Beratungsstelle
Frauennotruf
München

# Räume schaffen

## Sachbericht 2019

# Inhalt


Vorwort ..... **04**
Glanzlichter ..... **06**
**Themen**RÄUME ..... **09**
**Fortbildungs**RÄUME ..... **14**
**Vernetzungs**RÄUME ..... **16**
**Energie**RÄUME ..... **18**
**Arbeits**RÄUME ..... **26**
Statistik 2019 ..... **28**
Wir sagen Danke ..... **33**
Träger / Finanzierung / Personalentwicklung ..... **34**
Impressum ..... **35**

# Neue Räume schaffen

**Zeigen unsere Angebote Wirkung?**

Erreichen wir unsere „Zielgruppe", also Frauen*[1], die von sexualisierter Gewalt betroffen sind? Was brauchen sie, was brauchen sie vielleicht nicht mehr?

Das sind Fragen, die wir uns regelmäßig stellen, um unsere Angebote dem aktuellen Bedarf der Betroffenen anzupassen.

In diesem Kontext haben wir festgestellt, dass unser Krisentelefon nicht mehr in dem Maß genutzt wird wie in den vergangenen Jahren. Seit 20 Jahren war es fester Bestandteil unserer Angebotsstruktur mit einer täglichen Erreichbarkeit von 18:00 Uhr bis Mitternacht. Die meisten Abendanrufe erreichen uns allerdings zwischen 18:00 und 20:00 Uhr. Ab 21:00 Uhr sowie an den Wochenenden und Feiertagen wurde das Krisentelefon nur noch vereinzelt genutzt und stand in keinem Verhältnis mehr zu den aufgewendeten Personalressourcen.

Die rückläufige Nutzung des Krisentelefons hat unserer Einschätzung nach mehrere Gründe. Durch die Digitalisierung der Gesellschaft lässt die Bedeutung des Telefons generell nach. Andere niedrigschwellige Zugänge, wie die Kontakaufnahme über E-mail und Social Media, werden attraktiver. Zugleich gibt es mehr Anbieter*innen telefonischer Krisenintervention. Seit 2013 ist das Bundeshilfetelefon „Gewalt gegen Frauen" rund um die Uhr besetzt. Auch die Leitstelle des Krisendienstes München ist seit 1.7.2019 durchgehend telefonisch erreichbar.

Gleichzeitig haben wir festgestellt, dass der Bedarf an anderen Stellen steigt und wir die Nachfrage aufgrund mangelnder Kapazitäten nicht bedienen konnten. In Absprache mit der LHS München, Sozialreferat, haben wir deshalb entschieden, die Krisentelefon-Zeiten zu reduzieren. Das Beratungstelefon ist seit dem 1.1.2020 von Montag bis Freitag zwischen 10:00 und 21:00 Uhr besetzt.

Mit den gewonnenen zeitlichen Kapazitäten können wir nun die stark nachgefragte Online-Beratung, unsere Fortbildungen zur Prävention von sexueller Belästigung am Arbeitsplatz sowie unsere Gruppenangebote ausbauen.

**Räume schließen sich, neue Räume öffnen sich ...** Mit großer Freude haben wir im August 2019 unsere neuen zusätzlichen Räume in der Winzererstraße 47 in unmittelbarer Nähe der Saarstraße 5 bezogen, die wir aufgrund der wachsenden Mitarbeiterinnen-Anzahl dringend benötigt haben. Auf 200 qm sitzen nun sechs Mitarbeiterinnen verteilt auf drei Büros. Sie sind zuständig für Prävention, Etablierung von Inklusion, WenDo-Selbstbehauptung, Online-Beratung und für die Aktion „Sichere Wiesn für Mädchen und Frauen". In dem 60 qm großen Seminarraum finden Fortbildungen, Schulungen und Gruppenaktivitäten statt. Entsprechend tragen die neuen Räume den Namen „Prävention-Fortbildung-Kurse" (unsere neuen Räume stellen wir Ihnen auf Seite 26 vor). Vom Schaffen weiterer Räume auf unterschiedlichen Ebenen erfahren Sie in den anderen Beiträgen.

Bei all den Veränderungen und Neuerungen, die wir in 2019 umgesetzt haben, ist es keine Selbstverständlichkeit, dass die LHS, Sozialreferat, hinter uns steht und die Entwicklungen mitträgt. An dieser Stelle sagen wir herzlichen Dank für die beständige inhaltliche und finanzielle Unterstützung!

Maike Bublitz
Geschäftsführerin

*Maike Bublitz vor unserem neu erworbenen Bild „Dream – Ein Garten" der Münchner Künstlerin Ruth Weizel*

[1] Der Gender-Stern* macht Geschlechtervielfalt sichtbar und benennt damit neben Mädchen*, Frauen* und Jungen*, Männern* auch Trans* und Inter* sowie Menschen unterschiedlichster Geschlechtsidentitäten. Wenn im vorliegenden Sachbericht von Frauen* und Klientinnen* im Zuge der Arbeit mit Betroffenen in unserer Beratungsstelle die Rede ist, sind alle Personen gemeint, die sich als Frauen identifizieren.

# GLANZLICHTER 2019

## Januar

Am 18. Januar starteten wir mit dem ersten von insgesamt vier Modulen unserer neuen Fortbildung „Leitung von Ressourcengruppen für Frauen* ab 60". Die Teilnehmerinnen* waren überrascht, denn wir baten sie zunächst an unseren großen gedeckten Küchentisch. Wir wollten mit dem Erleben beginnen: gemeinsames Essen, Tischgespräch, zusammen singen. Erst danach ging es im Seminarraum mit dem theoretischen Teil weiter. Mehr über diese spannende Fortbildung auf Seite 14.

## Mai

Die Nachfrage für unsere WenDo-Angebote nimmt unverändert zu. Seit Mai 2019 bildet unsere Mitarbeiterin und WenDo-Trainerin Cordula Weidner hausintern zwei Fachfrauen aus, die in absehbarer Zeit eigene Kurse für Frauen* anbieten werden. Auch für Mädchen* gibt es einen großen Bedarf. Unsere Kollegin Elisabeth Weber bietet seit dem Abschluss ihrer Ausbildung als Trainerin deshalb WenDo-Kurse für Mädchen* an.

## Juli

Anfang Juli ging für die Teilnehmerinnen* der Traumatherapie-Gruppe eine intensive Zeit zu Ende. Sieben Monate lang hatten sie jede Woche mit den kreativen Methoden aus der Kunst- und Psychodramatherapie an inneren und äußeren Prozessen gearbeitet und sind dabei als Gruppe zusammengewachsen. Dies wurde von unserer Kollegin Modjgan Hamzhei und der externen Kunsttherapeutin Adidal Abou Chamat begleitet. Wir freuen uns, dass dieses neu entwickelte Angebot im Jahr 2020 wiederholt wird.

## Juli

Die Beratungsstelle Frauennotruf bezieht klare Position: In ihrer Bachelorarbeit mit dem Titel **„Soziale Arbeit als Menschenrechtsprofession – auch im Feld der Prostitution?"** hat unsere Kollegin Jasmin Mühlberger anhand wissenschaftlicher Belege aufgezeigt, dass Prostitution ein komplexes soziales Problem und eine Menschenrechtsverletzung ist. Unser Trägerverein IFFRA e.V. hat diese wichtige Arbeit als Buch herausgegeben. Erhältlich unter www.lit-verlag.de.

## August

Traditionell werden Organisation und Leitung des **Security Points** im Rahmen der **Aktion „Sichere Wiesn für Mädchen und Frauen"** von einer Kollegin der Beratungsstelle Frauennotruf übernommen. Seit 2019 stehen uns nun dank der Landeshauptstadt München erstmalig **9 gesonderte Wochenstunden** für die Ausübung dieser verantwortungsvollen Aufgabe zur Verfügung. So konnte eine **neue Fachkraftstelle** geschaffen werden. Wir freuen uns darüber, Lisa Löffler seit August im Team zu haben – eine große Bereicherung!

## September / Oktober

Allein über das Fahrgastfernsehen der MVG konnten im Jahr 2019 mehr als 1,2 Millionen Menschen über die **Aktion „Sichere Wiesn für Mädchen und Frauen"** informiert werden. Das erfolgreiche Kooperationsprojekt von AMYNA e. V., IMMA e. V. und der Beratungsstelle Frauennotruf München setzt neben einer breit angelegten **Präventionsarbeit** auch auf die unmittelbare Hilfe vor Ort. Der Security Point auf dem Oktoberfest ist Anlaufstelle für Mädchen* und Frauen*, die auf der Wiesn in eine Notlage geraten. Vom 21. September bis 6. Oktober 2019 berieten und begleiteten **10 Fachfrauen und 47 Ehrenamtliche insgesamt 299 Mädchen* und Frauen* sowie 124 Begleitpersonen**.

