

## Was tun nach einem rassistischen Angriff?

## Empfehlungen für Betroffene

# What to do after a racist attack?

#### **Recommendations for affected persons**

# Que faire après une attaque raciste?

#### Recommandations pour les personnes concernées

## Piştî êrîşa bi sedemên nijadperestî, divê çi bikin?

## Pêşniyar ji bo kesên ku rast hatine

## ماذا تفعل بعد هجوم عنصري؟

توصيات للمتضررين

پس از حمله نژادپرستانه چه باید کرد؟

توصیه هایی برای کسانی که تحت این حمله قرار گرفته اند

دیوه نژاد پالونکی برید په و راندې باید څه وشي؟

اموندو ته لار بنووني

**ነበረኩም ከብ አፈላጊዎት ዓለታትን ከመድ ከተከለኩለ ተኩልላ?**  
**አብራቸ ጽግኖይ ገበኩ እኩን ስብ**

**Çfarë duhet të bëni pas një sulmi racist?**

**Rekomandime për të prekurit**

**So te kerdolpe pala o rasistikano džungalipe?**

Mothojbe e cidutnenge.



## Impressum

Düsseldorf 2022, 2. Auflage

**Herausgeber:** Opferberatung Rheinland (OBR) in Kooperation mit dem VBRG e.V.

OBR – Opferberatung Rheinland  
c/o IDA-NRW  
Volmerswerther Straße 20  
40221 Düsseldorf

[www.opferberatung-rheinland.de](http://www.opferberatung-rheinland.de)  
[info@opferberatung-rheinland.de](mailto:info@opferberatung-rheinland.de)

VBRG – Verband der Beratungsstellen für Betroffene rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt e.V.  
Schlesische Str. 20  
10997 Berlin

[www.verband-brg.de](http://www.verband-brg.de)  
[info@verband-brg.de](mailto:info@verband-brg.de)

**Redaktion:** Regina Gahbler

**Idee, Konzeption und Redaktion der Originalausgabe für NRW:** Kawthar El-Qasem

**Lektorat:** Ansgar Drücker, Kawthar El-Qasem, Regina Gahbler, Stephan Kees, Birgit Rheims

**Übersetzung ins Rromanes:** Ruzdija Sejdovic

**Gestaltung und Illustration:** Doris Busch (Doris Busch Grafikdesign)

**Piktogramme:** Norma Scheibenhof

Gefördert von



Landeszentrale  
für politische Bildung  
Nordrhein-Westfalen

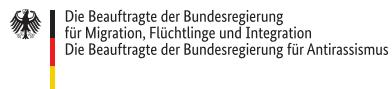


Gefördert vom

im Rahmen des Bundesprogramms



Demokratie *Leben!*





Liebe Leserin, lieber Leser\*

rassistische Gewalt ist in Deutschland gesetzlich verboten. Aber leider gibt es solche Fälle trotzdem. Rassistische Gewalt hat viele Formen.

Diese Broschüre soll Ihnen helfen, wenn Sie von rassistischer Gewalt betroffen sind. Oder wenn Sie Menschen kennen, die davon betroffen sind. Die Broschüre zeigt, was Sie tun können. Zum Beispiel, wie Sie sich direkt nach einem Angriff am besten verhalten. Und wo Sie Hilfe finden können.

Bitte geben Sie die wichtigen Informationen weiter. Sie können die Seiten mit anderen Sprachen an andere Betroffene verteilen.

Wir wünschen Ihnen alles Gute.

Dear Reader,

Racist violence is prohibited by law in Germany. But unfortunately, there are such cases anyway. Racist violence has many forms.

This brochure is intended to help you if you are affected by racist violence. Or if you know people who are affected. The brochure shows what you can do. For example, how best to behave immediately after an attack. And where you can find help.

Please pass on the important information. You can distribute the pages with other languages to other victims.

We wish you all the best.

Chère lectrice, cher lecteur

En Allemagne, la violence raciale est interdite par la loi. Malheureusement, ce genre de situation se produit tout de même. La violence raciale peut prendre différentes formes.

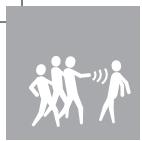
Cette brochure sert à vous aider si vous êtes victime de violence raciale ou si vous connaissez des personnes qui en sont la cible. Elle vous explique ce que vous pouvez faire. Par exemple, ce qu'il convient de faire directement après une attaque et où vous pouvez trouver de l'aide.

Veuillez transmettre ces informations importantes. Vous pouvez distribuer ces pages dans d'autres langues à d'autres victimes.

Nous vous souhaitons une bonne continuation.

\* Damit der Text leichter zu verstehen ist, wird in der Broschüre nur die männliche Sprachform verwendet. Gemeint sind damit alle Geschlechter.





Xwendevanê Birêz,

Şîdeta bi sedemên nijadperestî li Elmanya yê bi awayekî qanûnî qedexe ye. Lê mixabin, tevî vê rewşê, babetê wisa pêk tê. Şîdeta bi sedemên nijadperestî formanên cûda hene.

Armanca vê belavokê ev ku eger hûn rastî şideta bi sedemên nijadperestî hatin, yan eger hûn kesekî nas dikin ku di vê rewşê de ne, alîkariya we bike. Ev belavoke nişan dide ku hûn dikarin çi bikin. Ji bo nimûne, hûn paş erişekî çawa dikrin bênyber karê herî baş bikin? Ü li ku hûn dikarin alîkariyê bistînin.

Ji kerema xwe ev agahîyên girîng radestî kesêñ din bikin. Hûn dikarin rûpelêñ bi zimanêñ din nava penaberan de belav bikin.

Ji bo we daxwaza hêviyên herî baş dikim

እኩለይኑን የጊዜትን አብ ማር ይርማዋን እየቀቅዬን እየግን ምጥልያይ የለት ተዘተኗል ወጥን አሉ እኩ::

Դեմք առաջ է մարդկանց:





عزيزي القارئ، عزيزي القارئ،  
يحظر القانون في دولة ألمانيا العنف العنصري. لكن لسوء الحظ يوجد هناك رغم ذلك مثل هذه الحالات. العنف  
العنصري له أشكال عديدة.

سيساعدك هذا الكتاب إذا كنت متضرراً من العنف العنصري، أو إذا كنت تعرف أشخاصاً متضررين منه. يوضح  
الكتاب ما يمكنك القيام به. على سبيل المثال، كيفية التصرف بشكل أفضل بعد وقوع الهجوم مباشرة وأين يمكنك  
الحصول على المساعدة.

يرجى تمرير المعلومات الهامة. يمكنك توزيع الصفحات باللغات الأخرى على اللاجئين الآخرين.  
نتمنى لكم كل التوفيق.

#### ملاحظه کننده محترم،

خشونت نژادپرستانه در آلمان قانوناً ممنوع است. أما متأسفانه چنین مواردی به هر حال وجود  
دارند. خشونت نژادپرستانه شکل های متفاوتی دارد.  
اگر شما تحت تاثیر خشونت نژادپرستانه سنتید، این کتابچه به شما میتواند کمک کند. و یا اگر شما  
کسی را میشناسید که او تحت تاثیر آن است. این دفترچه نشان می دهد که شما چه کاری میتوانید  
انجام دهید. برای مثال: بهترین عکس العمل  
بعد از حمله چیست؟ و شما در کجا میتوانید کمک بیابید.  
با آرزوی بهترین ها برای شما

#### گرانو لوستونکو،

نژادی زور کارل په آلمان کي قانوني منع دی، خو متأسفانه چي داسی بیینی سره له دی هم  
بیینندری. نژادی زور بیر شکلونه لري. نژادی زور سره د مخامخ کيدو په صورت کي به  
دارساله له تاسی سره او هم دهغه چ سره مرسته وکري چي تاسی بي پیژنی او نژادی زور سره  
مخامخ شوي وي. رساله درته بنبي چي دبريد په وخت کي او تر هغه وروسته خه باید وکرى او له  
کومي خوا مر سته ترلاسه کولی شي. هيله ده چي مهم مالومات به نوروته هم ورسوی. کولی شي  
چي په نورو ژيو ليکل شوي پاني په نورو مهاجر و هم وویشي.  
بنیگنی مو په برخه شه.





E dashura lexuese, i dashuri lexues,

dhuna raciste është e ndaluar me ligj në Gjermani. Por për fat të keq ka prapëseprapë raste të tillë. Dhuna raciste ka shumë forma.

Kjo broshurë është për të ju ndihmuar, nëse jeni i prekur nga dhuna raciste. Ose nëse njihni njerëz që janë të prekur prej të tillës. Broshura ju tregon atë që mund të bëni. Për shembull, si të silleni më së miri pas një sulmi të pësuar. Dhe se ku mund të gjeni ndihmë përkatëse.

Ju lutemi të përcillni këto informacione të rëndësishme më tutje. Ju mund të ja shpërndani refugjatëve të tjerë faqet me gjuhë të tjera.

Ne ju urojmë gjithë të mirat.

Drago drabarni, drago drabarno,

ande Germanija si o rasistikano džungalipe kanunesa ačhado. Numa, rovimaske, o rasizmo džal vi angle. Si pobut forme kotar o rasistikano džungalipe. Akija prošura trubul te žutil tumenge, kana sen tala e rasistikani džung thaj kavga. Vaj te šaj kadalesa pindžaren e manušen save ciden kotar o rasizmo. E brošura mothavel so šaj te keren. Misal, so te keren direktno pala o džungalipe. Thaj kaj šaj te roden žutipe.

Ašaras tumen angle te den akala informacije. E riga so pe aver čhiba si šaj te ulaven avere našle manušenge.

Kamas tumenge sa majlačhes.

**VBRG**

VERBAND DER BERATUNGSTELLEN FÜR  
BETROFFENE RECHTER, RASSISTISCHER  
UND ANTISEMITISCHER GEWALT E.V.

