



SOROPTIMIST INTERNATIONAL CLUB ZUG

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Schülerinnen an Zuger Schulen

<p>Wer sind wir?</p>	<p>Soroptimist International (SI) ist eine der weltweit größten Service-Organisationen berufstätiger Frauen mit gesellschaftspolitischem Engagement.</p> <p>Soroptimistinnen befassen sich mit Fragen der rechtlichen, sozialen und beruflichen Stellung der Frau und vertreten die Position der Frauen in der öffentlichen Diskussion.</p> <p>Sie setzen sich ein für die Verbesserung der Lebensbedingungen für Frauen und Mädchen. Sie agieren lokal, regional, national und global.</p> <p>SI ist politisch und konfessionell neutral. SI hat als NGO allgemeinen Konsultativstatus bei ECOSOC, dem Wirtschafts- und Sozialrat der Vereinten Nationen, und ist mit Repräsentantinnen in den wichtigen UN Zentren vertreten (New York, Genf, Wien, Paris, Rom, Nairobi, Bangkok)</p> <p>Der Club Zug besteht aus 29 Mitgliedern. Unsere Schwerpunkt-Themen sind:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Minimierung von Gewalt gegen Frauen & Mädchen2. Bildung3. Frauenförderung <p>Wir haben uns mit unserem aktuellen Projekt das Ziel gesetzt, einen Betrag zu leisten gegen Gewalt an Mädchen und Frauen im Kanton Zug.</p>
<p>Unser Angebot</p>	<p>Wir übernehmen die Kosten für Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse im Rahmen des Schulunterrichts für Mädchen (ca. 12 – 16 Jahre alt) im Kanton Zug.</p>



SOROPTIMIST INTERNATIONAL CLUB ZUG

<p>Wer führt die Kurse durch?</p>	<p>Pa!!as Interessengemeinschaft für Selbstbehauptung- und Selbstverteidigungskurse www.pallas.ch Die Trainerin Karin Vonwil ist Turn-und Sportlehrerin. Für die Weiterbildung zur Pa!!as Trainerin wurde sie durch ihre Arbeit mit jugendlichen Mädchen motiviert</p>
<p>Kursinhalt</p>	<p>Mit einem sicheren und selbstbewussten Auftreten ist es Jugendlichen möglich, Konflikten konstruktiv zu begegnen und mögliche Übergriffe frühzeitig zu verhindern. Eine starke und klare Kommunikation sowie die Erlaubnis, eigene Grenzen zu setzen, stehen dabei im Vordergrund.</p> <p>Kursinhalte</p> <ul style="list-style-type: none">• Selbstvertrauen stärken: Das Wissen, sich verbal und physisch verteidigen zu können, baut das Selbstvertrauen auf.• Eigene Gefühle wahrnehmen, ihnen vertrauen und entsprechend handeln• Gefahren erkennen: Gefahrensituationen frühzeitig erkennen und angemessen reagieren• Sich erfolgreich behaupten: Erlernen einer klaren und starken Kommunikation, damit z. B. das Nein schnell und konsequent verstanden wird• Grenzen setzen: Die eigene Körpersprache kennen und sie gezielt einsetzen, um sich abzugrenzen• Eigene Stärken spüren: Eigene Kräfte erfahren und die eigene Stärke erleben• Sich angemessen zur Wehr setzen: Einfache, dem Alter entsprechende, effiziente Techniken zur körperlichen Verteidigung anwenden• Informationen über verschiedene Formen der Gewalt, Mobbing, Cybermobbing, Sexting und Stalking, sex. Gewalt in Teenagerbeziehung



