



LEICHTE SPRACHE

AUSBLICK

In diesem Heft gibt es Infos und Tipps für Frauen,
die Gewalt erleben oder früher erlebt haben.



SACHSEN-ANHALT

Ministerium für
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

#moderndenken

Hilfen für Frauen

Es gibt viele Arten von Gewalt gegen Frauen.

Es gibt körperliche Gewalt und seelische Gewalt.

Zum Beispiel

- Gewalt in der Ehe oder Partnerschaft
- Sexuelle Gewalt
- Stalking
- Menschen-Handel
- Gewalt im Namen der Ehre

In diesem Heft finden Sie viele Infos und Angebote.

Die Angebote sind vom:

Hilfesystem gegen Gewalt an Frauen in Sachsen-Anhalt.



SACHSEN-ANHALT

Haben Sie Gewalt erlebt?

Sind Sie traurig, hilflos oder wütend?

Es ist egal, welche Gefühle und Fragen Sie haben.

Wir helfen Ihnen.

Wir wissen:

Es ist schwer für Sie, über die Gewalt zu reden.

Aber wir nehmen Sie und Ihre Fragen sehr ernst.

Und Sie entscheiden selbst, was Sie uns sagen.

Die Beratungen sind kostenlos.

Wir sagen niemandem, was Sie uns gesagt haben.

Sie müssen uns Ihren Namen nicht sagen.

Wir geben keine Infos über Sie weiter.



Vielleicht kennen Sie eine Frau, die Gewalt erlebt.

Wir geben Ihnen Infos und beraten Sie,

- wenn Sie ein Familien-Mitglied unterstützen.
- wenn Sie eine Freundin unterstützen.
- wenn Sie beruflich oder ehrenamtlich jemanden unterstützen.

Vielleicht sind Sie transsexuell, intersexuell oder nicht binär?

Die Angebote sind auch für Sie.

Die Mitarbeiterinnen suchen Ihnen Angebote, die gut zu Ihnen passen.





In diesem Flyer finden Sie Infos zu diesen Themen:

- Hilfe in Ihrer Nähe
 - Beratung in Krisen-Situationen
 - Beratung und Schutz
 - Hilfe nach sexueller Gewalt
 - Hilfe und Beratung bei Genital-Verstümmelung von Mädchen und Frauen
 - Hilfe bei Frauen-Handel, Zwangs-Heirat und Gewalt im Namen der Ehre
 - Sichere Orte für Frauen
 - Hilfe und Beratung
 - Begleitung zum Gericht
- Tipps für den Notfall und Sicherheits-Pläne

Hilfe in Ihrer Nähe

Hier finden Sie viele Infos: www.gewaltfreies-sachsen-anhalt.de

Beratung gibt es beim Hilfe-Telefon **Gewalt gegen Frauen**.

Die Telefon-Nummer ist: **116 016**.

Die Beratung ist kostenlos und immer möglich.

Die Mitarbeiter vom Hilfe-Telefon helfen Ihnen, die passende Beratung in Ihrer Nähe zu finden.

Es gibt viele Übersetzungs-Angebote.

Darum gibt es alle Hilfen und Beratungen in Ihrer Erstsprache.

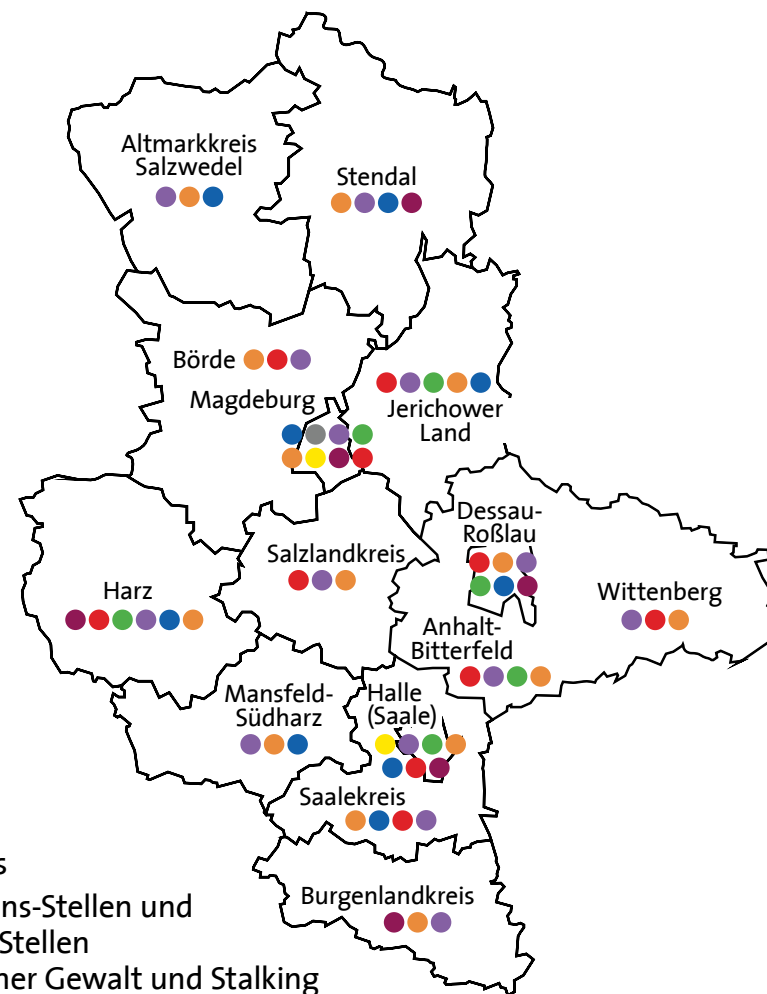
Es gibt auch barrierefreie Hilfen und Beratungen für Frauen mit Behinderung.

