Unser Team

Bei uns arbeiten Frauen mit psychologischer, pädagogischer und juristischer Kompetenz und Praxis.

Wir ergreifen Partei für Frauen und jugendliche Mädchen. Wir glauben ihnen, stehen auf ihrer Seite und unterstützen sie auf ihrem Weg in eine Zukunft ohne sexuelle Gewalt.

Ziele

Unser Anliegen ist es, betroffene Frauen bei der Verarbeitung sexueller Gewalt zu unterstützen.

Wir stärken Frauen und Mädchen in ihrem Recht, selbst über sich zu bestimmen.

Wir widerlegen gesellschaftlich weitverbreitete Klischees über sexuelle Gewalt und benennen Tabus.

Sexuelle Gewalt ist ein gesellschaftliches Problem, gegen das wir auf unterschiedliche Weise vorgehen. Denn sexuelle Gewalt ist kein Unglück, sondern ein Unrecht!

Jede siebte Frau in Deutschland hat sexuelle Gewalt erlebt.

Studie des Bundesministeriums Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 2004

Frauennotruf bei sexualisierter Gewalt

Unterstützung – Prävention – Information – gegen sexuelle Gewalt an Frauen und Mädchen

Notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V. – 0511-33 21 12

Goethestraße 23 · 30169 Hannover (Eingang Leibnizufer)
Die Räume sind für Faltrollstühle zugänglich.

Telefon 0511 332112
Fax 0511 3880510
info@frauennotruf-hannover.de
www.frauennotruf-hannover.de

Telefonische Beratungszeiten

Montags 15 bis 17 Uhr
Mittwochs 10 bis 12 Uhr
Freitags 10 bis 13 Uhr

offene Sprechstunde Montags von 17 bis 18 Uhr (außer an Feiertagen)

Ist das Telefon nicht besetzt, läuft unser Anrufbeantworter – Rückruf erfolgt täglich, auch an Sonn- und Feiertagen!

Das Spendenkonto des Fördervereins

Hannoversche Volksbank
IBAN DE65 2519 0001 0395 6040 00
BIC VOHADE2HXXX

Der Frauennotruf wird gefördert durch die Stadt Hannover, das Land Niedersachsen und die Region Hannover

Gestaltung + Druck: Unidruck, Hannover · Foto: Maren Neubelt, fotografie@frauneubelt.de

Frauennotruf bei sexualisierter Gewalt

Die Zukunft gehört mir!

Schritte aus der Gewalt

Notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V. in Hannover Telefon 0511-33 21 12

Frauennotruf
bei sexualisierter
Gewalt

Sexuelle Gewalt hat viele Gesichter ...

und kann jede Frau und jedes Mädchen treffen, unabhängig von Alter, von körperlicher Verfassung, Behinderung, Aussehen, Kleidung, Verhalten oder Lebensweise. Sie findet statt im Ehebett, auf der Straße, am Arbeitsplatz, in der Schule und Universität, am Ausbildungsplatz, in Einrichtungen – überall.

Aus Angst und Scham versuchen viele Frauen die erlebten Grenzverletzungen, die Vergewaltigung oder den Missbrauch allein zu verarbeiten. Oftmals haben sie erst als Erwachsene die Kraft, sich mit dem sexuellen Missbrauch, den sie in der Kindheit erlebt haben, auseinanderzusetzen und sich Hilfe zu holen.

Wenn Sie sexuelle Gewalt erlebt haben, so ist das kein »Missgeschick«, für das Sie verantwortlich sind, sich schämen müssen oder gar eine (Mit)Schuld tragen.

Die Verantwortung liegt allein bei den Tätern.

Danach ist nichts mehr, wie es mal war ...

Die Auswirkungen sexueller Gewalt sind bei jeder Frau und jedem Mädchen unterschiedlich: Angst- und Panikgefühle, Schlaflosigkeit, Handlungsunfähigkeit, Kontaktprobleme bis zum sozialen Rückzug können mögliche Folgen sein.

Jede Frau hat ihre eigene Art, mit dem Erlebten und den Folgen umzugehen und benötigt ihre eigene Zeit zur Verarbeitung.

Aber sein Sie sich gewiss: Nicht Ihre Reaktionen auf das Erlebte sind »verrückt« oder falsch, sondern das, was Sie erleben mussten.

Wagen Sie den ersten Schritt

In den Beratungen unterstützen wir Sie, sich den Alltag zurückzuerobern. Wir stehen Ihnen zur Seite, damit Sie neue Wege und Perspektiven finden. Dabei entscheiden Sie selbst über die Schritte, die Sie mit oder ohne uns gehen wollen.

In der Beratung gewinnen Sie Zuversicht in Ihre eigenen Stärken, das Erlebte zu verarbeiten.

Damit Sie wieder sagen können: Die Zukunft gehört mir!

Holen Sie sich Hilfe

Unsere Beratungsangebote im Einzelnen:

- persönliche Einzelberatungen,
- Krisenbegleitung
- angeleitete Gruppen
- Informationsabende
- Adressen von Ärztinnen, Anwältinnen, Therapeutinnen (Frauen und Männer)
- Informationen über Anzeige und Strafverfahren
- Prozessbegleitung für verletzte Zeuginnen im Strafverfahren (Begleitung zu Anwältinnen, Polizei, Gericht, Unterstützung vor, während und nach Gerichtsprozessen)
- Selbstverteidigung/Selbstbehauptung (Wen-Do) für Mädchen und Frauen
- spezielle Angebote für Frauen mit Behinderung
- Beratung für Bezugspersonen und Fachkräfte
- Informationsveranstaltungen und Fortbildungen

Die Einzelberatungen sind kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym.

Für eine Beratung vereinbaren Sie bitte einen Termin mit uns. Wenn Sie es wünschen, können Sie sich gerne von einer Person, der Sie vertrauen, in die Beratung begleiten lassen.

Auch wenn Sie sexuelle Gewalt durch Frauen erlebt haben, kommen Sie bitte zu uns. Auch in diesem Fall können wir Ihnen fachkundig helfen.

Frauennotruf 0511-33 21 12