

Hessisches Netzwerk behinderter Frauen

Ansprechpartnerin: **Rita Schroll**

Telefon 0561 7 28 85-166

Telefax 0561 7 28 85-2166

E-Mail: hessisches_netzwerk@fab-kassel.de

www.fab-kassel.de/hessisches/netzwerk.html



Selbstbehauptungskurs für gehörlose und schwerhörige Frauen

Als eine Maßnahme der Gewaltprävention veranstaltete das Hessische Netzwerk behinderter Frauen – gefördert vom Hessischen Sozialministerium – in 2013 einen Selbstbehauptungskurs für schwerhörige und gehörlose Frauen.

Der Kurs wurde von der Berliner Trainerin Nives Bercht – die langjährige Erfahrung in der Durchführung von Selbstbehauptungskursen mit o. g. Personenkreis hat und über Grundkenntnisse in der Gebärdensprache verfügt – durchgeführt und von der langjährig erfahrenen Gebärdensprachdolmetscherin Karin Kestner gedolmetscht. Beiden Frauen an dieser Stelle noch einmal ein herzliches Dankeschön für ihr großes Engagement.

Für schwerhörige Frauen stand eine FM-Anlage zur Verfügung.

Der Kurs wurde von den Teilnehmerinnen sehr gut angenommen. Die Teilnehmerinnen lernten – neben verschiedenen Strategien auf Angriffe oder auf unangenehme und belästigende Situationen zu reagieren – verschiedene Techniken der Selbstverteidigung kennen.

Zudem lernten die Kursteilnehmerinnen, die aufgrund ihrer Gehörlosigkeit im Alltag niemals ihre Stimme nutzen, in Situationen der Selbstverteidigung ihre Stimme wirkungsvoll einzusetzen.

Ein weiterer Schwerpunkt des Trainings bestand darin, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und diese mit Entschlossenheit zu behaupten.

Während des Kurses wurde die Zunahme des Selbstvertrauens der Teilnehmerinnen und eine zunehmende Sicherheit – z. B. im Abwehren von körperlichen Angriffen oder in der Wahrnehmung und dem Einfordern der eigenen Grenzen – deutlich spürbar.

Um das Gelernte leichter in den jeweiligen Alltag integrieren zu können, erhielten die Teilnehmerinnen nach Abschluss des Kurses ein Handout.

Die Teilnehmerinnen waren sehr erfreut, dass sie die Möglichkeit erhielten, an diesem Kurs teilzunehmen. Zur Vertiefung der gelernten Inhalte würden sie gerne an einem weiteren Selbstbehauptungskurs teilnehmen.