

SELBST: SICHER

SELBSTBEHAUPTUNG
& SELBSTVERTEIDIGUNG

ERFAHRUNGS
BERICHTE

10 TIPPS
STÄRKE
ZU ZEIGEN

TUE ETWAS
UNERWARTETES

KURS
ANGEBOTE



Frauen- & Mädchen-
Beratungsstelle
im Kreis Unna

INHALTSVERZEICHNIS

	SEITE
VORWORT	1
SCHON GEWUSST?	2
IRRGLAUBE VS. FAKTEN	4
ANGST - GUT, DASS WIR SIE HABEN	6
SEI EINE GEGNERIN	8
10 TIPPS STÄRKE ZU ZEIGEN	10
DER ANGRIFF	12
WAS KANN FRAU TUN?	14
RÄTSEL	18
DIE KURSE	20
CHECKLISTE	22
EIN ERFAHRUNGSBERICHT	24
UND WENN DOCH ETWAS PASSIERT IST?	26
NIMM DIR WAS DU BRAUCHST	28
KONTAKT	30

LIEBE LESERIN,

- ...GRENZEN SETZEN?
- ...SICH STARK FÜHLEN?
- ...NEIN SAGEN?
- ...SELBSTBEWUSST AUFTRETEN?

In unserer Frauen- und Mädchenberatungsstelle bekommen wir oft mit, dass Frauen und Mädchen den Wunsch haben, selbstsicherer zu werden. Sie wollen sich in ihrem Leben nicht einschränken und schwierige Situationen mutig angehen. Manchmal gibt es Situationen, wo wir eigentlich mutig sein wollen, uns aber innerlich eher klein, schüchtern oder ängstlich fühlen. Mit dieser Broschüre wollen wir Ängste nehmen, ermutigen und das Sicherheitsgefühl stärken. In Zusammenarbeit mit der Polizei im Kreis Unna klären wir über die tatsächliche aktuelle Gefahrenlage auf, geben Tipps und Hinweise für ein sicheres Auftreten, informieren über Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse und nennen Anlaufstellen im Kreis Unna. Ich freue mich, dass es uns gelungen ist, eine Broschüre zu erstellen, die wichtige Informationen rund um die Themen Selbstbehauptung und Selbstverteidigung enthält und Lust macht auf mehr... So können wir unser Ziel, Frauen und Mädchen im Kreis Unna zu stärken, erreichen.

Sehen wir uns beim nächsten Kurs?
Viel Spaß beim Lesen!

Anne Reichert

Frauen- und Mädchenberatungsstelle
Fachstelle zu sexualisierter Gewalt

ERFAHRUNGEN MIT DER ALLTÄGLICHEN GEWALT

SCHON GEWUSST?

Gewalt findet überall statt. Es sind nicht nur die fremden Täter. In vielen Fällen kannten die Frauen den Täter aus der Familie, dem nahen oder entfernteren Bekanntenkreis, haben sich auf der Party mit ihm unterhalten oder sich auf einen Kaffee verabredet.

Der Tatort ist häufig die eigene Wohnung oder ein anderer bekannter Ort. Überfälle auf der Straße kommen im Verhältnis viel seltener vor.

Viele Taten bleiben im Dunkelfeld. Wegen Scham oder Schuldgefühlen sprechen viele Frauen nicht über ihre Erlebnisse.

Lena R.:

„Mein Arbeitskollege berührt mich immer mal zufällig.“

Lara M.:

„Ein Mitschüler hat in unserer WhatsApp-Gruppe ein Foto von mir eingestellt, auf dem ich mich nach dem Sportunterricht umziehe.“

Gisela M.:

„Im vollen Bus schmiegte sich der Mann hinter mir an mich.“

Irene L.:

„Mein Ex-Mann stellte mich vor Freunden bloß, indem er immer wieder äußerte, wie fett ich geworden sei.“

Sina E.:

„Ein Freund wollte mich küssen, obwohl ich ihm gesagt habe, dass ich das nicht möchte.“

„FRAUEN SIND SELBER SCHULD“ VON WEGEN!

IRRGLAUBE

FAKTEN

„Wenn sie NEIN sagt,
meint sie eigentlich JA.“

NEIN heißt NEIN.

Frauen, die sich wehren, verschlech-
tern ihre Situation.

Je mehr und je deutlicher Frauen sich
wehren, desto eher können sie sich
aus der Opferrolle befreien.

Frauen werden in der Dunkelheit von
fremden Männern überwältigt.

