

## Wo können Sie Hilfe erhalten?

Es gibt viele Anlaufstellen, an denen Sie kostenlose Hilfe und Beratung erhalten können, wenn Sie jetzt oder zu einem späteren Zeitpunkt Hilfe benötigen.

Die Geburtskliniken in der Region Süddänemark bieten

- kostenlose Beratungsgespräche mit Hebammen
- kostenlose Dolmetscherdienste für die Gespräche durch das Tolkecenter Syddanmark
- Sie können sich jederzeit an Ihre Hebamme wenden, wenn Sie das Angebot nicht kennen oder später in der Schwangerschaft Hilfe in Anspruch nehmen möchten.

## Lev Uden Vold (Leben ohne Gewalt, Beratung)

Rufen Sie rund um die Uhr anonym unter der Nummer 1888 an. Weitere Informationen finden Sie unter: [levudenvold.dk](http://levudenvold.dk)

## LOKK Krisecentre (Aufenthalt in Krisenzentren)

In der Region Süd gibt es Krisenzentren in Esbjerg, Fredericia, Sønderborg, Haderslev, Kolding, Odense, Aabenraa und Vejle.

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.lokk.dk](http://www.lokk.dk)

## RED Center (Beratung und Zufluchtsort bei ehrenbezogenen Konflikten)

Rufen Sie rund um die Uhr unter der Nummer 70 27 76 66 an. Weitere Informationen finden Sie unter: [red-center.dk](http://red-center.dk)

## Sicherheitsberater\*innen (Beratung bei ehrenbezogenen Konflikten und sozialer Kontrolle)

Weitere Informationen finden Sie unter: [nc-maerk.dk/raadgivningstilbud/sikkerhedskonsulenterne/#accordion-kontakt-din-lokale-sikkerhedskonsulent](http://nc-maerk.dk/raadgivningstilbud/sikkerhedskonsulenterne/#accordion-kontakt-din-lokale-sikkerhedskonsulent)

## Søstre mod vold og kontrol (Schwestern gegen Gewalt und Kontrolle, Beratung bei sozialer Kontrolle)

Senden Sie ein Herz in einer privaten Nachricht über Messenger eller Instagram.

Kontakt per E-Mail: [kontakt@soestremodvoldogkontrol.dk](mailto:kontakt@soestremodvoldogkontrol.dk)

## Rotes Kreuz (Gesundheitsklinik für Personen ohne dänische CPR-Nummer oder Netzwerk für Erwachsene/Kinder nach Gewalterfahrungen)

Das Netzwerk „Qnet“: Kontakt per E-Mail unter [gnet@rodekors.dk](mailto:gnet@rodekors.dk)  
Weitere Informationen finden Sie unter: [www.rodekors.dk/vores-arbejde/sundhedsklinikken](http://www.rodekors.dk/vores-arbejde/sundhedsklinikken)



**STOP**  
MINO VOLD

Das Projekt „Stop MinoVold“ wird vom dänischen Gesundheitsamt und der Behörde für internationale Rekrutierung und Integration unterstützt.

**SØSTRE**  
MOD VOLD OG KONTROL



**BYDELSMØDRE**  
Fonden for Socialt Ansvar



Region Syddanmark

**SDU**

Syddansk Universitet

# Unterstützung für Sie als werdende Mutter

**STOP**  
VIOLENCE

## Unterstützung für Sie als werdende Mutter

Wir sind für Sie da, wenn Sie Probleme mit Ihrem Partner, Ihrer Familie oder Ihrem Umfeld haben.

### Ihre Hebamme wird Ihnen einige Fragen stellen.

Ihre Hebamme möchte Sie während der Schwangerschaft bestmöglich unterstützen. Deshalb fragt sie Sie – als Teil der Betreuung – wie es Ihnen zu Hause geht und ob Sie Konflikte oder Gewalt in Ihren engen Beziehungen erleben. Wir fragen alle Schwangeren entweder anhand eines Fragebogens oder direkt im Gespräch. Das tun wir, weil es für Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes von großer Bedeutung sein kann. Ihre Hebamme ist da, um Ihnen zuzuhören und Ihnen zu helfen – nicht, um Sie zu verurteilen.

### Sie sind nicht allein.

Viele Frauen in Dänemark haben Probleme in ihrer Partnerschaft, in ihrer Familie oder mit anderen Menschen in ihrem Leben. Manche leben in einer Beziehung, in der Gewalt oder heftige Konflikte vorkommen. Wenn Sie davon betroffen sind, kann sich dies auf Ihre Gesundheit und die Entwicklung Ihres Kindes auswirken – zum Beispiel durch ein erhöhtes Risiko für Frühgeburten, niedriges Geburtsgewicht oder psychische Probleme. Wenn Sie Probleme haben, ist es wichtig, darüber zu sprechen. Wir können Ihnen helfen – sowohl während der Schwangerschaft als auch nach der Geburt.

Hier können Sie nachlesen, was Gewalt ist, und sich darüber erkundigen, wo Sie Hilfe bekommen und an wen Sie sich wenden können – ganz anonym.



## Was ist Gewalt?

Gewalt ist nicht nur Schläge, Stöße und Tritte, die Schmerzen, blaue Flecken und andere Verletzungen am Körper verursachen. Es ist niemals Ihre Schuld, wenn Sie Gewalt ausgesetzt werden. Hier können Sie über verschiedene Arten von Gewalt lesen und Beispiele dafür finden, wie sie sich äußern können.

