

# Dein Weg aus der Gewalt

## Unterstützung und Hilfe für geflüchtete Frauen in Hannover und Niedersachsen

### *Liebe Frau,*

Gewalt gegen Frauen ist ein weit verbreitetes Problem, das Frauen in jeder Lebenssituation treffen kann – unabhängig von Alter, Herkunft oder sozialem Status. Sie zeigt sich in verschiedenen Formen: körperliche, sexuelle, psychische Gewalt, Stalking oder wirtschaftliche Kontrolle.

**Wir verstehen, dass es schwer sein kann, über solche Erfahrungen zu sprechen. Doch du bist nicht allein!** Es gibt Menschen und Organisationen, die dir zuhören, dich unterstützen und dir helfen, ein Leben ohne Gewalt zu führen.

Dieser Leitfaden gibt dir Orientierung, zeigt deine Rechte auf und erklärt, wo du Hilfe findest.

## Deine Rechte als Frau in Deutschland

- Jede Frau hat ein Recht auf ein Leben ohne Gewalt. Wenn du Gewalt erlebst, kannst du Schutz und Unterstützung in Anspruch nehmen, unabhängig von deinem Aufenthaltsstatus.
- Geflüchtete Frauen haben auch Rechte, z. B. Zugang zu Frauenhäusern, Beratung und Notrufdiensten. Es gibt spezialisierte Beratungsstellen, die deinen Aufenthaltsstatus berücksichtigen und dir helfen, ohne Angst Unterstützung zu suchen.
- In Deutschland sind viele Hilfsangebote kostenlos und anonym, und es wird alles getan, um deine Sicherheit zu gewährleisten.

## Was ist Gewalt

Gewalt kann sich auf verschiedene Arten zeigen:

- **Körperliche Gewalt:** Schlagen, Treten, Würgen oder andere Handlungen, die deinen Körper verletzen.
- **Sexuelle Gewalt:** Jede Form von sexueller Handlung, die gegen deinen Willen geschieht.
- **Psychische Gewalt:** Drohungen, Beleidigungen, Demütigungen, Isolation von Familie oder Freunden, Kontrolle über dein Leben.
- **Stalking:** Unerwünschte Anrufe, Verfolgung oder das ständige Auftauchen in deiner Nähe.
- **Wirtschaftliche Gewalt:** Wenn dir der Zugang zu Geld verwehrt wird oder du gezwungen wirst, in finanzieller Abhängigkeit zu leben.
- **Gewalt in der Partnerschaft:** Kontrollierendes Verhalten, das dich in deinem Alltag einschränkt und deine Freiheit raubt.

**Erkenne die Anzeichen und sei dir bewusst, dass jede Form von Gewalt unrecht ist.**

### Was kannst du tun, wenn du dich nicht sicher fühlst?

- Finde eine Person, der du vertraust, und erzähle ihr von deinen Sorgen. Das können Freund:innen, Familienmitglieder oder eine Vertrauensperson aus deinem Umfeld sein.
- Halte wichtige Dokumente wie deinen **Pass**, deine **Aufenthaltsbescheinigung**, und die **Geburtsurkunden deiner Kinder** griffbereit.
- Speichere **Notfallnummern** wie die Polizei (**110**) oder Hilfetelefone auf deinem Handy oder notiere sie an einem sicheren Ort.
- Überlege dir, wo du Schutz finden kannst, wenn du fliehen musst, z. B. in einem **Frauenhaus**, bei **Freund:innen** oder **Familie**.
- Wende dich an eine Beratungsstelle in deiner Nähe. Dort erhältst du Unterstützung und Informationen, was du tun kannst. Die Mitarbeiter:innen können dir erklären, welche rechtlichen und praktischen Schritte möglich sind.

### Was kannst du tun, wenn du von Gewalt betroffen bist?

Die Gewalt kann durch den Ehemann, Partner, die Familie oder betreuende -person angetan werden.

#### *Hilfe im Notfall*

- Ruf die Polizei unter **110** an, wenn du unmittelbar bedroht wirst.
- Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ (**08000 116 016**) ist anonym, kostenlos und mehrsprachig.

