

 **0203 62213**

# Nehmen Sie Hilfe in Anspruch.

Weitere Informationen zum  
Autonomen Frauenhaus Duisburg:  
[www.frauen-helfen-frauen.org](http://www.frauen-helfen-frauen.org)



Hilfe finden Sie auch hier:

[www.frauen-info-netz.de](http://www.frauen-info-netz.de)

[www.frauenhaus-suche.de](http://www.frauenhaus-suche.de)

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen:  116 016



autonomes  
**FRAUEN  
HAUS**  
duisburg

## HERAUSGEBER

Autonomes Frauenhaus Duisburg  
Frauen helfen Frauen e.V. Duisburg

## TELEFON

0203 62213

## E-MAIL

f-h-f@outlook.de

## INTERNET

frauen-helfen-frauen.org

## POST

Postfach 100514  
47005 Duisburg

## SPENDEN

DE18 3505 0000 0223 0037 99



autonomes  
**FRAUEN  
HAUS**  
duisburg

**Mehr als ein Dach  
über dem Kopf.**

Illustration: freepik.com

# Ein Frauenhaus

... ist ein Ort, an dem von Gewalt betroffene Frauen und ihre Kinder Zuflucht finden.

Sie haben hier die Möglichkeit, Abstand von der erlebten Gewalt zu gewinnen und für sich und ihre Kinder **eine neue Lebensperspektive zu schaffen**.

Fühlt sich eine Frau bedroht oder befindet sich in einer Notsituation, bekommt sie **jederzeit schnell und unbürokratisch Hilfe**.

Da es sich bei einem Frauenhaus um eine Schutzunterkunft handelt, ist die **Adresse geheim**. Die Frauen leben dort mit ihren Kindern **in einem eigenen Zimmer** und teilen sich mit den anderen Frauen Gemeinschaftsräume wie Küchen, Bäder und Wohnzimmer.

Die Mitarbeiterinnen des Hauses **unterstützen die Bewohnerinnen** auf dem Weg in ein selbstständiges und vor allem selbstbestimmtes Leben. **Entscheidungen treffen sie letztlich selbst**.

**Auch für Kinder und Jugendliche** bietet das Frauenhaus **altersgerechte Angebote**, sowie die Möglichkeit, sich mit den eigenen Gewalterfahrungen auseinanderzusetzen.

Nehmen Sie Hilfe in Anspruch: ☎ 0203 62213

## Checkliste: Was bringe ich mit?

Im Notfall sind Fotos oder Kopien der Dokumente ausreichend!

- Personalausweis / Pass / Aufenthaltskarte / Duldung (auch für die Kinder)
- Heiratsurkunde
- Geburtsurkunden der Kinder
- Krankenversicherungskarten aller Personen
- Kontokarte und Kontoauszüge der letzten drei Monate (falls vorhanden)
- Sparbücher und Bankunterlagen
- Versicherungsunterlagen
- Bescheide von Jobcenter / Sozialamt / Agentur für Arbeit
- Bescheide Kindergeld / Elterngeld
- Schlüssel für die bisherige Wohnung
- Mietvertrag oder Kontakt Vermieter\*in
- Kleidung und Hygieneartikel
- Medikamente und Impfpässe
- Schulsachen und Zeugnisse
- Lieblingsspielzeug / Kuscheltier der Kinder

Das Autonome Frauenhaus  
Duisburg ist Mitglied bei:



Landesarbeitsgemeinschaft  
Autonomer Frauenhäuser NRW e.V.  
[www.lag-autonomefrauenhaeusernrw.de](http://www.lag-autonomefrauenhaeusernrw.de)



Zentrale Informationsstelle  
Autonomer Frauenhäuser  
[www.autonome-frauenhaeuser-zif.de](http://www.autonome-frauenhaeuser-zif.de)



Runder Tisch „Gewaltschutz für Duisburg“  
[www.duisburg.de/microsites/gewaltschutz](http://www.duisburg.de/microsites/gewaltschutz)

Gefördert von:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,  
Gleichstellung, Flucht und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen

