



Landeshauptstadt  
Mainz

# *Erste Hilfen bei (sexualisierter) Gewalt gegen Frauen und Mädchen*

Unterstützung und Beratung in Mainz

## Erste Hilfen bei Gewalt an Frauen und Mädchen

Belästigung, Beleidigung, Mobbing, Stalking, Schläge, sexueller Missbrauch, Vergewaltigung: vielleicht haben auch Sie schon Formen von Gewalt erlebt oder erleben sie immer noch – begangen von Ihrem eigenen Mann, Ihrem Partner, einem Familienangehörigen, einem Bekanntem oder Arbeitskollegen. Also von einem Menschen in Ihrer unmittelbaren Umgebung.

Das macht es oft noch schwerer, sich zu wehren und einen Weg aus der Gewalt zu finden.

Doch diesen Weg müssen Sie nicht allein gehen. In Mainz hilft eine Reihe von Frauenberatungsstellen und Opferschutzstellen dabei, diesen Weg zu finden. Die meisten dieser Organisationen haben jahrzehntelange Erfahrung darin, betroffene Frauen zu informieren und zu unterstützen.

Sie bieten:

- Information, Beratung, Begleitung oder Therapie
- Schutz vor (weiterer) Gewalt
- medizinische Hilfe nach Gewalt oder einer Vergewaltigung
- Unterstützung, wenn Sie Anzeige erstatten möchten

In diesem Faltblatt finden Sie die Adressen der Mainzer Anlaufstellen, die speziell »erste Hilfe« für Frauen und Mädchen leisten.

## Information, Beratung, Begleitung, therapeutische Beratung

### Fachberatungsstelle bei Gewalt in engen sozialen Beziehungen (SKF)

Intervention und Beratung bei Gewalt in engen sozialen Beziehungen und Stalking  
Römerwall 67

55131 Mainz

Telefon: 0 61 31 - 27 92 92

Telefax: 0 61 31 - 27 95 05

kontakt@frauenhaus-mainz.de

www.mainzer-frauenhaus.de

- Beratungsstelle für gewaltbetroffene Frauen
- telefonische und persönliche Beratung zur Klärung der Gewaltsituation (auf Wunsch anonym)
- Information über Schutzmaßnahmen
- Hilfen beim Umgang mit Behörden oder anderen Einrichtungen
- Unterstützung bei Entscheidungsprozessen und bei der Entwicklung von Zukunftsperspektiven

### Frauennotruf Mainz e.V.

Fachstelle zum Thema sexualisierte Gewalt

Kaiserstraße 59 – 61

55116 Mainz

Telefon: 0 61 31 - 22 12 13

Signal: 0177 3237382

info@frauennotruf-mainz.de

www.frauennotruf-mainz.de

www.onlineberatung-frauennotruf-mainz.de/

- Unterstützung von Frauen und Mädchen ab 12 Jahren, die sexualisierte Grenzverletzungen, Übergriffe und Gewalt erlebt haben; dazu gehören sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz, Vergewaltigung, sexueller Missbrauch in der Kindheit, Übergriffe in Schulen, Digitale Gewalt
- Begleitung und Weitervermittlung von Betroffenen und Angehörigen zu Gericht etc.
- Unterstützung für Bezugspersonen und Fachkräfte
- Selbsthilfe-Gruppen
- Team- und Einrichtungsberatung

### Interventionsstelle Mainz (SKF)

Intervention und Beratung bei Gewalt in engen sozialen Beziehungen und Stalking

Römerwall 67

55131 Mainz

Telefon: 0 61 31 - 617 65 70

Telefax: 0 61 31 - 617 65 71

info@ist-mainz.de

- telefonische und persönliche Beratung zur Klärung der Gewaltsituation nach den ersten Schutzmaßnahmen der Polizei und bei Stalking
- Information für Betroffene zum Eigenschutz und zu den rechtlichen Möglichkeiten nach dem Gewaltschutzgesetz
- Unterstützung bei der Antragstellung vor Gericht und im Umgang mit Behörden
- Weitervermittlung an spezifische Hilfen (auf Wunsch)

