

Datenblatt Angebot

Titel: „drehungen“ Selbstverteidigung – Selbstbehauptung- Selbstbewusstsein

Ziele:

*drehungen*kurse werden ausschließlich von Frauen für Mädchen und Frauen angeboten. Die Trainerinnen schaffen Raum, Zeit und Bedingungen, in denen organisches Lernen möglich ist. Expertin für das eigene Wachstum ist jede Teilnehmerin selbst. Die geschlechtshomogene Gruppe bietet den geschützten Raum, um die eigenen Kompetenzen zu entdecken, damit zu experimentieren und sie als wertvoll zu erfahren. Das Selbstwertgefühl der Teilnehmerinnen wird gestärkt und das Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten gefördert. Dadurch finden sie zu situationsadäquaten Handlungen. Sie eignen sich Techniken an, die weit über bloßes Schlagen und Treten hinausgehen. Wirksamer Selbstschutz ist für Mädchen und Frauen jenseits von Sportlichkeit und körperlicher Unversehrtheit erlernbar. Es ist sinnvoll, parallel zu den Kursen für Mädchen Kurse für Burschen von kompetenten Männern durchzuführen. Eine Kultur, die akzeptiert, dass Menschen für Entladung, Bestätigung und Machtaneignung (z.B. Prostitution, Pornografie, Peep-Shows) benutzt werden, ist abzulehnen. Es muss für Burschen im Prozess der Aneignung ihrer männlichen Identität und Sexualität Lernziel sein, dass jede Begegnung mit einem Mädchen, einer Frau, mit jeder anderen Person mit Respekt und Achtung stattfindet. Selbst-Bewusstsein/-Behauptung/-Verteidigung ist eine Grundhaltung, die es erlaubt, eigene Grenzen und die der anderen zu erkennen und zu wahren. Dabei ist das Erlernen von Strategien für Situationen im Vorfeld der Gewalt entscheidend dafür, wie Mädchen und Frauen in Momenten direkter Gewalt agieren.

Die Arbeit an Körperhaltung, Gestik, Mimik und Stimme trägt zur Stärkung der Persönlichkeit bei und erleichtert den Umgang mit alltäglichen Belästigungen. Konkrete Erfolgserlebnisse stärken das Selbstwertgefühl. Spezielle Übungen fördern das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung. Eigene Kraft und Stärke werden erfahren, Handlungsmöglichkeiten werden erweitert. Übungen, die der Anatomie des weiblichen Körpers entsprechen, führen zu erweiterten Wahrnehmungen der eigenen Möglichkeiten. Mädchen/Frauen werden ermutigt, den eigenen (Intim-)Raum in Besitz zu nehmen. Einfache Hebeltechniken, Ausweich-, Abwehr- und Befreiungsübungen sowie Strategien zum Selbstschutz bis hin zur Notwehr stärken die Tatkraft und das individuelle Sicherheitsgefühl. Für Situationen, die alleine (noch) nicht bewältigt werden können, werden die Teilnehmerinnen ermutigt, sich aktiv Hilfe zu holen.

Dabei geht es besonders darum, Mädchen Erfahrungen von Selbstbestimmung und Autonomie zu eröffnen. Mädchen sollen darin unterstützt werden, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen, indem sie ein breites Spektrum von Alternativen kennen lernen. Sie werden in ihrem Selbstwertgefühl unterstützt, damit sie sich unabhängig von Klischees und Anpassungsdruck frei entfalten können.

Inhalte:

- Orientierung an den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Stärkung des Vertrauens in die eigene Wahrnehmung/Intuition
- Erfahrung der eigenen Körperkraft
- Erkennen von Täter- und Opferverhalten
- selbst bestimmtes Handeln
- mit Gewalt umgehen - die Gewalt umgehen!
- Prävention
- Notwehr

Form:

Workshop & Gruppenarbeiten

Methoden:

Bewusst machen: Wahrnehmungsübungen zeigen die individuellen Fähigkeiten und Stärken auf. In Gesprächen und Rollenspielen werden Gewalt-Erfahrungen von Mädchen/Frauen verdichtet und deren innere Gesetzmäßigkeiten erkannt.

Wege erarbeiten: So genannte Behinderungen und Schwächen werden hinterfragt und die innewohnenden Stärken erforscht. Alternative Konfliktbewältigung ermöglicht es Mädchen und Frauen, in allen Situationen ihre Gefühle ernst zu nehmen und ihre Grenzen zu wahren.

Modelle erproben: Die Teilnehmerinnen erproben mit Hilfe verbaler und körperorientierter Methoden aktiv und selbstständig ihre Problemlösungsvarianten. Sie lernen selbstsicheres Auftreten und situationsangemessenes Handeln.

Körperarbeit: Die Teilnehmerinnen entdecken ihren Körper als Instrument der Ausführung ihres Denkens. Der Zusammenhang von innerer und äußerer Haltung und das Kraftpotential, das sich aus der Zentrierung entlang der eigenen Achse ergibt, werden erfahren.

Altershomogenität ist bei Mädchengruppen besonders wichtig.

Zielgruppe:

Mädchen im Alter von 10 bis 20 Jahren

Maximale Gruppengröße:

10 Mädchen

Dauer:

von 10 Stunden

Das Frauengesundheitszentrum führt das Projekt **MÄDCHENGESUNDHEIT STEIERMARK** in den Bezirken Deutschlandsberg, Graz, Hartberg und Leibnitz durch.

