



Indigo



Frauen-Beratungs-Stelle Remscheid

Beratung für Frauen und
Mädchen ab 16 Jahren



Infos in Leichter Sprache

Sozialdienst katholischer Frauen e.V.
Bergisch Land



Hilfe und Schutz

**Wir geben Frauen Hilfe und Schutz
vor sexueller Gewalt.
Und vor häuslicher 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!

Oder jemand hat Sex mit Ihnen.

Aber Sie möchten das nicht!

Dann ist das sexuelle Gewalt.



Das ist häusliche Gewalt

Häusliche Gewalt ist Gewalt zwischen Menschen,
die zusammenleben.

Als Paar oder als Familie.

Zum Beispiel:

Jemand bedroht Sie oder schreit Sie an.

Jemand sperrt Sie zuhause ein.

Jemand schubst Sie oder schlägt Sie.

Jemand beschimpft Sie oder beleidigt Sie.



Hilfe nach Gewalt

Vielleicht haben Sie Gewalt erlebt.

Oder eine Person in Ihrer Nähe.

Dann haben Sie vielleicht Fragen.

Zum Beispiel:

- Wo finde ich die richtige Hilfe?
- Mit wem kann ich reden?
- Soll ich eine Anzeige erstatten?
- Wie bekomme ich Hilfe nach dem Gewalt-Schutz-Gesetz?
- 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.



Beratung extra für Frauen und Mädchen ab 16

Sind Sie in einer schweren Lebens-Lage?

Wissen Sie nicht weiter?

Möchten Sie Ihre Lage selbst verbessern?

Wir können Sie unterstützen und begleiten.

Zusammen finden wir neue Lösungen.

Zum Beispiel:



- Wenn Sie eine Krise haben.
- Wenn sich wichtige Dinge in Ihrem Leben plötzlich ändern.
- Wenn es Probleme gibt bei der Arbeit.
Oder in der Familie oder in der Beziehung.
- Wenn Sie herausfinden wollen,
wer Sie sind und was Sie ausmacht:
Ihre Persönlichkeit.
Wen Sie lieben.
Zu welchem Geschlecht Sie sich zählen.

Angebote in Gruppen

Wir machen auch Gruppen-Angebote.

Suchen Sie eine Gruppe

für ein bestimmtes Thema?

Dann fragen Sie uns gerne.



Das sind wir

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

Bergisch Land in Remscheid.

Die Beratungs-Stelle heißt **Indigo**.

Wir machen Beratung extra für die Themen
von Mädchen und Frauen.

Und wir sind Fach-Frauen für die Beratung
zum Thema sexuelle Gewalt.



Wir machen uns stark für die Rechte von Frauen.

Wir sind für Gleich-Berechtigung.

Wir stehen immer auf der Seite von den Frauen.

Unsere Beratung

Unsere Beratung ist für Mädchen und 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.



Wir haben Schweige-Pflicht.

Wir erzählen **nichts** weiter von Ihrer Beratung.

Wir helfen allen Frauen und Mädchen ab 16!

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 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



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 Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen**



Informationen und Kontakt

Adresse

Indigo – Frauenberatungsstelle Remscheid

Sozialdienst katholischer Frauen e.V.

Bergisch Land

Theodorstraße 8

42853 Remscheid

Der Eingang ist unten im Haus.

Wann können Sie anrufen

Montag bis Donnerstag

von 9 Uhr bis 16 Uhr

Freitag von 9 bis 14 Uhr.

Oder Sie sprechen auf den Anruf-Beantworter.

Dann rufen wir Sie zurück.

Die Nummer ist: 02191 - 69 66 00

Die E-Mail-Adresse ist:

indigo.fachberatung@skf-bergischland.de



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.

Es gibt **keine** barriere-freie Toilette.

