

f München

ntelefon bei Gewalt

ck

5 37 37

ersönliche Beratung

n 10–18 Uhr

h von 18–24 Uhr

den und Feiertagen

ennotrufmuenchen.de

muenchen.de



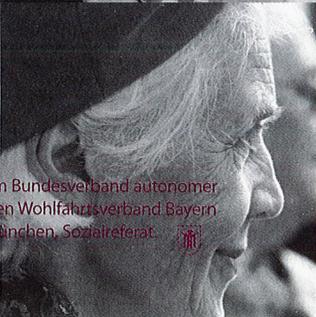
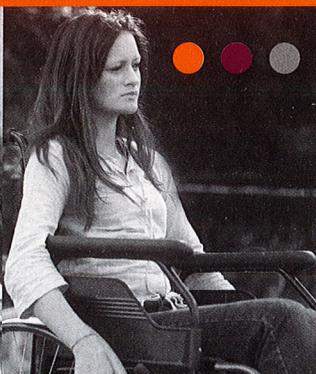
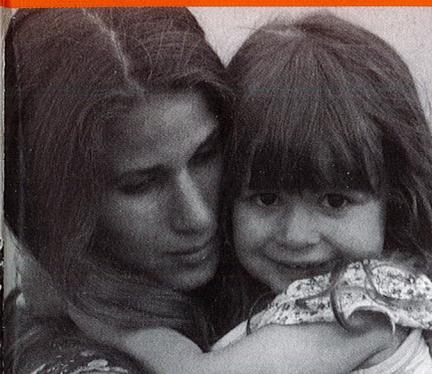
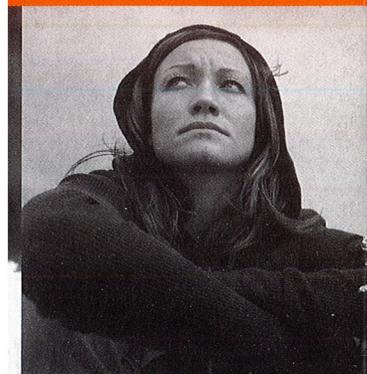
Frauennotruf München

Beratungsstelle & Krisentelefon bei Gewalt

76 37 37

## Verletzungen können heilen

Beratung und  
Traumatherapie für Frauen



www.pare-design.de  
Stand April 2011

Träger: IFFRA e.V. | Angeschlossen beim Bundesverband autonomer  
Frauennotrufe e.V. und dem Paritätischen Wohlfahrtsverband Bayern  
Gefördert von der Landeshauptstadt München, Sozialreferat



# Menschen

Art. 1 (Art. 1)

## hat ein Recht

## körperliche

Art. 2 (Art. 2)

publik Deutschland)



Gewalt verletzt die Würde des Menschen. Gewalt schädigt die körperliche und seelische Gesundheit.

Gewalt gegen Frauen und Mädchen kommt in allen Schichten, in allen Altersgruppen, in allen Kulturen vor. Gewalttaten gegen Frauen und Mädchen passieren täglich und ganz in unserer Nähe. Sexuelle und körperliche Gewalttaten gegen Frauen und Mädchen sind Menschenrechtsverletzungen, die uns alle angehen. Sie schädigen nicht nur die Betroffenen, sondern auch unsere Gesellschaft.

Menschen, die Gewalt erleben, haben das Recht auf Schutz und Unterstützung. Der Frauennotruf berät und unterstützt Frauen und Mädchen ab 14 Jahren. Willkommen sind Mädchen und Frauen jeglicher Herkunft.

Frauen, die  
itten haben.  
uchen, trauen  
Sie uns an.  
rganisieren  
nen und  
l barrierefrei.

eling centre for  
ve experienced  
nseling is women-  
, call us. We can pro-  
itting and handi-  
during counseling.

eil pour femmes  
vous avez besoin  
. Pour le temps du  
apons de vos  
raducteurs interp-  
e barrières.

**Türkisch** Cinsel tacize ugramıs kadınlar için bir danışma merkeziyiz. Yardıma ihtiyacınız varsa bize telefon etmeye çekinmeyin. Danışma için tercüman ve ço-cuk bakımı organize edilir. Yerimiz özürllürelere uygundur.

**Serbokroatisch** Savjetovalište za žene, koje su bile plijen prinudnog seksa. Ako trebate pomoc, skupite hrabrosti, nazovite nas. Za savjete mi organizujemo prevodioce i cuvanje djece.

**Russisch** Консультации для женщин, подвергшихся сексуальному нападению. Если вы нуждаетесь в помощи, решайтесь и позвоните нам. Для конспуьтаций в вашем распоряжении опытные переводчицы и няни для детей.

**Spanisch** Centro de orientación y asesoramiento para mujeres victimas de violencia sexual. Sie Ud. necesita ayuda, animese a llamarnos. Para el asesoramiento organizamos una traductora y un servicio de cuidado de niños.



**Gewalt macht krank.  
Es gibt Hilfe. Verletzungen  
können heilen. Ein Anruf  
kann der erste Schritt sein.  
Rufen Sie uns an, . . .**

- wenn Sie in Ihrer Kindheit sexuellen Missbrauch erlebt haben
  - wenn Sie zu sexuellen Handlungen gezwungen werden oder vergewaltigt wurden
  - wenn Sie in Ihrer Partnerschaft gedemütigt und geschlagen werden
  - wenn Sie von Ihrem Ex-Partner/ Ihrer Ex-Partnerin verfolgt und bedroht werden
  - wenn Sie in Therapie oder in Betreuungsverhältnissen Übergriffe erleben
  - wenn Sie im Alltag oder am Arbeitsplatz sexuell belästigt werden
  - wenn Sie von belastenden Erinnerungen überschwemmt werden und nicht mehr wissen, wie es weitergehen kann
  - wenn Sie unsicher sind, ob das, was Sie erlebt haben, sexuelle Gewalt ist
  - wenn Ihre Erinnerungen undeutlich sind
  - wenn Sie einer Person helfen möchten, die Gewalt erlebt oder erlebt hat
- 

# Angebote

Beratung

Beratung  
bei Gewalt

## Krisenintervention

Wir unterstützen Sie in Krisensituationen und suchen mit Ihnen nach Auswegen. In akuten Gewaltsituationen erarbeiten wir mit Ihnen rechtliche und persönliche Schutzmöglichkeiten.

