



Frauen-Notruf Hannover  
05 11 - 33 21 12



# NICHT ALLEIN

Hilfen bei sexueller Gewalt

Notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V. Hannover

## Impressum

Geschrieben vom:

Notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V. Hannover

Goethestraße 23

30169 Hannover

Telefon 05 11 - 33 21 12

Fax 05 11 - 38 80 51 0

[info@frauennotruf-hannover.de](mailto:info@frauennotruf-hannover.de)

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

In Zusammenarbeit mit ForUM e.V. Hamburg

Gestaltung und Layout: ForUM e.V. Hamburg

Bilder und Symbole: Ka Schmitz, Berlin und Netzwerk People First Deutschland e.V.

Druck: Unidruck Hannover

Das Referat für Frauen und Gleichstellung der Landeshauptstadt Hannover  
hat dem Notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen Geld für dieses Heft gegeben.  
Dafür bedanken wir uns ganz herzlich.

Landeshauptstadt

Hannover

Referat für Frauen und Gleichstellung

**Sie sind nicht allein.**

**Sie bekommen Hilfe bei sexueller Gewalt.**

Viele Frauen und Mädchen haben sexuelle Gewalt erlebt.  
Viele wissen nicht, was sie tun können.  
Die Frauen und Mädchen haben Fragen.  
Und sie brauchen Hilfe.

In Hannover gibt es den Frauen-Notruf.  
Der Frauen-Notruf ist eine Beratungs-Stelle.  
Für Frauen und Mädchen, die sexuelle Gewalt erlebt haben.  
Beim Frauen-Notruf gibt es Hilfen.  
Beim Frauen-Notruf arbeiten nur Frauen.  
Die Frauen beraten Frauen und Mädchen ohne Behinderung.  
Und sie beraten Frauen und Mädchen mit Behinderung.  
Die Mädchen sind ab 16 Jahre alt. Oder sie sind älter.

## Was ist sexuelle Gewalt?

### Sexuelle Gewalt ist zum Beispiel:

- Eine Frau oder ein Mädchen wird angefasst oder geküsst.  
Sie will es aber nicht.
- Jemand will über Sex reden.  
Die Frau oder das Mädchen will es aber nicht.
- Jemand zeigt Nackt-Fotos.  
Die Frau oder das Mädchen will die Fotos nicht sehen.
- Die Frau oder das Mädchen soll jemand anfassen.  
Aber sie will das nicht.
- Jemand fasst die Frau oder das Mädchen an.  
Aber sie will das nicht.
- Jemand will seinen Penis oder etwas anderes mit Gewalt in die Scheide der Frau oder von dem Mädchen stecken.
- Jemand zwingt die Frau oder das Mädchen zum Sex.  
Das nennt man Vergewaltigung.

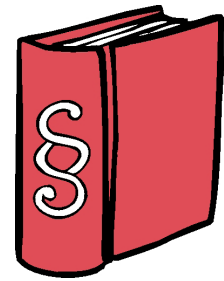


- Die Frau oder das Mädchen kann sich nicht wehren.
- Oder sie wehrt sich, aber sie ist nicht stark genug.
- Der Täter oder die Täterin will nicht, dass die Frau oder das Mädchen was erzählt.
- Der Täter oder die Täterin macht der Frau oder dem Mädchen Angst.  
Damit sie nichts erzählt.

**Was der Täter oder die Täterin tut, ist verboten!**

Wegen sexueller Gewalt kann man bestraft werden.

Das steht so im Gesetz.



## Wer macht sexuelle Gewalt?

Oft kennt die Frau oder das Mädchen den Täter oder die Täterin.

### Zum Beispiel:

- Das kann jemand aus der Familie sein.
- Das kann jemand aus dem Wohn-Heim sein.
- Das kann jemand aus der Werkstatt sein.
- Manchmal ist es eine fremde Person.
- Das kann ein Mann sein.
- Das kann auch eine Frau sein.

