

Meine Stärken – Meine Rechte

Ein Tag gegen Gewalt!



Bericht über den Fach-Tag am 19. November 2019



Inhalt	Seite
Wer hat den Fach-Tag gemacht?	3
Warum haben wir den Fach-Tag gemacht?	4
Wo war der Fach-Tag?	5
Begrüßungen	6
Vortrag: Das ist Gewalt!	7 - 17
Wer hilft bei Gewalt?	18
- Frauen-Beratungs-Stelle	19 - 21
- Ehe-, Familie- und Lebens-Beratungs-Stelle	22 - 23
- Polizei	24 - 26
- Rechts-Anwältin oder Rechts-Anwalt	27 - 28
Die Mitmach-Angebote	29
- Starke Hände- Bunte Hände	30 - 31
- Nein sagen- Nein zeigen	32
- Ich bin ICH! Bewegungsangebot	33
- Ich bin stark!	34 - 25
- Wann ist ein Mann ein Mann?	36 - 37
- Gewalt im Internet	38 - 39
Figuren-Theater: Komm zurück, Josie	40 - 41
Die Band „The Connections“	42
Abschluss-Aktion	43

Wer hat den Fach-Tag gemacht?

Der Fach-Tag wurde vorbereitet von der Suse Arbeits-Gruppe Recht.

Diese Frauen haben in der Arbeits-Gruppe mitgemacht:

- Gabriele Kersting
 - Barbara Hönsch
 - Evelyn Tillner
 - Jana Schlömer
- von der Frauen-Beratungs-Stelle in Meschede

- Meike Brinker
 - Melanie Vogel
 - Gaby Feldmann
- vom Josefsheim in Bigge

Diese Personen haben auch mitgeholfen:

- Stefan Didam
- von der Abteilung Vorbeugung bei der Polizei
- Michaela Ratte
- vom LWL Wohn-Verbund Warstein
- Gabriele Kasper
- Bewegungs-Therapeutin
- Beate Ritter
- Schauspielerin und Sprecherin

Jana Schlömer von der Frauen-Beratungs-Stelle hat den Fach-Tag moderiert.
Das heißt: Sie hat immer gesagt, das kommt als nächstes.

Warum haben wir den Fach-Tag gemacht?

Wir finden, Gewalt ist sehr schlimm.
Niemand soll Gewalt erleben.
Alle sollen wissen: Gewalt ist nicht in Ordnung!
Alle sollen ihre Rechte kennen.

Von 2014 bis 2016 gab es das Suse-Projekt.
Suse heißt: Sicher und selbst-bestimmt.
Suse will Frauen und Mädchen mit Behinderung stärken.
Das Suse-Projekt war eine Idee von unserem Bundes-Verband in Berlin.
Der Verband heißt bff: Frauen gegen Gewalt.

Bei dem Suse-Projekt haben sich Beraterinnen aus der
Frauen-Beratungs-Stelle in Meschede und
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus vielen Wohn-Heimen und
Werk-Stätten im Sauerland kennen gelernt.

Gemeinsam haben wir viel über Gewalt gelernt.
Wir haben auch besprochen: Wo gibt es Hilfe.

Wir wollten auch den Menschen mit einer Behinderung davon erzählen.
Deshalb haben wir 2018 einen Fach-Tag
für Menschen mit Behinderung gemacht.
Es haben sich sehr viele Menschen angemeldet.
Es konnten gar nicht alle mitmachen.
Deshalb haben wir den Fach-Tag 2019 wiederholt.

In diesem Heft können Sie lesen:

Das ist auf dem Fach-Tag passiert.

Wo war der Fach-Tag?

Der Fach-Tag war in Meschede in dem Gebäude vom Hochsauerland-Kreis.
Dort arbeiten der Land-Rat und die Verwaltung vom Hochsauerland-Kreis.
Dort treffen sich auch die Politikerinnen und Politiker vom Hochsauerland-Kreis.
Für den Fach-Tag konnten wir den großen Sitzungs-Saal und fünf andere Räume
benutzen.

Dafür bedanken wir uns ganz herzlich!



Wir bedanken uns besonders bei Frau Schüttler-Schmies.
Frau Schüttler-Schmies ist die Gleich-Stellungs-Beauftragte
vom Hochsauerland-Kreis.
Sie hat uns sehr geholfen.
Deshalb konnte der Fach-Tag in dem Kreis-Haus stattfinden.

Begrüßungen

Zuerst hat uns der Landrat vom Hochsauerland-Kreis begrüßt.

Er heißt Dr. Karl Schneider.

Er findet es wichtig, dass behinderte Menschen ihre Rechte kennen.

Und er findet es wichtig, dass wir den Fach-Tag im Kreis-Haus machen.



Landrat vom Hochsauerland-Kreis
Dr. Karl Schneider



Behinderten-Beauftragter vom Hochsauerland-Kreis
Herr Arenhövel

Dann hat uns Herr Arenhövel begrüßt.

Er ist der Behinderten-Beauftragte des HSK.

Er freut sich, dass so viele Menschen gekommen sind.

Er will bei dem Fach-Tag auch mitmachen.

Beide wünschen allen einen schönen Tag!

Vortrag: Das ist Gewalt!

Von Claudia Seipelt-Holtmann

Claudia Seipelt-Holtmann ist Sprecherin bei dem Netzwerk Frauen und Mädchen mit Behinderung/chronischer Erkrankung NRW.

Ziele des Netzwerkes sind:

- Wir setzen uns ein gegen Gewalt.
- Frauen und Mädchen sollen stark sein.
- Frauen und Mädchen sollen gut informiert sein.
- Frauen und Mädchen sollen selbstbestimmt leben und arbeiten.
- Frauen und Mädchen sollen sicher sein vor Gewalt.

Was ist Gewalt?

Gewalt kann ganz verschieden sein.

Frauen und Mädchen mit Behinderung können überall im Leben Gewalt erleben.

Verschiedene Formen werden in dem Vortrag erklärt.



Oben 2. v. links: Claudia Seipelt-Holtmann vom Netzwerk Frauen und Mädchen mit Behinderung/chronischer Erkrankung NRW

Das hat Claudia Seipelt-Holtmann gesagt:



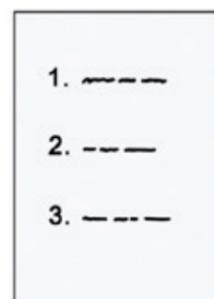
Das ist Gewalt.

Claudia Seipelt-Holtmann
Netzwerk Frauen und Mädchen mit Behinderung/chronischer
Erkrankung NRW Mit: Antje Brandt, Monika Rosenbaum, NetzwerkBüro

Meine Stärken - Meine Rechte
Ein Tag gegen Gewalt
19. November 2019, Meschede

Übersicht

1. Übung: Ist das Gewalt oder okay?!
2. Das ist Gewalt.
3. Das können Sie tun gegen Gewalt.
4. Hier finden Sie Hilfe.
5. Das machen wir
im Netzwerk Frauen und Mädchen
mit Behinderung/chronischer Erkrankung.

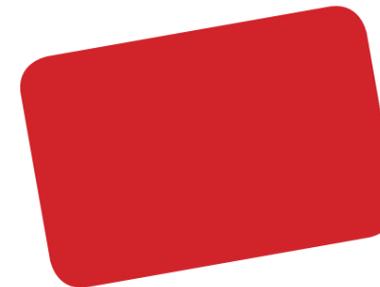


1. Übung: Ist das Gewalt oder okay?

Die Teilnehmer*innen haben über die folgenden Beispiele abgestimmt:

Ich finde,
das ist Gewalt.

Ich finde,
das ist Okay.



[die Idee stammt vom bff]



Übung: Ist das Gewalt?

- Inge* wird regelmäßig in ihrem Wohnviertel bedroht und beschimpft.
- Julia* muss damit klarkommen, dass nach einem Streit in ihrer Werkstatt eine Kollegin ein Foto von ihr ins Internet hochgeladen hat.

[die beiden Beispiel stammen aus dem Netzwerk]



2. Das ist Gewalt.

- Jemand macht etwas mit Ihnen.
 - Es ist nicht angenehm für Sie.
 - Sie wollen das nicht.
-
- Gewalt kann überall stattfinden.
 - Gewalt kann von allen Menschen gemacht werden.

[aus: bidok gegen Gewalt, bidok.at]



- Frau A. hat ein kleines Baby. Manchmal hat sie keine Zeit zu putzen. Ihr Mann sagt: du bist ein faules Dreckstück.

- Herr B. hat keine Lust, mit seinem Freund zu schlafen. Er sagt ihm das. Aber sein Freund hört nicht auf ihn. Schließlich schläft Herr B. mit seinem Freund. Das fühlt sich nicht gut an.

[die beiden Beispiele stammen vom bff]



- In Herr C.s Werkstatt erschreckt ihn oft der Gruppenleiter. Der lacht über die Bewegungen wegen der Spastik.

Zum Beispiel:

- Eine Arbeitskollegin macht einen Witz über Sie.
- Sie finden das nicht lustig.

Oder:

- Eine Busfahrerin schreit Sie an.
- Sie fühlen sich nicht gut dabei.

Oder:

- Ein Pfleger streichelt Sie beim Baden am Busen.
- Sie mögen das nicht.



Körperliche Gewalt

Körperliche Gewalt ist:

- Jemand verletzt Sie am Körper.
- Oder tut Ihnen am Körper weh.

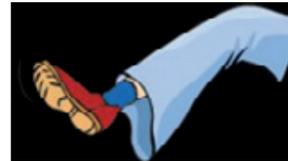


Zum Beispiel:

- Ein Arbeitskolleg stößt Sie gegen einen Tisch.
- Sie bekommen einen blauen Fleck.

Oder:

- Ihr Vater tritt Sie mit dem Fuß.
Das tut Ihnen weh.



[aus: bidok gegen Gewalt, bidok.at]

Sexuelle Gewalt

Sexueller Gewalt ist sehr unterschiedlich:

- Angefasst oder geküsst werden,
blöd angesprochen werden,
zum Sex gezwungen werden.

