Frei sein ohne Gewalt
du kannst heute beginnen zu gehen!!

Frei sein ohne Gewalt

Du kannst heute beginnen zu gehen!

Hilfe bei Häuslicher Gewalt

von Maria Brenner

04 Vorwort
05 Was ist überhaupt Häusliche Gewalt?
06 Was ist überhaupt ein Trauma?
08 Was verschafft Ihnen innere Sicherheit?
10 Unterstützungsmöglichkeiten für Ihre innere Sicherheit
12 Übungen und Interventionen bei Überspannung
13 Übungen und Interventionen bei Unterspannung
14 Äußere Sicherheit - Was kann Ihnen äußere Sicherheit verschaffen?
18 Informationen über weitere Hilfen im Kreis Düren
22 Infos Kompakt
23 Impressum

Guten Tag,

Sie haben soeben eine Broschüre zu „Häuslicher Gewalt“ erhalten, da Sie möglicherweise davon betroffen sind.

Wir möchten Sie mit dieser Broschüre unterstützen, die Situation, in der Sie sich befinden, ganz in Ihrem Tempo zu beenden und Informationen an die Hand geben, wie Sie sich schützen und wo Sie welche Hilfe erhalten können.

Zum Weiteren gibt es einen Teil kleine Übungen, mit denen Sie sich selbst helfen, Erlebtes „abzuschütteln“, um wieder in Ihre Kraft zu kommen.
Sie können sich jederzeit an uns wenden, wenn Sie Unterstützung wünschen.

Die Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle für Frauen und Mädchen
des Kreises Düren, Sitz Jülich

Frei sein ohne Gewalt

05 Was ist überhaupt Häusliche Gewalt?

Die Ursachen liegen im ungleichen Machtverhältnis von Frauen und Männern.
Gewalt gegen Frauen dient der Erhaltung dieser Ungleichverteilung in unserer Gesellschaft.

Die Ursache liegt also NICHT bei Ihnen!
Die Verantwortung trägt der Täter!

Von Häuslicher Gewalt wird gesprochen, wenn es zu verbaler, psychischer/emotionaler, sozialer, ökonomischer, sexualisierter und körperlicher Gewalt im persönlichen Nahraum kommt.

Wenn Ihr Partner Sie zum Beispiel:

- beschimpft, abwertet, diffamiert, belästigt,
- bedroht, nötigt, Dinge zu tun die sie nicht möchten, Ihnen Angst macht, Ihnen Gewalt androht,
- seine Macht demonstriert,
- Ihnen Ihre FreundInnen, Ihre Familie verbietet,
- Ihnen kein Geld zur Versorgung der Familie gibt,
- Ihre Ausgaben kontrolliert,
- Sie zum Sex zwingt,
- Ihnen körperlichen Schaden zufügt (Schläge, Verbrühungen, Einsperren, Aussperren, Festhalten, Schubsen,Treten, Würgen),
- Sie auf Ihrer Arbeitsstelle verfolgt,
- Sie mit Anrufen, SMS, Whats App, E-mails ständig kontrolliert,
- Sie ungefragt im Netz postet

Das bedeutet für Sie ein Leben in ständiger Angst und im Ausnahmezustand.
Die Gewalt, die Sie erlebt haben oder erleben, kann ein Trauma ausgelöst haben.

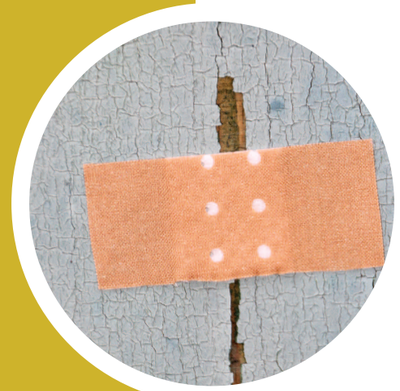
06 Was ist überhaupt ein Trauma?

Das Wort Trauma bedeutet aus dem Griechischen übersetzt Wunde. Hier ist eine seelische Wunde gemeint, die nach erlebter häuslicher Gewalt bei Ihnen entstanden sein kann.

„Ein Trauma ist vor allem ein Erleben nach dem Erlebnis der Gewaltsituation - also ein Erlebnis, dass nicht verkraftet werden kann.“
(zitiert nach: Hantke, Lydia & Görges, Hans-J. „Handbuch Traumakompetenz“, Junfermann Verlag, Paderborn 2012, S. 54)
Wie stark und dauerhaft mögliche Folgen von traumatischen Erlebnissen sind, hängt nicht nur von der Schwere der traumatischen Erlebnisse, sondern ganz wesentlich auch von den Erfahrungen ab, die Sie **danach** machen. Fortdauernde Unsicherheit, Abhängigkeiten und weitere Gefährdung können die traumatischen Folgereaktionen verstärken.
Wie gut ein Trauma verkraftet und verarbeitet werden kann, hängt von vielen Faktoren ab. Hier spielen bestehende Umgebungsfaktoren, Risiko- und Schutzfaktoren, aber auch die Häufigkeit, Schwere und Dauer der Gewalt eine Rolle. Dazu braucht es in der Regel Unterstützung vom Umfeld.

Traumatische Erlebnisse können Spuren in der Psyche eines jeden Menschen hinterlassen.

Dies ist **kein** Zeichen von individueller Schwäche.



Folgereaktionen können z. B. sein:

Übererregbarkeit, Apathie, Erinnerungsbilder (flashbacks), Alpträume, plötzliche Gedächtnis-, Konzentrations- und Orientierungsstörungen, Angst- und Panikzustände, Abspaltung von Gefühlen und dem Denken, Schlafstörungen, Suizidgedanken, Halluzinationen, Zwänge, Essstörungen, chronische Schmerzen, unregelmäßige Vitalzeichen (hoher Blutdruck, Herzrasen, schneller Puls) Blutzuckerschwankungen, Harninkontinenz.

Durch die Erfahrungen von Ohnmacht, Autonomie- oder Kontrollverlust, die Sie während der Gewaltsituation(en) machen mussten, kann es durch verschiedene Situationen wieder zu Erinnerungen an die früher erlebte Gewalt kommen, bzw. ihr Körper reagiert dann mit Traumafolgen, wie hier beschrieben. Hier spricht man von Trauma-Reaktivierung. Erinnerungen an das Erlebte können durch Geräusche, Bilder oder Gerüche ausgelöst werden. Das nennt man Trigger (Auslöser): Durch einen auslösenden Reiz wird die zurückliegende Situation genauso wieder in der Gegenwart erlebt.

Ihr Körper vergißt nicht!

Daher ist es wichtig, auch nach der aktuellen Gefahrensituation und Herstellung der äusseren Sicherheit, Ihre innere Sicherheit zu stärken, damit Sie mit auftauchenden Bildern und Gefühlen sicher umgehen können.

Dazu können Sie vieles selbst tun, oder/und sich Unterstützung in Form von traumasensibler Beratung oder Therapie suchen, um innere Sicherheit zu erlangen.

„Die hilfreichste Hand hängt an deinem eigenen Arm“

Luise Reddemann, eine Reise von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt, Herder spektrum, Freiburg, 2004, S.31

08 Was verschafft Ihnen innere Sicherheit?

Sicherheit meint nicht nur objektive Gefahren- oder Risikofreiheit wie z. B. die Wegweisung des Menschen durch die Polizei, der Ihnen Gewalt angetan hat, sondern auch die subjektive Empfindung der Geborgenheit. Unabhängig davon, ob sie aktuell zutrifft.

Innere Sicherheit ist nur möglich, wenn Sie sich wohlfühlen und belastbar sind, d.h. der Bereich, in dem Sie in Ihrer Kraft sind. Man kann auch Wohlfühlbereich oder Ressourcenbereich dazu sagen. Dann ist es möglich zu spüren, zu denken und angemessen auf Anforderungen von außen reagieren zu können.
Wenn Sie von Häuslicher Gewalt betroffen sind, können Sie sich nicht entspannen. Ihre Nerven liegen blank. In dieser Situation ist es sehr schwer sich zu beruhigen. Das ist eine normale Reaktion Ihres Körpers.
Ihre Erregungskurve ist viel größer, Ihre Toleranz viel geringer als in normalen Lebenssituationen.
Wenn ein traumatisches Erlebnis passiert, (zum Beispiel: eine erneute Misshandlung) dann schrumpft ihre Belastbarkeit, Sie sind sehr schnell reizbar und geraten aus der Bahn. Ihr Nervensystem ist durch das Erlebte frisch beschädigt.

Um in Ihren ausgeglichenen „Ressourcenbereich“ zu kommen, Ihre innere Sicherheit (wieder-) zu erlangen brauchen Sie Stabilität, Resilienz, Ressourcenstärkung.

Stabilisierung: (lat. stabilis = standhaft) Die Fähigkeit nach einer Störung wieder in den Ausgangszustand zurückzukehren.

Resilienz: (lat. resilire = zurückspringen, abprallen) Die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen unbeschadet zu überstehen.

Ressourcen: Kraftquellen. Dies können Talente, Fähigkeiten, Neigungen, Familie, Wohnung, Beruf, Kontakte,.... sein. Alles was dazu beiträgt, das Leben zu bestehen.

10 Unterstützungsmöglichkeiten für Ihre innere Sicherheit

Hier stellen wir Ihnen drei kleine Übungen vor, die Ihnen helfen werden, Ihren Stress zu reduzieren, sich zu stabilisieren und ihre Ressourcen zu stärken. Bitte achten Sie genau darauf, ob Ihnen die Übung wohl tut. Wenn nicht, stoppen Sie die Übung und probieren Sie eine andere.

Diese Übungen haben wir entnommen aus der Body2Brain Methode von Frau Dr. Claudia Croos-Müller, Fachärztin für Neurologie, Psychotherapie und Körperpsychotherapie, da sie sich für uns selbst und in der Arbeit mit vielen Frauen als sehr hilfreich erwiesen haben.

Manche dieser Übungen mögen Ihnen zu einfach oder gar albern erscheinen. Aber jede Übung hat einen fundierten neurowissenschaftlichen Hintergrund, der zu den Übungen jeweils kurz und verständlich erklärt wird. Die Übungen können auch auf der APP „Body2Brain“ gedownloadet werden.

Strohhalm-Atmen

Diese Atemübung geht mit oder ohne Strohhalm. Formen Sie Ihre Lippen zu einem Rund, das einen dicken Strohhalm umschließt. Und nun saugen Sie intensiv die Luft ein! Wiederholen Sie dies mehrere Male, immer in einem schönen, ruhigen Rhythmus. Lassen Sie die Luft sich in beiden Lungenflügeln ausbreiten.

Zur Erklärung: Atmen ist eine Lebensgrundlage. Mit jedem Einatmen dehnt sich der Brustkorb und der Körper wird mit Sauerstoff versorgt. Je ruhiger und kraftvoller die Atemsignale in den Nervenbahnen des Gehirns ankommen, desto tiefere psychomentale Ruhe und Stabilität breitet sich aus.
zitiert nach: Croos-Müller, Claudia, Dr. „Alles Gut - Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Belastung, Trauma & Co.“, Kösel-Verlag, München, 2. Auflage, 2017

Arme schwingen

Arme schwingen geht natürlich am besten beim Gehen, aber auch im Sitzen. Die Arme können ganz leicht pendeln bis hin zu großen Schwingbewegungen, wie beim Abheben zum Fliegen.
So kommen Sie gut in Schwung für alles, was der Tag noch bringen wird.

Zur Erklärung: Dynamische Vorwärts-Bewegungen des Körpers werden vom Gehirn als emotionale und mentale positive Energien übernommen. Es kommt dabei zur Ausschüttung von antidepressiven Hormonen und Endorphinen, die sofort ihre stimmungsaufhellende Wirkung entfalten. Die Bewegung im Rechts-Links-Muster (EMDR) verstärkt den Effekt. zitiert nach: Croos-Müller, Claudia, Dr. „Kopf hoch - Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern“, Kösel-Verlag, München, 2011

Schulterwurf

Einen Arm nach vorne etwas hochheben und Hand und Finger locker ausstrecken. Und dann: wusch - Arm über die Schulter nach hinten bewegen als leichte Wurfbewegung.
Im Wechsel mit dem linken und rechten Arm. So lange, bis Sie ein Gefühl von heiterer Gleichgültigkeit und Gelassenheit verspüren.

