

PRESSEMITTEILUNG

Mettmann, 20. März 2019

An die Presse im Kreis Mettmann

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen ab 18 Jahren

Neues Kursangebot der SKFM-Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt für den Kreis Mettmann

Selbstsicherheit und innere Stärke sind Voraussetzungen, um sich gegen Übergriffe und Gewalt behaupten zu können. Einfache und leicht erlernbare Verteidigungstechniken wirken dabei unterstützend. Die SKFM-Fachberaterinnen wissen: „Selbstverteidigung setzt Selbstbehauptung voraus“.

In aufeinander aufbauenden Modulen lernen Frauen Unsicherheiten abzubauen, selbstbewusst aufzutreten, den eigenen Gefühlen zu vertrauen, Gefahren zu erkennen und zukünftige Gewalterfahrungen zu verhindern. Die Übungen sind nicht nur für den Notfall angelegt, sondern gerade auch für den Alltag zu nutzen.

Eine Trainerin für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung leitet den Kurs, der Übungen zu Körperhaltung, Blick, Stand und Stimme beinhaltet. Mit Wahrnehmungsübungen und Rollenspielen werden Wege aufgezeigt, einen Umgang mit Stress und Angst zu entwickeln. Zudem lernen die Teilnehmerinnen leicht anzuwendende Selbstverteidigungstechniken.

Termine: Freitag, 05.04.2019, 15.30-18.30 Uhr +
Samstag, 06.04.2019, 10.00-16.00 Uhr +
Samstag, 13.04.2019, 10.00-16.00 Uhr

Ort: SKFM Mettmann e.V., Neanderstraße 68-72, 40822 Mettmann

Kosten: 15,- €

Informationen und Anmeldung:

SKFM Mettmann e.V.
Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt
für den Kreis Mettmann

Tel: 02104 1419-226

Mail: sexualisiertegewalt@skfm-mettmann.de

SKFM Mettmann e.V.
Neanderstraße 68-72
40822 Mettmann
Tel. 02104 1419-0
www.skfm-mettmann.de

Anfragen von Journalisten an:
Lilo Löffler
Geschäftsführerin
Tel. 02104 1419-110
geschaeftsstelle@skfm-mettmann.de

Der SKFM Mettmann e.V. engagiert sich seit seiner Gründung 1988 mit aktuell mehr als 160 MitarbeiterInnen für Menschen in seelischer oder existentieller Not. Umfassende Hilfen leistet der SKFM im Rahmen der Gewaltschutz-Einrichtungen sowie der Schwangerschafts- und Väterberatung esperanza im gesamten Kreis Mettmann. Als Träger des Sozialpsychiatrischen Zentrums (SPZ) für Mettmann, Erkrath und Haan begleitet und unterstützt der gemeinnützige Verein psychisch erkrankte Menschen. In Mettmann und Wülfrath fördert der SKFM die Beschäftigung und Qualifizierung Arbeitsloser, führt mehr als 220 gesetzliche Betreuungen in seiner Funktion als anerkannter Betreuungsverein sowie Vormundschaften und Pfllegschaften für Minderjährige. Die 2008 gegründete SKFM Mettmann-Wülfrath gGmbH verwirklicht in beiden Städten Angebote im Rahmen der Konzepte „Verlässliche Grundschule“ und „OGATA“.