Brauchen Sie besondere Hilfen oder haben Sie Fragen?

Dann rufen Sie LIKO an.

Das ist die Telefon-Nummer: **0391 62 93 523**.

Hilfe in Ihrer Nähe



- Frauenhaus
- Interventions-Stellen und Beratungs-Stellen bei häuslicher Gewalt und Stalking
- Ambulante Frauenberatungs-Stellen
- Beratungs-Stellen für Betroffene von sexueller Gewalt
- Hilfe bei Frauen-Handel, Zwangsheirat und Gewalt im Namen der Ehre
- Sichere Orte für Frauen
- Begleitung zum Gericht
- Weitere Hilfe und Beratung



Beratung und Schutz

Frauenhäuser

Sie können in ein Frauenhaus gehen, wenn Sie Gewalt erleben oder erlebt haben.

Sie können für einige Zeit im Frauenhaus wohnen.

Sie können auch Ihre Kinder mitnehmen.

Sie sind im Frauenhaus sicher vor Gewalt, denn die Adresse vom Frauenhaus ist geheim.

Alle Mitarbeiterinnen vom Frauenhaus sind Fachleute.

Sie haben eine gute Ausbildung und viel Erfahrung.

Sie helfen Ihnen, so wie Sie es brauchen.

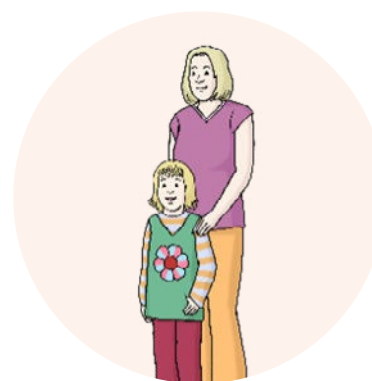
Sie helfen Ihnen ein neues sicheres Leben anzufangen.

Die Mitarbeiterinnen vom Frauenhaus sind den ganzen Tag für Sie da.

Es gibt auch Psychologinnen, die zu den Frauenhäusern kommen.

Die Psychologinnen helfen Ihnen und Ihren Kindern.

Sie helfen Ihnen bei Problemen mit Ihrer Seele und Ihren Gefühlen.



In diesen Städten gibt es Frauenhäuser:

Aschersleben	0152-02 89 35 28
Ballenstedt	0171-853 74 59
Bernburg (Saale)	0163-178 29 28
Bitterfeld-Wolfen	03494-310 54
Burg	0392-12 140
Dessau-Roßlau	0177-433 22 16
Halle (Saale)	0345-444 14 14
Köthen	0162-892 29 65
Magdeburg	0152-23 42 66 34
Merseburg	0172-871 74 70
Salzwedel	03901-42 48 59
Sangerhausen	03464-57 00 72
Staßfurt	0162-159 97 41
Stendal	03931-715249
Weißenfels	0171-540 48 44
Wernigerode	0173-209 97 00
Wittenberg	0177-602 02 80
Landkreis Börde	0391-289 210 60
Zeitz	0160-648 49 13



Beratung in akuten Krisensituationen

Interventions-Stellen und Beratungs-Stellen bei häuslicher Gewalt und Stalking

Häusliche Gewalt

Werden Sie von einem Freund oder einer anderen Person geschlagen, bedroht, beschimpft oder beleidigt?

Das nennt man:
häusliche Gewalt.

Häusliche Gewalt passiert zwischen Menschen, die zusammen wohnen.

Zum Beispiel:

- zwischen Ehemann und Ehefrau
- zwischen Freund und Freundin
- in der Familie

Häusliche Gewalt passiert oft in der eigenen Wohnung.

Häusliche Gewalt kann aber auch draußen passieren.

Zum Beispiel: im Haus-Flur oder auf der Straße.

Häusliche Gewalt passiert oft über eine lange Zeit.

Frauen sind oft die Opfer von häuslicher Gewalt.

Viele Frauen haben schon häusliche Gewalt erlebt.

Stalking

Werden Sie von einer anderen Person verfolgt, belästigt oder bedroht?

Das nennt man auch:
Stalking.

Das spricht man: stoa-king.



Die Mitarbeiterinnen in den Beratungs-Stellen beraten Sie am Telefon oder persönlich.

Die Mitarbeiterinnen können Ihnen bei vielen Dingen helfen.