Zur Erklärung: Dynamische Aufwärtsbewegungen und Wegwerf-Bewegungen werden über Nervenbahnen dem Gehirn gemeldet und verarbeitet. Der Rechts-Links-Rhythmus verstärkt diesen Effekt: ursprüngliche emotionale Belastung wird reduziert. Durch häufiges Üben können negative Muster aufgelöst und stattdessen neue positive neuronale Verschaltungen geschaffen werden.
zitiert nach: Croos-Müller, Claudia, Dr. „Schlaf gut - Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Schlechtschlafen, Albträumen und anderen Nachtqualen“, Kösel-Verlag, München, 2014

12 Übungen und Interventionen bei Überspannung

Im nun folgenden Abschnitt möchten wir Ihnen kleine Hilfen an die Hand geben, die Sie selber durchführen können, wenn Sie im emotionalen Stress sind und Ihre Nerven blank liegen.
Wenn Sie die Übungen mehrmals genutzt haben, wissen Sie, welche Sie besonders mögen und welche Ihnen gut hilft, aus der Übererregung auszusteigen und in Ihren Wohlfühlbereich zurückzukehren.
Achten Sie auf Ihren Atem; versuchen Sie ruhig zu atmen; atmen Sie auf fünf ein, und auf fünf wieder aus. (inneres Zählen). Das wiederholen Sie neun bis zehn mal. Das bringt Sie in einen entspannten Zustand. Sie signalisieren Ihrem Gehirn: es ist alles in Ordnung!

Gehen hilft! Kommen Sie in Bewegung! Laufen Sie auf und ab, wenn Sie die Möglichkeit haben gehen Sie im Grünen und konzentrieren sich auf Ihre Schritte und spüren Sie den Boden unter Ihren Füßen.
Erdung ist sehr wichtig; bewußtes Gehen hilft dabei.

Machen Sie die 5-4-3-2-1- Übung (nach Yvonne Dolan):
Benennen Sie fünf Dinge, die Sie sehen.
Benennen Sie fünf Geräusche, die Sie hören.
Benennen Sie fünf Körperempfindungen, die Sie gerade spüren.
Danach machen Sie dasselbe vier mal, dann drei mal, dann zwei mal, dann ein mal.
Diese Übung verhilft Ihnen im Hier und Jetzt anzukommen.

Wenn Sie können, dann singen Sie!
Singen beruhigt!
Musik hören, die Sie mögen kann auch schon hilfreich sein.
Verändern Sie die Temperatur Ihrer Umgebung; Öffnen Sie ein Fenster !

13 Übungen und Interventionen bei Unterspannung

Wenn Sie sich kraftlos und deprimiert fühlen, können diese Übungen helfen:
Kopf hoch! Fixieren Sie einen Punkt, der oberhalb Ihrer Augen liegt! Das Gehirn bildet Antistresshormone.

Reiben Sie Ihre Hände; das erzeugt Wärme und Energie! Danach können Sie Ihre warmen energiegeladenen Hände sanft über Ihre Augen legen!
Bewegen Sie Ihre Augen (nur soweit, wie es angenehm ist) nach rechts und nach links.
Das hilft beim Orientieren und verhindert den Tunnelblick!

Stehen Sie auf und holen Sie sich ein Glas kaltes Wasser. Wasser gibt Ihnen Energie und versorgt Ihr Gehirn, so dass es besser durchblutet ist.
Aktivieren Sie Ihre Thymusdrüse! Klopfen Sie sanft mit der Faust leicht auf den Thymus. Er befindet sich unterhalb des Kinns in Ihrem Brustkorb. Das macht wach, stärkt die Abwehrkräfte und bringt Energie in Ihren Körper zurück.

Es ist sinnvoll diese Übungen auszuprobieren wenn Sie nicht in einer Notfallreaktion sind, sondern einigermaßen entspannt. Am Besten machen Sie die Übungen mehrmals, um herauszufinden, welche besonders gut wirken.
Mit den Übungen können Sie erreichen, dass Sie in Ihren Wohlfühlbereich und ins „Hier und Jetzt“ zurückkommen können. Dann sind Sie wieder handlungsfähig und haben sich selbst geholfen, Ihren Zustand zu verbessern!

Im nun folgenden Abschnitt wollen wir Ihnen Hilfen anbieten, Ihre äußere Sicherheit so gut wie möglich herzustellen.

14 Äußere Sicherheit

Was kann Ihnen äußere Sicherheit verschaffen?

Mit äußerer Sicherheit meinen wir die Analyse und Bewertung Ihrer häuslichen Umgebung, das Einbeziehen Ihres sozialen Umfeldes und der Planung Ihrer möglichen Flucht.
Obwohl Sie nicht die Kontrolle haben über alles, was Ihr Partner plant und Gewalttätigkeiten nicht immer vorauszusehen sind, haben Sie Möglichkeiten, sich und Ihre Kinder in Sicherheit zu bringen.

Wenn Sie sich und Ihre Kinder aktuell schützen müssen, weil Gefahr durch Ihren Partner droht, ist es sinnvoll im Vorfeld mögliche Vorkehrungen zu überlegen, damit Sie in der akuten Situation schnell handeln können. Dazu ist die Beantwortung folgender Fragen hilfreich:

- wohnen Sie im eigenen Haus oder einer Wohnung ?
- in welchem Stockwerk wohnen sie?
- wie ist die Umgebung? Gibt es unmittelbare NachbarInnen, die Sie ins Vertrauen nehmen können?
- haben Sie gesicherte Rollläden vor den Fenstern?
- gibt es einen Zugang über Garage oder Garten?
- gibt es einen separaten Zugang zum Keller?
- gibt es Räume, in denen Sie sich einschließen können, z. Bsp. die Toilette?
- sind alle Türen ausreichend gesichert? Notfalls schieben Sie eine Kommode vor die Tür.
- gibt es eine Person, die Sie im Notfall anrufen können? Vereinbaren Sie mit ihr einen Codesatz, (zum Beispiel: ich komme heute nicht zum Kaffee vorbei) den Sie sprechen, wenn Sie anrufen; die Person weiß dann sofort, es droht Gefahr, und sie schickt die Polizei zu Ihnen.

- speichern Sie auf der Kurzwahl Ihres Handys die Nummer Ihrer Vertrauensperson.
- die 110 funktioniert auch ohne Guthaben. Bei den meisten Handys können Sie direkt bei Displayberührung den Notruf anwählen. Testen Sie in einer nicht bedrohlichen Situation, wie das bei Ihrem Handy funktioniert.
- informieren Sie Ihren Mann niemals über Ihre nächsten Schritte.
- vertrauen Sie Ihrem Instinkt: Wenn Sie gewalttätige Auseinandersetzungen kommen sehen, versuchen Sie rechtzeitig unter einem Vorwand mit Ihren Kindern die Wohnung zu verlassen.
- planen Sie Ihre Flucht.
- wir empfehlen Ihnen, einen Tageskalender zu führen, in dem Sie Vorkommnisse von Relevanz mit Uhrzeit, Ort und beteiligten Personen aufführen.

Wenn es zu einem Prozess kommt, (und die Anklage nicht eingestellt wird):

ist es:

sinnvoll Aufzeichnungen und Fotodokumentationen Ihrer Verletzungen und Arztberichte zu haben. Das Gericht benötigt Beweise, um ein Urteil zu fällen.

packen Sie einen Notfallkoffer, in dem sich Kopien wichtiger Papiere befinden wie z. B. Personalausweis für Sie und Ihre Kinder und Versicherungskarten; das Nötigste für ein paar Tage; ein Kuscheltier für Ihre Kinder und etwas, was Ihnen selbst gut tut.

da fehlt das „n“

deponieren Sie den Koffer an einem Ort, von dem Sie sicher wissen, dass Ihr Mann darauf keine Zugriff hat.

packen Sie den Notfallkoffer nur, wenn Sie sicher sein können, dass ihr Mann keinen Verdacht schöpft.

Sie haben die Möglichkeit in ein Frauenhaus zu gehen. Speichern Sie die Nummer des Frauenhauses in Ihrem Handy.

Ein Frauenhaus ist ein Haus, in dem Frauen und deren Kinder, die akut von Gewalt bedroht oder betroffen sind, Tag und Nacht aufgenommen werden können.

Die Nummer des **Dürener Frauenhauses ist 02421/17355 (www.frauen-helfen-frauen-dueren.de).** Die Adresse ist aus Sicherheitsgründen nicht öffentlich.

