

## Herzlich willkommen auf unserer Internet-Seite.

### Wir sind die Beratungs-Stelle Beratung und Therapie für Frauen.

Unsere Beratungs-Stelle gibt es schon seit 40 Jahren.

Hier arbeiten 4 Frauen.

Wir beraten **nur** Frauen.



**Jede** Frau über 18 Jahren kann zu uns kommen.

Es ist egal,

- ob sie arm oder reich ist,
- ob sie deutsch ist oder aus einem anderen Land kommt,
- ob sie Männer oder Frauen liebt,
- welche Religion sie hat.



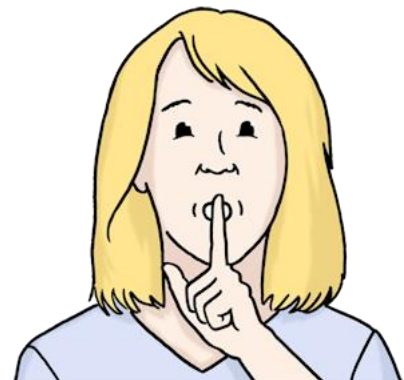
Vielleicht können sie wenig Deutsch sprechen?  
Wir arbeiten mit Frauen zusammen,  
die ihre Sprache sprechen.

Wir haben **Schweige-Pflicht**.

Wir dürfen niemandem erzählen,  
was Sie uns gesagt haben.

Das steht so im Gesetz.

Sie müssen uns auch Ihren Namen **nicht** sagen.



Kommen Sie zu uns, wenn Sie Gewalt erlebt haben.

Zum Beispiel,

- wenn jemand Sie geschlagen hat,
- wenn jemand Sie missbraucht hat,
- wenn jemand Sie bedroht oder beschimpft.



Kommen Sie,

- wenn Sie Angst haben oder seelisch leiden,
- wenn Sie Depressionen haben,
- wenn Sie etwas ändern möchten.



Kommen Sie,

- wenn Sie Probleme mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin haben,
- wenn Sie Probleme mit Ihrer Familie oder Bekannten haben.



Kommen Sie,

- wenn Sie sich in Ihrem Körper nicht wohlfühlen,
- wenn Sie Probleme mit Sex haben,
- wenn Sie gemobbt werden.



Bitte machen Sie zuerst  
einen **Termin für ein erstes Gespräch**.

Sie können uns dafür anrufen:  
Telefon: 0251–58 626.

In diesen Zeiten können Sie einen Termin machen:

Montag von 9 bis 11 Uhr  
Dienstag von 11 bis 13 Uhr  
Mittwoch von 15 bis 17 Uhr  
Donnerstag von 17 bis 19 Uhr



Sie können uns auch eine E-Mail schreiben: [frauenberatung@muenster.de](mailto:frauenberatung@muenster.de)

In dem ersten Gespräch überlegen wir mit Ihnen:  
Wie können wir Ihnen helfen?

Wir sagen Ihnen auch:  
Hier bekommen Sie auch noch Hilfe in Münster.

Sie können danach noch mehr Gespräche  
mit uns führen:

- Sie erzählen uns Ihre Probleme.  
Wir helfen Ihnen, eine Lösung zu finden.
- Sie können bei uns auch eine Therapie machen.
- Wir sagen Ihnen,  
wie Sie sich vor Gewalt schützen können.
- Wir sagen Ihnen,  
was Sie bei Stalking machen können.



Sie möchten mehr über **Stalking** und  
**Gewalt-Schutz** wissen?

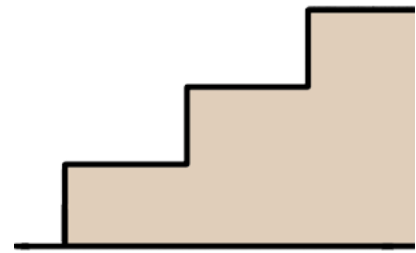
Unten sagen wir Ihnen mehr dazu.



**Achtung:**

Unsere Beratungs-Stelle ist im 1. Stock  
**ohne** Aufzug.

Wenn Sie keine Treppen steigen können,  
sagen Sie uns das.



Wir beraten Sie dann gerne im Gesundheits-Haus  
an der Gasselstiege 13 in Münster.

## Wir passen gut auf Ihre Daten auf.

Niemand erfährt von uns Ihren Namen oder andere Informationen.

Dafür halten wir uns an ein Gesetz.

Das Gesetz heißt:

Europäische Datenschutz-Grundverordnung



## Das ist Stalking

Stalking kann ganz verschieden sein.

