

# KADINA KARŞI ŞİDDET

## BUNUN HAKKINDA KONUŞUN!

### ÖZEL BİR MESELE DEĞİL!

Kadına karşı şiddet nadir karşılaşılan bir durum değildir ve yaşa, eğitim durumuna, gelir durumuna ve uyruğuna bakmaksızın herkesi tehdit edebilir.

### HASTA EDER!

Maruz kalan kadınlar sadece görünen bedensel yaralanmalardan değil, aynı zamanda akıl sağlığı sorunlarından ve bunların uzun süreli etkilerinden de şikayetçilerdir.

### YARDIM MEVCUT!

Hiçbir kadın şiddeti kabullenmek zorunda değildir. Şiddetten kurtulmanız için doktorlar, danışma noktaları, kadın sığınma evleri, polis ve adalet size yardımcı olabilir.



Finansman



Federal Aile, Yaşlılar,  
Kadın ve Gençlik  
Bakanlığı

zeitbild  
MEDICAL



Değerli okurlar!

Aile içi şiddet her yaştan ve her sosyal sınıftan kadının başına gelebilir. Almanya'daki her dört kadından biri hayatı boyunca, partneri veya eski partneri tarafından en az bir kez fiziksel ya da seksüel şiddete uğramıştır. Kadınların %40'ından fazlası örneğin psikolojik şiddet ya da aşağılanma gibi ruhsal şiddet görmüştür.

Kurbanların bazıları, çoğu zaman korku ve utanç ya da kendilerini de suçlu hissettikleri için yardım talep etmekten çekiniyor. Sadece her beş kadından biri yardım talep etmekte. Yardım aldığı anda, iletişime geçeceği ilk kişi tedavi gördüğü doktordur.

Zeitbild MEDICAL tüm şiddete uğrayan kadınları, doktorlarına güvenmeleri konusunda cesaretlendirmek istiyor. Doktorlar sadece fiziksel ya da ruhsal acıya müdahale etmekle kalmazlar, daha fazla yardım almanız konusunda size destek olurlar.

700'den fazla uzman danışma yerlerinin yanı sıra kadın sığınma evleri, polis ve adalet de size yardımcı olabilir. Bunun dışında "Kadına şiddet" yardım hattı yılın 365 günü 24 saat şiddete uğrayan kadınların anonim ve ücretsiz olarak hizmetindedir. Yardım hattı, uzman ve çok dilli danışmanları ile bütün kadınlar için (özellikle de göçmen ve sığınmacı kadınlar) büyük bir önem taşımaktadır.

Her kadının şiddetsiz bir hayat yaşamaya hakkı vardır

**Bernd Woischnik**  
Zeitbild Stiftung

## ŞİDDET ÇOK YÖNLÜDÜR

Olay yerinden bağımsız olarak ev içi şiddet şunları kapsar: yakın bir ilişki içerisinde bulunan veya bulunmuş olan, yetişkin insanlar arasında vuku bulan bedensel, cinsel ve ruhsal her türlü şiddet. Özellikle akrabalık veya örneğin ortak yaşam alanlarında birbirleriyle ilişki içerisinde olan kişilerde görülür. Olay yeri kendi evi olabileceği gibi aynı zamanda iş yeri, kamuya açık yerler, kreş veya benzerleri olabilir.

Ev içi şiddet çoğunlukla kadınları kapsar ve şiddet genellikle erkekler tarafından uygulanır. İtme veya vurma gibi bedensel saldırılardan, zorlayarak cinsel ilişkiye ve aşağılanma, takip, sürekli kontrol veya hakaret gibi fiziksel şiddete kadar uzanır.

Çok sayıda kadın yaşanan şiddetten dolayı utanç duyar, kendilerini de suçlu hisseder ve tecrübeleri hakkında konuşmak kendileri için zor gelir. Bu nedenle sağlığa oluşturduğu ağır izler ve bağlamlar doktorlar için de çoğu kez belirsiz kalır. Hatta, hastaların şiddet görmelerine bağlı olarak oluşan kronik şikayetler çoğu kez yıllarca belirlenemediği için genellikle yanlış tedaviler uygulanır.

### Şiddet her yaşta ve sınıfta kadını hedef alabilir.

Almanya'da...

- Kadınların yüzde **25'i** mevcut veya eski ilişkilerinde bedensel veya cinsel şiddet görmüştür.
- Kadınların yüzde **13'ü** 16 yaşından itibaren cezai bir yaptırımı gerektiren bir cinsel şiddet görmüştür.
- Kadınların yüzde **42'si** sindirme, iftira, tehdit, **psikolojik terör** gibi psikolojik şiddet görmüştür.
- Kadına karşı şiddet genellikle mevcut ilişkilerindeki veya önceki ilişkilerindeki kişiler ve evdeki kişilerce uygulanmaktadır.
- Kadınlar özellikle ayrılık veya boşanma süreçlerinde tehdit altında bulunurlar, ayrılmak istedikleri eşleri tarafından şiddete maruz bırakılırlar.
- **Bir engelle veya özre sahip olan kadınlar** nüfus ortalamasında olan kadınlara oranla daha sık şiddete maruz kalırlar.

Kaynak: BMFSFJ: Almanya'daki kadınların yaşamları, güvenlikleri ve sağlıkları (2004). Ayrıca bakınız: Temel haklar için Avrupa Birliği Ajansı: Avrupa içerisinde kadına karşı şiddete yönelik araştırma (2014)

## ŞİDDET ÇOK SAYIDA BİÇİMDE ORTAYA ÇIKAR

### FİZİKSEL ŞİDDET

Sıkma, itme, vurma, tekmeleme, boğazını sıkma, boğma, silah veya eşyalarla yaralama, aç bırakma, uykusuz bırakma vs.

### CİNSEL ŞİDDET

Cinsel dil, pornografik görüntülerin zorla izletilmesi, cinsel istismarda bulunma veya istismara zorlama, tecavüz vs.

### SÖZLÜ VE PSİKOLOJİK ŞİDDET

Taciz, aşağılama, tehdit, deli olduğunu söyleme, çocukların baskı aracı olarak kullanılması vs.

### SOSYAL ŞİDDET

İletişim kurmasının engellenmesi, kontrol etme, sosyal izolasyon, otomobil/bisiklet anahtarını veya toplu taşıma biletini elinden alma, kilitleme vs.

### EKONOMİK ŞİDDET

Paranın az miktarda verilmesi ya da elinden alınması, çalışmayı yasaklama veya çalışmaya zorlama vs.

Kaynak: [www.gobis.de/thema-gewalt/haeusliche-gewalt](http://www.gobis.de/thema-gewalt/haeusliche-gewalt)





## “ARTIK HIÇBİR ERKEĞE GÜVENEMİYORUM ...”

- Paula, 34 yaşında

Erkek arkadaşım ile uzun bir beraberliğimiz vardı ve ilk kızımız Laura ile mutluyduk. Mutlu küçük bir aile; birlikte çok şey yapıyor ve iyi anlaşıyoruz. Ancak hamilelikten beri pek fazla cinsel birliktelik istemiyordum. Bu benim ona karşı duygularımdan kaynaklanmıyordu ve onu geri çevirmem için genelde birlikte oluyordum. Buna rağmen: Tabii ki o, bu isteksizliğimin farkına vardı ve cinsel birliktelik istemediğim bir gece onu reddettim. Bunun üzerine kendini kaybetti, beni yatağa bastırıp, acıyana kadar bileklerimden tuttu ve onunla yatmam için beni zorladı. O zamanlar bunun ilişkinin bir parçası olarak gördüm, ancak gün geçtikçe acımasızlaştı ve beni cinsel birlikteliğe zorladı. Utandım, içmeye başladım ve bu durumdan tabii ki Laura da etkilenmeye başladı. Kadın doktorunda düzenli randevularımdan birinde, doktor bir işaret gördü. Kollarımdaki ve bacaklarımdaki morarmaları sordu ve o an tüm duvarlarım yıkıldı. Sonunda birisine güvenebiliyordum. Bugün, erkek arkadaşımın bana tecavüz ettiğini biliyorum. Ancak doktorum bu kadar dikkatli olmasaydı erkek arkadaşımın ayrılma gücünü kendimde bulamazdım. O gün gözlerini yummadığı için ve bana dik bir duruş kazandırdığı için müteşekkirim.



