

**Unser Team** besteht aus Frauen mit sozial-arbeiterischer, psychologischer, pädagogischer und juristischer Kompetenz und Praxis.

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

**Unsere Fachberatungsstelle ist ein gemeinnütziger, unabhängiger Verein und existiert seit 1988.**

**Unser Anliegen** ist es, betroffene Frauen bei der Verarbeitung sexualisierter Gewalt zu unterstützen. Wir stärken Frauen und Mädchen in ihrem Recht, selbst über sich zu bestimmen. Wir widerlegen gesellschaftlich weitverbreitete Klischees über sexualisierte Gewalt und benennen Tabus.

Sexualisierte Gewalt ist ein gesellschaftliches Problem, gegen das wir auf unterschiedliche Weise vorgehen.

**Sexualisierte Gewalt ist kein Unglück, sondern ein Unrecht!**



Goethestraße 23 – Eingang Leibnizufer – die Räume sind für Faltrollstühle zugänglich. Zu erreichen mit U-Bahnen und der Straßenbahn-Linie 10.



**Unterstützung – Prävention –  
Information – gegen sexualisierte  
Gewalt an Frauen und Mädchen**

**0511 332112**

## **Notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V.**

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

Telefon 0511 33 21 12  
Fax 0511 388 05 10  
info@frauennotruf-hannover.de  
www.frauennotruf-hannover.de

### **Telefonische Beratungszeiten**

Montags 15:00 – 17:00 Uhr  
Mittwochs 10:00 – 12:00 Uhr  
Freitags 10:00 – 13:00 Uhr

### **Offene Sprechstunde**

Montags von 14:00 – 15:00 Uhr (außer an Feiertagen)

### **Persönliches Gespräch**

Dafür vereinbaren Sie bitte einen Termin.

### **Das Spendenkonto des Fördervereins**

Hannoversche Volksbank  
IBAN DE65 2519 0001 0395 6040 00



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



**Die Zukunft  
gehört mir!  
Schritte aus der Gewalt**

**Notruf für vergewaltigte Frauen  
und Mädchen e.V. Hannover  
Telefon 0511 332112**



Frauennotruf  
bei sexualisierter  
Gewalt

## Sexualisierte 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, in der Familie, 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 Möglichkeit, sich mit dem sexualisierten Missbrauch, den sie in der Kindheit erlebt haben, auseinanderzusetzen und sich Hilfe zu holen.

Wenn Sie sexualisierte 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/Täterinnen.**

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

Die Auswirkungen sexualisierter 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.

Nicht Ihre Reaktionen auf das Erlebte sind »verrückt« oder falsch, sondern normale Reaktionen auf erlebte Gewalt.

## Wagen Sie den ersten Schritt

In den Beratungen unterstützen wir Sie, sich den Alltag zurückzuerobern. Wir stehen an Ihrer Seite, damit Sie neue Wege und Perspektiven finden.

Dabei entscheiden Sie selbst über die Schritte, die Sie 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
- Beratung für Bezugspersonen und Fachkräfte
- angeleitete Gruppen
- Selbstverteidigung/Selbstbehauptung (Wen-Do) für Mädchen und Frauen
- Informationen über Anzeige und Strafverfahren
- Prozessbegleitung für verletzte Zeuginnen im Strafverfahren (Begleitung zu Anwält\*innen, Polizei, Gericht, Unterstützung vor, während und nach Gerichtsprozessen)
- Spezielle Angebote für Frauen mit Behinderungen

**Die Einzelberatungen sind kostenlos,  
vertraulich und auf Wunsch anonym.**

An uns können sich alle Frauen wenden, die sexualisierte Gewalt oder Formen davon erlebt haben. Wir respektieren die Vielfalt von Geschlechtsidentitäten und schließen Transfrauen, queere Frauen, intergeschlechtliche und nicht-binäre Menschen mit ein.

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

Auch wenn Sie sexualisierte Gewalt durch Frauen erlebt haben, unterstützen wir Sie.

**Frauennotruf 0511-33 21 12**