

Starke Mädchen – Starke Frauen, das sind WIR!

Gruppe für selbstbestimmtes Lieben, Lachen Leben!



Ein Projekt gefördert von

Zwischen Juli und September 2015 konnten dank einer Förderung der Hilfoundation 6 Workshops mit 4 jungen Frauen mit Beeinträchtigung durchgeführt werden.

In diesen Workshops haben wir intensiv gearbeitet und eine Menge Spaß gehabt.

Am Anfang haben wir besprochen, dass unsere Arbeit auch anderen Frauen gezeigt werden soll.

Deshalb gibt es hier diesen Bericht.

Nicht alle Frauen mögen, es wenn Fotos von ihnen im Internet aufscheinen.

Wir haben genau besprochen, wer das möchte.

Deshalb gibt es nicht von allen Frauen, die dabei waren, Bilder.

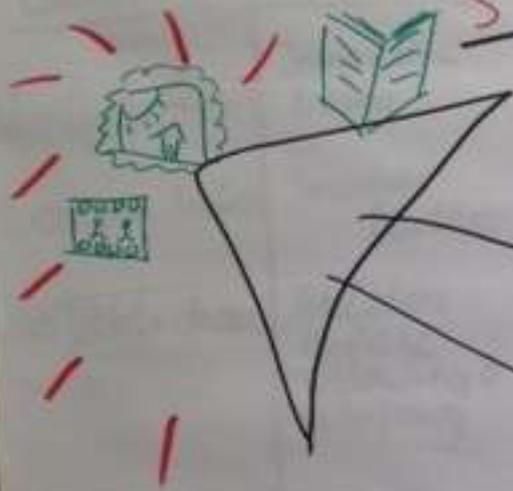
Jede Teilnehmerin sollte auch etwas für sich mitnehmen können.

Im Lauf der Workshops haben wir uns dazu entschlossen, dass jede am Schluss ein selbst gestaltetes Buch haben soll.

Die Bilder von den Büchern können Sie weiter unten anschauen.

Starke Mädchen - starke Frauen

6x 2 Std.



Ich sage was ich
denke!
fühle!

Sexualität
Beziehungen

Liebe

Frauen

Stärken
Wünsche

CHRISTINE



Was haben wir eigentlich alles gemacht?

Wir haben uns damit beschäftigt, was es bedeutet **eine „starke Frau“** zu sein.

„Stark sein“ hat verschiedene Aspekte und jede einzelne ist auf ihre Weise stark!

