

Ich + Du = Wir

Ein Gruppen-Angebot für Frauen mit Beeinträchtigungen.

Kostenloses Angebot

Wofür ist das Gruppen-Angebot?

Das Gruppen-Angebot soll Ihr Selbst-Bewusstsein stärken.
Das Gruppen-Angebot soll Ihnen Mut machen.
Damit Sie anderen Menschen sagen können:
„Nein! Ich will das nicht.“

Was machen Sie in der Gruppe?

In der Gruppe machen Sie viele Übungen.
Die Übungen sollen Mut machen.
Die Übungen sind zum Beispiel:
- miteinander sprechen
- Spiele spielen
- malen
- basteln.

Das Gruppen-Angebot hat 3 Teile.

Wir wollen auch viel lachen und Spaß haben.

1. Teil: Ich

Im 1. Teil wollen wir gemeinsam herausfinden:

- Was können Sie besonders gut?
- Was ist wichtig für Sie im Leben?
- Was brauchen Sie, damit es Ihnen gut geht?

2. Teil: Ich und Du.

Im 2. Teil wollen wir gemeinsam herausfinden:

- Wie fühlen Sie sich mit anderen Menschen?
- Was sind gute Gefühle mit anderen Menschen?
- Was sind schlechte Gefühle mit anderen Menschen?

Wer leitet die Gruppe?

Die Gruppe leiten Helena Behrens und Claudia Chodzinski.

Helena Behrens und Claudia Chodzinski arbeiten beim Frauen-Notruf Hannover e.V.

3. Teil: Ich und Du = Wir

Im 3. Teil wollen wir gemeinsam herausfinden:

Was wünschen Sie sich

- in Freundschaften
- in Liebes-Beziehungen
- mit Sexual-Partnerinnen oder Sexual-Partnern.

Und wir wollen gemeinsam Fragen über Sexualität klären.

Zum Beispiel:

- Wie verhindern Sie eine Schwangerschaft beim Sex?
- Wie verhindern Sie Krankheiten beim Sex?
- Was ist sexuelle Gewalt?
- Wo bekommen Sie Unterstützung, wenn Sie jemand zum Sex gezwungen hat.