

## Nein! Ich will das nicht!

**24.- 26. Februar 2012 in Stuttgart**

Ich melde mich/uns verbindlich an:

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Einrichtung (ggf.)

\_\_\_\_\_  
Straße · Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ · Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
E-Mail

***Weitere Angaben bitte auf der Rückseite!***

Bitte Zutreffendes ankreuzen!

\_\_\_ Anzahl der TeilnehmerInnen der Gruppe

\_\_\_ davon sind RollstuhlfahrInnen

\_\_\_\_\_  
Ort · Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

**Letzter Rücksendetermin: 31. Januar 2012**



### Veranstaltungsort

Jugendherberge Stuttgart International  
Haußmannstr. 27  
70188 Stuttgart

### Termin

Anreise  
Freitag, 24. Februar, 17.00 Uhr  
Abreise  
Sonntag, 26. Februar, 13.00 Uhr

### Kosten

70 € pro TeilnehmerIn  
50 € pro BetreuerIn

### Zielgruppe

Behinderte und nicht behinderte Jugendliche  
und Erwachsene. Clubs und Gruppen.

### Anmeldung

Wir bitten darum, das beigefügte  
Anmeldeformular zu verwenden.  
Die Anmeldebestätigung erhalten Sie zwei  
Wochen nach dem Anmeldeschluss  
(Anmeldeschluss: 25. Januar)

### Ansprechperson

Marcus Hülsen, Telefon 0211/64004-17  
marcus.huelsen@bvkm.de

### Veranstalter

Bundesverband für körper- und  
mehrfachbehinderte Menschen e.V.  
Brehmstr. 5-7  
40239 Düsseldorf

# Nein! Ich will das nicht!

## Selbstverteidigung Selbstbewusstsein Selbstbild



**24.- 26. Februar 2012  
in Stuttgart**

## Nein! Ich will das nicht!

Kennen Sie Angst vor bedrohlichen Situationen?  
Gedanken drängen sich auf:  
Weglaufen/wegfahren ist kaum möglich, wie  
soll ich mich da wehren?  
Zum Kämpfen bin ich nicht stark genug.

Alle Erfahrungen und Statistiken machen aber  
klar, dass ein großer Teil von Übergriffen und  
Bedrohungen schon im Vorfeld und ohne  
körperliche Gewalt abgewehrt werden kann.

In diesem Seminar werden wir miteinander

- das Selbstwertgefühl erkunden und stärken
- eigene Kräfte erkennen und das Selbstvertrauen aufbauen
- in Rollenspielen üben, wie deutlich Grenzen gesetzt werden können
- üben, mit der Körperhaltung oder der Stimme eigene Interessen auszudrücken
- besprechen, wie und bei wem Hilfe geholt werden kann
- Anregungen für zu Hause geben, um die Inhalte zu vertiefen.
- einige effektive Tricks und Hebel zur Befreiung der Hände üben.

Leitung:

Marcus Hülsen, Dipl.-Psychologe  
Helmut Gensler, Lehrer, Studienrat an  
Förderschulen  
Nora Schüneman, Krankenschwester

## Freitag, 24. Februar 2012

bis 17.00 Uhr Anreise

20.00 Uhr Begrüßung und Einführung  
21.00 Uhr Abschluss

## Samstag, 25. Februar 2012

09.00 Uhr **Ich will das nicht!**  
Helmut Gensler

10.30 Uhr Praktische Übungen

12.00 Uhr Mittagessen

14.00 Uhr **Unter uns!**

### **(Frauengruppe und Männergruppe)**

Nora Schünemann

15.45 Uhr Pause

16.00 Uhr Praktische Übungen

18.00 Uhr Abendessen

## Sonntag, 26. Februar 2012

9.15 Uhr **Anregungen und Übungen  
für zu Hause**

12.00 Uhr Mittagessen

13.00 Uhr Ende

## Verbindliche Anmeldung

Ich werde folgende Begleitperson mitbringen:

Frau/Herrn \_\_\_\_\_

Ich benötige: \_\_\_\_\_

Besonderheiten: \_\_\_\_\_



An den  
Bundesverband für körper-  
und mehrfachbehinderte Menschen e.V.  
Brehmstraße 5-7  
40239 Düsseldorf  
Fax 0211-6 40 04-20