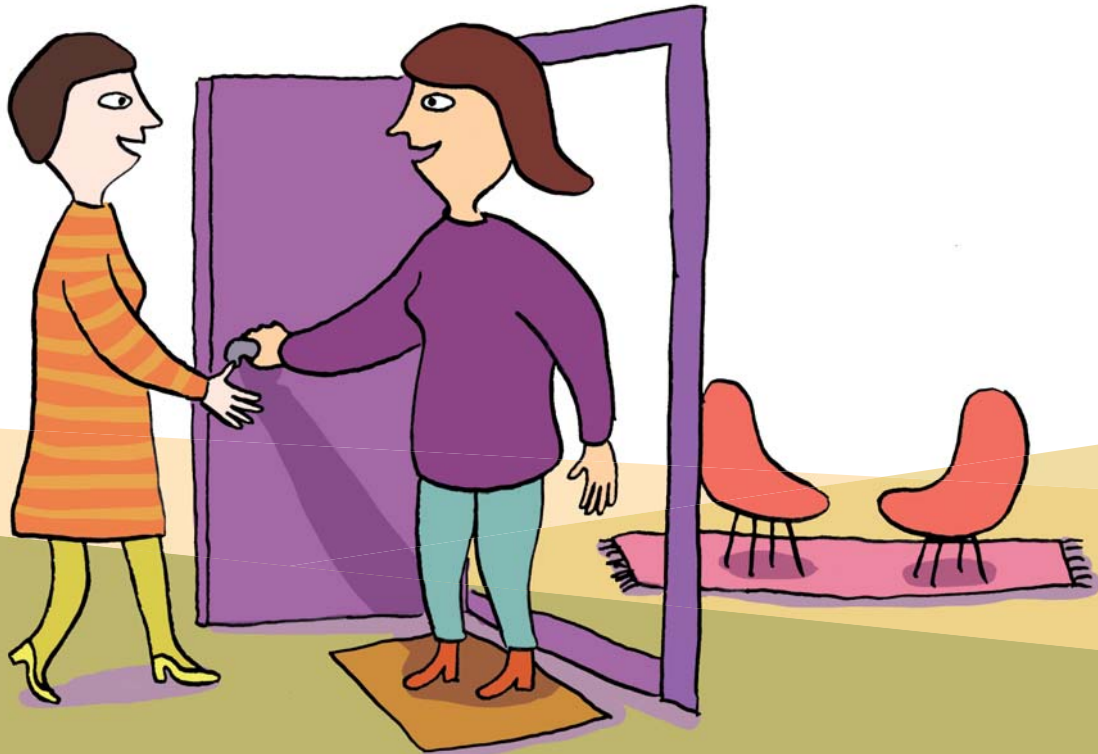


HILFE BEI GEWALT

An wen kann ich mich wenden?



Arbeitskreis
gegen Gewalt gegen
Frauen und Mädchen
Bremen

ZGF
Bremische Zentralstelle für
die Verwirklichung der
Gleichberechtigung der Frau

Freie
Hansestadt
Bremen

Im Land Bremen gibt es den Arbeitskreis „Gegen Gewalt gegen Frauen und Mädchen“. Die Fachfrauen setzen sich für Frauen und Mädchen ein, die Gewalt erlebt haben.

Wenn Sie Hilfe benötigen, wenden Sie sich an eine der folgenden Beratungsstellen. Auch Frauen und Mädchen mit Beeinträchtigungen können sich dort melden. Unsere Fachfrauen können auch ihnen helfen.

Diese Broschüre ist in verständlicher Sprache geschrieben, damit möglichst viele sie verstehen. Der Martinsclub nutzt dazu sein wissenschaftliches Projekt „Verso“.

- 
- 04** _ Darum geht es
 - 07** _ Wie geht Beratung?
 - 11** _ Hilfe im Notfall
 - 16** _ Sichere Orte
 - 19** _ Gewalt anzeigen. Die Arbeit der Polizei.
Hilfe bei Gerichtsverfahren
 - 27** _ Beratung bei Gewalt durch nahestehende Menschen
 - 33** _ Hilfe bei sexueller Gewalt
 - 41** _ Beratungsstellen für Mädchen*
 - 45** _ Beratung bei Gewalt am Arbeitsplatz
 - 49** _ Was Frauen* noch unterstützen kann

Darum schreiben wir „Frauen*“ und „Mädchen*“

Die meisten Menschen denken es gibt nur Frauen und Männer. Es gibt aber auch Männer, die sich auch wie Frauen fühlen. Und es gibt Frauen, die sich wie Männer fühlen. Es gibt auch Menschen, die sich wie Mann und Frau gleichzeitig fühlen. Diese Menschen nennt man „Transgenderpersonen“.

Manche Menschen werden mit nicht eindeutigen Geschlechtsmerkmalen geboren. Man kann an ihrem Körper nicht eindeutig feststellen, ob sie männlich oder weiblich sind. Diese Personen nennt man „Interpersonen“. Manche Menschen entscheiden sich bewusst für das andere Geschlecht. Aus Mann wird Frau. Aus Frau wird Mann. Diese Personen nennt man „Transsexuell“.

Die Beratungsstellen in diesem Heft sind auch für diese Menschen!

Darum geht es

Viele Frauen erleben Gewalt.

Egal, wo sie leben oder woher sie kommen. Egal, wie alt sie sind.

Egal, welchen Schul-Abschluss sie haben. Egal, ob sie arbeiten oder was sie arbeiten. Egal, ob sie arm oder reich sind.

Egal ob sie mit einer Beeinträchtigung leben.

Wir unterstützen Frauen und Mädchen, mit und ohne Behinderung.

Gewalt kann es überall geben.

Meistens erleben Frauen und Mädchen Gewalt dort, wo sie leben:

zu Hause. Gewalt kann es auch in einer Wohneinrichtung für behinderte Menschen geben.

Bei der Arbeit oder in der Ausbildung ist Gewalt auch möglich.

Ebenso auf der Straße, in einem Café oder auf einer Veranstaltung.

Gewalt ist nie in Ordnung.

Niemand darf Sie mit Absicht verletzen: Nicht Ihren Körper und nicht

Ihre Seele. Niemand darf Sie belästigen, beschimpfen, bedrohen,

schlechtmachen oder kränken. Niemand darf Sie zum Sex zwingen oder

schlagen. Was Sie wollen, ist wichtig! Eine Regel lautet: „Nein heißt nein“.

Das bedeutet: Wenn Sie jemand zum Sex zwingt, ist das eine Straftat.

Sie entscheiden.

Sie bestimmen selbst, wann und mit wem Sie Kontakt haben.

Sie bestimmen, wohin Sie gehen, wen Sie treffen und mit wem Sie sprechen. Sagen Sie, wenn Sie zu jemandem keinen Kontakt wollen!

Dann darf Sie niemand anrufen oder Ihnen SMS oder E-Mails schicken.

Niemand darf Sie verfolgen. Das gilt ebenso in privaten Beziehungen:

In Familien, Ehen und Partnerschaften ist das auch verboten.

Nur für Frauen?

Wir wissen, dass allen Menschen Gewalt angetan werden kann. In dieser Broschüre geht es allerdings um Gewalt gegen Frauen und Mädchen.

Die Täter sind zumeist Männer. Es können aber auch Frauen sein.

Wenn Sie ratlos sind:

Manchmal ist Gewalt länger her, manchmal ist sie gerade passiert.

Oder Sie sind sich unsicher. Vielleicht fragen Sie sich: „Ist das Gewalt?“

Vielleicht sind Sie ratlos, was Sie als Erstes tun können. Dann sprechen

Sie mit unseren Fachfrauen. In den Beratungsstellen erhalten Sie Hilfe!

Sie haben Rechte.

Möglicherweise brauchen Sie jemanden, der Ihnen sagt, welche Rechte Sie haben. Oder jemand soll Ihnen helfen, Ihre Rechte vor Gericht

durchzusetzen. Das kann eine Rechtsanwältin oder ein Rechtsbeistand

sein. Dies sind Personen, die eine Erlaubnis haben, anderen rechtlich

beizustehen. Denn Sie haben ein Recht, bei gesetzlichen Fragen Hilfe

zu bekommen. Die Fachfrauen in den Beratungsstellen helfen Ihnen,

damit Sie sich zurechtfinden.