Zum Beispiel:

- Sie machen mit Ihnen einen Sicherheits-Plan.
- Im Sicherheits-Plan steht, wie Sie sich schützen können.
- Sie gehen mit Ihnen zusammen zur Polizei, zu einem Anwalt oder zum Gericht.
- Sie geben Ihnen Infos zu rechtlichen Dingen und zum Gesetz.



In diesen Städten gibt es Interventions-Stellen und Beratungs-Stellen:

Interventionsstelle Dessau-Roßlau

0340-66 12 85 39

(Dessau-Roßlau, Wittenberg)

Außenstelle Köthen

01590-44 99 79 8

(Salzlandkreis, Anhalt-Bitterfeld)

Interventionsstelle Halle

0345-68 67 90 7

(Halle, Saalekreis, Mansfeld-Südharz, Burgenlandkreis)

Interventionsstelle Magdeburg

0176-43 18 05 37

(Magdeburg, Jerichower Land, Bördekreis, Landkreis Harz)

Interventionsstelle Stendal

03931-70 01 05

(Landkreis Stendal, Altmarkkreis Salzwedel)

Außenstelle Salzwedel

0176-83 78 68 23



Ambulante Frauenberatungs-Stellen

Sind Sie ein Opfer von häuslicher Gewalt?

Aber Sie wollen nicht in ein Frauenhaus gehen?

Dann kann Ihnen die ambulante Frauenberatungs-Stelle helfen.

Die Mitarbeiterinnen beraten Sie.

Und sie helfen Ihnen, ein neues Leben ohne Gewalt anzufangen.

Vielleicht haben Sie eine Behinderung?

Dann melden Sie sich bei der ambulanten Beratungs-Stelle vom Frauenhaus Magdeburg.



In diesen Städten gibt es ambulante Beratungs-Stellen:

Bernburg (Saale) 03925-30 25 95

Bitterfeld-Wolfen 03494-31 05 4

Burg 03921-21 40 0162-28 54 70 9

Dessau-Roßlau 0151-11 53 11 22

Halberstadt 03941-61 35 55

Haldensleben 0170-72 48 79 7

Halle (Saale) 0345-44 41 41 4

Magdeburg 0162-53 02 74 0 0176-62 82 28 80

Merseburg 03461-24 99 84

Oebisfelde 0170-72 48 79 7

Oschersleben (Bode) 0170-72 48 79 7

Schönebeck (Elbe) 03925-30 25 95

Steißfurt 03925-30 25 95

Wanzleben 0170-72 48 79 7

Wernigerode 0173-2099700

Wittenberg 03491-87 71 16 9 0173-36 20 29 1

Wolmirstedt 0170-72 48 79 7

Hilfe nach sexuellen Übergriffen

Beratungs-Stellen für Betroffene von sexueller Gewalt

Haben Sie sexuelle Gewalt erlebt?

Sexuelle Gewalt ist zum Beispiel:

- eine Person fasst Sie an, aber Sie wollen das **nicht**.
- Zum Beispiel an der Brust oder am Po.
- eine Person starrt Sie an.
- eine Person zwingt Sie zum Sex.
- eine Person zwingt sie, anderen Menschen beim Sex zuzusehen.

Sexuelle Gewalt ist eine Straftat.

Sie müssen sich das **nicht** gefallen lassen.

Es gibt Hilfe bei sexueller Gewalt.

Unser Ziel ist es, Sie vor sexueller Gewalt zu schützen.



Die Mitarbeiterinnen von den Beratungs-Stellen

- helfen Ihnen, die Gewalt zu verarbeiten.
- begleiten Sie, damit Sie sich sicher fühlen können.

- unterstützen Sie, wenn Sie zum Amt oder zum Gericht müssen.
- begleiten Sie zum Amt und zum Gericht.
- helfen Ihnen, eine gute Therapie zu finden.



In diesen Städten gibt es Beratungs-Stellen für Betroffene von sexueller Gewalt:

- **Wildwasser Dessau e. V.** | Törtener Straße 44 | 06842 Dessau-Roßlau | Tel. 0340-220 69 24 | wildwasser-dessau@t-online.de | www.wildwasser-dessau.de
- **Lichtung – Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt in Halle (Saale), Saalekreis, Burgenlandkreis und Mansfeld-Südharz der AWO Sozialwerk Halle (Saale) gGmbH** | lichtung@awo-halle-merseburg.de

Beratungsstelle Halle | Wilhelm-Külz-Straße 22 | 06108 Halle (Saale) | Tel. 0345-523 00 28 | lichtung@awo-halle-merseburg.de

Außenstelle Querfurt | Merseburger Straße 70 | 06268 Querfurt | Tel. 0345-52 300 28 | lichtung@awo-halle-merseburg.de

Außenstelle Sangerhausen | Karl-Liebnecht-Straße 33 | 06526 Sangerhausen | Tel. 0345-523 00 28 | fachberatung@awo-halle-merseburg.de

Außenstelle Weißenfels | Naumburger Straße 85 | 06667 Weißenfels | Tel. 0345-523 00 28 | lichtung@awo-halle-merseburg.de