Hier ein paar Beispiele:

- Jemand ruft Sie immer wieder an.  
Tagsüber und nachts.  
Aber Sie möchten **nicht** mit dieser Person sprechen.  
Oder die Person schickt E-Mails oder Handy-Nachrichten.
- Jemand schickt Ihnen immer wieder Geschenke oder Blumen.  
Aber Sie wollen das nicht.
- Jemand bestellt auf Ihren Namen Pakete für Sie.  
Und Sie müssen die Pakete zurück schicken.
- Jemand verfolgt Sie oder wartet auf Ihrem Weg.
- Jemand fragt Ihre Bekannten und Freunde über Sie aus.



- Jemand erzählt anderen Menschen Schlechtes über Sie.  
Zum Beispiel Ihren Nachbarn, Ihrem Chef oder den Lehrern von Ihren Kindern.
- Jemand erzählt im Internet Lügen über Sie. Oder zeigt private Bilder von Ihnen.
- Jemand bedroht Sie oder ist gewalt-tätig gegen Sie.
- Jemand macht Sachen von Ihnen kaputt.



## Warum macht ein Stalker oder eine Stalkerin das?

Ein Stalker möchte, dass Sie ihn beachten.

Vielleicht ist er in Sie verliebt.

Oder er möchte sich an Ihnen rächen.

Zum Beispiel, weil Sie ihn verlassen haben.

Er möchte alles wissen, was Sie machen.



## Das passiert bei Stalking mit Ihnen:

Stalking kann die Opfer krank machen.

Zum Beispiel:

- Sie fühlen sich immer verfolgt und nirgendwo mehr sicher.
- Sie haben immer Angst.
- Sie denken nur noch an den Stalker.



- Sie können **nicht mehr** schlafen.  
Oder Ihnen ist immer wieder schlecht.
- Sie treffen sich **nicht mehr** mit Freunden und der Familie.
- Sie kommen mit Ihrem Leben **nicht mehr** klar.
- Sie haben Angst um Ihren Arbeits-Platz.



Wenn Ihnen das passiert,  
**gehen Sie schnell zur Polizei.**

**Oder zu einer Beratungs-Stelle.**



## **Das können Sie gegen Stalking tun:**

Stalking hört **nicht** von alleine auf.

Der Stalker muss das Interesse an Ihnen verlieren.

Das können Sie dafür tun:

- Sagen Sie **nur einmal** klar und deutlich:  
Ich möchte **keinen Kontakt** mit Ihnen.
- Diskutieren Sie danach **nicht** mit dem Stalker.  
Auch nicht als letztes Gespräch.
- Antworten Sie **nicht** auf Briefe,  
Handy-Nachrichten, E-Mails oder Anrufe.
- Wenn er in Ihrer Nähe ist:  
Zeigen Sie **nicht**, dass Sie ihn sehen.  
Auch wenn das schwer ist.



Der Stalker möchte Ihre Aufmerksamkeit.

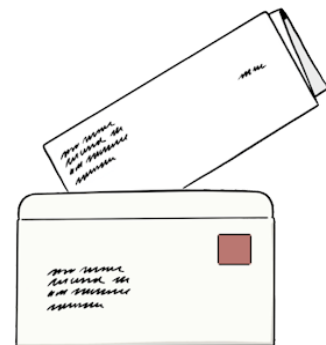
Es ist für ihn ein Erfolg, wenn Sie mit ihm reden.  
Oder vor ihm fliehen.

Dann weiß er:

Sie haben ihn gesehen.  
Das ist ein Erfolg für ihn.

### **Das können Sie tun, wenn das Stalking nicht aufhört.**

- Erzählen Sie Ihrer Familie und ihren Nachbarn und Kollegen von dem Stalking. Der Stalker wird irgendwann mit diesen Menschen über Sie sprechen.
- Heben Sie alles auf, was der Stalker Ihnen schickt und schreibt. Schreiben Sie alles auf.
- Lassen Sie sich von Freunden helfen. Zum Beispiel: Lassen Sie Freunde den Anruf-Beantworter abhören. Oder Briefe und E-Mails für Sie lesen.
- Sie können zum Beispiel eine neue Telefon-Nummer bestellen. Sie können eine neue E-Mail-Adresse anmelden.
- Schließen Sie Ihre Wohnung immer gut ab. Schließen Sie Ihre Fenster, wenn Sie nicht zuhause sind.





Gehen Sie möglichst bald zur Polizei.

Lassen Sie sich beraten.

Damit Sie sich gut schützen können.



## So hilft Ihnen das Gesetz:

### Wenn Sie den Stalker kennen:

Sie können sich beim Amts-Gericht Hilfe holen.

Das Gericht sagt dem Stalker:

Er darf **nicht mehr** in Ihre Nähe kommen.

Das Gericht sagt dem Stalker auch:

Er darf Sie **nicht mehr** anrufen.

Oder Ihnen Briefe schreiben.

Manchmal macht der Stalker trotzdem weiter.

Dann können Sie ihn bei der Polizei anzeigen.



### Auch wenn Sie den Stalker nicht kennen:

Sie können ihn bei der Polizei anzeigen.

Die Polizei kann dann heraus-bekommen,  
wer der Stalker ist.

Ein neues Gesetz zum Schutz von Stalking-Opfern hilft  
Ihnen.



## Gewaltschutz-Beratung

**Sie haben das Recht auf ein Leben ohne Gewalt.**

Wir beraten Sie, wenn Sie Gewalt erleben.  
Wir helfen Ihnen.  
Sie und Ihre Kinder sollen ohne Gewalt leben.

Wir sagen Ihnen:  
So können Sie sich schützen.

Und so kann die Polizei Ihnen helfen.

**Hier erfahren Sie mehr dazu in Alltags-Sprache:**  
[www.gewaltschutz-muenster.de](http://www.gewaltschutz-muenster.de)

**Es gibt ein Gesetz gegen Gewalt.  
Das heißt: Gewalt-Schutz-Gesetz**



## Häusliche Gewalt

Häusliche Gewalt bedeutet:

Sie wohnen mit einem Menschen zusammen.

Und dieser Mensch misshandelt Sie.

Zuhause oder woanders.



Zum Beispiel:

Ihr Ehemann oder Freund.

Oder Ihr Bruder oder Sohn.

Häusliche Gewalt ist auch,  
wenn Ihr Ex-Mann oder Ex-Freund Sie misshandelt.

Häusliche Gewalt kann sehr verschieden sein.



Zum Beispiel:

- Der Täter schlägt Sie mit den Händen oder mit einem Gegenstand.
- Oder er tritt und stößt Sie.
- Der Täter würgt Sie.
- Der Täter zwingt Sie zu Sex.
- Der Täter fasst Sie an.  
Aber Sie möchten das nicht.
- Der Täter beleidigt Sie und schüchtert Sie ein.
- Er droht Ihnen mit Gewalt.



- Der Täter kontrolliert, was Sie machen.  
Und wo Sie hingehen.



Das alles heißt **häusliche Gewalt**.

**Das können Sie bei häuslicher Gewalt tun:**

Rufen Sie die Polizei.

## Telefon 110



Die Polizei kann den Täter aus der Wohnung schicken.

Er darf dann ein paar Tage lang nicht mehr in die Wohnung kommen.

Bis zu 10 Tage.

Der Mann muss die Schlüssel abgeben.

Die Polizei schreibt auf, was der Mann gemacht hat.

Heben Sie dieses Papier gut auf.

Die Polizei kontrolliert, ob der Mann weg-bleibt.

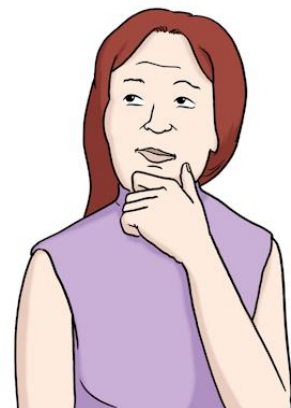
Wenn der Mann trotzdem wieder kommt, rufen Sie die Polizei wieder an.



In diesen 10 Tagen können Sie überlegen:  
Was möchten Sie machen?

Lassen Sie sich beraten.

Zum Beispiel bei unserer Beratungs-Stelle.



Telefon: 0251 - 58 626

Oder bei einem Rechts-Anwalt oder einer Rechts-Anwältin.

Dort erfahren Sie:

Das können Sie tun.

So schützen Sie sich und Ihre Kinder.



## So unterstützen wir Sie:

Sie möchten wissen, was Sie jetzt tun können.

Wir sprechen mit Ihnen und beraten Sie.

Sie haben sicher viele Fragen.

Zum Beispiel:

- Was passiert, wenn die Polizei da war?
- Will ich mich von dem Partner trennen?
- Wie kann ich mich vor dem Täter schützen?
- Wie kann ich mich und die Kinder schützen?
- Kann ich in der Wohnung bleiben?
- Was mache ich, wenn der Täter mich nicht in Ruhe lässt.
- Welche Unterstützung gibt es für mich?