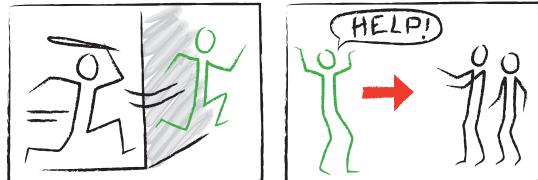


# Was tun nach einem rassistischen Angriff?



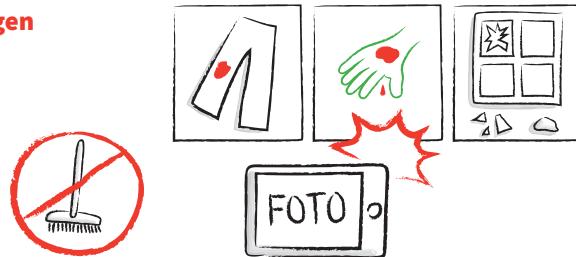
## ■ Am Tatort

- Bewahren Sie Ruhe!
- Bringen Sie sich in Sicherheit!
- Bitten Sie andere um Hilfe!
- Sprechen Sie Zeugen an!



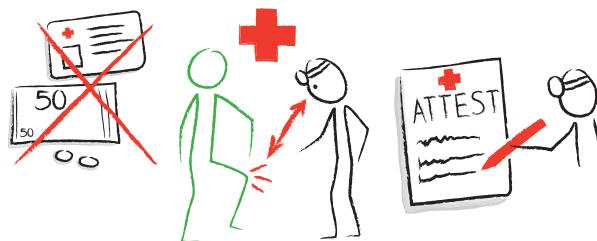
## ■ Dokumentieren Sie Verletzungen und Schäden

- Verletzungen fotografieren!
- Gegenstände, zum Beispiel Steine, Scherben, Flaschen, Aufkleber und Kleidung fotografieren!
- Gegenstände NICHT entfernen oder wegräumen!



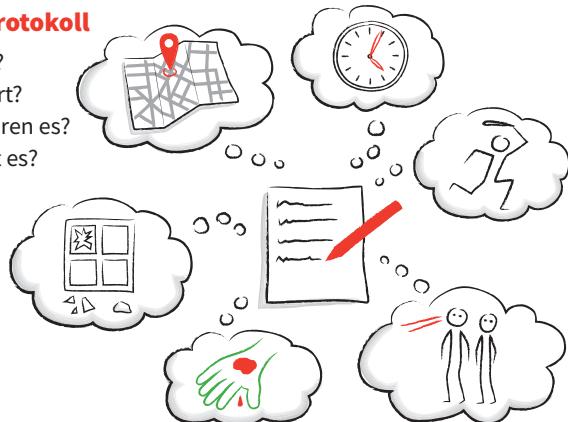
## ■ Gehen Sie zum Arzt

- Behandlung im Notfall **ohne** Versicherungskarte!
- Zeigen Sie alle Verletzungen!
- Bitten Sie den Arzt um ein **Attest**.
- Der Arzt soll alle Verletzungen auf das Attest schreiben.



## ■ Schreiben Sie ein Gedächtnis-Protokoll

- Wo ist es passiert? Wann ist es passiert?
- Was ist passiert? Was ist danach passiert?
- Wie sah der Angreifer aus? Wie viele waren es?
- Welche Verletzungen und Schäden gibt es?
- Wer hat das gesehen? Wer war Zeuge?



## ■ Familie und Freunde

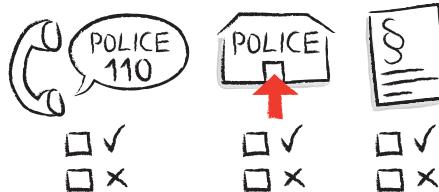
- Bitten Sie andere Menschen um Hilfe.
- Bleiben Sie nicht allein.
- Erzählen Sie, was Ihnen passiert ist.



# Was tun nach einem rassistischen Angriff?

## ■ Polizei

- Sie können die Polizei rufen, wenn Sie wollen.
- Sie können zur Polizei gehen, wenn Sie wollen.
- Sie können Anzeige erstatten, wenn Sie wollen.  
Eine Anzeige hat keine negativen Auswirkungen auf Ihr Asylverfahren.



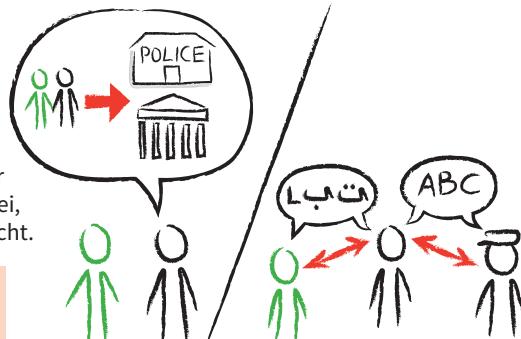
Sie sind nicht verpflichtet, bei der Polizei auszusagen.

**Aber:** Wenn die Polizei einen Auftrag von der Staatsanwaltschaft hat, dann müssen Sie bei der Polizei aussagen.

## ■ Das ist Ihr Recht

- Sie müssen **nicht alleine** zur Polizei, zur Staatsanwaltschaft oder zum Gericht gehen. Eine Person, die Sie aussuchen, kann mitkommen.
- Sie haben das Recht, dass ein Dolmetscher dabei ist, wenn Sie aussagen: bei der Polizei, bei der Staatsanwaltschaft oder beim Gericht.

**Das ist sehr wichtig. Verlangen Sie einen Dolmetscher, wenn keiner da ist.**



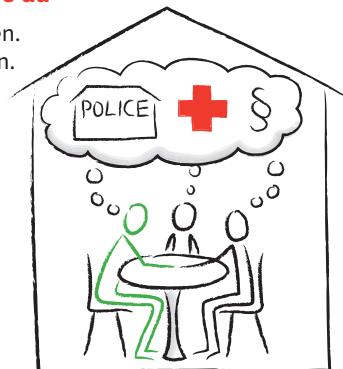
## ■ Die Beratungsstelle in Ihrem Bundesland ist für Sie da

Wir helfen Menschen, wenn sie rassistische Gewalt erlebt haben.  
Wir helfen Zeugen, Freunden und Angehörigen von Betroffenen.  
Sie können uns über Telefon, Internet oder E-Mail erreichen.

- Sie können Ihren Namen sagen.  
Sie können auch anonym bleiben.
- Sie können sich mit der Beraterin oder dem Berater treffen.
- Sie entscheiden, wo Sie sich treffen wollen.
- Sie entscheiden, welche Hilfe Sie wollen.

### Diese Hilfen bieten wir z.B. an:

- Wir begleiten Sie zur Polizei oder zur Vernehmung.
- Wir beraten Sie zu allen Fragen rund um den Angriff.
- Wir vermitteln Ärzte, Therapeuten und Anwälte.



Unsere Hilfe ist kostenlos, unabhängig und vertraulich. Wir geben keine Informationen weiter.  
Sie können sich nach einem rassistischen Angriff bei uns melden, auch ohne gültige Papiere.

Beratungsstellen gibt es in allen Bundesländern. Den Kontakt für Ihr Bundesland finden Sie am Ende der Broschüre und auf der Internetseite des VBRG ([www.verband-brg.de/beratung](http://www.verband-brg.de/beratung)).

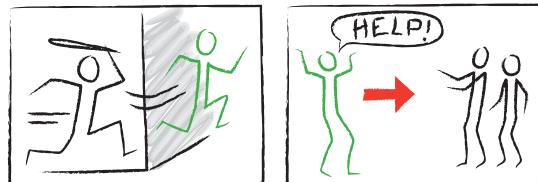


# What to do after a racist attack?



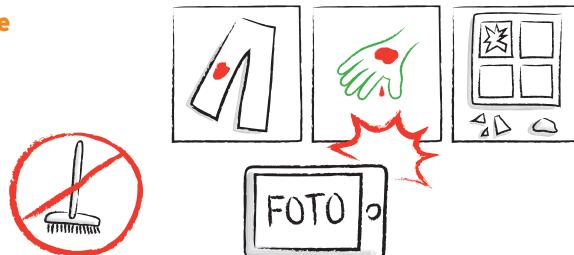
## ■ At the scene

- Keep calm!
- Get yourself to safety!
- Ask others for help!
- Speak to witnesses!



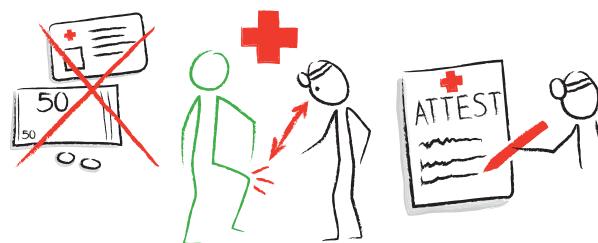
## ■ Document injuries and damage

- Take photos of injuries!
- Take photos of objects such as stones, shards, bottles, stickers and clothes!
- DO NOT remove or clear away objects!



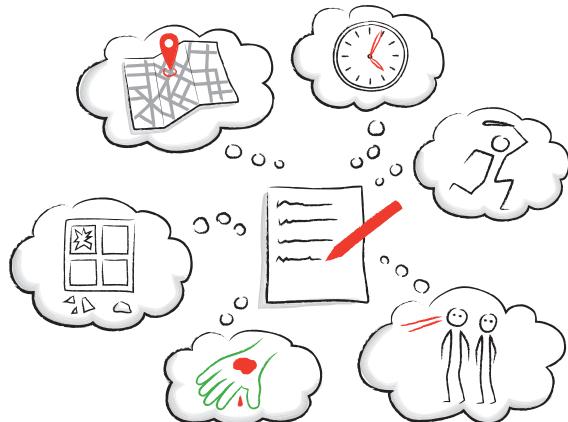
## ■ Visit a doctor

- Emergency treatment **without** insurance card!
- Show all injuries!
- Ask the doctor for a **certificate**.
- The doctor should write all injuries on the certificate.



## ■ Write a memory log

- Where did it happen?  
When did it happen?
- What exactly happened?  
What happened afterwards?
- How did the attacker look like?  
How many of them?
- Which injuries and damages were suffered?
- Who saw that?  
Who was a witness?



## ■ Family and friends

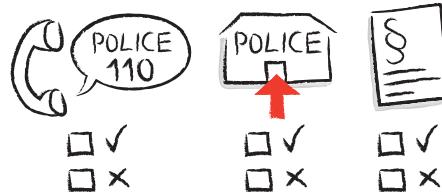
- Ask other people for help.
- Do not stay alone.
- Tell them what has happened to you.



## What to do after a racist attack?

### ■ Police

- You can call the police if you want.
- You can go to the police if you want.
- You can report an offence if you want.
- A report has no negative impact on your asylum procedure.



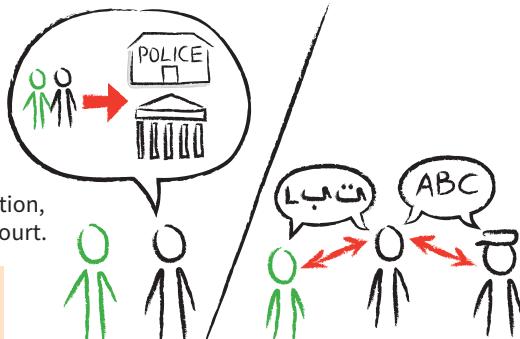
You are not obligated to testify to the police.

**But:** If the police have an order from the public prosecutor's office, then you have to testify to the police.

### ■ These are your rights

- You do not have to go alone to the police, to the Public Prosecutor's Office or to the court. You can come along with a person of your choice.
- You have the right to have an interpreter with you when you testify: at the police station, at the Public Prosecutor's Office or at the court.

**This is very important. Ask for an interpreter when there is no one.**



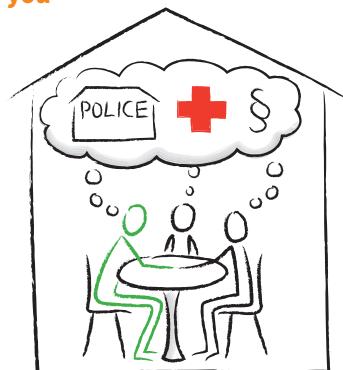
### ■ The advice centre in your federal state is there for you

We help people who have experienced racist violence.  
We help witnesses, friends and relatives of victims.  
You can reach us by phone, internet or e-mail.

- You can tell your name.
- You can also remain anonymous.
- You can meet with the counsellor.
- You decide where you want to meet.
- You decide what help you want.

#### We offer the following aid (examples):

- We will escort you to the police or to interrogation.
- We advise you on all questions around the attack.
- We will find doctors, therapists and lawyers.



Our help is free, independent and confidential. We do not disclose any information.  
You can contact us after a racist attack, even without valid papers.

There are advice centres in every federal state. You can find the contact details for your state at the end of this brochure and on the website of the VBRG ([www.verband-brg.de/beratung](http://www.verband-brg.de/beratung)).

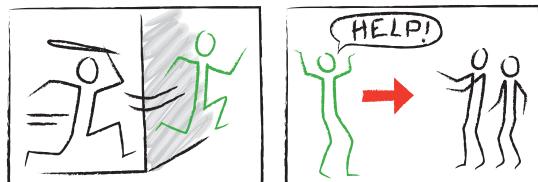


# Que faire après une attaque raciste ?



## ■ Sur les lieux du délit

- Gardez votre calme !
- Allez dans un endroit sûr !
- Demandez de l'aide à d'autres personnes !
- Interpellez des témoins !



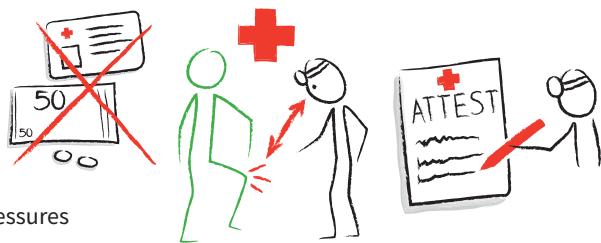
## ■ Documentez les blessures et les dommages

- Photographiez les blessures !
- Photographiez les objets, par ex. les pierres, les débris, les bouteilles, les autocollants et les vêtements !
- NE PAS jeter ou déblayer les objets !



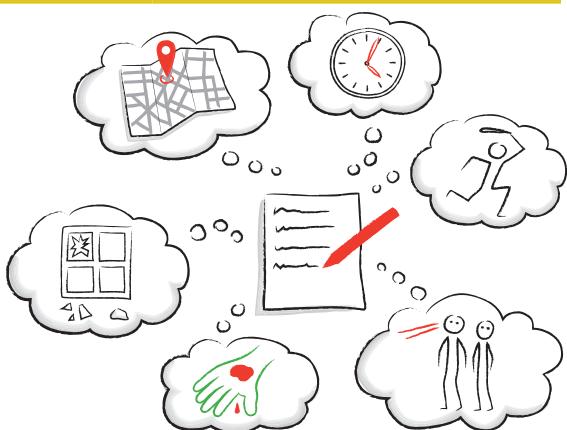
## ■ Allez voir un médecin

- Traitements **sans** carte d'assurance en cas d'urgence !
- Montrez toutes les blessures !
- Demandez un **certificat médical** au médecin.
- Le médecin doit noter toutes les blessures sur le certificat médical.



## ■ Écrivez un constat de mémoire

- Où cela s'est-il passé ?  
Quand cela s'est-il passé ?
- Que s'est-il passé ?  
Que s'est-il passé après ?
- À quoi ressemblait l'agresseur ?  
Combien étaient-ils ?
- Quel(le)s sont les blessures et les dommages ?
- Qui les a vu(e)s ? Qui était témoin ?



## ■ Famille et amis

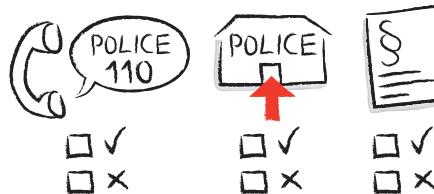
- Demandez de l'aide à d'autres personnes.
- Ne restez pas seul.
- Expliquez ce qui vous est arrivé.



## Que faire après une attaque raciste ?

### ■ Police

- Vous pouvez appeler la police si vous le souhaitez.
- Vous pouvez aller voir la police si vous le souhaitez.
- Vous pouvez porter plainte si vous le souhaitez.
- Le fait de porter plainte n'a aucune influence négative sur votre procédure de demande d'asile.

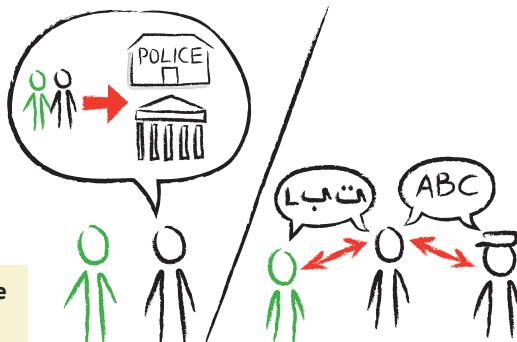


Vous n'êtes pas obligé de témoigner à la police. **Mais :** Si la police a un mandat du Ministère public, vous êtes alors obligé de témoigner à la police.

### ■ C'est votre droit

- Vous ne devez **pas** vous rendre **seul(e)** à la police, au Ministère public ou au tribunal. Une personne de votre choix peut vous accompagner.
- Vous avez le droit à un interprète si vous témoignez : à la police, au Ministère public ou au tribunal.

**C'est très important. Exigez un interprète si aucun n'est présent.**



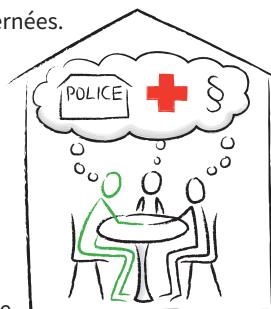
### ■ Le centre de consultation de votre État fédéré se tient à votre disposition

Nous aidons les personnes qui ont été victimes de violence raciale.

Nous aidons les témoins, les amis et les proches des personnes concernées.

Vous pouvez nous contacter par téléphone, par Internet ou par mail.

- Vous pouvez communiquer votre nom.
- Vous pouvez également rester anonyme.
- Vous pouvez rencontrer le conseiller ou la conseillère.
- Vous décidez du lieu de rencontre.
- Vous décidez de l'aide dont vous avez besoin.



#### Nous vous aidons des façons suivantes :

- Vous accompagnez à la police ou à l'interrogatoire.
- Nous vous conseillons pour toutes les questions concernant l'attaque.
- Nous vous mettons en contact avec des médecins, des thérapeutes et des avocats.

Notre aide est gratuite, indépendante et confidentielle. Nous ne divulguons aucune information. Vous pouvez faire appel à nos services si vous avez été victime d'une attaque raciale, même si vous n'avez pas de papier.

Il y a des centres de consultation pour chaque État fédéré. Vous trouvez les coordonnées de votre État à la fin de cette brochure et sur le site internet de VBRG ([www.verband-brg.de/beratung](http://www.verband-brg.de/beratung)).

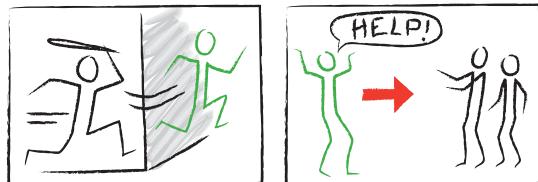


# Piştî êrîşa bi sedemên nijadperestî, divê çi bikin?



## ■ Di bûyerê de

- Bêhna xwe tengâ nekin!
- Ewlehiya xwe biparêzin!
- Ji kesên din re alîkarî bixwazin!
- Bi şahidiyan re biaxivin!