Zum Beispiel:

- Im Bus streichelt Sie ein Mann am Po.
- Aber Sie wollen das nicht.

Oder:

- Eine Arbeitskollegin küsst Sie.
- Aber Sie wollen das nicht.



Seelische Gewalt

Seelische Gewalt ist:

- Jemand verletzt Ihre Seele.
- Und dadurch fühlen Sie sich sehr schlecht.

Zum Beispiel:

- Eine Betreuerin schreit Sie böse an.
- Das macht Ihnen Angst.

Oder:

- Ihre Mutter spricht mehrere Tage nicht mit Ihnen.
- Sie kennen sich nicht mehr aus. Sie haben Angst.



[aus: bidok gegen Gewalt, bidok.at]

Gewalt im Alltag

- Manchmal werden wir nicht direkt von einer Person verletzt.
- Aber wir fühlen uns machtlos.
- Oft fühlen wir uns ausgeschlossen.
- Und wir fühlen uns nicht ernst genommen.
- Auch das ist Gewalt.
- Menschen mit Behinderungen erleben das oft.

[aus: bidok gegen Gewalt, bidok.at]



Gewalt im Alltag

- Wenn wir nicht selbst über unser Leben bestimmen können.
Dann ist das auch Gewalt.
Zum Beispiel.

Ich kann nicht bestimmen:

- Wer wäscht mich und zieht mich an?
- Wer darf in mein Zimmer und wann?
- Wer darf mit mir zusammen leben?
- Darf ich ein Kind haben?

Noch mehr Gewalt im Alltag

Beispiele

- Beschädigen und Verstecken von Rollator oder Handy
- Ihnen nicht glauben, wenn Sie von Gewalt berichten
- Sie immer kontrollieren
- Ihnen Ihre Behinderungen vorwerfen
- Sauer sein, schimpfen wegen zu wenig Dankbarkeit
- Klatsch verbreiten oder Privates weiter erzählen

[Verändert aus: bidok gegen Gewalt, bidok.at]

3. Das können Sie tun gegen Gewalt.

- Es ist immer gut, einen Kurs zu besuchen.
Oder eine Gruppe.
Z.B. für Selbst-Behauptung



- Sie üben,
laut „Nein“ zu rufen.
- Oder sich zu wehren.
Auch mit Rolli.
- Oder schnell wegzukommen.



Wenn Sie selbst Gewalt erlebt haben

- Reden Sie darüber!
- Suchen Sie eine Person, der Sie vertrauen.
Reden Sie mit der Person!

Oder:

- Rufen Sie in einer Beratungs-Stelle an.

Oder:

- Schreiben Sie eine Nachricht an eine Beratungs-Stelle.



Wenn Sie einer Person helfen wollen

- Sie kennen eine Person, die Gewalt erlebt.
- Sie möchten ihr helfen.
- Dann reden Sie mit der Person!

Oder:

- Rufen Sie in einer Beratungs-Stelle an.



Nicht vergessen: Sie dürfen immer selbst bestimmen!

- Wer Sie küssen darf. Oder anfassen.
- Wie Sie angefasst werden wollen.
- Wo Sie angefasst werden wollen.
- Wann Sie angefasst werden wollen.
- Wie jemand mit Ihnen redet.
- Wer Ihnen hilft.
- Wie Sie leben möchten.

4. Hier finden Sie Hilfe.

- Frauen-Beratung, Frauen-Haus, Notruf
- Hilfe-Telefon anrufen:
080 00 116 016
- Frauenbeauftragte in Werkstatt oder Wohneinrichtung
- Gewalt-Schutz-Beauftragte oder vertraute Betreuer und Betreuerinnen
- Familie oder Freundinnen
- Polizei anrufen:
110
- Bewohner-Rat oder Werkstatt-Rat



Mehr über Gewalt und was Sie dagegen tun können:

Hier finden Sie mehr Information in Leichter Sprache

- Website vom Netzwerk Frauen und Mädchen mit Behinderung/chronischer Erkrankung NRW
www.netzwerk-NRW.de
- Website vom bff. Das ist der Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe.
www.suse-hilft.de
- Auf der Website von bidok finden Sie Information zu Männern und Frauen mit Behinderungen und Gewalt.
<https://tinyurl.com/Gewalt-leichte-Sprache>

Wer hilft bei Gewalt?

- Frauen-Beratungs-Stelle
- Ehe-, Familie- und Lebens-Beratungs-Stelle
- Polizei
- Rechts-Anwältin oder Rechts-Anwalt

Wir haben verschiedene Personen zu ihrer Arbeit gefragt.
Sie alle helfen bei Gewalt.

So hilft die Frauen-Beratungs-Stelle Meschede

Barbara Hönsch ist eine Beraterin
in der Frauen-Beratungs-Stelle.
Sie erzählt über ihre Arbeit.

Wer kommt in die Frauen-Beratungs-Stelle?

Jede Frau kann zur Beratung kommen.

