

Frauen wehren sich

Projekt „Selma“ angelaufen / Aktion Mensch unterstützt

Von Klaus Möllers

MÜNSTER. Mit einem viertägigen Kurs ist jetzt das inklusive Projekt „Selma – Expertin für mich selbst“ angelaufen. Es wird von der Aktion Mensch getragen und vom Frauensportverein (FSV) und der Stiftung „Fair für Frauen“ unterstützt. Acht Teilnehmerinnen zwischen 20 und 58 Jahren lernten an zwei Wochenenden, wie sie sich im Alltag besser behaupten und gegebenenfalls selbst verteidigen können.

Geplant ist, dass bis zu 140 Frauen mit Lernschwierigkeiten bei den Kursen des dreijährigen Projekts mitmachen. „Die Frauen lernen,

Übergriffe zu erkennen, zu benennen, sich zu wehren und sich Hilfe zu holen“, sagt die Leiterin des Projekts, Elisabeth Klingseis.

Es gehe in erster Linie um alltägliche Momente. „Zum Beispiel wird jemand ungefragt zugetextet, oder ein Mitbewohner will nicht aus dem Zimmer gehen, obwohl man allein sein möchte“, nennt Frederike Burhorst vom Verein SeHT, in dessen Räumen der Kurs stattfand, Beispiele. „Die Frau soll sagen können: ‚Das will ich jetzt selber essen, ich gebe meine Sachen diesmal nicht ab‘. Auch wenn jemand Druck macht“, so Burhorst. Zielgruppe seien ebenso

Menschen aus Wohneinrichtungen und Selbsthilfegruppen. „Frauen, vor allem mit kognitiven Einschränkungen, sagen auch ‚Nein‘“, sagt Klingseis. „Aber das wird oft nicht gehört, weil sie womöglich leise sprechen. Aus einem anfänglichen ‚Nein‘ wird dann irgendwann ein ‚Ja‘, weil sie nachgeben.“

Im Kern des Trainings stünden die Förderung der eigenen Wertschätzung und die Frage: Was tut mir selbst gut?“, erklärt Christa Kortens vom FSV. Acht Module stünden für die Kurse zur Verfügung, die variabel verbunden werden könnten, hieß es jetzt beim Abschluss des ersten Kurses.



Auch „Nein“ sagen zu können, übten die Teilnehmerinnen zusammen mit der Kursleitung und Unterstützern.