



چی دهکەمی ئەگەر کاتێ شەر و توندوتیژی لەمائی رووبادات



نایا ئەمە دەزانی ؟

ئەگەر ئێمە کەسانەمی که تو له گەلیان دهژی/ ئەگەر میزدت بێ، هاوریت بێ یان کەسوکار ت بێ، توندوتیژیان لەگەڵت بەکار هینا یان هەر شەیان لیکردی، ئەو ژیان بەو شێوەیە ناچیتە سەر. ئەو جۆرە ژیاڵە بارو دۆخیکت بۆ دروست دەکا که بەردەوام له ترس و شپۆزەیی و دلەراوکی دا بژیت.

تو مافی ئیقامەت تەنھا بۆ خۆت هەیه ئەگەر هاتوو ٣ سأل بەسەر هاوسەرەکەت تێپەڕیبیت که پیکەرە له ئەلمانیا له مائی ژیاڵین و یان ئەگەر دایکی مندالیکی ئەلمانی بی و یان مندالیکی ئەلمانی دەهینیتە دویاوه. ئەگەر ئەو ماوهی ٣ سألەت تەواو نەکردبێ ئەو بەرپرسیاری کاروباری بیانی پێداچوونەوهی بەسەر دا دەکەن و بریاری لەسەر دەدەن. ئەگەر هاتوو له هاوسەرەکەت جیاپیتەوه ئەو مافی دایکایەت دەمین بۆ پەرورەکردنی مندالەکان و وەکۆ هاوسەرەکەت، مندالەکانەت له دەست ناچێ. له هەندێ بارو دۆخی تاییەتیدا تو دەتوانی تەنھا بۆ خۆت داوای پەرورەکردن و بەرپرسیاری (زۆرگە ریش) بۆ مندالەکان بەکەیت. تو مافت هەیه وەکۆ هەموو نافرماتی ئەلمان داوای پالپشتی دراوی (پارە سوسیال) بۆ ژیاڵی خۆت و مندالەکان بەکەیت بەبێ ئەوێ ترسی دەرکردنت هەبێ له م و لاتە.

مائی پاراستنی نافرماتان و مندالان

داوای ئەو روونکردنەوانە لەبارە مافی مافی خۆت بریار دەدەیت که ناخۆ پێویستیت به پاراستنی خۆت هەیه له مائی نافرماتان. ئەمە نامادەین که له مائی نافرماتان شۆین بۆ تو و بۆ مندالەکان دياربکەین هەتا تو و مندالەکانەت بتوانن ئارام بنەوه و بتوانن بۆ ژیاڵی داهاوتان نەخشە بکێشن. بێجگە لەموش ئەمە بەردەوام نامادەین نامۆژگاریتان بکەین بۆ پێویستیهکانی ژیان.

داوکردنی یارمەتی له رێی تەلەفۆنەوه

٢٤ سەعاتە له هەموو ئەلمانیا به بێ بەرامبەر (به بەلاش) دەتوانی لەرێی تەلەفۆنەوه داوای یارمەتی بکەیت. به زمانی جیاواز دەتوانی زانیاریتان بەدەین و رێنۆنیان بکەین لەبارە توندوتیژی خیزی. ژمارە تەلەفۆنەکه بۆ هەموو ئەلمانیا بریتیه له (٠٨٠٠٠ - ١١٦٠١٦)

116 016

نامۆژگاری و یارمەتیدان
ئیمە پالپشتت دەکەین، روونکردنەوت بۆ دەکەین و لەگەڵت دەبین، ئەگەر تو بتهوئ له هاوسەرەکەت جیاپیتەوه یان بتهوئ لەگەڵی بمینیهوه.

بەکەمی نامۆژگاری نافرماتان بکەیکێ ئازاد و بیاڵەنه بۆ نافرماتان، ئەمە یارمەتی و بەدەنگی ئەو مندالانەشەوه دینن که لیدان و توندوتیژیان لەگەڵا بەکار دەهینن. نامۆژگاری بەکەمی ئەمە بەبێ بەرامبەر (به لاشه) و بەهینیش دەمیننوه. ئەمە لەسەر مانە که نەهینیهکانی تو بۆ هیچ لایەنیک باس نەکەین. ئەگەر تو زمانی ئەلمانی نازانی، دەتوانی داوا له کەس و کار و هاوریکانت بکەیت که پێوهندیمان پێوه بکەن و ناگاداران بکەنوه، دەتوانی لەگەڵ ئەوانیش سەردانمان بکە له بکەنەمان. ئەمە نامادەین بۆ هەموو زمانیک و مرگێرتان بۆ پێدا بکەین.

نافرماتی پەنا بەر که کێشە ئیقامە و مانەویان هەیه لەم و لاتە، ئەمە دەتوانن به هەموو شێوەیک نامۆژگاریان بکەین و پالپشتیان بکەین. لەکاتی پێویست ئەمە نامادەین پیکەرە لەگەڵتان نەخشە چۆنیهتی پاراستنی خۆتان دابریژین.

خۆپاراستن و سەلامەتی

ئەگەر ئێوه له مالهوه لیدەدرین، ئەو دەتوانن پۆلیس ناگادار بکەنوه به ژمارە ١١٠ بۆ ئەوهی یەکسەر له توندوتیژی پیاویزی. پۆلیس بۆی دەرکێ ئەو کەسە که لێتەدا یەکسەر له مالهکەت دەر بکا و لێتی دوور بختەوه. ئەو کەسە دەبی کللی مالهکە بەداتە دەست و یەکسەر مالهکە بەجێهێنێ. ئەو کەسە بۆی نییه هەتا ١٤ رۆژ بگەریتەوه مالهکە.

ئەم ماوهیه بەکار بهینه بۆ نامۆژگاری و ووتوێ!

ئیمە یارمەتیت دەدەین ئەگەر تو له دادگا داواکاریکی خیرا داوا بکەیت بۆ دابەشکردنی مالهکە. هەر وهه دەتوانی داوای خۆپاریزی بکەیت، ئەو کاتە ئەو کەسە توندوتیژی بەکار هیناوه لەگەڵتا لێ قەدەغه دەرکێ که پێوهندیت پێوه بکا یان هەر اسانت بکا یان نزیکت بکەیتەوه. ئەگەر ئیقامەکەت به هاوسەرەکەتەوه بەستر او تەوه ئەو کاتە دەتوانی ئیقامە بۆ خۆت داوا بکەیت.

بەکار هینانی توندوتیژی سزای هەیه، بۆیه بەئاسایی مەبینه وه چاوپۆشی لیمەکه!

بەکەمی راولێژگاری نافرماتان هاوکاری نافرماتان دەکەن / فیلدر / کۆمەلیکی تۆمارکراوه له لای دەولهت

شقامی توبینگەر ژمارە ٧ له ٧٠٧٩٤ فیلدر شتات تەلەفۆن: ٠٧٧١ ٧٩ ٤٩ ٤١٤. فەکس: ٠٧٧١ ٧٩ ٤٩ ٤٨٦.



Frauen
helfen Frauen
Filder e.V.

Beratungsstelle Frauen helfen Frauen Filder e.V.
Nürtinger Str. 6 • 70794 Filderstadt
Fon: **0711-79 49 414**
e-mail: beratung@fhf-filder.de
www.frauenhelfenfrauenfilder.de

Gefördert durch die
GlücksSpirale
VON LOTTO

زانباری پەرە