## So kann es Betroffenen wegen sexueller Gewalt gehen

Oft geht es den Frauen oder Mädchen wegen der sexuellen Gewalt schlecht.

- Oft haben sie Angst.
- Oft haben sie Schmerzen.
- Oft sind sie durcheinander.
- Oft sind sie traurig.
- Oft sind sie wütend.
- Oft sind sie unsicher.



## Der Frauen-Notruf Hannover hilft

Alle Frauen und Mädchen, die sexuelle Gewalt erlebt haben, sollen Hilfe bekommen.  
Wenn sie es wollen.  
Darum gibt es Beratungs-Stellen.  
Zum Beispiel den Frauen-Notruf Hannover.

## Wer kann zum Frauen-Notruf kommen?

Mädchen und Frauen mit Behinderungen können kommen.  
Mädchen und Frauen ohne Behinderungen können kommen.

- Wenn sie sexuelle Gewalt erlebt haben.
- Wenn sie Angst vor sexueller Gewalt haben.



## Wie können Sie uns erreichen?

Sie können uns anrufen.

Oder jemand anders kann für Sie anrufen.

Die Telefonnummer ist 0511-33 21 12



Oder Sie können zu uns kommen, ganz egal ob:

- Die sexuelle Gewalt gerade erst passiert ist.
- Die sexuelle Gewalt vor langer Zeit passiert ist.
- Sie den Täter kennen oder den Täter nicht kennen.
- Der Täter der Ehemann oder der Freund ist.
- Der Täter ein Betreuer ist.
- Sie zur Polizei gehen wollen oder nicht.

Wenn Sie das wollen, können Sie eine vertraute Person mitbringen.

Zum Beispiel eine Freundin.

Oder eine Betreuerin.



## Telefon-Sprech-Stunden

3-mal in der Woche haben wir Telefon-Sprech-Stunden.

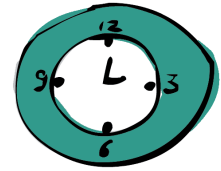
Die Telefon-Sprech-Stunden sind:

Montag: 15 bis 18 Uhr

Mittwoch: 10 bis 12 Uhr

Freitag: 10 bis 13 Uhr

Dann können Sie direkt mit einer Beraterin sprechen.



An den anderen Tagen können Sie auf den Anruf-Beantworter eine Nachricht sprechen.

Dann ruft eine Beraterin zurück.

Wenn Sie wollen, machen wir einen Termin für eine Beratung.

Die Beratung ist in der Beratungs-Stelle.

Die Adresse ist:

Goethestraße 23

30169 Hannover

Wir haben einen Fahrstuhl.

Wenn Ihr Rollstuhl nicht in den Fahrstuhl passt, können wir auch zu Ihnen:

- Nach Hause kommen.
- In die Werkstatt für behinderte Menschen kommen.
- Ins Wohn-Heim kommen.

## Was passiert in einer Beratung?

### Ein Beispiel:

Frau F. hat sexuelle Gewalt erlebt.

Sie ist traurig und verwirrt.

Sie schläft schlecht.

Manchmal hat sie Angst.

Sie denkt: Ich brauche Hilfe.

Sie denkt: Ich will darüber reden.

Sie ruft beim Frauen-Notruf an.

Sie kann zur Beratung kommen.

In der Beratung kann Frau F. über ihre Probleme sprechen.

Frau F. kann selbst bestimmen, was sie erzählen möchte.

Die Beraterin hört ihr zu.

Die Beraterin glaubt Frau F.

Die Beraterin darf nichts weitersagen.



Die Beraterin weiß, wie schlimm sexuelle Gewalt ist.  
Die Beraterin weiß:  
Es kann lange dauern, bis Frau F. sich wieder besser fühlt.

Die Beraterin hilft.  
Die Beraterin hat Geduld.  
Die Beraterin überlegt mit Frau F., was Frau F. tun kann.



