

## Beratung und Hilfe in Bremerhaven

### **AWO Jugendmigrationsdienst**

0471/800 38 01, Luise-Schröder-Straße 9 b,  
Sprechzeiten: Montag und Mittwoch  
8,30–16,30 Uhr, Donnerstag 8,30–16 Uhr  
Freitag 8,30–13 Uhr  
und nach Vereinbarung

### **Mädchentelefon** 0471/860 86

Montag und Dienstag 9–13 Uhr,  
Mittwoch und Donnerstag 14–17 Uhr

### **Jungentelefon** 0471/820 00

Montag und Dienstag 10–13 Uhr,  
Mittwoch 15–17 Uhr, Donnerstag 14–17 Uhr

### **Frauenberatungsstelle Bremerhaven** 0471/830 01

## ...sich trauen

Vielleicht ist es am einfachsten, eine schon bekannte Person anzusprechen. Die hilft, Beratungsangebote und Unterstützung zu finden. Zum Beispiel eine Lehrerin, einen Lehrer oder jemanden aus einer Freizeiteinrichtung.

## ... oder sich online Rat holen

Manchmal werden Mädchen, Jungen, junge Menschen so massiv bedroht, dass sie besonderen Schutz brauchen. Oder es muss sofort etwas unternommen werden. Beratungsstellen helfen, eine sichere Unterkunft zu finden, auch in einer anderen Stadt. Wenn nötig, kümmern sie sich auch um eine Auskunftsperre.

## Immer erreichbar

**Mädchenhaus Bremen e.V.** 0421/34 11 20

### **Notruftelefon für Mädchen und Jungen**

in Bremen: 0421/699 11 33  
in Bremerhaven: 0471/308 72 22

### **Notruf der Polizei** 110

**Hilfetelefon** – Beratung rund um die Uhr, in vielen Sprachen,  
Auch Anonym: 08000 116 016

**Mehr zu Rat und Hilfe** [www.gewaltgegenfrauen.bremen.de](http://www.gewaltgegenfrauen.bremen.de)

Herausgeberinnen:

**ZGF**

Bremische Zentralstelle für  
die Verwirklichung der  
Gleichberechtigung der Frau

Die Senatorin für Soziales,  
Jugend, Frauen, Integration  
und Sport

Freie  
Hansestadt  
Bremen



wen ich will...  
und wann ich will

# heiraten

## Mein Recht auf ein eigenes Leben

Gewalt und Zwangsverheiratung sind nicht erlaubt! Auch nicht durch die eigene Familie. Gewalt kann viele Formen haben: schlagen, unter Druck setzen, erpressen oder manipulieren. Es gibt das Recht auf ein Leben ohne Gewalt. Es gibt das Recht, selbst zu bestimmen. Wen ich liebe, mit wem ich eine Beziehung habe, wen ich heirate und wann ich heirate.

Zwangsverheiratung gibt es in vielen Kulturen und Gesellschaften. Religion und Tradition dürfen nicht benutzt werden, junge Menschen zur Heirat zu zwingen. In Deutschland ist dies eine Straftat. Es ist auch eine Straftat, jemanden durch Täuschung, Drohung oder Gewalt in ein anderes Land zu bringen und dort zur Heirat zu zwingen.

## Zwangsverheiratung bedeutet ...

- ... eine Frau, ein Mädchen, ein Junge oder ein Mann werden gegen ihren Willen verheiratet.
- ... ein junger Mensch wird deswegen eingesperrt, geschlagen oder bedroht.
- ... eine Reise ins Herkunftsland der Familie wird dafür ausgenutzt.

Vor allem Mädchen und junge Frauen erleben diese Form von Gewalt. Aber auch Jungen und junge Männer müssen sich familiären, starren Vorstellungen anpassen oder werden zwangsverheiratet. Auch wenn sie in Deutschland aufgewachsen sind. Es ist Zwang, wenn Eltern oder Familie Druck ausüben, Tochter oder Sohn emotional erpressen.

Ist Zwangsheirat das Gleiche wie eine arrangierte Heirat? Eine arrangierte Heirat wird zum Beispiel auch von Verwandten vereinbart. Aber Braut und Bräutigam stimmen der Heirat zu. Die Grenzen sind fließend.

## Es gibt Menschen, die unterstützen und helfen

Beraterinnen und Berater kennen sich mit Zwangsheirat oder Frühverheiratung aus. Sie wissen, wie schwer es ist: zwischen dem zu stehen, was die Eltern, die Familie verlangen und einem Leben, wie man es sich selbst wünscht. Wenn einem beides sehr wichtig ist, Sie bieten Hilfe mit Respekt. Vertraulich und sicher.

- ... Ich bestimme, worüber wir reden.
- ... Gemeinsam überlegen wir, was ich brauche.
- ... Ich entscheide, wie es weitergeht und wer etwas erfährt.
- ... Niemand handelt über meinen Kopf hinweg.

Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen können helfen, mit der Situation klarzukommen und aus bedrohlichen Situationen herauszufinden.

## Beratung und Hilfe in Bremen

Mädchenhaus Bremen e.V.  
0421/336 54 44, Rembertistraße 32  
Mittwoch 14–16 Uhr offene Beratung

**AWO Fachdienst Migration & Integration**  
0412/337 71 88, Am Wall 113  
Sprechzeiten: Montag 10–12 Uhr;  
Dienstag 13–17 Uhr; Donnerstag 9–12 Uhr

**Bremer Jungenbüro** 0421/59 86 51 60

**Frauenhaus AWO Bremen** 0421/23 96 11

**Autonomes Frauenhaus** 0421/34 95 73

**Frauenhaus Bremen Nord** 0421/636 48 74

**Onlineberatung**  
[www.jungenberatung-bremen.de](http://www.jungenberatung-bremen.de)  
[www.hilfe-fuer-maedchen.de](http://www.hilfe-fuer-maedchen.de)