



**ERLEBEN SIE GEWALT?
WIR BERATEN UND UNTERSTÜTZEN SIE.**

TERRE DES FEMMES Schweiz

ERFAHREN SIE GEWALT?

Sind Sie von Gewalt betroffen?

- Erleben Sie selbst Gewalt? Sind Sie verzweifelt und wissen nicht, an wen Sie sich wenden können?

Wir alle haben ein Recht auf ein gewaltfreies Leben. Es gibt Möglichkeiten, sich vor Gewalt zu schützen!

Kontakt

031 331 66 90

Dienstag, 13 – 16 Uhr

Donnerstag, 9 – 12 Uhr



beratung@tdfs.ch



tdfs.ch/beratung

WIR BERATEN UND UNTERSTÜTZEN SIE.

TERRE DES FEMMES kann Ihnen helfen:

- Sie erhalten eine kostenlose Beratung durch eine erfahrene Fachfrau.
- Wir beraten Sie in Ihrer Muttersprache oder mit Hilfe von Übersetzerinnen.
- Wir vermitteln Ihnen eine geeignete Beratungsstelle in Ihrer Region.
- Sie entscheiden selber, was Sie tun möchten.
- Auch anonyme Beratungen sind möglich.

A PËRJETONI DHUNË?

A jeni dhunuar ndonjëherë?

- Jeni dhunuar ju, personalisht? Jeni e dëshpëruar dhe nuk dini se kujt t'i drejtoheni për ndihmë?

Ne të gjithë kemi të drejtën të jetojmë një jetë pa u dhunuar. Ekzistojnë mundësi për t'u vetëmbrojtur nga dhuna!

Kontakt

031 331 66 90

Të martën, ora 13 – 16

Të enjten, ora 9 – 12



beratung@tdfs.ch



tdfs.ch/beratung

NE JU KËSHILLOJMË DHE JU OFROJMË PËRKRAHJEN TONË.

TERRE DES FEMMES mund t'ju ndihmojë:

- Ju do të merrni një këshillim falas nga një specialiste me përvojë.
- Ne ju këshillojmë në gjuhën tuaj amtare, ose me ndihmën e përkthyesëve.
- Ne ju organizojmë një këshillimore të përshtatshme në rajonin tuaj.
- Ju vendosni vetë se çfarë doni të bëni.
- Ju, gjithashtu, mund të mbeten anonime gjatë këshillimit.

هل تتعرضين إلى العنف؟

هل أنت متضرره من العنف؟

- هل تتعرضين شخصياً إلى العنف؟
- تشعرين باليأس، ولا تعلمي إلى من يمكنك التوجه؟

نحن جميعاً لنا حق الحياة بدون عنف. هناك إمكانيات للحماية الشخصية من العنف!

للإتصال

beratung@tdfs.ch



031 331 66 90



tdfs.ch/beratung



لثلاثاء الساعة، 13 - 16

الخميس الساعة، 9 - 12

نحن نقدم لك الإستشارة والمساعدة.

TERRE DES FEMMES تستطيع مساعدتك.

- تحصلين على إستشارات مجانيه من قبل سيدة مختصة وذات خبرة.
- نحن نقدم لك الإستشارة بلغتك الأم أو بالإستعانة بترجمة.
- نحن نقوم لك بالوساطه مع مكتب إستشارات مناسب في محل سكنك.
- أنت تقررين شخصياً، ما الذي تريدين عمله.
- بإمكانك الحصول على الإستشارات بدون الكشف عن هويتك.

آیا قربانی خشونت شده اید؟

ما به شما خدمات مشاوره و حفاظت ارائه می دهیم.

آیا قربانی خشونت شده اید؟

• آیا خودتان قربانی خشونت شده اید؟ آیا شک دارید و نمی دانید که به کجا باید مراجعه کنید؟

همه ما حق یک زندگی بدون خشونت را داریم. راهکارهایی جهت محافظت از خشونت وجود دارد.

تماس:

beratung@tdfs.ch



031 331 66 90



tdfs.ch/beratung



سه شنبه از ساعت 13 تا 16

پنجشنبه از ساعت 9 تا 12

TERRE DES FEMMES می تواند به شما کمک کند.

- شما توسط یک متخصص زن خدمات مشاوره دریافت می کنید.
- ما خدمات مشاوره را به زبان خودتان و یا به کمک مترجم ارائه میکنیم.
- ما یک مرکز مشاوره در نزدیک منطقه شما معرفی می کنیم.
- شما خودتان تصمیم می گیرید که چه کاری انجام دهید.
- هویت شما در مشاوره می تواند ناشناس بماند.

VOUS ÊTES VICTIME DE VIOLENCES ?

Vous êtes concernée par la violence ?

- Vous êtes vous-même victime de violences ?
Vous êtes désespérée et ne savez plus à qui vous adresser ?

Nous avons toutes et tous droit à une vie sans violence. Il existe des moyens pour se protéger de la violence !

Contact



031 331 66 90
Mardi de 13h à 16h
Jeudi de 9h à 12h



beratung@tdfs.ch



tdfs.ch/beratung

NOUS VOUS CONSEILLONS ET VOUS APPORTONS NOTRE SOUTIEN.

TERRE DES FEMMES peut vous aider :

- Nous vous proposons une consultation gratuite avec une professionnelle expérimentée.
- Nous vous conseillons dans votre langue maternelle ou avec l'aide d'une interprète.
- Nous vous communiquons les coordonnées d'un service de consultation approprié dans votre région.
- Vous décidez seule de ce que vous voulez faire.
- Vous pouvez aussi garder l'anonymat lors de la consultation.

