

„Mach mich nicht blöd an!!“ – Trainingstag gegen sexuelle Belästigung und Gewalt

Beschreibung des Projekttag

Der Trainingstag richtet sich an Gruppen von Frauen und Mädchen ab 14 Jahren. Am Vormittag werden unter der Anleitung einer erfahrenen WenDo-Trainerin verschiedene Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstechniken erlernt, die dabei helfen können, selbstsicherer für die Wahrung der eigenen Grenzen einzustehen.

Am Nachmittag werden die Teilnehmenden von Mitarbeiterinnen des Frauennotrufs dazu angeregt, anhand von Diskussionskarten über grenzverletzende Situationen ins Gespräch zu kommen und Mythen über sexueller Gewalt zu reflektieren. Darüber hinaus wird theoretisches Wissen vermittelt sowie die Hilfsangebote des Frauennotrufs vorgestellt.

Zielsetzung

- Enttabuisierung von (sexueller) Gewalt und Belästigung
- Sensibilisierung für die eigenen Grenzen und die Grenzen Anderer
- Vermittlung von Wissen über sexuelle Gewalt
- Stärkung des sexuellen Selbstbestimmung
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Erlernen von Techniken der Selbstbehauptung- und Selbstverteidigung

Programm:

8:30 – 12:30 Uhr

Wendo Schnuppertraining – Selbstbehauptung / Selbstverteidigung
Rollenspiele, Schlag- und Tritttechniken
Ort: Jugendhaus Röhre, Gerade Querstr.2

– Mittagspause –

14:00 – 16:00 Uhr

Auseinandersetzung mit Mythen und Fakten zu sexueller Gewalt
Diskussionsgruppen zum Thema „Wo hört der Spaß auf?“
Vorstellung der Hilfsangebote des Frauennotrufs
Ort: Frauennotruf Lübeck, Musterbahn 3

Kontakt: Lena Rogge (Präventionsfachkraft im Frauennotruf)
0451 – 70 46 40
kontakt@frauennotruf-luebeck.de

Beratung und Hilfe bei sexueller Gewalt und Belästigung
Musterbahn 3 – 23552 Lübeck
Tel.: 0451 / 70 46 40 – Fax: 0451 / 592 98 96
kontakt@frauennotruf-luebeck.de – www.frauennotruf-luebeck.de

