

Telefon im Notfall Tag und Nacht
Emergency telephone (day and night)
Téléphone en cas d'urgence jour et nuit
Telefona Rewşa Awarte a bi şev û roj:

أرقام الهاتف الخاصة بالطوارئ ليلاً ونهاراً
تلفن در شرایط اضطراری روز و شب



110

**Polizei
Police
Asayiş**

الشرطة
پلیس



05221-23883

**Frauenhaus Herford e. V.
Herford Women's Refuge e.V.
Mala jinê Herford e.v.**

فراونهاوس هیرفورد، جمعية مسجلة
خانه زنان هر فورد، انجمن ثبت شده

**Gewalt ist
verboten!**

Hilfe für Frauen und Mädchen

[Leichte Sprache]

العنف ممنوع!

تقديم المساعدة للنساء والفتيات

[لغة مبسطة]

**Violence is
forbidden!**

Help for women and girls

[simple language]

**Tund û Tûjî
qedexe ye!**

Alîkarî ji bona Jin û Keçan

[Zimanekî hêsan]



Kreis Herford
Koordinierungsteam gegen
häusliche Gewalt

District of Herford
Coordinating team against
domestic violence

Arrondissement de Herford
Équipe de coordination
contre la violence conjugale

Herêma Herfordê
desteya Hevrêzkirinê
a li dij Tund û tûjiya li malan

کرایز هیرفورد فريق التنسيق ضد العنف المنزلي
بخش هر فورد، تیم هماهنگی در برابر خشونت خانگی

Tel. / Tél. 05221 131312
هاتف رقم: تلفن: ۰۵۲۲۱ ۱۳۱۳۱۲



bff: Bundesverband Frauenberatungsstellen
und Frauennotrufe

bff: Federal Association of Women's Advice
Centres and Women's Emergency Helplines

bff: Fédération des centres d'information des
femmes et numéros d'urgence pour les femmes

bff: Komela federal a çêgehen şêwermendiya jinan
û peywendiyên Telefonan ên Hawarhatinê ê jinan

bff: الرابطة الاتحادية لمراكز تقديم المشورة للنساء ونجدة النساء
bff: کانون مراکز مشاوره و تماس های اضطراری زنان فدرال

www.frauen-gegen-gewalt.de
info@bv-bff.de
zugangfueralle@bv-bff.de

gefördert vom:

**Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen**



Bilder © Reinhold Kassing

**خشونت ممنوع
است!**

کمک به زنان و دختران

[به زبانی ساده]

**La violence est
interdite !**

Aide aux filles et aux femmes

[langage simple]



**GEGEN
Fachforum HÄUSLICHE
GEWALT**
im Kreis Herford

Gewalt ist
verboten!

العنف ممنوع!

Tund û Tûjî
qedexe ye!

Violence is
forbidden!

La violence est
interdite !

خشونت ممنوع
است!

Zugang
für
alle!

Inhalte übernommen aus der Broschüre „Nein! Zu Gewalt gegen Frauen und Mädchen mit Behinderung!“ / Contents taken from the leaflet "No! To violence against women and girls with handicaps!" / Contenu tiré de la brochure « Non à la violence contre les filles et les femmes handicapées ! » / Naverok ji Belavoka „Na ! Ji tund û tûjîya li dij Jin û keçên astengdar re wergirtiye !“

تم اقتباس المعلومات من كتيب "لا للعنف ضد النساء والفتيات المصابات بإعاقة!"
محتوا برگیرفته از بروشور «نه! به خشونت علیه زنان و دختران معلول!»

Inhalt

Deutsch

4 - 9

العربية

(Arabisch)

10 - 15

English

16 - 21

فارسی

(Farsi)

22 - 27

Français

28 - 33

Kurdî

(Kurdisch)

34 - 39

Frauen und Mädchen erleben oft Gewalt.
Auch Frauen und Mädchen mit Behinderung erleben oft Gewalt.

