



**Frauennotruf
bei sexualisierter
Gewalt**

Die Zukunft gehört mir! Schritte aus der Gewalt

المستقبل ملك لي! خطوات للخروج من العنف

Бъдещето ми принадлежи! Изход от насилието

The future belongs to me! Walking away from violence

Mon avenir m'appartient. Comment sortir de la violence

Siberoj ya min e! Gavên di dema şîdetê de

Przyszłość należy do mnie! Wyjście z sytuacji przemocy

آینده از آن من است! راه های خروج از خشونت

Будущее принадлежит мне! Пути выхода из насилия

Budućnost pripada meni! Koraci kako izaći iz nasilja

¡Es mi futuro! Cómo salir de la violencia

Geleceğim bana aittir! Şiddetten kurtulma adımları

**Notruf für vergewaltigte Frauen und
Mädchen e.V. – Telefon 0511 33 2112**

Notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen
e.V. Hannover

"جمعية هاتف الطوارئ للنساء والفتيات المُغتصبات
المسجلة قانونياً في هانوفر"

Спешно повикване за изнасилени
жени и момичета, напр. Ханوفر

Emergency call for raped women and girls
registered association Hannover

Appel d'urgence pour les femmes et les filles qui
ont été violées association enregistrée Hanovre

Telefûna hawarê ji bo keç û jinên zordariya
cinsî li wan hatî kirin e.V. Hannover

تلفن اضطراری برای بانوان و دختران
مورد تجاوز قرار گرفته هانوفر

Numer alarmowy dla zgwałconych
kobiet i dziewcząt e.V. Hanower

Телефон экстренной помощи для жен-щин и девушек,
переживших сексуальное насилие, e.V. Hannover

Hitan poziv za silovane zene i devojke-
Registrovano-Udruzenje-tel

Llamada de emergencia para mujeres
y niñas violadas e.V. Hannover

Acil arama hattı tacize uğrayan bayanlar ve
kızlar için kaydedilmiş dernek hannover



Frauennotruf
bei sexualisierter
Gewalt

Deutsch	4
<i>Die Zukunft gehört mir! Schritte aus der Gewalt</i> Beratung, Unterstützung und Informationen für Frauen und Mädchen bei sexualisierter Gewalt	
Arabisch	6
المستقبل ملك لي! خطوات للخروج من العنف استشارة، ودعم ومعلومات للنساء والفتيات أثناء وجود العنف المتعلق بالجنس	
Bulgarisch	8
<i>Бъдещето ми принадлежи! Изход от насилието</i> Консултация, подкрепа и информация за жени и момичета в случаи на сексуално насилие	
Englisch	10
<i>The future belongs to me! Walking away from violence</i> Advice, support and information for women and girls who have experienced sexual violence	
Französisch	12
<i>Mon avenir m'appartient. Comment sortir de la violence</i> Consultation, soutien et informations pour des femmes et filles en cas de violence sexuelle	
Kurdisch	14
<i>Sîberoj ya min e! Gavên di dema şidetê de</i> Şêwirmendî, piştgirî û agahiyên ji bo jin û keçikên rastî şîdeta zayendî tîn	
Persisch	16
آینده از آن من است! راه‌های خروج از خشونت مشاوره، پشتیبانی و اطلاعات برای بانوان و دختران در صورت مواجهه با خشونت جنسی	
Polnisch	18
<i>Przyszłość należy do mnie! Wyjście z sytuacji przemocy</i> Porada, wsparcie i informacje dla kobiet i dziewcząt doznających przemocy seksualnej	
Russisch	20
<i>Будущее принадлежит мне! Пути выхода из насилия</i> Консультации, поддержка и информация для женщин и девушек, ставших жертвами сексуального насилия	
Serbisch	22
<i>Budućnost pripada meni! Koraci kako izaći iz nasilja</i> Savetovanje, podrška kao i informacije za žene, devojke (devoјčice) ugrožene od seksualnog nasilja	
Spanisch	24
<i>¡Es mi futuro! Cómo salir de la violencia</i> Asesoramiento, apoyo e información para mujeres y niñas afectadas por la violencia sexual	
Türkisch	26
<i>Geleceğim bana aittir! Şiddetten kurtulma adımları</i> Cinsel şiddete maruz kadın ve genç kızlara yönelik danışmanlık, destek ve bilgilendirme hizmeti	

Die Zukunft gehört mir! Schritte aus der Gewalt

Beratung, Unterstützung und Informationen für Frauen und Mädchen bei sexualisierter Gewalt

Sexuelle Gewalt hat viele Gesichter und kann jede Frau und jedes Mädchen treffen, unabhängig von Alter, von körperlicher Verfassung, Behinderung, Aussehen, Kleidung, Verhalten oder Lebensweise.

