

Wege aus der Gewalt

a life without violence

une vie sans violence

una vida sín violencia

Пути избавления от насилия

ŻYCIE BEZ PRZEMOCY

SIDDET DISI YOLLAR

راههای دوری از خشونت

Réya hun ji Zordestiye Xelasbin

طرق الحماية من العنف

(0511) 724 05 05

WEGE AUS DER GEWALT

Frauen, die Männergewalt erleben, fühlen sich meist hilflos und sogar mitschuldig. Wenn Sie z. B. von Ihrem (Ex)-Partner, einem Bekannten, Freund oder einem Fremden

- gedemütigt und kontrolliert, eingesperrt, geschlagen werden,
- verfolgt und per Handy oder auf andere Weise terrorisiert werden,
- belästigt, zum Geschlechtsverkehr oder anderen sexuellen Handlungen gezwungen werden,
- **▶** als Mädchen sexuell missbraucht wurden oder
- **▶** als Migrantin Gewalt ausgesetzt waren,

...dann sind Sie von Gewalt betroffen und haben ein Recht auf Unterstützung.

So lange Sie schweigen, hat die Tatperson keine Veranlassung, ihr Verhalten zu ändern.

WAS KÖNNEN WIR FÜR SIE TUN?

Ophelia ist eine Beratungsstelle von Frauen für Frauen. Wir unterstützen, beraten, informieren und begleiten Sie. Hier ist ein geschützter Raum, in dem Sie sprechen können. Es wird keine Information nach außen gegeben und es geschieht nichts über Ihren Kopf hinweg.

Beratung kann auch mit Dolmetscherinnen erfolgen. Die Gespräche sind kostenlos und auf Wunsch anonym, gerne können Sie sich von einer Vertrauensperson begleiten lassen.

Haben Sie Mut zu einem ersten Schritt, vertrauen Sie sich uns an.

A LIFE WITHOUT VIOLENCE

Women who experience male (domestic) violence often feel helpless and partly guilty themselves.

If for example your (ex-)partner, friend or stranger

- ► humiliates, controls, beats or locks you in,
- ► harasses or forces you into any sexual activity,
- ▶ if you have been sexually abused as a child or young woman
- or if you have been exposed to violence during migration processes

...then you are affected by male violence and may seek professional support – and have the right to it.

As long as you remain silent, the perpetrator has no reason to change his behaviour.

WHAT WE CAN DO FOR YOU

Ophelia is a counselling center run by women, for women. We support, counsel, inform and accompany you.

Here you find a secure space where you may speak. No information will be transferred to the outside and nothing will be done without your consent. We also offer counselling with interpreters.

Sessions are free and anonymous, and if you wish, you can bring a person of trust with you.

Don't lose heart – speak with us.

FRANZÖSISCH Ophelia: ☎ (0511) 724 05 05 Ophelia: ☎ (0511) 724 05 05 SPANISCH

CHEMINS POUR SORTIR DE LA VIOLENCE

Les femmes qui sont personnes concernées de violence, se sentent le plus souvent démunies et coupables en même temps. Si votre (ex-)partenaire, si un ami ou encore une personne étrangère:

- vous humilie et contrôle, vous enferme ou vous frappe,
- ► vous poursuit, vous terrorise par téléphone portable ou d'une autre manière,
- vous harcèle, vous contraint à une relation sexuelle ou à d'autres actes d'ordre sexuel,
- ▶ si vous avez été sexuellement abusée quand vous étiez enfant ou si vous avez été exposées à la violence en tant que migrante

...dans ce cas vous êtes une victime de violence et vous avez le droit à de l'aide. Le coupable n'a pas aucune raison de changer de comportement aussi longtemps que vous vous tairez.

CE QUE NOUS POUVONS FAIRE POUR VOUS

Ophelia est un centre de consultation géré par des femmes pour des femmes. Nous vous soutenons, conseillons, informons et accompagnons.

Ici, vous êtes dans un espace protégé où vous pouvez parler de tous vos problèmes. Nous ne partageons aucune information avec des tiers et ne prenons aucune décision sans votre accord. Il est possible qu'un interprète prenne part à la consultation, si vous le souhaitez.

La consultation est gratuite et anonyme. Vous avez la possibilité de venir accompagnée d'une personne de confiance.

Ayez le courage de faire le premier pas et confiezvous à nous.



Mujeres, que sufrieron violencia por hombres, que generalmente se sienten sin ayuda y culpables. Si usted por ejemplo a sido

- humillada y controlada por su (ex) compañero o marido,
- perseguida y aterrorizada por teléfono o de alguna otra manera,
- ▶ forzada a tener relaciones sexuales u otros actos sexuales,
- ► abusada sexualmente cuando ha sido niña,
- ► expuesta a violencia siendo migrante,
- le entonces usted tiene derecho a la asistencia.

Mientras que usted se calla ningún sujeto de delito cambiará su comportamiento.

COMO LE PODEMOS AYUDAR?

Ophelia es un servicio de asesoramiento de mujeres para mujeres. Le apollamos, consejamos, informamos y acompañamos.

Este es un espacio protegido donde usted puede hablar abiertamente y francamente. No damos información a nadie, salvo que usted nos dé la orden.

Nuestros consejos son gratuitos, de confianza y anónimos bajo pedido, y pueden ser acompañados por un intérprete. Si usted quiere le puede acompañar una persona de su confianza.

Tenga coraje, dé el primer paso y confíe en nosotros.

<u>Horaires d' ouverture:</u> lundi - jeudi: de 09h00 à 16h00, vendredi: de 09h00 à 12h00

Pour fixer un rendez-vous, nous vous prions de bien vouloir téléphoner ou laisser un message sur le répondeur vocal et nous vous rappelons dès que possible. Horario de oficina: de lunes a jueves a partir des las nueve hasta las cuatro de la tarde (09:00 hasta 16:00H), y los viernes a partir des las nueve hasta las doce del mediodía (09:00 hasta 12:00H)

Por favor llámenos antes, para concertar una cita. Si lo desea, también puede dejar un mensaje en el contestador automático, le devolveremos la llamada.

ПУТИ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ НАСИЛИЯ

Женщины, пострадавшие от мужского насилия, чувствуют себя зачастую беспомощными и в то же время виновными в происшедшем. Если Ваш (бывший) партнёр, знакомый, друг или же незнакомец

- ▶ унижает и контролирует Вас, лишает Вас свободы или избивает,
- ▶ преследует и терроризирует Вас по телефону или иным другим образом,
- № принуждает Вас к половой связи или другим сексуальным действиям,
- **№** если Вы в детстве подверглись насилию
- <mark>▶ или Вам как мигрантке причиняют вред,</mark>

то Вы имеете право на помощь.

Пока Вы молчите, преступник не прекратит свои деяния.

КАК МЫ МОЖЕМ ВАМ ПОМОЧЬ?

Телефон экстренной помощи для женщин – это консультационное бюро от женщин – женщинам. Мы поддержим, проконсультируем и проинформируем Вас. Здесь Вас ожидает надёжное место, где Вы сможете поговорить о своих проблемах. Никакая информация не просочится наружу, и ничто не произойдёт без Вашего согласия. Беседы бесплатные и при желании анонимные. Вы можете прийти к нам с близким Вам человеком.

Не бойтесь сделать первый шаг, доверьтесь нам.

DROGI DO WYJŚCIA Z KRĘGU PRZEMOCY

Kobiety, które padły ofiarą przemocy ze strony mężczyzn, często czują się bezradne i jednocześnie współwinne. Jeśli obecny lub były partner, znajomy, przyjaciel, pracodawca lub obcy mężczyzna Cię

- **▶** upokarza, kontroluje, zamyka, bije,
- \$ledzi czy terroryzuje telefonicznie lub na inne sposoby,
- napastuje, zmusza do stosunku płciowego lub innych czynności seksualnych,
- ▶ jeśli zostałaś zgwałcona jako dziecko lub doznałaś przemocy jako emigrantka

...oznacza to, że jesteś ofiarą przemocy i masz prawo do wsparcia. Dopóki milczysz, dopóty sprawca nie ma powodu aby zmienić swoje zachowanie.

CO MOŻEMY DLA CIEBIE ZROBIĆ?

Ophelia to poradnia, w której kobiety pomagają kobietom. Tu udzielimy Ci ważnych informacji, wspomożemy i doradzimy.

U nas czeka na Ciebie bezpieczna przestrzeń, gdzie możesz otwarcie mówić o swoich problemach. Wszystkie informacje są przez nas traktowane poufnie i nic tu nie stanie się bez twojej zgody.

Porady mogą również przebiegać przy pomocy tłumaczki. Nasze porady są bezpłatne i jeśli sobie tego życzysz - anonimowe. Jeśli chcesz, możesz przyjść do nas w towarzystwie zaufanej Ci osoby.