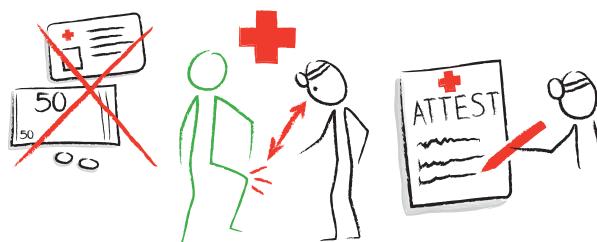
## ■ Birîn û ziyanâ bibelge bikin

- Wêneyêñ birînan bikşîne!
- Wêneyêñ mîna kevir, şûseya şikandî, şûse, pêvek û cilan bikşînin!
- Tiştan neavêjin derve an dûr nekin!



## ■ Serdana bijîskî bikin

- Tedawiya acîl bê karta sîgorteyê!
- Tevahiya birînen xwe nîşanî bijîskî bide!
- Ji bijîskî belgeyekê bixwaze.
- Dibe bijîsk tevahiya birînan nava belgeyê de qeyd bike.



## ■ Tişta ku tê bîra we qeyd bikin

- Li kû qewimî? Kengî qewimî?
- Çi qewimî? Paşê çi qewimî?
- Rûyê êrîşkar çawa bû? Çend kes bûn?
- Çi birîndarî û ziyan derket?
- Kî dît? Kî şahidî kir?



## ■ Malbat û heval

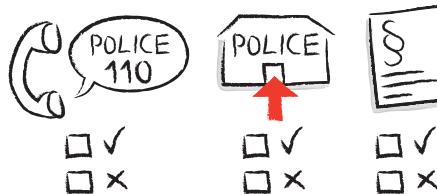
- Ji kesên din daxwaza alîkariyê bikin.
- Tenê nemînin.
- Şirove bikin ka çi hat serê we.



# Piştî êrîşa bi sedemên nijadperestî, divê çi bikin?

## ■ Polîs

- Eger hûn bixwazin, hûn dikarin polîsan re têkîlî bikin.
- Eger hûn bixwazin, hûn dikarin serdana polîsan bikin.
- Eger hûn bixwazin, hûn dikarin gîlî bikin.
- Gîlî kirin qet li ser pêvajoya penaberîya we bandor tune ye.



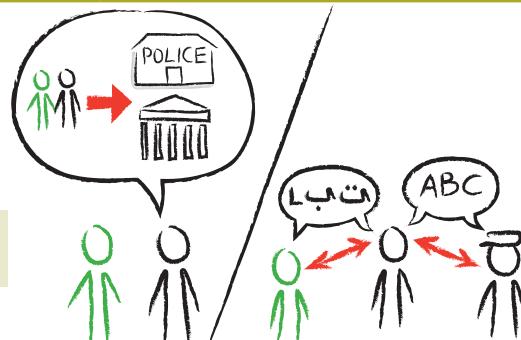
Hûn nemecbûrin ku ji polîs re gotinêن xwe bêjin.

**Helbet:** Eger polîsi izina dozgerî hebe, hûn mecbûrin ku ji polîs re gotinêن xwe bêjin.

## ■ Ev mafê we ye

- Hûn **ne** mecbûrin ku **bi tenê** biçin cem polîs, dozgerî an dadgehê. Kesek bi hilbijrtina we bixwe dikare ku bi we re be.
- Mafê we heye ku di dema serdana polîs, dozgerî an dadgehê, wergêrek bi we re be.

**Ev babete pir giring e. Eger wergêr tune be, daxwaz bikin.**



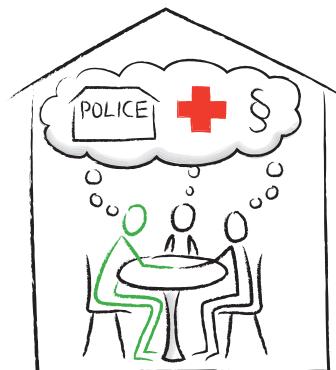
## ■ Navenda sêwidariyê li parêzgeha (eyaleta) we, ji wer a amade yê

Em alîkariya wan kesan dikin ku ji ber sedemên nîjadperestî rastî şidetê hatine. Em alîkariya şahid, heval û endamên malbata wan kesan dikin ku tûşî ziyânê bûne. Hûn dikarin bi reya telefon, Înternet an jî email ê ji me biggerên.

- Hûn dikarin navê xwe bibêjin.
- Hûn dikarin nenas bimînin.
- Hûn dikarin bi şêwirmendî re hevdîtinê bikin.
- Hûn biryarê didin ku dixwazin li kû hevdîtinê bikin.
- Hûn biryarê didin ku çi alîkarî ji we re pêwîst e.

### Hinek mînak ji xizmetênu ku pêşkêş diquin:

- Emê di serdana bi polîs an dadgehê bi we re bin.
- Emê li ser hemû pirsên têkildarî êrîşê ji we re şîretê bidin.
- Em şandina cem bijîşk, dermanker û parêzeran pêk dînin.



Alîkariya me belaş, serbixe û nehêñî ye. Em ti agahiyan par ve nakin. Piştî êrîşa bi sedemên nijadperestî, tevî ku ti belgeyêne we yê nirxdr tune bin, hûn dikarin bûyerê ji me re rapor bikin.

Navenda sêwirdariyê li hemû eyaleta heye. Agahî yen jî bo pêwendî ya eyaletê we li dawiya namilke tê nisankirin ([www.verband-brg.de/beratung](http://www.verband-brg.de/beratung)).

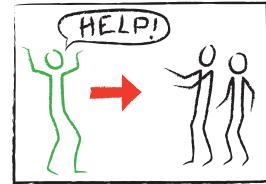
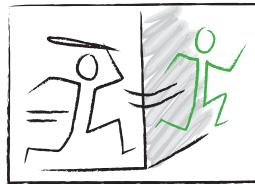


# ماذا تفعل بعد هجوم عنصري؟



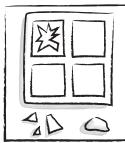
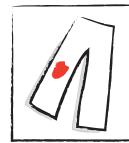
## ■ في مكان الحادث

- حافظ على الهدوء!
- أمن لنفسك السلامة!
- اطلب المساعدة من الآخرين!
- تكلم مع الشهود!



## ■ قم بتوثيق الإصابات والأضرار

- التقط صور للإصابات!
- التقط صور للأشياء، مثل الحجارة والزجاج المكسور والزجاجات والملصقات والملابس!
- لا تقم بإزالة أو مسح الأشياء!



## ■ اذهب إلى الطبيب

- العلاج في حالات الطوارئ بدون بطاقة تأمين!
- اكشف عن جميع الإصابات!
- اطلب من الطبيب كتابة شهادة طبية.
- يجب أن يكتب الطبيب جميع الإصابات في الشهادة الطبية.



## ■ اكتب بروتوكول - ذكرة

- أين حدث؟ متى حدث؟
- ماذا حدث؟ ماذا حدث بعد ذلك؟
- كيف يبدو المعندي؟ كم كان عددهم؟
- ما هي الإصابات والأضرار التي وقعت؟
- من شاهد هذا؟ من كان شاهداً؟



## ■ العائلة والأصدقاء

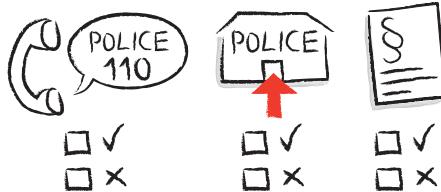
- اطلب المساعدة من الآخرين.
- لا تبقى بمفردك.
- احكِي ما حدث لك.



# ماذا تفعل بعد هجوم عنصري؟

## الشرطة

- يمكنك الاتصال بالشرطة إذا كنت تزيد.
- يمكنك الذهاب إلى الشرطة إذا كنت تريد ذلك.
- يمكنك تقديم بلاغ إذا كنت تزيد.
- البالغ ليس له أي تأثير سلبي على قضية الجوء الخاصة بك.

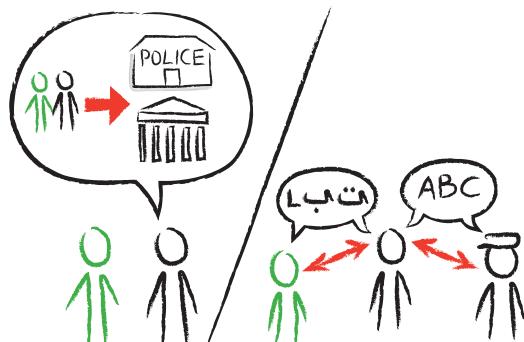


لست مجبواً على الإدلاء بأقوالك أمام الشرطة.  
ولكن: إذا كان لدى الشرطة أمر من المدعي العام ، فأنت مجبواً على الإدلاء بأقوالك أمام الشرطة.

## هذا حقك

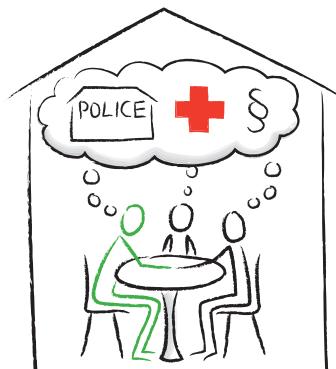
- لا يجب عليك الذهاب إلى الشرطة أو إلى المدعي العام أو إلى المحكمة بمفردك. يمكن إحضار شخص تختاره برفقتك.
- لك الحق في أن يكون لديك مترجم فوري عند الإدلاء بأقوالك: أمام الشرطة أو المدعي العام أو المحكمة.