## November

Rechtzeitig zum Beginn der **Münchner Aktionswochen gegen Gewalt an Frauen, Mädchen und Jungen** startete in 2019 unsere Kampagne **„Lassen Sie das – Sexismus und sexuelle Belästigung sind keine Bagatelle!“**. Postkarten in Kinos und Kneipen sowie U Bahn-Deckenflächen mit sexistischen Sprüchen sollen auf das Problem der sexuellen Belästigung aufmerksam machen und betroffene Frauen* darin bestärken, unser Beratungsangebot in Anspruch zu nehmen.

*Astrid C. Jung-Fricke vor Ihrem Bild „es lohnt sich,“ – dem Motiv unserer Grußkarte zum Jahresabschluß.*

## Dezember

Unsere Grußkarte zum Jahresabschluss 2019 verdanken wir übrigens der **Therapeutin und Künstlerin Astrid C. Jung-Fricke** und unserer Kollegin und Finderin Ingrid Reich. Auf einer Ausstellung hatte ihr ein Bild besonders gut gefallen. **Die Farben – unsere Farben! Das Motto: „es lohnt sich“ – unser Motto!** Sie forschte nach der Künstlerin, deren Namen sie sich damals nicht gemerkt hatte. Es glückte. Und zur Freude aller entstand eine schöne Kooperation. Wir freuen uns auf weitere Ausstellungen der Künstlerin und ihren farbstarken Bildern.

Unsere Glanzlichter wurden notiert von Ingrid Reich



# Erste Buchveröffentlichung unseres Trägervereins IFFRA e.V.

Seit über 40 Jahren haben die Frauennotrufe bundesweit zum Ziel, Gewalt gegen Frauen entgegenzuwirken und die Ursachen von Gewalt zu beseitigen. Die Botschaft war seit jeher, dass ungleiche Machtverhältnisse und strukturelle Benachteiligung der Nährboden für (sexualisierte) Gewalt sind.

Wir freuen uns, dass die Bundesrepublik Deutschland mit der Ratifizierung der Istanbul-Konvention nun diese Auffassung von Gewalt gegen Frauen teilt und sich dazu verpflichtet hat, Maßnahmen zum Schutz von Frauen und zur Verhinderung von Gewalt zu ergreifen. Als wesentliches Element wird die Verwirklichung der rechtlichen und tatsächlichen Gleichstellung der Geschlechter gefordert.

**Prostitution basiert auf ungleichen Machtverhältnissen, zementiert und reproduziert diese. Sie setzt eine fehlende Gleichstellung der Geschlechter voraus und schreibt diese fort. Solange es Prostitution gibt, solange Männer Frauen kaufen können, ist eine tatsächliche Geschlechtergleichstellung nicht möglich.**

Wie in unserem letzten Sachbericht angekündigt, konnte unser Trägerverein IFFRA e.V. (Initiative zur Förderung der Beratungsstelle Frauennotruf München) im Juli 2019 das Buch **„Soziale Arbeit als Menschenrechtsprofession – auch im Feld der Prostitution?“** herausgeben.

Unsere Kollegin Jasmin Mühlberger hat sich mehrere Jahre intensiv mit diesem Thema befasst und zeigt in ihrem Buch mit Hilfe wissenschaftlicher Belege auf, dass **Prostitution eine Menschenrechtsverletzung** darstellt. Sie macht deutlich, welcher mögliche Zusammenhang zwischen Trauma-Folgestörungen aufgrund von physischen und sexualisierten Gewalterfahrungen in Kindheit und Jugend und dem Eintritt in die Prostitution besteht. Das Buch beinhaltet einen Appell an die Profession „Soziale Arbeit“, ihr politisches Mandat zu erfüllen, über Prostitution aufzuklären, die menschenrechtsverletzenden Umstände anzuprangern und dazu beizutragen, die Ursachen von Prostitution zu bekämpfen.

Mit diesem Thema konnten wir am 10.12.2019 auch an der **interaktiven Infomesse zum „Internationalen Tag der Menschenrechte“** an der Katholischen Stiftungshochschule München teil nehmen. An unserem Infostand zur Aufklärung über Menschenrechtsverletzungen in der Prostitution, konnten wir mit zahlreichen sehr interessierten Besucher*innen diskutieren und uns austauschen.

Das Buch richtet sich an Fachkräfte und Interessierte und ist online erhältlich unter **www.lit-verlag.de**.

Jasmin Mühlberger, Maike Bublitz

## Foto-Voice Projekt für Frauen* mit Behinderung und chronischer Erkrankung

# „Es lohnt sich, für eine Gesellschaft zu kämpfen, in der alle Platz haben und sich wohl fühlen!“

Dies ist das Motto des **Foto-Voice Projektes**, welches in 2019 startete und noch in 2020 weitergeführt wird. Sechs Frauen trafen sich bisher an fünf Nachmittagen in der Beratungsstelle Frauennotruf München.

Ziel des Projektes ist es, Fotos aus dem jeweiligen individuellen Lebensalltag zu machen. Mit diesen Bildern zeigen die Teilnehmerinnen* ihre spezifischen Herausforderungen und Hürden auf, mit denen sie tagtäglich konfrontiert sind; die ihre Teilhabe an der Gesellschaft erschweren oder gar verhindern. Durch diese Fotos werden die individuellen Erfahrungen und Blickwinkel der teilnehmenden Frauen* sichtbar. Denn, sie sind Expertinnen* dafür, was eine gleichberechtigte Teilhabe erschwert oder manchmal verhindert. Sie haben Ideen und Vorstellungen darüber, was nötig ist auf dem Weg hin zu einer gerechteren, einer gleichberechtigteren, einer inklusiven Gesellschaft.

Gemeinsamer Wunsch war es, Bilder entstehen zu lassen, die die/den Betrachter*in anregen, sich Gedanken zu machen; die menschliche Solidarität wecken und die Veränderungsprozesse anstoßen.

Dies ist bereits unter den Teilnehmerinnen* und in deren sozialen Umfeld während der letzten Monate geschehen. Über das gemeinsame Überlegen von Motiven, das Betrachten der Bilder, das Sprechen über die Erfahrungen und Emotionen dahinter, entstanden **Verständnis und Solidarität – aber auch Empörung**.

**Empörung darüber, wie das nur so sein kann – da müssen wir doch etwas tun!**

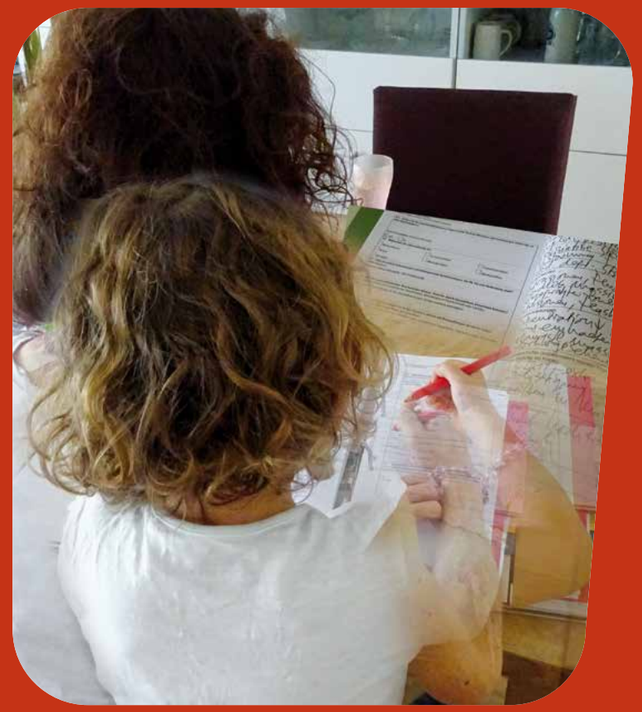
**Möge diese Energie sich ausbreiten!**

Irmgard Salzinger

*Abwehr verhindert ein Miteinander*
Foto: Susie Kempa (Teilnehmerin* Foto-Voice Projekt)

*Ablenken von Assistenzhunden gefährdet ihre Assistenznehmer*innen*
Foto: Freya Svenson (Teilnehmerin* Foto-Voice Projekt)

*Kein freier Weg zum gleichberechtigten Muttersein*
Foto: Susie Kempa (Teilnehmerin* Foto-Voice Projekt)



*Alltagsüberforderung durch mehrere Anteile*
Fotos: Ina B. (Teilnehmerin* Foto-Voice Projekt)

*Beklemmung*
Foto: Ina B. (Teilnehmerin* Foto-Voice Projekt)

*Bodenlos*
Foto: Ina B. (Teilnehmerin* Foto-Voice Projekt)

*Ziele verändern sich*
Foto: Ina B. (Teilnehmerin* Foto-Voice Projekt)

*Unterstützung*
Foto: Marie Tanniou (Teilnehmerin* Foto-Voice Projekt)

*Tragen und getragen werden*
Foto: Freya Svenson (Teilnehmerin* Foto-Voice Projekt)

*Vielfältig – gemeinsam sind wir stark*
Foto: Marie Tanniou (Teilnehmerin* Foto-Voice Projekt)

**„Wir können über das Leben nichts wissen – es sei denn, wir erzählen Geschichten.“**

– Hannah Arendt

# Fortbildung „Gruppenleitung von Ressourcengruppen für Frauen* ab 60“

Im Oktober 2010 starteten wir unsere **traumasensiblen Ressourcengruppen für Frauen* ab 60 Jahren** in vier Münchner Alten- und Servicezentren. Ziel war es, ältere Frauen*, die in der Vergangenheit von sexualisierter Gewalt betroffen waren, zu stärken. Erfahrungsgemäß kann es für viele Betroffene in diesem Alter eine große Überwindung sein, sich an eine Beratungsstelle zu wenden. Deshalb wurde mit den sogenannten „Frühstücksgruppen“ sehr erfolgreich ein niedrigschwelliges Angebot vor Ort etabliert.

Um dieses Konzept weiter zu tragen, boten wir im Januar 2019 erstmalig eine entsprechende Fortbildung für Gruppenleiterinnen* an. Teil nahmen zehn Mitarbeiterinnen* aus Einrichtungen der ambulanten Altenhilfe, die ein ähnliches Gruppenangebot planen. Die Fortbildung bestand aus vier Einheiten, die im Abstand von jeweils zwei Monaten an einem Freitagnachmittag stattfanden.

Das erste Modul **„Theorie und Praxis eines Frauenfrühstücks“** startete mit dem konkreten „Erleben“. Es begann – sehr zum Erstaunen der Teilnehmerinnen* – mit einem Frühstück. Dieses gemeinsame Genießen ist ein wichtiger Teil des Konzeptes – ebenso wie Gesang und Gespräche.

Im zweiten Teil des Nachmittags ging es im Seminarraum mit dem theoretischen Teil weiter: Konzept, Entwicklung und Hintergründe wurden erläutert.

Im zweiten Modul vermittelte unsere Kollegin und systemische Therapeutin, Sabrina Courtial, **Basiswissen zu Trauma**. Die Teilnehmerinnen* beschrieben dies als sehr bereichernd und wichtig für ihre Arbeit im Bereich der Altenhilfe. Oft fehle es hier an nötigem Wissen über den Umgang mit Traumafolgestörungen. Als besonders hilfreich empfanden die Teilnehmerinnen* darüber hinaus auch die praktischen Übungen im Anschluss an den Theorieteil.

Im dritten Modul ging es „zur Sache“: **Biografiearbeit** ist das wesentlichste Element unseres Gruppenangebotes für Frauen* ab 60 – ein wunderbares Werkzeug der Ressourcenarbeit für jedes Alter und ganz besonders gut geeignet für ältere Menschen. Es gibt viele verschiedene Methoden, die eigene Biografie neu zu betrachten, neu zu „erleben“ und einzuordnen. Einige davon konnten die Teilnehmerinnen* selbst ausprobieren und waren beeindruckt, welche spannenden, intensiven und bereichernden Erfahrungen sie dabei machten.

Im vierten und abschließenden **Transfer-Modul** beschäftigten wir uns mit der möglichen Umsetzung in die Praxis: Wie können Teilnehmerinnen* gewonnen werden? Wie finanzieren sich die Gruppen? Wie wird das Gelernte konkret umgesetzt? Hier zeigten sich ein großer Bedarf nach Vertiefung und der Wunsch nach einem Nachbereitungstreffen.

Es wird also zur Freude aller ein weiteres Treffen geben, um in einigen Monaten gemeinsam anzuschauen, was erreicht wurde, welche Fragen entstanden sind und ob es weiteren Fortbildungsbedarf gibt.

Die Teilnehmerinnen* gingen – gut vernetzt – voller Impulse und mit großer Motivation aus der Fortbildung. Wir sind gespannt, was daraus entstehen wird und freuen uns, dass wir bereits Ende 2020 einen weiteren Fortbildungsdurchlauf anbieten können.

Ingrid Reich

# Sprechstunden für Betroffene sexueller Belästigung an der LMU und TUM

## Ein Beratungsangebot in Kooperation mit den Universitäts-Frauenbeauftragten

**#metoo war gestern?... Leider nein!** Sexuelle Diskriminierung, Belästigung und Gewalt in der Arbeits- und Ausbildungswelt sind nach wie vor brisante und aktuelle Probleme – insbesondere für Frauen*. Zu diesem Schluss kommt auch der bff, Bundesverband der Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe Frauen gegen Gewalt e.V.: „Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz ist kein individuelles Problem einzelner Frauen, sondern eine stark verbreitete und verdeckte Form der Diskriminierung."

Als das Thema „Sexuelle Belästigung" durch #metoo die breite Öffentlichkeit erreichte, schlossen sich die Universitäts-Frauenbeauftragten der Münchner Universitäten LMU und TUM mit der Beratungsstelle Frauennotruf zusammen, um ein niedrigschwelliges Beratungs-Angebot für Frauen* direkt vor Ort bereit zu stellen. Mitarbeiterinnen* und Studentinnen* sollten sich unkompliziert und anonym professionelle Beratung einholen können.

So konnten in 2019 regelmäßig stattfindende, offene Sprechstunden etabliert werden. Die Beratungsstelle Frauennotruf hat ein Gastrecht in den Büros der Universitäts-Frauenbeauftragten – das bedeutet, die Beratung ist von den Universitäten entkoppelt und somit **vollkommen vertraulich und unabhängig**.

Ein regelmäßiger Austausch mit den Frauenbeauftragten soll darüber hinaus sicherstellen, dass das Thema „Sexuelle Belästigung" nicht wieder aus dem Fokus der Öffentlichkeit verschwindet.

Dieses Beispiel einer gelungenen Zusammenarbeit soll bestärken und öffentliches Interesse wecken – denn nur durch gemeinsames Wirken kann, insbesondere im institutionellen Kontext, sexualisierter Gewalt langfristig effektiv entgegen gewirkt werden.

Und vielleicht wird dann #metoo tatsächlich irgendwann „Schnee von gestern" sein.

Jelena Stanilov

# Bewegung – wahrnehmen / Spüren – benennen / Körper – erkennen / Gefühle – regulieren

Eines der Gruppenangebote, die regelmäßig in der Beratungsstelle Frauennotruf angeboten werden, ist **Traumasensibles Yoga (TSY)**.

Yoga ist eine alte Lehre. Heute folgt Yoga oft einem ganzheitlichen Ansatz, in dem Körper- und Atemübungen genutzt werden, um unseren Geist, unsere Emotionen und unseren Körper in ein Gleichgewicht zu bringen.

Dies gilt auch für das **Traumasensible Yoga**. Jedoch liegt bei dieser Form des Übens der Fokus nicht auf einer „korrekten" Übungsausführung, auf der äußeren Form oder auf Beweglichkeit und Fitness, sondern auf einer individuellen Erfahrung der Teilnehmerinnen*.

Viele Yoga-Haltungen werden im Sitzen ausgeführt, einige im Stehen – keine im Liegen! Es gibt keine korrigierenden Berührungen. Wie die Teilnehmerinnen* eine Übung ausführen, ob und wie lange sie einzelne Haltungen üben – nichts wird bewertet. Die Kursleiterin macht alle Übungen mit und spricht während des Übens. Die Sprache ist dabei ein Anker, ein Impulsgeber, eine Orientierung und hilft, „im Hier und Jetzt" zu bleiben.

TSY kann zu einer Ressource für die Teilnehmerinnen* werden. Es kann dazu beitragen, dass sie ihren Körper besser spüren und dadurch Gefühle wieder regulieren können. Es kann zu einem achtsameren Umgang mit sich selbst führen und helfen, Spannungszustände im Körper abzubauen, Entspannungsmomente zu erleben, u.v.m.

**Traumasensibles Yoga** ist eine ideale, körperorientierte Ergänzung zu Traumaberatung und Traumatherapie.

Irmgard Salzinger

**Aussagen von Teilnehmerinnen*:**

„Nach der Yoga-Stunde war ich das einzige Mal entspannt in der letzten Woche!"

„Da es mir schwerfällt körperliche Bewegung auszuhalten, ist das Traumasensible Yoga angenehm für mich. Ich erlebe körperliche Anstrengung dadurch als wohltuend."

„Seit längerem habe ich mich wieder mal für kurze Zeit sicher gefühlt!"

„Viele Übungen helfen mir im Alltag meine Symptomatik zu meistern."

# Erste englische Ressourcen-Gruppe in der Beratungsstelle Frauennotruf

**„Es ist etwas anderes, zu spüren und nicht nur zu wissen, dass ich nicht die Einzige bin…!“** Tanja

Viele Frauen*, die unsere Beratungsstelle aufsuchen, berichten, dass sie sich von Freund*innen, Familie oder auch Fachkräften oftmals nicht verstanden fühlen und sich aus ihrem sozialen Umfeld zurückziehen.

Gleichzeitig sind soziale Kontakte und Freundschaften eine Kraftquelle (Ressource) für die Aufarbeitung von traumatisierenden Ereignissen. Deshalb ist es uns ein besonderes Anliegen, regelmäßig Gruppen für von sexualisierter Gewalt betroffene Frauen* anzubieten.

In 8-10 wöchentlichen Treffen lernen die Teilnehmerinnen*, ihre Symptome mit den traumatischen Erlebnissen in Zusammenhang zu bringen. Gehäuft bekamen wir Anfragen für eine Gruppe in englischer Sprache. 2019 beschlossen wir, diesem Bedarf nachzugehen und haben erstmals eine Gruppe in Englisch angeboten.

An dieser Stelle möchten wir Preshika Wright, eine der Teilnehmerinnen*, sprechen lassen. Ihre Rückmeldungen gewähren Einblicke in die Inhalte und den Verlauf der Gruppensitzungen.

**“What was special for me was that I was introduced to the theory of trauma, PTSD and its impact on the brain in a simple way and in small chunks in each session. This made it easier to understand, digest and most importantly relate it to my own experiences.”** [1]

Psychoedukation über die Auswirkungen traumatisierender Erfahrungen ist ein wichtiger Baustein unseres Konzeptes. Sie „normalisiert“ die Symptomatik einer Posttraumatischen Belastungsstörung.

Ein ressourcenorientierter Austausch in Kleingruppen mit der Fragestellung: „Was ist für mich hilfreich, wenn…“, ermöglicht das „Spüren“ von Gemeinschaft – das beruhigende Gefühl, nicht „die Einzige“ zu sein.

**“I also appreciated that each person was given the chance to contribute their opinions, so we also learnt a great deal from each other.”** [2]

Während einer traumatisierenden Erfahrung steigt die Körperspannung sehr stark an. Dies ist notwendig, damit der Körper mit ausreichend Energie versorgt wird, um sich aus dieser Situation durch Flucht oder Kampf zu befreien. Im Anschluss bleibt die Grundanspannung im Körper oftmals erhöht. Der Körper befindet sich dann weiterhin in Alarmbereitschaft.

Dies führt dazu, dass betroffene Menschen auch im Alltag schneller in einen Zustand extremer Anspannung geraten. Sie fühlen sich in die traumatische Situation zurückversetzt und reagieren auch ähnlich wie in dieser Situation. Im sozialen Umfeld können diese Reaktionen als unpassend oder übertrieben wahrgenommen werden. Dieses Unverständnis hat oftmals Schwierigkeiten in Freundschaften, Partnerschaften oder am Arbeitsplatz zur Folge.

Ein Ziel der Übungen in der Gruppe ist es, die erhöhte Grundanspannung zu reduzieren. Hierbei setzen wir Methoden der Achtsamkeit und Imagination ein.

**“I also found the practical exercises the best part of the workshop. Each exercise was carefully selected to match what we had learnt in theory and under the gentle guidance of Heike and Orith; I was able to feel the value of each one.”** [3]

**“Every exercise that we learnt was valuable. I can’t point out the value of some over others because each one was useful and impactful.”** [4]

Damit die Wirkung der Übungen für die Teilnehmerinnen* in ihrem Alltag spürbar wird, geben wir wöchentliche „Hausaufgaben“, die wir auch „Vertiefungsdiamanten“ nennen.

**“I have applied the mindful grounding exercise as daily practice. I have also applied the body to brain exercises on a regular basis.”** [5]

Häufiges Üben hilft, neue Verhaltensmuster zu entwickeln und damit auch Veränderungen zu spüren.

Intensive Gefühle, wie Angst oder Wut, die mit der Anspannung einhergehen, werden als nicht beeinflussbar oder unkontrollierbar erlebt. Sie wirken daher sehr bedrohlich.

In unserer Ressourcengruppe lernen die Teilnehmerinnen*, dass Gefühle beeinflussbar sind.

Hierfür nutzen wir zwei Zugänge: den Körper (mittels der Body2Brain Methode nach Dr. med. Claudia Croos-Müller**) und die Gedanken.

**“What was most valuable for me was the practical exercises of changing trauma thought patterns for eg. changing what I previously referred to as a childhood belief or programming to an „assumption created from my trauma“. Also understanding how I still carried childhood trauma thought patterns as a means of protection. These were two huge break throughs for me …”** [6]

Das Erkennen der Glaubenssätze und deren schützender Funktionen war für Preshika Wright eine wegweisende Erfahrung.

**“… and has changed my daily life immensely!”** [7]

Preshika hat eine Selbsthilfegruppe gegründet, sie leitet sie an und gibt diese Erfahrungen an andere Frauen* weiter.

Und wir danken Preshika dafür, dass sie all diese positiven Entwicklungen mit uns teilt!

Orith Gahtan-Ertl, Heike Barnes

**1** *„Das Besondere für mich war, dass ich in jeder Sitzung auf einfache Weise und in kleinen Portionen in die Theorie des Traumas, der Posttraumatischen Belastungsstörung und der Auswirkung auf das Gehirn eingeführt wurde. Dies machte es für mich einfacher zu verstehen, zu verarbeiten und vor allem die Auswirkungen mit meinen eigenen Erfahrungen in Beziehung zu setzen.“*

**2** *„Ich habe es auch geschätzt, dass jede Gruppenteilnehmerin die Möglichkeit hatte, ihre Meinung einzubringen, so haben wir viel voneinander gelernt.“*

**3** *„Ich fand die praktischen Übungen den besten Teil des Gruppenabends. Jede Übung wurde sorgfältig ausgesucht und entsprach dem, was wir in der Theorie und unter der einfühlsamen Anleitung von Heike und Orith gelernt hatten. Ich empfand jede einzelne Übung als hilfreich.“*

**4** *„Jede Übung, die wir gelernt haben, war wertvoll. Ich könnte die Wirkung einer einzelnen Übung nicht über die einer anderen stellen. Jede der Übungen war hilfreich und wirkungsvoll.“*

**5** *„Ich habe Achtsamkeitsübungen in meinen Tagesablauf aufgenommen. Auch Body2Brain-Übungen wende ich regelmäßig an.“*

**6** *„Was besonders wertvoll für mich war, war die praktische Übung, Denkmuster, die durch traumatische Erfahrungen geprägt waren, zu verstehen und zu ändern. Zuvor hatte ich diese Denkmuster beispielsweise als tief sitzende Überzeugungen aus der Kindheit angesehen. Ich habe auch verstanden, wie ich traumabezogene Denkmuster aus meiner Kindheit immer noch als Schutzstrategien in mir trage. Das waren zwei riesige Errungenschaften für mich ….“*

**7** *„… und sie haben mein tägliches Leben immens verändert!“*

** Literaturhinweis: Dr. med. Claudia Croos-Müller, (2015). Kopf Hoch. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern. Kösel-Verlag, München

für Mädchen*

# NEU: WenDo-Kurse für Mädchen*

Der Gender-Stern wird im folgenden Text zu Gunsten des Leseflusses nicht wiederholt.

In den vergangenen elf Jahren konnten wir bereits sehr erfolgreich WenDo-Selbstbehauptungskurse für Frauen anbieten.

Dank unserer neu geschaffenen Präventionsstelle gibt es nun auch **WenDo-Kurse für Mädchen**.

WenDo ist ein von **Frauen für Frauen und Mädchen** entwickeltes Konzept der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Es hilft Frauen und Mädchen, sich durchzusetzen, zu schützen und zu verteidigen. Im WenDo-Kurs geht es um die Fragen: Welche Gefahren gibt es? Wie kann ich mich schützen? Was kann ich tun, wenn ich in Gefahr bin, belästigt, bedroht oder schikaniert werde? Wie und wo kann ich mir Hilfe holen? Wem kann ich mich anvertrauen?

Ziel unserer Kurse ist es, die Mädchen zu stärken. Wir wollen ihnen Mut machen, sich zu wehren und sich Hilfe zu holen.

**Sag Nein, geh weg und sprich darüber** – ist ein zentrales Motto im Kurs.

Wichtig ist es, den Mädchen keine Angst zu machen. Darum werden im WenDo gemeinsam Situationen aufgearbeitet, die sie in Ihrem Alltag erlebt haben. Die Teilnehmerinnen dürfen erzählen, wann sie schon einmal Angst hatten oder einfach gerne schlagfertiger reagiert hätten. Hier setzen wir an, spielen und üben.

Viele Mädchen wehren sich nicht, weil sie sich nicht sicher sind, ob das überhaupt erlaubt ist und welche Mittel sie einsetzen dürfen.

Wir üben **unhöflich, frech, laut und auffällig** zu sein, wenn eine Grenzüberschreitung oder eine Gefahr droht.

Wir üben uns **körperlich zu wehren, loszureißen und anderen weh zu tun**, wenn es sein muss.