## Beratung

Im geschützten Rahmen können Sie über die Auswirkungen der Gewalterfahrung sprechen. Gemeinsam können Lösungswege erarbeitet werden, die Ihre Lebenssituation verbessern.

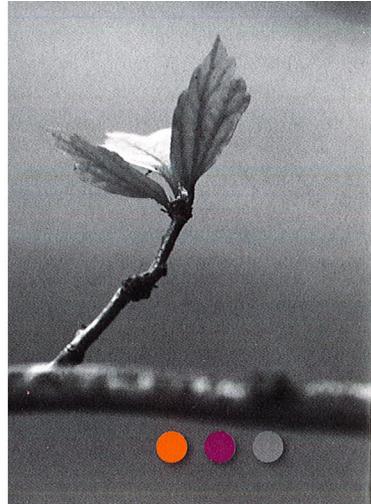
## E-Mail-Beratung

Sie können uns eine E-Mail schreiben, falls Sie noch nicht über Ihre Erfahrungen sprechen möchten.  
[krisentelefon@frauennotrufmuenchen.de](mailto:krisentelefon@frauennotrufmuenchen.de)

## Beratung und Begleitung im Strafverfahren

Wenn Sie nicht wissen, ob Sie eine Anzeige erstatten wollen, bieten wir Entscheidungshilfen. Wir bereiten Sie gut auf das Strafverfahren vor und begleiten Sie bei Bedarf zur ärztlichen Untersuchung, zur Polizei oder zu Gerichtsverhandlungen, damit Sie ein Gefühl von Sicherheit und Kontrolle bekommen.





... können Sie das  
... hen sowie langfris-  
... en. Dies geschieht  
... st dann, wenn Sie  
... d sich in Ihrem  
... fühlen.

... ermen Sie  
... u stabilisieren sowie  
... erankern und zu  
... geschützten Rah-  
... mit anderen  
... hen, sich gegensei-  
... Ihre Selbstfürsorge-  
... n. Alle Gruppen  
... terinnen geleitet,  
... ung-/therapie

### **Bedarfsgerechte Weiterverweisung**

Wir verfügen über eine umfangreiche Adresskartei und sind mit vielen Einrichtungen vernetzt. So können wir an geeignete Einrichtungen, Rechtsanwältinnen, Psychotherapeutinnen, Kliniken weiterverweisen.

### **Literatur**

Wir informieren Sie über Selbsthilfe- und Fachbücher und leihen sie aus.

### **Hilfefonds**

Falls Ihnen im Zusammenhang mit der erlittenen Gewalt Kosten entstehen, bieten wir Ihnen unbürokratische finanzielle Unterstützung aus unserem Hilfsfonds.

### **Beratung von privaten Bezugspersonen**

Angehörige und FreundInnen sind oft unsicher und stehen unter Leidens- und Handlungsdruck. Wir fördern Verständnis für die Situation der betroffenen Frau und entwickeln hilfreiche Verhaltensweisen.

### **Beratung und Supervision von Fachkräften**

Wir informieren Fachkräfte und erarbeiten mit ihnen Strategien, wie bei Verdacht auf Missbrauch vorgegangen werden kann. Wir beraten und supervidieren bei Fragen zu Traumatisierung durch sexuelle Übergriffe und deren Folgen.

en,  
htig ist  
Weg Sie

wissen, wenn es  
sollte, unser  
nutzen.  
n Kinderbetreuung  
en. Unsere Räume

tenlos. Sie können  
Mitarbeiterinnen  
weigepflicht.

## Das Team des Frauennotrufs

Im Frauennotruf arbeiten Sozialpädagoginnen und Psychologinnen mit unterschiedlichen traumatherapeutischen Zusatzausbildungen, eine fachliche und eine geschäftsführende Leitung sowie eine Verwaltungsfachfrau.



Bei uns arbeiten lesbische und heterosexuelle Frauen verschiedener Generationen, mit und ohne Migrationshintergrund, mit und ohne Kinder, mit unterschiedlicher religiöser und kultureller Herkunft.



**Frauennotruf München**  
Beratungsstelle & Krisentelefon bei Gewalt

76 37 37

Sie können uns gerne durch eine  
Spende unterstützen.

### Spendenkonto

IFFRA - Frauennotruf München  
Bank für Sozialwirtschaft  
KTO 8 880 700  
BLZ 700 205 00

#### Redaktion

Ingrid Reich  
Stand: April 2011

#### Design & Layout

Frauke Paré  
[www.pare-design.de](http://www.pare-design.de)

#### Träger

Initiative zur Förderung des Frauennotrufs München, gem. e.V.  
IFFRA ist als Verein institutionell, politisch und konfessionell unabhängig.

Angeschlossen beim Bundesverband Frauenberatungsstellen  
und Frauennotrufe Frauen gegen Gewalt e.V. und dem  
Paritätischen Wohlfahrtsverband Bayern

#### Finanzierung

Landeshauptstadt München, Regierung von Oberbayern,  
Landkreis München, Spenden, Bußgelder, Mitfrauen- und Förderbeiträge  
Gefördert von der Landeshauptstadt München, Sozialreferat



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**