

Inhaltsverzeichnis

Rechtliches und Rechte	2
Grundgesetz und Menschenrechte	2
Kinder haben Rechte	3
Frauenrechte	6
Arbeit und Lohn	6
FGM - weibliche Genitalverstümmelung	7
Häusliche Gewalt	8
Zwangsverheiratung	10
Antidiskriminierung und Inklusion	12
Gleichberechtigung von Mann und Frau	12
Erfahrungen mit Diskriminierung	13
Lesbisch, Schwul, Bisexuell, Trans* und Inter* (LSBTI)	14
Menschen mit Behinderung	15
Religionsfreiheit	16
Asyl und Geflüchtete	17
Aufenthaltsstatus als Asylsuchender	17
Asylantrag	19
Familienasyl und Internationaler Schutz für Familienangehörige	20
Asylberatung	21

Rechtliches und Rechte

Grundgesetz und Menschenrechte

Alle Menschen, die in Deutschland leben, müssen sich an die zentralen Grundsätze der politischen und rechtlichen Ordnung halten.

Die wichtigste rechtliche Grundlage des Lebens in Deutschland ist das **Grundgesetz**. Es ist die Verfassung der Bundesrepublik Deutschland.

Nach dem Grundgesetz ist jeder Mensch ein **freies und selbstbestimmtes Individuum**.

Es dürfen **keine Unterschiede nach Geschlecht, Herkunft (Abstammung, Sprache, Heimat), Hautfarbe, Religion, Glauben oder Weltanschauung, Behinderung, Alter oder sexueller Orientierung** gemacht werden.

Deutschland ist ein Bundesstaat, der aus **16 Bundesländern** besteht.

Deutschland ist ein demokratischer Staat, das heißt, alle Staatsgewalt geht vom Volk aus.

Grundrechtskatalog

Schutz der Menschenwürde

Artikel 1

(1) Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt.

(...)

Recht auf Freiheit der Person

Artikel 2

(1) Jeder hat das Recht auf die freie Entfaltung seiner Persönlichkeit, soweit er nicht die Rechte anderer verletzt und nicht gegen die verfassungsmäßige Ordnung oder das Sittengesetz verstößt.

(...)

Auch das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung ist damit gemeint. Das bedeutet: Jeder Mensch darf für sich selbst entscheiden, bei welchen sexuellen Handlungen er mitmachen will und niemand darf zu etwas gezwungen werden, was er nicht möchte.

Gleichheit vor dem Gesetz

Artikel 3

(1) Alle Menschen sind vor dem Gesetz gleich.

(2) Männer und Frauen sind gleichberechtigt. Der Staat fördert die tatsächliche Durchsetzung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern und wirkt auf die Beseitigung bestehender Nachteile hin.

(3) Niemand darf wegen seines Geschlechtes, seiner Abstammung, seiner Rasse, seiner Sprache, seiner Heimat und Herkunft, seines Glaubens, seiner religiösen oder politischen Anschauungen benachteiligt oder bevorzugt werden. Niemand darf wegen seiner Behinderung

benachteiligt werden.

Glaubens-, Gewissens- und Bekenntnisfreiheit

Artikel 4

(1) Die Freiheit des Glaubens, des Gewissens und die Freiheit des religiösen und weltanschaulichen Bekenntnisses sind unverletzlich.

(...)

Freiheit von Meinung, Kunst und Wissenschaft

Artikel 5

(1) Jeder hat das Recht, seine Meinung in Wort, Schrift und Bild frei zu äußern und zu verbreiten und sich aus allgemein zugänglichen Quellen ungehindert zu unterrichten. Die Pressefreiheit und die Freiheit der Berichterstattung durch Rundfunk und Film werden gewährleistet. Eine Zensur findet nicht statt.

(...)

Schutz von Ehe und Familie und von Kindern nicht verheirateter Eltern

Artikel 6

(1) Ehe und Familie stehen unter dem besonderen Schutze der staatlichen Ordnung.

(...)

🔍 Hier finden Sie das Grundgesetz in 11 Sprachen: [Arabisch](#), [Chinesisch](#), [Englisch](#), [Französisch](#), [Italienisch](#), [Persisch](#), [Polnisch](#), [Russisch](#), [Serbisch](#), [Spanisch](#), [Türkisch](#) und [Deutsch](#).

🔍 Wie der deutsche Rechtsstaat funktioniert, wird in diesem Film anschaulich dargestellt: [Deutsch](#), [Dari](#), [Arabisch](#), [Englisch](#), [Französisch](#), [Paschtu](#), [Urdu](#).

Kinder haben Rechte

Schutz von Kindern und Jugendlichen

Kinder, Jugendliche und Familien stehen in Deutschland unter besonderem Schutz. Dieser Schutz beginnt schon während der Schwangerschaft und dauert an, bis das Kind 18 Jahre alt und damit volljährig ist. In Deutschland ist es zum Beispiel verboten, Kinder zu schlagen: Kindererziehung muss in Deutschland ohne Gewaltanwendung auskommen. Jedes Kind muss zur Schule gehen.

Kinder haben Rechte

Im Einzelnen bedeutet das:

- Elterliche Fürsorge und gewaltfreie Erziehung: Jedes Kind hat das Recht, mit seinen Eltern aufzuwachsen und von ihnen erzogen zu werden. Ohne Gewalt.
- Gleichheit: Alle Kinder sind gleich wichtig. Kein Kind darf schlechter behandelt werden, weil es eine andere Hautfarbe hat, eine andere Religion hat oder aus einem anderen Land kommt.
- Freie Meinungsäußerung und Beteiligung: Mädchen und Jungen müssen gefragt werden, wenn über sie bestimmt werden soll. Kinder dürfen ihre Meinung sagen, ohne dafür bestraft zu werden. Egal ob Zuhause, in der Schule, bei einer Behörde oder vor Gericht.

- Bildung: Mädchen und Jungen sollen gleichberechtigt lernen können und eine Ausbildung machen, die ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten entspricht.
- Gesundheit: Kinder sollen gesund leben können, gute ärztliche Betreuung bekommen und vor Krankheiten, Sucht und Drogen geschützt werden.
- Schutz vor Gewalt und sexueller Ausbeutung: Kinder haben das Recht, vor Gewalt, Missbrauch und Ausbeutung geschützt zu werden. Niemand darf ein Kind anfassen, wenn das Kind das nicht will.

Hilfe bei Konflikten

Bei Konflikten in der Familie kann es sinnvoll sein, sich Hilfe von außen zu holen. Besonders, wenn Kinder betroffen sind und wenn Gewalt ausgeübt wird. Nehmen Sie bitte Kontakt auf:

Landkreis Emsland - Jugendamt

Landkreis Emsland - Hauptstelle Meppen | Jugendamt

📍 [Ordenniederung 1, 49716 Meppen](#)

☎ [+49 \(0\) 5931441401](#)

Landkreis Emsland - Außenstelle Lingen | Jugendamt

📍 [Am Wall Süd 21, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

☎ [+49 \(0\) 591843343](#)

Landkreis Emsland - Außenstelle Aschendorf | Jugendamt

📍 [Große Straße 32, 26871 Aschendorf](#)

☎ [+49 \(0\) 49625013139](#)

🕒 Montag - Freitag: 8:30 – 12:30 Uhr und Montag – Donnerstag 14:30 - 16:00 Uhr

💡 In dringenden Fällen ist das Jugendamt außerhalb der Dienstzeiten über die Rettungsleitstelle ☎ [\(112\)](#) zu erreichen.

Ehe-, Familien, Lebens- und Erziehungsberatung

Ehe-, Familien-, Lebens- und Erziehungsberatung im Bistum Osnabrück | Beratungsstelle Meppen

📍 [Versener Straße 30, 49716 Meppen](#)

@meppen@efle-bistum-os.de

 [+49 \(0\) 593112050](tel:+49(0)593112050)

**Ehe-, Familien-, Lebens- und Erziehungsberatung im Bistum Osnabrück
| Beratungsstelle Papenburg**

 [Hauptkanal rechts 75a, 26871 Papenburg](#)

@papenburg@efle-bistum-os.de

 [+49 \(0\) 49613456](tel:+49(0)49613456)

**Psychologisches Beratungszentrum für Eltern, Kinder und Jugendliche;
Ehe-, Familien- und Lebensberatung | Beratungsstelle Lingen**

 [Bernd-Rosemeyer-Straße 5, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

@lingen@efle-bistum-os.de

 [+49 \(0\) 5914021](tel:+49(0)5914021)

 Die Öffnungszeiten entnehmen Sie bitte den jeweiligen Standorten

Beratungsstelle bei Gewalt gegen Kinder und Jugendliche

Deutscher Kinderschutzbund | Ortsverband Emsland Mitte

 [Emsstraße 1-3, 49716 Meppen](#)

@info@kinderschutzbund-emsland-mitte.de

 [+49 \(0\) 5931876580](tel:+49(0)5931876580)

 <https://www.kinderschutzbund-emsland-mitte.de/>

 Montag - Freitag: 9:00 - 11:30 Uhr

**Der Kinderschutzbund OV Lingen e.V. | Beratungsstelle LOGO -
Kinderschutz-Zentrum**

 [Wilhelmstraße 40a, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

@info@logolingen.de

 [+49 \(0\) 5912262](tel:+49(0)5912262)

 <https://www.logolingen.de/>

 Montag - Freitag: 9:00 - 12:00 Uhr

Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche

Ob bei Sorgen und Problemen in Familie oder Schule, mit Freunden oder dem Partner: Es kann schon helfen, darüber zu sprechen. Am bundesweit erreichbaren **Kinder- und Jugendtelefon der "Nummer gegen Kummer"** nehmen sich ausgebildete Beraterinnen und Berater Zeit für dich, hören dir zu und zeigen dir Auswege - anonym, vertraulich und kostenlos.

 [116111](tel:116111)

 Montag - Samstag: 14:00 - 20:00 Uhr

Elterntelefon

 [08001110550](tel:08001110550) anonym und kostenlos

 Montag - Freitag: 9:00 - 17:00 Uhr sowie Dienstag und Donnerstag: 17:00 - 19:00 Uhr

Frauenrechte

Arbeit und Lohn

Frauen verdienen in Deutschland durchschnittlich weniger als Männer. Oftmals arbeiten sie in Bereichen, die schlechter bezahlt werden. Aber Frauen verdienen oft auch für die gleiche Tätigkeit weniger als ihre männlichen Kollegen. Die Politik diskutiert seit Jahren verschiedene Vorschläge, um mehr Lohngerechtigkeit zu erreichen. Bisher hat sich hier aber nicht viel geändert.

Viele Arbeiten von Frauen werden nicht als Arbeit wahrgenommen. Sie machen den Haushalt. Sie erziehen die Kinder. Oder sie pflegen kranke oder alte Familienmitglieder. Diese Arbeiten sind unbezahlt. Aber sie sind trotzdem Arbeit. Das wird oft nicht anerkannt.

Sie möchten gut bezahlte Arbeit in Deutschland finden?

Dann sollten Sie als erstes Deutsch lernen. Das BAMF bietet Kurse speziell für Eltern und Frauen an. Hier erhalten Sie auch Informationen zum Thema Kinderbetreuung und Schulsystem. Informieren Sie sich an Ihrem Wohnort bei [Migrationsberatungsstellen](#), [Ausländerbehörde](#), Arbeitsagentur, [Jobcenter](#) oder direkt bei den [Bildungsträgern](#), die Integrationskurse anbieten.

Sie möchten nach einer beruflichen Auszeit in den Beruf zurückkehren? Sich vielleicht beruflich neu orientieren oder Kompetenzen auffrischen?

Die [Koordinierungsstelle für Frauen und Wirtschaft](#) ist ein Ort, an dem Frauen, insbesondere diejenigen, die nach einer Pause in den Beruf zurückkehren möchten, Unterstützung finden

können. Sie bietet Hilfe bei allen berufsbezogenen Fragen und hilft Ihnen dabei, sich auf Ihre Rückkehr in den Beruf vorzubereiten. Außerdem ist die Koordinierungsstelle die Geschäftsstelle des Unternehmensverbunds [vereinbar e.V.](#), was bedeutet, dass sie Teil eines Netzwerks ist, das sich für die Vereinbarkeit von Beruf und Familie einsetzt.

