Für Frauen.
Wege aus der Gewalt.

www.bielefeld.de/frauen

Pentru femei.
Calea de ieșire din violenț
Kadınlar için.
Şiddetten kurtulmanın yolları.
Dla kobiet.
Jak uwolnić się od przemocy.
Pour les femmes.
Les solutions pour
Изход от насилието
за жени
For women.
Getting away from violen
Leichte Sprache – Für

Die Broschüre ist in folgenden Sprachen übersetzt:

- Leichte Sprache
- Arabisch
- Bulgarisch
- Englisch
- Französisch
- Kurdisch
- Polnisch
- Rumänisch
- Russisch
- Türkisch

Sie finden Hilfe und Unterstützung

Bis zu vier Millionen Frauen aus ALLEN gesellschaftlichen Schichten werden jährlich in Deutschland von ihren Ehepartnern oder Lebensgefährten bedroht und misshandelt. Häusliche Gewalt kann unterschiedliche Formen annehmen. Hierzu gehören (Kontakt-) Verbote, Einsperren, Bedrohen, psychische Gewalt, körperliche Gewalt, sexualisierte Gewalt oder Stalking.

Gewalt gegen Frauen geht uns alle an

Was Sie erleben, passiert jeden Tag vielen Frauen und Kindern. Vermutlich gehen Ihnen jetzt viele Fragen durch den Kopf:

Was passiert mit mir und meinen Kindern?

Welche Rechte habe ich?

Will ich diese Beziehung aufrechterhalten?

Wie kann ich mich und meine Kinder schützen?

Wo kann ich Hilfe und Unterstützung finden?

Bleiben Sie in dieser Situation nicht allein.
Sie haben ein Recht auf Hilfe und Unterstützung.
Ganz gleich, welchen Weg Sie gehen wollen, informieren Sie sich über Ihre Möglichkeiten und holen Sie sich die Hilfe, die Sie brauchen.

Sie sind nicht schuld an der Situation und es gibt Möglichkeiten, Ihre Lage zu verändern.

Ihnen wird in jeder Lebenslage geholfen – unabhängig von Ihrer finanziellen Situation oder Ihrem Aufenthaltsstatus.

Was kann ich tun?

Rufen Sie bei einem **akuten Notfall** die Polizei (110) an. Die Polizei kann den Täter für 14 Tage aus der Wohnung verweisen. So sind Sie dort zunächst sicher und können sich Unterstützung holen.

Zudem stehen Ihnen weitere Angebote zur Verfügung:

Polizei

■ **Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle der Polizei Bielefeld**
Tel. 0521 545–2550
E-Mail: kpo.bielefeld@polizei.nrw.de

Beratung

■ **Psychologische Frauenberatung e.V. Frauenberatungsstelle Bielefeld**
Tel. 0521 121597
E-Mail: info@frauenberatung-bielefeld.de
www.frauenberatung-bielefeld.de

■ **Frauennotruf Bielefeld e.V. Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt**
Tel. 0521 124248
E-Mail: kontakt@frauennotruf-bielefeld.de
www.frauennotruf-bielefeld.de

■ **Stadt Bielefeld**
Amt für Jugend und Familie -Jugendamt-
Tel. 0521 51–2084
E-Mail: jugendamt@bielefeld.de
www.bielefeld.de/jugendamt

■ **Stadt Bielefeld**
Amt für soziale Leistungen -Sozialamt-
Tel. 0521 51–2614
E-Mail: sozialamt@bielefeld.de
www.bielefeld.de/sozialamt

Zuflucht Tag und Nacht

■ **Autonomes Frauenhaus e.V.**
Tel. 0521 177376
E-Mail: mail@autonomes-frauenhaus-bielefeld.de
www.frauenhaus-bielefeld.de

■ **Frauenhaus der AWO**
Tel. 0521 5213636
E-Mail: frauenhaus@awo-bielefeld.de
www.awo-bielefeld.de/soziale-hilfen/frauenhaus/

Hilfe rund um die Uhr

Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen" bietet Betroffenen die Möglichkeit, sich zu jeder Zeit anonym, kompetent, sicher und barrierefrei beraten zu lassen. Barrierefreiheit und Mehrsprachigkeit sichern den Zugang für Frauen mit Behinderung und geringen Deutschkenntnissen.
Bundesweites Hilfetelefon: 08000 116 016
Der Anruf ist kostenlos.



Sie finden Hilfe und Unterstützung

Informationen in Leichter Sprache

1 von 10 Frauen in Deutschland
wird von Ihrem Partner bedroht
oder misshandelt.
Die Frauen kommen aus allen
Teilen von der Gesellschaft.



Man nennt das auch:
Häusliche Gewalt.
Es gibt häusliche
Gewalt in verschiedenen
Formen:



- Der Partner verbietet Sachen.
- Die Frau darf sich mit bestimmten Menschen **nicht** treffen.
- Der Partner sperrt die Frau ein.
- Der Partner bedroht die Frau.
- Der Partner tut der Frau körperlich weh.
- Seelische Gewalt.
  Das ist Gewalt mit Worten.



- Sexuelle Gewalt.
  Der Partner macht sexuelle Sachen mit der Frau.
  Und die Frau will das **nicht**.
- Der Partner verfolgt und belästigt die Frau immer wieder.
  Das nennt man **Stalking**.
  Das Wort sprechen Sie: stor-king.

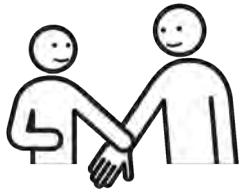
Trifft das auch auf Sie zu?
Dann sind Sie damit nicht alleine.
Viele Frauen und Kinder erleben das jeden Tag.

Vielleicht haben Sie viele Fragen:

- **Was passiert mit mir und meinen Kindern?**
- **Welche Rechte habe ich?**
- **Will ich die Beziehung fortsetzen?**
- **Wie kann ich mich und meine Kinder schützen?**
- **Wo finde ich Hilfe und Unterstützung?**



Sie haben ein Recht auf Hilfe.
Holen Sie sich Hilfe.
Informieren Sie sich über Ihre Möglichkeiten.
Dann können Sie entscheiden, was Sie tun wollen.
Holen Sie sich die Hilfe, die Sie brauchen.



