Was wir für Sie tun:

- Wir stehen in Krisensituationen an Ihrer Seite.
- Wir beraten, wie Sie sich schützen können und informieren Sie über Ihre Rechte.
- Wir unterstützen Sie darin, die Gewalterfahrung zu verarbeiten und traumatische Folgebelastungen gering zu halten.
- Wir nehmen Sie mit Ihren Ängsten und Sorgen ernst.
- Wir unterstützen Sie darin, Ihre Lebensfreude wiederzugewinnen.
- Wir ermutigen Sie, wieder Vertrauen in Freundschaften und Beziehungen zu fassen.
- Wir mobilisieren Ihre Stärken und schulen, wie Sie Ihre Grenzen setzen und sich wehren können.
- Wir beraten und begleiten Sie bei einem Strafverfahren.

Unsere Angebote:

- Schnelle und qualifizierte Hilfe und Information am Telefon
- Professionelle Online-Beratung
- Traumafachberatung und Traumatherapie bei sexueller Gewalt
- Zertifizierte Psychosoziale Prozessvorbereitung und -begleitung
- Stabilisierende Ressourcen- und Therapiegruppen
- WEN DO Selbstbehauptungskurse
- Qualifizierte Trauma-Fortbildungen für Einrichtungen
- Präventive Schulungen für Unternehmen zu sexueller Belästigung am Arbeitsplatz

Wir arbeiten vernetzt und können Sie bei Bedarf an erfahrene Rechtsanwält*innen, Therapeut*innen, hilfreiche Einrichtungen und traumaspezifische Kliniken weitervermitteln.

Wer kann unsere Angebote nutzen?

- Alle Frauen*, die sexuelle Übergriffe und Gewalt erlebt haben.
- Angehörige, Partner*innen, Freund*innen, private oder professionelle Bezugspersonen.

Unsere Räume sind barrierearm. Wir arbeiten mehrsprachig und mit Dolmetscherinnen. Gerne sorgen wir auch für Kinderbetreuung.

Beratungsstelle Frauennotruf
Saarstraße 5, 80797 München

Beratungsstelle: Montag - Freitag von 10 - 18 Uhr

Krisentelefon: Täglich von 18 - 24 Uhr, auch an Wochenenden und Feiertagen.

089 - 76 37 37

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

Gefördert von der Landeshauptstadt München

Beratungsstelle Frauennotruf
München

Wir helfen bei sexuellen Übergriffen und Gewalt

Vertraulich, anonym und kostenlos
Beratungsstelle und Krisentelefon für Frauen*
089 - 76 37 37

Sich wieder sicher und gut in der Welt fühlen.

Bei uns finden Sie Information, Beratung und Unterstützung, wenn Sie sexuelle Übergriffe und Gewalt erlebt haben.

Gewalt ist, wenn ein Mensch einen anderen demütigt, bedroht, schlägt, vergewaltigt oder wenn ein Kind sexuell missbraucht wird. Solche Grenzverletzungen bringen das Grundvertrauen in andere Menschen, in sich selbst und in die Welt ins Wanken.

Körper, Geist und Seele können aus dem Gleichgewicht geraten.

www.frauennotruf-muenchen.de

Sind Sie von Gewalt betroffen, haben Sie jedes Recht auf Hilfe und Unterstützung.

Das sind sexuelle Übergriffe und Gewalt:

- Sie sind von einer Person zu sexuellen Handlungen gezwungen worden.
- Ihr Nein zum Sex wurde von einem Bekannten nicht respektiert.
- Sie sind überrumpelt und vergewaltigt worden.
- Sie sind als Kind von einem Mann oder einer Frau sexuell missbraucht worden.
- Sie werden am Arbeitsplatz, in der Pflege oder Betreuung sexuell bedrängt oder belästigt.
- Ihr Partner / Ihre Partnerin demütigt, kontrolliert oder schlägt Sie.
- Ihr Expartner / Ihre Expartnerin lässt Sie nicht in Ruhe, verfolgt und bedroht Sie.
- Ihnen wurden K.O.-Tropfen eingeflößt.
- Jemand stellt Nacktbilder von Ihnen ins Netz und schädigt Ihren Ruf.

Mit dem ersten Schritt beginnt die Veränderung.

Rufen Sie uns an.

Nutzen Sie unsere Online-Beratung.

Vereinbaren Sie einen Termin in unserer Beratungsstelle.

Je früher, desto besser!

089 - 76 37 37

Rufen Sie uns an:

- Sie haben einen gewalttätigen Übergriff erlebt.
- Sie überlegen, eine Anzeige zu machen oder wollen sich auf ein Strafverfahren vorbereiten.
- Sie fühlen sich bedroht und wollen sich schützen.
- Schlimme Erinnerungen plagen Sie.
- Sie haben bis jetzt nicht über das Erlebte gesprochen.
- Sie schämen sich oder haben Schuldgedanken.
- Ängste und Unsicherheiten engen Ihr Leben ein und belasten Ihre Beziehungen.
- Sie haben Probleme mit Ihrer Sexualität.
- Sie befürchten, die Kontrolle zu verlieren.
- Sie wollen sich über traumatherapeutische Beratungsmöglichkeiten informieren.

089 - 76 37 37