

## Sexualisierte Gewalt gegen Frauen kann sein:

- ▶ Anstarren
- ▶ Hinterherpfeifen, anzügliche Witze
- ▶ „Zufällige“ Berührungen
- ▶ Po-Kneifen und Brust-Grapschen
- ▶ Aufgedrängte Küsse
- ▶ Telefonische Belästigung
- ▶ Herabsetzung und Demütigung in den Medien
- ▶ Stalking
- ▶ Gezielter Einsatz von K.o.-Tropfen
- ▶ Sexualisierte Erpressung
- ▶ Grenzüberschreitungen in der Therapie
- ▶ Digitale Gewalt (z.B. Diffamierung, Bedrohung, Veröffentlichung von Bildern und Videos etc.)
- ▶ Gewalt und Bedrohung in Ehe, Lebensgemeinschaft und Familie
- ▶ Schläge, Prügel
- ▶ Finanzielle Kontrolle
- ▶ Beschneidung sozialer Kontakte
- ▶ Erzwingen von sexuellen Handlungen
- ▶ Vergewaltigung

Wie auch immer Sie in der Zeit während bzw. nach der Gewalthandlung reagieren, ob wie gelähmt oder ganz ruhig, ob mit Wut, Trauer, Ohnmachtsgefühl, Angst oder anders – es gibt keine Standardreaktionen, was auch immer Ihre Umwelt dazu meint. Niemals trifft Sie eine Schuld, egal, was Sie getan, gesagt, nicht getan, nicht gesagt haben. Immer hat der Gewalttäter die alleinige Schuld.

**Jede Ihrer Reaktionen ist angemessen und richtig!**

## Das können Sie tun, um unsere Arbeit zu unterstützen:

Der Verein ist als gemeinnützig anerkannt, d.h. wir stellen gerne Spendenbescheinigungen aus, die steuerlich geltend gemacht werden können.

- ▶ **Fördermitgliedschaft** (d.h. regelmäßige Beiträge)
  - ▶ **Einmalige Spenden**
  - ▶ **Aktive Mitarbeit** in unserem Projekt
  - ▶ **Sachspenden**
  - ▶ **weitere Möglichkeiten**
- >> siehe Website [www.notruf-koeln.de](http://www.notruf-koeln.de)



**Spendenkonto: Notruf Köln e.V.**  
**Sparkasse KölnBonn**  
**IBAN: DE31 3705 0198 0003 2429 55**

### Notruf Köln

Tel.: 0221-562035  
E-Mail: [mailbox@notruf-koeln.de](mailto:mailbox@notruf-koeln.de)

[www.notruf-koeln.de](http://www.notruf-koeln.de)

 [www.facebook.com/NotrufKoeln](https://www.facebook.com/NotrufKoeln)

 [@notrufkoeln](https://www.instagram.com/notrufkoeln)



**0221 - 56 20 35**

Frauen gegen Gewalt e.V.

# NOTRUF + Beratung für vergewaltigte Frauen

[www.notruf-koeln.de](http://www.notruf-koeln.de)

Stand: Januar 2025 | Grafik: KREATIVKONTOR Köln



Tel.:

**0221 - 56 20 35**

E-Mail: [mailbox@notruf-koeln.de](mailto:mailbox@notruf-koeln.de)

## Über uns:

Wir sind ein autonomes, feministisches Frauenprojekt und finanzieren unsere Arbeit durch Spenden, Mitgliedsbeiträge, Honorare und gezielte Zuschüsse von Stiftungen, Fonds u.ä.

Gewaltbetroffene Frauen bekommen bei uns Beratung, Begleitung und Hilfestellung – unabhängig davon, welche Art der sexualisierten Gewalt sie er-/überlebt haben und wann diese stattgefunden hat. Das Beratungsangebot ist selbstverständlich kostenfrei.

Durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit versuchen wir, Sexismus, Diskriminierung und Gewalt gegen Frauen sichtbar zu machen und zu enttabuisieren.

Wir sind auf kommunaler, Landes- und Bundesebene mit anderen Notrufen und Frauenprojekten vernetzt.

## Wir bieten an:

- ☎ Telefonische Information und Beratung zu allen Bereichen der sexualisierten Gewalt gegen Frauen unter 0221-562035
- ☎ E-Mail-Beratung unter mailbox@notruf-koeln.de
- ☎ Persönliche Beratung (Termine nur nach Absprache) als Krisenintervention, bei Bedarf auch langfristig
- ☎ Rechts-Erstberatung durch Juristinnen; außerdem Prozessvorbereitung und -begleitung
- ☎ Beratung und Begleitung auch für Angehörige/Unterstützer:innen von gewaltbetroffenen Frauen, Beratung anonym und in Englisch möglich.

## Darüber hinaus:

- ☎ Ausführliche Broschüre „Vergewaltigt – Was tun?“ (auch als Download auf der Website)
- ☎ Ständig aktualisierte Internetseite www.notruf-koeln.de mit Terminen, Links, Hintergrundinfos, Literaturtipps etc.
- ☎ Vermittlung von hilfreichen Adressen (Therapeut:innen, Anwält:innen, Kliniken etc.)
- ☎ Wechselnde Gruppenangebote für gewaltbetroffene Frauen
- ☎ Informationsstände bei Veranstaltungen
- ☎ Vorträge und Workshops zum Thema sexualisierte Gewalt
- ☎ Unterstützung bei Antragstellung Fonds „Sexueller Missbrauch“

Aktuelle Zeiten und Termine unter:

[www.notruf-koeln.de](http://www.notruf-koeln.de)



Tel.:

**0221-562035**

E-Mail: mailbox@notruf-koeln.de