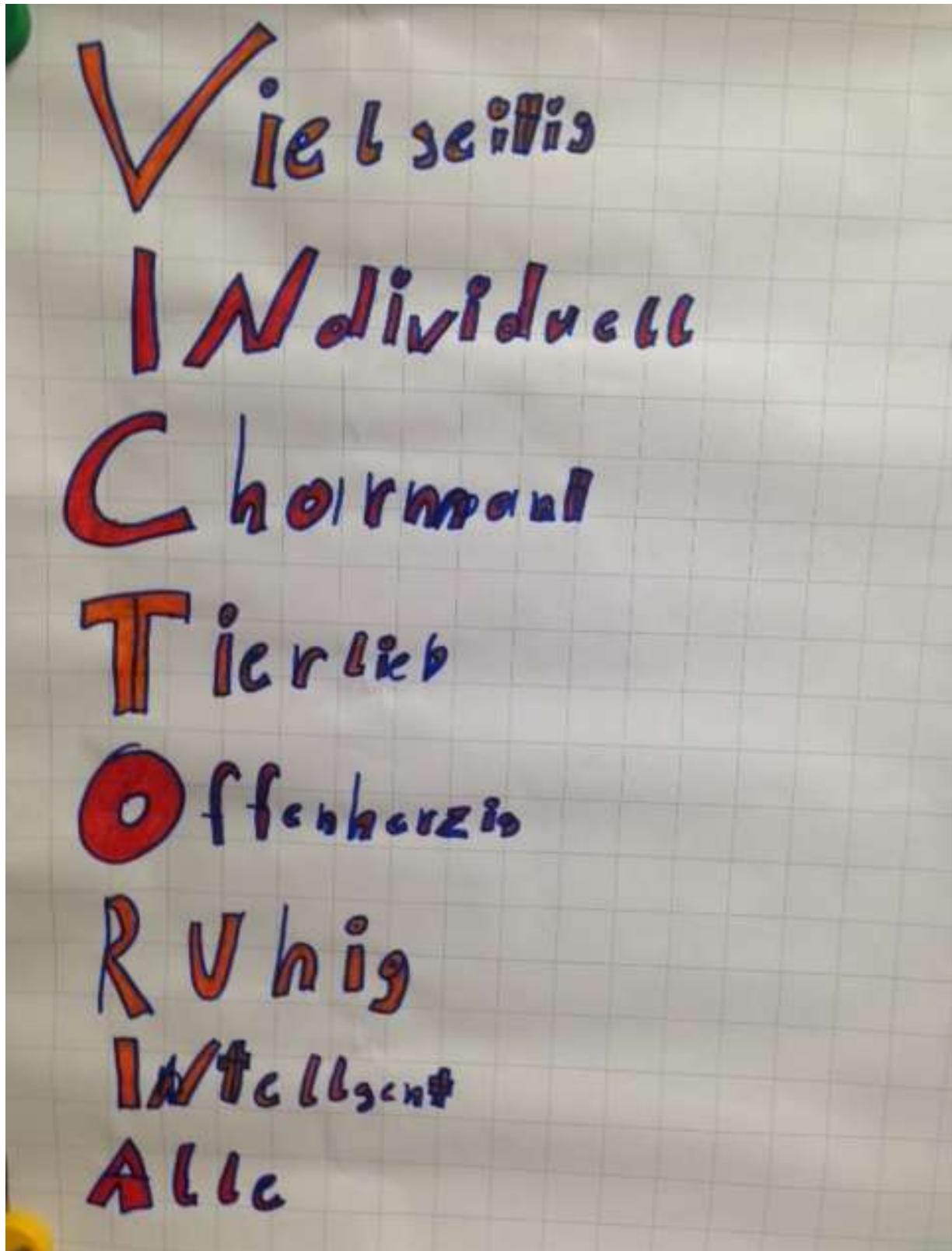


'Stark' sein:

- Jemandem Helfen
- mit Behinderung umgehen können
'Respekt'
- Wissen was man will/braucht
- etwas/alles tun um es zu bekommen
- sich nicht unterkriegen lassen
- Tolerant sein, Menschen so akzeptieren wie sie sind

„Stark sein“ hat auch mit den persönlichen Eigenschaften zu tun.

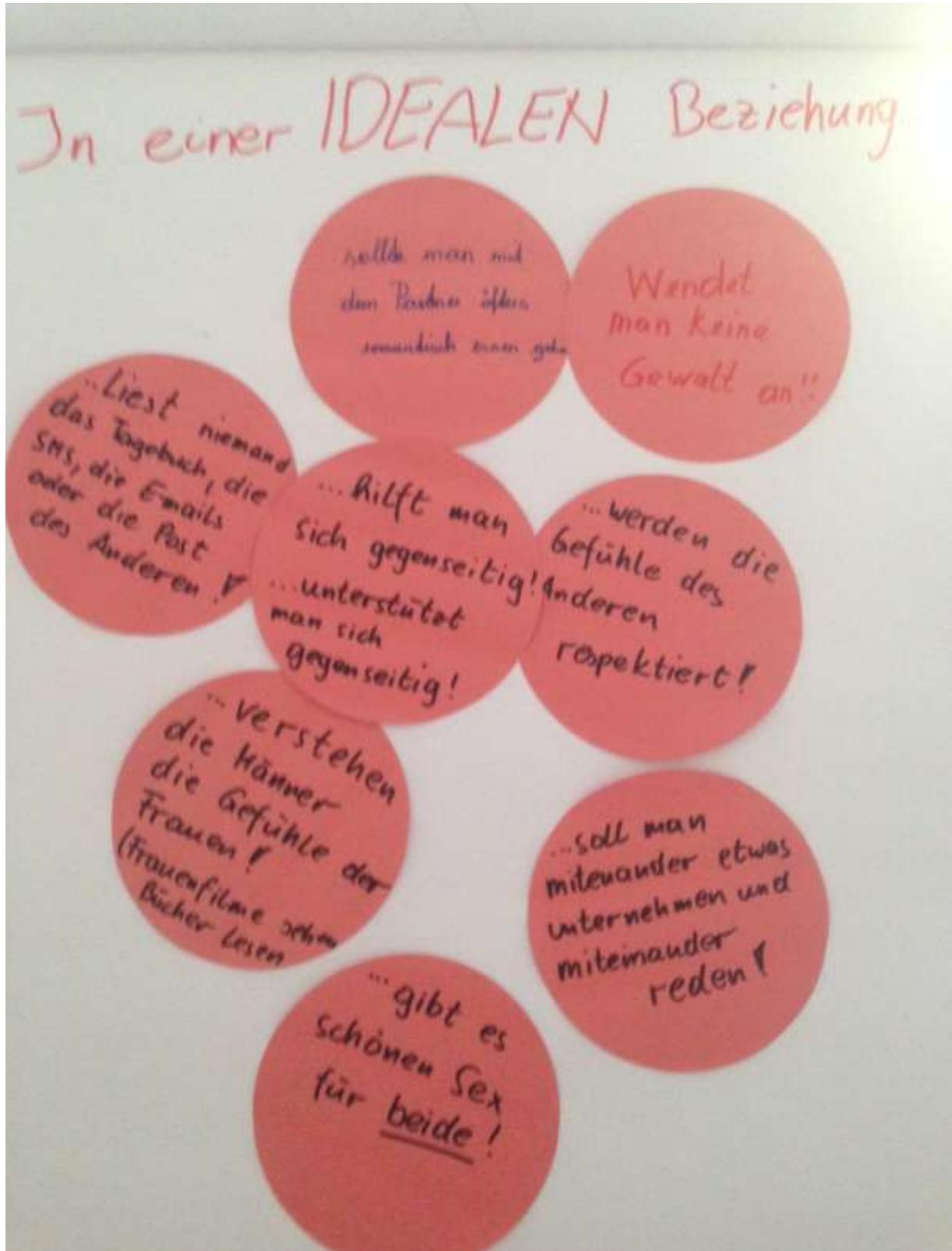
Wir haben uns damit beschäftigt, wer wir sind und wie wir sind.



