



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



## Impressum

Herausgegeben von:



### Stadt Bielefeld

Gesundheits-, Veterinär- und  
Lebensmittelüberwachungsamt

Nikolaus-Dürkopp-Str. 5 - 9, 33602 Bielefeld

### Verantwortlich für den Inhalt:

Julia Harmsen

**Redaktion:** Lea Schürstaedt

**Bild:** PantherMedia – 27SaturnO

**Stand:** März 2025

# E BI

## Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für alleinerziehende Mütter

[www.bielefeld.de](http://www.bielefeld.de)



## Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für alleinerziehende Mütter

Als allein-/getrennt erziehende Mutter haben Sie viele Aufgaben und viel Verantwortung. Manchmal ist es wichtig, sich selbst zu schützen und zu wissen, wie man in schwierigen Situationen selbstbewusst handelt.

- Sie lernen, wie Sie sich im Alltag durchsetzen können – sei es im kollegialen Gespräch oder in herausfordernden Momenten.
- Sie stärken Ihr Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten.
- Sie üben einfache Techniken, mit denen Sie sich im Notfall verteidigen können.

Mit dem kostenfreien Kurs wollen wir allein-/getrennt erziehende Mütter unterstützen, stärken und Ihnen helfen, Ihren Alltag selbstbewusst zu meistern.

Im Folgenden haben wir Infos zum Kurs für Sie.

### Was sind die Inhalte des Kurses?

**Sie entdecken:** Wie nehme ich mich und meine Umwelt wahr? Wie fühle ich mich in alltäglichen Situationen oder in Situationen von Gefahr? Wo liegen meine Grenzen?

**Sie reflektieren:** Wie gehe ich mit den verschiedenen Situationen um? Wahre ich meine eigenen Grenzen oder ignoriere ich sie? Stelle ich meine Bedürfnisse über oder unter die von anderen?

**Sie lernen:** Wie kann ich für mich eintreten? Wo kann ich mir Hilfe holen? Wie kann ich mich wehren oder mich aus verschiedenen Situationen befreien?

**Wir erleben gemeinsam:** Jede Frau kann mutig und selbstbestimmt für sich eintreten.

### Für wen ist der Kurs?

Egal, ob Sie schon Erfahrung haben oder nicht, der Kurs ist für alle allein-/getrennt erziehende Mütter geeignet.

Der Kurs findet ohne Kinderbetreuung statt.

Was Sie für den Kurs brauchen:  
Gemütliche Sportkleidung und Wasser.

### Wann ist der Kurs?

Es gibt 10 Termine, immer montags  
von 9.30 – 11 Uhr:

**28.4., 5.5., 12.5., 19.5., 26.5.,  
2.6., 16.6., 23.6., 30.6., 7.7.**

### Wo ist der Kurs?

**Großer Raum im LUNA Sennestadt,  
Lindemann-Platz 1, 33689 Bielefeld**

ÖPNV-Anbindung: z.B. Bushaltestelle  
„Bielefeld Sennestadt, Jadeweg“ oder  
„Bielefeld-Sennestadt, Sennestadthaus“

### Kursleiterinnen:

**Katharina Höcker und Tessa Otto,  
Bielefeld United e.V.,**

Trainerinnen für Selbstbehauptung und  
Selbstverteidigung

Bei Fragen zu den Inhalten des Kurses:  
[sbsv@bielefeldunited.de](mailto:sbsv@bielefeldunited.de)

### Anmeldung:

Sichern Sie sich jetzt einen Platz.

**Lea Schürstaedt:**

Telefon: 0521 51-6737

E-Mail: [lea.schuerstaedt@bielefeld.de](mailto:lea.schuerstaedt@bielefeld.de)

Der Kurs findet im Rahmen des Projektes  
„Gemeinsam Gesund – Gesundheitsförderung von  
Alleinerziehenden“ statt.

