



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



LANGENHAGEN
bewegt

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



Gemeinde Wedemark



STADT BURGWEDEL



Gefördert durch die
Region Hannover



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung



Beratungszentrum für Frauen und
Mädchen mit Gewalterfahrung e. V.

Wege aus der Gewalt

a life without violence

une vie sans violence

una vida sin 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

DEUTSCH

Ophelia: ☎ (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.



Bürozeiten: Mo - Do: 9.00 bis 16.00 Uhr, Fr: 9.00 bis 12.00 Uhr

Sie können gerne eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen. Wir rufen auf Wunsch so bald wie möglich zurück.

Ophelia: ☎ (0511) 724 05 05

ENGLISCH

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.

Office hours: mo - thu: 9.00 – 16.00 pm, fr 9.00 – 12.00 am

Please give us a call in advance to make an appointment. You can also leave a message on the answering machine, we will contact you upon request.

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 taisez.

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 confiez-vous à nous.



Horaires d'ouverture: 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.

SALIDAS DE LA VIOLENCIA

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,
- ▶ 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.

Horario de oficina: de lunes a jueves a partir de las nueve hasta las cuatro de la tarde (09:00 hasta 16:00H), y los viernes a partir de 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.

RUSSISCH

Ophelia: ☎ (0511) 724 05 05

ПУТИ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ НАСИЛИЯ

Женщины, пострадавшие от мужского насилия, чувствуют себя зачастую беспомощными и в то же время виновными в произошедшем. 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
- ▶ или Вам как мигрантке причиняют вред,

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.



Часы работы: понедельник - четверг: 9.00 – 16.00, пятница: 9.00 – 12.00

Позвоните пожалуйста заранее, чтобы договориться о встрече. Вы можете также оставить сообщение на автоответчике.

Ophelia: ☎ (0511) 724 05 05

POLNISCH

DROGI DO WYJŚCIA Z KRĘGU PRZEMOCY

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

- ▶ upokarza, kontroluje, zamyka, bije,
- ▶ śledzi 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, wspomozemy 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.

Godziny otwarcia: pn - czw: 09:00 – 16:00, pt: 09:00 – 12:00

W celu umówienia wizyty zadzwoń lub zostaw wiadomość a my oddzwonimy.

TÜRKİSCH

Ophelia: ☎ (0511) 724 05 05

Ophelia: ☎ (0511) 724 05 05

PERSISCH / FARSI

SİDDET DİSİ YOLLAR

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

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

Sustuğunuz müttetce, suçlu hareketlerini değiştirmez.

BİZ SİZİN İÇİN NE YAPABİLİRİZ?

Bu gibi sorunlarınızla, Kadın Acil Servise başvurabilirsiniz. Kadın Acil Servisi bir danışman kuruluştur. Bu kuruluştaki kadınlar kadınları destekliyorlar, bilgilendiriyorlar ve yardım ediyorlar.

Bu kuruluştaki bütün sorunlarınız hakkında, sizlere yardım ve destek verilecektir.

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

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

Biraz cesaret ederek, attığınız ilk adımda bize güvenebilirsiniz.



Acilis saatlerimiz: Pazartesi - Perşembe: saat 9:00 ve 16:00 arası, Cuma: saat 9:00 ve 12:00 arası

Öğleden sonra Salı ve Perşembe, Telefon' ile randevu alınabilir.

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

چنانچه شما از طرف همسر؛ آشنا و یا دوست سابق خود

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

دنبال شده یا تلفنی تهدید شده اید.

متحمل اذیت و آزار جنسی قرار گرفته اید.

بعنوان یک دخترچه 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.

تا وقتی که شما سکوت کرده اید مجرم دلیلی نمیبیند رفتار خود را تغییر دهد.

چگونه میتوانیم ما به شما کمک کنیم

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 ناشناس و رایگان انجام پذیرد.

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 اداری:

دوشنبه تا پنج شنبه از ساعت 9 تا 2 بعد از ظهر
جمعه از ساعت 9 تا 12

لطفا 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 li 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 bide, 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.

Wexté Vekirina Daire: Rojên Duşemê - Pencşemê Saet 9:00 – 16:00, Îne Saet 9:00 – 12:00

Ji bona tekiliyan, pêşi Telefonê bidin me, anji Reqama xwe li ser qeyda Telefonê bihelin emê li we bigerin.

النساء اللواتي يقعن ضحايا للعنف الذكوري يشعرن أغلب الأحيان بالعجز والضعف وفي الوقت نفسه احساس بالذنب

إذا كنت تتعرضين على سبيل المثال من الشريك.... السابق أو من أحد المعارف أو الاصدقاء أو من شخص غريب الى اهانة أو إذلال أو محاصرة و ضرر أو اي نوع من التخويف و الارهاب إذا تعرضت الى المطاردة والملاحقة المستمرة.... والتهديد من خلال الهاتف النقال أو غيرها من الوسائط إذا تعرضت الى التحرش او الجماع الاجباري.... بدون رغبتك أو أفعال جنسية أخرى إذا تعرضت كفتاة الى تحرش جنسي او.... إذا كmhجرة تعرضت للعنف.... هذا يعني انك متضررة من العنف و لك الحق بطلب المساعدة و الدعم ما دمت تزالين صامتة ، لن يجد الجاني لديه سبب لتغيير 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 ل احد و تكونين مطلعة على كل شي يخصك و لا يؤخذ اي شي دون علمك

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

هل لديك الشجاعة للقيام بالخطوة الاولى

ثقي بنا

: ساعات الدوام

الاثنين حتى الجمعة 9:00 – 16:00

احيانا بعد الظهر
الفلانة ه الخميس .

اتصل من فضلك مسبقا من أجل تحديد موعد
اه يمكنك ترك رسالة صوتية علم جهاز الرد