



So geht das nicht weiter. Ich brauche Hilfe!



Wir wollen in Deutschland bleiben.



DIE WICHTIGSTEN ADRESSEN

Immer erreichbar:

Notruf der Polizei:

110

Polizei-Opfernotruf:

0800-28 00 110

Frauenhaus AWO Bremen:

0421-23 96 11

Autonomes Frauenhaus:

0421-34 95 73

Frauenhaus Nord:

0421-63 64 874

Hilfetelefon

Gewalt gegen Frauen

rund um die Uhr

in vielen Sprachen:

08000-116 016

Beratung für Frauen:

Die Mitarbeiterinnen der Frauenhäuser beraten Sie telefonisch. Siehe oben.

Neue Wege:

0421-79 47 118

Psychologische Beratungsstelle des Notrufs für

vergewaltigte Frauen und

Mädchen e.V.:

0421-151 81

Amt für soziale Dienste –

Zentrale Vermittlung

an Stellen im Stadtteil:

0421-361-0

Flüchtlinge berät refugio, zu

bilingualen Fragen der iaf e.V.

Präventionszentrum

der Polizei:

0421-362 19 003

Für Zugewanderte:

Fachdienst Migration und

Integration, AWO Bremen:

0421-33 77 188

Verband binationaler Familien

und Partnerschaften iaf e.V.:

0421-55 40 20 oder

0421-52 51 104

Beratung für Flüchtlinge

bei Refugio:

0421-37 60 749

Trennung, Scheidung,

Stalking:

Kinderschutz-Zentrum:

0421-240 112 20

Stalking-KIT:

0421-79 28 28 90

Familiennetz Bremen:

0421-79 08 918

Beratung für Männer:

Neue Wege:

0421-64 51 56

Männer gegen Männer-

Gewalt:

0421-30 39 422

Fachstelle Gewaltprävention:

0421-79 42 567

Hilfe für Kinder und

Jugendliche:

Mädchennotruf im

Mädchenhaus Bremen e. V.:

0421-34 11 20

Kinder- und Jugendschutz-

telefon Bremen:

0421-699 11 33

Bremer JungenBüro:

0421-59 86 51 60

Kinderschutz-Zentrum:

0421-240 112 20

Nummer gegen Kummer:

0800-111 0 333

Kostenlose Rechtsberatung:

Arbeitnehmerkammer Bremen:

0421-36 30 1 0

Anwaltsverein Bremen:

0421-32 17 78

www.anwaltsverein-bremen.

de/buergerservice/

rechtsberatung.html

Ehrenamtliche Hilfe:

Weisser Ring:

0421-45 85 29 25

Mehr Informationen unter:

www.gewaltgegenfrauen.

bremen.de

MIT JEMANDEM REDEN

Jemanden finden, dem ich mich anvertrauen kann. Die mir zuhört. Die meine Geschichte erträgt. Jede Frau hat ein Recht auf Unterstützung. Egal welchen Weg sie gehen will. Viele Frauen berichten, dass es nur so einen Ausweg für sie gab. Auch wenn es nicht leicht ist, das Richtige zu finden.

Ein erster Schritt. Sich anvertrauen. Freundinnen, Verwandte oder Nachbarn haben manchmal ähnliche Erfahrungen gemacht. Wissen vielleicht weiter.

Es gibt professionelle Hilfe. Kostenlos. Scheuen Sie sich nicht, eine Beratungsstelle anzurufen. Die Mitarbeiterinnen unterstützen Sie auf Ihrem persönlichen Weg. In Ihrem eigenen Tempo. Um erlebte Gewalt zu verarbeiten. Um aus bedrohlichen Situationen heraus zu finden. Bei Rechtsfragen. Wenn es um die Kinder oder ums Geld geht. Sie müssen nicht bereits wissen, wie es für Sie weitergehen soll.

Beraterinnen sind zur Verschwiegenheit verpflichtet. Sie selbst können anonym bleiben, wenn Sie es möchten.

Impressum

ZGF

Herausgeberin: Bremische Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau (ZGF)

Konzept und Text: Margaretha Kurmann, ZGF · Gestaltung: Silke Ulrich · Illustrationen: Betie Pankoke

Druck: Gegendruck · 2013

Überreicht durch:



...was soll ich nur tun?



Er ist doch eigentlich ganz anders.



So geht das nicht weiter. Ich brauche Hilfe!



Schaffe ich einen Neuanfang?



Du sollst dein Verhalten ändern.

HILFE IM NOTFALL

Es gibt bedrohliche Situationen, wo es alleine nicht mehr geht. **Bringen Sie sich in Sicherheit.** Vielleicht bei einer Nachbarin. Sind Sie verletzt, können Sie jederzeit in die Notaufnahme der Krankenhäuser. Im Frauenhaus finden Sie eine Unterkunft. Sofort. Wenn nötig auch außerhalb von Bremen. Sie können hier Tag und Nacht anrufen. Sich hinfahren lassen.

