

Trainingstag gegen sexuelle Belästigung und Gewalt

Stark machen gegen sexuelle Gewalt und Belästigung!

Dieses Faltblatt informiert über den Trainingstag für jungen Frauen in Ausbildung. Er kann von Bildungsträgern, Ausbildungsbetrieben und Schulen gebucht werden.

Ziele

Wir wollen

- informieren über Formen und Folgen von Gewalt
- sensibilisieren und stärken
- Vorurteile abbauen
- Hilfsmöglichkeiten aufzeigen
- Hemmschwellen senken

Wir arbeiten meinungsbildend

- zur Definition von Gewalt
- zum Umgang mit eigenen Grenzen und Grenzverletzungen
- zu Möglichkeiten der Gegenwehr

Ablauf und Inhalte Ablauf und Inhalte

8:30-12:30 Uhr

Schnupperkurs Selbstbehauptung Selbstverteidigung (WenDo)

- Stabiler Stand
- Stimme
- Körperwaffen
- verletzliche Punkte am Mann
- Rollenspiele
- Schlag- und Tritttechniken
- Spiele zur Auflockerung
- Entspannungsübung

Dauer: 4 Stunden

Ort: Sportraum (Jugendkulturhaus Röhre)

Leitung: WenDoTrainerin und Assistentin

12:30-13:30 Uhr

Mittagspause (auf Wunsch Mittagessen)

13:30-16:00 Uhr

Besuch im Frauennotruf Informationsveranstaltung

- Sexuelle Belästigung/Gewalt
- Stimmt es dass...? Vorurteile und Fakten über sexuelle Gewalt
- Wo fängt Gewalt an und wie kann ich mich wehren?

- Welche Hilfen gibt es im Frauennotruf?

Dauer: 7,5 Stunden mit Mittagspause

Alter: ab 14 Jahren

Gruppengröße: bis 14 TN

Kosten: 350.- (plus evtl Mittagessen)



Sexuelle Gewalt...

...ist alltäglich. Sie reicht von sexueller Belästigung, Telefonbelästigung bis zu Vergewaltigung. Sie ist eine Form von Gewalt, die in engem Zusammenhang mit der Geschlechtszugehörigkeit steht. Sexuelle Gewalt richtet sich überwiegend gegen Mädchen und Frauen und wird in den meisten Fällen von Männern ausgeübt. Gerade junge Frauen sind überdurchschnittlich oft von sexuellen Übergriffen betroffen.

keine ist allein

Der Frauennotruf ist eine Beratungsstelle für vergewaltigte und sexuell belästigte Frauen und Mädchen, sowie eine Informationsstelle zum Thema sexuelle Gewalt für Fachkräfte und Institutionen.

Angebote des Frauennotrufs

Beratung und Begleitung
Krisenintervention
Fachberatung/Interventionsplanung
Fortbildung
Prävention und Aufklärung

Kontakt: Sandra Albert/Karina Lück

Telefonische Sprechzeiten:

Mo, Mi, Do, Fr 9-13 Uhr
Di, Do 16-18 Uhr

Öffnungszeiten:

Mo 9-13 Uhr
Di, Do 16-18 Uhr

in Kooperation mit:



WenDo Training Johanna Hotanen

Selbstbehauptung und
Selbstverteidigung
für Frauen und Mädchen
Tel.: 0451/4899151
j.hotanen@wen-do-training.de
www.wen-do-training.de



Das lasse ich mir nicht gefallen!

**Gegen Sexuelle Belästigung
und Gewalt**



Frauennotruf

Musterbahn 3, 23552 Lübeck

Tel.: 0451 – 70 46 40

Fax: 0451 – 592 98 96

kontakt@frauennotruf-luebeck.de

www.frauennotruf-luebeck.de

Ein Trainingstag
zur Selbstbehauptung/-verteidigung
für junge Frauen in Ausbildung