## “BİR İNSAN HAKKINDA NASIL BÖYLE YANILDIM ...”

- Simone, 26 yaşında

Bizim ilişkimizde Robert her zaman nazikti, tüm isteklerimi hemen anlar ve yerine getirirdi, her zaman birbirimize destek olurduk. Sonra pat diye, ortada hiçbir şey yokken aniden ayrıldı. Ne olduğunu söylemedi bile. Şok olmuştum, birbirimize karşı her zaman çok dürüsttük. Bir süre sonra beni geri kazanmak istedi. Ancak ben artık öyle hissetmiyordum, güvenim kalmamıştı. Robert beni günde birkaç kez arardı, evimin kapısının önünde beklerdi, hiç durmadan zile basardı. Başta onunla konuştum, ancak her geçen gün daha da sıkıntı vermeye başladı. Bu nedenle özellikle hep başka mekanlara gitmeme rağmen dışarı çıktığımda aniden karşımda oluyordu. Facebook üzerinden sürekli yorum yazıyor ve internete resim yüklüyordu. Onu tüm ortamlarda engelleyecek halim kalmamıştı. Sürekli ensemde nefesini hissediyordum, artık özgürce hareket etme hissim tamamen yok olmuştu. Sadece aile ve arkadaş çevresinde değil, işte bile arıyordu ve bu nedenle patronumla sorun yaşadım. Bardağı taşıran nokta o oldu: Polise gittim.



## “DÜNYAYI ARTIK ANLAMİYORDUM ...”

- Charlotte, 63 yaşında

Kocam eskiden de aile kutlamalarında veya bayramlarda tadımlıktan biraz daha fazla içerdi. Ancak zorla erken emekli edildikten sonra, her geçen gün daha fazla evimizin yanındaki meyhanede içip eve gelmeye başladı. Başta görmezden geliyordum, çünkü eskiye döneceğini düşünüyordum. Kendi gündelik hayatını ve görevlerini bulduğunda her şey yoluna girecekti. Ancak üç, dört veya beş şişe bira içtiği akşamlar artık istisna değil, rutin olmuştu. Bir akşam artık yeter dedim ve patladım: “İçmekten başka bir şey bilmez misin?!” Önce korktu, darıldı ama sonra agresifleşti, ayağa fırladı ve dengemi kaybedip düşene kadar beni sarsmaya başladı. Artık dünyayı anlamıyordum. 40 yıl önce evlendiğim ve o kadar çok sevdiğim adama ne olmuştu? Çok utanmıştı, gözlerime bakamıyordu, göz göze gelmekten çekiniyordu. Ancak bunun içimde kalmasını istemedim ve bir terapistte gittim. Kocam ve ben birlikte bir evlilik danışmanına gidiyoruz; kocam ayrıca şiddet uygulamış erkeklere yönelik bir kursa gidiyor ve alkol problemini yenmeye çalışıyor. Tabii ki doğru zamanda acil frene bastım; bunu her kadın yapamıyor: Bunu, haftada bir kez gittiğim, şiddet mağduru olmuş kadınlardan biliyorum.



