

# **Notfall-Karte**

**Hilfe bei Gewalt**

**Notrufe und Beratungs-Stellen**

---

Du machst Dir Sorgen?

Du hast Angst?

Du wirst bedroht?

Du erlebst Gewalt?



Hier findest Du

Hilfe und Unterstützung.



---

Sie haben die Notfall-Karte gemacht:

Die Arbeits-Gruppen gegen häusliche Gewalt

Wangerland, Varel und Wilhelmshaven.



Unterstützung bekamen sie von der Arbeits-Gruppe

von der Gleichstellungs-Beauftragten

Friesland – Wilhelmshaven.



# Notrufe

Diese Notruf-Nummern gibt es:



## Polizei-Notruf

**110**

## Polizei-Stationen

- in Jever: 04 46 1 – 74 49 0
- in Varel: 04 45 1 – 92 30
- in Wilhelmshaven  
und Friesland: 04 42 1 – 94 20

## Rettungs-Stelle

**112**

## Hilfe-Telefon

- bei Gewalt an Frauen: 11 60 16 08 00 – 12
- bei Gewalt an Männern: 39 90 0 08 00 – 40
- Schwangere in Not: 40 02 0 08 00 – 22
- Sexueller Missbrauch: 55 53 0

## Opfer-Telefon Weißer Ring:

11 60 06

## Telefon-Seelsorge

08 00 – 11 10 11 1  
08 00 – 11 10 22 2

## Nummer gegen Kummer

- für Eltern: 08 00 – 11 10 55 0
- für Kinder und Jugendliche: 08 00 – 11 10 33 3  
oder 11 61 11

Die Nummer gegen Kummer ist **nicht** 24 Stunden lang zu erreichen.



## Kargah

Not-Telefon in Niedersachsen  
gegen Zwangs-Heirat:

08 00 – 06 67 88 8

Kargah ist der Name von einem Verein.  
Er hilft zum Beispiel Menschen aus anderen Ländern.

## ProBeweis Oldenburg

01 76 – 15 32 45 72

Beweis-Sicherung bei

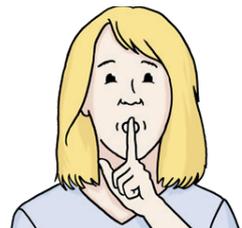
- häuslicher Gewalt
- Missbrauch
- Vergewaltigungen



Dies ist kostenlos und vertraulich.

Dafür müssen Sie bei der Polizei

**keine** Anzeige machen.



# Beratungs-Stellen

Diese Beratungs-Stellen gibt es:

**BISS Wilhelmshaven – Friesland** von der AWO

BISS ist die Abkürzung in schwerer Sprache für

**Beratungs- und Interventions-Stelle**

AWO ist die Abkürzung für **Arbeiter-Wohlfahrt**.



BISS ist eine Beratungs-Stelle  
gegen häusliche Gewalt.

Telefon-Nummer: 04 42 1 – 77 86 97 4

**Frauen- und Kinder-Schutz-Haus** von der AWO

Frauen oder Kinder erleben häusliche Gewalt.

Dann können sie hier Schutz bekommen.

Telefon-Nummer: 04 42 1 – 22 23 4



**Familien-Beratungs-Stelle Friesland**

Es gibt Probleme in der Familie.

Dann können diese Familien Hilfe bekommen.

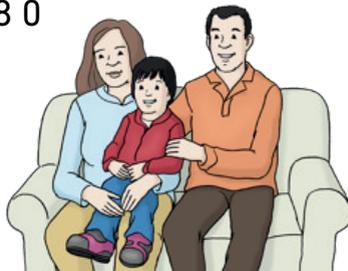
Telefon-Nummer: 04 45 1 – 95 35 45



## **Pro Familia** in Wilhelmshaven

Familien bekommen Hilfe bei Problemen.

Telefon-Nummer: 04 42 1 – 25 08 0



## **Allgemeine Sozial-Beratung**

vom Caritas-Verband

Caritas ist ein Verein.

Er hilft Menschen in unterschiedlichen Bereichen.

Es gibt zum Beispiel Beratungs-Stellen.



Die Mitarbeitenden helfen den Menschen zum Beispiel

- bei hohen Schulden.
- bei Gewalt.
- bei Sucht-Problemen.



Telefon-Nummer: 04 42 1 – 95 22 40

## Evangelische Beratungs-Stelle

- für Ehe-Fragen
- für Familien-Fragen
- für Lebens-Fragen



Telefon-Nummer: 04 42 1 – 73 71 7

## Beratungs-Zentrum Wilhelmshaven

- für Kinder,
- Jugendliche
- und Eltern



Telefon-Nummer: 04 42 1 – 98 89 0

## Weißer Ring

Der Weiße Ring ist ein Verein.

Er hilft Menschen zum Beispiel

- bei häuslicher Gewalt
- bei sexueller Gewalt.



Telefon-Nummer: 05 11 – 79 99 97



## Sucht-Beratung Friesland

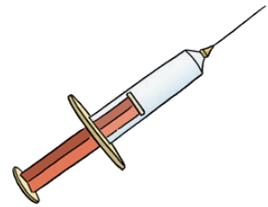
Das ist eine Beratungs-Stelle für sucht-krankte Menschen.

Das sind zum Beispiel:

- Alkohol-krankte Menschen  
Sie trinken zu viel Alkohol.
- Drogen-abhängige Menschen  
Sie nehmen Drogen.

Telefon-Nummer: 04 45 1 – 96 42 0

04 46 1 – 91 36 50



## Jugend-Amt

Das Jugend-Amt hilft

zum Beispiel bei Problemen in der Familie.

Telefon-Nummer in Jever:

04 46 1 – 91 90

in Varel:

04 45 1 – 95 30

in Wilhelmshaven:

04 42 1 – 16 14 24



## Diakonisches Werk

Das Diakonische Werk ist ein Verein.

Es hilft Menschen in unterschiedlichen Bereichen.

Es gibt zum Beispiel Beratungs-Stellen.



Telefon-Nummer in Jever: 04 46 1 – 40 51

in Varel: 04 45 1 – 53 12

in Wilhelmshaven: 04 42 1 – 92 65 0

## Migrations-Beratung

Das ist eine Beratungs-Stelle

für Menschen aus anderen Ländern.



Telefon-Nummer in Jever: 04 46 1 – 90 90 89 6

in Varel: 04 45 1 – 86 06 29

in Wilhelmshaven: 04 42 1 – 43 14 8

## Schlüsselblume Wilhelmshaven

Das ist eine Beratungs-Stelle gegen

sexuelle Gewalt an Kindern

und jungen Erwachsenen.

Telefon-Nummer: 04 42 1 – 20 19 10



## **Selbst-Hilfe-Kontakt-Stelle Friesland**

Bei Selbst-Hilfe-Kontakt-Stellen  
gibt es Selbst-Hilfe-Gruppen.

In den Selbst-Hilfe-Gruppen  
treffen sich Menschen.

Sie haben die gleichen Probleme.

Sie haben die gleichen Erfahrungen gemacht.

Sie können darüber miteinander sprechen.

Telefon-Nummer: 04 45 1 – 91 46 46



## **SEKO –**

## **Selbst-Hilfe-Kontakt-Stelle Wilhelmshaven**

SEKO ist die Abkürzung für

**Selbst-Hilfe-Kontakt-Stelle.**

Telefon-Nummer: 04 42 1 – 77 19 32 9



## Anlauf-Stelle

### Friesland – Wilhelmshaven – Wittmund

- für sexuelle Gesundheit und Vielfalt
- Aids-Hilfe



Das ist eine Beratungs-Stelle.

Sie können sich dort auch  
auf sexuelle Krankheiten testen lassen.



Aids ist eine Krankheit.

Sie ist nicht zu heilen.

Aids bekommen sie durch das HIV.

HIV ist ein Virus.

HIV schwächt das Immun-System.

Das Immun-System schützt unseren Körper

zum Beispiel vor Bakterien oder Viren.

Menschen mit dem HIV

müssen Medikamente nehmen.

Sonst bekommen sie Aids.



Telefon-Nummer: 04 42 1 – 21 14 9

04 42 1 – 19 41 1

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, Atelier Fleetinsel, 2013.

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

