



Die Sozialpädagoginnen Stefanie Mörtlbauer und Andrea Erl begleiten und unterstützen die Teilnehmerinnen. Foto: Luna Griebhaber

Frauen helfen Frauen und Mädchen

Zusammen sind wir stark: Der Frauennotruf bietet ein neues Gruppenangebot an

Von Angela Feijoo
und Luna Griebhaber

Regensburg. Perfekte Körper, perfekte Menschen: So wird sich oft auf Social Media präsentiert. Dieses Idealbild wird immer mehr auch von jüngeren Mädchen konsumiert und vermittelt ihnen das Gefühl, nicht gut genug zu sein. Diese und ähnliche Situationen nehmen zwei Sozialpädagoginnen des Frauennotrufs Regensburg in den Fokus – und sprechen mit Betroffenen in einem neuen Gruppenangebot für Mädchen und junge Frauen, das einen geschützten Raum bieten soll, über ihre Erlebnisse.

Raum für jede Geschichte

Normalerweise ist der Frauennotruf die erste Anlaufstelle für Frauen mit sexualisierten Gewalterfahrungen. Sie erleben Missbrauch schon in der Kindheit, Belästigung am Arbeitsplatz oder Gewalt in der Beziehung, jede bringt ihre eigene Geschichte mit in die Einrichtung. Oft trauen sie sich hier zum ersten Mal, über das Erlebte zu sprechen. Ziel des Frauennotrufs ist es, allen Betroffenen zeitnah ein möglichst niedrig-

schwelliges Angebot zu machen. Die Beratungen sind kostenlos und wenn gewünscht auch anonym. Trotzdem wenden sich viele Frauen erst nach langer Zeit an die Sozialpädagoginnen, aufgrund von Schuldgefühlen oder weil es doch gar nicht so schlimm gewesen sei.

Spüren, dass etwas schief läuft, können die Betroffenen meistens aber schon viel früher, auch wenn es ihnen noch nicht möglich ist, das Gefühl zu benennen. Unter anderem deshalb gibt es das neue kostenlose Gruppenangebot zur Mädchenarbeit. In Gruppen von maximal acht Personen sollen Mädchen von acht bis neunzehn Jahren die Möglichkeit bekommen, sich auszutauschen und ihre Erlebnisse zu enttabuisieren. Die Inhalte werden an die individuellen Bedürfnisse und Wünsche der Teilnehmerinnen angepasst, ganz klar geht es aber darum,

die eigenen Grenzen kennenzulernen und diese zu kommunizieren. Klettern mit der Kletterwerkstatt, Sinnesspaziergänge in der Natur oder gemeinsames Kochen: Das Mitmachen ist freiwillig. Am 18. April um 17 Uhr starten die Treffen mit einem Kennenlernen in den Räumen der Fachberatungsstelle, die Gestaltung der fünf folgenden Termine, auch immer dienstags von 17 bis 19 Uhr, ist flexibel.

Im Gegensatz zu den anderen Angeboten des Frauennotrufs

„Den eigenen Selbstwert zu erkennen, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln und sich der eigenen Wirksamkeit bewusst zu sein, kann vor Übergriffen schützen.“

Stefanie Mörtlbauer
Sozialpädagogin

verfolgt dieses auch einen präventiven Ansatz. „Den eigenen Selbstwert zu erkennen, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln und sich der eigenen Wirksamkeit bewusst zu sein, kann vor Übergriffen schützen“, erzählt Stefanie Mörtlbauer, Beraterin der Einrichtung. Der Sozialpädagogin sei es schon immer ein Anliegen gewesen, Menschen auf ihrem Weg zu begleiten und sie zu

unterstützen. Der Frauennotruf wurde mit dem Grundsatz „Frauen helfen Frauen“ gegründet und so funktioniert auch die Mädchenarbeit, erklärte die Mitarbeiterin Andrea Erl.

Vertrauen als Basis

Die gemeinsamen Erfahrungswerte der Teilnehmerinnen ermöglichen eine Vertrauensbasis und damit offenen Austausch über die Themen, die sie beschäftigen. Das können Schönheitsideale sein, Leistungsdruck durch das eigene Umfeld oder Sexismuserfahrungen.

Durch positive Begegnungen und gegenseitige Unterstützung werden sie zum Umdenken angeleitet: Von der Frage „Wie habe ich zu sein?“ zu „Wie will ich sein, unabhängig von den Vorstellungen anderer?“ Interessierte können sich unter Tel. (09 41) 28 09 06 12 oder per Mail an frauennotruf-regensburg@r-kom.net für die Gruppentreffen anmelden, je nach Rückmeldung wird nach unterschiedlichen Altersgruppen unterteilt. Auch Eltern oder Fachkräfte können sich bei Fragen an die Mitarbeiterinnen des Frauennotrufs wenden.