



Sicher, Stark und Selbst-bestimmt



So sollen Mädchen und Frauen leben.

Auch Frauen und Mädchen mit Behinderung
oder mit chronischen Krankheiten.



Frau – Trau dich!

Ein Workshop zum Mutmachen in leichter Sprache

Niedrigschwelliges Kurskonzept für die Erwachsenenbildung / außerschulische Jugendbildung

im Bereich Gesundheit / Gewaltprävention

Inhaltsverzeichnis

1. Thema

2. Konzept

3. Ablauf

4. Besonderheiten

NetzwerkBüro Frauen und Mädchen mit Behinderung /
chronischer Erkrankung NRW
Neubrückenstraße 12-14
48143 Münster

In Trägerschaft der LAG SELBSTHILFE NRW e.V.

Gefördert vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW

Im Oktober 2018

1. Thema

*TRAUE ICH MICH ZU SAGEN,
WAS ICH WÜNSCHE?*

*TRAUE ICH MICH,
„NEIN“ ZU SAGEN?*

WAS MACHT MICH STARK?

WAS TUT MIR GUT?



*WIR SPRECHEN ÜBER
UNSERE ERFAHRUNGEN.*

WIR ÜBEN, WAS WIR KÖNNEN.

WIR MACHEN UNS MUT.

WIR KÖNNEN UNS VERÄNDERN.

2. Konzept

A) Adressat*innen:

Frauen mit Beeinträchtigung ab 14 Jahren

B) Gruppenstärke:

maximal 15 Personen
(einschließlich Assistent*innen)

C) Ziel:

Gewaltprävention durch

- ✓ *Bewusstseinsarbeit* zum Thema „meine Bedürfnisse, meine Grenzen, meine Rechte“
- ✓ *Stärkung des Selbstbewusstseins* durch positive Vorbilder und Übungen zum „Nein sagen“ und „Hilfe einfordern“
- ✓ Kennenlernen von Hilfestrukturen

GEWALT

wird hier definiert als psychische oder körperliche Übergriffigkeit, die persönliche Grenzen überschreitet.

D) Methodik:

Tag I:

Emotionen & Bedürfnisse reflektieren in Gesprächsrunden

Didaktische Besonderheit:

Anregung der Erinnerungsfähigkeit (über die Assoziation mithilfe von Bildern der leichten Sprache und durch wiederholende Sequenzen)

Tag II:

Selbstsicher Fühlen & Auftreten üben

Didaktische Besonderheit:

Übungen mit einer WenDo-Trainerin oder mit einer Visagistin

E) Material:

Bilder in Leichter Sprache, Decke, Flipchart, Beamer, Laptop, Infomaterial

3. Ablauf

TAG I

I. Begrüßung & Vorstellung

Freundliche Willkommens-Atmosphäre:

- Die Teilnehmerinnen platzieren sich in einem Stuhlkreis. In der Mitte befindet sich eine einfarbige Decke. Darauf steht ein großer Blumenstrauß.



Kennenlern-Vernetzungs-Spiel:

- Die Teilnehmerinnen stellen sich einander mit Namen, Wohnort und Arbeitsstelle/Schule vor. In diesem Zuge wird ein Wollknäuel von Teilnehmerin zu Teilnehmerin geworfen. Auf diese Weise wählt die jeweilige Sprecherin ihre Nachfolgerin aus. Dabei entsteht ein Netzsymbol und alle sind durch dieses miteinander verbunden.

ACHTUNG!
Es kann nicht davon ausgegangen werden, dass alle Frauen sprechen, sehen, hören oder lesen.

II. Gesprächskreis



Einstieg: „Alle kennen Pippi!“

Die Teilnehmerinnen hören den Intro-Song von Pippi Langstrumpf. Alle kennen ihn und verbinden positive Erinnerungen mit dem schwungvollen Lied. Auch Frauen mit starken Beeinträchtigungen fühlen sich angesprochen.



Reflexionsphase 1: „Pippi Langstrumpf ist eine selbstbewusste junge Frau!“

Anhand von Bildern von Pippi Langstrumpf werden Eigenschaften und Merkmale der Figur gesammelt. Alle kennen die Namen der Figuren und einen Teil der Geschichte, sodass möglichst alle sich beteiligen können und sich wohlfühlen. Die Aufmerksamkeit aller wird so geweckt und diskutiert, warum sie ein Vorbild für andere Frauen und Mädchen sein kann.



Reflexionsphase 2: „Jede Frau kennt Situationen, in denen sie sich wohl und stark fühlt.“

Es werden in der Mitte verschiedenste Bilder auf der Decke verteilt (DIN A4). Folgende Frage wird gestellt: „In welcher Situation fühle ich mich wohl und stark?“ Die Teilnehmerinnen suchen sich ein für sie ansprechendes Bild als Antwort aus. Nach der Reihe beantworten die Teilnehmerinnen die Frage mithilfe ihres Bildes. Die subjektiven Beiträge werden nicht bewertet.



Reflexionsphase 3: „Jede Frau kennt Situationen, in denen sie sich unwohl / unsicher fühlt.“

Es werden auf der Decke verschiedenste Bilder verteilt (DIN A4). Folgende Frage wird gestellt: „In welcher Situation fühle ich mich unwohl oder unsicher?“ Die Teilnehmerinnen suchen sich ein für sie ansprechendes Bild als Antwort aus. Nach der Reihe beantworten die Teilnehmerinnen die Frage mithilfe ihres Bildes. Die subjektiven Beiträge werden nicht bewertet, dienen aber zum Austausch von Erfahrungen. Hier ist Raum für Erfahrungsberichte von schwierigen oder angstbesetzten Situationen.

ACHTUNG!

Der Austausch kann einzelne triggern. Reaktionen auf potenzielle Traumata sollten begleitet werden.



Reflexionsphase 4: „Es gibt viele Hilfsmöglichkeiten!“

Es werden in der Mitte verschiedenste Bilder auf der Decke verteilt (DIN A4). Folgende Frage wird gestellt: „Wer oder was hilft mir in schwierigen Situationen?“ Die Teilnehmerinnen suchen sich ein für sie ansprechendes Bild als Antwort aus. Nach der Reihe beantworten die Teilnehmerinnen die Frage mithilfe ihres Bildes.



Informationsphase 1: „Es gibt professionelle Anlaufstellen!“

Infomaterial in leichter Sprache wird verteilt. Dieses enthält Adressen von Frauenbeauftragten in Werkstätten, Beratungsstellen, Polizeibehörde, Gleichstellungsbeauftragten, Frauenhäusern und der Behindertenbeauftragten in der Region. Gemeinsam werden diese Anlaufstellen besprochen.

III. Gemeinsamer Abschluss I

„Wir haben das Lied von Pippi gehört, Pippi ist stark. Ich kann auch stark sein!“

- Gemeinsam wird der Tag Revue passiert und Ergebnisse festgehalten. Es wird ein Ausblick auf den Folge-Tag gegeben und beschlossen, welche Teilnehmerinnen am WenDo-Kurs und welche am Visagist*innenkurs teilnehmen werden.



ACHTUNG!

Wichtige Ergebnisse und die Gruppen-Zuteilung für den 2. Tag sollten bildlich oder schriftlich festgehalten werden, da nicht immer von einer Erinnerungs-Fähigkeit der Teilnehmerinnen ausgegangen werden kann.



IV. Begrüßung & Rückblick

Erinnerungen wecken:

- Es wird gemeinsam thematisiert, was am Vortag besprochen & gelernt wurde, um daran anknüpfen zu können. Aus jeder vorangegangenen Phase wird ein Bild gezeigt.



V. Gruppenübungen

WenDo-Training „Ich bin wertvoll“

Es werden folgende Übungen durchgeführt:

- Was mag ich an mir? Was kann ich gut?
- Körpersprache: Wie signalisiere ich ein „Nein“?
- Eigene Kraft spüren: „Gib her, das ist meins!“
- Einfache Abwehrtechniken mit: Arm, Handtasche, Rollstuhl, Fingernägeln



INFO!

WenDo steht für „Women do“: In einem geschützten Rahmen sollen Frauen lernen, zu mehr Selbstsicherheit zu gelangen, selbstbewusst aufzutreten und sich mit leicht erlernbaren Techniken zu wehren. So können sie erkennen, dass sie es wert sind, sich selbst zu schützen, und aus der typischen Opferrolle fallen.

Visagist*innen-Training „Ich kann anders auftreten“

Es werden Lippenstifte, Lidschattenpalette, Eyeliner, Mascara und Rougepalette gezeigt und erklärt.

Vor einem Spiegel wird erklärt, wie die Utensilien zu verwenden sind.

Die Teilnehmerinnen schminken sich mit Unterstützung und werden anschließend professionell fotografiert.



INFO!

Das eigene Auftreten kann nicht nur durch Änderungen der Mimik & Gestik weiterentwickelt werden, sondern auch durch eine Veränderung des Aussehens selbst. Die Frauen lernen, sich zu schminken und sich selbst etwas Gutes zu tun. Auch so kann an mehr Selbstsicherheit gelangt und probeweise in andere Rollen geschlüpft werden.

VI. Gemeinsamer Abschluss II

Abschließender Austausch der Gruppen:

- Gegenseitig wird sich erzählt, was in den Gruppen gelernt wurde.

Fragen:

- Wie fühlen wir uns nach dem Workshop?
- Sind wir jetzt eine Pippi Langstrumpf?
- Was nehmen wir aus dem Kurs mit?
- Was hat uns gut gefallen?
- Was war nicht ganz so gut?



VII. Empfehlungen

Erhöhung der Nachhaltigkeit und Anwendung des Gelernten

- Empfehlung: Besuch eines fortlaufenden WenDo-Kurses
- Kontaktdatenaustausch der Teilnehmerinnen
- Initiierung einer regelmäßigen Frauengruppe zum weiteren Austausch
- Gemeinsamer Besuch einer Frauenberatungsstelle
- Forderung: Implementierung einer Schminkroutine als Pflegemaßnahme in Wohngruppen



4. Besonderheiten

Kurskapazität:

Assistentinnen werden in die Kursarbeit miteinbezogen.

Leichte Sprache:

Auch Frauen mit starken Beeinträchtigungen können sich aktiv beteiligen & Erfolge erleben.

Lebensweltbezug:

Die Inhalte passen thematisch zu den besonderen Lebensumständen der Frauen (bspw. Arbeiten in der WfbM, Leben in einer Wohneinrichtung...).

Lebensweltbezug:

Die Materialien & Übungen sind auf die besonderen Voraussetzungen der Frauen zugeschnitten (Abwehrtechniken werden auch auf Rollstuhlfahrerinnen, Spastiken, Unterstützte Kommunikation abgestimmt...).

Ausreichend Zeit:

Es wird den Frauen genügend Zeit gegeben und sich sehr langsam an das Thema herangetastet. Es entsteht keine Überforderungssituation.

Vertrauensvolles Setting:

Durch Gruppengröße, entsprechende Raumvorbereitung und persönliche Atmosphäre können die Frauen ihre Erfahrungen & Ängste bedenkenlos erzählen.

