

MODUL 3

Ihre Rechte und Hilfsangebote

Hinweise für Kursleitende

FIRE-Trainingsprogramm · 4 Stunden

Lernen Sie die Gesetze kennen, die Sie schützen, Ihre Rechte bei Wohnung, Arbeit und Kredit und die Hilfsangebote, die Sie sicher erreichen können.



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der italienischen Nationalagentur Erasmus+ INDIRE wider. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können für sie verantwortlich gemacht werden. Projekt 2025-1-IT02-KA210-ADU-000354693

Bevor Sie beginnen

- Lesen Sie den Leitfaden für Lehrkräfte und Fachkräfte in Hilfs- und Beratungsangeboten, besonders die Abschnitte 3 und 4 zum Umgang mit Offenlegungen.
- Drucken Sie die Hilfskontakte Ihres Landes aus und hängen Sie sie sichtbar auf.
- Vereinbaren Sie Gruppenregeln: Niemand muss Persönliches erzählen; was in der Gruppe gesagt wird, bleibt in der Gruppe.
- Planen Sie in jeder Sitzung einen ruhigen Rückzugsort und eine kurze Pause ein.
- Arbeiten Sie mit erfundenen Beispielen. Bitten Sie nie eine Teilnehmerin, ihre echten Konten oder Zahlen zu nutzen.

Wenn eine Frau sich anvertraut

1. Hören Sie ruhig zu und glauben Sie ihr. Danken Sie ihr, dass sie es erzählt.
2. Fragen Sie nicht nach Details und drängen Sie sie nicht. Sagen Sie, dass es nicht ihre Schuld ist.
3. Bieten Sie ein Gespräch nach der Sitzung an und geben Sie die Hilfskontakte weiter.
4. Ist sie in akuter Gefahr, rufen Sie mit ihrem Einverständnis 112 an.
5. Folgen Sie dem Schutzkonzept Ihrer Einrichtung und behandeln Sie alles vertraulich.

Lernziele

Ihren rechtlichen Schutz kennen

Die europäischen und nationalen Gesetze verstehen, die wirtschaftliche Gewalt benennen und Frauen vor Gewalt schützen.

Ihre Alltagsrechte nutzen

Ihre Rechte bei Wohnung, Arbeit, Lohn und Kredit kennen und wissen, wie Täter versuchen, sie Ihnen zu nehmen.

Die passende Hilfe finden

Wissen, welche Hilfsangebote es gibt, was sie tun und wie Sie sie sicher erreichen.

Mutig um Hilfe bitten

Ein Unterstützungsnetz aufbauen, einen Sicherheitsplan machen und den Schritt wagen, um Hilfe zu bitten.



Ihre Rechte nach dem Gesetz

Hinweis zum Inhalt

In dieser Lektion geht es um Gewalt in Beziehungen. Machen Sie eine Pause, wann immer Sie eine brauchen.

Das Gesetz steht immer mehr auf Ihrer Seite. Diese Lektion erklärt in einfachen Worten die europäischen und nationalen Gesetze, die Frauen schützen und wirtschaftliche Gewalt als schweres Unrecht benennen.

Die Lektion auf einen Blick

- Mit eigenen Worten erklären, was ein Recht ist
- Die wichtigsten europäischen Gesetze gegen Gewalt an Frauen nennen
- Ein nationales Gesetz aus einem Partnerland als Beispiel nennen
- Vier Rechte beschreiben, die Sie in der Praxis einfordern können

Wichtige Begriffe

- **Recht:** Ein Schutz, den Ihnen das Gesetz gibt. Niemand darf ihn Ihnen rechtmäßig nehmen, auch nicht Ihr Partner.
- **Richtlinie:** Ein EU-Gesetz. Jedes EU-Land muss die Regeln bis zu einem festen Datum in sein eigenes Recht umsetzen.
- **Istanbul-Konvention:** Ein Vertrag des Europarats zur Verhütung und Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt.
- **Schutzanordnung:** Ein Gericht oder eine Behörde ordnet an: Der Täter muss sich von Ihnen, Ihrer Wohnung und Ihrem Umfeld fernhalten.
- **Rechtliche Abhilfe:** Was das Recht anbietet, um ein Unrecht auszugleichen, z. B. eine Schutzanordnung oder Schadensersatz.

Folie für Folie

#	Titel	Hinweis für die Kursleitung
1	Rechte stehen Ihnen zu	Lesen Sie die Aussage langsam vor. Fragen Sie: Was ist der Unterschied zwischen einem Gefallen und einem Recht? Einen Gefallen kann man zurücknehmen, ein Recht nicht.
2	Rechte wirken auf zwei Ebenen	Halten Sie es einfach: Europa setzt das Minimum, jedes Land regelt die Details. Länderdetails stehen im Tool „Ihre Rechte kennen“ auf der FIRE-Website.
3	Was das europäische Recht sagt	Nennen Sie keine Artikelnummern. Die Botschaft: Es gibt einen klaren Rechtsrahmen, und er umfasst auch wirtschaftliche Gewalt.



