

## DIE WICHTIGSTEN ADRESSEN

Hier finden Frauen einen sicheren Ort

Autonomes Frauenhaus Oldenburg: 0441 47981

### Beratung bei Gewalt

BISS Beratungsstelle  
bei Häuslicher Gewalt 0441 235-3798

Beratungsstelle OLENA  
für gewaltbetroffene Migrantinnen  
und weibliche Flüchtlinge 0441 235-3490

Bundesweites Hilfetelefon  
(telefonisch, per Chat oder E-Mail) 08000 116 016

**Beratung ist kostenlos.**

**Beraterinnen dürfen Anderen nicht erzählen,  
was sie von Ihnen hören!**

ES GIBT HILFE UND BERATUNG. **AUCH ANONYM.**

**Sprechen Sie eine Person an, der Sie vertrauen.**

Eine Mitarbeiterin in Ihrer Unterkunft.  
Eine Ärztin. Eine Hebamme.

**Ärztinnen und Hebammen haben  
eine Schweigepflicht.**

Migrationsberatungsstellen helfen,  
sich in Deutschland zurechtzufinden.  
Dort können Sie auch nach Hilfen bei Gewalt fragen.  
Die Gespräche sind kostenlos und vertraulich.  
[www.frauen.oldenburg.de](http://www.frauen.oldenburg.de)  
→ Frauen mit Migrationshintergrund

**Nehmen Sie dieses Blatt mit!**

Ich suche  
mir Hilfe



Hier gibt es **INFORMATIONEN**  
rund um die Uhr, in vielen  
Sprachen. Auch anonym.



Im Notfall  
**Rufen Sie den Notruf Telefon 110**  
**Die Polizei schützt Sie!**



**Rat und Hilfe:**  
**[www.hilfetelefon.de/ich-benoetige-hilfe.html](http://www.hilfetelefon.de/ich-benoetige-hilfe.html)**

Herausgeberin:  
Stadt Oldenburg, Gleichstellungsbüro.  
Konzept und Text: Bremische Zentral-  
stelle für die Verwirklichung der Gleich-  
berechtigung der Frau, ZGF



Gleichstellungsbüro  
**STADT OLDENBURG i.o.**

Zeichnung: Bette Pankoke

Was kann  
ich tun?

Es ist schwer  
für mich!

Wer kann mir  
helfen?



# INFORMATION

# HILFE BEI GEWALT

Jede Frau hat das Recht auf ein Leben ohne Gewalt.

- Sie haben das Recht auf Sicherheit und Schutz.
- Sie haben das Recht, sich gegen Gewalt zu wehren.
- Sie haben das Recht über Gewalt zu sprechen.

Ich habe  
Rechte



In Deutschland ist Gewalt gegen  
Frauen und Mädchen verboten.

Weltweit gibt es Gesetze,  
die Frauen schützen.

**KEINE FRAU MUSS GEWALT AKZEPTIEREN!**

**NIEMAND DARF EINE FRAU**

- **schlagen**
- **zum Sex zwingen**
- **bedrohen**
- **beschimpfen oder beleidigen**
- **zuhause einsperren**

**Auch nicht der Ehemann.**

**Auch Mitglieder der Familie dürfen das nicht.**

**Sie dürfen nicht über die Frau bestimmen.**

**Sie dürfen ihr nichts verbieten.**

**JEDE FRAU BEKOMMT HILFE.**

Es ist egal, welche Sprache Sie sprechen,  
aus welchem Land Sie kommen.

Es ist egal, wie lange Sie in Deutschland leben.

Ich bleibe in  
Deutschland



**Frauen verlieren ihr Aufenthaltsrecht nicht,  
weil sie Hilfe suchen.**

**Das Gesetz sagt:**

*Bei Gewalt soll die „Härtefallregelung“ dafür sorgen,  
dass Frauen ihr Aufenthaltsrecht behalten.*

Frauen können einen eigenen Asylantrag stellen.

## DIE WICHTIGSTEN ADRESSEN

Hier finden Sie Beraterinnen, die Ihnen weiterhelfen.

### Immer erreichbar - Beratung am Telefon:

Autonomes Frauenhaus Oldenburg 0441 47981

### Beratungsgespräche mit Terminen:

Beratungsstelle OLENA für gewaltbetroffene  
Migrantinnen und weibliche Flüchtlinge 0441 235-3490

BISS Beratungs- und Interventionsstelle  
bei häuslicher Gewalt 0441 235-3798

### Beratung für Mädchen:

Anlauf- und Beratungsstelle - Wildwasser  
Oldenburg e.V. 0441 16656

Kinderschutz-Zentrum Oldenburg 0441 17788

**Die Beraterinnen bemühen sich  
um eine Übersetzung.**