Wenn Sie Kontakt aufnehmen und ein Platz frei ist, werden Sie zu einem Treffpunkt bestellt und dort abgeholt.
Der Kontakt kann auch über die Polizei hergestellt werden.

Im Frauenhaus lebt jede Frau mit Ihren Kindern in einem eigenen Zimmer. Jede Frau ist für sich und Ihre Kinder selbst verantwortlich. Küche, Badezimmer, Wohnzimmer wird mit den anderen Bewohnerinnen gemeinsam genutzt.
Es gibt Mitarbeiterinnen, die Sie auf Ihrem Weg unterstützen und Ihnen behilflich sind. Männer haben keinen Zutritt.
In ein Frauenhaus können Sie auch dann gehen, wenn ihr Mann bei einem Polizeieinsatz der Wohnung verwiesen wurde.

Auf der Seite **www.frauen-info-netz.de** können Sie sich über freie Frauenhausplätze informieren. Die Seite gibt immer den aktuellen Stand der freien Plätze in Nordrhein-Westfalen an.

Manchmal macht es jedoch Sinn - aufgrund von großer Gefährdung - in einem Frauenhaus weiter weg Zuflucht zu suchen. Freie Plätze erfahren Sie über die Seite der **www.frauenhauskoordinierung.de** unter der Navigation: Frauenhaussuche.

Frauenhaus Düren 02421/17355

Interventionsstelle Häusliche Gewalt - Beratungsstelle für Frauen und Mädchen
Frauen helfen Frauen e.V. Jülich
Römerstraße 10
52428 Jülich
www.frauenberatungsstelle-juelich.de
info@frauenberatungsstelle-juelich.de

Die Beratungsstelle für Frauen und Mädchen im Kreis Düren (www.frauenberatungsstelle-juelich.de) ist DIE Interventionsstelle für Häusliche Gewalt im Nordkreis Düren. Frauen helfen Frauen Düren ist für den Südkreis Dürens zuständig. Sie können sich aber auch mit anderen Problemen und Krisen bei uns melden; unsere Beratungsstelle ist dann für den kompletten Kreis Düren zuständig.

Die Angebote der Beratungsstelle richten sich an alle Frauen und Mädchen ab 14 Jahren in jeglicher Problem- und Krisensituation, unabhängig jeder sozialer, religiöser, nationaler Zugehörigkeit, sexueller Orientierung und mit oder ohne Beeinträchtigung. Bei Bedarf kümmern wir uns um Sprachmittlerinnen. Unsere Räume sind leider nur bedingt barrierefrei.
Bei besonderen Bedarfen können vorherige Absprachen getroffen werden.
Frauen und Mädchen, die zu uns Kontakt aufnehmen, bieten wir telefonische und persönliche Beratung in Form von einmaligen Terminen, aber auch Beratungsreihen und Gruppenangeboten an.

Bei Häuslicher Gewalt werden wir nur mit Ihrem Einverständnis informiert, dass ein Polizeieinsatz stattgefunden hat. Die Polizei übermittelt uns das Datum des Einsatzes, die Uhrzeit, Ihre Adresse, eine Telefonnummer, unter der wir Sie erreichen können und ob ihr Mann oder Partner das Haus verlassen musste (polizeiliche Wegweisung für 10 Tage).
Beim Einsatz bekommen Sie eine Liste, auf der unsere Beratungsstelle aufgeführt ist.
Sie haben die Möglichkeit, sich bei uns zu melden; wir versuchen aber auch zeitnah, Sie telefonisch zu erreichen. Bitte beachten Sie, dass unsere Rufnummer unterdrückt ist, um mögliche Rückrufe durch Ihren Partner zu vermeiden.
Wenn wir Sie erreicht haben, bieten wir Ihnen unsere telefonische oder persönliche Unterstützung bei allem was jetzt für Sie möglicherweise zu regeln ist an.

Familiengericht

Rechtliche Möglichkeiten nach dem Gewaltschutzgesetz
Zuständig ist das Amtsgericht: Wilhelmstraße 15, 52428 Jülich
www.ag-juelich.nrw.de

Die Rechtsantragsstelle bietet Ihnen direkte und praktische Hilfestellung, wenn Sie Anträge und Schriftsätze an das Gericht richten wollen. So können Sie dort einstweilige Anordnungen beantragen (z.B. Näherungsverbot).
Sie müssen eine eidesstattliche Versicherung abgeben, in der Sie die behaupteten Vorfälle versichern müssen. Liegt eine solche eidesstattliche Versicherung vor, entscheidet das Gericht unverzüglich. Die Entscheidungen werden zum Teil noch am Tage der Antragstellung erlassen. So können Sie zum Beispiel ein Näherungsverbot oder die Verlängerung der Wegweisung für weitere 10 Tage beantragen.
In den meisten Fällen macht es jedoch Sinn, sich anwaltliche Unterstützung zu suchen. Dabei sollten Sie in Ihrem Umfeld nach AnwältInnen fragen, die sich mit dem Gewaltschutzgesetz und dem Thema „Häusliche Gewalt “ gut auskennen. Bei anwaltlicher Beratung können Sie beim Familiengericht einen Beratungsschein beantragen, wenn Sie finanziell nicht in der Lage sind, die anfallenden Gebühren zu bezahlen.

Unter justiz.de können Sie den Antrag online ausfüllen und bekommen genaue Informationen, welche Voraussetzungen Sie erfüllen müssen.
Wenn es zu einer Anklage kommt - zum Beispiel - zur Durchsetzung von Unterhalt - können Sie Prozesskostenhilfe beantragen, wenn Ihre wirtschaftlichen Verhältnisse nicht ausreichen, um die Prozesskosten zu tragen.
Dafür müssen Sie die bei Gericht erhältliche "Erklärung über die persönlichen und wirtschaftlichen Verhältnisse" sorgfältig und vollständig ausfüllen, Belege über Einkommen und Belastungen beifügen und bei dem Gericht einreichen, bei dem Ihr Prozess läuft. Aber Vorsicht: Prozesskostenhilfe befreit nicht völlig von dem Risiko, Kosten tragen zu müssen. Sie tritt nur für die Gerichtskosten und die eigenen Anwaltsgebühren ein.
Wenn Sie verlieren, müssen Sie die Anwaltskosten der Gegenseite trotzdem bezahlen. Außerdem prüfen die Gerichte nachträglich, ob sich die wirtschaftlichen Verhältnisse verbessert haben und holen sich dann die Kosten wieder zurück.

Jugendamt des Kreises Düren

Im Kreis Düren ist das Kreisjugendamt für den kompletten Kreis (www.kreis-dueren.de) zuständig und das Jugendamt der Stadt Düren für die Stadt Düren (www.dueren.de).
Ihre Kinder sind Opfer Häuslicher Gewalt, wenn ihnen Gewalt angetan wurde, aber auch wenn sie ZeugInnen von Häuslicher Gewalt wurden.
Das Jugendamt wird demnach nach einem Polizeieinsatz Häusliche Gewalt immer informiert, um die Kindeswohlgefährdung abzuklären. Hierzu werden Sie innerhalb von 24 Stunden nach dem Einsatz der Polizei von einer MitarbeiterIn des Jugendamtes angerufen und es wird ein Hausbesuch vereinbart. In diesem Hausbesuch geht es darum, zu den Kindern Kontakt aufzubauen, ihre Situation und ihre mögliche Gefährdung zu erfassen und Hilfen anzubieten.

Auch wenn die Kinder bei Ihnen leben, steht dem Vater Umgang und Besuchskontakt mit seinen Kindern zu. Bei der Regelung des Umgangs kann Ihnen das Jugendamt behilflich sein. Bei akuter Gefährdung kann das Umgangsrecht durch das Gericht ausgesetzt werden oder ein begleiteter Umgang wird festgelegt. Das bedeutet, dass die Besuchskontakte in einer Beratungsstelle unter Anwesenheit einer Fachkraft durchzuführen sind.
Ihr Partner muss für die Kinder prinzipiell Kindesunterhalt bezahlen. Sollte er das aufgrund mangelnder eigener finanzieller Ressourcen, oder weil er es nicht einsieht, nicht tun, haben Sie die Möglichkeit, Unterhaltsvorschuss zu beantragen. Formulare und Informationen erhalten sie auf der Seite des Kreises Düren (www.kreis-dueren.de)

Sozialamt, entsprechend Ihres Wohnortes

Wenn Sie sich von Ihrem Mann/Partner trennen, steht Ihnen möglicherweise kein Geld zur Verfügung, weil Sie eventuell keine Kontovollmacht mehr besitzen und/oder Ihr Partner versucht, Sie unter Druck zu setzen, dass Sie sich ohne finanzielle Ressourcen kein eigenes Leben aufbauen können.
Daher gibt es die Möglichkeit, vorübergehend Grundsicherung zu beantragen, bis der mögliche Unterhalt für Sie und Ihre Kinder geklärt ist. Anträge auf Sozialhilfe sind in aller Regel an das Sozialamt des Wohnortes zu richten. Zur näheren Prüfung der Bedürftigkeit sind entsprechende Unterlagen und Nachweise beizufügen.

Wir hoffen, Ihnen mit dieser Broschüre ein Hilfsmittel an die Hand gegeben zu haben, mit dem Sie in der Lage sind, Ihre Situation zu bewältigen, vielleicht sogar zu beenden und ein neues selbstbestimmtes Leben zu beginnen.

Scheuen Sie sich nicht, jederzeit unsere Hilfe in Anspruch zu nehmen. Wir sind ausgebildete Fachfrauen, die Sie in Ihrem Prozess gerne und kompetent unterstützen können. Sie können mit uns einen Termin vereinbaren und zu uns in die Beratungsstelle kommen.

Alles Gute für Sie - und vielleicht „bis bald“!

Interventionsstelle Häusliche Gewalt - Beratungsstelle für Frauen und Mädchen
Frauen helfen Frauen e.V. Jülich
Römerstraße 10
52428 Jülich
02461-58282
www.frauenberatungsstelle-juelich.de
e-mail: info@frauenberatungsstelle-juelich.de

Das Frauenhaus in Düren
Frauen helfen Frauen Düren
Beratung nach Polizeieinsatz für den Südkreis
Gutenbergstraße 20
52349 Düren
02421-17355
www.frauen-helfen-frauen-dueren.de
e-mail: info@Frauen-helfen-Frauen-dueren.de

Hilfetelefon Häusliche Gewalt
08000 116 016
hilfetelefon.de
Rund um die Uhr, auch an Wochenenden und Feiertagen
Ihr Anruf ist kostenfrei
selbst ohne Guthaben auf dem Mobiltelefon kann die Beratung genutzt werden
Telefonische Beratung in 17 Fremdsprachen

„Goldrute e.V.“
Migrantinnen-Netzwerk gegen Häusliche Gewalt
Schenkelstraße 9 a
52349 Düren
e-mail: info@goldrute-ev.de

Kreis Düren
www.kreis-dueren.de

Polizei Kreis Düren
Kommissariat Vorbeugung
Kriminalhauptkommissarin Marion Laßka
Aachener Straße 28
52349 Düren
02421-949-8713
e-mail: marion.Lasska@polizei.nrw.de

Amtsgericht Jülich
Wilhelmstraße 15
52428 Jülich
02461 681-0
e-Mail: poststelle@ag-juelich.nrw.de

Amtsgericht Düren
August-Klotz-Straße 14
52349 Düren
02421 493-0
e-Mail: poststelle@ag-dueren.nrw.de

Stadt Düren
www.dueren.de

Jugendamt der Stadt Düren City-Karree
Wilhelmstraße 34 (3., 4. und 5. Etage)
52349 Düren
02421 25-2132
www.dueren.de

Jugendamt des Kreises Düren
Bismarckstr. 16
52351 Düren
in dringenden Fällen: 02421/22-1111
e-Mail: amt51@kreis-dueren.de
www.kreis-dueren.de

Herausgeberin dieser Broschüre:

Beratungsstelle für Frauen und Mädchen im Kreis Düren
Frauen helfen Frauen e.V. Jülich

Idee, Text: Maria Brenner
Fotos: Maria Brenner / Martina Böhmer

Alle Inhalte dieser Broschüre insbesondere -Texte und Fotografien- sind urheberrechtlich geschützt.
Das Urheberrecht liegt - soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet - bei: Beratungsstelle für Frauen und Mädchen im Kreis Düren - Frauen helfen Frauen e.V. Jülich

Autorin: Maria Brenner

Layout: Monica Brauer

Die Broschüre wurde vom Ministerium für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration gefördert

Ministerium für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen

Jülich im Januar 2019

LUCKY