

## Zielgruppe

Mädchen\* mit und ohne Behinderungen im Alter von 4 bis 14 Jahren.

## Qualitätsstandards

Die Kurse werden von Frauen\* für Mädchen\* gegeben. Alle Trainerinnen haben eine umfassende Ausbildung abgeschlossen und arbeiten nach den Qualitätsstandards u.a. der LHM oder der DGfPI.

## Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerinnen\*:

**Irmgard Deschler**, Geschäftsleitung, fachliche Leitung von Wildwasser München e.V., Traumafachberaterin und Traumatherapeutin, seit 1993 feministische Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin (Ausbildung bei Sunny Graff und Lydia Zijdel)

**Mascha Lenger**, Dipl.-Psych., systemische Therapeutin (SG), systemische Kinder- & Jugendlichen-Therapeutin (DGsf), feministische Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin (Ausbildung bei Irmgard Deschler, Päd. Institut München)

**Franziska Lochbihler**, Sozialarbeiterin (B.A.), feministische Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin (Ausbildung bei In Nae e.V., Karlsruhe)

## Kontakt

### Wildwasser München e.V.

Fachstelle für Prävention und Intervention bei sexualisierter Gewalt gegen Frauen\* und Mädchen\*

Thomas-Wimmer-Ring 9

80539 München

Tel. 089 - 614 66 351

Fax 089 - 614 66 287

praevention@wildwasser-muenchen.de

www.wildwasser-muenchen.de

Um Kurse für möglichst viele Mädchen\* anbieten zu können, finanzieren wir immer wieder Sozialplätze. Um dieses Angebot aufrecht erhalten zu können, sind wir auf Spenden angewiesen und freuen uns über jede Unterstützung.

### Spendenkonto

Wildwasser München e.V.

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE15 7002 0500 0007 8327 00

BIC/SWIFT: BFSWDE33MUE

\* Der Gender-Stern\* macht Geschlechtervielfalt sichtbar und benennt damit neben Mädchen\*, Frauen\*, Jungen\* und Männern\* auch Trans\*, Inter\* und Queer\* sowie Menschen unterschiedlichster Geschlechtsidentitäten.

### Gefördert von:



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**  
Stadtjugendamt



## Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Mädchen\*



Fachstelle für Prävention und Intervention bei sexualisierter Gewalt gegen Frauen\* und Mädchen\*

## Wildwasser München e.V.

Ist eine Fachstelle für Prävention und Intervention bei sexualisierter Gewalt gegen Frauen\* und Mädchen\*. Die Angebote umfassen Beratung für betroffene Frauen\* ab 17 Jahren mit und ohne Behinderungen oder Lernschwierigkeiten, Beratung für Bezugspersonen und Fachkräfte, Traumatherapie für Frauen\* mit und ohne Behinderungen oder Lernschwierigkeiten, Selbsthilfegruppen, Präventionsarbeit, Fortbildungen und Vorträge.

### Grundlagen unserer Präventionsarbeit

Wir arbeiten nach den Qualitätsstandards der Landeshauptstadt München (LHM) und der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Intervention (DGfPI).

#### Wir arbeiten:

- präventiv
- ressourcenstärkend
- orientiert am Alltagserleben von Mädchen\* und Frauen\*
- mit einer feministischen Grundhaltung partiell für Mädchen\* und Frauen\*

Jedes Mädchen\* trägt Fähigkeiten in sich, um sich gegen Grenzverletzungen und Gewalt zu wehren. Diese wollen wir bewusst machen und verstärken, sowie den Kursteilnehmerinnen\* neue Handlungsmöglichkeiten aufzeigen.

## Kursinhalte

### Die Teilnehmerinnen\* lernen in unseren Kursen

- ihre eigenen Fähigkeiten und Stärken wahrzunehmen
- auf ihre Gefühle zu achten und diese ernst zu nehmen
- (körperliche) Selbstbestimmungsrechte kennen
- die eigenen Grenzen wahr- und ernst zu nehmen
- Grenzverletzungen und Gewalt als solche zu erkennen
- Handlungsmöglichkeiten, um sich in grenzverletzenden Situationen verbal und nonverbal selbst zu behaupten
- konkrete Strategien in bedrohlichen Situationen
- sich Hilfe zu holen
- Sicherheitstipps für den Alltag
- körperliche Selbstverteidigung mit einfachen, aber effektiven Techniken (ab ca. 8 Jahren)

## Methoden

Wir arbeiten mit Gesprächen, Wahrnehmungsübungen, Rollenspielen und körperlichen Selbstverteidigungstechniken (Einsatz von Stimme, Sprache, Mimik, Gestik und Körper). Sportlichkeit und Fitness sind keine Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs.

## Kursangebot für Mädchen\*

- Fortlaufende Kurse (mehrwöchig)
- Wochenend-Kurse (zwei bis drei Tage)
- Schulprojekt „Respekt und Schutz für Kinder“ in Kooperation mit mannigfaltig – Institut für Jungen- und Männerarbeit, Bernd Drägestein

### Kursbegleitende Informationsveranstaltungen

- Für Eltern von Mädchen\* bis 14 Jahre
- Für Fachkräfte in Einrichtungen (Lehrkräfte, pädagogische Fachkräfte, Betreuer\*innen, u.a.)

Erwachsene sind grundsätzlich für den Schutz von Kindern verantwortlich. Deshalb informieren und schulen wir die persönlichen und professionellen Bezugs- und Vertrauenspersonen von Kindern im Rahmen unseres Kursangebots.

#### Inhalte der Veranstaltungen sind u.a.:

- die Kursinhalte
- Handlungsmöglichkeiten für Bezugspersonen zur Prävention und Intervention
- Information über Fachberatungsstellen und Ansprechpartner\*innen im Raum München und Umgebung