

Hilfe!

Help

À l'aide

Yardım

Помощь

Pomocy

Pomoć

Ajutor

النجدة

كمك



Titelbild-Illustration

francovolpato – stock.adobe.com

Redaktion

Cäcilia Tiemann

Übersetzung

Dolmetscher- und Fachübersetzungsbüro
RAGUNATHAN

Gestaltung, Grafik, Satz

www.ebene-n.de

Inhalt

- 4 Deutsch
Für Frauen nach Gewalterfahrung
- 6 Englisch | English
For women who have experienced violence
- 8 Französisch | Français
Pour les femmes ayant subi des violences
- 10 Türkisch | Türkçe
Şiddete maruz kalmış kadınlar için
- 12 Russisch | по-русски
для женщин, которые испытали насилие
- 14 Polnisch | Polski
Dla kobiet, które doświadczyły przemocy
- 16 Serbokroatisch | Srpskohrvatski
Za žene koje su doživjele nasilje
- 18 Rumänisch | Română
Pentru femei care au fost victime ale violenței
- 20 Arabisch | عربي
للنساء اللاتي تعرضن للعنف
- 22 Farsi | فارسی
برای زنان در حالت اعمال خشونت بر علیه آنها

Erleben Sie zu Hause Gewalt?

Fühlen Sie sich in Ihrer Familie/von Ihrem Partner bedroht oder haben Sie Angst?

Werden Sie kontrolliert, gedemütigt, eingesperrt, an Kontakten gehindert oder belästigt?

Misshandelt Ihr Partner Sie oder wird Ihnen sexuelle Gewalt angetan?

Es gibt Wege aus der Gewalt!

Suchen Sie das vertrauliche Gespräch und fachliche Unterstützung.
Alle Beratungen sind kostenlos.

Hier finden Sie Hilfe!

Im Notfall, bei akuter Gefahr und Bedrohung
Polizei ☎ 110

Unterkunft und Schutz
Frauenhaus Mülheim an der Ruhr
☎ 0208 99 70 86

Beratung und Unterstützung
Frauenberatung Mülheim an der Ruhr
☎ 0208 30 56 823

Frauen-Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen
☎ 116 016
in 18 Sprachen, 24 Stunden
www.hilfetelefon.de

Beratung und Opferschutz
Weißer Ring
☎ 0208 3 66 44
www.weisser-ring.de

Do you suffer from violence at home?

Do you feel threatened in your family /
by your partner or are you frightened?

Are you controlled, humiliated, locked in,
prevented from contacting people,
or harassed?

Does your partner beat you or sexually
assault you?

There are ways to get out of violence!

Get in touch with someone for a private
conversation and professional support.
All counselling is free of charge.

You will find help here!

**In case of emergency, imminent danger
and threats**

Police ☎ 110

Accommodation and protection

Frauenhaus Mülheim an der Ruhr

☎ 0208 99 70 86

Counselling and support

Frauenberatung Mülheim an der Ruhr

☎ 0208 30 56 823

Women's helpline violence against women

☎ 116 016

in 18 languages, 24 hours

www.hilfetelefon.de

Counselling and protection of victims

Weißer Ring, www.weisser-ring.de

☎ 0208 3 66 44

Subissez-vous de la violence chez vous?

Vous sentez-vous menacée dans votre famille / par votre partenaire ou avez-vous peur?

Êtes-vous contrôlée, humiliée, enfermée, freinée dans vos contacts ou importunée?

Est-ce que votre partenaire vous maltraite ou vous fait subir des violences sexuelles?

Il y a des moyens de sortir
de la violence!

Cherchez à bénéficier d'un entretien confidentiel et d'un soutien professionnel. Tous les conseils sont gratuits.

Vous trouverez de l'aide ici!

En cas d'urgence, de danger imminent et de menace

Police ☎ 110

Hébergement et protection

Frauenhaus Mülheim an der Ruhr

☎ 0208 99 70 86

Conseil et soutien

Frauenberatung Mülheim an der Ruhr

☎ 0208 30 56 823

Téléphone appel d'urgence violences contre les femmes

☎ 116 016, www.hilfetelefon.de
en 18 langues, 24 heures

Conseil et protection des victimes

Weißer Ring, www.weisser-ring.de

☎ 0208 3 66 44

Evde şiddet görüyor musunuz?