#	Titel	Hinweis für die Kursleitung
4	Wirtschaftliche Gewalt steht im Gesetz	Das ist oft der stärkste Moment der Lektion. Geben Sie den Teilnehmerinnen Zeit, das aufzunehmen. Gewalt ist nie die Schuld der Frau.
5	So schützen die Partnerländer Sie	Fragen Sie Teilnehmerinnen aus den Partnerländern, ob sie das Gesetz ihres Landes kennen. Geben Sie keine Rechtsberatung: Verweisen Sie an eine Anwältin, einen Anwalt oder eine Beratungsstelle.
6	Was diese Rechte für Sie bedeuten	Diese Rechte stammen aus der Opferschutzrichtlinie, der Istanbul-Konvention und der Richtlinie (EU) 2024/1385. Fragen Sie: Was hat Sie überrascht?
7	Rechte für jede Frau	Vielen Migrantinnen wird gesagt, sie hätten keine Rechte. Die Istanbul-Konvention (Artikel 59) fordert die Staaten auf, in schwierigen Lagen ein eigenständiges Aufenthaltsrecht möglich zu machen; die Regeln sind je nach Land verschieden.
8	Rechte auf dem Papier, Rechte im Alltag	Das bereitet die Reflexion in EX 3.2 vor. Bleiben Sie allgemein; niemand muss persönliche Geschichten erzählen.

Haben Sie es verstanden?

1. Was ist ein Recht? Erklären Sie es mit eigenen Worten.
2. Welche zwei Gesetze sagen, dass häusliche Gewalt auch wirtschaftliche Gewalt umfasst?
3. Nennen Sie ein nationales Gesetz aus Italien, Deutschland oder Portugal und was es regelt.
4. Nennen Sie drei Rechte, die Sie in der Praxis einfordern können.

Übung 3.1: Welche Rechte gelten?

20 Min. · Allein

Verbinden Sie eine echte Situation mit dem passenden Schutz: von „Hier stimmt etwas nicht“ zu „Das erlaubt mir das Gesetz“.

Die Situation

Elifs Mann kontrolliert das ganze Geld und droht ihr seit Kurzem. Sie hat Angst zu bleiben. Aber sie glaubt, sie habe keine Rechte, weil die Wohnung auf seinen Namen läuft und sie ihre Aufenthaltserlaubnis über die Ehe bekommen hat. Sie spricht die Landessprache nicht gut und hat noch nie eine Beratungsstelle kontaktiert.

1. Schritt 1 — Verstehen: Lesen Sie die Situation zweimal; Notieren Sie, was Elif passiert und warum es falsch ist
2. Schritt 2 — Rechte benennen: Listen Sie die Rechte aus dieser Lektion auf, die für Elif gelten; Entscheiden Sie, welcher Schutz ihr am dringendsten helfen würde

FIRE · Financial Resilience · Modul 3: Ihre Rechte und Hilfsangebote · Hinweise für Kursleitende · fire.elnlab.eu



Kofinanziert von der Europäischen Union

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der italienischen Nationalagentur Erasmus+ INDIRE wider. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können für sie verantwortlich gemacht werden. Projekt 2025-1-IT02-KA210-ADU-000354693

3. Schritt 3 — Hilfe finden: Notieren Sie eine Stelle, die ihr helfen könnte, dieses Recht zu nutzen; Schreiben Sie den ersten Satz auf, mit dem Sie ihr sagen, was ihr zusteht

Für die Kursleitung

Vergleichen Sie die Antworten erst zu zweit, dann in der Gruppe. Geben Sie keine Rechtsberatung; verweisen Sie an Beratungsstellen. Verbindet jemand den Fall mit dem eigenen Leben: Danken Sie ihr, fragen Sie nicht nach Details, bieten Sie nach der Sitzung ein Gespräch unter vier Augen an und geben Sie die Hilfskontakte weiter.

Reflexion 3.2: Warum Rechte ungenutzt bleiben

15 Min. · In der Gruppe

Starke Gesetze schützen nur, wer sie erreicht. Die Lücke zwischen Rechten auf dem Papier und im Alltag zeigt, wo Unterstützung am meisten fehlt.

1. Warum kennt oder nutzt eine Frau ihre Rechte vielleicht nicht?
2. Welche Hürden liegen zwischen einem Recht und seiner Nutzung?
3. Wie können wir helfen, diese Lücke zu schließen?

Für die Kursleitung

Legen Sie Gesprächsregeln fest: Niemand muss Persönliches erzählen, und was gesagt wird, bleibt im Raum. Bleiben Sie allgemein. Erzählt jemand von Gewalt, hören Sie ruhig zu, glauben Sie ihr, danken Sie ihr und bieten Sie danach ein Gespräch unter vier Augen mit den Hilfskontakten an.

