

Zielgruppe

Mädchen* mit und ohne Behinderungen im Alter von 4 bis 14 Jahren.

Qualitätsstandards

Die Kurse werden von Frauen* für Mädchen* gegeben. Alle Trainerinnen haben eine umfassende Ausbildung abgeschlossen und arbeiten nach den Qualitätsstandards u.a. der LHM oder der DGfPI.

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerinnen*:

Irmgard Deschler, Geschäftsleitung, fachliche Leitung von Wildwasser München e.V., Traumafachberaterin und Traumatherapeutin, seit 1993 feministische Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin (Ausbildung bei Sunny Graff und Lydia Zijdel)

Mascha Lenger, Dipl.-Psych., systemische Therapeutin (SG), systemische Kinder- & Jugendlichen-Therapeutin (DGfPI), feministische Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin (Ausbildung bei Irmgard Deschler, Päd. Institut München)

Franziska Lochbihler, Sozialarbeiterin (B.A.), feministische Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin (Ausbildung bei In Nae e.V., Karlsruhe)

Kontakt

Wildwasser München e.V.

Fachstelle für Prävention und Intervention bei sexualisierter Gewalt gegen Frauen* und Mädchen*

Thomas-Wimmer-Ring 9

80539 München

Tel. 089 - 614 66 351

Fax 089 - 614 66 287

praevention@wildwasser-muenchen.de

www.wildwasser-muenchen.de

Um Kurse für möglichst viele Mädchen* anbieten zu können, finanzieren wir immer wieder Sozialplätze. Um dieses Angebot aufrecht erhalten zu können, sind wir auf Spenden angewiesen und freuen uns über jede Unterstützung.

Spendenkonto

Wildwasser München e.V.

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE15 7002 0500 0007 8327 00

BIC/SWIFT: BFSWDE33MUE

* Der Gender-Stern* macht Geschlechtervielfalt sichtbar und benennt damit neben Mädchen*, Frauen*, Jungen* und Männern* auch Trans*, Inter* und Queer* sowie Menschen unterschiedlichster Geschlechtsidentitäten.

Gefördert von:



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat
Stadtjugendamt



Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Mädchen*



Fachstelle für Prävention und Intervention bei sexualisierter Gewalt gegen Frauen* und Mädchen*

Wildwasser München e.V.

Ist eine Fachstelle für Prävention und Intervention bei sexualisierter Gewalt gegen Frauen* und Mädchen*. Die Angebote umfassen Beratung für betroffene Frauen* ab 17 Jahren mit und ohne Behinderungen oder Lernschwierigkeiten, Beratung für Bezugspersonen und Fachkräfte, Traumatherapie für Frauen* mit und ohne Behinderungen oder Lernschwierigkeiten, Selbsthilfegruppen, Präventionsarbeit, Fortbildungen und Vorträge.

Grundlagen unserer Präventionsarbeit

Wir arbeiten nach den Qualitätsstandards der Landeshauptstadt München (LHM) und der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Intervention (DGfPI).

Wir arbeiten:

- präventiv
- ressourcenstärkend
- orientiert am Alltagserleben von Mädchen* und Frauen*
- mit einer feministischen Grundhaltung partiell für Mädchen* und Frauen*

Jedes Mädchen* trägt Fähigkeiten in sich, um sich gegen Grenzverletzungen und Gewalt zu wehren. Diese wollen wir bewusst machen und verstärken, sowie den Kursteilnehmerinnen* neue Handlungsmöglichkeiten aufzeigen.

Kursinhalte

Die Teilnehmerinnen* lernen in unseren Kursen

- ihre eigenen Fähigkeiten und Stärken wahrzunehmen
- auf ihre Gefühle zu achten und diese ernst zu nehmen
- (körperliche) Selbstbestimmungsrechte kennen
- die eigenen Grenzen wahr- und ernst zu nehmen
- Grenzverletzungen und Gewalt als solche zu erkennen
- Handlungsmöglichkeiten, um sich in grenzverletzenden Situationen verbal und nonverbal selbst zu behaupten
- konkrete Strategien in bedrohlichen Situationen
- sich Hilfe zu holen
- Sicherheitstipps für den Alltag
- körperliche Selbstverteidigung mit einfachen, aber effektiven Techniken (ab ca. 8 Jahren)

Methoden

Wir arbeiten mit Gesprächen, Wahrnehmungsübungen, Rollenspielen und körperlichen Selbstverteidigungstechniken (Einsatz von Stimme, Sprache, Mimik, Gestik und Körper). Sportlichkeit und Fitness sind keine Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs.

Kursangebot für Mädchen*

- Fortlaufende Kurse (mehrwöchig)
- Wochenend-Kurse (zwei bis drei Tage)
- Schulprojekt „Respekt und Schutz für Kinder“ in Kooperation mit mannigfaltig – Institut für Jungen- und Männerarbeit, Bernd Drägestein

Kursbegleitende Informationsveranstaltungen

- Für Eltern von Mädchen* bis 14 Jahre
- Für Fachkräfte in Einrichtungen (Lehrkräfte, pädagogische Fachkräfte, Betreuer*innen, u.a.)

Erwachsene sind grundsätzlich für den Schutz von Kindern verantwortlich. Deshalb informieren und schulen wir die persönlichen und professionellen Bezugs- und Vertrauenspersonen von Kindern im Rahmen unseres Kursangebots.

Inhalte der Veranstaltungen sind u.a.:

- die Kursinhalte
- Handlungsmöglichkeiten für Bezugspersonen zur Prävention und Intervention
- Information über Fachberatungsstellen und Ansprechpartner*innen im Raum München und Umgebung