

## Wir machen uns auf den Weg – „Frei leben ohne sexuelle Gewalt“

Wir vom Frauennotruf haben uns im Jahr 2023 rund um den 25.11. eine besondere Aktion überlegt und einen Stadtrundgang ins Leben gerufen, der zum einen das Thema „sexuelle Gewalt an Frauen und Mädchen“ aufgriff und zum anderen unsere Arbeitsbereiche vorstellte.

Es gab vieles zu besprechen, überlegen und organisieren: Welche Themen sind uns wichtig? Was wollen wir den Menschen, die den Stadtrundgang gehen „mit auf den Weg geben“? Es gab viel zu entscheiden und abzuwägen. So viele wichtige Themen, so viele wichtige Haltungen, die wir beim Thema sexuelle Gewalt vertreten und sowohl beruflich als auch emotional in unseren Herzen tragen, doch kurze und knappe Infos mussten her.

Und auch interessierte Geschäftsinhaber/innen mussten gefunden werden, von denen wir dachten, sie passen mit ihrem Auftreten, ihrem Standing und ihrer Art gut in unser Projekt.

Schnell haben wir 8 Geschäfte mitsamt ganz wunderbaren Geschäftsleuten für unser Projekt begeistern können.

Frau Gretschel, die Leiterin des Büros für Chancengleichheit der Stadt Regensburg unterstützten uns mit einer oranzen Beleuchtung des Mahnmals und gemeinsam mit Herrn Daschner, dem Leiter des Gartenamt wurde sogar eine orangefarbene Bank mit dem Hinweis auf unser Motto „Frei leben ohne sexuelle Gewalt – Frauennotruf Regensburg“ am St. Kassians-Platz installiert.

Das Grafikbüro Gegensatz hat uns aussagekräftige Plakate entworfen, die in den Schaufenstern der teilnehmenden Geschäfte aufgehängt wurden. Die Schaufenster wurden mit viel Mühe und Kreativität dekoriert.

**Am 21.11. war es so weit** und es kamen um die 20 Interessierte, um sich mit uns auf den Weg zu machen und gemeinsam den Stadtrundgang zu entdecken.

10 Tage lang hatten Bewohner/innen und Besucher/innen der Domstadt Zeit, sich über die Inhalte zu informieren.

Das Feedback unserer Aktion war durchwegs positiv, sowohl von den interessierten Menschen als auch den ausführenden Partner/innen in den Geschäften. Auch die Mittelbayerische Zeitung und TVA begleiteten uns auf dem Stadtrundgang und unterstützen uns mit Vor- und Nachberichten.

Wir danken allen sehr für ihr Engagement und ihre Bereitschaft, sich mit einem so schweren und zugleich leider sehr unterschätzten Thema, auseinanderzusetzen und auch den Frauennotruf mit seiner wichtigen Arbeit ein Stück mehr in die Öffentlichkeit zu tragen.

Viele kleine Leute die in vielen kleinen Orten viele kleine  
Dinge tun, können das Gesicht der Welt verändern.  
(afrikanisches Sprichwort)

P.S.: Und vielleicht gibt es ja irgendwann mal einen Stadtrundgang 2.0., vielleicht dieses Mal in einer etwas wärmeren Jahreszeit.

Feministische Grüße vom Team des Frauennotrufes Regensburg e.V.

# Heilung

# für Körper

# und Seele

## FRAUEN NOTRUF

Regensburg e.V.

Beratungsstelle für  
Frauen und Mädchen  
mit sexualisierten  
Gewaltverletzungen



**FREI LEBEN OHNE SEXUELLE GEWALT!**

Ausführliche Informationen unter: 0941 24171  
frauennotruf.regensburg.de

### BERATUNG – WIR UNTERSTÜTZEN FRAUEN BEI DER VERARBEITUNG

Der Frauennotruf ist für viele Betroffene  
die erste Anlaufstelle, um über das  
Ereignis zu sprechen.

Die Bewältigung sexualisierter Gewalt muss  
als Prozess verstanden werden, bei dem  
Betroffene lernen, das Geschehene richtig  
einzuordnen, zu integrieren und die eigenen  
Stärken wieder zu entdecken.

- Beratung begleitet bei der Alltagsbewältigung
- Beratung hilft bei der psychischen Bewältigung
- Beratung ist beratend, nicht gerichtlich (über den Kopf der Frau hinweg)
- Beratung ist parteilich: Das bedeutet, dass wir uns in die Sichtweise der Betroffenen einordnen und für unangenehme Gedanken
- Beratung ist kostenlos, vertraulich, anonym
- Beratung auch von Familienangehörigen, Beratungsstellen und Fachstellen

**BERATUNG –  
WIR UNTERSTÜTZEN  
FRAUEN BEI DER  
VERARBEITUNG**

**FREI LEBEN OHNE SEXUELLE GEWALT!**

Ausführliche Informationen unter: 0941 24171  
frauennotruf.regensburg.de

**BERATUNG –  
WIR UNTERSTÜTZEN  
FRAUEN BEI DER  
VERARBEITUNG**

**FREI LEBEN OHNE SEXUELLE GEWALT!**

Ausführliche Informationen unter: 0941 24171  
frauennotruf.regensburg.de

**BERATUNG –  
WIR UNTERSTÜTZEN  
FRAUEN BEI DER  
VERARBEITUNG**

**FREI LEBEN OHNE SEXUELLE GEWALT!**

Ausführliche Informationen unter: 0941 24171  
frauennotruf.regensburg.de

**BERATUNG –  
WIR UNTERSTÜTZEN  
FRAUEN BEI DER  
VERARBEITUNG**

**FREI LEBEN OHNE SEXUELLE GEWALT!**

Ausführliche Informationen unter: 0941 24171  
frauennotruf.regensburg.de

**BERATUNG –  
WIR UNTERSTÜTZEN  
FRAUEN BEI DER  
VERARBEITUNG**

**FREI LEBEN OHNE SEXUELLE GEWALT!**

Ausführliche Informationen unter: 0941 24171  
frauennotruf.regensburg.de

**BERATUNG –  
WIR UNTERSTÜTZEN  
FRAUEN BEI DER  
VERARBEITUNG**

**FREI LEBEN OHNE SEXUELLE GEWALT!**

Ausführliche Informationen unter: 0941 24171  
frauennotruf.regensburg.de

**BERATUNG –  
WIR UNTERSTÜTZEN  
FRAUEN BEI DER  
VERARBEITUNG**

**FREI LEBEN OHNE SEXUELLE GEWALT!**

Ausführliche Informationen unter: 0941 24171  
frauennotruf.regensburg.de

**BERATUNG –  
WIR UNTERSTÜTZEN  
FRAUEN BEI DER  
VERARBEITUNG**

**FREI LEBEN OHNE SEXUELLE GEWALT!**

Ausführliche Informationen unter: 0941 24171  
frauennotruf.regensburg.de

**BERATUNG –  
WIR UNTERSTÜTZEN  
FRAUEN BEI DER  
VERARBEITUNG**

**FREI LEBEN OHNE SEXUELLE GEWALT!**

Ausführliche Informationen unter: 0941 24171  
frauennotruf.regensburg.de

**BERATUNG –  
WIR UNTERSTÜTZEN  
FRAUEN BEI DER  
VERARBEITUNG**

**FREI LEBEN OHNE SEXUELLE GEWALT!**

Ausführliche Informationen unter: 0941 24171  
frauennotruf.regensburg.de

**BERATUNG –  
WIR UNTERSTÜTZEN  
FRAUEN BEI DER  
VERARBEITUNG**

**FREI LEBEN OHNE SEXUELLE GEWALT!**

Ausführliche Informationen unter: 0941 24171  
frauennotruf.regensburg.de

**BERATUNG –  
WIR UNTERSTÜTZEN  
FRAUEN BEI DER  
VERARBEITUNG**

**FREI LEBEN OHNE SEXUELLE GEWALT!**

Ausführliche Informationen unter: 0941 24171  
frauennotruf.regensburg.de

**BERATUNG –  
WIR UNTERSTÜTZEN  
FRAUEN BEI DER  
VERARBEITUNG**

**FREI LEBEN OHNE SEXUELLE GEWALT!**

Ausführliche Informationen unter: 0941 24171  
frauennotruf.regensburg.de

**BERATUNG –  
WIR UNTERSTÜTZEN  
FRAUEN BEI DER  
VERARBEITUNG**

**FREI LEBEN OHNE SEXUELLE GEWALT!**



