



Einfache
Sprache

Gemeinsam gegen Gewalt an Frauen

Hilfe bei häuslicher Gewalt in einfacher Sprache

Inhalt

Vorwort.....	3
Was gibt es für Gewalt?.....	7
Körperliche Gewalt.....	8
Sexuelle Gewalt.....	10
Psychische Gewalt.....	12
Finanzielle Gewalt.....	14
Stalking.....	16
Digitale Gewalt.....	18
Wer hilft bei Gewalt?.....	21
Frauen-Notruf e.V. Göttingen.....	22
Frauenhaus Göttingen e.V.....	23
Frauen für Frauen.....	24
Therapeutische Frauenberatung e.V.....	26
Kore e.V.....	27
Cara e.V.....	28
pro familia.....	29
Zentrum für Kinderrechte und Kinderschutz (KuK).....	30
phoenix.....	31
EUTB Beratungsstelle.....	32
Frauen-Beauftragte in den Göttinger Werkstätten.....	33
Frauen-Beauftragte bei den Harz-Weser-Werken.....	34
Migrationszentrum.....	35
Stelle zur Förderung von Vielfalt, Demokratie und Toleranz.....	36
Queeres Zentrum Göttingen.....	37
HateAid.....	38
Stiftung Opferhilfe Niedersachsen.....	39
WEISSER RING e.V.....	40
Wege ohne Gewalt / WoGe.....	41
Impressum.....	42

Vorwort

Jede Frau hat das Recht, mit Respekt und gleichberechtigt behandelt zu werden. Trotzdem erleben weltweit viele Frauen Gewalt. **Sie erleben Gewalt häufig aufgrund ihres Geschlechts: Weil sie eine Frau sind.** In den meisten Fällen erleben Frauen Gewalt durch Männer. Und in den meisten Fällen kennen die Frauen die Männer, die ihnen Gewalt antun. Die Gewalt geht oft von Ehemännern und Exmännern, Partnern oder Expartnern, Vätern, Brüdern, Pflegern oder Kollegen aus. Von 4 in Deutschland lebenden Frauen erlebt mindestens 1 Frau einmal in ihrem Leben Gewalt.

Bei Frauen mit Behinderungen und Frauen mit Migrationsgeschichte steigt die Wahrscheinlichkeit Gewalt zu erleben. Sie werden manchmal wegen ihrer Hautfarbe oder weil sie einen Rollstuhl benutzen diskriminiert. Eine weitere Form von Gewalt ist die **strukturelle Gewalt**. Bei struktureller Gewalt wird niemand direkt verletzt oder bedroht. Menschen haben durch strukturelle Gewalt schlechtere Lebensbedingungen im Alltag.

Einige Beispiele dafür sind:

- Rollstuhlfahrerinnen kommen oft **nicht** in ein Gebäude, weil es keine Rampe und keinen Aufzug gibt.
- Frauen verdienen häufig weniger Geld als Männer. Deswegen ist für sie schwerer, sich von ihrem Mann zu trennen.
- Kinder aus armen Familien bekommen weniger oft eine Empfehlung für ein Gymnasium. Es ist für sie schwerer, einen Beruf mit gutem Gehalt zu finden.

Für Frauen, die strukturelle Gewalt und gleichzeitig Gewalt gegen Frauen erleben, ist es umso schwerer aus der Gewalt heraus zu kommen. Auch wenn Frauen gleichzeitig andere Formen von Diskriminierung erleben, ist es schwerer aus der Gewalt heraus zu kommen. Aus diesem Grund stellt dieses Heft auch Beratungsstellen zu anderen Themen vor. Im hinteren Teil des Heftes befinden sich Beratungsstellen für:

- Menschen mit Behinderungen
- Queere Menschen
- Geflüchtete Menschen
- Menschen mit Rassismuserfahrungen

Dieses Heft ist in **Einfacher Sprache** geschrieben. Einfache Sprache können viele Menschen verstehen. Besonders Menschen, die **nicht** so gut lesen und schreiben können. Einfache Sprache hilft auch Menschen, die gerade Deutsch lernen. Zum Beispiel, wenn sie aus einem anderen Land nach Deutschland eingewandert sind. Und sie hilft vielen weiteren Menschen.

Dieses Heft spricht von Frauen, die Gewalt erlebt haben oder erleben. Frauen sind die größte Gruppe von Menschen, die Gewalt wegen ihres Geschlechts erleben. Andere Menschen bezeichnen sich als trans*, inter* oder nichtbinäre Menschen. Auch sie erleben Gewalt. Auch für sie ist dieses Heft. Für eine bessere Lesbarkeit in Einfacher Sprache wird auf das Gendersternchen (*) verzichtet.

Nicht alle Menschen leben in Mann-Frau Partnerschaften. Menschen leben auch in Frau-Frau, Mann-Mann oder anderen queeren Partnerschaften. Auch für Sie gilt das Recht auf ein Leben ohne Gewalt. Meistens üben Männer Gewalt gegen Frauen aus. Ein kleiner Teil von Gewalt zwischen Partner und Partnerinnen oder Expartner und Expartnerinnen ist auch Gewalt von Frauen an Männern. Auch das gibt es.

In diesem Heft finden Sie folgende Informationen zu Gewalt gegen Frauen:

Was genau ist Gewalt gegen Frauen?

Verschiedene Formen werden mit Text und mit Zeichnungen beschrieben. Dieses Wissen kann helfen, Gewalt gegen Frauen besser zu erkennen.

Wo gibt es in Stadt und Landkreis Göttingen Beratung und Hilfe?

Viele Beratungsstellen in Stadt und Landkreis Göttingen können Frauen, die Gewalt erlebt haben, helfen und beraten. Der hintere Teil dieses Heftes bietet einen Überblick über die verschiedenen Angebote der Beratungsstellen. Fast alle Beratungsstellen beraten auch Freunde und Freundinnen, Verwandte und andere Helfende, wie zum Beispiel Kollegen und Kolleginnen und Nachbarn und Nachbarinnen.



Auf jeder Beratungsstellen-Seite ist ein solcher QR-Code. Mit dem Handy kann dieses Zeichen gescannt werden. Dadurch öffnet sich direkt die Homepage von der Beratungsstelle.

Mit freundlichen Grüßen
Mirja Ramola

Koordinatorin zur Umsetzung
der Istanbul-Konvention



**Was gibt es
für Gewalt?**

Körperliche Gewalt

Körperliche Gewalt sind Verletzungen am Körper von einem Menschen. Ein Mensch oder mehrere Menschen verletzen einen anderen Menschen. Die Verletzung tut weh. Die Betroffene hat Schmerzen. Das heißt auch: Angriff auf die körperliche Unversehrtheit eines Menschen. Es gibt viele unterschiedliche Arten von körperlicher Gewalt.

