

Die Beratungs-Stelle OFEK hilft Ihnen bei anti-semitischer Gewalt und Diskriminierung

Seit dem Krieg zwischen Israel und der Terror-Gruppe Hamas gibt es in Deutschland mehr Gewalt gegen jüdische Menschen.

Oder jüdische Menschen werden wegen ihrem Glauben schlechter behandelt als andere. Das schwere Wort dafür ist Diskriminierung.

Wenn Menschen schlecht behandelt werden, weil sie jüdisch sind, nennt man das auch Anti-Semitismus.

Ein anderes Wort für Anti-Semitismus ist Feindschaft gegen Juden.

Sind Sie betroffen?

Hier bekommen Sie Rat und Hilfe.

Beratungs-Stelle OFEK:

Telefon: 0800 664 52 68

Mobil: 0176 458 755 32

Internet: www.ofek-beratung.de

E-Mail: kontakt@ofek-beratung.de

Gibt es einen Notfall?

Dann rufen Sie bitte Notruf-Nummer 112 an.

Die Beratungs-Stelle OFEK gehört zu dem Verein OFEK e. V. – Beratungsstelle bei antisemitischer Gewalt und Diskriminierung.

OFEK ist ein Wort aus und der hebräischen Sprache. Es bedeutet Horizont.

Der Horizont ist die Grenze, die man zwischen Himmel und Erde sieht.

Sie ist zum Beispiel am Meer gut zu sehen.

Die Beratungs-Stelle OFEK ist für Sie da

- wenn Sie selbst Gewalt erlebt haben.
- wenn ein Verwandter oder ein Freund oder eine Freundin von Ihnen Gewalt erlebt hat.
- wenn Sie Zeuge oder Zeugin von Gewalt geworden sind.

Ein Zeuge ist jemand, der sieht oder hört, wie etwas Verbotenes gemacht wird.

OFEK macht auch Beratung und Vorträge für Schulen und andere Einrichtungen.

Zum Beispiel: Vereine und Ämter.

Für wen ist die Beratung von OFEK?

Die Beratung ist für Menschen,
die anti-semitisches Verhalten erlebt haben.

Zum Beispiel:

- Jemand in der Schule hat ein Problem damit,
dass manche Kinder jüdisch sind.
Deswegen beschimpft er die Kinder.
Oder macht Witze über sie.
Oder lässt sie in der Gruppe **nicht** mitmachen.
- Oder jemand bei der Arbeit hat Probleme damit,
dass ein Kollege oder eine Kollegin jüdisch ist.
Deswegen behandelt er den Kollegen
oder die Kollegin schlecht.
- Oder jemand behandelt in der Öffentlichkeit
Menschen schlecht, weil er Probleme damit hat,
dass die Menschen jüdisch sind.
Zum Beispiel:
Man lässt die Person in der U-Bahn
oder der Straßen-Bahn **nicht** sitzen.
- Im Internet werden schlechte Sachen
über jüdische Menschen geschrieben.
Dazu sagt man auch Hass-Rede.

Es gibt viele verschiedene Formen von Gewalt.

Dazu gehört zum Beispiel:

Jemanden

- anrempeIn
- schubsen
- schlagen
- anspucken
- beschimpfen
- bedrohen

Es gibt 3 Arten von Beratung bei OFEK:

- Beratung am Telefon
- Beratung über das Internet
- persönliches Beratungs-Gespräch

Die Beratung ist in verschiedenen Sprachen:

- Deutsch
- Hebräisch
- Englisch
- Russisch

Für andere Sprachen können wir Dolmetscher holen.

Sie müssen für die Beratung **nichts** bezahlen.

Die Beratung ist vertraulich.

Das bedeutet:

Niemand anderes erfährt,
worüber Sie mit uns sprechen.

Die Beratung ist auch anonym möglich.

Sie müssen Ihren Namen **nicht** sagen.

Wir sind für Sie da.

Wir sind auf Ihrer Seite.

Beratung am Telefon

Es gibt 2 Nummern:

Telefon: 0800 – 664 52 68

Mobil: 0176 – 458 755 32

Die Telefon-Zeiten sind:

- Montag 12 bis 14 Uhr
- Dienstag 12 bis 14 Uhr
- Mittwoch 12 bis 14 Uhr
- Donnerstag 16 bis 18 Uhr
- Freitag 12 bis 14 Uhr

Online-Beratung über das Internet

Die Online-Beratung heißt auch Chat.

Die Zeiten sind:

- Montag 14 bis 16 Uhr
- Dienstag 14 bis 16 Uhr
- Mittwoch 14 bis 16 Uhr
- Donnerstag 15 bis 17 Uhr

Sie brauchen für den Chat **keinen** Termin.

Sie müssen sich **nicht** anmelden.

Der Chat ist auf Deutsch und Englisch.

So kommen Sie zum Chat:

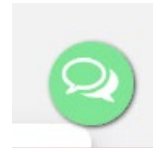
Gehen Sie auf die Internet-Seite www.ofek-beratung.de.

Wenn Chat-Zeit ist, finden Sie unten rechts auf der Seite ein Zeichen:

Das sind 2 Sprech-Blasen.

Klicken Sie bitte auf die Sprech-Blasen.

Dann kommen Sie zum Chat.



