

notruf Bremen

Psychologische Beratung bei sexueller Gewalt für Menschen ab dem 16. Lebensjahr.

Es spielt keine Rolle wie lange der Übergriff zurückliegt. Sie können auch zu uns kommen, wenn Sie unsicher sind, ob das Erlebte tatsächlich sexualisierte Gewalt war. Sie können bei uns persönliche, telefonische und Onlineberatung in Anspruch nehmen.

Persönliche Beratung

Sie werden vor Ort von Psychologinnen beraten, die in der Arbeit mit sexuell traumatisierten Menschen erfahren sind und der Schweigepflicht unterliegen.

Die Gespräche finden in der Regel einmal wöchentlich statt und dauern 50 Minuten. Sie entscheiden selbst was Sie erzählen und worüber Sie sprechen möchten. Persönliche Beratung ist in deutscher und englischer Sprache oder mit Sprachmittlung möglich

Wenden Sie sich an den notruf, wenn...

- Sie sich aussprechen wollen
- die Gedanken an die Ereignisse Sie nicht loslassen, so dass Sie den Alltag nicht mehr bewältigen können
- Sie von Selbstvorwürfen gequält werden
- die inneren Spannungen unerträglich werden.
- Sie unter (unerklärlichen) körperlichen Beschwerden leiden.
- Ihre Beziehungen schwieriger geworden sind.
- Sie unsicher sind, ob Sie Anzeige erstatten wollen.
- Sie eine:n erfahrene:n Rechtsanwältin/Rechtsanwalt brauchen.

So helfen wir!

- Individuelle Abklärung von Wünschen und Bedarfen.
- Beratungsbeginn so schnell wie möglich.
- Bei Bedarf, Vermittlung an Institutionen und niedergelassene Kolleg:innen der medizinischen und psychosozialen Versorgung.
- Wenn gewünscht, Vermittlung an erfahrene Rechtsanwält:innen sowie an das für Sexualdelikte zuständige Kommissariat der Kriminalpolizei.

Was Sie wissen sollten

Wenn Sie sexuellen Übergriffen ausgesetzt waren oder vergewaltigt wurden, müssen Sie mit körperlichen und seelischen Verletzungen fertig werden. Sexualisierte Gewalt wird meist als tiefgreifender Einschnitt in das Leben erlebt: Nichts ist mehr wie vorher. Die psychischen Folgen sind oft weitreichend. Betroffene leiden unter Ängsten oder Schlafstörungen und haben Schwierigkeiten, ihren Alltag zu bewältigen.

Wenn Sie von einer Sexualstraftat betroffen sind oder waren, befinden Sie sich körperlich und psychisch in einer schwierigen Situation. Sie sollten sich auf jeden Fall so zeitnah wie möglich medizinisch untersuchen lassen, auch wenn keine sichtbaren Verletzungen erkennbar sind. Bei einer erlebten Sexualstraftat stellt sich den Betroffenen meist auch die Frage, ob eine Anzeige erstattet werden soll. Viele haben aber Angst davor oder sind auf Grund der traumatischen Erfahrungen nicht in der Lage diese Entscheidung zeitnah zu treffen.

Wie vereinbare ich einen Termin?

Termine finden nur nach telefonischer Vereinbarung statt. Bitte kontaktieren Sie uns dafür unter 0421 – 151 81.

Wenn Sie uns telefonisch nicht erreichen, sind wir im Gespräch. Bitte hinterlassen Sie dann eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter, wir rufen zurück.

Es gibt einen Fahrstuhl, der jedoch so schmal ist, dass er nicht für alle Rollstuhlgrößen geeignet ist. In diesen Fällen nutzen wir einen barrierefreien Raum in der Nähe (im telefonischen Gespräch bitte angeben). Unsere Toilette ist nicht barrierefrei zugänglich.

Onlineberatung

Manchmal fällt es aufgrund von Scham- und Schuldgefühlen schwer nach erlebter sexueller Grenzüberschreitung Hilfe in einem persönlichen Gespräch anzunehmen. Unsere Onlineberatung ist unverbindlich und kostenlos

Sie werden von Psychologinnen beraten, die in der Arbeit mit sexuell traumatisierten Menschen erfahren sind und der Schweigepflicht unterliegen. Sie ist in deutscher und englischer Sprache möglich

E-Mail Beratung

Bei der E-Mail Beratung können Sie uns zu jeder Zeit eine E-Mail zukommen lassen, auf die wir schnellstmöglich antworten. Hierzu legen Sie sich einen Zugang an. Über diesen ist die Kontaktaufnahme und Kommunikation, im Gegensatz zu einer regulären E-Mail, verschlüsselt.

Live-Chat Beratung

Beim Live-Chat haben Sie die Möglichkeit, direkt mit einer Beraterin im Chat zu schreiben.

Vereinbaren Sie dafür einfach einen Termin indem Sie sich bei der E-Mail Beratung registrieren und uns darüber eine Anfrage schicken. Wir senden Ihnen dann auf demselben Weg einen Link zum Live-Chat, den Sie zur vereinbarten Zeit nutzen können.

Für Angehörige oder Freund:innen einer von sexualisierter Gewalt betroffenen Person

Wir beraten Sie als Angehörige oder Freund:in einer von sexualisierter Gewalt betroffenen Person. Sie können auch zu uns kommen, wenn Sie unsicher sind, ob es sich bei Ihrem Anliegen um sexualisierte Gewalt handelt.

Wenden sie sich an den notruf, wenn...

- ...Sie unsicher sind, wie Sie mit Betroffenen umgehen können.

- ...Sie mit einer Psychologin über Ihr Anliegen sprechen möchten.
 - ...Sie Gedanken haben, die es Ihnen schwer machen, Ihren Alltag zu bewältigen.
 - ...Sie von (Selbst-)Vorwürfen gequält werden.
 - ...innere Spannungen unerträglich werden.
 - ...Ihre Beziehungen schwieriger geworden sind.
-

Für Fachkräfte, Multiplikator:innen und Bildungseinrichtungen

sowie für andere Interessierte bieten wir Fortbildungen und Vorträge zu Ihren gewünschten Themen an. Außerdem bieten wir bei Bedarf Supervision an.

... **Lehrer:in, Schulleiter:in oder pädagogische Fachkraft an einer Schule**

Für schulische Bildungseinrichtungen bieten wir verschiedene Fachvorträge und Fortbildungen an. Unser Weiterbildungsangebot richten wir nach Ihrem jeweiligen Bedarf aus. Gemeinsam können wir eine Größenordnung entwickeln, die für Sie passend erscheint. Mögliche Formate können sein:

- Ein Fachvortrag
- Eine Aufklärungs- oder Präventionskampagne für Schüler:innen (ab der 10. Klassenstufe)
- Ein Elternabend

... **Lehrende oder Bildungskordinator:in an einer Universität**

Für Studierende bieten wir ein- oder mehrsemestrige Lehrveranstaltungen an. Ziel ist die Vermittlung unseres Fachwissens rund um die Themen sexualisierte Gewalt, sexuelle Traumatisierung und deren Folgen. Vor dem Hintergrund unseres modifiziert psychoanalytischen Behandlungsansatzes bieten wir auch einen Einblick in spezifische Täter-Opfer-Dynamiken, Abwehrmechanismen und unsere praktische Arbeit in der Beratungsstelle.

... **Fachkraft in einer anderen Institution oder Einrichtung**

Für außerschulische/-universitäre Einrichtungen bieten wir ebenfalls Schulungen zu beispielsweise folgenden Themen an:

- Sexualisierte Gewalt und Traumatisierung
- Grenzverletzungen und Umgang mit Betroffenen
- Akutversorgung sexuell traumatisierter Menschen
- Unsere praktische Arbeit in der Beratungsstelle

Weitere Themen sind in Absprache möglich. Bezüglich des Umfangs einer solchen Schulung richten wir uns gerne nach Ihren Bedürfnissen.

... **auf der Suche nach einer Fallsupervision**

Wenn Sie in der schwierigen Situation sind, dass eine Person, die Sie betreuen, einen sexualisierten Übergriff erlebt hat oder wenn Sie und ihr Team sich Unterstützung bzgl. des Umgangs mit sexuell traumatisierten Menschen wünschen, bieten wir Fallsupervisionen für Fachkräfte an.

Zu den Angeboten für Fachkräfte

Terminvergabe und Sprechstunden

Terminvergabe nach telefonischer Vereinbarung

Mo.–Do.10 –17 Uhr

Fr. 10 – 15 Uhr

Wenn Sie uns in dieser Zeit nicht erreichen, sind wir im Gespräch. Bitte hinterlassen Sie dann eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter, wir rufen zurück.

Telefonsprechstunde:

Mo. 14–15 Uhr.

Telefon: (0421) 151 81

Telefax: (0421) 151 00

? auf die Merkliste

Adresse:

Fedelhören 6

1. Stock

28203 Bremen

 [Google Maps](#)

Telefon:

0421 151 81

E-Mail-Adresse:

info@notrufbremen.de

Internetadresse:

www.notrufbremen.de