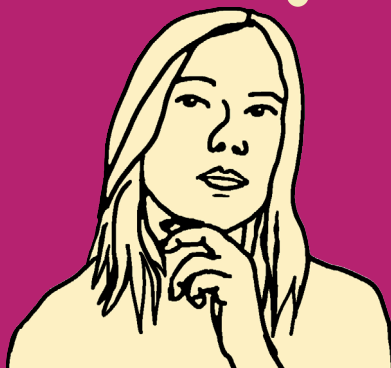


Fühle ich mich...

traurig, ängstlich, verletzt,
bedrückt, verzweifelt, wütend,
ohnmächtig, bedroht, hilflos,
überfordert, deprimiert, entsetzt,
verwirrt, wie in Watte, leblos

... und brauche
Unterstützung?



FRAUENNOTRUF IDAR-OBERSTEIN

seit 1992

Fachstelle zum Thema sexualisierte Gewalt

- Beratung
- Prävention
- Information
- Selbsthilfe



Telefon 06781-45599



info@frauennotruf-idar-oberstein.de



www.frauennotruf-idar-oberstein.de

Wir beraten

- Frauen, Mädchen und nichtbinäre Personen ab 14 Jahren, die sexuelle Übergriffe erlebt haben, erleben, befürchten oder davon bedroht sind
- Vertrauenspersonen einer Betroffenen (z. B. Freund*innen, Angehörige, Lehrer*innen, Partner*innen, Trainer*innen, andere unterstützende Personen)

Wir unterliegen der Schweigepflicht. Unsere Beratungen finden auf Augenhöhe statt. Das heißt, Sie entscheiden, was Sie thematisieren möchten.

In einem geschützten Rahmen stellen wir gemeinsam Zusammenhänge her zu dem, was sich durch die Gewalterfahrung in Ihrem Leben verändert hat (in Beziehungen, am Arbeitsplatz, im sozialen Umfeld, etc.) und wie Ihre nächsten Schritte aussehen könnten.

Wir begleiten

- Betroffene zur Rechtsanwält*in, zu Ärzt*innen, zum Jugendamt, zu Anzeige, Aussage, Gericht etc.

Wir informieren

- über Prävention, Ursachen, Folgen und Ausmaß von sexualisierter Gewalt
- im Rahmen von Fachveranstaltungen und Vorträgen zum Thema „sexualisierte Gewalt“
- über Möglichkeiten zum Schutz vor (weiterer) Gewalterfahrung
- zu rechtlichen Themen wie Straftatbestände, Verjährungsfristen, Ansprüche nach dem Sozialen Entschädigungsrecht, Gewaltschutzgesetz (Wegweisung) etc. und begleiten bei der Entscheidung, ob die Betroffene eine Strafanzeige stellen möchte

Unsere Präventions- und Öffentlichkeitsarbeit

- Fortbildungen für verschiedene Berufsgruppen, Einrichtungen, Behörden zum Beispiel zu: sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz, Schutzkonzeptentwicklung
- Elternabende in Kindertagesstätten und Schulen
- Kickboxen, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungsseminare

- Fachkräfte
- Institutionen und Betriebe
- persönlich, telefonisch oder online: per Mail, Video
- kostenlos und auf Wunsch anonym



- über Psychotrauma und den Folgen auf seelischer und körperlicher Ebene
- über Möglichkeiten der Verarbeitung sexualisierter Gewalterfahrungen
- über Selbsthilfetechniken zur Selbstregulation und Entspannung bei Ängsten, Panik, Schlaflosigkeit etc.
- über weiterführende Hilfen wie (Psycho)Therapie und traumaspezifische Kliniken
- über die psychosoziale Prozessbegleitung

- Seminare, zum Beispiel zur „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg
- Projekte und Veranstaltungen mit unterschiedlichsten Kooperationspartner*innen z. B. lokale Umsetzung des Projekts „Vertrauliche Hilfe nach Gewalt“ im Klinikum
- Ressourcenorientierte und stärkende Kurse

Wir verstehen unter sexualisierter Gewalt

Anmache • Angrabschen • sexualisierte Witze und Blicke • obszöne Gesten • sexualisierte Diskriminierung/Übergriffe am Arbeits- oder Ausbildungsplatz wie Schule, Universität, Ausbildungsbetrieb etc. • Frauenhandel • Zwangsprostitution • Verfolgung (Stalking) • ungewollte Küsse • (Kinder-) Pornographie • Exhibitionismus • Grenzüberschreitungen in Therapie, Beratung und bei Untersuchungen durch Ärzt*innen • Vergewaltigung • ungewollte Berührungen • sexueller Missbrauch von Kindern und Jugendlichen • digitale Gewalt (z. B. Sexting, Hatespeech, Cyberstalking) • K.-O.-Tropfen etc.

Die Beratungs- und Fachstelle FRAUENNOTRUF Idar-Oberstein

- wurde 1992 gegründet und ist eine von 14 Fachstellen zum Thema sexualisierte Gewalt in Rheinland-Pfalz
- betrachtet sexualisierte Gewalt gegen Frauen und Mädchen nicht als Einzelschicksal, sondern als Ergebnis ungleicher Geschlechterverhältnisse und Machtmissbrauch in unserer Gesellschaft
- setzt sich für gesellschaftliche Veränderungen ein
- ist regional und landesweit in Arbeitskreisen und Gremien vernetzt
- ist Mitglied im BFF Bundesverband der Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe und BKSF Bundeskoordination spezialisierter Fachberatung gegen sexualisierte Gewalt in Kindheit und Jugend
- wird finanziert durch eine Förderung vom Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen, Familie und Jugend Rheinland-Pfalz, durch Zuschüsse vom Nationalparklandkreis Birkenfeld und der Stadt Idar-Oberstein sowie durch Mitgliedsbeiträge und Spenden
- ist unter Trägerschaft des gemeinnützigen Vereins „Frauen helfen Frauen e.V.“

Kontaktaufnahme

FRAUENNOTRUF Idar-Oberstein

Fachberatungsstelle zum Thema sexualisierte Gewalt,
Mainzer Str. 60, 55743 Idar-Oberstein

- Telefonisch: 06781 – 4 55 99
- Per Fax: 06781 – 50 94 14
- Per Mail: info@frauennotruf-idar-oberstein.de
- www.frauennotruf-idar-oberstein.de
- Hier finden Sie uns:

Termine
nur nach vorheriger
Vereinbarung!



Fachstelle im Stadtteil Idar. Eingang
auf der rechten Seite des Hauses,
Bushaltestelle AOK/Gewerbehalle.

Wie Sie unsere Arbeit unterstützen können

- durch Verbreitung der Telefonnummer und der Informationen dieses Faltblattes
- durch Kooperation mit dem FRAUENNOTRUF oder durch ehrenamtliches Engagement
- durch Ihre Spende an:

Frauen helfen Frauen e.V.
Vereinigte Volksbank
Raiffeisenbank eG,
IBAN DE38 5606 1472 0004 6469 76
BIC GENODED1KHK

Wir setzen uns ein für eine Welt, in der
**ALLE Menschen in Würde, Freiheit und
Selbstbestimmung leben können!**



Barbara Zschoernack

Diplom-Sozialarbeiterin
Trauma-Fachberaterin
EFT-Klopfakupressur

Weiterbildungen:

- Gewaltfreie Kommunikation
- Focusing



Miriam Kösterkamp

B. A. Soziale Arbeit,
M. A. Gender Studies
Trauma-Fachberaterin

Weiterbildungen:

- Traumapädagogik
- Kickboxen