

KOSTENFREIE HILFS- UND BERATUNGSANGEBOTE SOWIE MELDESTELLEN

ENGLISH VERSION

Diskriminierung, sexualisierte Gewalt, häusliche Gewalt (mit-)erlebt? Hohe Belastungen im Leben, auf der Suche nach Unterstützung?

Hier findest Du kostenfreie Hilfs- und Beratungsangebote sowie Meldestellen.

HILFE-TELEFONE

- Allgemein – Telefonseelsorge (24Std./7Tage) 116 123
- Frauen
 - Frauennotruf Osnabrück 0541 – 860 16 26
 - Gewalt gegen Frauen (24h/7) 116 016
- Männer – Gewalt an Männern 0800 1239900
- Schwangere in Not (24h/7) 0800 40 40 020
- Eltern – Nummer gegen Kummer 0800 111 0 550
- Kinder & Jugendliche – Nummer gegen Kummer 116 111
(Mail- und Chatberatung sind auch möglich)

BERATUNG UND WEITERE UNTERSTÜTZUNG

- **Studierende, Mitarbeitende, Lehrende & Professor*innen der Hochschule**
– Antidiskriminierungsstelle der Hochschule
- **Studierende**
 - Psychosoziale Beratung des Studierendenwerks
 - Beratung bei externer Fachperson für Studierende der Hochschule bei sexualisierter Diskriminierung, Belästigung und Gewalt
- **Frauen**
 - Frauenberatungsstelle Osnabrück
 - Solidarity with women in distress (SOLWODI): Psychosoziale Betreuung und weitere Unterstützungsangebote für Frauen mit Migrations- oder Fluchtgeschichte, die Not und Gewalt erfahren haben
- **Männer**
 - Echte Männer Reden
 - Ohne Gewalt Leben: Für Männer bei häuslicher Gewalt
- **Queere Menschen**
– Psychosoziale Beratung der queeren Beratungsstelle in Osnabrück
- **Menschen mit Behinderung**
– Beratung der Behindertenhilfe
- **Betroffene rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt**
– Betroffenenberatung Niedersachsen
- **Betroffene digitaler Gewalt**
– HateAid

SOZIALPSYCHIATRISCHER DIENST

Gesundheitsdienst für Menschen ab 18 Jahren im Landkreis und der Stadt Osnabrück, die durch eine psychische Krankheit/Störung, Suchterkrankung oder eine psychische Krise/Problematik in eine schwierige Gesundheits- oder Lebenslage geraten sind

KOSTENFREIE HILFS- UND BERATUNGSANGEBOTE SOWIE MELDESTELLEN

MELDEN EINES VORFALLS

HOCHSCHULE OSNABRÜCK

- Antidiskriminierungsstelle (anonym möglich)
- AGG-Beschwerdestelle zur Prüfung, ob ein Verstoß gegen das Benachteiligungsverbot aus § 7 AGG vorliegt (NICHT anonym)
- Barriere- & Problemmelder des AStA (anonym möglich)

STADT OSNABRÜCK

- Antidiskriminierungsstelle (streng vertraulich)
- Online-Meldebogen bei Diskriminierung (anonym möglich)
- Online-Meldebogen bei sexueller Belästigung (anonym möglich)

BUNDESWEIT

- Meldestelle Antifeminismus
- Meldestelle Antisemitismus der Recherche- und Informationsstellen Antisemitismus (RIAS)
- Meldestelle Machtmissbrauch an deutschen Hochschulen

BEWEISE SICHERN

Bundesweites Netzwerk ProBeweis zur ärztlichen Dokumentation der Beweise bei häuslicher oder sexueller Gewalt (unabhängig von einer Anzeige bei der Polizei)

PRÄVENTION & WEITERE RESSOURCEN

- **AStA der Hochschule Osnabrück**
 - verschiedene Unterstützungs- und Beratungsangebote
- **Chancengerechtigkeit an der Hochschule Osnabrück**
 - Ressourcen & Infos zu Antidiskriminierung, Anti-Rassismus, Inklusion, Queerness, Gleichstellung & Diversity
- **Osnabrück gegen Gewalt – Netzwerk gegen häusliche Gewalt in Osnabrück**
 - Interaktive Karte mit Beratungs- und Schutzangeboten vor Ort
 - Sicher durchs Nachtleben – Apps, Dienste und Tipps
 - FrauenNachtTaxi – Auch für alle INTA*s
- **Heimweg-Telefon** (Fair Use beachten)
- **Beratung und Begleitung für Opfer von Straftaten und deren Angehörige**
 - Stiftung Opferhilfe Niedersachsen
 - Weisser Ring

ONLINE-VERSION IN ENGLISH