Sie sind **nicht** schuld.
Sie können Ihre Lage ändern.
Wir helfen Ihnen auf jeden Fall.
Auch wenn Sie wenig Geld haben.
Auch wenn Sie **keine** deutsche Bürgerin sind.

Was Sie tun können

Wenn Ihr Partner **jetzt** gewalttätig wird:
Dann rufen Sie **sofort** die Polizei an.
Das ist ein Notfall.
Die Notfall-Nummer ist: **110**



Die Polizei kann sagen:
Ihr Partner muss die Wohnung verlassen.
Er darf 14 Tage **nicht** in die Wohnung.
Dann haben Sie Zeit.

Dann können Sie sich noch mehr Hilfe holen.
Sie sind dann in der Wohnung sicher.

Weitere Hilfe bekommen Sie hier

Polizei

■ **Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle der Polizei Bielefeld**
Telefon: 05 21 – 54 52 55 0
E-Mail: kpo.bielefeld@polizei.nrw.de

Beratung

■ **Psychologische Frauenberatung e.V. Frauenberatungsstelle Bielefeld**
Telefon: 05 21 – 12 15 97
E-Mail: info@frauenberatung-bielefeld.de
www.frauenberatung-bielefeld.de

■ **Frauennotruf Bielefeld e.V. Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt**
Telefon: 05 21 – 12 42 48
E-Mail: kontakt@frauennotruf-bielefeld.de
www.frauennotruf-bielefeld.de

■ **Stadt Bielefeld**
Amt für Jugend und Familie
-Jugendamt-
Telefon: 05 21 – 51 20 84
E-Mail: jugendamt@bielefeld.de
www.bielefeld.de/jugendamt

■ **Stadt Bielefeld**
Amt für soziale Leistungen
-Sozialamt-
Telefon: 05 21 – 51 26 14
E-Mail: sozialamt@bielefeld.de
www.bielefeld.de/sozialamt

Schutz Tag und Nacht

■ **Autonomes Frauenhaus e.V.**
Telefon: 05 21 – 17 73 76
E-Mail: mail@autonomes-frauenhaus-bielefeld.de
www.frauenhaus-bielefeld.de

■ **Frauenhaus der AWO**
Telefon: 05 21 – 52 1 36 36
E-Mail: frauenhaus@awo-bielefeld.de
www.awo-bielefeld.de/soziale-hilfen/frauenhaus/

Hilfe zu jeder Uhr-Zeit



Sie können hier anrufen:
Hilfe-Telefon –
Gewalt gegen Frauen.
Hier können Sie immer anrufen.
Zu jeder Uhr-Zeit.
Die Telefon-Nummer ist:
0 80 00 11 60 16
Der Anruf kostet **kein** Geld.



Sie brauchen Ihren Namen
nicht sagen.
Die Mitarbeitenden kennen sich
gut aus.
Wenn Sie hier anrufen:
Dann ist das sicher für Sie.
Auch für Menschen mit Behinderung
sind wir besonders eingerichtet.
Auch wenn Sie nur wenig Deutsch
sprechen:
Dann können wir Sie trotzdem
beraten.

تجدن المُساعدة والدعم

قرابة الأربعة ملايين امرأة من **جميع** الطبقات الإجتماعية يتعرضن سنوياً في ألمانيا للتهديد والإيذاء من قبل أزواجهن أو رفاقهن. يُمكن للعنف المنزلي أن يتخذ أشكالًا مختلفة. ويشمل ذلك حظر (التواصل)، الحبس، التهديد، التعنيف النفسي، العنف الجسدي، العنف الجنسي أو المطاردة

العنف ضد المرأة يعنينا جميعاً

ما تواجهينه يحدث للعديد من النساء والأطفال كل يوم. ربما تدور الآن العديد من الأسئلة في رأسك:

ماذا سيحدث لي ولأطفالي؟

ما هي حقوقي؟

هل أرغب في الحفاظ على هذه العلاقة؟

كيف يمكنني حماية نفسي وأطفالي؟

أين يمكنني أن أجد المُساعدة والدعم؟

لا تبقي وحيدة في هذه الحالة. لديكِ الحق في المُساعدة والدعم. أيًا كان الطريق الذي ستسلكينه، إستعلمي عن الخيارات وأحصلي على المساعدة التي تحتاجينها.

أنتِ لست مسؤولة عن هذه الحالة وتوجد خيارات لتغيير وضعك.

ستتم مُساعدتك على أية حال - بغض النظر عن حالتك المادية أو وضع إقامتك.

ماذا يُمكنني أن أفعل؟

في **حالة الطوارئ الحادة،** اتصلي بالشرطة.
(110) يمكن للشرطة حظر دخول الجاني إلى الشقة لمدة 14 يوم. وبهذا تكونين هناك مبدئياً بأمان ويمكنك الحصول على الدعم.

بالإضافة إلى ذلك، هناك عروض أخرى متاحة لك:

الشرطة

■ **Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle der Polizei Bielefeld**
مركز استشارة الشرطة الجنائية لشرطة بيليفيلد،
هاتف: 0521 545-2550
إيميل: kpo.bielefeld@polizei.nrw.de

إستشارة

■ **Psychologische Frauenberatung e.V.**
"إستشارات نفسية للنساء. جمعية مُسجلة"،
مركز الاستشارات النسائية في بيليفيلد
هاتف: 0521 121597
إيميل: info@frauenberatung-bielefeld.de
www.frauenberatung-bielefeld.de

■ **Frauennotruf Bielefeld e.V.**
"إتصال طوارئ النساء بيليفيلد جمعية مُسجلة"،
مكتب متخصص ضد العنف الجنسي
هاتف: 0521 124248
إيميل: kontakt@frauennotruf-bielefeld.de
www.frauennotruf-bielefeld.de

■ **Stadt Bielefeld**
Amt für Jugend und Familie -Jugendamt-
إدارة مدينة بيليفيلد للشباب والأسرة
إدارة رعاية الشباب
هاتف: 0521 51-0
إيميل: jugendamt@bielefeld.de
www.bielefeld.de/jugendamt

■ **Stadt Bielefeld**
Amt für soziale Leistungen -Sozialamt-
مدينة: بيليفيلد إدارة الخدمات الإجتماعية
إدارة الرعاية الاجتماعية
هاتف: 0521 51-0
إيميل: sozialamt@bielefeld.de
www.bielefeld.de/sozialamt

ملجأ ليلاً ونهاراً

■ **Autonomes Frauenhaus e.V.**
”بيت النساء المُستقلات جمعية مُسجلة“،
هاتف. 0521 177376
إيميل: mail@autonomes-frauenhaus-bielefeld.de
www.frauenhaus-bielefeld.de

■ **Frauenhaus der AWO**
بيت النساء AWO،
هاتف. 0521 5213636
إيميل: frauenhaus@awo-bielefeld.de
www.awo-bielefeld.de/soziale-hilfen/frauenhaus/

مُساعدة على مدار الساعة

هاتف المُساعدة ”العنف ضد المرأة“ يوفر للمتضررات فرصة الحصول على المشورة بشكل مجهول وبكفاءة وأمان وبدون عوائق في أي وقت. عدم وجود عوائق والتعدد اللغوي يضمن دخول النساء ذوات الإعاقة واللواتي لديهن معرفة بسيطة باللغة الألمانية.
هاتف المُساعدة في جميع أنحاء ألمانيا:
08000 116 016
الإتصال مجاني.

HILFE TELEFON
GEWALT GEGEN FRAUEN
08000 116 016

Ще намерите помощ и подкрепа

Всяка година близо четири милиона жени от ВСИЧКИ социални прослойки в Германия биват заплашвани и малтретирани от съпрузите или партньорите си. Домашното насилие може да има различни лица. Към него спадат забраните (за контакт), затварянето, заплашването, психическият тормоз, физическото насилие, сексуалното насилие или маниакално преследване.

Това, което преживявате, се случва ежедневно на много жени и деца. Вероятно в момента в главата Ви има множество въпроси:

Какво ще се случи с мен и с децата ми?

Какви са правата ми?

Искам ли да запазя тази връзка?

Как да предпазя себе си и децата си?

Къде мога да намеря помощ и подкрепа?

Не оставайте сама в такава ситуация. Имате право на помощ и подкрепа. Независимо по какъв път ще решите да поемете, информирайте се за възможностите си и потърсете помощта, от която се нуждаете.

Вие не сте виновна за ситуацията си и има различни възможности за подобряване на положението Ви.

Ще Ви предоставим помощ във всяка една житейска ситуация, независимо от финансовото Ви положение или статута Ви на пребиваване.

Какво мога да направя?

В случай на **особено спешна ситуация** се обадете на полицията (110). Полицията може да отстрани престъпника от жилището за период от 14 дена. По този начин на първо време Вие ще бъдете в безопасност там и можете да потърсите подкрепа.

Освен това на Ваше разположение са и други възможности:

Полиция

■ **Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle der Polizei Bielefeld**
Консултативен център към криминалната полиция на полицията в Билефелд
тел.: 0521 545–2550
Имейл: kpo.bielefeld@polizei.nrw.de

Консултации

■ **Psychologische Frauenberatung e.V.**
Сдружение за психологическа помощ на жени, Консултативен център за жени Билефелд
тел.: 0521 121597
Имейл: info@frauenberatung-bielefeld.de
www.frauenberatung-bielefeld.de

■ **Frauennotruf Bielefeld e.V.**
Сдружение за спешни сигнали от жени, Експертен център срещу сексуално насилие
тел.: 0521 124248
Имейл: kontakt@frauennotruf-bielefeld.de
www.frauennotruf-bielefeld.de

■ **Stadt Bielefeld**
Amt für Jugend und Familie -Jugendamt-
Град Билефелд, Служба за младежта и семейството – Служба за закрила на децата и младежите
тел.: 0521 51–2084
Имейл: jugendamt@bielefeld.de
www.bielefeld.de/jugendamt

■ **Stadt Bielefeld**
Amt für soziale Leistungen -Sozialamt-
Град Билефелд, Служба за социално подпомагане – Социална служба
тел.: 0521 51–2614
Имейл: sozialamt@bielefeld.de
www.bielefeld.de/sozialamt

Център за настаняване с денонощен достъп

■ **Autonomes Frauenhaus e.V.**
Сдружение "Автономна къща за жени"
тел.: 0521 177376
Имейл: mail@autonomes-frauenhaus-bielefeld.de
www.frauenhaus-bielefeld.de

■ **Frauenhaus der AWO**
Къща за жени на AWO
тел.: 0521 5213636
Имейл: frauenhaus@awo-bielefeld.de
www.awo-bielefeld.de/soziale-hilfen/frauenhaus/

Помощ по всяко време на деня и нощта

Телефонна линия за помощ "Насилие срещу жени" предлага на жертвите възможност за анонимна, компетентна, безопасна и достъпна консултация по всяко време. Достъпността и възможността за комуникация на много езици осигуряват достъп на жени с увреждания и такива с недостатъчни познания по немски език.
Федерална линия за помощ: 08000 116 016
Обаждането е безплатно.

HILFE TELEFON
GEWALT GEGEN FRAUEN
08000 116 016

You can get help and support

In Germany, up to four million women from ALL social classes are threatened and abused each year by their husbands or partners. Domestic violence can take on different forms, including (contact) prohibitions, confinement, threats, physical or sexualized abuse, or stalking.

Violence against women concerns us all

What you're experiencing happens to many women and children every day. You likely have a lot of questions.

What's happening to me and my children?

