

# Handreichung

## „Stop oder Ok?! Ich schau auf mich!“

### Methodenbeispiele für die Arbeit zur Gewaltprävention mit jungen und älteren Frauen mit einer kognitiver Beeinträchtigung

Schutz und Sicherheit heißt:  
Du bist stark!  
Du kannst dich wehren!  
Sag Nein!  
Vertraue deinem Gefühl!  
Dein Körper gehört dir!  
Du hast Rechte!  
Such dir Hilfe!

## 1. Einführung

### Gewalt gegen Frauen und Mädchen mit Beeinträchtigungen

Quellen:

<https://www.suse-hilft.de/de/das-ist-gewalt/gewalt-gegen-frauen-und-maedchen-mit-behinderung/merkmale-und-tatsachen.html>

*Anna ist richtig wichtig, Wildwasser Würzburg e.V. (Hgi.), mebes&noack*

Frauen und Mädchen mit Beeinträchtigungen sind sehr viel häufiger von Gewalt betroffen als Frauen und Mädchen ohne Beeinträchtigung.

Lange Zeit war Gewalt gegen Frauen und Mädchen mit Beeinträchtigung ein Tabuthema. Sie erfahren aber sehr häufig Gewalt: zu Hause, in Einrichtungen der Behindertenhilfe oder auch bei der Pflege. Jedoch nehmen nur wenige von ihnen Beratung und Hilfe in Anspruch.

Die Täter sind zu 97% Männer, die den Frauen zum größten Teil bekannt sind. Sie kommen aus dem gesamten Umfeld der Frauen. Es sind zum Beispiel Väter, Stief- und Pflegeväter, Betreuer, Bus- und Taxifahrer, Anleiter aus Werkstätten für behinderte Menschen oder Mitbewohner in der Wohneinrichtung.

Die Betroffenen befinden sich häufig in emotionaler oder auch körperlicher Abhängigkeit von den Tätern. Die Nähe zu den Pflegepersonen erleichtert Grenzverletzungen und Übergriffe.

Frauen und Mädchen mit Beeinträchtigung erfahren Mehrfachdiskriminierung und strukturelle Gewalt aufgrund ihres Geschlechts und ihrer Beeinträchtigung.

Ihre Lebensbedingungen unterscheiden sich von denen nichtbeeinträchtigter Frauen. Daraus ergibt sich auch ein erhöhtes Risiko, zwischenmenschliche Gewalt zu erfahren.

Wesentliche Risikofaktoren dafür sind die Art der Sozialisation, Assistenz- und Pflegebedarf und das Leben in Institutionen.

### **Sozialisation**

Die Identität, der Selbstwert und das Selbstbewusstsein von Menschen entwickeln sich in Abhängigkeit von der sozialen Umgebung. Menschen mit Beeinträchtigung werden häufig nicht als Personen mit individuellen Fähigkeiten, sondern in erster Linie als beeinträchtigt wahrgenommen. Dies wirkt sich auf ihre Selbstwahrnehmung aus und hat negative Auswirkungen auf die Identitätsentwicklung.

Vor allem Mädchen und Frauen mit Beeinträchtigung werden im Verlauf ihrer Sozialisation häufig stark zur Anpassung erzogen. Für viele ist es schwer, Bedürfnisse auszusprechen oder durchzusetzen. Oft stellt ihr Umfeld ihre Beeinträchtigung in den Vordergrund und erkennt ihre Geschlechtsidentität weniger oder gar nicht an. Je sichtbarer die Beeinträchtigung ist, als desto „geschlechtsloser“ werden Frauen wahrgenommen und sie gelten bestehenden Schönheitsidealen nach als „unattraktiv“. Auch dies wirkt sich negativ auf Selbstwert und Selbstbewusstsein aus.

### **Assistenz und Pflege**

Viele Mädchen und Frauen mit Beeinträchtigungen sind in ihrem Leben von der Hilfe und Unterstützung durch andere Personen abhängig. Assistenz und Pflege werden in den meisten Fällen von Familienangehörigen, Partner\*innen oder externen Professionellen erbracht und gehen mit einer sehr intimen körperlichen Nähe einher.

In Pflege- und Betreuungssituationen kommt es nicht selten zu Grenzverletzungen und Übergriffen. Auch bei medizinischen Untersuchungen und therapeutischen Maßnahmen, die Menschen mit Beeinträchtigung viel häufiger als Nichtbeeinträchtigte in Anspruch nehmen müssen, kann es zu Grenzüberschreitungen und Übergriffen kommen.

Die wichtige Erfahrung von Selbstwirksamkeit, nämlich Berührungen am eigenen Körper selbstbestimmt zuzulassen oder abzuwehren, ist für sie dadurch wesentlich eingeschränkt. Oft haben sie das Bewusstsein für Intimität und Körpergrenzen verloren oder erst gar nicht erwerben können. Sie benötigen daher unsere Ermutigung, sich selbst und ihren Körper als wertvoll und schützenswert wahrzunehmen, um sich bei Gewalt wehren und Hilfe holen zu können.

### **Leben in Institutionen**

Einige Frauen mit Beeinträchtigung leben in Einrichtungen der Behindertenhilfe. Lange Zeit galten solche Institutionen als besonders geschützte Räume, in denen vermeintlich keine Übergriffe und Gewalt stattfinden. Die Realität ist jedoch eine andere.

In einigen Wohnheimen oder Werkstätten für Menschen mit Beeinträchtigung ist ein selbstbestimmtes Leben aufgrund alltäglicher Reglementierungen schwer möglich. So gibt es z.T. noch immer Mehrbettzimmer oder nicht abschließbare Zimmer/Waschräume, die eine Intimsphäre und auch gelebte Sexualität nur sehr begrenzt ermöglichen. Menschen mit Beeinträchtigung, die in stationären Einrichtungen der Behindertenhilfe leben und auf Pflege angewiesen sind, können außerdem meist nicht selbst entscheiden, wer sie pflegen soll und wer nicht. Sie sind zudem in hohem Maß abhängig von den Mitarbeitenden. Die Strukturen der Einrichtungen erleichtern so häufig Übergriffe und erschweren die Aufdeckung von Gewalt.

Durch die eingeschränkte Ausdrucksmöglichkeit fehlt diesen Menschen die Möglichkeit, sich glaubhaft mitzuteilen. Umso mehr sind deren verbale Äußerungen ernst zu nehmen und als

glaubhaft einzustufen. Nonverbale Zeichen wie körperliche, emotionale oder verhaltensbezogene Auffälligkeiten sind wahrzunehmen und auf mögliche Ursachen zu untersuchen.

### **Was ist sexualisierte Gewalt?**

Eine von vielen Erklärungen im Besonderen auf die sexualisierte Gewalt bezogen liegt darin, dass diesem Personenkreis zum Teil keine Sexualität zugestanden wurde und wird. Da Sexualität keinen Platz im Leben dieser Frauen haben soll, sieht man auch keine Veranlassung dazu, Mädchen und Frauen Informationen über Schutzmöglichkeiten vor möglichen sexuellen Grenzverletzungen zu geben.

Auf der persönlichen Ebene hatte und hat diese Haltung gegenüber Frauen mit Beeinträchtigung die Folge, dass vielen von ihnen der positive Zugang zu ihrer Weiblichkeit und zu ihrem Selbstwert fehlt. Sie haben dann wenig oder keinen Zugang zu eigenen sexuellen oder erotischen Bedürfnissen und zu sexuellen Erfahrungen.