Am häufigsten finden sexuelle
Übergriffe im sozialen Nahraum und
durch bekannte Personen statt.

Wenn Frauen sich aufreizend klei-
den, provozieren sie einen Übergriff.

Frauen werden unabhängig von
Kleidung und Aussehen Opfer von
Gewalt.

Der Täter wird von seinen Trieben
gesteuert, ist psychisch krank oder
sexuell gestört.

Täter gibt es unabhängig von Her-
kunft, Alter und sozialem Status.
Die Tat wird bewusst ausgeübt. Die
Gewalt wird als Mittel zur Machtaus-
übung genutzt.

Sexuelle Übergriffe kommen gar
nicht so oft vor, häufig erfinden die
Frauen eine Geschichte.

Die Zahl der nicht angezeigten Über-
griffe wird als sehr hoch vermutet.
Viele Frauen verzichten aus Angst
oder Scham auf eine Anzeige.





ANGST

GUT, DASS WIR SIE HABEN!

**Nachts alleine im Dunkeln?
Eine Anmache von der Seite?
Ein Übergriff auf der Party?**

Diese und andere Situationen können ein Gefühl von Angst auslösen. Doch was ist Angst?

Angst ist ein Warnsignal des Körpers, der auf unangenehme Situationen reagiert und eine mögliche Gefahr rechtzeitig erkennt. Jeder hat andere Ängste und ein anderes Angstempfinden, so dass jeder Mensch unterschiedliche Reaktionen bei Angst zeigt. Angst kann unangenehme Ge-

fühle hervorrufen sowie Zittern, Herzrasen, Unruhe, Ohnmacht oder auch einen lähmenden Zustand bewirken. Angst ist aber auch äußerst hilfreich. Sie schärft die Sinne und aktiviert den natürlichen Schutzinstinkt und Überlebenswillen. Die Angst unterstützt, unangenehme oder gefährliche Situationen frühzeitig wahrzunehmen. Je früher eine mögliche Gefahr erkannt wird, desto eher kann reagiert und abgewehrt werden. Wichtig ist also, dass man sich durch zu viel Angst nicht hemmen lässt, aber auch versteht, dass zu wenig Angst gefährdend ist.

Unser Tipp für unterwegs:

Die Begleit-App Way Guard
www.wayguard.de

Das Heimwegtelefon
www.heimwegtelefon.de

„OPFERCASTING“ DU BIST DIE GEGNERIN



JEDER TÄTER SUCHT EIN OPFER UND KEINE GEGNERIN

Das beste Mittel, um nicht Opfer zu werden, ist sich frühzeitig als Gegnerin zu präsentieren und damit zu signalisieren: **„Mit mir nicht!“**.

Täter suchen in der Regel ihre Opfer bewusst aus. Selten wird jemand völlig zufällig zum Opfer. Der Täter geht meist zielgerichtet vor und sortiert Frauen, die ihm als Gegnerinnen gegenüberreten, sofort aus. Diese Frauen kommen nicht weiter in den Fokus des Täters. Häufig bemerken diese Frauen nicht einmal,

dass sie taxiert wurden und in die „Auswahl“ gekommen sind.

Frauen sollten zu jedem Zeitpunkt dem Täter klar machen, dass sie kein Opfer sind. Ein selbstbewusstes Auftreten, klare Körpersprache, deutliches Abgrenzen und wehrhaftes Verhalten wirken abschreckend. Insbesondere, wenn der Plan des Täters durchbrochen wird oder die Frau durch ihr Verhalten die Tat erschwert, entschließt sich der Täter häufig zu einem Abbruch.

Buchtip:

Sei einzig, nicht artig!
So sagen Sie nie mehr ja,
wenn Sie nein sagen wollen

Martin Wehrle

Mosaik Verlag • ISBN: 978-3-442-39283-4

MIT MIR NICHT!



10 TIPPS STÄRKE ZU ZEIGEN

1. Aufrechte Körperhaltung und fester Stand

.....

2. Erhobener Kopf und offener Blick

.....

3. Fester und entschlossener Gang

.....

4. Laute und feste Stimme

.....

5. Klare und deutliche Aussage

.....

6. Kurze Ansagen

.....

7. „Nein“ sagen

.....

8. Deutliche körperliche Abgrenzung

.....

9. Entschlossenes Verlassen der Situation

.....

