

## Otros servicios de consejo en Bremen que puede contactar son:

Frauenhaus Bremen Nord  
täglich, auch nachts - Telefon: 0421 - 63 64 874

Autonomes Frauenhaus  
täglich, auch nachts - Telefon: 0421 - 34 95 73

AWO-Frauenhaus  
täglich, auch nachts - Telefon: 0421 - 23 96 11

Beratungsstelle für Aids  
und andere sexuelle Erkrankungen  
Horner Straße 60 / 70 28203 Bremen  
Telefon: 0421 - 36 11 51 21

Beratungsstelle für Migranten  
AmWall 113 / 28195 Bremen  
Telefon: 0421 - 3 37 71 88

Kripo Kommissariat 32  
In der Vahr 76 / 28329 Bremen  
Telefon: 0421 - 362 38 32

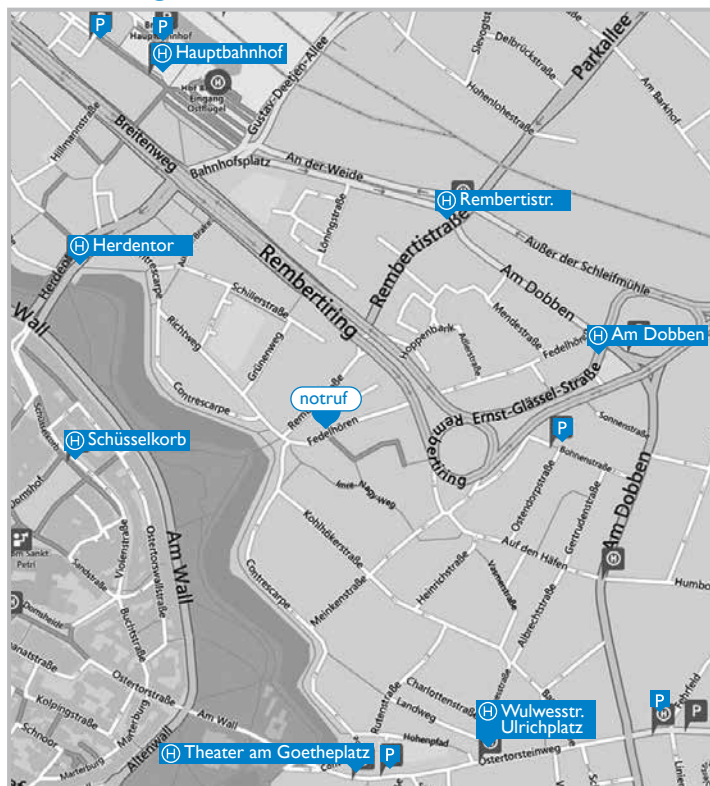
Notdienst des Sozialpsychiatrischen Dienstes  
Mo-Fr. 17:00 -21.00 Uhr  
Sa, So und an Feiertagen 08:30 -17.00 Uhr  
Telefon: 0421 - 79 03 33 33

Pro Familia Beratungszentrum  
Hollerallee 24 / 28209 Bremen  
Telefon: 0421 - 340 60 30

Telefonseelsorge  
Telefon: 0800 111 01 11  
oder 0800 111 02 22

Weisser Ring  
Sögstraße 47 - 51 / 28195 Bremen  
Telefon: 0421 - 32 32 11

## Cómo llegar:



**notruf**  
Fedelhören 6  
28203 Bremen

Hauptbahnhof Bremen  
S-Bahn 1,4,6,8,10  
Bus 20,24,25,26,27 y 63

⊕ Herdentor  
S-Bahn 4,6,8  
Bus 24 y 25

⊕ Schüsselkorb  
S-Bahn 4, 6, 8  
Bus 24 y 25

⊕ Theater am Goetheplatz  
S-Bahn 2 y 3

Desde la estación de trenes  
hasta notruf son cerca de 17  
Min. a pie (1,3 KM )

⊕ Rembertistraße  
S-Bahn 1,4 y 10  
Bus 5

⊕ Am Dobben  
S-Bahn 1,4 y 10

⊕ Wulwesstraße/Ulrichplatz  
S-Bahn 2 y 3



# notruf

*consulta psicológica  
para víctimas de abuso sexual*

## Lo que debe saber

Si usted fue agredida sexualmente o violada, tiene que hacer frente a las lesiones físicas y emocionales.