Ihnen fehlt es nicht nur an Worten für Geschlechtsteile und sexuelle Handlungen, sondern auch an Gesprächen über Flirten, Liebe und Freundschaft, an Wissen über Verhütung und Kenntnissen darüber, dass sie sich wehren dürfen, wenn ihre Grenzen verletzt werden. Gezielte Aufklärung zu Fragen der Sexualität, der sexualisierten Gewalt, der Möglichkeiten, sich zu wehren, sowie über eigene Rechte und Hilfsmöglichkeiten sind notwendig, damit die Frauen kritische Situationen einschätzen und sich im Notfall schützen können. Manche Frauen haben nicht gelernt, dass sie sich wehren dürfen, wenn jemand ihre Grenzen verletzt.

Der Begriff sexualisierte Gewalt bezeichnet jede sexuelle Handlung, die an oder mit einem Menschen gegen seinen Willen ausgeübt wird und somit zum Übergriff wird.

Bestimmte sexuelle Handlungen sind unabhängig von einer Zustimmung der Betroffenen gesetzlich verboten. Dies betrifft zum großen Teil sexuelle Handlungen in einem Machtgefälle: Erwachsene gegenüber Kindern, Ärzte gegenüber Patient\*innen, Lehrer gegenüber Schüler\*innen und schließlich alle pädagogisch-psychologischen und pflegerischen Fachkräfte gegenüber Menschen, die von ihnen abhängig sind. Verboten sind außerdem sexuelle Handlungen an Menschen, die nicht in der Lage sind, einen Willen zu bilden. Dies sind Handlungen, die unter der besonderen Ausnutzung der Hilflosigkeit eines Menschen geschehen. Diese Hilflosigkeit kann z.B. durch eine schwere kognitive Beeinträchtigung bedingt sein und sich darauf beziehen, dass eine Person nicht über die Kompetenzen verfügt Grenzen zu setzen und somit eine sexuelle Handlung trotzdem „freiwillig“ ausführt.

Sexuelle Übergriffs- oder Gewalthandlungen können anzügliche Bemerkungen sein, angebliche harmlose Berührungen, die aber die Grenze der Intimität überschreiten, Entblößung der Geschlechtsorgane, Vergewaltigung mit Penis oder mit einem Gegenstand sowie auch die Nötigung dazu, andere sexuelle Handlungen an sich vornehmen zu lassen oder Dritte dabei zu beobachten. Weiterhin gehören die Anfertigung oder das Vorzeigen von pornographischen Bildern oder Filmen dazu sowie der Zwang zur Prostitution.

Sexuelle Gewalt wird in den meisten Fällen von Männern an Frauen oder Mädchen, aber auch an Männern oder Jungen ausgeübt. Aber auch Frauen können Täterinnen sein und sexuelle oder körperliche Gewalt anwenden. Oft leben oder arbeiten Täter im nahen sozialen Umfeld der betroffenen Jugendlichen oder Erwachsenen. Bei Menschen mit Beeinträchtigung können dies neben Familienmitgliedern insbesondere Mitarbeiter in Schulen, Heimen oder Werkstätten,

Busfahrer, Therapeuten oder Nachbarn sein – also diejenigen Menschen, die eigentlich zu ihrer Unterstützung angestellt sind oder in ihrem vertrauten Umfeld leben. Darüber hinaus erleben viele Frauen mit kognitiver Behinderung Übergriffe durch Männer, die in der gleichen Einrichtung betreut werden oder in derselben Werkstatt arbeiten wie sie.

Häufig besteht ein Vertrauensverhältnis zwischen der Frau und dem Täter, bevor es zu erzwungenen sexuellen Handlungen kommt. Die Gewalttaten werden oft als gemeinsames „Geheimnis“ definiert, das mit Hilfe von Geschenken oder Drohungen aufrechterhalten wird. Frauen, die sexuelle Gewalt erleben oder erlebt haben, fühlen sich oft schuldig und verwirrt, schämen sich und können nicht einordnen, was ihnen geschehen ist. Es fehlen ihnen die Worte für das Erlebte oder sie haben Angst, dass ihnen nicht geglaubt wird.

Auch bei den Frauen, die vielleicht den sexuellen Handlungen zugestimmt haben, kann es zu schwerwiegenden inneren Konflikten oder anderen seelisch belastenden Folgen kommen.

### **Was ist Prävention?**

Prävention ist vorbeugender Schutz. In der Arbeit gegen sexualisierte Gewalt sind damit alle Schritte gemeint, die dazu beitragen, dass sexualisierte Gewalt verhindert wird.

Aus der Arbeit mit bereits erwachsenen Frauen mit kognitiver Beeinträchtigung wissen wir, dass viele von ihnen in der Vergangenheit sexuelle Grenzüberschreitungen oder sogar sexualisierte Gewalt erleben mussten. Prävention bedeutet also auch Frauen davor zu schützen, ein weiteres Mal Gewalt zu erleben, und alles, was ihnen dabei hilft, Beziehungen neu einzuschätzen, in denen sie vielleicht aktuell Gewalt erleben. Der Begriff Prävention ist aus diesem Grund in der Arbeit mit Erwachsenen weiter gefasst als dies üblich ist.

Prävention ist im Alltag jederzeit möglich! Immer, wenn sie Frauen mit kognitiver Beeinträchtigung dazu ermutigen, für sich selbst, für ihre Rechte und die Achtung ihrer Grenzen zu sorgen und sich, wenn nötig, dazu Hilfe zu holen, handeln sie präventiv.

Alles, was einen Menschen darin unterstützt, ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln, sich selbst und auch andere Menschen wertzuschätzen, ist im weitesten Sinne Gewaltprävention. Denn Menschen, deren Selbstachtung stark ist, können leichter für ihre Rechte eintreten, da sie achtsamer mit ihren eigenen Grenzen umgehen. Auf der anderen Seite gilt, dass sie mit einer höheren Wahrscheinlichkeit selbst auf Ausübung von Gewalt verzichten werden, da sie gelernt haben, achtsamer mit den Grenzen anderer Menschen umzugehen. Jede Unterstützung darin, die eigenen Gefühle wahrzunehmen, hilft einem Menschen dabei herauszufinden, ob sie/er etwas mag oder nicht. Erst dann kann sie/er zustimmen oder ablehnen.

Prävention bedeutet auf der anderen Seite für uns als Erwachsene ohne kognitive Beeinträchtigung, Verantwortung zu übernehmen in Situationen, in denen wir Grenzverletzungen wahrnehmen oder vermuten.

Es bedeutet weiterhin, für günstige Rahmenbedingungen im Leben von Frauen mit Beeinträchtigung zu sorgen.

## 2. Themenschwerpunkt „Stop oder Ok?!“

Die Inhalte beziehen sich auf folgende Aspekte:

- Eigene Befindlichkeit erfühlen, in Worte bringen und mitteilen.
- Jede Person empfindet Grenzen anders. Wichtig ist dass wir uns selbst ernst nehmen, diese Grenzen erspüren, äußern und dafür einstehen. Wir können uns über unterschiedliche Empfindungen auch austauschen.
- Wissen was sexuelle Übergriffe und Gewalt sind. Mögliche Strategien zum Umgang mit Grenzsituationen reflektieren.
- Austausch zu respektvollen Beziehungen. Welche Erwartungen haben die Mädchen oder Frauen, welche Verhaltensweisen sind für sie grenzwertig?
- Ich darf NEIN sagen wenn mir etwas nicht passt.
- Übungen zum Erspüren der Kraft im eigenen Körper.
- Reflexion dazu, an wen ich mich wenden kann, wenn ich Hilfe, Informationen oder Unterstützung brauche.

Mädchen und Frauen sollen über ihre Rechte aufgeklärt werden. Ihnen sollen folgende Präventionsleitsätze vermittelt werden:

- Dein Körper gehört dir!

„Dein Körper ist liebenswert und einzigartig. Dein Körper gehört dir ganz allein.“

- Alle deine Gefühle sind wichtig!

„Ich vertraue deinen Gefühlen. Es gibt schöne, verwirrende und blöde Gefühle. Auch wenn sich etwas „komisch“ oder schlecht anfühlt, wenn du Angst hast und unsicher bist, ist es wichtig auf diese Gefühle zu hören.“

- Es gibt gute und blöde Berührungen. Du bestimmst wer dich wo und wie anfasst!

Meistens sind liebevolle und zärtliche Berührungen schön für dich. Gegen Berührungen, Worte und Blicke die für dich unangenehm sind oder dir sogar wehtun, darfst du dich immer wehren.

- Du hast das Recht „NEIN!“ zu sagen!

Auch Kinder und Jugendliche haben das Recht Nein! zu sagen. Du hast die Erlaubnis zu Erwachsenen „Nein, Lass das!“ zu sagen, wenn sie dich unangenehm berühren.

- Du darfst schlechte Geheimnisse weitererzählen!

Es gibt schöne Geheimnisse, die spannend sind und dir Freude bereiten. Ein Geheimnis, das dir Angst macht, Sorgen oder Bauchschmerzen macht, ist ein schlechtes Geheimnis. Schlechte Geheimnisse erzählst du jemandem. Das ist kein Petzen!

- Du hast das Recht auf Hilfe!

Wenn dich ein schlechtes Geheimnis drückt oder wenn du ein Problem hast, erzähl es mir oder einer anderen Person, zu der du Vertrauen hast. Wir können zusammen überlegen, mit wem - außer mir - du noch darüber sprechen kannst, wenn du ein Problem hast. Falls dir nicht geglaubt wird, erzähl es anderen – solange bis dir jemand glaubt und du Hilfe bekommst.

### 3. Methoden „Stop oder Ok?!“

Die hier beschriebenen Methoden sind als Anregungen zu verstehen. Jede Methode kann nach Belieben verändert und angepasst werden. Vielleicht können sie auch dazu dienen Ideen anzuregen um eigene Methoden zu erdenken und erarbeiten. Dem persönlichen Einfühlungsvermögen und der Kreativität sollen keine Grenzen gesetzt werden.

#### Methoden „Ich und meine Gefühle“

Gefühle „zur Sprache“ zu bringen ist für viele Mädchen und Frauen eine große Herausforderung. Meist werden diese nonverbal ausgedrückt. Einige machen dies auf spektakuläre Weise, andere hingegen auf ganz stille Art. Manche äußern sich zwar verbal, haben aber große Schwierigkeiten über das „Gut!“ und „Schlecht!“ hinaus zu sagen wie es ihnen geht. Um dies zu ermöglichen ist es notwendig Begriffe kennenzulernen und sie mit dem eigenen Empfinden in Verbindung zu bringen. Weiter auch das Wissen über mögliche Interaktionsformen auszuweiten, um mit diesen Gefühlen auch „etwas anfangen“ zu können.

*Buchtipps für weitere tolle Methoden: Ge(h)fühle! – Arbeitsmaterialien für Schule, Hort und Jugendgruppen, Barbara Lichtenegger.*

Ziel:  
Gefühle kennenlernen und mit sich selbst in Verbindung bringen

Material:

- Gefühlsmilies
- Gefühlfische <sup>1</sup>

Methode:

Einführung der Smilies, bzw. Fische: je nach kognitiven Fähigkeiten der Frau macht es Sinn mit wenigen Gefühle zu starten und mehrere nacheinander einzuführen.

Jedes einzelne Gefühl wird reflektiert:

- Welches Gefühl wird hier dargestellt?
- Kennst du das Gefühl aus deinem Alltag?
- Wann hast du es das letzte Mal dieses Gefühl gespürt?
- Wie spürst du das Gefühl im Körper?

---

<sup>1</sup> Gefühlfische aus „Heute bin ich“ Mies van Hort

Ziel:  
Vielfalt der Gefühle reflektieren

Material:  
• Gefühlesmilies

Methode:  
Die Frau legt alle Gefühlesmilies, zu denen sie gearbeitet hat auf einen Tisch aus. Dabei benennt sie diese. Die Mitarbeiterin kann verschiedenen Situationen aus dem Alltag benennen, die effektiv passiert sind, oder erfunden werden. Dabei wird überlegt, welche Gefühle in der Situation von der Frau gespürt wurden.

Gemeinsam reflektiert man zu folgenden Aspekten:

- Gefühle sind vielfältig, es passiert oft, dass man auch gegensätzliche Gefühle zur selben Zeit spürt
- Die Gefühle gehören zu jeder von uns
- Wir spüren die Gefühle unterschiedlich stark, je nach Situation
- Gefühle begleiten uns
- Gefühle sind für uns wichtig

Ziel:  
Angenehme und unangenehme Gefühle reflektieren

Material:  
• Gefühlesmilies

Methode:  
Die Frau sortiert die Gefühlesmilies in angenehme und unangenehme Gefühle.  
Bei dieser Übung ist es wichtig nicht von guten und schlechten Gefühlen zu sprechen. Diese Kategorisierung werten unangenehm empfundene Gefühle ab. Dabei ist es wichtig alle unsere Gefühle wertzuschätzen und als unsere zu erkennen. Auch hier ist die Verbindung der Übung mit den eigenen Empfindungen und Erlebnissen im Alltag wichtig.

Ziel:  
Die eigene Befindlichkeit ausdrücken lernen

Material:  
• Gefühlesmilies  
• Gefühlfische

Methode:  
Täglich, am besten zur selben Tageszeit, nehmen sich die Frau und die Begleiter\*in Zeit um kurz zur Ruhe zu kommen und sich auf die eigene Befindlichkeit in dem Moment zu konzentrieren. Die Gefühlesmilies/-fische werden offen ausgelegt.  
Dabei kann ein oder mehrere Gefühle gewählt und beschrieben werden.

Variante: Die Frau und die Begleiter\*in konzentrieren sich nicht nur auf das Gefühl allgemein, sondern auch auf die Befindlichkeit im Körper (z.B. „mir ist warm“, „mein Magen brummt“, „mein kleiner Zeh zwickt“...)

Ziel:  
Gefühle im Körper spüren

Material:  
• Eigenen Körper

Methode:  
Tagtäglich spüren wir unterschiedliche Gefühle. Manche fühlen sich stark andere schwächer an. Alle sind meist auch mit einem körperlichen Gefühl verbunden. Bei dieser Übung geht es darum in alltäglichen Situationen nachzuspüren und die Aufmerksamkeit auf den Körper zu lenken. Manchen Gefühlen kann man in dem Moment nachspüren, in dem man es empfindet. Anderen Gefühlen hingegen erst in einem zweiten Moment wenn sie abgeflaut sind (z.B. Wut). Wichtig ist die Reflexion so zeitnah wie möglich.

Ziel:  
Bilder lösen Gefühle aus

Material:  
• Bilder in denen verschiedene alltägliche Situationen dargestellt werden

Methode:  
Gemeinsam werden die Bilder betrachtet. Welche Gefühle löst das Bild in mir aus? Kenne ich ähnliche Situationen oder Gefühle aus meinem Alltag?  
Austausch mit anderen Frauen (oder Begleiter\*in) über deren Gefühle und Empfindungen.  
Reflexion: Wie kann man in der Situation am Besten mit den Gefühlen umgehen?

Ziel:  
Gefühle im Gesichtsausdruck

Material:  
• Spiegel  
• Evtl. Fotokamera

Methode:  
Die Frau wählt wenige Gefühle aus. Diese versucht sie dann vor dem Spiegel mit ihrem Gesichtsausdruck zu verdeutlichen. Ist der Gesichtsausdruck aussagekräftig oder widersprüchlich? Kann er verstärkt oder gemildert werden?  
Die Gesichtsausdrücke können auch mit der Kamera festgehalten und später reflektiert werden.



Variante 1: Gefühle erraten. Jemand macht einen Gesichtsausdruck vor, die anderen müssen erraten um welches Gefühl es sich handelt.

Variante 2: Fotos mit Gefühlsausdrücken sammeln und reflektieren.

Ziel: Gefühle sichtbar machen
----------------------------------

Material:

- Gefühlsmilies

Methode:

Die Frau klebt die Gefühlsmilies an die Wand im Klassenraum. So sind die Gefühle immer sichtbar. Es ist außerdem gut möglich im Alltag schnell darauf zurückzukommen.

## **Methoden „Ich spüre meine Grenzen“**

Die Voraussetzung für das Wahrnehmen von Grenzen ist die eigene Zentriertheit. „Zentriertheit bedeutet, sich selbst zu spüren, im Kontakt mit sich selbst zu sein, dort zu sein, wo man ist: in seinem Körper.“ Unser Körper ist der beste Ratgeber, um eigene und andere Grenzen zu erkennen. Übertreten wir sie, meldet sich unser Bauch zu Wort. Viele Frauen mit kognitiver Beeinträchtigung haben aufgrund unterschiedlicher Gründe einfach nicht gelernt den Kontakt zum eigenen Körper zu halten und ihm zu vertrauen. Manche lernten bereits als Kinder, dass ihre Meinung nicht zählt, bzw. nicht ernst genommen wird. Dies führt dazu dass viele die Eigenverantwortung in diesem Sinne nicht spüren und das Empfinden und setzen von Grenzen von externen Personen (Familie, professionelle Begleitpersonen) übernehmen.

Verschiedene manchmal schmerzhaft Therapien, nicht geduldete Abgrenzung aber auch die Abhängigkeit von begleitenden Bezugspersonen können unter anderem Gründe dafür sein. Es ist eine der wichtigsten Aufgaben und ebenso größte Herausforderung, Personen die eigene Wahrnehmung nicht abzutrainieren, sie ernst zu nehmen, sie darin zu unterstützen, nicht über die eigenen Gefühle hinwegzugehen, zu zeigen, wie sie sich abgrenzen können, ohne andere Menschen abzustoßen, aber auch, dass andere ebenso Grenzen und Bedürfnisse haben. Klare Grenzen schaffen Sicherheit für beide Seiten, denn jeder weiß nun, was für den anderen unangenehm ist und wie weit man sich bewegen kann. Die innere Klarheit über die eigenen Grenzen macht selbstbewusst und sorgt für eine aufrechte und ehrliche Ausstrahlung. Wir brauchen uns nicht mehr verstecken, aus Angst, andere zu verletzen oder verletzt zu werden. Bahnt sich eine Grenzverletzung an, können wir es ganz souverän ansprechen, darauf hinweisen und weiterhin im Kontakt bleiben. Wenn wir gelassen und klar damit umgehen, wird auch unser Gegenüber dankbar für diese Äußerung sein.

Um einer Person dies zu vermitteln, muss jedes Nein, jedes Signal von körperlichem Unwohlsein geachtet werden. Das heißt nicht, dass dem Willen einer Person immer nachgegeben werden muss. Wichtig ist, dass die Person immer spürt, dass es für seine Abgrenzung nicht bestraft,

sondern weiterhin geliebt wird. Das gibt ihr Kraft und die Möglichkeit, sich ganz frei ohne Ängste und Zwänge zu entfalten. Denn die größte Angst eines Menschen ist, nicht geliebt und aus der Gruppe ausgestoßen zu werden. Und diese existenzielle Angst ist einer der häufigsten Gründe, weshalb wir uns nicht abgrenzen.

Das Spüren der eigenen Grenzen setzt voraus, dass sich die Frauen mit Gefühlen in Bezug auf ihren eigenen Körper befasst haben.

Ziel: Bewusste Körperwahrnehmung stärken
---

#### Variante 1: Körper ausschütteln

Man steht sich gegenüber. Nacheinander werden die einzelnen Körperteile benannt und ausgeschüttelt. Man kann mit Rhythmus gerne variieren. Auch im Benennen kann man sich abtauschen.

#### Variante 2: Körperbewegungen spiegeln

Man steht sich gegenüber. Eine Person beginnt mit einer Körperbewegung, diese wird von der anderen Person gespiegelt. Dann wiederum wechseln die beiden die Rolle.

#### Variante 3: Dynamische Reise durch den Körper

Die Begleiter\*in leitet die Reise an, dabei macht sie die Körperbewegungen mit. Beide starten in der Hocke am Boden.

*Du bist ganz klein.  
Du ziehst deinen Kopf ein.  
Du bist so klein wie ein kleiner Samen.  
Du schlummerst noch,  
in dir ist schon ganz viel drin,  
viel Kraft, viele Ideen, viele Farben.  
Aber noch schlummerst du.  
Die Sonne streichelt dich vom Himmel.  
Langsam langsam öffnet sich die Hülle.  
Du streckst ganz langsam deinen Kopf hervor.  
Und wieder ganz langsam wächst dein Kopf in die Höhe.  
Du kniest auf deinen Knien.  
Du bewegst dich langsam nach links und rechts,  
ein leichter Wind begrüßt dich.  
Langsam wachsen auch die Arme aus dem Samen.  
Und wieder stehst du langsam auf,  
du wachst in die Höhe,  
Richtung Sonne.  
Streck dich langsam in die Höhe,  
Auf Zehenspitzen,  
gestreckte Beine,  
Arme in die Luft,  
der Kopf will hoch hinaus.  
Langsam lässt du dich vom Wind wiegen.*

*Aus dem kleinen Samen bist du wundervoller Mensch gewachsen.*

### Variante 3: Gefühle im Körper spüren

Im Alltag spüren wir unterschiedlichste Gefühle. In der akuten Situation ist Reflexion meist unmöglich. In einem zweiten Moment hingegen ist es wichtig Gefühle zu thematisieren. In diesem Sinne ist es sehr wertvoll die Auswirkungen der Gefühle auf den Körper zu reflektieren. Wo spüre ich das Gefühl? Wie fühlt sich die Körperzone an? Zwickt sie, drückt sie, fühlt sie sich heiß an...?