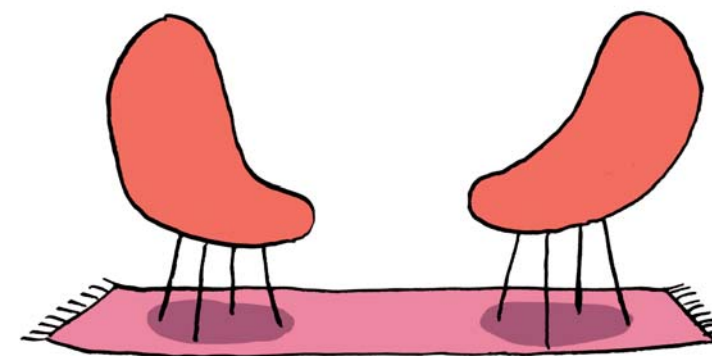


Wie geht Beratung?

In Bremen und Bremerhaven gibt es verschiedene Beratungsstellen. Sie richten sich an Frauen und Mädchen, die Gewalt erleben oder erlebt haben. In diesem Heft werden die einzelnen Stellen vorgestellt. In den Beratungsstellen arbeiten Frauen, die Ihnen weiterhelfen können. Sie kennen sich mit Gewalt und Übergriffen gegen Frauen und Mädchen aus.

Einen Termin vereinbaren

Wenn Sie zu einer Beratungsstelle gehen möchten, rufen Sie dort vorher an. Die Telefonnummern stehen in diesem Heft. Am Telefon vereinbaren Sie ein Treffen. Manchmal läuft ein Anrufbeantworter. Dann bitten Sie um einen Rückruf und sagen Ihre Telefonnummer. Der Anrufbeantworter ist sicher! Er wird nur von den Beraterinnen abgehört und dann wieder gelöscht.



Die erste Beratung

In die Beratungsstelle gehen Sie nur, wenn Sie das wollen.

Sie entscheiden auch, was Sie erzählen.

Zu dem Treffen müssen Sie nicht alleine gehen.

Sie können zum Beispiel eine Freundin oder eine Betreuerin mitnehmen.

Es kann auch jemand aus Ihrer Familie sein, dem Sie vertrauen.

Sie können alles sagen, was Ihnen wichtig ist.

Sie können Fragen stellen.

Die Beraterinnen hören Ihnen zu und suchen gemeinsam mit Ihnen nach Lösungen.

Wenn weitere Gespräche nötig sind, können Sie wiederkommen.

Vertraulich, kostenlos und anonym

Die Beraterin darf anderen Menschen nichts aus dem Gespräch verraten.

Nur Sie entscheiden, wer was erfahren darf.

Das gilt zum Beispiel auch für eine Betreuerin.

Sie müssen Ihren Namen nicht nennen, wenn Sie das nicht möchten!

Die Beratung kostet nichts. Auch nicht, wenn Sie mehrmals kommen.





Hilfe im Notfall - Sichere Orte

In Bremen und Bremerhaven gibt es Telefonnummern für den Notfall. Hier können Sie zu jeder Zeit anrufen.

Die Polizei hilft

110 ist der Notruf der Polizei. Wenn Sie gerade bedroht sind, rufen Sie den Notruf der Polizei an.

Betonen Sie, dass Sie sofort Hilfe brauchen.

Teilen Sie der Polizei mit:

- Wer sind Sie?
- Wo sind Sie?
- Wer ist der Täter oder die Täterin?
- Sind Sie verletzt?
- Sind Kinder oder andere Menschen in der Wohnung?
- Ist die gewalttätige Person noch anwesend?
- Hat der Täter eine Waffe?

Bis die Polizei kommt, kann es etwas dauern. Bringen Sie sich und Ihre Kinder bis dahin in Sicherheit.

Vielleicht gehen Sie an einen anderen Ort. Nachbarn, Geschäfte oder Ihre Wohnung können sicher sein.



Notaufnahme im Krankenhaus

Sie können in jedem Krankenhaus jederzeit zur Notaufnahme gehen. Es ist wichtig, dass dort festgestellt wird, welche Verletzungen Sie haben. Dies kann ein wichtiger Beweis sein. Denn vielleicht wollen Sie den Täter oder die Täterin später bei der Polizei anzeigen.

Hilfe in Frauenhäusern

Auch die Frauenhäuser in Bremen und Bremerhaven können Sie Tag und Nacht anrufen. Wenn es Platz gibt, können Sie und Ihre Kinder dort auch sofort unterkommen.

Dafür müssen Sie mit Mitarbeiterinnen eines Frauenhauses telefonieren.

Wenn nötig, helfen die Mitarbeiterinnen auch, einen Platz außerhalb von Bremen zu finden.

Für Frauen, die einen Rollstuhl benutzen, ist das Frauenhaus der AWO geeignet.

Mehr zu den Frauenhäusern auf Seite 16.



Not-Telefone für Mädchen

Hier können Mädchen jederzeit, Tag und Nacht anrufen.

BREMEN

Mädchen-Notruf Bremen

Telefon: 0421-341 120

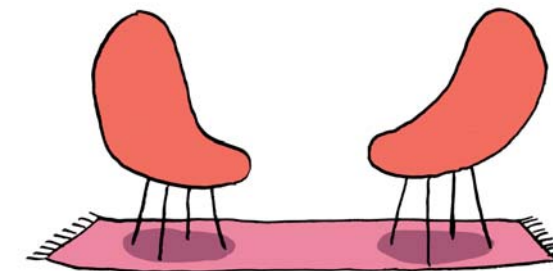
Notruf für Kinder und Jugendliche Bremen

Telefon: 0421-699 11 33

BREMERHAVEN

Notdienst für Mädchen

Telefon: 0471- 96 20 10



Wenn Sie nicht sicher sind, was Sie tun sollen

Ein erster Schritt kann sein, dass Sie mit jemandem sprechen.
Nach einem Gespräch über das, was passiert ist, fühlen sich viele leichter.
Oft gibt es einen Menschen, dem Sie vertrauen und der Sie unterstützen kann.
Sie können auch die Beratungsstellen anrufen und fragen, was Sie tun können.
Die Beraterinnen erklären Ihnen, welche Möglichkeiten Sie haben.

Hilfetelefon Tel. 08000 116 016

Rund um die Uhr können Sie auch das „Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen“ erreichen. Ein Anruf ist kostenlos und Sie müssen nicht Ihren Namen sagen. Dort arbeiten Frauen, die viele Sprachen sprechen. Tipps gibt es auch in leichter Sprache.