Das ist Gewalt:

Das ist **sexuelle** Gewalt:

- Angefasst werden, obwohl Sie das nicht wollen.
Zum Beispiel am Po oder am Busen.
- Angestarrt werden oder blöd angemacht werden.
- Belästigt werden.
- Zum Sex gezwungen werden.
- Anderen beim Sex zuschauen müssen.



Das ist **körperliche** Gewalt:

- Geschlagen werden.
Oder getreten werden.
- An den Haaren gezogen werden.
- Mit einem Messer verletzt werden.
Oder mit anderen Dingen verletzt werden.



Das ist **seelische** Gewalt:

- Beschimpft werden oder beleidigt werden.
- Bedroht werden.
Das ist,
wenn jemand sagt, dass er Sie verletzt.
wenn jemand sagt, dass er Sie umbringt.
- Von Anderen ausgelacht werden.
- Von Anderen lächerlich gemacht werden.
- Ständig beobachtet werden.
- Von Anderen kontrolliert werden.



Gewalt ist verboten!

Frauen und Mädchen mit Behinderungen erleben häufig, dass ihnen weh getan wird.



Wer tut so was?

Oft sind es Männer, die so etwas tun.
Diese Männer nennt man Täter.
Auch Frauen können Täterinnen sein.

Oft ist es jemand, den Sie gut kennen:
Eine Person aus der Familie. Oder ein Freund.
Oder ein Kollege von der Arbeit.
Ein Mitbewohner. Oder ein Betreuer.
Eine Person, die Sie gerne haben.
Oder jemand, den Sie nicht kennen.



Wehtun ist Gewalt und das darf niemand tun! Das ist verboten!

Sie dürfen sich wehren!

Sie haben keine Schuld.
Auch wenn Sie sich nicht gewehrt haben!
Sie müssen sich nicht schämen!
Sagen Sie laut „**NEIN!**“.
Sie dürfen schreien.
Sie dürfen nach Hilfe rufen.
Sie dürfen treten oder weglaufen.



Sie dürfen darüber reden!

Sie dürfen alles sagen.
Auch wenn es Ihnen eine Person verboten hat!
Reden Sie mit einem Menschen, dem Sie vertrauen.
Sie dürfen sich Hilfe holen.

Holen Sie sich Hilfe!

So helfen wir Ihnen



Sprechen Sie mit uns,
wenn Sie Gewalt erlebt haben.

Sie können uns auch mailen.

Wir hören zu.

Wir erzählen nur weiter, was Sie wollen.

Wir können Tipps geben.

Wir helfen Ihnen, weitere Hilfe zu bekommen.

Wir erklären Ihnen Ihre Rechte!



Das Gespräch kostet nichts.



Hier bekommen Sie Hilfe

Ohne Kosten!

Hilfe!
im Notfall

Polizei: Telefon 110

opferschutz.herford@polizei.nrw.de

Frauen ab 18 Jahren

Frauenhaus Herford e. V.

Telefon 05221-23883 (Tag und Nacht)
info@frauenhaus-herford.de
www.frauenhaus-herford.de

**Frauenberatungsstelle
Herford e. V. / Frauennotruf**

Unter den Linden 29, 32052 Herford
Telefon 05221-144365
frauenberatung-herford@teleos-web.de

Telefonberatung:

Mo-Fr 09.00 – 10.00 Uhr

Offene Sprechstunden ohne Termin:

Dienstag 15.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag 10.00 – 12.00 Uhr

Mädchen und Frauen bis 27 Jahre

**femina vita
Mädchenhaus Herford e. V.**

Höckerstr. 13, 32052 Herford
Telefon 05221-50622
mail@feminavita.de
Montag - Freitag 9.00 – 17.00 Uhr – Termine nach Absprache

Eltern, Jugendliche, Mädchen und Jungen:

**Beratungsstelle für Eltern,
Jugendliche und Kinder**

Amtshausstr. 4, 32051 Herford
Telefon 05221-131638
erziehungsberatungsstelle@kreis-herford.de

