

Boxen als Prävention sexualisierter Gewalt

Empowerment-Methoden für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

In der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen werden Fachkräfte vermehrt mit Grenzüberschreitungen und sexualisierter Gewalt konfrontiert. Als Fachkraft die eigenen Grenzen zu kennen und für sie einzustehen ist eine Voraussetzung, um auch Kinder und Jugendliche darin zu empowern. In dieser Fortbildung lernen Frauen* aus der Kinder- und Jugendarbeit in einem geschützten Rahmen erste Grundlagen des Boxens und Methoden der Selbstverteidigung kennen. Darüber hinaus wird den Fachkräften ein erstes Grundwissen zum Thema sexualisierte Gewalt vermittelt. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf der Reflexion des eigenen Arbeitsalltags und der Auseinandersetzung mit Möglichkeiten der Prävention. Wie können Kinder und Jugendliche gestärkt werden? Welche Bewegungsangebote kann ich in den Arbeitsalltag einbinden? Wie können schwierige Themen (wie sexualisierte Gewalt) mit mehr Leichtigkeit kommuniziert werden? Die Fachkräfte profitieren von den vielfältigen Erfahrungen der Teilnehmerinnen* und entwickeln gemeinsam mit den Referentinnen konkrete Methoden für den Arbeitsalltag.

Inhalte

- Definition und Abgrenzung von Grenzverletzungen und Übergriffen
- Eigene Grenzen erkennen und stärken: Empowerment-Methoden
- Möglichkeiten der Prävention und Stärkung von Kindern u. Jugendl.
- Strategien für den Umgang mit Grenzüberschreitungen
- Selbstverteidigung: Technik, Selbstbewusstsein und mentale Stärke

Ziele

- Grundlagenwissen zu sexualisierter Gewalt
- Erste Handlungskompetenzen für den Umgang mit Grenzüberschreitungen
- Umgangsstrategien und praktische Methoden für den Arbeitsalltag

Methoden

Input, Übungen, Kleingruppenarbeit, Diskussion, Boxübungen, methodische Reflexion

Seminar Nr.	07-26-06
Termin	Dienstag, 10. Februar 2026 9:00 – 16:00 Uhr
Ort	Habiba Studio
Kontakt + Infos	Doris Hesse DorisHesse@violetta-hannover.de
Referentinnen	Ronja Steinhauer, Zaina Filah
Zielgruppe	Frauen* (Fachkräfte) aus der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen (max. 15 Pers.)
Kosten	165,- Euro inkl. Getränke, Gebäck & Obst, Handout
Anmeldung	per Post, Mail oder online bis zum 13.01.2026