

Sexualisierte Gewalt in Schwangerschaft, Geburt & Wochenbett

- erkennen, benennen und beenden!

Kostenfreie Aktionsreihe vom
25. November - 10. Dezember 2025
im Rahmen der **#OrangeDays**



Für Betroffene, Interessierte und Fachkräfte.
Anmeldung und Infos unter www.actandprotect.de/schwangerohneGewalt

#Schwanger OhneGewalt

Nadine Birner
Doula & feministische Coachin

Verena Arps-Roelle
Speakerin & Autorin

25.11. bis 10.12.2025

**Impulse
für Dich**

16 Tage – 16 Beiträge
auf LinkedIn und Instagram

26.11. um 18 Uhr

**Lesung
mit Lena Högemann**

Aus ihrem Buch: "So wollte ich
mein Kind nicht zur Welt
bringen!"

29.11. um 10 Uhr

**Panel
mit Expertinnen**

Martina Kruse

Katharina Desery (Mother Hood e.V.)

Dr. Gwladys Awo (LESSAN e.V.)

Lidia Jedrych (LARA e.V.)

06.12. um 10 Uhr

**Feminar
für Betroffene**

Handeln, Grenzen setzen, sich
stärken:
Dein Empowerment Feminar
mit Nadine Birner und Verena
Arps-Roelle.

#SchwangerOhneGewalt

Lesung mit Lena Högemann

26. November 2025 von 18.00 - 19.30 Uhr
(kostenfrei über Zoom)



Viele Frauen erleben Geburten, die nicht so sind, wie sie es sich wünschen. Jede zweite bis jede dritte Gebärende erlebt sogar körperliche oder psychische Gewalt. Lena Högemann hat darüber ein Buch geschrieben:

**"So wollte ich mein Kind
nicht zur Welt bringen!"**
(Ullstein Verlag)



@FRAUHOEGEMANN



LENA HÖGEMANN

WWW.FRAUHOEGEMANN.DE

Sie erzählt darin ihre eigene Geschichte und die von dreißig anderen Frauen und Männern und hat ausgewählte Expert*innen interviewt. Ihr Ziel ist es, darüber aufzuklären, dass nicht bei jeder Geburt das Selbstbestimmungsrecht von Frauen gewahrt wird. Lesung und Gespräch über Geburten – von traumatisch bis selbstbestimmt und über das System Geburtshilfe.

Anmeldung und Infos unter www.actandprotect.de/schwangerohneGewalt

#SchwangerOhneGewalt

Panel mit Expertinnen

29. November 2025 von 10.00 - 11.30 Uhr

(kostenfrei über Zoom)

Wir sprechen mit Expertinnen aus Medizin, Wissenschaft, Beratung und Aktivismus zum Thema “Sexualisierte Gewalt in Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett.” Sie teilen Erfahrungen, beleuchten Risiken und diskutieren konkrete Handlungsansätze.



**MARTINA
KRUSE**

(Familien)Hebamme,
Traumatherapeutin®
(I.B.T.)
&
Autorin



**DR. GWLADYS
AWO**

Gründerin von
LESSAN e.V.
&
Diplom-
Sozialpädagogin



**LIDIA
JEDRYCH**

Supervisorin,
Coachin,
Traumafachberaterin
&
Familientherapeutin



**KATHARINA
DESERY**

Vorständin
von
Mother Hood e.V.
&
Pressesprecherin

Anmeldung und Infos unter www.actandprotect.de/schwangerohneGewalt

Martina Kruse

(Familien)Hebamme,
Traumatherapeutin® (I.B.T.) & Autorin



@BERATUNG.KRUSE

**WWW.BERATUNGUND
FORTBILDUNG-KRUSE.DE**

“Als (Familien-) Hebamme habe ich oftmals Frauen, die Gewalt erlebt haben während Schwangerschaft, Geburt und im ersten Lebensjahr begleitet. Daneben berate ich in freier Praxis Elternteile im Kontext von Geburt, auch hier ist frühere Gewalt ein häufiges Thema, dass das Erleben von Schwangerschaft und Elternschaft beeinflussen kann. Durch meine Ausbildungen in systemischer Beratung, Traumazentrierte Fachberatung, Integrative Bindungsorientierte Traumatherapie® (I.B.T.) und EMDR bin ich gut darauf vorbereitet.”

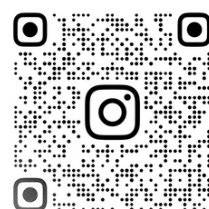
#SchwangerOhneGewalt

Gwladys Awo

Gründerin
& Vorstandsvorsitzende von LESSAN e.V.



