



Schleswig-Holstein  
Ministerium für Justiz,  
Europa, Verbraucherschutz  
und Gleichstellung

## فقط شجاعت!

امکانات اقدام برای زنان در رابطه  
با خشونت



**ناشنز:**

وزیر قضایی، اروپا، حمایت از مصرف کننده  
و برابری شهر شلیسویک - هولشتاین

Lorentzendam 35  
24103 Kiel

KIK Schleswig-Holstein

همکاری - و مفهوم مداخله علیه خشونت خانه گی شهر  
شلیسویک - هولشتاین

**تحقیق:**

ازاد دیزاین مدیا، کرونس هاگن

عکس: فوتوکس.کوم

عکس وزیر: کانی فیبری

چاپ: ل و ک، راتن کیل

این کتابچه اطلاعات براساس کتابچه

فقط شجاعت - امکانات اقدامات برای زنان در

رشته خشونت امیز، مرکز مشاوره زنان شهر دوسلدورف و

محتوا اجازه دارد با تصویب مرکز مشاوره دوسلدورف استفاده  
شود.

ISSN 0935-4379

4. Auflage

Juni 2018

دولت فدرال در اینترنت:

[www.landesregierung.schleswig-holstein.de](http://www.landesregierung.schleswig-holstein.de)

این کتابچه از کاغذ بازیافت ساخته شده است. این جزوه نظر به کار  
اجتماعی دولت شهر شلیسویک - هولشتاین چاپ شده است. این اجازه  
ندارد که از حزب ها همچنین از طرف اشخاص، که اعلانات رایگیری ارا  
یا کمک رایگیری استفاده شود، در انتخابات برای مقصد اعلان رایگیری  
این کتابچه بطوری به استفاده برسد، که نام حزب دولت شهری به مفاد یک  
گروپ خاص فهمیده شود. برای حزب این اجازه داده میشود که این کتابچه  
را برای استفاده اعضای گروپ خود استفاده کنند.



مطالعه کننده عزیز،

خشونت خانگی متأسفانه هنوز هم یک پدیده گسترده است. اگر شما هم خشونت شریک زندگی را تجربه کرده اید، مورد ضرب و شتم، تحقیر و توهین قرار گرفته اید و اکنون میخواهید زندگی خود را تغییر بدهید، این کتابچه برای شما نکات مفید میدهد. شما اطلاع مایابید، که اقدامات محافظتی شخصی و قانونی شما میتواند انجام دهید.

در سال ۲۰۱۶ در شهر شلسویک-هولشتاین ۳۷۲۱ عملیات پولیسی بخاطر خشونت خانگی صورت گرفت. در این مورد ۵۵۰ علامت مجرم را از اپارتمان مشترک اعلام شده است. همچنین در سال ۲۰۱۶ به تعداد ۱۶۵۸ زنان همراهِ اطفال شان در پناهگاه های زنان شلسویک-هولشتاین پناه یافتن.

این اطلاعات و حقایق به شما نشان میدهد، که شما با سرنوشت خود تنها نیستید، و ضرورت ندارید از این وضعیت دشوار سرنمده باشید. در عوض قدرت آنها باید بیدار شود تا یک رویکرد قابل رویت و راه فردی را از روابط خشونت امیز خود بیابند. من مطمئن هستم، که این کتابچه حاوی پیشنهادات و اطلاعات برای شما خواهد کرد، برای پیگیری مسیر جدید. فقط شجاعت این کار را بکنید!

با سلام های قلبانه

دکتر زبینه سوترلین - واک  
وزیر عدلیه، اورپا، حمایت مصرف کننده گان  
و برابری شهر شلسویگ-هولشتاین





- خشونت در برابر زنان در یک رشته - چی است؟ ۷  
چی چیز مشکل میسازد جدا شدن را؟ ۹  
چرخ خشونت - ۱۰  
چی برای من به عنوان یک مهاجر مهم است؟ - ۱۲  
حفاظت مهم ترین چیز است! - ۱۴  
چی چیزی دیگری میتواند از من محافظت کند؟ - ۱۶  
پولیس و عدالت برای من چی میتوانند؟ - ۲۰  
کار شناسان طبی برای من چی میتوانند انجام بدهند؟ - ۲۶  
کجا میتوانم زنده گی کنم؟ - ۲۹  
از چی زنده گی کنم؟ - ۳۱  
چی میشود با اطفال؟ - ۳۶  
چی کاری در مقابل تعدیل اجام دهید؟ - ۳۹  
محیط اجتماعی چی میتواند کند؟ - ۴۲  
لست جک برای چمدان حاجل یعنی برای اسباب کشی یا کوچ کردن - ۴۳  
۴۳ و در اخیر - ۴۴  
پیشنهاد کمک - ۴۵



## خشونت در برابر زنان در یک

### رشته - چی است؟

زنان با خشونت در یک رشته بیشتر تهدید میشوند نسبت به جرایم خشونت امیز دیگری. خشونت توسط همسر شریک زنده گی بنام خشونت خانگی پاسخ میشود. این کار ها زیاتر در خانه اتفاق می افتد، پس در محل که در واقع زنان خود را باید دارای امن احساس کنند. با ۹۰ فیصد مردان متخلفان هستند و زنان قربانیان.

مطالعات فعلی تایید میکنند، که حداقل یک نفر از چهار زن در یک رشته خود یک بار در زنده گی خود خشونت فزیکمی و یا جنسی را تجربه میکنند. این طیف گسترده ای با اشکال مختلف خشونت میباشد مانند خشونت فزیکمی، روحی، جنسی، اجتماعی و خشونت مالی. خشونت های خانوادگی در همه لایه های اجتماعی، گروه ها با سن مختلف، و نژاد های مختلف صورت میگیرد، بیشتر با رسک یا خطر بالا در مراحل جدا شدن وجود دارد. کودکان ازین خشونت ها همیشه متاثر زیاد میشوند!

بر خلاف جنگ یا نزاع، در گیری یا منازعه هدف یا مقصد خشونت های خانه گی بیشتر در کنترل و قدرت داشتن در رشته مشترک میباشد. این خشونت خانم و شوهر در یک رشته زیاتر به ندرت مربوط است همرا با شخصیت یک مرد در تنفر نفرت از زن. رابطه خشونت امیز اکثرا در یک چرخ از تنش، تشدید و پشیمانی در سر میبرد. اکثرا همه چیز به طور معمول شروع میشود، بعضی اوقات حتا بیشتر خوشبختانه. تو یکدانه و همه چیز من هستی - بدون تو من نمیتوانم زنده گی کنم. مگر درین قدرت رشته نابرابر طرف دیگر به زودی روشن خواهد شد، مرد آهسته آهسته کنترل را بالای زن بدست میاورد، میخواد همه چیز را بفهمد، مشکوک میباشد، هر قدم گراشتن تنهای زن برای مرد تهدید است. انها به حملات شفاهی، شیوع و حملات کوچک خشونت امیز دیگر میرسند،

که شریک زنده گی میخواید کنترل را بدست بیاورد. عوامل خارجی، مثل مشکل در محل کاری، حسادت و یا وضعیت دشوار زنده گی بخاطر این اعمال مسوول خواهد شد. به ندرت این اعمال پنهان و با عذر خواهی خواهد شد. زنان سعی میکنند احساسات ترس، نا امیدی و خشم خود را سرکوب کنند و برای شریک زنده گی خود درست را انجام بدهند. آنها امیدوارند که از خشونت بیشتری جلوگیری کنند. با این وجود شدت خشونت در حال افزایش است. این حالت به جراحات و تخریب های خطرناک میرسد. بعد از آن اکثر مراحل عذر خواهی دنبال میشود، که در آن مجرم از خود پشیمانی نشام میدهد، مخصوصا اختصاص داده میشود یا هدیه میدهد. قربانیان و مجرمان در این مرحله قسمی رفتار میکنند که هیچ اتفاق رخ نداده است. بسیار از زنان امیدوارند، که این چهره اصلی شریک زنده گی شان است و دوباره حملات رخ نمیدهد. مگر چرخ حملات دوباره جدید آغاز میشود. شیوع خشونت زیاتر و خطرناکتر میشود. زنان در وضعیت اضطراب ثابت، استرس ذهنی و انزوای اجتماعی زنده گی میکنند. اکثرا مرد تهدید میکنند، با اینکه فرزندان را میگیرند. یافتن راهی برای خروج ازین ترس و وابستگی، آسان نیست، اما ممکن است. این کتابچه بطور مسقیم به کسانی است که تحت تأثیر قرار گرفته اند، و میخوانند معلومات حاصل کنند. این باید به شما شجاعت بدهد و راه های خلاصی از خشونت را نشان میدهد.

**هیچ دلیل برای خشونت در رشته وجود ندارد! شما هیچ گناه ندارید، یک قسمت هم نی! مسولیت اعمال خشونت را باید تنها مجرم بدوش بیگیرد. و اگر او به این کار آماده نیست، برای شما میماند فقط، که خودتان و فرزندانتان را از حملات نگاه کنید.**

**هیچ دلیل برای خشونت در رشته وجود ندارد! شما هیچ گناه ندارید، یک قسمت هم نی!**

**مسولیت اعمال خشونت را باید تنها مجرم بدوش بیگیرد. و اگر او به این کار آماده نیست، برای شما میماند فقط، که خودتان و فرزندانتان را از حملات نگاه کنید.**



## چی چیز جدا شدن را مشکل میسازد؟

بسیار از زنان میخواهند رابطه و عشق خود را نجات بدهند. آنها اول عاجل یک راه حل میپالند و امیدوارند، که او مرد خود را تغییر میدهد. آنها نمیخواهد که فامیل از بین برود - همچنین بخاطر فرزندان.

انها ترس دارند از این که خشونت بیشتر نشود، اگر آنها از مرد خود جدا شوند. مطالعات نشان میدهد، که زمان جدا شدن از یک رشته پر خشونت خطرناک ترین زمان است.

اکثرا ان نیز محیط اجتماعی است، که برای زنان که تحت تاثیر قرار گرفته اند مشکل میسازد. کلیشه های اجتماعی و تعصبات اوضاع را تشدید بیشتر میکند.

در هر ازدواج سر و صدا وجود دارد و زن همیشه مرد را تحریک میکند... دوستان، همسایه گان و یا همچنین نهات های روابط خشونت امیز را به طور خاص تشخیص نمیدهند و یا کسانی که تحت تاثیر قرار گرفته اند، را به عنوان مسوول میبینند. خشونت در برابر زنان به بیتفاوتی یا حتا توجیه میشود. بنابراین فضایی به وجود میاید، که از عاملان خشونت محافظت میکند و مانع از دسترسی زنان به کمک میشود. هر قدر که یک رابطه خشونت امیز دوام کند، وابستگی ها بیشتر میشود. زنان این احساس را دارند، که نمیتوانند وضعیت خود را تغییر بدهند. اعتماد به نفس خود و محیط کاهش می یابد.

**هر مرکز مشاوره با این پویایی  
آشنایی دارد و در راه خود شما را  
پشتیبانی میکنند!**

# اشکال خشونت

## خشونت اجتماعی

انها را در محیط از بین ببرید، از کودکان  
به عنوان ابزار فشار استفاده کنید، انها  
نظارت و ممنوعیت تماس با انها، جدا  
کردن انها از دیگران، کنترل مکلمات  
تلفونی...  
را در محل کار ترور کنید...

## خشونت فیزیکی

تکان دادن، لت و کوب کردن، خفه  
کردن، حبس کردن،  
سوختاندن، پاشیدن، اسبب  
رساندن، همراه چیزها و  
سلاح زخمی ساختن یا  
دهید کردن...

## خشونت جنسی

تجاوز جنسی، مجبور کردن  
به اقدامات جنسی، استفاده  
به عنوان اشیایی جنسی،  
مجبور کردن به تماشای فیلم  
سکس...



## خشونت روانی

ترساندن، توهین کردن، تهدید  
کردن، شما را دیوانه خطاب  
کردن، تحقیر کردن و سپت  
کردن...

## خشونت محیطی

ممنوعیت و یا اجبار به کار کردن،  
امتناع یا تخصیص پول، کنترل  
هزینه های خود...

گرافیک نشان میدهد که کدام شکل ها ممکن است شامل رفتار  
خشونت آمیز باشد. این ارتباطات را در یک سیستم خشونت آمیز  
نشان میدهد، که در این مرکز همیشه برنده قدرت و کنترل بالای  
دیگران ایستاده است.

چند سال است که همیشه بیشتر هم مواردی خشونت دیجیتالی اتفاق  
میافتد. شریکی زنده گی از رسانه های دیجیتالی استفاده میکند، تا  
زن را محکوم کند، برای کنترل، برای تهدید، و یا به چنگ زدن.  
پسورد ها و هم اکاونت میتوانند هک شوند. اکثرا نرم افزار های  
جاسوسی انستال میشود، بدون اینکه زن در باره ان بداند. تخنیک  
این کار را ممکن میسازد، که تمام ارتباطات را پیگیری کنند،  
مکان ها را تعیین کنند، تاریخچه جستجو را بخوانند و غیره... به  
ندرت شوهر سابق حتا پس از جدای هم از برنامه های دیجیتالی  
استفاده میکنند، برای کنترل زنان، برای تهدید و برای ترساندن.

## قدرت و کنترل

قدرت و کنترل در نقطه مرکزی خشونت در برابر زنان قرار دارد. برای حفظ قدرت و کنترل بالای زنان و تحکیم بسیاری از اشکال ظلم و ستم استفاده میشود، که در نهایت به خشونت فیزیکی منجر میشود.



## چی برای من به عنوان یک مهاجر مهم است؟

خسونت خانه گی جسمی و روحی، در المان قابل  
مجازات است! این نیز اعمال میشود، اگر شما مجبور  
به ازدواج شوید یا با ختنه تهدید میشوید.

شما اجازه ندهید که از طریق موانع زبانی و یا قانون حاکم  
برای خارجی ها حق کمک گرفتن سیتیم کمکی از شما گرفته  
شود. شما کمک بدست میاورید از مراکز مشاوره زنان،  
پناهگاه های زنان، و مراکز مشاوره مهاجرین. کارمندان زن  
و یا مرد تحت تعهد محرمانه قرار دارند! همچنین سوال که،  
ایا جدا شدن برای اقامت شما عواقب دارد، شما میتوانید در  
یک صحبت با اعتبار و غیر الزام اور روشن سازید. در  
صورت خواهش شما مترجمان برای شما میتواند وارد شود.  
این حقوق را شما به عنوان زن پناهنده هم دارید!

## پیشنهادات پناهگاه زنان، مراکز مشاوره زنان، تماس های اضطراری زنان و مراکز مشاوره مهاجرین رایگان هستند!

اطلاعات تماس را شما بدست میاورید در ضمیمه  
یا با شماره

تلفون کمی ۰۸۰۰۱۱۶۰۱۶

اگر شوهر تان با شما بدرفتاری میکند، این مهم است، این صدمات را، حتا اگر شما نمیخواهید اقدامات بیشتری انجام دهید، باید توسط یک داکتر مرد یا زن تایید شود. گزارش بدهید که همراهی شما چی اتفاق رخ داده است!

شما میتوانید صدمات خود را در کلینیک دانشگاه شلسویگ-هولشتاین (او ک س ه) و یا در کلینیک دانشگاه اپندورف (او ک ه) بشکل دادگاه ثبت کنید. این اسناد دقیق ممکن است برای ارسال به دفاتر مهم باشد (بطور مثال طبق ماده ۳۱ قانون مهاجرین) و یا برای مرحله دادگاه باشد.

### اسناد عاجل و مناسب قانون از عواقب اسیب:

کلینیک دانشگاه شلسویگ-هولشتاین(او ک س ه)

محل کیل : ۰۴۳۱۵۰۰۱۵۹۰۱

محل لوببیک : ۰۴۵۱۵۰۰۱۵۹۵۰

ویا در کلینیک دانشگاه اپندورف(او ک ه)

محل هامبورگ: ۰۴۰۷۴۱۰۵۲۱۲۷

## حفاظت مهم ترین است

هنگامیکه مربوط خشونت میشود، حفاظت از قربانیان مهم ترین چیز است. همه چیز، چی باید کرد و چی نباید کرد، باید به نیازهای حفاظت شما متکی باشد. شما بطور مستقیم به عنوان کسی که تحت تاثیر قرار گرفته است به کارشناسان امور مربوط به محافظت از خوتان می پردازید، زیرا فقط شما شوهرتان را میشناسید و وضعیتی را که در آن زنده گی می کنید، دقیقاً. انجام دهید همه چیز را، که امنیت شخصی شما را افزایش میدهد. اگر شما می ترسید، ان را جدی بیگیرید. این نشانه است، که شما تهدید میشوید. شما فرصت دارید، که با مرکز مشاورتی زنان در نزدیکی خود تماس بیگیرید، که میتوانید در طول روز در ان دسترسی پیدا کنید (پوست را ببینید). شما به نمیر تلفون کمکی که عبارت از ۰۸۰۰۰۱۱۶۰۱۶ است انتخاب کنید. تماس بیگیرید شاید هم، اگر شک دا وضعیت خود داشته باشید. این مهم است، که رابطه خشونت امیز را در اوایل درک کنید.

## “افشا کردن راز”

پنهان کردن ان به شما کمک نمی کند، بلکه تنها برای مرتکب ان. برای بسیاری از زنان شرماور و ناخوشایند است، که در باره خشونت شوهر شان صحبت کنند. هم اگر شما شرم دارید، که برای پولیس و یا دادگستری در ان مورد اطلاع دهید، بگوید برای اشخاصیکه، شما بالای انها اعتماد دارید: دوست های مرد یا زن، همسایه گان، همکار مرد و زن، خویشاوندان و یا تماس بیگیرید با یک مرکز مشاوره زنان و یا پناه گاه زنان (ادرس های ضمیمه را مشاهده کنید). در پناه گاه زنان میتوانید با اطفال تان روز و شب جابجا شوید.

**شما فاصله میکینید، که چی موارد فردی برای شما درست است.**  
**این تنها راه محافظت از زنده گی شما، سلامت شما و فرزندان شما است.**

این کاهش میابد و میتواند همچنین هدف حفاظت شما را افزایش دهد.  
هر قدر مردم از خشونت شما با خبر باشند، همان قدر اشخاص  
میتواند مواظب شما باشند.

## موارد احتیاط های ایمنی

در پهلوی امکانات، در مقابل خشونت اعتماد کردن و یا پناه آوردن  
در خانه زنان، شاید بعضی اقدامات احتیاطی دیگری هم وجود داشته  
باشد، که از شما (و اطفال تان) محافظت کند. این میتواند یک تماس با  
پولیس یا آماده سازی برای یک چمدان عاجل باشد. (صفحه ۴۳)

## علاوه بر ان زنان که تحت تاثیر قرار گرفته بودن موارد ذیل را به عنوان مفید توضیح کرده اند:

- انسان های مورد اعتبار را اطلاع دهید و خواهش کنید، که در فاصله های منظم و یا هم به  
خصوص در وقت های خطر با شما تماس بیگیرند و یا هم یکبار بیایند
- گواهی نامه ها/ مدارک پزشکی را جمع اوری کنید
- یک اطاق خصوصی که قابل قفل شدن باشد را پیدا کنید
- تلفون همراه امن خود را دریافت کنید و آماده باشید، که در حالت عاجل به کمک تماس بیگیرید
- یک چمدان عاجل همراه با چیز های مهم و لباس های ضروری برای خود تان ( و اطفال شما) در نزد یک  
شخص قابل اعتماد جابجا کنید

## چی چیز دیگری میتواند از من معافطت کند؟

علاوه بر اقدامات حفاظتی شخصی، شما همچنین میتوانید از گزینه های حفاظت مدنی هم استفاده کنید.

شما بطور خاص میتوانید:

- سفارشات حفاظت
- تخصیص اپارتمان برای استفاده تنهای
- اجازه نگهداری تنهای / اقامت تنهای برای کودکان
- تعلیق / محدودیت عقی برخورد با اطفال در دادگاه درخواست دادن.

علاوه براین شما حق ادعای خسارات و پول درد را دارید. ترتیبات های حفاظت و تخصیص دادن اپارتمان برای اسفاده تنهای برای شما استفاده از اقدامات کتاب قانون حفاظت خشونت میباشد. هر کس میتواند از این فرصت یا امکانات های قانون استفاده کند.

### تخصیص دادن اپارتمان برای استفاده تنهای

شما میتوانید تقاضا کنید، اپارتمان مشترک استفاده شده را برای استفاده تنها داشته باشید. حتی اگر قبلا از اپارتمان مشترک فرار کرده باشید، احتمال وجود دارد. شما باید مگر در عرض سه ماه بعد از جرم بصورت کتبی انتقال خانه را از شوهر سابق خود تقاضا کنید، یعنی در این مدت شما باید درخواست را در دادگاه ارسال کنید. این درخواست را شما میتوانید همیشه ارایه دهید، اگر شما توسط شوهر سابق مورد سو استفاده قرار گرفته باشید یا هستید.





این موضوع صرف نظر از اینکه، آیا شما ازدواج کرده اید یا نه و هم صرف نظر از اینکه، آیا شوهر سابق شما تنها یا هر دوی شما قرارداد را بخاطر اپارتمان امضا کرده اید و یا آیا این خانه مربوط شریک زنده گی شما و یا هم هر دوی شما مربوط است. اگر شما تنها کرایه نشین و یا صاحب اپارتمان هستید، میتوانید اپارتمان را به مدت شش ماه بطور اختصاصی بدست آورید. اما شما باید از آن انتظار داشته باشید، که برای جبران خسارت مالی (به عنوان مثال اجاره) به صاحب / مستاجر پرداخت کنید. مهلت میتواند دو باره تا شش ماه افزایش ابد.

## ترتیبات حفاظت

**دادگاه میتواند اقدامات بیشتری بر علیه مجرم را برای حفاظت از شما اعمال کند. این میتواند شامل موارد ذیل باشد، که شوهر سابق شما**

- اجازه داخل شدن در اپارتمان شما نداشته باشد
- اجازه نزدیک شدن به اپارتمان شما نداشته باشد
- اجازه آمدن در مکان های را که شما در آن میباشید (بطور مثال محل کار، مهد کودک) نداشته باشد.
- اجازه تماس گرفتن را با شما نداشته باشد، یعنی در هیچ صورت شخصی، تلفونی، با اس م اس و یا هم ایمل.

این ترتیبات حفاظتی به طور مرتب محدود میشود، اما میتوان آن را به اساس درخواست تمدید کرد.

## به کجا باید مراجعه کنم؟

برای دریافت ترتیبات حفاظتی، به دادگاه منطقه محلی مراجعه کنید. در انجا دادگاه های خانوادگی مسوول هستند. دادگاه اساسا با درخواست شما عمل میکند. درخواست را میتوانید شما همراه با حمایت یک وکیل مرد یا زن و یا خودتان در بخش حقوقی دادگاه ارائه کنید. اگر شما هیچ درآمد از خودتان و یا هم بسیار درآمد کمی داشته باشید، میتوانید از کمک قانونی استفاده کنید. با توجه به وضعیت درآمد شما هیچ و یا فقط یک مقدر کمی از پول آن را پرداخت خواهید کرد.