Interaktive Aktivität: Welches Gesetz regelt was?

Ordnen Sie jedem Gesetz zu, was es regelt.

Lösungen zum Quiz

#	Frage	Antwort	Warum
1	Was ist ein Recht?	Ein Schutz, den Ihnen das Gesetz gibt	Ein Recht ist ein Schutz, den das Gesetz garantiert. Es steht Ihnen zu und ist kein Gefallen.
2	Welches ist das erste EU-Gesetz zur Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt?	Richtlinie (EU) 2024/1385	Die Richtlinie (EU) 2024/1385 wurde 2024 beschlossen. Die EU-Länder müssen sie bis Juni 2027 umsetzen.
3	Nach der Istanbul-Konvention umfasst häusliche Gewalt ...	Körperliche, sexuelle, psychische und wirtschaftliche Gewalt	Die Konvention nennt wirtschaftliche Gewalt als eine Form häuslicher Gewalt.



#	Frage	Antwort	Warum
4	Was garantiert Ihnen die Opferschutzrichtlinie?	Informationen in einer Sprache, die Sie verstehen	Sie haben das Recht, zu verstehen und verstanden zu werden, wenn nötig mit Dolmetschung.
5	Hängen Opferrechte in der EU von Ihrer Nationalität ab?	Nein, sie gelten unabhängig von Nationalität und Status	Die Opferschutzrichtlinie gilt ohne Diskriminierung, auch unabhängig vom Aufenthaltsstatus.



Rechte bei Wohnung, Arbeit und Kredit

Hinweis zum Inhalt

In dieser Lektion geht es darum, wie Täter Wohnung, Arbeit und Schulden zur Kontrolle nutzen. Machen Sie Pausen, wann immer Sie möchten.

Neben dem Schutz vor Gewalt haben Sie wirtschaftliche Rechte im Alltag. Wenn Sie diese kennen, wirken die häufigsten Mittel wirtschaftlicher Gewalt nicht mehr.

Die Lektion auf einen Blick

- Ihre Rechte an der Wohnung und am gemeinsamen Vermögen beschreiben
- Ihre Rechte bei der Arbeit erklären, auch das Recht auf gleichen Lohn
- Erklären, wie Sie Schulden in Ihrem Namen prüfen und anfechten
- Verbreitete Mythen durch Ihre echten Rechte ersetzen

Wichtige Begriffe

- **Gemeinsames Vermögen:** Werte, die in einer Beziehung entstanden sind, z. B. Ersparnisse, eine Wohnung oder ein Geschäft.
- **Diskriminierung:** Schlechtere Behandlung wegen Ihrer Person, z. B. weil Sie eine Frau sind oder schwanger.
- **Entgelttransparenz:** Klare, offene Informationen über Löhne. So werden unfaire Unterschiede zwischen Frauen und Männern sichtbar.
- **Erzwungene Schulden:** Schulden in Ihrem Namen: Sie wurden dazu gedrängt, oder jemand machte sie ohne Ihr Wissen oder Einverständnis.
- **Bonitätsauskunft:** Eine Übersicht über Kredite, Kreditkarten und Zahlungen unter Ihrem Namen, z. B. von der SCHUFA.
- **Basiskonto:** Ein einfaches Bankkonto für alltägliche Zahlungen. In der EU haben Menschen mit legalem Aufenthalt ein Recht darauf.

Folie für Folie

#	Titel	Hinweis für die Kursleitung
1	Ihre Rechte an der Wohnung	Wohn- und Familienrecht sind von Land zu Land sehr verschieden. Betonen Sie: Eine Anwältin, ein Anwalt oder eine Beratungsstelle sagt jeder Frau, was für sie gilt.
2	Beispiel: die gemeinsame Wohnung in Deutschland	Quelle: Gewaltschutzgesetz, § 2. Ist er allein Eigentümer oder Mieter, befristet das Gericht die Wohnungszuweisung auf sechs Monate, mit möglicher Verlängerung um sechs Monate.
3	Ihre Arbeit, Ihre Entscheidung	Ein eigenes Einkommen ist ein Weg in die Freiheit. Begrenzt die Aufenthaltserlaubnis einer Teilnehmerin das Arbeiten, verweisen Sie sie an eine Migrationsberatung.