Offene Sprechstunden ohne Termin:

1. Donnerstag im Monat 16.00 – 18.00 Uhr

3. Montag im Monat 09.00 – 11.00 Uhr

نحن نساعدك في ذلك



تحدثني معنا،
في حالة ما إذا عايشتي عنفاً.
كما يمكنك كذلك مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني.
نحن سنستمع لك.
احكي لنا كل ما تريدين.
سنقدم لك نصائح.
سنساعدك في الحصول على المزيد من المساعدة.
سنشرح لك حقوقك!



الاستشارات تتم مجاناً ودون رسوم.

هنا تحصلين على المساعدة دون تكاليف!

المساعدة!
في حالات الطوارئ

الشرطة: هاتف 110

opferschutz.herford@polizei.nrw.de

لل سيدات بدءاً من سن 18 عام

فراونهاوس هيرفورد، جمعية مسجلة
هاتف: 05221-23883 (ليلاً ونهاراً)
info@frauenhaus-herford.de
www.frauenhaus-herford.de

مركز تقديم المشورة للنساء
هيرفورد، جمعية مسجلة/نجدة
للنساء
هاتف: 05221-144365
frauenberatung-herford@teleos-web.de
الاستشارات عبر الهاتف:
الاثنين إلى الجمعة من الساعة 10:00 – 09:00
استشارات مفتوحة دون موعد مسبق:
الثلاثاء من الساعة 17:00 – 15:00
الخميس من الساعة 12:00 – 10:00

لل فتيات والنساء حتى سن 27 عام

femina vita
منشئ هيلوس هيرفورد، جمعية مسجلة
هاتف: 05221-50622
mail@feminavita.de
الاثنين إلى الجمعة من الساعة 17:00 – 09:00
- تحديد المواعيد بالاتفاق المسبق

للأباء، والمراهقين، والفتيات، والشباب:

مراكز تقديم المشورة
للأباء، والمراهقين،
والأطفال
هاتف: 05221-131638
erziehungsberatungsstelle@kreis-herford.de
استشارات مفتوحة دون موعد مسبق:
يوم الخميس الأول في الشهر من الساعة 18:00 – 16:00
يوم الاثنين الثالث في الشهر من الساعة 11:00 – 09:00

لديك الحق بحماية نفسك!



ليس لك ذنب في ذلك.
حتى لو لم تقومي بحماية نفسك!
لا ينبغي أن تشعر بالخجل!
قولها بصوت عالٍ "لا"
من حقك أن تصرخي.
من حقك أن تطلبي النجدة.
من حقك ركله أو الجري بعيداً.

من حقك أن تتحدثي بهذا الشأن!

من حقك أن تخبري بكل شيء حول الأمر!
حتى لو قام شخص ما بمنعك من ذلك!
تحدثي مع شخص تثقين به.
من حقك أن تحضري المساعدة.

احضري مساعدة لنفسك!

العنف ممنوع!



النساء والفتيات
المُصابات بإعاقة يعيشن الكثير من المواقف،
التي تسبب الألم لهن.

من يفعل ذلك؟

غالبًا ما يكون الرجال هم من يفعلون ذلك.
هؤلاء الرجال يطلق عليهم جناة.
حتى النساء يمكن أن يكن جناة كذلك.
غالبًا ما يكون هذا رجل يعرفكم جيدًا:
شخص من العائلة، أو صديق.
أو زميل في العمل.
أحد الجيران. أو أحد المشرفين.
شخص تحبونه.
أو شخص لا تعرفونه.



التسبب في الألم هو شكل من أشكال العنف،
وغير مسموح لأي شخص فعله! هذا ممنوع!

كثيراً ما تواجه الفتيات والنساء عنفاً. حتى الفتيات والنساء المصابات بالإعاقة يواجهون عنفاً في بعض الأحيان.

