiyê nepenîtiyê li ser şandina têlkariyê derbas bike. (Binêre beşa B-ê jor).

v. Hevrakirin

- Tu dikarî kesek hevrakirinê (wek hevalan, parêzeran an şîrketên şexsî) bi xwe bibe di hevpeyvîna xwe de.
- Ev kes divê nasnamekî nîşan bidin û ne divê xwe jî daxwaza penaberiya xwe daxê an jî bi randevêya xwe ya hevpeyvînê di berdewamî de be.
- Baş e ku tu berî wê, Ofîsa Federal a Koçberî û Penaberan ji bo hevrakirinê agahdarî bide. Em dikarin alîkarî bikin.
- Kesê hevrakirinê mafê xwe heye ku bi te re biaxivî: ew nikare daxwaza penaberiya te bi navê te îzahî bike, lê ew dikare pirsên li ser te pêşkêş bike an jî bi serbestiya xwe biaxivî. Divê ev şîrove li tomara peyama têdana çêdike.
- Pêşkeftin e ku ev kes her du zimanên Almanya û zimanê malbatê te dizanin.

vi. Karûbarê Yekem

Ji bo grûbên taybet ên kesên, Ofîsa Federal têkilîkarên taybet pêşkêş dike:

- Xwekujiya zarokan ku bi malbatê re nehatin
- Victîmanê şikêstina
- Kesên ku di sererastîyên psikolojîkê de hene
- Kesên ku ji ber cinsiyetê têk çûn
- Victîmanên firotina mirov
- Kesên ku ji ber hewldanên jînsî an jî nasnameya cînsî têk çûn
 - Têkilîkarên taybet in, ku fêmkirina taybetê li ser xwe hene.
 - Heke tu ji yekê ji van kategoriyan re têkiliya te hebî, tu mafê xwe heye ku ji hêla têkilîkarek taybet ve, şiketa te were girtin û biryar li ser daxwaza penaberiya te were girtin.

- Divê tu daxwazek berî vê kirin. Em dikarin alîkarî te bikin.

Meriv çawa daxwazê bikê?

Tu dikarî daxwazek bi şandina peyama kurt ya li ofîsa federal ji hêla şandina mesajekê ve bi zûre û pêşî hevpeyvîna xwe. Peyama te divê navê te û hejmareya dosyaya te an hejmareya AZ ya te (ev hejmar li hemû bang û peyaman ku ji ofîsa federal têne, tê dema te) de hebe.

Tu dikarî nivîsîn ku tu daxwazî têkilîkarek taybet were danîn (bi mînak, ji bo kesên ku ji ber hewldanên jinsî an jî nasnameya cinsî têk çûn), an jî daxwazî hevrakirinê ji kesekê ku têgihîştinê ye, an jî dixwazî ku têlkarekê taybet were danîn di dema hevpeyvîna de.

Tu dikarî peyama xwe bi postayê, e-nameyê, faksê an jî li ofîsa federal li şaxa xwe bi rastî şandin.

vii. Tomara

- Di dema hevpeyvîna de, tomara li zimanê Almanî tê nivîsîn. Ev belgeya herî girîng e di prosedura penaberîya de, ji ber ku kararê dawî li ser tiştê ku li ser ev tomara tê nivîsîn, diyar dibe. Gelek caran, kesê ku kararê digire ne kesê ku hevpeyvîna tê kirin, ji ber vê yekê girîng e ku hûn bi rastî bihîstin ku tenê tiştê ku li ser tomara tê nivîsîn, tê girtin di karara de.
- Ne tenê gotinên te tê nivîsîn, lê her weha bersivên te yên fîzîkî jî tê nivîsîn, wekî girtina te an îstîfayên te an guhertina têlkarekên.
- Divê tomara ji bo te bi peyvên xwe ya zimanê malbatê re were vegotin. Pir caran, pirsîna tu di dawîya hevpeyvînê de dibêje heke tu dixwazî vegotinê an na. Her weha, baş e ku tu bi serbestiya xwe vegotinê dixwazî, her çend ew dema zêdetir bibîne.
- Di dema vegotinê de, tu dikarî şansê xwe bistînin da ku şirove an çewtîyan biguherî. Heke tu xetayekî diyarî dikî, wekî tarîxên ne rast, divê tu daxwazî ku wan guherînin di tomara de.
- Di dawîya hevpeyvînê de, tu dixwazî tomara îmzê bikî; neger tu bibînin ku tê de xetayên hene!
- Daxwazî kopîyek ji tomara. Heke tu xetayên li wê de diyarî dikî, têkilî me an parêzerê xwe bike.

