



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Wer kann mir helfen?  
Hilfs- und Beratungsangebote für  
Menschen in Konfliktsituationen

Who can assist me?  
Support and consultation services  
for people witnessing conflict  
situations

من يستطيع مساعدتي؟  
خدمات الدعم، التوعية والإرشاد للناس في  
حالات الصراع

چه کسی می تواند به من کمک کند؟  
امکانات امدادی و مشاوره ای برای مشکلات  
افراد در موقعیت های بحرانی

## Wer kann mir helfen?

### Hilfs- und Beratungsangebote für Menschen in Konfliktsituationen

Jeder Mensch hat das Recht auf Hilfe und Beratung – auch Flüchtlinge. Wer Hilfe sucht, muss keine Angst haben, dass sich das negativ auf das Asylverfahren auswirkt.

#### Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“

☎ **08000 116 016** | 🌐 [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

Gewalt gegen Frauen ist in Deutschland verboten. Niemand darf eine Frau schlagen oder sie zu etwas zwingen, das sie nicht möchte. Wer Gewalt erfahren hat, bekommt Hilfe, zum Beispiel bei der Polizei. Beratung und Hilfe bietet auch das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“.

Unter der kostenlosen Telefonnummer **08000 116 016** werden Sie von den Beraterinnen des Hilfetelefons „Gewalt gegen Frauen“ verständnisvoll und vertraulich beraten. Sie können rund um die Uhr anrufen, auch nachts und am Wochenende. Sie müssen Ihren Namen nicht nennen.

Persönliche Beratung vor Ort bieten Frauenberatungsstellen, Notrufe und Frauenhäuser. Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ hilft Ihnen, die passende Unterstützung zu finden.



#### Hilfe und Beratung für lesbische, schwule, bisexuelle, trans- und intersexuelle Menschen (LSBTI)

🌐 [www.rainbow-refugees.de](http://www.rainbow-refugees.de)

In Deutschland sind alle Menschen gleich. Niemand darf wegen seiner sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität diskriminiert werden – egal ob schwul, lesbisch, bisexuell, trans- oder intersexuell.

Wer Hilfe braucht oder Fragen hat, kann sich an das Aktionsbündnis „Rainbow Refugees“ wenden. Es vermittelt online an Beratungsstellen unter [www.rainbow-refugees.de](http://www.rainbow-refugees.de) in sieben

## Hilfetelefon „Schwangere in Not“

☎ 0800 40 40 020 | 🌐 [www.geburt-vertraulich.de](http://www.geburt-vertraulich.de)

Sie sind schwanger und brauchen Hilfe? Egal, welche Fragen, Zweifel oder Ängste Sie beschäftigen, das Hilfetelefon „Schwangere in Not“ ist für Sie da.

Unter der kostenlosen Telefonnummer **0800 40 40 020** werden Sie verständnisvoll und kompetent beraten. Sie können rund um die Uhr anrufen, auch nachts und am Wochenende. Sie müssen Ihren Namen nicht nennen.

Persönliche Beratung vor Ort bieten die Schwangerschaftsberatungsstellen an, unter [www.familienplanung.de/beratung/beratungsstellensuche](http://www.familienplanung.de/beratung/beratungsstellensuche) finden Sie eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe.

Die Hilfetelefone „Gewalt gegen Frauen“ und „Schwangere in Not“ beraten in den folgenden Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Portugiesisch, Polnisch, Russisch, Türkisch, Arabisch, Persisch, Chinesisch, Serbokroatisch, Bulgarisch, Rumänisch und Vietnamesisch.



Sprachen. Die Unterstützung ist vertraulich, Sie müssen Ihren Namen nicht nennen.

„Rainbow Refugees“ berät in folgenden Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, Polnisch, Arabisch und Persisch.



Persönliche Beratung vor Ort bieten die Beratungsstellen von pro familia. Unter [www.profamilia.de/angebote-vor-ort.html](http://www.profamilia.de/angebote-vor-ort.html) finden Sie eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe.