Ziel:  
Paarmassage – Körper erleben

#### Material:

- Meditationsmusik
- Tennisbälle

#### Methode:

Zu Anfang der Übung wird ausgemacht, welche Körperzonen massiert werden dürfen. Es werden Regeln ausgemacht. Die Person die massiert wird kann jederzeit „STOP“ sagen, wenn sich die Massage nicht angenehm anfühlt. Die Partner\*innen massieren sich abwechselnd. Anschließend tauschen sie sich aus, wie sie die Massage erlebt haben. Sie überlegen, was sie das nächste Mal ändern würden.

Weiterführung: Welche Körperzonen sind sensibler als andere? Wo kann ich mir nicht vorstellen massiert zu werden? Warum?

Ziel:  
Körperampel – Körperzonen unterschiedlich wahrnehmen

#### Material:

- Großes Blatt Papier
- Stifte

#### Methode:

Die Begleiter\*in zeichnet den Körperumriss der Frau auf ein großes Blatt Papier. Die Frau vervollständigt ihr Körperbild und malt einzelne Details ein. Das Körperbild kann an die Wand gehängt und als Spiegel beschrieben werden. So gelingt manchen Frauen leichter die Verbindung zwischen der Zeichnung und ihrem eigenen Körper. Die Begleiter\*in bespricht mit der Frau den Unterschied zwischen einer Verkehrsampel und einer Körperampel. Die Farbe Rot steht für „Stop!“, die Farbe Orange für „Vorsicht!“ und die Farbe Grün für „Das passt!“. Der Unterschied zwischen den beiden Ampeln besteht darin dass die Verkehrsampel von einem Computer aus gesteuert wird. Hingegen die Körperampel hängt nur von jeder einzelnen Person und spielt sich im Körper ab.

Nun kann die Frau mit den drei Farben (rot, orange und grün) ihr Körperbild bemalen. Bei jedem Körperteil überlegt sie, ob sie da berührt werden möchte. Dabei kann auch überlegt werden, wer wo berühren darf.

Variante: Es können mehrere Ampeln (ohne Farbe) vorgezeichnet werden. Diese werden ausgeschnitten, je nach Empfinden mit der gefühlten Farbe bemalt und an verschiedenen Stellen auf das Körperbild geklebt.

Ziel: Gute und schlechte Geheimnisse
---

Material:

- Arbeitsblätter „Gute und schlechte Geheimnisse“

Methode:

Einführung: „Gute Geheimnisse“ sind Dinge die wir geheim halten. Sie lösen in uns gute Gefühle aus. Das bedeutet, wir fühlen uns dabei gut. Welche sind diese Gefühle? Wie fühlen sie sich an? Wo spüre ich diese Gefühle im Körper? „Schlechte Geheimnisse“ sind auch Dinge die wir manchmal geheim halten. Schlechte Geheimnisse lösen in uns schlechte Gefühle aus. Das bedeutet wir fühlen uns dabei nicht gut. Welche sind diese Gefühle? Wie fühlen sie sich an? Wo spüre ich diese Gefühle im Körper?

Auf dem *Arbeitsblatt 2/3* sind 6 Bilder abgebildet, die verschiedene Situationen darstellen, die zu den guten oder schlechte/n Geheimnissen (*Arbeitsblatt 1/3*) zugeordnet werden können. Das *Arbeitsblatt 3/3* kann genutzt werden um gemeinsam zu überlegen, an wen sich die Frau in ihrem Umfeld wenden kann, wenn sie ein schlechtes Geheimnis hat und dieses weitererzählen möchte.

Variante 1: Weitere Situationen erfinden oder aus dem Alltag wählen, die zu guten oder schlechten Geheimnissen zugeordnet werden können (z.B. Liebesbrief, Schatz finden, geheimes Versteck, lustiger Streich, Diebstahl, Erpressung, Drohung...)

Variante 2: Anhang Kärtchen „Gute und schlechte Geheimnisse“. Auf den Kärtchen werden unterschiedliche Situationen beschrieben. Ordnet diese zu.

Ziel: Das große und das kleine Nein
--

Material:

- Bilderbuch: Das große und das kleine Nein, Verlag an der Ruhr

Methode:

Das Bilderbuch wird gemeinsam gelesen. Die Frau überlegt wie es den einzelnen Personen in der Geschichte erging, welche Gefühle sie fühlten. Welche Wandlung hat das kleine Nein durchgemacht? Was hat ihm dabei geholfen?

Variante: Die Geschichte kann mit einem Rollenspiel nachgespielt werden. Mit dieser Methode ist es möglich sich in die einzelnen Personen hineinzufühlen und Verhaltensmuster auszuprobieren, die neu sind.

Ziel:

Ich nutze die Kraft in meiner Stimme

Methode:

Für diese Übung ist es wichtig einen Raum zu nutzen, indem man laut werden kann. Gemeinsam werden unterschiedliche Lautmodulationen versucht. Gestartet wird mit einem sehr leisen „Nein“, immer wieder wird das „Nein“ wiederholt, dabei steigert sich auch die Lautstärke der Stimme immer mehr. Das letzte „Nein“ wird dann geschrien.

Variante: Wenn mehrere Personen an der Übung teilnehmen, kann dies Reihum passieren.

Ziel:

Wer darf mich berühren? – Überlegungen anregen, ob Berührungen sich gut oder schlecht anfühlen. Darüber nachdenken, dass es nicht egal ist, wer einen berührt.

Material:

- AB „Wer darf mich berühren?“ (aus Ich sag NEIN!, Verlag an der Ruhr)

Methode:

Die Frau überlegt für sich, wer sie berühren darf. Sie wählt 4 Personen aus. Diese werden in die Tabelle geschrieben. Weiter überlegt die Frau wo und auf welche Art sie diese 4 Personen berühren dürfen.

Ziel:

Was ist Gewalt?

Material:

- Internetzugang

Methode:

<https://www.frauen-gegen-gewalt.de/de/leichte-sprache/startseite.html>

Diese Seite beschäftigt sich mit den verschiedenen Aspekten von Gewalt. Die Texte sind in Leichter Sprache geschrieben und mit unterstützenden Bildern versehen. In den Inhalten kann gestöbert werden, sie können auch als Basis für kleine Aufgaben genutzt werden. Es ist sinnvoll immer wieder Parallelen zur Erlebniswelt der Frau zu finden.

Ziel:  
Was ist sexuelle Gewalt?

Material:

- Ab Mittelschulalter: Anna ist richtig wichtig, Ein Bilder- und Vorlesebuch für Mädchen über sexuelle Gewalt, Wildwasser Würzburg eV. (Hgi), mebes & noack
- Ab Grundschulalter: Tina sagt Nein! – Eine Broschüre für Mädchen mit besonderem Förderbedarf zur Prävention von sexualisierter Gewalt, EigenSinn e.V.

Methode:

Dieses Buch und diese Broschüre können als Anlass genutzt werden, um mit den Mädchen und Jungen über sexualisierte Gewalt zu sprechen.

## **Methoden „Ich und die Beziehungen“**

Wir alle leben verschiedene Formen von Beziehung. Familie, Freundschaften, Liebe, Nachbar\*innen, bezahlte Unterstützer\*innen, Bekannte...

Jede Beziehungsform hat bestimmte Regeln. Diese Regeln sind einerseits von der Gesellschaft vorgegeben, andererseits von uns mitgestaltet und je nachdem von den Interaktionspartner\*innen gewählt.

Das Verstehen, Nachvollziehen und Reflektieren dieser Regeln kann mitunter recht komplex sein. Dazu kommt, dass wir im Laufe unseres Lebens immer wieder neue Erfahrungen sammeln, die uns helfen Beziehung zu verstehen und zu gestalten.

Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung haben oftmals Schwierigkeiten die unterschiedlichen Kodexe von Beziehungen zu entschlüsseln und zu verstehen.

Aus diesem Grund ist es wichtig diese Aspekte zu verbalisieren und somit die Möglichkeit der Auseinandersetzung zu geben. Dabei gibt es keine absolute Wahrheit, da wenig so überraschend, relativ und von vielen Faktoren abhängig ist wie menschliche Beziehung. Wichtig ist hierbei einerseits ein relatives Wissen über Beziehungsformen, das Bestreben das Gegenüber zu spüren und zu verstehen und wie immer ein Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse und Grenzen.

Ziel:  
Beziehungsformen sammeln

Material:

- Plakat
- Stifte

Methode:

Die Frauen überlegt welche Formen der Beziehung es gibt (z.B. Freundschaft, Familie, partnerschaftliche Liebe, Bekannte, ...). Sie gestaltet ein Plakat mit mehreren großen Kreisen. In jeden Kreis schreibt sie eine Beziehungsform.

Gemeinsam wird überlegt, was die Beziehungsformen ausmacht. Was muss unbedingt dazugehören? Was passt gar nicht zu der Art von Beziehung? Um diesen Überlegungen Form zu

verleihen können diese Aspekte in die Kreise geschrieben, gezeichnet oder Bilder dazu geklebt werden.

Weiterführung: Welche Personen aus dem Umfeld passen in die verschiedenen Formen?  
Auch hier können die Namen aufgeschrieben, oder Fotos eingeklebt werden.

Diese Methode eignet sich besonders gut um zu überlegen, wer aus ethischen Gründen (Familie...), professionellen Gründen (bezahlte Fachkräfte...) und persönlichem Interesse (Freund\*innen, Liebespartner...) mit uns zusammen ist. Mitunter kann es passieren, dass in dieser Übung klar wird, dass recht wenige Personen aus persönlichem Interesse die eigene Zeit teilen. Dies wäre ein guter Ausgangspunkt um darüber nachzudenken warum das so ist und ob daran etwas verändert werden möchte.

Ziel: Beziehungsformen ordnen
----------------------------------

Material:

- Bilder auf denen unterschiedliche Interaktionen zwischen Menschen abgebildet sind.

Methode:

Die Frau nimmt nach und nach die Bilder in die Hand. Sie überlegt wer die Personen sein können, wie sie zueinanderstehen, welche Art von Beziehung sie haben könnten. Diese werden dann zugeordnet. Dabei ist es wichtig immer wieder Überlegungen anzustellen, warum dies so eingeschätzt wurde.

Weiterführung: Reflexion zu den Gefühlen der Personen auf den Bildern.

Ziel: Collage – Reflexion von Freundschaft
---

Material:

- Zeitungen
- Bilder
- Plakat

Methode:

Die Frau überlegt was alle für Aspekte zur Freundschaft für sie dazugehören. Was ist wichtig? Dazu können Bilder ausgeschnitten, selbst gezeichnet oder geschrieben werden. Wenn manche Aspekte der Freundschaft nicht mitgedacht werden, können diese suggeriert und gemeinsam besprochen werden.

Weiterführung: Wie lerne ich neue Freunde kennen? Wo kann ich sie kennenlernen? Rollenspiele eignen sich sehr gut und stärken das Selbstbewusstsein um selbst in aktive Kommunikation zu kommen.

Weiterführung: Reflexion - Wie pflege ich Freundschaft? Welche Regeln sollte ich dabei beachten?

Ziel:  
Mein Traummensch– eigene Erwartungen klären und reflektieren

Material:

- Plakat
- Stifte

Methode:

Auf einem Plakat werden 4 Kreise gezeichnet. In die verschiedenen Kreise werden folgende Überschriften geschrieben:

So soll mein Traummensch aussehen! – So soll er vom Charakter sein! – Das möchte ich gemeinsam machen! – Das sollte mein Traummensch nie machen!

Der Begriff Traummensch ist bewusst gewählt um nicht einen Traummann oder eine Traumfrau vorzuschicken, somit finden auch homosexuell empfindende Frauen ihren Platz. Das Plakat wird von der Frau erarbeitet. Auch hier kann sie wieder zeichnen, kleben oder schreiben.

Ziel:  
Wir haben uns gern! – Reflexion einer Liebesbeziehung und möglicher unterschiedlicher Bedürfnisse und Erwartungen

Material:

- AB „Wir haben uns gern!“ (aus Sexualpädagogische Materialien für die Arbeit mit geistig behinderten Menschen, Lebenshilfe, S. 79)

Methode:

Einführung der Methode mit der Vorstellung der Geschichte (Besprechen der Bilder, Erkennen des Inhaltes der Geschichte, Ermitteln: Was macht die Frau? Was will sie? Wie sucht die Frau einen Traummenschen? Was macht der Traummensch? Wen findet sie?)

Weiter kann die Geschichte ausgestaltet werden. Es können viele Aspekte thematisiert und reflektiert werden.

Weiterführung: Umsetzen der Geschichte in ein Rollenspiel.

Achtung: in den Arbeitsblättern spielt sich die Beziehungsgeschichte zwischen Mann und Frau ab. Dies sollte mit der Angabe eines Traummenschen o



Ziel:  
Streit und Versöhnung – Wissen um Konfliktkompetenz

Material:

- Bildergeschichten (aus Sexualpädagogische Materialien für die Arbeit mit geistig behinderten Menschen, Lebenshilfe, S. 89)

Methode:

Einführendes Gespräch über eigene Erfahrungen mit Streit (Mit wem streite ich? Worüber streite ich? Wie streite ich? Wie fühle ich mich dabei? Gibt es danach immer eine Versöhnung? Finde ich streiten gut?)

Weiter können die Bildergeschichten gemeinsam angeschaut werden. Was sagen die Figuren wohl? Was empfinden sie?

Die Frau vergleicht die Geschichte in den Bildern mit den eigenen Erfahrungen.

Weiterführung: Umsetzung der Bilder in Rollenspiele.

## **4. Links, Quellen und Büchertipps**

<https://www.frauen-gegen-gewalt.de/de/leichte-sprache/das-ist-gewalt.html> [April 2020]

<https://www.suse-hilft.de/de/das-ist-gewalt/gewalt-gegen-frauen-und-maedchen-mit-behinderung/merkmale-und-tatsachen.html> [April 2020]

<https://erziehungsluecke.de/2015/05/29/grenzen-spuren-grenzen-setzen/> [April 2020]

„Heute bin ich“, Mies van Hout, aracariverlag.

Anna ist richtig wichtig, Ein Bilder- und Vorlesebuch für Mädchen über sexuelle Gewalt, Wildwasser Würzburg eV. (Hgi), mebes & noack.

Das große und das kleine NEIN, Gisela Braun, Dorothee Wolters, Verlag an der Ruhr.

Ge(h)fühle! – Arbeitsmaterialien für Schule, Hort und Jugendgruppen, Barbara Lichtenegger, Veritas.

Ich sag Nein! – Arbeitsmaterialien gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen, Gisela Braun und Martina Keller, Verlag an der Ruhr.

Sexualpädagogische Materialien für die Arbeit mit geistig behinderten Menschen, Bundesvereinigung Lebenshilfe (Hrsg.), Juventa Verlag.

