

Kursangebote für ...

- Mädchen (13 bis 16 Jahre)
- Frauen
- Frauen und Mädchen mit Lernschwierigkeiten, mit Körper-, Seh- und Hörbehinderungen

Leitung: Ira Morgan

Wen-Do Trainerin seit 1983, Theaterpädagogin, seit vielen Jahren ehrenamtlich im Notruf tätig.

Für die Kurse wird eine Gebühr erhoben.

In der Regel finden die Kurse an den Wochenenden in unseren Räumlichkeiten statt. Auf Anfrage können sie in Einrichtungen direkt stattfinden und sich fortlaufende Gruppen bilden.

Bitte fragen Sie nach aktuellen Terminen oder besuchen Sie unsere Seite im Internet:
www.frauennotruf-hannover.de

Der »Notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V.« ist ein gemeinnütziger, unabhängiger Verein und existiert seit 1988.



Unterstützung – Prävention – Information – gegen sexuelle Gewalt an Frauen und Mädchen

Der Frauen-Notruf wird gefördert durch die Stadt Hannover, das Land Niedersachsen und die Region Hannover

Notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V.

Goethestraße 23 (Eingang Leibnizufer)
30169 Hannover
die Räume sind für Faltrollstühle zugänglich

Fax 0511 3880510
E-Mail info@frauennotruf-hannover.de
www.frauennotruf-hannover.de

Telefonische Beratungszeiten

Montags 15 bis 18 Uhr
Mittwochs 10 bis 12 Uhr
Freitags 10 bis 13 Uhr

Auch während der üblichen Beratungszeiten von 9 bis 17 Uhr ist das Telefon besetzt (es sei denn, wir sind in Beratungen oder auf einem Termin außerhalb). Ansonsten per Anrufbeantworter, Rückruf erfolgt täglich.

Das Spendenkonto des Fördervereins

Hannoversche Volksbank
Konto 395 604 000 · BLZ 251 900 01

Frauen-Notruf Hannover
0511 – 332 112



WEN-DO

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Frauen-Notruf Hannover
0511 – 332 112



Kennen Sie das auch ...

- sprachlos bei dummen Sprüchen oder anzüglichen Witzen zu sein?
- nicht ernst genommen zu werden?
- Belästigungen am Telefon zu erleben?
- sich hilflos gegen Grenzüberschreitungen zu fühlen?
- Gewalt erlebt zu haben?
- sich nicht zu trauen, Nein zu sagen und Grenzen zu setzen...?



Wen-Do heißt ...

Weg der Frauen und Mädchen und ist eine Abkürzung für women (englisch für Frauen) und do (japanisch für Weg).

Wen-Do wurde Anfang der 70er Jahre speziell für Frauen und Mädchen als Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungsprogramm entwickelt.

Im Wen-Do wird die innere Einstellung gleichermaßen wie die körperliche Selbstverteidigung trainiert.

Ziele sind ...

- Stärkung des Selbstwertgefühls und der Selbstsicherheit
- Gefahrensituationen schnell zu erkennen, realistisch einzuschätzen und angemessen zu handeln
- Die eigenen Stärken erkennen, einsetzen und weiter entwickeln zu können
- Besser mit Alltagskonflikten umgehen zu können
- Den eigenen Handlungsspielraum zu vergrößern
- Den eigenen Körper besser kennen zu lernen

Unabhängig von Alter, Behinderung oder Fitness haben Sie die Möglichkeit, ihre körperlichen Fähigkeiten zu trainieren und ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

Kursinhalte ...

Wahrnehmungsübungen

der eigenen Wahrnehmung (wieder) trauen, um kritische Situationen besser einzuschätzen und sicherer /selbstbewusster zu reagieren

Selbstverteidigungstechniken

effektive und einfache Selbstverteidigungstechniken ausprobieren, z.B. Tritte, Schläge, Befreiungsgriffe und Bodentechniken

Solidaritätsübungen

kennenlernen und anwenden von Strategien, sich gegenseitig zu unterstützen und bei Bedarf Hilfe zu holen

Gespräche und Diskussionen

Informationen und Austausch über rechtliche Fragen, strukturelle Gewalt, (Täter-)Strategien, hilfreiche Techniken, weitere Unterstützungsmöglichkeiten

Situations- und Rollenspiele

Nachstellen von stressreichen Situationen (in angstfreier Umgebung), eigene Reaktionen bewusster machen, verschiedene Lösungsstrategien ausprobieren; statt Patentrezepte individuelle Möglichkeiten finden und entwickeln

Bewegungsspiele

spielerisch und mit Spaß den Körper bewegen, ausgelassen sein, sich verausgaben, um vertrauter mit dem eigenen Körper zu werden

Atemübungen und Stimmtraining

den Atem bewusster wahrnehmen und hilfreich nutzen, das Spektrum der Stimme besser kennen lernen und gezielter einsetzen

Entspannungsübungen

Lockerungsübungen, Fantasiereisen und Massagen