Maßnahmesteckbrief

Titel: Gewaltprävention – Selbstbehauptung und damit die demokratische Kultur stärken

Kurzbeschreibung: Der dunkle Weg zum Auto, der Betrunkene auf dem Schützenfest, die Diskussion mit

einem unberechenbaren Kunden bei der Arbeit, Menschen, die Druck ausüben, drohen oder „pöbeln“... Diese und ähnliche Situationen aus können ein ungutes Gefühl bis hin zu echter Angst verursachen.

Dieses Angebot richtet sich ausschließlich an Frauen und Mädchen.

In dem geplanten Workshop werden die Themen Prävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung in Theorie und Praxis vermittelt.
Gewaltprävention und Selbstbehauptung stärken die demokratische Kultur, da sie auf gegenseitiger Achtung, Mitbestimmung und der friedlichen Lösung von Konflikten beruhen. In einer Demokratie werden Alternativen zum Gewaltanwenden geboten, und
Menschenrechte stehen im Mittelpunkt.
Die Teilnehmerinnen können lernen, ihre Grenzen wahrzunehmen, selbstbewusst aufzutreten und kritische Situationen frühzeitig zu erkennen.
Demokratieerfahrung, wie sie in Schulen durch Partizipation und demokratisches Handeln vermittelt wird, fördert Gewaltverzicht und stärkt soziale Kompetenzen, was wiederum die Grundlagen einer gewaltfreien und stabilen demokratischen Gesellschaft sind.
Für den „Fall der Fälle“ gibt es effektive Techniken zur Verteidigung - beispielsweise auch durch den Einsatz von Alltagsgegenständen - an die Hand.

Teilnehmen kann jede(r), unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness. Auch Einschränkungen aufgrund von Bandscheibenvorfällen, Knieproblemen etc. sind kein Hindernis und werden individuell berücksichtigt
.

Zielgruppe: Mädchen und Frauen aller Altersgruppen

Veranstalter: Präventionsrat der Samtgemeinde Schwarmstedt e.V.

Veranstaltungsort: Uhle-Hof, Unter den Eichen 2, 29690 Schwarmstedt

Datum und Zeit: 26.11.2025, 15:00 Uhr

Fördersumme: 800,00 €