

RUF AN, SCHICK EINE MAIL  
ODER KOMM VORBEI!

## Manuela Grambart



manuela@frauenhaus-  
diepholz.de

Bremer Weg 2  
28857 Syke

Tel.: 04242-66600  
Sprechzeiten: dienstags  
14.00–16.00 Uhr

Bassumer Straße 8  
27232 Sulingen  
Tel.: 04271-787625  
Mobil: 0157-81751659  
Sprechzeiten: donnerstags  
14.00–16.00 Uhr

Jupiterstraße 1  
28816 Stuhr-Brinkum  
Tel.: 04242-66600  
Sprechzeiten:  
jeden 1. Freitag im Monat  
09.00–11.00 Uhr

## Silvia Lücke



silvia@frauenhaus-  
diepholz.de

Lange Straße 12  
49356 Diepholz  
Tel.: 05441-9923799

Sprechzeiten: montags  
15.00–17.00 Uhr



### WIE KÖNNEN WIR DIR HELFEN?

Scanne den QR-Code und erhalte  
auf unserer Webseite weitere Infos  
über unsere Hilfsangebote.

[www.frauenhaus-diepholz.de](http://www.frauenhaus-diepholz.de)  
[www.was-geht-zu-weit.de](http://www.was-geht-zu-weit.de)



Landkreis Diepholz



**BERATUNGSSTELLEN FÜR  
FRAUEN UND MÄDCHEN**

SYKE · DIEPHOLZ · SULINGEN · STUHR



*Beratung*  
FÜR MÄDCHEN\*  
UND JUNGE FRAUEN\*



## Beratung

FÜR MÄDCHEN\*  
UND JUNGE FRAUEN\*

- Stress in der Beziehung
- Teen Dating Violence
- Gewalt in der Familie
- Mobbing
- Essstörungen
- Selbstverletzung
- Traumatisierung
- Digitale Gewalt

\* Jugendliche, die sich als Mädchen definieren, identifizieren, weiblich gelesen werden oder sozialisiert sind.

## Gewalt ist ...

- wenn Du z.B. beschimpft, beleidigt und gedemütigt wirst, von Mitschülern\* oder Freunden\* geärgert oder von anderen geschubst, geschlagen, getreten oder bespuckt wirst.
- sobald Du von jemandem zu Zärtlichkeiten, zum Küssen, zum Streicheln, zum Anfassen oder zu Sex gezwungen wirst. Dazu gehört auch, wenn Du sexuell belästigt wirst, Dir jemand hinterher pfeift oder Dir an den Po oder an die Brust fasst.
- wenn Du eingesperrt oder verfolgt wirst, ständig angefufen wirst oder WhatsApp/E-Mails erhältst, die Du gar nicht erhalten möchtest. Oder aber, wenn Du beim chatten belästigt wirst, z.B. wenn Dir jemand unangenehme Fragen stellt und Dich nicht in Ruhe lässt.

## Gewalt hat viele Gesichter ...

- und kann sich in all Deinen Lebensbereichen abspielen:
- Internet
- Familie
- Schule
- Club



KEINER HAT DAS RECHT,  
DIR GEWALT ANZUTUN!

RUF AN,  
SCHICK EINE  
MAIL  
ODER KOMM  
VORBEI!

Du kannst auch gerne zusammen mit einer Freundin\* anrufen. Wenn wir nicht erreichbar sind, sprich uns einfach auf die Mailbox und wir rufen Dich zurück.

Auch ohne Deinen Namen zu nennen, kannst Du Dich von uns beraten lassen.

Wenn Du nicht alleine kommen möchtest, kannst Du eine Freundin\* oder eine andere Dir vertraute Person mitbringen.