#	Titel	Hinweis für die Kursleitung
4	Ihre Rechte als Arbeitnehmerin	Fragen Sie, welche dieser Rechte die Teilnehmerinnen schon kannten. Gewerkschaften und Arbeitsrechtsberatungen beraten meist kostenlos.
5	Fairer und offener Lohn	Manche Länder setzen die Richtlinie vielleicht noch in nationales Recht um. Eine Gewerkschaft oder Arbeitsrechtsberatung weiß, was aktuell gilt.
6	Ihre Rechte rund ums Geld	Das Recht auf ein Basiskonto kommt aus der Zahlungskontenrichtlinie 2014/92/EU; es gilt auch für Asylsuchende. Gleicher Zugang zu Finanzdienstleistungen: Richtlinie 2004/113/EG.
7	Schulden in Ihrem Namen prüfen und anfechten	Gehen Sie diese Schritte nur, wenn es sicher ist: Briefe und Kontoauszüge kann der Täter sehen. Verbinden Sie das mit der Sicherheitsplanung in Lektion 3.4.
8	Mythen und Fakten zu Ihren Rechten	Lesen Sie jeden Mythos vor und fragen Sie die Gruppe nach dem Fakt, bevor Sie ihn zeigen. Betonen Sie: Einem Mythos zu glauben, ist nicht ihre Schuld. Täter tun viel dafür, dass Frauen ihre Rechte nicht kennen.

Haben Sie es verstanden?

1. Die Wohnung läuft auf den Namen des Partners. Welche Rechte kann eine Frau trotzdem haben?
2. Darf ein Partner einer Frau rechtlich verbieten zu arbeiten? Warum oder warum nicht?
3. Was können Sie nach der EU-Entgelttransparenzrichtlinie verlangen?
4. Was können Sie gegen Schulden tun, die ohne Ihre Zustimmung in Ihrem Namen gemacht wurden?

Übung 3.3: Verweigerte Rechte benennen

22 Min. · Zu zweit

Finden Sie jedes Recht, über das sich ein Täter hinwegsetzen will, und ordnen Sie ihm den Schutz zu, der wirklich gilt.

Die Situation

Martas Partner sagt, die Wohnung gehöre ihm, also müsse sie gehen, wenn sie sich beschwert. Den Teilzeitjob, den man ihr angeboten hat, dürfe sie nicht annehmen, weil er „es nicht erlaubt“. Der Bankkredit auf ihren Namen, den er ausgegeben hat, sei ihr Problem. Und als Hauptverdiener entscheide er alles. Marta glaubt, das sei einfach so.

1. Schritt 1 — Auflisten: Listen Sie alles auf, was der Partner behauptet oder tut
2. Schritt 2 — Zuordnen: Nennen Sie zu jeder Behauptung das Recht, über das er sich hinwegsetzen will; Schreiben Sie die echte Lage in einfachen Worten auf
3. Schritt 3 — Gewichten: Entscheiden Sie, welches verweigerte Recht zuerst geklärt werden sollte; Notieren Sie eine Stelle, die Marta helfen könnte, es durchzusetzen



Für die Kursleitung

Die Paare arbeiten auf Papier, dann stellt jedes eine Behauptung vor. Betonen Sie, dass die Regeln je nach Land verschieden sind; verweisen Sie für Details an Beratungsstellen. Erkennt jemand die eigene Lage wieder, reagieren Sie ruhig, fragen Sie nicht in der Gruppe nach und bieten Sie ein Gespräch unter vier Augen und die Hilfskontakte an.

Reflexion 3.4: Wissen ist Macht

15 Min. · In der Gruppe

Information allein kann das Gleichgewicht in einer gewaltvollen Beziehung verschieben. Das zeigt, warum es ein starker erster Schritt ist, Ihre Rechte zu kennen.

1. Wie könnte allein das Wissen um diese Rechte die Lage einer Frau verändern?
2. Warum tun Täter so viel dafür, dass Frauen ihre Rechte nicht kennen?
3. Wie könnten Sie dieses Wissen sicher mit jemandem teilen, der es braucht?

Für die Kursleitung

Bleiben Sie bei Wissen und Sicherheit. Geht es um das Weitergeben von Informationen, erinnern Sie daran: Ein Täter kann Flyer oder Nachrichten finden. Erzählt jemand von Gewalt, hören Sie zu, glauben Sie ihr und bieten Sie ein Gespräch unter vier Augen und die Hilfskontakte an.

Interaktive Aktivität: Mythos oder echtes Recht?

Ordnen Sie jeden Satz zu: Ist es ein Mythos, den Täter nutzen, oder ein echtes Recht?

Lösungen zum Quiz

#	Frage	Antwort	Warum
1	Die Wohnung läuft auf seinen Namen. Heißt das, Sie haben dort keine Rechte?	Nein, das Wohnen dort kann Ihnen Rechte geben	In vielen EU-Ländern kann das Wohnen in einer Wohnung Ihnen Rechte geben. Ein Gericht kann den Täter auch zum Auszug verpflichten.
2	Darf ein Partner Ihnen rechtlich verbieten zu arbeiten?	Nein, Sie entscheiden selbst	Kein Partner darf Ihnen rechtlich das Arbeiten verbieten. Nur eine Aufenthaltserlaubnis kann Regeln zur Arbeit enthalten.
3	Was gibt die EU-Entgelttransparenzrichtlinie Beschäftigten?	Das Recht, nach dem Durchschnittslohn nach Geschlecht zu fragen	Sie können Auskunft über den Durchschnittslohn für gleiche oder gleichwertige Arbeit verlangen, nach Geschlecht getrennt.