Wenn Sie sexuelle Gewalt erlebt haben, so ist das kein „Missgeschick“, für das Sie verantwortlich sind, sich schämen müssen oder gar eine (Mit)Schuld tragen. Die Verantwortung liegt allein bei den Tätern oder Täterinnen.

Unser Anliegen ist es, betroffene Frauen bei der Verarbeitung sexueller Gewalt zu unterstützen. Wir stärken Frauen und Mädchen in ihrem Recht, selbst über sich zu bestimmen.

Wagen Sie den ersten Schritt

Wir sind eine Fachberatungsstelle von Frauen für Frauen. In den Beratungen unterstützen wir Sie, sich den Alltag zurückzuerobern. Wir stehen Ihnen zur Seite, damit Sie neue Wege und Perspektiven finden. Dabei entscheiden Sie selbst über die Schritte, die Sie mit oder ohne uns gehen wollen.

Unsere Beratungsangebote im Einzelnen:

- persönliche Einzelberatungen
- Krisenbegleitung
- angeleitete Gruppen
- Beratung für Bezugspersonen und Fachkräfte
- Selbstverteidigung/Selbstbehauptung (Wen-Do) für Mädchen und Frauen
- Informationen über Anzeige und Strafverfahren
- Prozessbegleitung für verletzte Zeuginnen im Strafverfahren (Begleitung zu AnwältInnen, Polizei, Gericht, Unterstützung vor, während und nach Gerichtsprozessen)
- spezielle Angebote für Frauen mit Behinderung

Die Einzelberatungen sind kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym.

Für eine Beratung vereinbaren Sie bitte einen Termin mit uns.

Wenn Sie es wünschen, können Sie sich gern von einer Person, der Sie vertrauen, in die Beratung begleiten lassen.

Die Beratung kann auch mit DolmetscherInnen erfolgen.



0511 332112

Zu diesen Zeiten erreichen Sie uns garantiert am Telefon, auch um einen Termin mit uns zu vereinbaren:

Montags von 15:00 – 17:00 Uhr

Mittwochs von 10:00 – 12:00 Uhr

Freitags von 10:00 – 13:00 Uhr

Ohne Termin können Sie zu unserer offenen Sprechstunde kommen:

Montags von 17:00 – 18:00 Uhr

Ist das Telefon nicht besetzt, läuft unser Anrufbeantworter. Wir rufen auf Wunsch zurück.

المستقبل ملك لي!

خطوات للخروج من العنف

استشارة، ودعم ومعلومات للنساء والفتيات أثناء وجود العنف المتعلق بالجنس

العنف الجنسي له وجوه عدة ويمكن أن تتعرض له كل امرأة وكل فتاة، بغض النظر عن السن، والحالة الجسدية، والإعاقة، والمظهر، والملبس، والتصرف أو نمط الحياة.

إذا كنتين قد تعرضتن للعنف الجنسي، فلا يكون هذا "سوء الحظ" الذي تكن أنتن مسؤولات عنه، حتى يجب عليكن الحياء منه أو حتى (تشاركن في) تحمل الذنب. المسؤولية تقع لوحدها فقط على عاتق الفاعلين أو الفاعلات.

متطلبنا هو دعم النساء المتضررات أثناء التغلب على العنف الجنسي. ونقوي النساء والفتيات في الحصول على حقوقهن، وفي اتخاذ قرارهن بذاتهن.

أقدمن على الخطوة الأولى

نحن إدارة استشارة مختصة من النساء وللنساء. ونحن ندعمكن أثناء الاستشارات، من أجل أن تستعدن السيطرة على الحياة اليومية. ونقف إلى جانبكن من أجل أن تجدن طرق جديدة وتطلعات. وتقررن لوحدهن في تلك الأثناء القيام بالخطوات، التي تردن الذهاب بها معنا أو دوننا.

عروض الاستشارة التي نقدمها بالتفصيل:

- استشارات شخصية فردية.
- المرافقة أثناء الأزمات.
- المجموعات المرشدة.
- استشارة للأشخاص ممن يقومون بالرعاية (ذوي الثقة) وللقوى المختصة.
- الدفاع عن النفس / تأكيد الذات (Wen-Do) للفتيات والنساء.
- معلومات حول الإبلاغ الجنائي والقضية الجنائية.
- المرافقة أثناء القضية الجنائية للجريحات الشاهدات في القضية الجنائية (المرافقة إلى المحاميات، والشرطة، وإدارة القضاء (المحكمة)، والدعم قبل وأثناء وبعد القضايا الجنائية في المحاكم).
- عروض خاصة للنساء ذوات الاحتياجات الخاصة (المعاقات).

الاستشارات الفردية مجانية، وسرية، وتتم بشكل يبقى الشخص فيه مجهول الهوية إذا رغب بذلك.

الرجاء منكن أن تتفقن على موعد معنا من أجل الاستشارة. وإذا كنتين ترغبن بذلك، فيمكنكن برحابة صدر اصطحاب شخص ما أثناء الاستشارة تتقن به أنتن. ويمكن للاستشارة أن تتم أيضاً بوجود مترجمات شفهيّات.