Tina sagt Nein! – Eine Broschüre für Mädchen mit besonderem Förderbedarf zur Prävention von sexualisierter Gewalt, EigenSinn e.V.

## 5. Anlaufstellen

### **Lebenshilfe**

Dienst für Sexualpädagogische Begleitung  
Galileistr. 4, Bozen  
<https://www.lebenshilfe.it/Beratung>  
Telefon: 348 8817350

### **Young+Direct**

Vertrauliche und kostenlose Beratungsstelle für junge Menschen.  
Das Young+ - Direct Team hört zu und nimmt jede Frage und jedes Problem ernst.  
Andreas-Hofer-Straße 36, Bozen  
Tel 0471 06 04 20  
Jugendtelefon: 8400 36 366 Mo/lun-Fr/ven 14.30 – 19.30 h  
E-Mail-Beratung: [online@young-direct.it](mailto:online@young-direct.it)  
[www.young-direct.it](http://www.young-direct.it)

### **Gewalt an Frauen**

In Südtirol gibt es kostenlose und anonyme Beratungs- und Unterstützungsangebote an die sich Betroffene wenden können:

Bozen – GEA Kontaktstelle gegen Gewalt: 800 276 433 (24h)  
Bozen – Haus der geschützten Wohnungen: 800 892 828 (24h)  
Meran – Frauen gegen Gewalt: 800 014 008 (24h)  
Brixen – Beratungsstelle für Frauen in Gewaltsituationen: 800 601 330 (24h)  
Bruneck – Frauenhausdienst: 800 310 303 (Bürozeiten)

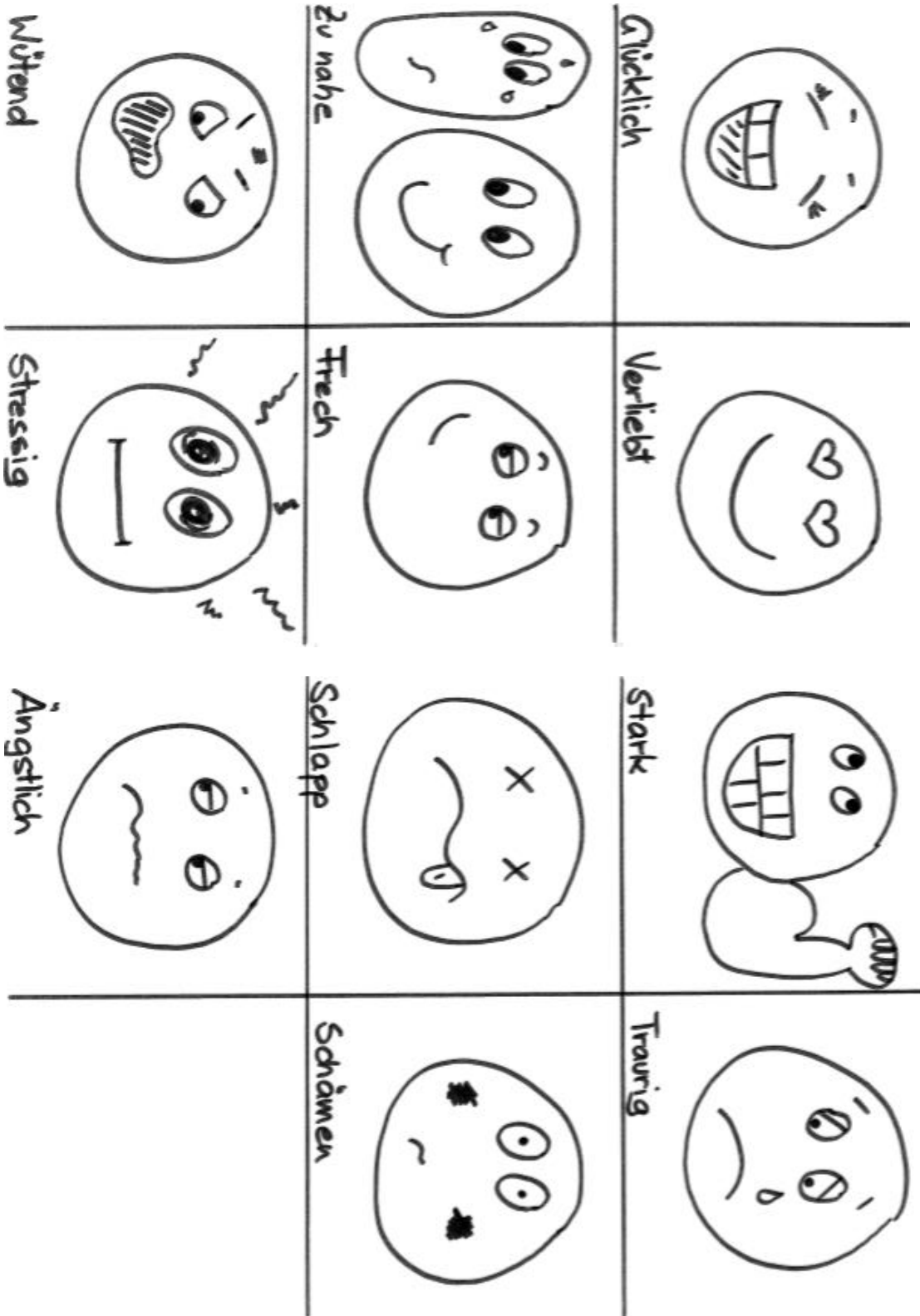
### **Der Weg - Sonnenschein**

Beratung für Kinder, Jugendliche, Eltern und Erziehende. Information und Hilfe bei Gewalt und sexuellem Missbrauch.

Dante-Straße 12, Bozen  
Tel 0471 06 14 00  
HelpLine Pollicino 800 832 842 (Mo–Fr, lu-ve 9–12.30 und/e 13.30–16)  
[info@germogliobz.com](mailto:info@germogliobz.com) – [www.germogliobz.com](http://www.germogliobz.com)

## 6. Arbeitsblätter

### Gefühlesmilies Lebenshilfe





## **Reise durch den Körper**

*Silvia Clignon, Lebenshilfe*

Du ziehst deinen Kopf ein.  
Du bist so klein wie ein kleiner Samen.  
Du schlummerst noch,  
in dir ist schon ganz viel drin,  
viel Kraft, viele Ideen, viele Farben.  
Aber noch schlummerst du.  
Die Sonne streichelt dich vom Himmel.  
Langsam langsam öffnet sich die Hülle.  
Du streckst ganz langsam deinen Kopf hervor.  
Und wieder ganz langsam wächst dein Kopf in die Höhe.  
Du kniest auf deinen Knien.  
Du bewegst dich langsam nach links und rechts,  
ein leichter Wind begrüßt dich.  
Langsam wachsen auch die Arme aus dem Samen.  
Und wieder stehst du langsam auf,  
du wächst in die Höhe,  
Richtung Sonne.  
Streck dich langsam in die Höhe,  
Auf Zehenspitzen,  
gestreckte Beine,  
Arme in die Luft,  
der Kopf will hoch hinaus.  
Langsam lässt du dich vom Wind wiegen.  
Aus dem kleinen Samen bist du wundervoller Mensch gewachsen.