DO YOU EXPERIENCE VIOLENCE?

Are you affected by violence?

- Do you experience violence yourself? Are you desperate? Do you not know whom you can turn to?

We all have the right to a life free of violence. There are ways of protecting yourself against violence!

Contact

031 331 66 90

Tuesdays, 13 – 16h

Thursdays, 9 – 12h



beratung@tdfs.ch



tdfs.ch/beratung

WE ADVISE AND SUPPORT YOU.

TERRE DES FEMMES can help you.

- You receive a consultation, free of charge, with an experienced female expert.
- We advise you in your native language or with the help of female translators.
- We put you in touch with a suitable advisory centre in your region.
- You decide for yourself what you would like to do.
- You can also remain anonymous during the consultation.

DHIBAATO MALAGUUGU HAYAA?

Adiga dhibaateyn maku quseysaa?

- Adiga dhibaato malaguugu hayaa? Ma welweleysa mana garanaysid meshii lagaa caawinkaro ama caawinaad weydisan kartit?

Anagoo dhan waxaa Xaq uleenahay in an helno Nolol dhibaateyn la'aan ah. Waxaa jiro waxyaalo aad isaga badbaadin kartit!

La soo xiriir

031 331 66 90

Talado 13 ilaa 16 Saac

Khamis 9 ilaa 12 Saac



beratung@tdfs.ch



tdfs.ch/beratung

ANAGA WAA KU WAANI KARNAA
WAANA KU CAWINIKARNAA.**TERRE DES FEMMES waa ku caawin kartaa:**

- Waxaa kuu soo jeedineynaa lakulan lacagla'aan ah, oo kula kulmayaan shaqaale waayo arag ah.
- Luqadada Hoyo ayaa kuugula talineynaa, ama waxaa lagu kenayaa qof luqadada kuugu Turjuma.
- Waxaan ku siineynaa ciwaanka meel kulankeeda kuugu haboon ee gobalka aad degantahay.
- Adiga keliya ayaa go'aan gaari kartit waxa aad rabtii in aad sameysid.
- Mesha laguugula kulmaayo waxaa u imaankartaa Qarsodi, uma bahnid in aad is sheegtii qofka aad tahay.

¿ES USTED VÍCTIMA DE VIOLENCIA?

¿Está usted afectada por la violencia?

- ¿Ha sufrido violencia en carne propia? ¿Está desesperada y no sabe a quién acudir?

Todas tenemos derecho a una vida sin violencia.
¡Hay formas de protegerse contra ella!

Contacto:



031 331 66 90

Martes de 13 a 16 h

Jueves de 9 a 12 h



beratung@tdfs.ch



tdfs.ch/beratung

NOSOTRAS LE BRINDAMOS ASESORAMIENTO Y APOYO.

TERRE DES FEMMES puede ayudarle:

- Le brinda asesoramiento gratuito a través de una experta.
- La asesora en su lengua materna o con ayuda de intérpretes.
- Le indica un centro de asesoramiento adecuado en la región donde vive.
- Usted misma decide lo que desea hacer.
- Puede guardar el anonimato durante el asesoramiento.

አብ ናብራሲ ዓመጽ ትሞክሪ ዶ አለኹ?

ዓመጽ ወረድልኹ ዶ ይፈልግ?

- ዓመጽ ይግበረኹ እሱ ዶ? ተስፋ ማሪድኪ ዶ አለኹም ምስ መን ከምትዘራረቢ አይትፈልግ?

ንሕና ኩልና ብዘይ ዓመጽ ንምንባር መሰል አሉና እዩ። ከብ ዓመጽ ንከትከልኹል ኣማራጺታት

ርክብ



031 331 66 90

ሰሉስ ከብ ሰዓት 13 ከባብ 16

ሐምሰ ከብ ሰዓት 9 ከባብ 12



beratung@tdfs.ch



tdfs.ch/beratung

ንሕና እገልግሎት ምኽሪ ከንባብን ከንድግፈክን ኢና።

TERRE DES FEMMES ዝበሃል ትኣል ከሕግዘኪ ይኸእል እዩ።


- ነጻ እገልግሎት ምኽሪ ብሓንቲ ምክርቲ በዓልቲ ሞያ ከወግበኪ እዩ።
- ብናትኹ ቋንቋ ወይ ውን ብሓገዝ አተርጓሚት እገልግሎት ምኽሪ ከንባብኪ ኢና።
- አብ ከባቢኹ ዘሉ ንዓኹ ዝከውን ናይ ምኽሪ እገልግሎት ከንሕብረኪ ኢና።
- እንታይ ከትገብሪ ከምዘሉኹ ብዓልኹ ትውሰኒ።
- አብቲ እገልግሎት ምኽሪ' ውን መንነትኪ ከይፍለጥ ከትጸንሐ ትኸእሊ።


TERRE Schweiz DES FEMMES



Übersetzung: Büro für Leichte Sprache, Pro Infirmis Zürich;
weiss traduction genossenschaft – Grafik/Illustration: Nadja Baltensweiler

Beratungsangebot von TERRE DES FEMMES Schweiz

 031 331 66 90
Dienstag, 13 - 16 Uhr
Donnerstag, 9 - 12 Uhr

 beratung@tdfs.ch

 www.tdfs.ch/beratung



Spenden stärken Frauen!

Um Gewaltbetroffenen kostenlose Beratung und Begleitung zu bieten, sind wir auf Ihre Spende angewiesen. Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

PC 30-38394-5, TERRE DES FEMMES Schweiz
Standstrasse 42, 3014 Bern