Jede Frau hat Wünsche und Bedürfnisse.

Der Wunsch nach einer schönen Beziehung gehört für viele Frauen dazu.

Wir haben uns überlegt, wie eine „ideale“ Beziehung sein soll.



Gefühle bestimmen unser Leben.

Unsere Gefühle sagen uns, wenn etwas nicht stimmt oder ob alles schön ist.

Daher müssen wir auf unsere Gefühle hören und unsere Gefühle auch zeigen.

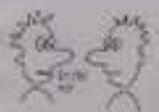
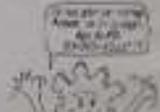
Das ist manchmal gar nicht leicht.

Dazu haben wir Tipps gesammelt und beim Üben sehr viel Spaß gehabt.

Gefühle

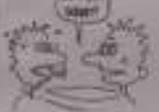
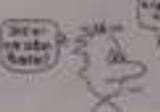
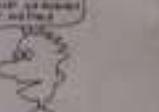
Gefühl	Beispiel	Warum aussprechen?
Verliebt	Jemandem Lieben	Muss raus
Sorgen haben	Sandros Mutter	Geht einem dann besser
Gefühlschaos	Welches Gefühl überwiegt → Betrug	Gefühle klar kriegen

Tipps zum Äußern von Gefühlen

Kreative Schreibungen

Vertraulich
 nicht anschreien
 vorher etwas positives sagen
 keine von anderen
 Gefühlen
Ich-Botschaften

Zum Thema Sexualität gibt es viel zu sagen und zu besprechen.

Sexualität ist ganz viel und für jeden Menschen unterschiedlich.

Sexualität ist Gefühle, Berührungen, Sex machen und Vieles mehr.

Über Sexualität darf man reden.

Über Sexualität soll man reden.

Manchmal ist das ein bisschen peinlich.

Darum haben wir viele verschiedene Wörter gesammelt, die mit Sexualität zusammen hängen.

Wir haben über die Gefühle gesprochen, die beim Sex entstehen.

Wir haben darüber nachgedacht, was die einzelnen Wörter bedeuten.

Wir haben über das Kinder bekommen und Verhütung gesprochen.

Wir haben den Unterschied zwischen männlicher und weiblicher Sexualität angeschaut.

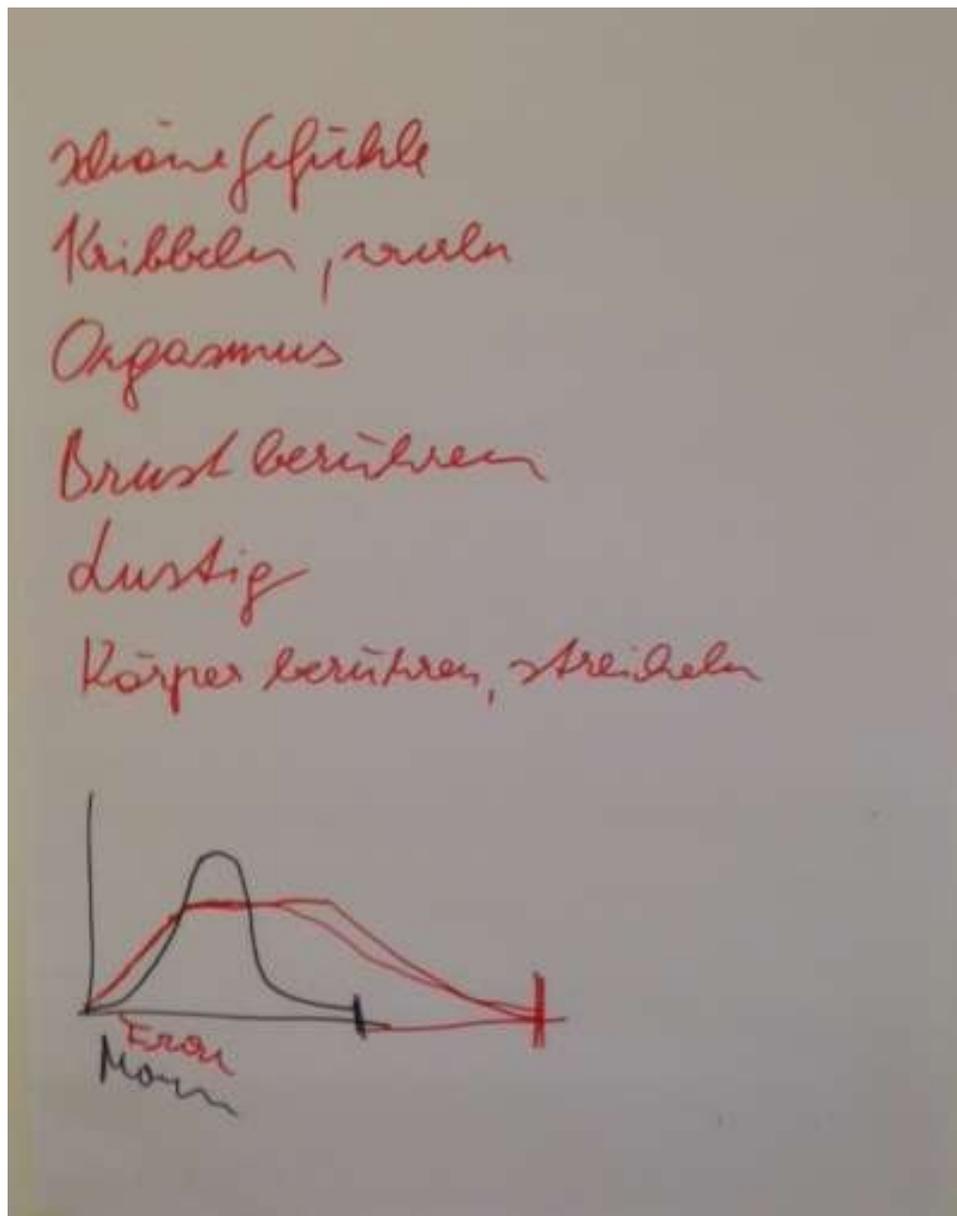
Jede Teilnehmerin hat für sich überlegt, was für sie selber beim Thema Sex wichtig ist.

Wir haben Arbeitsblätter bearbeitet, diskutiert und Verhütungsmittel angeschaut und angegriffen.

Viele Dinge waren dabei sehr persönlich und intim.

Solche Dinge sollen nicht alle sehen können.

Deshalb gibt es dazu nicht so viele Bilder.



Ganz viel hätten wir noch besprechen können.

Ganz viele Themen gibt es, über die es sich lohnt nachzudenken.

Aber jede Workshopreihe geht einmal zu Ende.

Und so mussten auch wir uns voneinander verabschieden.

Ich sage „DANKE!!!!!!“ an V, S, K und A.!!

Es war toll mit Euch zu arbeiten!

Alles Liebe wünscht Euch

Christine Bramerdorfer