



**FRAUEN  
BERATUNGSSTELLE  
DORTMUND**

Frauen helfen Frauen e.V.

## Unsere Angebote



# Über uns

Seit 1981 bieten wir Beratung von Frauen für Frauen an. Wir sind eine allgemeine Lebensberatungsstelle und beraten zu unterschiedlichen Themen: von alltäglichen Problemen über allgemeine Lebensfragen bis hin zu Lebenskrisen. Spezialisiert haben wir uns auf die Themen häusliche und sexualisierte Gewalt.

Wir beraten Frauen mit und ohne Behinderung, unabhängig von Nationalität, Zugehörigkeit zu einer Religion und sexueller Orientierung. Willkommen sind auch transidente Menschen, die sich in der Bandbreite von Geschlechterzuschreibungen und -erfahrungen selbst eher als Frau definieren bzw. damit vertraut sind.

Im Sinne einer feministischen Grundhaltung beraten wir parteilich und stehen solidarisch an der Seite der Betroffenen.

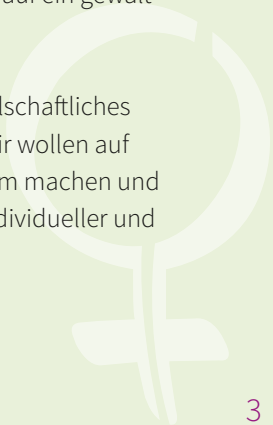
In einer vertrauensvollen Atmosphäre und einem geschützten Rahmen können Sie mit uns über Ihre Themen sprechen. Wir entwickeln mit Ihnen Perspektiven, machen Mut und stärken Sie, Ihren Weg zu gehen.

Wir Mitarbeiterinnen verfügen über verschiedene Zusatzausbildungen, insbesondere in Traumaberatung und systemischer Therapie.

### **Die Frauenberatungsstelle Dortmund macht sich dafür stark,**

alle Frauen in ihren Rechten und in einem selbstbestimmten Leben zu unterstützen. Dazu gehört grundlegend auch das Recht auf ein gewaltfreies Leben.

Wir verstehen Gewalt gegen Frauen als ein gesamtgesellschaftliches Problem, das auf ungleicher Machtverteilung beruht. Wir wollen auf Missstände in der Geschlechtergerechtigkeit aufmerksam machen und die spezifischen Lebensbedingungen von Frauen auf individueller und gesellschaftlicher Ebene verbessern.



# Unsere Angebote

Wir beraten Frauen ab 18 Jahren. Unsere Einzelberatungen finden per Telefon, Video oder im persönlichen Kontakt statt. Je nach Anliegen können ein oder mehrere Beratungsgespräche stattfinden. Neben der Einzelberatung bieten wir auch Gruppenangebote an.

Die Termine für die Einzelberatung vereinbaren Sie mit uns in unserer Telefonsprechzeit oder per E-Mail.

Unser Beratungsangebot **ist kostenlos**, zudem unterliegen wir der Schweigepflicht. Beratungen können auf Wunsch **auch anonym** erfolgen. Bei Bedarf organisieren wir eine Dolmetscherin. Unsere Räume sind ebenerdig und rollstuhlgerecht ausgestattet.

Unser Beratungsangebot richtet sich auch an das soziale Umfeld: an weibliche Angehörige, Freundinnen und Fachpersonen.

4

## **Allgemeine Lebensberatung**

Sie können zu uns kommen,

- ⌘ wenn Sie unzufrieden oder entmutigt sind und sich verändern wollen
- ⌘ wenn Sie Konflikte mit ihrer\*ihrem Lebensgefährt\*in, Familie oder anderen Menschen haben
- ⌘ wenn Sie sich in einer Krise befinden
- ⌘ wenn Sie Ihr Selbstbewusstsein stärken möchten
- ⌘ wenn Sie unter Depressionen, Ängsten oder anderen psychischen Beschwerden leiden
- ⌘ wenn Sie Fragen zu Essstörungen haben
- ⌘ wenn Sie Informationen suchen, z. B. bei Trennung und Scheidung
- ⌘ bei Verlust und Trauer



### **Häusliche Gewalt und Stalking**

Sie können zu uns kommen,

- ⌘ wenn Sie psychische oder körperliche Gewalt in der Partnerschaft erfahren oder erfahren haben
- ⌘ wenn Sie Fragen haben, wie Sie sich und Ihre Kinder schützen können
- ⌘ wenn es einen Polizeieinsatz gab
- ⌘ wenn Sie Fragen zu Ihren rechtlichen Möglichkeiten haben
- ⌘ wenn Sie Probleme mit dem\*der Ex-Partner\*in haben

5

### **Sexualisierte Gewalt**

Sie können zu uns kommen,

- ⌘ wenn Sie in der Vergangenheit oder aktuell eine Vergewaltigung/ sexuelle Nötigung oder einen versuchten Übergriff erlebt haben
- ⌘ wenn Sie die Vermutung haben, dass Sie sexualisierte Gewalt erfahren haben könnten
- ⌘ wenn Sie sexueller Belästigung im Alltag oder am Arbeits- oder Ausbildungsplatz ausgesetzt sind
- ⌘ wenn Sie überlegen, eine Strafanzeige zu stellen
- ⌘ wenn Sie Informationen zu einer bevorstehenden Gerichtsverhandlung suchen

## Stabilisierende Trauma-Beratung

Sie können zu uns kommen,

- ⌘ wenn Sie Ihre Symptome verstehen wollen (z.B. innere Unruhe, Schlafstörungen, Angst und Panik, Gefühl der Leere...)
- ⌘ wenn Sie das Gedankenkarussell stoppen möchten
- ⌘ wenn Sie Methoden kennenlernen wollen, mit denen Sie sich beruhigen und selbst regulieren können
- ⌘ wenn Sie lernen möchten, Grenzen zu setzen
- ⌘ wenn Sie die Zeit bis zum Beginn einer Therapie überbrücken möchten





## Frauenberatungsstelle Dortmund

Märkische Straße 212 – 218  
44141 Dortmund

- ☘ Telefon 0231-521008
- ☘ E-Mail [frauen@frauenberatungsstelle-dortmund.de](mailto:frauen@frauenberatungsstelle-dortmund.de)
- ☘ [www.frauenberatungsstelle-dortmund.de](http://www.frauenberatungsstelle-dortmund.de)

## Telefonische Sprechzeiten

Montag, Mittwoch, Donnerstag 9.00 –12.00 Uhr  
Dienstag 13:00 –16:00 Uhr

7

Die Frauenberatungsstelle wird durch öffentliche Mittel der Stadt Dortmund und des Landes NRW gefördert. Hierdurch wird jedoch nur ein Teil der Finanzierung gesichert. Es verbleibt ein hoher Eigenanteil, den wir selbst aufbringen müssen. Deshalb sind wir dringend auf Spendengelder angewiesen.

## Wenn auch Sie uns unterstützen möchten,

können Sie auf folgendes Konto spenden:

- ☘ Stadtparkasse Dortmund  
BIC: DORTDE33XXX  
IBAN: DE06 4405 0199 0211 0109 08



Gerne können Sie für Ihre Spende auch Paypal nutzen:  
[verwaltung@frauenhelfenfrauen-dortmund.de](mailto:verwaltung@frauenhelfenfrauen-dortmund.de)

Gefördert durch:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,  
Gleichstellung, Flucht und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen





**FRAUEN  
BERATUNGSSTELLE  
DORTMUND**

Frauen helfen Frauen e.V.

[www.frauenberatungsstelle-dortmund.de](http://www.frauenberatungsstelle-dortmund.de)