### **Zum Beispiel:**

- Frau F. kann so oft zur Beratung kommen, bis es ihr besser geht.
- Frau F. kann einen Wen-Do-Kurs für Selbst-Verteidigung und Selbst-Behauptung machen.
- Frau F. kann eine Anzeige bei der Polizei machen. Eine Mitarbeiterin vom Frauen-Notruf hilft Frau F. wegen der Anzeige.
- Wenn Frau F. zum Gericht gehen muss, kann eine Mitarbeiterin vom Frauen-Notruf mit ihr gehen.

**Frau F. kann Adressen bekommen:**

- Von Ärztinnen und Ärzten.
- Von Anwältinnen und Anwälten.
- Von Therapeutinnen und Therapeuten.

**Die Beratung kostet kein Geld!**

## Es gibt noch andere Hilfen beim Frauen-Notruf.

### **Zum Beispiel:**

- **Wen-Do Kurse:**

Das sind Kurse für Selbst-Verteidigung und Selbst-Behauptung.

- **Prozess-Begleitung:**

Eine Mitarbeiterin kommt mit ins Gericht.

- **Informations-Veranstaltungen:**

Da gibt es Infos über sexuelle Gewalt.

- **Fortbildungen über sexuelle Gewalt.**

Das sind Schulungen.

### **Das alles soll den Frauen und Mädchen helfen:**

- Damit sie sich wieder besser fühlen.
- Damit sie das schlimme Erlebnis besser verarbeiten können.
- Damit sie sich stärker fühlen.
- Damit sie wieder sicherer werden.
- Damit sie wieder Spaß am Leben haben.

## Wen-Do

**Wen-Do** ist ein Training für Selbst-Verteidigung und Selbst-Behauptung.

- Für Frauen und Mädchen
- Frauen und Mädchen bekommen mehr Selbst-Vertrauen.
- Frauen und Mädchen mit Behinderung können teilnehmen.
- Frauen und Mädchen ohne Behinderung können teilnehmen.



Beim **Wen-Do** Kurs werden viele Übungen gemacht.

- Die Teilnehmerinnen üben, mit ihrer Stimme laut und leise zu sein.
- Die Teilnehmerinnen üben, ernst oder böse zu kucken.
- Die Teilnehmerinnen üben, groß und selbst-bewusst auszusehen.
- Die Teilnehmerinnen erzählen, was ihnen Angst macht.
- Die Teilnehmerinnen sagen, wie sie sich wehren wollen.



Beim **Wen-Do** Kurs gibt es auch **Rollen-Spiele**.

Ein Rollen-Spiel ist so etwas ähnliches wie Theater-Spielen.

Die Teilnehmerinnen spielen nach, was sie erlebt haben.

**Beispiel:**

Karin erzählt:

Ein Betreuer hat mir beim Duschen geholfen.

Das wollte ich nicht.

Ich wollte, dass mir eine Betreuerin beim Duschen hilft.

Ich konnte mich nicht durchsetzen.

Ich will lernen, mich durchzusetzen.



Im **Rollen-Spiel** üben die Teilnehmerinnen, wie sie sich am besten wehren können.

Was sie am besten sagen können.

Die Teilnehmerinnen merken im Rollen-Spiel wie es ist, sich zu wehren.

Das macht ihnen Mut.

Und das macht Spaß!



## Prozess-Begleitung

**Prozess-Begleitung** heißt:

Eine Mitarbeiterin kommt mit ins Gericht.

Sie können die Täterin oder den Täter bei der Polizei anzeigen.

Dann machen Sie eine Straf-Anzeige.

Sie können eine Mitarbeiterin vom Frauen-Notruf fragen:

Was passiert wegen einer Anzeige bei der Polizei?

Die Mitarbeiterin vom Frauen-Notruf weiß darüber Bescheid.