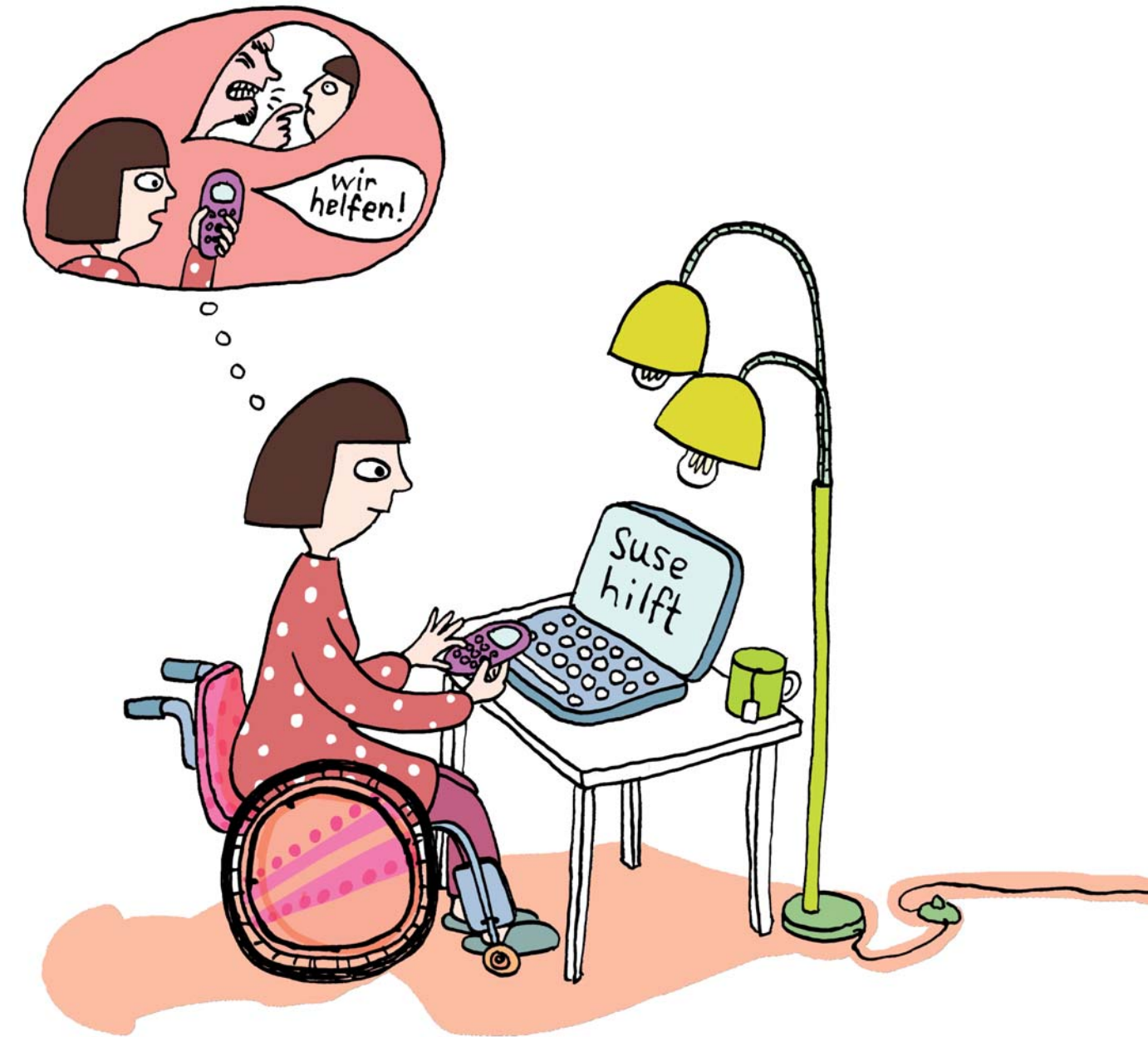
Im Internet ist das Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen unter dieser Adresse zu finden: www.hilfetelefon.de

Informationen im Internet

Informationen zu Gewalt gegen Frauen gibt es im Internet auch in leichter Sprache.
Die Adresse lautet: www.suse-hilft.de



Alle Beratungsstellen in Bremen und Bremerhaven finden Sie im Internet unter www.gewaltgegenfrauen.bremen.de.
Wichtige Seiten sind auch in andere Sprachen übersetzt.
Infos gibt es auf Arabisch, Englisch, Französisch, Russisch und Türkisch.



Sichere Orte

Frauenhäuser – sichere Orte für den Notfall

Im Frauenhaus leben nur Frauen und ihre Kinder.
Sie können dort wohnen, wenn sie Gewalt erlebt haben.

Im Frauenhaus können Sie wohnen,

- wenn Sie zuhause geschlagen werden.
- wenn Sie zuhause beschimpft werden.
- wenn Sie zuhause Sex haben müssen, obwohl Sie das nicht wollen.
- wenn Sie zuhause vor jemandem Angst haben.

Welche Hilfe gibt es im Frauenhaus?

In Frauenhäusern arbeiten Frauen. Sie kennen sich mit Ihrer Situation aus.
Mit ihnen können Sie über das sprechen, was passiert ist.
Oft helfen solche Gespräche und Sie fühlen sich besser.
Die Mitarbeiterinnen im Frauenhaus helfen auch bei Anträgen oder gehen mit zum Amt. Oder sie helfen, eine neue Wohnung zu finden.
Zusammen überlegen Sie, was Sie in Zukunft machen wollen.

Wie erreiche ich ein Frauenhaus?

Es gibt drei Frauenhäuser in Bremen. Eines ist für Frauen im Rollstuhl geeignet. In Bremerhaven gibt es ein Frauenhaus.
Wenn Sie in ein Frauenhaus möchten oder müssen, rufen Sie dort an.
Eine Beraterin spricht mit Ihnen und prüft, ob ein Platz frei ist.
Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob das Frauenhaus der richtige Platz für Sie ist, können Sie das mit den Mitarbeiterinnen am Telefon besprechen.

Die Adressen soll nicht jeder wissen, damit Sie dort sicher sind.
Wo Sie hinkommen können, erfahren Sie am Telefon.
Sie können auch jemanden bitten, gemeinsam mit Ihnen anzurufen.
Zum Beispiel die Frauenbeauftragte an Ihrem Arbeitsplatz
oder eine Betreuerin.

FRAUENHÄUSER IN BREMEN:

Autonomes Frauenhaus

Telefon: 0421-349 573

E-Mail: buero@frauenhaus-bremen.de

Frauenhaus der AWO

Telefon: 0421-239 611

E-Mail: frauenhaus@awo-bremen.de
Dieses Frauenhaus können Frauen im Rollstuhl gut erreichen.

Frauenhaus Bremen-Nord

Telefon: 0421-636 48 74

E-Mail: frauenhaus1@web.de

FRAUENHAUS IN BREMERHAVEN

Frauenhaus der GISBU

Telefon: 0471-830 01

E-Mail: frauenhaus@diakonie-bhv.de





Anzeige erstatten:

Wie geht das und was passiert dann?

Es gibt verschiedene Arten von Gewalt. Körperverletzung, Vergewaltigung, Nötigung, Stalking oder Zwangsheirat sind einige. Niemand darf Sie küssen oder Ihren Körper anfassen, wenn Sie das nicht möchten. Es darf auch niemand Ihren nackten Körper fotografieren, wenn Sie das nicht möchten. Bei all dem handelt es sich um Straftaten. Wenn Sie möchten, dass der Täter bestraft wird, müssen Sie sich bei der Polizei melden. Dort können Sie Anzeige erstatten. Sie selbst entscheiden, ob und wann Sie Anzeige erstatten wollen. Anzeigen nimmt jede Polizeidienststelle rund um die Uhr entgegen. Sie können auch die Telefonnummer 110 anrufen.



Fachleute der Polizei bei Vergewaltigung und sexueller Nötigung

Für bestimmte Straftaten hat die Polizei Fachleute, die in Teams zusammenarbeiten. Diese heißen Fachkommissariate. Fachkommissariate gibt es zum Beispiel für die Straftaten Vergewaltigung und sexuelle Nötigung.

In solchen Fällen können Sie sich direkt an die Fachkommissariate wenden. So erreichen Sie die Fachleute der Polizei:

BREMEN

Telefon tagsüber: 0421-362 38 32

Telefon nachts: 0421-362 38 10

BREMERHAVEN

Telefon tagsüber: 0471-953 43

Telefon nachts: 0471-953 44 44



Was passiert bei der Polizei?

Die Polizei muss wissen

- wie Sie heißen und wo Sie wohnen.
- wann und wo Sie geboren sind.
- was genau passiert ist.
- wo und wann das passiert ist.
- was Sie über den Täter oder die Täterin wissen.



Das Gespräch bei der Polizei heißt „Vernehmung“.

Wenn Sie möchten, kann eine Polizistin mit Ihnen sprechen.

Es kann sein, dass die Polizei Ihnen unangenehme Fragen stellt.

Denn sie muss genau wissen, was passiert ist.

Wenn Sie wollen, darf jemand mit zu dem Gespräch kommen, dem Sie vertrauen.

Das kann zum Beispiel eine Freundin oder jemand aus der Familie sein.

Sie können auch eine Betreuerin oder eine Rechtsanwältin mitnehmen.

Sie können auch alles vorher aufschreiben und an die Polizei oder Staatsanwaltschaft schicken. Trotzdem wird die Polizei später mit Ihnen sprechen.

