

GEWALTPRÄVENTION

KURSE – INFORMATIONEN – SEMINARE

für Frauen und
Mitarbeiterinnen von
Vereinen und Trägern der
Behindertenhilfe

Selbst-
stärken
Selbst-
behaupten
Selbst-
ver-
teidigen



Aura Nürnberg e.V. Selbststärken Selbstbehaupten Selbstverteidigen

1. Einführung	02
2. Der Verein Aura Nürnberg e. V.	03
3. Unser Konzept	04
Kursinhalte	05
Methoden	05
Ziele	06
4. Unsere Angebote	07
Angebote über unser Vereinsprogramm	07
Maßgeschneiderte Angebote	07
Fort- und Weiterbildung für Mitarbeiterinnen	08
5. Informationen zur Kontaktaufnahme	09
Informationen für Frauen	10
6. Impressionen verschiedener Teilnehmerinnen	14
7. Qualitätsstandards	16
8. Kooperationen	18
Quellenangaben	
Impressum	

Diese Broschüre finden Sie auch unter www.aura-nuernberg.de

1. Einführung

Frauen mit Behinderungen sind besonders von Gewalt in jeglicher Form betroffen. Neben der direkten personalen Gewalt gegen Frauen mit Behinderung sind sie vielfältigen Formen von Diskriminierung und struktureller Gewalt ausgesetzt. Die vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend geförderte repräsentative Studie »**Lebenssituation und Belastungen von Frauen mit Beeinträchtigungen und Behinderungen in Deutschland**« beweist die hohe Gewaltbetroffenheit.

Häufig geschilderte Situationen von Frauen mit Behinderung aus unserem Vereinsalltag:

- **Nicht ernst- und wahrgenommen werden, in der Öffentlichkeit wie im privaten Raum (z. B. in der Familie)**
- **Ungewollte Berührungen, von aufgedrängter Hilfe bis zu sexuellen Übergriffen**
- **Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz**

Daher ist es für Aura Nürnberg e. V. ein besonderes Anliegen und Ziel, Frauen und Mädchen mit Behinderungen zu stärken und Gewaltstrukturen abzubauen.

Die Kenntnis über die eigenen Rechte sowie das individuelle Erlernen von alltagstauglichen und wirksamen Handlungsmöglichkeiten ist gerade für diese Frauen ein wichtiger Schritt zur Selbstermächtigung und zu mehr Lebensqualität. Zudem wird die Teilhabe am öffentlichen Leben gestärkt. Das EU-Projekt »Zugang von Frauen mit Behinderungen zu Opferschutzeinrichtungen bei Gewalterfahrungen« empfiehlt Maßnahmen zur Verbesserung des Unterstützungssystems zu ergreifen. Aura Nürnberg e. V. bietet aus diesem Grund Fort- und Weiterbildungen für Mitarbeiterinnen von Vereinen und Trägern der Behindertenhilfe an.

2. Der Verein Aura Nürnberg e. V.

Aura Nürnberg e. V. wurde im Dezember 1987 als gemeinnütziger Verein gegründet. Wir sind in der Gleißbühlstraße 10 in Nürnberg zu finden.

Zweck des Vereins ist, Frauen und Mädchen im Sinne der Selbstermächtigung zu befähigen, sich vor den unterschiedlichen Formen von Gewalt zu schützen und ihr Sicherheitsgefühl zu stärken. Bereits von Gewalt betroffenen Frauen und Mädchen soll durch die Stabilisierung und Stärkung des Selbstwertgefühls eine angstfreie Teilnahme am öffentlichen und privaten Leben ermöglicht werden.



Unser Konzept eignet sich für Frauen mit und ohne Behinderung.

Seit vielen Jahren kooperieren wir mit Einrichtungen der Behinderteneinrichtung (► **8. Kooperationen**). Wir arbeiten inklusiv, es können aber auch Angebote für spezielle Gruppen gebucht werden. Wir arbeiten vorwiegend mit Gruppen und bieten bei Bedarf Beratung und/oder Einzelcoaching an.

