

# DAS SCHWEIGEN ÜBERWINDEN

# SELBST

Landesarbeitsgemeinschaft  
der autonomen Frauennotrufe  
für vergewaltigte Frauen  
und Mädchen  
Rheinland-Pfalz



Fachstellen zu sexualisierter Gewalt

# HILFE

nach sexualisierter Gewalt

## Selbsthilfe-Angebote der Frauennotrufe

Die Frauennotrufe in Rheinland Pfalz sind Fachstellen zu sexualisierter Gewalt. Die Notruf-Beratungsstellen bieten Mädchen und Frauen, die von sexualisierter Gewalt betroffen waren oder sind, professionelle Unterstützung in Form von Beratung und Begleitung an. Darüber hinaus werden Angebote zur Selbst-Hilfe gemacht.

Frauen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben, können gemeinsam mit anderen betroffenen Frauen Möglichkeiten der SELBST-HILFE erproben. Die Frauennotrufe unterstützen Frauen dabei ihre eigenen Ressourcen und Potentiale zu aktivieren, indem sie beispielsweise Bildungsveranstaltungen (Vorträge und Seminare) für Frauen anbieten, Selbsthilfegruppen initiieren und/oder Frauen bei anderen Projekten, die sie im Verlauf ihres Bewältigungsprozesses umsetzen wollen, (wie z.B. die Ausstellung eigener kreativer Arbeiten/Bilder), unterstützen.

## Möglichkeiten und Ziele der Selbsthilfe-Arbeit

Im Rahmen der Selbsthilfe-Arbeit besteht die Möglichkeit für Frauen sich gegenseitig auszutauschen und zu unterstützen. Dabei liegen die Chancen der SELBST-HILFE auf zwei Ebenen, die eng miteinander verbunden sind: die individuelle Stärkung und das gemeinsame solidarische Handeln.

**DAS SCHWEIGEN  
ÜBERWINDEN**

**SELBST HILFE**

nach sexualisierter Gewalt

## In einer Selbsthilfegruppe können Frauen

**die Erfahrung machen, dass sie nicht allein Betroffene sind** und es anderen Frauen ähnlich ergangen ist;

**über späte Folgen von Gewalt sprechen** und sie als „normale“ Reaktionen begreifen;

**lernen, das Erlebte als Teil der eigenen Biographie anzunehmen** und zu integrieren;

**lernen, den eigenen Wahrnehmungen (wieder) zu trauen** und ein stabiles Selbstwertgefühl entwickeln;

**im Kontakt mit anderen Ohnmachts- und Isolationsgefühle überwinden** und in der eigenen Lebensgestaltung aktiv werden;

**eigene Grenzen erkennen und äußern lernen** sowie eigene Ressourcen und Potentiale entdecken.

## Der Frauennotruf in Ihrer Nähe!

Wenn Sie Interesse an Selbsthilfe-Arbeit haben, sich informieren oder gerne in einer Selbsthilfegruppe arbeiten möchten aber noch nicht wissen, ob eine Gruppe das Richtige für Sie ist, wenden Sie sich einfach an einen Frauennotruf in Ihrer Nähe (siehe Rückseite)!

Neben der Beratung und Unterstützung zu Fragen rund um das Thema sexualisierte Gewalt (Anzeige und Strafprozess, Auswirkungen und Folgen, Therapiemöglichkeiten u. a.), erfahren Sie dort, welche Möglichkeiten zur SELBST-HILFE der Frauennotruf selbst und/oder andere Initiativen in Ihrer Region anbieten.

Rufen Sie einfach an!

**Herausgeberin:** LAG autonomer Frauennotrufe RLP  
Koordinierungsstelle: Notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V., Mainz, Walpodenstraße 10, 55116 Mainz  
Fax: 06131/229222, Email: [notruf@frauenzentrum-mainz.de](mailto:notruf@frauenzentrum-mainz.de)

## FRAUENNOTRUF IN RHEINLAND-PFALZ

- **ALZEY: 06731 - 19740**  
notruf-alzey@t-online.de  
www.hexenbleiche.de
- **IDAR-OBERSTEIN: 06781 - 19740**  
info@frauennotruf-idar-oberstein.de  
www.frauennotruf-idar-oberstein.de
- **KOBLENZ: 0261 - 35000**  
mail@frauennotruf-koblenz.de  
www.frauennotruf-koblenz.de
- **LANDAU: 06341 - 83437**  
Aradia-Landau@t-online.de
- **LUDWIGSHAFEN: 0621 - 19740**  
wildwasser.lu@web.de  
www.frauennotruf-ludwigshafen.de
- **MAINZ: 06131 - 221213**  
info@frauennotruf-mainz.de  
www.frauennotruf-mainz.de
- **SIMMERN: 06761 - 13636**  
frauennotruf.rhein-hunsrueck@web.de
- **SPEYER: 06232 - 28833**  
Frauennotruf-Speyer@t-online.de
- **TRIER: 0651 - 2006588**  
info@frauennotruf-trier.de  
www.frauennotruf-trier.de
- **WESTERBURG: 02663 - 8678**  
Notruf-Westerburg@t-online.de
- **WORMS: 06241 - 6094**  
notruf@frauenzentrumworms.de  
www.frauenzentrumworms.de
- **ZWEIBRÜCKEN: 06332 - 77778**  
info@frauennotruf-zw.de



Dieser Flyer ist bezuschusst durch die Landeskrankenkassen in Rheinland Pfalz