

# پیشنهاد ها و شماره های تلفن برای کسانی که مورد خشونت واقع شده اند

شما مورد خشونت قرار گرفته اید و نیاز به کمک دارید؟ در شرایط کنونی به دلیل بیماری کووید19 (ویروس کرونا) ارایه کمک ها بسیار محدود شده اند. در این یادداشت شما اطلاعات در مورد تعدادی از مراکز تماس تلفنی را خواهید یافت که آماده ارایه کمک حمایتی از شما هستند.

اگر شما نمی توانید به صورت فوری جایی در یک مکان امن یا خانه زنان بیابید: با یک شخص قابل اعتماد در این باره صحبت کنید، تلاش کنید به صورت موقت سرپناهی نزد دوستان، آشنایان مورد اعتماد یا خانواده بیابید. و در موارد اضطراری با پلیس تماس بگیرید.

به عنوان همسایه متوجه اعمال خشونت در ساختمان خود، آپارتمانی دیگر شدید؟ از دیگران کمک بگیرید و از شخص مورد خشونت قرار گرفته حمایت کنید! روی خود را از واقعه برنگردانید.

## شماره تلفن سراسری برای خانمهای مورد خشونت قرار گرفته

۰۸۰۰۰۱۱۶۰۱۶ / به صورت ناشناس و رایگان

مشاوره در چت یا به صورت تلفنی در 17 زبان امکان پذیر است. این شماره بر روی فیش (فاکتور) تلفن ظاهر نمی شود و به صورت 24 ساعته خدمات ارایه می دهد. شما می توانید با این مرکز تماس بگیرید، حتی صرفن برای اینکه «کمی راحت و آزادانه در این مورد با کسی صحبت کنید»!

## شماره تماس اضطراری برای دختران و خانم هایی که مورد تجاوز قرار گرفته اند

۰۵۱۱۳۳۲۱۱۲ / به صورت ناشناس

مشاوره تلفنی

دوشنبه ها از ساعت سه تا پنج بعدازظهر، چهارشنبه ها از ساعت 10 صبح تا 12 ظهر و جمعه ها از ساعت 10 صبح تا 1 بعدازظهر

## شماره تلفن ایالت نیدرزاکسن برای موارد بحرانی در مورد ازدواج اجباری

۰۸۰۰۰۶۶۷۸۸۸ / به صورت ناشناس و رایگان

به زبان های آلمانی، انگلیسی، ترکی، فرانسوی، فارسی، بوسنیایی، کروات، صرب، عربی، کردی کرمانجی و در صورت نیاز زبان های دیگر

## سوآنا: مرکز مشاوره

## برای مهاجرین در معرض خشونت خانگی، ازدواج اجباری و مورد تعقیب قرار گرفته

۰۵۱۱۱۲۶۰۷۸۱۴ / به صورت ناشناس

به زبان های آلمانی، فارسی، روسی، لهستانی، انگلیسی، فرانسوی، عربی، کردی، بوسنیایی، کروات، صرب، اسپانیایی، ویتنامی و ترکی

## آندرس راوم (فضایی متفاوت)

در حال حاضر آندرس راوم مشاوره ویدیویی ارایه می دهد.

برای گرفتن وقت به این آدرس ایمیل بنویسید: [info@andersraum.de](mailto:info@andersraum.de)

این گروه در حوزه ضد تبعیض با تمرکز بر گرایش و هویت جنسیتی (LGBT\*IQ) فعالیت می کند.

## شماره ای ضد اندوه: شماره تلفنی برای کودکان، نوجوانان و والدین

۰۸۰۰۰۱۱۱۰۵۵۰ / به صورت ناشناس و رایگان

دوشنبه از ساعت 1:45 تا 7:45 بعدازظهر - سه شنبه از ساعت 2 تا 8 بعدازظهر - چهارشنبه از ساعت 3 تا 9 بعدازظهر  
پنج شنبه از ساعت 1 تا 6:45 بعدازظهر - جمعه از ساعت 12:30 تا 5 بعدازظهر - شنبه از ساعت 2 تا 8:15 بعدازظهر  
یکشنبه تعطیل