هذا هو العنف:

هذا هو العنف الجسدي:



- الاعتداء بالضرب.
- أو بالركل.
- أن يتم الشد من شعورك.
- أن يتم جرحك بسكين.
- أو جرحك بأي من الأدوات الأخرى.

هذا هو العنف النفسي:



- سبك أو إهانتك.
- تهديدك.
- يحدث ذلك عندما يقول شخص ما، أنه سيقوم بجرحك.
- عندما يقول شخص ما، أنه سيقوم بقتلك.
- أن يتم الاستهزاء بك من قبل الأشخاص الآخرين.
- أن يتندر عليك الآخرين.
- أن يتم مراقبتك بشكل دائم.
- أن يتم التحكم بك من قبل الآخرين.

هذا هو العنف الجنسي:

- أن يتم لمسك على الرغم من أنك لا تتردد ذلك.
- مثلاً من المؤخرة أو من النهدين.
- أن يتم التحديق إليك أو التحرش بك لفظياً.
- أن يتم معاكستك.
- أن يتم إجبارك على ممارسة الجنس.
- أن يتم إجبارك على مشاهدة الآخرين أثناء ممارسة الجنس.



Women and girls often experience violence.
Women and girls with handicaps also often experience violence.

This is violence:

This is **sexual** violence:

- Being touched when you don't want to be, for instance on the bottom or chest
- Being stared at or being hit on
- Being harassed
- Being forced to have sex
- Having to watch others having sex



This is **physical** violence

- Being beaten or kicked
- Being pulled by the hair
- Being injured with a knife or other items



This is **emotional** violence

- Being insulted or called names
- Being threatened, for example when someone says that they will hurt you or when someone says that they will kill you
- Being ridiculed by others
- Being laughed at by others
- Being constantly watched
- Being controlled by others



Violence is forbidden!

Women and girls with handicaps often experience violence.



Who are the perpetrators?

It is often men who do this.
These men are called perpetrators.
Women too can be perpetrators.
Often it is someone you know well:
A person from your family. Or a friend.
Or a work colleague.
Or a housemate. Or a carer.
A person you like.
Or someone you do not know.



**Hurting someone is violence and
no one is allowed to do that!
It is forbidden!**

You are allowed to defend yourself!

You are not at fault.
Even if you did not defend yourself!
You need not be ashamed!
Say a loud **"NO!"**
You can scream.
You can shout for help.
You can kick out or run away.



You can talk about it!

You can tell someone everything.
Even if someone has told you not to!
Speak to a person you trust.

You can get help.

Get help!

This is how we help you



Talk to us if you have experienced violence.

You can e-mail us too.

We will listen.

We only pass on what you tell us if you want us to.

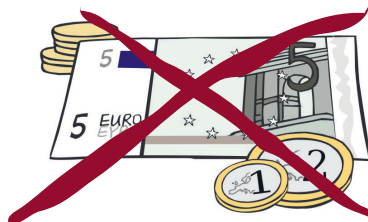
We can give you tips.

We help you to get more help.

We explain your rights!



The talk does not cost anything.



You get help here

No cost!

Help!
in an emergency

Police: Telephone 110

opferschutz.herford@polizei.nrw.de

Women over 18 years

Frauenhaus Herford e. V.
(Women's Refuge Herford)

Telephone 05221-23883 (day and night)
info@frauenhaus-herford.de
www.frauenhaus-herford.de

Frauenberatungsstelle Herford e. V. (Women's Advice Centre Herford) / Women's Emergency Helpline

Unter den Linden 29, 32052 Herford
Telephone 05221-144365
frauenberatung-herford@teleos-web.de

Telephone helpline:

Monday-Friday 9-10 a.m.

Open consultation without appointment

Tuesday 3-5 p.m.

Thursday 10 a.m.-12 p.m.