10. Konsequent sein

EIN BLICK - EIN SCHRITT DER ANGRIFF

Nicht immer ist ein Angriff vermeidbar. Ein Angriff bedeutet zunächst Schock und Stress. Die Handlungsfähigkeit ist in der „Schockphase“ für einen kurzen Moment eingeschränkt. Das ist eine natürliche Reaktion, die alle Lebewesen zeigen. Dieser Moment kommt angegriffenen Frauen sehr lang vor. Tatsächlich handelt es sich aber nur um wenige Sekunden, bis Frauen wieder handlungsfähig sind.

Die Angegriffene agiert jetzt unter Stress. Stress und Schock bewirken im Körper unterschiedliche Reaktionen (u.a. Adrenalinausstoß, Schärfung der Sinne). Der Körper bereitet sich so optimal auf die zwei Handlungsalternativen Flucht oder Kampf vor. Es werden für diese Alternativen die nötigen Kräfte im Körper freigesetzt und die nicht erforderlichen Funktionen (u.a. Hunger, Durst, Müdigkeit) vorübergehend eingestellt.

UND JETZT?

Wer kämpft kann verlieren, wer nicht kämpft hat schon verloren. Es gibt kein Patentrezept für die richtige Abwehr. Jede Frau sollte sich so wehren, wie es zu ihr und der Situation passt. Wichtig ist hier eine Reaktion, womit der Angreifer

nicht rechnet. Je überraschter und geschockter der Täter durch die Reaktion der Frau ist, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Frau den Angriff abwenden kann. Alles, was den Plan des Täters durchbricht, ist anwendbar.

SCHREIEN

Je lauter und kräftiger der Stimmeneinsatz, umso besser ist die abschreckende Wirkung auf den Täter. Klare Ansagen wie „Lassen Sie das!“ „Gehen Sie weg!“ „Lassen Sie mich los!“ sind empfehlenswert.

KAMPF

Eine entschlossene und sofortige körperliche Gegenwehr ist empfehlenswert. Erforderlich ist nicht, dass die Frau eine spezielle Kampfsporttechnik beherrscht.

HILFSMITTEL

Effektiv sind Hilfsmittel, die auf die Sinne des Angreifers wirken und ihn so von der Tat abbringen. Dies können Trillerpfeifen, Taschenalarme, Geruchskapseln oder auch grelle Lampen sein.

HILFE EINFORDERN

Entweder durch das laute, wiederholte Schreien des Wortes „Hilfe!“ bzw. „Ich brauche Hilfe!“ oder auch durch die direkte Ansprache umstehender Menschen z.B. mit den Worten „Sie, in der gelben Jacke, helfen Sie mir, bitte!“ „Sie, mit dem Bart, rufen Sie bitte die Polizei, ich werde belästigt!“

IRRITIERENDES VERHALTEN

Es können alle Verhaltensweisen erfolgversprechend sein, die den Täter irritieren und von seinem Tun abhalten. Schauspielerisches Talent kann hier helfen. So kann Übelkeit oder ein Schwächeanfall vorgespielt werden. Das laute Beten, Aufsagen von Zahlenreihen oder das Stellen von völlig zusammenhanglosen Fragen ist auch möglich. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

FLUCHT

Die meisten Täter rechnen nicht damit, dass die Frau flüchtet. Somit gewinnt sie Zeit und einen Vorsprung. Häufig folgt der Täter nicht. Sollte er doch der Frau folgen, so sollte sie ein Ziel oder einen Fluchttort ansteuern, an dem sie sicher ist, bzw. Hilfe bekommt.

INTERVIEW

WAS KANN FRAU TUN?

Kriminalhauptkommissarin Heike Redlin leitet das Kommissariat für Kriminalprävention und Opferschutz im Kreis Unna. Sie bietet seit vielen Jahren Selbstbehauptungskurse für Frauen an. Im Gespräch beantwortet sie häufig gestellte Fragen von Frauen und Mädchen.

Leben Frauen im Kreis Unna sicher?

Grundsätzlich lebt es sich im Kreis Unna für Frauen schon sicher. Gerade die Übergriffe durch Fremdtäter sind sehr gering. Allerdings haben Frauen häufiger Ängste und schränken dadurch auch ihre Lebensqualität ein, weil sie sich durch ihre Angst lähmen und blockieren lassen.

Uns ist wichtig, dass Frauen sich im Kreis Unna sicher fühlen!

Wo müssen Frauen sich denn vor Gewalt fürchten?