FGM - weibliche Genitalverstümmelung

In Deutschland ist die weibliche Genitalverstümmelung (FGM) verboten. Seit September 2013 wird FGM mit Freiheitsstrafe bestraft. Die Eltern dürfen auch nicht ausreisen, um ihre Tochter im Ausland beschneiden zu lassen. Das wird ebenfalls nach deutschem Strafrecht verfolgt. Mädchen und junge Frauen können Asyl beantragen, wenn ihnen droht, beschnitten zu werden.

Viele Mädchen sterben während der Verstümmelung oder an ihren Folgen. Es gibt viele und gefährliche Nachwirkungen der Verstümmelung:

- Inkontinenz,
- Schmerzen,
- schwere Blutungen,
- Komplikationen beim Geschlechtsverkehr und bei Geburten,
- Unfruchtbarkeit,
- Gefahr von HIV- und Hepatitis-Infektion,
- Blutvergiftung und Tetanus,
- Schockzustände,
- psychische Traumata,
- Depressionen.

Wenn Sie von Genitalverstümmelung betroffen oder bedroht sind, wenden Sie sich an das Hilfetelefon unter der ☎ [08000116016](#). Die Mitarbeiterinnen des Hilfetelefons sind Tag und Nacht und in verschiedenen Sprachen für Sie da.

In Deutschland gibt es die Möglichkeit, die Klitoris zu rekonstruieren. Diese rekonstruktive Operation kann von plastischen Chirurgen durchgeführt werden. Fragen Sie einen Frauenarzt um Rat. In Berlin wurde ein „[Zentrum für Opfer von Genitalverstümmelung](#)“ gegründet. Hier werden nicht nur die körperlichen, sondern auch die psychischen Folgen kostenfrei und anonym behandelt. Sie brauchen dafür keine Krankenversicherung.

Kontaktstelle:

baobab - zusammensein e.V.

📍 [Georgswall 3, 30159 Hannover](#)

✉ [@info@baobab-zs.de](mailto:info@baobab-zs.de)

☎ [+49 \(0\) 51147262677](tel:+49051147262677)

In ganz Niedersachsen sowie im angrenzenden Bremen haben sich über die Jahre verschiedene Selbsthilfegruppen gebildet, in denen Themen zur Gesundheit besprochen werden. Derzeit gibt es die folgenden Selbsthilfegruppen [hier](#).

Häusliche Gewalt

Ihre Familie und auch Bekannte sollten Sie unterstützen und beschützen. Das ist aber nicht immer der Fall. Manchmal tun Ihnen diese Menschen auch weh. Sie können Ihnen Gewalt antun. Diese Gewalt kann unterschiedliche Formen haben. Sie kann sexuell sein. Oder körperlich, wie zum Beispiel Schläge oder Tritte. Sie kann aber auch psychisch sein. Wenn jemand, den Sie kennen, Ihnen Gewalt antut, dann heißt das „häusliche Gewalt“.

Häusliche Gewalt findet meist in der Wohnung statt, kann aber auch an anderen Orten passieren. Viele denken bei häuslicher Gewalt an physische Gewalt, also sexuelle Misshandlungen oder Schläge. Aber häusliche Gewalt hat noch weitere Formen: Wenn Sie beleidigt, beschimpft, bedroht, eingesperrt oder kontrolliert werden, ist das ebenfalls häusliche Gewalt. Auch Stalking, also wenn Sie verfolgt und beobachtet werden, kann eine Form von häuslicher Gewalt sein. **Jede Form von Gewalt ist in Deutschland strafbar.** Sie haben das **Recht auf ein Leben ohne Gewalt**. Häusliche Gewalt ist keine Privatangelegenheit, sondern ein Verstoß gegen das Recht jedes Menschen auf körperliche Unversehrtheit.

Es gibt in Deutschland zahlreiche Anlaufstellen für Opfer von häuslicher Gewalt. Nehmen Sie die Hilfe in Anspruch.

Notfallkarte im Emsland

[Notfallkarte](#) bei häuslicher Gewalt mit entsprechenden Beratungsstellen im Landkreis Emsland

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

 [08000/116016](tel:08000/116016) (kostenfrei und anonym)

 www.hilfetelefon.de

Hilfetelefon sexueller Missbrauch

 [0800/2255530](tel:0800/2255530)

 www.hilfetelefon-missbrauch.de

Beratungs- und Hilfsangebote vor Ort

Sozialdienst kath. Frauen e.V. Meppen - Emsland Mitte | Hilfen bei Häuslicher Gewalt

 [Nagelshof 21b, 49716 Meppen](#)

 [@info@skf-meppen.de](mailto:info@skf-meppen.de)

 [+49 \(0\) 593198410](tel:+49(0)593198410)

 <https://www.skf-meppen.de/index.php/unsere-angebo...>

 montags - donnerstags 08:00 - 12:00 Uhr und 14:00 - 16:00 Uhr
freitags 08:00 - 12:30 Uhr

Sozialdienst kath. Frauen e.V. Lingen | Hilfen bei Häuslicher Gewalt

 [Burgstraße 30, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

 [@info@skf-lingen.de](mailto:info@skf-lingen.de)

 [+49 \(0\) 591800620](tel:+49(0)591800620)

 <https://www.skf-lingen.de/beratung-und-hilfe/hilf...>

 montags - donnerstags 08:30 - 12:30 Uhr und 13:30 - 16:30 Uhr

Sozialdienst kath. Frauen e.V. Esterwegen | Hilfen bei Häuslicher Gewalt

 [Hauptstraße 50, 26897 Esterwegen](#)

 [@info@skf-esterwegen.de](mailto:info@skf-esterwegen.de)

 [+49 \(0\) 59552871](tel:+49(0)59552871)

 <https://skf-esterwegen.de/>

 mittwochs geschlossen

Caritasverband für den Landkreis Emsland | Hilfen bei Häuslicher Gewalt

 [Kirchstraße 16, 26871 Papenburg](#)

 [@LK-Emsland@caritas-os.de](mailto:LK-Emsland@caritas-os.de)

 [+49 \(0\) 496194410](tel:+49(0)496194410)

 <https://www.caritas-os.de/el/papenburg/beratungun...>

 montags - freitags 08:30 - 12:00 Uhr
dienstags und mittwochs 14:00 - 16:30 Uhr

Weitere Informationen finden Sie hier:

 www.gewaltlos.de

 [Netzwerk ProBeweis](#) (mehrsprachig) mit Partnerkliniken Krankenhaus [Ludmillenstift Meppen](#) und [Marienhospital Papenburg-Aschendorf](#)

Frauen- und Kinderschutzhäuser

Es gibt Wege aus der Gewalt und Chancen für eine Zukunft ohne Gewalt. Frauenhäuser sind Einrichtungen für akut von Gewalt betroffene oder von Gewalt bedrohte Frauen und deren Kinder - unabhängig von Alter, Einkommen, Aufenthaltsstatus, sexueller Orientierung oder Herkunft. Die Frauenhäuser sind 24 Stunden täglich erreichbar, auch an Wochenenden und Feiertagen.

