

SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN.



JEDE FRAU UND JEDES MÄDCHEN KANN SICH WEHREN.

AM ARBEITSPLATZ, AM HELLICHEN TAG AUF DER STRASSE, IN DER SCHULE, BEIM EINKAUF, IN DER UNIVERSITÄT, BEI DUNKELHEIT, AUF EINEM BETRIEBSFEST, AM TELEFON, AUF REISEN, IN ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN, IN DER FAMILIE, AUF DER PARTY, IM HOTEL USW. ERLEBEN FRAUEN UND MÄDCHEN HÄUFIG BELÄSTIGUNGEN UND SEXUELLE ÜBERGRIFFE! **DOCH DIE NORMALITÄT DIESER ALLTÄGLICHEN GEWALTSITUATIONEN KANN DURCHBROCHEN WERDEN, DENN JEDE FRAU UND JEDES MÄDCHEN KANN SICH WEHREN!**

WEITERE INFORMATIONEN.

Was sollen Teilnehmerinnen zu Kursen mitbringen?

Sportbekleidung, Gymnastik- oder Turnschuhe (evtl. rutschfeste Socken), Essen und Getränke für die Pausen und eine ISO-Matte oder Decke.

Wir trainieren in den Altersgruppen:

Mädchen 6 bis 8 Jahre | 9 bis 12 Jahre | 13 bis 16 Jahre

Frauen ab 17 Jahre | Seniorinnen

Mütter-Töchter Altersgruppen Töchter siehe Mädchen

Frauen und Mädchen mit Behinderungen sind willkommen.

Bitte sprechen Sie mich an.

Sonstiges:

Die Gruppenstärke und die Dauer des Kurses werden individuell verhandelt. Mindestanzahl sind 10 Teilnehmerinnen.

Interessiert?

Dann melden Sie sich bei mir. Ich biete meine Kurse in unterschiedlichen Institutionen und in Zusammenarbeit mit Einzelpersonen an.

Barbara Matten

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin

Telefon 0711/2 48 55 72

Fax 0711/2 48 55 73

E-Mail matten@gewalt-verhindern.de

www.gewalt-verhindern.de

Die Kursleiterin ist ausgebildet nach dem feministischen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskonzept von Sunny Graff „Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren!“

Die Kursleiterin ist Mitfrau im Bundesfachverband Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung BV FeSt e.V.

JEDE FRAU UND JEDES MÄDCHEN KANN SICH WEHREN.

ANGST LÄHMT – MUT BEFREIT!

- „Seien Sie abends nicht allein unterwegs!“
- „Kleiden und benehmen Sie sich unauffällig!“
- „Meiden Sie einsame Gegenden!“
- „Knüpfen Sie keine Kontakte zu Fremden!“

Mit solchen „Tipps“ und „richtigen“ Verhaltensregeln sollen Belästigungen und Gefahrensituationen vermieden werden. Sie schränken jedoch die Bewegungsfreiheit und damit die Lebensqualität von Frauen und Mädchen massiv ein und geben ihnen die Mitschuld an sexuellen Übergriffen. Außerdem wiegen uns solche „gut gemeinten“ Ratschläge in falscher Sicherheit, denn sexualisierte Gewalt geht häufig von bekannten Tätern im vertrauten Umfeld aus. Mit Hilfe von Informationen und Diskussionen werden in Kursen typische Belästigungs- und Gewaltformen – die Frauen und Mädchen erleben können – thematisiert. Damit wird den vorhandenen Fehlinformationen über Gewalt entgegengewirkt.

In frauen- und Mädchenspezifischen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen wird

- das Selbstvertrauen gestärkt durch das Erleben der eigenen körperlichen und mentalen Kraft,
- für Gewaltsituationen sensibilisiert,
- den Teilnehmerinnen Handlungssicherheit durch sprachliche bzw. Körpersprachliche Möglichkeiten der Gegenwehr vermittelt,
- eine Atmosphäre geschaffen, in der die Erfahrungen der Teilnehmerinnen ernst genommen und ihre bisherigen Handlungsstrategien wertgeschätzt werden,
- den Mythen über Gewalt gegen Frauen und Mädchen entgegengewirkt,
- die Möglichkeit von Hilfsangeboten bei sexualisierter Gewalt aufgezeigt,
- Spaß am gemeinsamen Erleben in einer Frauen- bzw. Mädchengruppe vermittelt.

IST ES SINNVOLL SICH ZU WEHREN?

Die Kombination von körperlichen Techniken und unterschiedlichen Selbstbehauptungsstrategien ermöglicht Frauen und Mädchen, unangenehme und bedrohliche Situationen schon im Vorfeld zu erkennen und abzuschwächen, so dass die Wahrscheinlichkeit eines körperlichen Angriffs erheblich verringert wird.

Im Konfrontationstraining werden Verhaltensweisen geübt, die gegen Grenzüberschreitungen, alltägliche sexuelle und rassistische Übergriffe und Diskriminierungen jeglicher Art eingesetzt werden können.

Einfache und wirkungsvolle körperliche Techniken ermöglichen Frauen und Mädchen, sich bei körperlichen Angriffen sofort und effektiv zu verteidigen. Mentale Übungen fördern hierbei das Selbstvertrauen in die eigene Stärke.

Frauen und Mädchen werden in diesen Kursen ermutigt, ihre Gefühle wahrzunehmen, nach diesen zu handeln und mit angstbesetzten Situationen kreativ und erfolgreich umzugehen. **So unterschiedlich die Frauen und Mädchen sind, so vielfältig sind die Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungsmöglichkeiten!**

DIE KURSE FINDEN FÜR ALLE FRAUEN UND MÄDCHEN UNABHÄNGIG VON ALTER, HAUTFARBE, HERKUNFT, GRÖSSE UND GEWICHT, KÖRPERLICHEN UND GEISTIGEN BEHINDERUNGEN, RELIGION UND IHRER SEXUELLEN ORIENTIERUNG STATT!