## دادگاه چی قدر سریع تصمیم میگیرد؟

In Fällen häuslicher Gewalt liegt aufgrund der bestehenden در مورد خشونت های خانگی به دلیل وجود این رابطه معمولا یک تهدید ادامه دار خطرناک وجود دارد. در صورتیکه این حالت مورد باشد، شما میتوانید برای ترتیبات حفاظت به عجله درخواست نمایید. همچنین درخواست ها را میتوان در ظرف حدود ۲۴ ساعت تطبیق نماید. در این مراحل میتوان نادیده گرفته شود، به گوش کردن شریک (سابق) شما. معمولا در یک زمان بعدی آینده برای تاریخ بحث کردن وقت ملاقات داده میشود. برای درخواست حاصل کردن یک ترتیبات حفاظت، شما باید درخواست های خود را قانع کننده ادایه کنید. برای این کار شما مجبور هستید که بد رفتاری ها، صدمات، تهدید ها و یا اذیت های شوهر (سابق) خود را باور کننده بسازید، توسط اینکه تمام جزئیات آن را کاملا توصیف کنید، اگر امکان داشته باشد با تاریخ، ساعت و توصیف دقیق رویداد. حتی اگر این برای شما مشکل باشد: کوشش کنید تا خیلی خاص و تا آنجا که امکان دارد در جزئیات باشید. شما باید این توصیف ها را به عنوان مدرک تایید شده بیان کنید. کدام فورم برای تایید شدن این طریقہ بیان نیاز است، این را از وکیل زن و یا مرد خود و یا از

دفتر قانون دادگستری پرسیان کنید. بطور معمول همرا با درخواست توصیف عمل جرمی فورمول ذیل اضافه میشود:

من، ( اسم شما)، اطمینان میدهم اینرا، که در مورد مجازات بیان کردن غلط تایید اعتبار مراقبت دارم. فراتر ازین تایید اعتبار بهتر است، اگر شما شواهد اضافی (گزارش های پولیس، شاهدان، گواهی نامه های پزشکی و یا مانند اینها) داشته باشید. لطفا از طریق وکیل زن یا مرد و یا توسط مرکز حقوقی دادگاه معلومات خود را در این حاصل کنید، که چگونه تصمیم در باره درخواست شما حاصل میشود و چگونه برای شریک (قدیمی) شما تحویل داده میشود. دادگاه میتواند سفارش دهد، که ترتیبات حفاظت هم انجام داده شود، قبل ازینکه برای شریک (سابق) شما تحویل داده شده باشد. با این کار تضمین میشود، که اقدام محافظتی میتواند حتا در غیاب شریک (سابق) شما تکمیل میتواند شود.

## چی اتفاق می افتد، اگر شریک (سابق) من ترتیبات حفاظت را نگه داری نکند؟

اگر شریک زنده گی شما ترتیبات حفاظت را قبول نداشته باشد، شما میتوانید – بدون ازینکه مراحل را مجبورا دوباره در دادگاه بازجویی کنید – یک مامور اجرای دادگاه زن و یا مرد را درخواست کنید، تا دستور ترتیبات حفاظت را دوباره اجرا کند. این مامور اجرای دادگاه میتواند در مقابل شوهر (سابق) شما با کمک پولیس مداخله کند. در پهلوی ان شما این امکانات را دارید، که به دادگاه بخاطر اعمال مسوولیت های اداری یا نظارتی درخواست بدهید. اگر مجرمین دستورات ترتیبات حفاظتی دادگاه را قبول نکنند، انها خود را نیز در قانون مجازات قرار میگذارند. شما باید به پولیس بخاطر قبول نکردن دستورات ترتیبات حفاظتی با خبر سازید، تا انها بتوانند پرونده های جنایی علیه شریک (سابق) شما ایجاد کنند.

# پولیس و قوه قضایه برای من چی میتوانند انجام بدهند؟

## در حالت حاجل ۱۱۰

خجالت نکشید، در صورت اختلافات خشونت امیز همراى شریک زنده گی شما توسط شماره ۱۱۰ برای محافظت از خود با تماس گرفتن پولیس. در موقفیت های خطرناک این وظیفه پولیس است، تا حفاظت در مقابل خشونت را تضمین کند. او موظف است، به دلیل تماس حاجل تا بیاید و بتواند از اقدامات خشونت امیز جلوگیری کند.

پس از ان پولیس از شما بطور جداگانه سوال میکند و شما میتواند مضعیت را توضیح بدهید؛ توصیف کنید، که چی اتفاق افتاده است، گزارش بدهید در مورد صدمه های مقابل شما، که شاید ظاهر و مشاهده نباشد، در صورت امکانات شاهدان را هم نام گذاری کنید. شما این امکانات را هم دارید، که با کمک همراهی پولیس ان مکان را ترک کنید، تا خود را در یک محل امنیتی برسانید، به طور مثال در یک پناهگاه زنان.

## تخلف پولیس

این تخلف و ممنوعیت  
ها میتواند تا مدت ۱۴  
روز طول بکشد، در  
صورتیکه احتمال وجود  
داشته باشد، که مجرم  
یکبار دیگر در مقتبل شما  
یا فرزندان شما خشونت  
امیز میشود.

پولیس میتواند مجرم را از خانه اخراج کند، کلید های خانه را از او بگیرد و او را از دخول شدن به خانه منع کند. این تخلف و اعلان ها و ممنوعیت داخل شدن به خانه میتواند تا مدت ۱۴ روز طول بکشد، در صورتیکه احتمال وجود داشته باشد، که مجرم یکبار دیگر در مقابل شما و یا فرزندان شما خشونت امیز میشود. علاوه بر این پولیس میتواند مجرم را ممنوع کند، که به شما نزدیک شود و یا همراى شما تماس بگیرد. این ممنوعیت ها ممکن است در مورد مکان های اعمال شود، که در ان محل شما میروید ( بطور مثال محل کاری).

اگر پولیس شریک زنده گی شما را دوباره به خانه فرستاد،

انها همچنان یک مرکز مشاوره زنان را در منطقه شما مطلع خواهند کرد. مرکز مشاورتی با شما در ارتباط میباشد، به شما کمک و پشتیبانی را پیشنهاد میکند و شما را در باره گزینه های حقوقی شما اطلاعات میدهد.

## گزارش

خشونت مردان علیه زنان شان غیر قانونی است و به عنوان (شدید یا خطرناک) صدمات جسمی، تجاوز جنسی، اجبار و یا تهدید قابل مجازات است. اگر شما قربانی یک جرم جنایی شده اید، شما میتوانید به طور شفاهی یک گزارش به نزد پولیس ثبت کنید. هم مردمان دیگر، که جرم شریک زنده گی شما را می دانند. میتوانند گزارش بدهند. شما میتوانید همچنین گزارش جنایی خود را بطور مستقیم در دادستانی بگویند. اینجا به شما توصیه میشود، که بشکل کتبی باید انجام بدهید. در گزارش باید بگویند، که برای شما چی اتفاق رخ داده است. شما مجبور هستین که در انجا همه حوادث را با روز، ساعت، نمایش عمل، یک کمک هم میتواند در صورت امکان نام بردن از شاهدان مرد یا زن باشد، همچنین مدارک بیشتر بطور مثال یک گواهی پزشکی و یا عکس صدمات. شما این امکانات را هم دارید، صدمات پزشکی قانونی را بطور ثبوت یک جای مطمین بگذارید. اینجا میتواند شما را مراکز مشاورتی کمک کند: اگر شما میخواهید، شما میتوانید یک نفر را که بالایش اعتماد دارید در وقت گزارش دادن با خود داشته باشید.

## چی میشود بعد از گزارش دادن؟

بعد از اینکه یک عمل جرمی به پولیس گزارش داده شود بعد از آن پولیس و دادگستری تحقیقات را آغاز میکنند. این از همه بالاتر این معنا دارد، که تمام افراد درگیر در مورد حقایق شنیده میشود. بخاطر اینکه بطور منظم، به غیر از شما، هیچ شاهدهی مرد یا زن برای این عمل وجود ندارد، بیانیه شما یک معنای بزرگ میداشته باشد: گزارش بدهید از ابتدا تا به فعلا در باره عمل خشونت امیز و همچنین تهدید های شریک زنده گی تان. نام ببرید همه اشخاص را، که عمل جرمی را دیده و توانستند بشنوند، قرار دهید – در صورت امکانات – گواهینامه پزشکی در باره (هم از گذشته) در باره صدمات و پیگیری ها. بنوسید شما یک پروتکل خاطرات در مورد حوادث، در آن شرایط دقیق را بنوسید ( تاریخ، زمان، شاهدان )، تهدیدات بیشتر و اعمال خشونت امیز. اسنادهای شما در مورد پرونده های بعدی حقوقی دادگاه کمک خواهد کرد. اما همچنین گزارش های پولیس مربوط به اختلافات قبلی نیز بسیار مهم است. شوهر سابق شما پس از این در مورد اتهامات مورد سوال قرار خواهد گرفت. بعدا دادستان تصمیم می گیرد، چی گونه روند ادامه پیدا کند. این تصمیم در دجه اول به نتیجه تحقیقات، بخصوص اینکه کدام مدرک نزد پولیس وجود دارد، و همچنان نظر به اینکه عمل جرمی با کدام اندازه سنگین میباشد، بستگی دارد

**بنوسید شما  
یک پروتکل  
خاطرات در  
مورد حوادث**

## روند جنایی دادستان

در موارد کمیتر جدی "خشونت های خانواده گی میتواند دادستان برای متخلف دستور بدهد، که در یکی از کورس های آموزشی اجتماعی باید شرکت کند. در انجا او میتواند یاد بیگیرد، که رفتار خود را تغییر بدهد و کنترل خود را بهبود ببخشد. اگر شریک زنده گی شما این الزام را برآورده کند، دادستان میتواند پرونده های جنایی علیه شریک زنده گی شما را متوقف کند. اگر شریک زنده گی شما این الزام را انجام ندهد، محکمه جنایی پرونده را ادامه خواهد داد.

در موارد شدید خشونت های خانوادگی، که در امکانات بیشتر باشد که شخص متهم محکومیت شود، دادستان در آن حالت اعلام جرم را درخواست میکند و با یک شنوایی زبانی در دادگاه شهری و یا دادگاه مرکزی پیوسته میباشد، که در آن خود شما بطور شاهد دعوت میشوید. علاوه بر این شما معمولا این امکانات را دارید، شاکای بعدی ( زیر را ببینید ) باشید و فعالانه در روند اشتراک کنید. در مراحل شنوایی پرونده در ابتدا اول تمام شاهد ها شنیده میشوند و تمام مدارک ارائه میشود. و در اخیر یک فضاوت قانونی قاضی وجود دارد. به عنوان یک شاهد شما به وقت ملاقات شنوایی در یک تاریخ دعوت خواهید شد و مجبور هستید معمولا بیان بدهید. فقط به عنوان خوشیاوند، نامزد، خانم و یا خانم طلاق شده شخص متهم، این حق را شما دارید، شادت ( یعنی بیان ) خود را رد کنید. در بسیاری از موارد ها شما قطعا شاهد اصلی هستید، بخاطریکه خشونت در روابط کم تر رخ میدهد، اگر دیگران وجود داشته باشند. بنابراین بیان شما برای اجرای قانون بسیار مهم است.

اگر دادستان اعلام جرم را درخواست کند، شما در اکثر اوقات مهم ترین شاهد میباشید و میتوانید کمک داشته باشید.

## پشتیبانی در روند

این مهم است، که خود را برای مذاکره شنوایی آماده بسازید. بسیاری از زنان میترسند که اگر دوباره با یک مجرم مقابل شوند. مجبور است تجربه های غالباً دردناک را یک باری دیگر در فضای غیر معمول و غالاً تهدید کننده یک دادگاه به تصویر بکشند، این یک بار بزرگ برای بسیاری از نان است. شما مجبور نیستید تنها از راه عبور کنید. اینجا گزینه های زیر وجود دارد.

## آماده سازی روند و - همراهی

دفتر مشاورتی زنان سال ها کار کرده است و خدمات عاجل زنان با زنان، که خشونت را تجربه کرده اند. هر زن در آن جا حمایت میشود، برای پیدا کردن راه کاملا شخصی خود.

دفتر مشاورتی زنان به شما پیشنهاد میکند، که شما را در راه تان – مهم نیست کدام راه – حمایت میکند: مشاور خانم شما به تمام سوال ها و ترس های شما باز است و کنار شما قرار دارد. این حمایت ها برای بسیاری از زنان بسیار مهم هم میباشد، تا با شما این مدت طولانی را عبور کند، که همچنین روند با خود میداشته باشد. تمام ترس ها، خاطرات درد آمیز و شک، که اکثرا به وجود میاید، به تنهای مقاومت کردن مشکل است. مشاورین آموزش دیده تجربه کار همراهی شما یک راه حل خواهد پیدا کرد، تا فشاری داخلی و خارجی شما را کاهش دهد و کم سازد.

