

# Presseinformation

---

## Stark wie die Frau

**Duisburg. 31.10.2019.** Wer mit beiden Beinen fest auf dem Boden steht, den kann so schnell nichts erschüttern. Kein Wunder also, dass die richtige Haltung enorm wichtig ist. Ein Bein leicht nach vorne gestellt, den Körper anspannen und schon steht die ganze Gruppe sicher und stabil. Und wenn jemand trotzdem zu nahe kommt? Sabine A. (Name geändert) weiß genau, was sie dann tun muss. Mit den Händen abwehren und so laut wie möglich „Stopp!“ rufen. „Außerdem nicht freundlich lächeln, sondern böse gucken.“ Das klappt prima an diesem Morgen. Schließlich sind die Frauen, die sich im LVR-Heilpädagogischen Zentrum (LVR-HPZ) des LVR-HPH-Netzes Niederrhein am Könzgenplatz in Duisburg-Mattlerbusch getroffen haben, keine Anfängerinnen. Seit Anfang des Jahres gibt es in den beiden LVR-HPZ ein besonderes Angebot: „Stark wie die Frau“ ist ein Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Frauen mit Behinderung.

Bekanntlich will gut Ding Weile haben, und so ist es sechs Jahre her, dass Walburga Lindemann, die Leiterin der LVR-HPZ am Könzgenplatz und in Rheinhausen den Auftrag von LVR-HPH-Netz-Niederrhein-Direktor Thomas Ströbele bekam, ein solches Angebot zu schaffen bzw. zu organisieren. Gesagt, getan - so leicht war es nicht. „Irgendetwas fehlte immer, irgendetwas klappte nicht“, sagt Walburga Lindemann. Doch im Laufe der Jahre, in denen sie das Thema nicht aus den Augen verlor, baute sie ein großes Netzwerk auf - und hatte schließlich Erfolg. „Wir stießen auf eine Frau aus dem Großraum Köln. Thema ihrer Diplomarbeit: Ein Konzept für Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurse für Frauen mit Behinderung.“ Die Autorin bot eine Multiplikatorenschulung an, das LVR-HPH-Netz Niederrhein griff zu, „und so wurden aus verschiedenen Regionen Mitarbeiterinnen entsprechend geschult“. Ziel, so Walburga Lindemann: „Jede Region sollte ein Konzept entwickeln, wie sie mit dem Thema umgehen wird.“

Elf Frauen meldeten sich für den ersten Kurs in Duisburg an, wovon drei Frauen durchgehend teilnahmen. Beim zweiten und dritten waren es schon acht, darunter auch Teilnehmerinnen vom Kooperationspartner Verein für körper- und mehrfachbehinderte Menschen Alsbachtal. Die Themenpalette ist weit gefächert. Es geht unter anderem um Nähe und Distanz, um Haltung, darum, Nein sagen zu können. Im laufenden Kurs stehen zudem Schlag- und Stoßtechniken auf dem Programm.

„Die Frauen sind an diesen Themen stark interessiert und machen prima mit“, ist die Erfahrung nach einem halben Jahr. Und: „Sehr schnell wird über eigene Erlebnisse gesprochen, über Situationen, in denen sie sich unwohl gefühlt haben, bis hin zu Missbrauchserfahrungen.“ Es gebe Untersuchungen, die belegten, dass Frauen mit Behinderungen im Vergleich zu Geschlechtsgenossinnen ohne Behinderung doppelt bis drei Mal so oft von psychischer, körperlicher und sexueller Gewalt betroffen seien. Nicht alles könne im Kurs besprochen werden, aber in jedem LVR-HPH-Wohnverbund gebe es eine Ansprechpartnerin, an die sich die Frauen mit allen Fragen jederzeit wenden könnten. Deutlich sei auch geworden, dass die Themen Partnerschaft und Beziehung eine große Rolle spielten. Deshalb organisiert die LVR-

HPZ-Leiterin nun auch ein Single-Café in Kooperation mit Alsbachtal am Freitag, 8. November, um 16 Uhr in der Cafeteria am Könzgenplatz 1 in 47169 Duisburg-Mattlerbusch.

Nein sagen zu lernen ist ein wichtiges Modul in dem Kurs. Genau wie die Übungen, die das Selbstbewusstsein stärken. Eine geht so: Nacheinander soll jede Frau sagen, was sie gut kann. „Das ist nicht einfach“, weiß Sandra Huß, die mit Walburga Lindemann und Manuela Ziermann die einzelnen Kurstage betreut. „Aber es hört sich gut, wenn die anderen im Rahmen der Übung wiederholen, was jede gut kann.“ Eine Teilnehmerin bringt es auf den Punkt: „Das war sehr schön.“

Der dritte Kurs ist gerade angelaufen und die meisten Frauen sind dageblieben. „Ich habe hier sehr viel gelernt“, betonen alle. Nicht nur für kritische Situationen, sondern auch für den Alltag. „Ich sage jetzt, wenn mir etwas nicht passt“, sagt Sabine A. Zum Beispiel dann, wenn jemand versuche, sie unterzubuttern und ihr das Wort abzuschneiden. „Dann sage ich, jetzt bin ich dran mit Reden.“

Buchstaben (4.253 Zeichen mit Leerzeichen), Zeilen (60)

Bildunterschrift:

Foto 1: Abwehrhaltung mit den Händen

Foto 2: Kursinhalte „Stark wie die Frau“

Ansprechpartnerin für redaktionelle Rückfragen:

Yvonne de Mür

Marketing/Öffentlichkeitsarbeit

LVR-HPH-Netz Niederrhein

Landschaftsverband Rheinland

Telefon: 02821 81-4050

E-Mail: [yvonne.demuer@lvr.de](mailto:yvonne.demuer@lvr.de)

INFO:

Den Verbund Heilpädagogischer Hilfen des Landschaftsverbandes Rheinland bilden das LVR-HPH-Netz Niederrhein, das LVR-HPH-Netz Ost und das LVR-HPH-Netz West.

Das LVR-HPH-Netz Niederrhein (Netzwerk Heilpädagogischer Hilfen Niederrhein des Landschaftsverbandes Rheinland) bietet Frauen und Männern mit geistiger und mehrfacher Behinderung individuelle Wohn- und Unterstützungsleistungen in mehr als 22 Städten und Gemeinden in den Kreisen Kleve, Wesel und in Duisburg.

Über 1.000 Mitarbeitende erbringen in über 35 LVR-Wohnverbänden im Rahmen des Ambulant Betreuten und stationären Wohnens differenzierte Unterstützungsleistungen. „Hilfen aus einer Hand“ beinhalten im Ambulant Betreuten Wohnen neben den Leistungen zur Teilhabe auch Leistungen der ambulanten Pflege.

Die sechs LVR-Heilpädagogischen Zentren bieten breitgefächerte Leistungen zur tagesstrukturierenden Beschäftigung und Bildung sowie abwechslungsreiche Freizeitaktivitäten.

Mehr unter: [www.hph.lvr.de](http://www.hph.lvr.de)