



Indigo



Beratung für Frauen

Hilfe bei sexueller Gewalt



Infos in Leichter Sprache

Sozialdienst katholischer Frauen e.V.
Bergisch Land



Hilfe und Schutz

Wir geben Frauen Hilfe und Schutz vor sexueller Gewalt.

Das ist sexuelle Gewalt

Zum Beispiel:

Jemand fasst Sie am Busen an.

Oder jemand sieht Sie komisch an und Sie fühlen sich dann sehr schlecht.

Oder jemand küsst Sie.

Aber Sie möchten das nicht!

Dann ist das sexuelle Gewalt.

Sexuelle Gewalt ist verboten!

Sexuelle Gewalt macht seelisch krank.

Oft passiert sexuelle Gewalt immer wieder.

Das muss aufhören.

Jeder Mensch soll selber bestimmen:

Will ich Sex haben.

Und mit wem will ich Sex haben.



Hilfe nach sexueller Gewalt

Vielleicht haben Sie sexuelle Gewalt erlebt.

Dann haben Sie vielleicht Fragen.

Zum Beispiel:

- Wo finde ich die richtige Hilfe?
- Mit wem kann ich reden?
- Soll ich eine Anzeige erstatten?
- Wie geht es mir wieder gut im Alltag?
- Brauche ich noch andere Hilfe?
Brauche ich eine Therapie?



Wir helfen Ihnen bei diesen Fragen. Gemeinsam finden wir einen Weg aus einer schlechten Situation in eine gute Situation.



Das sind wir

Wir sind eine **Beratungs-Stelle vom Sozialdienst katholischer Frauen**

Bergisch Land in Remscheid.

Die Beratungs-Stelle heißt **Indigo**.

Wir arbeiten vor allem

mit dem Thema sexuelle Gewalt.



Unsere Beratung

Unsere Beratung ist für alle Frauen,
die 16 Jahre alt oder älter sind.



Unsere Beratung kostet **kein** Geld.

Wir beraten Sie auch dann,
wenn Sie uns Ihren Namen **nicht** sagen.



Einzel-Beratung

Das machen wir in der Einzel-Beratung:

**Wir helfen, wenn eine Frau
eine Krise hat.**

Wie kann die Frau wieder sicher sein?



Wir geben der Frau Infos.

Manchmal braucht die Frau
auch noch andere Hilfe.

Zum Beispiel einen Anwalt.

Oder einen Therapeuten.

Auch dabei helfen wir.



Vielleicht muss die Frau
zur Polizei gehen.

Oder zum Gericht.

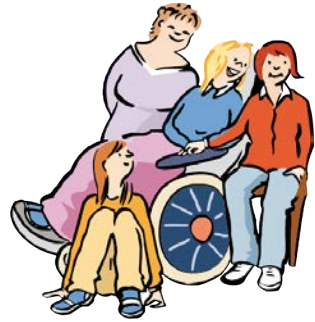
Wir helfen auch dann.



Stabilisierungs-Gruppe

Hier lernen die Frauen:

- Wie fühle ich mich stark?
- Was hilft mir in schwierigen Situationen?



Wohlfühl-Gruppe

Das machen die Frauen in der Wohlfühl-Gruppe:

- gemeinsam kochen
- basteln
- miteinander reden



Wir helfen allen Frauen!

Egal aus welchem Land Sie kommen.
Egal welche Religion Sie haben.

Egal, wie Sie leben
oder wen Sie lieben.

Egal, ob Sie die Gewalt jetzt erleben.
Oder ob Sie die Gewalt früher erlebt haben.

Manchmal kann eine Frau nur wenig Deutsch.
Dann holen wir eine Übersetzerin.



Schutz vor Gewalt

Frauen-Haus

Im Frauen-Haus finden Sie Schutz vor Gewalt.

Vielleicht sind Sie in Not.

Dann finden Sie mit Ihren Kindern Schutz im Frauen-Haus.



Die Adresse vom Frauen-Haus ist geheim.
Sie können im Frauen-Haus anrufen
oder eine E-Mail schreiben.



Frauenhaus Remscheid

Telefon: 02191 – 99 70 16

E-Mail: frauenhaus@skf-bergischland.de



Spenden und Hilfe

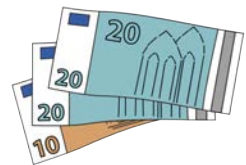
Sie können der Indigo Frauen-Beratung Remscheid helfen.

Dazu können Sie uns Geld spenden.

Das ist das Spenden-Konto:

IBAN: DE13 3405 0000 0012 1063 57

BIC: WELADEDXXX Stadtparkasse Remscheid



Wer hat diesen Text gemacht?

Die **Indigo Frauen-Beratung**
hat diesen Text gemacht.



Der Text in Leichter Sprache
ist vom Büro für Leichte Sprache Volmarstein.
Beschäftigte aus der Werkstatt
für behinderte Menschen
in der Evangelischen Stiftung Volmarstein
haben den Text in Leichter Sprache geprüft.



Die Bilder sind von © Reinhild Kassing und
vom © Büro für Leichte Sprache Volmarstein.
Das Europäische Logo für einfaches Lesen
ist von © Inclusion Europe.



Die Indigo Frauen-Beratung bekommt Geld vom
Ministerium für Heimat, Kommunales,
Bau und Gleichstellung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Informationen und Kontakt

Ansprech-Partnerinnen

Nicole Potenza Telefon: 02191 – 696 60 28

E-Mail: nicole.potenza@skf-bergischland.de

Shari Wolf Telefon: 02191 – 696 60 15

E-Mail: shari.wolf@skf-bergischland.de



Wann können Sie anrufen

Dienstag von 16 Uhr bis 17 Uhr

Donnerstag von 10 Uhr bis 11 Uhr

Oder Sie sprechen auf den Anruf-Beantworter.

Dann rufen wir Sie zurück.

Adresse

Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Bergisch Land

Indigo – Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt

Theodorstraße 8

42853 Remscheid

Der Eingang ist unten im Haus.

Wenn Sie mit Rollstuhl kommen

Bitte sagen Sie uns,

wenn Sie **keine** Treppen benutzen können.

Dann treffen wir uns woanders.

Denn unsere Räume sind **nicht** barriere-frei.