Das alles kann körperliche Gewalt sein:

- Treten
- Beißen
- Schubsen
- Verbrennen
- Würgen
- Verletzung mit einem Messer oder einem anderen Gegenstand

Körperliche Gewalt kann schwere Folgen haben. Menschen können durch körperliche Gewalt sterben.

Häufig üben Männer Gewalt gegen Frauen aus. Meistens sind die Männer **keine** Fremden. Die Frauen kennen die Männer. Manchmal ist es der Ehemann oder der Exmann. Manchmal ist es der Freund oder der Exfreund. Die Gewalt kann auch von Freunden, Mitbewohnern, Betreuern oder Kollegen kommen.

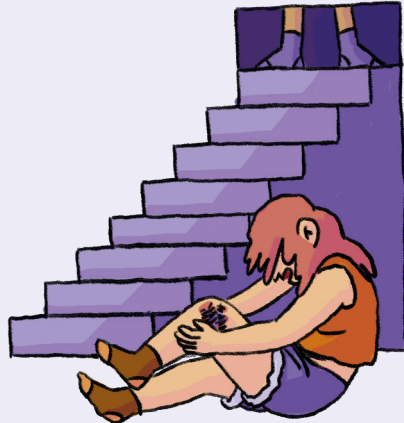
Frauen und Mädchen, die Gewalt erfahren, sind daran **nicht** schuld. Schuld ist der Mensch, der die Gewalt ausübt. Gewalt ist falsch und verboten.

Die Betroffenen von Gewalt sind **nicht** alleine. Beratungsstellen helfen.

Beispiele



Ein Paar hat Streit. Der Mann schlägt dabei die Frau. Oder er würgt sie am Hals.



Ein Mann schubst seine Freundin die Treppe herunter. Die Freundin verletzt sich schwer.



Eine kranke Frau soll Tabletten nehmen. Sie möchte das **nicht**. Eine Pflegerin hält der kranken Frau mit der Hand den Mund auf. Die kranke Frau muss die Tabletten schlucken.



Eine Frau mit Behinderung kann nicht alleine Essen. Ihr Sohn gibt ihr nur schlechtes, verschimmelttes Essen. Manchmal bekommt sie gar kein Essen.

Sexuelle Gewalt

Sexuelle Gewalt wird auch sexualisierte Gewalt genannt. Bei sexueller Gewalt nutzen Menschen sexuelle Übergriffe, um Gewalt und Macht auszuüben. Das bedeutet: Ein Mensch zwingt einen anderen Menschen dazu, eine sexuelle Handlung zu tun. Zum Beispiel: jemanden sexuell befriedigen.

Oder ein Mensch zwingt einen anderen Menschen dazu, eine sexuelle Handlung auszuhalten. Zum Beispiel: gegen den Willen angefasst werden.

Alle Menschen haben ein Recht auf sexuelle Selbstbestimmung. Das bedeutet auch Menschen dürfen selbst entscheiden:

- Bei welchen sexuellen Handlungen will ich mitmachen?
- Bei welchen sexuellen Handlungen will ich **nicht** mitmachen?

Alle Menschen dürfen selbst entscheiden, bei welchen sexuellen Handlungen sie mitmachen wollen. Bei sexueller Gewalt verletzen Menschen das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung von anderen Menschen.

Menschen, die sexuelle Gewalt ausüben, sind häufig Männer. In vielen Fällen sind es Partner oder Expartner, Betreuer, Kollegen oder Familienmitglieder. Sexuelle Übergriffe finden oft an Orten statt, an denen sich die Betroffenen wohl und sicher fühlen. Das können Orte sein wie zum Beispiel das eigene Zuhause, der Arbeitsplatz oder der Sportverein.

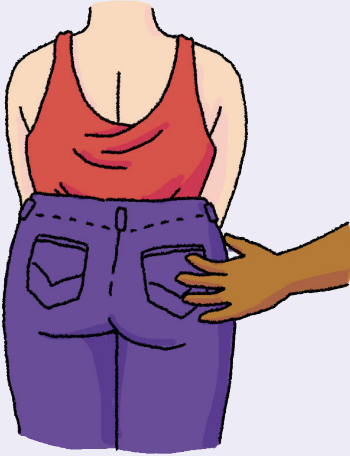
Meist sind Frauen von sexueller Gewalt betroffen.

Es sind aber auch oft Kinder und Jugendliche betroffen.

Frauen und Mädchen, die Gewalt erfahren, sind daran **nicht** schuld. Schuld ist der Mensch, der die Gewalt ausübt. Gewalt ist falsch und verboten.

Die Betroffenen von Gewalt sind **nicht** alleine. Beratungsstellen helfen.

Beispiele



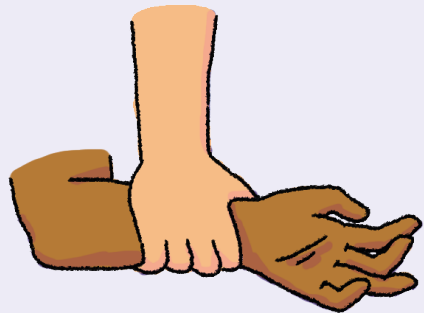
Ein Mitbewohner fasst einer Frau an die Brust oder an den Hintern. Der Mitbewohner hat vorher **nicht** gefragt. Die Frau will das **nicht**.



Der Mann vergewaltigt die Frau. Ein Kollege belästigt eine Frau. Er spricht über Sex und macht sexistische Witze. Die Frau fühlt sich dabei schlecht und möchte **nicht** über Sex reden.



Ein Onkel zeigt seinem Neffen Pornos. Das Kind möchte und darf das **nicht** sehen.



Ein Mann zwingt eine Frau zum Sex.

Psychische Gewalt

Psychische Gewalt kann man **nicht** sehen. Es gibt **keine** Verletzungen mit Blut oder blauen Flecken. Psychische Gewalt ist ein Angriff auf die Gefühle und Gedanken. Vielleicht wird die Betroffene beleidigt oder beschimpft. Manchmal passiert die Gewalt ohne Worte, nur mit Blicken. Vielleicht fühlt sich die Betroffene danach allein oder sie hat Angst. Psychische Gewalt wird auch seelische oder emotionale Gewalt genannt.

Psychische Gewalt ist die häufigste Form von Misshandlungen. Diese Form von Gewalt ist von anderen Menschen manchmal schwer zu erkennen.

Frauen und Mädchen, die Gewalt erfahren, sind daran **nicht** schuld. Schuld ist der Mensch, der die Gewalt ausübt. Gewalt ist falsch und verboten.