Verletzungen untersuchen lassen

Nach einigen Straftaten ist es sinnvoll oder nötig, dass Sie einen Arzt oder eine Ärztin besuchen. Auch die Polizei kann Sie in ein Krankenhaus oder eine Praxis bringen. Dort werden Sie behandelt. Die Ärztin oder der Arzt stellt aber auch genau fest, welche Verletzungen Sie haben. Oft machen sie Fotos davon. Diese Beweise sind später in einem Gerichtsverfahren wichtig.

Im Krankenhaus können Sie darum bitten, dass eine Frau Sie untersucht.



Wichtig: Vernichten Sie keine Beweise!

- Waschen Sie nicht Ihre Kleidung, die Sie zur Tatzeit getragen haben.
Werfen Sie auch zerrissene Kleidungsstücke und Unterwäsche nicht weg.
Darauf könnten wichtige Spuren sein.
- Bewahren Sie nach der Tat Bekleidung, Wäsche, Bettlaken oder andere Gegenstände getrennt in Papiertüten auf.
- Waschen Sie sich nach Möglichkeit erst, wenn eine Ärztin Sie untersucht hat.
- Gehen Sie möglichst schnell nach der Tat zu einer Ärztin.
- Verändern Sie nichts am Tatort!
- Wenn möglich, schreiben Sie auf, was genau passiert ist oder bitten Sie eine andere Person aufzuschreiben, was Sie erzählen. Dies nennt sich Gedächtnisprotokoll. Das kann zum Beispiel für die Polizei oder das Gericht wichtig werden.
- Machen Sie Fotos von Ihren Verletzungen wenn Sie nicht sofort zur Polizei gehen wollen.

Das passiert mit Ihren Aussagen

Wenn Sie eine Anzeige erstattet haben, bekommen Sie von der Polizei eine Vorgangsnummer.

Die Vorgangsnummer geben Sie bei Behörden an, wenn Sie über die Tat sprechen.

Wenn Sie später Fragen haben, können Sie sich auch direkt an die Staatsanwaltschaft wenden.

Die prüft Ihre Angaben und entscheidet, ob Anklage erhoben wird.

Wenn Sie unsicher sind

Manche Frauen fragen sich, ob Sie überhaupt eine Anzeige erstatten sollen.

Manche machen sich Sorgen um die Folgen.

Sie sind sich vielleicht unsicher, weil der Täter ein Bekannter ist.

Vielleicht müssen Sie den Täter auch weiterhin sehen, zum Beispiel in der Familie.

Oder Freunde kennen den Täter gut.

Vielleicht denken Sie auch, dass die Tat privat ist und niemanden etwas angeht.

Mitarbeiterinnen in den Beratungsstellen können Ihnen helfen,

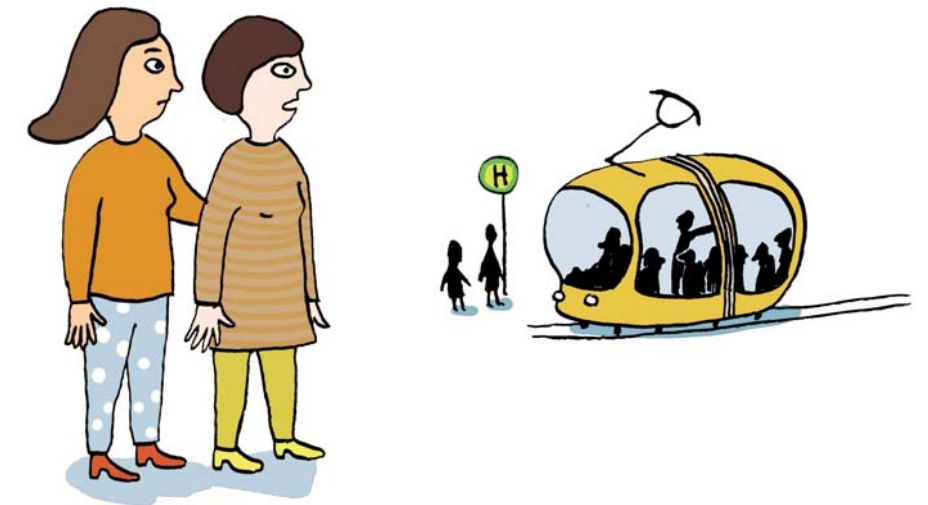
sich darüber klar zu werden.

Wenn Sie möchten, finden Sie hier auch Rat und Hilfe, ohne Ihren Namen zu sagen.

In den Beratungsstellen bekommen Sie auch Hilfe, wenn es zu einem

Gerichtsprozess kommt. Dann können Sie eine Begleitung erhalten.

Mehr dazu finden Sie auf der nächsten Seite.



Wenn Sie Sorgen oder Ängste haben

Gerichtsverfahren können anstrengend sein. Im Prozess wird über die Tat und den Täter gesprochen.

Es kann auch sein, dass nicht genügend Beweise gefunden werden.

All das kann traurig machen, belasten oder aufregen.

Wer Opfer von schweren Straftaten geworden ist, hat einen Anspruch auf Hilfe.

Es gibt Expertinnen, die Sie begleiten.

Diese Fachleute sprechen mit Ihnen über Sorgen und Ängste.

Das kann helfen, dass Sie die Belastung durch das Gerichtsverfahren besser aushalten. Der Fachbegriff lautet **„psychosoziale Prozessbegleitung“**.

Sie können Hilfe bekommen:

- Wenn Sie die Begleitung beantragen wollen
- Wenn Sie bald oder jetzt zum Gericht müssen
- Wenn das Gericht etwas entscheidet

Genaueres:

Die Prozessbegleitung kostet Sie nichts. Sie haben einen Anspruch auf diese Hilfe, wenn Sie sich selbst nicht ausreichend vor Gericht schützen können.

Die Hilfe muss vom Gericht für alle Frauen mit Beeinträchtigung angeordnet werden. In allen anderen Fällen entscheidet das Gericht je nach Schwere der Tat.

Die Prozessbegleiterinnen unterstützen wenn Sie den Antrag stellen wollen.

Sie entscheiden, wann und wie oft Sie mit der Begleiterin sprechen.

Die Begleitung sagt Ihnen nicht, was Ihre Rechte sind. Dafür gibt es Anwälte.

Die Begleitung spricht mit Ihnen auch nicht über das, was passiert ist.

Die Begleitung hilft Ihnen aber, zu verstehen, was passiert im Gericht.

Wer hilft?

Im Land Bremen gibt es im Moment drei Prozessbegleiterinnen:

Sabine Schelzke

Telefon: 0171-163 85 33

E-Mail: s.schelzke@web.de

Sandra Koschel

Telefon: 0170-299 89 93

E-Mail: hello@sandra-koschel.de

Jana Rump

Telefon: 0421-240 112 20

E-Mail: rump@dksb-bremen.de



Wenn Sie eine Prozessbegleitung möchten, melden Sie sich bei den oben genannten Frauen.

Oder Sie bitten Ihre Rechtsanwältin oder eine andere Vertrauensperson darum.

Mehr Informationen zu Prozessbegleitung gibt es im Internet.

Internet: www.justiz.bremen.de/service-736



Hilfe bei Gewalt durch nahestehende Menschen

Beratungsstellen gegen Beziehungsgewalt

Beziehungsgewalt ist

- wenn Sie Ihrem Partner Dinge sagen müssen, die Sie lieber für sich behalten.
- wenn Ihr Partner Ihnen wehtut.
- wenn Ihr Partner Sie bedroht, falls Sie etwas weitererzählen würden.
- wenn Ihr Partner Sie regelmäßig erniedrigt.
- wenn Ihr Partner Sie beschimpft und sagt, Sie sind nichts wert.

Das kann Gewalt sein durch den Ehemann, Partner, die Familie oder betreuende Personen.



Beratungsstelle „Neue Wege“ Bremen

Hier arbeiten Frauen und Männer, die sich mit Beziehungsgewalt auskennen.
Frauen werden dort von Frauen beraten, Männer von Männern.
Sie können aber auch wählen, ob Sie eine Frau oder ein Mann beraten soll.

