



Landesfrauenlehrgang am 02. April 2011 in Stade

Angst in Theorie und Praxis: Was macht Angst mit mir und wie gehe ich mit meinen Ängsten um?

Angst ist in Frauen – SV – Kursen ein wichtiger Aspekt. Die Kursteilnehmerinnen kommen mit unterschiedlichsten Ängsten in unsere Kurse.

Als KursleiterInnen sind wir gefordert, kompetent mit diesen Ängsten umzugehen, sie ernst zu nehmen und den Frauen und Mädchen (präventive) Strategien anzubieten, ihre Ängste anzunehmen und zu überwinden.

Wir sind ebenso gefordert, zu erkennen, wo unsere Grenzen bei der Angstbewältigung liegen und wo professionelle Hilfe nötig ist.

Auf dem Landesfrauenlehrgang am 02. April stand das Thema Angst im Mittelpunkt und wurde intensiv angegangen.

Trotz viel Theorie kam auch die Praxis auf dem Landesfrauenlehrgang nicht zu kurz!

Mit viel Spaß konnten die LehrgangsteilnehmerInnen in einem „Blindparcour“ probieren, eigene Ängste zu überwinden.

An den exemplarischen Beispielen „Bahnfahren“ und „Heimweg im Dunkeln“ wurden konkrete Präventionsmöglichkeiten aufgezeigt, Fahrt und Heimweg sicherer zu gestalten und Ängste im Vorwege abzubauen.

An dieser Stelle durfte natürlich auch Verteidigung mit Zeitung, Handtasche und Co nicht fehlen, sowie Tipps, wie man/ frau den unangenehmen Nachbarn in der Bahn rechtzeitig und bestimmt in seine Grenzen weist.

Der Lehrgang hat viel Spaß gemacht und war ein klasse Forum zum Austausch untereinander. Vielen Dank an die KursteilnehmerInnen, die trotz des wunderschönen Frühlingswetters den Weg in unsere Turnhalle gefunden haben!

Frauke Schlichting
Landesfrauenreferentin des NJJV