

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. **39-26-06**

Termin **Dienstag, 22. September 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 27.08.2026

**Anmeldeformular per Fax 0511 – 85 55 94 oder
per Post an Violetta, Wöhlerstraße 42 · 30163 Hannover**

Hiermit melde ich mich verbindlich an für

Titel

Seminar-Nr.

Seminar-Datum

Veranstaltungsort

Name / Vorname

Institution

Straße

PLZ / Ort

Telefon / Fax

E-Mail

Sollte die Rechnungsadresse abweichen, nehmen Sie bitte Kontakt zu Doris Hesse (s. u.) auf.

 ich nutze einen Rollstuhl

Bitte setzen Sie sich bei speziellen Bedarfen in Verbindung mit
DorisHesse@violetta-hannover.de

Bei Verhinderung melden Sie sich bitte bis spätestens **4 Wochen vor Kursbeginn** schriftlich ab. Kann diese Frist nicht eingehalten werden, ist die Seminargebühr zu entrichten, es sei denn, der Platz kann anderweitig vergeben werden. In diesem Fall wird eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 15 € erhoben.

Datum / Unterschrift