

# چطور می توانم از خودمان محافظت کنم؟

ما با یکدیگر پاسخها را می یابیم.  
تلفن امداد ویژه قربانیان خشونت علیه زنان:

**08000 116 016**

**WWW.HILFETELEFON.DE** قابل اطمینان • رایگان • ۲۴ ساعته



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Bundesamt  
für Familie und  
zivilgesellschaftliche Aufgaben



**HILFE TELEFON**  
GEWALT GEGEN FRAUEN

**08000 116 016**