

Projektziele

Mit den ›Starke Frauen‹-Kursen möchten wir Frauen mit Einschränkungen stärken. Wir möchten sie ermutigen, eigene Stärken zu entdecken, vorhandene oder verschüttete Fähigkeiten zu kräftigen und Ressourcen freizusetzen.

Die Teilnehmerinnen können lernen, Grenzverletzungen wahrzunehmen, sich zu schützen, zu wehren und, wenn nötig, Hilfe zu holen. Mit unseren Angeboten möchten wir Frauen unterstützen, ihr Recht auf Selbstbestimmung mehr wahrzunehmen.

Kursformen

Die Kurse können im Bellzett oder in Einrichtungen der Behindertenhilfe stattfinden. Es sind Blockveranstaltungen am Wochenende oder fortlaufende Kurse einmal pro Woche möglich.

Im Halbjahresprogramm des **BellZett** finden Sie Kursangebote für spezielle Zielgruppen: www.bellzett.de

Wenn Sie Interesse an weiteren Angeboten haben, können Sie sich gerne mit uns in Verbindung setzen. Wir kommen auch in Ihre Einrichtung und führen dort Kurse durch.

Das BellZett

BellZett e.V.

Sudbrackstr. 36a, 33611 Bielefeld
Tel. 0521-122109, info@bellzett.de

www.bellzett.de

Wir führen seit 1984 ›WenDo‹-Kurse zur Selbstbehauptung und Persönlichkeitsstärkung für Mädchen und Frauen mit und ohne körperliche und/oder geistige Einschränkungen durch. Sie alle können von ›WenDo‹ profitieren, unabhängig von ihrer persönlichen und körperlichen Verfassung und ihrem Lebenszusammenhang. Als Facheinrichtung für Gewaltprävention in Bielefeld bieten wir auch Fortbildungen für PädagogInnen und Eltern an.

Unsere Trainerinnen sind erfahrene Pädagoginnen mit einer Zusatzqualifikation in ›WenDo‹ und Erfahrungen in der Arbeit mit Menschen mit Behinderungen. Alle BellZett-Trainerinnen bilden sich regelmäßig fort und entwickeln unsere Konzepte weiter.

Ansprechpartnerin ›Starke Frauen‹

Tina Blumberg
tina.blumberg@bellzett.de

Gefördert durch die

Aktion
MENSCH



STARKE FRAUEN

Ein Kursangebot zur Selbstbehauptung
und Selbstverteidigung für Frauen mit
geistiger oder körperlicher Einschränkung

BellZett e.V. – Das Selbstverteidigungs- und Bewegungszentrum für Frauen und Mädchen in Bielefeld.

Sudbrackstr. 36a, 33611 Bielefeld
Tel. 0521-122109, info@bellzett.de

www.bellzett.de

Das Projekt ›Starke Frauen‹ ist ein Gewaltpräventionsangebot, das sich an Frauen mit körperlichen und geistigen Einschränkungen richtet. Es soll ihnen Schutz vor den vielfältigen Formen von Gewalt bieten und sie in ihrer Selbstbestimmung stärken.

Mit den Selbstbehauptungskursen möchten wir Frauen aller Altersgruppen erreichen. Es geht darum, differenzierte Konzepte zu entwickeln, die je nach Lebenslage und Form der Teilhabebeschränkung in der Gesellschaft, die Frauen in ihrer Vielfalt widerspiegeln.

Das von ›Aktion Mensch‹ geförderte Projekt ist auf drei Jahre angelegt und im Juli 2013 gestartet.

Bedarf

Wie Studien belegen, sind Frauen und Mädchen mit Behinderungen im hohen Maße von physischer, psychischer und auch von sexualisierter Gewalt und Ausbeutung betroffen.

Darüber hinaus erleben Frauen mit Einschränkungen oft Ausgrenzung und Bevormundung. Aufgrund ihrer Behinderung wird ihnen weniger zugetraut, sie erleben häufig von klein auf negative Fremdeinschätzungen. Unwissenheit über Formen von (sexualisierter) Gewalt, von Möglichkeiten des Selbstschutzes und der Selbstverteidigung verstärken ihre Machtlosigkeit.



Die Kursangebote für Frauen sind der Kern des Projekts. Gearbeitet wird nach dem ›WenDo‹-Ansatz, einem Konzept der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung von Frauen für Frauen, das an den Stärken der Kursteilnehmerinnen ansetzt.

Freiwilligkeit, Vertraulichkeit und Sicherheit auf allen Ebenen (emotional, körperlich) sind wichtige Voraussetzungen unserer Arbeit. Für Frauen mit Lernschwierigkeiten werden die Kursinhalte in angemessen leichter Sprache und mit viel Abwechslung von Konzentration und Bewegung durchgeführt.

Die Diskriminierung von Frauen mit Einschränkungen hat viele Gesichter: angefangen bei unerwünschter Hilfe, Bevormundung und Entmündigung bis hin zu tätlichen Angriffen, verbaler Anmache und (sexualisierter) Gewalt. Ein gutes Selbstbewusstsein und das Wissen um die eigenen Stärken sind gute Voraussetzungen, um Gewalt vorzubeugen und sie abzuwehren.

Im Vordergrund stehen die eigenen Erfahrungen und Fragen der Teilnehmerinnen. Gearbeitet wird zur Körpersprache, Stimme, Wahrnehmung, Kraft und Durchsetzung. Über Rollenspiele und Gespräche erweitern die Teilnehmerinnen ihre Handlungskompetenzen.

Jede knüpft an ihren Fähigkeiten und Ressourcen an und kann damit individuelle Lösungsansätze für grenzverletzende Situationen finden.

Zu den Kursen können sich einzelne Frauen jeden Alters anmelden, die sich vom Thema angesprochen fühlen. Für die Gruppenzusammensetzung ist es hilfreich, wenn die Frauen nicht zu sehr in den Formen ihrer Einschränkungen variieren, da so besser auf ihre besonderen Bedürfnisse eingegangen werden kann.

Wir arbeiten für und mit:

- Frauen mit geistiger Behinderung oder Lernschwierigkeiten
- Frauen mit psychischen Erkrankungen
- Frauen mit körperlichen Einschränkungen
- Frauen mit Sinneseinschränkungen

Hilfreich für eine Nachhaltigkeit der Angebote ist eine gute Zusammenarbeit mit den Einrichtungen, die den Kurs anbieten, oder den Bezugspersonen der Frauen. Daher bieten wir MitarbeiterInnen der Behindertenhilfe und anderen Interessierten Informationsveranstaltungen und Fortbildungen zur Gewaltprävention an.



STARKE FRAUEN