### **Kinder-Interventionsstelle Mainz (SkF)**

Beratung für Kinder, Jugendliche und Mütter bei Gewalt in engen sozialen Beziehungen  
Römerwall 67  
55131 Mainz  
Telefon: 0 61 31 - 276 57 57  
kinder-ist@skf-mainz.de

- Informationen, Beratung und Unterstützung für Kinder, Jugendliche und Mütter nach einer polizeilichen Befassung oder einem Polizeieinsatz, welcher aufgrund von Gewalt in engen sozialen Beziehungen stattgefunden hat
- Erarbeitung individueller Schutzmaßnahmen mit Fokus auf das Kindeswohl
- Enttabuisierung des Themas Gewalt im Kontext Familie und Partnerschaft
- Sensibilisierung für die Bedürfnisse und Bedarfe der betroffenen Kinder und Jugendlichen
- Erschließen von Netzwerken im Sinne der Ressourcen- und Selbstwertstärkung

Die pro-aktive Beratung durch die Kinder-Interventionsstelle handelt und erfolgt vertraulich, kostenfrei und zu Gunsten des Schutzes von Kindern und Jugendlichen.

### **Koordinations- und Beratungsstelle für Frauen und Mädchen mit Behinderungen in Rheinland-Pfalz KOBRA beim ZsL Mainz e.V.**

Rheinallee 79-81  
55118 Mainz  
Telefon: 0 61 31 – 146 74 585  
Telefax: 0 61 31 – 146 74 440  
kobra@zsl-mainz.de

<https://www.zsl-mainz.de/angebote/frauenberatung-kobra>

- barrierefreie Beratung für Frauen und Mädchen mit Behinderungen auch nach (sexualisierter) Gewalt
- themen- und behinderungsübergreifend zu allen Lebensbereichen (z.B. Gewalterfahrung, Sexualität und Partnerschaft, Eltern und Familie)
- individuell
- nach dem Konzept des Peer Counseling
- kostenfrei

### **Das MädchenHaus Mainz gGmbH**

#### **MädchenBeratung**

Am Kronberger Hof 6  
55116 Mainz  
Telefon: 0 61 31 - 61 30 68  
maedchenberatung@maedchenhaus-mainz.de  
www.onlineberatung-maedchenhaus-mainz.de  
www.maedchenhaus-mainz.de

Für Mädchen und junge Frauen im Alter von zwölf bis 27 Jahren sowie deren Angehörige und Bezugspersonen

- Beratungsangebot vor Ort, telefonisch und online (auch anonym möglich)
- Unterstützung und Beratung bei körperlicher, sexualisierter und psychischer Gewalt
- Erarbeitung einer Zukunftsperspektive
- Reaktivierung der Selbstwirksamkeit

Es besteht die Möglichkeit zum Ersttermin eine Begleitung mitzunehmen.

### **Das MädchenHaus Mainz gGmbH**

#### **PsychotherapiePraxis**

Am Kronberger Hof 6  
55116 Mainz  
Telefon: 0 61 31 - 487 - 50 07 oder 487 - 98 26  
www.maedchenhaus-mainz.de

- Psychotherapeutische Behandlung für Mädchen bis zum 21. Lebensjahr im Kostenersatzverfahren

#### **Polizeiliche Opferberatung**

##### **Polizeipräsidium Mainz**

Valenciaplatz 2  
55118 Mainz  
Telefon: 0 61 31 - 65 33 88

opferschutz.ppmainz@polizei.rlp.de

- Beratung und Hilfe für Geschädigte, Zeug:innen und deren Angehörige nach Straftaten
- Information über polizeiliche Maßnahmen, Opferrechte, finanzielle Hilfen etc.
- Vermittlung an Fachstellen

#### **pro familia Zentrum Mainz e.V.**

Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung  
Quintinsstraße 6

55116 Mainz  
Telefon: 0 61 31 287 66 10  
mainz@profamilia.de  
www.profamilia-mainz.de

- Clearingstelle (auch für Bezugspersonen) bei aktuell erlebter körperlicher und/oder sexualisierter Gewalt zur Weiterverweisung
- Beratung zu Gewalterfahrungen (sexuell, körperlich) in der Kindheit im Rahmen der Paar- und Sexualberatung

