

Gewalt hinterlässt Spuren - Immer

Wir bieten **Traumafachberatung** zur Stabilisierung nach einer erlittenen Traumatisierung und eine **traumasensible Stabilisierungsgruppe** zum Umgang mit den Traumafolgen.

Wir begleiten Sie bei der **polizeilichen Anzeige und im Gerichtsverfahren.**

Aktuelle Gruppenangebote und Veranstaltungen finden Sie auf unserer website und in social media. Sie können uns auch jederzeit anrufen.

Fortbildung hilft beim Umgang mit den Folgen der Gewalt

Wissen um Gewaltdynamik und Gewaltfolgen ermöglicht den achtsamen Umgang mit Betroffenen:
Das entlastet Betroffene und Fachkräfte!

Wir unterstützen Sie in der Erweiterung dieser Kompetenzen - mit Erfahrung, Fachwissen und individuellen Konzepten.

Gerne erstellen wir für Sie das passende Angebot in Form von **Fortbildung, Coaching** oder **Supervision.**

Kontakt

Eine **Terminvereinbarung** ist notwendig. Wir kümmern uns um eine schnelle Terminvergabe.

frauenBeratung nürnberg für gewaltbetroffene Frauen und Mädchen

Lorenzer Platz 10
90402 Nürnberg

Tel. 0911 - 28 44 00
Fax. 0911 - 28 69 65

kontakt@frauenberatung-nuernberg.de
www.frauenberatung-nuernberg.de

Onlineberatung:
<https://frauenberatung-nuernberg-online.beranet.info/>

 frauenBeratung nürnberg für gewaltbetroffene Frauen und Mädchen

 nuernberg.frauenberatung

Spendenkonto

Frauennotruf Nürnberg e. V.
IBAN: DE07 7605 0101 0001 1038 65
BIC: SSKNDE 77 XXX

gefördert von:



Jugendamt



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



 frauenBeratung
nürnberg
für gewaltbetroffene Frauen & Mädchen

28 44 00

Beratung kann helfen!
Machen Sie den ersten Schritt

kontakt@frauenberatung-nuernberg.de
www.frauenberatung-nuernberg.de

Information, Beratung und Begleitung seit 1983

Wir unterstützen Frauen und Mädchen auf ihrem Weg aus der Gewalt und bei der Bewältigung der Gewaltfolgen.

Unsere Beratungsgespräche sind vertraulich und auf Wunsch anonym.

Wir drängen Sie zu nichts.

Wir beraten, Sie entscheiden.

Wir arbeiten mit einer Grundhaltung, die Frauen stärkt, damit sie ihren eigenen Weg gehen können.

Deshalb setzen wir uns auch auf politischer Ebene für die Stärkung der Rechte von Frauen ein.



Beratung kann helfen - machen Sie den ersten Schritt

Zu uns können Frauen und Mädchen kommen, die von geschlechtsspezifischer Gewalt betroffen sind oder waren.

Wir beraten auch unterstützende Angehörige, Bezugspersonen und Fachkräfte.

In der Beratung hat vieles Platz:

- Zur Ruhe kommen und schweres „Gepäck“ ablegen,
- Sprechen und Schweigen,
- Informationen bekommen,
- Verstehen, warum es mir so geht,
- Lachen und Weinen,
- Sortieren, was am dringlichsten ist,
- Verzweiflung und Hoffnung,
- Dinge aus einer anderen Perspektive betrachten,
- Gefühle aussprechen, ohne bewertet zu werden,
- Wut und Ratlosigkeit,
- Ideen für Lösungen durchsprechen,
- Kraft tanken und Anregungen mitnehmen.

Gewalt gegen Frauen und Mädchen hat viele Gesichter

wir bieten Unterstützung wenn Sie

- einen **sexuellen Übergriff**, eine Vergewaltigung oder eine versuchte Vergewaltigung erlebt haben,
- von Ihrem Partner **gedemütigt, kontrolliert oder geschlagen** werden,
- wenn Sie von Ihrem (Ex-)Partner **gestalkt** werden,
- **sexuelle Belästigung** an Ihrem Arbeitsplatz oder in Ausbildung/ Studium erleben,
- **sexuellen Missbrauch** in Kindheit/ Jugend erlebt haben,
- mit **Fotos im Internet erpresst**, Ihnen pornografische Bilder geschickt werden,
- **oder eine der vielen anderen Formen von Gewalt gegen Frauen erleben.**