

Fachstelle für Trauma-Beratung

bei Diskriminierungs- und Rassismuserfahrungen
Anlauf- und Beratungsstelle



**Sie haben Diskriminierung, Rassismus oder
Gewalt erlebt? – Wir sind für Sie da!**

In einem geschützten Raum hören wir zu,
beraten Sie und stärken Sie. **Die Beratung richtet sich
an alle betroffenen Menschen ab 16 Jahren und
Angehörige mit internationaler Familiengeschichte** –
unabhängig von Geschlecht, religiöser Zugehörigkeit,
sexueller Identität oder Aufenthaltsstatus.

Wichtig zu wissen: Diskriminierung, Rassismus und
Gewalt können gravierende Spuren hinterlassen – psychisch
und körperlich. Viele Menschen erleben solche Situationen
oft über lange Zeit hinweg. Doch: **Sie sind nicht allein!**



August-Bebel-Str. 16–18 · 33602 Bielefeld

www.zentrumtempus-bielefeld.de

Mitglied im Verband:



Gefördert vom:

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



Fachstelle für Trauma-Beratung

bei Diskriminierungs- und
Rassismuserfahrungen
Anlauf- und Beratungsstelle



Kommen Sie zur Beratung, wenn:

- Sie rassistische oder diskriminierende Erfahrungen erlebt haben oder immer noch erleben
- Sie sich davon belastet fühlen
- Sie nach einem sicheren Ort suchen, um darüber zu sprechen
- Sie Stabilität und neue Kraft brauchen
- Sie Wege für sich finden wollen
- Sie Unterstützung im Umgang mit Behörden oder anderen Stellen brauchen
- Sie eine nahestehende Person kennen, die betroffen ist

Was wir anbieten:

- Vertrauliche, parteiliche, kostenlose, auf Wunsch anonyme Beratung
- Persönlich, telefonisch, digital
- Geschützte Räume zum Reden, Ankommen, Durchatmen
- Beratung durch qualifizierte Fachkräfte mit intersektionaler Perspektive
- Stabilisierung und Empowerment
- Begleitung bei Bedarf, z.B. zu Fachärzt:innen, Anwält:innen, Polizei, Gerichten

ZENTRUM TEMPUS Bielefeld e.V.

August-Bebel-Str.16–18 · 33602 Bielefeld

Telefon: 0521 44 818 438

Mail: info@zentrumtempus-bielefeld.de

Telefonische Beratungszeit: donnerstags 12 – 14 Uhr

Termine nach Vereinbarung.

Die Beratung erfolgt auf Wunsch anonym.

Wir unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht.



www.zentrumtempus-bielefeld.de

