

## Unsere Angebote

Wir sind eine anerkannte Frauenrechtsorganisation und arbeiten seit 32 Jahren im Gewaltschutz für Frauen und Mädchen. Wir bieten allen Frauen und Mädchen unser psychosoziales Unterstützungsangebot an – unabhängig von Nationalität und Konfession

### Frauenberatungsstelle (ab 16 Jahren)

- Informationsgespräche
- Beratungsgespräche/Traumabarbeitung
- Einzeltherapie
- Beratung nach dem Gewaltschutzgesetz

Die Beratungs-/Therapiegespräche erfolgen nach Vereinbarung und sind kostenlos. Sie können sich auch anonym an uns wenden. Wir behandeln alle Gespräche vertraulich und wahren die Schweigepflicht. Wir können bei Bedarf eine Dolmetscherin hinzuziehen. Sie dürfen gerne eine weibliche Begleitperson zur Unterstützung mitbringen.

### Unser Team

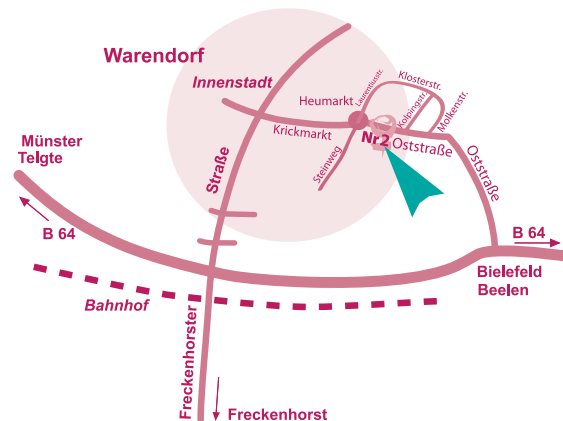
ist multiprofessionell. Die Mitarbeiterinnen verfügen über therapeutische Zusatzqualifikationen und sind in Traumabarbeitung bzw. Supervision ausgebildet. Wir arbeiten unter regelmäßiger Supervision.

### Herzlich willkommen!

## Unsere Erreichbarkeit

Frauen und Mädchen ab 16 Jahren können sich persönlich während der offenen Sprechzeiten informieren und einen Termin vereinbaren.

Montag und Donnerstag 17:00–19:00 Uhr  
Dienstag und Mittwoch 10:00–12:00 Uhr



### Frauenberatungsstelle Warendorf

Oststraße 2

48231 Warendorf

Tel. 0 25 81-6 09 75 · Fax 0 25 81-9 68 39

info@frauenberatung-warendorf.de

www.frauenberatung-warendorf.de



gefördert vom

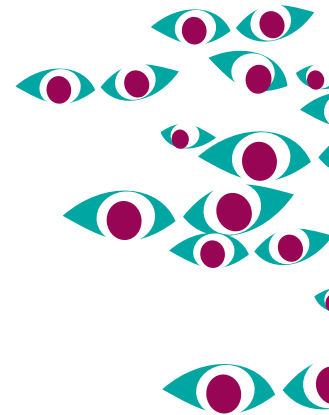
Ministerium für Gesundheit,  
Emanzipation, Pflege und Alter  
des Landes Nordrhein-Westfalen



## Frauenberatungsstelle Warendorf

## VERLETZT DURCH GEWALT

Unterstützung für Frauen



# Gewalt

Gewalt gegen Frauen ist eine der größten Menschenrechtsverletzungen weltweit. Frauen werden häufig Opfer von Gewalt: In ihrem Zuhause, in ihrem Land, in der Fremde.

## Das alles ist Gewalt:

### Sexuelle Gewalt:

- angefasst werden gegen den eigenen Willen
- belästigt werden
- zum Sex gezwungen werden
- anderen beim Sex zuschauen müssen

### Körperliche Gewalt:

- geschlagen, getreten, geschubst, geboxt werden
- mit einem Messer oder anderem Gegenstand verletzt werden

### Seelische Gewalt:

- beschimpft, beleidigt, mit Worten erniedrigt werden
- bedroht werden (z.B. wenn jemand sagt, dass er sie umbringen wird)
- ständig beobachtet oder von anderen kontrolliert werden

Die Erfahrung von Gewalt ist kein persönliches Schicksal – sondern eine Verletzung der Menschenrechte!

Viele Frauen schämen sich, dass sie Gewalt erlebt haben. Sie haben keine Schuld daran, was andere Menschen Ihnen zugefügt haben!

Wir unterstützen Sie bei der Wahrung und Durchsetzung Ihrer Rechte.

# Trauma

Als Trauma bezeichnet man eine schwere körperliche und/oder seelische Verletzung eines Menschen, die durch eine unvorhersehbare, lebensbedrohliche Situation entstanden ist.

Ereignisse können zu traumatischen Erfahrungen werden, wenn sie die Grenze dessen überschreiten, was wir normalerweise verkraften können. Krieg und Flucht sind für viele Menschen traumatische Erlebnisse. Gewalterfahrungen wirken besonders überwältigend und erschütternd, weil Menschen sie absichtlich ausüben, um andere Menschen zu verletzen.

Jeder Mensch hat nach einem traumatischem Ereignis Gedanken, Gefühle und körperliche Symptome, die verwirrend und belastend sein können. Halten Symptome an, zeigen sie, dass eine sehr schwierige, überwältigende Erfahrung besteht, die noch nicht verarbeitet ist.

## Kommt Ihnen das vertraut vor?

### Sie erleben die schrecklichen Ereignisse immer wieder:

- in Alpträumen, die sich wiederholen
- in ungewollten, sich aufdrängenden Erinnerungen an das/die Ereignisse, die wie in einem Film in Ihnen ablaufen
- mit einem Gefühl, als würde „es“ gerade wieder passieren („flashbacks“)

### Sie vermeiden alles, was Sie an das Ereignis erinnern könnte:

- z.B. Orte, Personen, Aktivitäten
- Sie ziehen sich von der Familie und Freunden zurück
- Sie haben das Interesse an allem verloren, das sie früher erfreut hat

### Sie sind in einem Zustand der Angespanntheit und Übererregung:

- Sie sind leicht reizbar, nervös und unruhig und werden schnell zornig
- Sie leiden unter Konzentrations- und Erinnerungsproblemen
- Sie leiden unter Angst- und Panikattacken
- Sie haben Probleme einzuschlafen
- Sie sind extrem schreckhaft
- Sie verhalten sich misstrauisch anderen gegenüber, weil sie befürchten, wieder Gewalt zu erfahren

Alle diese (Trauma-) Symptome sind natürliche Reaktionen auf ein traumatisches Ereignis wie dem Erleben von Gewalt.

Die Symptome können Anzeichen einer beginnenden oder bestehenden posttraumatischen Belastungsstörung sein. Wenn Sie zu vielem, was wir aufgeführt haben, „Ja“ sagen können, unterstützen wir Sie gerne bei:

- dem Verstehen der Symptome
- dem Erreichen von Schutz und Sicherheit
- dem Erlernen von Strategien der Selbstberuhigung und Entspannung
- bei der schrittweisen Verarbeitung des traumatischen Geschehens