Die Betroffenen von Gewalt sind **nicht** alleine. Beratungsstellen helfen.

Beispiele



Ein Ehemann möchte über seine Ehefrau bestimmen. Er behauptet immer wieder: Du machst alles falsch! Du brauchst mich. Ohne mich bist du nutzlos.



Ein Mann droht einer Frau Gewalt an. Der Mann sagt: Du musst tun, was ich sage. Sonst tue ich deinem Hund weh.



Eine Ehefrau möchte sich scheiden lassen. Der Ehemann droht ihr damit, Ihren Pass wegzuschließen. Die Ehefrau bekommt Angst, ob sie ohne Ihren Pass in Deutschland bleiben darf.



Eine Frau wird in ihrem Zuhause kontrolliert. Der Ehemann entscheidet: Wann darf die Frau aus dem Haus gehen? Wen darf die Frau treffen? Die Frau möchte selbst über ihr Leben entscheiden. Sie hat Angst, das zu sagen.

Finanzielle Gewalt

Finanzielle Gewalt wird auch wirtschaftliche oder ökonomische Gewalt genannt. Mit finanziellen, wirtschaftlichen oder ökonomischen Mitteln ist Geld oder Vermögen gemeint. Vermögen sind zum Beispiel Ersparnisse, wertvolle Gegenstände oder Immobilien. Finanzielle Gewalt kommt in Beziehungen und Familien vor. Meist sind Frauen von finanzieller Gewalt betroffen. Es gibt verschiedene Arten, wie finanzielle Gewalt ausgeübt werden kann. Beispiele sind:

- Frauen wird verboten, eine bezahlte Arbeit zu machen.
- Frauen werden gezwungen, eine bestimmte bezahlte Arbeit zu machen.
- Frauen werden gezwungen, ihr Gehalt abzugeben.
- Eine Frau soll sich um den Haushalt und die Kinder kümmern. Sie kann deshalb kein Geld verdienen gehen. Ihr Partner verdient das gesamte Geld für die Familie. Der Partner gibt der Frau **kein** eigenes Geld oder nur sehr wenig.

Das sind die Folgen von finanzieller Gewalt:

Im Alltag kostet vieles Geld. Wenn Frauen **kein** eigenes Geld haben, sind sie von ihrem Partner abhängig. Die Frauen müssen ihren Partner immer um Geld bitten. Sie können zum Beispiel nicht allein einkaufen gehen oder eine Busfahrkarte kaufen.

Ohne eigenes Geld ist es auch schwieriger, in eine eigene Wohnung zu ziehen.

Frauen und Mädchen, die Gewalt erfahren, sind daran **nicht** schuld. Schuld ist der Mensch, der die Gewalt ausübt. Gewalt ist falsch und verboten.

Die Betroffenen von Gewalt sind **nicht** alleine.

Beratungsstellen helfen.

Beispiele



Ein Ehemann macht Schulden. Er benutzt dabei den Namen von seiner Ehefrau, zum Beispiel muss die Ehefrau für ihn Verträge unterschreiben. Oder der Ehemann bezahlt mit der Kreditkarte von der Ehefrau. Die Ehefrau hat dann viele Schulden.



Nach dem Einkaufen muss die Frau ihrem Partner den Kassenbeleg zeigen. Der Partner kontrolliert alle Ausgaben. Die Frau darf **nicht** selbst entscheiden, was sie mit ihrem Geld kauft.



Die Familie zwingt eine Frau in einem bestimmten Beruf zu arbeiten. Die Frau möchte **nicht** in diesem Beruf arbeiten. Die Frau darf den Lohn **nicht** behalten. Die Frau muss ihren Lohn an die Familie abgeben.



Ihr Partner verbietet einer jungen Frau zu arbeiten. Er verbietet ihr auch ein eigenes Konto zu haben. Deshalb hat sie **kein** eigenes Geld. Und deshalb muss sie immer ihren Partner fragen, wenn sie einkaufen gehen oder Busfahren möchte.

Stalking

Stalking bedeutet, dass ein Mensch über einen längeren Zeitraum verfolgt oder belästigt wird. Meist sind Frauen von Stalking betroffen. Stalking fängt manchmal harmlos an. Stalking kann auf sehr unterschiedliche Weise stattfinden.

Verschiedene Arten für Stalking sind:

- Ein Mensch wird verfolgt.
- Ein Mann geht ohne Einladung zu einer Frau nach Hause.
- eine Frau wird ständig nachts angerufen.
- einer Frau werden sehr viele Nachrichten geschrieben.
- einer Frau werden ohne dass sie es möchte Geschenke gemacht.

Stalking ist einseitig. Das heißt, von Stalking betroffene Frauen möchten **keinen** Kontakt. Nur der Stalker möchte Kontakt. Der Stalker ist oft sehr hartnäckig. Er setzt die Kontaktaufnahme meist über einen langen Zeitraum fort. Der Zeitraum kann von einigen Monaten bis zu vielen Jahren reichen.

Die Frauen fühlen sich schlecht und haben Angst. Oft werden Frauen psychisch krank. Das Leben der Frauen ist schwieriger. Sie ändern ihren Alltag und die Pläne für die Zukunft.

Häufig sind Stalker Partner, Expartner oder Exmänner. Es können aber auch Freunde, Arbeitskollegen oder flüchtige Bekannte sein.

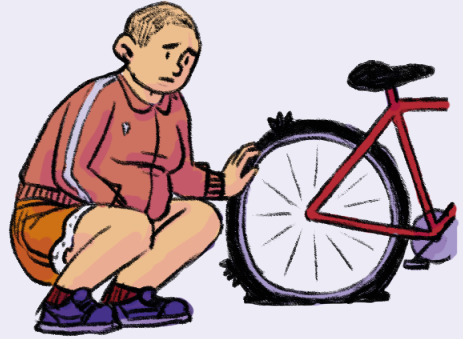
Frauen und Mädchen, die Gewalt erfahren, sind daran **nicht** schuld. Schuld ist der Mensch, der die Gewalt ausübt. Gewalt ist falsch und verboten.

Die Betroffenen von Gewalt sind **nicht** alleine. Beratungsstellen helfen.

Beispiele



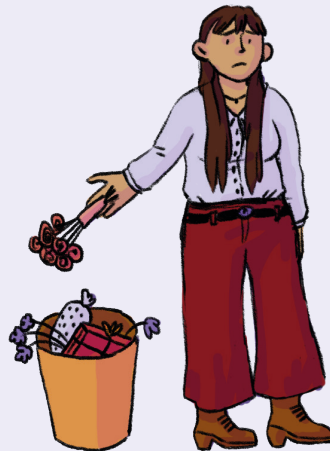
Der Stalker ruft monatelang immer wieder an. Er ruft zu jeder Uhrzeit an, auch in der Nacht.