#### *Notaufnahme im Krankenhaus*

Du kannst jederzeit in die Notaufnahme eines Krankenhauses gehen. Dort kümmern sich Fachkräfte um deine medizinische Versorgung und dokumentieren Verletzungen, was später ein wichtiger Beweis sein kann, falls du dich entscheidest, rechtliche Schritte einzuleiten.

- Lass Verletzungen medizinisch versorgen und dokumentieren.
- Verletzungen können anonym dokumentiert werden, falls du später rechtliche Schritte einleiten möchtest.

- Gewalt kann nicht nur körperlich, sondern auch emotional belastend sein. Frag nach psychologischer Unterstützung, wenn du dich überwältigt fühlst.
- **Sprich offen über das, was passiert ist.** Ärzt:innen und Pflegekräfte unterliegen der Schweigepflicht und werden deine Situation vertraulich behandeln.
- **Informiere dich über Hilfeangebote.** Viele Krankenhäuser können dich an spezialisierte Beratungsstellen oder Frauenhäuser weiterleiten.

### **Frauenhäuser**

Frauenhäuser sind sichere Zufluchtsorte für Frauen und ihre Kinder, die von Gewalt betroffen sind. Du kannst sie rund um die Uhr kontaktieren, und wenn Platz verfügbar ist, kannst du sofort mit deinen Kindern aufgenommen werden.

- Frauenhäuser bieten dir und deinen Kindern einen sicheren Ort, wenn du dein Zuhause verlassen musst.
- Dort bekommst du Schutz, Unterkunft und Unterstützung bei der Planung deines weiteren Lebenswegs. Sozialarbeiter:innen helfen dir, die nächsten Schritte zu planen, wie z. B. rechtliche Schritte, finanzielle Unterstützung oder Wohnraumsuche.
- Du erhältst Unterstützung beim Umgang mit Behörden, wie Sozialämtern oder Jugendämtern.
- Psychologische Hilfe kann dir helfen, das Erlebte zu verarbeiten und neue Perspektiven zu entwickeln.
- Frauenhäuser sind diskret und anonym.

### **Wie kannst du ein Frauenhaus erreichen?**

- Du kannst direkt beim Frauenhaus in deiner Nähe anrufen. Viele Frauenhäuser haben auch Notrufnummern oder können über Beratungsstellen kontaktiert werden.
- **Hilfe durch Beratungsstellen:** Beratungsstellen wie das „Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen“ (**08000 116 016**) können dir helfen, ein Frauenhaus in deiner Nähe zu finden.

### **Anzeige erstatten**

- Es liegt an dir, ob und wann du Anzeige erstatten möchtest. Du bist nicht verpflichtet, sofort eine Entscheidung zu treffen.
- Anzeigen kannst du bei jeder Polizeidienststelle, zu jeder Tages- und Nachtzeit.
- In dringenden Fällen kannst du die Notrufnummer **110** anrufen.

- Die Polizei nimmt deine Meldung ernst. Sie kann rechtliche Schritte gegen den Täter oder die Täterin einleiten und Schutzmaßnahmen für dich veranlassen, wie z. B. ein Kontaktverbot.
- Beratungsstellen helfen dir, dich auf die Anzeige vorzubereiten. Sie erklären dir, was im Anschluss passieren wird, und stehen dir beratend zur Seite.

### **Was passiert bei der Polizei?**

Damit die Polizei handeln kann, benötigt sie bestimmte Informationen von dir:

- **Deine Daten:** Wie heißt du und wo wohnst du?
- **Der Vorfall:** Was genau ist passiert? Wann und wo ist es passiert?
- **Die beteiligte Person:** Wer ist der Täter oder die Täterin? Kennst du die Person?

Es kann sein, dass die Polizei dir **unangenehme Fragen** stellen muss, um den Vorfall genau zu klären. Das ist notwendig, um die Situation richtig zu bewerten und weitere Schritte einzuleiten.

Du hast das Recht, **eine Vertrauensperson** zu dem Gespräch mitzubringen. Das kann jemand aus deiner Familie, eine *Freund:in*, deine *Betreuer:in* oder *eine Rechtsanwält:in* sein. Sie können dir Halt geben und dich unterstützen.

### **Wie geht es nach einer Anzeige weiter?**

- **Schutzmaßnahmen**

Nach einer Anzeige kann ein Gericht Kontaktverbote oder Annäherungsverbote aussprechen. Dies schützt dich vor weiteren Übergriffen.