What rights do I have?

Do I want to maintain this relationship?

How can I protect myself and my children?

Where can I find help and support?

It's important not to be alone in this situation.
You have a right to help and support.
No matter what route you want to take, find out about your options and get the help you need.

It's not your fault that you're in this situation, and there are ways to change it.

You will be given help under any circumstances – regardless of your financial situation or your residence status.

What can I do?

In an **urgent emergency**, call the police (110). The police can banish the perpetrator from the apartment for 14 days. Then you will be safe during that time and can get support.

Additional services are also available:

Police

■ **Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle der Polizei Bielefeld**
Police helpline at the Bielefeld police department
Tel. 0521 545–2550
Email: kpo.bielefeld@polizei.nrw.de

Counseling

■ **Psychologische Frauenberatung e.V.**
Psychological counseling for women in Bielefeld
Tel. 0521 121597
Email: info@frauenberatung-bielefeld.de
www.frauenberatung-bielefeld.de

■ **Frauennotruf Bielefeld e.V.**
Sexual assault center
Tel. 0521 124248
Email: kontakt@frauennotruf-bielefeld.de
www.frauennotruf-bielefeld.de

■ **Stadt Bielefeld**
Amt für Jugend und Familie -Jugendamt-
City of Bielefeld
Youth Welfare Office
Tel. 0521 51–2084
Email: jugendamt@bielefeld.de
www.bielefeld.de/jugendamt

■ **Stadt Bielefeld**
Amt für soziale Leistungen -Sozialamt-
City of Bielefeld
Social Services Office
Tel. 0521 51–2614
Email: sozialamt@bielefeld.de
www.bielefeld.de/sozialamt

Women's shelters – open day and night

■ **Autonomes Frauenhaus e.V.**
Independent women's shelter
Tel. 0521 177376
Email: mail@autonomes-frauenhaus-bielefeld.de
www.frauenhaus-bielefeld.de

■ **Frauenhaus der AWO**
AWO women's shelter
Tel. 0521 5213636
Email: frauenhaus@awo-bielefeld.de
www.awo-bielefeld.de/soziale-hilfen/frauenhaus/

Help around the clock

The women's helpline *Gewalt gegen Frauen* enables victims to anonymously seek competent, safe, and barrier-free advice at any time of the day. Barrier-free and multilingual services ensure access for women with disabilities or little knowledge of German.
Germany-wide helpline: 08000 116 016
Toll free call.

HILFE TELEFON
GEWALT GEGEN FRAUEN
08000 116 016

Vous trouverez de l'aide et du soutien

Jusqu'à quatre millions de femmes de TOUTES les classes sociales sont menacées et maltraitées par leur conjoint ou partenaire chaque année en Allemagne. La violence domestique peut prendre différentes formes. Il peut s'agir d'interdictions (de contact), de confinement, de menaces, de violence psychologique, de violence physique, de violence sexuelle ou de harcèlement.

La violence faite aux femmes est l'affaire de tous

Ce que vous vivez arrive à de nombreuses femmes et enfants chaque jour. Vous avez probablement de nombreuses questions qui vous trottent dans la tête en ce moment :

Que se passera-t-il pour moi et mes enfants ?

Quels sont mes droits ?

Est-ce que je veux maintenir cette relation ?

Comment puis-je me protéger et protéger mes enfants ?

Où puis-je trouver de l'aide et du soutien ?

Ne restez pas seule dans cette situation. Vous avez le droit d'être aidée et soutenue. Quelle que soit la voie que vous souhaitez prendre, renseignez-vous sur les possibilités qui s'offrent à vous et obtenez l'aide dont vous avez besoin.

Vous n'êtes pas responsable de la situation et il existe des moyens de la changer.

Vous serez aidée dans toutes les situations de la vie. Quelle que soit votre situation financière ou votre statut de séjour.

Que puis-je faire ?

Appelez la police (110) en cas **d'urgence**. La police peut expulser l'agresseur de l'appartement pendant 14 jours. Vous y êtes donc en sécurité en attendant de bénéficier d'un soutien.

En outre, d'autres possibilités s'offrent à vous :

La police

■ **Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle der Polizei Bielefeld**
Centre d'aide et d'accueil en matière d'enquêtes criminelles de la police de Bielefeld
Tél. 0521 545–2550
E-mail : kpo.bielefeld@polizei.nrw.de

Consultation

■ **Psychologische Frauenberatung e.V.**
Association de consultations psychologiques pour les femmes,
Centre d'aide et d'accueil pour les femmes de Bielefeld
Tél. 0521 121597
E-mail : info@frauenberatung-bielefeld.de
www.frauenberatung-bielefeld.de

■ **Frauennotruf Bielefeld e.V.**
Association Appel d'urgence pour les femmes,
Service spécialisé dans la lutte contre les violences sexuelles
Tél. 0521 124248
E-mail : kontakt@frauennotruf-bielefeld.de
www.frauennotruf-bielefeld.de

■ **Stadt Bielefeld**
Amt für Jugend und Familie -Jugendamt-
Ville de Bielefeld
Service de la jeunesse et de la famille – Service à l'enfance
Tél. 0521 51–2084
E-mail : jugendamt@bielefeld.de
www.bielefeld.de/jugendamt

■ **Stadt Bielefeld**
Amt für soziale Leistungen -Sozialamt-
Ville de Bielefeld
Service des affaires sociales – Service de l'action sociale
Tél. 0521 51–2614
E-mail : sozialamt@bielefeld.de
www.bielefeld.de/sozialamt

Refuge de jour et de nuit

■ **Autonomes Frauenhaus e.V.**
Association Foyer pour femmes autonomes
Tél. 0521 177376
E-mail : mail@autonomes-frauenhaus-bielefeld.de
www.frauenhaus-bielefeld.de

■ **Frauenhaus der AWO**
Foyer pour les femmes de l'association AWO
Tél. 0521 5213636
E-mail : frauenhaus@awo-bielefeld.de
www.awo-bielefeld.de/soziale-hilfen/frauenhaus/

Une assistance 24 h/24

Le numéro d'assistance téléphonique « Gewalt gegen Frauen » (Violence envers les femmes) offre aux personnes concernées la possibilité de recevoir à tout moment des conseils anonymes, compétents, sûrs et accessibles aux personnes à mobilité réduite. L'accessibilité et le multilinguisme garantissent l'accès aux femmes handicapées et ayant peu de connaissances en allemand.
Ligne d'assistance téléphonique à l'échelle fédérale :
08000 116 016
L'appel est gratuit.