#	Frage	Antwort	Warum
4	Ein Kredit wurde ohne Ihre Zustimmung in Ihrem Namen aufgenommen. Was stimmt?	Sie können ihn anfechten und Hilfe von Fachstellen bekommen	Schulden ohne Ihre Zustimmung können Sie anfechten. Eine Schuldnerberatung hilft Ihnen dabei.
5	Wie finden Sie heraus, welche Kredite auf Ihren Namen laufen?	Ihre Bonitätsauskunft und Kontoauszüge anfordern	Das Datenschutzrecht gibt Ihnen das Recht, die Daten über Sie einzusehen, auch bei Auskunfteien.



Beratung und Unterstützung

Hinweis zum Inhalt

In dieser Lektion geht es um Hilfe bei Gewalt. Gehen Sie in Ihrem Tempo vor und machen Sie Pausen, wann immer Sie möchten.

Sie müssen wirtschaftlicher Gewalt nicht allein begegnen. Viele Fachstellen können helfen. Diese Lektion zeigt, was sie tun und wie Sie sie sicher erreichen.

Die Lektion auf einen Blick

- Vier Arten von Hilfsangeboten nennen
- Beschreiben, was ein Hilfetelefon tut
- Einen sicheren Weg planen, eine Stelle zu kontaktieren
- Erklären, wie Sie rechtliche Hilfe finden, oft kostenlos

Wichtige Begriffe

- **Hilfetelefon:** Ein kostenloser, vertraulicher Dienst per Telefon, Chat oder SMS. Er hört zu, berät und vermittelt Hilfe vor Ort.
- **Frauenberatungsstelle:** Eine Fachstelle für Frauen mit Beratung sowie rechtlicher und praktischer Unterstützung, oft kostenlos.
- **Frauenhaus:** Ein sicherer Wohnort für Frauen und ihre Kinder, die ein gewalttätiges Zuhause verlassen müssen.
- **Beratungs- und Prozesskostenhilfe:** Staatliche Hilfe: Sie zahlt Beratung oder Vertretung durch eine Anwältin, wenn Sie es sich nicht leisten können.
- **Vertraulich:** Privat. Was Sie erzählen, wird ohne Ihr Einverständnis nicht weitergegeben, außer in seltenen Fällen großer Gefahr.
- **Schnellausstieg-Button:** Ein Knopf auf vielen Hilfe-Websites. Er schließt die Seite sofort und öffnet eine harmlose Seite.

Folie für Folie

#	Titel	Hinweis für die Kursleitung
1	Welche Hilfe es gibt	Die Richtlinie (EU) 2024/1385 verlangt von jedem EU-Land ein kostenloses Hilfetelefon, das Tag und Nacht erreichbar ist. Die Kontakte stehen auf der Hilfe-Folie später in dieser Lektion.
2	Was ein Hilfetelefon tut	Die Angst vor dem Unbekannten hält viele Frauen vom Anruf ab. Wer weiß, was passiert, schafft den ersten Kontakt leichter.
3	Sicher Kontakt aufnehmen	Tipps zur digitalen Sicherheit ändern sich mit den Geräten. Ermutigen Sie die Teilnehmerinnen, bei der Stelle selbst nach aktuellen Tipps zu fragen.



#	Titel	Hinweis für die Kursleitung
4	Sie entscheiden, was als Nächstes passiert	Diese Zusage nimmt die häufigste Angst: dass ein Anruf etwas auslöst, das sie nicht mehr steuern kann.
5	So bekommen Sie rechtliche Hilfe	In Italien können Opfer von Misshandlung in der Familie, Stalking oder sexueller Gewalt staatliche Prozesskostenhilfe auch dann bekommen, wenn ihr Einkommen über der üblichen Grenze liegt (D.P.R. 115/2002, Art. 76 Abs. 4-ter). Anderswo hängt staatliche Rechtshilfe meist vom Einkommen ab; in Deutschland heißt sie Beratungshilfe (Beratung) und Prozesskostenhilfe (Gericht). Prüfen Sie Details mit einer Stelle vor Ort.
6	Giulia findet die richtige Tür	Fallbeispiel aus dem Modul-3-Foliensatz der Partner; es setzt Giulias Geschichte aus Modul 1 fort. Bleiben Sie in der Diskussion bei der Geschichte, nicht beim Leben der Teilnehmerinnen.
7	Häufige Ängste und was stimmt	Das bereitet die Reflexion in EX 3.6 vor. Laden Sie die Teilnehmerinnen ein, weitere Ängste zu nennen, ohne persönliche Details.
8	Wo Sie Hilfe finden	Zeigen Sie die Kontakte für jedes Partnerland. Erinnern Sie daran, Nummern an einem sicheren Ort zu speichern oder auswendig zu lernen.