0511 332112

يمكنكن بشكل مؤكد التواصل معنا هاتفياً في هذه الأثناء، ومن أجل الاتفاق على موعد أيضاً.

كل يوم إثنين من الساعة الـ 15 إلى الـ 17.

كل يوم أربعاء من الساعة الـ 10 إلى الـ 12.

كل يوم جمعة من الساعة الـ 10 إلى الـ 13.

يمكنكن الحضور إلى وقت محادثتنا المفتوح دون موعد مسبق:

كل يوم إثنين من الساعة الـ 17 إلى الـ 18.

وإذا لم يرد أحد على الهاتف، فتعمل مسجلة المكالمات الهاتفية تلقائياً. وسنرد عليكن هاتفياً إذا وجدت الرغبة في ذلك.

Бъдещето ми принадлежи! Изход от насилието

Консултация, подкрепа и информация за жени и момичета в случаи на сексуално насилие

Сексуалното насилие има много лица и може да засегне всяка жена и всяко момиче, независимо от възраст, физическо състояние, увреждане, външен вид, облекло, поведение или начин на живот.

Ако сте преживяла сексуално насилие, то това не е „несполука“, за която Вие сте отговорна, от която трябва да се срамувате и за която дори носите (частична) вина. Отговорност носи единствено и само извършителят(-ите) или извършителката (-ите).

Нашето желание е да подкрепим пострадалите жени при преработването на травмата от сексуално насилие. Ние подпомагаме правото на жените и момичетата да отстояват себе си.

Направете първата стъпка

Ние сме консултационен център, съставен от жени и предназначен за жени. По време на консултацията ние Ви подкрепяме в завръщане към нормалното ежедневие. Ние Ви подпомагаме в намирането на нови пътища и перспективи. А Вие сами решавате, кои стъпки искате да направите с нас или без нас.



0511 332112

Ето и подробности относно нашите предложения за консултации:

- лични индивидуални консултации,
- подкрепа и напътствия по време на кризисни периоди
- групови занимания
- консултации за близки/роднини и специалисти
- самозащита/самоутвърждаване (Wen-Do) за момичета и жени
- информация относно подаване на жалба и наказателно поризводство
- придружаване по време процеса за наранени свидетелки в рамките на наказателно производство (придружаване при срещи с адвокати, в полицията, съда, подкрепа преди, по време и след съдебния процес)
- специални предложения за жени с увреждания

Индивидуалните консултации са безплатни, поверителни и по желание анонимни.

За консултация уговорете среща с нас.

Ако желаете можете да дойдете на консултацията придружена от лице, на което имате доверие.

Консултацията може да протече в присъствието на преводачка/-и.

В тези часове можете със сигурност да ни намерите на телефона, за да уговорим среща.

В понеделник 15 до 17 ч.

В сряда от 10 до 12 ч.

В петък от 10 до 13 ч.

Ако нямате уговорена среща можете да дойдете часа за свободен прием:

В понеделник от 17 до 18 ч.

Ако телефонът не дава заето е включен нашият телефонен секретар. Ако желаете, ние ще Ви върнем обаждането.

The future belongs to me! Walking away from violence.

Advice, support and information for women and girls who have experienced sexual violence.

Sexual violence has many faces and it can affect every woman and child, regardless of age, physical condition, disability, appearance, clothing, behaviour or lifestyle.

If you have experienced sexual violence, it is not your fault. You are not responsible and you do not need to be ashamed or bear any guilt for what has happened. The responsibility lies solely with the perpetrators.

We want to help affected women to process sexual violence. We support women and girls in exercising their right to take charge of their own bodies and lives.

Taking the first step

We are a specialist counselling centre run by women, for women. In the counselling sessions, we support you in reclaiming your everyday life. We are at your side to help you find new paths and perspectives. In doing so, you decide for yourself on the steps you want to take, with or without us.

We offer the following services:

- Personal individual consultations
- Crisis counselling
- Guided groups
- Advice for caregivers and professionals
- Self-defence/self-assertion classes (Wen-Do) for girls and women
- Information on reporting and criminal proceedings
- Support throughout criminal trials for injured female witnesses (escorting to lawyers, the police and the court, as well as support before, during and after court proceedings)
- Specialised services for women with disabilities

The individual consultations are free of charge, confidential and, if desired, anonymous.

Please contact us to arrange a consultation.

If you wish, you can also bring someone you trust to accompany you.

The consultation can also take place with an interpreter.



0511 332112

You are guaranteed to reach us by telephone at the following times, in which you can also make an appointment: **Mondays, from 3pm-5pm**
Wednesdays, from 10am-12pm
Fridays, from 10am-1pm

You can also come to our open consultation hours without an appointment at the following times: **Mondays, from 5pm to 6pm**

The answer machine will be running if no staff members are free to take calls. We will return your call on request.

