



## Mein Selbst-Bewusstsein wird stärker. Jetzt komme ich!

Der Frauen-Notruf Hannover organisiert eine Gruppe.  
Die Gruppe richtet sich an Frauen mit Beeinträchtigungen.



### Warum gibt es die Gruppe?

Viele Frauen mit Beeinträchtigungen machen ähnliche Erfahrungen. Und haben ähnliche Probleme.

Sie dürfen oft nicht selbst entscheiden. Oder andere Menschen sind unfreundlich zu ihnen.

Einige Frauen können bei Vielem nicht mitmachen.

Viele Frauen glauben, das liegt an ihnen.

Sie fühlen sich nicht wohl, wie sie sind. Das macht sie unglücklich.

Sie glauben, sie müssen anders sein.

Das stimmt nicht.

Sie müssen sich nicht ändern.

Sie müssen selbstbewusst sein.

### Was wollen wir in der Gruppe machen?

*Wir wollen gemeinsam überlegen:*

- Wie können wir unser Selbstbewusstsein stärken?
- Was können wir besonders gut?
- Wie können wir selbstbestimmter leben?

*Wir wollen über einige Dinge sprechen*

- Wie ist das Leben mit einer Beeinträchtigung?
- Haben andere Menschen uns schon mal schlecht behandelt, weil wir eine Beeinträchtigung haben?
- Wie ist das Leben mit Unterstützung?

*Wir wollen viel Spaß haben.*

Wir wollen nicht nur miteinander reden.

Wir wollen auch zusammen lachen, spielen, basteln, malen und Theater spielen.

### Wer leitet die Gruppe?

Die Gruppe leiten Sina Rimpo und Helena Behrens. Sie arbeiten beim Frauen-Notruf Hannover.

*Wie erfahren Sie mehr über die Gruppe?*

Sie können Helena Behrens anrufen. Die Telefon-Nummer ist:

0511 169 59 41

Sie können Helena Behrens eine Mail schreiben:

[h.behrens@frauennotruf-hannover.de](mailto:h.behrens@frauennotruf-hannover.de)

*Die Teilnahme kostet kein Geld.*