

MODUL 3

Ihre Rechte und Hilfsangebote

Arbeitsheft

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

Ihr Name (oder ein Spitzname)	
Startdatum	
Gruppe oder Kursleitung	

So nutzen Sie dieses Arbeitsheft

- Machen Sie jede Übung nach der passenden Lektion. Haken Sie jeden Schritt ab, wenn Sie fertig sind.
- Ihre Antworten gehören Ihnen. Sie müssen sie niemandem zeigen.
- Sie können erfundene Namen und Zahlen verwenden. Sie müssen nie Ihre eigene Situation nehmen.
- Wenn etwas zu schwer wird, machen Sie eine Pause. Am Ende des Hefts steht, wo Sie Hilfe finden.

Was in diesem Heft steht

Code	Titel	Lektion	Zeit	Form
EX 3.1	Welche Rechte gelten?	L3.1	20 Min.	Allein
EX 3.2	Warum Rechte ungenutzt bleiben	L3.1	15 Min.	In der Gruppe
EX 3.3	Verweigerte Rechte benennen	L3.2	22 Min.	Zu zweit
EX 3.4	Wissen ist Macht	L3.2	15 Min.	In der Gruppe
EX 3.5	Den Weg zur Hilfe planen	L3.3	22 Min.	Zu zweit
EX 3.6	Hürden abbauen	L3.3	15 Min.	In der Gruppe
EX 3.7	Gemeinsam den Plan erstellen	L3.4	22 Min.	Zu zweit
EX 3.8	Hilfe als Stärke	L3.4	15 Min.	In der Gruppe



Welche Rechte gelten?

Zeit	20 Min.
Form	Allein
Was Sie erstellen	Eine kurze Notiz: Elifs Rechte, das dringendste davon, eine Stelle und Ihr erster Satz an sie.

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.

Ziele

- Eine Situation mit den Rechten aus dieser Lektion verbinden
- Den dringendsten Schutz auswählen
- Eine Stelle nennen, die helfen kann

Schritt für Schritt

Schritt 1 — Verstehen (5 min)

- ☐ Lesen Sie die Situation zweimal
- ☐ Notieren Sie, was Elif passiert und warum es falsch ist

Schritt 2 — Rechte benennen (7 min)

- ☐ Listen Sie die Rechte aus dieser Lektion auf, die für Elif gelten
- ☐ Entscheiden Sie, welcher Schutz ihr am dringendsten helfen würde

Schritt 3 — Hilfe finden (8 min)

- ☐ 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



Ihre Notizen

Gut zu wissen

- Denken Sie daran: Opferrechte gelten unabhängig von Nationalität und Aufenthaltsstatus.
- Prüfen Sie Länderdetails mit dem Tool „Ihre Rechte kennen“.

Prüfen Sie Ihre Arbeit

- ☐ Ich habe mindestens drei Rechte genannt
- ☐ Ich habe einen dringenden Schutz gewählt und gesagt, warum
- ☐ Ich habe eine Stelle genannt, die helfen kann
- ☐ Mein erster Satz ist freundlich und klar



Warum Rechte ungenutzt bleiben

Zeit	15 Min.
Form	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.

Privat: Nur Sie sehen Ihre Antworten

Diese Reflexion ist privat. Schreiben Sie nur, was Sie möchten. Niemand sammelt oder liest sie.

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?



Verweigerte Rechte benennen

Zeit	22 Min.
Form	Zu zweit
Was Sie erstellen	Eine Liste mit zwei Spalten: was er behauptet und welches Recht wirklich gilt, mit einer markierten Priorität.

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.

Ziele

- Rechte erkennen, die ein Täter verweigern will
- Die echte Rechtslage in einfachen Worten erklären
- Entscheiden, was zuerst zu klären ist

Schritt für Schritt

Schritt 1 — Auflisten (5 min)

- ☐ Listen Sie alles auf, was der Partner behauptet oder tut

Schritt 2 — Zuordnen (8 min)

- ☐ Nennen Sie zu jeder Behauptung das Recht, über das er sich hinwegsetzen will
- ☐ Schreiben Sie die echte Lage in einfachen Worten auf

Schritt 3 — Gewichten (9 min)

- ☐ Entscheiden Sie, welches verweigerte Recht zuerst geklärt werden sollte
- ☐ Notieren Sie eine Stelle, die Marta helfen könnte, es durchzusetzen



Ihre Notizen

Prüfen Sie Ihre Arbeit

- ☐ Ich habe alle vier Behauptungen gefunden
- ☐ Ich habe zu jeder Behauptung ein echtes Recht genannt
- ☐ Ich habe eine Priorität gewählt und begründet



Wissen ist Macht

Zeit	15 Min.
Form	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.

Privat: Nur Sie sehen Ihre Antworten

Diese Reflexion ist privat. Schreiben Sie nur, was Sie möchten. Niemand sammelt oder liest sie.

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?



Den Weg zur Hilfe planen

Zeit	22 Min.
Form	Zu zweit
Was Sie erstellen	Ein einfacher Weg vom ersten Kontakt zur dauerhaften Unterstützung, mit einer Vorsichtsmaßnahme und Ihren ersten Worten.

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.

