



# Starke Frauen

Ein Kurs-Angebot zur Selbst-Behauptung und  
Selbst-Verteidigung für Frauen mit Einschränkungen





# Starke Frauen Kurse

**Selbst-Behauptung** heißt:

Die Frauen üben »Nein« und »Stopp« sagen.  
Wenn jemand sie beleidigt. Oder ärgert.  
Das geht mit Körper-Sprache und Stimme.

**Selbst-Verteidigung** heißt:

Die Frauen lernen sich mit ihrem Körper zu wehren. Wenn jemand sie angreift.

Dies ist ein Foto-Heft.

Hier wird gezeigt, was in den Kursen passiert.

Wichtig ist:

Alle Frauen haben das Recht, sich zu wehren.

Alle Frauen entscheiden selbst, was sie mitmachen wollen.

Alle Frauen sollen sich sicher fühlen.

Das Foto-Heft zeigt wie ein Kurs anfängt.

Und was es dann für weitere Übungen gibt.

Jeder Kurs ist etwas anders.

Die Frauen im Kurs dürfen mitbestimmen,  
was sie machen möchten.

Viel Spaß beim Anschauen!

# Ankommen

Am Anfang des Kurses erzählen die Frauen, wie es ihnen geht.  
Sie bewegen sich, um warm zu werden.  
Eine Frau führt eine andere Frau an der Hand.  
Die darf die Augen zu machen.





Ich bin  
anaprommer  
Ich bin  
gerade

Willkommen

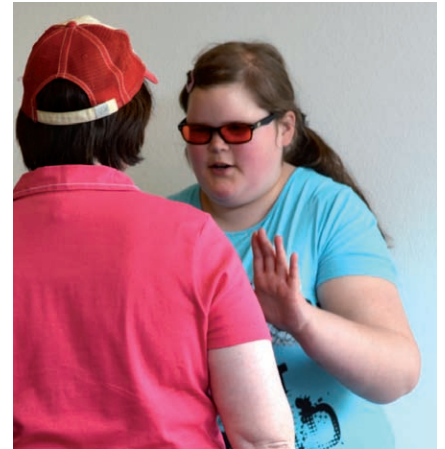
# Selbst-Behauptung

Die Frauen üben »Stopp« und »Nein« sagen.  
Dazu machen Sie sich ganz groß.  
Sie versuchen ganz ernst zu sein.  
Sie sagen laut und deutlich »Nein«.

Wer die Mütze aufhat, spielt den Angreifer.  
Der heißt in den Kursen »Motz«.











# Bewegung

Hier haben die Frauen Ringe auf dem Kopf. Sie wollen die Ringe der anderen runterschmeißen.

Die Frauen ziehen auch an den Ringen. Und schreien dabei so laut sie wollen. Das gefällt ihnen sehr.

Die Frauen fühlen, wie **stark** sie sind.





Jetzt

DEUTSCHLAND  
1990 - 2010  
1990 - DEUTSCHLAND / PRODUKTION 2010  
1990 - 2010  
1990 - 2010

JAKO

# Selbst-Verteidigung

Wenn mir jemand weh tut, darf ich mich wehren.  
Ich darf die Person dann zum Beispiel **treten**.  
Die Frauen üben das an großen Kissen.  
»Motz« hält die Frau am Hand-Gelenk fest.  
Sie übt, ihn dann zu treten.