Aus unserer täglichen Arbeit wissen wir, dass es keinen hundertprozentigen Schutz vor Gewalt und Übergriffen gibt (egal, wie selbstbewusst ein Mädchen auftritt). Darum müssen sie über Gewalt aufgeklärt werden. Viele Mädchen wehren sich nicht und ertragen Missbrauch und Tyranneien oft jahrelang, weil sie sich schämen und denken, sie sind die einzigen, denen „sowas“ passiert. Oft sind sie auch überrascht, wenn es nicht der/die „böse Fremde“ ist, der/die ihnen wehtut. Sie trauen sich deshalb nicht, sich zu wehren. Sie fühlen sich schuldig, glauben den Drohungen und verschweigen den Übergriff.

WenDo ermutigt die Mädchen, ihre Gefühle ernst zu nehmen und nicht zu schweigen. Darüber hinaus informiert WenDo über Anlaufstellen, die betroffenen Eltern und Kindern weiterhelfen.

WenDo macht Spaß. Jede Übung ist freiwillig – ein wichtiges Prinzip, um Selbstbestimmung und „NEIN sagen“ schon im Kurs zu üben.

**Jedes Mädchen kann teilnehmen. Egal, ob sportlich, unsportlich, schüchtern, wild, leise oder laut, ob mit sichtbarer oder nicht-sichtbarer Behinderung, egal aus welcher Kultur oder aus welchem Land – alle Mädchen sind willkommen und können im Kurs ihre besonderen Stärken erproben.**

Elisabeth Weber

*„WenDo ist für mich: ein Werkzeug, um mich zu schützen und besser auf mein Bauchgefühl zu vertrauen.“*

*„WenDo ist für mich: Zu wissen, dass ich mich wehren kann.“*

*„WenDo ist für mich: Zu wissen, wie ich verhindern kann, dass etwas passiert.“*

*„WenDo ist für mich: Selbstbewusstsein! Ich hätte mich nie getraut so laut zu schreien.“*

*„WenDo ist für mich: Bewusstsein und Vertrauen in meine Fähigkeiten.“*

*„Ich weiß jetzt besser, wenn etwas nicht mehr gut für mich ist.“*

# Follow up-Ressourcengruppe

**Was tut mir gut, wenn es mir schlecht geht?**

Im Herbst 2019 fand in der Beratungsstelle Frauennotruf zum zweiten Mal eine Follow up-Ressourcengruppe statt.

Sie richtete sich an Frauen*, die sexualisierte Gewalt erlebt haben und die schon an einer Stabilisierungs- oder Skillsgruppe teilgenommen und dort Möglichkeiten gelernt haben, mit traumabedingten Gefühlen und Krisen umzugehen.

In dieser Gruppe ging es nun darum, die bereits vorhandenen Strategien wieder bewusster einzusetzen und um neue Anregungen zu erweitern.

An acht Abenden tauschten sich die Teilnehmerinnen* über ihre Ressourcen aus und lernten das Konzept des **Achtsamen Selbstmitgefühls** sowie Grundideen aus der **Gewaltfreien Kommunikation** kennen.

So können z.B. die Imagination eines mitfühlenden Wesens oder die „Selbstmitgefühlspause" sehr hilfreich sein, um mit schwierigen Gefühlen und unerfüllten Bedürfnissen umzugehen.

**Die Rückmeldungen der Teilnehmerinnen* freuen uns sehr und bestärken uns darin, die Gruppe in regelmäßigen Abständen anzubieten.**

„Ich habe gelernt, wieder mehr auf meine Ressourcen zurückzugreifen und mir selbst zu vertrauen."

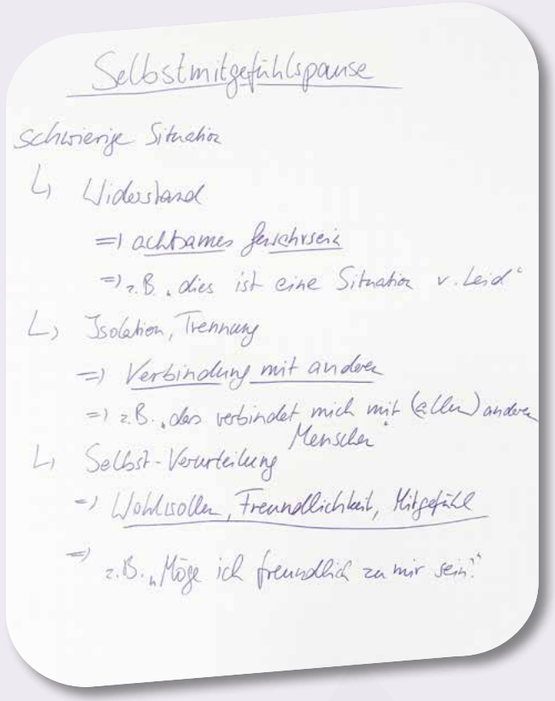
„Ich habe nun die Fähigkeit, eher zwischen Gefühlen und Gedanken zu differenzieren und Angst und Panik dadurch schneller abzuwenden,... die Schuld nicht allein bei sich zu suchen, sich selbst zu akzeptieren."

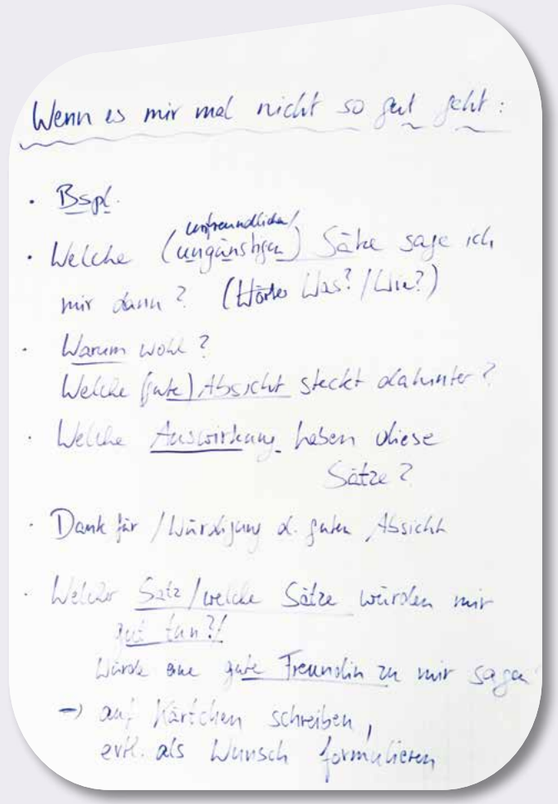
„Ich bin etwas ruhiger geworden. Die Zukunftssorgen und Zwangsgedanken sind weg. Frauen zu treffen, denen es ähnlich geht, war sehr wohltuend → fühle mich weniger einsam."

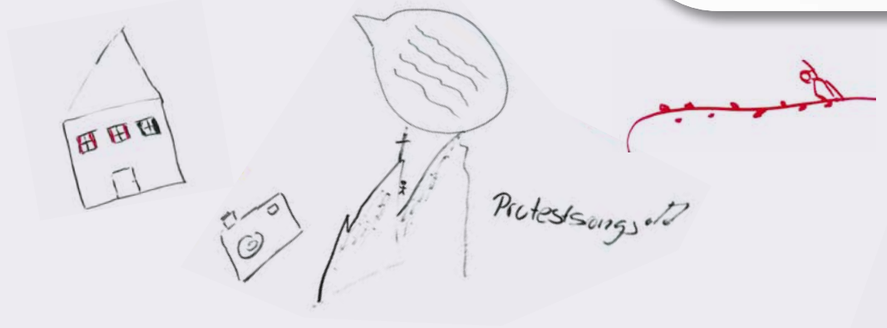
„Praktische Tipps und Erfahrungen, die man einfach und schnell selbst anwenden kann..."

„Man ist nicht allein, auch andere erleben Ähnliches."

Sabrina Courtial



Beratungsstelle Frauennotruf München

www.frauennotruf-muenchen.de

# Wir haben die Vision von einem Leben frei von Gewalt

## Um diese Vision umzusetzen, braucht es Räume

*Raum in unseren und euren Herzen.*
*Raum in unserem und eurem Geist.*
*Raum für Entwicklung und Umsetzung.*

**Lichtdurchflutet und freundlich, inklusiv und modern.** We are proud and happy to present you: **Unsere neuen Räume für Prävention, Fortbildung, Kurse** in der Winzererstraße 47, gleich neben unserer Beratungsstelle in der Saarstraße 5.

**Dazu gewonnen haben wir …:**
… einen wunderbar geräumigen, lichtdurchfluteten Seminarraum für Fortbildungen, Schulungen und Kurse. Er verfügt über eine **optimierte Raumakustik** und wird demnächst mit einer **Induktionsanlage** ausgestattet sein – was nicht nur Menschen mit Hörschädigung zugutekommt.

… zusätzlichen Platz – **variabel und barrierefrei** – für unsere breit gefächerten Gruppenangebote.

… freundliche, ruhige Büros, in denen unsere Mitarbeiterinnen konzentriert arbeiten können.

… moderne Räumlichkeiten für innovative Ideen. Und jede Menge **good vibes**.