Girls and women up to 27 years of age

femina vita
Mädchenhaus Herford e.V.
(Girls' Refuge Herford)

Höckerstr. 13, 32052 Herford
Telephone 05221-50622
mail@feminavita.de
Monday-Friday 9 a.m.-5 p.m.
- Appointments upon arrangement

Parents, teenagers, boys and girls:

Advice centre for
parents, teenagers and
children

Amtshausstr. 4, 32051 Herford
Telephone 05221-131638
erziehungsberatungsstelle@kreis-herford.de

Open hours without appointment:

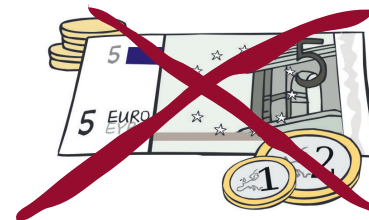
1st Thursday of each month 4-6 p.m.

3rd Monday of each month 9-11 a.m.

ما اینگونه به شما کمک می‌کنیم



با ما صحبت کنید،
اگر خشونت را تجربه کرده‌اید.
می‌توانید به ما ایمیل بزنید.
ما گوش می‌دهیم.
ما تنها آن دسته از اطلاعاتی که شما اجازه دهید را
انتقال خواهیم داد.
ما می‌توانیم شما را راهنمایی کنیم.
ما به شما کمک می‌کنیم تا کمک‌های بیشتری به
دست آورید.
ما حقوق شما را برایتان توضیح می‌دهیم!



این گفتگو هیچ هزینه‌ای در بر نخواهد داشت.

اینجا شما کمک دریافت خواهید کرد رایگان!

کمک!
در شرایط اضطراری

پلیس: تلفن 110

opferschutz.herford@polizei.nrw.de

زنان از ۱۸ سال به بالا

خانه زنان هر فرد
تلفن ۰۵۲۲۱ ۲۳۸۸۳ (شبانہ روزی)
info@frauenhaus-herford.de
www.frauenhaus-herford.de

مرکز مشاوره زنان
هر فرد، انجمن ثبت شده
Unter den Linden 29, 32052 Herford
شماره تلفن: ۰۵۲۲۱-۱۴۴۳۶۵
frauenberatung-herford@teleos-web.de
مشاور تلفنی:

دوشنبه - جمعه ساعت ۰۹:۰۰ الی ۱۰:۰۰
ساعات ملاقات بدون وقت قبلی
سه شنبه، ساعت ۱۵:۰۰ الی ۱۷:۰۰
پنج شنبه، ساعت ۱۰:۰۰ الی ۱۲:۰۰

دختران و زنان تا سن ۲۷ سال

femina vita
فمیناویتا
خانه دختران هر فرد
خیابان هکشراس، پلاک ۱۳، کد پستی ۳۲۰۵۲ هر فرد
تلفن: ۰۵۲۲۱ - ۵۰۶۲۲
mail@feminavita.de
دوشنبه - جمعه، ساعت ۰۹:۰۰ الی ۱۷:۰۰ - با تعیین وقت قبلی

والدین، جوانان، دختران و پسران:

مرکز مشاوره برای والدین، جوانان
و کودکان
خیابان آمتهس هوسشتراس، پلاک ۴، کد پستی ۳۲۰۵۱ هر فرد
تلفن: ۰۵۲۲۱ - ۱۳۱۶۳۸
erziehungsberatungsstelle@kreis-herford.de: ایمیل
ساعات ملاقات بدون وقت قبلی:
۱. پنجشنبه‌ها ساعت ۱۶:۰۰ الی ۱۸:۰۰
۳. دوشنبه‌ها ساعت ۰۹:۰۰ الی ۱۱:۰۰

خشونت ممنوع است!



زنان و دختران معلول اغلب
مورد آسیب قرار می‌گیرند.

چه کسی این چنین کاری می‌کند؟

اغلب، مردان چنین کاری را انجام می‌دهند.
این مردان مجرم نامیده می‌شوند.
زنان نیز می‌توانند مجرم باشند.
اغلب این شخص، کسی است که به خوبی می‌شناسیدش:
یک فرد از فامیل.
یا یک دوست.
یا یک همکار.
یک همخانه.
یا یک سرپرست.
یک شخص، که به وی علاقه دارید.
یا یک فرد، که شما نمی‌شناسید.



