

# Gewalt in der Lebensgeschichte – Spätfolgen im Alter

## **Sprechstunde für Frauen ab 60 Jahren**

**Ab sofort können sich Frauen dienstags von 10 bis 12 Uhr ohne Voranmeldung speziell zu Fragen, die im Alter auftreten können, informieren und beraten lassen, z.B.:**

- **Was kann ich tun**, wenn alte belastende Erinnerungen hochkommen und mir Angst machen?
- **Wie kann ich mich schützen**, wenn bedrohliche Situationen meinen Lebensalltag behindern?
- **Wann sollte ich** mir professionelle Hilfe holen?
- **Wer hilft mir**, wenn ich in der Partnerschaft gedemütigt werde?
- **Wo finde ich Hilfe**, wenn ich alleine nicht weiter weiß?
- **Welche Angebote** gibt es zur Verbesserung meines Wohlbefindens?

**Kommen Sie einfach vorbei** (auf Wunsch können Sie anonym bleiben). Im Frauennotruf München treffen Sie auf erfahrene Beraterinnen. Gemeinsam können wir Ihre Probleme anschauen und mögliche Schritte überlegen. Telefonisch können Sie sich – auch als Angehörige – zu den regulären Öffnungszeiten beraten lassen.

**Wir sind für Sie da.**

### **Frauennotruf München Beratungsstelle und Krisentelefon bei Gewalt**

Fürstenrieder Str. 84  
Eingang Camerloher Straße  
80686 München (U5 Laimer Platz)

Telefon (089) 76 37 37  
[www.frauennotrufmuenchen.de](http://www.frauennotrufmuenchen.de)  
[info@frauennotrufmuenchen.de](mailto:info@frauennotrufmuenchen.de)