

Unsere Angebote

Wir sind eine anerkannte Frauenrechtsorganisation und arbeiten seit 30 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/Traumatherapie
- Beratung nach dem Gewaltschutzgesetz
- Sozialberatung

Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt (ab 14 Jahren)

- individuelle Informationen
- Beratungsgespräche/Traumabarbeitung
- Verfahrensbegleitung

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. Neben verschiedenen Zusatzausbildungen verfügen alle Mitarbeiterinnen über eine Zusatzqualifikation in Traumatherapie oder Traumabarbeitung. Wir arbeiten unter regelmäßiger externer Supervision.

Unsere Erreichbarkeit

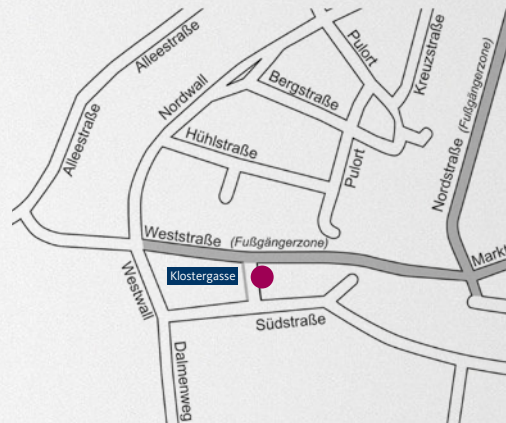
Frauen und Mädchen können sich persönlich während der offenen Sprechzeiten informieren und einen Termin vereinbaren

Montag und Donnerstag

10:00 Uhr – 12:00 Uhr

Dienstag und Mittwoch

14:00 Uhr – 16:00 Uhr



Frauenberatungsstelle

Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt

Weststr.25 · 59269 Beckum
(Eingang Klostergasse) - barrierefrei -

Telefon: 0 25 21 168 87

Telefax: 0 25 21 2 87 84

info@fhf-beckum.de

www.frauenberatung-beckum.de

gefördert vom:

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



**FRAUEN
HELFEN
FRAUEN
BECKUM E.V.**

FRAUENBERATUNGSSTELLE

FACHSTELLE GEGEN SEXUALISIERTE GEWALT

**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 viel Menschen traumatische Erlebnisse. Gewalterfahrungen wirken besonders überwältigend und erschütternd, weil Menschen sie absichtlich ausüben, um andere Menschen zu verletzen.

Jeder Mensch hat nach einem traumatischen 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

Trauma

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

Frauenrechte sind Menschenrechte

„Frauen haben gleichberechtigten Anspruch auf den Genuss und den Schutz aller politischen, wirtschaftlichen, sozialen, kulturellen, bürgerlichen und sonstigen Menschenrechte und Grundfreiheiten.

Dazu gehören unter anderem die folgenden Rechte:

- **Das Recht auf Leben;**
- **das Recht auf Gleichberechtigung;**
- **das Recht auf Freiheit und persönliche Sicherheit;**
- **das Recht auf gleichen Schutz durch das Gesetz;**
- **das Recht auf Freiheit von jeder Form von Diskriminierung;**
- **das Recht auf das erreichbare Höchstmaß an körperlicher und geistiger Gesundheit;**
- **das Recht auf gerechte und befriedigende Arbeitsbedingungen;**
- **das Recht, nicht der Folter oder anderer grausamer, unmenschlicher oder erniedrigender Behandlung oder Strafe unterworfen zu werden“.**

(Vereinte Nationen, Erklärung über die Beseitigung der Gewalt gegen Frauen, Artikel 3, 20.12.1993)

