

# bUnt

**barrierefreie Unterstützung**



**in leichter  
Sprache**

**Wir beraten  
Frauen und Mädchen  
bei Gewalt**



**frauennotruf  
nürnberg**

**Fachberatungsstelle Frauennotruf Nürnberg e. V.**

# 28 44 00

## Viele Frauen und Mädchen erleben Gewalt

Gewalt kann ganz verschieden sein.

- Werden Sie angefasst, auch wenn Sie das nicht möchten?
- Werden Sie zum Sex gezwungen?
- Sollen Sie sich vor jemandem ausziehen?

Das alles sind Beispiele.

Wir sagen dazu **sexualisierte Gewalt**.

Oft macht so was jemand, den Sie kennen.

Vielleicht ist es sogar jemand, den Sie gerne mögen.

Es kann aber auch jemand sein, den Sie nicht kennen.

## Sie dürfen sich Hilfe holen

**Sexualisierte Gewalt ist nie in Ordnung!**

Viele Frauen und Mädchen, die so was erleben, fühlen sich schlecht.

Manche Frauen und Mädchen haben auch Angst.

Sie trauen sich nicht, sich zu wehren.

Manchmal ist es schwer, sich Hilfe zu holen.

**Aber: Sie dürfen sich Hilfe holen!**

**Sie dürfen darüber sprechen!**

**Sie müssen sich nicht schämen!**

## Wo gibt es Hilfe?

Unsere Einrichtung heißt:  
Fach-Beratungs-Stelle Frauen-Not-Ruf.

Wir beraten Frauen und Mädchen,  
die Gewalt erleben.

Oder früher schon mal erlebt haben.

Wir haben viel Erfahrung mit dem Thema.

**Wir hören zu.**

**Wir erzählen nichts weiter.**

Sie müssen nichts erzählen,  
was Sie nicht wollen.

**Unsere Beratung kostet nichts.**

## Hilfe kann so aussehen

Sie können uns anrufen.

Dann sprechen wir am Telefon.

Oder wir machen ein Treffen aus.

Sie können uns auch  
eine Email schreiben.

Wir schauen gemeinsam,  
wie wir Ihnen helfen können.

Damit es Ihnen wieder besser geht.

Wir können Ihnen auch helfen,  
wenn Sie zur Polizei gehen möchten.

**Jede Frau und jedes Mädchen kann  
zu uns kommen.**

28 44 00

Information, Beratung, Unterstützung bei sexualisierter Gewalt



frauennotruf  
nürnberg

**Fachberatungsstelle  
Frauennotruf Nürnberg e.V.**

Information, Beratung, Unterstützung  
bei sexualisierter Gewalt

**U1** - Haltestelle Weisser Turm:

Ludwigsplatz 7  
90403 Nürnberg  
0911 / 28 44 00

[www.frauennotruf.info](http://www.frauennotruf.info)  
[kontakt@frauennotruf.info](mailto:kontakt@frauennotruf.info)

gefördert durch

**Aktion**  
MENSCH

DAS WIR GEWINNT