

Neue Online-Beratung:

Die Beratung am Computer heißt:
Online-Beratung.



Wir haben ein Online-Angebot.
Das Online-Angebot heißt:
text us
Das ist Englisch und bedeutet:
Schreib uns.



Die Beratung geht so:
Sie schreiben uns über Ihr Handy,
Ihren Computer oder Laptop.
Und wir schreiben Ihnen zurück.

Die Beratung ist sehr sicher.
Keine dritte Person kann mitlesen.
Sie müssen **nicht** Ihren Namen schreiben.

Auf dieser Internet-Seite ist erklärt:
So funktioniert die Online-Beratung:
www.lfsh.de/online-beratung

Achtung:
Die Internet-Seite ist **nicht** in Leichter Sprache.

Das ist uns wichtig:

Unsere Beratung ist ein Angebot.
Sie entscheiden, was in der Beratung passiert.
Sie entscheiden, was Sie erzählen wollen.
Und wie viel.

Wir glauben Ihnen.
Wir nehmen Ihre Entscheidungen ernst.
Und unternehmen **nichts**
gegen Ihren Willen.



Wir bestimmen **nicht**.
Wir unterstützen Sie nur.
Wir geben Tipps und Infos.
■ Was können Sie in Ihrer Situation machen?
■ Wie können Sie sich vor Gewalt schützen?
■ Wie können Sie sich verhalten?

Wir können Sie auch zur Polizei begleiten.
Oder zu Gerichts-Terminen.

Sie können auch eine
weitere Person mitbringen.
Eine Person, der Sie vertrauen.



Sie entscheiden, was Sie möchten.

Frauenberatung + Notruf Nordfriesland

Frauen-Beratung
und Notruf
Nordfriesland
in Leichter Sprache



© Europäisches Logo für einfaches Lesen:
Inclusion Europe



Text-Übertragung in Leichte Sprache:
Büro für Leichte Sprache Kiel
www.leichtesprache-kiel.de

Leichte Sprache Kiel ...

Text-Prüfung auf Leichte Sprache:
Prüflese-Gruppe der Stiftung Drachensee
Stiftung Drachensee



© **Bilder:**
Lebenshilfe für Menschen
mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013



Herzlich willkommen bei der Frauen-Beratung und Notruf Nordfriesland

Was macht die Frauen-Beratungs-Stelle?

Die **Frauen-Beratungs-Stelle** hilft Frauen und Mädchen bei Gewalt. Vielleicht haben Sie schon Gewalt erlebt? Oder Sie fühlen sich von Gewalt bedroht?



Dann unterstützen wir Sie.
Wir hören Ihnen zu und beraten Sie.
Unsere Beratung ist kostenlos und vertraulich.
Vertraulich heißt:
Sie können uns alles erzählen.
Wir erzählen **nichts** weiter.



Sie können uns anrufen:
Telefon: **04841 62234**
Oder uns im Internet schreiben.



Sie können auch vorbeikommen.
Weiter rechts steht:
So können Sie uns erreichen.



Wir beraten auch Fach-Kräfte zum Thema Gewalt.
Und Bezugs-Personen: Wenn sie anderen helfen wollen,
die Gewalt erleben.

Was ist Gewalt?

Meistens erleben Mädchen und Frauen Gewalt.
Aber auch Jungen oder Männer können Gewalt erleben.
Gewalt kann ganz verschieden sein.

Das ist sexuelle Gewalt:

- Jemand fasst Sie an.
Obwohl Sie das nicht wollen.
- Oder jemand starrt Sie an.
- Oder jemand macht Sie an.
Obwohl Sie das nicht wollen.
- Oder jemand zwingt Sie zum Sex.
- Oder sie müssen anderen
beim Sex zuschauen.



Das ist körperliche Gewalt:

- Jemand tut Ihnen weh.
- Oder jemand verletzt Sie.



Das ist seelische Gewalt:

- Diese Gewalt passiert oft mit Worten.
- Jemand beschimpft oder beleidigt Sie.
 - Oder jemand bedroht Sie.
 - Oder macht Ihnen Angst.
 - Oder jemand bestimmt
über Ihr Leben.
Zum Beispiel:
Sie dürfen sich **nicht** mit
anderen Menschen treffen.



Gewalt ist verboten

Niemand darf Ihnen weh tun.
Niemand darf Sie zu etwas zwingen,
was Sie **nicht** wollen.
Das ist verboten.
Es gibt Gesetze gegen Gewalt.

Sie dürfen sich wehren.
Sie dürfen darüber reden.
Auch wenn es jemand verboten hat.
Sie dürfen sich Hilfe holen.
Zum Beispiel bei einer Beratungs-Stelle.



Das ist wichtig:
Sie dürfen sich **immer** Hilfe holen.
Egal, ob Sie die Gewalt gerade erleben.
Oder die Gewalt-Tat schon länger her ist.
Egal, wie stark die Gewalt ist.
Auch kleine Gewalt-Taten sind schlimm.

Egal, ob Sie die Gewalt-Tat anzeigen
wollen oder nicht.
Anzeigen bedeutet:
Sie melden die Gewalt-Tat bei der Polizei.



Mehr Infos in Leichter Sprache
stehen auf der Internet-Seite vom
Bundes-Verband Frauen gegen Gewalt:
www.frauen-gegen-gewalt.de/de/leichte-sprache/startseite.html



Frauen-Beratung und Notruf Nordfriesland

So können Sie uns erreichen

Sie können uns **anrufen**.
Telefon: **04841 62234**

Mehr Infos stehen auch auf
unserer Internet-Seite:
www.frauennotruf-nf.de



Oder Sie können beim
Hilfe-Telefon
Gewalt gegen Frauen anrufen.
Telefon: **08000 116 016**



Die Mitarbeiterinnen vom Hilfe-Telefon
sind immer für Sie da:
Bei Tag und Nacht und am Wochen-Ende.
Sie beraten auch in Leichter Sprache.