II. Prosedura Penaberîya Te

i. Bersivên Penaberîya

Hene gelek sedeman ku dikarin te wekî penaber nas bikin:

- Dibe ku were nasîn wekî penaber li ser bingehe § 3 AsylG ff (qanûna penaberîya). Ev tê dema ku tu ji ber sedemanên taybetî ji hêla aliyên taybetî ve tê xistin.

- Her weha, dibe ku were nasîn li ser bingehe maddeya 16 GG a (qanûna bingehîn). Lê belê, ev tenê di dema ku tu bi rêya hava an jî deryayê were hate Almanya dema ku tu were hatin.
- Parastina binavkirî li ser bingehe maddeya 4 ya qanûna penaberîya tê derbas kirin heke tu di welatê xwe de îhtîyatên mezin jîbînî. Di hîlbijartina penaberîya li ser bingehe maddeya 3 û yên paşê ya qanûna penaberîya de, ne divê îhtîyatê ku tê xwestin ji ber taybetmendiyeke te be.
- Dîtina berdanê ya hiştinê tê bikaranîn heke tu naxwazî be ku were vegerandin ji hêla sedemên ku tu şerîten penaberîya nakevin. Ev dikare dema ku heye risqekî rast ji ber pîrsîrêkên tendurîstiyê (di bingehe parêzgeha 7 ya maddeya 60 ya qanûna veegerandinê (AufenthG)) an jî heke veegerandin dê berbişîne mafên konvansiyona Ewropî ya Mafên Mirovan (di bingehe parêzgeha 5 ya maddeya 60 ya qanûna veegerandinê). Mînakî, heke tu naxwazî wê bihêze qebûl kirinên pêşniyarên herêmî li welatê xwe.

ii. Agahdariyên li ser dawîya sedemên penaberîya

- Gelek girîng e ku tu her tiştî ku li ser şerên ku te li dijî bûn an ku dê te li dijî bûn heke tu were veegerandinê, şîrove bikî. Divê ev tecrûbeyên weke tecrûbeyên taybetî yên we bêne.
- Şerên şerê divê ew qasî girîng bin ku ew şerê li ber mafên mirovî ya bingehîn ve tê zanîn. Di hevokên şîroveyê de divê tu ji bo şerm, xizanî, têkiliyan, û pêşniyarên dijwarî hatiye gotin. Lê her wiha, tenê ev tiştî, bi hêrs, nehin xwedî şerên ku bi qebûlîyê ji hêla ofîsê ya giştî de ne. Ev tiştî her weha bi awayekî têkiliya malbatê an jî civakê ne bi şerê hatiye.
- Di Almanya de, tenê di dema ku tu li her cihê welatê xwe ne parastî ye û ku dewlet tu parastinê nadide, destûrê li virê penaberîya tê da ku. Ofîsê giştî ya penaberîya êdî di daxwaza te de dê bihêle bêtir hînî bike ku heke cihê din li welatê te hene ku tu dikarî li virê be parastî.
- Divê tu li gorî daxwazê penaberîya xwe di şîrove de ragihîrî ya bi rastî. Li şîrove de ne divê tenê li ser yek sedemê binivîse. Divê te sedemên cûda hene ku dikarin têkiliya penaberîya te bişînin.

- Her çend ku axaftina li ser bûyerên kêmkûjî ye, her tim bîra xwe bike ku hûn niha li cihê ewle ne. Ev bi taybetî pir xwestek nerm û şermezar e ku tu li ser wan bûyerên dema herî kêr axivî. Heke tu hisiyên xwe ya bilind bibî, wê guncawîyê tu dikarî pergalekî bistînin, û gelek bi rastî ye ku tu nexweşî yan jî baştî neyî şirove kirin.
- Heke tiştekî heye ku tu nikarî bibêje di pêşîkên şirove de, tu ne tenê dê rûniştînin, lê her wiha tu dema ku lê çûn û li ku qedexekî çûyî şirove bî. Heke ev hêrsên pergalekî te ne, tu dikarî ev bihêlî. Em dikarin alîkariya te bikin.
- Heye ku li hemû hûnermendî de gerîn, gava heye ku tu nasnameyên cihên an jî kesên binavîn (wekî şahidên an jî têkoşerên). Di dema gerînê de jî tiştekî xwe biguherîne ku dikare tiştekî nikare diyar bike. Ger wisa bêyî.
- Gelek girîng e ku ev şerên di dema gerînê de her weha ne li ser gava tu vegeirî li virê, herwiha ku tu şirove bitir. Şirove, rûniştînin, rûniştînin, an jî derbasî dema wergerê qebûl e.
- Heke tu tiştekî şirove da ne diyarî bî, hûnê biguherîne her mîn bibînin!