- **Wildwasser Magdeburg e. V.** | Ritterstraße 1 | 39124 Magdeburg | Tel. 0391-251 54 17 oder 0171-295 15 71 (SMS/Signal) | info@wildwasser-magdeburg.de | www.wildwasser-magdeburg.de

Außenstelle in den Räumlichkeiten des Beratungszentrums der Diakonie Genthin | Poststraße 3 | 39307 Genthin | Tel. 0391-2515417

Außenstelle in den Räumlichkeiten des Beratungszentrums der Diakonie Quedlinburg | Carl-Ritter-Straße 16 | 06484 Quedlinburg | Tel. 0391-2515417

- **DRK Beratungsstelle Miß-Mut** | Stadtseeallee 1 | 39576 Stendal | Tel. 03931-21 02 21 | miss-mut@drk-stendal.de | drk-stendal.de/miss-mut

Außenstelle im Familienhof Salzwedel | Schmiedestraße 13 | 29410 Salzwedel | Tel. 03931-210221

***Benötigen Sie barrierefreie Räume, melden Sie sich bitte telefonisch. Es stehen barrierefreie und sichere Räume zur Verfügung.**

Hilfe bei Genital-Verstümmelungen

Manchen Mädchen und Frauen entfernt man Teile von ihren Geschlecht.

Meistens sind es die äußeren Scham-Lippen.

Das nennt man: Genital-Verstümmelungen.

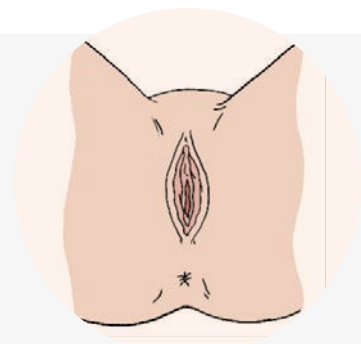
Das ist gefährlich und nicht nötig.

Es kommt dabei oft zu weiteren Verletzungen.

Haben Sie eine Genital-Verstümmelung erlebt?

Haben Sie Angst, dass es Ihnen passiert?

Wollen Sie ein Mädchen aus Ihrer Familie davor schützen?



Dann melden Sie sich bei SAIDA mobil.

Die Fachleute bei SAIDA mobil helfen Ihnen.

Zum Beispiel durch Beratung, Hilfe bei Verletzungen oder

Gespräche über das schlimme Erlebnis.

Die Hilfe ist vertraulich.

Vertraulich heißt: Sie müssen Ihren Namen nicht sagen.

Die Mitarbeiter geben keine Infos über Ihren Fall an andere Menschen weiter.

Sie müssen nichts für die Hilfe bezahlen.



SAIDA International e.V.

Delitzscher Straße 80
04129 Leipzig

Wir kommen zu Ihnen nach
Sachsen-Anhalt.

Telefon: 0341 24 74 669
oder 0176 48 09 66 81

www.beratungsstelle-genitalverstummelung.de

www.fgm-hilfe.de



Hilfe bei Frauen-Handel, Zwangs-Heirat und Gewalt im Namen der Ehre

Beratungs-Stelle Vera

Frauen-Handel

Jemand zwingt Sie, Sex zu haben oder zu arbeiten.

Jemand anders bekommt dafür Geld.

Das nennt man: **Frauen-Handel**.

Frauen-Handel verstößt gegen Menschen-Rechte und ist verboten.



Zwangs-Heirat und Gewalt im Namen der Ehre

Jemand zwingt Sie einen Menschen zu heiraten.

Das nennt man: **Zwangs-Heirat**.

Sie haben etwas gemacht, was Ihre Familie **nicht** gut findet.

Zum Beispiel: Sie hatten Sex vor der Ehe.

Jemand aus Ihrer Familie sagt,

das ist schlecht für das Ansehen von der Familie.

Sie haben damit die Ehre von der Familie verletzt.

Jemand aus der Familie schlägt oder bedroht Sie deswegen.

Das nennt man: **Gewalt im Namen der Ehre**.



In Sachsen-Anhalt gibt es eine Beratungs-Stelle:

Vera – Fachstelle gegen Frauenhandel und Zwangsverheiratung in Sachsen-Anhalt

Termin nach Vereinbarung unter:
Telefon: 0391-999 77 850
vera@awo-sachsenanhalt.de

Postanschrift:
AWO Landesverband
Sachsen-Anhalt.e.V.
Seepark 7 / 39116 Magdeburg

Schutzwohnung für
hochgefährdete Betroffene:
Telefon: 0391-999 77 868



Sichere Orte

Frauen-Zentren

In einem Frauen-Zentrum
gibt es Angebote

für Frauen und Mädchen.

Die Angebote sollen den
Frauen helfen

→ stärker zu werden.

→ Hilfe zu bekommen.

Frauen-Zentren sind sichere
Orte für Frauen und
Mädchen.

Sie können dort

→ andere Frauen und
Mädchen treffen.

→ mit anderen Frauen und
Mädchen reden.

Vielleicht brauchen Sie Hilfe
in Ihrem Leben.

Die Mitarbeiterinnen helfen
Ihnen.

