



Fortbildung zur Multiplikatorin

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und junge Frauen

Das Angebot richtet sich in erster Linie an Lehrerinnen, (Sozial-)Pädagoginnen und Schulsozialarbeiterinnen.

Ziel der Weiterbildung

Die Teilnehmerinnen sollen befähigt werden „Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse“ für ihre Zielgruppen eigenverantwortlich zu planen und durchzuführen.

Inhalte

Den Schwerpunkt der Fortbildung bilden die „Prävention“ und die „Selbstbehauptung“. Im Gegensatz zur traditionellen Prävention, die auf Verbote, Einschränkungen und Warnungen basiert, sollen Mädchen und junge Frauen altersgerecht über potentielle Gefahrensituationen aufgeklärt werden und Handlungsmöglichkeiten kennen lernen, wie sie sich in grenzüberschreitenden Situationen selbstbewusst behaupten und in gewaltbesetzten Situationen erfolgreich verteidigen können.

Zu den Strategien, die Mädchen und Frauen stärken, ihnen Mut machen und ihre Handlungskompetenzen erweitern, zählen beispielsweise: die Sensibilisierung der Wahrnehmung, das Ernstnehmen eigener Gefühle, die Förderung selbstsicheren Auftretens und Handelns, das Äußern von Wünschen und Bedürfnissen, das Setzen klarer Grenzen, gezieltes Wehren, Hilfe suchen und Mädchen- bzw. Frauensolidarität.

Die Angebote sollen Mädchen und jungen Frauen einen geschützten Erfahrungsraum zum Ausprobieren und Experimentieren bieten. Durch das Überwinden von Ängsten, das Entdecken eigener Fähigkeiten und Stärken und die Möglichkeit die eigene Kraft zu spüren und Neues auszuprobieren, können sich Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit entwickeln.

Thematische Schwerpunkte

- Psychologische, gesellschaftliche und kriminologische Aspekte von (sexuellen) Gewaltdelikten gegen Mädchen und Frauen
- Gewaltprävention sowie Hilfe für betroffene Mädchen und Frauen
- Selbstbehauptungstraining: Wahrnehmungs- und Sinnesschulung, Gefühle und Bedürfnisse, Kommunikation, Atem- und Stimmübungen, Körpersprache, Distanzverhalten und Grenzen, Angst/-abbau, Selbstsicherheitsübungen, Selbstwertstärkung, Rollenspiele
- Einfache Selbstverteidigungsformen zur Wiederherstellung der persönlichen Distanz, zur Abwehr von Kontakt- und Festhalte-Angriffen und bei gesundheits- und lebensbedrohlichen Angriffen
Kleine Kampfspiele, Techniktraining mit Schlagpolstern und anderen Hilfsmitteln
- Kennenlernspiele, Körper- und Bewegungsspiele, Mentale Übungen, Entspannungsübungen, einfache Evaluationsinstrumente

Die Teilnehmerinnen entwickeln im Laufe der Fortbildung ihr eigenes zielgruppenorientiertes Konzept.

Zwischen den einzelnen Fortbildungsabschnitten sollte die Möglichkeit bestehen, die Inhalte in den Berufsalltag einfließen zu lassen und praktische Erfahrungen zu sammeln oder in selbstorganisierten Lerngruppen zu vertiefen.

Sofern keine Selbstverteidigungskenntnisse mitgebracht werden, wird ausdrücklich empfohlen, parallel oder im Anschluss an die Fortbildung, ein vertiefendes Kampfsport- oder Selbstverteidigungs-Training zu besuchen.

Die Fortbildung schließt mit einem Zertifikat ab.

Leitung

Barbara Schaller-Knop

Mediatorin, Selbstbehauptungs- und Ju-Jutsu-Trainerin, Entspannungspädagogin

Seit 15 Jahren selbstständig tätig in der Gewaltprävention,

im geschäftsführenden Vorstand und Trainerin von VAuST e.V. (www.vaust.org)

Mehr Infos unter: www.schaller-knop.de

Dauer / Termine / Ort

Gesamtumfang: 36 Std., 6 Samstage (geplant ist ein Termin pro Monat)

Die genauen Termine und Orte werden vereinbart, sobald abzusehen ist, dass eine Fortbildungsgruppe zustande kommt.

Kosten

Die Fortbildungsgebühr beträgt 550 €.

Anmeldung

Interessentinnen können sich ab sofort vormerken lassen,

telefonisch unter (0611) 46 29 40 oder per e-mail: Barbara@Schaller-Knop.de