Şiroveyê: Heke tu tê de xestî ye, divê tu ev di şirove de bişîve. Ev bi taybetî girîng e heke tu ji welatê ku xizmeta tenduristiyê ya baş nîne, an jî heke tu nikarî xercên tedavî ya tîbbî li wir bistînin.

iii. Sedemanên pêşniyazê yên taybetî ji bo Komela Mîm

- Gava ku ewlekarên xweşbînî ya jinsî an nasnameya cinsî yên te nehatin nîşandan ji hêla gotaran re, ew dikare nehatin sernîşan kirin.
- Heke tu bi heman awayîyên şewazê yên xweşbînî ya jinsî an nasnameya cinsî têkildarîya xwe ya şewitandinê an encamê ji xatir ku tu di welatê xwe de bi sersaltiyê têkiliyê nebe, ew dikare sedema destnîşanê bo alîkariya danûstandina azadiyê. Ev di nav xwe de, şiddet, tehlîkê ji mirinê, xetereke giran ji ceribandîna an gurê xwe, destneke dema û sedsalanan yên siyasî, ku hûn şermezar in, an ûsa şikl û şermezarî. Ji ber vê yekê, girîng e ku hûn li ser van mijarên di pergala bûnê ya şerê li ser astengê bidin.
- Yasa û karîne ya razîtiyê ya di navde de ya Komelayê xweşbînî ya ji bo LSBTI hemû nekin sedema bûnê. Pêdivî ye ku hûn li ser encamên kesane re bibersivînin, wekî ger hûn were girtin ji hêla polisê ve, an jî heke hûn nehêlin bi karê xwe an bi parvekirina xwe, an heke

malbata we tehrîb dîkin, an hûn nînû ve dijîbûne, an hûn nizanîn kîjan kes bûye we, heke hûn her weha bi polîsê re hildanînin, hwd.*

Tu dikarî bi bîr bikin li ser pirsên jêrîn. Heke her pirs ji wan te de têkildar e, girîng e ku ew di dema guhertina xwe de vekirînin:

Tu qet têgihiştî bûyî ji ber nasnameya cinsî û/yan şewazên jinsî yên xwe, bûyî?

Tu di welatê xwe de, ji ber nasnameya cinsî û/yan şewazên jinsî yên xwe, ji hêla polîsê an kesên din ve têkiliyê, şikêstî, an jî wîdarî bûyî?

Malbata te çawa hûn dîtî ku tu mîlî (gêj) / du cinsî / guherîna cinsî / şîqî?

Gava tu di welatê xwe de bi rastî wisa bibe wekî kesek mîlî (gêj) / du cinsî / guherîna cinsî / şîqî, tu çî dibêje? Nimûneyên taybet hilînin wekî: Ma tu ji karê xwe şikêstî bî? Ma tu di dema jiyanê de bi xetereke jiyanê re têkildar bî (çima ev dikare bibe? Li ser çî bûnî)?

Tu di welatê xwe de kesekê li ser nasnameya cinsî û şewazên jinsî yên xwe re got û ragihand? Kîjan kes bûye? Çi encamên têkiliyê hatine li wir?

iv. Rewşa Giştî li Welatê Xwe

Gelek caran, karûbarên ofîsê Federî ya hijrê û penaberan dizanin rewşên welatê te bi temamî rast nizanin, û hin tiştên taybet hene ku li welatê te ne qebûl in herçî bêguman, heke ew li qanûna xwe nîşan nabe. Ji ber vê yekê, girîng e ku tu li ser bûyerên ku di jiyana rojavayî ya te de hatine, ku diyar dîkin tevgera bi hin mijarên taybet. Bîra xwe bidin ku rewşa giştî ya li welatê xwe ya sereke girîng e, lê sedemên xwe ya li serdanê herî girîng in.