Und sie zeigen Ihnen, wo es
Hilfe in Ihrer Nähe gibt.



In diesen Städten gibt es Frauen-Zentren:

Tea-TREFF

August-Bebel-Straße 30 | 39288 Burg | Telefon: 03921-31 58

E-Mail: fz-teatreff@rolandmuehle-burg.de

Internet: www.skz-burg.bplaced.net/maedchen-und-frauenzentrum-tea-treff/

Sozial-kulturelles Frauenzentrum Dessau e. V.

Törtener Straße 44 | 06842 Dessau | Telefon: 0340-882 60 70

E-Mail: frauenzentrum-dessau@gmx.de

Internet: www.frauenzentrum-dessau.de

Frauen-Zentrum Halberstadt

Gröperstraße 56 | 38820 Halberstadt | Telefon: 03941-60 11 92

Email: lilith@ufv-halberstadt.de | Internet: www.ufv-halberstadt.de

Frauen-Zentrum Weibervirtschaft Halle

Karl-Liebknecht-Str. 34 | 06114 Halle (Saale) | Telefon: 0345-202 43 31

E-Mail: fzweibervirtschaft@web.de | Internet: www.dornrosa.de

Volksbad Buckau c/o Frauen-Zentrum Courage

Karl-Schmidt-Straße 56 | 39104 Magdeburg | Telefon: 0391-404 80 89

E-Mail: kontakt@courageimvolksbad.de

Internet: www.courageimvolksbad.de

Frauen-Zentrum Wernigerode

Marktstraße 11 | 38855 Wernigerode | Telefon: 03943-62 60 12

E-Mail: frauenzentrumWR@web.de | Internet: www.frauenzentrumwr.de

Frauen-Zentrum Wolfen

Fritz-Weineck-Straße 4 | 06766 Bitterfeld-Wolfen | Tel. 03494-210 05

E-Mail: frauenzentrumwolfen@t-online.de

Internet: www.frauenhelfenfrauen-wolfen.de

Vertrauliche Spuren-Sicherung

Haben Sie Angst wegen einer Gewalt-Tat zur Polizei zu gehen?

Zum Beispiel:

- Sie haben Angst, dass der Täter Sie dann noch mehr schlägt.
- Sie fühlen sich abhängig vom Täter.

Dann können Sie zur vertraulichen Spuren-Sicherung kommen.

Vertraulich heißt: Sie müssen Ihren Namen nicht sagen.

Die Mitarbeiter geben keine Infos über Ihren Fall an andere Menschen weiter.

Wichtig: Sie müssen den Täter nicht bei der Polizei angezeigt haben.

Die Spuren-Sicherung sammelt Beweise für Gewalt.

Zum Beispiel:

- Fotos von Verletzungen
- Kleidung mit Blut

Die Spuren-Sicherung behält die Beweise.

Aber keiner weiß, dass die Beweise zu Ihrem Fall gehören.

Vielleicht wollen Sie die Gewalt-Tat später anzeigen.

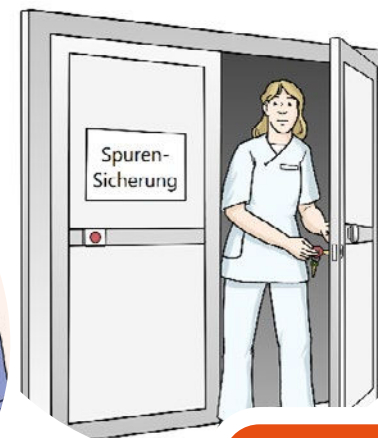
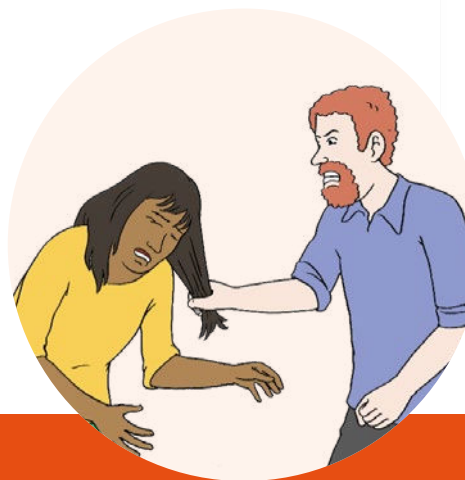
Dann können Sie die Beweise vor Gericht zeigen.

Sie bestimmen selbst, welche Beweise die Spuren-Sicherung sammeln darf.

Eine Person darf Sie zur Spuren-Sicherung begleiten.

Sichern Sie die Beweise am besten schnell nach einer Tat.

Viele Krankenhäuser in Sachsen-Anhalt bieten eine vertrauliche Spuren-Sicherung an.