Mon avenir m'appartient. Comment sortir de la violence.

Consultation, soutien et informations pour les femmes et filles en cas de violence sexuelle.

La violence sexuelle a beaucoup de visages et peut frapper chaque femme et chaque fille indépendamment de son âge, sa constitution physique, son handicap, son apparence, ses vêtements, son comportement ou sa façon de vivre.

Les victimes de violence sexuelle n'en sont en rien responsables et n'ont pas à en avoir honte ni à se sentir coupables. L'agresseur est le seul responsable de ses actes.

Nous désirons aider les femmes victimes de violence sexuelle à se reconstruire. Nous souhaitons les renforcer dans leur droit à décider pour elles-mêmes.

Osez le premier pas

Nous sommes un centre d'aide et d'accueil dirigé par des femmes pour des femmes. Nous sommes des femmes qualifiées et spécialisées à conseiller les femmes et filles victimes de violence sexuelle. Pendant les consultations, nous vous soutenons et vous aidons à retrouver votre quotidien. Nous vous accompagnons dans ce processus vers de nouveaux horizons et de nouvelles perspectives. Ainsi, décidez-vous vous-même, pas à pas, de ce que vous voulez faire, avec ou sans nous.



0511 332112

Nos offres de consultations en détail :

- des consultations individuelles
- nous vous accompagnons quand vous traversez une crise
- des groupes assistés par du personnel qualifié
- des consultations pour des personnes de référence
- des cours d'autodéfense/d'affirmation de soi (Wen-Do) pour des filles et les femmes
- des informations sur comment déposer plainte et sur les procédures pénales
- Nous accompagnons des témoins blessés pendant la procédure pénale (chez des avocates, à la police, au tribunal, nous soutenons avant, pendant et après le débat)
- des offres spécialisées pour les femmes avec un handicap

Les consultations sont gratuites, confidentielles et, si vous le désirez, anonymes.

Pour une consultation, il vous faut prendre rendez-vous.

Si vous le souhaitez, vous pouvez venir accompagnée d'une personne de confiance.

La consultation peut aussi avoir lieu en présence d'une interprète.

Nous vous garantissons d'être là pour vous par téléphone (aussi pour prendre rendez-vous) :

Lundi de 15h00 à 17h00

Mercredi de 10h00 à 12h00

Vendredi de 10h00 à 13h00

Sans rendez-vous, vous pouvez venir à notre consultation ouverte :

Lundi de 17:00 à 18:00

Nous avons aussi un répondeur. Vous pouvez nous laisser un message et votre numéro si vous le voulez et nous vous rappellerons.

Siberoj ya min e! Gavên di dema şîdetê de

Şêwirmendî, piştgirî û agahiyên ji bo jin û keçên rastî şîdeta zayendî tên

Gelek cureyên şîdeta zayendî hene û her jin û keç dikarin rastî vê yekê werin, ku bêyî temen, laş û beden, astengî, rû û beşer, cil yan jî awayê jiyana wan ber bi çav bê girtin.

Gava tu rastî şîdeta zayendî hatibî, ev ne „bûyereke xirab“ e, ku tu berpirsyarê wê bî, jê şerm bikî yan jî xwe wekî (hev)sûcdar bibînî. Berpirsyarê vê yekê tenê kesên kiryar in.

Mebesta me ew e, ku em piştgirî bidin jinên mexdûr ji bo xwe ji vê şîdeta zayendî ya pêkhatî rizgar bikin. Em hêzê didin jin û keçan, ji bo ku mafên xwe bizanibin û bi xwe ji bo xwe biryar bidin.

Gava pêşîn bavêjin

Em şêwirmedişgeheke pîspor ya ji jinan ji bo jinan in. Di şêwirmendiyan de em piştgirî didin we, da ku hûn bikaribin jiyana xwe ya rojane bidomînin. Em li gel we disekin, ji bo ku hûn bikaribin rê û perspektîvên nû bibînin. Hun bi serê xwe biryarê li ser wan gavan distînin, yê ku hun dixwazin bi me re yan jî bêyî me bavêjin.

Xizmetên me yê Şêwirmediyê yek bi yek:

- Şêwirmediyên yek bi yek yê şexsî
- Rêhevaltiya di krîzê de
- Komên rêvebirî
- Şêwirmediya ji bo kesên têkildar û xebatkarên pîspor
- Xweparastin/Xwenasîn (Wen-Do) ji bo keç û jinan
- Agahî derbarê gilîkirin û dozên cezayî
- Rêhevaltiya pêvajoyê ji bo şahidên birîndar di dozên cezayî de (Rêhevaltiya çûna bo Parêzer, polîs, dadgeh, piştgiriya beriya, di dema û piştî pêvajoyên dadgehê)
- Xizmetên taybet ji bo jinên xwedî astengî

Şêwirmediyên şexsî bê pere ne û bi bawerî ne û heger daxwazî hebe nepenî ne.