Miej odwagę, aby zrobić pierwszy krok i zaufaj nam.

SIDDET DISI YOLLAR

Erkek tarafından şiddet kurbanı olmuş kadınlar kendilerini suclu ve caresiz hissediyorlar. Kadın olarak, kendinizi şiddete mahruz ve caresiz hissediyorsanız. Eski eşiniz tarafından, veya cevrenizdekiler tarafından, şiddete ve cinsel tacize mahruz kalıyorsanız, kontrol ediliyorsanız veya dövülüyorsanız, takip edilip cep telefonla terörize ediliyorsanız rahatsız edilip cinsel ilişkiye zorlanıyorsanız cocukken cinsel tacize mahruz kalmıssanız.

Yabancı asıllı olarak şiddet kurbanı olduysanız o zaman şiddet kurbanısınız ve yardım ve destek alma hakkınızdır!

Sustuğunuz müttetce, suclu hareketlerini değiştirmez.

BIZ SIZIN ICIN NE YAPABILIRIZ?

Bu gibi sorunlarınızla, Kadın Acil Servise basvurabilirsiniz. Kadın Acil Servisi bir danışman kuruluşudur. Bu kuruluşta kadınlar kadınları destekliyorlar, bilgilendiriyorlar ve yardım ediyorlar.

Bu kuruluşta bütün sorunlarınız hakkında, sizlere yardım ve destek verilecktir.

Konuşmak icin bizim güvenli odalarımız var ve burada konuştuklarınız kesinlikle dışarıya verilmemektedir.

İsterseniz anonim olarak ta bize başvurabilirsiniz. Bu kuruluşta, ana dilinizi konuşan tercüman vardır. Bütün yardımlar, ücretsizdir ve isterseniz konuşmalar anonim olarak ta edilebilir.

Biraz cesaret ederek, attığınız ilk adımda bize güvenebilirsiniz.

<u>Acilis saatlerimiz:</u> Pazartesi - Perşembe: saat 9:00 ve 16:00 arasi, Cuma: saat 9:00 ve 12:00 arasi

Öaleden sonra Sali ve Persembe. Telefon' ile randavu alinabilir.

<mark>زنانی که قربانی خشونت مردها قرار گرفتند خود را بدون پشتیبان و مقصر حس میکنند.</mark>

چنانچه شما ازطرف همسر؛ آشنا و یا دوست سابق خود

تحقیر؛ کنترل؛ حبس و یا مورد ضرب و شتم قرار گرفته اید

<mark>دنبال شده یا تلفنی تهدید شده اید.</mark>

متحمل اذیت و آزار جنسی قرار گرفته اید.

بعنوان یک دختربچه مورد تجاوز قرار گرفته اید.

بعنوان مهاجر با خشونت با شما رفتار شده.

در صورت وقوع موارد فوق حق شماست که مورد حمایت . قرار گیرید.

ت<mark>ا وقتی که شما سکوت کرده اید مجرم دلیلی</mark> نمیبیند رفتار خود. را تغییر دهد.

چگونه میتوانیم ما به شما کمک بکنیم

افلیا انجمن مشاوره زنان برای کمک و حمایت از زنان میباشد.

اینجا محل محفوظی میباشد که شما میتوانید صحبت کنید . از این محل هیچ اطلاعاتی خارج نمیشود و هیچ اتفاقی برای شما نخواهد افتاد.

مشاوره میتواند با حضور مترجم و در صورت لزوم بطور <mark>ناشناس و رایگان انجام بپذیرد .</mark>

در صورت لزوم شما میتوانید با کمال میل شخص مورد اعتمادتان را همراه خود داشته باشید.

شجاع باشید و قدم پیش بگذارید . به ما اعتماد کنید!

وقت ادارى:

دوشنبه تا پنج شنبه از <mark>ساعت 9 تا 2 بعد از ظهر</mark> جمعه از ساعت 9 تا 12

نطفا قبل از گرفتن وقت برای مراجعه ؛ تلفنی با ما تماس بگیرید. در صورت عدم دسترسی میتوانید پیغام تلفنی بگذارید ما با شما تماس خواهیم گرفت.

RÉYA HUN JI ZORDESTIYE XELASBIN

Jinén Rasti Zordestiye zilam hatine, xwe bé Çare u Sucdar dibinin.