Gewalt kann Frauen überall begegnen, allerdings häufiger im sozialen Nahbereich. Oft werden Frauen in ihrer eigenen Wohnung oder am Arbeitsplatz Opfer von Gewalt. Auch die Täter sind überwiegend im sozialen Nahbereich zu finden, z.B. der Le-

bensgefährte, der Arbeitskollege, der Mitschüler oder eine Bekanntschaft. Gerade diese alltägliche Gewalt erleben viele Frauen und leiden darunter.

Können Frauen denn selbst etwas tun, um sich vor Gewalt zu schützen?

Ja! Frauen sollten sich hier als Gegnerinnen präsentieren und sich wehren. Die Frauen haben Einfluss darauf, ob sie Opfer werden und können auf einen möglichen Tatablauf Einfluss nehmen.

Welchen Einfluss haben die Frauen?

Sie müssen sich die Straftat des Täters wie ein Bühnenstück vorstellen. Der Täter ist der Regisseur und möchte für sein Stück die Hauptrolle „das Opfer“ vergeben. Er begibt sich in seinem Umfeld auf die Suche nach dem perfekten Opfer.

Dass heißt, die Frau sollte sich für die Opferrolle besonders schlecht verkaufen?

Richtig. Ziel der Frau ist, für diese Hauptrolle aus dem Raster zu fallen, indem sie deutlich macht, dass sie kein Opfer, sondern eine Gegnerin



ist. Somit ist sie für den Täter eine ungeeignete Person für die Opferrolle.

Wie sieht denn eine Gegnerin aus?

Die Frau kann durch ihre Körpersprache, ihre aufrechte Körperhaltung, einen festen Gang und einen erhobenen Kopf signalisieren, dass sie kein Opfer ist und schon aus der ersten „Castingrunde“ aussteigen.

Wie würde der Täter denn weitermachen, wenn er sich noch nicht sofort abschrecken lässt?

Im nächsten Schritt testet der Täter die Frau auf Opfertauglichkeit. Er sucht den Kontakt z.B. durch Sprüche, verbale Provokationen oder körperliche Nähe. Wichtig ist, dass die Frau in dieser Phase sofort auf diese „kleinen Grenzverletzungen“ reagiert und diese nicht akzeptiert. Wenn sie hier entschlossen durch ihre Stimme und ihre Körpersprache reagiert, hat sie große Möglichkeiten aus dem Casting auszusteigen.

Also ist es hilfreich, wenn Frauen deutlich signalisieren „Mit mir nicht!“?

Ja, die Erfahrung zeigt, dass in dieser Phase eine klare und unmissverständliche Grenze die Tat verhindern kann.

Was kann die Frau tun, wenn sie doch angegriffen wird?

Auch in dieser Phase kann die Frau noch Einfluss nehmen auf den Tatverlauf. Verschiedene Analysen bestätigen, dass eine massive und konsequente Gegenwehr den Täter abschreckt. Es gibt verschiedene Reaktionsmöglichkeiten, die Frauen sehr individuell für sich einsetzen können und die immer abhängig sind von der aktuellen Situation. Letztendlich sind alle Möglichkeiten der Gegenwehr erlaubt, um einen Angriff abzuwehren und sich aus der Opferrolle zu begeben.

Je weiter die Tat fortgeschritten ist, desto intensiver muss die Gegenwehr sein. Die Frau kann kämpfen, Selbstverteidigungstechniken einsetzen oder Hilfsmittel verwenden.

Gibt es bei den Hilfsmitteln etwas zu beachten?

Auf keinen Fall sollten die Frauen Waffen wie Messer, Pistolen oder Abwehrsprays benutzen. Die große Gefahr besteht, dass die Frau dadurch selber verletzt wird.

Was empfehlen Sie denn?

Alle Hilfsmittel, die auf die Sinnesorgane des Täters wirken und ihn irritieren. Das kann eine Trillerpfeife, ein Alarmgerät oder eine Taschenlampe sein. So wird er abgelenkt, gestört und von seiner Tat abgehalten und die Frau kann den Moment nutzen, um wegzulaufen oder Hilfe zu holen.

Zusammenfassend kann man sagen, dass Frauen einen großen Einfluss haben, kein Opfer zu werden und vieles für sich tun können.

Stimmt. Frauen können durch die eigene Selbstbehauptung und Selbstverteidigung viel bewirken. Im Kreis Unna werden von der Frauen- und Mädchenberatungsstelle und der Polizei Kurse angeboten, in denen Frauen mehr dazu lernen und sich ausprobieren können. Hier ist die körperliche Kraft und eigene Fitness ganz egal. Jede kann sich wehren!