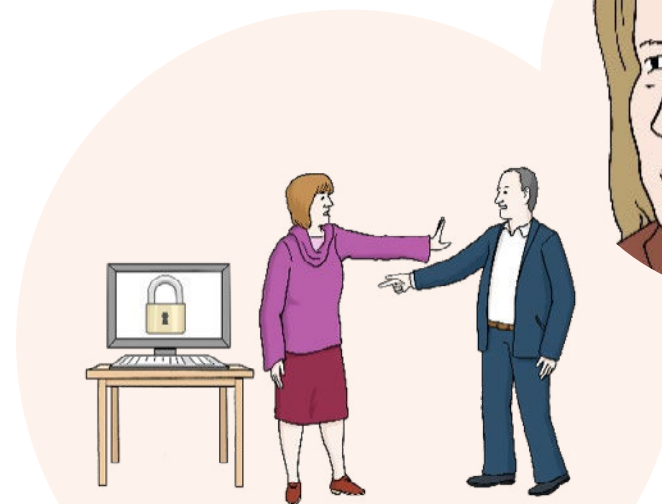
→ **Netzwerk Evidence beim Institut für Rechtsmedizin der Universitätsmedizin Halle Rechtsmedizinische Ambulanz**

Montag bis Freitag: 8 bis 16 Uhr
Telefon: 0345 557 1885

Hier können Sie im Notfall immer anrufen:

Zentrale Notaufnahme
Telefon: 0345 557 5533

Internet: www.gewaltfreies-sachsen-anhalt.de



Hilfe und Beratung

Fachstelle Täterarbeit bei häuslicher Gewalt

Beratung für Männer und Jungen, die Gewalt benutzen

Wollen Sie lernen, wie Sie Probleme ohne Gewalt lösen?

Die Mitarbeiter von ProMann helfen Ihnen dabei.

Wir zeigen Ihnen:

- wie sie bei einem Streit keine Gewalt benutzen.
- was sie tun können, damit ein Streit gut endet.

.....



In diesen Städten gibt es Beratungs-Stellen ProMann:

Fachstelle Täterarbeit bei häuslicher Gewalt - ProMann

Otto-von-Guericke Str. 6
39104 Magdeburg
Tel. 0391-721 74 7
www.dfv-lsa.de

Außenstelle

ProMann Halle und Saalekreis

In den Räumen des Familienzentrum des CVJM

Geiststraße 29 | 06108 Halle
Tel: 0151-23 23 30 21

promann.halle@dfv-lsa.de
www.dfv-lsa.de/promann-halle/



Begleitung zum Gericht

Opferberatung beim sozialen Dienst der Justiz

Sind Sie das Opfer von einer Straftat?

Sollen Sie als Zeugin vor Gericht aussagen?

Wir helfen Ihnen.

Wir geben Ihnen Infos.

Wir machen Beratung.

Wir unterstützen Sie, andere Hilfen zu finden.

Wir gehen mit Ihnen zum Gericht.

Psychosoziale Begleitung

Hat Ihnen jemand sexuelle Gewalt angetan?

Und sollen Sie vor Gericht gegen ihn aussagen?

Die Psychosoziale Prozess-Begleitung hilft Ihnen

→ vor einer Gerichts-Verhandlung.

→ in einer Gerichts-Verhandlung.

→ nach einer Gerichts-Verhandlung.

Die Mitarbeiterinnen helfen Ihnen stark zu sein.

Dann können Sie vor Gericht gut aussagen.



In diesen Städten gibt es Beratung für Opfer von Gewalt:

- **Sozialer Dienst der Justiz in Halle**
Willi-Brundert-Straße 4 | 06132 Halle (Saale) | Telefon: 0345-220 18 30
E-Mail: soz-dienst.hal@justiz.sachsen-anhalt.de
- **Sozialer Dienst der Justiz in Magdeburg**
Halberstädter Straße 8 | 39112 Magdeburg | Telefon: 0391-567 49 05
E-Mail: soz-dienst.md@justiz.sachsen-anhalt.de
- **Sozialer Dienst der Justiz in Naumburg**
Jahnstraße 3 | 06618 Naumburg (Saale)
Telefon: 03445 230 92 11 und 03445 230 92 12
E-Mail: soz-dienst.nmb@justiz.sachsen-anhalt.de
- **Sozialer Dienst der Justiz in Stendal**
Mönchskirchhof 6 | 39576 Hansestadt Stendal | Telefon: 03931-649 50
E-Mail: soz-dienst.sdl@justiz.sachsen-anhalt.de
- **Sozialer Dienst der Justiz in Dessau-Roßlau**
Parkstraße 10 | 06846 Dessau-Roßlau | Telefon: 0340 21 65 41 12
E-Mail: soz-dienst.de@justiz.sachsen-anhalt.de
- **Sozialer Dienst der Justiz in Halberstadt**
Große Ringstraße 52 | 38820 Halberstadt | Telefon: 0394157 33 60
E-Mail: soz-dienst.hbs@justiz.sachsen-anhalt.de



Hier gibt es Schutz-Zimmer für Zeuginnen:

- **Amtsgericht Magdeburg**
Breiter Weg 203 – 206 | 39104 Magdeburg | Telefon: 0391 606 60 39
- **Landgericht Magdeburg**
Halberstädter Straße 8 | 39112 Magdeburg | 0391 606 21 51
- **Amtsgericht Halberstadt | Amtsgericht Quedlinburg | Amtsgericht Wernigerode**
Große Ringstraße 52 | 38820 Halberstadt | Telefon: 0394157 33 60
E-Mail: soz-dienst.hbs@justiz.sachsen-anhalt.de

Wichtige Tipps



Mein Sicherheits-Plan

Ich plane, wie ich weggehen kann.

