

# Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen



## Unsere Grundsätze



1. Wir sind davon überzeugt, dass jedes Mädchen, jede Frau sich wehren kann und das Recht dazu hat.
2. Wir orientieren uns an der Lebenswelt und den Fähigkeiten der Teilnehmerinnen.
3. Eine wertschätzende Haltung und ein empathischer Umgang mit den Teilnehmerinnen liegt uns am Herzen.
4. Wir arbeiten zu zweit, damit wir allen Teilnehmerinnen gerecht werden können.

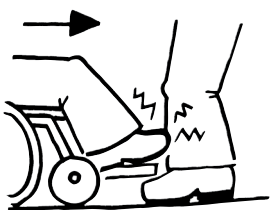
## Unsere Ziele

1. Selbstwertgefühl stärken.
2. Selbstbewusstsein und Körperbewusstsein vertiefen.
3. Strategien entwickeln, um sich im Alltag und in Ausnahmesituationen zu behaupten.
4. Teilnehmerinnen ermutigen, für ihre Bedürfnisse und Interessen einzustehen.

## Unsere Kursinhalte

1. Grenzen setzen und verteidigen.
2. Ein der Situation angemessenes NEIN finden.
3. Unterstützungsmöglichkeiten erarbeiten.
4. Mit Abwertungen adäquat umgehen.

## Unsere Methoden



1. Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstechniken, die individuell an die Fähigkeiten der Teilnehmerinnen angepasst werden.
2. Rollenspiele, die sich am Alltag der Teilnehmerinnen orientieren.
3. Gesprächsrunden und Diskussionen zu Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung.
4. Übungen zu Körperwahrnehmung und zur Einübung neuer Bewegungsmuster.

**Wir achten darauf, dass wir mit unseren Methoden alle Sinne ansprechen.**

## **Rahmenbedingungen**

Unser Angebot ist in 8 Module zu je 1,5 Stunden konzipiert. Die Zeiteinteilung ist flexibel und reicht von wöchentlichen Angeboten bis zu Tages- oder Wochenendseminaren.

Die Kurse können in der jeweiligen Einrichtung stattfinden. Zusätzlich steht uns ein großer Raum im Frauenprojektehaus Tübingen zur Verfügung.

## **WIR STELLEN UNS VOR**

### **Barbara Götz**

Seit 1991 arbeite ich als freiberufliche Selbstverteidigungstrainerin mit Mädchen und Frauen. Anfangs standen viele diesem Konzept ablehnend gegenüber, da sie an seiner Effektivität zweifelten. Das hat sich erfreulicherweise in den vergangenen Jahren geändert. Parallel zur praktischen Arbeit in den Kursen baute ich die theoretischen Grundlagen weiter aus. Darin liegt auch ein Schwerpunkt meiner jetzigen Arbeit insbesondere mit behinderten Frauen und Mädchen. So entwickelte ich Lernmittel zu meinen Selbstverteidigungskonzepten wie Filme, Bücher, CDs.

### **Borghild Strähle**

Von Beruf bin ich Dipl. Sozialpädagogin und arbeite hauptberuflich bei der KBF Neckar-Alb als Referentin für Freiwillige im Sozialen Jahr. Nebenberuflich bin ich als Trainerin für Selbstbehauptung für Mädchen und Frauen mit Behinderungen tätig. Darüber hinaus gebe ich Fortbildungen zu unterschiedlichen Themen, wie „Lebenswelten und Erwachsenwerden bei Mädchen mit Behinderungen“ oder kreatives Schreiben. Ehrenamtlich engagiere ich mich als Vorständin des Mädchentreff e.V. in Tübingen. Aufgrund meiner eigenen Körperbehinderung ist es mir wichtig Mädchen und Frauen mit Behinderungen zu stärken und ihnen einen positiven Umgang mit sich zu vermitteln.

### **Erfahrungen**

Wir arbeiten seit 2001 mit dem Schwerpunkt „Selbstbehauptung und -verteidigung mit Frauen und Mädchen mit Behinderungen“ zusammen. Unser Kurse bieten wir in Werkstätten, Wohneinrichtungen, Schulen für Menschen mit Behinderungen an. Darüber geben wir in unregelmäßigen Abständen an der PH Seminare zu dem Thema „Sexualisierte Gewalt an Mädchen mit Behinderungen“. Die Deutschen Kinder- und Jugendstiftung zeichnete unseren pädagogischer Ansatz mit dem „Best Practice“ Preis aus.

## **KONTAKT**

[www.bgoetz-selbstverteidigung.de](http://www.bgoetz-selbstverteidigung.de)

### **Barbara Götz:**

Mail: [goetz-barbara@gmx.de](mailto:goetz-barbara@gmx.de)

Tel.: 07121-68328

### **Borghild Strähle:**

Mail: [borghild.straehle@z.zgs.de](mailto:borghild.straehle@z.zgs.de)

Tel.: 07073 -91295