WWW.LESSAN.EU



Dr. Gwladys Awo ist Gründerin und Vorstandsvorsitzende von LESSAN e.V. sowie Autorin zahlreicher Publikationen zu weiblicher Genitalverstümmelung (FGM/C). Sie initiierte 2019 den ersten „Schutzbrief gegen FGM/C“ in Hamburg, der seit 2021 bundesweit verbreitet wird. Seit über zehn Jahren entwickelt und leitet sie nationale und europäische Projekte gegen FGM/C, geschlechtsspezifische Gewalt und Rassismus. Zudem berät und schult sie Fachkräfte, Communitys und Institutionen im Bereich Prävention und Empowerment betroffener Frauen und Mädchen.

Anmeldung und Infos unter www.actandprotect.de/schwangerohneGewalt

Katharina Desery

Vorständin von Mother Hood e.V.
& Mit-Gründerin Hilfetelefon nach schwieriger Geburt



**WWW.MOTHER-
HOOD.DE**



Katharina Desery hat den Verein Mother Hood e.V. im Jahr 2015 mit anderen Eltern gegründet. Sie ist im Vorstand und hauptamtlich für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit zuständig.

Für die gelernte Public Relations Fachfrau sind die Rechte von Familien rund um die Geburt der Motor ihres Engagements.

Katharina setzt sich dafür ein, dass jede schwangere Person nach ihren Bedürfnissen und Wünschen, sowie gewaltfrei gebären kann.

Sie ist zudem Mit-Gründerin vom Hilfetelefon nach schwieriger Geburt.

Lidia Jedrych

Psychosoziale Beraterin, Supervisorin
& Beraterin bei LARA e.V.



WWW.JEDRYCH.DE

**WWW.LARA-
BERLIN.DE**



FACHSTELLE
GEGEN SEXUALISIERTE GEWALT
AN FRAUEN, TRANS*, INTER* UND
NICHT-BINÄREN PERSONEN
BERATUNG KRISENINTERVENTION KOORDINATION

“Ich bin psychosoziale Beraterin und Supervisorin. Geschlechtsspezifische Perspektiven haben mich schon als junge Frau sehr interessiert. Dabei entwickelte sich in Laufe meiner Berufsjahre mein Schwerpunkt „Sexualisierte Gewalt und Trauma“. Dieses Thema erfüllt mich mit einer großen Demut vor den betroffenen Person, ich bewundere den Mut, den die Personen immer wieder aufbringen, um sich dieser strukturellen Gewalt entgegen zu stellen.”

#SchwangerOhneGewalt

Das Feminar

06. Dezember 2025 von 10.00 - 12.00 Uhr
(kostenfrei über Zoom)



**NADINE
BIRNER**

Doula &
Feministische
Coachin



**VERENA
ARPS-ROELLE**

Speakerin &
Autorin

„**Handeln, Grenzen setzen, sich stärken - das Empowerment Seminar**“ richtet sich an Schwangere und Interessierte.

Es vermittelt praxisnahe Strategien, um sexualisierte Gewalt in Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett zu erkennen, zu benennen und wirksam zu begegnen.

Im Fokus stehen klare Kommunikation, Selbstschutz, selbstbewusstes Handeln und die Stärkung der eigenen Haltung – im Alltag wie im medizinischen Umfeld. Zudem gibt es einen Überblick über Hilfsangebote und Schutzmaßnahmen.

Anmeldung und Infos unter www.actandprotect.de/schwangerohneGewalt

Hilfsangebote

Als betroffene Person, Angehörige*r oder Fachkraft findest du hier anonym, kostenfrei und niedrigschwellig Unterstützung:
Als betroffene Person, Angehörige*r oder Fachkraft findest du hier anonym, kostenfrei und niedrigschwellig Unterstützung:



Hilfetelefon
Schwangere in Not
0800 40 40 020



Hilfetelefon

Gewalt gegen Frauen

116 016

www.hilfetelefon.de


HILFE TELEFON
SCHWIERIGE GEBURT
0228 9295 9970



**FACHSTELLE
GEGEN SEXUALISIERTE GEWALT
AN FRAUEN, TRANS*, INTER* UND
NICHT-BINÄREN PERSONEN
BERATUNG KRISENINTERVENTION KOORDINATION**



Traum & Geburt

**Schatten
& Licht e.V.**

Initiative peripartale
psychische Erkrankungen



MOTHER HOOD
e.V.

Weitere Infos unter www.actandprotect.de/schwangerohnegewalt