Mit welchen Problemen kommen die Frauen?

Die Frauen sprechen über alles,
was ihnen wichtig ist.
Manche Frauen haben Streit mit ihrem Freund.
Oder sie haben Ärger in der Familie.
Manche Frauen haben sehr viel Angst.
Oder sie sind oft traurig.
Manche Frauen erleben Gewalt.
Manche Frauen erleben auch sexuelle Gewalt.

Wie geht die Beratung?

Die Beratung ist ein Gespräch.
Das Gespräch dauert ungefähr eine Stunde.
Die Frau kann auch eine Freundin mitbringen.
Oder eine Betreuerin.
Die Beraterin hört der Frau gut zu.
Sie überlegen gemeinsam,
das kann die Frau machen.
Sie überlegen auch,
wer kann noch helfen.

Das ist wichtig:

Die Beratung kostet kein Geld.
Die Beraterin darf nichts weiter erzählen.
Das heißt Schweige-Pflicht.
Die Beratung ist freiwillig.
Jede Frau entscheidet selbst:
Ich will zur Beratung gehen.

So bekommt die Frau einen Beratungs-Termin:

Die Frau kann anrufen oder eine E-Mail schreiben.
Dann bekommt sie einen Termin.

Eine Beratung kann auch am Telefon oder per E-Mail erfolgen.

Jede Frau erzählt in der Beratung nur das,
was sie möchte.

Auch ihren Namen muss sie nicht nennen.

Das nennt man anonym.

Ist die Beratungs-Stelle barrierefrei?

Es gibt unterschiedliche Räume.

Einige Räume sind barrierefrei.

Sagen Sie bei der Anmeldung:

Ich möchte einen Termin in den barrierefreien Räumen.

Wenn eine Frau Gewalt erlebt:

Die Beraterin informiert die Frau über ihre Rechte.

Es gibt Rechte gegen Gewalt.

Die Beraterin kann die Frau immer begleiten,
wenn sie es möchte.

Zum Beispiel zu einer Ärztin oder einem Arzt.

Oder zu einer Rechtsanwältin oder einem Rechtsanwalt.

Manche Frauen wollen eine Anzeige bei der Polizei machen.

Die Beraterin informiert die Frau,
was dann alles auf sie zukommt.

Die Beraterin kann die Frau zur Polizei begleiten.

Auch eine Begleitung zum Gericht ist möglich.

Und die Beraterin überlegt gemeinsam mit der Frau:

so kann ich mich vor weiterer Gewalt schützen.



Oben v.l.n.r.: Jana Schlömer und Barbara Hönsch von der Frauen-Beratungs-Stelle Meschede, Ronald Thiele

Hier finden Männer Hilfe

Ronald Thiele ist ein Berater in der Ehe-, Familien- und Lebens-Beratungs-Stelle der Caritas in Meschede.

Er berichtet über seine Arbeit.

Wer kommt zu Ihnen in die Beratungs-Stelle?

Zu uns kommen Männer, Frauen und auch Paare.

Sie kommen mit Problemen und suchen Hilfe.

Sie kommen, wenn sie alleine keine Lösung mehr finden.

Wir versuchen dann zu helfen.

Was ist Ihr Angebot?

Wir beraten Frauen, Männer und Paare.

Ich habe einen Schwerpunkt und arbeite viel mit Männern.

Mit Männern mit und ohne Handicap.

Worüber können die Männer mit Ihnen sprechen?

Manchmal fällt es uns Männern schwer, über Gefühle und Probleme zu sprechen.

Das kann man bei mir lernen und ausprobieren.

Wir reden dann auch über Gewalt und Wut.

Wir reden auch über unseren Körper und Sexualität.

Haben Sie auch Schweigepflicht?

Ja! Das ist uns ganz wichtig.

Wir sagen keiner anderen Person

Und da kann man sich auch drauf verlassen!

Wo können Männer sonst noch Unterstützung bekommen?

Es gibt eine Beratungs-Stelle nur für Männer in Paderborn.

MännerBeratung, Detmolder Str. 21, Paderborn, Tel. 05251-5067711

Leider sind Beratungsstellen für Männer oft sehr weit weg.

Aber als erster Ansprech-Partner stehe ich jederzeit gern zur Verfügung!



Oben v.l.n.r.: Barbara Hönsch, Ronald Thiele von der Ehe-, Familien- und Lebens-Beratungs-Stelle, Lina Peters



So hilft die Polizei

Lina Peters arbeitet bei der Polizei in Meschede.
Sie trägt eine Polizei-Uniform und eine Pistole.
Frau Peters erklärt die Arbeit der Einsatz-Polizei.

Wann soll ich den Notruf 110 wählen?

Immer wenn mir eine Situation gefährlich vorkommt.
Oder wenn mir eine Situation verdächtig vorkommt.
Auch wenn ich etwas Gefährliches nur beobachte
und selber nicht das Opfer bin.
Die Polizei kommt dann sehr schnell.
Vielleicht kann dadurch etwas Schlimmes verhindert werden.
Lieber ein Mal zu viel anrufen als ein Mal zu wenig.

Was passiert, wenn ich die 110 wähle?

Der Not-Ruf geht zu einer Telefon-Zentrale der Polizei.
Der Polizist oder die Polizistin am Telefon fragt genau nach:
Was ist passiert?
Wo ist es passiert?
Wer ist dabei?
Dann wird ganz schnell ein Streifen-Wagen
mit Polizisten dorthin geschickt.

Verhaften Sie den Täter?

Zuerst sorgt die Polizei für Ruhe.
Damit niemandem mehr etwas Schlimmes passiert.
Dann schreibt die Polizei genau auf: Das ist passiert.
Und welche Person hat was Schlimmes gemacht.
Wie heißt die Person.
Wo wohnt die Person.
Wenn etwas sehr Schlimmes passiert ist,
wird die Person auch verhaftet.

Frage einer Teilnehmerin des Fach-Tages:

Was mache ich, wenn mich mehrere Personen angreifen?
Am besten schreie ich bei einem Angriff ganz laut.
Damit andere Menschen aufmerksam werden.
Damit andere Menschen Hilfe holen.
Wenn es geht, rufe ich selbst den Not-Ruf 110 an.

Frau Henneböle und Herr Oehm arbeiten auch
bei der Polizei in Meschede.
Sie erklären ihre Arbeit.

Anzeige

Wenn bei der Polizei eine Anzeige gemacht wird,
muss die Polizei eine Ermittlung machen.
Eine Ermittlung geht so:
Die Polizei stellt zuerst viele Fragen an die Person,
der etwas Schlimmes geschehen ist.
Manchmal sind die Fragen unangenehm oder schwer zu beantworten.
Alles muss sehr genau erzählt werden, auch das Schlimme.
Alles wird genau aufgeschrieben.
Das nennt man dann die **Aussage**.
Die Aussage ist ein wichtiges **Beweis-Mittel**.

Die Polizei sammelt auch andere Beweise.
Sie kann Menschen befragen, die etwas gesehen oder gehört haben.
Die heißen Zeugen.
Oder die Polizei fragt die Ärzte, die etwas von der Sache wissen.
Die Ärzte schicken dann einen Bericht an die Polizei.

Unterstützung

Die Polizei weiß: Das Ermittlungs-Verfahren ist sehr anstrengend. Darum gibt sie den Rat, sich Unterstützung und Hilfe zu holen. Hilfe gibt es bei der Frauen-Beratungs-Stelle. Dort erfahren die Frauen: So macht man eine Anzeige. Und sie erfahren, was dann alles auf sie zu kommt. Die Beraterin kann die Frau zur Polizei begleiten.

Auch der Weiße Ring unterstützt die Opfer. Und das Amt für Opfer-Entschädigung in Münster kann helfen. Dort muss ein Antrag gestellt werden. Bei dem Antrag hilft Herr Oehm. Er ist der Opfer-Schutz-Beauftragte der Polizei.

Die Polizei findet es wichtig, dass eine Anzeige gemacht wird. Dann wird der Täter oder die Täterin verfolgt. Vielleicht wird der Täter oder die Täterin auch vom Gericht zu einer Strafe verurteilt. Wahrscheinlich macht der Täter oder die Täterin dann nichts Schlimmes mehr.



Oben v.l.n.r.: Lina Peters, Julia Henneböle und Manfred Oehm von der Polizei in Meschede

So hilft eine Rechts-Anwältin

Mélanie Scheuermann ist eine Rechts-Anwältin aus Meschede. Sie arbeitet besonders als Opfer-Schutz-Anwältin. Sie unterstützt die Opfer von Straf-Taten sehr gut.

Ein Opfer ist eine Person, der etwas Schlimmes passiert ist.

Mélanie Scheuermann kennt die Rechte von Opfern ganz genau. Alle können sich von einer Anwältin oder einem Anwalt beraten lassen. Das geht auch schon vor einer Anzeige.

Frau Scheuermann hat viel Erfahrung mit den Gerichts-Verhandlungen. Sie sagt: Vor einer Gerichts-Verhandlung haben die meisten Frauen Angst. Die Frauen fragen sich: Was erwartet mich? Wer wird mir Fragen stellen? Wird die Richterin oder der Richter mir glauben?

Die Gerichts-Verhandlung

In einer Gerichts-Verhandlung kommen viele Menschen zusammen.

- Der Richter oder die Richterin
- Der Staats-Anwalt oder die Staats-Anwältin
- Der Täter oder die Täterin
- Sein Rechts-Anwalt oder seine Rechts-Anwältin
- Das Opfer
- Die Opfer-Schutz-Anwältin
- Die Zeugen

Mélanie Scheuermann erklärt:

So läuft eine Gerichts-Verhandlung ab.
Der Richter oder die Richterin leitet die Verhandlung.
Er bestimmt, welche Person sprechen darf.
Und wann die Person an der Reihe ist.

In der Gerichts-Verhandlung wird geklärt:

Hat der Täter oder die Täterin das Gesetz gebrochen?
Wenn das so ist,
dann bekommt der Täter oder die Täterin eine Strafe.
Das kann eine Geld-Strafe sein.
Oder der Täter / die Täterin muss ins Gefängnis.