## “OYSA ONU TANIMIYORDUM BİLE ...”

- Özlem, 40 yaşında

Burada olmaktan memnuniyet duyuyorum. Biraz salaş tasarlanmış küçük bir odada oturuyorum. Gözlerim, uzun süredir arkadaşımın sakladığım küçük bavula takılıyor. Bu, çevremizdeki bir eşitlik danışmanının bana verdiği bir tavsiyeydi. Dün akşam artık son raddeye gelmişti. Eşim bana yeniden vurmuştu, en şiddetlisiydi. Hayatım için endişeye düştüm. Polisi aradım ve kadın sığınma evine götürüldüm. Peki nasıl böyle oldu?! Küçük bir kız çocuğuyken doktor olmayı ve insanlara yardım etmeyi hayal ediyordum. 16. yaş günümde bu hayal bitmişti. O gün babam bana, benim için bir erkek bulduğunu ve artık nişanlı olduğumu söyledi. Oysa onu tanıımıyordum bile. Düşünümüzden önce de kocam çok otoriterdi, ancak sonrasında çok daha kötü oldu. Tek başıma dışarı çıkamıyordum, yanımda her zaman ailemden biri olmalıydı. Başta karşı gelmeyi denedim. Kocam beni yakaladı ve yere itti. Genellikle öfkesini benden çıkarırdı. Bazen beni duvara çarpardı veya suratıma vururdu. Kadın sığınma evi adımı gerekiyordu. Ailemden yardım alabilmem mümkün değildi. Onların düşüncesinde, erkek eşini nerede ve nasıl cezalandıracağına kendisi karar verir.

## MÜLTECİ KADINLAR İÇİN DANIŞMA VE DESTEK



**Yardım hattı yetkilisi  
Petra Söchting  
ile sohbet**

### Mülteci kadınlar yardım hattında hangi tecrübelerini paylaşıyorlar?

Bu çok değişkenlik gösteriyor. Genellikle geldikleri ülkelerde veya kaçış sırasında yaşadıkları şiddeti anlatıyorlar, ancak buradaki kabul noktalarında veya kamplarda yaşadıkları olaylar da mevcut. Büyük bir bölümü cinsel saldırı, tecavüz veya zorla evlendirme gibi ilişkide buldukları kişi veya aile fertleriyle yaşadıkları şiddet olayları.

### Mülteci kadınlardan ne kadar sıklıkla telefon geliyor ve konuşma somut olarak nasıl cereyan ediyor?

2015 yılının sonundan beri gittikçe daha fazla mülteci kadını bizi aramaya başladı. Bu tabii ki Almanya genelinde tek yardım hattı olmamızdan, günün her saati her türlü şiddet olayına danışmanlık yapmamızdan ve Arapça, Farsça, İngilizce ve Fransızca gibi 15 farklı dilde hizmet vermemizden de kaynaklanmaktadır.

Mülteci kadınlar aradıklarında onlara zaman ayıran ve onları dinleyen bir danışmana ulaşıyorlar. Sonraki adımda birlikte çözüm imkanları aranıyor. Danışma hattında sadece kadınlar çalışıyor. Hepsini psikoloji alanında eğitim almış uzmanlar. Danışmanlığın güvenilir ve anonim gerçekleştirildiğinin bilinmesi çok önemlidir. Yani hiçbir sorgulama veya bilgi aktarımı gerçekleştirilmemektedir. Danışmak için arayan kişi, kişiliğini ve hikayesini ne kadar anlatacağını kendisi belirler.

### Mülteci kadınlar sizden hangi önerileri alıyor?

Genel olarak kadınların Almanya'da hangi haklara sahip olduğunu açıklıyoruz ve kişilere buldukları yerde hangi güvenilir desteği alabilecekleri konusunda yardımcı oluyoruz. Ancak mağdur kadınlara en yararlı seçeneği, tamamen bireye özgü yaptığımız konuşmalarda her birine ayrı olarak sunuyoruz. Burada her derde deva tek bir ilaç yok.