HILFE TELEFON
GEWALT GEGEN FRAUEN
08000 116 016

هون دێ ئالیکاری و پشتگریێ وەربگرن

هەتا ب چار ملیۆن ژن ژ هەمی چینێن جڤاکێ سالانە ل ئالمانیایێ ژ ئالیێ هەڤژینێن خوە تێنە تەهدیدکرن و تووشی توندوتیژیێ دبن. گەلەک شێوەیێن جۆربەجۆر ییّن توندوتیژیا د ناڤا مالێ دا هەنە.
هندەک ژ وان ئەڤن (قەدەغەکرنا دانوستاندنا، ل مال دا گرتن، تەهدیدکرن، توندوتیژیا نەفسی، توندوتیژیا لاشی، توندوتیژیا جنسی یان تاقیبکرن)

تشتێن تێنە سەرێ تە، رۆژانە تێنە سەرێ گەلەک ژن و زارۆکان. دبە کو نها گەلەک پسیار د سەرێ تە دە هەبن:

رەوشا من و یا زارۆکێن من دێ چاوا بێت؟

من چ ماف هەنە؟

ما من دڤێت ئەز ڤێ پەیوەندیا زەواجێ ل گەل هەڤژینێ خوە بەردەوام بکم؟

ئەز چاوا دکارم خوە و زارۆکێن خوە بپارێزم؟

ئەز دێ ل کی دەرێ بشێم ئالیکاری و پشتگریێ وەربگرم؟

خوە د رەوشەکە وسا دا ب تەنێ نەهێلا. مافێ تە هەیە، کو تو ئالیکاری و پشتگریێ وەربگری. فەرق ناکەت تە چ رێک دابتە بەر خوە، خوە ل سەر وان دەرفەتێن هەیین ئاگاهداربکە و داخوازا ئەوێ ئالیکاریێ بکە یا کو بۆ تە پێدڤییە.

ئەڤ رەوشا نها تو تێ دا، نە تە ئینایا سەرێ خوە و بزانبە، کو دەرفەت هەنە ئەڤێ رەوشا تە بگوهەرینن.

ئالیکاریا تە دێ د هەمی قوناغێن ژیانێ دا هێتە کرن - رەوشا تە یا مادی یان ئیقامەیا تە یا ئاکنجیبوونێ چاوا بت ژی، دێ ئالیکارا تە هێتە کرن.

توندوتیژیا ل دژی ژنان مژارەکە تایبەتە ب مە هەمیان ڤە

ئەز دشێم چ بکم؟

د **دەەێگ ێەلەکی تەنگاڤ** دا تەلەفونا پۆلیسان بکە (110). پۆلیس دکارن ئێدێ تەبناوار بۆ 14 رۆژان ژ مالێ بکنە دەر. تو دێ ئێدێ بۆ دەمەل ێک مالا خوە دا دلئارما بو ی تو دکاری بۆ خوە داخوازا ئالیکاریێ بکی.

هەروەکی دن ژی ئەڤ خزمەتگوزاری ژی بۆ تە هەنە:

پۆلیس

■ **Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle der Polizei Bielefeld**

نڤیسینگەها راوێژکاری یا پۆلیسێن جینای یا پۆلیسێن بیلیڤێلدێ،

تەلەفون: 0521 545-2550

ئیمێل: kpo.bielefeld@polizei.nrw.de

راوێژکاری

■ **Psychologische Frauenberatung e.V.**

راوێژکاریا نەفسی بۆ ژنان، کۆمەلەیەکە سڤیل یا فەرمییە، نڤیسینگەها راوێژکاریا ژنان ل بیلیڤێلدێ

تەلەفون: 0521 121597

ئیمێل: info@frauenberatung-bielefeld.de

www.frauenberatung-bielefeld.de

■ **Frauennotruf Bielefeld e.V.**

تەلەفوونا تەنگاڤێ بۆ ژنان ل بیلیڤێلدێ، کۆمەلەیەکە سڤیل یا فەرمییە،

نڤیسینگەها پسپۆر ل دژی توندوتیژیا جنسی

تەلەفون: 0521 124248

ئیمێل: kontakt@frauennotruf-bielefeld.de

www.frauennotruf-bielefeld.de

■ **Stadt Bielefeld**

Amt für Jugend und Familie -Jugendamt-

باژارڤانیا بیلیڤێلدێ، ڕێڤەبیرا گەنجان و خێزانان – ڕێڤەبریا کاروبارێ گەنجان

تەلەفون: 0521 51-2084

ئیمێل: jugendamt@bielefeld.de

www.bielefeld.de/jugendamt

■ **Stadt Bielefeld**
Amt für soziale Leistungen -Sozialamt-
باژارڤانیا بیلیفێلدێ
رێڤەبیرا خزمەتگوزاریێن جڤاکی – رێڤەبریا کاروبارێن جڤاکی
تەلەفون: 0521 51-2614
ئیمێل: sozialamt@bielefeld.de
www.bielefeld.de/sozialamt

حەواندنا ب شەڤ و رۆژ

■ **Autonomes Frauenhaus e.V.**
مالا ژنان یا سەربخوە، کۆمەلەیەکە سڤیل یا فەرمییە،
تەلەفون: 0521 177376
ئیمێل: mail@autonomes-frauenhaus-bielefeld.de
www.frauenhaus-bielefeld.de