## Who can assist me?

### Support and consultation services for people witnessing conflict situations

Every human being has the right to get assistance and consultation, this is valid also for refugees. Who looks for help, should not be frightened by the idea that this could have a negative impact on their asylum request procedure.

#### The support hotline “Violence against women”

☎ **08000 116 016** | 🌐 [www.hilfetelefon.de/en/about-us.html](http://www.hilfetelefon.de/en/about-us.html)

Violence against women is forbidden in Germany. Nobody may beat a woman or force her to do something that she wouldn't want to. Whoever has experienced violence can receive support, for instance from the police. The support hotline “violence against women” also offers consultation and support.

Under the free-of-charge phone number **08000 116 016**, female counsellors of the support hotline “Violence against women” will lend a sympathetic ear to your case and advise you confidentially. You can call round the clock, even at night and at the weekend. You will not have to give your name when calling.

Personal consultation is offered locally by women's counselling services, emergency telephone numbers, and women's shelters. The support hotline “Violence against women” helps you in finding the appropriate assistance.



#### Assistance and consultation services for Lesbians, Gays, Bisexuals, Transgender and Intersex (LGBTI)

🌐 [www.rainbow-refugees.de](http://www.rainbow-refugees.de)

In Germany, all human beings are equal. No one shall be discriminated against because of their sexual orientation or gender identity – no matter whether gay, lesbian, bisexual, transgender or intersexual.

If you need help or have any questions, you can contact the coalition for action “Rainbow Refugees”. They offer consultation online under [www.rainbow-refugees.de](http://www.rainbow-refugees.de) in seven languages. Counselling is confidential, you will not have to give your name.

## The support hotline “Pregnant women in distress”

☎ 0800 40 40 020 | 🌐 [www.geburt-vertraulich.de/en](http://www.geburt-vertraulich.de/en)

You are pregnant and you need assistance? No matter what questions, doubts or fears plague you, the support hotline “Pregnant women in distress” is available for you.

Under the free-of-charge phone number **0800 40 40 020**, counsellors will lend a sympathetic ear to you and advise you competently. You can call round the clock, even at night and at the weekend. You will not have to give your name.

Personal consultation is offered locally by pregnancy counselling services. By clicking and searching on the homepage **[www.familienplanung.de/beratung/beratungsstellensuche](http://www.familienplanung.de/beratung/beratungsstellensuche)** (available only in German), you will find a counselling in your vicinity.

The support hotlines “Violence against women” and “Pregnant women in distress” offer services in the following languages: German, English, French, Spanish, Italian, Portuguese, Polish, Russian, Turkish, Arab, Persian, Chinese, Serbo-Croatian, Bulgarian, Romanian and Vietnamese.



“Rainbow Refugees” offers services in the following languages: German, English, French, Spanish, Polish, Arab and Persian.



Personal consultation is offered locally by the counselling services of the pro familia organisation. Under the homepage **[www.profamilia.de/angebote-vor-ort.html](http://www.profamilia.de/angebote-vor-ort.html)** (available only in German), you will find a counselling in your vicinity.

## خط المساعدة الهاتف "النساء الحوامل في حاجة".

☎ 0800 40 40 020 | 💻 [www.geburt-vertraulich.de](http://www.geburt-vertraulich.de)

انت حاملا وبحاجة الى مساعدة؟ بغض النظر عن ما هي الأسئلة والشكوك أو المخاوف التي تتعاملين معها، ان خط هاتف مساعدة "الحامل في حاجة" موجود دائما في الخدمة.

تحت رقم الهاتف المجاني **0800 40 40 020** سيتم نصحك بتعاطف، تفاهم وسرية من قبل مستشارين من الهاتف العون "العنف ضد المرأة". يمكنك الاتصال على مدار الساعة، حتى في الليل وفي عطلات نهاية الأسبوع. ولا يوجب عليك حتى بإعطاء اسمك.

كما نعرض ونقدم في المراكز النسائية للحوامل للمشورة والدعم المشورة الشخصية الخاصة في مكان وجودنا. كما و ملاجئ النساء ومكالمات الطوارئ. تحت عنوان الأترنت الاتي

[www.familienplanung.de/beratung/beratungsstellensuche](http://www.familienplanung.de/beratung/beratungsstellensuche)

ستجدين مكان المشورة والدعم المناسب بالقرب منك. وسيقدم لك التعليمات وسوف يساعدك على الحصول على الدعم المناسب.

يوفر خط المساعدة المشورة "العنف ضد المرأة " و"النساء الحوامل في حاجة" في اللغات التالية: ألماني، إنجليزي، فرنسي، الإسبانية، البرتغالية، الروسية، التركية والإيطالية والبولندية والصربية والكرواتية والصينية والبلغارية والرومانية والعربية والفارسية والفيتنامية.



يقدم العون، المساعدة والمشورة لل "Rainbow Refugees" أي "قوس قزح اللاجئين" في اللغات التالية: الألمانية، الإنجليزية، الفرنسية، الإسبانية والبولندية والعربية والفارسية.



نعرض ونقدم في مراكز الإرشاد ,, برو فاميليا " المشورة الشخصية الخاصة في مكان وجودنا. عبر الإنترنت في موقعنا الالكتروني

[www.profamilia.de/angebote-vor-ort.html](http://www.profamilia.de/angebote-vor-ort.html)

ستجد مكان الارشاد والمشورة والدعم المناسب بالقرب منك. وسيقدم لك التعليمات وسوف يساعدك على الحصول على الدعم المناسب.

## من يستطيع مساعدتي؟ خدمات الدعم، التوعية والإرشاد للناس في حالات الصراع

لكل فرد الحق في الدعم، المساعدة والمشورة - أيضا للاجئين. لكل من يبحث عن المساعدة، يجب ألا يخاف من أن يؤثر هذا بشكل سلبي على إجراءات تقديم حق اللجوء.

### هاتف الخدمة للمساعدة "العنف ضد المرأة"

☎ 08000 116 016 | 🌐 [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

يحظر العنف ضد المرأة في ألمانيا. لا يسمح لأحد أن يضرب امرأة أو إجبارها إلى شيء انها لا تريده. أي شخص قد تعرض للعنف، سيتم بالحصول على مساعدة، على سبيل المثال عند الشرطة. المشورة، الدعم والمساعدة سيتم تقديمهم أيضا عن طريق هاتف المساعدة "العنف ضد المرأة"

تحت رقم الهاتف المجاني الاتي **08000 116 016** سيتم نصحك بتعاطف، تفاهم وسرية من قبل مستشارين من الهاتف العون "العنف ضد المرأة". يمكنك الاتصال على مدار الساعة، حتى في الليل وفي عطلات نهاية الأسبوع. ولا يوجب عليك حتى بإعطاء اسمك.

كما نعرض ونقدم المشورة الشخصية الخاصة في مكان وجودنا مثل المراكز النسائية للمشورة والدعم، ملاجئ النساء ومكالمات الطوارئ. ان خط المساعدة الهاتف "العنف ضد المرأة" سيقدم لك التعليمات وسوف يساعدك على الحصول على الدعم المناسب.



## خدمات الدعم، التوعية والمشورة للأشخاص مثلي الجنس، السحاقيات او مثليات الجنس، ازدواجين الميول الجنسي او اشخاص ثنائية الجنس، الخنثويين واشخاص ذو اشتهاا للتغيير الجنسي

🌐 [www.rainbow-refugees.de](http://www.rainbow-refugees.de)

ان جميع الناس في ألمانيا متساوون. لا يجوز التمييز ضد أي شخص بسبب آرائه للتوجه الجنسي، توجهاته الجنسية أو الهوية الجنسية. بغض النظر إن كان من السحاقيات او مثليات الجنس، مثلي الجنس، ازدواجين الميول الجنسي او اشخاص ثنائية الجنس، الخنثويين واشخاص ذو اشتهاا للتغيير الجنسي.