Haben Sie es verstanden?

1. Nennen Sie vier Arten von Hilfsangeboten.
2. Was tut ein Hilfetelefon, wenn Sie sich dort melden?
3. Nennen Sie zwei sichere Wege, eine Stelle zu kontaktieren, wenn jemand Ihr Handy kontrolliert.
4. Wo bekommen Sie rechtliche Hilfe, wenn Sie keinen Anwalt bezahlen können?

Übung 3.5: Den Weg zur Hilfe planen

22 Min. · Zu zweit

Entwerfen Sie Schritt für Schritt einen realistischen, sicheren Weg von der jetzigen Lage einer Frau zur Unterstützung, die sie braucht.

Die Situation

Amara möchte Hilfe, hat aber Angst. Ihr Partner kontrolliert ihr Handy. Sie hat wenig eigenes Geld, kennt ihre Rechte nicht genau und weiß nicht, welche Hilfsangebote es gibt oder ob sie etwas kosten. An den meisten Werktagen hat sie morgens eine Stunde für sich und kann einen Computer in der Bücherei nutzen.

1. Schritt 1 — Bedarf: Bestimmen Sie, welche Hilfe Amara jetzt braucht
2. Schritt 2 — Erster Kontakt: Wählen Sie den sichersten ersten Kontakt für sie; Notieren Sie eine Vorsichtsmaßnahme, die sie treffen sollte



3. Schritt 3 — Der Weg: Ordnen Sie die Schritte vom ersten Kontakt bis zur dauerhaften Unterstützung; Schreiben Sie die ermutigenden Worte auf, mit denen Sie beginnen würden

Für die Kursleitung

Lassen Sie die Hilfe-Folie sichtbar. Achten Sie darauf, dass die Paare Wege wählen, die ihr Partner nicht sehen kann. Erzählt jemand, dass ihr eigenes Handy kontrolliert wird: Sprechen Sie danach unter vier Augen mit ihr, helfen Sie ihr, einen sicheren Kontaktweg zu finden, und geben Sie die Hilfskontakte weiter.

Reflexion 3.6: Hürden abbauen

15 Min. · In der Gruppe

Viele Frauen wissen, dass es Hilfe gibt, und nutzen sie trotzdem nie. Wer versteht, was sie zurückhält, kann den ersten Schritt leichter machen.

1. Was hält Menschen davon ab, Hilfsangebote zu kontaktieren, auch wenn sie es wollen?
2. Wie stehen Angst, Scham oder Unwissen über den Ablauf im Weg?
3. Was würde es sicherer und leichter machen, sich zu melden?

Für die Kursleitung

Sammeln Sie Ideen ohne Namen auf einem Flipchart. Korrigieren Sie Mythen behutsam, z. B. dass Hilfe Geld kostet. Erzählt jemand von Gewalt, hören Sie zu, glauben Sie ihr, danken Sie ihr und bieten Sie ein Gespräch unter vier Augen und die Hilfskontakte an.

Interaktive Aktivität: Der sicherste erste Schritt

Lesen Sie jede Situation und wählen Sie den besten nächsten Schritt.

Lösungen zum Quiz

#	Frage	Antwort	Warum
1	Was gilt für die meisten Fachstellen für Frauen?	Sie sind kostenlos und vertraulich	Die meisten Fachstellen für Frauen sind kostenlos und vertraulich, viele auch anonym.
2	Was tut ein Hilfetelefon zuerst?	Es hört ohne Urteil zu	Eine geschulte Person hört zu, glaubt Ihnen und hilft Ihnen, Ihre Möglichkeiten zu verstehen.
3	Ihr Partner kontrolliert Ihr Handy. Wie kontaktieren Sie eine Stelle sicherer?	Vertrauter Computer, privates Surfen und Chat	Ein vertrautes Gerät, Chat oder SMS und privates Surfen helfen, den Kontakt sicher zu halten.



#	Frage	Antwort	Warum
4	Sie können sich keinen Anwalt leisten. Was kann helfen?	Beratungshilfe oder Prozesskostenhilfe vom Staat	Staatliche Hilfe kann Beratung und Vertretung bezahlen. Opferhilfestellen geben auch kostenlose rechtliche Informationen.
5	Was war Giulias erster Schritt?	Sie nutzte den anonymen Chat eines Hilfetelefons	Sie hatte Angst zu sprechen und nutzte deshalb den anonymen Chat. Ein sicherer Kontakt öffnete den Weg zu mehr Hilfe.



Für sich eintreten und Hilfe suchen

Hinweis zum Inhalt

In dieser Lektion geht es um Sicherheitsplanung. Machen Sie Pausen, wann immer Sie möchten, und erzählen Sie nur, was Sie möchten.