■ **Frauenhaus der AWO**
مالا ژنان یا ئاڤۆ
تەلەفون: 0521 5213636
ئیمێل: frauenhaus@awo-bielefeld.de
www.awo-bielefeld.de/soziale-hilfen/frauenhaus/

ئالیکاری رۆژانە بیست و چار دەمژمیران هەیە

تەلەفونا ئالیکاریێ «توندوتیژی ل دژی ژنان» وێ دەرفەتێ بۆ ژنان پێشکێش دکە، کو ژن بکارن هەردەم ب نەپەنی و پسپۆری و دلئارامی و بێ ئاستەنگی خوە ئاگاهدار بکن و راوێژکاریا پێدڤی وەربگرن. نەبوونا ئاستەنگیان و پرزمانی دەرفەتێ بۆ ژنێن خوەدان پێویستیێن تایبەت و کێم زانەبوون ب زمانێ ئەلمانی ڤەدکە، کو ڤێ ئالیکاریێ وربگرن.
تەلەفونا ئالیکاریێ یا سەرانسەری وەلات:
08000 116 016
تەلەفونکرن بێ پەرەیە.

HILFE TELEFON
GEWALT GEGEN FRAUEN
08000 116 016

Znajdziesz pomoc i wsparcie

Co roku w Niemczech aż do czterech milionów kobiet ze WSZYSTKICH klas społecznych doświadcza gróźb i przemocy ze strony swoich współmałżonków lub partnerów. Przemoc domowa może przybierać różne formy. Obejmuje ona zakazy (w tym kontaktów), więzienie, groźby, przemoc psychiczną, przemoc fizyczną, przemoc seksualną lub prześladowanie.

Przemoc wobec kobiet jest naszą wspólną sprawą

To, czego doświadczasz, przydarza się codziennie wielu kobietom i dzieciom. Prawdopodobnie wiele pytań krąży teraz w Twojej głowie:

Co się stanie ze mną i moimi dziećmi?

Jakie prawa mi przysługują?

Czy chcę kontynuować ten związek?

Jak mogę chronić siebie i swoje dzieci?

Gdzie mogę znaleźć pomoc i wsparcie?

Nie bądź sama w takiej sytuacji. Masz prawo do pomocy i wsparcia. Bez względu na to, w którym kierunku chcesz podążać, dowiedz się, co możesz zrobić i uzyskaj potrzebną pomoc.

Nie ponosisz winy za zaistniałą sytuację. Istnieją sposoby, aby ją zmienić.

Otrzymasz pomoc w każdej sytuacji życiowej, niezależnie od Twojej sytuacji materialnej czy statusu zamieszkania.

Co mogę zrobić?

W **nagłych wypadkach** zadzwoń na policję (110). Policja może nakazać sprawcy opuszczenie mieszkania na 14 dni. W ten sposób będziesz tam przez ten czas bezpieczna i możesz otrzymać wsparcie.

Istnieją również inne rodzaje usług dostępnych dla Ciebie:

Policja

■ **Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle der Polizei Bielefeld**
Policyjne Centrum Doradztwa Kryminalnego Policji w Bielefeld
Tel. 0521 545–2550
E-Mail: kpo.bielefeld@polizei.nrw.de

Poradnictwo

■ **Psychologische Frauenberatung e.V.**
Poradnia dla kobiet w Bielefeld
Tel. 0521 121597
E-Mail: info@frauenberatung-bielefeld.de
www.frauenberatung-bielefeld.de

■ **Frauennotruf Bielefeld e.V.**
Specjalistyczna jednostka do przeciwdziałania przemocy na tle seksualnym
Tel. 0521 124248
E-Mail: kontakt@frauennotruf-bielefeld.de
www.frauennotruf-bielefeld.de

■ **Stadt Bielefeld**
Amt für Jugend und Familie -Jugendamt-
Urząd Miasta Bielefeld ds. Młodzieży i Rodziny – Urząd ds. Młodzieży
Tel. 0521 51–2084
E-Mail: jugendamt@bielefeld.de
www.bielefeld.de/jugendamt

■ **Stadt Bielefeld**
Amt für soziale Leistungen -Sozialamt-
Miasto Bielefeld
Urząd ds. Opieki Socjalnej
Tel. 0521 51–2614
E-Mail: sozialamt@bielefeld.de
www.bielefeld.de/sozialamt

Azyl w dzień i w nocy

■ **Autonomes Frauenhaus e.V.**
Niezależne schronisko dla kobiet
Tel. 0521 177376
E-Mail: mail@autonomes-frauenhaus-bielefeld.de
www.frauenhaus-bielefeld.de

■ **Frauenhaus der AWO**
Schronisko dla kobiet AWO
Tel. 0521 5213636
E-Mail: frauenhaus@awo-bielefeld.de
www.awo-bielefeld.de/soziale-hilfen/frauenhaus/

Pomoc przez całą dobę

Telefon zaufania "Przemoc wobec kobiet" oferuje osobom dotkniętym przemocą możliwość uzyskania anonimowego, kompetentnego, bezpiecznego doradztwa bez barier o dowolnej porze. Brak barier i wielojęzyczność zapewniają dostęp dla kobiet niepełnosprawnych i słabo znających język niemiecki. Ogólnokrajowy telefon zaufania: 08000 116 016
Połączenie jest bezpłatne.



Veți găsi ajutor și sprijin

Până la patru milioane de femei din TOATE categoriile sociale sunt amenințate și abuzate anual în Germania de către soți sau parteneri. Violența domestică poate lua diferite forme. Printre acestea se numără interdicțiile (de contact), privarea de libertate, amenințările, violența psihologică, violența fizică, violența sexuală sau hărțuirea.

Violența împotriva femeilor ne privește pe toți

Multe femei și mulți copii trec zilnic prin ce treceți dvs. Probabil că acum vă trec multe întrebări prin cap:

Ce se va întâmpla cu mine și cu copiii mei?

Ce drepturi am?

Vreau să păstrez această relație?

Cum mă pot proteja pe mine și pe copiii mei?