Das sind die wichtigsten Telefon-Nummern:

Polizei: 110

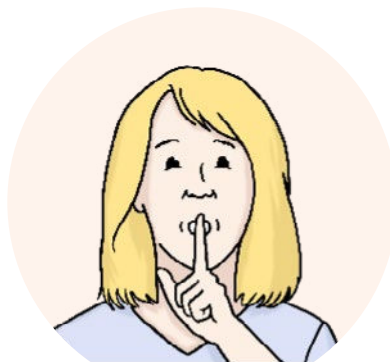
Diese Sachen habe ich immer bei mir:

- Geld
- Handy
- wichtige Telefon-Nummern



Der Täter darf nichts von meinem Plan wissen.

Ich telefoniere nur da, wo der Täter mich **nicht** hören kann.



Ich kann mit einer Person über meinen Plan reden.

Ich sage meinen Kindern, dass wir weggehen.

Ich sage meinen Kindern **nicht** alles.

Ich sage meinen Kindern nur, was sie wissen müssen.



Ich mache mir ein eigenes Bank-Konto.

Zu dem Konto gehört eine Kredit-Karte.



Wichtige Tipps



Ich mache Kopien von wichtigen Unterlagen.

Die Kopien lasse ich **nicht** Zuhause.

Ich bringe sie zu einer Person, der ich vertraue.

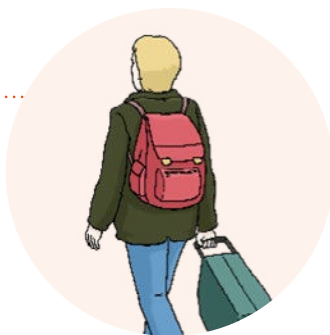


Ich packe eine Tasche für den Notfall.

Die Tasche lasse ich **nicht** Zuhause.

Ich bringe sie an einen sicheren Ort.

Zum Beispiel: zu einer Person, der ich vertraue.



Das soll in der Tasche sein:

- Ausweis oder Pass von mir und den Kindern
- Handy mit Ladekabel
- vielleicht Papiere über meine Staatsbürgerschaft
- vielleicht Unterlagen über meinen rechtmäßigen Aufenthalt in Deutschland
- Geburts-Urkunde von mir und den Kindern
- Heirats-Urkunde
- Krankenkassen-Karte von mir und den Kindern
- Mietvertrag
- Arbeits-Vertrag
- Renten-Bescheide
- Bescheide vom Sozialamt und vom Job-Center
- vielleicht Bescheide zum Sorgerecht
- Unterlagen von der Bank
- Kopie vom Sparbuch
- Kopie von den Wertpapieren
- etwas Kleidung, Zahnbürste, Zahnpasta, Duschgel, Seife
- Schulsachen von den Kindern
- Lieblings-Spielzeuge von den Kindern
- Medikamente
- Ersatz-Schlüssel für die Wohnung und das Auto
- Adressen
- Sachen, die mir wichtig sind. Zum Beispiel mein Tagebuch und Fotos.
- andere Dinge:



Was mache ich im Notfall?



DAS KANN ICH IM NOTFALL MACHEN: WEGLAUFEN

Ich kann weglaufen.

Ich lerne, auf welchen Wegen ich weglaufen kann.

Zum Beispiel:

- durch Türen
- durch Fenster
- mit dem Fahrstuhl

Wenn ich weglaufen will, kenne ich die Wege gut.



Ich besorge Geld und Ersatz-Schlüssel.

Geld und Ersatz-Schlüssel lasse ich nicht zuhause.

Ich gebe sie einer Person, der ich vertraue.



Ich gebe noch mehr Sachen ab:

- Ersatz-Schlüssel
- Kopien von wichtigen Unterlagen
- Kleidung
- Kinder-Sachen



Diese Sachen gebe ich einer Person, der ich vertraue.

Die Person hebt die Sachen für mich auf.

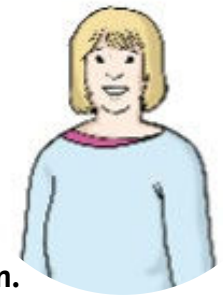
Sie bringt mir die Sachen, wenn ich sie brauche.

Ich verabrede, zu wem ich gehen kann.

Ich überlege, zu wem ich gehen kann.

Ich frage die Person, ob ich zu ihr gehen kann.

Wenn ich weglaufen muss, gehe ich zu dieser Person.



Was mache ich im Notfall?



Ich habe ein geheimes Wort.

Nur meine Kinder und meine Freundin oder mein Freund kennen das Wort.

Ich kann das Wort zu meinen Kindern sagen.