هذا مهم جداً، اطلب مترجمًا إذا لم يكن هناك أحد.



## مركز المشورة في مقاطعك يعلم في خدمتك

- نحن نساعد الناس عندما يواجهون عنفًا عنصريًا.
- نحن نساعد الشهود وأصدقاء وأقارب المتضررين.
- يمكنك الاتصال بنا عن طريق الهاتف أو الإنترنت أو البريد الإلكتروني.
- يمكنك التصريح باسمك.
- يمكنك أيضاً البقاء مجهول الهوية.
- يمكنك مقابلة المستشارة أو المستشار.
- يمكنك أن تحدد المكان الذي تزيد في المقابلة.
- يمكنك أن تحدد نوع المساعدة التي تزيد بها.



نحن نقدم هذه المساعدات على النحو التالي، على سبيل المثال:

- نحن نرافقك إلى الشرطة أو للاستجواب.
- نقدم لك النصائح بشأن جميع الأسئلة المتعلقة بالهجوم.
- نوصلك بالأطباء والمعالجين والمحامين.

مساعدتنا مجانية ومستقلة وسرية. نحن لا نشارك المعلومات مع أحد. يمكنك الاتصال بنا بعد هجوم عنصري، حتى بدون وجود أوراق صالحة لديك. توجد مراكز المشورة في كل مقاطعة. ستجد(ي) معلومات الاتصال الخاصة بمقاطعتك في آخر هذا الكتاب. ([www.verband-brg.de/beratung](http://www.verband-brg.de/beratung))

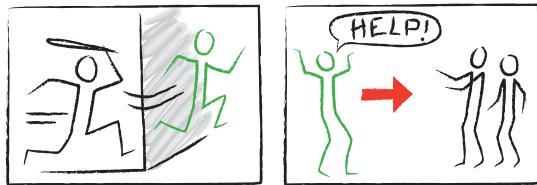


# پس از حمله نژادپرستانه چه باید کرد؟



## ■ در محل وقوع حمله

- آرامش خود را حفظ کنید
- خود را به محل امنی برسانید
- از دیگران طلب کمک کنید
- با شاهدان صحبت کنید



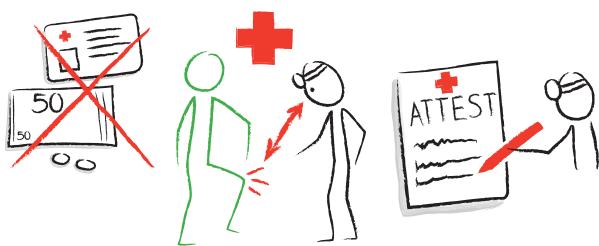
## ■ یادداشت کردن زیان و آسیب ها

- از آسیب ها عکس بگیرید!
- از وسایل مثل سنگ ها، خورده شیشه، بطری ها، برچسب ها و لباس ها عکس بگیرید!
- اشیاء را از بین نبرید یا دور نریزید!



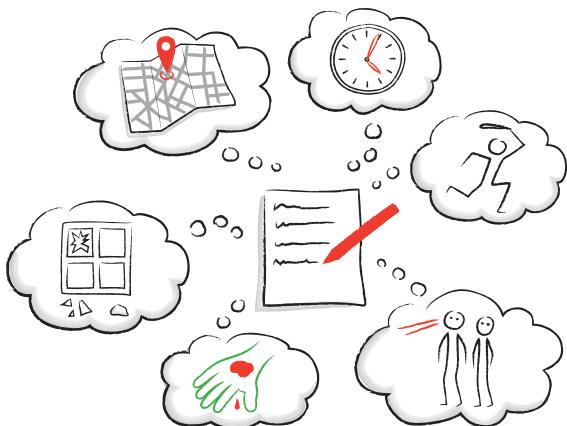
## ■ به پزشک (دکتر) مراجعه کنید

- در موقع ضروری مداوا بدون داشتن کارت بیمه انجام میشود!
- تمام آسیب هارا نشان دهید!
- از پزشک تقدیماتی گواهی کنید!
- پزشک میبایست تمام آسیب ها را در گواهی بنویسد!



## ■ یک یادداشت حافظه بنویسید

- کجا این انفاق روی داد؟
- چه وقتی این انفاق افتاد؟
- چه چیزی پیش آمد؟ بعد از آن چه شد؟
- حمله کننده چه شکلی داشت؟
- چند نفر بودند؟
- چه آسیب و زیانی به شما وارد شد؟
- چه کسی این را دید؟
- چه کسی شاهد بود؟



## ■ خانواده و دوستان

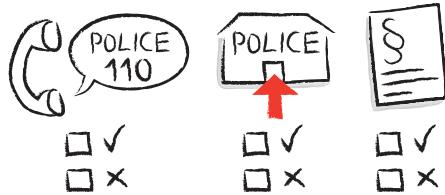
- از دیگران تقدیماتی کمک کنید.
- تنها نمانید.
- تعریف کنید که چه اتفاقی برای شما افتاده است.



# پس از حمله نژادپرستانه چه باید کرد؟

## پولیس

- شما میتوانید پولیس را صدا کنید، اگر مایل باشید.
- شما میتوانید به پلیس مراجعه کنید، اگر مایل باشید.
- شما میتوانید شکایت کنید، اگر مایل باشید.
- یک شکایت تأثیر منفی روی تقاضای پناهندگی شما نمی‌گذارد.

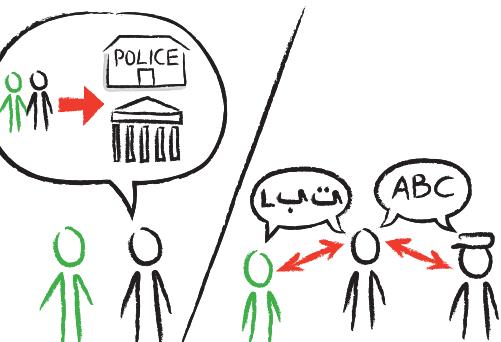


شما موظف نیستید در برابر پلیس شهادت بدهید.  
اما: اگر پلیس دستور دادستانی را داشته باشد، شما باید برابر پولیس شهادت بدهید.

## این حق شما است

- لازم نیست که شما تنها به پولیس، دادستانی یا به دادگاه بروید. یک شخص که شما آنرا انتخاب میکنید میتواند با شما بیاید.
- شما حق این را دارید که یک مترجم حضور داشته باشد، در زمانی که شما شهادت میدهید: نزد پولیس، نزد دادستانی یا در دادگاه.

این خیلی مهم است.  
درخواست مترجم کنید اگر مترجم آنجا نبود.



## مرکز مشاوره در ایالت شما، در خدمتتان است

- ما به اشخاصی که خشونت نزاد پرستانه را تجربه کرده اند کمک میکنیم.
- ما به شهود، دولستان و هم بستگان قربانیان کمک میکنیم.
- شما میتوانید از طریق تلفن، اینترنت یا پست الکترونیکی با ما تماس بگیرید.
- شما میتوانید اسم خودتان را بگویند.
- شما میتوانید گم نام بمانید.
- شما میتوانید با مشاور زن یا مرد ملاقات داشته باشید.
- شما محل ملاقات را انتخاب میکنید.
- شما انتخاب میکنید که چه کمکی را میخواهید.
- این کمک ها را برای مثال میتوانید از ما بگیرید:
- ما با شما را در نزد پلیس یا در زمان بازجویی همراهی میکنیم.
- ما به شما در مورد تمام سوالات در ارتباط با حمله مشورت میدهیم.
- ما شما را به پزشکان، درمانگران و وكلاء میرسانیم.



کمک ما مجایی، مستقل و محترمانه است. ما اطلاعات را به اشتراک دیگران نمی‌گذاریم.  
شما میتوانید به ما بعد از حمله نژادپرستانه رجوع کنید حتی بدون داشتن مدارک معتبر.

مرکز مشاوره در همه ایالت ها موجود است. تماس برای ایالت خودتان را شما، در پایان دفترچه دریافت می کنید.  
([www.verband-brg.de/beratung](http://www.verband-brg.de/beratung))

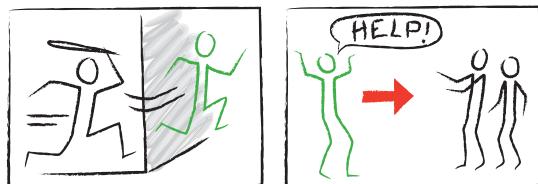




## دیوه نژاد پالونکی برید په وراندي باید څه وشي؟

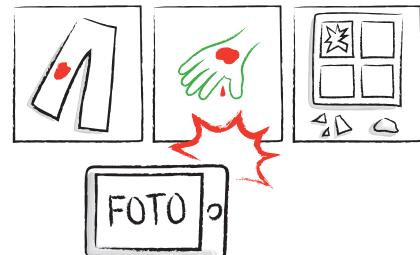
### ■ د پیښي په ځای کې

- ارام اوسيه
- خان خوندي ځای ته ورسوه
- له نورو مرسنه وغواړه
- د پیښي د شاهدانو سره خبرې وکړه



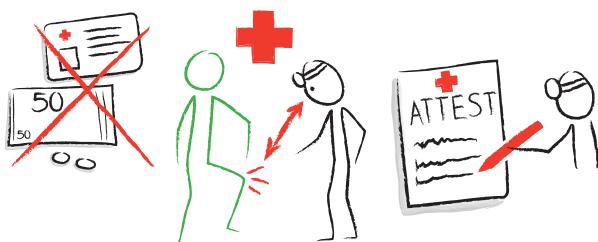
### ■ ټپونه اوزيانونه مستند و بنېي

- ټپونو انخورونه واخلي
- د شباني، د بیلکي په توکه د بېرو، بنېشونو، ټپولونو، سرپیش ګډونکو تکنونو او د جامون انخورونه واخلي
- هیڅ شی باید له ځایه ونه خوځوی او ایسته بې نکړي