La mayoría de afectadas por la violencia sexual lo vive como un acontecimiento decisivo en su vida: Nada es como antes. Las consecuencias psicológicas son a menudo de gran alcance. Algunas de las víctimas sufren de ansiedad, problemas de sueño o tienen dificultades para hacer frente a su vida cotidiana. Aparentemente sin razón se sienten inundadas de sentimientos intensos. Sin que ellas lo quieran, sienten conflictos con la sociedad, con amigas, amigos o familiares.

A menudo las víctimas se sienten culpables o avergonzadas de lo que se hizo con ellas. Con frecuencia creen que lo que les ha sucedido no es una „verdadera violación „, sea porque no ha llegado a ser una relación sexual completa, porque no se han resistido suficiente o porque ya conocían el delincuente antes. Entonces se quiere olvidar el pasado rápidamente y se puede intentar no hablar de ello. Algunas se alegran de encontrar la atención y el apoyo de amigos o familiares; otras perciben esto como una molestia y tratan de poder superarlo solas.

Muchas de víctimas de abuso sexual notan que durante años no pueden confiar en nadie. A menudo no se las cree, o ocultan la agresión de forma que intentan superarla solas.

Independientemente de cuando tiempo atrás se produjo la agresión: Usted puede conseguir apoyo en el personal de **notruf**.

## Denuncia: sí o no?

A menudo las mujeres están en duda de si deben presentar una denuncia. Esta decisión no debe hacerse inmediatamente. En los casos agudos, es recomendable hacer un examen médico preventivo para asegurar las pruebas.

En Bremen es posible dejar tomar las pruebas delictivas de forma anónima en los hospitales Links der Weser, Bremen-Mitte y Bremen-Nord. Si más adelante decide poner una denuncia, puede presentar los resultados de esas pruebas.

Si ha optado por una denuncia, pongase en contacto con la policía, la comisaría 32, que se encarga de estos casos.

Si desea presentar cargos o ya lo ha hecho, usted debe contratar a un abogado / a abogada de su confianza para la defensa de sus intereses. Su abogado / a su abogada tiene, en principio, el derecho a estar presente durante los interrogatorios y para ver el expediente del caso.

## Consulte al **notruf** si

- si los pensamientos sobre los sucedido no la deja tranquila.
- si está atormentado por la culpa.
- si las tensiones internas son intolerables.
- si sufre de dolencias físicas (sin explicación).
- si sus relaciones se han vuelto más difíciles.
- si no está segura de si quiere presentar una demanda.
- si usted quiere consejo para contactar a un abogado o abogada con experiencia.

## Nuestro servicio

El **notruf** ofrece asesoramiento telefónico o personal y consejo psicológico. Nuestros servicios están dirigidos a mujeres, hombres y jóvenes de ambos sexos a partir de los trece años, que han sido víctimas de violencia sexual.

Independientemente de cuánto tiempo atrás tuvo lugar el abuso sexual. También se da asesoramiento a amigas y amigos o parientes que pueden contactar con nuestro servicio de asistencia. En el centro de consejo trabajan personas con experiencia en el trabajo con traumas sexuales.

Para tener una cita con nuestro personal concierte por favor por teléfono una cita. Nuestro Número de teléfono es:

**0421 - 151 81**

Las consultas también son posibles con intérpretes. Puede comunicarse con nosotros:

Lunes- jueves de 10 a 17 de la tarde  
Viernes de 10-15 de la tarde

Teléfono: 0421 - 151 81  
Fax: 0421 - 151 00  
Email: [info@notrufbremen.de](mailto:info@notrufbremen.de)  
Web: [www.notrufbremen.de](http://www.notrufbremen.de)

Si no puede comunicarse con nosotros en los momentos indicados anteriormente, es porque en ese momento estamos hablando. Por favor, deje a continuación un mensaje en el contestador automático. El contestador automático se revisa varias veces al día y le devolveremos la llamada.

Banka: Sparkasse Bremen  
IBAN: DE75 2905 0101 0011 9782 85  
BIC: SBREDE22XXX