Für die Beratung ist nicht wichtig, ob die Gewalt jetzt stattfindet oder früher war. Es ist auch egal, wer angefangen hat.

Vielleicht sind Sie nicht sicher, ob Sie gerade Gewalt erleben.

- Wenn Sie jemand demütigt oder ständig beschimpft
- Wenn Ihnen jemand droht
- Wenn Sie diese Person aber trotzdem lieben

dann können Sie zu der Einrichtung „Neue Wege“ kommen.



Wir sind per Telefon zu diesen Zeiten erreichbar:

Montag, 11 bis 13.00 Uhr,

Freitag, 8 bis 11.00 Uhr.

Am Telefon können Sie auch einen Termin vereinbaren.

Telefon für Frauen: 0421-794 71 18

Telefon für Männer: 0421-173 048 83

Unter diesen Anschlüssen laufen
Anrufbeantworter.

Internet: www.neue-wege-bremen.de



Adresse:

Beratungsstelle Neue Wege,
Wege aus der Beziehungsgewalt
Rembertistraße 28, 3. Etage, 28203 Bremen

Haltestelle: Rembertistraße. Hier halten die Straßenbahn-Linien 1, 2, 3, 4 oder 10 und die Buslinie 25. Dort gehen Sie in die Straße bei der Apotheke. Nach etwa 200 Metern finden Sie uns auf der linken Seite. Sie können mit dem Rollstuhl kommen. Die Toilette ist leider nicht barrierefrei.

Besondere Angebote

Zwei Mal im Jahr gibt es Gruppen für Frauen mit unterschiedlichen Problemen. Fragen Sie danach, wenn sie solche Gesprächsgruppen mögen. Dafür können Sie sich anmelden.

Frauenberatungsstelle in Bremerhaven

In der Frauenberatungsstelle der GISBU beraten Sie Frauen, die sich mit Gewalt durch nahestehende Menschen auskennen.

Die Tat kann jetzt passieren oder schon länger her sein.

Es ist auch egal, wer angefangen hat.

Vielleicht sind Sie nicht sicher, ob sie gerade Gewalt erleben.

- Wenn Sie jemand demütigt oder ständig beschimpft
- Wenn Ihnen jemand droht
- Wenn Sie diese Person aber trotzdem lieben

Dann können Sie sich am Telefon beraten lassen.

Oder Sie machen einen Beratungstermin aus und kommen dann in die Beratungsstelle.

Telefon: 0471-830 01, E-Mail:
frauenhaus@diakonie-bhv.de

Adresse: Gesellschaft für integrative soziale Beratung und Unterstützung mbH (GISBU), Frauenberatungsstelle, Dionysiusstr. 38, 27576 Bremerhaven

Busverbindung: Linien 501, 503, 507; Haltestelle „Stadtverwaltung“
Die Beratungsstelle ist nicht barrierefrei. Wenn Sie einen Rollstuhl haben, beraten wir Sie in einem barrierefreien Raum in unserer Geschäftsstelle an der Schifffdorfer Chaussee 30.



Beratung bei Stalking und häuslicher Gewalt

Stalking ist:

- wenn Sie jemand nicht in Ruhe lässt.
- wenn Sie jemand oft anruft.
- wenn Sie jemand verfolgt.
- wenn Sie jemand oft bedroht.

Häusliche Gewalt ist, wenn Ihr Partner oder Ihre Partnerin...

... Ihnen wehtut. ... Sie bedroht oder immer beleidigt.

... Sachen von Ihnen will, die Sie nicht möchten.

Die Beratungsstelle Stalking-Kit hilft, wenn Sie Stalking erlebt haben oder häusliche Gewalt. Die Tat kann jetzt gerade passieren oder schon länger her sein. Sie können auch kommen, wenn Sie sich nicht sicher sind.

Frauen werden von Frauen beraten, Männer von Männern.

Für einen Termin müssen Sie anrufen.

Telefon: 0421-792 828 94

Unter diesem Anschluss läuft ein Anrufbeantworter.

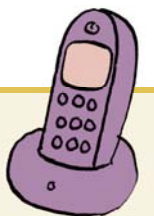
Adresse:

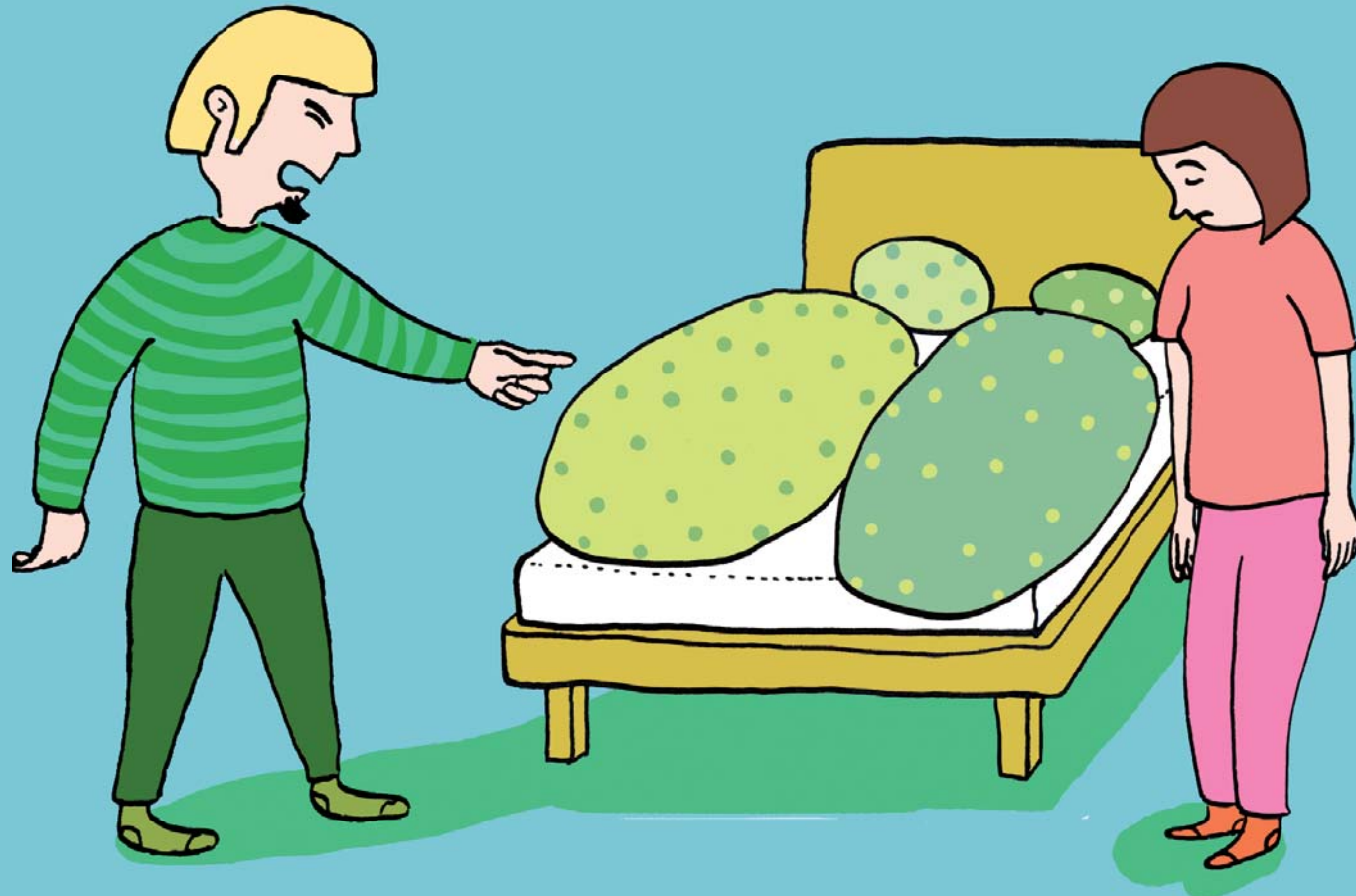
Für Briefe: Stalking-Kit, c/o SDdJ,
Am Wall 193, 28195 Bremen

Für Gespräche:

Bürgerzentrum Neue Vahr e.V.
Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen

Haltestelle: Berliner Freiheit. Hier hält die Straßenbahn Linie 1.
Sie können auch mit dem Rollstuhl kommen.





Hilfe nach sexueller Gewalt

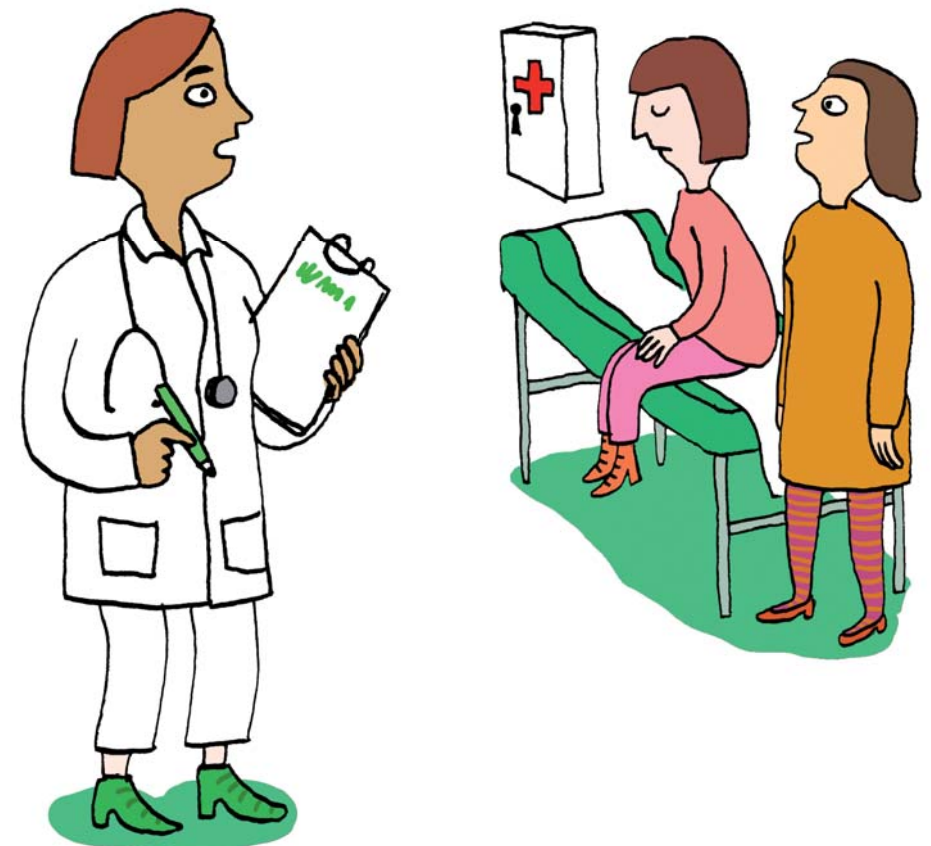
Spuren und Beweise sichern

Nach einer Vergewaltigung sollten Spuren und Beweise gesichert werden.

Nur dann kann ein Täter später bestraft werden.

Deswegen ist meistens eine Untersuchung notwendig.

Ärztinnen oder Ärzte in Krankenhäusern können Sie untersuchen, wenn die Tat nicht lange her ist. Sie können in die Krankenhäuser gehen, wenn Sie nicht zur Polizei möchten. Kommen können Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene.



Kosten und Schweigepflicht

Die Untersuchung kostet nichts.

Wenn Sie Ihren Namen nicht nennen wollen, findet eine Anonyme Spurensicherung statt. Die Ärztinnen und Ärzte haben Schweigepflicht und dürfen nichts weitersagen.

Die Beweise werden dann so aufbewahrt, dass dort kein Name steht.

Was ist eine Vergewaltigung oder eine nicht gewollte sexuelle Handlung?

- Wenn Sie jemand zwingt, mit ihm oder ihr Sex zu haben.
- Wenn Ihnen jemand etwas gegen Ihren Willen in den Körper steckt.

Besonders wichtig:

- Kommen Sie so schnell wie möglich nach der Vergewaltigung.
- Waschen oder duschen Sie sich nicht.
- Bringen Sie Ihre Kleider mit, die Sie an hatten.
- Bringen Sie die Bettwäsche mit, wenn die Tat in Ihrem Bett passiert ist.
- Fragen Sie im Krankenhaus nach Anonymer Spurensicherung.

Sie haben Fragen zur Anonymen Spurensicherung?
Beratungsstellen helfen Ihnen weiter.

Anonyme Spurensicherungen finden in mehreren Krankenhäusern statt. Sie können direkt dorthin fahren oder vorher anrufen. Am Telefon können sie auch fragen, wie Sie am besten dorthin kommen.

Klinikum Bremen-Mitte

St.-Jürgen-Str. 1, 28177 Bremen

Telefon: 0421 – 497 53 32

Haltestellen: St.-Jürgen-Straße und Friedrich-Karl-Straße.

Hier halten die Busse 25, 730 und 740.

Klinikum Links der Weser

Senator-Weßling-Str. 1, 28277 Bremen

Telefon: 0421 – 8 790

Haltestellen: Klinikum Links der Weser und Kattenturm

Klinikum Haupteingang. Hier hält der Busse 51.

Klinikum Bremen-Nord

Hammersbecker Str. 228, 28755 Bremen

Telefon: 0421 – 660 613 00

Haltestellen: Klinikum Bremen-Nord und Löhstraße.

Hier halten die Busse 90 und 95 und die Bahn RS 1.

Klinikum Bremerhaven-Reinkenheide

Postbrookstr. 103, 27574 Bremerhaven

Telefon: 0471 – 299 32 12

Haltestellen: Klinikum Bremerhaven. Hier halten die Busse 507 und 508.

In alle Krankenhäuser können Sie mit einem Rollstuhl kommen.



Beratungsstelle Schattenriss

Beratungsstelle gegen sexuellen Missbrauch

Sexuelle Gewalt ist:

- wenn Sie jemand zwingt, ihn oder sie anzufassen.
- wenn Sie jemand zwingt, beim Sex zuzusehen.
- wenn Sie jemand zwingt, sich selbst anzufassen.
- wenn Sie jemand zwingt, mit ihm oder ihr Sex zu haben.

Vielleicht sind Sie nicht sicher, was Sie tun sollen

- wenn Sie komisch berührt werden.
- wenn Ihnen jemand unangenehme Dinge sagt.
- wenn Ihnen jemand eklige Fotos zeigt.
- wenn jemand Fotos von Ihnen machen will.

Dann können Sie zu Schattenriss kommen. Wir beraten Mädchen. Wir beraten Frauen, die als Mädchen sexuelle Gewalt erlebt haben. Wenn Sie eine Beratung wünschen, müssen Sie einen Termin verabreden. Dazu rufen Sie bitte an.

Telefon: 0421 – 617 188

Zu diesen Zeiten erreichen Sie eine Beraterin am Telefon:

Montag 11 bis 13 Uhr

Mittwoch 14 bis 16 Uhr

Freitag 11 bis 13 Uhr

Zu anderen Zeiten läuft dort ein Anrufbeantworter.

Bitte sprechen Sie dort Ihren Namen und Ihre Telefonnummer auf.

Die Beraterinnen rufen dann zurück.



Sie können uns auch schreiben über unsere Online-Beratung.

Die Onlineberatung ist ein sicherer Bereich.

Was Sie schreiben, können nur die Beraterinnen lesen.

Und nur Sie sehen die Antwort. Sie brauchen Ihren Namen nicht nennen.

Sie brauchen keine Email-Adresse. Sie melden sich über das Internet an.

Internet: www.schattenriss-onlineberatung.de

Adresse: Schattenriss,
Beratungsstelle gegen sexuellen Missbrauch
an Mädchen e.V.

Telefon 0421–617 188

Waltjenstraße 140, 28237 Bremen



Haltestelle: Mit der Straßenbahn Linie 2, 3
oder 10 fahren Sie bis zur End-Haltestelle Gröpelingen.