### ■ داکترته ورشی

- دارتیا په صورت کې معاینه بیله بیمې
- کارت څخه هم
- ټول ټپونه ور و پښي!
- له داکتر نه تصدقیق وغواړي
- داکتر باید پکي ټول ټپونه ولیکي



### ■ دخاطري پروتوكول ولیکي

- پیښه چرته وشوه؟ څه پیښ شول؟
- څه پیښ شول؟ تر دي وروسته څه پیښ شول؟
- برید کوونکي څه ډول بنکارېده؟ څو کسه وو؟
- کوم ټپونه اوزيانونه رامنځ ته شول؟
- پیښه چا ولیده؟ څوک د پیښي شاهدو؟



### ■ کورني اوملکري

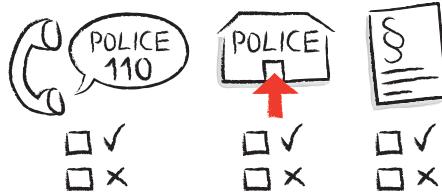
- له نورو مرسنه وغواړه،
- ګوبنۍ مه اوسيه
- څه چې درپیشن شوي دي بیان ېي کړه



# دیوه نژاد پالونکی برید په وراندي باید خه وشي؟

## پولیس

- که وغواری پولیس ته تلیفون کولی شي
- که وغواری پولیس ته ور تالی شي
- که وغواری کولی شي چي عريضه وکري
- عريضه ستاسي په پنا غښتنه منفي اغizerه نه کوي

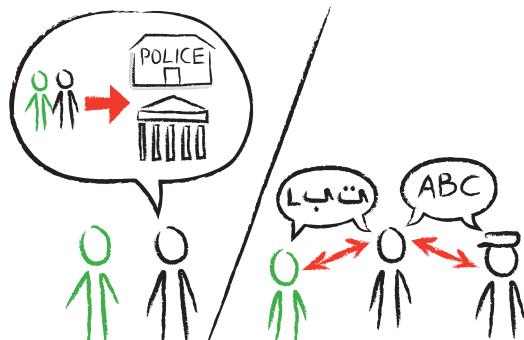


ته مجبور نه يې چي دپولیس په وراندي خه وواي.  
خو که چېري پولیس د خارنوال له خوا موظف شوی وي، نو مجبور يې چي څرکندوني وکري

## اومه برخه: د ستاسېحق دی،

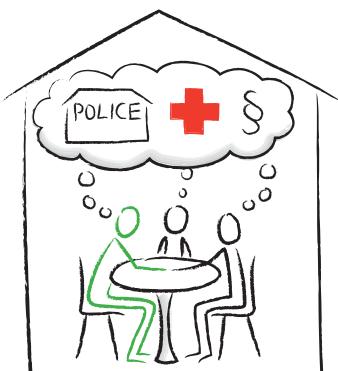
- مجبور نه ياست چي پولیسو، خارنوالي اويا محکمي ته
- بوازی لار شي، هجه څوک چي خوش موسي کولی شي
- جي درسره راشي
- تاسي حق لري چي دپولیسو، خارنوالي او محکمي په
- وراندي د څرګندونو په وخت کي ژبارن ولري

که ژبارن درسره نه وي نو دا پېړه مهمه ده چي وبي  
غواري



## مشورتي دفترونه ستاسو په ایالت کي ستاسو په خدمت کي.

- مور له هجه چاسره مرسته کوو چي نژاد دی زورزیاتي سره مخامخ. شوي وي.
- مور دشاهدانو، ملګرو او خپلوا نوسره مرسته کوو.
- تاسي له مور سره د تلیفون، انترنیټ او ايميل له لاري تماس نیولی شي
- تاسي کولی شي چي خپل نوم وښي.
- تاسي کولی شي چي خان ناخېند هم وستاني.
- دكتني مخاکۍ تاکل ستاسي په اختيار کي دي.
- تاسي پريکره کوي چي خه دول مرسته غواري.



مور د دی لاندی مرستو ورانديز درته کوو:

- د تحقیق له پاره مو پولیسو ته بدړکه کوو.
- د برید اړوند به تولو پوښتنو کي مشاوره در کوو.
- مور مو د داکترانو، روغتیابي پرسونل او دمدافع وکیلانو سره اړیکي تېګوو

زمور مرسته بي بې، خپلواکه او راز ساتونکي ده. مور مالومات بل چاته نه ورکوو. تاسي کولی شي چي بیله معنبرو استادو هم  
دیوه نژاد پالونکي برید نه وروسته موږته مراجعيه وکري.

مشورتي دفترونه په تولو فدرالی ایالتونو کي شته. ستاسو په ایالت کي د اړیکي لپاره رساله په پاي کي ترلاسه کړي.  
([www.verband-brg.de/beratung](http://www.verband-brg.de/beratung))

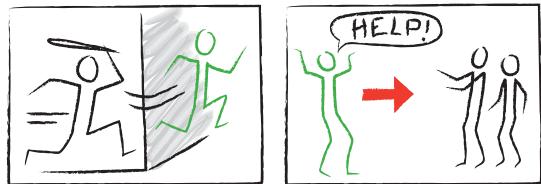


# ነበደ ክፍያ ከብ አፈላጊዎት ዓለታትን ከመድ ከተከለኝል ተከናሉ?



## ■ አብቃ ቤት አዘንዳካ

- ሁኔታ በላ
- ንብረት አይቀን
- ስብ ፍጥነት ስተት
- ጥስቦ አርሱም ተዘረሰ



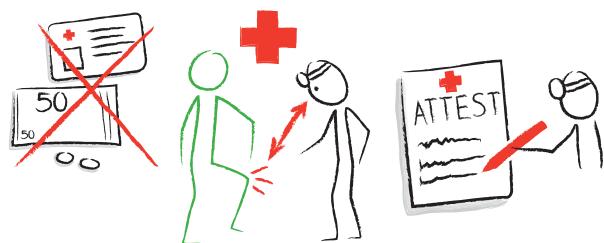
## ■ ዓይነ አከላዊ ጉዳቶች አንተጠጠሙ ወይ ነገር አተሰበረ ዘመኑ አካል

- ወታች ስሳልዋ
- ዓይነ ነገር ታክሞችን አተሰበረ  
ጥርጩ-ገን ወይ, ከቅዱ-ገን ወይ  
አምኑ ስሳልዋ
- ዓይነ ነገር ካይ-ተከለዋ



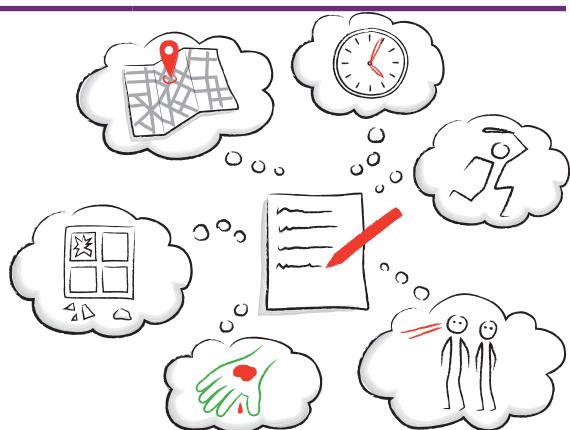
## ■ ፍጥነት አይደለም

- በዘመኑ የሚከተሉ አይደለም  
ከተከለኝ ተከናሉ አይደለም
- ከፈተኝ አይደለም
- ንብረት አተስተኞች (Attest) ማለ  
በለ
- አከላም ከፈተኝ አይደለም



## ■ ፍጥነት ተጨማሪ ዘመኑ

- እበደ ክልከድ ዓይነ ማወሰን ተጋናቸው?
- እንታይ ተጋናቸው? በድሳሰራ እንታይ ነፃ?
- እተ ቴንጋጌ እንታይ ይመስል ነፃ? ከንደደ  
አያም ካይሆም?
- እበደ ተሂጻሚዎች?
- መዝኑ ላይ? አመልካት?



## ■ ስራው ቤት

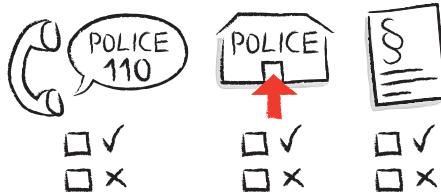
- ጥስቦ ፍጥነት ስተት
- የበደንግ አይተካን
- የምስክ ስብ ተዘረሰባ



# ነበረኩም ከብ አፈላጊዎት ዓለታትን ከመይ ከተከላከሉ ተኩክሉ?

## ■ ሂሳብ

- ዓለታዊ ሂሳብ ይውል
- ዓለታዊ ፍቃድ ሂሳብ ካልደ
- ዓለታዊ ሂሳብ አመልካት
- አመልካት ከብ ሂሳብ ነፃ ውስጥ ዕቅበ አገልግሎት  
አይመልከዋን እኩ



- |                            |                                       |                            |
|----------------------------|---------------------------------------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> ✓ | <input checked="" type="checkbox"/> ✓ | <input type="checkbox"/> ✓ |
| <input type="checkbox"/> ✗ | <input checked="" type="checkbox"/> ✗ | <input type="checkbox"/> ✗ |

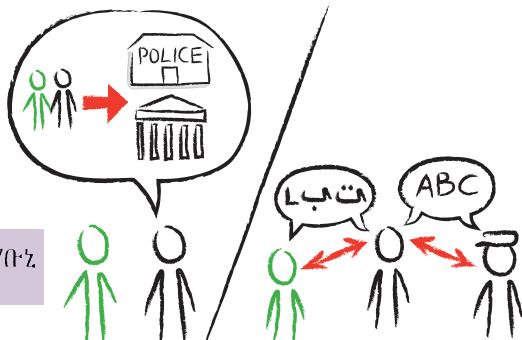
የደንታዊ ከብ ሂሳብ ከተከመልካት አይሰራ አይከናን:

የን ውስጥ ከብ አቶበር አገልግሎት ከብ ሂሳብ ከተመልካት አለሁ

## ■ ሂሳብ አለባትን ዓለታዊ

- ዓለታዊ ፍቃድ ሂሳብ ወይ ፍብ አቶበር አገልግሎት  
(Staatsanwaltschaft) ከተከይደ አይሰራ አይከናን  
ዝመንግዳለሁ ስሜ መሳሪያ ከተከይደ ጥሩ እኩ
- ከብ ሂሳብ ወይ ከብ አቶበር አገልግሎት  
(Staatsanwaltschaft) ወይ በቻ ፍርድ ወይ አገልግሎት  
ትርፍማን እለሁ

እሁ አይሰራ እኩ: ታርፍማን የለን - ታርፍማን ማበኑ  
በለም

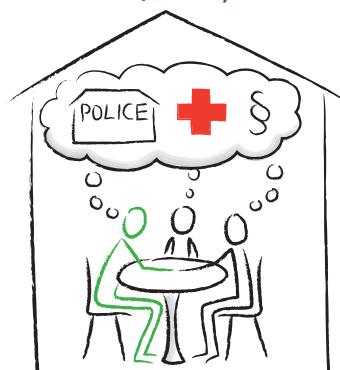


## ■ ዓይ አገባብ የምክርን በት-ጽሐፈት ከብ ትትክ አበ (ፈደራላዊ ሪፐብሊክ ዴርማ) አለሁ::

- ዓይ ዓይ ዓለታዊ ዓለታዊ ጉኝና ከንሻግዘዝር አና
- ዓይ ዓይ ወይ ዓይ ዓይ ዓይ ዓይ ዓይ ዓይ ዓይ
- ዓይ ዓይ ወይ ዓይ ዓይ ዓይ ዓይ ዓይ
- ዓይ ዓይ ዓይ ዓይ ዓይ ዓይ ዓይ

አገባብ ዓይ እንደሆነ:

- ዓይ ሂሳብ አመልካት መሳሪያ ጉኝይል
- አበራቸት በአቶ ከነ አገልግሎት
- ዓይ ዓይ ዓይ ዓይ ዓይ ዓይ



የትና አገባብ ዓይ እኩ አበራቸት ከለ ስብ አይንንጋርን አና. ዓይ ዓይ ዓለታዊ ዓለታዊ ጉኝና ከተረከበበት ተኩኬል: ወለ  
ወራቀት (መንነት) አይ-በለም ስቦት አገባብ ዓይ::

የትና አገባብ የምክርን በት-ጽሐፈት ከብ ከለን ስቦት ዓይ ልደራላዊ ሪፐብሊክ ዴርማ አለው: አድራሻ ከብ  
መጠረቅ ዓይ ይርሱ:: ([www.verband-brg.de/beratung](http://www.verband-brg.de/beratung))

**VBRG**

VERBAND DER BERATUNGSSTELLEN FÜR  
BETROFFENE RECHTER, RASSISTISCHER  
UND ANTISEMITISCHER GEWALT E.V.

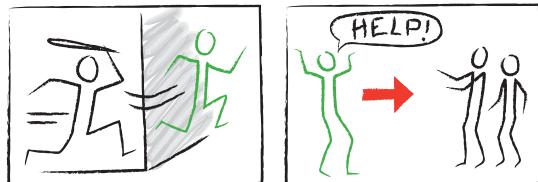


# Çfarë duhet të bëni pas një sulmi racist?



## ■ Në vendgjарjen e veprës

- Mbani qetësin!
- Sillni vetën në siguri!
- Luteni të tjerët për ndihmë!
- Drejtobuni dëshmitarëve të rastit!



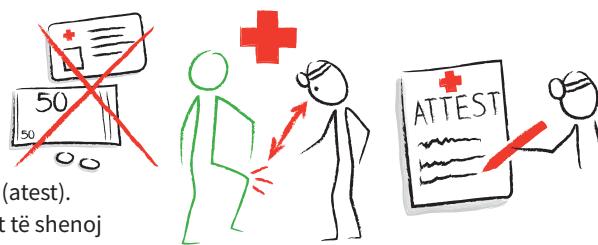
## ■ Dokumentoni lëndimet dhe dëmtimet

- Fotografoni lëndimet e pësuara!
- Fotografoni objektet, siç janë gurët, xhamat e thyer, shishet, afishet dhe rrobat!
- MOS largoni ose hiqni objektet!



## ■ Shkoni tek mjeku

- Trajtimi në rast emergjencë, pa kartelën e sigurimit!
- Tregoni të gjitha lëndimet e pësuara!
- Kërkonи mjekut një vërtetim mjeku (atest).
- Mjeku në atë vërtetim (atest), duhet të shenoj të gjitha lëndimet e pësuara.



## ■ Shkruani një protokol të kujtesës

- Ku ka ndodhur ajo?  
Kur ka ndodhur ajo?
- Çfarë ka ndodhur?  
Çfarë ka ndodhur pas asaj?
- Çfarë pamje kishte sulmuesi?  
Sa sulmues ishin?
- Cilat lëndime apo dëmtime janë shkaktuar?
- Kush e ka pa një të tillë?  
Kush ishte dëshmitar i rastit?



## ■ Familja dhe miqtë

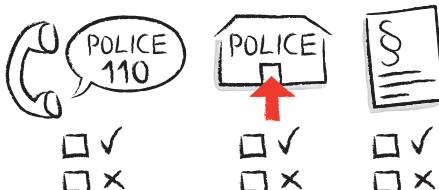
- Kërkonи ndihmë nga njerëzit tjera.
- Mos rrini vetëm.
- Tregoni se çfarë ka ndodhur me juve.



# Çfarë duhet të bëni pas një sulmi racist?

## ■ Policia

- Ju mund tē telefononi policinë nëse dëshironi.
- Ju mund tē shkoni nē polici nëse dëshironi.
- Ju mund tē bëni një denoncim nëse dëshironi.
- Një denoncim nuk ka ndonjë ndikim negativ nē procedurën tuaj tē azilit.



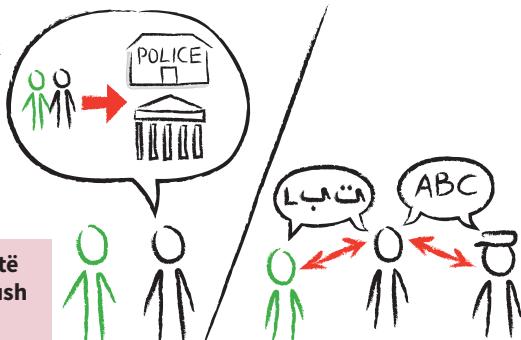
Ju nuk jeni tē detyruar tē jipni dëshmi pranë policisë.

**Por:** Nëse policia ka një urdhër nga prokuroria publike, atëherë ju duhet tē dëshmoni nē polici.

## ■ Kjo është e drejta juaj

- Ju nuk jeni i detyruara tē shkoni **vetëm** tek policia, prokuroria publike ose tek gjykata. Një person tē cilin e keni zgjedhur Ju, mund tē vijë me Ju së bashku.
- Ju keni tē drejtë tē keni një përkthyes aty kur jipni dëshminë tuaj: pranë policisë, prokurorisë publike ose pranë gjykatës.

**Kjo është shumë e rëndësishme. Kërkonit tē ju bashkangjitet një përkthyes, nëse askush nuk është atje.**



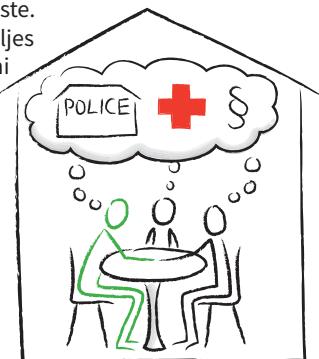
## ■ Qendra e këshillimit në shtetin tuaj është atje për ju.

Ne ju ofrojmë ndihmë njerëzve, tē cilët kanë përjetuar dhunë raciste. Ne ju ofrojmë ndihmë dëshmitarëve, miqve dhe pjestarve tē familjes së atyreve, tē cilët janë prekur nga rasti. Ju mund tē na kontaktoni ne me anë tē telefonit, internetit ose e-mailit.

- Ju mund tē thoni emrin tuaj.
- Ju gjithashtu mund tē mbeteni edhe anonim.
- Mund tē takoheni me këshilltaren apo me këshilltarin.
- Ju vendosni vetveti se ku dëshironi tē takoheni.
- Ju vendosni se çfarë ndihme dëshironi.

### Ne ofrojmë p.sh këto ndihma me sa vijon:

- Ne ju shoqërojmë nē polici ose nē seancen e marrjes nē pyetje.
- Ne ju këshillojmë për tē gjitha pyetjet nē lidhje me sulmin.
- Ne ndërmjetsojmë mjekë, terapistë dhe avokatë.



Ndihma janë është falas, e pavarur dhe konfidenciale. Ne nuk japid informacione tutje.

Ju mund tē na kontaktoni pas një sulmi racist, madje edhe pa dokumente tē vlefshme.

Qendrat e këshillimit janë nē dispozicion nē tē gjitha shtetet federale. Ju do tē gjeni informacionin e kontaktit për shtetin tuaj federal nē fund tē broshurës ([www.verband-brg.de/beratung](http://www.verband-brg.de/beratung)).