## همراهی فرایند روانی و اجتماعی

یکی دیگری از امکانات ها همراهی فرایند روانی و اجتماعی است. این یکی از نوع خاص از همراهی قربانیان در جریان پرونده جنایی است، که نه شامل به یک مشاوره حقوقی میشود، نه در خدمت روشن کردن جرم است. این یک همراهی و پشتیبانی رایگان است با کمک یک کارشناس تجربه کار میباشد که از گزارش دادن خشونت تا ختم روند وجود دارد. وظایف ان عبارت ان از، که شما را در تمام طول پروند به عنوان یک شخص تماس گیر پشتیبانی و همراهی کند. این شخص برای شما روش دقیق پروند را کاملا توضیح خواهد داد، شما را در باره حق و مسوولیت شما معلومات میدهد، او اجازه دارد که شما را در شنواهی ها همراهی کند و در پروند شنواهی اصلی در پهلوی شما حاضر باشد. اشخاص که شما با انها در این مورد تماس بیگیرید، در صفحه اخیر این کتابچه پیدا میکنید.

## شریک داد خواهی

به عنوان قربانیان جرایم خاص شما حق شریک داد خواهی را دارید. توسط این حق برای شما امکانات داده میشود، که خود شما و یا یک وکیل زن و یا وکیل مرد





به عنوان شخص شریک  
داد خواهی شما دارای  
بسیار حقوق هستید.

به عنوان شریک داد خواهی کننده در تمام روند جرمی شرکت کنید. شما میتوانید یک وکیل زن و یا یک وکیل مرد را بخاطر انجام دادن شریک داد خواهی انتخاب کنید. او میتواند اقدام شریک داد خواهی را برای شما درخواست بدهد. به عنوان یک شخص شریک داد خواهی شما دارای بسیار حقوق هستید: شما به طور مثال کاملا حق سوال کردن را دارید مانند دیگر اشخاص شامل پرونده، شما همیشه در وقت ملاقات پرونده دعوت خواهد شد، شما میتوانید کاملا در تمام پرونده شنواهی شریک باشید، حتی هم اگر برای اجتماع عموم ممنوع باشد. شما همچنین این حق را دارید، اگر شما مجاز دار شریک داد خواهی باشید، که درخواست شریک شدن داد خواهی را نداده باشید. وکیل زن و یا وکیل مرد برای شما میتواند فایل های پرونده را ببیند، این به معنا است، شما معلومات حاصل میکنید، چی تعقیق شده و در شنوایی شامل خواهد بود. وکیل مرد و یا وکیل زن میتواند حق شما را در پرونده ادعا کند، به طور مثال درخواست مدرک را بدهد و ترتیبات و سوال های دیگران را شکایت کند، تا بتواند شما را به عنوان یک شاهد محافظت و پشتیبانی کند. هزینه های شریک داد خواهی میتواند در موارد خاص از خزانه دولت پرداخت شود. این به طور مثال در موارد قربانیان جرم جنسی امکان دارد. اگر شما درآمد کم و یا هیچ نداشته باشید، برای شما کمک های حقوقی بخاطر پرونده دریافت میشود.

## چی میتوانند کارشناس های پزشکی برای من انجام دهند؟



خشونت همیشه برای صحت قربانیان ضرر می رساند. عرض  
تأثیرات خشونت ها ظاهر است از صدمه های قابل رویت، به طور  
مثال شکستگی استخوان، کبودی، زخم های پارگی، کوی- و  
سوختگی تا اختلالات خوابیدن و خوردن، افسردگی، ترس و دیگر  
اختلالات استرس. دیر یا زود تقریبا همه افراد که تحت تاثیر قرار  
گرفته اند به دنبال داکتر مرد و یا داکتر زن و یا سایر امکانات  
پزشکی خود هستند. مطمئنا اینجا تهیه ای حوادث حاد و حاجل کاملا  
اهمیت بالای دارد. بخاطر درمان بهتر از اختلالات شما میتواند این  
مهم باشد، که شما برای داکتر معالج مرد یا داکتر معالج زن و یا  
پرسداز و یا شاید داروساز زن یا داروساز مرد توضیح بدهید، که از  
کجا اسیب های شما به وجود آمده است. شما باید در مورد وضعیت  
خود به ویژه جدی باشید و تحت هیچ شرایطی تحت فشار قرار  
نخواهید گرفت. داکتر مرد یا داکتر زن شما مشکل شما را حل  
نخواهد کرد، اما او میتواند برای شما کمک کند.

# اسنادهای سریع و مناسب از عواقب آسب ها:

**(UKSH) بیمارستان دانشگاه شلیسویک – هولشتاین**

- محل کیل: ۰۴۳۱۵۰۰۱۵۹۰۱

- محل لوبیک: ۰۴۵۱۵۰۰۱۵۹۵۱

**(UKE) بیمارستان دانشگاه اپندورف**

- محل هامبورگ: ۰۴۰۷۴۱۰۵۲۱۲۷

## ارایه اسناد صدمات

علاوه بر یک درمان اساس و مراقبت مناسب و پزشکان میتوانند با این حال همچنین نقش مهم دیگری در درمان داشته باشند، یعنی مستند سازی صدمات. این اسناد اطلاعات را در باره رویداد های قابل اطمینان میسازد. این میتواند برای یک اقدام جنایی ( گزارش) اما همچنین اقدام مدنی ( اسیب، جبران درد ) اهمیت داشته باشد و موفقیت شما را تقویت کند. در این راستا میتواند مدارک دقیق از اسیب های شما مهم برای پرونده قانونی باشد و یا هم برای ارایه به دفاتر در چارچوب کتاب قانون اقامت. اگر شما د نظر دارید یک گزارش علیه سو استفاده کننده مطرح کنید، شما یک مدرک واقعی برای روند قضایی خواهد میداشته باشید. بسیار مهم است، که جراحات به سرعت و به طرز ماهرانه توصیف و شاید هم عکس گرفته شود. تا اکنون اکثرًا به یک گواهینامه پزشکی از طرف یک داکتر مرد یا داکتر زن اشاره داده میشود. این را داکتر زن و یا داکتر مرد نمیتوانند با این حال نظر به دلایل مختلف انجام دهند. بنابراین امکانات نگهبانی اسناد بخاطر قانون پزشکی وجود دارد: این امکانات در بیمارستان دانشگاه شلیسویک – هولشتاین و اپندورف وجود دارد. در انجا کار میکنند داکتر های زن و مرد، که خاص برای مستند سازی و تفسیر صدمات و همچنین برای پیگیری های که پس از اعمال خشونت امیز صورت میگیرد،

در موسسه پزشکی  
قانونی در بیمارستان  
دانشگاه شلیسویک-  
هولشتاین یا بیمارستان  
دانشگاه اپندورف شما  
میتوانید مورد بررسی قرار  
بگیرید و مدرک را برای  
اسناد امن کنید. یک قرار  
ملاقات ایجاد کنید!

که در امن کردن مدرک خشونت ها آموزش دارند. این یافته ها در دادگاه هم قابل قبول میباشد. شما میتوانید خودتان را اینجا رایگان معاینه کنید و ثبوت ها را برای اسناد امن بسازید. برای این شما مجبور باید کوتا یک وقت ملاقات بیگیرید ( صفحه ۲۷ بالا ).  
هچنین پزشگان حقوقی (مرد یا زن) تحت پنهان یا خاموش بودن پزشکی قرار دارند و بیدون خواست کاملا شما یافته های جمع اوری شده ثبوت را نه برای پولیس انتقال میدهند و نه به کدام جای دیگر تسلیم میکنند. تماس با پزشک حقوقی توسط داکتر که درمان شما را انجام داده میتواند ساخته شود.

## امنیت شواهد محرمانه

برای بسیار زنان این کار بسیار مشکل میباشد، که بعد از خشونت جرمی، ایا برای شکایت کردن پیش پولیس تصمیم اه یا نه بیگیرند. شاید این برای انها در همان لحظه هم زیاد مهم نباشد. این میتواند اما در ماه های بعدی تغیر کند. یک گزارش خوب یعنی امن ساختن اسناد بعدا پیدا کردن اش مشکل میشود. به منظور اینکه این مسیر را بعداً هم بتوانید انتخاب کنید، این مهم است، که فقط در یک مدت کوتا بعد از جرم خشونت دریافت های ثبوت شدنی را برای پیش کردن دادگه امن بسازید. این امکانات توسط امنیت شواهد محرمانه هچنین در بیمارستان دانشگاه شلیسویک – هوبشتاین و در اپندورف. یک وقت برای ملاقات بیگیرید. این معاینه و حفاظت کردن ثبوت برای شما هم کاملا رایگان میباشد و پزشک حقوقی مرد و یا زن اینجا هم تحت خاموش بودن پزشکی قرار دارند.

# کجا میتوانم زنده گی کنم؟

## پناهگاه زنان

اگر شما مستقیماً از خاطر خشونت شوهر تان مجبور هستید فرار کنید، میتوانید شما کوشش کنید، نزد دوستان، همکاران و یا خویشاوندان خود پناه ببرید و یا با پناهگاه های زنان تماس بگیرید. پناهگاه های زنان برای شما شب و روز در دسترس میباشد، شماره تلفون برای محل شما در صفحه اخیر این کتابچه میباشد. ادرس ها بخاطر حفاظت از زنان پنهان میباشد. اگر شما تماس بگیرید و یا یک جای خالی باشد، یک محل ملاقات ترتیب خواهد یافت. اگر کدام جای خالی نباشد، میتوانید شما شماره تلفون پناهگاه های زنان را در منطقه خود پرس و پال کنید. در پناهگاه های زنان، زن ها با اطفال شان پنا داده خواهند شد. شما انجا با زنان دیگر ملاقات میکنید و تنظیم میکنید مشترکاً برنامه های روزانه را. انجا کامندان آموزش دیده و شایسته وجود دارد، که شما را مشوره میدهد و حمایت میکند. شما میتوانید همه چیز ها را از انجا شروع کنید، طرف کار خود بروید، اگر این برای شما امن است و مدرسه و یا مهد کودک برای اطفال شما را تنظیم میکند.

## اپارتمان مشترک

برای بسیاری از زنان، همچنین با اطفال، بهترین راه حل خواهد بود، وقتیکه شوهر خشن اپارتمان مشترک را رها کند. در نادرترین موارد مجرمان با این حال حاضر به انجام ان هستند. شما امکانات دارید، که در دادگاه یک درخواست بخاطر تسلیم شدن اپارتمان مشترک بدهید. چی گونه روند ادامه میداشته باشد و چی را شما مجبور هستید در نظر داشته باشید، میتوانید شما از صفحه ۱۶ کتابچه دوباره بخوانید.

## اپارتمان جدید

برای اینکه یک اپارتمان جدید برای خودتان (و اطفال شما) پیدا کنید، امکانات مختلف وجود دارد:

- با دفتر مسکن تماس بگیرید
- در صورت لزوم یک مجوز نامه اقامت را درخواست کنید
- آگهی ها را در روزنامه مطالعه کنید، شاید خودتان یک آگهی بدهید (برای محافظت از خودتان میتواند یک کود آگهی مفید باشد)
- اطلاع بدهید اشنایان تان را در باره جستجوی مسکن
- در نهایت شما میتواند با یک رهنمای معاملات ملکی تماس بگیرید در شرایط خاص پیش نیازها را به عهده میگیرد اداره کار / اداره هزینه های رفاهی اجتماعی، بیعانه و / یا هزینه های رهنمای معاملات ملکی. تحقیق کنید از قبل در مورد آن، که آیا این مورد امکان دارد. لطفا توجه داشته باشید به قیمت اجاره و محدودیت متر و مربع.

