

Dieser Text ist in **Leichter Sprache**.



Hilfe im Not-Fall

Hilfe bei Gewalt



Dann bekommst Du Hilfe:

- wenn Du **Angst** hast
vor einem anderen Menschen
- wenn Du **Gewalt** erlebst



Dieses Heft ist aus dem Jahr 2023.

Das GPS-Büro für Leichte Sprache Wilhelmshaven
hat den Text übersetzt.

Die Prüf-Gruppe hat den Text geprüft.

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,

Illustrator Stefan Albers

© Inga Kramer, www.ingakramer.de

© Wort-Bild-Marke „Gute Leichte Sprache“: Netzwerk Leichte Sprache e.V.

© Europäisches Logo Inclusion Europe

Hier bekommst Du Hilfe

Die Hilfe kostet **nichts**.

Bei diesen Gleichstellungs-Beauftragten

beim **Land-Kreis Friesland:**

Telefon-Nummer 0 44 61 - 91 96 16 1

bei der **Gemeinde Bockhorn:**

Telefon-Nummer 0 44 53 - 70 82 5

bei der **Stadt Jever:**

Telefon-Nummer 0 44 61 - 93 92 19

bei der **Gemeinde Sande:**

Telefon-Nummer 0 44 22 - 95 88 50

bei der **Stadt Schortens:**

Telefon-Nummer 0 44 61 - 98 22 61

bei der **Stadt Varel:**

Telefon-Nummer 0 44 51 - 12 6-13 6

bei der **Gemeinde Wangerland:**

Telefon-Nummer 0 44 63 - 98 91 30

bei der **Gemeinde Zetel:**

Telefon-Nummer 0 44 53 - 93 52 62

Und hier bekommst Du Hilfe

Polizei-Not-Ruf

Telefon-Nummer 11 0

Rettings-Stelle

Telefon-Nummer 11 2

Hilfe-Telefon

für **Frauen**

Telefon-Nummer 0 80 00 - 11 60 16

Hilfe-Telefon

für **Männer**

Telefon-Nummer 0 80 0 - 12 39 90 0

Nummer gegen Kummer

für **Eltern**

Telefon-Nummer 0 80 0 - 11 10 55 0

Nur am Tag

Nummer gegen Kummer

für **Kinder und Jugendliche**

Telefon-Nummer 0 80 0 - 11 10 33 3

oder 11 6 - 11 1

Nur am Tag

KARGAH

Not-Telefon bei **Zwangs-Heirat**

Telefon-Nummer 0 80 0 - 06 67 88 8

Telefon-Seelsorge

Telefon-Nummer 0 80 0 - 11 10 11 1

ProBeweis Oldenburg

Hier gibt es Hilfe

- bei Gewalt in der Familie
- bei Zwang zum Sex
- bei Vergewaltigung

ProBeweis hilft,

damit Beweise gesichert werden.

Zum Beispiel:

Fotos machen.

Von den Verletzungen.

Du musst **keine** Anzeige machen.

Du musst **nichts** bezahlen.

Telefon-Nummer 0 17 6 - 15 32 45 72

Diese **Beratungs-Stellen** helfen auch

BISS Wilhelmshaven

Die **BISS** hilft,

wenn jemand Dir Gewalt antut.

Telefon-Nummer 0 44 21- 77 86 97 4

Frauen-Haus

von der **Arbeiterwohlfahrt**

in **Wilhelmshaven**

Telefon-Nummer 0 44 21 - 22 23 4

SOS Beratungs-Stelle

So spricht man SOS: Ess o ess

Die **SOS-Beratungs-Stelle** hilft

- Eltern
- Kinder
- Jugendlichen
- jungen Erwachsenen.

in **Varel**: Telefon-Nummer 0 44 51 - 51 17

in **Jever**: Telefon-Nummer 0 44 61 - 30 50

PRO FAMILIA

in **Wilhelmshaven** und in **Varel**

Hier hilft **Pro Familia** :

- bei Problemen mit einer Schwangerschaft
- wenn Paare Ärger haben
- bei Trennung und Scheidung

Telefon-Nummer 0 44 21 - 25 08 0

Caritas

Die Caritas ist von der **katholischen** Kirche.

Hier hilft die **Caritas**:

- bei Problemen mit einer Schwangerschaft
- bei Schulden
- wenn Menschen **neu** in Deutschland sind.

Die Caritas hilft auch bei anderen Problemen.

Telefon-Nummer 0 44 21 - 95 22 40



Evangelische Beratungs-Stelle

Diese Beratungs-Stelle

ist von der **evangelischen** Kirche.

Hier hilft die Beratungs-Stelle:

- bei Problemen in der Ehe
- bei Problemen in der Familie

Die Beratungs-Stelle

hilft auch bei anderen Problemen.

Telefon-Nummer 0 44 21 - 73 71 7



Beratungs-Zentrum

in **Wilhelmshaven**

für

- Kinder
- Jugendliche
- Familien.

Telefon-Nummer 0 44 21 - 98 89 0

STEP

Hier hilft **Step**:

- bei Problemen mit **Alkohol**
- bei Problemen mit **Drogen**
- bei Problemen mit zu viel **Geld** ausgeben



Das schwere Wort ist: Sucht-Probleme.

Telefon-Nummer 0 44 51 - 96 42 0

Das **Jugend-Amt** vom Land-Kreis Friesland

in **Jever**

Telefon-Nummer 0 44 61 - 91 90

in **Varel**

Telefon-Nummer 0 44 51 - 95 30

Das **Diakonische Werk**

Das **Diakonische Werk** ist von der **evangelischen Kirche**.

In **Jever**

Telefon-Nummer 0 44 61 - 40 51

In **Varel**

Telefon-Nummer 0 44 51 - 53 12



Die **Migrations-Beratung**

So spricht man Migrations-Beratung:

Mi- gra- zi- ohns - Beratung

Die Migrations-Beratung

hilft Menschen aus **anderen** Ländern.

In **Jever**

Telefon-Nummer 0 44 61 - 90 90 89 6

In **Varel**

Telefon-Nummer 0 44 51 - 86 06 29



Die **Schlüssel-Blume**

in **Wilhelmshaven**

Die **Schlüssel-Blume** ist eine **Beratungs-Stelle**.

Hier hilft die Schlüssel-Blume:

Wenn Kinder sexuelle Gewalt erleben.

Oder

wenn Jugendliche sexuelle Gewalt erleben.

Telefon-Nummer 0 44 21 - 20 19 10



KISS **Selbsthilfe-Kontakt-Stelle**

in **Friesland**

Hier hilft die **KISS**:

Menschen mit den **gleichen** Problemen

helfen sich **gegenseitig**.

Telefon-Nummer 0 44 51 - 91 46 46