Der Stalker beschädigt das Fahrrad der Frau.



Der Stalker wartet häufig vor der Wohnung der Frau. Er verfolgt sie zum Beispiel bis zur Arbeit oder bis zum Supermarkt.



Der Stalker sendet der Frau gegen ihren Willen Geschenke. Die Geschenke können sehr unterschiedlich sein: zum Beispiel schöne Dinge wie Blumen, aber auch schlimme Dinge wie tote Tiere.

Digitale Gewalt

Digitale Gewalt findet im Internet und auf dem Handy, dem Tablet und an Computern statt. Zum Beispiel durch E-Mails, Whats-App, Telegram, Computerspiele und Dating-Programme. Digitale Gewalt gibt es auch auf Apps wie TikTok, Instagram und Snapchat.

Auch die Ortung und Überwachung von Frauen ist digitale Gewalt. Ortung bedeutet: Ein Mensch kennt den Aufenthaltsort der Frau. Überwachung bedeutet: Ein Mensch weiß, was die Frau an ihrem Handy macht. Zum Beispiel kann ein Mann die Nachrichten lesen, die die Frau mit ihrem Handy geschrieben hat oder er kann sehen wo sie sich befindet.

Für die Ortung und die Überwachung gibt es Apps. Frauen erleben digitale Gewalt oft zusammen mit Stalking. Wir haben auf Seite 16 über Stalking geschrieben.

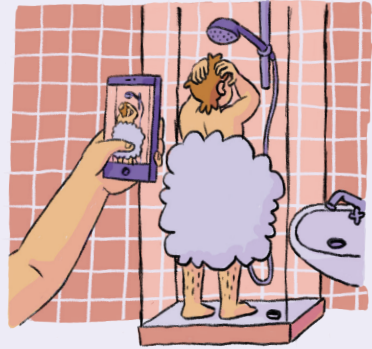
Frauen und Mädchen, die Gewalt erfahren, sind daran **nicht** schuld. Schuld ist der Mensch, der die Gewalt ausübt. Gewalt ist falsch und verboten.

Die Betroffenen von Gewalt sind **nicht** alleine. Beratungsstellen helfen.

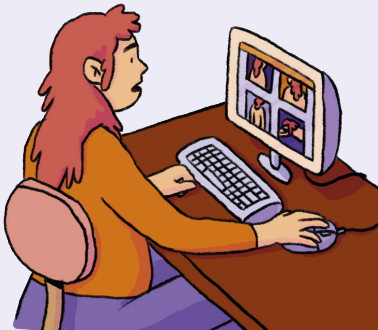
Beispiele



Ein Arbeitskollege schickt einer Frau Fotos. Die Fotos zeigen den Penis des Mannes. Die Frau möchte das **nicht**. Die Fotos zu sehen, fühlt sich schlecht an.



Ein Mann nimmt ein Video von einer Frau auf. Die Frau ist dabei im Badezimmer. Oder der Mann filmt die Frau beim Sex. Die Frau weiß **nichts** von dem Video. Der Mann stellt das Video ins Internet.



Eine Frau hat ihrem Partner private Fotos geschickt, zum Beispiel Nacktfotos. Die Fotos waren nur für den Partner bestimmt. Der Partner schickt die Fotos an andere Menschen weiter. Oder der Partner droht der Frau: Die Frau soll machen, was er sagt. Sonst stellt er die privaten Fotos ins Internet.



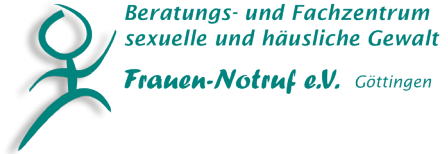
Ein Mann klagt die Daten von einer Frau. Daten sind zum Beispiel der Name, die Adresse und die Kontodaten von der Frau. Der Mann benutzt die Daten der Frau und bestellt zum Beispiel Kleidung im Internet. Die Bestellung wird dann an den Mann geliefert, aber die Frau bekommt die Rechnung. Die Frau muss die Rechnung bezahlen.





Wer hilft bei Gewalt?

Frauen-Notruf Göttingen e.V.



**Beratungs- und Fachzentrum
sexuelle und häusliche Gewalt**

**Für Frauen*, die Gewalt erlebt haben.
Familie, Freund*innen und Helfer*innen.**

Unser Thema

Wir sind Expert*innen für Gewalt in Beziehungen und sexualisierte Gewalt. Also zum Beispiel Gewalt vom Ehemann oder Verlobten, Freund oder Exmann. Wir kennen uns mit verschiedenen Formen von Gewalt aus, zum Beispiel mit Verletzungen am Körper oder mit Beleidigungen. Auch Kontrolle über das Handy gehört dazu.

Unser Angebot

Sie können uns anrufen. Wir beraten am Telefon, über E-Mail und im persönlichen Gesprächen. Sie bekommen bei uns schnell einen Termin. Sie können zum Beispiel über diese Themen mit uns sprechen:
Was brauchen Sie? Wie fühlen Sie sich? Sind Sie sicher?
Wie können Sie sicher vor Gewalt sein? Wie können Sie sich sicher fühlen?
Brauchen Sie noch weitere Hilfe? Sie müssen ihren Namen nicht sagen.



05 51 - 44 684



01 51 - 16 77 12 61 (Signal)



kontakt@frauen-notruf-göttingen.de



www.frauen-notruf-goettingen.de/onlineberatung



**Kurze Geismar Str. 43
37073 Göttingen**

Für ein Treffen in unserem Büro bitte vorher einen Termin ausmachen. Nicht mit dem Rollstuhl erreichbar.

**Hier kommen
Sie zu unserer
Internet-Seite**



**Zuflucht, Beratung und Information für
gewaltbetroffene Frauen und ihre Kinder**

**Für Frauen, die Gewalt erlebt haben, mit und ohne Kinder.
Verwandte, Freund*innen, Helfer*innen.**

Unser Thema

Wir wollen Frauen unterstützen, ein gewaltfreies und selbstbestimmtes Leben zu führen.

Ihr Partner ist gewalttätig? Sie haben Angst um sich oder um Ihre Kinder? Sie haben Angst nach Hause zu gehen? Dann können Sie zu uns kommen. Wir beraten Sie, damit Sie sich oder Ihre Kinder besser vor Ihrem Partner schützen können.

Unser Angebot

Wir beraten Sie am Telefon.

Wir beraten Sie in unserem Büro. Bitte rufen Sie uns vorher an und machen einen Termin.

Wir gehen auch am Wochenende ans Telefon.

Sie müssen Ihren Namen nicht sagen.

In unserem Frauenhaus können Sie und Ihre Kinder eine Zeit lang wohnen.

Bei uns arbeiten nur Frauen.



05 51 - 52 11 800



info@frauenhaus-goettingen.de



www.frauenhaus-goettingen.de

Die Erstberatung ist mit Rollstuhl erreichbar.
Wir suchen mit Ihnen einen Frauenhaus-Platz
für Rollstuhl-Fahrer*innen.

**Hier kommen
Sie zu unserer
Internet-Seite**



Für Frauen, die Gewalt erlebt haben. Verwandte, Freund*innen, Helfer*innen.

Unser Thema

Wir wollen Frauen vor Gewalt schützen.

Sie sind sich nicht sicher, ob Sie Gewalt erlebt haben? Wir erklären Ihnen, welche verschiedenen Formen von Gewalt es gibt. Vielleicht haben Sie zu Hause Gewalt erlebt, zum Beispiel von Ihrem Partner oder Ihrer Familie? Dann beraten und unterstützen wir Sie, damit Sie eine Zukunft ein gewaltfreies und selbstbestimmtes Leben führen können.

Vielleicht können Sie auch nicht mehr nach Hause zu Ihrem gewalttätigen Partner oder Ihrer Familie zurück? Dann können Sie eine Zeit lang in unserem Frauenhaus wohnen.

Vielleicht möchten Sie eine Strafanzeige gegen Ihren gewalttätigen Partner stellen? Wir helfen Ihnen, die Strafanzeige zu stellen. Wenn es eine Gerichtsverhandlung gibt, können wir Sie begleiten.

Wir unterstützen Sie mit verschiedenen Angeboten:

Unser Frauenhaus in Osterode:

Das Frauenhaus bietet Ihnen Schutz vor Gewalt zu Hause. Im Frauenhaus können Sie eine Zeit lang wohnen. Wenn Sie Kinder haben, können auch Ihre Kinder im Frauenhaus wohnen. Wir überlegen gemeinsam, wie Sie in Zukunft ein gewaltfreies und

selbstbestimmtes Leben führen können. Sie müssen Ihren Namen nicht sagen. Die Adresse vom Frauenhaus bekommen nur Frauen in Notsituationen. Ihr gewalttätiger Partner oder Ihre Familie weiß nicht, wo sie sind. Sie können jederzeit, bei Tag und bei Nacht, beim Frauenhaus anrufen. Das Frauenhaus hat auch eine Wohnung für Rollstuhl-Fahrer*innen.

Unsere Frauenberatungsstelle in Osterode:

Wir informieren Sie über verschiedene Formen von Gewalt. Wir beraten Sie, wenn Sie Gewalt erleben oder erlebt haben.

Unsere Psychosoziale Prozessbegleitung:

Sie haben Gewalt erlebt und möchten eine Strafanzeige bei der Polizei stellen? Wir helfen Ihnen, die Strafanzeige zu stellen. Wenn es eine Gerichtsverhandlung gibt, können wir Sie begleiten.



055 22 - 92 07 70



01 51 - 26 29 39 67 (Signal)



info@frauen-notruf-osterode.de



frauenfuerfrauen-osterode.de



Am Schilde 29
37520 Osterode

Termine nach Vereinbarung

Hier kommen
Sie zu unserer
Internet-Seite



Therapeutische Frauenberatung e.V.



Therapeutische
Frauenberatung e.V.
Göttingen

Für Frauen und Mädchen

Unser Thema

Wir beraten bei Stress, Problemen und Krisen.

Vielleicht haben Sie Angst oder Sie sind wütend? Vielleicht können Sie nicht schlafen? Oder Sie haben Depressionen? Vielleicht haben Sie Probleme in der Schule oder im Beruf?

Sie können mit uns auch über das Thema Essen reden. Zum Beispiel wenn Sie denken, dass Sie zu viel oder zu wenig essen. Oder wenn Sie denken, dass Sie vielleicht eine Essstörung haben.

Unser Angebot

Wir haben eine offene Sprechstunde. Die Sprechstunde ist jeden Dienstag von 17 Uhr bis 19 Uhr. Sie können einfach vorbeikommen. Sie müssen vorher keinen Termin vereinbaren. Wir geben Ihnen nützliche Hinweise für weitere Unterstützung. Vielleicht wollen sie eine Psychotherapie machen. Wir geben Ihnen nützliche Hinweise, wie Sie die richtige Therapie für sich finden.



05 51 - 45 615



info@therapeutische-frauenberatung.de



therapeutische-frauenberatung.de



Groner Str. 32/33
37073 Göttingen

Jeden Dienstag zwischen 17 und 19 Uhr.
Mit dem Rollstuhl erreichbar.

Hier kommen
Sie zu unserer
Internet-Seite



Für Frauen, Lesben, inter*, nichtbinäre und trans* Menschen

Unser Thema

Wir beraten zum Thema Geld zum Leben. Zum Beispiel helfen wir bei einem Antrag auf Bürgergeld. Wir beraten Sie, wenn Sie wenig Geld haben.

Vielleicht wollen Sie sich von Ihrem Partner trennen? Aber Sie haben Angst, dass Sie ohne Ihren Partner kein Geld oder zu wenig Geld haben?

Unser Angebot

Wir können Ihnen helfen, Geld bei den Ämtern zu beantragen. Und wir kennen viele andere Beratungsstellen und Angebote, wo Sie Unterstützung bekommen können. Wir unterstützen Sie, damit Sie ein selbstbestimmtes Leben mit ausreichend Geld führen können.

Wir beraten Sie in unserem Büro. Bitte rufen Sie uns vorher an. Dann vereinbaren wir einen Termin.



05 51 - 57 453



sozialberatung@kore-goettingen.de



www.kore-goettingen.de



Berliner Str. 1
37073 Göttingen
1. Stock

Montag 10-16 Uhr, Dienstag und Donnerstag 10-14 Uhr
Nach Absprache mit dem Rollstuhl erreichbar.

Hier kommen
Sie zu unserer
Internet-Seite



Für Frauen, Mädchen, Paare, inter*, nichtbinäre und trans* Menschen.

Unser Thema

Wir beraten zu den Themen Gesundheit, zufriedenes Leben und Partnerschaft. Besonders wichtig ist uns das Thema Schwangerschaft. Manche Frauen oder zukünftige Eltern sind unsicher, ob sie das Kind bekommen möchten. Wir beraten zu Schwangerschaftsabbrüchen und Unterstützung in der Schwangerschaft und nach der Schwangerschaft. Wir können Bescheinigungen zur Schwangerschaftskonfliktberatung ausstellen.