Ziele

- Erkennen, welche Hilfe Amara braucht
- Einen sicheren ersten Kontakt wählen
- Die Schritte bis zur dauerhaften Unterstützung ordnen

Schritt für Schritt

Schritt 1 — Bedarf (5 min)

- ☐ Bestimmen Sie, welche Hilfe Amara jetzt braucht

Schritt 2 — Erster Kontakt (7 min)

- ☐ Wählen Sie den sichersten ersten Kontakt für sie
- ☐ Notieren Sie eine Vorsichtsmaßnahme, die sie treffen sollte

Schritt 3 — Der Weg (10 min)

- ☐ Ordnen Sie die Schritte vom ersten Kontakt bis zur dauerhaften Unterstützung
- ☐ Schreiben Sie die ermutigenden Worte auf, mit denen Sie beginnen würden



Ihre Notizen

Prüfen Sie Ihre Arbeit

- ☐ Der erste Kontakt ist für Amara sicher
- ☐ Ich habe mindestens eine Vorsichtsmaßnahme genannt
- ☐ Die Schritte sind realistisch und in der richtigen Reihenfolge



Hürden abbauen

Zeit	15 Min.
Form	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.

Privat: Nur Sie sehen Ihre Antworten

Diese Reflexion ist privat. Schreiben Sie nur, was Sie möchten. Niemand sammelt oder liest sie.

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?



Gemeinsam den Plan erstellen

Zeit	22 Min.
Form	Zu zweit
Was Sie erstellen	Lenas Hilfekarte, drei Punkte für den Sicherheitsplan und drei nächste Schritte.

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.

Ziele

- Ein Unterstützungsnetz aufzeichnen
- Dringende Punkte für den Sicherheitsplan wählen
- Realistische nächste Schritte planen

Schritt für Schritt

Schritt 1 — Netz (6 min)

- ☐ Listen Sie auf, wer zu Lenas Unterstützungsnetz gehören könnte
- ☐ Bestimmen Sie die Tür im Alltag, die sie zuerst nutzen könnte

Schritt 2 — Sicherheit (8 min)

- ☐ Wählen Sie die drei dringendsten Punkte für ihren Sicherheitsplan

Schritt 3 — Nächste Schritte (8 min)

- ☐ Ordnen Sie ihre nächsten drei Schritte realistisch
- ☐ Schreiben Sie einen ermutigenden Satz, der ihr beim Anfangen hilft



Ihre Notizen

Prüfen Sie Ihre Arbeit

- ☐ Ich habe die Menschen und die Zeit genutzt, die Lena wirklich hat
- ☐ Meine Sicherheitspunkte sind praktisch und unauffällig
- ☐ Ihre Schritte sind klein und realistisch



Hilfe als Stärke

Zeit	15 Min.
Form	In der Gruppe

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

Privat: Nur Sie sehen Ihre Antworten

Diese Reflexion ist privat. Schreiben Sie nur, was Sie möchten. Niemand sammelt oder liest sie.

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?



Hier finden Sie Hilfe

Diese Angebote sind kostenlos und vertraulich. Sie können für sich selbst oder für eine Person anrufen, die Sie unterstützen.

Land	Telefon / web	Angebot	Kosten und Zeiten
Italien	1522	1522 Hilfetelefon gegen Gewalt und Stalking	kostenlos · rund um die Uhr
Italien	direcontrolaviolenza.it	D.i.Re – Netzwerk der Anti-Gewalt-Zentren in Italien	kostenlos
Italien	inps.it	Reddito di Libertà (Freiheitseinkommen)	
Italien	normattiva.it	Prozesskostenhilfe in Italien (patrocinio a spese dello Stato)	kostenlos
Italien	02 2327 2327	Telefono Amico Italia (Seelsorge-Telefon)	rund um die Uhr
Deutschland	116 016	Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	kostenlos · rund um die Uhr
Deutschland	116 006	Opfer-Telefon des WEISSEN RINGS	kostenlos
Deutschland	frauenhaus-suche.de	Frauenhaus-Suche	
Deutschland	frauen-gegen-gewalt.de	Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe (bff)	kostenlos
Deutschland	0800 111 0 111	TelefonSeelsorge	kostenlos · rund um die Uhr
Deutschland	vz-schuldnerberatung.de	Anerkannte Schuldner- und Insolvenzberatung	
Deutschland	service.justiz.de	Beratungshilfe	
Deutschland	migrationsberatung.org	Migrationsberatung für erwachsene Zugewanderte (MBE)	kostenlos
Portugal	800 202 148	Informationsdienst für Betroffene häuslicher Gewalt	kostenlos · rund um die Uhr
Portugal	116 006	APAV-Opferhilfetelefon	kostenlos
Portugal	800 202 148	Nationales Hilfenetz für Betroffene häuslicher Gewalt (RNAVVD)	kostenlos · rund um die Uhr



Land	Telefon / web	Angebot	Kosten und Zeiten
Portugal	gov.pt	Rechtshilfe in Portugal (proteção jurídica)	kostenlos
Portugal	gov.pt	Unterstützungsnetz für Bankkundinnen (RACE)	kostenlos
Portugal	213 544 545	SOS Voz Amiga (Zuhörtelefon)	
Portugal	808 24 24 24	SNS 24 psychologische Beratung (Option 4)	rund um die Uhr
Portugal	808 257 257	Hilfetelefon für Migrantinnen (AIMA)	
In der ganzen EU	112	112 Europäische Notrufnummer	kostenlos · rund um die Uhr
In der ganzen EU	116 006	Hilfetelefon für Opfer von Straftaten (wo verfügbar)	

Im Notfall rufen Sie 112 an.

fire.elnlab.eu

