

## Bremer Einrichtungen, an die Sie sich außerdem wenden können:

Frauenhaus Bremen Nord  
täglich, auch nachts - Telefon: 0421 - 63 64 874

Autonomes Frauenhaus  
täglich, auch nachts - Telefon: 0421 - 34 95 73

AWO-Frauenhaus  
täglich, auch nachts - Telefon: 0421 - 23 96 11

Beratungsstelle für Aids  
und andere sexuelle Erkrankungen  
Horner Straße 60 / 70 28203 Bremen  
Telefon: 0421 - 36 11 51 21

Beratungsstelle für Migranten  
AmWall 113 / 28195 Bremen  
Telefon: 0421 - 3 37 71 88

Kripo Kommissariat 32  
In der Vahr 76 / 28329 Bremen  
Telefon: 0421 - 362 38 32

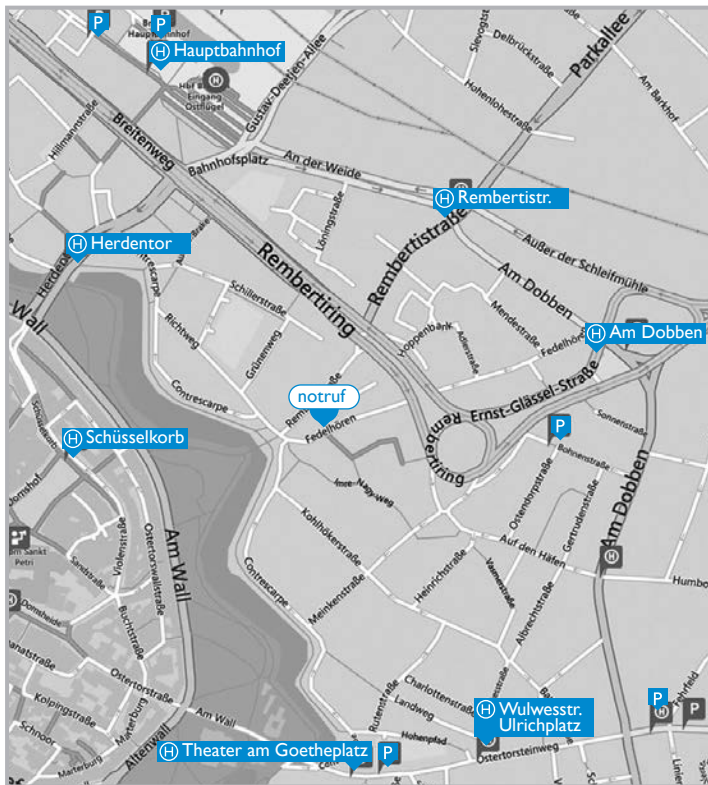
Notdienst des Sozialpsychiatrischen Dienstes  
Mo-Fr. 17:00 -21.00 Uhr  
Sa, So und an Feiertagen 08:30 -17.00 Uhr  
Telefon: 0421 - 79 03 33 33

Pro Familia Beratungszentrum  
Hollerallee 24 / 28209 Bremen  
Telefon: 0421 - 340 60 30

Telefonseelsorge  
Telefon: 0800 111 01 11  
oder 0800 111 02 22

Weisser Ring  
Sögestraße 47 - 51 / 28195 Bremen  
Telefon: 0421 - 32 32 11

## So erreichen Sie uns:



**notruf**  
Fedelhören 6  
28203 Bremen

Hauptbahnhof Bremen  
Bahn 1,4,6,8,10  
Bus 20,24,25,26,27 und 63

📍 Herdentor  
Bahn 4,6,8  
Bus 24 und 25

📍 Schüsselkorb  
Bahn 4, 6, 8  
Bus 24 und 25

📍 Theater am Goetheplatz  
Bahn 2 und 3

Vom HBF zum **notruf** sind es  
ca. 17 Min. Fußweg (1,3 KM )

📍 Rembertistraße  
Bahn 1,4 und 10  
Bus 5

📍 Am Dobben  
Bahn 1,4 und 10

📍 Wulwesstraße/Ulrichplatz  
Bahn 2 und 3



**notruf**  
*Psychologische Beratung  
bei sexueller Gewalt*

## Was Sie wissen sollten

Wenn Sie sexuellen Übergriffen ausgesetzt waren oder vergewaltigt wurden, müssen Sie mit körperlichen und seelischen Verletzungen fertig werden.

Betroffene erleben sexuelle Gewalt meistens als tiefgreifenden Einschnitt in ihr Leben: Nichts ist mehr wie vorher. Die psychischen Folgen sind oft weitreichend. Manche Opfer leiden unter Ängsten oder Schlafstörungen, haben Schwierigkeiten, ihren Alltag zu bewältigen. Scheinbar ohne Grund werden sie von heftigen Gefühlen überschwemmt. Ohne dass sie es wollen, kommt es zu Auseinandersetzungen in der Partnerschaft, mit Freundinnen, Freunden oder Angehörigen.

Häufig fühlen sich die Opfer selbst schuldig oder schämen sich für das, was ihnen angetan wurde.

Nicht selten glauben sie, es sei gar keine "richtige Vergewaltigung" gewesen, weil es nicht zum Geschlechtsverkehr gekommen ist, weil sie sich nicht deutlich genug gewehrt haben oder weil sie den Täter vorher schon kannten. Sie möchten das Geschehene schnell vergessen, wollen nicht immer zu darüber sprechen müssen. Manche freuen sich über Unterstützung aus dem Freundeskreis oder der Familie; andere wiederum empfinden diese als Einmischung und versuchen lieber alleine zu Recht zu kommen.

Viele Opfer eines sexuellen Missbrauchs leiden darunter, dass sie sich jahrelang niemandem anvertrauen konnten. Häufig wird ihnen nicht geglaubt oder der Übergriff wird bis heute totgeschwiegen, so dass sie allein damit fertig werden müssen.

Gleichgültig wie lange die Tat zurück liegt, Sie können sich Rat und Unterstützung bei den Mitarbeiterinnen des **notruf** holen.

## Anzeige: ja oder nein?

Oft sind Betroffene im Zweifel, ob sie eine Anzeige erstatten sollen. Diese Entscheidung muss nicht sofort getroffen werden. Im akuten Fall ist es aber ratsam, vorsorglich eine medizinische Untersuchung vornehmen zu lassen, um Beweise zu sichern.

In Bremen ist eine anonyme Spurensicherung in den Krankenhäusern Links der Weser, Bremen-Mitte und Bremen-Nord möglich. Sollten Sie sich später zu einer Anzeige entschließen, können Sie auf das Ergebnis der anonymen Spurensicherung zurückgreifen.

Falls Sie sich für eine Anzeige entschieden haben, nehmen Sie Kontakt zur Kripo, Kommissariat 32 auf, das für solche Fälle zuständig ist.

Wenn Sie Anzeige erstatten wollen oder bereits erstattet haben, sollten Sie eine Rechtsanwältin/einen Rechtsanwalt Ihres Vertrauens mit der Wahrnehmung Ihrer Interessen beauftragen. Ihre Anwältin/Ihr Anwalt hat grundsätzlich das Recht, bei Vernehmungen dabei zu sein und die Verfahrensakten einzusehen.

## Wenden Sie sich an den **notruf**

- wenn die Gedanken an die Ereignisse Sie nicht loslassen, so dass Sie den Alltag nicht mehr bewältigen können.
- wenn Sie von Selbstvorwürfen gequält werden.
- wenn die inneren Spannungen unerträglich werden.
- wenn Sie unter (unerklärlichen) körperlichen Beschwerden leiden.
- wenn Ihre Beziehungen schwieriger geworden sind.
- wenn Sie unsicher sind, ob Sie Anzeige erstatten wollen.
- wenn wir Ihnen eine erfahrene Rechtsanwältin oder einen erfahrenen Rechtsanwalt nennen sollen.

## Das Angebot

Der **notruf** bietet kostenlose telefonische wie persönliche Beratungen und psychologische Gespräche an. Unser Angebot richtet sich an Frauen, Männer und Jugendliche beiderlei Geschlechts ab dreizehn Jahren, die Opfer von sexueller Gewalt geworden sind - unabhängig davon wie lange der Übergriff zurückliegt. Auch Freundinnen und Freunde sowie Angehörige können sich an die Beratungsstelle wenden. In der Beratungsstelle sind qualifizierte Mitarbeiterinnen tätig, die in der Arbeit mit sexuell traumatisierten Menschen erfahren sind.

Für ein persönliches Gespräch vereinbaren Sie bitte telefonisch einen Termin unter der Telefonnummer:

**0421 - 151 81**

Beratungsgespräche sind auch mit Dolmetschern möglich.

Sie erreichen uns:  
Mo.-Do. 10 - 17 Uhr  
Fr. 10 - 15 Uhr.

Telefon: 0421 - 151 81  
Telefax: 0421 - 151 00  
Email: [info@notrufbremen.de](mailto:info@notrufbremen.de)  
Web: [www.notrufbremen.de](http://www.notrufbremen.de)

Wenn Sie uns in den oben angegebenen Zeiten nicht erreichen, sind wir im Gespräch. Bitte hinterlassen Sie dann eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter. Er wird werktags mehrmals täglich abgehört und wir rufen zurück.

Bank: Sparkasse Bremen  
IBAN: DE75 2905 0101 0011 9782 85  
BIC: SBREDE22XXX