

Coffee Corner

IST GEÖFFNET

**FREITAGS:
SELBSTVERTEIDIGUNG UND
GEWALTPRÄVENTION AB 16.30
UHR MIT PETER KUSCHMIERZ**

.....

AUFGUND WEITERER
LOCKERUNGEN GIBT ES NOCH
FREIE PÄTZE
KOSTENLOS, 14 JAHRE-
27 JAHRE & NUR MÄDCHEN

.....

In den Ferien findet der Kurs bis einschl.
19.07. Statt

★ **Ev. Kinder- und Jugendfreizeithaus Coffee Corner** ★
Bocholder Straße 34
45355 Essen
0201 671615



Wir machen Mädchen stark

Die Zeiten des Corona - Lockdown sind vorbei und das Coffee Corner ist wieder geöffnet. Mit entsprechenden Auflagen

versteht sich, aber immerhin sind einzelne Angebote wieder möglich.

Anzeige

AKS
Elektrotechnik

Videoüberwachung - Sprechanlagen
Neu- und Altbau-Installationen - Beratung
Antennenanlagen - Kabelfernsehen
Elektrobiologische Installationen - Kundendienst

Unterstraße 88 * 45359 Essen
Telefon 0201 696370 * Fax 0201 698611

Derzeit läuft unser Selbstverteidigungskurs mit Peter Kuschmierz. Dieser ist diplomierter Soziologe, Besitzer einer Boxschule in Werden und berät Organisationen Feuerwehren und Ämter in der Region.

Es wird in erster Linie gelernt wie man Eskalation vermeidet. Wie komme ich aus Situationen heraus, ohne mich körperlich auseinander setzen zu müssen,

und, wenn es geht, ohne Gesichtsverlust. In unserer Arbeit mit Jugendlichen, stellen wir immer wieder fest, dass die jungen Mädchen und Frauen sich heutzutage auf vielfachen Ebenen mit unterschiedlichsten Übergriffen auseinander setzen müssen.

Dafür wollen wir in der Selbstverteidigung mit gezielten Techniken, die keinen großen Kraftaufwand erfordern, die Mädchen stärken. Ebenfalls ist es ein Thema, wie komme ich in der Öffentlichkeit gezielt an Hilfe, wie kann ich z.B. meinen Weg aus der Disco sicherer gestalten. Gespräche gehören zum Kern des Projektes und werden mit Selbstverteidigungsübungen flankiert. Oder, Peter Kuschmierz kommt in einem Schutzzug und darf kräftig verhaun werden.

Ziel dieser Übungen ist es, die eigenen Kräfte kennen zu lernen und diese im Ernstfall auch einzusetzen. In Angst auslösenden Situationen, reagiert der Mensch auf drei Arten: Mit Flucht, Kampf oder Erstarren.

Flüchten ist gut, wenn es möglich ist. Kampf nur dann, wenn man mit der entsprechenden Technik Selbstverletzung vermeiden kann. Erstarren ist häufig aber in einer bedrohlichen Situation wenig hilfreich. Dafür wird der Ernstfall immer wieder geprobt, um im Notfall die richtige Reaktion abrufbar zu haben.

Wichtig ist, dass aus dem Team immer eine Fachkraft mit im Kurs ist, da es häufig vorkommt, dass Erlebtes bei den

Teilnehmerinnen wieder aufflammt und aufgefangen werden muss. Die Mädchen freuen sich wöchentlich auf dieses Training und kommen konsequent und pünktlich dazu.

O-Ton Zitat einer Teilnehmerin:
„Durch den Kurs bin ich deutlich selbstbewusster geworden“.

Ferienspiele und Ich - Stärkung bei Grundschulkindern:

Auch in den Ferienspielen hat Peter die Kinder der Übermittag - Betreuung gestärkt, mit der Übungseinheit: "Ich kenn Sie nicht, ich geh nicht mit"

Der Kurs findet freitags, von 16 - 18.30 Uhr statt, ist kostenlos für Frauen und Mädchen im Alter von 14-27 Jahren.

Es grüßt Sie für das Team der Offenen Kinder - und Jugendarbeit des Ev. KJH Coffee Corner

Jugendleiterin Caro Gonda

Anzeige

Umfassender Service in allen Bestattungsangelegenheiten

Beerdigungsinstitut

ROTH
früher **VOSS**

Gerichtsstr. 42 · 45355 Essen
Mail: info@bestattungen-roth.de
www.bestattungen-roth.de
Telefon 0201 - 68 43 53