Kendinizi aile içinde/eşiniz/partneriniz tarafından tehdit altında mı hissediyorsunuz? Korkuyor musunuz?

Kontrol ediliyor musunuz? Aşağılanıyor, eve kapatılıyor musunuz? Başkalarıyla görüşmeniz engelleniyor mu veya rahatsız ediliyor musunuz?

Eşiniz/Partneriniz size kötü muamele veya cinsel şiddet uyguluyor mu?

Şiddetten kurtulmanın yolları var!

Gizli tutulacak görüşmeden ve uzman desteğinden faydalanınız.
Tüm danışmanlıklar ücretsizdir.

Burada yardım bulabilirsiniz!

Acil durumda, akut tehlike ve tehditte

Polis ☎ 110

Sığınak ve koruma

Frauenhaus Mülheim an der Ruhr

☎ 0208 99 70 86

Danışmanlık ve destek

Frauenberatung Mülheim an der Ruhr

☎ 0208 30 56 823

Kadına Karşı Şiddet Yardım Hattı

☎ 116 016

18 dilde, 24 saat

www.hilfetelefon.de

Danışmanlık ve mağdurların korunması

Weißer Ring

☎ 0208 3 66 44

www.weisser-ring.de

Вы испытываете насилие в кругу семьи?

Угрожают ли Вам члены семьи/
Ваш партнер или боитесь ли Вы?

Вас контролируют, унижают, запирают,
не разрешают вступить в контакт с
другими, к Вам пристают?

Ваш партнер жестоко с Вами обращается,
против Вас применяют насилие на
сексуальной почве?

Насилие можно избежать!

Ищите профессиональную поддержку
и доверительную беседу.
Любая консультация – бесплатная.

Тут Вам помогут!

В экстренной ситуации, при опасности
и угрозе

Полиция ☎ 110

Приют и защита

Frauenhaus Mülheim an der Ruhr

☎ 0208 99 70 86

Консультация и поддержка

Frauenberatung Mülheim an der Ruhr

☎ 0208 30 56 823

Телефон поддержки для женщин,
испытывающих насилие

☎ 116 016, www.hilfetelefon.de

на 18 языках, 24 часа

Консультация и защита потерпевших

Weißer Ring, www.weisser-ring.de

☎ 0208 3 66 44

Doświadczasz Pani w domu przemocy?

Czuje się Pani zagrożona w swojej rodzinie/przez swojego partnera lub odczuwa Pani strach?

Jest Pani kontrolowana, poniżana, zamykana w domu, dręczona lub uniemożliwia się Pani kontakty z innymi?

Jest Pani molestowana przez swojego partnera lub stosowana jest wobec Pani przemoc seksualna?

Od tej przemocy można uciec!

Zalecamy przeprowadzenie poufnej rozmowy i poszukanie fachowego wsparcia. Wszelkie porady udzielane są bezpłatnie.

Tutaj znajdzie Pani pomoc!

W pilnych przypadkach, nagłym niebezpieczeństwie lub w sytuacji zagrożenia
Policja ☎ 110

Zakwaterowanie i ochrona
Frauenhaus Mülheim an der Ruhr
☎ 0208 99 70 86

Doradztwo i wsparcie
Frauenberatung Mülheim an der Ruhr
☎ 0208 30 56 823

Telefon wsparcia dla kobiet przemoc wobec kobiet
☎ 116 016, www.hilfetelefon.de
w 18 językach, 24 godziny

Doradztwo i ochrona ofiar
Weißer Ring, www.weisser-ring.de
☎ 0208 3 66 44

Doživljavate li kod kuće nasilje?

Osjećate li u porodici /od strane partnera da prijeti opasnost ili imate strah?

Da li Vas neko kontroliše, ponižava, zatvara, spriječava Vam kontakte ili Vam dosađuje?

Da li Vas partner zlostavlja ili Vam je pričinjeno seksualno nasilje?

Ima puteva iz nasilja!

Potražite povjerljiv razgovor i stručno podsticanje. Sva savjetovanja su besplatna.

Ovdje nalazite pomoć!

U nužnom slučaju, kod akutne opasnosti i prijetnje

Policija ☎ 110

Smještaj i zaštita

Frauenhaus Mülheim an der Ruhr

☎ 0208 99 70 86

Savjetovanje i podsticanje

Frauenberatung Mülheim an der Ruhr

☎ 0208 30 56 823

Telefon za pomoć ženama nasilje protiv žena

☎ 116 016, www.hilfetelefon.de
u 18 jezika, 24 časa

Savjetovanje i zaštita žrtava

Weißer Ring, www.weisser-ring.de

☎ 0208 3 66 44

Sunteți acasă victimă a violenței?