- **Rechtliche Begleitung**

Sozialarbeiter:innen und Anwäl:innen können dich bei den rechtlichen Schritten unterstützen.

- **Psychologische Begleitung**

Trauma kann langfristige Auswirkungen haben. Du hast das Recht auf psychologische Hilfe, die dir hilft, das Erlebte zu verarbeiten.

## Deine Rechte nach der Trennung

### *Rechtliche und soziale Unterstützung nach der Trennung*

- **Recht auf Beratung**

Du hast das Recht, dich von Anwälten, die sich auf Familienrecht oder Migrationsrecht spezialisiert haben, beraten zu lassen. Wenn du die Kosten nicht tragen kannst, kannst du einen Beratungsschein beantragen.

- **Unterhaltsansprüche**

Wenn du Kinder hast, kannst du Kindesunterhalt geltend machen.

- **Sozialleistungen**

Wenn du nach der Trennung kein eigenes Einkommen hast, kannst du Grundsicherung (SGB II) beantragen. Dazu gehören auch Hilfen für Miete und Lebensunterhalt.

- **Schutz durch das Gewaltschutzgesetz**

Wenn du bedroht wirst, kannst du ein Kontaktverbot beantragen. Es ist auch möglich, dass dir die Wohnung zugesprochen wird – selbst, wenn sie deinem Ex-Partner gehört.

### *Wie du deinen Aufenthalt nach der Trennung sichern kannst*

Falls dein Aufenthaltsstatus von deinem Partner abhängig ist, gibt es in Deutschland Schutzregelungen, die dir helfen:

- **Dreijährige Ehe-Regel**

Wenn du mindestens drei Jahre mit deinem Partner in Deutschland verheiratet warst und zusammengelebt hast, kannst du einen eigenen Aufenthaltstitel beantragen.

- **Schutz bei Gewalt**

Wenn du in deiner Ehe Gewalt erfahren hast, kannst du auch ohne die dreijährige Frist eine eigenständige Aufenthaltserlaubnis bekommen. Dafür musst du die Gewalt glaubhaft machen, z. B. mit ärztlichen Attesten, Polizeiakten oder Zeugen.

- **Erwerbstätigkeit und Integration**

Wenn du arbeitest oder erfolgreich an einem Integrationskurs teilnimmst, erhöht das deine Chancen, einen eigenständigen Aufenthaltstitel zu erhalten.

- **Rechte als Mutter**

Wenn du Kinder hast, kannst du das Aufenthaltsrecht oft über deine Verantwortung für die Kinder sichern. Dein Recht, in Deutschland zu bleiben, wird in solchen Fällen meistens unabhängig von deinem Ex-Partner entschieden.

## Wo bekommst du Hilfe?

### *Notrufnummern*

- **Polizei:** Telefon: 110
- **Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“:** Telefon: 08000 116 016 (kostenlos, anonym, 24/7 verfügbar, mehrsprachig).
- **Weißer Ring:** Telefon: 116 006 (kostenfrei und anonym)
- **Hilfe-Telefon "Sexueller Missbrauch,":** Telefon: 0800 22 55 530 (kostenfrei und anonym)

### *Frauenhäuser in Niedersachsen*

- Eine Liste mit Frauenhäusern und Telefonnummern findest du hier:  
<https://www.frauenhaeuser-niedersachsen.de/karte>.

### *Beratungsstellen in Hannover und Umgebung*

- **Aestärkungsstelle – Beratung für Frauen bei Häuslicher Gewalt, TäBea – Beratung für Frauen, die Partnerschafts- gewalt ausüben:** Adresse: BTZ - Beratungs-und Therapiezentrum: Bödekerstraße 65, 30161 Hannover, Telefon: 0511 3948177, E-Mail: [beratungsstelle@btz-hannover.de](mailto:beratungsstelle@btz-hannover.de), [www.btz-hannover.de](http://www.btz-hannover.de)
- **FMGZ – Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum Region Hannover e.V.:** Adresse: Escherstraße 10, 30159 Hannover, Telefon: 0511 3004546, E-Mail: [info@fmgz-hannover.de](mailto:info@fmgz-hannover.de), [www.fmgz-hannover.de](http://www.fmgz-hannover.de)
- **Frauenberatung für Betroffene von Gewalt und krisenhaften Lebenssituationen e. V.:** Adresse: Marienstraße 61, 30171 Hannover, Telefon: 0511 323233, E-Mail: [info@frauenberatung-hannover.de](mailto:info@frauenberatung-hannover.de)