Wir danken allen herzlichst, die dazu beigetragen haben, diese bemerkenswerten Räume zu schaffen.

**Ganz besonders bedanken möchten wir uns bei:** Herrn Dr. Henrik Dietzel, unserem Vermieter der Hausverwaltung Dietzel GbR für das großzügige Entgegenkommen; der engagierten, kreativen und humorvollen Planerin Frau Else Neumeier; Frau Nicolle Dittrich für ihren umsichtigen, schnellen Einsatz und ihre Freundlichkeit; Frau und Herrn Hamlescher für ihre Flexibilität in Sachen Bodenbelag und allen anderen des Hausverwaltungsteams.

Großen Dank an das Sozialreferat der LHS München für die Finanzierung und an unsere Fachsteuerung vom Stadtjugendamt Frau Hausler für ihre beständige Unterstützung.

**Welcome in unseren Räumen**. Wir freuen uns auf eine kraftvolle Zeit mit viel Raum für unendliche Möglichkeiten!

Gabi Kleineidam

*„Räume“*

*Die bemerkenswertesten Räume sind die,*
*die uns vergessen lassen, dass es Mauern gibt;*

*Deren Türen und Fenster jeder*m offenstehen;*
*Und deren Decken den Himmel freigeben.“*

*(Nadine Petry, *1981, Autorin)*



# Erstmalig konnten wir in 2019 ein 25jähriges Mitarbeiterinnen-Jubiläum feiern

**Monika Hertl ist die Verwaltungsfachfrau der Beratungsstelle Frauennotruf. Sie ist Dreh- und Angelpunkt, bei ihr laufen alle Fäden zusammen. Sie ist Garantin für ein reibungsloses Funktionieren der organisatorischen Zusammenhänge – und das seit 25 Jahren.**

**Herzlichen Glückwunsch – ihr und uns! Unsere Kollegin Ingrid Reich konnte Frau Hertl für ein Interview gewinnen.**

**Liebe Monika, weißt du noch, wie alles anfing?** Schon während meiner kurzen Tätigkeit als Steuerfachgehilfin hatte ich die vage Vorstellung, dass ich gern im sozialen Bereich arbeiten würde. Nach der Geburt meiner Tochter hat sich dieser Gedanke noch klarer herauskristallisiert. Als ich von der Stelle einer Verwaltungskraft im Frauennotruf hörte, war ich sehr angetan davon, dass es sich um eine Einrichtung speziell für Frauen* handelte. Ich bewarb mich sofort.

**Was war damals anders als heute?** Vor allem: die Größe. Die Mitarbeiterinnenzahl hat sich bis heute mehr als verdoppelt.

Es war fast wie eine kleine Familie. Vieles wurde in der Küche besprochen. Da ich anfangs noch keinem Gremium wie Teamsitzungen oder Supervision angehörte, bezog ich sämtliche Informationen über diese Kanäle.

**Das änderte sich später. Du gehörst seit vielen Jahren fest zur Gesamtteamsitzung und zur Teamsupervision. Im Jahr 2014 warst du sogar Teil des Interims-Leitungsteams. Was gefällt dir an deiner Arbeit besonders gut?** Es ist die Vielfalt meiner Aufgaben und es sind die unterschiedlichen Themen, um die es hier geht. Buchhaltung mit Datenübergabe an die Steuerkanzlei (die Erstellung des Jahresabschlusses erfolgt extern durch unsere Steuerkanzlei), Zahlungsverkehr, Mitwirkung im Bereich des Personalwesens und im Bereich Vereins-Mitfrauenverwaltung, ebenso wie das Vorbereiten des Controllings für die diversen Finanzierungsmöglichkeiten, machen mir große Freude. Und gleichzeitig mag ich es, Anlaufstelle für hundertundeine Orga-Fragen zu sein.

**Kannst du sagen, was deine Hauptmotivation ist, dich hier zu engagieren?** Mir ist es wichtig, ein Teil dessen zu sein, was die Beratungsstelle Frauennotruf ausmacht. Durch meine Tätigkeit „hinter den Kulissen“ habe ich das Gefühl, einen wichtigen Beitrag zur Unterstützung der Frauen* zu leisten, die in die Beratung kommen.

**Wenn du drei Wünsche frei hättest?** Bessere Bezahlung im sozialen Bereich, unbürokratische Hilfsangebote und last but not least: dass wir in dieser schnelllebigen Zeit ein stressfreieres, wohl-wollendes Miteinander leben.

**Was wünscht du dir für die Zukunft anders als es jetzt ist?** Obwohl mich das meinen Job kosten könnte: Keine Gewalt mehr gegen Frauen*.

**Danke Monika!**

Das Interview mit Monika Hertl führte unsere Kollegin Ingrid Reich.

# Unsere Arbeit in Zahlen

**1851** Personen haben im Jahr 2019 die vielfältigen Angebote der Beratungsstelle Frauennotruf München genutzt.

# Beratungsarbeit auf vielen Wegen

→ **1670** Mal kamen die Beraterinnen tagsüber oder nachts am Telefon zum Einsatz.

→ **759** Mal fanden persönliche Beratungen und Begleitungen statt.

→ **212** Mal wurde online beraten.

→ **359** Beratungskontakte fanden per Email statt.

→ **82** Beratungskontakte fanden auf Facebook statt.

# Telefonische Beratung

→ **847** **Erstkontakte**

**Erstkontakte** sind telefonische Beratungen mit betroffenen Frauen* / Mädchen* oder deren Bezugspersonen, die sich zum ersten Mal an die Beratungsstelle Frauennotruf wenden. Die Erstkontakte unterteilten sich im Jahr 2019 wie folgt:

**64,5 %** Betroffene, **20,1 %** Professionelle Bezugspersonen, **15,4 %** Angehörige

→ **823** **Folgekontakte**

Bei den **Folgekontakten** handelt es sich meist um telefonische Beratungsgespräche, die mit oder wegen einer Klientin* innerhalb des Zeitraums der persönlichen Beratung bzw. der Teilnahme an einer Gruppe in der Beratungsstelle durchgeführt werden.

**MUM-Beratung**[1]

**220** durch die Polizei vermittelte Fälle

**155** erreichte Frauen*

**148** telefonische Beratungsgespräche

[1] Pro-aktive Beratung von Frauen*, die von Partnergewalt betroffen sind/waren. (Angebot im Rahmen des Münchner Unterstützungs-Modells gegen Häusliche Gewalt).

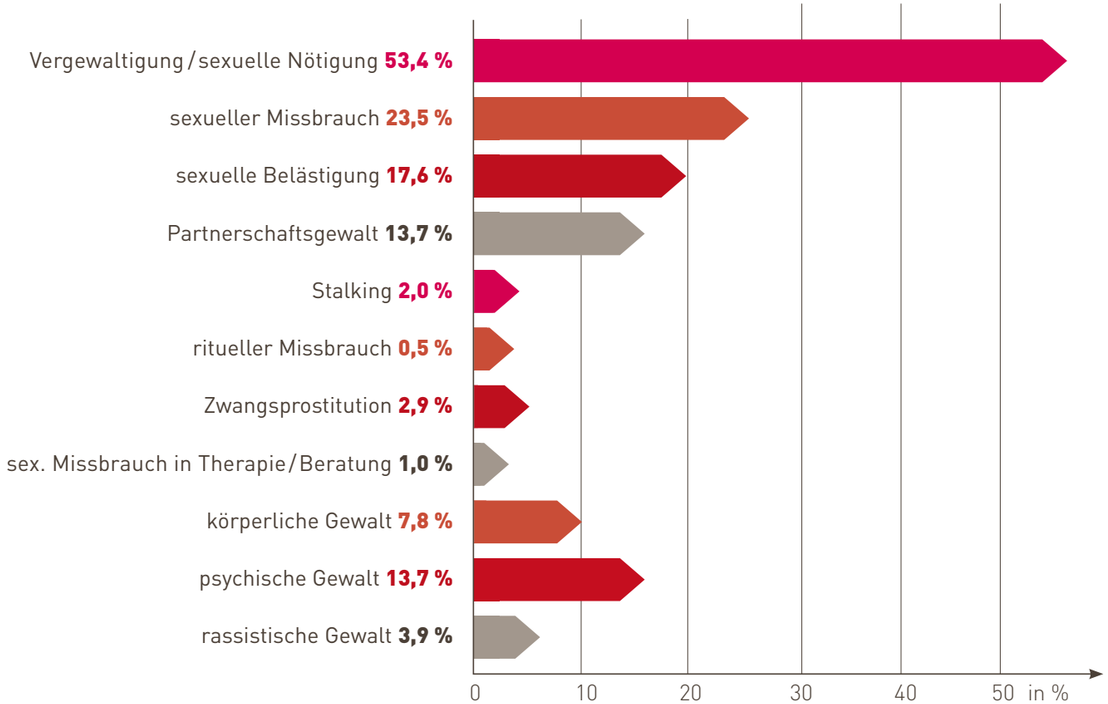


# Persönliche Beratung und Therapie

Insgesamt wurden im Jahr 2019 **215** Betroffene und **24** Bezugspersonen beraten.