Ji bo şêwirmediyê ji kerema xwe re civanekî bi me re saz bikin.

Gava hûn bixwazin, hûn dikarin kesekî bawerîya we pê tê bi xwe re binin şêwirmediyê.

Şêwirmendî dikare her wisa bi wergêrekî re pêk were.



0511 332112

Di van deman de hûn dikarin teqez xwe bigihînin me, her wisa dikarin civanekî saz bikin:

Duşem saet 15 heta 17

Çarşem saet 10 heta 12

În saet 10 heta 13

Hun dikarin di dema serdana vekirî de bêt civanekî pêşwext werin ba me:

Duşem saet 17 heta 18

Heger tu kes ne hazir be, bersivkarê telefona me bersiv dide. Heger hun bixwazin, emê telefûna we bikin.

آینده از آن من است! راه های خروج از خشونت

مشاوره، پشتیبانی و اطلاعات برای بانوان و دختران در صورت مواجهه با خشونت جنسی

خشونت جنسی چهره های گوناگونی دارد و می تواند برای هر خانم و هر دختری پیش بیاید. این مسئله هیچ ربطی به سن، وضعیت جسمانی، معلولیت، شکل ظاهری، پوشش، رفتار و یا شیوه زندگی فرد ندارد.

اینکه شما خشونت جنسی را تجربه کرده اید، بدین معنا نیست که این اتفاق "یک پیشامد ناجور" است، که خود شما مسئول آن هستید، یا باید بخاطر آن خجالت بکشید و یا این که همه یا قسمتی از تقصیر بر عهده شخص شما است.

مسئول این اتفاق، تنها مرد یا زن مجرم می باشد. خواسته ما، حمایت از بانوان قربانی در پرداختن و رسیدگی به خشونت جنسی است. ما بانوان و دختران را در رسیدن به حقتشان که عبارت از حق تعیین تکلیف کردن فرد برای خودش می باشد، تقویت می کنیم.

جرات برداشتن قدم نخست را داشته باشید

ما یک مرکز مشاوره تخصصی از طرف بانوان برای بانوان هستیم. در جلسات مشاوره به شما یاری می رسانیم تا زندگی روزمره خود را باز پس بگیرید. ما در کنار شما هستیم تا راه ها و چشم اندازهای جدیدی بیابید. در طی این روند، تصمیم گیری در مورد این که می خواهید چه قدم هایی را با ما و یا بدون ما بردارید، با خود شما می باشد.

فهرست خدمات مشاوره ای ما:

- مشاوره های جلسه ای شخصی
- همراهی در شرایط بحران
- (تشکیل) گروه هایی با حضور مربیان
- ارائه مشاوره به مراقبین و کارکنان تخصصی
- دفاع شخصی/عرضه اندام شخصی
- (وندو (Wen-Do) ویژه دختران و بانوان
- ارائه اطلاعات در مورد شکایتنامه و روند دادرسی کیفری
- همراهی شاهدان مصدوم در طی روند دادرسی کیفری (همراهی برای مراجعه به وکیل، پلیس، دادگاه، پشتیبانی پیش از، در حین و پس از پایان روند دادرسی)
- خدمات ویژه بانوان معلول

جلسات مشاوره رایگان و محرمانه می باشند و در صورت

تمایل شخص به صورت گمنام انجام می شوند.

برای مشاوره، لطفا با ما تماس گرفته و اقدام به هماهنگ کردن یک قرار ملاقات کنید. اگر تمایل داشته باشید، می توانید یک شخص مورد اعتماد را برای شرکت در جلسه مشاوره به همراه خود بیاورید. امکان برگزاری جلسه مشاوره با حضور مترجم نیز وجود دارد.



0511 332112

در اوقات زیر، شما قطعاً می توانید از طریق تلفن به ما دسترسی پیدا کنید، همچنین برای هماهنگ کردن یک قرار ملاقات:

دوشنبه ها: از ساعت ۱۵ تا ۱۷

چهارشنبه ها: از ساعت ۱۰ تا ۱۲

جمعه ها: از ساعت ۱۰ تا ۱۳

بدون وقت قبلی هم شما می توانید در ساعات باز گفتگو به ما مراجعه کنید:

دوشنبه ها از ساعت ۱۷ تا ۱۸

در صورتی که اپراتور تلفن در زمان تماس شما حضور نداشته باشد، پیام گیر فعال خواهد شد. در صورت تمایل، شماره تلفن خود را بازگو کنید تا ما با شما تماس بگیریم.

Przyszłość należy do mnie! Wyjście z sytuacji przemocy

Porada, wsparcie i informacje dla kobiet i dziewcząt doświadczających przemocy seksualnej

Przemoc seksualna ma różne oblicza i może dotknąć każdą kobietę i dziewczynę niezależnie od wieku, kondycji fizycznej, upośledzenia, wyglądu, ubioru, zachowania lub stylu życia.

