

Wir sind telefonisch oder persönlich zu folgenden Zeiten erreichbar:

MO 9:00 – 12:00 Uhr  
14:00 – 17:00 Uhr

MI 14:00 – 17:00 Uhr

DO 9:00 – 12:00 Uhr

Es ist immer ein Anrufbeantworter geschaltet. Wir rufen Sie so schnell wie möglich zurück!

Bei der Vereinbarung von Beratungsterminen sind wir zeitlich flexibel.

**06232 28833**

Die Beratungsstelle wurde 1979 gegründet und versteht sich als Teil der autonomen Frauenbewegung. Basis unserer Arbeit ist die grundsätzliche Parteilichkeit für Frauen.

Gewalt gegen Frauen und Mädchen stellt sich für uns nicht als individuelles Problem einzelner Frauen und Mädchen dar, sondern als Ausdruck gesellschaftlicher Machtstrukturen.

Die Fachberatungsstelle wird finanziert durch das Landesministerium für Bildung, Frauen und Jugend, die Stadt Speyer sowie über Mitgliedsbeiträge und Spenden.

Informieren Sie andere Frauen und Mädchen über unser Angebot!



Frauen und Mädchen sind nie selbst schuld an sexuellen Übergriffen. Es gibt kein „falsches“ oder leichtfertiges Verhalten!



## Frauen und Mädchen Notruf Speyer



Trägerverein: Labyrinth e.V.  
Kleine Pfaffengasse 28  
67346 Speyer

Telefon 06232 28833

Mail: [frauennotruf-speyer@t-online.de](mailto:frauennotruf-speyer@t-online.de)

[www.frauennotruf-speyer.de](http://www.frauennotruf-speyer.de)

Unsere **neue** Kontoverbindung

**Spendenkonto Nr. 380560029 | BLZ 545 500 10**

**Sparkasse Vorderpfalz**

**IBAN DE42 5455 0010 0380 5600 29**

Vielen Dank für Ihr Engagement!

Gewalt beginnt dort, wo Frauen und Mädchen in ihrer persönlichen Freiheit eingeschränkt werden, also bereits dann, wenn sie bestimmte Situationen meiden müssen, um nicht beleidigt, belästigt oder bedroht zu werden. Jede Frau reagiert anders auf sexualisierte Gewalt. Auch extreme Gefühle und Verhaltensweisen sind in dieser Situation angemessen.

Frauen- und Mädchen-

# Notruf

und Beratungsstelle Speyer  
bei Vergewaltigung und  
sexualisierter Gewalt

**Sie sind damit nicht allein  
gelassen: holen Sie sich Hilfe,  
Information, Unterstützung!**

## Beratungs- und Fachstelle

Der Notruf Speyer für vergewaltigte Frauen und Mädchen ist eine Fachstelle zum Thema sexualisierte Gewalt. Sexuelle Gewalt hat viele Facetten:

Anmache Grabschen  
Demütigung Anrufe  
Pornos Beleidigung Zwang  
„Schönheitswahn“  
Erpressung Sexting  
Missbrauch KO-Tropfen  
Vergewaltigung  
Belästigung Mobbing Nötigung  
Stalking

Frauen und Mädchen **reagieren** auf eine Vergewaltigung, auf sexuellen Missbrauch oder andere Formen sexualisierter Gewalt so **unterschiedlich**, wie sie in ihrer Persönlichkeit verschieden sind.

Viele betroffene Frauen leiden über Monate und Jahre hinweg unter den Übergriffen. Psychische oder körperliche Veränderungen sind dafür ein Zeichen.

Sexualisierte Gewalt bedeutet immer und für jede Frau eine massive **Verletzung** ihrer Persönlichkeit und einen Eingriff in ihr Selbstbestimmungsrecht.

sexualisierte Gewalt  
ist noch lange nicht vorbei,  
wenn sie aufhört!

## Beratung und Unterstützung

Wir **beraten** und **unterstützen** Frauen und Mädchen in einer **akuten Situation**, aber auch wenn das Gewalterlebnis **schon länger** zurückliegt und bei sexuellem Missbrauch in der **Kindheit**. Möglicherweise können oder wollen Sie erst jetzt darüber reden. Unsere Beratung ist unabhängig davon, ob Sie eine Anzeige erstatten wollen oder erstattet haben, welche Form die sexualisierte Gewalt hatte und wer der Täter war.

Jede Frau **entscheidet selbst**, worüber sie reden möchte und wobei sie von uns unterstützt werden möchte.

Die Beratung ist **kostenlos** und kann ein- oder mehrfach wahrgenommen werden, auch per Mail oder telefonisch. Sie erfolgt auf Wunsch **anonym**. Die Mitarbeiterinnen unterliegen der Schweigepflicht.

**Auch Angehörige, Vertrauenspersonen und Fachkräfte aus Institutionen können sich an die Beratungsstelle wenden.**

## Angebote des Notrufs Speyer

- Persönliche und telefonische Beratung für betroffene Mädchen und Frauen
- Informationen zu Ausmaß, Ursachen, Auswirkungen und Verarbeitungsmöglichkeiten sexualisierter Gewalt sowie Umgang mit den daraus folgenden Problemen wie Essstörungen, Ängsten, Schlaflosigkeit, Depressionen ...
- Krisenintervention
- Begleitung bei juristischen Schritten
- Vermittlung von weitergehenden Hilfen
- Selbsthilfegruppen
- Prävention für Kindertageseinrichtungen  
Zertifizierte Fortbildungen zu den Themen:
  - „Mein Körper gehört mir! – Sexuellem Missbrauch vorbeugen“
  - „Sexuelle Übergriffe unter Kindern“
  - „Gewalt in engen sozialen Beziehungen und die Mitbetroffenheit von Kindern“
- Prävention an Schulen
  - Mutmachkurse in Selbstbehauptung für Mädchen von 6-17 Jahren
  - Informationsveranstaltungen zu KO-Tropfen
  - Sexting und Übergriffe unter Jugendlichen
  - Fortbildungen für Lehrkräfte
- Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen
- Ausbildungsgruppe für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen