

Pressemitteilung

#SchwangerOhneGewalt – Sexualisierte Gewalt in Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett sichtbar machen

Münster & Neustrelitz, Oktober 2025 – Sexualisierte Gewalt in Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett ist ein Tabuthema, über das selten bis nie gesprochen wird. Dabei sind Schwangere, Gebärende und Mütter in dieser sensiblen Lebensphase besonders verletzlich. Im Rahmen der diesjährigen Orange Days setzen sich Nadine Birner und Verena Arps-Roelle mit ihrer Aktionsreihe #SchwangerOhneGewalt für Aufklärung und Sensibilisierung ein.

„Hörst oder liest du oft von sexualisierter Gewalt rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett? Nein? Wir auch nicht. Und wir finden: Das muss sich ändern“, sagt Nadine Birner, Doula und feministische Coachin. „Viele Betroffene wissen nicht, wie sie Grenzverletzungen erkennen, benennen oder sich dagegen wehren können. Deshalb schaffen wir Bewusstsein und bieten konkrete Unterstützung“, erklärt Verena Arps-Roelle, Speakerin, Autorin und Gründerin von act&protect®, die Motivation hinter ihrem ehrenamtlichen Engagement.

Programmstart zum Auftakt der Orange Days 2025

Die Reihe beginnt mit kurzen Impulsen auf LinkedIn und Instagram, die erste Denkanstöße zum Thema geben und auf die kommenden Veranstaltungen vorbereiten.

Im November 2025 folgen zwei zentrale Formate:

- Lesung mit Lena Högemann (26. November 2025): Journalistische Einblicke und feministische Aufklärung zum Thema sexualisierte Gewalt im geburtshilflichen Kontext.
- Panel (29. November 2025): Vier Expertinnen aus Medizin, Wissenschaft, Beratung und Aktivismus teilen ihre Perspektive, ihr Erfahrungswissen und diskutieren über sexualisierte Gewalt in Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett:
 - Katharina Desery (Mother Hood e. V.)
 - Dr. Gwladys Awo (Lessan e. V.)
 - Lidia Jedrych (LARA e. V.)
 - Martina Kruse (Hebamme und Autorin)

Im Dezember 2025 bildet ein Empowerment-Workshop den Abschluss der Reihe. Hier erhalten die Teilnehmenden konkrete Werkzeuge zu klarer

Kommunikation, dem Setzen von Grenzen, rechtlichen Aspekten und einer stärkenden Haltung.

„Wir möchten Menschen empowern – nicht nur, um über sexualisierte Gewalt in Schwangerschaft und Geburt zu sprechen, sondern auch, um aktiv zu handeln und betroffene Frauen zu unterstützen“, betont Nadine Birner. **„Es geht darum, dieses Tabu zu brechen und Scham durch Solidarität zu ersetzen.“**

Zielgruppe und Ziele

Die Veranstaltungen sind kostenlos und richten sich an Schwangere, Gebärende und Mütter sowie deren Angehörige, aber auch an Fachpersonal wie Hebammen, Doulas und Ärzt*innen.

Die Aktionsreihe verfolgt vier zentrale Ziele:

- Tabus rund um sexualisierte Gewalt in Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett brechen
- Mehr Sicherheit und Kompetenz im Umgang mit dem Thema schaffen
- Konkrete Tools für die Praxis bereitstellen
- Haltung und Handlungskompetenz der Teilnehmenden stärken

Mit dieser Reihe senden Arps-Roelle und Birner einen klaren Appell: Sexualisierte Gewalt darf nicht länger verschwiegen werden. Es braucht mutige Diskussionen und praktische Unterstützung für Betroffene – und für alle, die mit ihnen arbeiten.

Weitere Informationen sowie aktuelle Termine und Anmeldemöglichkeiten

finden Sie auf der Webseite www.actandprotect.de/schwangerohneGewalt/ und den Social-Media-Kanälen von Verena Arps-Roelle (@actandprotect) und Nadine Birner (@nadinebirner) sowie unter dem Hashtag #SchwangerOhneGewalt. Anmeldungen für die Events sind möglich unter www.actandprotect.de/schwangerohneGewalt/ und <https://actandprotect.de/schwangerohneGewalt/>.

Presse-Kontakt

Verena Arps-Roelle
E-Mail: hallo@actandprotect.de
Telefon: +49 176 24903211

Nadine Birner
E-Mail: hallo@nadinebirner.com