Unterstützt von



Kosten (inklusive Mehrwertsteuer, Fahrtkosten ...):
550 €

Ich biete mein Angebot:

in folgenden Bezirken an: Graz, Graz-Umgebung, Hartberg, Fürstenfeld, Weiz

Qualifikationen:

(Ausbildung(en) und Weiterbildung(en):

seit 10/2008 **Doktoratsstudium** an der Philipps-Universität-Marburg (DE),
Thema: Subjektive Deutungsweisen und kollektive Aushandlungs-
prozesse von Geschlechterforschung in der Erziehungswissenschaft.
Betreuerin: Dr.ⁱⁿ Susanne Maurer

03/2007 **Studienabschluss Pädagogik** an der Karl-Franzens-Universität Graz
Thema der Diplomarbeit: „Selbstbewusst durch die Welt! Ein zentraler
Beitrag der parteilichen Mädchenarbeit für die pädagogische Praxis“,
Betreuerin: Dr.ⁱⁿ Regina Mikula

03/2009 Weiterbildung „**Kommunikationstraining**“, Referentin: Dr.ⁱⁿ Alean-
Kirkpatrick, Zürich

09/2008 Weiterbildung „**Coaching für heterogene Gruppen**“, Referentin: Dr.ⁱⁿ
Michel-Alder, Zürich

10/2007 Weiterbildung „**Zivilcourage**“, Referentin: Mag.^a Bali, Graz

2003 - 2007 Weiterbildungen „**Soziale Kompetenzen**“, Karl-Franzens-Universität,
Zentrum für Soziale Kompetenz, Graz
(Themen: Gruppendynamik Arbeitsgruppen leiten, Zielorientiert
moderieren, Lebens- & Karriereplanung, Improvisation &
Körpersprache, Genderkompetenztraining für Frauen und Männer)

2004 - 2006 Ausbildung zur **Trainerin für „Selbstbewusstsein-,
Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigung“** für Mädchen und
Frauen, Wien

10/2005 Weiterbildung „**Eine Runde tiefer drehen**“, Referentin: Frau
Hohegger, Graz.

03/2005 Weiterbildung „**Sexualität? Heute kann man doch über alles reden!?**“,
Referentin: Mag.^a Pirker, Graz

05/2004 Ausbildung zur **FerienbetreuerInnen**, Landesjugendreferat Graz

Berufserfahrungen:

11/2008 **Projektmitarbeit** am EU-Projekt Daphnell: „Programme to combat
violence against children, young people and women“, Stuttgart/Zürich,
Kontakt: Dr.ⁱⁿ Seith

seit 10/2008 **Referentin** zum Thema „Geschlechterreflektierende Jugend- und
Mädchenarbeit“ für den Grundlehrgang - Außerschulische Jugendarbeit
- des Landesjugendreferates Steiermark, Graz

- 02 - 05/2008 **Semesterassistenz** der Lehrveranstaltung „Die Peers und das Verhältnis der Geschlechter im Schulalltag“, Universität Zürich, Kontakt: Prof. Dr. Stöckli
- 2005 - 2008 **Nacht- und Journaldienstmitarbeiterin** im Frauenhaus Graz, Schutzeinrichtung für Frauen und ihre Kinder, Graz
- 2005 - 2007 **Trainerin** für Schulklassen im erlebnispädagogischen Projekt „Tourgether“, Graz
- seit 03/2006 **Trainerin** des geschlechtssensiblen Selbstbehauptungs- und Verteidigungskonzeptes Drehungen, im Rahmen „feministischer Mädchenarbeit“ - Mädchenberatungsstelle Mafalda Graz, im Rahmen „studentischer Weiterbildung“ - Frauenreferat der Karl Franzens Universität Graz, im Rahmen des „Weiterbildungsangebot für diplomierte Behindertenpädagoginnen“ - Graz
- Erfahrungen in der Arbeit mit Mädchen:
seit 03/2006 **Trainerin** des geschlechtssensiblen Selbstbehauptungs- und Verteidigungskonzeptes Drehungen, im Rahmen „feministischer Mädchenarbeit“ - Mädchenberatungsstelle Mafalda Graz, im Rahmen „studentischer Weiterbildung“ - Frauenreferat der Karl Franzens Universität Graz, im Rahmen des „Weiterbildungsangebot für diplomierte Behindertenpädagoginnen“ - Graz
- Erfahrungen in der Arbeit mit Gruppen und im Abhalten von Workshops:
seit 10/2008 **Referentin** zum Thema „Geschlechterreflektierende Jugend- und Mädchenarbeit“ für den Grundlehrgang - Außerschulische Jugendarbeit - des Landesjungendreferates Steiermark, Graz
- 05 - 2007 **Trainerin** für Schulklassen im erlebnispädagogischen Projekt „Tourgether“, Graz
- 2003 **Fachliche Begleiterin** des Projektes FrauenWege – Woment, Stadtführungen für Schulklassen und Erwachsenengruppen, auf den Spuren von bedeutenden Frauen, Graz

Veröffentlichungen:

Sabine Klinger(2008) Selbstbewusste Mädchen! Das geschlechtssensible Selbstbehauptungs- und Verteidigungskonzept "*drehungen*" als zentraler Beitrag für die feministische Mädchenarbeit. Profil Verlag.

Kontaktdaten:

Name: Sabine Klinger
Adresse: Kroisbach 91, 8265 Großsteinbach
E-Mail: sabine.klinger@gmx.at