Sie kann auch mit zur Polizei kommen.



Oder eine andere Person kann mitkommen.

Die Mitarbeiterin weiß, was bei einer Gerichts-Verhandlung passiert.

Wenn Sie es möchten, kommt die Mitarbeiterin mit zur Gerichts-Verhandlung.

## Beratung von Bezugs-Personen

Wir beraten auch Bezugs-Personen.  
Bezugs-Personen sind zum Beispiel:

- Bekannte.
- Kollegen.
- Freunde.
- Verwandte.

Die Bezugs-Personen brauchen oft auch Unterstützung.  
Sie können auch mit einer Beraterin reden.

Die Bezugs-Personen können die Beraterin fragen, wie sie am besten helfen können.



## Wir beraten auch Fach-Leute

Die Beratung ist für Fach-Leute:

- Aus Wohn-Heimen.
- Aus Werkstätten für behinderte Menschen.
- Aus Schulen.

Fach-Leute sollen wissen, was sie tun können.

### Zum Beispiel:

- Wenn sie vermuten, dass in der Einrichtung eine Frau oder ein Mädchen sexuelle Gewalt erlebt hat.
- Sie sollen über Beratungs-Stellen Bescheid wissen.
- Sie sollen wissen, dass sexuelle Gewalt verboten ist.
- Sie sollen wissen, was bei einer Anzeige bei der Polizei passiert.
- Sie sollen wissen, was sie tun können, damit es nicht wieder passiert.



In einer Beratung können die Fach-Leute über sexuelle Gewalt sprechen.  
Und sie können Fragen stellen.  
Dann können sie den Frauen und Mädchen in der Einrichtung besser helfen.

## Was bietet der Frauen-Notruf Hannover noch an?

Wir schreiben in unserem **Rund-Brief** über unsere Arbeit.

Über sexuelle Gewalt und über andere wichtige Themen.

Ein Rund-Brief ist so etwas wie eine Zeitung.

Wir schreiben manchmal auch in anderen Zeitungen.

Alle Leute sollen Bescheid wissen, was sie gegen sexuelle Gewalt tun können.



Wir planen **Tagungen** für Fach-Leute.

Oder für Angehörige.

Auf einer Tagung überlegt man zusammen, was verbessert werden kann.



### Wir machen **Fortbildungen**:

- Für behinderte Frauen und Mädchen.
- Für nichtbehinderte Frauen und Mädchen.
- Für Fach-Leute aus Einrichtungen.



### Wir machen **Informations-Veranstaltungen über Prävention** und sexuelle Gewalt:

- Für behinderte Frauen und Mädchen.
- Für nichtbehinderte Frauen und Mädchen.
- Für Fach-Leute aus Einrichtungen.
- Für Eltern und Angehörige.



## Prävention

Prävention heißt Vorbeugung.

Prävention ist wichtig:

- Um sexuelle Gewalt besser zu erkennen.
- Und um sexuelle Gewalt zu verhindern.



Es ist wichtig, dass alle Menschen gut über Sexualität Bescheid wissen.

Es ist wichtig, dass alle Menschen wissen, was sexuelle Gewalt ist.

Es ist wichtig, dass Menschen sich trauen, über Sexualität  
und sexuelle Gewalt zu sprechen.

Und sich trauen, Fragen zu stellen.

**Zum Beispiel:**

- In der Familie.
- In Schulen.
- In Wohn-Heimen.
- Und in Werkstätten für behinderte Menschen.

**Arbeits-Kreis:****„Sexuelle Gewalt gegen behinderte Frauen und Mädchen“**

Der Frauen-Notruf Hannover hat einen Arbeits-Kreis gegründet.

Der Arbeits-Kreis ist für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus Einrichtungen für behinderte Menschen.

Der Arbeits-Kreis trifft sich 4- bis 5 mal im Jahr.



Im Arbeits-Kreis wird über sexuelle Gewalt an behinderten Menschen gesprochen.

