

Zielgruppe

Mädchen* ab 15 Jahren und Frauen* jeden Alters mit und ohne Behinderungen.

Qualitätsstandards

Die Kurse werden von Frauen* für Mädchen* und Frauen* gegeben. Alle Trainerinnen haben eine intensive Ausbildung abgeschlossen und arbeiten nach den Qualitätsstandards u.a. der LHM und 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 am Pädagogischen 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* und Frauen* 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* ab 15 Jahren & Frauen*



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* und jede Frau* trägt Fähigkeiten in sich, um sich gegen Grenzverletzungen und Gewalt zu wehren. Wir wollen diese Fähigkeiten bewusst machen und verstärken und den Kurs Teilnehmerinnen* neue Handlungsmöglichkeiten aufzeigen.

Kursinhalte

Die Teilnehmerinnen* lernen in unseren Kursen

- ihre eigenen Fähigkeiten und Stärken wahrzunehmen
- ihre individuellen Grenzen wahr- und ernst zu nehmen
- sich als Frau* wertzuschätzen und Respekt und Achtung für sich selbst einzufordern
- erlernte weibliche* Rollenbilder und damit verbundene Ängste und Hemmungen in ihrem Lebensalltag zu reflektieren
- gesellschaftliche Dimensionen patriarchaler* Gewaltstrukturen und deren Auswirkung auf Frauen* kennen
- potenzielle Gefährdungen und die eigenen Handlungsmöglichkeiten realistisch einzuschätzen
- Strategien verbaler und nonverbaler Selbstbehauptung zum Setzen von eindeutigen Grenzen und zum Beenden von alltäglichen Grenzverletzungen, Übergriffen und Gewalt
- sich Hilfe zu holen
- Sicherheitstipps für den Alltag
- Körperliche Selbstverteidigung mit einfachen, aber effektiven Techniken

Methoden

Wir arbeiten mit Gesprächen, Wahrnehmungsübungen, Rollenspielen und körperlichen Selbstverteidigungstechniken (Einsatz von Stimme, Sprache, Mimik, Gestik und Körper). Wir üben in einem geschützten Raum, in dem jede* so sein kann, wie sie ist. Sportlichkeit und Fitness sind keine Voraussetzungen für die Teilnahme am Kurs.

Unser Kursangebot für Mädchen* ab 15 Jahren und Frauen*

- Fortlaufende Kurse (mehrwöchig)
- Wochenend-Kurse (zwei bis drei Tage)

Alle Angebote können in der anfragenden Einrichtung stattfinden.

Kursbegleitende Informations- und Fortbildungsveranstaltungen

für Fachkräfte in Einrichtungen (Lehrkräfte, pädagogische Fachkräfte, Betreuer*innen, Heimleitungen, u.a.) über:

- Vorkommen und Häufigkeit von sexualisierter Gewalt und Täter*innenstrategien
- Möglichkeiten zur Prävention und Unterstützung
- die Kursinhalte
- wichtige regionale Fachberatungsstellen und Ansprechpartner*innen