Der Verein wird gefördert durch die Stadt Nürnberg Gesundheitsamt und Seniorenamt, den Bezirk Mittelfranken, Spenden, Bußgelder und Vereinsbeiträge. Neben den pädagogisch und fachlich qualifizierten Kursleiterinnen wird der Verein durch ehrenamtliches Engagement getragen.

3. Unser Konzept

Unser ganzheitlich pädagogisches und geschlechts-spezifisches Gewaltpräventionskonzept beinhaltet folgende Bereiche:

Selbststärken – Selbstbehaupten – Selbstverteidigen

und basiert auf der Grundlage von WenDo.

WenDo = Weg der Frau

Die Wirksamkeit eines solchen Kursangebotes für Frauen mit Behinderung wird belegt in der Studie »Projekt SELBST – Stärkung des Selbstbewusstseins für behinderte Mädchen und Frauen«, vom BMFSFJ.

Die Berücksichtigung und Einbeziehung der Lebensrealität und der Möglichkeiten der Teilnehmerinnen steht dabei für uns im Vordergrund. Eine **ressourcenorientierte, wertschätzende und unterstützende Haltung ist die Basis unserer Arbeit.**

Das bedeutet:

- Alle Übungen sind freiwillig
- Vertraulichkeit und geschützter Rahmen
- Wertschätzen der Lebensgeschichte und Ressourcen
- Grenzwahrender Umgang
- Einfache Sprache, wo nötig
- bildgestützte Kommunikation
- Parteilichkeit
- Einbeziehung von verschiedenen Hilfsmitteln in die Übungen (z. B. Rollstuhl, Gehhilfen etc.)

Die Nachhaltigkeit wird durch wiederkehrende Angebote und eine kontinuierliche Ansprechpartnerin vor Ort gewährleistet. Bei Bedarf haben die Frauen die Möglichkeit von weitergehender Beratung und Einzelcoaching.

Die **Kurse** sind nach einem ganzheitlichen Konzept aufgebaut. Es umfasst verschiedene kognitive, emotionale und verhaltensbezogene Elemente.

Kursinhalte

- Aufklärung über verschiedene Formen von Gewalt
- Mein Körper gehört mir – ich bestimme über meine Sexualität
- Körperwahrnehmung
- Benennen der eigenen Gefühle und Bedürfnisse
- Die eigenen Grenzen spüren
- Umgang mit Wut und Hilflosigkeit
- Ich darf Nein sagen und mir Hilfe holen
- Ich darf mich wehren
- Mitgestaltung von Beziehungen unterschiedlicher Art (Freundschaft, Partnerschaft, Arbeitsplatz)

Methoden

- Gespräche und Informationen über verschiedene Formen von Gewalt wie Partnergewalt, sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz, etc.
- Gespräche über bereits erlebte Grenzüberschreitungen
- Informationen über die eigenen Rechte
- Einfache Körperübungen und Einsatz von Stimme
- Einsatz von Hilfsmitteln zum Selbstschutz und zur Gegenwehr
- Wahrnehmungsübungen
- Aufzeigen von verschiedenen Handlungsmöglichkeiten in Rollenspielen
- Darstellen der Möglichkeiten sich Hilfe und Unterstützung zu holen
- Gruppen-, Zweier- und Einzelarbeit



Ziele

- Stärkung der eigenen Wahrnehmung und Persönlichkeit
- Besserer Zugang zu den eigenen Gefühlen und Grenzen
- Empowerment
- Die eigene Kraft spüren
- Die eigenen Bedürfnisse (er)kennen, benennen und durchsetzen
- Erweiterung der individuellen Lebensgestaltung und und Stärkung des Sicherheitsgefühls im öffentlichen Raum
- Grenzen anderer Personen respektieren
- Positive und realistische Selbsteinschätzung
- Entdecken individueller Stärke trotz Einschränkungen



4. Unsere Angebote

Angebote über unser Vereinsprogramm

Unser **allgemeines Kursangebot** richtet sich an Frauen und Mädchen. Die aktuellen Termine finden Sie auf www.aura-nuernberg.de oder in unseren Programmen. Regelmäßige niederschwellige Informations- und Schnupperangebote für Frauen sind kostenfrei! Interessierte Frauen und betreuendes Fachpersonal haben die Möglichkeit zu einem vereinbarten persönlichem Gespräch zu kommen.



Maßgeschneiderte Angebote

Auf Anfrage bieten wir maßgeschneiderte Kursangebote zum Thema »Selbststärken Selbstbehaupten Selbstverteidigen« an. Die **Zielgruppe** sind Frauen jeden Alters, ohne und mit unterschiedlichsten Behinderungen oder Beeinträchtigungen, z. B.:

- Seelische Behinderung
- Lernbehinderungen
- Sinnesbehinderung
- Gehbehinderungen
- Chronische Erkrankungen
- Mehrfachbehinderungen ...

Die Angebote werden individuell mit den Veranstaltern auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Teilnehmerinnen ausgerichtet. Entsprechende Vor- und Nachgespräche gehören zu unserem Konzept. Ob das Angebot in unseren geschützten Räumen oder in Ihrer Einrichtung, mit oder ohne Assistenz durchgeführt wird, wird in den persönlichen Planungsgesprächen entschieden.

Fort- und Weiterbildung für Mitarbeiterinnen

Auf Wunsch entwickeln wir mit Ihnen gemeinsam ein maßgeschneidertes Seminarangebot für Ihre Mitarbeiterinnen.

Beispiele aus unserem Themenspektrum:

- Grenzwahrender Umgang im beruflichen Kontext
- Umgang mit Grenzüberschreitungen
- Selbstbehauptung und Eigenschutz
- Deeskalation
- Eigene Haltung, professionelle Rolle und Wahrnehmung der eigenen Gefühle und Bedürfnisse
- Umgang mit Gefühlen der Überforderung, Aggression oder Hilflosigkeit
- Selbstfürsorge und Lebensqualität

WICHTIG:

Wir arbeiten schwerpunktmäßig für Frauen und Mädchen. Das gilt auch für Teams. Bitte fragen Sie nach, wenn Sie für ein gemischtes Team ein Seminar möchten

5. Informationen zur Kontaktaufnahme

Sie wollen einen Kurs oder ein Seminar zum Thema Gewaltprävention buchen? Bitte senden Sie uns Ihre Anfrage über unser Kontaktformular über unsere Homepage <http://www.aura-nuernberg.de/kooperation/ihre-anfrage/>

Um Ihre Anfrage schneller bearbeiten zu können, sind folgende Daten hilfreich:

- Name der Einrichtung/Firma/Organisation
- Ansprechpartner/in
- Art des gewünschten Kurses/Seminars
- gewünschte Themenschwerpunkte
- Teilnehmerinnen: Alter, Behinderung
- benötigte Assistenz
- Zeit und Gestaltungswünsche

Bei Fragen können Sie auch direkt an aura-nuernberg@web.de schreiben oder unter **Telefon 0911/284629** anrufen!

Informationen für Frauen



**Alle Frauen haben Rechte
und sind stark!**

Frauen dürfen selber bestimmen:

Sie dürfen bestimmen, wer Sie besucht!

Sie dürfen über Ihren Körper bestimmen!

Sie dürfen bestimmen, wen sie küssen
oder streicheln möchten!

Sie spüren, wo Spaß für Sie aufhört
und wann Sie NEIN sagen möchten.

Sie dürfen bestimmen,
welche Kleidung Sie anziehen.

Sie dürfen bestimmen,
wann Sie alleine sein möchten.

Jeder Mensch ist anders und
darf für sich bestimmen!



Sie dürfen bestimmen,
wer Sie besucht!