### Psychische Gewalt

- liegt vor, wenn Sie wiederholt erniedrigt, gedemütigt, bedroht, kontrolliert oder von anderen Menschen isoliert werden.
- liegt vor, wenn Sie als schlechte Ehefrau, unfähige Mutter oder Hure beschimpft werden. Oder Ihnen wird gesagt, dass Sie niemand liebt und Sie nichts wert sind.
- liegt vor, wenn Sie damit bedroht werden, Ihre Kinder oder Ihre Aufenthaltsgenehmigung zu verlieren, falls Sie nicht tun, was der andere sagt.
- liegt auch vor, wenn Sie kontrolliert und isoliert werden und beispielsweise nicht selbst entscheiden dürfen, was Sie anziehen und mit wem Sie sich treffen.
- Psychische Gewalt ist oft schwer zu erkennen – auch für die Person, die sie erfährt.

### Sexuelle Gewalt

- liegt vor, wenn Sie zu Sex gezwungen und bedroht werden, obwohl Sie keine Lust dazu haben. Denken Sie daran, dass Sie das Recht haben, Sex abzulehnen, auch wenn Sie verheiratet sind.
- liegt auch dann vor, wenn Ihnen gesagt wird, dass Sie für die Untreue Ihres Mannes verantwortlich sind oder wenn Sie ihm keinen Sex anbieten, wenn er dies möchte.

### Physische Gewalt

- sind Schläge, Tritte, Schubsen, Ohrfeigen, Würgen oder an den Haaren gezerrt, mit einem Messer oder anderen Gegenständen angegriffen zu werden.
- verursacht Schmerzen und Verletzungen am Körper. Sie hat jedoch häufig auch psychische Auswirkungen, beispielsweise Verunsicherung, Traurigkeit oder Angst.

### Ökonomische/finanzielle Gewalt

- liegt vor, wenn Sie keinen Zugriff auf Ihr Bankkonto haben, und wenn Ihr Partner über die Verwendung Ihres Geldes entscheidet oder Ihnen nur Taschengeld gibt.
- liegt auch dann vor, wenn Sie keinen Zugang zu Ihrem eigenen MiID haben, oder wenn andere es nutzt ohne Ihr Wissen und ohne Ihre Erlaubnis.
- Wenn andere in Ihrem Namen Schulden machen, liegt auch ökonomische Gewalt vor.

### Negative soziale Kontrolle und ehrbezogene Konflikte

- liegen vor, wenn Ihr Partner, Ihre Familie, Ihre Schwiegerfamilie oder Ihr Netzwerk Sie überwachen, einschränken oder bestrafen, weil Sie bestimmte Normen und Werte nicht erfüllen. Es kann auch Familie aus Ihrem Herkunftsland sein, die diese Kontrolle ausübt.
- können z.B. vorliegen, wenn Sie nicht entscheiden dürfen, welche Kleidung Sie tragen, welcher Sexualität Sie sind, mit wem Sie reden und Zeit verbringen, oder ob Sie eine Arbeit oder eine Ausbildung nehmen dürfen.
- Es kann auch strenge Anforderungen an Ihr Verhalten geben, da Sie auf das Ansehen Ihrer Familie achten müssen. Beispielsweise dürfen Sie nicht gesehen werden, wie Sie mit anderen Männern sprechen oder auf der Straße lachen.
- Es kann sich auch um einen unfreiwilligen Auslandsaufenthalt handeln oder darum, dass man gegen seinen Willen verheiratet oder in einer ungewollten Ehe festgehalten wird.
- Ehrbezogene Konflikte und negative soziale Kontrolle können in Familien auftreten, in denen Gemeinschaft und patriarchalische Werte wichtig sind und in denen Ihre Rechte eingeschränkt werden, um die Ehre und das Ansehen der Familie zu schützen.

### Sie haben Anspruch auf Hilfe und Schutz – auch wenn Sie zu Ihrer Familie nachgezogen sind

In Dänemark gibt es verschiedene Gesetze zum Schutz und zur Unterstützung von Gewaltopfern.

In Dänemark haben Sie Anspruch auf Schutz und Hilfe, wenn Sie Opfer von Gewalt sind. Um Hilfe zu erhalten, können Sie sich an das Gesundheitswesen oder die Gemeinde wenden, die verpflichtet sind, Ihnen und Ihren Kindern zu helfen. Sie haben auch Anspruch auf Schutz in einem Frauenhaus, wenn Sie Gewalt ausgesetzt sind oder Angst vor Ihrem Partner und/oder Ihrer Familie haben.

Sind Sie im Rahmen einer Familienzusammenführung nach Dänemark gekommen und von Gewalt betroffen? Dann können Sie eine eigenständige Aufenthaltsgenehmigung in Dänemark beantragen (Ausländergesetz §19 Abs. 7). Weitere Informationen zu den gesetzlichen Bestimmungen finden Sie hier:

- [levudenvold.dk/viden-om-vold/lovgivningen/](http://levudenvold.dk/viden-om-vold/lovgivningen/)
- [levudenvold.dk/hjaelp-og-radgivning/juridisk-radgivning/juridiske-sporgsmaal-om-vold-i-naere-relationer/opholdsgrundlag/](http://levudenvold.dk/hjaelp-og-radgivning/juridisk-radgivning/juridiske-sporgsmaal-om-vold-i-naere-relationer/opholdsgrundlag/)