**5** Klientinnen* nahmen **6** Begleitungen in Anspruch, davon **2** Begleitungen im Rahmen unseres Angebotes der **PSPB (Psychosozialen Prozessbegleitung)**.

## Gewalterfahrungen (Mehrfachnennungen)

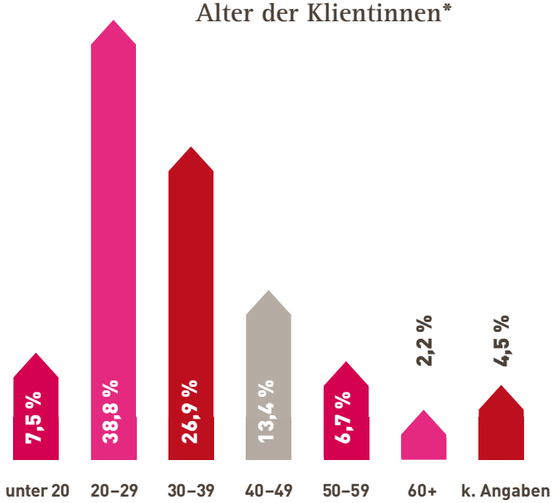



Die Auswirkungen der erlebten Gewalt beeinträchtigen auch Jahrzehnte später die Lebensqualität der Frauen*. Bei **9,2 %** der Betroffenen liegt die Traumatisierung länger als 20 Jahre zurück.

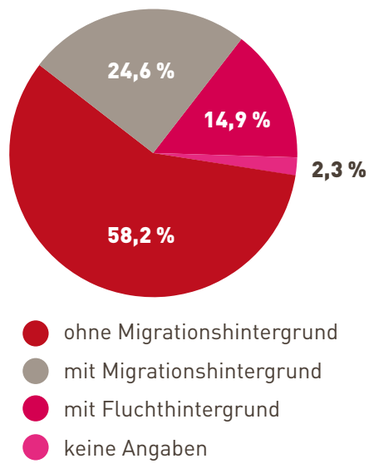
**10,7 %** der Klientinnen* haben im Verlauf der Beratung **erneut Übergriffe durch den / die Täter*innen** erlitten, was eine weitere Traumatisierung und wiederholte Destabilisierung bedeutete.

Vermehrt wenden sich betroffene Frauen* innerhalb der ersten sechs Monate nach der letzten Gewalterfahrung an die Beratungsstelle Frauennotruf. 2019 waren es **50,5 %** der Klientinnen* in der persönlichen Beratung.

## Alter der Klientinnen*

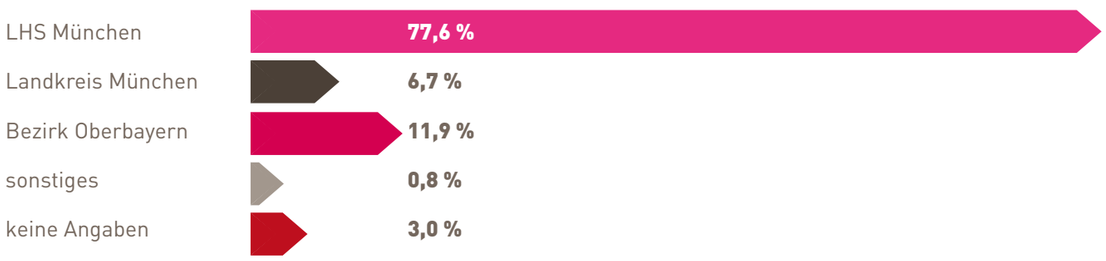



## Migrationshintergrund




**22,4 %** der Klientinnen* haben nach eigener Auskunft eine **Behinderung** oder eine **chronische Erkrankung.**

## Einzugsgebiet




## Onlineberatung

Die zeit- und ortsungebundene Onlineberatung ist ein internetbasiertes, persönliches Beratungssetting. Neben der Face to Face-Beratung und der Telefonberatung ist diese inklusive und niedrigschwellige Interaktionsform die dritte Säule unseres Beratungsangebotes.

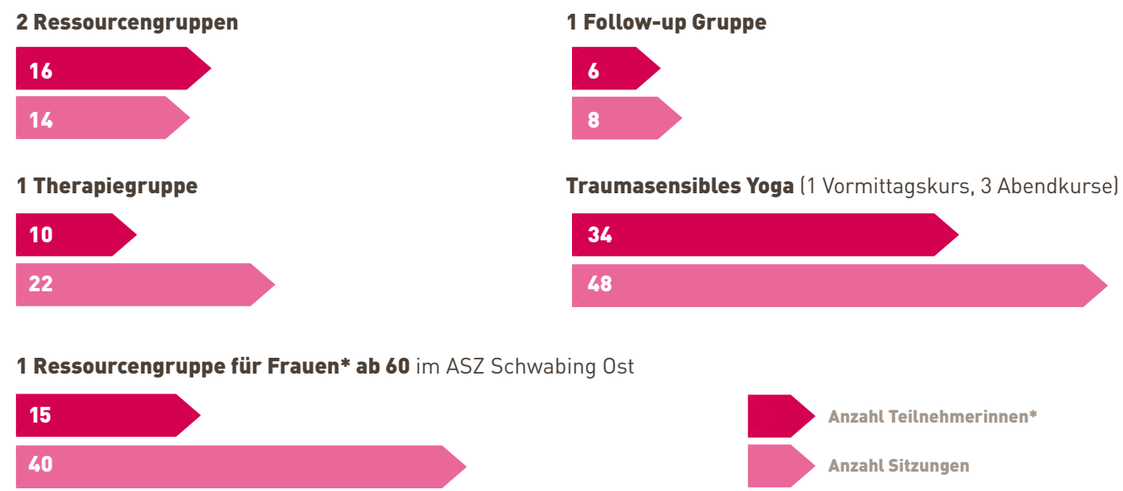
2019 fanden **212** Online-Beratungen mit **67** Klientinnen* statt.

## E-Mailberatung

2019 fanden **359** Beratungskontakte mit **71** Klientinnen* statt. Aus Datenschutzgründen verweisen wir bei Beratungsanfragen auf unsere vielfältigen, vertraulichen Kontaktmöglichkeiten.



# Gruppenangebote im Überblick




# WEN DO – Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

→ **54** **Mädchen* und junge Frauen* nahmen an den WenDo-Kursen teil.**

| | |
|---|---|
| Kurse für Mädchen* von 9 – 13 Jahren | 2 |
| Kurse für Mädchen* von 14 – 18 Jahren | 2 |
| Kurs für junge Frauen* von 19 – 21 Jahren | 1 |

→ **423** **Frauen* nahmen an den WenDo-Kursen teil.**

| | |
|---|---|
| Kurse für traumatisierte Frauen*[1] | 13 |
| Kurse für Frauen* ab 60 | 6 |
| Kurse für Studentinnen* an Hochschulen und Universitäten in München[2] | 11 |
| Kurs für Frauen* mit Behinderungen | 1 |
| Kurse für Multiplikatorinnen* | 2 |
| Kurse für geflüchtete Frauen* | 2 |

[1] Die Kurse für Frauen* mit Traumatisierungen unterscheiden sich konzeptionell und bezüglich der Rahmenbedingungen von der Kursgestaltung für die anderen Zielgruppen. Sie werden von zwei Mitarbeiterinnen angeleitet, um bei Bedarf einer Teilnehmerin* individuelle Unterstützung anbieten zu können.

[2] Die Anzahl der Veranstaltungen für Studentinnen* an Hochschulen und Universitäten in München hat sich 2019 fast verdreifacht.

## Beratung, Dialog, Networking

**→ 1600**
**Abonnent*innen**

Ende 2019 hatten wir **1600 Abonnent*innen**.

**→ 13 867**
**Interaktionen**

Laut Facebook-Statistik gab es 2019 insgesamt **13 867 Interaktionen** auf unserer Seite.

**→ 82**
**kurze Beratungskontakte**

Betroffene Frauen* und Angehörige wenden sich mit Beratungsanfragen auch über Facebook an uns. **82** Mal wurde ein kurzer Beratungskontakt mit **17** Personen hergestellt. Aus Datenschutzgründen verweisen wir auf unser vielfältiges Beratungsangebot.