Um Hilfe zu bitten ist eine Stärke, keine Schwäche. Diese Lektion hilft Ihnen, einen Kreis der Unterstützung aufzubauen, für Ihre Sicherheit zu planen und den nächsten Schritt mit Zuversicht zu gehen.

Die Lektion auf einen Blick

- Die Menschen und Stellen in einem Unterstützungsnetz nennen
- Orte im Alltag erkennen, die eine erste Tür zur Hilfe sein können
- Die vier Schritte beschreiben, um Hilfe zu suchen
- Die wichtigsten Teile eines Sicherheitsplans aufzählen

Wichtige Begriffe

- Unterstützungsnetz: Die Menschen und Stellen um Sie herum, die helfen können: Freundinnen, Familie, Fachleute und andere Frauen.
- Fürsprecherin: Eine Beraterin, die mit Ihnen für Ihre Sache eintritt und Ihnen bei Ämtern und Behörden hilft.
- Unterstützung unter Frauen: Unterstützung durch andere Frauen, die Ähnliches erlebt haben.
- Sicherheitsplan: Praktische Vorbereitung für Ihre Sicherheit, in Ruhe nach und nach aufgebaut, ob Sie bleiben oder gehen.
- Fürsprache: Für die eigenen Rechte eintreten oder anderen helfen, gehört zu werden.

Folie für Folie

#	Titel	Hinweis für die Kursleitung
1	Ihr Kreis der Unterstützung	Jeder Teil des Kreises hat eine andere Rolle. Fragen Sie: Welcher Teil ist am leichtesten zu erreichen? Welcher fühlt sich am schwersten an?
2	Um Hilfe bitten ist eine Stärke	Machen Sie hier eine Pause. Viele Frauen schämen sich, um Hilfe zu bitten. Benennen Sie die Scham behutsam und stellen Sie sie in Frage.
3	Was die Scham sagt und was stimmt	Das führt zur Reflexion in EX 3.8. Bleiben Sie allgemein.
4	Türen zur Hilfe im Alltag	Fragen Sie die Gruppe, welche dieser Orte es in ihrer Nähe gibt und welche sich sicher anfühlen.
5	Schritt für Schritt Hilfe suchen	Betonen Sie: Es gibt kein richtiges Tempo. Manche Frauen bleiben lange beim Schritt „Erkennen“, und das ist in Ordnung.



#	Titel	Hinweis für die Kursleitung
6	Was ist ein Sicherheitsplan?	Das Tool „Mein Sicherheitsplan“ auf der FIRE-Website funktioniert nur im Browser und hat beim Drucken einen neutralen Titel.
7	Checkliste für den Sicherheitsplan	Bitten Sie Teilnehmerinnen nie, ihre Pläne zu zeigen. Ist jemand in akuter Gefahr, gilt der Notruf 112.

Haben Sie es verstanden?

1. Wer kann zu einem Unterstützungsnetz gehören?
2. Nennen Sie zwei Orte im Alltag, an denen Sie um Hilfe bitten könnten.
3. Was sind die vier Schritte, um Hilfe zu suchen?
4. Nennen Sie drei Dinge, die zu einem Sicherheitsplan gehören können.

Übung 3.7: Gemeinsam den Plan erstellen

22 Min. · Zu zweit

Helfen Sie einer ausgedachten Frau, aus ihrer Angst einen realistischen Plan zu machen, der Unterstützung und Sicherheit verbindet.

Die Situation

Lena (aus Modul 1) erkennt jetzt, dass ihre Lage wirtschaftliche Gewalt ist, und will handeln. Aber sie fühlt sich überfordert und allein: Ihr Partner kontrolliert das Geld, und der Kontakt zu Freundinnen ist eingeschlafen. Sie hat eine Schwester im Ausland, der sie vertraut, einen freundlichen Arzt und einen Vormittag pro Woche für sich. Sie weiß nicht, womit sie anfangen kann.

1. Schritt 1 — Netz: Listen Sie auf, wer zu Lenas Unterstützungsnetz gehören könnte; Bestimmen Sie die Tür im Alltag, die sie zuerst nutzen könnte
2. Schritt 2 — Sicherheit: Wählen Sie die drei dringendsten Punkte für ihren Sicherheitsplan
3. Schritt 3 — Nächste Schritte: Ordnen Sie ihre nächsten drei Schritte realistisch; Schreiben Sie einen ermutigenden Satz, der ihr beim Anfangen hilft

Für die Kursleitung

Nutzen Sie die Checklisten-Folie und das Tool „Mein Sicherheitsplan“. Bitten Sie Teilnehmerinnen nie, ihre eigenen Pläne zu teilen. Erzählt jemand von Gewalt oder Gefahr, sprechen Sie unter vier Augen mit ihr und geben Sie die Hilfskontakte weiter; bei akuter Gefahr rufen Sie 112 an.

Reflexion 3.8: Hilfe als Stärke

15 Min. · In der Gruppe



Viele sehen es als Versagen, um Hilfe zu bitten. Wer diesen Glauben hinterfragt, macht Unterstützung oft erst möglich.