Vă simțiți amenințată în familie / de către partenerul dumneavoastră, sau vă este frică?

Sunteți controlată, umilită, închisă, împiedicată să aveți contacte sau hărțuită?

Partenerul dumneavoastră vă maltratează sau suferiți violență sexuală?

Există căi pentru a scăpa de violență!

Căutați obținerea unei convorbiri
confidențiale și sprijinul specialiștilor.
Toate consultațiile sunt gratuite.

Aici găsiți ajutor!

**În situații de urgență, în caz de pericol acut
și în cazul unor amenințări**

Poliția ☎ 110

Cazare și protecție

Frauenhaus Mülheim an der Ruhr

☎ 0208 99 70 86

Consiliere și sprijin

Frauenberatung Mülheim an der Ruhr

☎ 0208 30 56 823

Telefonul pentru femei "Violență contra femeilor"

☎ 116 016, www.hilfetelefon.de

În 18 limbi, 24 de ore

Consiliere și protecția victimelor

Weißer Ring, www.weisser-ring.de

☎ 0208 3 66 44

هل تتعرض / تتعرضين للعنف في المنزل؟

هل تشعرين بالتهديد ضمن عائلتك
/ من شريك حياتك أو هل تشعرين بالخوف؟

هل أنت تحت المراقبة أو مكسورة خاطر أو مهانة
أو محدودة الحرية أو ممنوع عليك الاتصال بأحد أو
يتحرش بك أحد جنسياً؟

هل يسيء شريك حياتك معاملتك أو تتعرضين من قبله
للعنف الجنسي؟

توجد طرق للتخلص من العنف!

اطرقي باب الأحاديث الشخصية المؤتمنة والدعم من
نوبي الخبرة. تقدم كل الاستشارات بالمجان

هنا تحصلين على المساعدة!

في الحالات الطارئة وفي الخطر الشديد والتهديد
البوليس ☎ 110

المأوى والحماية
Mülheim an der Ruhr Frauenhaus
☎ 0208 99 70 86

الاستشارة والدعم
Mülheim an der Ruhr Frauenberatung
☎ 0208 30 56 823

هاتف مساعدة النساء عند العنف مع النساء
www.hilfetelefon.de | ☎ 116 016
ب 18 لغة و 24 ساعة

الاستشارة وحماية الضحايا
Weißer Ring
☎ 0208 3 66 44 | www.weisser-ring.de

آیا در خانه خشونت متوجه شماست؟

آیا در خانواده خود / از سوی شریک زندگی خود احساس تهدید می کنید یا ترس دارید؟

آیا کنترل می شوید، تحقیر می شوید، محبوس می شوید، از تماس با دیگران ممانعت می شوید یا اذیت می شوید؟

آیا از سوی شریک زندگی تان آزار داده می شوید یا مورد خشونت / تجاوز جنسی قرار می گیرید؟

راههای برون رفت از خشونت وجود دارد!

آیا در جستجوی یک گفتگوی محرمانه یا حمایت تخصصی هستید؟
همه مشاوره ها برای شما رایگان است.

اینجا کمک می یابید.

در حالت اضطراری، در صورت خطر جدی و تهدید
پلیس ☎ 110

اسکان دهی و محافظت
Mülheim an der Ruhr Frauenhaus
☎ 0208 99 70 86

مشاوره و پشتیبانی
Mülheim an der Ruhr Frauenberatung
☎ 0208 30 56 823

تلفن اضطراری کمک به زنان در حالت اعمال خشونت بر زنان
☎ 116 016 | www.hilfetelefon.de
در ۱۵ زبان، ۲۴ ساعت

مشاوره و حفاظت از قربانی
Weißer Ring
☎ 0208 3 66 44 | www.weisser-ring.de



**RUNDER TISCH GEGEN
HÄUSLICHE GEWALT
MÜLHEIM AN DER RUHR**



Runder Tisch gegen häusliche Gewalt

c/o Büro für Chancengleichheit

☎ 0208 455 15 40

Am Rathaus 1

45468 Mülheim an der Ruhr