Frauen- und Kinderschutzhhaus SKF Meppen | Sozialdienst kath. Frauen e.V. Meppen

 [Nagelshof 21b, 49716 Meppen](#)

 [@frauen-undkinderschutzhhaus@skf-meppen.de](mailto:frauen-undkinderschutzhhaus@skf-meppen.de)

 [+49 \(0\) 59317737](tel:+49(0)59317737)

(24 Stunden erreichbar!)

Frauen- und Kinderschutzhhaus SKF Lingen | Sozialdienst kath. Frauen e.V. Lingen

 [Burgstraße 30, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

 [@frauenhaus@skf-lingen.de](mailto:frauenhaus@skf-lingen.de)

 [+49 \(0\) 5914129](tel:+49(0)5914129)

Die Adressen der Frauenhäuser bleiben zum Schutz der Betroffenen geheim.

Zwangsverheiratung

Beratung, Unterstützung und Hilfe bei einer (drohenden) Zwangsverheiratung und Gewalt im Namen der Ehre

Müssen Sie heiraten, obwohl Sie das nicht wollen? Das nennt man Zwangsheirat.

Das Niedersächsische Krisentelefon gegen Zwangsheirat bietet kostenlose, mehrsprachige und anonyme Beratungen an. Sie erreichen die Beratung unter der Nummer:  [0800-0667888](tel:0800-0667888).

Weitere Informationen finden Sie im Flyer „**Ich entscheide, ob und wen ich heirate**“. Der Flyer ist in verschiedenen Sprachen erhältlich:

- [Flyer Zwangsheirat auf Albanisch](#)
- [Flyer Zwangsheirat auf Arabisch](#)
- [Flyer Zwangsheirat auf Bulgarisch](#)
- [Flyer Zwangsheirat auf Deutsch](#)
- [Flyer Zwangsheirat auf Englisch](#)
- [Flyer Zwangsheirat auf Kurdisch](#)
- [Flyer Zwangsheirat auf Persisch](#)
- [Flyer Zwangsheirat auf Rumänisch](#)
- [Flyer Zwangsheirat auf Serbisch](#)
- [Flyer Zwangsheirat auf Türkisch](#)

Der Verein [TERRE DES FEMMES](#) hat eine Broschüre für Eltern in acht Sprachen herausgebracht. Sie heißt: „**Starke Familien haben starke Töchter**“. Die Broschüre erklärt, was passiert, wenn Mädchen früh oder gezwungen heiraten müssen. Sie spricht auch darüber, welche Gesetze es gibt und wo man Hilfe bekommen kann. Die Broschüre sagt, dass keine Religion Zwangsheirat erlaubt. Die Broschüre ist in Arabisch, Deutsch, Englisch, Farsi, Französisch, Kurdisch, Rumänisch und Türkisch erhältlich:

- [Broschüre Arabisch](#)
- [Broschüre Deutsch](#)
- [Broschüre Englisch](#)
- [Broschüre Farsi](#)
- [Broschüre Französisch](#)
- [Broschüre Kurdisch](#)
- [Broschüre Rumänisch](#)
- [Broschüre Türkisch](#)

Papatya hilft Mädchen, die Gewalt in der Familie, Zwangsheirat oder Verschleppung erleben. Sie bietet Schutz, Beratung und Hilfe und richtet sich an betroffene Mädchen und ihr Umfeld, wie zum Beispiel an ihre Freundinnen. Sie helfen am Telefon oder online: 

<https://papatya.org/>

Das bundesweite Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ hilft Frauen, die Gewalt erfahren. Sie können anrufen unter  116016 oder sich online beraten lassen unter: 

<https://www.hilfetelefon.de/>

Auch Männer können von Gewalt oder Zwangsheirat betroffen sein. Das Hilfetelefon „Gewalt an Männern“ hilft Männern. Sie können anrufen unter  0800-1239900 oder sich online beraten lassen:  <https://www.maennerhilfetelefon.de/>

Sind Sie von einer drohenden Zwangsheirat, Verschleppung oder Gewalt betroffen und brauchen einen sicheren Ort, an dem Sie anonym wohnen können?

In Niedersachsen gibt es Plätze, wo junge Menschen anonym untergebracht werden können, wenn sie von Zwangsheirat, Verschleppung oder Gewalt betroffen sind. Das **Ada-Schutzhaus** bietet anonyme Unterbringungen für Mädchen und junge Frauen von 13 bis 21 Jahren. Weitere Infos gibt es hier: [Ada Schutzhaus](#)

Für junge Menschen zwischen 16 und 27 Jahren gibt es das Angebot **Hayat - Anonyme Mobile Betreuung**. Hier bekommen auch junge Männer, Paare, Geschwister und Menschen aus der LGBTQIA+-Gemeinschaft Schutz. Weitere Infos gibt es hier: [Hayat Schutz](#)

Antidiskriminierung und Inklusion

Gleichberechtigung von Mann und Frau

Gleichberechtigung von Mann und Frau

Frauen und Männer haben die gleichen Rechte. Dies spiegelt sich in den Gesetzen und im täglichen Leben wieder.

Das bedeutet zum Beispiel:

- Mädchen und Jungen gehen zusammen zur Schule und erhalten den gleichen Unterricht. Sie nehmen gemeinsam am Sportunterricht teil.
- Frauen und Männer dürfen studieren oder einen Beruf erlernen. Es stehen grundsätzlich alle Berufe für alle Geschlechter offen.
- Auch Frauen übernehmen in der Gesellschaft Verantwortung, zum Beispiel bei der Polizei, im gesundheitlichen Bereich, in Schulen oder in Ämtern und Behörden. Ihren Anweisungen ist Folge zu leisten.
- Frauen und Männer entscheiden selbst, welcher Arbeit sie nachgehen wollen. Über das Geld, das sie verdienen, können sie selbst verfügen.
- Frauen müssen ihren Ehemann, ihre Eltern oder andere Familienmitglieder nicht um Erlaubnis fragen, wenn sie arbeiten, ein Konto eröffnen oder Verträge abschließen möchten.
- Frauen und Männer dürfen sich so kleiden wie sie möchten.
- Frauen und Männer entscheiden selbst, ob, wann und wen sie heiraten wollen.
- Mütter sind besonders geschützt. Sie müssen und dürfen sechs Wochen vor und acht Wochen nach der Geburt nicht arbeiten. Ihnen darf nicht wegen ihrer Mutterschaft gekündigt werden.
- Die Aufgaben und Rollen in der Familie sind nicht vorgeschrieben.
- Frauen und Männer nehmen am öffentlichen Leben teil. Sie besuchen kulturelle, politische oder Sportveranstaltungen, Restaurants und Bars.
- Frauen und Männer können wählen und in politische Ämter gewählt werden
- Frauen und Männer sind im Erbrecht gleichgestellt, Töchter ebenso wie Söhne.
- Sexuelle Berührungen, Kommentare oder Aufforderungen sind nur erlaubt, wenn alle Beteiligten einverstanden sind. Ein „Stopp“ oder „Nein“ ist unbedingt zu respektieren.

Das ist in Deutschland zum Beispiel nicht erlaubt:

- Jede Form von Gewalt in der Ehe.
- Niemand darf sexuell belästigt werden.
- Vergewaltigung, auch innerhalb der Ehe, wird bestraft.
- Niemand darf gezwungen werden zu heiraten. Die Nötigung zu einer Ehe durch Gewalt oder Drohung wird bestraft.

Erfahrungen mit Diskriminierung

Menschen wegen bestimmter Merkmale ungleich zu behandeln, ist in Deutschland verboten. Aber dennoch weit verbreitet. Ob bei der Wohnungssuche, auf der Arbeit, in Behörden, Schulen, Arztpraxen, in der Freizeit oder bei der Polizei. Diskriminierung kann in allen Lebensbereichen passieren. Komme ich nicht in den Club, weil ich eine Behinderung habe? Habe ich den Job nicht bekommen, weil ich ein Kopftuch trage? Werden meine Kinder in der Schule schlechter behandelt, weil sie nur wenig Deutsch sprechen? Kontrolliert die Polizei im Fernbus nur mich, weil ich eine andere Hautfarbe habe? Weigert sich der Taxifahrer, mich mitzunehmen, weil ich transsexuell bin? Erfahrungen wie diese führen zu Wut, Ohnmacht und einem Gefühl der Hilflosigkeit. Sie müssen Diskriminierung aber nicht einfach hinnehmen. Sie haben das Recht, sich dagegen zu wehren.

Dieses Recht haben alle Menschen in Deutschland. Unabhängig von ihrer Herkunft oder ihrem Aufenthaltsstatus. Das ist im deutschen Grundgesetz als eines der Menschenrechte verankert. Sie können vor Gericht gegen die Diskriminierung klagen.

Wurde ich diskriminiert?

Manchmal weiß man nicht genau, ob man diskriminiert wurde. Man ist unsicher, weil andere Personen in einer Handlung kein Problem sehen oder die Diskriminierung nicht schlimm finden. Hier kann eine Beratung helfen. Die Mitarbeitenden der Beratungsstelle nehmen Ihre Erfahrungen ernst. Sie können Ihnen sagen, ob Ihre Erfahrung auch rechtlich als Diskriminierung gilt und welche rechtlichen Möglichkeiten Sie jetzt haben. Aber auch, wenn Ihre Erfahrung rechtlich nicht als Diskriminierung gilt, kann Ihnen die Beratungsstelle helfen. Die Mitarbeitenden können Sie dabei unterstützen, sich mit dem Erlebten auseinanderzusetzen und Strategien für die Zukunft zu entwickeln.

Die **Antidiskriminierungsberatungsstellen** unterstützen alle Menschen, die Diskriminierung erlebt haben und Beratung möchten.

Betroffenenberatung Niedersachsen

Die Betroffenenberatung Niedersachsen ist da, um zu helfen, wenn Sie Unterstützung benötigen. Sie hört Ihnen zu, versteht Ihre Sichtweise und nimmt sich Zeit für Sie, um ausführlich mit Ihnen zu sprechen.

Sie hilft, wenn Sie

- Opfer von rechter, rassistischer oder antisemitischer Gewalt wurden.
- ein Familienmitglied, Freund oder Bekannter eines Opfers sind
- Zeuge eines solchen Angriffs waren.

- helfen möchten, Rechtsextremismus, Rassismus und Antisemitismus zu bekämpfen.

Die Beratung ist vertraulich und kostenfrei. Sie wird in mehreren Sprachen angeboten.

Kontaktdaten:

Region Nordwest - Niedersachsen

Exil e.V.

📍 Möserstraße 34, 49074 Osnabrück

☎ [0541/38069923](tel:054138069923)

☎ [0157/37967272](tel:015737967272)

✉ nordwest@betroffenenberatung.de

🌐 www.betroffenenberatung.de

Sie können sich beispielsweise bei der Antidiskriminierungsstelle des Bundes direkt unter der Telefonnummer [030185551855](tel:030185551855) beraten lassen. Die Beratungsstelle ist ☎ montags von 13 - 15 Uhr und ☎ mittwochs und freitags von 9 - 12 Uhr zu erreichen. Die Mitarbeitenden sprechen Deutsch. Die Beratung ist kostenlos und auf Wunsch anonym. Für den Anruf müssen Sie die üblichen Telefongebühren bezahlen.

Alternativ können Sie sich auch an eine [Migrationsberatung für Erwachsene](#) oder den [Jugendmigrationsdienst](#) wenden. Die Mitarbeitenden sprechen oft viele Sprachen und helfen Ihnen bei allen Problemen rund um das Leben in Deutschland.