„Frauen können vieles für sich tun und haben großen Einfluss kein Opfer zu werden.“

„Mit mir nicht“

Fester Gang

Erhobener Kopf

Starke Körpersprache

Aufrechte Körperhaltung

GUT AUFGEPASST?

1. Wobei erlernt man Techniken, um körperliche Angriffe abzuwehren?

			4									5			1					
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	---	--	--	--	--	--

2. „Tue etwas Unerwartetes“, „Schreien“, „Hilfe einfordern“ etc. sind Reaktionsmöglichkeiten bei einem...

9							
---	--	--	--	--	--	--	--

3. Ein Täter sucht ein Opfer, keine...

			6						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

4. Womit reagiert der Körper auf unangenehme Situationen, um Gefahren rechtzeitig zu erkennen?

						7	8
--	--	--	--	--	--	---	---

5. Man schreckt den Täter mit einer selbstbewussten und ... Ausstrahlung ab.

																2	3				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	---	--	--	--	--

6. Wodurch kann eine Frau signalisieren, dass sie eine Gegnerin ist?

11																				
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

7. Schuld hat immer der...

											10
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Lösung





**ICH
BIN
STARK!**

SELBSTBEHAUPTUNG

In **Selbstbehauptungskursen** werden die Grundlagen für ein sicheres Auftreten vermittelt. Eine gute Selbstbehauptung schützt vor alltäglichen Grenzüberschreitungen, verbalen Angriffen oder unangenehmen Situationen. Um die eigenen Grenzen verteidigen zu können, müssen diese erst einmal bewusst wahrgenommen werden. Es geht darum, die

eigenen Grenzen kennenzulernen und sie zeigen zu können. In der Selbstbehauptung wird der Schwerpunkt auf die Körpersprache, die Stimme und die eigene Selbstsicherheit gelegt.

Wir empfehlen Kurse in WenDo. Das aus Kanada stammende Selbstbehauptungskonzept wurde speziell für Mädchen und Frauen entwickelt.

SELBSTVERTEIDIGUNG

In **Selbstverteidigungskursen** lernt man Techniken, um körperliche Angriffe abzuwehren. Die eigene Körperkraft wird in Übungen und Rollenspielen ausprobiert und gestärkt. Jede kann sich mit ihren eigenen Kräften wehren. Das Spüren der eigenen Kraft vermittelt ein selbstbewusstes und sicheres Gefühl.

Wir empfehlen die Kampfsportart WingTsun. Speziell für Frauen und Mädchen entwickelt können die Techniken unabhängig von eigener Körperkraft und Fitness ausgeführt werden.

Buchtipp:

Verteidige Dich. Selbstverteidigung für Frauen
Keith R. Kernsprecht/Andre Karkalis
Wu Shu-Verlag, ISBN: 978-3-89365-964-7

CHECKLISTE

Kurse zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Diese Checkliste kann dir helfen, einen guten Kurs zu finden.

Rahmen des Kurses

- ✓ Kursinhalte sind beschrieben
- ✓ Kurs ist auf die Zielgruppe Frauen und Mädchen ausgerichtet
- ✓ Ein Selbstverteidigungskurs findet in Kombination mit einem Selbstbehauptungskurs statt
- ✓ Trainer/in ist qualifiziert und erfahren in Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
- ✓ Gruppengröße ist am Thema und Umfang orientiert
- ✓ Trainer/in vermittelt ein sicheres, vorurteilsfreies Gefühl

Inhalte und Ziele des Kurses

- ✓ Stärkt Selbstbewusstsein und Selbstwert
- ✓ Gibt Handlungsmöglichkeiten und Informationen über Hilfsangebote
- ✓ Übungen sind freiwillig und ohne (Erfolgs-)Zwang
- ✓ Vermittelt Sicherheit und nimmt Angst
- ✓ Vermittelt Wissen über Gewalt und Gewaltarten
- ✓ Orientiert sich an der Realität

Die Frauen- und Mädchenberatungsstelle und die Polizei im Kreis Unna bieten regelmäßig Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse an.



SIND
DIE
KURSE
ETWAS
FÜR
MICH?

„ICH HABE MICH RICHTIG STARK GEFÜHLT!“

Ein Erfahrungsbericht von Miriam, 17 Jahre

Ich bin im Internet auf eine Anzeige gestoßen, dass die Frauen- und Mädchenberatungsstelle in Unna einen Kurs zur Selbstverteidigung und Selbstbehauptung anbietet. Ich hatte schon länger den Wunsch danach, an einem Selbstverteidigungskurs teilzunehmen. Als ich davon las, war ich sehr zögernd und unsicher. Schließlich würde ich dort niemanden kennen. Also habe ich beschlossen ein paar meiner Freundinnen zu fragen, ob sie mitkommen wollen. Zusammen haben wir uns dann angemeldet.

Am ersten Kurstag haben wir viel über unsere Körperhaltung und die Aussage, die sich hinter ihr versteckt, gelernt. Das war ziemlich spannend, da eine selbstbewusste Körperhaltung auch im Alltag, wie zum Beispiel bei einem Referat, sehr hilfreich sein kann. Als nächstes haben wir in einem Rollenspiel eine alltägliche Situation nachgestellt, in der jemand belästigt wird. In gemeinsamen Gesprächen haben wir uns nicht nur

intensiv mit der Szene und verschiedenen Handlungsmöglichkeiten auseinandergesetzt, sondern es kamen auch nach und nach Fragen auf, wie wir uns selbst schützen können. In kleinen Übungen lernten wir „Stopp“ zu sagen. Dabei wurde mir zum ersten Mal überhaupt bewusst, welche Kraft ich in meiner Stimme habe. In den bereits vergangenen und weiteren Übungen hatte ich so viel Spaß und wir haben so viel gemeinsam gelacht, dass ich gar nicht mitbekommen habe, wie schnell die Zeit verflogen ist. Umso mehr habe ich mich auf den nächsten Tag und die weitere gemeinsame Zeit mit den anderen Mädels gefreut.

Am zweiten Tag war eine Wing Tsun Trainerin bei uns. Um erstmal wieder reinzukommen, haben wir ein paar Dinge, die wir am vorherigen Tag gelernt hatten, wiederholt. In einer ersten Gesprächsrunde und kleinen praktischen Übungen haben wir gelernt unsere eigene Grenze zu erkennen, wann uns etwas zu nah ist

oder jemand zu sehr in unsere Privatsphäre eindringt. Danach wurde es aktiver. Wir haben immer zu zweit die verschiedenen Verteidigungstechniken ausprobiert.

In einer darauffolgenden, längeren Gesprächsrunde drehte sich alles um die Themen sexuelle Belästigung und Nötigung. Ich fand es gut, zum ersten Mal frei über diese Themen reden zu können und sich offen damit auseinanderzusetzen. Besonders bemerkenswert fand ich das Vertrauen, das innerhalb der Gruppe herrschte. Niemand brauchte sich für irgendetwas zu schämen.

Zuletzt haben wir mit verschiedenen Pratzen – das sind spezielle Schlagpolster – geübt zuzuschlagen, zuzutreten und auszuweichen. Dabei hatte ich total Spaß. Es war vor allem aber interessant zu erkennen, wie viel Kraft in einem selbst steckt. Ich habe mich richtig stark gefühlt und mir wurde überhaupt erstmal bewusst, dass ich die Kraft habe mich richtig zu wehren und zu verteidigen.

Als der Kurs zu Ende war, war ich fast schon traurig, dass es schon vorbei war. Mir ist in den zwei Tagen nicht nur klar geworden, wie wichtig es ist meine eigenen Grenzen zu kennen und zu zeigen, sondern auch wie stark ich mit meiner Stimme sowie

mit meiner Körperkraft sein kann. Außerdem ist mir viel bewusster geworden, wie ich auch anderen helfen kann und an wen ich mich wenden kann, wenn ich Hilfe brauche. Meine ursprüngliche Unsicherheit wurde nun von einem Gefühl der Stärke und Größe übertrumpft und dieses Gefühl fühlt sich richtig gut an.



UND WENN DOCH ETWAS PASSIERT IST...?

Karin Gottwald ist Leiterin der Frauen- und Mädchenberatungsstelle und zertifizierte Traumafachberaterin. Sie weiß, dass es für Frauen und Mädchen schwierig ist, über ihr Erlebtes zu sprechen und sich Hilfe zu holen. Im Interview erzählt sie, wie die Beratungsstelle nach einem Übergriff unterstützen kann.

Was bedeutet ein Übergriff für eine Frau oder ein Mädchen?

Ein Übergriff bedeutet für jede Frau eine Grenzverletzung und ist immer ein einschneidendes schockierendes Erlebnis. Jede hat eigene Bewältigungsstrategien und geht unterschiedlich mit dem Erlebten um. Manche Frauen reagieren mit Schlafstörungen oder Albträumen, andere ziehen sich zurück, wollen niemanden sehen oder sprechen, fühlen sich hilflos und ohnmächtig. Es fällt ihnen schwer in den Alltag zurück zu finden. Viele Frauen schämen sich für das Erlebte, suchen die Schuld bei sich selbst und trauen sich deshalb nicht, davon zu erzählen.

Was kann eine Frau tun, die Gewalt erlebt hat?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten etwas zu tun. Frauen und Mädchen können sich Tag und Nacht an das bundesweite Hilfetelefon wenden, aber bei einer akuten Bedrohung sollten sie die Polizei rufen. Hilfreich kann es auch sein, mit einer vertrauten Person zu sprechen. Oft wissen die Frauen noch gar nicht so genau, was sie tun wollen oder können noch nicht sagen, was sie im Moment brauchen. Bei uns in der Beratung unterstützen wir die Frau, sich zu sortieren und zu überlegen, was jetzt wichtig für sie ist.

Sollte eine Frau nicht immer sofort zur Polizei gehen?

Nein. Für Frauen kann es wichtig sein abzuwägen, ob sie den Weg eines Strafverfahrens gehen möchten. Sobald die Polizei von einer Straftat erfährt, wird automatisch die Strafverfolgung in Gang gesetzt und die Frau hat auf den Ablauf keinen Einfluss mehr. Ob eine Frau Anzeige erstat-

ten möchte oder nicht, ist eine sehr individuelle Entscheidung.

Ist es hilfreich, sich nach einem Übergriff erst an die Beratungsstelle zu wenden?

Ja. Es ist am einfachsten gemeinsam im Gespräch zu klären, welchen Weg sie gehen möchte. Wir klären die Frauen und Mädchen immer darüber auf, was eine Anzeige bedeutet und informieren sie über die weiteren Schritte. Wir vermitteln Kontakte zu Anwältinnen, Ärztinnen oder zur Polizei und können die Frau bei Bedarf auch begleiten. Oft geht es zunächst darum, wieder Stabilität zu erlangen, über das Erlebte zu sprechen und zu überlegen, wer sie in ihrem Umfeld unterstützen kann. Wir helfen der Frau dabei, ihre persönliche Entscheidung zu treffen.

Wenn eine Frau oder ein Mädchen zu Ihnen kommen möchte, was kann sie tun?

Die Frau hat verschiedene Möglichkeiten mit uns in Kontakt zu treten. Sie kann uns anrufen und eine telefonische Beratung erhalten oder einen Termin für ein persönliches Gespräch vereinbaren. Manche Frauen wenden sich aber auch erst einmal per Mail oder Chat über die

Online-Beratung an uns. Wir erleben es auch oft, dass andere Personen, z.B. Mütter, LehrerInnen oder Freundinnen einen Erstkontakt zu uns herstellen. Gerne kann sie sich zur Unterstützung eine vertraute Person zum Gespräch mitbringen.

Gibt es sonst noch etwas, was die Beratungsstelle anbietet?

Ja. Wir richten immer wieder Kurse zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung aus oder veranstalten Infoabende zu Themen wie „Trennung und Scheidung“, geben Schulungen zu „Sexueller Belästigung“ oder „Häuslicher Gewalt“. Aktuelle Veranstaltungen oder Kurse stellen wir zur Information immer auf unsere Homepage: www.frauenforum-unna.de Also – es lohnt sich, immer mal wieder unsere Homepage zu besuchen!

Tel: 02303 - 822 02



NIMM DIR WAS DU BRAUCHST!

Ein körperlicher Angriff, eine unangenehme Berührung, ein verletzender Spruch, Stress im Job/in der Schule, Überforderung in der Familie oder einfach nur ein Durchhänger im Alltag – und dann?

Was kannst du tun, um dich besser zu fühlen?

Egal, was es ist, was dich belastet oder beschäftigt...

...NIMM DICH WAHR!

...NIMM DICH WICHTIG!

...NIMM DIR ZEIT FÜR DICH!

...NIMM DIR WAS DU BRAUCHST!

Jetzt fragst du dich vielleicht „Und wie soll das gehen?“: Im Prinzip ist es viel einfacher, als du womöglich denkst.

Es gibt nicht *das* Patentrezept. Jede Frau kann und sollte für sich individuell austesten, was ihr liegt, was ihr gut tut, was ihr hilft, sich gut zu fühlen.

Schon mal daran gedacht, dir eine 5-Minuten-Auszeit im Alltag zu gönnen? Mach dir etwas Leckeres zu trinken (Tee, heiße Schokolade...), schnapp dir eine Wärmflasche und mach' es dir zuhause auf dem Sofa bequem. Halte inne, nimm die Entspannung wahr, achte auf den Geschmack deines Getränks und schalte ab. 5 Minuten lang. Wenig Aufwand, großer Effekt!

Oder bist du eher der Bewegungs-Typ? Räume dir ein Zeitfenster dafür ein. Vielleicht hilft dir eine Runde joggen durch den Wald, um abzuschalten? Genießt du dabei die Stille? Oder gibst du dir laute Musik im Ohr den unterstützenden Impuls, dich freizulaufen? Oder gibst dir ein kleiner Spaziergang um den Block das Gefühl, runterkommen zu können?

Bewegung ist eher nicht so deins? Auch kein Problem! Vielleicht bist du eher kreativ unterwegs? Nähen? Malen? Werken? Oder wäre es mal wieder an der Zeit, dich zu verabreden? Probiere dich aus. Du entscheidest, was du zum Abschalten brauchst.

DAS TUT MIR GUT:

EIN HEIßES BAD

EIN GUTES BUCH

EIN STÜCK SCHOKOLADE



WIR SIND FÜR DICH DA

Frauen- und Mädchenberatungsstelle im Kreis Unna

Hansastr. 38
59425 Unna
Tel: 02303 - 822 02
frauenberatungsstelle@frauenforum-unna.de
www.frauenforum-unna.de

Zielgruppe

Frauen und Mädchen ab 14 Jahren aus dem Kreis Unna

Angebote

- Telefonische Beratung
- Persönliche Beratung
- Online-Beratung (Mail- und Chatberatung)
- Präventionsangebote (Kurse zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung)

Polizei

Kreispolizeibehörde Unna
Kriminalkommissariat
Kriminalprävention/Opferschutz
Am Bahnhof 12
59174 Kamen

kriminalpraevention.unna@
polizei.nrw.de
www.unna.polizei.nrw

Kommissariatsleiterin
Heike Redlin 02307-921-4400

Opferschutzbeauftragte
Bettina Dresselhaus 02307-921-4426

Polizei Unna 921-0
Notruf 110



Frauen- und Mädchenberatungsstelle

Frauenforum im Kreis Unna e. V.

☎ 02303 - 822 02



LUISA IST HIER!

Wirst du von jemandem bedrängt?
Fühlst du dich gerade nicht sicher?
Überschreitest dein Date deine Grenzen?
Wirst du sexuell belästigt?
Fühlst du dich bedroht?

... dann gehe an die Theke und frage beim Personal „**IST LUISA HIER?**“.
Das Personal weiß dann, dass du Hilfe brauchst. Sie helfen dir diskret
aus der Situation und rufen dir z.B. ein Taxi.

Finde heraus, wo **Luisa** schon überall in NRW ist:
www.luisa-ist-hier.de



Impressum

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



in Zusammenarbeit mit dem
Kommissariat Kriminalprävention/
Opferschutz der Kreispolizeibehörde
Unna



Eine Initiative vom Runden Tisch gegen
häusliche Gewalt im Kreis Unna

Gestaltung und Design:
Eva Baertz, www.evabaertz.de

Druck:
Druckservice Othmer, Dortmund

Stand: Dezember 2017

gefördert vom:

Ministerium für Heimat, Kommunales,
Bau und Gleichstellung
des Landes Nordrhein-Westfalen



weggeschaut. ignoriert. gekniffen.



www.aktion-tu-was.de

6 Regeln für den Ernstfall

- Ich helfe, ohne mich selbst in Gefahr zu bringen
- Ich fordere andere aktiv und direkt zur Mithilfe auf
- Ich beobachte genau und präge mir Täter-Merkmale ein
- Ich organisiere Hilfe unter Notruf 110
- Ich kümmere mich um Opfer
- Ich stelle mich als Zeuge zur Verfügung

Wir wollen,
dass Sie
sicher leben.



Ihre Polizei

EINE INITIATIVE FÜR MEHR ZIVILCOURAGE

www.polizei-beratung.de

Frauen- und Mädchenberatungsstelle im Kreis Unna

Hansastr. 38

59425 Unna

Tel: 02303 - 822 02

Mail: frauenberatungsstelle@frauenforum-unna.de

Web: www.frauenforum-unna.de



Frauenforum im
Kreis Unna e. V.

Spendenkonto Frauenforum

Sparkasse UnnaKamen

IBAN: DE21 4435 0060 0000 0397 92

www.frauenforum-unna.de