Unde pot să cer ajutor și să găsesc sprijin?

Nu rămâneți singură în această situație. Aveți dreptul la ajutor și sprijin. Indiferent de calea pe care doriți să o alegeți, informați-vă despre posibilitățile pe care le aveți și obțineți ajutorul de care aveți nevoie.

Nu sunteți de vină pentru această situație și există modalități de a vă schimba situația.

Veți primi ajutor în orice circumstanță – indiferent de situația dvs. financiară sau de statutul de rezidență.

Ce pot face?

În cazul unei **situații iminente de urgență**, sunați la Poliție (110). Poliția îl poate evacua din locuință pe făptaș, timp de 14 zile. În acest fel, inițial veți fi în siguranță acolo și veți putea obține sprijin.

În plus, aveți și alte opțiuni la dispoziție:

Poliția

■ **Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle der Polizei Bielefeld**
Centrul de consiliere al Poliției Judiciare Bielefeld
Tel. 0521 545–2550
E-Mail: kpo.bielefeld@polizei.nrw.de

Consiliere

■ **Psychologische Frauenberatung e.V.**
Centru de consiliere pentru femei, Bielefeld
Tel. 0521 121597
E-Mail: info@frauenberatung-bielefeld.de
www.frauenberatung-bielefeld.de

■ **Frauennotruf Bielefeld e.V.**
Centru specializat în combaterea abuzului sexual
Tel. 0521 124248
E-Mail: kontakt@frauennotruf-bielefeld.de
www.frauennotruf-bielefeld.de

■ **Stadt Bielefeld**
Amt für Jugend und Familie -Jugendamt-
Orașul Bielefeld
Oficiul pentru tineri și familie -Oficiul pentru tineri-
Tel. 0521 51–2084
E-Mail: jugendamt@bielefeld.de
www.bielefeld.de/jugendamt

■ **Stadt Bielefeld**
Amt für soziale Leistungen -Sozialamt-
Orașul Bielefeld
Oficiul pentru servicii sociale -Oficiul social-
Tel. 0521 51–2614
E-Mail: sozialamt@bielefeld.de
www.bielefeld.de/sozialamt

Refugiu zi și noapte

■ **Autonomes Frauenhaus e.V.**
Adăpost independent pentru femei
Tel. 0521 177376
E-Mail: mail@autonomes-frauenhaus-bielefeld.de
www.frauenhaus-bielefeld.de

■ **Frauenhaus der AWO**
Centrul pentru femei al AWO
Tel. 0521 5213636
E-Mail: frauenhaus@awo-bielefeld.de
www.awo-bielefeld.de/soziale-hilfen/frauenhaus/

Ajutor non-stop

Linia telefonică de asistență „Violență împotriva femeilor" oferă persoanelor afectate posibilitatea de a primi sfaturi anonime, competente, sigure și accesibile. Accesibilitatea și posibilitatea de a comunica în mai multe limbi, asigură accesul femeilor cu dizabilități și a celor cu puține cunoștințe de limbă germană.
Linie telefonică de asistență la nivel federal:
08000 116 016
Apelul este gratuit.



Вы найдете помощь и поддержку

В Германии до четырех миллионов женщин из ВСЕХ прослоек общества ежегодно подвергаются угрозам и насилию со стороны своих супругов или спутников жизни. Домашнее насилие может принимать различные формы. Оно включает в себя запреты (на контакты с другими людьми), запирание в помещении, угрозы, психическое, физическое и сексуальное насилие, а также преследование.

Насилие над женщинами касается всех

То, что переживаете Вы, каждый день происходит со многими женщинами и детьми. Возможно, сейчас у Вас в уме возникло множество вопросов:

Что происходит со мной и моими детьми?

Какие у меня есть права?

Хочу ли я сохранить эти отношения?

Как я могу защитить себя и своих детей?

Где найти помощь и поддержку?

Не оставайтесь с этой ситуацией один на один. У Вас есть право на помощь и поддержку. Неважно, каким путем Вы решите пойти – узнайте о своих возможностях и примите помощь, в которой Вы нуждаетесь.

Вы не виноваты в сложившейся ситуации, и существуют возможности для изменения Вашего положения.

Вам помогут при любых жизненных обстоятельствах – независимо от Вашего финансового положения или вида на жительство.

Что я могу сделать?

В случае **острой необходимости** позвоните в полицию (110). Полиция способна выселить правонарушителя из квартиры на 14 дней. Таким образом, на первое время Вы будете в безопасности и сможете получить поддержку.

Кроме того, Вам доступны следующие услуги:

Полиция

■ **Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle der Polizei Bielefeld**
Консультационный центр криминальной полиции г. Билефельда
тел.: 0521 545–2550
E-mail: kpo.bielefeld@polizei.nrw.de

Консультации

■ **Psychologische Frauenberatung e.V.**
Некоммерческая организация «Психологические консультации для женщин»,
Женский консультативный центр г. Билефельда
тел.: 0521 121597
E-mail: info@frauenberatung-bielefeld.de
www.frauenberatung-bielefeld.de

■ **Frauennotruf Bielefeld e.V.**
Некоммерческая организация «Экстренная помощь женщинам»,
Специализированный центр помощи жертвам сексуального насилия
тел.: 0521 124248
E-mail: kontakt@frauennotruf-bielefeld.de
www.frauennotruf-bielefeld.de

■ **Stadt Bielefeld**
Amt für Jugend und Familie -Jugendamt-
Ведомство по делам молодежи и семьи
г. Билефельда -Ведомство по делам молодежи-
тел.: 0521 51–2084
E-mail: jugendamt@bielefeld.de
www.bielefeld.de/jugendamt

■ **Stadt Bielefeld**
Amt für soziale Leistungen -Sozialamt-
Город Билефельд
Отдел обеспечения социальных услуг
-Отдел социального обеспечения-
тел.: 0521 51–2614
E-mail: sozialamt@bielefeld.de
www.bielefeld.de/sozialamt

Убежище днем и ночью

■ **Autonomes Frauenhaus e.V.**
Некоммерческая организация
«Автономный женский кризисный центр»
тел.: 0521 177376
E-mail: mail@autonomes-frauenhaus-bielefeld.de
www.frauenhaus-bielefeld.de

■ **Frauenhaus der AWO**
Женский кризисный центр при Обществе
помощи трудящимся
тел.: 0521 5213636
E-mail: frauenhaus@awo-bielefeld.de
www.awo-bielefeld.de/soziale-hilfen/frauenhaus/

Круглосуточная помощь

Телефон поддержки «Насилие над женщинами» предлагает пострадавшим возможность анонимных, компетентных, надежных и безбарьерных консультаций в любое время. Отсутствие барьеров и многоязычность гарантируют доступ к консультациям для женщин с ограниченными возможностями и слабым знанием языка.
Национальный телефон поддержки: 08000 116 016
Звонки бесплатны.

HILFE TELEFON
GEWALT GEGEN FRAUEN
08000 116 016

Yardım ve Destek Alabilirsiniz

Almanya'da her yıl toplumun TÜM kesimlerinden sayıları dört milyonu bulan kadın, eşleri veya hayat arkadaşları tarafından tehdit edilmekte ve kötü muamele görmektedir. Ev içi şiddet, birçok farklı biçimde ortaya çıkabilir. Bunların arasında (iletişim konusunda) yasaklar, eve kapatma, tehdit etme, psikolojik şiddet, fiziksel şiddet, cinselleştirilmiş şiddet veya takipçi tacizcilik bulunur.

Kadınlara karşı şiddet hepimizi ilgilendiren bir konu

Yaşadığınız şey, her gün birçok kadının ve çocuğun başına geliyor. Muhtemelen şu anda kafanızda birçok soru işareti var:

Bana ve çocuklarıma ne olacak?

Sahip olduğum haklar neler?

Bu ilişkiyi sürdürmek istiyor muyum?

Kendimi ve çocuklarımı nasıl koruyabilirim?

Nereden yardım ve destek alabilirim?

Böyle bir durumda yalnız kalmayın. Yardım ve destek alma hakkınız var. Her ne yapmaya karar verirseniz verin olanaklarınız hakkında bilgi edinin ve ihtiyacınız olan yardımı alın.

Bu durum sizin suçunuz değil ve içinde bulunduğunuz konumu değiştirmek mümkün.

Maddi durumunuza veya oturum durumunuza bakılmaksızın her türlü yaşam durumunda size destek sağlanır.

Ne yapabilirim?

Ciddi bir acil durumda polisi (110) arayın. Polis, faili 14 gün evden uzaklaştırabilir. Böylelikle önce evde güvende olursunuz ve destek alabilirsiniz.

Ayrıca yararlanabileceğiniz başka hizmetler de sunulmaktadır:

Polis

■ **Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle der Polizei Bielefeld**
Bielefeld Kriminal Polis Danışmanlık Merkezi
Tel. 0521 545–2550
E-posta: kpo.bielefeld@polizei.nrw.de

Danışmanlık

■ **Psychologische Frauenberatung e.V.**
Kadınlar için Psikolojik Danışmanlık Derneği,
Bielefeld Kadın Danışmanlık Merkezi
Tel. 0521 121597
E-posta: info@frauenberatung-bielefeld.de
www.frauenberatung-bielefeld.de

■ **Frauennotruf Bielefeld e.V.**
Bielefeld Kadınlar için Acil Çağrı Derneği,
Cinselleştirilmiş Şiddet Departmanı
Tel. 0521 124248
E-posta: kontakt@frauennotruf-bielefeld.de
www.frauennotruf-bielefeld.de

■ **Stadt Bielefeld**
Amt für Jugend und Familie -Jugendamt-
Bielefeld Belediyesi
Gençlik ve Aile Dairesi -Gençlik Dairesi-
Tel. 0521 51–2084
E-posta: jugendamt@bielefeld.de
www.bielefeld.de/jugendamt

■ **Stadt Bielefeld**
Amt für soziale Leistungen -Sozialamt-
Bielefeld Belediyesi
Sosyal Hizmetler Dairesi -Sosyal Yardım Dairesi-
Tel. 0521 51–2614
E-posta: sozialamt@bielefeld.de
www.bielefeld.de/sozialamt

Gündüz ve Gece Sığınma Evi

■ **Autonomes Frauenhaus e.V.**
Özerk Kadın Evi Derneği
Tel. 0521 177376
E-posta: mail@autonomes-frauenhaus-bielefeld.de
www.frauenhaus-bielefeld.de

■ **Frauenhaus der AWO**
AWO Kadın Evi
Tel. 0521 5213636
E-posta: frauenhaus@awo-bielefeld.de
www.awo-bielefeld.de/soziale-hilfen/frauenhaus/

Günün Her Saati Yardım

"Kadınlara karşı şiddet" yardım hattı, mağdurlara istedikleri zaman kimliklerini gizli tutarak, yetkin kişilerden, güvenli ve engellilere uygun bir şekilde bilgi alma olanağı sunmaktadır. Engellilere uygun ve çok dilli olması sayesinde engelli ve Almanca bilgisi az olan kadınlar da erişebilmektedir.
Tüm Almanya için yardım hattı: 08000 116 016
Arama ücretsizdir.



Stadt Bielefeld
Gleichstellungsstelle

POLIZEI
Nordrhein-Westfalen
Bielefeld

Impressum:

Herausgeberin:
Stadt Bielefeld
Gleichstellungsstelle Tel.
0521 51–2018

Stand:
4. Auflage, Dezember 2026

Gestaltung:
grafikbüro Sabine Schiche

Titelmotiv:
ardventure
Agentur für visuelle Kommunikation

Übersetzungen:
Sprachenfabrik GmbH

Übersetzungen Leichte Sprache:
Stiftung Bethel-proWerk

Illustrationen Leichte Sprache:
Stefan Albers, Atelier Fleetinsel