

# Jetzt komme ich!

## Mir meiner Stärken bewusst sein, werden und bleiben

Dieses Gruppenangebot richtet sich an Frauen mit körperlichen, seelischen und kognitiven Beeinträchtigungen. Leider kann dieses Angebot nicht für Frauen mit Schwerst-Mehrfach-Behinderung angeboten werden.

Diskriminierung, angewiesen Sein auf Unterstützung und bei Vielem nicht selbst entscheiden zu dürfen, schwächt das Selbstbewusstsein von Menschen mit Beeinträchtigung. Ein Austausch über geteilte Diskriminierungserfahrungen bestärkt in dem Wissen: Nicht ich bin problematisch. Die Verhältnisse sind es.

In dieser Gruppe soll es u.a. darum gehen, die eigenen Stärken (wieder) zu entdecken, das eigene Selbstbewusstsein zu stärken und Möglichkeiten auszumachen, die eigene Zukunft aktiver, selbstbestimmter zu gestalten.

### Zielgruppendifferenzierung:

Um teilzunehmen brauchen die Frauen keine besonderen Kenntnisse. Wir bemühen uns um Barriere-reduzierung und Differenzierung der Angebote. Da Frauen mit Körperbehinderung und Frauen mit Sinnesbehinderungen andere Bedürfnisse haben und andere Erfahrungen machen als Frauen mit kognitiven Beeinträchtigungen, versuchen wir wo möglich verschiedene Gruppen anzubieten, in denen die spezifischen Themen von Frauen mit verschiedenen Beeinträchtigungen methodisch auf die Beeinträchtigungen abgestimmt werden.

### Organisatorischer Rahmen:

Die Gruppe findet aktuell ca. alle 2 Wochen im Pavillon Hannover (Lister Meile 4) statt und ist für alle Frauen zugänglich. Die Gruppe kann aber auch einrichtungsintern gebucht werden, je nach organisatorischen Möglichkeiten kann sie als Tagesworkshop, als fortlaufende Gruppe oder als Seminar mit je drei dreistündigen Blöcken angeboten werden. Unsere Angebote für Frauen mit Beeinträchtigung sind kostenlos.

### Ort:

Abhängig vom Bedarf der Teilnehmerinnen, entweder in den Räumen des Notrufs oder in Räumen mit E-Rolli-Zugang. Wir kommen nach Absprache auch in Ihre Einrichtung.

### Leitung:

Helena Behrens  
(Diplom-Sozialarbeiterin/ Diplom-Soz.-Päd. (FH), Sexualpädagogin (ISP)  
Sina Rimpo  
(Sexualpädagogin (ISP), Peer Counselorin (ISL), Heilpraktikerin für Psychotherapie

### Kontakt und Information:

Projekt „Behindert sexuelle Gewalt!“  
Helena Behrens  
Mail: [h.behrens@frauennotruf-hannover.de](mailto:h.behrens@frauennotruf-hannover.de)  
Telefon: 0511 169 59 41  
Frauennotruf Hannover e.V.