## قفل کردن اطلاعات

این میتواند برای محافظت از شما ضروری باشد، که ادرس خانه جدیدتان را مخفی نگه دارید. برای این منظور میتوانید شما در دفتر ثبت نام یا در دفتر شهروندان منطقه تان، که در آن زنده گی میکنید (دفترچه تلفون کلمه کلیدی: شورای شهرستان)، برای قفل شدن اطلاعاتتان درخواست بدهید. شما باید این را قابل اعتماد بسازید، که یک خطر برای زنده گی، سلامتی یا آزادی شخصی شما (و یا اطفالتان) وجود دارد، اگر ادرس شما منتقل شده برود. شما میتوانید در باره آن یک توضیح تأییدیه ارائه دهید. دفتر ثبت نام جمعیت اجازه ندارد بعد از این که ادرس شما را انتشار دهد. توجه کنید، که درخواست باید تمدید شود، پیش از اینکه مهلت داده شده به اتمام برسد. یک درخواست مناسب برای سایر موسسات رسمی و مقامات و یا هم برای وکیلها وجود ندارد. بنابراین شما باید در هر موردی اطمینان حاصل کنید، که اطلاعات شما مخفی نگهداری شود.

## از چی باید زنده گی کنم؟

بسیاری از مردان زنان خود را با این موضوع تحت فشار قرار میدهند، که ادعا میکنند از من تو چیزی دریافت نخواهی کرد. یا تو چیزی نداری و هم نخواهی داشت. برای مقابله با این اطلاعات غلط، گزینه های مختلف بطور خلاصه نمایش داده میشود. در بسیاری از موارد یک مادر و یا پدر تنها که سرپرستی تنها را به دوش دارند، نمیتوانند تعمیر و نگهداری خانواده را تنها از یک منبع پوشش دهند. مشخص کنید، که کدام گزینه برای وضعیت شما مناسب است. یک مشاوره فردی و حمایت از مرکز مشاوره یا یک وکیل در اکثر موارد معقول است.

### درآمد شخصی

برای زنان، که یک درآمد شخصی دارند (هم مزایای بیکاری = ا ل ج)، در ابتدا تغییر نمیکند. شما باید در هر صورت حساب بانکی شخصی از خود داشته باشید و کار فرما (مرد یا زن) خود و یا برای ال ج ۱ محل مسول را در آن مورد اطلاع دهید، که پول انجا منتقل شود. برای تغییر کد مالیاتی زمانی زیادی باقی میباشد، که معلومات کافی دریافت کنید. احتمالاً برای درآمد کم مزایای مسکن و / یا کمک هزینه کودک درخواست داده میشود.

### حمایت همسر

در حمایت همسر بین حمایت با زنده گی جداگانه و حمایت پس از ازدواج متفاوت خواهد بود.

نگهداری حداقل در اولین سال جدایی اساسا مربوط به موقت نامه هاست، که بین زن و شوهر در طول زمان ازدواج گرفته شده اند. اگر شما کار نمی‌کردید، مجبور نیستید شما که بعد از جدای هم کار کنید. در اینجا شما باید یک ادعای حمایت موقت داشته باشید (بطور مثال پرورش کودکان زیر سن تا به ۳ سالگی، بعد از آن توجیه کردن مواردی فردی، بیماری) همچنین باید شوهرتان قادر باشد، که هزینه های نگهداری را پرداخت کند. شما فقط موظف استید، که پول خودتان را بدست بیاورید. اگر این از شما با توجه به شرایط شخصی تان میتوان انتظار داشت. بگذارید که شما را مشورت بدهند برای مورد شخصی.

کاملا بر این اساس. به عنوان یک دستورالعمل خشن میتوانید موارد ذیل را نگاه کنید: از این تفاوت که به ترتیب محاسبه میشود شما حق سه هفتم دارید. با این وجود شوهر شما، اگر او کار می کند، ادعا میکند که میتواند مستثنی باشد بر روی یک مالیات. برای محاسبه دقیق و نهایی تعمیر و حیات باید قعطا با یک وکیل مرد یا زن تماس بگیرید (در صورت لزوم ممکن است شما حق دریافت کمک مشاوره ای داشته باشید) از لحاظ تیوری این امر میتواند به اندازه کافی باشد، اگر حمایت از همسر موافق باشید. در رشته خشونت امیز معمولا هیچ پایه وجود ندارد، برای روشناسختن حمایت با هم. تماس بگیرید در اخیر با یک وکیل، اگر شما مجبور به ادعای خود باشید. شاید برای شما این امکانات هم وجود داشته باشد، حمایت عاجل را بایک ترتیب موقت اجرا کنید

- + هر دو درآمد اصلی
- منفی مالیه
- منفی پرداخت اجتماعی
- منفی مصارف کار
- منفی بیمه بازنشستگی
- منفی حمایت طفل
- = مساوی



## سه سخن مهم دیگر:

- امضا نکنید هیچ وقت بیفکرانه یعنی بیدون مشوره یک کارشناس، که شما از حق حمایت خود داری میکنید.
- حمایت معمولاً نمیتواند از گذشته درخواست داده شود.
- بنابراین معلومات خود حاصل کنید، که چگونه بطور درست ادای حق تان را درخواست بدهید.
- جمع آوری کنید - اگر ممکن باشد - تمام اسناد های لازم برای رسید درآمد ( در صورت لازم در کاپی ).

## مزایای بیکاری ۲ ( ا ل ج ۲ )، پول اجتماعی و کمک اجتماعی

حق ادعا های حمایتی بر علیه شوهر جدا شده و یا شوهر طلاق شده معمولاً پیش از مزایای دولتی اولاً قابل درخواست میباشد. اگر شما با همین حمایت باز هم زیر محدودیت حد نیاز قرار داشته باشید، میتوانید شما علاوه بران اضافی کمک های دولتی را درخواست بدهید. اکثراً یک درخواست مزایای بیکاری داده میشود.

- پیش نیاز های ان عبارت از این است، که شما
- حد سن قانونی برای مرجع بازنشستگی بین سن ۶۵ و ۶۷ را هنوز رسیده گی نکرده اید. (دراین صورت برای شما حق کمک های اجتماعی وجود دارد. )
- به طور مداوم ناتوان برای کار کردن نباشید. ( در غیر ازان اینجا هم امکانت کمک اجتماعی وجود دارد. )
- برای حداقل سه ساعت روزانه قابل قادر به کار طبقه بندی شده باشید. ( در غیر از ان اینجا کمک های اجتماعی وجود دارد. )

کمک های یکبار مانند هزینه های اسباب کشی، سپرده های اجاره یی و هزینه های کارگزاری میتواند توسط درخواست دادن برای شما پرداخته شود. مهم این است، که پرداختن هزینه را با سازمان ها قبل از ان مشخص بسازید.

# Alg II

Mitglieder der Bedarfs

Kunden-Nr.

Name



## یک یاداشت دیگر:

لطفاً برای سازمان که پول میدهد حاجل اطلاع بدهید، که اگر نیازهای جامعه دیگر وجود نداشته باشد. پول مربوط حتماً باید در هر صورت به حساب بانکی شما منتقل شود. این میتواند بعد از حکم پولیس بخاطر مراجغه شدن اپارتمان مهم باشد، در هر صورت معمولاً، زمانیکه شما جدا شوید.

## مزایای مسکن

مزایای مسکن ( کمک مالی برای اجاره و هزینه های اضافی ) میتواند علاوه بر درآمد شخصی به طور اضافی - در شهر شما - و با دولت شهرستان درخواست داده شود. انجا روشن کنید، که آیا و به کدام مقدار شما کدام کمکی میتواند بدست بیاورید. اگر شما مزایای بیکاری و یا کدام کمک های دولتی دیگری میگیرید، در ان حالت یک حق اضافی مزایای مسکن امکان ندارد.

## حق نگهداری مالی طفل

اگر اطفال شما با شما زنده گی میکنند، شما حق قانونی ادعای نگهداری مالی برای اطفال را دارید. یک جدول با صطلاح شهر دوسلدورف در یک گزارش گسترده نشان میدهد که تا کدام اندازه حق گرفتن مالی وجود دارد. این ارزش ها به صورت پویا تنظیم میشود. ارقام فعلی را میتوانید شما پرسید و یا در انترنت در صفحه پیدا کنید. اگر [www.olg-duesseldorf.nrw.de](http://www.olg-duesseldorf.nrw.de)

پدر طفل نتواند و یا هم به طور غیر منظم پرداخت کند، تماس بگیرید با سازمان مسول حق نگهداری طفل در دفتر جوانان که برای شما است. تا به سن ۱۲ ساله گی کودکان میتوانند بیدون محدودیت زمان کمک پولی به شکل پیشی داشته باشند. دفتر صندوق پیش پرداخته تماس میگیرد با پدر طفل بخاطر بازپرداخت.

از تاریخ ۲۰۱۸/۰۱/۰۱ نرخ های ذیل اعمال میشود.	
مجموعه	۴۱۶,- €
اطفال از ۰ تا ۵ سالگی	۲۴۰,- €
اطفال از ۶ تا ۱۳ سالگی	۲۹۶,- €
اطفال از ۱۴ تا ۱۷ سالگی	۳۱۶,- €
سن ۱۸ تا ۲۴ سالگی	۳۳۲,- €

بیشتر مورد نیاز برای پدر و مادر تنها نظر به سن و تعداد اطفال که باید سرپرستی شوند بین ۱۲٪ و ۶۰٪ از مزایای اصلی علاج برای محل اقامت و گرمايش.

اطفال بالای سن ۱۲ سال تا به سن ۱۸ سالگی هم میتوانند از صندوق پیش پرداخت دریافت کنند. لطفاً بپرسید شما از دفتر صندوق پیش پرداخت پولی برای شرایط ان. این را هم به یاد داشته باشید، که برای سازمان کمک کودک همچنین در باره حالت نو شما اطلاع بدهید، تا مزایای پولی طفل مستقیم در حساب بانکی شما پرداخته شود. شما باید این را بطور کتبی با نشان دادن شماره مزایای پولی طفل اطلاع بدهید، که در آینده پول کمکی به کجا باید پرداخته شود. پدر کودک این حق را دارد، که یک قسمت از مزایای کمکی را با حمایت پولی خودش قطع کند. مقدار دقیق این را میتوانید شما از وکیل زن و یا وکیل مرد خود سوال کنید.

## کمک هزینه کودکان

کمک هزینه کودکان برای والدین که کارگر هستند و یا برای پدر و مادر با سرپرستی تنهای برای اطفال که در خانه شان زنده گی میکنند، پرداخت میشود، اگر شما با درآمد شخصی خود مستوانید نیاز های خود را برآورده کنید، لیکن نمیتوانید از کودکان خود را. کمک هزینه کودکان باید بشکل متبی در سازمان صندوق خانواده محلی در دفتر کار درخواست داده شود.

## خدمات برای آموزش و مشارک

دریافت کننده های کمک هزینه کودک و مزایای مسکن میتوانند همچنین خدمات برای آموزش و مشارک را درخواست بدهند. اینها عبارتند از محل کودکان و سفر های مدرسه، هزینه های حمل و نقل به مدرسه، پول کمکی برای درس خواندن و یا هم کمک ها برای غذا ظهر در مدرسه، برای ضرورت مدرسه، برای پرداختن پول در باشگاه و یا آموزشگاه موسیقی. بپرسید شما از شهر تان و یا از مدیریت دایره شهری شما، کی مسول است، این همیشه متفاوت تنظیم شده است.

# چی میشود با کودکان؟

## مراقبت کردن مشترک

در جدایی / طلاق تمام والدین سرپرستی مشترک می‌داشته باشند، بغیر از اینکه آنها از دواچ نکرده باشند و یک بیانیه مشترک را بیان نکرده باشند. مراقبت کردن سرپرستی مشترک به این معنا است، که شما هنوز هم در سوالات بسیار مهم حیاتی اساس با پدر طفل باید با یک توافق برسید. مشترکاً باید سوال اقامت کودک روشن شود، به این معنا است، که او طفل با کی و در کدام شهر زنده گی کند، کدام گودگستان / مدرسه برود، کدام فعالیت های اوقات فراغت قیمتی ( سرگرمی، تعطیلات ) را اجازه دارد انجام بدهد. اگر شما به این کار موافق نباشید، میتوانید مشوره کمک پشتیبانی اداره جوانان و یا یک مرکز مشاوره ( به طور مثال مرکز مشاوره آموزشی، که معمولاً با این شکل مشاوره مشغول کار هستند ) ادعا کنید.