SOROPTIMIST INTERNATIONAL CLUB ZUG

<p>Facts zum Thema</p>	<p>Sexuelle Gewalt steigt ab dem 12. Lebensjahr sprunghaft an. Hauptsächlich sind die Gleichaltrigen als Täter/Täterin verantwortlich. (Erste Liebe – Erste Hiebe)</p> <table border="0"><tr><td>Täter nicht-körperlicher sexueller Gewalt:</td><td>Täter körperlicher sexueller Gewalt</td></tr><tr><td>41%: fremde Männer</td><td>35%: fremde Männer</td></tr><tr><td>36%: Mitschüler</td><td>32%: Freund</td></tr><tr><td>28%: Freund</td><td>16%: Mitschüler</td></tr><tr><td>16%: ein Bekannter</td><td>16%: ein Bekannter</td></tr><tr><td>7%: Ex-Partner</td><td>13%: Ex-Partner</td></tr></table> <p>Quelle: www.speak-studie.de/ / ähnliche Zahlen bestätigt die Optimusstudie: www.kgms.ch/optimus-study)</p> <p>Über die erlebte sexuelle Gewalt wird aus Schamgefühl, Angst vor Ausgrenzung, Mangel an Vertrauenspersonen nicht gesprochen oder man erachtet es als nicht so schlimm oder fühlt sich selbst schuldig.</p> <p>Sich wehren, Grenzen setzen usw. bedingt ein gutes Selbstbild/Selbstbewusstsein. Dazu gehört die Fähigkeit, sich selbst mit den verschiedenen Stärken und Schwächen einzuschätzen und zu akzeptieren (Wohlsein, Wohlbefinden, Wohlfühlen). All dies wird im Kurs gestärkt, allenfalls auch in Zusammenarbeit mit der Schulsozialarbeit.</p>	Täter nicht-körperlicher sexueller Gewalt:	Täter körperlicher sexueller Gewalt	41%: fremde Männer	35%: fremde Männer	36%: Mitschüler	32%: Freund	28%: Freund	16%: Mitschüler	16%: ein Bekannter	16%: ein Bekannter	7%: Ex-Partner	13%: Ex-Partner
Täter nicht-körperlicher sexueller Gewalt:	Täter körperlicher sexueller Gewalt												
41%: fremde Männer	35%: fremde Männer												
36%: Mitschüler	32%: Freund												
28%: Freund	16%: Mitschüler												
16%: ein Bekannter	16%: ein Bekannter												
7%: Ex-Partner	13%: Ex-Partner												
	<p>Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstschutzzfähigkeiten: Empowerment! Förderung von Selbstvertrauen, positivem Körpergefühl und physischer Selbstverteidigung</p> <p>Dank der Zusammenarbeit Ihrer Schule und Soroptimist International Club Zug erhalten die Mädchen mit dem Kurs Know-How in einem Alter, in dem sie zunehmend mit (sexueller) Gewalt konfrontiert werden.</p> <p>Die Trainerin Karin Vonwil führt die Kurse seit Jahren mit verschiedenen Schulen in anderen Kantonen durch. Sie gestaltet die Kurse altersgerecht.</p>												



SOROPTIMIST INTERNATIONAL CLUB ZUG

Wie / Wann finden die Kurse statt	Je nach Absprache <ul style="list-style-type: none">• 2 Doppelstunden im Rahmen des Sportunterrichts oder <ul style="list-style-type: none">• ca. 3-4 Stunden als Programm eines Sporttages
Zusammenarbeit zwischen Ihrer Schule und Soroptimist International Club Zug	<ul style="list-style-type: none">• Als internationale Organisation setzen wir zusammen mit Ihrer Schule ein Zeichen, mit einer praktischen Ausbildung Gewalt zu vermindern resp. vorzubeugen.• Die Schule bietet im Rahmen des Sportunterrichts oder Sporttages die Gelegenheit für den Kurs.• Kosten werden von Soroptimist International Club Zug übernommen. Es besteht die Möglichkeit die Anzahl angebotener Kurse zu erhöhen, wenn sich die Schule finanziell beteiligt.
Kontaktperson	Soroptimist International Club Zug Beatrix Küng, 079-354 29 21, beatrix.kueng@datazug.ch