



## Wir sind immer für Sie da.

Sollen Sie etwas machen, was Sie nicht wollen?  
Tut Ihnen jemand weh?  
Macht Ihnen jemand Angst?  
Man sagt auch: Will jemand Sie zu etwas zwingen?

Wissen Sie nicht genau, ob wir Ihnen helfen können?  
Schämen Sie sich für das, was passiert ist?  
Oder denken Sie, dass Sie selber schuld sind?

Rufen Sie trotzdem an!  
Wir sind Tag und Nacht für Sie da.  
Jeden Tag.

**08000 116 016**

### Impressum

Diese Broschüre ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Bundesregierung; sie wird kostenlos abgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt.

#### Herausgeber:

Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben  
Sibille-Hartmann-Straße 2-8  
50969 Köln

08000 116 016

[info@hilfetelefon.de](mailto:info@hilfetelefon.de)

[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

[www.bafza.de](http://www.bafza.de)

#### Bezugsstelle:

Publikationsversand  
der Bundesregierung  
Postfach 48 10 09  
18132 Rostock

Tel.: 0180 5 778090\*

Fax: 0180 5 778094\*

#### Gebärdentelefon:

[gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de](mailto:gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de)  
E-Mail: [publikationen@bundesregierung.de](mailto:publikationen@bundesregierung.de)  
[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)

Artikelnummer: 4FL102

Stand: November 2013, 2. Auflage

Gestaltung: Scholz & Friends Berlin GmbH

Bildnachweis Titel/Zeichnungen:

BAFzA/E. Padel/Reinhold Kassing

Druck: Ruksaldruck GmbH & Co. KG, Berlin

\* Jeder Anruf kostet 14 Cent/Min aus dem deutschen Festnetz,  
max. 42 Cent/Min aus den Mobilfunknetzen

Überreicht durch:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Bundesamt  
für Familie und  
zivilgesellschaftliche Aufg



**HILFETELEFON**  
GEWALT GEGEN FRAUEN  
**08000 116**

**Das Hilfe-Telefon**  
**Gewalt gegen Frauen**  
Informationen in leichter Sprache  
[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

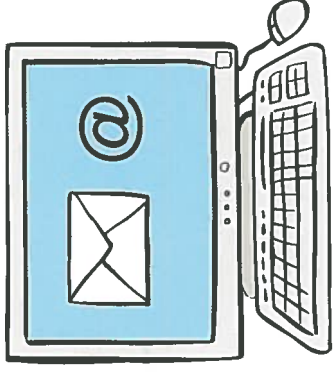


## Bei uns müssen Sie keine Angst haben: Wir erzählen nichts weiter.

Wir sagen niemandem, dass Sie angerufen haben.  
Und wir hören Ihnen gerne zu.

Sie können uns alles erzählen.  
Sie müssen aber nicht über alles reden.  
Nur über das, worüber Sie reden möchten.  
Wir erzählen auch nichts weiter.  
Und wir machen nichts, was Sie nicht wollen.

Anrufen beim Hilfe-Telefon kostet nichts.



## Sie können uns auch schreiben.

Vielleicht können Sie nicht darüber reden, was passiert ist.  
Dann schreiben Sie uns.  
Zum Beispiel eine E-Mail.  
Wir antworten spätestens am nächsten Tag.

Oder Sie reden mit uns im Chat.  
Das spricht man so aus: Tschätt.  
Chat ist englisch und bedeutet: sich unterhalten.  
Sie schreiben uns, was passiert ist, und wir schreiben sofort zurück.

Zum Chat oder zur E-Mail kommen Sie, wenn Sie auf die Webseite [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de) gehen.  
Auf der rechten Seite steht das Wort „Online-Beratung“.  
Da klicken Sie einfach drauf.



## Wer sind wir?

Beim Hilfe-Telefon arbeiten viele Frauen.  
Alle Beraterinnen haben viel Erfahrung.  
Und können Ihnen gut helfen.  
Oder sie sagen Ihnen, wer Ihnen helfen Zusammen finden wir eine Lösung!

## So können wir Ihnen helfen:

08000 116 016 ist die Telefon-Nummer vom Hilfe-Telefon.

Hier können Sie anrufen, wenn Sie vor jemandem Angst haben.

Zum Beispiel wenn Ihnen jemand weh tut.  
Oder wenn Ihnen jemand weh tun möchte.  
Aber auch wenn Sie sehen, wie jemand Ihrer Freundin weh tut.

Der Text in leichter Sprache wurde von Menschen mit Lernschwierigkeiten geprüft und freigegeben.

08000 116 016

08000 116 016

08000 116 016