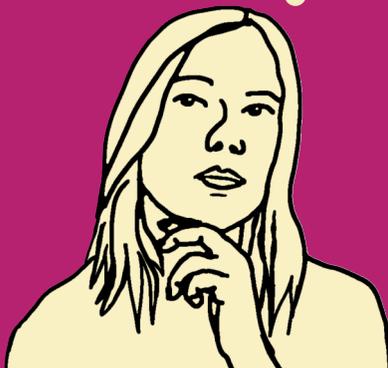


Fühle ich mich...

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

... und brauche
Unterstützung?



FRAUENNOTRUF IDAR-OBERSTEIN

1992-2022
30 Jahre

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

Unsere Beratungen finden auf Augenhöhe statt. 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 können.

Wir begleiten

- Frauen und Mädchen zur Rechtsanwältin, zu einer möglichen Anzeigeerstattung, zu Untersuchungen, zum Jugendamt etc.

Wir informieren

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

- Fachkräfte
- Einrichtungen
- Persönlich, telefonisch oder online: per Mail, Video oder auf Wunsch anonym in der Online-Beratung
- Kostenlos und vertraulich



Unsere Präventions- und Öffentlichkeitsarbeit

- Fortbildungen für verschiedene Berufsgruppen, Einrichtungen, Behörden zum Beispiel zum Thema: sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz etc.
- Elternabende in Kindergärten und Schulen
- Selbstermächtigungs-, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungsseminare
- Seminare, zum Beispiel zur „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg
- Projekte und Veranstaltungen mit unterschiedlichsten Kooperationspartner*innen z. B. lokale Umsetzung des Projekts „Medizinische Soforthilfe nach Vergewaltigung“
- Ressourcenorientierte Gruppe für Frauen mit belastenden Lebensereignissen

Wir verstehen unter sexualisierter Gewalt

Anmache • Angrapschen • 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 Arzt*innen • Vergewaltigung • ungewollte Berührungen • sexueller Missbrauch von Mädchen und Jungen • digitale Gewalt (z.B. Sexting, Hatespeech, Cyberstalking) • K.-O.-Tropfen etc.

Die Beratungs- und Fachstelle FRAUENNOTRUF Idar-Oberstein

- wurde 1992 im Rahmen eines landesweiten Modellprojektes gegründet und ist eine von 12 Fachstellen zum Thema sexualisierte Gewalt in Rheinland-Pfalz
- betrachtet sexualisierte Gewalt gegen Frauen und Mädchen nicht als Einzelschicksal, sondern als Ergebnis ungleicher Geschlechterverhältnisse unserer Gesellschaft
- wir regen daher auf der Strukturebene unserer Gesellschaft in Form von Projekten, Aktionen und Beteiligungen in Diskussionsrunden und politischen Gremien Veränderungsprozesse an
- ist regional in der Landesarbeitsgemeinschaft der Frauennotrufe, landesweit im RIGG (das Rheinland-pfälzische Interventionsprojekt gegen Gewalt in engen sozialen Beziehungen) und bundesweit im BFF Bundesverband der Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe (<https://www.frauen-gegen-gewalt.de>) vernetzt
- wird finanziert durch eine Förderung vom Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration Rheinland-Pfalz, durch Zuschüsse vom Landkreis Birkenfeld und der Stadt Idar-Oberstein sowie durch Mitgliedsbeiträge und Spenden
- gehört gemeinsam mit dem Frauenhaus Idar-Oberstein (Tel.: 06781/1522) und der Interventionsstelle bei Gewalt in engen sozialen Beziehungen (Tel.: 06781/450321) dem Verein „Frauen helfen Frauen e.V.“ an
- freut sich über Spenden zur Aufrechterhaltung und Weiterentwicklung der Angebote und als Zeichen gegen Gewalt an Frauen und Mädchen

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:

NOTRUF - 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 Zschernack
Diplom-Sozialarbeiterin
Trauma-Fachberaterin
EFT-Therapeutin

Weiterbildungen:

- Focusing
- Gewaltfreie Kommunikation
- Herzkohärenz-Training



Melanie Sauer
Diplom-Pädagogin
Fachberaterin für Psychotraumatologie
EFT-Therapeutin

Weiterbildungen:

- Psychische Resilienz
- Belief Coding®