### Mülteci kadınlar başka nerelerden destek alabilirler?

Şiddete maruz kalan diğer tüm kadınlar gibi mülteci kadınlar da Şiddet Koruma Sistemi, kadın koruma evleri ve yerinde danışmanlık noktalarından faydalanabilmektedirler. İltica yasası, göçmenlik danışmanlığı, somut bir tehlike söz konusu olduğunda polisle birlikte ortak çalışma yürütmek de aynı şekilde yardımcı olmaktadır. Burada da belirleyici olan unsur, ne olacağına kadının kendisinin karar vermesidir.

### MÜLTECİ KADINLARIN ÖZELLİKLE KORUNMAYA İHTİYACI VAR

- Mültecilerin en az üçte biri kadın ve çocuklardan oluşuyor.
- Savaştan, baskıdan ve zulümden, ama aynı zamanda cinsiyete yönelik nedenlerden de kaçıyorlar.
- Savaş olan ve savaştan etkilenen bölgelerde çoğu kez farklı biçimlerde şiddete maruz kalıyorlar.
- Mülteci kamplarında bile şiddet mağduru olabiliyorlar.

### Mülteci kadınlar için daha iyi bir koruma nasıl sağlanabilir?

Kadın ve çocukların yerleştirilmesinde güvenlik unsurlarının da dikkate alınması gerekebilmekte ve örneğin ayrı banyoların sağlanması, kilitlenebilir yatak odaları, dinlenme imkanları, yerinde tercümanlık hizmetleri ve doğrudan konuşacak yetkili bir kişi gibi hizmetler sunulabilmektedir. Kadınlar için Almanya içerisindeki haklarının ve yardım sistemlerinin bilinmesi çok önemlidir. Mağdur kadınları cesaretlendirmek, onları şiddetten uzakta tutmak, daha fazla mağdur olmalarını engellemek ve onları bu konuda desteklemek zorundayız.

### “Kadına karşı şiddet” yardım hattına şuradan ulaşabilirsiniz:

**08000 116 016**



### ŞİDDETE TOLERANS OLMAZ: SİZİN HAKLARINIZ!

Şiddete devlet tolerans göstermez ve cezai işlem uygular. Listenin en başında kurbanın korunması vardır ve temel haklar kapsamında "Kim vuruyorsa, o gitmelidir, mağdur evde kalır" anlayışı vardır, bu anlayış Şiddet Koruma Yasası (GewSchG) kapsamında düzenlenmiştir.

Tehdit edildiğinizde veya biri tehdit edildiğinde polisi arayın! Polis suçluyu uzun süre evden uzaklaştırılabilir. Ev içi şiddet durumunu tespit etmesi halinde polisin müdahale etmesi zorunludur.

Ağır bir şiddet olayında doğrudan yerel mahkemeye başvurarak şiddete karşı bir koruma talep edebilirsiniz. Suçlunun belirli bir süre (genelde birkaç ay) ortak evde yaşaması veya mağdura yaklaşması ve iletişim kurması yasaklanır.

Buna ek olarak maddi ve manevi tazminat hakkı gibi mağdurun şiddete karşı korunduğu sivil hakları da vardır.



### Çocuğunuzu koruyun!

Ebeveynlerin birinin önceki veya şimdiki eşi tarafından kötü muameleyle, dövüldüğüne veya tehdide maruz kaldığına tanık olan çocuklar; sıklıkla zihinsel ve uykusuzluk veya konsantrasyon eksikliği gibi çeşitli bedensel tepkiler gösterirler. Çocuğunuzun gelişimi ve sağlığı, şiddetle birlikte yaşadığında kalıcı ve uzun süreli olarak olumsuz yönde etkilenir. Çocuğun şiddetin tanığı olup olmadığına veya kendisinin kötü muameleyle maruz kalıp kalmadığına göre, şiddetle birlikte ne kadar süre yaşadığına ve süregelen durumlar için hangi önlemlerin alındığına bağlı olarak sonuçları değişebilir. Aynı zamanda çocuğun yaşı, cinsiyeti ve çocuğun ebeveynlerine olan yaklaşımı da rol oynar. Söz konusu çocuklar yetişkin olduğunda eşinden şiddet görme riski daha yüksektir. Çocuğunuzun bu deneyimi atlattığında destek ve yardımcı olunabilir.