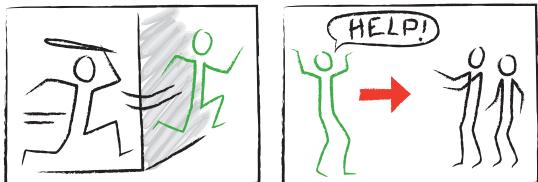


# So te kerdolpe pala o rasistikano džungalipe?



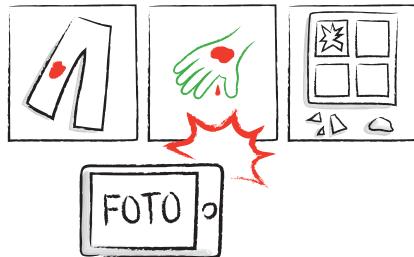
## ■ Po džungalimasko than

- Oven mirni!
- Gurudon ke sigurni thana!
- Phučen averen vaš o žutipe!
- Vakeren e manušenca so kodo dikhle!



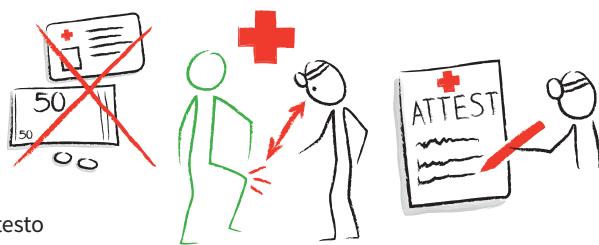
## ■ Keren dokumentacija vaš e dukhavde thana thaj so si phago

- Keren fotografije kotar e dukhavde thana!
- E kotora sar kaj si e barr, glaža, šiše, e etikete thaj e patave fotografisaren!
- NA vazden e kotora kotar lengo than!



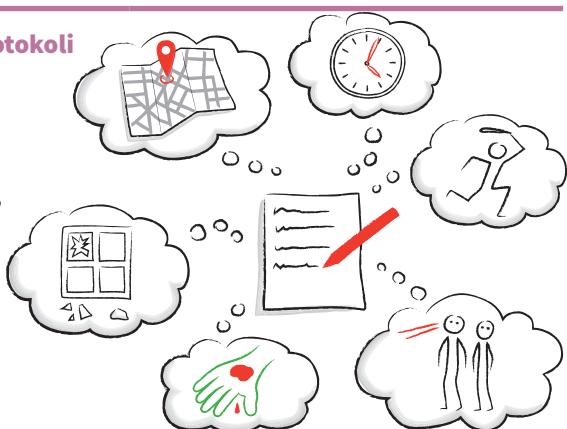
## ■ Nakhen ko sastjari

- O žutipe šaj te len ke ambulanta bi e sastimaski karta!
- Mothaven sa tumare dukha thaj čalavde thana!
- Roden kotar o Sastjari jekh atesto.
- O sastjari trubul sa e dukha ando atesto te ramosarel



## ■ Ramosaren jekh gindimasko protokoli

- Kaj sas kodo? Kana pecindas?
- So avilas? So ulo pal kodo?
- Sar dičholas o džungalo manuš? Kobor džene sine?
- Savo dkhajbe ulo thaj savi doš kerdili?
- Ko dikhlas kova? Ko si mujalno?



## ■ E familija thaj e amala

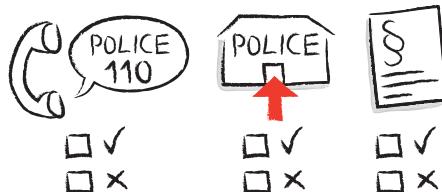
- Ašaren avere manušen te žutin tumenge.
- Na te ačhen korkore.
- Mothaven so avilas tumenca!



# So te kerdolpe pala o rasistikano džungalipe?

## ■ Policia

- Te kamen, šaj e policija te akharen.
- Te kamen, šaj ke policija te nakhen.
- Te kamen šaj krisi te keren.
- O krisaripe ni ka kerel negativno spidipe pe tumari Asyleski situacija.



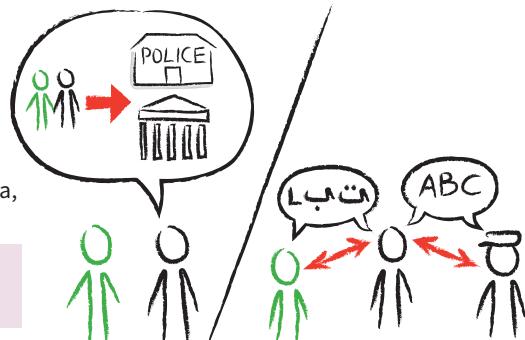
Naj tumen musaj e policijake te mothaven!

**Ba:** Kana si e policia bičhaldi kotar e themesko advokati, trubul te den tumaro mothavipe e policijake.

## ■ Kava si tumaro hakaj

- Naj musaj **korkore** te nakhen ke policia, ke Themesko-advokati vaj ko krisi. Jekh manuš kas tumen alosaren šaj sakode tumenca te džal.
- Si tumen hakaj jek tumači/rinčárno tumenca te avel kana mothaven: ke policia, ke Themesko-advokati vaj po krisi.

**Kava si but vasno. Rode te malaven tuke jekhe rinčarnes, te na avilas kote.**



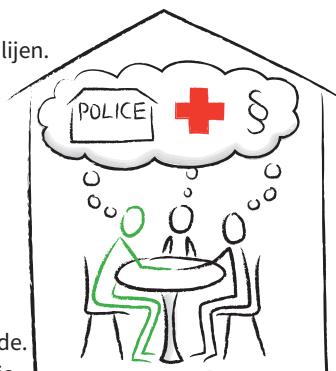
## ■ E žutimaski kancelarija si phravdi vaš tumenge ande Tumari Republika

Amen žutisaras e manušen, kana resen e rasistikani kavga.

Amen žutisaras e dičhutnen, e dukhavdenge amalen thaj e familijen.

Šaj te resen amen telefonesa, perdal o internet thaj o E-Mail.

- Te kamen šaj tumaro anav te mothaven.
- Vaj te kamen šaj anonimni te ačhoven.
- Šaj te dikhen tumen amare bućarnenca.
- Šaj te maladon kote kaj tu kamen.
- Von šaj dikhen savo žutipe si tumenge lačho.



### Akala žutipa šaj te keras tumenge, mesalake:

- Nakhas tumenca ki policia vaj ko tumaro phučipe.
- Vakaras tumenca sa e phučhipa trujal o džungalipe pe tumende.
- Keras tumenge kontaktu ke sastarja, terapeutja thaj advokatja.

Amaro žutipe si bi ajlukosko, mestuno thaj pačavno. Ni das angle e informacije.

Pala e rasistikani kavga šaj te mothodon amende, vi e biregularni dokumentanca.

Amare žutimaske kancelarije keren buti ke sa e Germanijke Republike. O kontaktu kotar tumari Republika šaj te dihen ke lilesko agor ([www.verband-brg.de/beratung](http://www.verband-brg.de/beratung)).



**1 Baden-Württemberg**

LEUCHTLINIE  
④ 0711/88 89 99 33  
✉ kontakt@leuchtlinie.de  
🌐 www.leuchtlinie.de

**2 Bayern**

B.U.D. (Bayern)  
④ 0151/21 65 31 87  
✉ info@bud-bayern.de  
🌐 www.bud-bayern.de  
  
BEFORE (München)  
④ 089/46 22 46 70  
✉ kontakt@before-muenchen.de  
🌐 www.before-muenchen.de

**3 Berlin**

Reach Out  
④ 030/69 56 83 39  
✉ info@reachoutberlin.de  
🌐 www.reachoutberlin.de

**4 Brandenburg**

Opferperspektive  
④ 0331/8 17 00 00  
✉ info@opferperspektive.de  
🌐 www.opferperspektive.de

**5 Bremen**

soliport  
④ 0421/17 83 12 12  
✉ info@soliport.de  
🌐 www.soliport.de

**6 Hamburg**

empower  
④ 040/28 40 16 67  
✉ empower@hamburg.arbeitundleben.de  
🌐 www.hamburg.arbeitundleben.de/empower

**7 Hessen**

response  
④ 069/56 00 02 41  
✉ kontakt@response-hessen.de  
🌐 www.response-hessen.de

**8 Mecklenburg-Vorpommern**

LOBBI (Regionalbüro Ost)  
④ 0395/4 55 07 18  
✉ ost@lobbi-mv.de  
🌐 www.lobbi-mv.de

**9 Niedersachsen**

Betroffenenberatung Niedersachsen  
④ 0541/38 06 99-0  
✉ info@betroffenenberatung.de  
🌐 www.betroffenenberatung.de

**10 Nordrhein-Westfalen**

OBR (Opferberatung Rheinland)  
④ 0211/15 92 55 64  
✉ info@opferberatung-rheinland.de  
🌐 www.opferberatung-rheinland.de

**BackUp (Opferberatung in Westfalen-Lippe)**

④ 0231/95 65 24 83  
✉ contact@backup-nrw.org  
🌐 www.backup-nrw.org

**11 Rheinland-Pfalz**

m\*power  
④ 0151/10 59 47 99  
✉ kontakt@mpower-rlp.de  
🌐 www.mpower-rlp.de

**12 Saarland**

Bounce Back – Opferberatung Saarland  
④ 0681/30 27 10 36  
✉ info@bounceback.de  
🌐 www.bounceback.de

**13 Sachsen**

SUPPORT – RAA Sachsen e.V.  
④ 0351/8 89 41 74  
✉ opferberatung.dresden@raa-sachsen.de  
🌐 www.raa-sachsen.de

**14 Sachsen-Anhalt**

Mobile Beratung für Opfer rechter Gewalt  
des Miteinander e.V.  
④ 0391/6 20 77 52  
✉ opferberatung.mitte@miteinander-ev.de  
🌐 www.mobile-opferberatung.de

**15 Schleswig-Holstein**

ZEBRA  
④ 0431/30 14 03 79  
✉ info@zebraev.de  
🌐 www.zebraev.de

**16 Thüringen**

ezra  
④ 0361/21 86 51 33  
✉ info@ezra.de  
🌐 www.ezra.de