Jeśli doświadczyły Panie przemocy seksualnej, to nie jest to „nieszczęście”, za które jesteście odpowiedzialne i za które należy się wstydzić lub nawet mieć poczucie (współ) winy. Sprawca lub sprawczyni jest wyłącznie odpowiedzialny/na za to, co się wydarzyło.

Naszym zamierzeniem jest wspierać kobiety, które doświadczyły przemocy seksualnej. Uświadamiamy kobiety i dziewczęta w ich prawach o samostanowieniu o sobie.

Odważ się zrobić ten pierwszy krok

Nasza poradnia specjalistyczna prowadzona jest przez kobiety dla kobiet. Podczas spotkań wspieramy Was w odnalezieniu się w życiu codziennym. Stoimy u Waszego boku, tak abyście mogły odnaleźć nowe strategie i perspektywy. To Wy podejmujecie decyzję o tym, jakie kroki podejmiecie same lub wspólnie z nami.



0511 332112

Nasza poradnia oferuje w szczególności:

- Porady indywidualne,
- Towarzystwo w sytuacji kryzysowej,
- Prowadzenie grup,
- Porady dla osób bliskich i specjalistów,
- Samoobrona/wzmacnianie poczucia pewności siebie (kursy WenDo) dla dziewcząt i kobiet,
- Informacje na temat składania doniesienia oraz postępowania karnego,
- Towarzystwo kobietom, które doznały przemocy, podczas składania zeznań w procesie karnym (asysta do adwokatów, na policję, do sądu, wsparcie przed, w trakcie oraz po procesie sądowym)
- Specjalne oferty dla kobiet upośledzonych.

Porady indywidualne są bezpłatne, poufne i na życzenie – anonimowe.

Proszę o wcześniejsze umówienie terminu.

Jeśli Panie sobie życzą, podczas spotkania towarzyszyć może Paniom osoba zaufana.

Porada może się odbyć również w towarzystwie tłumacza.

Zapewniamy, że w podanych godzinach mogą się Panie z nami skontaktować, także aby ustalić termin.

Poniedziałki w godz. 15:00 – 17:00

Środy w godz. 10:00 – 12:00

Piątki w godz. 10:00 – 13:00

Godziny przyjęć bez wcześniej ustalonego terminu:

Poniedziałki: w godz. 17:00 – 18:00

Poza godzinami przyjęć włączona jest sekretarka automatyczna. Oddzwonimy, jeśli sobie Panie życzą.

Будущее принадлежит мне! Пути выхода из насилия

Консультации, поддержка и информация для женщин и девушек, ставших жертвами сексуального насилия

Сексуальное насилие проявляется в различных формах и ее жертвой может стать любая женщина или девушка, независимо от возраста, физического состояния, инвалидности, внешнего вида, одежды, поведения и образа жизни.

Если Вы подверглись сексуальному насилию, то это не означает, что произошло «злослучие», за которое Вы в ответе, за которое Вам должно быть стыдно или Вы должны чувствовать свою вину. Нет. Ответственность лежит исключительно на тех, кто совершил это преступление.

Наша задача – предоставить поддержку и психологическую помощь пострадавшим от насилия и поддержать их при использовании своего права самим решать судьбу.

Решитесь сделать первый шаг

Мы – специализированный консультационный центр для женщин, где работают только женщины. Мы поможем Вам справиться с возникшей ситуацией и вернуться в свою нормальную жизнь. Мы поддержим Вас при поиске новых жизненных путей и перспектив. При этом Вы сами решаете, какие пути для Вас приемлемы и в какой степени Вам нужна наша помощь.



0511 332112

Предлагаем следующие консультации:

- индивидуальная консультация
- поддержка в кризисной ситуации
- консультации в группе
- консультации для близких и специалистов
- уроки самообороны и асертивности (Wen-do) для женщин и девушек
- консультации при подаче заявления в полицию и судебных разбирательствах
- сопровождение пострадавших, выступающих в роли свидетелей в уголовном деле (сопровождение при посещении адвокатов, полиции, суда, поддержка во время и после судебного процесса)
- специальные консультации для женщин-инвалидов

Индивидуальные консультации бесплатны, конфиденциальны и Вы можете остаться анонимной, если этого желаете.

Для получения индивидуальной консультации запишитесь к нам на прием.

Вы также можете прийти на консультацию с близким человеком.

На консультациях также может присутствовать переводчик.

Рабочее время нашего офиса, для записи на прием по консультации:

Понедельник с 15 до 17 часов

Среда с 10 до 12 часов

Пятница с 10 до 13 часов

Без предварительной записи Вы сможете попасть на консультацию:

Понедельник с 17 до 18 часов

Также, если на ваш звонок никто не ответил, мы обязательно позвоним вам.