Wenn **keine** Chat-Zeit,

gibt es unten rechts auf der Seite

ein anderes Zeichen:

1 kleiner Papier-Flieger

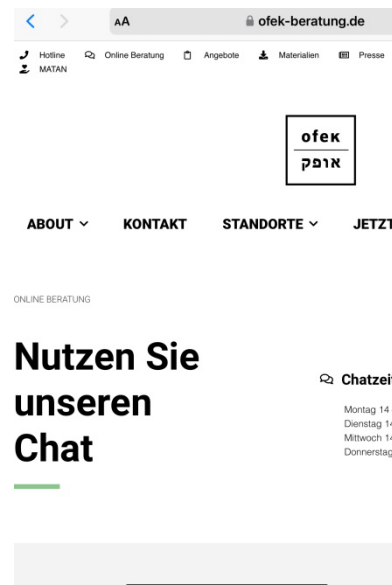
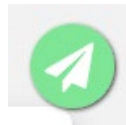
in einem grünen Kreis.

Klicken Sie darauf.

Dann kommen sie zu unserem Kontakt-Formular.

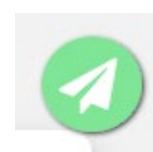
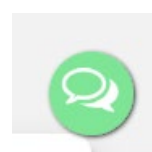
Hier können Sie uns eine Nachricht schreiben und Ihre E-Mail-Adresse nennen.

Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen von OFEK melden sich so schnell wie möglich bei Ihnen.



Sie finden die Sprech-Blasen oder den Papier-Flieger nicht?

Wenn Sie die Sprech-Blasen oder den Papier-Flieger nicht sehen, kann das am Browser liegen.



Browser sind Computer-Programme,
mit denen man Internet-Seiten ansehen kann.

Zum Beispiel:

- Chrome
- Edge
- Safari

Vielleicht müssen Sie einen anderen Browser
auf Ihren Computer oder Ihr Handy laden.

Persönliches Beratungs-Gespräch

Für das persönliche Beratungs-Gespräch
gehen Sie in die Beratungs-Stelle.

Für die persönliche Beratung
brauchen Sie einen Termin.

Dafür müssen Sie vorher eine E-Mail an die
Beratungs-Stelle schreiben.

Die E-Mail-Adresse dafür ist:
kontakt@ofek-beratung.de.

Themen von der Beratung sind zum Beispiel:

- Welche Rechte haben Sie?
- Wie können Sie sich gegen Gewalt wehren?

Zum Beispiel:

Bei der Polizei eine Anzeige gegen den Täter machen.

- Wie können Sie Geld für Hilfe bekommen?
- Wir begleiten Sie auch
 - zur Polizei
 - zum Gericht
 - zu Ämtern

Auch wenn der Vorfall schon vor einiger Zeit war, können Sie zur Beratung kommen.

Manchmal haben Menschen nach schlimmen Erlebnissen Gefühle wie

- Wut
- Traurigkeit
- Angst
- oder schlimme Träume

Vielleicht hilft es Ihnen, mit einer Fach-Person über die Gefühle zu reden. Dafür kann Ihnen die OFEK-Beratung Kontakte vermitteln. Zum Beispiel zu: Psychologen und Psychologinnen

Es gibt Beratungs-Stellen von der OFEK in verschiedenen Bundes-Ländern.

Hier finden Sie die Kontakt-Informationen:

Berlin:

Sprechzeiten:

- Montag 11 bis 14 Uhr
- Dienstag 11 bis 14 Uhr
- Mittwoch 11 bis 14 Uhr
- Donnerstag 15 bis 18 Uhr
- Freitag 11 bis 14 Uhr

Telefon: 030 – 610 80 458

Mobil: 0176 – 458 755 32

E-Mail: berlin@ofek-beratung.de

Baden-Württemberg:

Stuttgart und Freiburg

Sprechzeiten:

- Montag 11 bis 13 Uhr
- Dienstag 11 bis 13 Uhr
- Mittwoch 11 bis 13 Uhr
- Donnerstag 15 bis 17 Uhr

Telefon: 07 11 – 2 28 36 29

Mobil: 01 76 – 346 795 20

E-Mail: bw@ofek-beratung.de

Hessen:

Frankfurt am Main

Sprechzeiten:

- Montag 12 bis 14 Uhr
- Donnerstag 15 bis 17 Uhr

Kontakt Mobil: 0157 – 850 844 24

- Dienstag 12 bis 14 Uhr
- Mittwoch 12 bis 14 Uhr

Kontakt Mobil: 0159 – 013 593 90

E-Mail: hessen@ofek-beratung.de

Sachsen-Anhalt

Halle

Sprechzeiten:

- Montag 12 bis 14 Uhr
- Dienstag 12 bis 14 Uhr
- Mittwoch 12 bis 14 Uhr
- Donnerstag 15 bis 17 Uhr

Telefon: 03 45 – 681 670 47

Mobil: 01 76 – 577 131 27

E-Mail: sachsen-anhalt@ofek-beratung.de

Sachsen:

Dresden

Sprechzeiten

- Montag 12 bis 14 Uhr
- Dienstag 12 bis 14 Uhr
- Mittwoch 12 bis 14 Uhr
- Donnerstag 16 bis 18 Uhr

Telefon: 0800 – 664 52 68

Mobil: 0157 – 585 447 32

E-Mail: sachsen@ofek-beratung.de