

13.10.2026

414/2026

Am 26. und 27. Oktober

Selbstbehauptungskurs für Frauen mit Lernschwierigkeiten

Dülmen. Einen kostenlosen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Frauen und Mädchen mit Lernschwierigkeiten bieten die Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Coesfeld am 26. und 27. Oktober, jeweils von 9 Uhr bis 12 Uhr, in den Werkstätten Karthaus an.

Ein Selbstbehauptungskurs gibt Frauen Strategien an die Hand, um sich in gefährlichen Situationen zu schützen. Der Kurs, der von der Beratungsstelle für Mädchen* und Frauen* e.V. durchgeführt wird, soll Teilnehmerinnen dabei stärken, ihre persönlichen Grenzen zu erkennen und über den Umgang mit grenzüberschreitenden Situationen zu sprechen.

An beiden Tagen üben die Frauen in lockerer Atmosphäre, sich bei Zudringlichkeiten und in Bedrohungssituationen aktiv zu wehren und selbstbewusst „Nein!“ zu sagen. Durch verschiedene Übungen können die Frauen eine selbstbewusste (Körper-)Sprache ausprobieren, ihre Stärken besser kennenlernen und in schwierigen Situationen für sich nutzbar machen. Im Rahmen des Kurses können die Frauen Erfahrungen austauschen und mehr über Unterstützungsmöglichkeiten erfahren.

Jennifer Zender und Elisabeth Helmich von der Beratungsstelle leiten den Kurs. Anmeldungen nimmt die Gleichstellungsstelle der Stadt Dülmen bis zum 16.10. unter gleichstellung@duelmen.de oder Telefon 02594- 12 830 gern entgegen. Die Kosten übernimmt das Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes NRW.