

Mein Körper, meine Regeln!

Gewaltpräventionsprojekt

Das Gewaltpräventionsprojekt „Mein Körper, meine Regeln“ richtet sich an Mädchen* im Alter zwischen 10 und 14 Jahren aus Obervieland.

Du bist stark. Du hast eine Stimme. Und Du hast das Recht, dich sicher zu fühlen – immer und überall. In dieser Gruppe geht es um Dich!

Du lernst:

- Wie Du Nein sagen kannst
- Was Du tun kannst, wenn dir etwas nicht gefällt
- Wo Du Hilfe bekommst, wenn Du sie brauchst
- Wie Du mutiger und sicherer wirst

Du bist nicht allein! Du bist mit anderen Mädchen* zusammen.

Wir reden darüber, wie es Dir geht und was Du erlebt hast. Wir lachen und lernen gemeinsam und werden kreativ.

Die Gruppe ist kostenlos. Alles, was Du erzählst, bleibt vertraulich.

Montags, 16.00 – 17.30 Uhr (09.02. – 16.03.2026)

Ort: Haus der Familie Obervieland, Eichelnkämpfe 11, 28277 Bremen

Die Anmeldung ist ab sofort unter der Telefonnummer 0421-3365444 in der Beratungsstelle der Mädchenhaus Bremen gGmbH möglich oder über E-Mail info@maedchenhaus-bremen.de

Infotermin für Eltern

Am 19.01.2026 von 16.00 – 17.00 Uhr findet unser Infotermin für Eltern statt. Hier bekommen Eltern mehr Infos zum Angebot und können die Anleiterinnen* kennenlernen.

Melden Sie sich gerne per Mail oder telefonisch für diesen Termin an oder kommen Sie einfach vorbei.

Ein Angebot von:

Mädchenhaus Bremen gGmbH

Haus der Familie Obervieland

Veranstaltungsort:

Haus der Familie Obervieland

Adresse:

Eichelnkämpfe 11

28277 Bremen

Ansprechperson:

Beratungsstelle Mädchenhaus Bremen

Telefon:

0421 33 65 444

E-Mail-Adresse:

info@maedchenhaus-bremen.de

Internetadresse:

www.maedchenhaus-bremen.de

Nächste Termine:

- 02.03.2026, 16:00 – 17:30
- 09.03.2026, 16:00 – 17:30
- 16.03.2026, 16:00 – 17:30

Anmeldungsinfo:

Anmeldung erforderlich

Kosten:

Teilnahme kostenlos