Im Arbeits-Kreis wird über Vorbeugung gegen sexuelle Gewalt gesprochen:

- Was man tun kann, damit sexuelle Gewalt nicht so oft passiert.
- Was man tun kann, damit sexuelle Gewalt verhindert werden kann.



Alle Einrichtungen sollen schriftliche Regeln haben.  
In den Regeln sollen wichtige Sachen über Sexualität  
und sexuelle Gewalt stehen.

### Zum Beispiel:

- Alle Menschen haben das Recht über ihre Sexualität selbst zu bestimmen.
- Menschen in Einrichtungen sollen bei ihrer Sexualität Hilfe bekommen, wenn sie es wollen.
- Menschen in Einrichtungen sollen darüber sprechen können, wenn sie sich verliebt haben oder wenn sie Liebes-Kummer haben.
- Es soll in jeder Einrichtung eine Person geben, die man alles über Sexualität und sexuelle Gewalt fragen kann.  
Die Person weiß, was man gegen sexuelle Gewalt machen kann.



Die Einrichtungen sollen Fortbildungen über Sexualität und sexuelle Gewalt planen.

- Die Fortbildungen sollen für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sein.
- Die Fortbildungen sollen für behinderte Menschen sein.

Alle sollen die Regeln kennen und sich daran halten.

In den Einrichtungen, die beim Arbeits-Kreis mitmachen, hat sich schon viel verbessert.

## Für Frauen und Mädchen im Rollstuhl

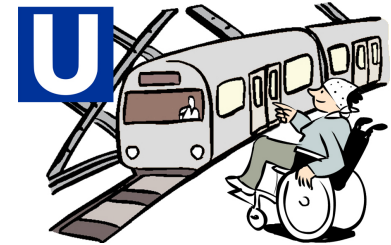
In die Beratungs-Stelle können Sie mit einem falt-Rollstuhl oder mit einem kleinen E-Rollstuhl kommen.  
Mit dem Roll-Stuhl können Sie alle U-Bahn Linien zu uns nehmen.



## So kommen Sie zu uns mit Bus oder Bahn:

### Mit der **U-Bahn**:

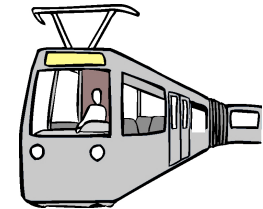
Wenn Sie mit einer U-Bahn von dieser Linie kommen:  
Linie 4 oder Linie 5 oder Linie 6 oder Linie 11 oder Linie 16.  
Dann steigen Sie an der Halte-Stelle **Steintor** aus.



Wenn Sie mit einer U-Bahn von dieser Linie kommen:  
Linie 3 oder Linie 7 oder Linie 9.  
Dann steigen Sie an der Halte-Stelle **Waterloo** aus.

### Mit der **Straßen-Bahn**:

Wenn Sie mit einer Straßen-Bahn von dieser Linie kommen:  
Linie 10 oder Linie 17.  
Dann steigen Sie an der Halte-Stelle **Clevertor** aus.



### Mit dem **Bus**:

Wenn Sie mit einem Bus von der Linie 134 kommen:  
Dann steigen Sie an der Halte-Stelle **Steintor** aus.





Der Frauen-Notruf wird gefördert durch die Stadt Hannover,  
das Land Niedersachsen und die Region Hannover.

**Notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V.**  
**Goethestraße 23**  
**30169 Hannover**

[info@frauennotruf-hannover.de](mailto:info@frauennotruf-hannover.de)  
[www.frauennotruf-hannover.de](http://www.frauennotruf-hannover.de)

Sie können uns anrufen:

Montag: 15 bis 18 Uhr

Mittwoch: 10 bis 12 Uhr

Freitag: 10 bis 13 Uhr

Telefon: 05 11 - 33 21 12

Fax: 05 11 - 38 80 51 0

