

# Unterstützung bei Häuslicher Gewalt



## *Recht auf ein gewaltfreies Leben*

Alle Menschen haben in Deutschland die gleichen Grundrechte. Jede Frau\* hat das Recht, über ihr eigenes Leben zu bestimmen, frei zu sprechen, zu handeln und für sich selbst einzutreten.

## *Was ist Gewalt?*

Unter Gewalt zählt in Deutschland Demütigung, Beleidigung, Schläge, Bedrohung, Kontrolle, Isolation, sexuelle Nötigung und Vergewaltigung. All dies ist körperliche, seelische oder sexualisierte Gewalt. Erleben Sie diese Gewalt in ihrer Familie durch ihren Ehemann oder durch andere erwachsene Familienmitglieder, ist dies häusliche Gewalt.



Thüringenweite Koordinierungs-Vernetzungs- und Beratungsstelle – refugio thüringen e.V. in Kooperation mit dem Jenaer Frauenhaus e.V.



## *Was können Sie dagegen tun?*

Wichtig ist, Sie tragen keine Schuld! Sie brauchen sich für nichts schämen und können sich wehren! Sie haben das Recht auf ein gewaltfreies Leben!

*An wen Sie sich wenden können, wenn Sie Unterstützung brauchen:*

- Frauenhaus / Frauenberatungsstelle / Frauennotruf
- Bundesweites Hilfetelefon für Frauen 08000 116 016
- Polizei 110

Die Mitarbeiterinnen von Frauenunterstützungseinrichtungen haben viel Erfahrung und informieren Sie über Hilfs- und Schutzmöglichkeiten.



## *Frauenhaus*

Das Frauenhaus gibt Frauen und Kindern, die Opfer häuslicher Gewalt geworden sind, Schutz, Abstand und Ruhe.

Das Frauenhaus ist ein anonymer Ort, an dem Sie und ihre Kinder sich frei bewegen und das Haus nach Bedarf verlassen können.

Ein Auszug ist nach Wunsch jeder Zeit möglich. Während des Aufenthaltes betreut Sie eine Mitarbeiterin, um mit Ihnen die weiteren Schritte zu planen und Ihnen bei Fragen oder sonstigen Anliegen zu helfen. Auch die Begleitung zu Terminen ist möglich.

Frauenhaus / Frauenberatungsstelle in ihrer Nähe:

gefördert durch:



Die Beauftragte der Bundesregierung  
für Migration, Flüchtlinge und  
Integration

*deutsch*