

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen und Frauen

Selbstverteidigung – Begründung

Wir Mädchen und Frauen sind stark! Wir wehren uns erfolgreich mit Blicken, mit unserer Stimme und mit effizienten Abwehr- und Befreiungsgriffen! Der Alltag von uns Mädchen und Frauen ist sehr oft von persönlichen Grenzverletzungen und sexuellen Übergriffen geprägt. In unserer Gesellschaft werden diese Übergriffe teilweise nicht wahrgenommen oder verharmlost. Oft werden wir für diese sogar verantwortlich gemacht. Wir nehmen diese Übergriffe und Grenzverletzungen ernst und entwickeln im Selbstverteidigungskurs gemeinsam verschiedene Lösungsmöglichkeiten.

Selbstverteidigung – Ziel

Das Ziel eines Selbstverteidigungstrainings ist es, uns Mädchen und Frauen in unserer Kraft und unserem Selbstbewusstsein zu bestärken und uns zu behaupten. Wir werden ermutigt, uns gegen Übergriffe zu wehren und Neues auszuprobieren.

Selbstverteidigung – Inhalt

Im Selbstverteidigungskurs werden für uns leicht erlernbare Befreiungs- und Abwehrtechniken vermittelt, wie z.B. Befreiung aus Arm – und Körperklammern, Befreiung aus Würgegriffen und dem Liegen, sowie Tritt- und Schlagtechniken. Wir lernen die eigenen Grenzen frühzeitig wahrzunehmen, uns zu schützen und rechtzeitig „Nein“ zu sagen.

Wir thematisieren sexuelle Gewalt von Verwandten und Bekannten.

Wir diskutieren über Geschlechterrollen und Eigenschaftsbeschreibungen (typisch weiblich/männlich) und stellen diese kritisch in Frage; z.B. wie beurteilen wir andere Mädchen und Frauen in unserem Alter, und wie kommunizieren wir miteinander. Dies ist notwendig, um ein großes Spektrum an Verhaltensstrategien und Lösungsmöglichkeiten zu erwerben.

Selbstverteidigung – Didaktik

Wir üben die Angriffs- und Abwehrtechniken miteinander. Gefährlichen und unangenehmen Situationen begegnen wir in alltagsspezifischen Rollenspielen und lösen diese mit viel Spaß möglichst positiv auf. Mittels Schreispielen aktivieren wir den Mut zur eigenen Stimme als Verteidigungsmittel.

Selbstverteidigung – Geheimnis

Wir stärken und schützen uns mit der Selbstverteidigungstechnik „defendo“ und geben einander das große Versprechen, diese Technik als großes Mädchen – und Frauengeheimnis zu bewahren.

Jeder Kurs ist eine neue Herausforderung für die Trainerin, denn der Kurs ist immer auf unsere Bedürfnisse und unser Alter abgestimmt. Da wir alle aus unterschiedlichen Lebensräumen kommen, haben wir auch differenzierte Vorstellungen vom Mädchen- und Frau-Sein und leben in unterschiedlichen Beziehungen und Familienkonstellationen. Im Kurs haben wir die Möglichkeit des gegenseitigen Austausches von Erfahrungen und werden dadurch auch vielseitig bereichert. Der Kurs bietet uns eine neue Basis für unser Selbstbewusstsein und unsere Selbstbehauptung.

Kosten und Organisation:

Leitung: Maria Matiasek - Verein defendo

Dauer: an 2 Tagen jeweils 2 Stunden
Freitag, 30. Nov. um 18 Uhr und Samstag, 1. Dez. um 10 Uhr

Gruppengröße: max.16 Mädchen bzw. Frauen

Kosten: € 45,- pro Person

Anmeldung: per E-Mail an: info@frauenberatung-stjohann.at

Selbstverteidigung beginnt im Kopf!