

#BERLIN 15. Dezember 2023

# Starke Mütter, Starke Töchter

„Meine Mädels und ich waren sehr begeistert von diesem Kurs. Die beiden hatten zu Hause von nichts anderem mehr gesprochen“, so lautete eine der Rückmeldungen zum ersten Dezemberwochenende im Bildungszentrum in Erkner.



Zum zweiten Mal haben die Berliner EVG Frauen mit Unterstützung des Fonds soziale Sicherung und des VDES zum Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs geladen - dieses Mal speziell als Pilotprojekt für Mütter mit Töchtern im Alter von 9 -13 Jahren.

Mit dem Wissen, dass jede 3. Frau in ihrem Leben sexueller oder körperlicher Gewalt ausgesetzt ist, war es für die Mütter eine gute Gelegenheit, sich einmal fern ab der täglichen Routine nur auf ihre Mädchen einzulassen und sich mit Ihnen gemeinsam mit Selbstbehauptung/Selbstverteidigung zu beschäftigen.

Im Laufe dieser zwei Tage konnte man deutlich sehen, wie sehr sich alle auf dieses Thema eingelassen haben und an sich selbst gewachsen sind. Der Kurs war eine gelungene Kombination aus praktischen Übungen, tollen Tipps und viel Spaß. Die Trainerin Patrizia Matten hatte den Fokus auf den Mädchen, während ihre Co - Trainerin Barbara Matten den Mamas zeigte, wie sie sich im Alltag besser behaupten können.

Alles in allem war es ein sehr gelungenes Wochenende. Alle Teilnehmerinnen konnten neue Erfahrungen mitnehmen und wissen jetzt, wie sie sich in schwierigen Situationen besser behaupten und durchsetzen können.

Am Ende des Workshops gab es von der Ortsfrauenleitung als Dank für die Teilnahme und Durchführung noch ein kleines Weihnachtspräsent.

Alle Frauen waren sich in einig – eine solche Veranstaltung sollte unbedingt wieder angeboten werden.



[Alle Bilder anzeigen »](#)