لكل من يحتاج المساعدة او لديه الأسئلة بإمكانه التوجه الى عمل التحالف مع "Rainbow Refugees" أي "قوس قزح اللاجئون". سوف يتم نصحه عبر الإنترنت عن طريق خدمات الدعم والإرشاد في الموقع الإلكتروني [www.rainbow-refugees.de](http://www.rainbow-refugees.de)، والمترجم الى سبع لغات. الدعم موثوق بها ولا يوجب عليك حتى بإعطاء اسمك.

آیا باردار هستید و به کمک احتیاج دارید؟ مرکز امداد اضطراری تلفنی بانوان باردار (Schwangere in Not) در مورد تمامی مسائل، مشکلات و پرسش‌ها در خدمت شماست. در مواقع ضرورت با این مرکز تماس بگیرید تا راه حل مناسب برای مشکل خود پیدا کنید.

شماره تلفن **0800 40 40 020** در تمام ساعات شبانه روز و به صورت محرمانه برای مشاوره حرفه‌ای در خدمت شماست. در صورت تمایل می‌توانید هنگام تماس، نام خود را فاش نکنید.

مشاوره حضوری در محل، توسط مراکز مشاوره زنان باردار ارائه می‌گردد. می‌توانید برای یافتن نزدیک‌ترین شعبه این مراکز به محل زندگی خود به آدرس اینترنتی [www.familienplanung.de/beratung/beratungsstellensuche](http://www.familienplanung.de/beratung/beratungsstellensuche) مراجعه نمایید.

مراکز مشاوره تلفنی خشونت علیه زنان و همچنین مرکز مشاوره تلفنی زنان باردار خدمات مشاوره‌ای خود را به زبان‌های زیر ارائه می‌کنند: آلمانی، انگلیسی، فرانسه، اسپانیایی، ایتالیایی، پرتغالی، لهستانی، روسی، ترکی، عربی، فارسی، چینی، صرب و کرواسی، بلغاری، رومانیایی و ویتنامی.



«Rainbow Refugees» به زبان‌های آلمانی، انگلیسی، فرانسه، اسپانیایی، لهستانی، عربی و فارسی مشاوره می‌دهد.



مشاوره حضوری در این خصوص در شعبه‌های جمعیت pro familia ارائه می‌گردد. برای یافتن نزدیک‌ترین شعبه به محل زندگی خود، به سایت [www.profamilia.de/angebote-vor-ort.html](http://www.profamilia.de/angebote-vor-ort.html) مراجعه کنید.



## چه کسی می تواند به من کمک کند؟ امکانات امدادی و مشاوره ای برای مشکلات افراد در موقعیت های بحرانی

هر انسانی حق دارد از کمک و حمایت برخوردار شود - حتی پناهجویان. کسانی که به کمک و حمایت نیاز دارند باید بدانند که این موضوع هیچ تأثیر منفی و نامطلوبی بر روند پناهندگی ایشان نخواهد داشت.

### مرکز امداد تلفنی خشونت علیه زنان

☎ 08000 116 016 | 🌐 [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

در آلمان خشونت علیه زنان و کودکان ممنوع است. کسی حق ندارد همسرش را کتک بزند یا او را وادار به انجام کارهایی کند که مایل به انجام آن نیست. افرادی که قربانی خشونت شده اند از سوی ارگان های مختلفی، مانند پلیس یا مرکز امداد تلفنی خشونت علیه زنان (Gewalt gegen Frauen) مورد حمایت قرار می گیرند.

برای این منظور شماره تلفن رایگان **08000 116 016** در تمام مدت شبانه روز حتی در طول شب و به صورت محرمانه در خدمت شماست. در صورت تمایل در هنگام تماس می توانید نام خود را فاش نکنید.

