

Trauma-Beratung

im Kontext von Diskriminierung und Rassismus

Anlauf- und Beratungsstelle



Erleben Sie Diskriminierung, Rassismus oder Gewalt? Sie müssen damit nicht allein bleiben!

Wir bieten Ihnen einen geschützten Raum, in dem wir Ihnen zuhören, Sie beraten und gemeinsam Wege zur Stärkung entwickeln. **Unser Angebot richtet sich an alle Betroffenen ab 16 Jahren sowie an Angehörige mit internationaler Familiengeschichte** – unabhängig von Geschlecht, Religion, sexueller Identität oder Aufenthaltsstatus.

Wichtig zu wissen: Diskriminierung, Rassismus und Gewalt können sowohl seelische als auch körperliche Auswirkungen haben. Viele Menschen sind davon betroffen, häufig über längere Zeit. Unterstützung zu suchen ist ein wichtiger Schritt – **wir begleiten Sie dabei.**



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 Trauma-Beratung im Kontext von Diskriminierung und Rassismus

Anlauf- und Beratungsstelle



Kommen Sie zur Beratung, wenn:

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

Was wir anbieten:

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

Kontakt: 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