آسیب زدن یک جرم است و هیچ کس حق
ندارد مرتکب آن شود! این عمل ممنوع است!

شما اجازه دارید از خود دفاع کنید!



شما مُقَصِّر نیستید.
حتی وقتی که از خود دفاع نکرده‌اید!
شما نباید شرم‌منده باشید!
بلند بگویید „نه!“.
شما اجازه دارید فریاد بزنید.
شما اجازه دارید کمک بخواهید.
شما اجازه دارید، اخطار داده و یا فرار کنید.

شما اجازه دارید درباره آن صحبت کنید!

شما اجازه دارید همه چیز را بگویید.
حتی اگر فردی آنرا برای شما ممنوع کرده باشد!
با فردی که مورد اعتمادتان است، صحبت کنید.
شما اجازه دارید کمک بگیرید.

کمک بگیرید!

خشونت فیزیکی:



- کتک کاری
- کشیدن مو
- زخمی شدن با چاقو
- آسیب دیدن با سایر اشیاء

زنان و دختران اغلب خشونت را تجربه می‌کنند.
زنان و دختران معلول نیز اغلب مورد خشونت قرار می‌گیرند.

اقسام خشونت:

خشونت جنسی:

- لمس شدن، در حالی که شما تمایل ندارید.
- به عنوان مثال، باسن یا سینه.
- مورد نگاه خیره و یا مورد آزار لفظی قرار گرفتن.
- مورد تعرض واقع شدن.
- مجبور به رابطه جنسی شدن.
- مجبور به تماشای رابطه جنسی دیگران شدن.



خشونت روانی:

- مورد فحاشی و یا توهین قرار گرفتن.
- تهدید شدن.
- این زمانی است که کسی بگوید، به شما صدمه می‌زند.
- این زمانی است که کسی بگوید، شما را می‌کشد.
- مورد خنده‌ی دیگران قرار گرفتن.
- توسط دیگران مورد تمسخر قرار گرفتن.
- به طور مداوم مورد نظارت قرار گرفتن.
- توسط دیگران تحت کنترل قرار گرفتن.



Les filles et les femmes subissent souvent des violences. Même les filles et les femmes handicapées subissent souvent des violences.

La violence, c'est :

C'est de la violence **sexuelle** :

- Être touchée alors que vous ne voulez pas l'être.
Par exemple au derrière ou à la poitrine.
- Être fixée du regard ou agressée verbalement.
- Être harcelée.
- Être forcée à avoir des relations sexuelles.
- Devoir regarder d'autres personnes avoir des relations sexuelles.



C'est de la violence **corporelle** :

- Être battue.
Ou piétinée.
- Se faire tirer par les cheveux.
- Être blessée avec un couteau.
Ou avec d'autres objets.



C'est de la violence **psychique** :

- Être insultée ou outragée.
- Se faire menacer.
C'est quand quelqu'un dit qu'il va vous blesser.
Quand quelqu'un dit qu'il va vous tuer.
- Être moquée.
- Être ridiculisée.
- Être sans cesse observée.
- Être contrôlée.



La violence est interdite !

Les filles et les femmes handicapées
sont souvent blessées.



Qui fait ça ?

Ce sont souvent des hommes qui font cela.
On appelle ces hommes des auteurs d'infractions.
Même les femmes peuvent être des auteurs d'infractions.
C'est souvent quelqu'un que vous connaissez bien :
Un membre de votre famille. Ou un ami.
Ou un collègue de travail.
Un colocataire. Ou un animateur.
Une personne que vous aimez bien.
Ou quelqu'un que vous ne connaissez pas.



**Faire mal, c'est de la violence et
personne n'a le droit de le faire !
C'est interdit !**

Vous avez le droit de vous défendre !