Was tue ich, wenn ich von der Polizei diskriminiert wurde?

Diskriminierung kann man auch durch die Polizei erfahren. Eine Erfahrung, die viele Menschen in Deutschland machen, ist beispielsweise das sogenannte Racial Profiling. Wenn eine Person von der Polizei angehalten, befragt, durchsucht oder gar verhaftet wird, nur weil sie ihnen wegen ihrer Hautfarbe oder ähnlicher Merkmale verdächtig vorkommt, ist das "Racial Profiling". Aber auch diskriminierende Beleidigungen, Misshandlungen oder Übergriffe können passieren. Opfer von Polizeiwillkür oder Polizeigewalt können die Polizisten und Polizistinnen anzeigen.

Polizisten und Polizistinnen stehen nicht über dem Gesetz. Was sie dürfen und nicht dürfen, ist im Strafgesetzbuch, der Strafprozessordnung und dem Polizeirecht geregelt. Mehr dazu erfahren Sie [hier](#).

💡 Wichtig: Sie haben das Recht, nach dem Dienstausweis des Polizisten oder der Polizistin zu fragen und sich ihre Daten aufzuschreiben. Das ist wichtig, wenn Sie später eine Strafanzeige stellen möchten. Es ist auch immer hilfreich, Passanten und Passantinnen darum zu bitten, die Situation zu beobachten. Dann haben Sie auch Zeugen und Zeuginnen. Bitte beachten Sie: Eine Strafanzeige müssen Sie innerhalb von drei Monaten nach dem Vorfall stellen. Das können Sie direkt bei der Staatsanwaltschaft machen. Sie müssen also nicht zur Polizei.

Lesbisch, Schwul, Bisexuell, Trans* und Inter* (LSBTI)

In Deutschland leben viele unterschiedliche Menschen zusammen. Sie haben verschiedene Religionen. Sie sind unterschiedlichen Geschlechts. Sie kommen aus verschiedenen Ländern. Sie vertreten unterschiedliche politische Ansichten. Sie haben die gleichen Rechte.

Auch das gilt auch für Menschen unterschiedlicher sexueller Orientierung oder geschlechtlicher Identität: Dazu zählen Lesben, Schwule, Bisexuelle sowie trans- und intergeschlechtliche Menschen. In kurz heißen sie LSTBI. Sie haben in Deutschland die gleichen Rechte wie alle Menschen.

Es gibt drei Geschlechter in Deutschland. Diese sind "männlich", "weiblich" und "divers". Personen können in Deutschland ihr Geschlecht ändern. Sie können auch ihren Namen ändern lassen. Frauen dürfen in Deutschland andere Frauen lieben und heiraten. Männer dürfen in Deutschland andere Männer lieben und heiraten.

 Viele LSBTI-Personen sind nach Deutschland geflüchtet, weil sie in ihrem Heimatland verfolgt wurden. Sind Sie geflüchtet und lesbisch, schwul, bisexuell, trans- oder intergeschlechtlich? Dann können Sie sich an eine der vielen LSBTI-Organisationen in Deutschland wenden. Dort finden Sie Unterstützung. Beim LSVD-Projekt "Queer Refugees Deutschland" finden Sie deren Kontaktdaten. Sie finden auch weitergehende Informationen:

Lesben- und Schwulenverband in Deutschland (LSVD)
Projekt "Queer Refugees Deutschland"

 www.queer-refugees.de
 @queer-refugees@lsvd.de

Die Trans*Beratung Weser-Ems bietet akzeptierende, unabhängige und professionelle Beratung zu allen Fragen der Trans*Geschlechtlichkeit und geschlechtlichen Identität.

Sie beraten:

- trans* (transgender, transsexuelle, transidente) Personen
- Personen, die sich fragen, ob sie vielleicht trans* sind
- An- und Zugehörige
- Personen, die beruflich mit dem Thema zu tun haben

Trans*Beratung Weser-Ems

 [0160/5889070](tel:0160/5889070)
 @weser-ems@trans-recht.de
 <https://transberatung-weser-ems.de/>

Individuelle Beratungstermine nach Absprache können in Lingen und Meppen stattfinden.

Menschen mit Behinderung

In Deutschland hat fast jeder zehnte Mensch eine schwere Behinderung. Viele weitere Menschen haben gesundheitliche Beeinträchtigungen. Oder sie sind chronisch krank. Es gibt zum Beispiel Menschen, die nicht sehen können. Sie sind blind. Es gibt Menschen, die nicht hören können. Sie sind taub. Bei manchen Menschen ist der Körper kleiner als bei anderen. Manche Sachen fallen Ihnen nicht so leicht. Sie könne nicht selber gehen. Oder es ist schwerer, eine bestimmte Arbeit zu machen. Aber auch sie sollen an der Gesellschaft teilhaben können. Dafür gibt es Maßnahmen der Inklusion. Sie bekommen zum Beispiel Hilfe im Job. Oder Kinder bekommen schon vor dem Kindergarten eine besondere Förderung. Sie heißt Frühförderung.

Frühförderung

Frühförderung ist für Kleinkinder, die eine Behinderung haben oder eine Behinderung bekommen könnten. Sie hilft auch Kindern, die sich in bestimmten Bereichen langsamer als andere Kinder entwickeln. Beispiele für Frühförderung sind: Sprach-Förderung, Sehschule oder Bewegungstherapie. Die Frühförderung gibt es für Kinder von Geburt bis zum Schulalter. Eine frühe Förderung ist wichtig, um Behinderungen zu vermeiden oder die Folgen von Behinderungen zu mildern.

Ihr [Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin](#) kann Ihnen helfen, eine Frühförderung zu finden. Auch das [Gesundheitsamt](#) können Sie ansprechen.

Schwerbehinderte

Menschen mit einem Grad der Behinderung von 50 und mehr können einen Ausweis für Schwerbehinderte bekommen. Mit dem Ausweis sind einige Vorteile verbunden. Zum Beispiel Steuerermäßigungen. Und verbilligte oder kostenlose Nutzung von Bus und Bahn. Welche Vorteile eine Person hat, hängt von der Art der Behinderung und vom Grad der Behinderung ab. Einen Ausweis für Schwerbehinderte können Sie beim Versorgungsamt beantragen.

Der Familienratgeber gibt [hier](#) wertvolle Informationen. Sie können nachlesen, was der Grad der Behinderung ist. Sie lernen, wer den Grad der Behinderung bestimmt. Und was Sie tun können, wenn Sie mit Ihrem Grad der Behinderung nicht einverstanden sind.

[Kontaktdaten des lokalen Versorgungsamtes einstellen]

Probleme bei der Inklusion

Es gibt aber auch noch viele Probleme bei der Integration von Menschen mit Behinderung. Denn die Menschen sind nicht behindert – sie werden behindert: Der zu hoch angebrachte Bankautomat verhindert, dass sie ohne Probleme Geld abholen können. Die Treppe ist für den Rollstuhl tabu. Und die kleine Schrift wird für sehbehinderte Menschen zum Problem. Sie sehen eine Person, die vielleicht Hilfe braucht? Dann fragen Sie, ob Sie helfen können.

Der Familienratgeber gibt [hier](#) wertvolle Informationen.

Religionsfreiheit

In Deutschland gilt Religionsfreiheit. Dies wird vom Grundgesetz garantiert. Sie können Ihren Glauben so ausleben, wie Sie es selbst für richtig halten, solange Sie dabei das Grundgesetz nicht verletzen. Sie dürfen auch nicht aufgrund ihrer Religion diskriminiert werden, zum Beispiel bei der Suche nach Arbeit. Religionsfreiheit bedeutet dabei auch, den Glauben Anderer zu akzeptieren. Deutschland hat keine Staatskirche. Staat und Religion sind getrennt.

Das bedeutet zum Beispiel:

- Alle Menschen dürfen ihre Religion und ihren Glauben selbst wählen und frei ausüben.
- Alle Menschen haben die Freiheit, nicht religiös zu sein. Wer nicht an Gott glaubt, darf dies auch öffentlich sagen.
- Menschen unterschiedlicher Religionen und Glaubensrichtungen dürfen untereinander heiraten.

- Heirat zählt nur vor dem Standesamt als rechtskräftige Ehe. Ausschließlich im Rahmen einer Religion geschlossene Ehen sind in Deutschland rechtlich nicht bindend.
- Religiöse Gesetze bestimmen nicht das Rechtssystem in Deutschland.

Asyl und Geflüchtete

Das hier sind nur grundlegende Infos zu verschiedenen Themen. Es gibt spezielle Regeln und Situationen, die beachtet werden müssen. Es ist immer noch wichtig, sich von Fachleuten beraten zu lassen.

Aufenthaltsstatus als Asylsuchender

Jeder Mensch in Deutschland hat einen Ausweis. Dieser Ausweis hilft Menschen zu identifizieren. Auch als Asylsuchender brauchen Sie einen Ausweis. Damit können die Behörden Ihren Status erkennen. Ihr Status bestimmt, ob Sie arbeiten dürfen oder nicht.

Es gibt 5 verschiedene Dokumente:

1. Ankunftsnachweis

Status: Asylsuchende

Hintergrund: Sie haben den Behörden gesagt, dass Sie Asyl brauchen. Die Behörden haben Sie im System erfasst. Sie haben aber noch keinen Asylantrag gestellt. Dieser Ausweis ist gültig, bis Sie den Antrag stellen. Den Antrag stellen Sie an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF).



2. Aufenthaltsgestattung

Status: Asylbewerberinnen und Asylbewerber

Hintergrund: Sie haben einen Antrag auf Asyl gestellt. Eine Gruppe von Personen entscheidet über Ihren Antrag. Das dauert oft sehr lange. Dieser Ausweis ist bis zu der Entscheidung gültig. Über den Asylantrag entscheidet das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF). Ihr Antrag wurde als unbegründet abgelehnt? Dann können Sie dagegen klagen. Dies tun Sie beim Verwaltungsgericht. Sie dürfen grundsätzlich in Deutschland bleiben, bis das Verwaltungsgericht entschieden hat.

Dieser Ausweis sagt, ob Sie arbeiten dürfen. Der Ausweis sagt, wo Sie wohnen können.

- Sie möchten arbeiten? Sie brauchen dafür eine Genehmigung? Diese bekommen Sie bei der [Ausländerbehörde](#). Ihr Arbeitgeber/ Ihre Arbeitgeberin oder Sie als Arbeitnehmer/ Arbeitnehmerin können diese beantragen.

- Sie möchten Arbeit vermittelt bekommen? Wenden Sie sich an die [Migrationsberatungsstellen](#)
- Sie brauchen finanzielle Hilfe? Gehen Sie zum Sozialamt der [Wohnortgemeinde](#)



3. Fiktionsbescheinigung

Status: Anerkannte Flüchtlinge

Hintergrund: Sie haben bei der Ausländerbehörde einen Antrag gestellt. Dieser Antrag soll ihr Recht zu bleiben verlängern. Die Behörde stellt dann oft eine Bescheinigung aus. Diese Bescheinigung erlaubt Ihnen zu bleiben. Dies ist wichtig, weil Ihr Antrag noch nicht bearbeitet wurde.



4. Aufenthaltserlaubnis

Status: Anerkannte Flüchtlinge

Hintergrund: Ihr Antrag auf Asyl wurde akzeptiert

Die Aufenthaltserlaubnis ist ein zeitlich befristeter Aufenthaltstitel. Sie wird zu einem bestimmten Zweck erteilt.

- Später können Sie ein unbefristetes Aufenthaltsrecht bekommen (Niederlassungserlaubnis)
- Sie haben uneingeschränkten Zugang zum Arbeitsmarkt
- Das [Jobcenter](#) kann Ihnen Arbeit vermitteln
- Die [Wohnortgemeinde](#) kann Ihnen Sozialleistungen vermitteln



5. Duldung

Status: Geduldete

Hintergrund: Ihr Antrag auf Asyl wurde abgelehnt

Die Duldung wird für eine bestimmte Zeit erteilt. Sie wird erteilt, weil eine Abschiebung zeitweise unmöglich ist.

