

Bis hierher und nicht weiter



Gela - Selbstbehauptungs-Kurs für Frauen mit Behinderung

Gela heißt: Gewaltfrei leben und arbeiten

Gela sagt: keine Frau darf Gewalt erleben.

Gela bietet Kurse für Frauen an.

Selbstbehauptung heißt:

Ich sage was ich möchte.

Ich sage NEIN wenn ich etwas nicht möchte.

Niemand darf etwas tun was ich nicht möchte.

Niemand darf etwas tun was mich verletzt.



Beim Caritasverband Singen-Hegau

hat es einen Selbstbehauptungs-Kurs für Frauen gegeben.

Der Kurs war an drei Tagen:

am 04.09.2018,

am 11.09.2018

am 18.11.2018

Der Kurs wurde von **Demokratie leben** bezahlt.

Demokratie leben bietet Kurse für Frauen.

Die Frauen lernen in den Kursen:

So schütze ich mich vor Gewalt.



15 Frauen haben sich in Singen getroffen:

14 Teilnehmerinnen und eine Trainerin.

Wir Teilnehmerinnen arbeiten in Werkstätten in Singen und in Stockach.

Die Trainerin war **Bianka Neußer**.

Gleich zu Beginn vom Kurs hat es eine Überraschung gegeben:

Bianka Neußer hat ihre 3 Therapie-Hunde mitgebracht.

Die Hunde haben uns bei vielen Übungen unterstützt.

Und sie waren lustig.



Wir sind wertvoll

Das hat Bianka Neußer immer wieder gesagt:

Jede von Euch ist wertvoll.

Das ist ein gutes Gefühl.

Und das macht stark.

Wir haben viel gelernt

Ich spüre was mir angenehm ist.

Und was mir unangenehm ist.

Ich habe das Recht mich zu wehren.

Ich zeige den anderen: **ich bin stark.**

Ich bin stark auch wenn ich im Rolli sitze.



Wir haben viel geübt

Jede Teilnehmerin weiß jetzt:

Ich bestimme: das möchte ich.

Ich bestimme: das möchte ich nicht.

Niemand darf Dinge zu mir sagen die mir weh tun.

Niemand darf mich anzufassen. Wenn ich das nicht will.

Jede Teilnehmerin weiß jetzt:

Ich kann mich mit Worten wehren.

Ich zeige mit meinem Körper: Hau ab!

Und ich kann mich mit meinem Körper wehren.

Wir waren mutig

Bei den Übungen haben wir manchmal Mut gebraucht.

Manche Übungen waren schwierig.

Zum Beispiel:

- Sagen: Hau ab.
- Einfach weg gehen.
- Laut schreien.



Wir sind stolz: Wir haben die Übungen geschafft.

Jetzt wissen wir:

Wir sind wertvoll.

Wir sind stark.

Wir wissen: hier gibt es Hilfe.

Diese Kurse sollte es für alle Frauen geben.

Vielen Dank Bianka Neußer.



Der Text ist geprüft von **Wort-Wechsel**.

Das Büro für Leichte Sprache. www.leichte-sprache-caritas.de

Die Bilder sind von:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.

Logo: "© Europäisches Logo für einfaches Lesen: Inclusion Europe.

Weitere Informationen unter www.leicht-lesbar.eu "