Sie können mit dem Rollstuhl zu uns kommen. Die Toilette ist aber
leider nicht barrierefrei. Ein breiter Rollstuhl passt nicht hinein.

Es gibt keinen Haltegriff.

Besondere Angebote

Schattenriss hat eine Gruppe für Frauen mit Lern-Schwierigkeiten.

Die Gruppe heißt „Ein Ort zum Wohlfühlen“. Dort können Sie üben, Nein zu sagen. Sie trifft sich einmal im Monat. Die Frauen sind zwischen 17 und 29 Jahre alt. Wenn Sie an der Gruppe teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte telefonisch an.

Hilfe nach sexueller Gewalt in der Beratungsstelle „notruf“

Sexuelle Gewalt ist:

- wenn Sie jemand zwingt, ihn oder sie anzufassen.
- wenn Sie jemand zwingt, beim Sex zuzusehen.
- wenn Sie jemand zwingt, sich selbst anzufassen.
- wenn Sie jemand zwingt, mit ihm oder ihr Sex zu haben.
- wenn Sie gegen Ihren Willen angemacht oder angefasst werden.

Vielleicht sind Sie sich auch nicht sicher. Was können Sie tun,

- wenn Sie komisch berührt werden?
- wenn Ihnen jemand blöde Dinge sagt?
- wenn Ihnen jemand eklige Fotos zeigt?
- wenn jemand Fotos von Ihnen machen will?

Wer kann kommen?

Wenn Sie sexuelle Gewalt erlebt haben, erhalten Sie Hilfe in der Beratungsstelle bei sexueller Gewalt „notruf“. Es ist egal, ob die Tat gerade war oder schon lange her ist. Es ist auch nicht wichtig, wie alt Sie waren, als das passiert ist. Wir beraten Sie auch, wenn Sie jemanden unterstützen wollen, der sexuelle Gewalt erlebt hat.

In der Beratungsstelle bei sexueller Gewalt „notruf“ werden Menschen beraten, die älter als 13 Jahre sind. Hilfe gibt es auch, wenn Sie zum Gericht gehen wollen. Die Beraterinnen sagen Ihnen, was dort passiert. Sie kommen nur, wenn Sie das wollen. Sie entscheiden, was Sie erzählen.

Es gibt eine telefonische Beratung.
Für einen Termin müssen Sie uns anrufen.

Telefon: 0421-151 81

Manchmal läuft ein Anrufbeantworter.

Sie können auch eine E-Mail schreiben.

E-Mail: info@notrufbremen.de



Adresse: notruf – Psychologische Beratung
bei sexueller Gewalt
Fedelhöfen 6, 28203 Bremen

Die Beratungsstelle hat einen Fahrstuhl, in den nicht alle Rollstühle passen. Für Rollstuhlfahrerinnen nutzen wird einen Raum in einem anderen Gebäude.

Deswegen müssen die Mitarbeiterinnen vorher wissen,



Hilfe für Mädchen

Mädchenhaus Bremen

Hilfe für Mädchen* ab 12 Jahren gibt es in der Beratungsstelle vom Mädchenhaus. Auch junge Frauen* bis 23 können kommen.

Es gibt viele Beispiele bei denen das Mädchenhaus weiterhelfen kann:

- Du wirst angeschrien.
- Du wirst angefasst und willst das nicht.
- Du wirst geschlagen.
- Andere sind gemein zu Dir.
- Du isst zu viel.
- Du isst zu viel und erbrichst Dich anschließend.
- Du isst nichts mehr.
- Du magst Dich selbst nicht.
- Du tust Dir selbst weh.
- Andere reden schlecht über Dich.
- Du bist in eine Frau* verliebt.
- Du fühlst Dich nicht als Frau*.
- Jemand trinkt Alkohol oder nimmt Drogen und Du bekommst das mit.
- Und vieles mehr.



Für ein Beratungsgespräch brauchst Du einen Termin.
Den kannst Du am Telefon absprechen oder per Mail machen.
Mittwochs von 14 bis 16 Uhr gibt es eine offene Beratung.
Für die musst Du keinen Termin vereinbaren.
Die Mitarbeiterinnen* können dich auch am Telefon beraten.

Telefon: 0421 – 336 54 44

Es gibt auch eine Onlineberatung.
Dort beraten Dich die Frauen* aus der Beratungsstelle
und Du kannst mit anderen Mädchen*schreiben.

Internet: www.hilfe-fuer-maedchen.de

Mail: info@maedchenhaus-bremen.de

Adresse: Mädchenhaus Bremen e.V.

Rembertistraße 32, 28203 Bremen



Haltestelle: Rembertistraße. Hier halten die
Straßenbahn-Linien 1, 4 und 10 und der Bus der Linie 25.

Die Beratungsstelle ist nicht für Menschen im Rollstuhl geeignet.
Wenn wir vorher wissen, dass Du im Rollstuhl kommst, suchen wir
einen anderen Raum.
Wir reden vor einem Termin darüber, wo Du hinkommen kannst.

Kinderschutz-Zentrum Bremen

Beratungsstelle bei Gewalt gegen Kinder
Im Kinderschutz-Zentrum gibt es Hilfe für Kinder, die Gewalt
erlebt haben. Auch Jugendlichen bis 21 Jahren wird hier geholfen.

Gewalt gegen Kinder kann zum Beispiel sein:

- Kinder werden angeschrien.
- Kinder werden angefasst und wollen das nicht.
- Kinder werden geschlagen.
- Andere sind gemein zu Kindern oder bedrohen sie.

Komm nur ins Kinderschutz-Zentrum, wenn Du das willst.
Du entscheidest auch, ob und was du erzählst. Auch deinen Namen
musst Du nicht nennen. Die Mitarbeitenden haben Schweigepflicht
und dürfen nichts weitersagen.
Gespräche im Kinderschutz-Zentrum sind kostenlos.

Wenn Du ins Kinderschutz-Zentrum kommen willst, ruf bitte vorher an.
Die Expertinnen und Experten sind von Montag bis Donnerstag
erreichbar. Manchmal läuft ein Anrufbeantworter.

Telefon: 0421 – 240 112 20

Adresse: Kinderschutz-Zentrum Bremen, Beratungsstelle
bei Gewalt gegen Kinder. Humboldtstr. 179, 28203 Bremen



Haltestelle: St.-Jürgen-Straße. Hier halten die Straßenbahn-Linien 2, 3
und 10. Busse der Linie 25 halten am Klinikum Bremen-Mitte. Auch
Menschen im Rollstuhl können in das Kinderschutz-Zentrum kommen.



Gewalt am Arbeitsplatz

Erleben Sie Streit oder sogar Gewalt am Arbeitsplatz?

Oder werden Sie ungerecht behandelt?

Dann kann die „Arbeitsstelle gegen Diskriminierung und Gewalt am Arbeitsplatz“ helfen.

Ein Konflikt besteht,

- wenn zwei oder mehr Menschen Probleme miteinander haben.
- wenn Sie einem Problem nicht aus dem Weg gehen können.
- wenn jemand verletzt, traurig oder wütend ist.
- wenn jemand nach einem Streit Angst hat.
- wenn sich Kolleginnen nicht mögen.

Ein Konflikt besteht auch, wenn Kollegen sich nicht einig sind.

Zum Beispiel streiten sie darüber,

- wie etwas gemacht werden soll.
- wer etwas entscheiden darf.
- wer etwas bekommt und wer nicht.



Eine Diskriminierung ist, wenn ein Mensch schlechter behandelt wird, als jemand anderes.

Niemand darf schlechter behandelt werden

- weil er eine Behinderung hat.
- weil er älter oder jünger ist.
- weil er eine Frau oder ein Mann ist.
- weil er schwul oder lesbisch ist.
- weil er an eine Religion oder nicht an eine Religion glaubt.
- weil er anders aussieht.
- weil er anders spricht.
- weil er aus einem anderen Land kommt.

Besonders am Arbeitsplatz darf niemand aus diesen Gründen schlechter behandelt werden.