## » KADINA KARŞI ŞİDDET UYGULAYAN ERKEKLER ACINACAK HALDEDİR.

Farklı görüşlere sahip olmak, anlaşmazlıklar ve tartışma bir ilişkide yer alabilir. Ancak hiçbir zaman, tekrarlıyorum hiçbir şekilde geçilmemesi gereken sınırlar vardır. Beden bütünlüğü bu sınırlardan biridir. Kadınlara karşı uygulanan şiddetin özü yoktur.

Ne yazık ki kadınlar genelde suç kendilerinde aramaya eğilimlidirler. "Ben de onu kızdırttım, zor bir gün geçirmiştii, daha fazla çaba göstermeliyim, ona karşı çıkmamalıyım vs." Şiddete göz yummak ve ek olarak kendinde suç aramak, yanlış bir yoldur. Kadınların konuyu tek seferlik bir "elinden kayma" şeklinde değerlendirmemeleri gerekir. Bazen gözyaşları içinde de olsa özür dilemesi yarar sağlamaz.

Bu sınır bir kez aşıldığında, olay yeniden yaşanır. Frenleme eşiği düşer. Kurban olmayın. Suçlu olan siz değilsiniz.

Kesinlikle dışarıdan destek alın, çünkü koruyucu olarak yer aldığınız Almanya Olimpiyat Spor Federasyonun "Şiddete karşı kalın duvarlarınız olsun: Kızlara ve kadınlara karşı şiddete karşı durun!" aksiyonunda ne yazık ki bununla sıklıkla karşılaşılıyor: Bedensel yaralar bir zaman sonra iyileşir, ancak duygusal yaralar hiçbir zaman kaybolmaz. Bunlar tüm bir hayatı etkiliyor ve hatta çok kez mahvediyor. Her zaman şiddetle yaşamak zorunda olan bir kişi bununla tek başına mücadele etmemelidir.

Bu suç (çünkü bunun başka tanımı yoktur) kendinizi güvende hissetmeniz gereken yerde, genelde dört duvar arasında yaşanır. Ve bu şiddet sevdiğiniz ve güvendiğiniz bir kişi tarafından gerçekleştirildiğinde, iki kat travmaya sahip olursunuz. Güven ve sevgi zarar görür.

Kendinizi açmaktan çekinmeyin. Yardım mevcut. DOSB hareketinin danışmanı olarak şu fikri savunuyorum: "Kadın ve kızlara karşı şiddette sıfır tolerans: Sen teksin. Biz çoğuluz. Birlikte güçlüyüz!"

**Regina Halmich**

**Dünya boks şampiyonu ve DOSB hareketinin danışmanı**

**"Şiddete karşı kalın duvarlar:**

**Kadın ve kızlara yönelik şiddete hayır!"**



## Kime danışabilirim?

Hiçbir kadın şiddetle tek başına savaşmak zorunda değildir! Yardım mevcut! Doktorunuz sizi dinlemekten memnuniyet duyar, fiziksel ve ruhsal şikayetlerinize doğru tedaviyi uygulayabilir. Danışma noktaları, kadın evleri, polis ve adalet, size şiddet durumunu çözüme kavuşturabilmeniz için kalifiye danışmanlık ve destek sunar.