1. Warum sehen wir es so oft als Schwäche, um Hilfe zu bitten?
2. Was würden Sie einer Freundin sagen, die sich schämt, Hilfe zu suchen?
3. Wie können Gemeinschaften es normal und sicher machen, Hilfe zu suchen?

Für die Kursleitung

Beenden Sie das Modul mit Hoffnung. Bleiben Sie allgemein und freundlich. Erzählt jemand von Gewalt, hören Sie zu, glauben Sie ihr, sagen Sie ihr, dass es nicht ihre Schuld ist, und bieten Sie ein Gespräch unter vier Augen und die Hilfekontakte an.

Interaktive Aktivität: Meine Hilfekarte

Erstellen Sie eine kurze Hilfekarte. Halten Sie sie privat und schreiben Sie nur, was für Sie sicher ist.

Lösungen zum Quiz

#	Frage	Antwort	Warum
1	Wer kann zu einem Unterstützungsnetz gehören?	Vertraute Menschen, Fachstellen, Fürsprecherinnen, andere Frauen	Ein starkes Netz verbindet vertraute Menschen mit Fachleuten und Frauen mit ähnlichen Erfahrungen.
2	Welcher Ort im Alltag kann ein sicherer erster Kontakt sein?	Eine Arztpraxis oder eine Apotheke	Fachleute im Gesundheitswesen können ein vertraulicher erster Kontakt sein und an Fachstellen vermitteln.
3	Was ist der erste Schritt, um Hilfe zu suchen?	Erkennen, dass das, was passiert, falsch ist	Die Schritte sind: erkennen, sich melden, planen, dann handeln und dranbleiben.
4	Ein Sicherheitsplan ist nützlich ...	ob Sie bleiben oder gehen	Ein Sicherheitsplan ist praktische Vorbereitung und in jeder Lage nützlich.
5	Wo sollten Sie Ihren Sicherheitsplan aufbewahren?	Dort, wo nur Sie herankommen	Bewahren Sie ihn dort auf, wo nur Sie herankommen. So bleibt er privat und sicher.



Abschlussquiz Modul 3

#	Frage	Antwort	Warum
1	Von wem stammt die Istanbul-Konvention?	Vom Europarat	Es ist das Übereinkommen des Europarats zur Verhütung und Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt.
2	Nach der Richtlinie (EU) 2024/1385 umfasst häusliche Gewalt ...	Körperliche, sexuelle, psychische und wirtschaftliche Gewalt	Wirtschaftliche Gewalt wird als eine Form häuslicher Gewalt genannt, wie in der Istanbul-Konvention.
3	Nach dem deutschen Gewaltschutzgesetz kann ein Gericht ...	Ihnen die gemeinsame Wohnung zuweisen, auch wenn sie ihm gehört	Ein Gericht kann Ihnen die gemeinsame Wohnung zuweisen. Gehört oder mietet nur er sie, gilt das befristet.
4	Worum geht es im italienischen Codice Rosso (Gesetz 69/2019)?	Schnellere Bearbeitung von Fällen häuslicher Gewalt	Der „Rote Code“ beschleunigt die Arbeit von Polizei, Staatsanwaltschaft und Gerichten bei häuslicher und geschlechtsspezifischer Gewalt.
5	Was gibt das portugiesische Gesetz 112/2009 Frauen, die häusliche Gewalt erleben?	Den Opferstatus nach einer Anzeige, mit Recht auf Schutz	Nach der Anzeige der Gewalt bringt der Opferstatus Rechte auf Schutz, Information und Unterstützung.
6	Wer hat in der EU ein Recht auf ein Basiskonto?	Jede Person mit legalem Aufenthalt in der EU	Die Zahlungskontenrichtlinie gibt allen mit legalem Aufenthalt, auch Asylsuchenden, ein Recht auf ein Basiskonto.
7	„Als Ausländerin hast du hier keine Rechte.“ Stimmt das?	Nein, Opferrechte gelten unabhängig von der Nationalität	Das ist ein Mythos. Opferrechte und Frauenhäuser gibt es für Frauen jeder Nationalität.
8	Wenn Sie sich bei einem Hilfetelefon melden, ...	bestimmen Sie selbst, was Sie erzählen	Der Kontakt ist vertraulich und oft anonym. Sie entscheiden, was Sie erzählen und was als Nächstes passiert.
9	Was hilft, eine Hilfe-Website sicherer zu besuchen?	Privates Surfen und der Schnellausstieg-Button	Privates Surfen und Schnellausstieg-Buttons helfen, Ihre Spuren zu schützen.
10	Was sind die vier Schritte, um Hilfe zu suchen?	Erkennen, sich melden, planen, handeln	Zuerst erkennen, dann sich melden, dann planen, dann handeln und dranbleiben, in Ihrem Tempo.

