

Caritaswerkstätten Hochrhein gemeinnützige GmbH

Schlüchtalstraße 1, 79761 Waldshut-Tiengen

„Jede kann sich wehren“ – Selbstbehauptungskurs für Frauen mit kognitiver und/ oder körperlicher Behinderung

Im April dieses Jahres bot der Familienunterstützende Dienst (FUD) der Caritaswerkstätten Hochrhein gemeinnützige GmbH einen Selbstbehauptungskurs für Frauen an, der in Gurtweil an zwei Samstagen stattfand.

Frau Bianka Neußer, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin, leitete diesen Kurs und erhielt an beiden Tagen Unterstützung über die Freiwilligen Helferinnen des FUD.

12 Frauen mit kognitiver und/ oder körperlicher Behinderung waren dazu entschlossen, sich selbst und ihre Würde aktiver zu schützen. In einem ersten Schritt ging es darum, den eigenen Körper und die Körpersprache wahrzunehmen und kennenzulernen. Dazu wurden Rollenspiele und Körpersprachübungen gemacht, um eine selbstsichere Haltung einzuüben. Außerdem wurden die eigenen Grenzen, Fähigkeiten und Rechte thematisiert. Dabei stand im Vordergrund, das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl der Frauen zu stärken. Sie lernten, dass es in Ordnung ist, „nein“ zu sagen und bewusst Grenzen aufzuzeigen. Laute Verteidigungsschreie wie „Hau ab!“ „Lass mich!“ oder „Finger weg!“ erklangen immer wieder. Ein Teil des Kurses war auf das Erkennen von Übergriffen und gefährlichen Situationen ausgerichtet. Es wurde über verschiedene Formen von Gewalt gesprochen und Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt und eingeübt. Die Teilnehmerinnen lernten, sich gegen verbale und/ oder körperliche Angriffe mit Worten, Stimme, Händen, Füßen oder anderen Hilfsmitteln zu wehren.

„Wir sind stark und wir sind mutig!“ Mit dieser Mut machenden Formel wurde der zweiteilige Kurs gemeinsam beendet. Das neu gewonnene Selbstbewusstsein soll den Frauen auch künftig dabei helfen, versuchte Angriffe oder Missbräuche nicht zu tabuisieren, sondern aktiv dagegen vorzugehen.

Finanziert wurde der Selbstbehauptungskurs über den Zonta Club Bad Säckingen, der am ersten Tag durch Elke Osten und Sabine Gräfin von Dürkheim vor Ort vertreten war. Der Zonta Club engagiert sich schon seit Jahren gegen Gewalt an Frauen und fördert finanziell die Durchführung von Selbstbehauptungskursen für Mädchen und Frauen im Landkreis Waldshut.

Familienunterstützender Dienst der Caritaswerkstätten Hochrhein gemeinnützige GmbH

Der Familienunterstützende Dienst (FUD) ist ein ergänzendes Angebot im ambulanten Bereich der Behindertenhilfe. Finanziell wird der Dienst u. a. von Aktion Mensch unterstützt. Der FUD richtet sich an Menschen mit kognitiven und/ oder körperlichen Beeinträchtigungen aus dem Landkreis und an ihre Angehörigen, bei denen sie leben. Der Dienst unterstützt Angehörige bei der Betreuung und Pflege und ermöglicht den Menschen mit Behinderungen eine selbstbestimmte Freizeitgestaltung. Freiwillige Helfer, die sich engagieren möchten, sind herzlich willkommen.

Kontakt:

Corinna Baumgartner

Tel: 07741/ 605-272

E-Mail: c.baumgartner@caritas-wfbm-wt.de

Melanie Dannenberger

Tel: 07741/ 605-273

E-Mail: m.dannenberger@caritas-wfbm-wt.de