## Ne yapabilirim?

Tehdit edildiğinizde polise acil çağrı yapınız (110)! Aynı zamanda kadın sığınma evleri ve danışma noktalarında da acil çağrı yerleri bulunur. Adınızı ve adresinizi belirtiniz ve hemen yardıma ihtiyacınız olduğunu söyleyiniz.

## Başka ne yapabilirim?

- Güvenilir kişilerden size gelmelerini veya sizi aramalarını rica edin.
- Bir doktora güvenin.
- Yaranızın mahkemede delil olacak şekilde yaranmaların sıklığının ve şiddetinin belgelenmesine izin verin.
- Kilitlenebilir bir oda bulun.
- Yardıma ulaşabilmek için acil durumlar için cep telefonunuzu belirli bir odada tutun.
- Önemli belgelerin ve gerektiğinde kıyafetlerin bulunduğu bir çantayı güvendiğiniz bir kişide saklayın.

Kaynak: [www.frauenberatungsstelle.de/pdf/NUR\\_MUT.pdf](http://www.frauenberatungsstelle.de/pdf/NUR_MUT.pdf)



**YILDA 365 GÜN, GÜNÜN HER SAATİ ULAŞILABİLİR:**

“Kadına karşı şiddet” yardım hattı, Almanya çapında, şiddete maruz kalan kadınlar için ilk danışma hattıdır. 08000 116 016 numaralı telefonlardan ve çevrimiçi danışmanlık üzerinden, mağdur olanlar, ayrıca mağdur olan kişinin yakın çevresindeki kişiler, tanıklar veya profesyoneller anonim ve ücretsiz şekilde danışmanlık alabilirler. Uzmanlık eğitimi almış danışmanlar, arayan kişinin yanında yer alır ve istenmesi halinde yerinde destek sunabilirler.

Gerektiğinde 15 dilde çeviri yapan tercümanlar hatta bağlanabilir.

Çok dilli danışma ve bilgilendirme önerisiyle yardım hattı göçmen kadınlar için de büyük anlam taşımaktadır.

[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

## BAĞLANTI ÖNERİLERİ

[www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/gleichstellung/frauen-vor-gewalt-schuetzen](http://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/gleichstellung/frauen-vor-gewalt-schuetzen)

Federal Aile, Yaşlılar, Kadın ve Gençlik Bakanlığının internet sitesi, kadına karşı şiddet konusuna yönelik ayrıntılı bilgiler ve dış bağlantılar.

[www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)

Sağlık eğitimi (BZgA) için Federal Ajans internet portalı 13 dilde, resimli ve yazılı olarak cinsel/üremeyle ilgili sağlık bilgileri sunmaktadır.

[www.frauen-gegen-gewalt.de](http://www.frauen-gegen-gewalt.de)

Kadın danışma noktalarının ve kadın acil çağrı numaralarının bulunduğu Federasyonun internet sitesi. Burada şiddete maruz kalan kadınlar, kolay ve kendilerine yakın yardımı bulabilirler.

[www.gewaltschutz.info](http://www.gewaltschutz.info)

Şiddet korumasına ve bunun yasalarına yönelik bilgiler. Her bir internet sayfası paralel olarak yedi dilde tercümesi yapılmış olarak okunabilir.

[www.frauenhauskoordinierung.de](http://www.frauenhauskoordinierung.de)

Kadın sığınma evleri ve danışmanlık noktaları arama fonksiyonuna sahip kadın evleri bilgilendirme portalı.

[www.gesine-intervention.de](http://www.gesine-intervention.de)

Konuya yönelik önemli ve ayrıntılı bilgiler. Şiddet mağduru kadınlar için bilgiler.

[www.aktiongegengewalt.dosb.de](http://www.aktiongegengewalt.dosb.de)

Almanya çapında eylem günleri veya kendini savunma dersleri gibi bilgilerin yer aldığı Almanya Olimpiyat Spor Federasyonu tarafından hayata geçirilen „Şiddete karşı kalın duvarlar!“ hareketinin internet sitesi.