اگر هر دو والدین این را بخواهد، میتوان برای روشن شدن یک شرح میانجی گیری ( روش راه حل اختلافات ) مفید باشد. ادرس خدمات میانجی گیری بدست میاورید بطور مثال از یک مرکز مشاورین زنان در نزدیک تان. اگر با میانجی گیری به هیچ کدام نتیجه نرسیدید یا اگر شما باز هم از طرف پدر کودک تان تهدید شدید، بدرفتاری و یا مورد لت و کوب قرار گرفتید، هیچ گزینه امکانات خارج از اختیار دادگاه وجود ندارد. پس باقی میماند تنها یک امکانات، که روشن کردن سوالات را با کمک یک وکیل زن و یا وکیل مرد توسط یک درخواست در دادگاه فامیلی برای تصمیم گیری بدهید. اگر طفل شما با شما زنده گی میکند، شما در امور زنده گی روزانه ( از همه چیز اولتر: سازمان مراقبت و زنده گی روزانه طفل ) کاملاً اختیار تنهای را برای تصمیم گیری دارید.



## سرپرستی تنهایی

اگر شما تا به حالا سرپرستی مشترک را انجام می‌دهید، شما می‌توانید ( با کمک یک وکیل زن یا یک وکیل مرد و یا دفتر جوانان ) در دادگاه فامیلی یک درخواست برای سرپرستی تنهای بدهید. اینکه ایا درخواست شما قبول خواهد شد، تصمیم‌گیری میشود در اصل برای خوبی طفل.

### پاداشت:

- یک درخواست برای سرپرستی تنهای فقط زمانی امکان دارد، اگر شما از پدر کودک نه تنها بطور موقتاً جدا زنده گی میکنید.

## حق رفتار (حق دیدار)

هر کودک این حق را دارد در رابطه رفتار با هر یک از والدین.

- هر یک از والدین وظیفه تماس گرفتن با کودک را دارد، و هم حق این را دارد.

- هم مادر بزرگ و پدر بزرگ و یا خواهر و برادر و یا دیگر

مراقبین نزدیک کودک حق ملاقات دیدن را دارد.

بخاطر اینکه علاقه کودک، مگر همچنان نیاز های حفاظتی کودک برآورده شود، این مهم است، که شما با کامند (زن یا مرد) دفتر جوانان در مورد وضعیت تان صحبت کنید. فقط به همین شکل میتواند اقدامات مناسب انجام داده شود. پشتیبانی و کمک های کارمندان پناه گای زنان، و یا مرکز مشاورین زنان ( ادرس ها را مشاهده کنید در اخیر )، یک مرکز مشاوره آموزش و یا مرکز انجمن مادران و پدران تنها، را ادعا کنید.

تحویل شدن/کردن کودک نیز میتواند در یک جای مرکزی و / یا توسط یک /

شخص سوم ( بطور مثال دوست، همسایه) صورت بیگیرد. علاوه بران

امکانات دیگری هم وجود دارد برای همراهی ملاقات، یک تحویل با همرا

طفل و يا يك رفتار پر كنترول، يعنى به شكل هاى بسيار مختلف. از دفتر جوانان نزديك تان سوال كنيد. اين بيشتر در حالت هاى ميباشد، اگر پدر يا مادر طفل را در هنگام ملاقات بدرفتارى کرده باشد. علاوه بر اين براى پدر طفل پس از خشونت ها بر عليه مادر ممكن است حق رفتار ملاقات محدوديت بطور مثال همرا با يك همراه داده شود. اين يك روش ويژه خاص است، كه در ان طفل پدر خود را تنها در موجوديت يك شخص سوم بى طرف اجازه دارد ملاقات كند. به اين خاطر سازمان هاى كمكى جوانان و يا همچنان دفتر جوانان كمك هاى با تجربه با واجد شرايط پيشنهاد ميكنند. اين بايد تضمين شود كه شما پيش از، در حين و بعد از تماس ها نتواست مورد آزار قرار بگيريد ( در يك لسان ديگر هم ني!). علاوه بر ان بايد اين از اين جلو گيرى شود كه اطفال شما بيدون اجازه ادرس سكونت شما را نقل ندهد. بنا برين مهم است، كه كارمند زن يا مرد، كه معامله همراى را انجام ميدهد، تجربه شما را از خشونت و ترس بشناسد.

## چی میتوان کرد در مقابل ازار، اذیت، تعقیب؟

آزار، اذیت و یا تعقیب کردن به این معنا است، که یک تعقیب تکرار، باز و یا پنهان یک شخص در برابر خواست اش، که در تاثیر ان زنده گی روزانه امکان دارد مشکل و محدود شود.

با چنین حملات اشنایی دارند بسیاری از زنان – سال های زیاد – بعد از یک جدای. از زمانیکه بسیاری از افراد مشهور (ستاره ها) قربانیان ازار اذیت و تعقیب شده اند، مردن توجه بیشتری کرده اند. در بسیاری از موارد ازار اذیت و تعقیب زنان از طرف شوهر سابق شان ازار داده میشوند و حتا تهدید میشوند. از زمانیکه یک علامه مهم ازار اذیت و تعقیب این میباشد، که این یک تجاوز یکباره نمیباشد. بلکه میتواند قربانیان هیچ وقت در امن نباشد، چی وقت و در کجا دوباره یک اتفاق میافتد، و هرگز نمیتوان بالای ان اعتماد کرد، که برای همیشه متوقف میشود.

**آزاردهنده ها تماس میگیرند با تلفون، ایمل، شبکه های اجتماعی، از طریق شخص سوم، سپس خانواده، دوستان، کارفرما و غیره:**

- ناخواسته، اکثرآ دایمی ارسال (پیام های عشقی) از طریق رسانه های مختلف و یا حتا ارسال توهین
- ترور تلفون: تماس تلفونی ( همچنین در دستگاه پیام گیر )، بیدون اینکه خود را ٹیپ نام کنند با دشنام یا با توهین، تهدید، ناسزا
- فرمایش اشیا، عضویت در مجلات و غیره تحت نام قربانی
- گذاشتن گل ها، یا پیام در ماشین / صندوق پوستی
- حضور مکرر در نزدیکی اپارتمان یا محل کار
- واضیع ( جامع ) کنترول قربانی و محیط زیست ان



- زور گیری مجازی در قالب نوشته های دروغین در انجمن های  
انترنتی یا کتاب های مهمان
- روشن کردن تبلیغات غلط در روزنامه ها  
( بطور مثال عروسی یا آگهی درگذشت)
- دروغ / غیبت کردن در دایره دوستان یا محل کار
- اسیب های مانند برش تایر موتر، سر و صدا پنجره ها
- تعقیب کردن ( پیاده روی، همراه با دوچرخه، موتورسکلیت / ماشین)
- خشونت از حملات فزیکتی تا به کشتار.

در تمام موارد زنان گزارش کرده اند، که بسیار ناوقت حملات را جدی گرفته اند. با عذر خواهی های مانندِ او روز فهمیدن را یاد خواهد گرفت، به این طریقه من آگاهی میداشته باشم، که با او چی میگردد! اکثراً آنها مدت طولانی تلاش کرده اند، که ازار و اذیت را کوچک یا چشم پوشی کنند. تنها ترس، که در ان ( دیگر هم بد تر میتواند شود ) منجر به، که کسانی تحت تاثیر قرار گرفته اند و ترس خود را و اثرات نامطلوب اختلال را در زنده گی روزانه تحمل کنند.



آزار اذیت و تعقیب کردن یک جرم جنایی است و در ماده ۲۳۸ کتاب قانون جنایی تنظیم شده است.

ما می‌خواهیم شما را تشویق کنیم، که برای خودتان کمک بگیرید. حتی اگر راه حل آن وجود نداشته باشد. اقدامات احتیاطی ذیل می‌تواند برای قربانیان اذیت و آزار مفید باشد.

- اگر شما مورد آزار و اذیت قرار گرفتید، جدی بگیرید!  
- استرداد کنید در نزد پولیس گزارش جنایی.  
- مردم از شما محافظت میکند. این می‌تواند مفید باشد، که فامیل تان، دوستان، همکاران، همسایگان را اطلاع بدهید.  
- برای یک استدلال قضایی، ممکن است مفید باشد، که همه چیز هر چیزی را که یک آزار دهنده روان میکند، می‌گوید یا انجام میدهد، همراه با تاریخ و ساعت درج اسناد شود (خاطرات آزار دهنده)  
- در ترور تلفونی: انتصاب، زنگ زدن یا ایجاد یک شماره مخفی جدید، که فقط به افراد انتخاب شده یا یک مورد (پرداخت شده) منتقل میشود.

- هر بسته بی را که منتظرش نیستید قبول نکنید.  
- درخواست برای سفارشات حفاظت مطابق ماده ۱ کتاب قانون حفاظت از خشونت (ج ا وی ش ج)، به صفحه ۱۴ مراجعه کنید.  
- در جستجوی آزاردهنده: پیدا کنید نزدیک خانه تان یک مکان امن (اداره پولیس، تجارت، رستوران، موزیم و غیره)  
- نامه متوقف و محروم از یک وکیل زن یا وکیل مرد (قیمت پرداختن) و یا از یک سازمان عمومی

مهم این است، که شما - همراه با کمک های حرفه بی - یک ارزیابی ریسک خود را انجام دهید، که پس از آن پایه ای برای برنامه ای ایمنی شخصی شما میباشد. اجازه دهید به شما کمک کنند:

**فقط شجاعت!**

## محیط اجتماعی چی میتواند انجام بدهد؟

بطور غیر مستقیم قربانیان مانند بستگان، همکاران کار، دوستان، اکثراً به عنوان اولین کسانی هستند که میتوانند در مورد مشکلات پیش آمده از افراد آسیب دیده یاد بگیرند. برای زن که، خشونت را تجربه میکند، اهمیت زیادی دارد، که بیننده نباشد. نکات و سایر ناهنجاری ها میتواند یک فریاد کمک باشد. فرا تر از آن نروید. وضعیت اجباری پیچیده اشخاصیکه تحت تاثیر قرار گرفته اند اکثراً کمک را اسان نمیکند. احترام کنید در هر حالت خواست یک زن را، همچنین اگر او برای شما به عنوان یک بیگانه قابل درک نیست. تحمل ان قطعاً دشوار است برای بستگان نزدیک، اگر زن بطور مستقیم وضعیت خشونت را ترک نمیکند. اما فقط او میتواند، و باید یک فیصله کند و عواقب ان را تحمل کند. و واقعیت این است، که تهدید برای زنان در روابط خشونت امیز در مرحله جدای در حال افزایش میباشد. حتا دستورات عملی های خوب میتواند فشار را بالای زن افزایش دهد. از سوی دیگر امداد ارابه پیشنهاد های جدی است، که شما نیز میتوانید دنبال کنید. این میتواند باشد: "تو میتوانی نزد من بیایی"، "تو میتوانی برای من هر زمان زنگ بزنی" یا همچنین رهنمای های حرفه بی حفاظت. هر زن باید راه خود را در برخورد با تجربه خشونت پیدا کند. اینجا وجود ندارد علاج هر راه حل. به دلیل مشکل بودن و خطرناک بودن وضعیت زنان در رشته خشونت امیز هیچ راه اسان "گریختن" وجود ندارد. اقدامات و پشتیبانی های مختلف میتواند بر هر صورت کمک کند، برای رسیدن به تغییرات. مرکز مشاورتی زنان و تلفون کمک فدرال با شماره ۰۸۰۰۱۱۶۰۱۶ ( رایه گان، ناشناس، مشاوره در بسیاری از زبان ها ) پیشنهاد میکنند همچنین برای شما به عنوان اعضای خانواده اطلاعات، کمک و مشاوره.