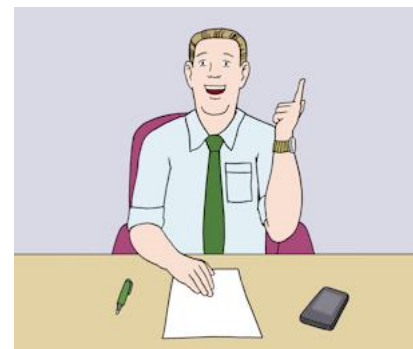
Das passiert, wenn die Polizei bei Ihnen war:

Die Polizei kann uns Bescheid sagen.

Aber Sie müssen das erlauben.

Dann sagt die Polizei uns Ihren Namen und Ihre Telefon-Nummer.

Wir rufen Sie dann an und bieten unsere Hilfe an.



Wir haben **Schweige-Pflicht**.

Wir dürfen niemandem etwas davon sagen.

Vielleicht war die Polizei noch nicht bei Ihnen.

Aber Sie leiden unter häuslicher Gewalt.

Dann können Sie uns auch anrufen oder besuchen.

Montags von 09 bis 11 Uhr

Dienstags von 11 bis 13 Uhr

Mittwochs von 15 bis 17 Uhr

Donnerstags von 17 bis 19 Uhr

Telefon: 02 51 - 5 86 26

Adresse:

Beratung und Therapie für Frauen e.V.

Neubrückenstr. 73

48143 Münster

Sie können auch einen anderen Termin  
für eine Beratung machen.

## Wichtige Adressen:

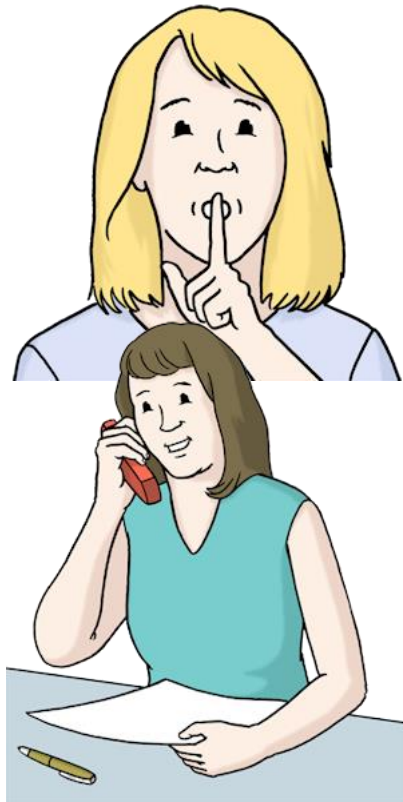
**Polizeipräsidium Münster**

Kommissariat Vorbeugung

Moltkestraße 18

48151 Münster

Telefon: 02 51 - 275 31 04



**Rechts-Antrags-Stelle  
des Amtsgerichtes Münster**

Gerichtsstr. 2

48149 Münster

Telefon: 02 51 - 494 24 87

**Frauen- und Kinderschutz-Häuser**

Frauen-Haus vom SKF

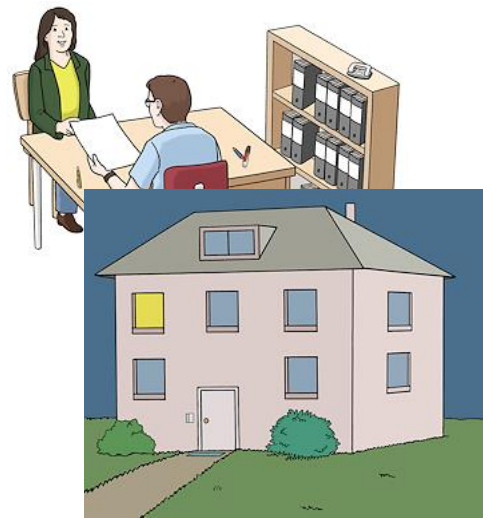
Telefon: 02 51 - 13 12 50 00

Frauen-Haus Wolbeck

Telefon: 0 25 06 - 67 55

Frauen-Haus Telgte

Telefon: 0 25 04 - 51 55



Grafiken: © Lebenshilfe Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier  
Fleetinsel, 2013

In Leichte Sprache übertragen und auf Lesbarkeit geprüft von [Holtz & Faust,](#)  
[Inh. Gisela Holtz](#)