**Gute und schlechte Geheimnisse**  
*Silvia Clignon, Lebenshilfe*

	 <p><b>GUTE</b> Geheimnisse</p>
	<p><b>SCHLECHTE</b> Geheimnisse</p> 





**GUTE GEHEIMNISSE** machen **GUTE GEFÜHLE**... Sie machen mich froh! Diese Geheimnisse darf ich für mich behalten.



**SCHLECHTE GEHEIMNISSE** machen **SCHLECHTE GEFÜHLE**... Sie machen mich traurig und ängstlich!



Diese Geheimnisse muss ich jemanden erzählen...

Ich erzähle sie \_\_\_\_\_

**Wer darf mich berühren?**  
*Ich sag NEIN, Verlag an der Ruhr.*

5. Stunde:  
**Wer darf mich berühren?**

6/7



**Überlege dir, wer bei dir welche Sachen darf. Schreibe noch mehr Personen hin. Kreuze dann an. Die Personen könnten dein Vater, Oma, Opa, dein Freund oder deine Freundin, Onkel, Tante, deine Lehrerin oder andere Leute sein.**

Wer darf	meine Mutter			
mich küssen?				
mir ein Pflaster aufkleben?				
mir bei den Aufgaben helfen?				
mich mit Worten trösten?				
mich mit Streicheln trösten?				
mich mit Küssen trösten?				
mich knuddeln?				
von mir einen Kuss verlangen?				
mich baden oder abtrocknen?				
mich bei der Hand nehmen?				
mich kitzeln?				
mir über die Haare streicheln?				
mich sehen, wenn ich nackt bin?				
sich bei mir anlehnen?				
mir einen Klaps auf den Popo geben?				
mich in den Arm nehmen?				
mich überall anfassen?				

© Verlag an der Ruhr - Herford 11227 - 4042 0830000 40-100 Pub - www.verlagan-der-ruhr.de

**Entscheide dann, was du mit dem Blatt machst. Du kannst es jemandem zeigen, oder es ganz für dich behalten.**



**Wir haben uns gern! Eine Geschichte zum Selbererfinden, Malen und Schreiben**  
*Sexualpädagogische Materialien, Bundesvereinigung Lebenshilfe (Hrsg.), Juventa*



Sexualpädagogische Materialien für die Arbeit mit geistig behinderten Menschen, Hrsg. Bundesverband Lebenshilfe, Bad Nauheim, Wiesbaden

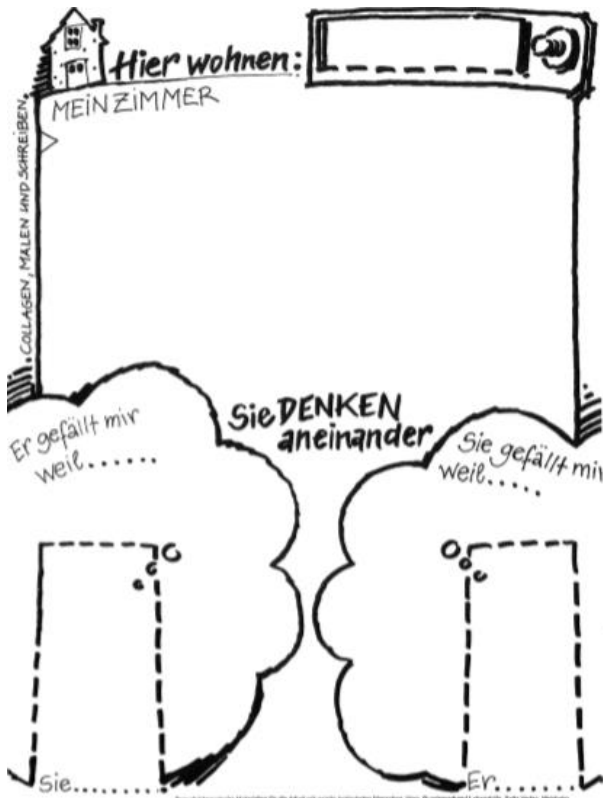




Illustration: Margarete Heberlein für die Arbeit mit gerüstet behinderten Menschen, Verlag Bundesverband Lebenshilfe, Bad Vilbel, Wiesbaden



Sie möchten sich SPÜREN

---



---



---



---



Mit diesen Begriffen die Geschichte weiter erzählen!

Illustration: Margarete Heberlein für die Arbeit mit gerüstet behinderten Menschen, Verlag Bundesverband Lebenshilfe, Bad Vilbel, Wiesbaden

IHRE WÜNSCHE



Sie möchten zusammenbleiben

Illustration: Margarete Heberlein für die Arbeit mit gerüstet behinderten Menschen, Verlag Bundesverband Lebenshilfe, Bad Vilbel, Wiesbaden

SEINE WÜNSCHE



Illustration: Margarete Heberlein für die Arbeit mit gerüstet behinderten Menschen, Verlag Bundesverband Lebenshilfe, Bad Vilbel, Wiesbaden

**Streit und Versöhnung**

*Sexualpädagogische Materialien, Bundesvereinigung Lebenshilfe (Hrsg.), Juventa*

**Streit und Versöhnung**

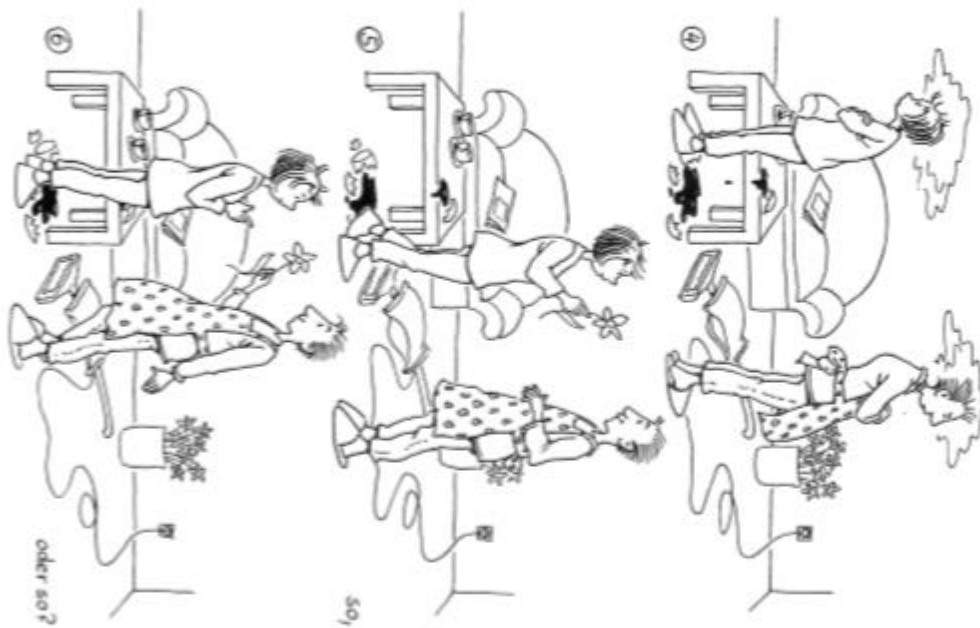
Sexualpädagogische Materialien für die Arbeit mit jugendlichen Menschen. 149. Bundeskongress Lebenshilfe, Bonn, 2004, 100 Seiten



89

90

Sexualpädagogische Materialien für die Arbeit mit jugendlichen Menschen. 149. Bundeskongress Lebenshilfe, Bonn, 2004, 100 Seiten



oder so?

50,

Handreichung erarbeitet von

Silvia Clignon  
Dienst für sexualpädagogische Begleitung

clignon@lebenshilfe.it  
<https://www.lebenshilfe.it/Beratung>



August 2020