

## Anmeldung

Für eine verbindliche Anmeldung zum Kurs benötigen wir von Ihnen

Name: .....

Adresse: .....

Telefon: .....

Mobil: .....

E-Mail-Adresse: .....

**Achtung:** Begrenzte Teilnehmerzahl!  
Es wird eine Warteliste geführt

## Hier finden Sie Unterstützung

### Frauennotruf / Frauen- und Kinderschutzhaus

Tel. 05141-6633

### Autonomes Frauenhaus

Tel. 05141-25788

### Haus der Familie / Beratungs- und Interventionsstelle (BISS) gegen häusliche Gewalt

Blumlage 74, 29221 Celle

Tel. 05141-214444

### Beratungsstelle des Landkreises Celle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Denickestraße 110 b, 29225 Celle

Tel.: 05141-9164400

### Psychosoziale Beratungsstelle Haus der Diakonie

Fritzenwiese 7, 29221 Celle

Tel. 05141-9090350

### Weißer Ring Opferhilfe Celle e.V.

mobil 0151-55164706

### Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Celle

Tel. 05141-121801

### Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Celle

Tel. 05141-9161700

## Mut zur Gegenwehr

Selbstbehauptung beginnt im Kopf

4 Abende jeweils von | 18:30-21:30 Uhr



### Selbstbehauptungstraining für Frauen

Stärkung des Selbstbewusstseins, verbale Abgrenzungen,  
Ängste abbauen.

Eigene Grenzen erkennen und setzen, nicht nur in  
gefährlichen Situationen sondern auch im Alltag.

Ausprobieren von erarbeiteten Strategien.

Polizeiinspektion Celle

### Polizeiinspektion Celle

Präventionsteam

Jägerstraße 1  
29221 Celle

☎ 05141-277-107

✉ postfach-praevention@pi-ce.polizei.niedersachsen.de

## Kennen Sie das auch?

Schon mal...

...auf offener Straße dumm angesprochen worden?

...bei der Arbeit oder in der Schule belästigt worden?

...in geselliger Runde abfällige Bemerkungen über Frauen gehört?

...so baff gewesen, dass Sie erst mal sprachlos waren?

...solche Angst im Dunkeln gehabt, dass Sie abends kaum noch fortgehen?

...gegen Ihren Willen unsittlich angefasst worden?

...tätlich angegriffen worden?

**Dann ist es höchste Zeit für ein Selbstbehauptungstraining bei der Polizei!**

## Worum geht es im Kurs?

Sie können über Ihre Ängste und Hemmungen reden, denn die anderen Frauen nehmen aus ähnlichen Gründen teil.

Sie können in einem geschützten Raum ausprobieren, was alles in Ihnen steckt.

Sie können lernen, sich vor diskriminierenden Äußerungen zu schützen und sich gegen Übergriffe und Angriffe zu wehren.

### Praktisch heißt das:

Wir machen Übungen, um die eigene Wahrnehmung zu unterstützen.

Wir untersuchen Täter- und Opferrolle, wir üben, aus der (Opfer)Rolle zu fallen.

Wir behandeln Angstsituationen: Wie verwandeln wir Ohnmacht und Wehrlosigkeit in Stärke?

Sie lernen Ihren Körper „als Waffe“ einzusetzen mittels leicht erlernbarer Techniken ...**denn... ob eine Frau sich wehrt, liegt nicht an ihrer Körperkraft, sondern an ihrer Entschlossenheit, ihr Leben und ihre Würde zu schützen. Das lässt sich lernen!**



## Informationen

### Zielgruppe:

Frauen ab 18 Jahren, Gruppenstärke max. 18 Personen.

### Organisation / Ablauf:

4 Abende, donnerstags, von 18:30 bis 21:30 Uhr,

Erster Abend	<b>Selbstbehauptung beginnt im Kopf Teil I</b> 18:30 bis 21:30 Uhr Jägerstraße 1, 29221 Celle
Zweiter Abend	<b>Selbstbehauptung beginnt im Kopf Teil II</b> 18:30 bis 21:30 Uhr Jägerstraße 1, 29221 Celle
Dritter Abend	<b>Selbstbehauptung beginnt im Kopf Teil III</b> 18:30 bis 21:30 Uhr Jägerstraße 1, 29221 Celle
Vierter Abend	<b>Selbstbehauptung beginnt im Kopf Teil IV</b> 18:30 bis 21:30 Uhr Jägerstraße 1, 29221 Celle

### Kosten:

25 Euro pro Person für polizeiexterne Trainerin (Zahlung bei Kursbeginn an Kursleitung)

### Veranstaltungsort:

Polizeiinspektion Celle Dienstgebäude  
Jägerstraße 1, 29221 Celle

Wege aus der Gewalt –  
Selbstbehauptung beginnt im Kopf!