Mélanie Scheuermann sagt:

Das Opfer soll in der Gerichts-Verhandlung keine Angst haben.
Dabei hilft die Anwältin oder der Anwalt.
Dabei hilft auch die psycho-soziale Prozess-Begleitung.
Das ist eine Person,
die neben dem Opfer sitzt.
Sie hilft, dass es dem Opfer gut geht.



Oben v.l.n.r.: Manfred Oehm, Rechtsanwältin Mélanie Scheuermann, Jana Schlömer

Es gab 6 Mitmach-Angebote:**1) Starke Hände - Bunte Hände**

Leitung:
Meike Brinker, Josefsheim Bigge
Melanie Vogel, Josefsheim Bigge

2) Nein sagen - Nein zeigen

Leitung:
Beate Ritter, Schauspielerin und Sprecherin

3) Ich bin ICH! Bewegungsangebot

Leitung:
Gabriele Kasper

4) Ich bin stark!

Leitung:
Gaby Feldmann, Josefsheim Bigge
Gabriele Wiegemann, Josefsheim Bigge

5) Wann ist ein Mann ein Mann? (nur für Männer)

Leitung:
Sebastian Nöckel, Convida

6) Gewalt im Internet

Leitung:
Stefan Didam, Polizei HSK

Mitmach-Angebot 1: Starke Hände – Bunte Hände

Mit Melanie Vogel und Meike Brinker

Unsere Hände sind für unser Leben sehr wichtig!
Mit unseren Händen können wir alle möglichen Sachen machen.
Unsere Hände können auch Ausdruck unserer Gefühle sein:

- Wir können uns mit unseren Händen begrüßen und zum Beispiel winken.
- Wir können uns oder etwas mit unseren Händen festhalten.
- Wir können mit unseren Händen Zeichen geben, ähnlich wie Gebärden.
Zum Beispiel „Komm“ oder „Stopp“!
- Wir können aufzeigen und uns mit unseren Händen melden und unsere Stimme abgeben.

Unsere Hände können uns stark sein lassen!
Selbst wenn die Stimme versagt,
unsere Hände können ausdrücken,
was wir meinen und sagen wollen!



Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Mitmach-Angebots: Starke Hände – Bunte Hände



Oben: Die Bilder der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben ihre Hände auf ein Blatt Papier abgezeichnet.
Sie haben ihre Hände nach ihren Vorstellungen bunt bemalt oder etwas hineingeschrieben.

Alle hatten Spaß dabei und haben sich konzentriert.
In kurzer Zeit wurden viele kleine Kunstwerke geschaffen!

Am Schluss haben sich alle Künstlerinnen und Künstler gegenseitig Beifall geklatscht.

Mitmach-Angebot 2: Nein sagen – Nein zeigen

Mit Beate Ritter

Sie ist Schauspielerin und Sprecherin.

In dem Mitmach-Angebot ging es darum:

Wie kann ich anderen Menschen zeigen:

Ich bin stark und selbst-bewusst?

Über meine Stimme und meine Körper-Sprache zeige ich:

Ich bin stark.

Wir haben geübt, laut und mit Bewegungen Nein zu sagen.

Dabei haben wir ausprobiert:

Wie kann man im Sitzen oder im Stehen deutlich zeigen:

Ich will das nicht!

In einer weiteren Übung haben wir versucht,

Blick-Kontakt zu halten.

Das heißt: Wir haben uns in die Augen gesehen so lange es geht.

Denn ein offener, ruhiger und fester Blick wirkt selbst-bewusst.

Es wurde auch getestet:

Wieviel Abstand brauche ich zu anderen Menschen?

Wie nah darf mir jemand kommen?

Womit fühle ich mich wohl?

Das war für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer unterschiedlich.

Am Ende haben alle zusammen laut Stopp und Halt gerufen.

Das hat allen sehr gut getan und wir haben viel gelacht.



Nein sagen – Nein zeigen
mit der Schauspielerin und
Sprecherin Beate Ritter

Mitmach-Angebot 3: Ich bin ICH – Ein Bewegungs-Angebot

Mit Gabriele Kasper

Wir waren neun Frauen und zwei Männer in der Gruppe.

Alle waren neugierig und hatten viel Spaß zusammen.

Wir haben zu Musik getanzt.

Und wir haben verschiedene Körper-Übungen gemacht.

Wir haben gemerkt:

Jede Frau und jeder Mann hat eine ganz eigene Stimme
und ganz eigene Bewegungen.

Jede und jeder hat eine eigene Handschrift.

So sind wir alle ganz eigene Personen.

Jeder Mensch ist richtig und wichtig,

so wie er oder sie ist.



Bewegungs-Angebot
mit Gabriele Kasper

Zum Abschluss haben wir unsere Namen
auf Sterne aus Papier geschrieben.
Daraus haben wir einen Weg gelegt.
Jede von uns ist über diesen Weg gegangen
wie ein berühmter Film-Star.
Die anderen haben Beifall geklatscht.
Das war schön.