Sie können auch zu uns kommen, wenn Sie in einer Lebenskrise sind. Vielleicht wissen Sie nicht, wie es im Leben für Sie weiter gehen soll? Oder Sie sind in einer Liebesbeziehung, in der es Probleme gibt? Die Probleme können Sie mit uns besprechen.

Unser Angebot

Wir beraten Sie am Telefon.

Wir beraten Sie über E-Mail.

Wir beraten Sie in unserem Büro.



05 51 – 48 45 30



fgz@fgz-goettingen.de



www.fgz-goettingen.de



**Weender Str. 64
37073 Göttingen**

Geöffnet Mo, Di, Do 11:00 - 13:00 Uhr
Mit dem Rollstuhl erreichbar.

Hier kommen
Sie zu unserer
Internet-Seite



Für Betroffene und am Thema interessierte Menschen.

Unser Thema

Wir beraten zu den Themen Schwangerschaft, Sexualität, Partnerschaft und Elternsein. Für uns ist wichtig: Jede Frau soll selbst über Ihren Körper bestimmen können. Deshalb beraten wir Frauen zu den Themen Verhütung, Schwangerschaft. Manche Frauen oder zukünftige Eltern sind unsicher, ob sie das Kind bekommen möchten. Wir beraten zu Schwangerschaftsabbrüchen und Unterstützung in der Schwangerschaft und nach der Schwangerschaft. Wir können Bescheinigungen zur Schwangerschaftskonfliktberatung ausstellen. Sie können mit uns auch über Probleme in einer Liebesbeziehung oder beim Eltern-sein sprechen.

Unser Angebot

Wir beraten Sie persönlich in unserer Beratungsstelle.



05 51 - 58 627



goettingen@profamilia.de



www.profamilia.de/goettingen
Online-Beratung auf www.sextra.de



Weender Landstr. 76 a
37075 Göttingen

Montag und Mittwoch 9 bis 12.30 Uhr
Dienstag und Donnerstag 15 bis 18 Uhr
Nicht mit dem Rollstuhl erreichbar.

Hier kommen
Sie zu unserer
Internet-Seite



Zentrum für Kinderrechte und Kinderschutz (KuK)

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



Für Kinder und Jugendliche und ihre Eltern
Unsere Informationsveranstaltungen sind für alle Interessierten.

Unser Thema

Wir sind eine Beratungsstelle für alle Fragen zu Kinderrechten und Kinderschutz. Es ist uns wichtig, dass es Kindern und Jugendlichen gut geht. Dazu gehört zum Beispiel, dass Kinder und Jugendliche keine Gewalt erleben sollen.

Du bist ein Kind oder Jugendliche*r und von Gewalt betroffen?
Dann helfen wir dir.

Sie sind ein Elternteil und fühlen sich überfordert?

Vielleicht sind Sie bereits gewalttätig geworden? Dann beraten wir Sie.

Wir kennen andere Beratungsstellen, die auch unterstützen können.

Unser Angebot

Wir beraten am Telefon.

Wir beraten über E-Mail.

Wir bieten Informationsveranstaltungen an.



05 51 - 79 77 73 90



hallo@kuk-goettingen.de



www.kuk-goettingen.de



Nikolaistraße 28a
37073 Göttingen

Mit dem Rollstuhl erreichbar.

Hier kommen
Sie zu unserer
Internet-Seite



**Für Kinder, Jugendliche und Eltern.
Verwandte, Freund*innen, Helfer*innen.**

Unser Thema

Wir wollen Kinder unterstützen, die sexuelle Gewalt erlebt haben. Du bist ein Kind und jemand zwingt dich zu sexuellen Handlungen oder hat dich zu sexuellen Handlung gezwungen? Oder es gab Berührungen oder Worte, die du nicht einordnen kannst? Oder du weißt, dass deine Freund*innen oder deine Mutter zu einer sexuellen Handlung gezwungen wurde? Vielleicht hast du gerade deinen ersten Freund und er behandelt dich schlecht? Dann kannst du mit uns sprechen. Wir unterstützen dich.

Unser Angebot

Wir beraten persönlich in unserer Beratungsstelle. Wenn du nicht alleine kommen möchtest, kannst du gerne jemanden mitbringen. Wir beraten am Telefon. Wir machen Video-Beratung. Wir haben eine Online-Beratung.

-  **05 51 - 49 94 556**
-  **01 51 - 26 29 39 67 (Signal)**
-  **kontakt@phoenix-goettingen.de**
-  **www.phoenix-goettingen.de**
-  **Kurze Geismar Str. 43
37073 Göttingen**

Montag und Freitag: 9 bis 11 Uhr
Mittwoch und Donnerstag: 15 bis 17 Uhr
Für Treffen in unserem Büro bitte
vorher einen Termin ausmachen.
Nach Absprache mit dem Rollstuhl erreichbar.

Hier kommen
Sie zu unserer
Internet-Seite



**Menschen mit Behinderungen.
Menschen mit drohender Behinderung.
Verwandte, Freund*innen, Helfer*innen.**

Unser Thema

Wir beraten zum Thema Behinderung. Wir wissen viel über Hilfen für Menschen mit Behinderungen. Wir können Sie über das Budget für Arbeit und das persönliche Budget informieren. Wir können Ihnen helfen, Anträge für Hilfen auszufüllen. Wir können Ihnen helfen, einen Schwer-behindertenausweis zu beantragen. Wir informieren auch über verschiedene Wohnformen und Assistenzen für Menschen mit Behinderungen.

Unser Angebot

Wir beraten am Telefon. Wir beraten in den Büros von unseren Beratungsstellen in Göttingen und in Herzberg. Wir können mit Ihnen auch ein Treffen in Hann. Münden oder bei Ihnen Zuhause vereinbaren. Wir können einen*eine Gebärdensprache-Dolmetscher*in organisieren. Brauchen Sie noch weitere Hilfe? Sie müssen ihren Namen nicht sagen.



05 51 - 82 099 161



Goettingen.eutb@pro-retina.de



www.pro-retina.de/teilhabe/eutbr



Gartenstr. 25 in Herzberg:
37073 Göttingen Hauptstr. 65

Montag bis Freitag 9 bis 14 Uhr, und nach Vereinbarung, auch Vorort. Mit dem Rollstuhl erreichbar.

Hier kommen
Sie zu unserer
Internet-Seite



Frauen-Beauftragte

in den Göttinger Werkstätten



**Für Frauen mit Behinderung,
die in den Göttinger Werkstätten arbeiten.**

Unser Thema

Ich setze mich für Frauen ein, die in den Göttinger Werkstätten arbeiten. Die GöWe sind Werkstätten für Menschen mit Behinderungen. Jede Werkstatt muss eine Frauenbeauftragte haben. Als Frauenbeauftragte setze ich mich für alle Frauen mit Behinderung ein, die bei den Göttinger Werkstätten arbeiten. Ich helfe bei Problemen bei der Arbeit in den Göttinger Werkstätten und ich gebe Ihnen nützliche Hinweise und Informationen. Ich unterliege der Schweigepflicht. Das bedeutet, dass ich nicht mit anderen Personen über die Inhalte von unserem Gespräch spreche.

Wir können auch eine Gebärdensprache-Dolmetscher*in organisieren.

Unser Angebot

Ich habe regelmäßige Sprechzeiten, in denen Sie zu mir kommen können.



05 51 - 50 65 106



Frauenbeauftragte@goe-we.de



Elliehäuser Weg 20
37079 Göttingen

Montag bis Mittwoch 8:30 bis 11:30 Uhr
Mit dem Rollstuhl erreichbar.

Hier können Sie
uns eine E-Mail
schreiben



Frauen-Beauftragte

bei den Harz-Weser-Werken GmbH




Für Frauen mit Behinderung, die in den Harz-Weser-Werkstätten arbeiten.

Unser Thema


Wir setzen uns für Frauen ein, die in den Harz-Weser-Werken arbeiten. Die Harz-Weser-Werke sind Werkstätten für Menschen mit Behinderungen. Jede Werkstatt muss eine Frauenbeauftragte haben. Als Frauenbeauftragte setzen wir uns für alle Frauen in den Harz-Weser-Werken ein. Wir helfen den Frauen bei Problemen bei der Arbeit. Wir hören Frauen zu und finden ihre Wünsche heraus. Wir geben nützliche Hinweise und Informationen.

Unser Angebot

Wir sind jederzeit ansprechbar. Sie können uns eine E-Mail schreiben oder uns anrufen.

 **Frau Seeger: 01 73 - 16 82 389**
Frau Heidemann: 01 51 - 44 04 23 88

 **Frauenbeauftragte:**
josephine.seeger@h-w-w.de
Stellv. Frauenbeauftragte:
melanie.raeker@h-w-w.de
Vertrauensperson:
melanie.heidemann@h-w-w.de

 **Sülbendweg 8**
37154 Northeim

Mit dem Rollstuhl erreichbar.

Hier können Sie
uns eine E-Mail
schreiben



Migrationszentrum

Für Stadt und Landkreis Göttingen im
Diakonieverband Göttingen-Münden



Für Geflüchtete und Migrant*innen. Freund*innen und Helfer*innen.

Unser Thema

Wir beraten und unterstützen zu den Themen Migration, Flucht und Asyl. Wir möchten Migrant*innen und Geflüchtete dabei unterstützen, sich in Deutschland zu integrieren. Wir beraten und unterstützen geflüchtete Frauen und Migrant*innen in psychischen Krisen und bei Gewalterfahrungen. Wir beraten auch zum Thema Genitalverstümmelung (Beschneidung). Wir können auch eine Gebärdens-Dolmetscher*in organisieren.

Unser Angebot

Wir beraten Sie am Telefon. Wir beraten Sie über E-Mail. Wir beraten Sie in unserem Büro. Bitte machen Sie vorher einen Termin. Den Termin können Sie in unserem Büro, am Telefon oder über E-Mail vereinbaren. Unsere Mitarbeiter*innen sprechen über 20 verschiedene Sprachen. Wir bieten Deutsch-Kurse an. Und wir bieten Frauengruppen zu verschiedenen Themen und zum Kennenlernen von anderen Frauen an.



05 51 - 38 905 150



migrationszentrum.goettingen@evlka.de



www.migrationszentrum-goettingen.wir-e.de



**Neustadt 18
37073 Göttingen**

Montag: 9:00 - 13:00 und 14:00 – 16:00

Dienstag: 9:00 - 13:00 und 14:00 – 16:00

Mittwoch: geschlossen

Donnerstag: 9:00 – 13:00 Uhr und 14:00 – 16:00

Freitag: 9:00 - 13:00

Mit dem Rollstuhl erreichbar.

**Hier kommen
Sie zu unserer
Internet-Seite**



Stelle zur Förderung von Vielfalt, Demokratie und Toleranz

LANDKREIS GÖTTINGEN

beim Landkreis Göttingen

Für von Diskriminierung betroffene Personen. Gruppen, Vereine oder Mitarbeiter*innen der Verwaltung, die sich für Demokratie und Toleranz einsetzen möchten.

Unser Thema

Wir beraten Menschen, die von anderen Menschen wegen ihrer Hautfarbe, ihrer Herkunft, ihres Geschlechts, ihrer sexuellen Orientierung oder aus anderen Gründen diskriminiert werden. Sie werden von anderen Personen diskriminiert? Dann beraten und unterstützen wir Sie.

Wir beraten und unterstützen auch Menschen, die sich gegen Diskriminierung einsetzen möchten. Sie haben eine Projektidee, aber Ihnen fehlt das Geld, um das Projekt umzusetzen? Dann erklären wir Ihnen verschiedene Möglichkeiten, wie Sie Fördergelder für Ihr Projekt beantragen können.

Unser Angebot

Wir beraten am Telefon und in unserem Büro.



0551 525-9164



Huwald@landkreisgoettingen.de



www.landkreisgoettingen.de/demokratie



Gothaer Platz 2
37083 Göttingen

Termine bitte vorher absprechen.
Mit dem Rollstuhl erreichbar.

Hier kommen Sie zu unserer Internet-Seite



Queeres Zentrum Göttingen

equity*, Trans*Beratung



Für Queere Personen. Verwandte, Freund*innen, Helfer*innen.

Unser Thema

Unser Thema ist Queersein. Queer ist der Oberbegriff für: lesbisch, schwul, bisexuell, trans*, nichtbinär, inter*, poly, asexuell und andere queere Menschen.

Wir bieten queeren Jugendlichen und Erwachsenen einen Ort, an dem sie sich wohlfühlen können. Wir haben viele verschiedene Gruppen und Angebote. Wir setzen uns für die Interessen von queeren Menschen ein. Wir bieten Veranstaltungen, Treffen und Beratung an.

Unser Angebot

Wir beraten alle Menschen, die queer sind.

Wir beraten alle Menschen, die vielleicht queer sind.

Wir beraten am Telefon.

Wir beraten im Queeren Zentrum.



Queeres Zentrum: 05 51- 29 17 25 24
Trans*Beratung: 01 57 - 79 87 83 97
(SMS, Whatsapp, Telegram)



info@queeres-zentrum-goettingen.de



www.queeres-zentrum-goettingen.de



Hospitalstraße 20
37073 Göttingen

Büro: Montag bis Donnerstag von 10 bis 14 Uhr
Mit dem Rollstuhl erreichbar.

Hier kommen
Sie zu unserer
Internet-Seite



**Für alle betroffenen Personen.
Verwandte, Freund*innen, Helfer*innen.**

Unser Thema

Wir beschäftigen uns mit dem Thema Gewalt im Internet. Wir setzen uns dafür ein, dass das Internet zu einem sicheren Ort wird, an dem sich alle gegenseitig respektieren. Digitale Gewalt ist zum Beispiel:

- wenn ungefragt Nacktbilder verschickt werden.
- wenn jemand ohne Erlaubnis persönliche oder falsche Informationen über eine andere Person ins Internet schreibt.
- wenn jemand mit dem Handy bedroht oder beleidigt wird.

Unser Angebot

Sie sind von digitaler Gewalt betroffen? Dann hören wir Ihnen zu und geben Tipps, was Sie gegen die digitale Gewalt tun können. Wir unterstützen Sie zum Beispiel auch, wenn Sie vor Gericht klagen möchten.

Wir beraten Sie am Telefon.

Wir beraten online im Chat auf unserer Internetseite.

Wir beraten über E-Mail.



030 - 25 20 88 38

Chat über hateaid.org



beratung@hateaid.org



www.hateaid.org

Telefon-Beratung:

Montags von 10 bis 13 Uhr

Dienstags von 15 bis 18 Uhr

Donnerstags von 16 bis 19 Uhr

Chat-Beratung:

Mittwochs 15 bis 18 Uhr

Freitag 11 bis 14h

**Hier kommen
Sie zu unserer
Internet-Seite**



Stiftung Opferhilfe Niedersachsen

Opferhilfe-Büro Göttingen



Für Opfer von Straftaten. Angehörige, Freund*innen, Helfer*innen.

Unser Thema

Sie sind Opfer von einer Straftat geworden?

Zum Beispiel: Jemand hat Ihnen Gewalt angetan? Vielleicht fühlen Sie sich allein? Und vielleicht wissen Sie nicht: Wie soll es weitergehen?

Viele Opfer von Verbrechen leiden auch noch lange nach dem Verbrechen. Das Leiden kann körperlich sein. Und das Leiden kann seelisch sein.

Unser Angebot

Das Opferhilfe-Büro Göttingen kann Ihnen helfen. Wir hören Ihnen zu und beraten Sie. Wir erklären Ihnen Ihre Rechte. Wir begleiten Sie. Zum Beispiel zum Gericht.

Wir beraten zum Thema Anwalt. Wir beraten zum Thema Kosten.


Wir erklären wichtige Gesetze. Wir zeigen Hilfsangebote von anderen Organisationen.

Sie möchten mit uns sprechen? Dann rufen Sie uns an. Oder schreiben Sie uns. Wir machen gerne einen Termin mit Ihnen.

 **05 51 - 403 11 52 oder 05 51 - 403 14 50**

 **PoststelleGoettingen@opferhilfe.niedersachsen.de**

 **www.opferhilfe.niedersachsen.de**

 **Maschmühlenweg 11
37073 Göttingen
im Amts- und Landgericht**

Montag bis Freitag, vorher bitte einen
Termin ausmachen
Mit dem Rollstuhl erreichbar.

Hier kommen
Sie zu unserer
Internet-Seite



Für Betroffene von Straftaten. Verwandte, Freund*innen, Helfer*innen.

Unser Thema

Wir unterstützen Personen, die Opfer von einer Straftat geworden sind. Sie sind Opfer von einer Straftat geworden? Jemand hat Sie zum Beispiel geschlagen oder erpresst? Dann hören wir Ihnen zu und beraten Sie. Wir erklären Ihnen zum Beispiel, wie Sie eine Strafanzeige stellen können oder wie ein Gerichtsverfahren abläuft. Wir unterstützen Sie dabei, professionelle Hilfe zu bekommen, zum Beispiel Anwalt*innen oder Therapeut*innen. Wir können kurzfristig finanzielle Hilfe leisten.

Unser Angebot

Wir beraten Sie am Telefon.

Wir beraten Sie über E-Mail.

Wir beraten Sie in unserem Büro.



01 51 - 55 16 46 98



goettingen@mail.weisser-ring.de



www.goettingen-niedersachsen.weisser-ring.de



**Herzberger Landstraße 1
37085 Göttingen**

Mit dem Rollstuhl nach Absprache erreichbar.

**Hier kommen
Sie zu unserer
Internet-Seite**



Wege ohne Gewalt / WoGe

AWO KV Göttingen-Northeim e.V.



Für Menschen, die Gewalt ausgeübt haben. Paare.

Unser Thema

Wir arbeiten mit Menschen, die häusliche und sexuelle Gewalt ausgeübt haben. Vielleicht haben Sie Menschen aus Ihrer Familie geschlagen? Vielleicht haben Sie Ihre Partner*in zu etwas gezwungen? Vielleicht waren Sie kurz davor? Sie können Ihr Verhalten verändern. Wir unterstützen Sie dabei. Wir sprechen mit Ihnen zum Beispiel über die Fragen:

- Wie können Sie Verantwortung für Ihr Verhalten übernehmen?
- Wie können Sie verhindern, dass Sie Gewalt ausüben?
- Wie können Sie friedlich und mit Respekt mit anderen sprechen?

Unser Angebot

Möchten Sie Ihr Verhalten verändern?

Dann vereinbaren Sie einen Termin mit uns.



05 51 - 25 08 799
01 76 - 64 17 22 19



info@woge-goettingen.de



www.woge-goettingen.de



Düstere Str. 16
37073 Göttingen

Termine nur nach Absprache.
Nicht mit dem Rollstuhl erreichbar.

Hier kommen
Sie zu unserer
Internet-Seite



Impressum

Herausgeber:

Landkreis Göttingen

Gleichstellungsstelle

Koordinatorin zur Umsetzung Istanbul-Konvention

Reinhäuser Landstr. 4

37083 Göttingen

www.landkreisgoettingen.de

www.landkreisgoettingen.de/themen-leistungen/gleichstellung

Redaktion:

Mirja Ramola

Unter Mitarbeit aller aufgeführten Beratungsstellen.

Übersetzung in einfache Sprache:

Karolina Köhne

Inhaltliche Beratung:

Frauen-Notruf e.V. Göttingen

Dieses Heft ist in Einfacher Sprache geschrieben.

Satz, Layout und Illustration:

Lena Schliemann (Instagram: @lenaschliemann)

Datum: März 2024

Anregungen und Ergänzungen richten Sie bitte an die Koordinatorin zur Umsetzung der Istanbul-Konvention Mirja Ramola

E-Mail: ramola@landkreisgoettingen.de

