

## **Herzlich willkommen in unserer Online-Beratung für Frauen und Mädchen!**

Online-Beratung heißt, dass Sie uns über das Internet schreiben können.

Das ist wie eine Email.

Email ist Post im Internet.

Das ist sinnvoll, wenn Sie nicht persönlich zu uns kommen können.

Das ist sinnvoll, wenn Sie uns nicht anrufen können.

### **Wer kann uns schreiben – unsere Ziel-gruppe:**

- Frauen
- Mädchen ab 16 Jahren
- Menschen, die sich als Frauen fühlen

Sie entscheiden selbst, ob Sie uns schreiben.

Sie können uns schreiben,

wenn Sie in der Familie Probleme haben.

Sie können zu uns schreiben,

wenn Sie sich von Ihrem Partner

oder Ihrer Partnerin trennen wollen.

Sie können uns schreiben,

wenn Sie mit Ihren Kindern Probleme haben.

Sie können uns schreiben,

wenn Sie sich über-fordert fühlen

oder wenn Sie sich über-lastet fühlen.

Sie können uns schreiben,

wenn Sie Probleme in der Arbeit haben.

Sie können uns schreiben,

wenn Sie Hilfe bei einem Amt brauchen.

Zum Beispiel beim Sozialamt oder beim Jugendamt.

Sie können uns schreiben,

wenn Sie Gewalt erlebt haben.

Gewalt kann körperlich sein.

Zum Beispiel, wenn man geschlagen wird.

Gewalt kann mündlich sein.

Zum Beispiel, wenn man beleidigt wird.

Oder wenn man etwas machen muss, was man nicht will.

Gewalt kann strukturell sein.

Zum Beispiel, wenn man vom Gesetz benachteiligt wird.

Gewalt kann überall sein:

- in der Familie.
- in der Schule.
- in der Arbeit.
- auf der Straße.
- bei der Polizei.
- in einem Amt.
- im Krankenhaus.

Sie können uns schreiben,  
wenn Sie sich einsam fühlen.

Sie können uns schreiben,

wenn Sie Angst haben,  
oder wenn Sie sich bedroht fühlen.

Sie können uns schreiben,  
wenn es Ihnen schlecht geht.

### **Das machen wir:**

Wir schreiben eine Antwort auf Ihr Email.

Wir schreiben innerhalb von 2 Tagen zurück.

Wir beraten Sie.

Die Beratung kostet nichts.

Die Beratung ist vertraulich.

Das heißt, wir erzählen niemandem, was wir von Ihnen erfahren haben. Nur dann, wenn Sie das möchten.

Sie können uns alles schreiben.

Aber sie müssen nicht alles schreiben.

Sie schreiben nur,  
was sie uns mitteilen wollen.  
Damit es Ihnen wieder besser geht.

Wir urteilen nicht über Sie.

Wir nehmen Sie ernst.

Wir haben viel Erfahrung in der Beratung.

Wir können bei Problemen weiterhelfen.

Wir können Tipps geben.

Wir können gemeinsam nach Lösungen suchen.

Wir können Sie über Ihre Rechte informieren.

### **Das wollen wir:**

Wir wollen Frauen und Mädchen helfen.

Wir helfen Frauen und Mädchen kostenlos.

### **Wie können Sie uns schreiben?**

Schließen Sie dieses Dokument.

Gehen Sie auf die START-Seite.

Klicken Sie im oberen Bildschirm-Teil auf das gelbe Zeichen  
LOGIN >