Minak:

- Wexté Zor ji aliyen Zilam, Malbat, Heval, Nas, Dost, anji Biyaniyan bibinin.
- Wexté Lédan, Girtin, Destdirejahiya (Cinsi) anji Çewisandin lî hember te hatibe kirin.
- ► Wexte Telefona te bé qontrol kirin, anji tî bé Teror kirin.
- Wexte Destdirejahi u Nehaqi li hemberi te hatibe kirin.
- **▶ Weké Biyani rasti Nehaqiye hatibe.**

Wi çaxi li hember te Zordari hatiye kirin u Mafé te ye Alikariye heya.

Heta tî bé Deng bi, wé Zordari li hember te berdewam bé.

EM KARIN ÇI JI WERE BIKIN?

Ophelia, Saziya Jin ji bo Jiné bi were dibin alikar, u ji bona alikariye bi werena. Li cem me té di nava Arami u Azadiye de bî.

Tî kari bé Tirs, bi Serbesti u Azad xeber bidi, beyi ku kes pé zanibe.

Ji bona Ziman em Tercüman ji bo we bé Peré tinin u dibin alikar. Tî kari bi Heval, anji keseki ku Bahweriya te pé te bi xwere bine.

Bé Tirs werin, u Bahweriye xwe bi me binin.

<u>Wexté Vekirina Daire:</u> Rojen Duşemê - Pencşemê Saet 9:00 – 16:00, Îne Saet 9:00 – 12:00

Ji bona tekiliyan, péşi Telefoné bidin me, anji Reqama xwe liser qeyda Telefoné bihelin emè li we biaerin. النساء اللواتي يقعن ضحايا للعنف الذكوري يشعرن اغلب الاحيان بالعجز والضعف وفي الوقت نفسه احساس بالذنب

إذا كنت تتعرضين على سبيل المثال من الشريك.... السابق أومن أحد المعارف او الاصدقاء أومن شخص غريب الى اهانة او إذلال او محاصرة و ضرا او اي نوع من التخويف و الارهاب

اذا تعرضت الى المطاردة والملاحقة المستمرة والتهديد من خلال الهاتف النقال أو غيرها من الوسا اذا تعرضت الى التحرش اوالجماع الاجباري.... بدون رغبتك أو أفعال جنسية أخرى

اذا تعرضت كفتاة الى تحرش جنسي او..... اذا كمهاجرة تعرضت للعنف

هذا يعني انك متضررة من العنف و لك الحق بطلب المساعدة و الدعم

ما دمت تزالين صامتة ، لن يجد الجاني لديه سبب التغيير سلوكه

ماذا يمكننا أن نفعل لك؟

مكتب الطوارئ للنساء هو مركز لتقديم المشورة للنساء من قبل النساء. ونحن نقدم المساعدة و المشورة و المعلومات و نقوم بمرافقتك هذا المكتب منطقة محمية ، حيث يمكنك التحدث بكل حرية . لا تعطى معلومات خاصة بك لاحد و تكونين مطلعة على كل شي يخصك و لا يؤخد اي شي دون علمك

ويمكن أيضا تقديم المشورة بواسطة مترجمين . المحادثات مجانية وتبقى مجهولة المصدر حسب الطلب ، و تستطيعن ان تاتي بشخص مرافق جدير بثقتك

هل لديك الشجاعة للقيام بالخطوة الاولى ثقي بنا

: ساعات الدوام

الاثنين حتى الجمعة <u>9.00 – 16:00</u>

احيانا بع<mark>د الظهر</mark> الثلاثاء و الخميس

اتصل من فضلك مسبقا من أجل تحديد موعد او يمكنك ترك رسالة صوتية على جهاز الرد

Ophelia Beratungszentrum für Frauen und Mädchen mit Gewalterfahrung e. V.

Kastanienallee 10, 30851 Langenhagen

Bürozeiten

Mo bis Do: 9 - 16 Uhr, Freitag: 9 - 12 Uhr

(0511) 724 05 05

(0511) 785 43 62

info@ophelia-beratungszentrum.de

www.ophelia-beratungszentrum.de

f Ophelia.Beratungszentrum

SPENDENKONTO

Wir freuen uns über die Unterstützung unserer Arbeit durch Spenden. Diese sind steuerlich absetzbar.

IBAN: **DE80 2505 0180 0043 0038 05**

BIC: **SPKHDE2HXXX**

FÖRDERUNGEN



Wir werden gefördert durch die Stadt Langenhagen, die Kommunen Wedemark, Isernhagen und Burgwedel, die Region Hannover und das Land Niedersachsen.











Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung