Frauen- und Mädchen-Beratungsstelle ...

- richtet sich an Frauen und Mädchen ab 14 Jahren, unabhängig von ihrem sozialen Status, der kulturellen Herkunft und der sexuellen Ausrichtung,
- ermöglicht einen barrierefreien Zugang,
- bietet kostenlose Beratungsangebote,
- wahrt die Schweigepflicht.

Telefonische Beratung und Termin-Vereinbarung

Mo, Mi	11:00 – 12:00 Uhr
Di, Do	15:00 – 16:00 Uhr

Tel. **02303 - 822 02**

Online-Beratung

Schnell. Anonym. Einfach.
E-Mail-Beratung und Einzelchat-Beratung über:
www.frauenforum-unna.de

Frauen- und Mädchen-Beratungsstelle

Hansastr. 38
59425 Unna

Tel. 02303 - 822 02 Fax 02303 - 77 891-29
Mail frauenberatungsstelle@frauenforum-unna.de

Träger ist das Frauenforum im Kreis Unna e. V.
Das Frauenforum bietet weitere Unterstützungsangebote für Frauen und Mädchen im Kreis Unna:

Frauenhaus
Schutz und Sicherheit für Frauen und ihre Kinder bei häuslicher Gewalt **Tel. 02303 - 77 891-50**

Wohnhilfen FrauenRäume
für wohnungslose oder von Wohnungslosigkeit bedrohte Frauen mit besonderen sozialen Schwierigkeiten:

- Übernachtungsstelle **Tel. 02303 - 77 891-30**
- teilstationär **Tel. 02303 - 77 891-40**

Spendenkonto Frauenforum

Sparkasse UnnaKamen
IBAN: DE21 4435 0060 0000 0397 92

www.frauenforum-unna.de

Mit (Selbst-)Sicherheit geht´s weiter…

- Ein WenDo-Kurs für Frauen -

gefördert vom:
Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen

Frauen- und Mädchen-Beratungsstelle

Frauenforum im Kreis Unna e.V.

Mit (Selbst-) Sicherheit geht's weiter…

Sie wollen…
…Grenzen setzen?
…sich durchsetzen?
…die eigenen Stärken erkennen?
…selbstbewusst auftreten?
…„Nein" sagen?
…sich stark fühlen?

Sie fühlen sich angesprochen und wollen sich gegen übergriffige Situationen im Alltag wehren?

Was Sie bei dem Kurs erwartet:

Die WenDo-Trainerin Dr. Rosa Schneider bietet Ihnen an dem zweitägigen Kurs einen geschützten Rahmen, in dem Sie sich mit anderen Frauen ausprobieren können. In praktischen Übungen lernen Sie, wie Sie in herausfordernden Situationen mehr Sicherheit bewahren und verstärkt auf die eigenen Bedürfnisse achten können.

Alter, Fitness und Gesundheit spielen für die Teilnahme keine Rolle.

WenDo

Ob Sie sich trauen, sich zu Wort zu melden und sich zur Wehr zu setzen, liegt nicht an Ihrer Schlagfertigkeit oder Körperkraft, sondern an Ihrer Entschlossenheit, Ihre eigenen Interessen ernst zu nehmen und zu vertreten.

WenDo ist ein aus Kanada stammendes Selbstbehauptungskonzept, das speziell für Frauen entwickelt wurde.

Es geht um die Entwicklung individueller Handlungsstrategien gegen die vermeintlich kleinen Übergriffe im Alltag: die „zufällige" Berührung im Gedränge, die unerwünschte Anmache, die zweideutige Bemerkung auf der Arbeit. Es geht auch um die Vermittlung ausgewählter Selbstverteidigungstechniken für den Ernstfall.

Im Mittelpunkt des Trainings steht jedoch die Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken: wie können Sie Ihre besonderen Fähigkeiten so einsetzen, dass Sie Ihrem beruflichen Fortkommen und Ihrem persönlichen Wohlbefinden dienen?

Weitere Informationen

Termin

Freitag, 16.06.2023 17:30-21:00 Uhr
und
Samstag, 17.06.2023 10:00-15:00 Uhr

Ort

Frauenforum im Kreis Unna e. V.
Frauen- und Mädchenberatungsstelle
Hansastr. 38
59425 Unna

Unkostenbeitrag

5,- €

Kursleitung

Dr. Rosa Schneider

Kontakt und Anmeldung

Frauen- und Mädchenberatungsstelle
Hansastr. 38
59425 Unna
Tel. 02303 - 822 02
praevention@frauenforum-unna.de

Der Kurs wird in Kooperation mit dem Runden Tisch gegen Häusliche Gewalt im Kreis Unna durchgeführt.

gefördert vom:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen