

# Sie wollen uns unterstützen?

## Durch eine Spende

Sie unterstützen unsere Arbeit durch eine einmalige oder wiederkehrende Geld- oder Sachzuweisung.

## Durch die Übernahme einer Patenschaft

Sie engagieren sich in einem konkreten Fall im Rahmen Ihrer finanziellen Möglichkeiten.

## Durch eine Vereinsmitgliedschaft

Hier bieten wir Ihnen die Möglichkeit, aktiv an der Gewaltbekämpfung mitzuwirken und sich je nach Ihren Möglichkeiten und Wünschen in der Vereinsarbeit einzubringen.

## Als Trainer

Bitte vereinbaren Sie einen persönlichen Termin mit uns, bei dem Sie uns Ihr Konzept und Ihre Vorstellungen erklären.

## Leben ohne Gewalt L.o.G. e.V.

### Adresse

Bruchweg 26  
45659 Recklinghausen

Telefon 02361 / 84 87 113

Telefax 02361 / 84 87 094

info@leben-ohne-gewalt.de

www.leben-ohne-gewalt.de

### Bankverbindung

Volksbank Marl-Recklinghausen eG  
IBAN: DE87 4266 1008 5234 5676 00  
BIC: GENODEM1MRL

### Bürozeiten

Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns.

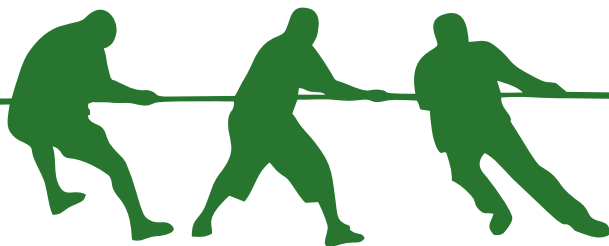
Weitere Informationen zu unseren Angeboten finden Sie auf unserer Homepage.



# SeSiT

Selbst-Sicherheits-Training  
für Menschen mit  
Gewalt-/ Opfererfahrung

© biletskiy / shutterstock.com



Leben ohne Gewalt e.V.

## Das Vorwort

- Bei der Betrachtung der **Gewaltproblematik** in unserer Gesellschaft müssen wir feststellen, dass trotz aller Bemühungen und Hilfeangebote der Fokus nach wie vor immer noch fast ausschließlich auf die Täterinnen und Täter gerichtet ist.
- Allein durch den Begriff „**Opfer**“ werden Menschen, die Gewalt erfahren haben, stigmatisiert.
- Opfer zu sein wird häufig mit Schwäche und Hilflosigkeit gleichgesetzt und **Opfer von Gewalt** werden als „arm, bemitleidenswert, schwach und passiv“ betrachtet.
- Bei Menschen, die **Gewalt erfahren** haben, sind nach der Tat häufig Gefühle von Angst, **Unsicherheit** und Hilflosigkeit zu beobachten.

## Der Kurs

### Dauer

40 Zeitstunden

### Teilnehmer

8 - 16 Personen ab 18 Jahren  
Männer und Frauen mit  
Gewalt-/ Opfererfahrung

### Kosten

Für die Teilnehmerinnen und  
Teilnehmer entstehen keine Kosten.

### Trainer

Das Selbstsicherheitstraining wird von zwei  
erfahrenen Anti-Gewalt-/ Coolness-Trainern des  
Vereins **Leben ohne Gewalt** geleitet.

## Die Inhalte

- Wahrnehmen von Körperlichkeit
- Wahrnehmen von Nähe und Distanz
- Erkennen eigener Befindlichkeiten in Konfliktsituationen
- Wahrnehmen der Auswirkungen von Macht-Ohnmacht-Stress
- Wahrnehmen der eigenen Opferdispositionen
- Erkennen der eigenen Stärken und Schwächen
- Erkennen des eigenen Rollenverhaltens, der Rollenzuweisung und Rollenerwartung
- Erkennen der eigenen Problemverleugnung und Problemverdrängung
- Erkennen des persönlichen Konfliktverhaltens

## Die Termine

### In der Woche

6 Termine, ca. 17 - 21 Uhr

### Am Wochenende

2 Termine, ca. 9 - 17 Uhr

Die konkreten Termine erhalten Sie von uns, sobald uns ausreichend Anmeldungen zu dem Training vorliegen.  
Aus Gründen des Opferschutzes werden wir die Termine und den Veranstaltungsort nicht auf der Homepage veröffentlichen.

## Das Ziel

Die TeilnehmerInnen sollen durch das Training befähigt werden, zu erkennen, warum und aus welchen Situationen heraus Sie reagiert haben und welche Alternativen ihnen persönlich zur Verfügung stehen können. Körpersprache, Wahrnehmungen und Reaktionen sollen bewusst gemacht werden. Das aktive Heraus-treten aus der „Opferrolle“ ist das Ziel dieses Trainings.

*Es handelt sich nicht um eine Therapie!*

Gemeinsam in ein **Leben ohne Gewalt!**