Divê tu, heke vê yekê têkildar be, bersîvên li ser pirsên jêrîn di çarçoveya hevlîna penaberiye de pêşkêş bikî:

Rewşa ewlehî li bajarê te û welatê xwe niha çawa ye?

Rewşa li bajarê te û welatê xwe berî ku tu hijr bikî çawa bû?

Ma kesek ji çevreya te ji ber rewşên li welatê xwe mirî (wekî şer, teqîk, kêmiyên amadekariyê...)?

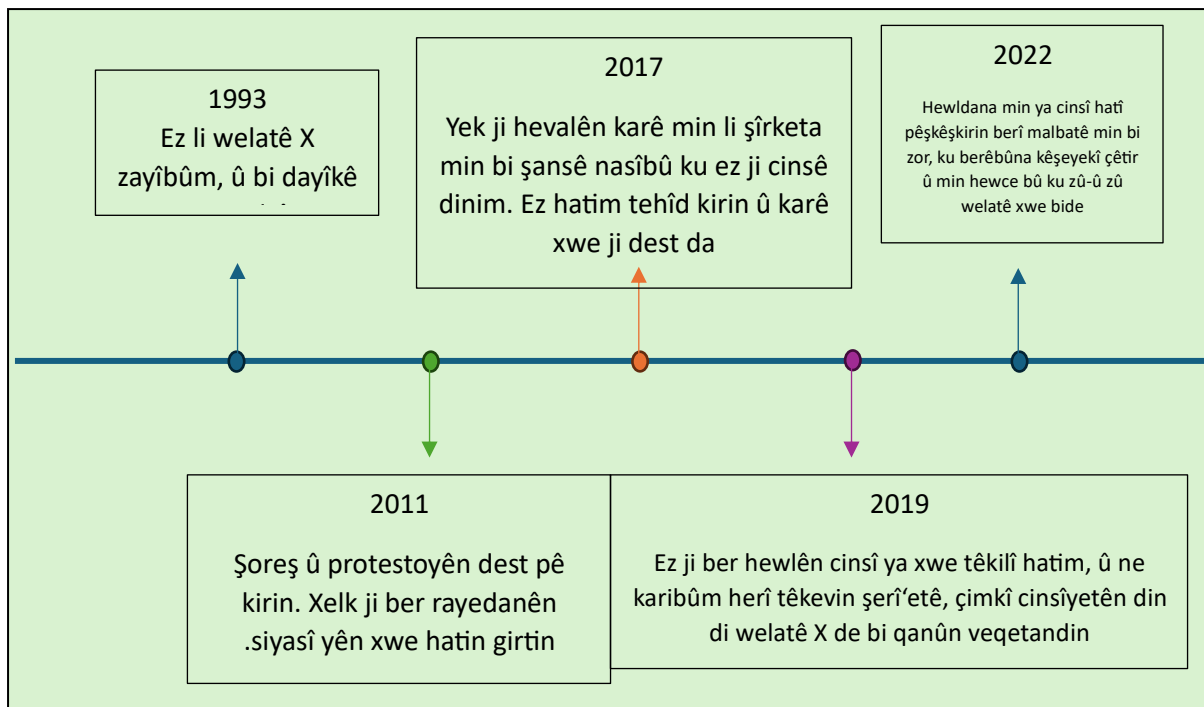
v. Şîwên û belgeyan

- Bi xwe hemû tiştên ku dirokê te piştrast dikin bînin, wekî wêneyên, klîpan, peyamên emailê, gotûbêjên chatê, peyamên, belgeyan, şehadêtên tibbî/tedawî (hêtî yên ku li Almanyayê hatine derxistin), qeseyên rojnameyê, şîşeyan ê daroyê, postên li ser Facebook û Instagram...
- Heke tu difikirî ku hevalên te an jî malbata te dikarin belgeyên girîng ji welatê xwe bişînin, alîkarî li wan pêşkêş bike da ku tu dikarî ev belgeyên bi xwe re bibeşînin di hevlîna te de.
- Amade bike kopyayên belgeyên ku tu dixwazî berî pêşkêş bikî, û hûn dikarin jî belgeyên xwe li ser diska kompîtêrê (CD) copy bikin an jî flashê (USB) zêde bikin.
- Nîşan: Karûbarên ofîsê Federî ya hijrê û penaberan ne dibêjin wêneyên an klîpan yên ku girêdayî şewatê ne. Ev li Almanyayê qedexeyê ye.
- Heke belgeyên te red bibe, daxwaz bike ku ew têne nivîsîn di raporta hevlîna te de.

