

S.I.E. – Frauennotruf Trier e.V.

Ostallee 27, 54290 Trier

Tel. 0651 49777

info@frauennotruf-trier.de

www.frauennotruf-trier.de

Selbstbewusst und Stark - Selbstbehauptungskurs für junge Frauen

Referentin: R. Petri, Frauennotruf Trier

Frauen und Mädchen haben das Recht „Nein“ zu sagen, wenn eigene Grenzen überschritten werden. Dies gilt auch gegenüber Autoritätspersonen, wie z.B.

Lehrern/Lehrerinnen, Eltern, Angehörigen und sonstigen Bezugspersonen.

Im Selbstbehauptungskurs können kreative, den vorhandenen Fähigkeiten entsprechende Möglichkeiten der Gegenwehr und ihre Handlungsspielräume kennengelernt werden. Frauen und Mädchen können lernen, dass sie sich in

belästigenden oder gewalttätigen Situationen wehren und dabei erfolgreich sein können.

Die Teilnahme an diesem Kurs soll dazu beitragen, dass bedrohliche Situationen

schneller erkannt und besser eingeschätzt werden können, auch wenn sie das

Auftreten von Gefahrensituationen nicht verhindert.

In dem Kurs wird erarbeitet, welche Handlungsmöglichkeiten junge Frauen und

Mädchen haben, wenn sie sexualisierte Gewalt, insbesondere Belästigung,

sexuelle Ausbeutung oder auch Date Rape (Vergewaltigung nach Verabredung,

auch in Verbindung mit K.O. Tropfen) erleben und/oder davon bedroht sind.

Welche Personen kommen für sie als Vertrauenspersonen in Frage? Welche Eigenschaften muss eine

Vertrauensperson ihrer Meinung nach haben? Welche

Möglichkeiten gibt es, sich Hilfe und Unterstützung zu holen?

Feministische Reihe

Des Granatapfels Kern - oder die unentdeckte Lust der Frau

Vortrag

15.08.2017, 18.00-20.00 Uhr

Referentin: Laurette Bergamelli, Dipl.Psych. und MBSR Trainerin

Unsere Vorstellungen von sexueller Lust und erotischer Stimulation sind bis in

die moderne Welt hinein von maskulinen Wünschen und Mustern geprägt. Für

viele Frauen selbst bleiben ihre ureigenen erotischen Wünsche und Sehnsüchte

verdeckt von den erotischen Spielarten, die unsere Gesellschaft von Beginn an

hervorgebracht hat. Was erregt Frau wirklich? Welche sexuellen Rhythmen

– sowohl physiologisch als auch psychisch - durchleben Frauen verglichen mit den

Abläufen möglicher Sexualpartner. Können achtsamkeitsbasierte Übungen und Techniken Frauen dabei unterstützen in einem lustvollen, sexualisierten Setting ganz bei sich zu bleiben und spüren zu können wie tiefes lustvolles Erleben erfahrbar werden kann? Dieser Frage wird die Diplom-Psychologin und MBSR Trainerin Laura Bergamelli

vortragend und im Diskurs mit den Teilnehmerinnen gemeinsam nachgehen. Dabei möchte die diplomierte Psychologin im Blick behalten inwieweit negative Vorerfahrungen wie beispielsweise sexuelle Traumatisierungen die sexuelle Lust blockieren und wie solche Blockaden aufgebrochen werden können.

Sicher, stark und selbstbewusst

Wendo Wochenendworkshop

17.03./18.03.2017,

Freitags: 16.00-19.00 Uhr, Samstags: 10.00-15.00 Uhr

Referentin: Claudia Becker, Dipl.Sozialarbeiterin und WenDo Trainerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie. Seit 1988 tätig in der Gewaltprävention, im Konfliktmanagement sowie der Frauenbildungsarbeit, Seminare für Multiplikatorinnen und Mitarbeiterinnen von Verwaltungen, seit 1993 freiberufliche WenDo Trainerin, außerdem ausgebildet in Hawaiianischer Massage – Lomi Lomi, Intuitiver Entwicklung und Energiearbeit, EDxTM Energy Diagnostic and Treatment Methods- Energetische Psychologie.

WenDo heißt „Weg der Frau“. Wen ist vom englischen Wort „Women“ abgeleitet, Do heißt übersetzt „der Weg“.

WenDo wurde vor ca. 40 Jahren in Kanada entwickelt und hat sich auch in Deutschland schnell verbreitet.

Nachdem wir in 2016 einen Wendo Workshop angeboten haben, und die Nachfrage dort nach einem intensiveren Lernen von Wendo Techniken groß war, haben wir uns dazu entschlossen in 2017 ein ganzes Wochenende anzubieten.

WenDo ist ein frauenparteiliches und ganzheitliches Konzept der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, das an den Stärken von Frauen ansetzt und individuell unterstützt.

Das Kursangebot richtet sich an Frauen, die die Methode intensiv erlernen möchten und eventuell bereits am Schnupperworkshop teilgenommen

haben. Im Kurs wird intensiv an den Techniken von Gegenwehr, Durchsetzungsvermögen, eigene Entscheidungen zu treffen, in die eigene Kraft zu kommen und sie zu nutzen gearbeitet.

Die Frauen lernen und üben sich im Wahrnehmen eigener Grenzen, darüber hinaus lernen sie, wie sie für deren Respektierung eintreten können und Unwohlsein, Ärger und Angst ernstnehmen und Situationen zum eigenen Wohlbefinden verändern können.

WenDo ist kein Kampfsport. Klarheit und Entschlossenheit stehen im Vordergrund, wenn es darum geht die eigene Würde, Gesundheit und Lebendigkeit zu schützen. Individuelle Handlungsstrategien für alltägliche Grenzüberschreitungen und Belästigungen, Diskriminierungen, Gewalt- oder Angstsituationen werden

intensiv entwickelt und in Rollenspielen eingeübt, umgesetzt und vertieft. Leicht erlernbare und effektive Selbstverteidigungstechniken stehen ebenso auf dem Programm, wie die Arbeit mit Körperhaltung, Blick und Stimme.

Außerdem geht es auch darum, immer wieder in die Entspannung zu kommen, es sich gut gehen zu lassen, Lebensfreude zu spüren und zu teilen. Teilnehmen können alle Frauen, unabhängig von körperlicher Fitness, Hautfarbe, Alter und Lebensweise.

Arbeitsgemeinschaft Frieden e.V.

Pfützenstr.1, 54290 Trier

Tel. 0651 9941017

buero@agf-trier.de

www.agf-trier.de

Film Festival „Flucht“

Ein Filmfestival zum Thema Asyl und Migration mit geflüchteten Menschen und Flüchtlingsorganisationen

Das Festival findet über mehrere Wochen verteilt im Broadway in Trier statt.

Aus verschiedenen Ländern und von verschiedenen Kontinenten kommend, leben geflüchtete Menschen seit wenigen Monaten oder schon seit mehreren Jahren in Trier. Viele von ihnen haben ihre Familien und Freunde zu Hause zurücklassen müssen, auf der Suche nach einem friedvollen Ort und einer besseren Zukunft, fern von Krieg, Elend und Kummer.

Obwohl sie ohne etwas hierher kommen mussten, gibt es etwas, das sie immer begleitet. Etwas, das sie immer mit sich tragen, auch wenn es manchmal nicht sichtbar zu sein scheint: ihre Erinnerung, ihre Sprache, ihre Kultur. Diese hier in Trier sichtbar zu machen, ist Ziel des Festivals.

Was heißt Flucht und Vertreibung, was habe Menschen hinter sich gelassen, was haben sie verloren, was vermissen sie, wie sah und sieht es in ihrer Heimat aus? Wie sieht es für sie hier in Europa, in Deutschland und Trier für sie aus, erhalten sie Asyl oder nur eine befristete Aufenthaltserlaubnis, steht die

Abschiebung bevor? Hoffen Sie auf eine mögliche Rückkehr oder haben sie sich entschieden hier ihr neues Leben, ihre Bleibe einzurichten? Was sind ihre persönlichen Vorlieben, was wollen Sie uns von Ihrem zu Hause erzählen, an was wollen sie uns teilhaben lassen?

Wir wollen mehr erfahren und miteinander ins Gespräch kommen. Teilhabe heißt auch teilhaben lassen an dem was Menschen bewegt und was sie mitbringen - um besser zu verstehen was waren Fluchtgründe, was sind Fluchtursachen, wie stehen sie im Zusammenhang mit der Politik und den Menschen hier? Wie kann ein gutes Zusammenleben gestaltet werden? Was können wir gemeinsam für Menschenwürde und Menschenrechte tun?

Das Festival ist auch eine Chance die Heimatländer von Flüchtlingen anders, anschaulich und niedrigschwellig kennenzulernen - dazu gehören nicht nur Armut, Konflikte und Kriege, sondern auch Schönheit, Kultur und Menschen, die räumlich gesehen weit

entfernt und im Herzen für die geflüchteten Menschen doch so nah sind. Es geht darum ein anderes vollständigeres Bild von den Herkunftsländern der Menschen zu ermöglichen.

Die aus den jeweiligen Ländern vorgestellten Filme geben den Zuschauern vielfältige, politische und kulturelle und nicht zuletzt auch sehr persönliche Einblicke in die Herkunftswelt der Geflüchteten.

Die Filme werden eingeführt und mit einem Nachgespräch begleitet – bei vielen Filmen werden Menschen aus den Herkunftsländern um die es geht, als Gesprächspartner zur Verfügung stehen oder ExpertInnen von Friedens-, Menschenrechts- oder Flüchtlingsorganisationen. So wollen

wir in den Dialog kommen, uns zuhören und austauschen.

Organisiert und gestaltet wird das Filmfestival vom Arbeitskreis Asyl der AG Frieden Trier mit Unterstützung von Flüchtlingen und befreundeten Organisationen und Initiativen, die mit MigrantInnen und geflüchteten Menschen zusammenarbeiten.

Es sollen insgesamt sechs Filme gezeigt werden – verschiedene Wochen und Wochentage sollen vielen Menschen den Besuch ermöglichen, gerade Flüchtlinge aus den behandelten Ländern und Regionen sollen eingeladen werden. (Zum Abschluss soll es ein kleines Fest geben, um Begegnungen und Kontakte zu vertiefen und wenn möglich auch um das Netzwerk von Flüchtlingen und Gruppen in Trier zu verstärken.)