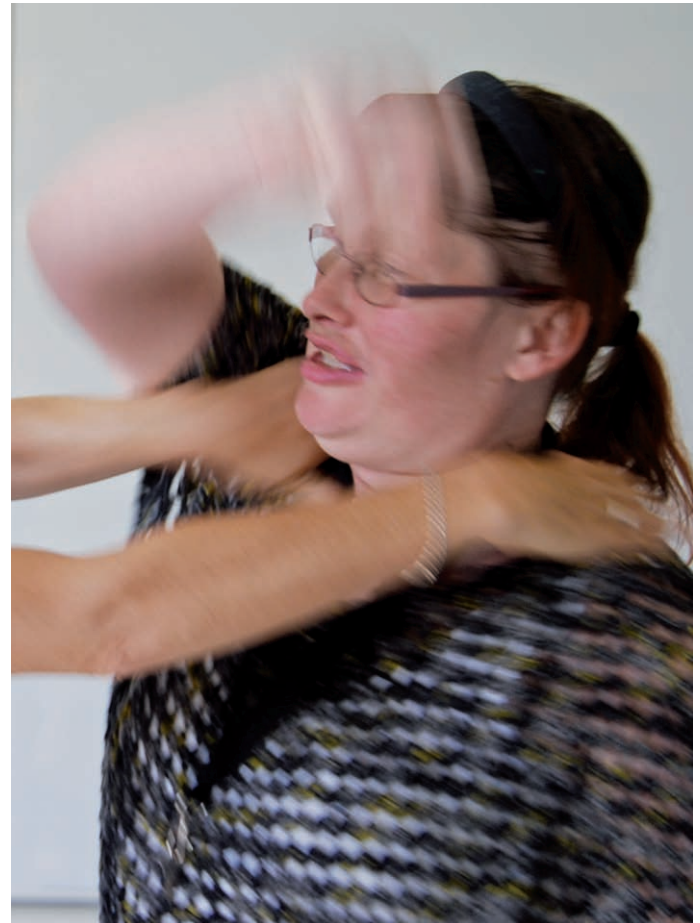


Die Frauen üben das **Schlagen**.  
Dazu benutzen sie feste Kissen.  
Das macht den Frauen viel Spaß.  
Sie spüren, wie stark sie sind.





»Motz« hält die Frauen fest. Die machen sich dann los. Das heißt: **Befreiung**. Dazu benutzt die Frau ihren Ellenbogen. Sie kann auch einen Finger von »Motz« nehmen. Den dreht sie dann nach hinten. Die Frauen üben das ganz vorsichtig. Keine soll sich weh tun.









Hier üben blinde Frauen.  
Sie wehren sich mit ihrem **Stock**.  
Sie haben viel Kraft damit.  
Wenn sie es gut machen, klatschen die anderen.  
Es macht viel Freude, in der Gruppe zu üben.



# Rollen-Spiele

In den Rollen-Spielen ärgert »Motz« die Frauen.  
Wer die Mütze aufhat, spielt »Motz«.  
Er kann die Frau beleidigen.  
Oder etwas wollen, was sie nicht will.  
Zum Beispiel sie blöd anfassen.  
Die Frau kann sich auch **Hilfe holen**  
Zum Beispiel mit der Triller-Pfeife.







# Starke Frauen

Wir haben die Frauen im Kurs gefragt:

**Warum bist du eine starke Frau?**

Hier einige Antworten.

**Ich bin eine starke Frau weil ...**

- ... ich etwas über mich selbst erfahren habe!
- ... ich stark bin obwohl ich im Rollstuhl sitze!
- ... ich gut boxen kann!
- ... ich mich durchs Leben geboxt habe!
- ... ich mich nicht so leicht ärgern lasse!
- ... ich viel Sport mache!



## Ich bin eine starke Frau weil ...

- ... ich sage, was mir nicht passt!
- ... ich mich traue alleine in Urlaub zu fahren!
- ... ich meine Tochter alleine groß ziehe!
- ... ich eine eigene Meinung habe und auch dabei bleibe!
- ... ich weiß was ich will und was nicht!
- ... ich mich nicht dazu mitreißen lasse zu tun was alle anderen tun!







## Ich bin eine starke Frau weil ...

- ... ich viel Lebenserfahrung habe!
- ... ich mich wehren kann und schreien!
- ... ich einzigartig bin und mich nicht unterkriegen lasse!
- ... weil ich schüchtern bin und mich trotzdem traue im Chor zu singen!

Alle Frauen haben starke Seiten!  
Und warum sind Sie eine starke Frau?





# Kämpfen

Kämpfen macht Spaß!

Viele Frauen kennen das gar nicht.  
Sie merken: Ich hab ganz schön  
viel Kraft.

Die Frauen kämpfen auch mit den  
weichen Stöcken. Dabei versuchen sie,  
die andere Frau zu treffen.





# Entscheiden

Die Frauen dürfen ein Holzbrett durchschlagen. Oder durchtreten. Sie entscheiden, ob sie das wollen oder nicht. **Nein sagen** ist genauso mutig.

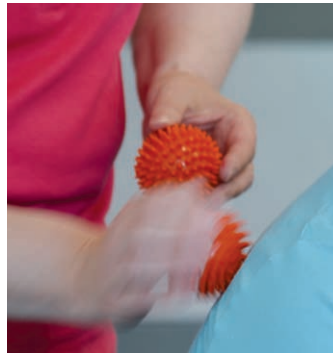




# Entspannen

Am Ende des Kurses gibt es oft Entspannung.  
Die Frauen können sich **massieren**.  
Mit Igelbällen fühlt sich das gut an.  
Oder sie können **malen**.

Zum Schluss können die Frauen sagen:  
Was hat mir am Kurs gefallen?  
Was habe ich gelernt?  
Fast alle Frauen hatten sehr viel Spaß im Kurs.  
Sie sind **stärker geworden**.







# Was ist das BellZett?

BellZett heißt »schön stark«.

Das Bellzett ist ein Verein.

Ein Verein ist eine Gruppe.

Das Bellzett gibt es schon seit über 30 Jahren.

Im Bellzett arbeiten nur Frauen.

Die Kurse sind nur für Frauen und Mädchen.

Die Kurse sind für alle Frauen und Mädchen.

Das machen die Frauen und Mädchen  
in den Kursen:

Zum Beispiel Körper-Arbeit.

Die Frauen und Mädchen **bewegen** sich.

Und Sie **entspannen** sich.

Frauen und Mädchen lernen: Ich mag  
meinen Körper. Mein Körper ist **wichtig**.

Die Mädchen und Frauen bekommen  
Selbst-Vertrauen.

**Selbst-Vertrauen** heißt:

Die Frauen fühlen sich stark. Dadurch können  
sie sich besser gegen Gewalt wehren. Sie wissen  
dann, was sie genau tun können.

**Vielen herzlichen Dank an:**

Alle Frauen die in den Kursen waren.

Mitarbeiterinnen aus den Behinderten-  
Einrichtungen: ProWerk Bethel Bielefeld,  
wertKreis Gütersloh, Blindenwerk Detmold,  
Stiftung Eben-Ezer Lemgo.

Alle Kursleiterinnen der Starken Frauen Kurse.

Die Fotografin Nadja Oubaid.

Die Aktion Mensch für die Unterstützung.



# Impressum

## Wer hat bei dem Foto-Heft mitgemacht?

Die starken Frauen auf den Fotos.

Die Fotos hat **Nadja Oubaid** gemacht.

Die Ideen und Texte sind von **Tina Blumberg**.

Das Heft gestaltet hat **Aiga Kornemann**.

Starke Frauen – Ein Kursangebot zur Selbst-Behauptung  
und Selbst-Verteidigung für Frauen mit Einschränkungen  
Fotoheft in leichter Sprache

Herausgeber\*in: BellZett e.V. – das Selbstverteidigungs- und  
Bewegungszentrum für Frauen und Mädchen in Bielefeld

Sudbrackstrasse 36a, 33611 Bielefeld  
fon 0521-122109, [info@bellzett.de](mailto:info@bellzett.de)  
[www.bellzett.de](http://www.bellzett.de)

Texte und Redaktion: Tina Blumberg  
Layout: Aiga Kornemann  
Fotos: Nadja Oubaid