Ce n'est pas votre faute.
Même si vous ne vous défendez pas !
Vous ne devez pas avoir honte !
Dites bien fort « **NON !** »
Vous avez le droit de crier.
Vous avez le droit d'appeler à l'aide.
Vous avez le droit de taper ou
de vous enfuir.



Vous avez le droit d'en parler !

Vous pouvez tout dire.
Même si une personne vous l'a interdit !
Parlez aux personnes en qui vous avez confiance.
Vous avez le droit d'aller chercher de l'aide.

Allez chercher de l'aide !

Nous vous aidons ainsi



Venez nous voir si vous avez subi des violences.

Vous pouvez aussi nous envoyer un e-mail.

Nous vous écoutons.

Nous ne répétons que ce que vous voulez.

Nous pouvons vous donner des conseils.

Nous vous aidons à recevoir de l'aide.

Nous vous expliquons vos droits !



L'entretien ne coûte rien.



Pour recevoir de l'aide

Gratuitement !

À l'aide !
en cas d'urgence

Police : Téléphone 110

opferschutz.herford@polizei.nrw.de

Femmes à partir de 18 ans

Frauenhaus Herford e. V.

Téléphone 05221-23883 (jour et nuit)
info@frauenhaus-herford.de
www.frauenhaus-herford.de

**Frauenberatungsstelle
Herford e. V. / Frauennotruf**

Unter den Linden 29, 32052 Herford
Téléphone 05221-144365
frauenberatung-herford@teleos-web.de

Conseil téléphonique :

Lundi – vendredi 9 h – 10 h

Consultations sans rendez-vous :

Mardi 15 h – 17 h

Jeudi 10 h – 12 h

Femmes et filles jusqu'à 27 ans

**femina vita
Mädchenhaus Herford e.V.**

Höckerstr. 13, 32052 Herford
Téléphone 05221-50622
mail@feminavita.de
Lundi – vendredi 9 h – 17 h – sur rendez-vous

Parents, jeunes, filles et garçons

**Beratungsstelle für
Eltern, Jugendliche und
Kinder [Centre d'information
pour les parents, les jeunes
et les enfants]**

Amtshausstr. 4, 32051 Herford
Téléphone 05221-131638
erziehungsberatungsstelle@kreis-herford.de

Consultations sans rendez-vous :

1^{er} jeudi du mois 16 h – 18 h

3^e lundi du mois 9 h – 11 h

Jin û keç pirr raserî tund û tûjiyê tîn. Her wilo jî û pirr caran jin û keçên astengdar jî raserî tund û tûjiyê tîn.

Ev tund û tûjî ye:

Ev Tund û Tûjiya Zayendî ye:

- bi tev ku navên jî, destdirêjî li wan dibe. Wekû mînak li qûnê an li sîngê.
- zîq li wan tê nêrîn an gîr di wan de tê dan.
- destdirêjî li wan tê kirin.
- bi zorê bi wan re radizên.
- di dema bi wan re radizên hinek din li wan dinêrin.



Ev Tund û Tûjiya Leşî ye:

- lêxistinê dixwin. An pêhin li wan dikevin.
- porê wan tê kişandin.
- bi kêrê tîn birîndar kirin. An bi tiştinên din tîn birîndarkirin.



Ev Tund û Tûjiya Canî ye:

- sixêfan dixwin an serhavde li wan dibe
- gef li wan tîn xwarin. Û ev jî, dema ku kesek dibêje, ku dê wê birîn bike dema ku kesek dibêje, ku dê wê bikuje. Hinek henekên xwe bi wan dîkin.
- hinek bi henekan wan dêşînin.
- timî di bin çavderiyê de ne.
- hinek wan kontrol dîkin.



Tund û Tûjî qedexe ye!

Jin û keçên astengdar
pirr caran di jiyana xwe de,
raserî helwestnan tên ku tê de tên êşandin.