ره تلفون کمکی فدرال (رایگان)

۰۸۰۰۱۱۶۰

## لیست چک برای چمدان عاجل، یعنی برای اسباب کشی

- همه استاد مشترک و اسناد شوهر تان را  
 اجازه دارید کاپی اش را با خود تان ببرید:
- قرارداد کار یا ادرس دقیق کار فرما
  - انتقال حقوق و دستمزد در سال اخیر
  - نمبر بیمه بازنشستگی
  - قرارداد های بیمه، همچنین اسناد در باره بیمه زنده گی
  - برنامه های پس انداز
  - قرارداد پس انداز
  - قرارداد خانه
  - بیانه های انبار در اوراق بهادر
  - قرارداد خرید و ثبت زمین برای گنجاندن خانه یا اپارتمان
  - قسط و موفقیت نامه های اعتباری
- اگر شما خانه را ترک میکنید، میتواند راحت باشد، یک لیست و رسید یا رسید خرید در خانه داشته باشید همچنین فکر کنید شما در باره نیاز های روزانه مانند لباس، پول، کارت حساب بانکی و غیره.
- اگر شما خود تان را آماده کرده اید، این چک لیست بسیار مفید است. همه استاد ها را میتوانید در اصلی همراهی خود بیگیرید، که به شما مربوط باشد:
- کارت شناسنامه / پاسپورت
  - کارت بهداشت
  - گواهی نامه ازدواج
  - شناسنامه تولدی
  - اثبات وضعیت اقامت شما و / یا دیگر استاد ها، و قتیکه شما فرار کردید
  - قرارداد کار
  - کارت مالیات بر عایدات / سند مزد
  - حقوق بازنشستگی
  - گواهی نامه / مدرک پزشکی
  - سفارش حفاظت مدنی
  - اسناد امنیت اجتماعی
  - دفتر چه حساب پس انداز
  - قرارداد های بیمه
  - سرتفیکت های کار
  - سوابق تحصیلی
- اگر اطفال تان همراهی شما آمدن، فکر تان به این اسناد های اصلی ذیل باشد:
- کارت شناسنامه
  - شناسنامه تولدی
  - سرتفیکت ها

## در اخیر

ما ارزو میکنیم، که شما در این اطلاعات کامل چیزی مناسب را برای خودتان دریافته باشید. بسیاری راه های متفاوت و گزینه های متفاوت برای عمل وجود دارد. مثل همیشه شما برایتان تصمیم میگیرید، از کمک حمایتی استفاده کنید. انتخاب کنید شما- حرفه بی به عنوان همچنین حمایت های دیگر- افرادی- که صلاحیت، قابل اعتماد و دلسوزی برای شما داشته باشند.

ایا یک وکیل بطور مثال در بخش دادگاه خانواده گی و جز دادرسی مشروط است با تجربه است، میتوانید شما سعی کنید از طریق گزارش های دیگران یا از طریق سوالات در مرکز مشاورتی زنان در تجربه های خود اضافه کنید. اگر آنها و کار آنها قابل قبول شما باشد باید تصمیم خود را بگیرید.

بالتر از همه صلاحیت هواداران نشان دهنده اینست، که شما هیچ تصمیم گیری نمیکنید. تنها این امکانات، یکبار صحبت کنید، میتواند برای شما مهم باشد- فقط پس از آن- اگر شما تا حالا نمیدانید، که چی میخواهید

**از مزایایی پیشنهادات مربوط استفاده کنید.**



## پیشنهادات کمک

### Kreis Nordfriesland

نورتفریسلند

#### Frauenberatung und Notruf Husum

مشاور برای خانم ها و شماره عاجل هوزوم  
Norderstraße 22 | 25813 Husum

**Telefon:** 0 48 41 - 6 22 34

**Fax:** 0 48 41 - 8 79 12

info@frauennotruf-nf.de

#### Frauenberatung und Notruf Niebüll

مشاور برای خانم ها و شماره عاجل نیبؤل

Friedrich-Paulsen-Straße 6a  
25899 Niebüll

**Telefon:** 0 46 61 - 94 26 88

niebuell@frauennotruf-nf.de

#### Außensprechstunde in Tönning

زمان ملاقات در تونینگ

Jeden 2. Dienstag im Monat  
11-14 Uhr, Rathaus, Sitzungssaal/  
rechter Saal, 25832 Tönning  
Terminvereinbarung unter:

هر دو هفته بعد سه شنبه در ماه از ساعت ۱۱  
تا ۲ در راتهور تونینگ

**Telefon:** 0 48 41 - 62234

**mobil:** 0176 - 51333020

info@frauennotruf-nf.de

#### Außensprechstunde auf Sylt

وقت ملاقات در زولت

Jeden 2. Montag im Monat  
10:00 – 14:00 Uhr in der Alten Post,  
Stephanstraße 6a, 25980 Westerland  
Terminvereinbarung unter:

**Telefon:** 0 46 61 - 942688

**mobil:** 0176 - 50195044

### Stadt Flensburg

شهر فلنسبورگ

#### frauennotruf Flensburg

شماره عاجل فلنوسبورگ

Fachberatungsstelle zu sexualisierter  
Gewalt gegen Mädchen und Frauen  
مشاور برای خانم ها در برابر تجاوز جنسی  
Nikolaikirchhof 5 | 24937 Flensburg

**Telefon:** 04 61 - 90 90 82 00

**Fax:** 04 61 - 90 90 82 05

frauennotruf@fin-flensburg.de

www.fin-flensburg.de

#### Frauenhaus Flensburg

پناگاه خانم ها در فلنسیورگ

**Telefon:** 04 61 - 4 63 63

**Fax:** 04 61 - 4 70 00 31

frauenhaus@fin-flensburg.de

www.fin-flensburg.de

#### Frauenberatungsstelle Wilma

مشاور خانم ها در ویلما

Nikolaikirchhof 5 | 24937 Flensburg

**Telefon:** 04 61 - 90 90 82 20

**Fax:** 04 61 - 90 90 82 05

wilma@fin-flensburg.de

www.fin-flensburg.de

### Kreis Schleswig-Flensburg

شلسویگ-فلونسبورگ

#### Frauenzentrum Schleswig e.V.

مرکز خانم ها شلسویگ

Bahnhofstraße 16 | 24837 Schleswig

**Telefon:** 0 46 21 - 2 55 44

**Fax:** 0 46 21 - 2 55 47

info@frauenzentrum-schleswig.de

www.frauenzentrum-schleswig.de

شماره تلفون کمک فدرال(رایگان)

۰۸۰۰۰۱۱۶۰۱۶

## پیشنهادات کمک

### Frauenzimmer e.V.

اطلاق خانم ها

Notruf und Beratung

شماره عاجل و مشاور

Rathausmarkt 3 | 24376 Kappeln

**Telefon:** 0 46 42 - 72 94

**Fax:** 0 46 42 - 92 03 77

frauenzimmerkappeln@web.de

www.frauenzimmer.org

### Kreis Dithmarschen

دیدمارشن

#### Frauen helfen Frauen e.V.

کمک خانم ها برای خانم ها

Notruf und Beratung in Dithmarschen

شماره عاجل و مشاور در دیدمارشن

Alter Kirchhof 16 | 25709 Marne

**Telefon:** 0 48 51 - 83 16

**Fax:** 0 48 51 - 95 65 62

info@frauenberatung-dithmarschen.de

www.frauenberatung-dithmarschen.de

#### Nebenstelle Heide

دفتر در هاییدی

Postelweg 4 | 25746 Heide

**Telefon:** 04 81 - 6 41 59

#### Nebenstelle Brunsbüttel

دفتر در برونسبوتل

Von-Humboldt-Platz 9,

Bürgerbüro Zi. 19 (EG)

25541 Brunsbüttel

**Telefon:** 0 48 52 - 70 27

#### Frauenhaus Dithmarschen

پناگاه خانم ها در دیدمارشن

**Telefon:** 04 81 - 6 10 21

**Fax:** 04 81 - 6 10 22

info@frauenhaus-dithmarschen.de

www.frauenhaus-dithmarschen.de

### Kreis Rendsburg-Eckernförde

رندسبورگ-اکنفورده

#### !Via Frauenberatung Frauen

helfen Frauen e.V.

سازمان مشاور خانم ها

Langebrückstraße 8

24340 Eckernförde

**Telefon:** 0 43 51 - 35 70

**Fax:** 0 43 51 - 25 08

info@frauenberatung-via.de

www.via-rendsborg-eckernfoerde.de

#### !Via Frauenberatung

Frauen helfen Frauen e.V.

کمک خانم ها برای خانم ها

Königstraße 20 | 24768 Rendsburg

**Telefon:** 0 43 31 - 43 54 393

**Fax:** 0 43 51 - 25 08

info@frauenberatung-via.de

www.via-rendsborg-eckernfoerde.de

#### Frauenhaus Rendsburg

خانه خانم ها در رندسبورگ

**Telefon:** 0 43 31 - 2 27 26

**Fax:** 0 43 31 - 2 25 88

frauenhaus-rd@bruecke.org

www.frauenhaus-rendsborg.de

### Landeshauptstadt Kiel

شهر کیل

#### Frauenberatungs- und Fachstelle bei sexueller Gewalt

مشاور خانم ها در برابر تجاوز جنسی

Frauennotruf Kiel e. V.

Dänische Straße 3-5 | 24103 Kiel

**Telefon:** 04 31 - 9 11 44

**Fax:** 04 31 - 9 19 25

frauennotruf.kiel@t-online.de

www.frauennotruf-kiel.de

**Frauenhaus-Beratungsstelle  
Die Lerche**

خانه خانم ها و مشاور در لیرش

Einzel- und Gruppenberatung  
bei Gewalt in der Beziehung,  
Trennung und Scheidung

مشاور تنهای و یا در گروپ  
در خشونت ها در رشته، در  
جدای و طلاق

Olshausenstraße 13 | 24118 Kiel

**Telefon:** 04 31 - 67 54 78

**Telefon:** 04 31 - 67 94 833

**Fax:** 04 31 - 67 94 834

BeratungsstelleLerche@t-  
online.de www.frauenhaus-  
kiel.de

**Frauenberatungsstelle Eß-o-Eß**

مراکز مشاوره

Beratung, Treffpunkt und Information  
für Frauen e.V.

مشاوره، ملاقات و معلومات برای خانم ها  
Kurt-Schumacher-Platz 5 | 24109 Kiel

**Telefon:** 04 31 - 52 42 41

**Fax:** 04 31 - 52 69 07

mail@frauentreff-essoess.de

www.frauentreff-essoess.de

**Psychoziale Frauenberatungsstelle  
donna klara e.V.**

مراکز مشاوره روانی

Goethestraße 9 | 24116 Kiel

**Telefon:** 04 31 - 5 57 93 44

**Fax:** 04 31 - 5 57 99 83

psychozial@donna-klara.de

www.donna-klara.de

**Frauenhaus Kiel**

خانه خانم ها در کیل

**Telefon:** 04 31 - 68 18 25

**Fax:** 04 31 - 68 18 37

Frauenhaus-Kiel@t-online.de

**TIO, Treff- und Informationsort  
für Migrantinnen e.V.**

ملاقات و معلومات برای

ماجرین

Dänische Straße 3-5 | 24103 Kiel

**Telefon:** 04 31 - 67 17 78

**Fax:** 04 31 - 79 96 38 21

mig@tio-kiel.de

**Kreis Plön**

پلون

**Beratungs- und Fachstelle bei  
Gewalt an Mädchen und Frauen**

مشاوره در خشونت در برابر

خانم ها و دختران

In Trägerschaft des Frauennotruf  
Kiel e. V.