مشاوره حضوری در محل، برای زنان در مراکز مشاوره محلی، شماره تلفن های اضطراری و در خانه های زنان ارائه می گردد. شماره تلفن مرکز مشاوره خشونت علیه زنان «Gewalt gegen Frauen» به شما کمک می کند، مرکز امداد مناسب مورد خود را پیدا کنید.



### مرکز مشاوره و امداد برای همجنسگرایان زن و مرد،

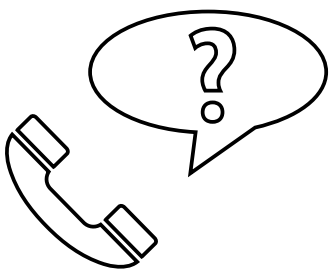
افراد تراجنسیتی و دگرباشان جنسی

🌐 [www.rainbow-refugees.de](http://www.rainbow-refugees.de)

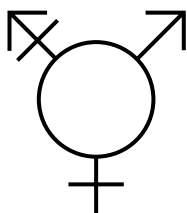
در آلمان همه انسان ها یکسانند. کسی نباید بخاطر گرایش جنسی اش - اعم از همجنسگرایان زن یا مرد، افراد دوجنسی یا تراجنسیتی، مورد تبعیض یا اذیت و آزار واقع شود.

این افراد می توانند در صورت بروز مشکلات از جمعیت «Rainbow Refugees» مشاوره و کمک بگیرند. این جمعیت در اینترنت و در سایت خود به نشانی [www.rainbow-refugees.de](http://www.rainbow-refugees.de) نشانی مراکز مشاوره را به هفت زبان ارائه می کند.

این خدمات به صورت محرمانه بوده و مراجعین ملزم به افشای نام خود نیستند.



0800 40 40 020





08000 116 016



[www.rainbow-refugees.de](http://www.rainbow-refugees.de)



## Impressum

Diese Broschüre ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Bundesregierung; sie wird kostenlos abgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt.

### Herausgeber:

Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend  
Referat Öffentlichkeitsarbeit  
11018 Berlin  
[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)



### Bezugsstelle:

Publikationsversand der Bundesregierung  
Postfach 48 10 09  
18132 Rostock  
Tel.: 030 182722721  
Fax: 030 18102722721  
Gebärdentelefon: [gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de](mailto:gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de)  
E-Mail: [publikationen@bundesregierung.de](mailto:publikationen@bundesregierung.de)  
[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)

Für weitere Fragen nutzen Sie unser

Servicetelefon: 030 20179130

Montag–Donnerstag 9–18 Uhr

Fax: 030 18555-4400

E-Mail: [info@bmfsfj-service.bund.de](mailto:info@bmfsfj-service.bund.de)

Einheitliche Behördennummer: 115\*

Zugang zum 115-Gebärdentelefon: [115@gebaerdentelefon.d115.de](tel:115@gebaerdentelefon.d115.de)

**Artikelnummer:** 4FL162

**Stand:** März 2016, 1. Auflage

**Gestaltung:** [www.avitamin.de](http://www.avitamin.de)

**Bildnachweis:** S. 10 – [www.fotolia.com/@JasminMerdan](http://www.fotolia.com/@JasminMerdan);

S.11 – [www.fotolia.com/@dervish15](http://www.fotolia.com/@dervish15); [www.fotolia.com/@patronestaff](http://www.fotolia.com/@patronestaff);

[www.fotolia.com/@rogerphoto](http://www.fotolia.com/@rogerphoto)

**Druck:** Druckerei Arnold, Großbeeren

\* Für allgemeine Fragen an alle Ämter und Behörden steht Ihnen auch die einheitliche Behördenrufnummer 115 von Montag bis Freitag zwischen 8.00 und 18.00 Uhr zur Verfügung. Diese erreichen Sie zurzeit in ausgesuchten Modellregionen wie Berlin, Hamburg, Hessen, Nordrhein-Westfalen u. a. Weitere Informationen dazu finden Sie unter [www.115.de](http://www.115.de).