

Selbstbehauptungstraining für Mädchen

Fröhliche Gesichter gab es zum Abschluss auch in diesem Jahr nach dem 4 tägigen Training zur Sicherheit von Mädchen mit der Jugendbetreuung Hürtgenwald, Sonja Kersting und Sara Jungherz. Finanziert wurde das Training über den Runden Tisch gegen Gewalt an Frauen vom Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung NRW. Die acht bis zehnjährigen Mädchen lernten bei der Kriminalhauptkommissarin Marion Laßka, Kreispolizeibehörde Düren den Umgang mit Pfefferspray und vertieften ihr Wissen, wie sie sich in gefährlichen Situationen verhalten können oder dass sexuelle Übergriffe zu einem hohen Prozentsatz im nahen Umfeld passieren. Studien belegen aber auch, dass bei massiver Gegenwehr ein Fremdtäter seine Tat mit mehr als 80-prozentiger Sicherheit abbricht. Und so übten die Mädchen auch verschiedene Techniken, Körperspannung und Kraft aufzubauen, um ein Brett durchzuschlagen oder sich im Ernstfall verteidigen zu können. Als Trainerinnen des Vereins HOBAS e. V. waren Kursleitung Sigrid Bergsch mit Angelika Heuring, Pädagoginnen für den Bereich Selbstbehauptung und Claudia Usai, Weltmeisterin im Hapkido sowie die Krav Maga Trainerin Vera Schleuter im Budocenter Bergstein für den Bereich Selbstverteidigung im Einsatz.



Ab August bietet das Team des Vereins HOBAS e. V. (Hilfe für Opfer bei sexueller Gewalt und Prävention sexueller Gewalt) weitere Trainings an:

- Für drei Monate ein Training für Mädchen und Frauen ab 17 Jahren immer Montag ab 18.30 Uhr
- Ein Wochenende für Mutter mit Kindern (5 bis 8 Jahre)
- Drei Samstage für Mädchen 10 bis 12 Jahre im November

Auch diese Trainings werden finanziert vom Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung NRW und sind deshalb für die Teilnehmerinnen kostenlos.

Nähere Informationen auf www.hobas.info.