شماره عاجل برای خانم ها در کیل

Mühlenstraße 10 | 24211 Preetz

**Telefon:** 0 43 42 - 30 99 39

frauenberatungskreisploen@t-online.de

www.frauennotruf-kiel.de

**Frauenhaus Kreis Plön**

خانه خانم ها در پلون

**Telefon:** 0 43 42 - 8 26 16

**Fax:** 0 43 42 - 8 28 11

info@frauenhauskreisploen.de

www.frauenhauskreisploen.de

## Kreis Ostholstein

اوست هولشتاین

### Frauenberatung und Notruf OH

#### Beratungsstelle Eutin

مراکز مشاور و شماره عاجل در ایتین

Plöner Str. 39 | 23701 Eutin

Telefon: 0 45 21 - 7 30 43

Fax: 0 45 21 - 62 27

frauennotruf-oh@t-online.de

www.frauennotruf-oh.de

#### Beratungsstelle Neustadt

مراکز مشاوره در نای شتات

Lienaustraße 14

23730 Neustadt in Holstein

Telefon: 0 45 61 - 91 97

Fax: 0 45 61 - 51 36 08

frauenraeume-neustadt@t-online.de

www.frauennotruf-oh.de

### Frauenhaus Ostholstein

خانه خانم ها در اوست هولشتاین

Telefon: 0 43 63 - 17 21

Fax: 0 43 63 - 90 90 17

webmaster@fh-oh.de

## Kreis Steinburg

شتاینبورگ

### Frauenhaus Itzehoe

خانه خانم ها در ایتزیو

Telefon: 0 48 21 - 6 17 12

Fax: 0 48 21 - 6 33 84

Autonomes-Frauenhaus- Itzehoe@t-online.de  
www.frauenhaus-itzehoe.de

### pro familia - Fachstelle Gewalt und

#### Frauenberatung

برای فامیل و مراکز مشاوره در خوشونت

Feldschmiede 36-38 | 25524 Itzehoe

Telefon: 0 48 21 - 88 99 432

Fax: 0 48 21 - 88 90 15

itzehoe-fachstelle@profamilia.de

www.profamilia-sh.de

## Stadt Neumünster

شهر نای مونستر

### Notruf Neumünster,

#### Fachberatung bei häuslicher und sexualisierter Gewalt

شماره عاجل نایمونستر، مراکز

مشاوره در خوشونت خانوادگی

Fürstthof 7 | 24534 Neumünster

Telefon: 0 43 21 - 4 23 03

Fax: 0 43 21 - 49 20 67

frauennotruf.nms@t-online.de

www.frauennotruf-neumuenster.de

### Autonomes Frauenhaus

#### Neumünster

پناگاه خانم ها در نای مونستر

Telefon: 0 43 21 - 4 67 33

Fax: 0 43 21 - 4 68 73

info@frauenhaus-neumuenster.de

www.frauenhaus-neumuenster.de

## Kreis Segeberg

زیگیبیرگ

### Frauenräume e.V.

پناگاه خانم ها

Frauenberatungsstelle und Notruf

مراکز مشاوره و شماره عاجل

Kielortring 51 | 22850 Norderstedt

Telefon: 0 40 - 5 29 69 58

Fax: 0 40 - 5 29 85 565

info@frauenberatungsstelle-

norderstedt.de

www.frauenberatungsstelle-norderstedt.de

### Frauenhaus Norderstedt

خانه خانم ها در نوردرشتیت

Telefon: 040 - 5 29 66 77

Fax: 040 - 5 24 64 82

frauenhaus.norderstedt@

diakonie-hhsh.de

www.frauenhaus-norderstedt.de



**Frauenzimmer e.V.**

اطاق خانم ها

Oldesloer Str. 20 | 23795 Bad Segeberg

**Telefon:** 0 45 51 - 38 18

**Fax:** 0 45 51 - 9 38 60

frauenzimmer-badsegeberg@t-online.de

www.frauenzimmer-badsegeberg.de

**Frauentreffpunkt Kaltenkirchen**

مکان ملاقات خانم ها در کلتن کیرشن

Frauenräume e. V.

اطاق خانم ها

Hamburger Straße 68

24568 Kaltenkirchen

**Telefon:** 0 41 91 - 8 56 99

**Fax:** 0 41 91 - 95 86 74

info@frauentreffpunkt-

kaltenkirchen.de

www.frauentreffpunkt-

kaltenkirchen.de

**Kreis Pinneberg**

پینیبیرگ

**Frauenhaus Elmshorn**

خانه خانم ها در یلمسهورن

**Telefon:** 0 41 21 - 25 895

**Fax:** 0 41 21 - 269 438

frauenhaus.elmshorn@gmx.de

www.frauenhaus-elmshorn.de

**Frauen helfen Frauen in Not e.V.**

کمک برای خانم ها از طرف خانم ها

Frauentreff Elmshorn Kirchenstraße 7 |

25335 Elmshorn

**Telefon:** 0 41 21 - 66 28

**Fax:** 0 41 21 - 6 37 17

info@frauentreff-elmshorn.de

www.frauentreff-elmshorn.de

**Frauenhaus Wedel**

خانه خانم ها در ویدل

**Telefon:** 0 41 03 - 1 45 53

**Fax:** 0 41 03 - 91 99 07

info@frauenhaus-wedel.de

www.frauenhaus-wedel.de

**Frauenhaus Pinneberg**

خانه خانم ها در پینیبیرگ

**Telefon:** 0 41 01 - 20 49 67

**Fax:** 0 41 01 - 51 43 05

info@frauenhaus-pinneberg.de

**Pinneberger Frauennetzwerk e.V.**

مرکز سازمان خانم ها پینیبیرگ

Dingstätte 25 | 25421 Pinneberg

**Telefon:** 0 41 01 - 51 31 47

**Fax:** 0 41 01 - 83 59 24

info@frauennetzwerk-pinneberg.de

www.frauennetzwerk-pinneberg.de

## Kreis Stormarn

### شتورمن

#### Frauen helfen Frauen Stormarn e.V

Notruf Bad Oldesloe

کمک خانم ها برای خانم ها شتورمن

شماره عاجل بد هولدسلو

Bahnhofstraße 12 | 23843 Bad Oldesloe

**Telefon:** 0 45 31 - 8 67 72

**Fax:** 0 45 31 - 8 83 22

frauenberatung@frauenhelfen-

frauenstormarn.de

www.frauenhelfenfrauenstormarn.de

#### BEST-Beratungsstelle für Frauen und Mädchen Ahrensburg e.V.

مراکز مشاور برای خانم ها در

ارینسبورگ

Waldstr. 12 | 22926 Ahrensburg

**Telefon:** 0 41 02 - 82 11 11

**Fax:** 0 41 02 - 46 62 55

frauenberatung@best-

ahrensburg.de

www.best-ahrensburg.de

#### Frauenhaus Stormarn

خانه خانم ها در شتورمن

**Telefon:** 0 41 02 - 8 17 09

**Fax:** 0 41 02 - 82 21 46

frauenhaus-stormarn@gmx.de

## Hansestadt Lübeck

### شهر لوبیگ

#### Autonomes Frauenhaus Lübeck

خانه خانم ها در لوبیگ

**Telefon:** 04 51 - 6 60 33

**Fax:** 04 51 - 62 43 86

info@autonomes-frauenhaus.de

#### Frauenhaus Hartengrube

خانه خانم ها در هانتگرابی

Beratung polizeilicher Wegweisung

Hartengrube 14 -16 | 23552 Lübeck

**Telefon:** 04 51 - 70 51 85

**Fax:** 04 51 - 7 98 29 36

frauenhaus-luebeck@awo-sh.de

#### Frauennotruf Lübeck

شماره عاجل لوبیگ

Beratung und Hilfe bei sexueller Gewalt und Belästigung, Prävention, Gewalt- schutz und Psychosoziale Prozess- begleitung

مشاوره و کمک در برابر خشونت

جنسی

Musterbahn 3 | 23552 Lübeck

**Telefon:** 04 51 - 70 46 40

**Fax:** 04 51 - 5 92 98 96

kontakt@frauennotruf-luebeck.de

www.frauennotruf-luebeck.de

#### Frauenkommunikationszentrum ARANAT e.V.

Steinrader Weg 1 | 23558 Lübeck

**Telefon:** 04 51 - 4 08 28 50

**Fax:** 04 51 - 4 08 28 70

info@aranat.de www.aranat.de

#### BIFF

Beratung und Information für Frauen Lübeck e.V.

مشاوره و معلومات برای خانم ها

Holstenstraße 37-41 | 23552 Lübeck

**Telefon:** 04 51 - 7 06 02 02

**Fax:** 04 51 - 7 06 02 03

info@biff-luebeck.de www.biff-

luebeck.de

## Kreis Herzogtum-Lauenburg

هرتسوگتوم-لوینبورگ

### Hilfe für Frauen in Not e.V.

Frauenberatungsstelle

کمک برای خانم ها در مشکلات عاجل

Pröschstraße 1 | 21493 Schwarzenbek

**Telefon:** 0 41 51 - 8 13 06

**Fax:** 0 41 51 - 89 71 05

frauen@beratungsstelle-

schwarzenbek.de [\[schwarzenbek.de\]\(http://schwarzenbek.de\)](http://www.frauen-in-not-</a></p></div><div data-bbox=)

### Frauenhaus Schwarzenbek

خانه خانم ها در شوارسنبیک

**Telefon:** 0 41 51 - 75 78

**Fax:** 0 41 51 - 33 20

[fh.Schwarzenbek@t-online.de](mailto:fh.Schwarzenbek@t-online.de)

## پیشنهاد روحی اجتماعی روند همراهی

### Landgerichtsbezirk Kiel

منطقه دادگاه شهر کیل

#### Frauennotruf Kiel

شماره عاجل در کیل

Dänische Straße 3-5 | 24103 Kiel

Telefon: 0431 - 9 11 44

info@frauennotruf-kiel.de

www.frauennotruf-kiel.de

#### Kinderschutz-Zentrum Kiel

مرکز برای نگهداری اطفال کیل

Sophienblatt 85 | 24114 Kiel

Telefon: 0431 - 12 21 80

info@kinderschutz-zentrum-kiel.de

www.kinderschutz-zentrum-kiel.de

### Landgerichtsbezirk Lübeck

منطقه دادگاه شهر لوبیگ

#### Frauennotruf Lübeck

شماره عاجل شهر لوبیگ

Musterbahn 3 | 23552 Lübeck

Telefon: 0451 - 70 46 40

www.frauennotruf-luebeck.de

kontakt@frauennotruf-luebeck.de

#### Kinderschutz-Zentrum Lübeck

مرکز برای نگهداری اطفال در لوبیگ

An der Untertrave 78 | 23552 Lübeck

Telefon: 0451 - 7 88 81

kinderschutz-zentrum-luebeck@awo-sh.de

www.kinderschutz-zentrum-luebeck.de

### Landgerichtsbezirk Flensburg

منطقه دادگاه شهر فلنسبورگ

#### WAGEMUT

Pro familia Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt an Mädchen und Jungen  
مرکز برای فامیل ها و مشاوره در برابر خشونت جنسی

Marienstr. 29-31 (Eingang Lilienstr.) |

24937 Flensburg

Telefon: 0461 - 90 92 627

info@wagemut.de

www.wagemut.de

### Landgerichtsbezirk Itzehoe

منطقه دادگاه شهر ایتزو

#### Beratungsstelle Wendepunkt

مرکز مشاوره

Gärtnerstr. 10-14 | 25335 Elmshorn

Telefon: 04121 - 47 57 30

www.wendepunkt-ev.de

#### Kinderschutz-Zentrum Westküste

مرکز برای نگهداری اطفال

Markt 34 | 25746 Heide

Telefon: 0481 - 68 87 307

kinderschutz@dw-husum.de

www.dw-husum.de

# سریع و اسناد مناسب از عواقب صدمات

## Landgerichtsbezirk Kiel

منطقه دادگاه شهر کیل

### Universitätsklinikum

#### Schleswig-Holstein (UKSH)

شفاخانه مرکزی شلسویک-هولشتاین

هولشتاین

Standort Kiel

Telefon: 0431 - 50015901

Standort Lübeck

Telefon: 0451 - 50015951

### Universitätsklinikum Eppendorf (UKE)

بیمارستان اپندورف

Standort Hamburg

Telefon: 040 - 741052127

**Bundeshilfetelefon (kostenfrei)**

**08000 116016**