- **Frauennotruf Hannover – Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt an Frauen und jugendlichen Mädchen:** Adresse: Goethestraße 23 (Eingang Leibnizufer), 30169 Hannover, Telefon: 0511 332112, E-Mail: [info@frauennotruf-hannover.de](mailto:info@frauennotruf-hannover.de), [www.frauennotruf-hannover.de](http://www.frauennotruf-hannover.de)
- **Frauen-Treffpunkt e. V.– Frauenberatungsstelle:** Adresse: Jakobistraße 2, 30163 Hannover, Telefon: 0511 332141, E-Mail: [info@frauentreffpunkt-hannover.de](mailto:info@frauentreffpunkt-hannover.de), [www.frauentreffpunkt-hannover.de](http://www.frauentreffpunkt-hannover.de)
- **KOBRA – Koodinierungs- und Beratungsstelle gegen Menschenhandel,** Adresse: Postfach 910555, 30425 Hannover, Telefon: 0511 2157822-0, E-Mail: [info@kobra-hannover.de](mailto:info@kobra-hannover.de), [www.kobra-hannover.de](http://www.kobra-hannover.de)
- **SUANA – Frauenberatungsstelle für von häuslicher Gewalt, Zwangsheirat und Stalking betroffene Migrantinnen,** Adresse: kargah e.V., Zur Bettfedernfabrik 1, 30451 Hannover, Telefon: 0511 12607814 oder 0511 12607818, E-Mail: [suana@kargah.de](mailto:suana@kargah.de), [www.kargah.de](http://www.kargah.de)
- **Valeo-Beratungsstelle gegen sexuellen Missbrauch von Kindern und Jugendlichen in der Region Hannover:** Adresse: Peiner Str. 8, 30519 Hannover, Telefon: 0511 616-22160, E-Mail: [valeo@region-hannover.de](mailto:valeo@region-hannover.de)

#### ***Frauenhäuser in Hannover und Region Hannover***

- **Frauenhaus 24 – Sofortaufnahme:** Tel: 0800-7708077, E-Mail: [info@frauenhaus24hannover.de](mailto:info@frauenhaus24hannover.de)
- **Frauenhaus der Arbeiterwohlfahrt Burgdorf:** Tel: 05136 9203560, E-Mail: [frauenhaus.burgdorf@awo--hannover.de](mailto:frauenhaus.burgdorf@awo--hannover.de)
- **Frauenhaus der Arbeitswohlfahrt (AWO) in der Region Hannover:** Tel: 0511221102, E-Mail: [frauenhaus@awo-hannover.de](mailto:frauenhaus@awo-hannover.de)
- **Frauenhaus Hannover, Frauen helfen Frauen e.V.:** Tel: 0511664477, E-Mail: [info@frauenhaus.hannover.org](mailto:info@frauenhaus.hannover.org)
- **Frauen- und Kinderschutzhaus Hannover:** Tel: 055698646, E-Mail: [info@frauenschutzhaus-hannover.de](mailto:info@frauenschutzhaus-hannover.de)

## **Rechtsberatung in Aufenthaltsfragen**

### **Flüchtlingsrat Niedersachsen e.V.**

Adresse: Röpkestraße12 | 30173 Hannover

Telefon: 0511 98 24 60 30 | Fax: 0511 98 24 60 31

#### **Online:**

<http://www.nds-fluerat.org>

<http://www.facebook.com/Fluechtlingsrat.Niedersachsen>

[https://www.instagram.com/fluechtlingsrat\\_nds](https://www.instagram.com/fluechtlingsrat_nds)

[https://twitter.com/FlueRat\\_Nds](https://twitter.com/FlueRat_Nds)

***Diese Guidelines sind im Rahmen des Projekts "Aufnahmemanagement und Beratung für Asylsuchende+ | Teilhabe, Schutz und Unterstützung von Asylsuchenden" entstanden.***

***Stand: Juni 2025***



**Kofinanziert von der  
Europäischen Union**



**Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Arbeit, Gesundheit  
und Gleichstellung**