## Fortbildungsmaßnahmen

**328** Personen nahmen 2019 an folgenden Fortbildungen der Beratungsstelle Frauennotruf teil:

- → **5** Schulungen: **„Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz“**
- → **2** Schulungen: **„Sexuelle Belästigung im Hochschulkontext“**
- → **4** Schulungen für Fachpersonal zum: **„Umgang mit Frauen*, die Gewalt erlebt haben“**
- → **1** Schulung zu: **„Folgen sexueller Gewalt im Kontext von Geburt und Nachbetreuung“**
- → **1** Schulung für Ehrenamtliche: **„Einführung in Krisenintervention“** (im Rahmen der Aktion „Sichere Wiesn für Mädchen und Frauen“)
- → **1** Workshop zu: **„Frauenrechte, Auswirkungen von Gewalterfahrung, Gewaltschutzgesetz und psychosoziale Hilfsangebote“**
- → **1** Fortbildung in 4 Modulen zu: **„Anleitung von Ressourcengruppen für Frauen* ab 60“**

Statistik: Orith Gahtan-Ertl

## Herzlichen Dank!

**Die Förderung durch das Sozialreferat und das Stadtjugendamt der Landeshauptstadt München ist die Grundvoraussetzung für unsere Arbeit.**

Deshalb geht wie immer an Sie unser ganz besonderer Dank für die gute Zusammenarbeit und Unterstützung.

Auch dem **Landratsamt München** sowie dem **Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration** danken wir für die Zuwendung.

**Die Rückendeckung durch unsere ehrenamtlichen Vorstandsfrauen Elke Seyband und Antje Brandes ist Garant für unseren Erfolg.** Wir danken euch für eure Frauenpower!

**Das Wesentliche und Zentrale unserer Arbeit sind unsere Klientinnen*.** Wir danken Ihnen für **Ihr Vertrauen**, das Sie uns täglich aufs Neue schenken.

**Beratungen in den verschiedenen erforderlichen Sprachen unter Mitwirkung von Dolmetscherinnen* sind ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit.** Wir danken Ihnen für Ihren Einsatz!

**Gute Kooperationen sind eine Voraussetzung für viele unserer Projekte.** Die Aktion "Sichere Wiesn für Mädchen und Frauen", die Frühstücksgruppe für Frauen* ab 60, die Sprechstunden an der TUM und der LMU wären ohne Euch/Sie als Kooperationspartnerinnen nicht möglich und auch nur halb so schön.

## With a little help from our friends ...

**Die beständigen Geldzuweisungen durch das Amtsgericht und die Staatsanwaltschaft München I sind ein wahrer Segen für uns.** Sie ermöglichen uns damit, besondere Projekte jenseits der Regelfinanzierung zu realisieren. Wir nutzen einen Großteil für zusätzliche Öffentlichkeitsarbeit, z.B. Kampagnen, damit betroffene Frauen* und ihre Bezugspersonen unser Angebot kennen. Haben Sie herzlichen Dank!

**Zusammen mit dem Adventskalender für gute Werke der Süddeutschen Zeitung können wir bedürftige Klientinnen* auch finanziell unterstützen.** Wir danken Ihnen für Ihre kontinuierliche Bewilligung größerer Beträge!

**Durch die U-Bahnwerbung der Ströer Deutsche Städte Medien GmbH sind wir stadtbekannt.** Wir danken Ihnen, dass Sie uns regelmäßig kostenlose Werbeflächen zur Verfügung stellen!

**Infokarten in Kneipen, Clubs und Kinos präsentiert durch CityCards pickup edition informieren stadtweit über unsere Arbeit.** Wir danken Ihnen, dass Sie uns mit großzügigen Sozialrabatten diese öffentliche Präsenz ermöglichen!

**Riesig haben wir uns gefreut über die Spende der renommierten Management-Trainerin, Bestseller-Autorin und Rednerin Sabine Asgodom zum Jahresabschluss.** Das war eine tolle Überraschung und wir sagen ganz herzlich Danke!

...und über weitere kleinere und größere Beträge von **neuen und langjährigen Spender*innen.**

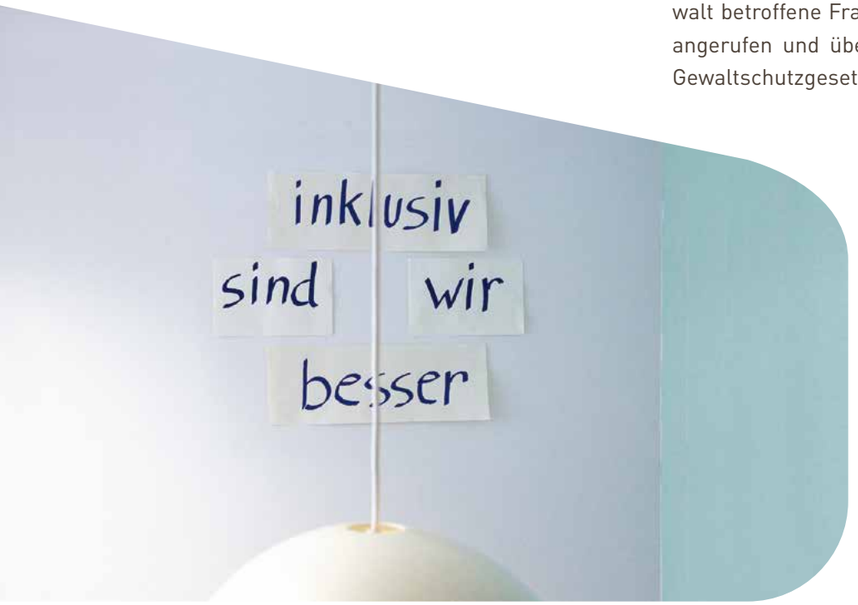
# Träger und Finanzierung

Die Beratungsstelle Frauennotruf wird überwiegend finanziert durch die **Landeshauptstadt München, Sozialreferat, Stadtjugendamt.**

Zusätzlich erhalten wir Mittel vom **Landratsamt München** und vom **Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration**.

**Geldzuweisungen von der Justiz, Förderbeiträge und Spenden** unterstützen den Trägerverein IFFRA e.V., Initiative zur Förderung der Beratungsstelle Frauennotruf München e.V.

Die Beratungsstelle Frauennotruf ist dem **bff Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe Frauen gegen Gewalt e.V.** und dem **Paritätischen Wohlfahrtsverband Bayern** angeschlossen.




# Personalentwicklung

Die Beratungsstelle Frauennotruf verfügt seit 2019 über knapp 11 Planstellen, aufgeteilt auf ein interdisziplinäres Team von Pädagoginnen, Psychologinnen, Sozialpädagoginnen, einer Sozialwirtin und einer Steuerfachangestellten für Buchhaltung und Verwaltung.

Maike Bublitz hat die geschäftsführende Leitung inne. Sie trägt die Verantwortung für die Bereiche Personal, Finanzen, konzeptionelle Weiterentwicklung der Einrichtung, Öffentlichkeitsarbeit und die Vertretung nach außen.

Die Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle bieten telefonische und persönliche Einzelberatung, Krisenintervention, psychosoziale Begleitung im Strafverfahren, Traumatherapie, Wendo-Selbstbehauptung, Schulungen zur Prävention von sexueller Belästigung am Arbeitsplatz und therapeutische Gruppen an.

Das Krisentelefon gewährleistet täglich von 18:00 bis 24:00 Uhr Beratung und Krisenintervention; die telefonische Erreichbarkeit ändert sich ab 2020, s.Vorwort. Im Rahmen von MUM (Münchner Unterstützungsmodell gegen häusliche Gewalt) werden von Partnergewalt betroffene Frauen* nach Polizeieinsatz pro-aktiv angerufen und über ihre Rechte entsprechend dem Gewaltschutzgesetz aufgeklärt.



# Impressum

Beratungsstelle Frauennotruf München
Saarstraße 5
80797 München

Beratungstelefon 089 - 76 37 37
Geschäftsstelle 089 - 452 15 97-22

info@frauennotruf-muenchen.de
**www.frauennotruf-muenchen.de**

Bankverbindung
IBAN: DE79700205000008880700
BIC: BFSWDE33MUE

Vorstand IFFRA e.V.
Initiative zur Förderung der Beratungsstelle
Frauennotruf München e.V.
Elke Seyband, Antje Brandes

Redaktion:
Theresa Schmeisz, Julia Haselberger

Gestaltung: unit4 kommunikation & design

Fotos: Fotos mit Geschmack, Sabine Mader
und Ulrike Schmid
u.a. Ingrid Reich, Gabi Kleineidam

Facebook-Seite der Beratungsstelle Frauennotruf
(zur Vervielfältigung freigegeben)

Die Beratungsstelle Frauennotruf ist Mitglied
im Wohlfahrtsverband
DER PARITÄTISCHE BAYERN

und wird gefördert von der Landeshauptstadt
München, Sozialreferat

Gedruckt auf: RecyStar® Polar
Umweltfreundliches Recyclingpapier zu 100% aus
Altpapier hergestellt, mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

März 2020

*Wir unterstützen Sie.*
*Vertraulich, anonym und kostenlos.*

Beratungsstelle
Frauennotruf München

Beratungsstelle
Frauennotruf
München

Beratungsstelle Frauennotruf München
Saarstraße 5
80797 München

Beratungstelefon 089 - 76 37 37
Geschäftsstelle 089 - 452 15 97-22

info@frauennotruf-muenchen.de
**www.frauennotruf-muenchen.de**