

Frauen mit Lernschwierigkeiten sind Trainerinnen für Selbst-Behauptung und Selbst-Verteidigung

Selbst-Behauptungs- und Selbst-Verteidigungs-Kurse machen Frauen stark gegen Gewalt.



In den Kursen lernen Frauen zum Beispiel:

- Wie nah darf mir eine andere Person kommen?
Was fühlt sich gut an?
Was fühlt sich nicht gut an?
- Nein sagen!
- Schreien
- Sich wehren gegen Gewalt
- Hilfe holen



Es gibt viele unterschiedliche Kurse zur Selbst-Behauptung und Selbst-Verteidigung.

Einige Trainerinnen bieten auch Kurse für Frauen mit Behinderungen an.

Zum Beispiel Kurse nur für Frauen mit Lernschwierigkeiten.

Oder besondere Kurse für gehörlose Frauen.

Oder für blinde Frauen.



Trainerinnen müssen erstmal eine Ausbildung machen, damit sie einen Kurs anbieten können.

Trainerin ist ein anderes Wort für Lehrerin.

Es gibt in Deutschland einige Trainerinnen, die selber eine Behinderung haben.

Aber es gab bislang keine Trainerinnen mit Lernschwierigkeiten.



Das hat sich jetzt geändert!

Zum 1. Mal konnten Frauen mit Lernschwierigkeiten eine Ausbildung machen.

Sie sind jetzt Trainerinnen für Selbst-Behauptung und Selbst-Verteidigung!

Alle können die Trainerinnen jetzt für Kurse in ihren Einrichtungen anfragen.



Die Ausbildung fand in Tandems statt:

Immer eine Expertin mit Lernschwierigkeiten und eine Expertin ohne Lernschwierigkeiten haben zusammen gelernt.

Mehr als 2 Jahre lang haben sie sich getroffen und geübt.



Das ZiBB – Zentrum für inklusive Bildung und Beratung hat die Ausbildung angeboten.

Frauen stärken Frauen heißt das Projekt beim ZiBB.

Das Projekt Frauen stärken Frauen bietet weiter Ausbildungen an.

Gerade hat eine Ausbildung für gehörlose Frauen angefangen.

Im Sommer 2022 fängt nochmal eine Ausbildung für Frauen mit Lernschwierigkeiten an.



Wenn Sie mehr über das Projekt wissen möchten oder Kontakt zu den Trainerinnen mit Lernschwierigkeiten haben wollen:
Auf der Internet-Seite www.zibb-beratung.de gibt es viele Infos.
Einfach auf den Knopf **frauen.stärken.frauen.** klicken.