vi. Amadebûn ji bo hevlîna

Ev wisa dikare amadebûn ji bo hevlîna :

- Tu dikarî tecrîbeyê xwe bi hêsanî û li ser rêza demê nivîsî. Nabe ku tu notên xwe bi xwe re bîniye hevlîna, çimkî ev dikare te wisa bîni ku tu kesekî neavahîyê bîni. Ev notan tenê ji bo amadebûnê bikar bînin. Girîng e ku gotûbêja te ne beşdar be bi awayekî ku wekî "bi bîra xwe hatî hînkirin" bibîne.
- Tu dikarî xeta demê ji bo amadebûnê bikar bînin. Pelêk bistîne û xeteke nîşan bide ku diroka jiyanê te pêşkêş bike. Tu dikarî destpêka (salê zayînê, bûyerên girîng...) û dawî (niha, gihîştina Almanyayê) li ser xetê danîn. Piştî wî, xetê bi periyodên demê cuda bike (mînakî, salan). Tu dikarî xetê bikar bînin da ku tecrîbeyan û bûyerên xwe bi rêza demê nîşan bînin û rêza wan şexsî bikin. Hûn dikarin jî cîhê ku tecrîbeyê te di wê de bûye (wekî "li malê dayîkê min", "li ser coastê", "li Karakas...") zêde bikin. Normal e ku tu nekarî hin bûyeran bîr bikî an jî tu xelef bîrîyên xwe di dema xwe de bibînin. Xeta demê dikare te alîkariya da ku tu rêza demê û cîhê bûyeran bistînin



- Tu dikarî dîroka xwe ji kesên din re, yên ku tu bawerî li wan dikî, bîrîndekî bikî da ku fêr bîyî li ser gotûbêj û bi rastî bibe. Di hevlîna de, divê tu hûrgulî bi taybetî li ser jiyana xwe bêjî ji kesên necîhî. Ev tiştî normal nîne û dikare bi te re zor be. Fêrî karê wî piştrastkirinê bi pêşî dikare alîkariya te bike da ku tu bi awayekî baş yên li ser vî re bersiv bide.
- Bikarhênerî ya bi jiyana xwe ve xebitandin dikare pir têkiliya be, bi taybetî heke tu ji bûyerên xwe yên nehaizir bûyî. Xwe biparêze, demên fermanê bistîne, û birazîyê bike. Di dawîyê vê pirtûkê de, tu dikarî fikir û şîretên ku dikarin alîkarî ji bo parastina xwe yên kişî bikin, bibînin (li jêr beşê III binêre).

III. Parastina Xwe

Hevlîna dikare zor be. Di hevlîna de, tu dixwazî dîroka xwe ya şexsî û bûyerên ku dikarin xweş nebin bêjî. Ev rewşek taybet e ku kesên her roj nêzîkê wê derbas nakin!

Gava ku kesên bûyerên bîr dîkin, ne tenê bi hîsên wan, lê her weha bi badanê wan, û ev dikare şewitandine. Girîng e ku tu bi xwe re parastinê bikî berî, di nav dema hevlîna de û piştî hevlîna. Em hin fikiran ji bo vê armancê ji hev re cihkirin:

- Ma heke tiştekê hêzdar heye ku tu pir hejîbî? Gelo şokolata, fêkî, an jî tiştekê têkildar? Xwarinên kêmtir dikarin alîkariya te bikin da ku pêşkeftinên hêza xwe parastî.

- Heke tu hîs dikî ku tu hewceyî perhizê yî, wê xwestin! Hemû kesê hewceyê perhizê ne.
- Ma tiştekekê heye ku tu hîsê ewlehî û ewtaşîni têkîlî dike? Gelo tiştekekê ku bîranînên xweş têxistinê wî te ya xweş hilweşînin? Ev bi xwe re bîne hevlîna.
- Demek pir derbas nabe ku tiştekekê bijêre. Gelo tu dikarî bi şopandinê şîrove bikî û bibîre tu tiştekekê bîr bikî? Pel, kevir, wêne, gule.
- Bîra xwe bidin li ser kesên ku tu bawerî li wan dikî û her gav bi te re ne. Tu dikarî birêvebirinê bi hev re plan bikin piştî hevlîna. Gelo tu dikarî telefonê vidyo bikin an jî bi wan re şopandina xwe bikî?
- Ma tu tiştekekê hejîbiya xwe dikî ku tenê xwe bikî? Gelo çêkirina wêne, meşînê li derveyî an jî fîlmê temaşe kirin? Ev bi pêşî an piştî hevlîna bikin.

Heke caran em hîs dikin ku em têkildar in bi heza mezin û bi fikir û hîsên pir, tu dikarî:

- Bi hêvî û hêrsiyê were.
- Bi derdê zêde û bi hîsên agahîdan nafas bixe. Tu dikarî bi taybetî di ser xwe şîret bixe.
- Xwe masaj bike (mînakî, destên xwe!).

Heke caran em hîs dikin ku em heme bifikrin ku em dê nîvîkê bidin, bê heza û bê baldar, tu dikarî:

- Were. Mînakî, cîhê xwe fireh bike an jî bi dema îstirahatê li derveyî bişopîne an jî li ber hevlîna dans bike.
- Herême xwe pêşkêş bike û li ser tiştên ku bi hîsên xwe dizanin, şîret bike. Tu dikarî mînakî, çar tiştên şîn ku niha têdî nas dikî, bîre. An jî dengên ku tu dîtî, hejmar bike.
- Dest û rûyê xwe bi avê sarê li wîcanî bicîh bike.

Bêguman hûn fikiran din hene ku dikarin alîkariya te bikin û hûn dikarin wan li vir binivîsin:

IV. Biryar

- Hûn ê agahdariya nivîsî ji aliyê Ofîsê Federî ya Hijrê û Penaberan (BAMF) bistînin. Agahdariya wê bi postê di pelê zerîn de li ser navçeya we tê. Ji ber vê yekê, girîng e ku BAMF adresê niha yê we hebin. Dîroka şandina agahdariyê li ser pelê tene nîşan dan. Ev dîrok pir girîng e ji ber ku ew destpêka demjimêra ku hûn dikarin di dema wî de bi karê xwe re îtiraz bikin. Dema îtirazê ji dîroka li ser pelê dest pê dike. Ji bo ku hûn ne bi rûmeta demê re binin, herî zêde pêşniyar dikevin sandûqa postê xwe.
- Heke li navenda malbata te agahdarî li ser postê hatî, herî zêde li vir binêre; û heke ne, ji kesê ku alîkarîya postê dike, pirsîn.
- Heke tu bi perwerdekarê parêzgarê re şîrove kirî, karî beşdarîyê bi rastî ji ofîsa parêzgarê re şandine. Piştîrast bike ku tu bi parêzgarê xwe re têkilî hebî. Ji bo vê armancê, hewce ye ku tevîdarekî ji bo nîşandanî hukûqî hebî. Navendên şîretî nikarin perwerdekarê parêzgarê bi vî armancê bigrin. Ev şîret di nav de dema wî, wekî, girtina postê ye.
- Heke encam nebaş be, zû-û zû navenda şîretê xwe bibîre, çimkî gelek caran tenê 7 an jî 14 roj hene ji bo şandina îtirazê.

V. Materialên agahdariyê li ser civata guhertinê

Fîlimên kurt ên bi agahdariyê li ser civata hevlîna di Ofîsê Federî ya Hijrê û Penaberan de:

[Deutsch](#), [English](#), [Französisch](#) (français), [Paschtu](#), [Kurmandschi](#) (kurdîsch/ کۆرم انجی), [Albanisch](#) (Shqipja), [Arabisch](#) (اللغة العربية), [Mazedonisch](#) (македонски јазик), [Bosnisch](#) (bosanski), [Farsi](#) (زبان فارسی), [Serbisch](#) (српски)

Têkiliyên din:

[BAMF Fragen.pdf \(fluechtlingsrat-thr.de\)](#) <https://queer-refugees.de/material/>

<https://www.saechsischer-fluechtlingsrat.de/de/venezuela-info/>