

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für gehörlose und schwerhörige Menschen

Jede zweite gehörlose Frau wird mindestens einmal in ihrem Leben das Opfer einer Gewalttat.
Wie können Sie sich vor Gewalt schützen?
Wie können Sie mit Gewalterlebnissen umgehen, was können Sie tun?
Gemeinsam suchen wir nach Lösungen und Antworten.



Unsere Themen:

- Sicherheit im täglichen Leben.
- Eigene Gefühle wahrnehmen.
- Eigene Grenzen erkennen.
- Gefahren erkennen und Gefahren vermeiden.
- Stärkung von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen.
- Klar ausdrücken, was ich möchte.
- Anderen Personen eine Grenze setzen.
- NEIN sagen. Sich durchsetzen.
- Trainieren von körperlichen Techniken zur Selbstverteidigung.
- Körperliche Übergriffe abwehren lernen.

Dieses Angebot ist für gehörlose und schwerhörige Menschen sowie Angehörige und Freunde.
Eine Gebärdensprachdolmetscherin begleitet das Seminar.

In Kooperation mit der Inklusionsstelle des Kreises Lippe, dem Kreissportbund,
der Kreispolizeibehörde und der Gehörlosenberatung der Lippischen Landeskirche.

**Samstag 02.12.2023, 10 – 15.30 Uhr und
Sonntag, 03.12.2023, 10 – 15.30 Uhr**

Ort: Landeskirchenamt Detmold, Leopoldstraße 27, 32756 Detmold

Referent: André Dawson

Leitung: Bernd Joachim

Gebühr: keine

TN-Zahl: mind. 8, max. 12

Rückfragen und Infos: Bernd.Joachim@lippische-landeskirche.de

Anmeldung bis 17.11.2023 bei:

Lippische Landeskirche, Bildungsreferat, Leopoldstraße 27, 32756 Detmold

Tel. 05231 / 976 - 742, Fax: 05231 / 976 – 8221 oder online:

<https://www.lippische-landeskirche.de/11395-0-65>