#### **Psychosoziales Zentrum für Flucht und Trauma**

##### **Caritasverband Mainz e.V.**

Rheinallee 3A  
55116 Mainz  
Telefon: 0 61 31- 907 46-0  
psz@caritas-mz.de  
www.caritas-mainz.de

- Psychosoziale Beratung
- Therapie (einschließlich Traumatherapie)
- Gruppenangebote
- FGM\_C-Landesprojekt (Fortbildungen/Beratung/Begleitung)

Die Angebote stehen Menschen zur Verfügung, die durch Gewalterlebnisse im Heimatland und auf der Flucht traumatisiert sind sowie Menschen, die aufgrund von fluchtbedingten Problemen (Sorge um Angehörige, Ängste, Depressionen, Konflikte) psychisch leiden. Bei Bedarf werden geschulte Sprachmittler:innen eingesetzt. Einzugsbereich: Mainz, Worms, Landkreise Mainz-Bingen, Alzey-Worms, Bad Kreuznach und Teile des Rhein-Hunsrück-Kreises (Rheinschiene)

## **Selma**

### **FOR WOMEN IN PROSTITUTION**

FÜR FRAUEN IN PROSTITUTION

Heringsbrunnengasse 6, Ecke Rochusstraße

55116 Mainz

Telefon: 01514 2094477, auch WhatsApp

selma@solwodi.de

selma steht für »Selbstermächtigt Leben in Mainz« und stellt ein Unterstützungs- und Beratungsangebot für Frauen in der Prostitution dar. Auf Wunsch ist eine anonyme Beratung möglich.

Beratung in allen Lebensfragen

- Vermittlung und Begleitung zu Ämtern und Behörden (z.B. Jobcenter, Ausländerbehörde, Finanzamt)
- Vermittlung und Begleitung zu medizinischer, therapeutischer und juristischer Hilfe
- Vermittlung und Begleitung zu weiteren Hilfs- und Beratungsangeboten
- offener Kleiderschrank

### **SOLWODI e.V.**

Solidarity with Women in Distress

(Solidarität mit Frauen in Not)

Postfach 37 41

55027 Mainz

Telefon: 0 61 31 - 67 80 69

Telefax: 0 61 31 - 61 34 70

mainz@solwodi.de

www.solwodi.de

Beratungsstelle für Frauen mit Migrationshintergrund in Notsituationen

kostenlose und auf den Einzelfall bezogene Beratung

- bei Gewalt in der Partnerschaft oder Ehe
- bei drohender Zwangsverheiratung
- bei Opfern von Menschenhandel
- bei ausländer- und familienrechtlichen Problemen

### **WEISSER RING e.V.**

Bundesweites Opfertelefon 116 006

Außenstelle Mainz Stadt

Telefon: 0 61 31 - 971 63 05 oder Landesbüro Rheinland-Pfalz: 0 61 31 - 600 73 11

weisser-ring-mainz@email.de

- Opferhilfe
- Beistand und persönliche Betreuung nach der Straftat
- Hilfestellung im Umgang mit Behörden und Gericht;
- Begleitung zu Gerichtsterminen
- materielle Hilfen
- Unterstützung zur Wahrung der Opferschutzrechte

## **Medizinische Versorgung**

### **Klinik für Geburtshilfe und Frauengesundheit der Johannes Gutenberg Universitätsmedizin**

Langenbeckstraße 1

55131 Mainz

Telefon: 0 61 31 - 17 27 64

außerhalb der Dienstzeiten: 17-0

www.unimedizin-mainz.de

- Gynäkologische Untersuchung bei Verdacht auf sexuellen Missbrauch
- Gynäkologische Untersuchung bei Vergewaltigung
- Kinder- und Jugendgynäkologische Sprechstunde
- Sprechstunde und Hilfen für genitalverstümmelte Frauen