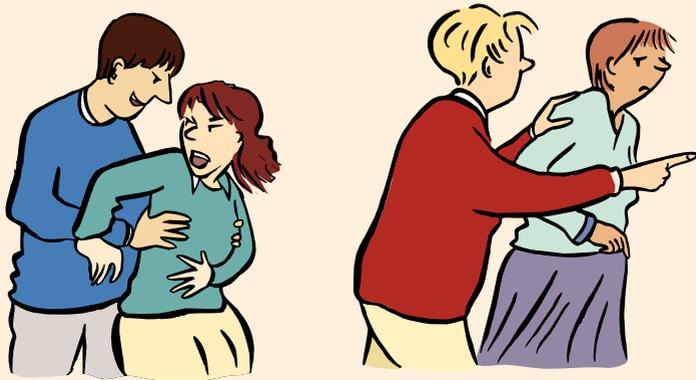


Küssen ist schön,
wenn Beide es wollen!



Sie spüren, wo Spaß für Sie aufhört
und wann Sie NEIN sagen möchten.

Manchmal ist es schwer NEIN zu sagen:



Jede Frau kann lernen NEIN zu sagen!

Sie sind nicht schuld, wenn etwas passiert ist.

Und Sie dürfen darüber reden!

Sie dürfen sich wehren,

Sie dürfen schreien,

Sie dürfen sich Hilfe holen!

Bei Aura Nürnberg e. V. lernen Frauen,

wie sie selber bestimmen können,

wie sie sich wehren können,

wie sie stark sein können,

wie sie Hilfe bekommen!

Wir sind Frauen, die anderen Frauen helfen!

Wir hören Ihnen zu!

In unseren Kursen lernen Frauen,

zu sagen, was sie wollen,

laut Nein zu sagen, wenn sie etwas nicht möchten.



**Frauen mit Behinderung
sind STARK!**



Aura Nürnberg e. V.

Kurse, Information, Beratung

von Frauen für Frauen

und Mädchen

Gleißbühlstraße 10

90402 Nürnberg

Telefon: 0911.284629

www.aura-nuernberg.de

aura-nuernberg@web.de



Bestimmte Worte vorgesagt und die Situationen gezeigt zu bekommen hilft sehr gut, die eigene Kraft hervorzuholen und die Aktionen nachzumachen.

Solange bis es von selbst rauskommt!

**Ich bin erstaunt,
was ich alles machen kann,
trotz meiner Behinderung.**

Hier geht's endlich mal um mich!

Danke für das Einfühlungsvermögen und dafür,
dass mal alles auf den Punkt gebracht wurde:
einfache Technik - große Wirkung - Weiterleben!
Welch ein Wandel an Lebensqualität, an Lebenslust.
Vielen, vielen Dank! Ein riesiges Geschenk!

Danke für die vielen Denkanstöße und
den Mut zu mehr Selbstbewusstsein!

Mut, Kraft, ich kann mich wehren
und vor allem: Ich werde es tun!
Super! Danke!

Auch Nett- und Freundlich sein hat Grenzen.
Diese zu erkennen bin ich jetzt mehr in der Lage.
Vielen Dank!

Ich bin zwar blind,
aber nicht blöd!
Vielen Dank für
den tollen Kurs!

Es tut gut zu hören, dass andere Frauen
auch solche Probleme haben.

Selbstverteidigung ist für mich, sich wehren
und sich nicht alles gefallen zu lassen.
Sich auf die eigenen Kräfte verlassen.

7. Qualitätsstandards

Unsere Qualitätsstandards entsprechen den »Qualitätsrichtlinien für Selbstbehauptungskurse und Selbstsicherheitstrainings« des Bayerischen Jugendrings (PräTect – Prävention sexueller Gewalt in der Kinder- und Jugendarbeit) und den Empfehlungen der Studie »Projekt SELBST – Stärkung des Selbstbewusstseins für behinderte Mädchen und Frauen«, April 2009 vom BMFSFJ.

- Pädagogisch qualifizierte Kursleiterinnen mit fundierter Ausbildung als Fachkräfte für geschlechtsspezifische Gewaltprävention/WenDo.
- Weiterbildung und langjährige Erfahrung in Beratung und Begleitung von Frauen und Mädchen mit und ohne Behinderung sowie für Frauen und Mädchen mit Gewalterfahrung.
- Traumasensibler Umgang in den Kursen.
- Kursassistenz bei Bedarf und nach Möglichkeit/personellen Kapazitäten des Vereins.
- Die Kursleiterinnen stehen kursbegleitend für Fragen zur Verfügung.
- Individuelle Beratung und zeitnahe Krisenintervention bei Bedarf.

- Vernetzung und fachlicher Austausch mit anderen Facheinrichtungen sowie die Weitervermittlung an Unterstützungsangebote.
- Informationsveranstaltungen auf Anfrage für das betreuende Personal der Gruppe.
- Männliche Bezugspersonen und Fachkräfte erhalten Termine nach Vereinbarung.
- Die Gruppengröße umfasst sechs bis zehn Teilnehmerinnen. Der Kurs wird im geschützten und wertschätzenden Rahmen von einer weiblichen Kursleiterin durchgeführt. Die Kursinhalte werden in altersgruppengerechter Weise und entsprechend der geistigen Entwicklung vermittelt.
- Die Möglichkeit von weiteren Kursen und Übungseinheiten sowie begleitende Fortbildungen für Mitarbeiterinnen sichern die Nachhaltigkeit des Angebots.
- Zur Qualitätssicherung finden inhaltliche Nachbereitungen der Kurse sowie kontinuierliche Supervisionen und Fortbildungen statt.

8. Kooperationen

Bisherige Kooperationen mit Einrichtungen der Behindertenarbeit:

- arbewe gGmbH
- BBW Gehörlos Eibach
- BBW Wichernhaus Rummelsberg
- Berufsausbildungswerk Mittelfranken
- Betreutes Wohnen für Menschen mit seelischer Erkrankung d. Stadtmission Nürnberg e. V.
- Verschiedene Förderzentren in Nürnberg und Umland
- Tagesstätten der Lebenshilfe
- Goldbach Werkstatt Nürnberg gGmbH
- Jugendhilfeverbund AED Nürnberg – Ambulante Erzieherische Dienste
- Jugendsozialarbeit an Schulen Nürnberg
- Lebenshilfe Erlangen
- Lilith e. V.
- Nürnberger Wohn- und Werkstätten für Blinde und Sehbehinderte (NWW GmbH)
- Robert-Bosch-Mittelschule Nürnberg
- Selbsthilfegruppe für Frauen
- VdK Nürnberg
- Werkstatt für Behinderte der Stadt Nürnberg
- Verein für Körperbehinderte Menschen / Boxdorf
- Und weitere ...

9. Quellenangaben

EU-Daphne-Projekt »Zugang von Frauen mit Behinderungen zu Opferschutzeinrichtungen bei Gewalterfahrungen«, 2015

Abschlussbericht »Lebenssituation und Belastungen von Frauen mit Beeinträchtigungen und Behinderungen in Deutschland«, März 2012 vom BMFSFJ

Studie »Projekt SELBST – Stärkung des Selbstbewusstseins für behinderte Mädchen und Frauen«, April 2009 vom BMFSFJ

»Qualitätsrichtlinien für Selbstbehauptungskurse und Selbstsicherheits-trainings« des Bayerischen Jugendrings (PräTect – Prävention sexueller Gewalt in der Kinder- und Jugendarbeit)

Impressum

Aura Nürnberg e. V.
Selbststärken Selbstbehaupten Selbstverteidigen
Kurse, Informationen, Beratung
von Frauen für Frauen und Mädchen
Gleißbühlstraße 10
90402 Nürnberg, Deutschland
0911 28 46 29
www.aura-nuernberg.de
aura-nuernberg@web.de
Web-Fax 0 32 12 2 84 62 99
Gestaltung: Karin Kröll
Druck: März 2017, Flyeralarm.com, Nürnberg
Leichte Sprache Bilder von Reinhild Kassing



Selbst-
stärken
Selbst-
behaupten
Selbst-
ver-
teidigen