Budućnost pripada meni! Koraci kako izaći iz nasilja

Savetovanje, podrška kao i informacije za žene, devojke (devojčice) ugrožene od seksualnog nasilja.

Seksualno nasilje ima mnogo lica i može da zadesi svaku ženu, svaku devojku(devojčicu) nezavisno od toga koliko je ona stara, kako izgleda, kako se oblači, ponaša, stepena invaliditeta ili u kakvom se telesnom stanju nalazi.

Ako ste vi žrtve seksualnog nasilja, to ne treba shvatati kao „nezgodu“ i pri tome se osećati da ste i vi odgovorni zbog toga, da se zbog toga morate stideti ili čak šta više da nosite krivicu zbog toga. Ta odgovornost leži isključivo kod počinioca ili počiniteljke tog dela.

Naša je namera da pogodjene žene, devojke (devojčice) od seksualnog nasilja pomognemo i podržimo da to lakše savladaju. Mi isto jačamo pravo žena, devojaka(devojčica) da u svojim telesnim potrebama same odlučuju.

Odlučite se na prvi korak

Mi smo jedno stručno savetovalište sastavljeno od žena i radimo za žene. Prilikom savetovanja namera nam je da vas podržimo da se vratite u normalan svakodnevni život. Podržavamo vas i stojimo na vašoj strani da bi iznašli nove puteve i okrenuli se novim perspektivama u vašem životu. Najvažnije pri tome je da vi sami odlučujete o našoj podršci, da vi odlučujete o novim koracima koje ćete vi uz našu pomoć ili samostalno ići.



0511 332112

Ponude naših savetovališta u pojedinostima:

- Pojedinačna lična savetovanja
- Podrška tokom krizne situacije
- stručno vodjenje grupe
- Savetovanje za stručne i obučene osobe
- Samoodbrana/ samozalaganje(Wen-Do) za devojke(devojčice) i žene
- Potrebne informacije za podnošenje krivične prijave i vaša prava tokom krivičnog postupka
- Pružamo podršku oštećenim svedokinjama u krivičnom postupku
- (Pratnja prilikom posete advokaticama, policiji, sudu, podrška tokom i posle sudskog procesa)
- specijane ponude za žene sa invaliditetom

Pojedinačna savetovanja su besplatna, poverljiva i po želji mogu biti anonimna.

Za takvo jedno savetovanje molimo vas da zakažete jedan sastanak(termin) sa nama.

Ako vi tako želite možete prilikom savetovanja doći u pratnji jedne poverljive osobe.

Prilikom savetovanja može prisustvovati i jedna prevoditeljka ako vam je potrebna.

Za vreme dole navedenih radnih vremena možete nas za sigurno kontaktirati i pri tome jedan lični termin zakazati.

Ponedeljkom od 15 do 17 sati

Sredom od 10 do 12 sati

Petkom od 10 do 13 sati

Bez termina možete doći za vreme otvorenog radnog vremena i to:

Ponedeljkom od 17 do 18 sati

Ako nas nemožete dobiti telefonom, ostavite nam poruku, telefonska sekretarica je stalno uključena i ako to želite, recite nam možemo vas pozvati nazad.

¡Es mi futuro! Cómo salir de la violencia.

Asesoramiento, apoyo e información para mujeres y niñas afectadas por la violencia sexual

La violencia sexual tiene muchas caras y puede afectar a cada mujer o a cada niña independientemente de la edad, constitución corporal, discapacidad, aspecto, ropa, comportamiento o modo de vivir.

Si has experimentado violencia sexual no es tu culpa, no eres responsable de ello y no tienes que avergonzarte ni disculpar al agresor o a la agresora. La responsabilidad la tiene únicamente el autor o la autora del delito.

Deseamos ayudar a mujeres y a niñas a superar lo que les pasó. Las apoyamos en su derecho a decidir sobre sí mismas.

Atrévete a dar el primer paso

Es un consultorio de mujer a mujer. Somos mujeres profesionalmente cualificadas y especializadas en aconsejar a mujeres y a niñas afectadas por la violencia sexual. En nuestro consultorio te ayudamos a volver a tu vida cotidiana. Te apoyamos y estamos a tu lado para que puedas encontrar nuevos caminos y perspectivas. Tú eres quien decide sobre lo que quieres hacer, con o sin nosotras.



0511 332112

Nuestras ofertas de asesoramiento en detalle

- consulta individual,
- asistencia cuando se está sufriendo una crisis,
- grupos guiados por personas cualificadas,
- consultorio para personas de referencia y personal especializado,
- cursos de autodefensa y autoafirmación (Wen-Do) para niñas y mujeres,
- informaciones sobre denuncias y procedimientos penales,
- te acompañamos durante el proceso penal, te acompañamos a abogadas, a la policía, al tribunal y te apoyamos antes y después de los juicios,
- ofertas especiales para mujeres con discapacidades.

