

# DEIN KÖRPER GEHÖRT DIR

Hilfe für Frauen und  
Mädchen aus der Ukraine



Hat jemand auf sexuelle Art und Weise  
Ihre persönliche Grenze überschritten?  
Machen Sie sich Sorgen um eine Frau  
oder um ein Mädchen?

Wir hören Ihnen zu und beraten Sie anonym und kostenlos.

Donnerstags von 13-14 Uhr bieten wir eine  
Telefonsprechstunde für Frauen und Mädchen an, die aus der  
Ukraine geflüchtet sind. Dank unserer Dolmetscherinnen  
können Sie unter **06221 - 183643** auf Ukrainisch, Russisch  
und Englisch mit uns sprechen.



**Baden-Württemberg**

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

Der Frauennotruf Heidelberg ist eine spezialisierte Beratungsstelle, die sich gegen sexualisierte Gewalt einsetzt. Unser Team von weiblichen Beraterinnen hilft allen Frauen und Mädchen ab 14 Jahren, die von sexualisierter Gewalt betroffen sind. Wir beraten auch ihre Unterstützer\*innen (z.B. Eltern, Partner\*innen, Freund\*innen, professionelle Helfer\*innen).



Wenn Ihnen jemand sexuell zu nahegetreten ist, können Sie sich gerne an uns wenden. Das gilt auch, wenn Sie sich nicht sicher sind, ob ein sexueller Übergriff stattgefunden hat oder wenn Sie sich Sorgen machen. Manchmal ist es schwer, zu verstehen was passiert ist oder damit umzugehen. Wir sind für Sie da, egal, wie lange es her ist, wo es geschehen ist oder wer es getan hat.

Wir beraten Sie persönlich, telefonisch oder per Video. Sie erreichen uns auch unabhängig von der Sprechstunde zu unseren regulären telefonischen Beratungszeiten auf Deutsch.

**Frauennotruf gegen sexuelle Gewalt an Frauen und Mädchen e. V.  
Heidelberg**

Beratungstelefon: 06221 183643 (Mo, Mi, Fr 10-12; Di, Do 14-16)

E-Mail: [info@frauennotruf-heidelberg.de](mailto:info@frauennotruf-heidelberg.de)

Internet: [www.frauennotruf-heidelberg.de](http://www.frauennotruf-heidelberg.de)

Adresse: Bergheimer Str. 135, 69115 Heidelberg

24h-Unterstützung in ganz Deutschland finden Sie zudem beim „Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen“: **08000 116 016** (kostenlos, anonym, auch in Ukrainisch, Russisch und vielen weiteren Sprachen)