

Beratungsstelle für
Frauen und Mädchen
mit sexualisierten
Gewalterfahrungen



„Als ich noch Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurse leitete, habe ich anfangs auch Kurse nur für Mädchen angeboten. Ich war schockiert, dass alle Mädchen, die in der Pubertät waren, schon genau wussten, wovon ich sprach, wenn es um Aufklärung über sexuelle Übergriffe ging. Entweder hatten sie es selbst schon erlebt, oder sie kannten jemanden, der eine solche Erfahrung gemacht hatte. (...)“

Sexuelle Übergriffe sind nicht selten, aber sie werden nur selten öffentlich.

Sexuelle Gewalt ist niemals harmlos. Leider sind die Umstände, unter denen sie stattfindet, oft genauso traumatisierend wie der Übergriff selbst.

Das Kind ist fast immer vollkommen allein mit dem Geschehen.“

Dami Charf aus dem Buch:
Auch alte Wunden können heilen

Genau hier soll die Gruppenarbeit ansetzen. Nicht mehr Allein-sein mit dem Geschehen.

Eine Pädagogin als Gegenüber zu haben, die mir glaubt und nicht bagatellisiert, die mich rausholt aus dem Gefühl „anders“ oder „schuldig“ zu sein.

Für die Altersgruppe von 8 bis 11 Jahren

- Marion Mebes, **Kein Küsschen auf Kommando** (Donna Vita Verlag)
- Edith Schreiber-Wicke, **Der Neinrich** (Thienemann Verlag)
- Babette Cole, **Prinzessin Pfiffgunde** (Carlsen Verlag)

Für die Altersgruppe von 12 bis 15 Jahren

- Jutta Nymphius, **Oben ohne** (Tulpian Verlag)
- Claudia Gliemann, Regina Lukk-Toompere, **Rotkäppchen wie geht es dir?** (Monterosa Verlag)

Für die Altersgruppe von 16 bis 19 Jahren

- Birgit Schlieper, **Angstspiel** (cbt Verlag)
- Julia Korbik, **How to be a girl – stark, frei und ganz du selbst** (Gabriel Verlag)

FRAUEN
NOTRUF
Regensburg e.V.



Warum Mädchengruppen?

- Mädchenarbeit schafft wichtige präventive Voraussetzungen. Mädchen lernen in den Gruppen übergreifiges Verhalten besser zu erkennen und handlungsfähiger zu werden.
- Betroffene junge Frauen können neue Strategien erproben, mit dem Erlebten umzugehen. Über die Teilnahme an einer Gruppe können Schwellenängste überwunden werden.
- Mädchen, die Grenzüberschreitungen erlebt haben, entwickeln häufig Selbstwertprobleme und brauchen einen geschützten Rahmen von Gleichgesinnten mit Vertraulichkeit und Anonymität.
- Gemeinsames Erleben kann Austausch, Kontakt und auch stärkende Freundschaften entstehen lassen. Das gemeinsame Tun führt aus der Isolation und fördert das Erleben von Selbstwirksamkeit.
- Wichtige persönliche Themen können angesprochen werden. Die Pädagogin leitet dazu an, eigene Grenzen wahrzunehmen und zu markieren.

Unser Angebot

präventiv und stärkend
parteilich und ressourcenorientiert
kostenfrei und vertraulich

Wir bieten für drei Altersgruppen geführte Aktionen an. Angelehnt ist das selbstwertstärkende Programm an Methoden der Erlebnispädagogik.

Die Altersgruppen sind:

8 bis 11 Jahre

12 bis 15 Jahre

16 bis 19 Jahre

Was erwartet die Mädchen und jungen Frauen?

- Wir
- klettern
 - wandern
 - radeln
 - gehen auf Entdeckungsreise
 - setzen uns mit Themen auseinander, die Mädchen betreffen
 - und vieles mehr

Gefördert wird ein positives Erleben und Annehmen der eigenen Person mit Stärken und Schwächen. Jedes Mädchen wird individuell gesehen.

Kontakt

Interessierte Mädchen und junge Frauen, Eltern, Bezugspersonen und Fachkräfte aus sozialen Einrichtungen können sich unverbindlich bei uns melden.

Frauennotruf Regensburg e.V.

Alte Manggasse 1
93047 Regensburg

Telefon 0941-24171

frauennotruf-regensburg@r-kom.net
www.frauennotruf-regensburg.de

Unsere Öffnungszeiten:

Mo, Di, Mi	10.00 - 16.00 Uhr
Do	14.00 - 20.00 Uhr
Fr	10.00 - 15.00 Uhr

Ressourcenorientiert

Vertraulich

Kostenlos

Parteilich

**Sexuelle Gewalt
geht alle an!**