### **Institut für Rechtsmedizin der Johannes Gutenberg-Universitätsmedizin**

Am Pulverturm 3

55131 Mainz

Telefon: 0 61 31 - 17 95 50

Telefax: 0 61 31 - 17 95 20

www.rechtsmedizin.uni-mainz.de

- Gerichtsverwertbare Verletzungsdokumentation und Spurensicherung für Gewaltbetroffene ohne/vor Strafanzeige
- Rechtsmedizinische Untersuchungen nach körperlicher und/oder sexualisierter Gewalt
- Untersuchungen bei Verdacht auf Kindesmisshandlung und-missbrauch (nach vorheriger Absprache)
- Gesicherte Lagerung der Befunde für 5 Jahre
- Gewährleistung der ärztlichen Schweigepflicht

### **Medinetz Mainz e.V.**

im Caritas-Zentrum Delbrêl/Mainz-Neustadt

Aspeltstraße 10

55118 Mainz

Telefon: 0176 - 620 333 02 (Anrufbeantworter außerhalb der Sprechzeiten)

info@medinetzmainz.de

www.medinetzmainz.de

- Sprechstunden für Geflüchtete und Migrant:innen ohne Aufenthaltsstatus
- Rechtsmedizinische Untersuchungen nach körperlicher und/oder sexualisierter Gewalt
- Vermittlung an Ärztinnen und Ärzte zur anonymen und kostenlosen oder kostengünstigen Behandlung von Flüchtlingen und Migrant:innen. Bei Bedarf Vermittlung von ÜbersetzerInnen
- Der Anrufbeantworter wird regelmäßig abgehört. Die Anonymität der Beratung ist in jedem Fall gewährleistet.
- Sprechstunde: Jeden ersten Montag im Monat, 18h-19.45h

**Verein Armut und Gesundheit e.V.  
Medizinische Ambulanz ohne Grenzen**

Zitadelle 1, Bau F

55131 Mainz

E-Mail: info@armut-gesundheit.de

www.armut-gesundheit.de

Telefon: 0 61 31 - 627 92 98

Offene medizinische Sprechstunde für Menschen in prekären Lebenssituationen  
(Mo-Fr zwischen 10 und 12 Uhr)

Fachärztliche Terminsprechstunden (nach vorheriger Vereinbarung)

Kooperation mit anderen medizinischen Einrichtungen und Weitervermittlung an  
Ärztinnen und Ärzte im Bedarfsfall

Clearingstelle Krankenversicherung Rheinland-Pfalz

## **Medizinische Soforthilfe nach Vergewaltigung**

**Klinik für Geburtshilfe und Frauengesundheit der Unimedizin Mainz**

Langenbeckstraße 1

Gebäude 102

Langenbeckstraße 1

55131 Mainz

**Bitte telefonische Kontaktaufnahme um Wartezeiten zu begrenzen.**

Anmeldung Poliklinik:

Montag bis Freitag, 8.00 –16.00 Uhr

Telefon +49 6131 - 17 - 27 64

Ab 16.00 Uhr bis 8.00 Uhr morgens:

Telefon +49 6131 - 17 - 26 15

**Täglich und rund um die Uhr**

- vertrauliche medizinische Untersuchung und Versorgung ohne vorherige Anzeigerstattung bei der Polizei
- auf Wunsch Erweiterung der Untersuchung um die vertrauliche Spurensicherung mit Einlagerung der Befunde

Alle wichtigen Informationen zu diesem Angebot unter:

<https://www.soforthilfe-nach-vergewaltigung.de>

## **Schutz vor (akuter) Gewalt**

**Frauenhaus Mainz**

Postfach 39 08

55029 Mainz

Telefon: 0 61 31 - 27 92 92

kontakt@frauenhaus-mainz.de

www.frauenhaus-mainz.de

- Zuflucht und Schutz für gewaltbedrohte Frauen und ihre Kinder im Frauenhaus
- Unterstützung und Begleitung durch fachliche Beratung und praktische Hilfe
- Nachgehende Beratung auf Wunsch

**Das MädchenHaus Mainz gGmbH**

**MädchenZuflucht**

Telefon: 0 61 31 - 23 01 81 (auch Notruf)

maedchenzuflucht@maedchenhaus-mainz.de

www.maedchenhaus-mainz.de

Die Zuflucht ist eine vorübergehende Wohnmöglichkeit für Mädchen und junge Frauen zwischen 13 und 21 Jahren, die Gewalt erlebt haben, sich bedroht fühlen und/oder weglaufen, weil die Zustände in ihrer Herkunftsfamilie unerträglich sind.