Mitmach-Angebot 4: Wir Frauen sind stark! – Selbst-Behauptung für Frauen

Mit Gaby Feldmann und Gabriele Wiegelmann
vom Josefsheim in Bigge

In dem Mitmach-Angebot konnten Frauen sehen:
Was macht man in einem Selbst-Behauptungs-Kurs.

Die Frauen konnten erkennen:

Ich bin stark und selbst-bewusst.
Das ist mein Ziel!
Ich kann lernen, Nein zu sagen.
Ich kann lernen, meine Grenzen deutlich zu machen.
Ich kann lernen, mich zu verteidigen.

Es wurden viele Übungen gemacht:

Ein Thema war: „Deine Stimme ist eine wichtige Waffe.“
Die Frauen übten laut zu schreien.
Die Frauen haben eine Geschichte gehört:
„Das kleine Nein und das große Nein.“
Die Geschichte zeigte: Es ist wichtig,
laut und deutlich Nein zu sagen,
wenn ich etwas nicht möchte.

Danach kam das Thema: „Nähe und Distanz“.

Distanz heißt Abstand.
Die Frauen haben geübt, Grenzen zu setzen.
Sie haben geübt, deutlich „Stopp!“ zu sagen und zu zeigen.
Sie haben darüber gesprochen, wann eine Grenze überschritten wird.
Es wurden Fotos von Frauen gezeigt.
Die Fotos zeigten: Es ist wichtig, dass der Gesichts-Ausdruck,
die Körper-Haltung und die Stimme zueinander passen.
Selbst-bewusstes Auftreten wurde geübt.

Es wurden Rollen-Spiele gemacht.

Es wurde zum Beispiel geübt:
Was kann ich tun, wenn jemand dumme Sprüche macht.
Oder wenn mich jemand an Stellen anfasst,
an denen ich es nicht möchte.
Oder wenn ich allein auf einem dunklen Weg Angst habe.

Zum Schluss wurden noch einfache Verteidigungs-Techniken gezeigt.

Ich kann mich wehren.

Durch Schlagen, Kratzen, Treten, an den Haaren ziehen,
in die Augen stechen...
Mit einem spitzen Gegen-Stand: z.B. einem Stift, einem Schlüssel.
Der Roll-Stuhl kann auch eine Waffe sein.

Es wurde noch ein Taschen-Alarm vorgestellt.
Der macht einen sehr lauten Signal-Ton.
Dann werden andere Menschen aufmerksam.
Er kann mir helfen, wenn ich nicht laut schreien kann.



Selbst-Behauptung für Frauen mit Gaby Feldmann und Gabriele Wiegelmenn

Mitmach-Angebot 5: Wann ist ein Mann ein Mann?

Sebastian Nöckel von Convida hat das Mit-Mach-Angebot geleitet.

Das Angebot war nur für Männer.

11 Männer haben mitgemacht.

Auch Herr Arenhövel (Behinderten-Beauftragter vom Hoch-Sauerland-Kreis) und Herr Picht (Behinderten-Interessen-Vertretung Meschede) haben teilgenommen.

Wir haben in einem großen Stuhl-Kreis gesessen.

Alle haben sich vorgestellt.

Wir haben gefragt: Warum nimmst du am Fachtag teil?

Viele wollten wissen: Wie kann ich mit Gewalt umgehen?

Sie wollten erfahren: Wie kann ich mich wehren?

Wie kann ich helfen?

Manche haben selbst schon Gewalt erlebt.

Deshalb fanden alle den Fachtag super:

Man konnte dort viel lernen.

Wir haben das Lied „Männer“ von Herbert Grönemeyer angehört.

In dem Lied kommen viele Aussagen über Männer vor.

Auch manche Vor-Urteile.

Wir haben überlegt: wie soll ein Mann sein?

Gibt es Sachen, die „typisch männlich“ sind?

Wir haben fünf Gruppen gebildet.

Jede Gruppe hat überlegt:

Was ist uns als Männern besonders wichtig?

Die Themen waren in allen Gruppen gleich:

- Wohnen
- Arbeit
- Freizeit
- Freundschaft
- Partnerschaft

Wir haben in der Gruppe alles aufgeschrieben.

Danach haben alle Gruppen ihre Ergebnisse vorgestellt.

Viele hatten dieselben Wünsche und Vorstellungen.

Wir haben auch gesehen:

Es ist egal, ob man ein Handicap hat.

Die Vorstellungen von einem guten Leben sind die gleichen.

Das Mitmach-Angebot hat allen Spaß gemacht.



„Wann ist ein Mann ein Mann?“ mit Sebastian Nöckel von Convida

Mitmach-Angebot 6: Gewalt im Internet

Den Vortrag hält Stefan Didam.

Er ist Kriminal-Haupt-Kommissar bei der Polizei in Meschede.

Darum geht es in dem Vortrag:

Wie kann ich mich vor Gewalt im Internet schützen?

Was kann ich gegen Gewalt im Internet machen?