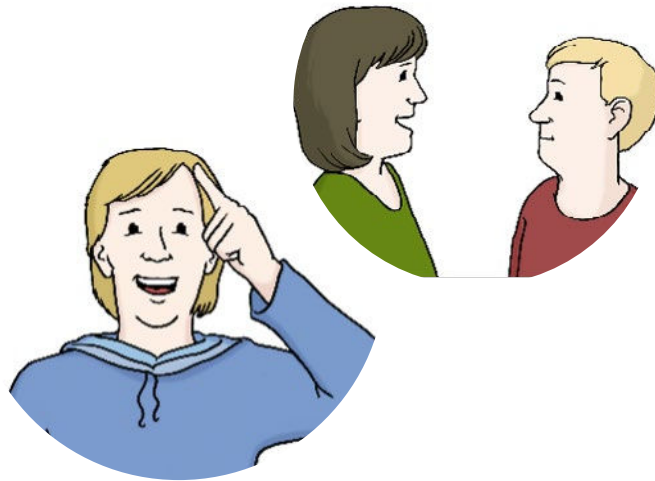
Dann wissen meine Kinder, dass wir weggehen.

Ich kann das Wort zu meiner Freundin sagen.

Sie weiß dann, dass ich komme und Hilfe brauche.

Ich kann das Wort zu meinem Freund sagen.

Er weiß dann, dass ich komme und Hilfe brauche.



DAS KANN ICH IM NOTFALL MACHEN: HILFE HOLEN



Ich habe ein geheimes Wort.

Das geheime Wort kennen nur Personen, denen ich vertraue.

Sage ich das geheime Wort, müssen sie die Polizei rufen.

Ich kann mit einem Nachbarn sprechen:

Ich kann meinen Nachbarn bitten:

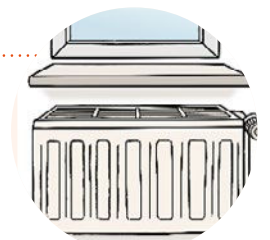
- aufmerksam zu sein.
- die Polizei zu rufen, wenn etwas ist.



Wenn ich Gewalt erlebe, kann ich zum Beispiel an die Heizung klopfen.

Das kann mein Nachbar in seiner Wohnung hören.

Wenn ich ihn vorher darum bitte, ruft er dann die Polizei.



Was mache ich im Notfall?



Meine Kinder können mithelfen.

Ich speichere Telefon-Nummern für den Notfall im Telefon.

Ich zeige meinen Kindern, wie sie die Polizei und die Feuerwehr rufen können.

Ich bringe meinen Kindern bei, unsere Adresse richtig zu sagen.

Ich vertraue auf mein Gefühl.

Vielleicht merke ich schon vorher, dass ich gleich Gewalt erleben muss.

Dann versuche ich, nah beim Telefon zu bleiben.

Oder ich versuche weg zu gehen.

Ich kaufe heimlich ein Handy für mich.



Nach der Trennung: Zuhause und bei der Arbeit in Sicherheit

Ich lasse neue Tür-Schlösser einbauen.

Die neuen Tür-Schlösser sind Sicherheits-Schlösser.

Ich gehe nicht da hin, wo der Täter vielleicht nach mir sucht.

Ich gehe nicht da hin, wo der Täter vielleicht auf mich wartet.

Ich sage im Kindergarten, wer meine Kinder abholen darf.



Nach der Trennung: Zuhause und bei der Arbeit in Sicherheit

Vielleicht bin ich draußen nicht in Sicherheit.

Zum Beispiel:

- auf dem Weg zur Arbeit
- auf dem Weg zum Kindergarten

Ich kann etwas dagegen tun: Ich gehe zum Amtsgericht.

Dort stelle ich einen Antrag.

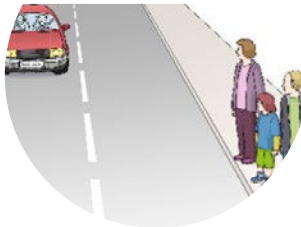
Der Antrag heißt:

Schutzanordnung nach Gewaltschutzgesetz.

Das Gericht kann bestimmen,
dass der Täter nicht in meine Nähe kommen darf.

Das nennt man: Gerichtsbeschluss.

Den Gerichtsbeschluss habe ich immer bei mir.



Ich helfe mir selbst

Ich suche mir einen Anwalt, der mir helfen kann.

Vielleicht geht es mir schlecht.

Vielleicht überlege ich, zurück zu gehen.

Das kann gefährlich für mich sein.

Wenn es mir so geht,

kann ich mit einer bestimmten Person sprechen.



Persönliche Notizen



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Beratungen in Ihrer Erstsprache gibt es beim Hilfe-Telefon **GEWALT GEGEN FRAUEN.**

Die Beratung ist kostenlos.

Die Telefon-Nummer ist

 **116 016**



Das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt hat dieses Heft gemacht.

Das Landesweite Netzwerk für ein Leben ohne Gewalt haben bei diesem Heft mitgearbeitet.

Und **Der PARITÄTISCHE Sachsen-Anhalt** hat bei diesem Heft mitgearbeitet.

Der Text in Leichter Sprache ist von:
© Büro für Leichte Sprache, Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., 2023.

Die Bilder sind von:
© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers



SACHSEN-ANHALT

Ministerium für
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

#moderndenken