- Eine Beschäftigungserlaubnis ist grundsätzlich notwendig. Diese beantragen Sie bei der [Ausländerbehörde](#).
- Sie möchten Arbeit vermittelt bekommen? Gehen Sie zu den [Migrationsberatungsstellen](#)
- Sie brauchen finanzielle Hilfe? Gehen Sie zum Sozialamt Ihrer [Wohnortgemeinde](#)



Asylantrag

Wenn Sie in Deutschland registriert sind und in einer Gemeinschaftsunterkunft leben, sind dies die nächsten Schritte für Sie.

1. Persönliche Asylantragstellung

- Den Asylantrag stellen Sie beim **Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)**
- Eine Asylverfahrensberatung kann Ihnen wichtige Informationen für das Asylverfahren geben. Dafür ist die Flüchtlings- und Integrationsberatung zuständig.
- **Wichtig:** Ihren Antrag können Sie nur persönlich stellen. Sie können diesen Antrag nicht per Post senden.
- Den Termin und die zuständige BAMF-Stelle erhalten Sie mit Ihrem Ankunftsnachweis. Wenn Sie keinen Termin bekommen haben, fragen Sie Ihre Unterakunftsleitung

2. Erster-Interview-Termin (Asylantragstellung)

3. Persönliche Anhörung

Der zweite Interview-Termin ist die eigentliche Anhörung. Danach entscheidet das BAMF über Ihren Asylantrag. Sie senden Ihnen einen Bescheid zu. Darin wird die Entscheidung ausführlich begründet.

a) Der Bescheid ist negativ

- Wenn der Bescheid negativ ist und Sie ihn anfechten möchten (das heißt, Sie sind nicht einverstanden), gehen Sie sofort zu Ihrer [Migrationsberatungsstelle](#). Dort besprechen sie

mit Ihnen, was Sie machen können und sie können Sie an spezialisierte Anwälte vermitteln. Sie können zum Beispiel gegen den Bescheid klagen.

- Sie wollen lieber freiwillig ausreisen? Dann können Sie finanzielle Unterstützung für Ihren Neuanfang in Ihrem Herkunftsland erhalten. Gehen Sie zur [Rückkehrberatung](#) oder zur [Ausländerbehörde](#).

b) Der Bescheid ist positiv, das heißt, Sie sind als schutzberechtigt anerkannt. Die nächsten Schritte sind:

Aufenthaltserlaubnis: Sie haben den positiven BAMF-Bescheid erhalten. Dann müssen Sie sich sofort um eine Aufenthaltserlaubnis kümmern. Diese erhalten Sie bei der [Ausländerbehörde](#).

Familienasyl und Internationaler Schutz für Familienangehörige

Sie haben in Deutschland Asyl erhalten. Ein Mitglied Ihrer Familie braucht auch Asyl. Sie können beim [BAMF](#) einen Antrag stellen. Das Mitglied Ihrer Familie bekommt den Status eines Schutzberechtigten.

Im Sinne des Familienasyls zählen als Mitglieder von Familien:

- Eheleute beziehungsweise eingetragene Lebenspartner und -partnerinnen,
- minderjährige, ledige Kinder,
- die Eltern von minderjährigen, ledigen Kindern,
- andere erwachsene Personen, die für minderjährige, ledige Kinder sorgeberechtigt sind,
- die minderjährigen, ledigen Geschwister von Minderjährigen.

💡 Die Eltern müssen das Sorgerecht für ihre Kinder haben. Sie müssen sich also um ihre Kinder kümmern können.

Sie wollen Ihren Ehemann oder ihre Ehefrau mit nach Deutschland bringen? Sie müssen bereits in Ihrem Herkunftsland verheiratet sein. Dann kann ihr Mann oder ihre Frau auch Asyl bekommen. Die Ehe muss von Deutschland anerkannt sein. Der Antrag auf Asyl muss vor oder gleichzeitig mit Ihrem Antrag gestellt werden. Sie müssen schutzberechtigt sein.

In Deutschland geboren:

Sie haben bereits einen Antrag auf Asyl gestellt? Sie haben danach ein Kind in Deutschland bekommen? Für Ihr Kind kann ein eigener Asylantrag gestellt werden. Informieren Sie dazu das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge über die Geburt. Auch die Ausländerbehörde kann das Bundesamt informieren. Der Asylantrag gilt damit automatisch als gestellt. Die Eltern können für ihr Kind eigene Asylgründe vorbringen. Wenn sie das nicht tun, gelten die gleichen Gründe wie bei den Eltern. Auch hier ist bei einer ablehnenden Entscheidung des Bundesamtes ein Klage möglich.

Ebenfalls und zum Schutz des Kindes werden und dürfen minderjährige Kinder bei einem ablehnenden Bescheid nicht getrennt von ihren Eltern rückgeführt werden.

Weiterführende Informationen finden Sie direkt beim BAMF.

 [Webseite Familiennachzug \(BAMF\)](#)

Asylberatung

Die Asylberatung berät Menschen, die Asyl beantragt haben. Auch als neu zugewanderte, dauerhaft Bleibeberechtigte Person können Sie zur Beratung gehen.

Asylsuchende und Geflüchtete können sich zu alltäglichen Dingen beraten lassen. Die Beraterinnen und Berater helfen bei folgenden Themen:

- Asylverfahren - informieren und Fragen beantworten
- Über das deutsche Recht informieren
- Bei Fragen zu Behörden helfen und beraten
- Angebot vor Ort finden
- Sich vor Ort orientieren
- Zu Alltagsproblemen beraten und dabei helfen
- Zu Angeboten der Integration beraten (wie zum Beispiel Sprachkursen)
- Bei Fragen zum Familiennachzug beraten
- In andere Fachdienste vermitteln
- Sie sind Ansprechpartner für Ehrenamtliche. Sie beantworten Fachfragen zum Verfahren um Asyl

 Möchten Sie sich vor Ihrer persönlichen Anhörung beraten lassen? Haben Sie Fragen zum Asylverfahren? [Hier](#) können Sie sich beraten lassen.

 Sie haben ein sicheres Aufenthaltsrecht? Dann hilft Ihnen die [Migrationsberatung](#) weiter. Sie berät erwachsene Menschen. Auch Familien können dort Hilfe suchen.

 Sie sind jünger als 27 Jahre? Dann ist der [Jugendmigrationsdienst](#) der richtige Ansprechpartner.