Die Polizei ist immer erreichbar. Sie ist dafür da, Sie und Ihre Kinder zu schützen. Sie kann Ihrem gewalttätigen Mann/Partner sofort einen Platzverweis erteilen. Wenn nötig, auch in Gewahrsam nehmen. Er muss den Hausschlüssel abgeben und darf die Wohnung ein paar Tage nicht mehr betreten. **Sie können bei Gericht Schutz beantragen.** Danach darf sich Ihr gewalttätiger Mann/Partner Ihnen nicht mehr nähern. Oder über Anrufe oder SMS Kontakt aufnehmen.

Beweise über die Gewalttaten sind wichtig. Dokumentieren Sie so gut es geht. Achten Sie darauf, dass die Polizei eine ärztliche Spurensicherung veranlasst.

Jetzt hol ich Hilfe...



Für den Notfall:

Telefonnummern zur Hand haben (siehe Adress-Seite).

Notfalltasche an einem Ort außerhalb der Wohnung.

Absprachen mit vertrauten Personen. Mit den Kindern

besprechen, wie sie sich in Sicherheit bringen können.

HINWEISE FÜR ZUGEWANDERTE

Keine Frau muss Gewalt hinnehmen – egal aus welchem Land sie kommt. Das Gewaltschutzgesetz und das Recht auf Hilfe gelten für alle. Bei einer Trennung hat jede Frau ohne ein eigenes Einkommen einen Anspruch auf staatliche finanzielle Unterstützung.

Auch nach einer Trennung haben Frauen in den meisten Fällen das Recht, in Deutschland zu bleiben. Besonders, wenn sie Gewalt von ihrem Mann oder Partner erleben. Daran ändert auch ein Polizeieinsatz oder der Auszug in ein Frauenhaus nichts. Ihre Aufenthaltsberechtigung bleibt bestehen. Ein eigenständiges Aufenthaltsrecht bekommen Frauen, wenn sie seit mindestens drei Jahren mit ihrem Mann/Partner in Deutschland zusammenleben. In anderen Fällen bestimmt die Härtefallregelung, ob sie bleiben können. Dafür ist es wichtig, Beweise für die Gewalt zu sichern.

Beantragen Sie ein eigenes Aufenthaltsrecht. Stellen Sie einen eigenen Asylantrag. Wenn Sie nicht gut Deutsch sprechen, helfen Übersetzerinnen.

Die Wissen Bescheid...



Manches kann rechtlich sehr kompliziert sein. Es ist gut, sich an Fachleute zu wenden. Migrationsberatung gibt es in vielen Stadtteilen.

Kontakt: 0421-361-2683

Flüchtlinge berät refugio, zu

bilingualen Fragen der iaf e.V.

WENN DER EHEMANN ODER PARTNER GEWALTÄTIG IST



ES IST GEWALT

Viele Frauen erleben Gewalt. Überall. Am häufigsten in einer Beziehung, im eigenen Zuhause. Egal, woher sie kommen, wie alt sie sind, welchen Schulabschluss sie haben. Ganz gleich, ob oder was sie arbeiten und wie viel sie verdienen.

Niemand hat das Recht, „seine“ Frau zu schlagen, seelisch zu verletzen, zum Sex zu zwingen, sie zu belästigen, beschimpfen, bedrohen oder zu demütigen. Jede Frau hat das Recht, zu bestimmen, wie sie leben will. Wohin sie gehen oder wen sie treffen möchte. Das gilt auch in der Ehe, in einer Partnerschaft, in der Familie.

Eine Vergewaltigung, ständiges Heruntermachen oder Gewaltausbrüche – für jede Frau ist es anders. Aber es gibt Muster, die viele Frauen kennen. Die Respektgrenze wird überschritten. Die gewalttätigen Übergriffe werden schlimmer. Kommen immer häufiger vor. Gefolgt von Reue und dem Versprechen, dass „es“ nicht wieder vorkommt. Oft sucht der Ehemann oder Partner die Schuld woanders, auch bei der Frau.

Es gibt Gesetze



Sie haben Anspruch auf Schutz vor Gewalt – egal ob sie verheiratet sind oder nicht oder aus einem anderen Land kommen. Hier gibt es Informationen rund um die Uhr, in vielen Sprachen, auch anonym: **Hilfetelefon 08000-116016** www.gewaltgegenfrauen.bremen.de www.hilfetelefon.de

GEWALT IN BEZIEHUNGEN

Ob traditionelle Ehe oder moderne Partnerschaft – Familie gehört für viele zum Wichtigsten im Leben. Für Sicherheit. Zum Wohlfühlen. Ganz privat soll es gut sein, liegt es an uns. Ist der eigene Mann, Partner oder jemand aus der eigenen Familie gewalttätig, passt dies nicht ins Bild. Ein Bild, an dem wir festhalten möchten. Das macht es besonders schwer. Und führt leicht dazu, Gewalt zu leugnen oder zu verharmlosen.

Die meisten Frauen fühlen sich mit dieser Situation allein. Können darüber mit Anderen nicht sprechen. Fühlen sich mitschuldig an dem, was ihnen angetan wird. Viele schämen sich, haben das Gefühl versagt zu haben. Weil sie es nicht schaffen, für eine gute Beziehung, eine gute Familie zu sorgen. Dazu kommt die Angst, es könnte wieder passieren. Und die Erschöpfung, wenn es schon lange so geht.

Aus diesen und vielen anderen Gründen schweigen viele Frauen. Leider schützt das gewalttätige Männer. Und so bleibt leicht alles beim Alten. Für alle.

Sich jemanden suchen, dem ich vertrauen kann. Eine Freundin, eine Nachbarin. Häuser der Familie, Sozialzentren oder andere Stellen gibt es in vielen Stadtteilen. Fachberatung gibt es bei Neue Wege, auch anonym.

Das schaffe ich...



GEWALT MACHT KRANK

Gewalt kann krank machen. Schlafstörungen, Erinnerungslücken, Konzentrationsstörungen. Misstrauen gegenüber anderen Menschen. Keine Freude mehr empfinden. Ängste, Schmerzen, Süchte, Depressionen. Die Beschwerden können einige Wochen andauern. Monate oder viele Jahre. Wenn Frauen über lange Zeit Gewalt erleben, können sie sich ein anderes Leben kaum vorstellen. Angst vor Veränderung ist dann normal. Besonders wenn sie Gewalt schon in ihrer Kindheit erlebt haben.

Gewalt kann krank machen. Auch die Kinder. Sie bekommen alles mit. Haben Angst um sich und die Geschwister und sorgen sich um ihre Mutter. Kinder leiden, wenn sie nicht über das Erlebte sprechen dürfen. Sie fühlen sich verantwortlich. Sie verlieren das Vertrauen und nicht selten den Respekt vor ihren Eltern. Und sie lernen, was ihnen vorgelebt wird.

Sie können Ihre Kinder nicht ausreichend schützen, solange Gewalt in der Familie herrscht. Aber Sie können dafür sorgen, dass sie unterstützt werden.

Ich brauche Hilfe.



Auch seelische Wunden müssen heilen. Sprechen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt an. Therapeutinnen unter: www.psychotraumatologie-bremen.de/akp-traumatherapie.html Kinder brauchen Gespräche mit Unbeteiligten. Z.B. über Kinder- und Jugendtelefone.

TRENNEN ODER BLEIBEN?

Frauen sind unterschiedlich. Familien sind unterschiedlich. Manche Frauen gehen sofort, wenn ihr Mann oder Partner gewalttätig wird. Andere gehen später, manche erst nach vielen Jahren. Viele haben Angst. Davor, dass es noch schlimmer wird, wenn sie sich trennen und eigene Wege gehen. Es gibt Kinder oder Angehörige, für die Frauen verantwortlich sind. Manche suchen eine Möglichkeit, wie sie mit dem Partner oder Mann weiterleben können.

Die ersten Schritte zu einer Veränderung sind besonders schwer. Auch danach ist es nicht einfach. Frauen müssen sich um vieles kümmern. Wie geht es mit den Kindern? Wovon soll ich leben? Wo wohnen? Was wird aus meinen Freunden? Angst zu haben und mutlos zu sein, ist mehr als verständlich.

Bei einer Trennung, vielleicht auch nur auf Zeit, muss vieles geregelt werden. Antrag auf Überlassung der Wohnung. Sorgerecht und Umgangsrecht, Unterhalt oder eigene Sozialleistungen. Es gibt Fachleute, die sich damit auskennen.

Darum kümmere ich mich.



Informationen zu Sozialleistungen und Trennungunterhalt beim Amt für soziale Dienste, Fon 361-82 95, zur Arbeit beim Jobcenter, Fon 56 60-0, zu Trennung und Scheidung in der ZGF, Fon 361-31 33.

UND WAS IST MIT IHM?

Gewalt in einer Ehe oder Partnerschaft ist meistens Gewalt von Männern gegen „ihre“ Frauen. Das hat auch mit Vorstellungen vom Frausein und Mannsein zu tun. Manchmal verborgen und unmerklich. Männer, die gewalttätig gegen ihre Frau oder Partnerin sind, respektieren sie nicht als eigenständige Person. Mit Gewalt und Kontrolle wollen sie ihre Überlegenheit deutlich machen. Oft auch, weil sie sich unterlegen oder hilflos fühlen.

Manche Frauen sind finanziell abhängig von ihrem gewalttätigen Partner. Haben Kinder mit ihm. Gemeinsame Bekannte, Freunde. Viele Frauen versuchen, ihm „alles recht“ zu machen. Entschuldigen sein Verhalten. Glauben, sie hätten provoziert, etwas falsch gemacht. Tatsache ist: alle Situationen können Anlass für Gewalttätigkeiten sein.

Frauen, die Gewalt erleben, sind Teil der Ehe oder Partnerschaft. Das bedeutet aber nicht, dass sie für die Gewalt verantwortlich sind. Verantwortlich ist der Täter. Und er kann sein Verhalten ändern.

Das kann er tun...



Es gibt Angebote für Männer, die ihr Verhalten verändern wollen. Hier beraten sie Männer, die verstehen, wie es zu Gewalt gegen die eigene Frau oder Partnerin kommen kann. Mehr Informationen unter: www.4uman.info.de