

Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen

Hintergrund für die Entstehung des Aktionstages war die Verschleppung, Vergewaltigung und Ermordung der drei Schwestern Patria, Minerva und María Teresa Mirabal am 25.11.1960 in der Dominikanischen Republik durch Soldaten des damaligen Diktators Rafael Leonidas Trujillo. Sie mussten sterben, weil sie und ihre Männer gegen seine Politik rebellierten, aber auch weil eine von ihnen seine sexuellen Avancen zurückgewiesen hatte.

Seit dem 25. November 1981 organisieren Menschenrechtsorganisationen alljährlich Veranstaltungen, um auf die Lage misshandelter Frauen aufmerksam zu machen.

Obwohl an diesem Tag der Focus auf das Ende der Gewalt von Männern gegen Frauen gerichtet ist, löst Gewalt in jeglicher Form - besonders gegen Kinder - Betroffenheit aus und ist grundsätzlich zu verurteilen.

Die Stadt Bargteheide bezieht bewusst Jungen gleichermaßen wie Mädchen und Frauen in die Angebote zur Verhinderung von Gewalt ein und trägt damit der Tatsache Rechnung, dass auch Jungen häufig Opfer von Gewalt/sexualisierter Gewalt sind.

Anmeldungen:

Stadt Bargteheide
Gleichstellungsbeauftragte
Gabriele Abel
Rathausstraße 24-26
22941 Bargteheide
Tel.: 04532-4047903
abel@bargteheide.de

oder

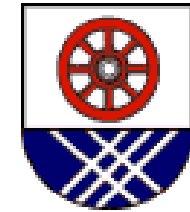
Ute Sauerwein-Weber
Jugendbildungsreferentin
der Stadt Bargteheide
Tel.: 04532-2843960
ute.sauerwein@jat-bargteheide.de



Balance durch Bewegung

Bewegung • Gesundheit • Präventio
Ulrike Kraus

Bahnhofstraße 12 · 23843 Bad Oldesl
Telefon 04531-67 02 35
info@balance-durch-bewegung.de
www.balance-durch-bewegung.de



Gewalt kommt nicht in die Tüte!

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen, Jungen und Frauen

.....
FAIR IST COOL
.....

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen, Jungen und Frauen

Im Rahmen der Aktionswoche des Internationalen Tages gegen Gewalt an Frauen (25.11.2011) bieten die Gleichstellungsbeauftragte und die Jugendbildungsreferentin der Stadt Bargteheide 3 Selbstbehauptungs- bzw. Selbstverteidigungskurse für Mädchen, Jungen und Frauen an. Die Kurse finden geschlechtergetrennt statt.

Kurs für Mädchen (10-12 Jahre)

Termin: 26. und 27.11.2011
Uhrzeit: jeweils 10:00 – 15:00
Ort: Schulforum Bargteheide

Kurs für Jungen (10-12 Jahre)

Termin: 10. und 11.12.2011
Uhrzeit: jeweils 10:00 – 15:00
Ort: Schulforum Bargteheide

Kurs für Frauen (ab 18 Jahre)

Termin: 28. und 29.01.2012
Uhrzeit: jeweils 10:00 – 15:00
Ort: Schulforum Bargteheide

Die Teilnahme ist kostenfrei. Bitte saubere Turnschuhe und Eigenverpflegung mitbringen.

Kursleitung: Ulrike Kraus, Gewaltprävention seit 1992
Ausbilderin Sanuces Ryu - Modern Jiu Jitsu 4. DAN

Kurskonzept für Mädchen und Jungen

- Stärkung des Selbstbewusstseins der/des Einzelnen
- Stark und selbstbewusst NEIN sagen können
- Wahrnehmung der eigenen Grenzen, Abwehren von Grenzüberschreitungen und Respektieren der Grenzen Anderer
- Verbale Techniken zur Konfliktlösung anhand von Rollenspielen zu Alltagssituationen
- Körperwahrnehmung, Körperschulung, Körpersprache, ihre Bedeutung und Auswirkung in Angriffssituationen
- Erkennen und Unterscheiden von „blöden“, bedrohlichen oder gefährlichen Situationen
- Körperliche Verteidigungstechniken
- Hilfe einfordern und Hilfe holen

Methoden:

- Rollenspiele zu verschiedenen Konfliktsituationen
- Wahrnehmungsübungen zur Schulung der Einschätzung gefährlicher, grenzüberschreitender oder bedrohlicher Situationen
- Körpersprach- und Stimmübungen zur Unterstützung des eigenen Auftretens bei verbaler und körperlicher Konfrontation

„Fair ist cool!“

Kurskonzept für Frauen

- Atmung und Körperbewusstsein
- Einsatz von Stimme und Körpersprache in Konfliktsituationen
- Wahrnehmen und Erkennen von unangenehmen und bedrohlichen Situationen
- Laut und deutlich NEIN sagen bei Grenzüberschreitungen, Mobbing, Diskriminierung oder Belästigung
- Stärkung des eigenen Gefühls und der Wahrnehmung
- Hilfe und Unterstützung einfordern
- Körperliche Verteidigungsmöglichkeiten
- Entspannung

Methoden:

- Rollenspiele zu verschiedenen Konfliktsituationen
- Wahrnehmungsübungen zur Schulung der Einschätzung gefährlicher, grenzüberschreitender oder bedrohlicher Situationen
- Körpersprach- und Stimmübungen zur Unterstützung des eigenen Auftretens bei verbaler und körperlicher Konfrontation
- Austausch und Diskussionen zeigen Handlungsmöglichkeiten auf

Das Training setzt bei den Fähigkeiten und Möglichkeiten jeder einzelnen Frau an und bietet Raum für konkrete Situationen der Teilnehmerinnen. Die Stärkung des Selbstbewusstseins und das Erkennen von Handlungsmöglichkeiten stehen im Vordergrund.

„Jede Frau kann sich wehren!“