

## Zdecydowana

Jeśli zdecydowałaś się pójść do schroniska dla kobiet, weź ze sobą następujące rzeczy, jeśli możesz:

- dowód osobisty/paszport
- Akty urodzenia i Akty ślubu
- Numer zasiłku na dziecko
- Ubezpieczenia i karty do konta
- rzeczy osobiste, takie jak ubrania, kosztowności itp.
- wszelkie niezbędne leki

Dla dzieci:

- Przybory szkolne
- świadectwa szkolne
- Karta ubezpieczenia zdrowotnego



**Jeśli chcesz zostać przyjęta do schroniska dla kobiet, zarejestruj się pod adresem:**

Telefon: 04261 983-6061  
E-Mail: frauenhaus@lk-row.de

### Czynne:

od poniedziałku do piątku od 08:00 do 16:00  
Sobota: od 08:00 do 13:00

**W nagłych przypadkach prosimy o bezpośredni kontakt z policją (tel. 110)**

[www.lk-row.de/frauenhaus](http://www.lk-row.de/frauenhaus)



Masz prawo się bronić, ponieważ:

**Żadna kobieta, żadne dziecko nie musi znosić przemocy**

Sponsorem schroniska dla kobiet jest okręg Rotenburg (Wümme). Schronisko dla kobiet jest wspierane finansowo ze środków Ministerstwa Spraw Społecznych, Zdrowia i Równości Dolnej Saksonii.



Landkreis  
Rotenburg  
(Wümme)



## Schronisko dla kobiet

Schronienie i pomoc

 **04261 983 6061**



## Przemoc domowa

W większości przypadków przemoc wobec kobiet ma miejsce we własnych czterech ścianach. Co czwarta kobieta jest ofiarą przemocy domowej. Dzieci są również bezpośrednio lub pośrednio dotknięte przemocą domową, ponieważ cierpią z powodu gwałtownych starć w rodzinie. Przemoc przybiera różne formy.

### Fizyczna

Popychanie, bicie, kopanie, duszenie, przetrzymywanie, krzywdzenie cielesne, maltretowanie, znęcanie się

### Psychiczna

Zastraszanie, obrażanie, straszenie, poniżanie, kontrolowanie, nękanie, więzienie

### Seksualna

przymus do czynności seksualnych lub gwałt

## Schronisko dla kobiet

- Schronisko dla kobiet oferuje kobietom i ich dzieciom, bez względu na narodowość i religię, schronienie i wsparcie
- Pobyt w schronisku dla kobiet jest bezpłatny
- Adres schroniska dla kobiet w celu ochrony nie zostanie dalej przekazany
- Pracownicy schroniska dla kobiet podlegają ścisłej tajemnicy
- Schronisko dla kobiet oferuje porady telefoniczne i ambulansyjne, nawet kiedy nie ma zagrożenia przemocą.

## Oferta schroniska dla kobiet

Pracownicy schroniska dla kobiet oferują:

- Porady w sytuacji kryzysu
- Porady dotyczące zapobiegania dalszej przemocy
- kontakt z urzędami.
- Rozwój perspektyw w przyszłości
- Informacje o sytuacji prawnej jak i finansowej
- Pomoc w odwołaniu się, do innych instytucji pomocniczych
- Dalsze porady po opuszczeniu schroniska



**Zasada obowiązuje  
„Pomoc-pomóc sobie”**