Los consultorios son gratuitos, confidenciales y, si lo deseas, anónimos.

Para una consulta pide cita con nosotras.

Si lo deseas, en el consultorio te puede acompañar una persona de tu confianza.

La consulta puede realizarse con traductoras o intérpretes.

Nos localizas telefónicamente con toda seguridad (también para pedir cita):

Lunes de 15.00 a 17.00

Miércoles de 10.00 a 12.00

Viernes de 10.00 a 13.00

Puedes venir a nuestro consultorio sin cita previa:

Lunes de 17.00 a 18.00

También tenemos contestador. Puedes dejarnos un mensaje y si lo deseas, deja tu número y te llamaremos.

Geleceğim bana aittir! Şiddetten kurtulma adımları

Cinsel şiddete maruz kadın ve genç kızlara yönelik danışmanlık, destek ve bilgilendirme hizmeti

Cinsel şiddetin çeşitli türleri vardır. Yaşına, bedensel durumuna, engelli olup olmamasına, dış görünüşüne, giyinişine, davranışına ve yaşam tarzına bakmaksızın her bir kadın ve genç kız cinsel şiddete maruz kalabilir.

Eğer cinsel şiddete maruz kalmışsanız, bilmelisiniz ki, bu sizin kendinizi sorumlu veya suçlu görmeyenize gereken size ait bir hata değildir. Bilakis, buradaki sorumluluk tamamen bunu size yapan kişinin kendisine aittir.

Bizim amacımız, cinsel şiddete uğramış kadınlara bu yaşamışlıklarıyla başa çıkabilmeleri konusunda yardımcı olmaktır. Biz kadınları ve genç kızlarımızı, kendi hayatlarını kendilerinin belirleyebilmeleri için güçlendiriyoruz.

İlk adımı atmaya cesaret edin!

Biz, kadınlardan oluşan ve kadınlar için çalışan uzman bir danışmanlık kurumuyuz. Danışma görüşmelerinde, gündelik yaşamınıza tekrar hakim olabilmeyenize konusunda sizi destekliyoruz. Yeni yollar ve perspektifler bulsunuz diye yanınızda duruyoruz. İster bizimle ister bizsiz olsun, yolunuza giderken hangi adımları atacağınıza kendiniz karar veriyorsunuz.



0511 332112

Ana başlıklarıyla sunduğumuz danışmanlık hizmetleri

- Bireye özel kişisel danışmanlık
- Kriz durumlarında refakatlik
- Rehber eşliğinde Gruplar
- Konuyla ilgili kişilere veya uzmanlaşmak isteyenlere yönelik danışmanlık
- Genç kızlara ve kadınlara yönelik kendini savunma ve hakkını koruma (WenDo) becerisi
- İhbar ve hukuksal süreçler hakkında bilgilendirme
- Şiddet görmüş kadınlara hukuksal süreçlerde refakatçilik (bayan avukatlara, polise ve mahkemeye gidişlerinde refakatçilik; mahkeme öncesinde, esnasında ve sonrasında destek)
- Engelli bayanlara yönelik özel destek

Kişisel danışmanlık hizmetleri ücretsiz, tamamen gizli ve isteğinize bağlı olarak da anonim olarak yapılmaktadır.

Danışmanlık hizmetinden yararlanmak için lütfen bizden bir randevu alınız.

Eğer arzu ederseniz, kendisine güvendiğiniz bir yakınınızı danışma esnasında yanınızda bulundurabilirsiniz.

Danışmanın bir mütercim eşliğinde yapılması da mümkündür.

Gerek randevu gerekse başka sebeplerle bize ulaşmak istediğinizde, aşağıda belirtilmiş olan saatlerde muhakkak bir görevlimiz size yardımcı olacaktır.

Pazartesi günleri saat 15 ile 17 arası
Çarşamba günleri saat 10 ile 12 arası
Cuma günleri saat 10 ile 13 arası

Ayrıca her **Pazartesi 17 ile 18** arası randevu olmaksızın gelebileceğiniz açık görüşme saatlerimiz mevcuttur.

Eğer aradığınızda telefonumuz meşgul ise lütfen telefon numaranızla birlikte bir mesaj bırakın. Bu durumda biz size geri dönüş yapacağız.



Frauennotruf
bei sexualisierter
Gewalt

Notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V. – 0511 332112

Goethestraße 23 · 30169 Hannover (Eingang Leibnizufer)
Die Räume sind für Faltrollstühle zugänglich.

Fon 0511 332112 · Fax 0511 3880510
info@frauennotruf-hannover.de
www.frauennotruf-hannover.de



Zu erreichen mit U-Bahnen und der Straßenbahn Linie 10

Der Frauennotruf e.V. wird gefördert durch die Region Hannover,
der Landeshauptstadt Hannover und das Land Niedersachsen.
Gefördert durch den Stadtbezirksrat Mitte der Stadt Hannover.



Landeshauptstadt



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung