

Kursangebote für

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

Der Kurs wird geleitet von 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 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. Hannover ist ein gemeinnütziger, unabhängiger Verein und existiert seit 1988.



**Unterstützung – Prävention –
Information – gegen sexualisierte
Gewalt an Frauen und Mädchen**

0511 332112

Notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V.

Goethestraße 23 · 30169 Hannover (Eingang Leibnizufer)
Die Räume sind für Faltrollstühle zugänglich.

Telefon 0511 33 21 12

Fax 0511 388 05 10

info@frauennotruf-hannover.de

www.frauennotruf-hannover.de

Telefonische Beratungszeiten

Montags 15:00 – 17:00 Uhr

Mittwochs 10:00 – 12:00 Uhr

Freitags 10:00 – 13:00 Uhr

Offene Sprechstunde

Montags von 14:00 – 15:00 Uhr (außer an Feiertagen)

Persönliches Gespräch

Dafür vereinbaren Sie bitte einen Termin.

Das Spendenkonto des Fördervereins

Hannoversche Volksbank

IBAN DE65 2519 0001 0395 6040 00



Der Frauennotruf wird gefördert durch die Stadt Hannover,
die Region Hannover und das Land Niedersachsen.

Landeshauptstadt

Hannover



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

Gestaltung + Druck: Unidruck, Hannover · Fotos: Frauennotruf Hannover



WEN-DO

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

**Notruf für vergewaltigte Frauen
und Mädchen e.V. Hannover**
Telefon 0511 332112



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.

Frauennotruf 0511-33 21 12

An uns können sich alle Frauen wenden, die sexualisierte Gewalt oder Formen davon erlebt haben.

Wir respektieren die Vielfalt von Geschlechtsidentitäten und schließen Transfrauen, queere Frauen, intergeschlechtliche und nicht-binäre Menschen mit ein.

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.