

## Unsere Angebote im Überblick

### Beratung, Krisenintervention und Information

- Persönlich nach telefonischer Terminvereinbarung und während der offenen Sprechstunde
- Telefonisch in den täglichen Präsenzzeiten
- Online per Mail und Chat über unsere Homepage buchbar

### Prozessbegleitung und Unterstützung

- Begleitung zur Polizei und im weiteren Gerichtsverfahren
- Unterstützung bei Antragsstellungen im Rahmen des Opferentschädigungsgesetzes

### Traumatherapie

- Unterstützung bei der Stabilisierung und Verarbeitung der Gewalterfahrung mit traumatherapeutischen Verfahren

Wir bemühen uns um kurze Wartezeiten. Erstgespräche bieten wir in der Regel innerhalb von 48 Stunden an.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage: [www.frauennotruf-muenster.de](http://www.frauennotruf-muenster.de)

## FRAUEN-NOTRUF

0251 34443

Beratung für Frauen und Mädchen  
bei sexualisierter Gewalt

Mo bis Fr: 10–12 Uhr  
Mo: 18–20, Do: 16–18 Uhr

### Offene Sprechstunde

Di: 14–16 Uhr  
Heisstraße 9  
48145 Münster

### Einzelchat-Beratung

Mi: 16–17 Uhr und nach Vereinbarung  
[www.frauennotruf-muenster.de](http://www.frauennotruf-muenster.de)  
[info@frauennotruf-muenster.de](mailto:info@frauennotruf-muenster.de)

 [www.facebook.com/frauennotrufmuenster](https://www.facebook.com/frauennotrufmuenster)

### Jede Spende hilft.

Sparkasse Münsterland Ost  
IBAN: DE53 4005 0150 0000 5770 31  
SWIFT-BIC :WELADED1MST  
Jede Spende ist steuerlich absetzbar.

Mit freundlicher Unterstützung



## FRAUEN-NOTRUF

0251 34443

Beratung für Frauen und Mädchen  
bei sexualisierter Gewalt

## Leben ohne Gewalt

Beratung  
Krisenintervention  
Information  
Prozessbegleitung  
Traumatherapie

## Wir über uns

Seit 1982 gibt es in Münster den ‚Frauen-Notruf: Beratung für vergewaltigte und sexuell belästigte Frauen und Mädchen e.V.‘. Der Frauen-Notruf ist in erster Linie als Anlaufstelle und spezialisierte Beratungseinrichtung für betroffene Frauen und Mädchen tätig.

**Wir informieren und beraten bei allen Formen sexualisierter Gewalt. Dazu gehören:**

- Vergewaltigung innerhalb und außerhalb der Ehe, Partnerschaft oder Familie
- sexueller Missbrauch in der Kindheit
- sexualisierte Gewalt im Zusammenhang mit K.O.-Tropfen
- sexuelle Belästigung auf der Straße, am Telefon oder im Internet
- sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz, in der Ausbildung oder Schule

Wir gewährleisten einen sicheren und geschützten Beratungsrahmen, in dem z. B. Entscheidungen getroffen, Wege aus der Gewalt gefunden und Selbstheilungskräfte entfaltet werden.

## An wen wir uns wenden

Wir beraten Frauen und Mädchen ab 14 Jahren, die sexualisierte Gewalt erlebt haben, unmittelbar erfahren oder befürchten.

Wir beraten unterstützende Angehörige, Vertrauenspersonen und Fachkräfte, die einer betroffenen Frau oder einem Mädchen hilfreich zur Seite stehen wollen.

**Wir helfen Ihnen**

- unabhängig davon, wie lange die Gewalterfahrung zurückliegt
- auf Wunsch anonym
- unter Einhaltung der Schweigepflicht
- kostenfrei

**Rufen Sie uns an – Wir beraten Sie gerne**

**FRAUEN-NOTRUF**  
**0251 34443**

Beratung für Frauen und Mädchen  
bei sexualisierter Gewalt



## Sexualisierte Gewalt ...

Sexualisierte Gewalt findet zu jeder Tageszeit statt. Betroffen sind Frauen und Mädchen in jedem Alter, unabhängig von Herkunft, Kleidung und Verhalten. Oft sind Frauen und Mädchen sexualisierter Gewalt gerade dort ausgesetzt, wo sie sich eigentlich sicher fühlen sollten – in ihrem sozialen und familiären Umfeld. Bei den Tätern handelt es sich zumeist um bekannte oder vertraute Männer.

Die Verantwortung für die Tat trägt immer der Täter allein.

## ... und die Zeit danach

Das Erleben einer Vergewaltigung bedeutet ein schwerwiegendes Trauma. Im Anschluss kämpfen viele Frauen und Mädchen mit Schuldgefühlen, Scham, überflutenden Erinnerungen an die Gewaltsituation, Angstzuständen und Vertrauensverlust.

Jede Frau und jedes Mädchen bewältigt die Gewalterfahrung so, wie es ihrer Persönlichkeit entspricht. Dabei kann professionelle Beratung und Therapie hilfreich sein.