Kî tiştên wilo dike?

Pirrê caran mêr in, ên ku tiştên wilo dikin.
Mêrên wilo mirov nav li wan dike Tawankar in.
Jin jî dikarin Tawankar bin.
Gelek caran kesek e ku tu wî dinasî:
Kesek ji malbatê, an hevaleyek e.
An dostekî kar e.
Kesek bi te re dijî. An alîkarekî civakî ye.
Kesek e, ku kêfa te jê re tê.
An jî kesek e, ku tu wî nanasî.



**Tund û Tûjî pirr dêşîne
û çênabe ku kes wê bike!
Ev tişteki qedexe ye!**

Tu dikarî berevaniya xwe bikî!

Tu gunehê te tune ye.
Bi tev ku te li ber xwe jî neda be!
Divê ku tu fedî nekî!
Bi dengê bilind bang bike „NA”.
Tu dikarî biqêrî.
Tu dikarî alîkariyê bixwazî.
Tu dikarî pihînan bavêjî an biçî.



Tu dikarî li ser biaxivî!

Tu dikarî her tiştî bibêjî.
Bi tev ku kesekî li te qedexe kiribe jî tu bibêjî jî!
Bi mirovekî re ku ciyê baweriyê be, biaxive.

Tu dikarî alîkariyê werbigirî.

Tu Alîkariyê werdigirî!

Em wilo alîkariya te dikin



Bi me re biaxive,
heger tu raserî Tund û tûjiyê hatibiyî.

Tu dikarî e-mailan jî ji me re bişî.

Em guhdar dikin.

Em tenê tiştê tu dixwazî vedibêjin.

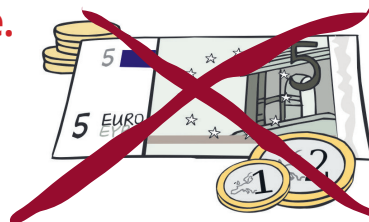
Em dikarin şîretan bidin.

Em alîkariya te dikin, ku tu hîn bêtir alîkariyê bistînî.

Em mafên te ji te re şîrove dikin!



Hevpeyvîn belaş û bê pere ye.



Li vir tu Alîkariyê werdigirî

Belaş û bê pere!

Alîkarî!

Di Rewşa Awarte de

Asayiş: Telefon 110

opferschutz.herford@polizei.nrw.de

Jin ji 18 salan û pê de

Mala Jinê a Herfordê e.V.

Telefon 05221-23883 (Roj û şev)
info@frauenhaus-herford.de
www.frauenhaus-herford.de

**cîgehen şêwermendiya jinan
Herford e.V. / peywendiyên
telefonan ên
Hawarhatinê ên jinan**

Unter den Linden 29, 32052 Herford
Telefon 05221-144365
frauenberatung-herford@teleos-web.de

Şêwermendiya bi telefonê:

Duşem – înn Saet 09.00 – 10.00

Dem û çaxên axaftinê ên vekirî û bê hevdîtin:

Sêşem Saet 15.00 – 17.00

Pencşem Saet 10.00 – 12.00

Keç û jin heya bi temenê 27 salan

**femina vita
Mala Jinê a Herfordê e.V.**

Höckerstr. 13, 32052 Herford
Telefon 05221-50622
mail@feminavita.de
Duşem – înn Saet 09.00 – 17.00
– Hevdîtin piştî lihevkerinê tê birin

Dê û Bav, Genç, Keç û Ciwan :

**Cîgeha şêwermendiya a ji bo
Bav û Diyan, Ciwan û Zarokan**

Amtshausstr. 4, 32051 Herford
Telefon 05221-131638
erziehungsberatungsstelle@kreis-herford.de

Dem û çaxên axaftinê ên vekirî û bê hevdîtin:

1. her Meh Roja Pencşemê ji Saet 16.00 -18.00

3. her Meh Roja Duşemê ji Saet 09.00 – 11.00