

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung – ein Kurs von und für trans* Personen

Menschen, die aus Geschlechternormen herausfallen, sind immer wieder Unsichtbarmachung, Diskriminierung und Gewalt ausgesetzt. Sei es durch körperliche Angriffe, unangenehme und zu persönliche Fragen oder das Aberkennen der Geschlechtsidentität.

Sich zu wehren ist oft schwer. Wir wollen Euch deshalb einladen, gemeinsam verschiedene Möglichkeiten auszuprobieren, die handlungsfähig machen und dabei helfen, Angsträume zu durchbrechen.

Im Kurs werden z.B. folgende Fragen behandelt:

Wie kann ich mich gegen verbale und körperliche und Übergriffe wehren?
Wie kann ich mich gegen Diskriminierung behaupten wo liegen meine Grenzen?
Wie können wir in kritischen Situationen solidarisch und empowernd miteinander und füreinander handeln?
Welche Erwartungen habe ich an mein Umfeld?
Wie kann ich gut für mich selber sorgen?

Der Kurs wird von einem_r Trainer_in mit Wendo-Ausbildung (Selbstverteidigung für FrauenLesbenTransInter*) angeleitet. Die Übungen umfassen grundlegende Techniken der Selbstbehauptung- und Verteidigung sowie Methoden und Spiele aus Bildungs- und Körperarbeit.

Du musst keine besonderen sportlichen Fähigkeiten oder Gesundheit mitbringen – wir werden versuchen, möglichst vielen die Teilnahme zu ermöglichen.

Der Kurs ist offen für alle Menschen, die sich selbst im weitesten Sinne als trans*, inter* oder nicht-binär/ genderqueer verstehen oder sich da vielleicht noch nicht sicher sind.

Datum:

Samstag: **4. März 2017**, 10:00 bis 17:00 Uhr

Sonntag: **5. März 2017**, 12:00 bis 16:30 Uhr

Leitung:

Simon* Wörmann, Wendotrainer_in, bewegung-im-zwischenraum.de

Veranstaltet von:

Gleichstellungsbüro der Universität Göttingen Webseite: www.uni-goettingen.de/selbstbehauptungskurse

Anmeldung:

Nina Gülcher, Gleichstellungsbüro Universität Göttingen E-Mail: nina.guelcher@zvw.uni-goettingen.de oder Tel. 0551-39 33959