Diskriminierung ist auch, wenn jemand angefasst wird und das nicht möchte. Oder wenn Sprüche fallen, die mit Sex zu tun haben oder darauf hindeuten. Beides ist sexuelle Belästigung und verboten.

So hilft die Arbeitsstelle gegen Diskriminierung und Gewalt am Arbeitsplatz:

- Sie erfahren, wie Sie sich wehren können.
- Sie erfahren, welche Rechte Sie haben.
- Die Beraterinnen suchen mit Ihnen nach Lösungen.
- Gemeinsam überlegen sie, wer weiterhelfen kann.

Die Mitarbeiterinnen sagen niemandem, was Sie ihnen anvertraut haben. Denn sie haben eine Schweigepflicht.

Am Dienstag und Donnerstag können wir Sie direkt am Telefon beraten. Sie können auch gerne für eine Beratung in die Arbeitsstelle kommen. Dafür müssen Sie vorher anrufen oder eine Mail schicken. Dann vereinbaren wir einen Termin mit Ihnen.

Telefon: 0421 – 218 601 74

Eine Beraterin erreichen Sie
Dienstag 10 bis 11:30 Uhr und
Donnerstag 16 bis 17:30 Uhr
Zu anderen Zeiten läuft ein Anrufbeantworter.



Adresse: Arbeitsstelle gegen Diskriminierung und Gewalt am Arbeitsplatz (ADE). Universität Bremen, GW 2, Universitäts-Boulevard 13, 28359 Bremen

Haltestelle: Universität-Zentralbereich. Dort halten die Straßenbahn-Linie 6 und die Busse 21, 22, 28 und 31. Die Arbeitsstelle ist in der Universität Bremen. Das Gebäude heißt GW2. Dort müssen Sie in den 4. Stock. Sie können mit dem Rollstuhl zu uns kommen.



Was Frauen noch unterstützen kann

Frauengesundheit in Tenever

Zu einem gesunden Leben gehört:

- Sie können neue Menschen kennen lernen.
- Sie können Vertrauen zu Menschen aufbauen.
- Sie haben Freundinnen und Freunde zum Reden.
- Sie können über Probleme sprechen.
- Sie haben Hobbys und nehmen am Leben teil.
- Sie finden sich im Alltag zurecht.
- Sie können Ihre Wünsche und Meinungen sagen.
- Es gibt Momente, in denen Sie sich stark fühlen.
Manchmal dürfen Sie aber auch schwach sein.
- Sie können Verantwortung übernehmen.
- Sie wissen, was Sie gut können – und was weniger gut.
- Sie wissen, was Ihnen guttut und was nicht.
- Sie ernähren sich gut.
- Sie bewegen sich.
- Sie spüren Ihren Körper.
- Sie können entspannen.



**Der Verein „Frauengesundheit in Tenever“ hilft Frauen,
sich gesund und wohl zu fühlen.**

Dann können Sie zum Beispiel kommen:

- Sie möchten mit jemandem reden.
- Sie möchten über etwas sprechen, dass Sie erlebt haben – zum Beispiel Gewalt.
- Sie möchten Deutsch lernen.
- Sie möchten neue Frauen kennenlernen.
- Sie möchten das ABC lernen.
- Sie möchten sich bewegen.
- Sie möchten Ihren Stadtteil besser kennenlernen.
- Sie möchten schwimmen oder Radfahren lernen.



Für eine Beratung müssen Sie anrufen und einen Termin verabreden.
Es gibt einen Anrufbeantworter.

Eine Mitarbeiterin erreichen Sie von Montag bis Donnerstag zwischen
9 und 16 Uhr. Wir freuen uns über einen Anruf oder Ihren Besuch.

Telefon: 0421 – 401 728

Adresse: Frauengesundheit Tenever,
Koblenzer Str. 3a, 28325 Bremen

Haltestelle: Tenever-Zentrum aus.
Dorthin hält die Linie 1.

Sie können mit dem Rollstuhl kommen.



Besondere Angebote

Es gibt eine Gruppe, die sich jeden Montag trifft.

Jede Frau kann zu dieser Gruppe kommen, eine Anmeldung
ist nicht notwendig.

Einmal im Monat sind alle Frauen eingeladen, bei uns Suppe
zu essen. Die Termine stehen im Internet.

Internet: www.frauengesundheitintenever.de/ziele/programm/

Sie können die Termine aber auch am Telefon erfahren:

Telefon: 0421 – 401 728

Wendo – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen* und Mädchen*

Das können sie in einem Wendo-Kurs üben:

- sich gegen Gewalt wehren
- „Nein!“ sagen
- schreien
- Hilfe holen
- Angriffe abwehren: mit Schreien, Hände und Füße einsetzen
- Ihren Rollstuhl, Blindenstock oder Gehstock zur Abwehr benutzen
- sich besser durchsetzen
- im Rollenspiel üben, sich zu wehren
- Gefahren erkennen

Viele Teilnehmerinnen* fühlen sich nach dem Wendo-Kurs stärker.
Am Wendo-Kurs nehmen bis zu 14 Frauen* teil.
Auch Frauen* mit einem Rollstuhl können teilnehmen.

Die Zeiten für Wendo-Kurse sind unterschiedlich.
Sinnvoll ist, dass Teilnehmerinnen* 16 Stunden lang mitmachen.

Wann die Kurse stattfinden, kann mit den Teilnehmerinnen* besprochen werden. Wendo-Kurse müssen bezahlt werden. Einige Krankenkassen übernehmen die Kosten.

Vielleicht arbeiten Sie in einer Werkstatt für behinderte Menschen?
Dann fragen Sie dort nach, ob die Kosten übernommen werden.

E-Mail: kontakt@wendo-nowe.de, Internet: www.wendo-nowe.de

NOTIZEN

IMPRESSUM

Herausgabe:

**Bremische Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung
der Frau (ZGF), unter Mitarbeit des Frauenhauses Bremen für den Arbeitskreis
„Gegen Gewalt gegen Frauen und Mädchen Bremen“**

Knochenhauerstr. 20 – 25, 28195 Bremen

Telefon: 0241 361 31 33, E-Mail: office@frauen.bremen.de

Büro Bremerhaven: Schifferstraße 48, 27568 Bremerhaven,

Telefon: 0471 596 138 23, E-Mail: office-brhvf@frauen.bremen.de

Internet:

www.frauen.bremen.de

www.gewaltgegenfrauen.bremen.de

ZGF auf Twitter: twitter.com/zgf_bremen

Textbearbeitung: Verso vom Martinsclub Bremen e. V., www.martinsclub.de/verso

Redaktion: Margaretha Kurmann, ZGF

Gestaltung: Maya Hässig, www.maya-haessig.de

Illustrationen: betie pankoke, www.betiepankoke.de

Druck: Gegendruck Oldenburg, www.gegendruck.org

Erstauflage: 1000

Mai 2018

Wir danken der Senatorin für Soziales, Jugend, Frauen, Integration und Sport
für die finanzielle Unterstützung.

Wir danken Ramona Bauermann-Meyer für ihre Unterstützung.

Zum Arbeitskreis gegen Gewalt gegen Frauen und Mädchen Bremen gehören diese Einrichtungen:

Arbeitsstelle gegen Diskriminierung und Gewalt an der Universität Bremen (ADE);
AWO Fachdienst Migration, Schwerpunkt Gewalt gegen Frauen; Autonomes
Frauenhaus Bremen; AWO Frauenhaus Bremen; Bremische Zentralstelle zur
Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau, ZGF; Frauenhaus Bremen-Nord;
Frauenberatungsstelle bei häuslicher Gewalt und Frauenhaus (GISBU)
Bremerhaven; Frauengesundheitszentrum Tenever; Kinderschutz-Zentrum
Bremen e.V.; Mädchenhaus Bremen e.V.; Neue Wege - Wege aus der
Beziehungsgewalt; Psychologische Beratungsstelle für vergewaltigte Frauen
und Mädchen; Schattenriss e.V.; Vielfalt e.V.; Polizei Bremen (Fachkommissariat
Sexualdelikte); Netzwerk Wendo; Unterkunft für geflüchtete Frauen und ihre
Kinder der Caritas Bremen, Stalking-Kit.

