

## Hilfe in Gelsenkirchen

### Frauenberatungs- und Kontaktstelle e. V.

Robert-Koch-Str. 18  
45879 Gelsenkirchen  
Tel. 0209 207713

### Frauenhaus Gelsenkirchen

Tel. 0209 201100

### Stadt Gelsenkirchen

#### Referat Kinder, Jugend und Familien

Zeppelinallee 9-13  
45879 Gelsenkirchen  
Tel. 0209 169-9300

[www.gelsenkirchen.de/haeuslichegewalt](http://www.gelsenkirchen.de/haeuslichegewalt)



Herausgeber  
Stadt Gelsenkirchen  
Der Oberbürgermeister  
Gleichstellungsstelle  
November 2019

Grafik und Layout: brand.m GmbH; Fotos: shutterstock.com



## Przemoc domowa: Co można zrobić?

POLNISCH

Znasz kogoś, kto doznaje przemocy domowej?  
Chcesz pomóc, ale nie wiesz w jaki sposób?  
Nie przemilcz tego i zasięgnij pomocy.



### Można pomóc w poniższy sposób

- *Wysłuchać, być obecnym, pocieszać.*
- *Nie robić zarzutów, nie stawiać żądań.*
- *Oferować praktyczną pomoc (opieka nad dziećmi, umożliwienie dostępu do telefonu/Internetu).*
- *Zważać na własne bezpieczeństwo.*
- *W przypadku bezpośredniego niebezpieczeństwa wezwać policję: numer alarmowy 110.*



**Pomoc telefoniczna** dostępna w 17 językach, **telefon 08000 116 016**. Osiągalna przez 365 dni, 24 godziny na dobę. Bezpłatnie, anonimowo (bez konieczności podania nazwiska), ściśle poufne.



### Pomoc w Gelsenkirchen

Poradnia dla kobiet i punkt kontaktowy, Tel. 0209 207713;  
Dom pomocy dla kobiet Gelsenkirchen, Tel. 0209 201100;  
Referat ds. dzieci, młodzieży i rodzin, Tel. 0209 169-9300



## Violence domestique : Que pouvez-vous faire ?

FRANZÖSISCH

Connaissez-vous quelqu'un qui subit des violences domestiques ? Vous souhaitez l'aider mais vous ne savez pas comment ? Ne vous taisez pas et faites-vous aider :



### Quelques conseils pour aider

- *Soyez présent, à l'écoute et consoler la personne.*
- *Ne faites pas de reproches et n'exigez rien.*
- *Proposez de l'aide pratique (garde des enfants, l'accès au téléphone/Internet).*



**Téléphone d'urgence** en 17 langues, **téléphone 08000 116 016**. Joignable 365 jours, 24 heures sur 24. Appel gratuit, anonyme (vous n'avez pas besoin de donner votre nom), strictement confidentiel.



### L'aide à Gelsenkirchen

Centre de conseil des femmes, téléphone 0209 207713 ;  
Maison d'accueil pour femmes, téléphone 0209 201100 ;  
Service des enfants, de la jeunesse et des familles,  
téléphone 0209 169-9300



## Domestic violence: What can you do?

ENGLISCH

Do you know someone who is suffering domestic violence?  
Do you want to help, but don't know how?  
Please don't stay silent, please get help!



### Ways in which you can help

- *By listening, being there, consoling.*
- *By not criticising, not insisting they do anything.*
- *By offering practical help (looking after children, enabling use of the telephone/Internet).*
- *By ensuring your own safety.*
- *By calling the police if they are in acute danger: Emergency number 110.*



### Helpline

in 17 languages, **call 08000 116 016**.  
Available 24/7, 365 days of the year.  
Free and anonymous (no need to give your name),  
strictly confidential.



### Help in Gelsenkirchen

Women's Advice & Contact Centre, tel. 0209 207713;  
Women's Refuge, tel. 0209 201100;  
Child, Adolescent and Family Services,  
tel. 0209 169-9300

## Häusliche Gewalt Was können Sie tun?

**GEWALT  
ZERSTÖRT  
FAMILIEN.  
SCHWEIGEN  
AUCH.**



Gelsenkirchen

# HOL DIR HILFE!



## Häusliche Gewalt: Was können Sie tun?

Kennen Sie jemanden, der häusliche Gewalt erfährt? Wollen Sie helfen, wissen aber nicht, wie? Bitte schweigen Sie nicht und holen Sie sich Hilfe.

### So können Sie helfen

- Zuhören, da sein, trösten.
- Keine Vorwürfe machen, keine Forderungen stellen.
- Praktische Hilfe anbieten (Kinder betreuen, Telefon/Internet ermöglichen).
- Auf eigene Sicherheit achten.
- Bei akuter Gefahr Polizei rufen: Notrufnummer 110.

**Hilfetelefon** in 17 Sprachen, **Telefon 08000 116 016**. 365 Tage, 24 Stunden erreichbar. Kostenlos, anonym (keine Namensnennung nötig), streng vertraulich.

**Hilfe in Gelsenkirchen**  
Frauenberatungs- und Kontaktstelle e.V., Tel. 0209 207713; Frauenhaus Gelsenkirchen, Tel. 0209 201100; Stadt Gelsenkirchen, Referat Kinder, Jugend und Familien, Tel. 0209 169-9300

## Aile içi şiddet: Ne yapabilirsiniz?

TÜRKİSCH

Aile içi şiddete uğrayan birini tanıyor musunuz? Yardım etmek istiyor, ama ne yapacağınızı bilmiyor musunuz? Lütfen sessiz kalmayın ve yardım alın.

- Şu şekilde yardım edebilirsiniz**
- *Dinleyin, yanında olun, teselli edin.*
  - *Suçlamayın, herhangi bir talepte bulunmayın.*
  - *Pratik yardım sunun (örneğin çocukla ilgilenme, telefon/internet bağlantısı sunma).*
  - *Kendi güvenliğinize dikkat edin.*
  - *Tehlike durumunda polisi arayın: Acil durum hattı 110.*

17 dilde hizmet veren **yardım hattı: 08000 116 016**. 365 gün, 24 saat ulaşabilirsiniz. Ücretsiz ve anonim (isim vermek gerekmiyor), verdiğiniz bilgiler gizli tutulur.

**Gelsenkirchen'de yardım alabileceğiniz kuruluşlar:**  
Kadın Destek ve İletişim Merkezi, tel. 0209 207713;  
Kadın Sığınma Evi, tel. 0209 201100;  
Çocuk, Gençlik ve Aile Dairesi, tel. 0209 169-9300

## Домашно насилие Какво можете да направите?

BULGARISCH

Познавате ли някой, който е подложен на домашно насилие? Искате да помогнете, но не знаете как? Моля, не премълчавайте това, а потърсете помощ.

- Така можете да помогнете**
- *Изслушайте, успокойте, помогнете с присъствие.*
  - *Не упреквайте, не поставяйте изисквания.*
  - *Предложете практична помощ (наглеждайте децата, предложете телефон или връзка с интернет).*
  - *Внимавайте за собствената Ви сигурност.*
  - *При непосредствена опасност се обадете на полицията: номер за спешни случаи: 110.*

**Телефон за помощ** на 17 езика, **номер: 08000 116 016**.  
На разположение 365 дни, 24 часа. Безплатно, анонимно (не се изисква посочване на име), строго поверително.

**Помощ в Гелзекирхен**  
Сдружение за консултиране на жени и място за контакт, тел.: 0209 207713; Дом за жени Гелзенкирхен, тел.: 0209 201100; Отдел за децата, юношите и семействата, тел.: 0209 169-9300

## Violența domestică: Ce puteți face?

RUMÂNISCH

Cunoașteți persoane supuse violenței domestice? Doriți să ajutați, dar nu știți cum? Vă rugăm să nu păstrați tăcerea, ci să solicitați ajutor.

- Iată cum puteți ajuta**
- *Ascultați, oferiți sprijin și consolare.*
  - *Nu faceți reproșuri sau presiuni.*
  - *Oferiți ajutor practic (îngrijirea copiilor, acces la telefon/internet).*
  - *Aveți grijă la propria siguranță.*
  - *În caz de pericol iminent, sunați Poliția la numărul de urgență 110.*

**Telefon de urgență** în 17 limbi, **la numărul 0800 116 016**.  
Disponibil 365 zile pe an, 24 ore pe zi. Gratuit și anonim (nu este necesar să vă dați numele), strict confidențial.

**Ajutor în Gelsenkirchen**  
Centrul de consiliere pentru femei – telefon 0209 207713; Adăpostul pentru femei Gelsenkirchen – telefon 0209 201100; Serviciul pentru copii, tineret și familii – telefon 0209 169-9300

ARABISCH

## العنف المنزلي: ماذا يمكنك أن تفعل؟

هل تعرفين شخصاً يتعرض للعنف المنزلي؟ هل تريد المساعدة ولكن لا تعرفين كيف؟ من فضلك لا تصمتي واحصلي على المساعدة.

فيما يلي سنخبرك بكيفية المساعدة  
• الاستماع، والطمأنينة، وأن تكوني موجودة لدعم الشخص المتعرض للعنف.  
• عدم اللوم، والقيام بإدعاءات.  
• تقديم المساعدة العملية (رعاية الأطفال، توفير الهاتف/الإنترنت).  
• إيلاء الاهتمام بالسلامة الشخصية.  
• في حالة الخطر الكبير، الاتصال بالشرطة: رقم الطوارئ 110.

تتوفر المساعدة عبر الهاتف بـ 17 لغة، هاتف **08000116016** 365 يوماً، 24 ساعة. الخدمة مجانية، وتبقى الهوية مجهولة (ليس هناك ضرورة لتقديم الاسم)، الخدمة سرية للغاية.

المساعدة في مكتب الاتصال والاستشارة للنساء في جيلسينكيرشن هاتف: 0209207713.  
ملجأ النساء في جيلسينكيرشن، هاتف: 0209201100.  
وحدة الأطفال والشباب والعائلات، هاتف: 02091699300.

## Nasilje u kući: Šta možete učiniti?

SERBISCH

Da li poznajete nekoga ko doživljava nasilje u kući? Želite pomoći, a neznate kako? Nemojte ćutati, zatražite pomoć.

- Ovako možete pomoći**
- *Slušajte, budite tu, tešite.*
  - *Nemojte prebacivati, ne postavljajte zahteve.*
  - *Ponudite praktičnu pomoć (pričuvajte decu, omogućite telefon/internet).*
  - *Obratite pažnju na ličnu bezbednost.*
  - *Kod akutne opasnosti pozovite policiju, broj za hitne pozive 110.*

**Telefon za pomoć** na 17 jezika, **Telefon 08000 116 016**. 365 dana, 24 sata dostupan. Besplatan poziv, anonimno (nije potrebno da se predstavite sa imenom i prezime-nom) strogo poverljivo.

**Pomoć u Gelsenkirchenu** u Savetovalištu za žene i kontakt-mesto upisano udruženje, tel. 0209 207713; Ženska kuća Gelsenkirchen, tel. 0209 201100; odeljenje za decu, omladinu i porodice, tel. 0209 169-9300