Die Adresse ist anonym und der Aufenthalt ist freiwillig.

Die Zuflucht bietet:

- Schutz, Ruhe und eine 24-Stunden Betreuung durch pädagogische Fachkräfte
- Unterstützung des Mädchens/der jungen Frau bei der Klärung ihrer Situation mit den Eltern, dem Umfeld und dem Jugendamt.
- Notausstattung mit Kleidung etc.
- Erarbeiten von Zukunftsperspektiven

**Haus Bahar**

Armut und Gesundheit

in Deutschland e. V.

Zitadelle 1 F | 55131 Mainz

Tel.: 06131 – 619 86 11

Fax: 06131 – 627 91 82

jenny.heinz@armut-gesundheit.de

marie.geske@armut-gesundheit.de

www.armut-gesundheit.de

Unterstützung von Frauen

Das Wohnprojekt Haus Bahar richtet sich an Frauen\* in sozialen Notlagen ungeachtet ethnischer und sozialer Herkunft, sexueller Identität und Orientierung, Religionszugehörigkeit, Alter und Gesundheit. Adressiert werden dabei Personen ohne festen Wohnsitz, ohne oder mit zu klärendem Anspruch auf soziale Transferleistungen, Betroffene von Gewalterlebnissen jeglicher Art sowie Menschen mit sonstigen gesundheitlichen Belastungen.

**SOLWODI Übergangswohnung (anonym)**

SOLWODI e.V.

Solidarity with Women in Distress

(Solidarität mit Frauen in Not)

Postfach 37 41

55027 Mainz

Telefon: 0 61 31 - 67 80 69

Telefax: 0 61 31 - 61 34 70

mainz@solwodi.de

www.solwodi.de

(Kurzfristige) Unterbringung für Gewalt bedrohte Frauen und ihre Kinder in eine geschützte Wohnung bis zur Unterbringung in ein Frauenhaus oder eine Schutzwohnung.

## **Ihr Recht auf Schutz vor Gewalt**

Das Gewaltschutzgesetz ermöglicht es Ihnen, sich vor Gewalt zu schützen, insbesondere in engen sozialen Beziehungen (Partnerschaftsgewalt). Darüber hinaus können einige präventive Maßnahmen bereits im Vorgriff, auf der Grundlage des Polizei- und Ordnungsbehördengesetzes von Rheinland-Pfalz, ergriffen und durchgesetzt werden:

### **Kontakt- und Näherungsverbot**

Beim Amtsgericht können Sie einen Antrag stellen, um zu erwirken, dass Ihr Ehemann, Partner oder Bekannter keinen Kontakt mehr zu Ihnen aufnehmen darf. Er darf sich Ihnen dann nicht nähern und sich nicht an Orten aufhalten, an denen Sie sich befinden. Dies gilt für alle Bereiche Ihres Lebensumfelds sowie sämtliche Versuche einer Kontaktaufnahme. Verstöße gegen das Kontakt- und Näherungsverbot sollten Sie unverzüglich der Polizei melden und bei Vorliegen eines entsprechenden Gerichtsbeschlusses zusätzlich das zuständige Amtsgericht informieren.

### **Wohnungsüberlassung**

Sie können beim Amtsgericht beantragen, dass Ihnen die gemeinsam genutzte Wohnung zunächst allein zugesprochen wird. Bei Problemen mit der Antragstellung können Sie sich anwaltlich vertreten lassen und hierzu gegebenenfalls Verfahrenskostenhilfe erhalten.

### **Wohnungsverweisung/ Platzverweis**

Wenn die Polizei von Ihnen oder zu Ihnen in die Wohnung gerufen wird, weil Sie akut Gewalt erleben, kann sie Ihren Mann oder Partner bis zu zehn Tagen der gemeinsamen Wohnung verweisen. Diese Zeit können Sie nutzen, um beim Amtsgericht einen Beschluss nach dem Gewaltschutzgesetz zur Wohnungsüberlassung zu erwirken. Wenn Sie zustimmen, meldet die Polizei Ihren Fall der Interventionsstelle. Die Interventionsstelle nimmt dann Kontakt zu Ihnen auf und berät Sie bei den weiteren Schritten.

### **Regelung des Sorgerechts**

Wenn Sie Kinder haben, für die Sie und Ihr Mann das gemeinsame Sorgerecht haben, können Sie beim Familiengericht die Aussetzung oder eine Beschränkung des Umgangsrechts beantragen.

## **Weitere Optionen**

### **Hochrisikofälle**

Die Polizei sowie die Fachberatungsstellen aus der Frauenberatung nehmen automatisch eine Bewertung vor, ob ein hohes Risiko besteht, dass Sie erneut Opfer von Gewalt werden. Wird ein hohes Risiko auf eine erneute Gewaltanwendung gesehen, so kann, Ihre Zustimmung vorausgesetzt, Ihr Fall im Rahmen einer interdisziplinären Fallkonferenz mit allen Beteiligten aus dem Hilfesystem besprochen werden. Ziel dieser Fallkonferenz ist die Erarbeitung eines abgestimmten Sicherheits- und Schutzplans zur Verhinderung von weiterer Gewalt gegen Ihre Person oder Ihre Kinder.

### **Sicherheits- oder Schutzplan**

Einige Frauenberatungsstellen bieten auch die Möglichkeit, gemeinsam mit Ihnen einen Sicherheits- oder Schutzplan aufzustellen. Dabei wird geklärt, wie Sie sich in einer akuten Situation - zumindest kurzfristig- schnell in Sicherheit bringen und Hilfe holen können. Möglich ist auch, schon Vorbereitungen für eine Flucht zu treffen.

## **Anzeige bei der Polizei**

Jederzeit:

### **Kriminaldauerdienst Mainz**

Valenciaplatz 2  
55118 Mainz  
Telefon: 0 61 31 - 65 36 30  
sowie grundsätzlich jede Polizeidienststelle

Die weiteren Ermittlungs- und Fahndungsmaßnahmen nach Anzeigenaufnahme, sowie die Einbeziehung bzw. Vermittlung von Opferhilfe-Initiativen erfolgen durch das Fachkommissariat.

### **Kriminalkommissariat 12 / Gewalt gegen Frauen und Kinder**

Valenciaplatz 2  
55118 Mainz  
Telefon: 0 61 31 - 65 36 40  
Telefax: 0 61 31 - 65 36 59  
Erreichbar ist das K2 montags bis donnerstags 7.00 bis 16.00 Uhr,  
freitags 7.00 bis 13.00 Uhr.



Landeshauptstadt  
Mainz

 **HILFE TELEFON**  
GEWALT GEGEN FRAUEN

**08000 116 016**

**[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)**

#### Impressum

Arbeitskreis Gewalt an Frauen und Kindern/ Regionaler Runder Tisch Mainz und Mainz-Bingen  
Frauenbüro | Landeshauptstadt Mainz  
Große Bleiche 46/ Löwenhofstr.1 | 55116 Mainz  
Tel. o 61 31 - 12 21 75  
Fax o 61 31 - 12 27 07  
E-Mail: [frauenbuero@stadt.mainz.de](mailto:frauenbuero@stadt.mainz.de)  
[www.mainz.de/frauenbuero](http://www.mainz.de/frauenbuero)  
Bildnachweis: Frauenbüro Mainz  
5., überarbeitete Auflage  
Stand: Juli 2024 | Auflage: 500  
Gestaltung und Druck: Hausdruckerei der Landeshauptstadt Mainz