Hinschauen.Ansprechen.Unterstützen

Frauenberatungsstelle Dortmund
Beratung und Unterstützung bei häuslicher und sexualisierter Gewalt. Kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym.
Telefon: 0231 / 52 10 08
www.frauenberatungsstelle-dortmund.de

Frauenhaus Dortmund
Schutz und Unterstützung für Frauen und ihre Kinder, die vor häuslicher Gewalt fliehen müssen.
Telefon: 0231 / 80 00 81
www.frauenhaus-dortmund.de

Bundesweites Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“
Rund um die Uhr, kostenlos, anonym und mehrsprachig. Auch Angehörige, Freund*innen und Fachkräfte können sich beraten lassen.
Telefon: 116 016
www.hilfetelefon.de

Hilfe für betroffene Männer
Auch Männer können Gewalt in Partnerschaften erleben. Der Psychologische Beratungsdienst der Stadt Dortmund bietet eine begleitete Gruppe für betroffene Männer an. Das Angebot ist kostenlos und vertraulich. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Kontakt: Norbert Köring
Telefon: 0231 / 50-11991
E-Mail: nkoering@stadtdo.de

Hilfe für junge Menschen: Nummer gegen Kummer
Du kannst mit dem Kinder- und Jugendtelefon über alles sprechen, was dich beschäftigt. Montags bis samstags von 14-20 Uhr ist das Beratungsteam für dich da. Samstags beraten dich junge Menschen. Die Beratung ist kostenlos, anonym und vertraulich.
Telefon: 116 111
www.nummergegenkummer.de

Bei akuter Gefahr: Polizei 110

Unterstützung beginnt mit Zuhören und Hinsehen

Nehmen Sie Schilderungen von Gewalt ernst. Hören Sie zu, ohne Vorwürfe zu machen. Fragen Sie, welche Unterstützung die betroffene Frau möchte, und respektieren Sie ihre Entscheidungen. Auch wenn Sie unsicher sind, wie Sie helfen können, können Sie sich beraten lassen. Schauen Sie nicht weg.

Mögliche Formulierungshilfen wenn Worte fehlen

„Ich mache mir Sorgen um Dich und Deine Sicherheit“

„Sag mir Bescheid, wenn ich Dich irgendwie unterstützen kann.“

„Ich habe den Eindruck, es geht Dir nicht gut.“