

Aus- und Fortbildung „Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren!“

Basismodul

ZE 60,0 Std.

900,00 €

Sexualisierte Gewalt

Feministische Analyse: Gewalt gegen Frauen und Mädchen
Beziehungsvergewaltigung
Die Folgen sexueller Gewalt
Strategien für geschlagene Frauen/Frauenhäuser
Forschung Gegenwehrverhalten von Frauen

Rassismus / Antisemitismus und Gewalt

Das Erkennen unseres eigenen Rassismus / Antisemitismus
Konfrontationstechniken gegen Rassismus / Antisemitismus

Gymnastik, Aufwärm- und Entspannungstechniken

Konfrontationstraining

Rollenspiele:

- von Fremden / von Freunden und Bekannten / in öffentlichen Verkehrsmitteln

Lehrtätigkeiten

Führung von Gruppen
Lehrmethoden
Umgang mit Opfern sexualisierter Gewalt

Mentales Training

Gefühlen vertrauen/
Übungen zur verstärkten Wahrnehmung
positive Suggestionen

Körperliche Techniken

Schlag- und Tritttechniken
Ausweichtechniken

Gewalt gegen Mädchen

ZE 45,0 Std.

700,00 €

Sexualisierte Gewalt

Inzest und Sexueller Missbrauch / Ausbeutung von Mädchen:
Information: Hinweise auf sexuelle Gewalt gegen Mädchen
Hilfsangebote (Wildwasser, fem. interkulturelle Mädchenarbeit usw.)
Vorbeugung und Strategien gegen Gewalt gegen Mädchen
Juristische Aspekte von Inzest und Sexuellem Missbrauch
Sexueller Missbrauch an Jungen / Frauen als Täterin - Kritik

Selbstverteidigungskurse für Mädchen ab 12 Jahren

Wie wir mit Mädchen über Gewalt reden können
Selbstverteidigungstechniken für Mädchen

Konfrontationstraining

Rollenspiele:

gegen rassistische / sexistische Anmache und Belästigung
- von Freunden und Bekannten / von Autoritätspersonen
- am Arbeitsplatz / in der Schule / zu Hause

Elternarbeit

ZE 20,0 Std.

250,00 €

Sexualisierte Gewalt

Inzest und Sexueller Mißbrauch / Ausbeutung von Mädchen:
Information: Hinweise auf sexuelle Gewalt gegen Mädchen
Hilfsangebote (Wildwasser, fem. interkulturelle Mädchenarbeit usw.)
Vorbeugung und Strategien gegen Gewalt gegen Mädchen
Juristische Aspekte von Inzest und Sexuellem Mißbrauch

Inhalte Selbstverteidigungskurse für Mädchen

Wie wir mit Mädchen über Gewalt reden:

Inzest

Sexueller Missbrauch

Mythos über Gewalt

Sexuelle Rechte der Mädchen

Gewalt in den Medien

Fernseher, Film und Video

Verbreitung von Pornografie

Rassistische und sexistische Zeitungsberichterstattung

Aufbaumodul 1

ZE 45,0 Std.

650,00 €

Angriffe von vorne und hinten

Sexualisierte Gewalt

Feministisches Präventionskonzept

Sexuelle Belästigung

Rassismus/Antisemitismus

Konfrontationstechniken

Strategien gegen Rassismus / Antisemitismus für Selbstverteidigungslehrerinnen

Intervenieren in Situationen von rassistischer Gewalt

Organisation eines Selbstverteidigungskurses

Konfrontationstraining

Rollenspiele: gegen rassistische / sexistische Anmache und Belästigung

Erweiterte Lehrtätigkeiten

Organisation eines Selbstverteidigungskurses

Mentales Training

Körperliche Techniken

Schwachpunkttechniken

Befreiungstechniken

Aus- und Fortbildung „Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren!“

Aufbaumodul 2 ZE 30,0 Std. 450,00 €
Angriffe auf dem Boden

Sexualisierte Gewalt

Rechtssprechung
Medizinische Informationen nach einer Gewalttat
Geschlagene Frauen

Konfrontationstraining

Lehrtätigkeiten themenbezogen

Recht

Notwehrrecht (Deutschland und andere Länder)
für verheiratete Frauen
für Migrantinnen, Asylsuchende
Vergewaltigungsgesetze
Frauen, die ihre Männer/Vergewaltiger töten
Juristische Prozesse nach einer Gewalttat
Gesetze zum Schutz des Opfers einer Gewalttat/Nebenklägerinnen

Körperliche Techniken

Bett-/Bodentechniken

Aufbaumodul 3 ZE 15,0 Std. 200,00 €
Angriffe mit Waffen

Sicherheitsüberlegungen und Vorbeugemaßnahmen

im Aufzug / im Parkhaus / in der eigenen Wohnung / im eigenen Haus / auf der Straße
auf dem Fahrrad / beim Spazieren gehen / im Auto / am Arbeitsplatz / gegen Telefonterror
usw.

Konfrontationstraining

Körperliche Techniken

Waffentechniken:
Strategien gegen einen bewaffneten Täter
bewaffnete(s) Frau / Mädchen - Umgang mit Waffen
Strategien und Techniken gegen mehrere Angreifer
Strategien und Techniken für mehrere Verteidigerinnen

Aus- und Fortbildung „Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren!“

Aufbaumodul 4 ZE 30,0 Std. 400,00 €
Angriffe durch mehrere Angreifer
Verteidigung bei mehreren Verteidigerinnen

Sexualisierte Gewalt

Vergewaltigung:

Gruppenvergewaltigung und deren Folgen

Rechtssprechung

Konfrontationstraining

Rollenspiele:

- mehrere Angreifer – mehrere Verteidigerinnen

- bei Gruppenkonfrontation

Gewalt gegen Lesben und behinderte Frauen

Gewalt in lesbischen Beziehungen

Gewalt gegen Lesben

Lesbische Selbstverteidigungslehrerinnen

Selbstverteidigung für behinderte Frauen und Mädchen

Integrationsmöglichkeiten in SV-Kursen

Selbstverteidigung für dicke Frauen und Mädchen

Rassismus/Antisemitismus

Konfrontationstechniken gegen Rassismus / Antisemitismus

Selbstverteidigungstechniken gegen rassistische Gewalt

Strategien gegen mehrere Angreifer

Intervenieren in Situationen von rassistischer Gewalt

Gewalt gegen Frauen mit Behinderung ZE 30,0 Std. 450,00€

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen mit Behinderung

Integrationsmöglichkeiten in SV-Kursen

Selbstverteidigung für dicke Frauen und Mädchen

Körperliche Techniken abgestimmt auf Frauen mit Behinderung

Konfrontationstraining

Rollenspiele:

gegen rassistische / sexistische Anmache und Belästigung