Gewalt im Internet bedeutet:

Es wird ein Handy oder ein Computer benutzt.

Die Gewalt findet zum Beispiel bei Facebook oder Whats-App statt.

Ein anderes Wort für Gewalt im Internet ist „digitale Gewalt“.

Das ist Gewalt im Internet:

Beleidigungen sind Gewalt.

Bedrohungen sind Gewalt.

Beschimpfungen sind Gewalt.

Erpressungen sind Gewalt.

Wenn zwei Menschen befreundet sind und sich lieben,
machen sie manchmal Fotos und Filme von sich.

Manchmal sind sie nackt darauf zu sehen.

Manchmal sind sie beim Sex darauf zu sehen.

Diese Fotos sind privat.

Das sind intime Fotos.

Intime Fotos ohne Erlaubnis im Internet anderen zeigen,
das ist auch Gewalt.

Wichtig: Gewalt ist auch im Internet verboten!

Das kann ich gegen Gewalt im Internet machen:

Ich kann die Beweise im Internet sammeln.

Ich kann die Beweise abspeichern.

Und ich kann die Beweise ausdrucken.

Ich kann zu einer Beratungs-Stelle gehen.

Ich kann zur Polizei gehen.



„Gewalt im Internet“ mit Kriminal-Haupt-Kommissar Stefan Didam

Figuren-Theater: Komm zurück, Josie

Nelo Thies hat das Stück gemacht.

Bei dem Theater-Stück wurden lebens-große Figuren benutzt.
Christiane Dane hat mit Nelo Thies zusammen die Figuren gespielt.

Es gab eine Panne mit der Musik.
Die Schauspielerinnen haben dann alleine gesungen.
Zum Beispiel Lieder von „Nena“ oder den „Toten Hosen“.
Das ganze Publikum hat plötzlich mitgesungen.
Das war toll!

Das ist ein kurzer Teil davon,
was die Figuren gesagt haben:

Yassir:

„Du bist meine Freundin! Du fasst keinen an. Nur mich. Du redest mit keinem.
Nur mit mir.“

Josie:

„Ich mache, was ich will. Und Dennis ist mein bester Freund. Und, und ich lieb dich doch. Siehst du das nicht???“

Yassir:

„Ich, ich schau keine an. Du schaust keinen an. So ist das. So muss das sein!
Promise! Versprechen !!!!“
(Text von Nelo Thies)

Das Theaterstück heißt „Komm zurück, Josie“

In der Geschichte ging es um die Frau Josie.
Sie läuft vor ihrem Vater weg.
Ihr Vater hat ihr Gewalt angetan.
Josie spricht einzeln mit ihren Freunden darüber.
Für sie ist es eine schwierige Situation.
Josie versucht ihr Leben selbst zu bestimmen.
Sie gibt nicht auf.

Sie holt sich Hilfe.
Eine Freundin hilft Josie sehr.
Es ist noch viel mehr passiert.
Aber es dauert zu lange das hier zu erzählen.

Nelo Thies sagt:

Ich schreibe seit vielen Jahren Geschichten.
Ich mache daraus Theater-Stücke, Musicals und Krimis.
Die Band hat auch bei den Liedern mitgespielt.
Die Zusammen-Arbeit fanden wir toll!
Und wir haben gemerkt:
Die Zuschauer waren vertieft.
Die Figuren sind ihnen nah gekommen.
Und das ist für uns das Schönste!



Figuren-Theater mit Nelo Thies und Christiane Dane

Die Band „The Connections“

„The Connections“ ist eine Band vom LWL-Wohn-Verbund Warstein.

Zum Einsatz kommen Trommel, Gitarre, Geige und natürlich Gesang.

Die Band kennt viele Lieder:

alte Schlager, Neue Deutsche Welle, aktuelle Hits, Rock ...

Bei allen Songs darf das Publikum gerne mitmachen!



Oben v.l.n.r.: Lars Beule, Axel Hagemann, Veronika Basten und Michaela Ratte

Heute waren dabei:

Lars Beule (Gitarre), Veronika Basten (Gesang),
Axel Hagemann (Percussion), Dirk Klostermeier (Technik),
Michaela Ratte (Bandleaderin)

Kontakt:

LWL-Wohnverbund Warstein, Michaela Ratte, Tel.: 02902/82-3280
Email: michaela.ratte@lwl.org

Abschluss-Aktion

Bei dem Theater-Stück ging es auch um Wünsche.
Die Frage war: Was wünscht ihr euch für die Zukunft?

Alle durften zum Schluss einen Wunsch auf eine runde Karte schreiben.
Dabei gab es auch Hilfe.

Auf der Rück-Seite von der Karte war eine bunte Hand zu sehen.

Die Hände sollen zeigen:

Stopp! Wir sind gegen Gewalt!

Am Ende haben alle die Karten mit den Händen hoch-gehalten.

Wir haben ein Foto gemacht:



Der Fach-Tag hat uns viel Spaß gemacht.
Wir haben viel gehört und geredet.

Wir sagen Danke an alle, die da waren.



Gefördert durch die

Aktion
MENSCH