

Leitfaden:

Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung in der Selbsthilfe stark machen – Perspektiven für die Selbsthilfe

Ein Praxisleitfaden und Methodenkatalog
zur digitalen Empowerment-Arbeit
in der Selbsthilfe



gefördert durch:



Inhalt

1. **Einleitung: Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung in der Selbsthilfe stärken** 3
2. **Begriffserklärung: Was wird unter den zentralen Begrifflichkeiten verstanden?** 7
 - 2.1 Empowerment 7
 - 2.2 Selbstbestimmung 8
 - 2.3 Selbstbehauptung 8
 - 2.4 WenDo 9
3. **Tipps zur praktischen Vorbereitung** 10
 - 3.1 Inhaltliche Vorbereitung: Was ist zu tun? 10
 - 3.2 Vorbereitung zwischen Team und Referent*in/Trainer*in: Was ist zu tun? 14
 - 3.3 Technische Vorbereitung: Was ist zu tun? 15
 - 3.4 Vorbereitung für den Beginn: Was ist zu tun? 17
4. **Materialsammlung** 20
 - 4.1 Schnellcheck zum Beginn des Workshops 20
 - 4.2 Netiquette Online-Workshop 21
 - 4.3 Mustervorlagen Einladungen/Ankündigungs-Teaser: 22
 - 4.4 Mustervorlagen Ablauf Empowerment-Workshops 26
 - 4.3 Beispielübungen im Bereich Selbstbehauptung (WENDO) 28
 - 4.3 Anregungen für aktivierende und empowernde Kennlernübungen 29
 - 4.4 Anregungen für empowernde Abschluss- und Reflexionsrunden 31
 - 4.5 Beispiele für Bewegungsübungen (Kleine Bewegungskärtchen Emil) 32
5. **Kontaktdaten** 33
7. **Literaturhinweise und Links** 34



1. Einleitung: Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung in der Selbsthilfe stärken

Warum ein Praxisleitfaden zur Stärkung von Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung in der Selbsthilfe?

Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung sind auch nach 10 Jahren UN-BRK in ihrer Lebenswelt noch immer mit wiederkehrenden sozialen Exklusionsprozessen, (behindertenfeindlichen) Grenzverletzungen und Praxen der „Andersmachung“ (Othering) konfrontiert. Es sind keine Randphänomene, sondern Alltag für Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung. Die vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend geförderte repräsentative Studie zur Lebenssituation von Frauen und Mädchen mit Behinderungen und chronischer Erkrankung¹ belegt jene Erfahrung deutlich.

Besonders die gegenwärtigen Diskurse im Rahmen der Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) zeigen auf, dass Frauen und Mädchen endlich als soziale und aktive Akteurinnen mit eigenen Erfahrungen, Bedürfnissen und Interessen wahrgenommen werden müssen. Sie sind Produzentinnen einer weiblichen Kultur und ihrer eigenen Lebenswelten. Selbstbehauptung, Selbstbestimmung oder Partizipation sind deswegen für Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung zentral: Sie stärken die Persönlichkeit und das eigene Vertrauen selbstbestimmt entscheiden zu können, sie bedeuten geschlechtergerechte Demokratie und Teilhabe und sie machen stark, die eigene Meinung zu vertreten.

Aber Selbstbehauptung, Selbstvertretung oder Partizipation sind keine Selbstläufer – auch nicht in der Selbsthilfe. Dies bestätigt die aktuell durchgeführte Mitgliederbefragung zur Selbstvertretung von Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung in den Mitgliedsverbänden der BAG SELBSTHILFE². So zeigte die Befragung auf, dass es in den meisten Mitgliedsverbänden keine Vertretung für die Belange von Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung (Frauen- oder Gleichstellungsbeauftragte, etc.) gibt. Insgesamt antworteten 88% der Verbände, dass es keine strukturell verankerte Möglichkeit der Selbstvertretung für Frauen und Mädchen gibt. Lediglich bei 12% der befragten Verbände werden Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung strukturell vertreten.

1 Lebenssituation und Belastungen von Frauen mit Beeinträchtigungen und Behinderungen in Deutschland, Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 2014

2 Mitgliederbefragung 2018/2019 zur Partizipation und Selbstvertretung von Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung in den Mitgliedsverbänden der BAG SELBSTHILFE e.V



De facto partizipieren Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung an informellen Verfahren in der Selbsthilfe und nicht an formalen entscheidungsrelevanten Prozessen (Kofahl, Seidel, Weber, Werner, Nickel 2016). Zudem werden ihre individuellen Bedürfnisse, Interessen und Anliegen kaum in Handlungen und Planungen in Vorhaben und Projekten in der Selbsthilfe berücksichtigt. In Summe sind dies keine Voraussetzungen zur Verbesserung der Lebenssituation von Frauen und Mädchen in der Selbsthilfe. Und schon gar nicht eine selbstbestimmte Lebensführung.

Die Gründe, warum Frauen sich zu selten für ein aktives Engagement in der Selbsthilfe entscheiden, sind vielschichtig. Die Ergebnisse aus der Studie weisen darauf hin, dass es an folgenden Defiziten mangelt:

- Vorbildern,
- Netzwerken,
- Wahrnehmung und Sichtbarkeit von Frauen und Mädchen in der Verbandsarbeit sowie Öffentlichkeit,
- zu viele Frauen mit Behinderung und chronischer Erkrankung trauen es sich nicht zu, sich und ihre Bedarfe selbst zu vertreten.

Stärkende Maßnahmen und eigene Räume für Frauen und Mädchen in der Selbsthilfe können die genannten Defizite auflösen und Frauen und Mädchen Sicherheit und Mut geben, zu sagen: Ich bin nicht allein mit meinen Ansichten, mit meinen Ängsten oder meinen Vorstellungen. Erfahrungen mit Benachteiligung, fehlender Partizipationsmöglichkeiten oder Gewalt- und/oder Diskriminierungserfahrungen können krank machen. Die Stärkung der Selbstbehauptung von Frauen und Mädchen kann dazu beitragen, Stress abzubauen und das Selbstbewusstsein nachhaltig zu fördern. Damit dient die Förderung der Selbstbehauptung auch der langfristigen Gesundheitsförderung. Diese Form von Empowerment setzt an den eigenen Stärken einer jeden Frau* an.

Somit eröffnet der Leitfaden unterschiedliche empowernde Wege für Frauen und Mädchen in der Selbsthilfe, um sich selbst zu behaupten, die eigene Rolle in den Selbsthilfverbänden zu stärken und sich und andere Frauen und Mädchen zu ermutigen, tragende Funktionen in den Selbsthilfverbänden zu übernehmen.

Der vorliegende Leitfaden ist dabei ein erster Schritt für Veränderung und gibt erste Antworten auf die Fragen:

- Was können Selbsthilfverbände konkret für die Stärkung und Selbstbehauptung von Frauen und Mädchen tun? Welche Pflichten haben Verbände?
- Wie können Barrieren beim Zugang zu tragenden Funktionen in den Selbsthilfverbänden abgebaut werden?
- Was gilt bei der Planung und Umsetzung positiver und empowernder Maßnahmen zu beachten, um die Folgen bestehender oder erfolgter Benachteiligung zu kompensieren?



Für wen ist der Leitfaden?

Der Leitfaden richtet sich an Aktive und Verantwortliche im Selbsthilfebereich, die Methoden und Instrumente anbieten möchten, um die Selbstbehauptung von Frauen und Mädchen in den Selbsthilfeverbänden zu stärken sowie ihre Bedürfnisse, Interessen und Rechte in der Selbsthilfe laut werden zu lassen (z.B. Gremienarbeit, Arbeitsgruppen, etc.).

So enthält der Leitfaden einführende Informationen, Checklisten und Tipps

- für haupt- und ehrenamtliche Aktive,
- Selbstvertreter*innen,
- Vorstände,
- Leitungen von Ortsgruppen,
- Landesarbeitsgemeinschaften.

Was können Sie von dem Leitfaden erwarten?

Mit Blick auf die Zukunftsgestaltung der Selbsthilfeverbände trägt der Leitfaden dazu bei, Frauen und Mädchen in den Selbsthilfeverbänden zu empower, um die Rolle von Frauen und Mädchen in der Selbsthilfe zu stärken, um zum Beispiel tragende Funktionen in den Selbsthilfeverbänden zu übernehmen. Entsprechend enthält der Leitfaden:

- Thematische Begriffserläuterungen,
- Checklisten zur praktischen Vorbereitung von Online-Workshops,
- Empowernden Vorbereitung für sich selbst,
- Vorlagen für Musterworkshops,
- Beispiele für Einführungsübungen,
- Beispiele für Feedback-Übungen,
- Mustervorträge,
- Übersicht Kontakte Trainer*innen und Referent*innen.

Zur Idee und Ziele des Leitfadens

Um im nächsten Schritt dies für Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung in der Selbsthilfe umzusetzen bietet der vorliegende Leitfaden mit seinen Materialien und Anleitungen entsprechende praxisorientierte Unterstützungsmöglichkeiten.

Alle Interessierten in der Selbsthilfe können den Leitfaden einsetzen, wenn folgende Zielsetzungen für Frauen und Mädchen mit Behinderungen und chronischer Erkrankung gefördert werden sollen:

- Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Herausforderungen und Problemlagen von Frauen und Mädchen,
- Sensibilisierung für die Rechte von Frauen und Mädchen.
- Bewusstmachung der aktiven Selbst-Sorge, welche eingebettet ist in ein Bewusstsein für die eigenen Benachteiligungs- und Diskriminierungserfahrungen und Privilegien,
- Stärkung der eigenen Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit,



- Entwicklung von selbstbestimmten Lebenswelten,
- Gemeinsame Unterstützung und weben von Netzwerken.
- für sich selbst sprechen und selbstbestimmt die eigenen Perspektiven, Absichten und Ideen einbringen können,
- Stärken und Ressourcen erkennen und wahrnehmen können,
- eigene Bedürfnisse und Rechte erkennen,
- eigene Ziele definieren können.

Die Konzeption der Empowerment-Workshops fördern die Stärkung des Selbstbewusstseins und Selbstbehauptung in den Lebenswelten von Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung und lässt damit den Empowermentgedanken in den Mittelpunkt rücken.

Dabei unterstützt der Leitfaden, dass Frauen und Mädchen selbst erkennen, wo ihre Stärken liegen, um selbstbewusst aufzutreten und somit die eigenen Rechte einfordern und vertreten zu können. Was so leicht klingt, bedarf aber oftmals zunächst einmal dem Bewusstmachen, welche Stärken bringe ich selbst überhaupt mit und wie und wofür kann ich diese dann einsetzen, um für mich selbst aber auch für andere einzustehen? Diesen Fragen wird in den Workshops rund um das Thema Empowerment auf den Grund gegangen.

Weil sich seit 2020 das Leben und Arbeiten für viele aktive in der Selbsthilfe aufgrund der CoVid-19-Situation verändert hat, bietet der Leitfaden eine praktische Hilfe zur digitalen Organisation und Umsetzung von Empowerment-Workshops für Frauen und Mädchen. Die digitalen Beispiel-Workshops werden Schritt für Schritt beschrieben und erläutert, so dass die eigene Durchführung erleichtert wird.

Bei der Erarbeitung der Workshops wurde darauf geachtet, dass jede Teilnehmerin unabhängig von der Art und Schwere ihrer Behinderung oder chronischer Erkrankung, gleichermaßen an den Workshops und seinen Modulen teilnehmen kann.

Mit dem vorliegenden Praxisleitfaden trägt die BAG SELBSTHILFE e.V. dazu bei, Selbstbehauptung in ihren Mitgliedsverbänden alltäglich werden zu lassen. Die vorgeschlagenen Workshops unterstützen die Teilnehmerinnen darin, in guten Kontakt mit ihrer eigenen Kraft zu kommen und Möglichkeiten zu eröffnen, um selbstbewusst Grenzen zu setzen. Gute Selbstfürsorge steht im Mittelpunkt.

Zielgruppe

Die Workshops sind sowohl für alle Frauen und Mädchen in der Selbsthilfe als auch Interessierte geeignet. Jedoch richten sich einige Workshop-Formate speziell an Frauen und Mädchen (siehe Anmerkungen zu den Workshops).



2. Begriffserklärung: Was wird unter den zentralen Begrifflichkeiten verstanden?

Immer wieder bestehen Unsicherheiten im Umgang mit den Begriffen rund um das Thema Selbstbehauptung und Empowerment. Daher ein kurzer Überblick zu zentralen Begrifflichkeiten.

2.1 Empowerment

Was ist unter Empowerment zu verstehen?

Empowerment heißt:

- Entscheidungsmacht über das eigene Leben,
- Zugangsmöglichkeiten zu allen Angeboten und Möglichkeiten,
- Wissen über die eigenen Rechte (siehe Flyer),
- Wahl der eigenen Assistenz,
- Entscheidungsmacht wer meinen Körper anfasst,
- Eine eigene Stimme haben (Selbstvertretung, Verbandsstrukturen).

Empowerment bedeutet auch Mut und Unterstützung zu erhalten, um selbst für die eigenen Rechte eintreten und diese durchsetzen zu können.

Empowerment gibt Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung Kraft und Stärke selbstbestimmt zu handeln.

Wenn es speziell um Frauen und Mädchen als Zielgruppe geht wird von Feministischen Empowerment/Female Empowerment gesprochen.

Feministisches Empowerment heißt, die Bestärkung von Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung für ein würdevolles, selbstbestimmtes und gewaltfreies Leben!

Für die Erläuterung können Sie zum einen die Erklärvideos der BAG SELSBTHILFE nutzen. Unter dem folgenden Link können Sie die Videos nutzen:

- https://www.youtube.com/watch?v=EPuy_J19I_I
- <https://www.youtube.com/watch?v=M5VNCt1bfj8>

Oder Sie nutzen die Mustervorträge zur Thematik: Empowerment, WENDO, Lebenslagen.



2.2 Selbstbestimmung

Was ist unter Selbstbestimmung zu verstehen?

Unter dem Begriff Selbstbestimmung ist das Recht zu verstehen, über das eigene Leben selbst zu entscheiden. Sozusagen, das Recht zu entscheiden, wie ich als Frau oder Mädchen leben möchte (Arbeit, Wohnen, Freizeit, Assistenz, etc.).

Auch bedeutet Selbstbestimmung, dass Frauen und Mädchen selbst am besten wissen, was gut für Sie ist. Sie sind Expertinnen ihrer eigenen Lebensrealität! Niemand anderes lebt ihr Leben. Niemand anderes lebt ihre Erfahrungen und Gefühle. Sich der Selbstbestimmung bewusst zu machen, hilft sich selbst zu behaupten, sich Gehör zu verschaffen und Grenzen zu setzen.

Jenes Recht auf Selbstbestimmung ist in der UN-BRK für alle Menschen mit Behinderungen und chronischer Erkrankung festgeschrieben. UN-BRK ist das Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen.

Leider ist die Umsetzung, insbesondere für Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung längst noch keine Realität. Deswegen ist es wichtig, dass Frauen und Mädchen sich bewusst werden um die Rechte und sie sich für dessen Umsetzung einsetzen. Einen guten Überblick über die Rechte von Frauen und Mädchen gibt der Flyer „Meine Rechte“, der im Rahmen des Projekts „Stärkung und Empowerment für Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung“ entstand (siehe Kapitel Materialsammlung).

2.3 Selbstbehauptung

Was ist unter Selbstbehauptung zu verstehen?

Unter dem Begriff Selbstbehauptung ist zu verstehen, dass Frauen und Mädchen für sich selbst eintreten, sagen was sie möchten/was sie nicht möchten, Grenzen setzen sowie nein sagen. Andere sollten dann die Wünsche und das Wollen respektieren.

Viel zu oft begegnen Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung den verschiedensten Formen alltäglicher Gewalt - von Nichternstnehmen über beleidigende Äußerungen bis hin zu Belästigung, Bedrohung und Vergewaltigung soll nicht mehr mit Gefühlen wie Angst und Hilflosigkeit begegnet werden.

Ziel ist es daher unter anderem das Potential an Kraft und Entschlossenheit zielgerichtet einzusetzen und eigene, individuelle Handlungsmöglichkeiten trotz und gerade wegen der Behinderung zu entwickeln.

Auf dem Wege der Umsetzung helfen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskonzepte (zum Beispiel WENDO). Frauen und Mädchen lernen somit ihre Fähigkeiten und Möglichkeiten kennen, um sich bei einem direkten verbalen oder körperlichen Angriff sofort und effektiv zu verteidigen.

In Gesprächs- und Austauschrunden im Rahmen der Workshops besteht die Möglichkeit, über alltägliche Situationen zu reden, denen speziell Frauen und Mädchen mit Behinderung ausgesetzt sind. Gemeinsam können dann entsprechend der Situation Handlungsmöglichkeiten erarbeitet werden.



2.4 WenDo

Was ist unter WenDo zu verstehen?

WenDo ist ein speziell für Frauen und Mädchen entwickeltes ganzheitliche Selbstschutz- und Selbstbehauptungskonzept. Das Konzept entstand speziell für Frauen und Mädchen in den 1970er Jahren in Kanada und wurde später in Europa von der Frauenbewegung aufgegriffen und kontinuierlich weiterentwickelt.

Das Konzept vermittelt Wissen und Fähigkeiten, die eigene körperliche Unversehrtheit und Würde individuell und angemessen zu schützen und vertritt damit den Grundsatz: jede Frau oder jedes Mädchen kann sich gegen Benachteiligung, Diskriminierung und Gewalt wehren! Damit ist WenDo umfassend und setzt an den einschränkenden oder benachteiligten Alltagssituationen an.

Ob sich eine Frau oder ein Mädchen wehrt, liegt nicht an ihrer Sportlichkeit oder Körperkraft, sondern an ihrer Entschlossenheit und Selbstbestimmung, ihr Leben, ihre Gesundheit und ihre Würde zu schützen! Dies lässt sich lernen und trainieren.

Im Training lernen die Teilnehmerinnen, sich selbst im privaten, beruflichen oder schulischen Alltag zu schützen und zu wehren/verteidigen wie bei abfälligen Bemerkungen, unerwünschten Berührungen, sexueller Belästigung, rassistischen Übergriffen, Cyber-Mobbing, Drohungen oder lebensgefährlichen Situationen.

WenDo heißt übersetzt „Weg der Frauen“ und steht dafür, dass bei der Stärkung des Selbstbewusstseins und der Selbstsicherheit angesetzt wird. Jede Teilnehmerin wird auf ihrem eigenen Weg unterstützt. Deswegen kann jede Frau oder jedes Mädchen unabhängig von ihrer Herkunft, Religion, Kultur, Sprache, Behinderung oder Lebenswelt im WenDo ihren eigenen Weg finden.

WenDo wird ausschließlich von Frau zu Frau weitergegeben. Dies ist wichtig, da WenDo von der Sicht der Frauen oder Mädchen ausgeht. Die Lebensqualität jeder einzelnen Teilnehmerin steht im Mittelpunkt jeden Kurses.



3. Tipps zur praktischen Vorbereitung

Eine gute Vorbereitung ist alles! Mit einer guten Vorbereitung kann während des Workshops flexibel agiert werden. Am besten sollte genug Zeit für die Vorbereitung eingeplant werden. Natürlich bestimmen die Verbandsgröße und Ressourcen von Zeit, Geld, Engagierten oder Personal die Vorbereitung. Die beigefügten Checklisten geben eine Orientierungshilfe für eine individuelle und umsetzbare Lösung zur Organisation und Durchführung eines Empowerment-Workshops.

Vor jedem Workshop sollten die Rollen der Veranstalter*innen (Ehrenamtliche oder Hauptamtliche) und Teilnehmerinnen geklärt werden. Was wünschen sich beide Seiten? Was erwarten sie?

Wie gelingt eine gute Vorbereitung? Nachfolgend einige Tipps für eine gute Vorbereitung.

3.1 Inhaltliche Vorbereitung: Was ist zu tun?

Checkliste für die inhaltlichen Vorbereitungen (Anspruch auf Unvollständigkeit):

→ Ziel

- Worum geht es? Was ist das Hauptziel des Workshops?
- Was ist besonders wichtig?
- Welche Themen sollten auf jeden Fall besprochen werden?
- Was muss ich zum Thema/Zielsetzung in Erfahrung bringen?
- Für wie viele Teilnehmerinnen soll der Workshop sein?
- Inhaltliche Absprachen zur Gestaltung des Workshops im Verband?

→ Referent*inn

- Sollte eine Expert*in/Referent*in eingeladen werden für einen TOP?
- Kann ein Honorar gezahlt werden? Wenn ja, welcher finanzielle Spielraum steht zur Verfügung?
- Wer und wann wird Kontakt zur Expert*in/Referent*in aufgenommen?
- Inhaltliche Absprachen zur Gestaltung des Workshops mit Expert*innen/Referent*innen?

→ Öffentlichkeitsarbeit

- Wer kümmert sich mit was in Bezug auf die Bekanntmachung des Workshops?



→ Format

- Welches Format ist das richtige für das Thema? Je nach Ziel, kann das Format des Workshops angepasst werden. Beispiele für unterschiedliche Workshop-Formate:
 - max. 2 -stündiger Workshop zu einem bestimmten Thema (z.B. Female Empowerment) mit anschließender Fragerunde
 - max. 2-stündiger Workshop mit Referierenden zu einem Thema und Diskussion im Anschluss (z.B. WENDO)
 - digitales Vernetzungstreffen (z.B. Etablierung eines Frauennetzwerkes in der Selbsthilfe).

Nachfolgend ein Beispiel für eine Kostenkalkulation für einen digitalen Empowerment-Workshop mit Trainer*innen zum Themenschwerpunkt WENDO. Die Angaben beruhen auf bisherigen Angeboten (Stand: 2021). Die Honorarpreise können je nach Trainerin variieren.

Kalkulation mit einer Trainerin

Bezeichnung	Umfang	Einzelpreis	Gesamtpreis
Honorar für 1 Trainerin (inklusive Vor- und Nachbereitungszeit)	Insgesamt 5h (2 Stunden Kurs; 3 Stunden Vor- und Nachbereitung)	70,00€/Stunde	350,00
			350,00€

Kalkulation mit zwei Trainerinnen

(Hinweis: In Präsenz-Seminaren leiten immer zwei Trainerinnen durch den Workshop.)

Bezeichnung	Umfang	Einzelpreis	Gesamtpreis
Honorar für 2 Trainerinnen (inklusive Vor- und Nachbereitungszeit)	Insgesamt 5h/ pro Person (2 Stunden Kurs; 3 Stunden Vor- und Nachbereitung)	70,00€/Stunde	2x 350,00€
			700,00€



Checkliste für die Erarbeitung von Arbeits- und Zeitplänen

Nachfolgend einen Ausblick wie die inhaltlichen Vorbereitungen auch im zeitlichen Kontext bedacht werden müssen (Arbeitspakete können sich auch zeitlich überschneiden):

Was	Inhalt	Zweitaufwand
Arbeitspaket I	Erarbeitung, Ziel und Format	2 Wochen
Arbeitspaket II	Recherche und Anfrage von Expert*innen/Trainer*innen	2 Wochen
Arbeitspaket III	Planung eines Online-Konzeptes mit der Trainer*in/ Expert*in Erstellung von Materialien zum Workshop	2 Wochen
Arbeitspaket IV	Öffentlichkeitsarbeit: Werbung und Vorstellung des Workshops	2 Wochen
Arbeitspaket V	Organisation und Durchführung Workshop	Online-Workshop max. 2 Stunden

Weitere Hinweise zum Erstellen des Zeitplans für den Workshop

- Zeitplan: Ein detaillierter Zeitplan ist wichtig. Besonders die Komponente Technik ist nicht zu unterschätzen.
- Zeit: Bei digitalen Formaten sollte mehr Zeit für den Beginn eingeplant werden, um Kommunikationsregeln und Reaktionsmöglichkeiten zusammen mit den Teilnehmer*innen festzulegen. Über den Bildschirm ist es schwieriger, Stimmungen an den Gesichtern oder Körperhaltungen abzulesen.
- Dauer: Diskussionsrunden als TOP nicht länger als eine Stunde, da sonst Aufnahme- und Konzentrationsfähigkeit bei den Teilnehmer*innen schnell nachlässt.
- Pausen: Viele (kleine) Pausen planen. Insbesondere kurze Pausen zum Aufstehen und sich bewegen und mal nicht auf den Bildschirm schauen.
- Beginn: Zu Beginn des Workshops den digitalen Raum für alle Teilnehmer*innen 30 Minuten vorher öffnen, damit die Technik getestet werden kann.
- Ankommen: Die Zeit nehmen, mit einzelnen Teilnehmer*innen vorab zu sprechen (digitales Ankommen).



Checkliste

→ für die Einladungsvorbereitung (mit Anspruch auf Unvollständigkeit):

Wichtig: Mit der Erstellung und Versendung der Einladung kommunizieren Sie bereits im Vorfeld mit den Teilnehmerinnen.

- Wer soll eingeladen werden?
- Wie soll eingeladen werden?
- Von wem soll eingeladen werden?
- Was soll in der Einladung stehen?
- Welche Medien brauche ich?
- Wie und mit welchen Inhalten soll der Ankündigungs-Teaser z.B. für die Sozialen Medien aussehen?
- Welche Bedürfnisse haben die Teilnehmerinnen bezüglich der Barrierefreiheit (Unterstützungsbedarf abfragen)?
- Welche technische Ausstattung brauchen die Teilnehmer*innen (Nutzung von Kopfhörern, da hier die Audioqualität am besten ist), Laptop/PC oder wenn nur Smartphone, dann über die Zoom-App)?
- Welche Anfangs- und Endzeiten sowie welches Workshop-Programm soll kommuniziert werden?
- Soll bereits der Einladungslink mit versendet werden? Oder erst nach Anmeldung?

→ Checkliste für die methodische Vorbereitung

Wie gestalte ich...

- den Einstieg?
- die Themensammlung?
- die Bearbeitung von TOP's?
- die Zusammenarbeit mit einer Referentin/Trainerin?
- die Materialien?
- die Übungen?
- den Abschluss?
- die Moderation?
- Reihenfolge bei Redebeitragen?

Beispiele zur methodischen Vorbereitung für: Einstieg, Übungen oder Abschluss sind im Kapitel Materialsammlung aufgeführt.

Die Übungsvorschläge für den Bereich der Selbstbehauptung (WENDO) gehören der Kategorie der nonverbalen Techniken der Selbstbehauptung und sind in Zusammenarbeit mit der Fachreferentin für Gewaltprävention Frau Ümmahan Gräsle von den Netzwerkfrauen Bayern erarbeitet wurden. Die Netzwerkfrauen stehen für ein Netzwerk von und für Frauen und Mädchen mit Behinderung in Bayern. Weitere Informationen zu den Aktivitäten und Ansprechpartnerinnen vom Netzwerk stehen unter folgendem Link zur Verfügung: <https://netzwerkfrauen-bayern.de/>.



→ für die eigene empowernde Vorbereitung (Selbstfürsorge)

Trotz Zeitdruck und technischer und inhaltlicher Herausforderungen darf die Sorgsamkeit (Selfcare) für uns selbst auch in virtuellen Räumen nicht zu kurz kommen. Es gibt hierzu kein Einheitsrezept, aber wichtig ist, aktiv zu fragen, was kann zur Unterstützung beitragen.

Der eigene Motivations-Slogan: Ich will! Ich kann es! Ich freue mich darauf!

Folgende Fragen helfen auf dem Weg der Sorgsamkeit sich selbst gegenüber:

- Welche ähnlichen Herausforderungen habe ich bereits gut bewältigt?
- Welche meiner Ressourcen waren dabei besonders nützlich?
- Worauf freue ich mich?
- Welche Grundhaltung habe ich zum Thema?
- Wie wird der Workshop idealerweise laufen?
- Schaffen einer möglichst ruhigen und angenehmen Umgebung und Lernatmosphäre.
- Wechseln Sie in den Pausen den Sitzplatz, das bringt Abwechslung und Energie (gilt auch für die Teilnehmenden).
- Lichtquelle sollte hinter und nicht vor der Kamera sein.
- Gutes Headset.
- Aufgaben mit Material aufbereiten (Arbeitsblätter)
- Alle Materialien gut vorbereiten und bereits beim Start des Workshops öffnen, um technische Probleme zu vermeiden.
- Falls der Hintergrund zu unruhig ist, dann lieber einen virtuellen Hintergrund aussuchen.
- Trinken nicht vergessen!

3.2 Vorbereitung zwischen Team und Referent*in/Trainer*in: Was ist zu tun?

Am besten probieren Sie vor dem Workshop alle Funktionen des Konferenztools gemeinsam aus. Eine (kurze) Generalprobe einige Tage vorher, ist hilfreich.

Nachfolgend einige Tipps für eine gute Vorbereitung:

→ Wie ist die Kommunikation im Team/Referent*in während des Workshops geplant?

- Chat-Funktion kann während des Workshops für kurze Abstimmungen genutzt werden. Vorsicht: Nachrichten können schnell an alle gesendet werden, wenn nicht geprüft wird, an wen die Nachricht geht.
- Für Abstimmungen in den Pausen, lieber Telefonieren, da sonst alle teilnehmenden im Plenum hören können, was passiert.



→ **Wie sind die Kommunikationsstrategien bei auftretenden Problemen?**

- Es kann passieren, dass der Server überlastet ist, dann keine Angst. Scheut euch nicht, den Teilnehmerinnen gegenüber offen über die technischen Schwierigkeiten zu kommunizieren.
- Um Geduld bitten, denn wir sind alle Lernende.
- Im Vorfeld alle Kontaktdaten des Teams an alle verteilen.
- Platzhalter für Notfälle bereithalten (Logo der Organisation oder Bilder des Teams).

→ **Wie soll die Aufgabenverteilung gestaltet werden?**

- Besonders zu Beginn des Workshops ist es hilfreich die Rollen und Aufgaben im Team zu klären (Moderation, Protokollant, Technik-Support).
- Ab 20 Personen lohnt es sich drei Personen zur Verfügung zu haben: eine spricht, eine moderiert und eine coacht die technischen Probleme bei den Teilnehmerinnen.

→ **Wer ist der Host?**

- Der Host kann andere Teilnehmende zum Co-Host ernennen. Diese haben mehr Rechte als normale Teilnehmende (z.B. Teilung Bildschirm für Dokumente, Präsentationen, etc.)
- Bei drei Personen im Team sollte die Technik-Personen der Host sein, alle anderen die Co-Hosts. So können alle Einstellungen über eine Person laufen.
- Alle Teilnehmenden lautlos schalten. Die Teilnehmenden können sich laut schalten, wenn sie etwas sagen möchten.

(Weltladen Dachverband 2020)

3.3 Technische Vorbereitung: Was ist zu tun?

Hier gilt das Motto: weniger ist mehr, d.h. Einsatz von einfach zu bedienenden Anwendungen, damit die Teilnehmenden unabhängig von der Bildschirmgröße, Ausstattung, Bandbreite sich bestmöglich einbringen können. Interaktive Elemente sparsam nutzen (Stimmungsbarometer, Abfrage, etc.).

→ **Welches Konferenztool soll genutzt werden?**

- Zoom zeigt sich in der Praxis als stabile Plattform (auch bei größeren Teilnehmer*innengruppen) und ermöglicht eine barrierearme Teilnahme.
- Zoom bietet verschiedene Varianten mit je unterschiedlichen Angeboten (kostenfreie Basic-Accounts, kostenpflichtige Lizenzen, buchbare Extra-Tools, etc.).

→ **Welche technische Ausstattung wird noch gebraucht**

- Headset
- Kamera



→ **Soll ein Austausch zwischen den Teilnehmenden ermöglicht werden?**

- Virtuellen Raum rechtzeitig öffnen und ermutigen sich auszutauschen.
- Chat für den Austausch nutzen.
- Am Ende der Veranstaltung, können die Teilnehmenden den virtuellen Raum zum Austauschen der Kontaktdaten und zum gemeinsamen Ausklingen der Veranstaltung nutzen.

→ **Soll der Workshop aufgezeichnet werden?**

- Wenn es eine Aufzeichnung geben soll, dass gemeinsam mit den Teilnehmenden zu Beginn der Veranstaltung festlegen.
- Wenn Aufgezeichnet wird, dann muss den Teilnehmerinnen jederzeit klar sein, ob und zu welchem Zweck aufgezeichnet wird.

(Weltladen Dachverband 2020)

Weitere Hinweise zur technischen Vorbereitung (für das Konferenztool Zoom)

Einstellungsempfehlungen für ein Zoom-Meeting:

- Nicht aktivieren: „Beitritt vor Moderation aktivieren?“, sonst kann der Teilnehmende jederzeit den Meetingraum betreten, ohne dass man selbst anwesend ist.
- Einstellungen beim Betreten des Meetings: Moderation gleich per Video zu sehen sein, für Teilnehmende ggf. ausschalten, Teilnehmende stummschalten, wenn sie beitreten.
- Nicht aktivieren: „Nur berechtigte Benutzer können teilnehmen“. (Sonst müssen sich alle bei Zoom registrieren)
- Entweder Warteraumfunktion oder Breakout-Räume aktivieren.
- Auch während des Workshops können Teilnehmende in Breakout-Räume zugeordnet werden.
- „Seminar aufzeichnen“ muss zu Beginn des Workshops mit den Teilnehmenden besprochen werden

Weiterführende Informationen sind in der Arbeitshilfe der BAGS SELBSTHILFE zum Planen und Organisieren von Online-Videokonferenzen in der Selbsthilfe zusammengefasst.

[Hier finden Sie mehr Informationen](#)



3.4 Vorbereitung für den Beginn: Was ist zu tun?

Nachfolgend einige Impulse, wie in einem digitalen Empowerment-Workshop ein angenehmes Gruppen- und Seminargefühl etabliert werden kann. Sie entscheiden selbst, was und wann Sie einsetzen möchten!

→ Begrüßung

- Zunächst einmal tief durchatmen!
- Dann die eintretenden Teilnehmerinnen begrüßen.
- Mindestens 30 Minuten für die Ankunft einplanen.
- Wichtig: Ein inklusiver Workshop berücksichtigt, dass nicht alle Teilnehmerinnen gleich vertraut sind mit der gewählten digitalen Umgebung und setzt auch keine Vorkenntnisse voraus.

→ Einstiegsrunde

- Um den Übergang zwischen Anfang und Einstieg in den Workshop zu fördern, bietet sich an, wenn alle Teilnehmenden kurz zu Wort kommen.
- Die Einstiegsrunde wirkt nicht nur als Eisbrecher, sondern schafft auch das Gefühl der Präsenz im digitalen Workshop. Weiterhin senkt bei allen Teilnehmerinnen auch die Hemmschwelle zur aktiven Beteiligung.
- Die Einstiegsrunde trägt dazu bei, dass alle Stimmen gehört werden. Das kann ganz nach Ihren Vorstellungen sein. Beispielsweise eine Vorstellungsrunde mit einem bestimmten Bezug oder ein kurzes Statement zu den Erwartungen an den Workshop. Bei größeren Gruppen bieten sich folgende Möglichkeiten an:
 - gemeinsame Begrüßungsgeste oder Aktivität (Winken in die Kamera, Glas /Tasse hochhalten oder zeigen eines beliebigen Gegenstands vom Arbeitsplatz.
 - Kurz das Mikrofon einschalten und alle sagen „Hallo“.
 - Weitere Vorschläge hierzu im vierten Kapitel „Materialsammlung“.
- Das Einspielen von Musik zu Beginn oder in den Pausen stellt eine kreative und inspirierende Weise dar, um die Wartezeit zu überbrücken.
- Mit der akustischen Aktivität wird zugleich signalisiert, dass es bald losgehen wird.

Weitere Schritte zum Beginn des Workshops sind:

→ Technik-Check

- Chatfunktion aktivieren, damit Übersicht erhalten bleibt, ob etwas Neues aufleuchtet.
- Bitte die Teilnehmerinnen um Kameranutzung (aber kein Muss).
- Ansicht wählen (Galerie oder Sprecher*innen).
- Ansprechen, was bei anhaltenden schlechten Verbindungen oder anderen technischen Problemen agiert werden soll (kurze Pause und die entsprechende Zeit am Ende dranhängen).



→ Erklärung der Funktionen im Konferenztool:

- Hand heben,
- Reaktionen,
- Chat,
- Breakout-Rooms,
- Mikrofon,
- Kamera,
- Ansicht.
- Vorstellung der technischen Unterstützung (wenn Aufgabe vergeben ist), an die sich die Teilnehmenden wenden können bei technischen Schwierigkeiten.
- Chat als Kommunikationsmittel. Chat-Funktion ermöglicht nicht nur das Sammeln von Fragen und Kommentaren, sondern kann auch den Diskussionsraum erweitern (ermöglicht eine inklusive Kommunikation).
- Was kann im Chat geäußert werden?
 - Sammlung von Fragen im Chat?
 - Diskussion von Inhalten aus dem TOP's?
 - Teilung von nützlichen Links?
- Führen einer Teilnehmendenliste als Nachweis für die Organisation als auch für die Teilnehmer*innen.

(Weltladen Dachverband 2020)

Hinweis für Kameranutzung:

Für viele Teilnehmende stellt sich die Frage: Kamera an oder aus? Bezogen auf das Empowerment für Frauen und Mädchen spricht vieles dafür, die Kamera anzuschalten. Das Einschalten der Kamera ermöglicht: sichtbar machen, eine Stimme geben, Raum einnehmen, Förderung der Gemeinschaftlichkeit. Daher sollte das Einschalten der Kamera auch für andere Online-Formate bevorzugt werden. Für das Team ergeben sich auch Vorteile: Referierende hat nicht das Gefühl ins Leere zu sprechen, Beitrag für mehr Verbindlichkeit und Empathie.

Jedoch sollte es immer Freiwillig sein, die Kamera einzuschalten, denn es gibt auch viele Gründe dafür sie auszulassen, denn z.B. ein präsentabler Arbeitsplatz kann ein Privileg sein.



Regeln der Zusammenarbeit im Workshop

→ Hierunter fallen ganz praktische Überlegungen zum gemeinsamen Miteinander im virtuellen Raum:

- alle Teilnehmenden schalten sich stumm, wenn sie nicht sprechen, um Unterbrechungen zu minimieren, ggf. Erläuterung, wie die Funktion funktioniert (Mikrofonsymbol),
- Einführen von Karten (zu schnell, zu laut, zu leise, etc.),
- Haustiere und Kinder sind durchaus erwünscht vor der Kamera,
- Erstellung virtueller Ideenspeicher über die Chat-Funktion, ggf. die Chat-Funktion erläutern,
- bei Diskussionen oder Wortmeldungen „Hand heben“, ggf. Funktion erläutern,
- respektvolle und diskriminierungsfreie Sprache,
- Vereinbarung von gemeinsamen Gesten der Zustimmung (Applaus oder Daumen hoch).

Moderation

Die Online-Moderation weicht von der Präsenz-Moderation ab und bedarf einer sensibleren Kommunikation. Das Feedback der Teilnehmerinnen wird wahrscheinlich weniger sein als bei Präsenzveranstaltungen, so dass ggf. Feedback aktiv eingeholt werden muss.

→ Weitere Aspekte sollten berücksichtigt werden:

- Teilnehmerinnen ansprechen und nachfragen, ob alles verstanden wurde.
- Stärkere Begleitung der Teilnehmerinnen als bei Präsenzseminaren, d.h. Teilnehmerinnen Schritt für Schritt mitnehmen: „Nach der Einführung teile ich den Bildschirm. Oder: Ihr bekommt jetzt eine Einladung für die Kleingruppenarbeit. Die Kleingruppenarbeit wird 5 Minuten dauern, danach kommt ihr automatisch zurück. Eine Uhr zeigt euch an, wieviel Zeit noch ist.“
- Immer Gegenprüfen, ob alle beim Ablauf mitkommen.
- Moderation und Input für den Workshop am besten trennen.
- Keine langen Vorträge
- Offen Fragen stellen (Wer? Was? Wann? Wo? Warum? Wie? Wozu?).
- Lächeln.

(volkshilfe 2021)



4. Materialsammlung

4.1 Schnellcheck zum Beginn des Workshops

WAS	CHECK
Mikrofon stumm schalten, wenn man nicht spricht	
Telefon/Handy stummschalten	
Sich nebenbei nicht mit anderen Dingen beschäftigen oder mit anderen reden	
Pünktlich sein und sich rechtzeitig einloggen	
Sachliches argumentieren, denn Ironie und Sarkasmus werden digital schwerer verstanden	
Wer sich zu Wort meldet, sollte den eigenen Namen nennen	
Nebenbei nicht Essen	

Technische Regelungen

WAS	CHECK
Headset für eine bestmögliche Sprachübertragung	
Vermeidung von Störgeräuschen	
Nutzung Stummschaltungsfunktion des Mikrofons, um störende Hintergrundgeräusche zu vermeiden	
Einschalten der Kamera ist persönlicher	
Bei schlechter Internetverbindung Verzicht auf Videoübertragung (Eiwahl per Audio)	
Urheberrechte Dritter nicht verletzen (Texten, Bildern, etc.)	
Aufzeichnung von Workshops nur mit Einwilligung der Teilnehmenden	



4.2 Netiquette Online-Workshop

Die Durchführung von Workshops im virtuellen Raum mag dazu verleiten, dass die teilnehmenden diesen nach eigenen Vorlieben und Vorstellungen gestalten wie Unpünktlichkeit oder paralleles Arbeiten. Aber die Vereinbarung von Regeln für einen höflichen Umgang sind auch im digitalen Raum wichtig!

Checkliste für einen wertschätzenden und diskriminierungsfreien Umgang während des Workshops

Wertschätzender und diskriminierungsfreier Umgang im Workshop	
WAS	CHECK
Team und die Teilnehmer*innen sind pünktlich	
Blickkontakt halten	
Ausreden lassen (wichtig: Aufruf- und Sprechregelungen klären)	
Nicht mehrere Personen gleichzeitig sprechen	
Langsam und deutlich sprechen	
Höflicher und respektvoller Umgangston, auch im Chat	
Grenzen der Teilnehmerinnen wahren	
Verwendung des realen Vor- und Nachnamens, erleichtert die Kommunikation	



4.3 Mustervorlagen Einladungen/Ankündigungs-Teaser:

Beispiel I:

Einladung zum digitalen WenDo-Workshop für Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung mit Schwerpunkt Erfahrungsaustausch

Dauer: 2 Stunden, max. 15 Teilnehmerinnen

Liebe Kolleg*innen und Unterstützer*innen,

WenDo ist ein speziell für Frauen und Mädchen entwickeltes Selbstschutz- und Selbstbehauptungskonzept. Das Konzept entstand in den 1970er Jahren in Kanada und wurde später in Europa von der Frauenbewegung aufgegriffen und kontinuierlich weiterentwickelt. Das Konzept vermittelt Wissen und Fähigkeiten, die eigene körperliche Unversehrtheit und Würde individuell und angemessen zu schützen.

WenDo heißt übersetzt „Weg der Frauen“. Deswegen kann jede Frau oder jedes Mädchen unabhängig von ihrer Herkunft, Religion, Kultur, Sprache, Behinderung oder Lebenswelt im WenDo ihren eigenen Weg finden.

Gemeinsam möchten wir im **digitalen Workshop das Konzept von WenDo** erfahrbar machen, um eigene Grenzen ernst zu nehmen und sich als Frau wertzuschätzen. WenDo ist kein Kampfsport, sondern ein temperamentvoller Weg, die eigenen Fähigkeiten zu entdecken und zu fördern.

Im Workshop ist Raum,

- sich für eigene Bedürfnisse einzusetzen,
- grenzüberschreitende und bedrohliche Situationen einzuschätzen,
- für erste Wahrnehmungs- und Selbstbehauptungsübungen,
- Handlungsstrategien zu entwickeln,
- für einen gemeinsamen Austausch und Empowerment.

Ziel des digitalen Workshops ist, **Frauen zu stärken**, um im Alltag sich gegen Benachteiligung, Einengung oder gar Gewalt selbstbestimmt entgegen zu stellen. Dieser Workshop richtet sich speziell an Frauen.

Herzlichen laden wir Sie zu unserem **digitalen Workshop „Starke Frauen: Mitmachen macht Mut“ am ..., ...Uhr** ein und freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Bitte **melden** Sie sich **bis zum ...** an unter: und teilen Sie uns ggf. möglichen Unterstützungs-Bedarf mit.

Gebraucht wird nur einen Laptop mit guter Internet-Verbindung, Mikro und Kamera. Den Link zum Workshop senden wir Ihnen rechtzeitig zu.

Herzliche Grüße



Einladung für einen digitalen WenDo-Workshop für Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung mit Schwerpunkt Selbstbehauptungsübungen

Dauer: 2 Stunden, max. 15 Teilnehmerinnen

Liebe Frauen und Mädchen,

in diesem Workshop geht es um dich und um das Gefühl als „anders“ wahrgenommen zu werden! Noch viel zu oft sind Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung nicht sichtbar in Politik, Zivilgesellschaft oder Engagement. Starre Strukturen sind ein Grund dafür. Ein anderer, dass es vielen Frauen und Mädchen schwerfällt, eigene Stärken zu vertreten und damit ins Rampenlicht zu rücken, Grenzen zu setzen, Kante zu zeigen oder sich auch mal mit der eigenen Meinung unbeliebt zu machen.

Mit dem Empowerment-Workshop möchten wir das ändern! Der Workshop gibt Gelegenheit für Erfahrungsaustausch und Kennenlernen von Methoden, damit Ihr euch künftig selber sichtbar machen könnt und dafür einzustehen, was wichtig ist, ohne sich selbst zu verlieren.

Dabei lernt Ihr das ganzheitliche Konzept WENDO kennen! WenDo – WomenDo it – ist ein ganzheitliches Selbstbehauptungskonzept. Ansatzpunkt ist die Lebensrealität von Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung. Wo stehe ich? Was hilft mir meine Stärken täglich wahrzunehmen und bewusst zu aktivieren? Was brauche ich? Worüber habe ich Macht? Wo übernehme ich Führung und Verantwortung? Diese Fragen dienen als roter Faden auf deinem Weg zu Selbstermächtigung und Selbststärkung!

Herzlich laden wir Dich zum Empowerment-Workshop ein und freuen uns auf Deine Teilnahme! Du brauchst nur einen Laptop mit guter Internet-Verbindung, Mikro und Kamera. Den Link zum Workshop senden wir Euch rechtzeitig zu.

Herzliche Grüße



Beispiel II: Einladung zum digitalen Workshop zur Selbstbehauptung und Empowerment von Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung

Dauer: 2 Stunden, max. 15 Teilnehmerinnen

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Kolleginnen und Kollegen,

das Empowerment chronisch kranker und behinderter Menschen ist eine der Hauptzielsetzungen der Selbsthilfebewegung in Deutschland. Daher beschäftigt sich auch unser Selbsthilfeverband seit vielen Jahren mit der Frage, anhand welcher Angebote und Arbeitsformen dieses Ziel am besten und nachhaltigsten verfolgt werden kann.

Deswegen möchten wir Sie herzlich zum Workshop am ... einladen. Mit Impulsvorträgen und Arbeitsgruppen möchten wir gemeinsam mit Ihnen, Perspektiven und Bedarfe in den Schwerpunktfeldern „Selbstbehauptung und Empowerment von Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung“ diskutieren sowie Erfahrungen, Strategien und Perspektiven austauschen.

Der Workshop findet von Uhr statt.

Für Ihre Teilnahme füllen Sie bitte den angehängten Anmeldebogen bis zum ... aus und senden diesen mit Unterschrift per E-Mail (bevorzugt), per Fax oder Post an: ...

Gebraucht wird nur einen Laptop mit guter Internet-Verbindung, Mikro und Kamera. Den Link zum Workshop senden wir Ihnen rechtzeitig zu.

Mit freundlichen Grüßen



Beispiel III: Einladung zum digitalen Workshop zur Selbststärkung in der Verbandsarbeit von Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung

Dauer: 2 Stunden, max. 15 Teilnehmerinnen

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleg*innen,

Fragen Sie sich:

- Wo will ich zukünftig im Verband sein? Was ist mir wichtig?
- Welche Wünsche und Ziele habe ich?
- Wie kann ich neue Möglichkeiten und Chancen entdecken?
- Was ist ein guter nächster Schritt im Engagement für mich?

Es geht um Ihre Wünsche und Träume, Ihre Vision von einer Zukunft im Verband oder auch beruflich. Aber um Perspektiven und Möglichkeiten zu entwickeln, wie es im Beruf oder im Engagementbereich weitergeht, ist es wichtig, sich seiner Kompetenzen und Persönlichkeit bewusst zu sein. Selbstbestimmung und Selbstkompetenz heißt in diesem Zusammenhang, sich selbst all seiner Stärken und Schwächen bewusst zu sein. Sowie den Mut zu haben, aus den typisch verinnerlichteten Verhaltensmustern auszusteigen und neue Wege auszuprobieren.

Im digitalen Workshop greifen wir diese Fragen nach den eigenen Stärken auf und zeigen Ihnen mögliche Handlungsoptionen für eine berufliche Zukunft (Vorstellung eines Praxisbeispiels: PORTA des FrauenComputerZentrumBerlin e.V.).

Ziel des digitalen Workshops ist, Ihre Persönlichkeit zu stärken, für sich selbst an innerer Freiheit zu gewinnen und so Ihr Empowerment zu steigern. Dieser Workshop richtet sich speziell an Frauen.

Hierzu laden wir Sie herzlich ein zum **digitalen Workshop „Stärke dich für deine Zukunft“ am (digitaler Workshop per Zoom).**

Wir freuen uns über Ihre **Teilnahme**. Bitte melden Sie sich bis zum ... an unter: ... und teilen Sie uns ggf. möglichen Unterstützungs-Bedarf mit.

Gebraucht wird nur einen Laptop mit guter Internet-Verbindung, Mikro und Kamera. Den Link zum Zoom-Workshop werden wir Ihnen rechtzeitig zusenden.

Herzliche Grüße



4.4 Mustervorlagen Ablauf Empowerment-Workshops

Ablaufbeispiel für einen digitalen WenDo-Workshop für Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung mit Schwerpunkt Erfahrungsaustausch

Dauer: 2 Stunden, max. 15 Teilnehmerinnen

Achtung: Teilnehmerinnen nur Frauen und Mädchen

Inhalt
TOP 1: Begrüßung (10 Minuten)
TOP 2: Gemeinsames Kennenlernen (Kennlernübung) (20 Minuten)
TOP 3: Thematischer Einstieg/Input (20 Minuten)
Wahrnehmungs- oder Bewegungspause (10 Minuten)
TOP 4: WenDo - Einblick in Konzept, Strategie und Austausch über Diskriminierungs- und Empowerment-Erfahrungen mit anschließenden Erfahrungsaustausch (60 Minuten)
Ende Workshop

Ablaufbeispiel für einen digitalen WenDo-Workshop für Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung mit Schwerpunkt Selbstbehauptungsübungen

Dauer: 2 Stunden, max. 15 Teilnehmerinnen

Inhalt
TOP 1: Begrüßung (10 Minuten)
TOP 2: Gemeinsames Kennenlernen (Kennlernübung) und ggf. Erwartungsabfrage (20 Minuten)
TOP 3: Thematischer Einstieg/Input (20 Minuten)
Wahrnehmungs- oder Bewegungspause (10 Minuten)
TOP 4: Übungen zur Selbstbehauptung (Übungen zu Stimme, Körpersprache- und Wahrnehmung) (25 Minuten)
Wahrnehmungspause (10 Minuten)
TOP 4 - Fortsetzung Übungen zur Selbstbehauptung („Nein“ sagen lernen und üben eigene Grenzen wahrzunehmen und zu setzen) (25 Minuten)
Ende Workshop



Ablaufbeispiel für einen digitalen Workshop zur Selbstbehauptung und Empowerment von Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung

Dauer: 2 Stunden, max. 15 Teilnehmerinnen

Inhalt

TOP 1: Begrüßung (10 Minuten)

TOP 2: Gemeinsames Kennenlernen (Kennlernübung) (20 Minuten)

TOP 3: Thematischer Einstieg/Input zu Selbstbehauptung und Empowerment (10 Minuten)

TOP 4: Impulsvortrag Expert*in (20 Minuten)

Wahrnehmungs- oder Bewegungspause (5 Minuten)

TOP 5: Arbeiten in Break-out-Sessions: Was brauchen wir für die Praxis? (30 Minuten)

Wahrnehmungs- oder Bewegungspause (5 Minuten)

TOP 6: Ideen und Anregungen aus den Break-Out-Sessions mit den Teilnehmerinnen (20 Minuten)

Ausblick und Verabschiedung

Ablaufbeispiel für einen digitalen Workshop zur Selbststärkung in der Verbandsarbeit von Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung

Dauer: 2 Stunden, max. 15 Teilnehmerinnen

Inhalt

TOP 1: Begrüßung (20 Minuten)

TOP 2: Vorstellungsrunde (Übung: #Meine Hashtags) (20 Minuten)

Bewegungspause (5 Minuten)

TOP 3: Empowerment-Übung „Meine Stärken“ (30 Minuten)

Bewegungspause (5 Minuten)

TOP 3: Praxisprojekt aus dem Verband oder anderen Verbänden (30 Minuten)

Ausblick und Verabschiedung (10 Minuten)

Ende der Veranstaltung



4.3 Beispielübungen im Bereich Selbstbehauptung (WENDO)

Die nachfolgenden Übungsbeispiele aus dem Bereich der nonverbalen Techniken der Selbstbehauptung zum Erlernen von Abwehrmechanismen mit Körper und Sprache im Rahmen der Selbstbehauptung (WENDO) wurden in Zusammenarbeit mit der Referentin für Gewaltprävention vom Netzwerkfrauen Bayern für die Online-Arbeit für Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung erarbeitet.

Je nach Wahl der Referentin oder Trainerin können die Übungen inhaltlich variieren.

Beispiele für Übungen:

Übung	Selbstbehauptungsziel/ Empowerment	Durchführung
Atem-Übung	<ul style="list-style-type: none"> • Diese Übung kann gut im Alltag umgesetzt werden. Tief einatmen, und ausatmen. • Warum ist das gut? <ul style="list-style-type: none"> • Aufregung nimmt ab, • Angst wird weniger, • Stressabbau, • Aufrichten des Körpers, wir fühlen uns größer, • Adrenalin wird im Körper besser verteilt, löst Blockade, fördert klares Denken 	<ul style="list-style-type: none"> • Tief einatmen, Schultern zurück und sich aufbauen – im Sitzen, im Stehen oder im Gehen – das ist das, was jede / jeder tun kann, sobald etwas merkwürdig, direkt unangenehm oder bedrohlich erscheint. • Atmen, nicht die Luft anhalten, um nicht in eine Starre zu verfallen und vor Angst wie gelähmt zu sein – ist sehr wichtig. • Großmachen, um zu signalisieren: „Ich hab es bemerkt und ich bin bereit das Nötige zu tun, um mir selber zu helfen!“
Schrei-Übung	<ul style="list-style-type: none"> • Schreien ist für bedrohlichere Situationen das Wichtigste. • Statistik belegt, dass durch schreien 62 % der Fälle zu einem Abbruch der Tat kam. • Dafür gibt es verschiedene Gründe: <ul style="list-style-type: none"> • Schreien lenkt den Angreifer ab. • Schreien gibt Mut und macht Schläge und Tritte wirkungsvoller, durch mehr Dynamik und Kraftentwicklung. • Schreien hält den Atem in Gang – man hält nicht die Luft an und erstarrt nicht so schnell. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lautes und energisches Schreien mit tiefer und resoluter Stimme. • Bei der Ausatmung schreien. • Üben eines lauten: HALT, STOP, HA, HAU AB oder FEUER.



Übung	Selbstbehauptungsziel/ Empowerment	Durchführung
Distanz-Übung – Distanz aufbauen, Grenzen setzen	<ul style="list-style-type: none"> • Wie nahe ist mir und dem/der anderen angenehm? Warum ist das so? Und wo spielt das eine Rolle? Was kann ich tun, wenn mir jemand zu nahekommt und ab wann ist es mir bei wem zu nahe? 	<ul style="list-style-type: none"> • Eine Person geht auf dich zu. Lass die Person nur so nahekommen, wie es für dich angenehm ist. • Sage mit klarer und deutlicher Stimme Stopp! Du überprüfst die Distanz zwischen dir und der anderen Person. Evt. möchtest du korrigieren.

4.3 Anregungen für aktivierende und empowernde Kennlernübungen

Einführungsübungen sind auch bei digitalen Workshops wichtig. Sie dienen vor allem dazu, ein Gruppengefühl zu schaffen. Die ersten Minuten eines Online-Workshops entscheiden über den Verlauf: Wenn die Teilnehmerinnen hier entspannt sprechen und sich austauschen, dann wird sich diese interaktive Stimmung durch das gesamte Treffen ziehen.

Insbesondere in Bezug auf die Zielgruppe sind diskriminierungsbewusste Einstiege wichtig, um einen geschützten Lern- und Erfahrungsraum für alle Teilnehmerinnen zu eröffnen. Deswegen sind partizipative Einstiege und geeignete Methoden wichtig, die dem zeitlichen Rahmen, dem Kreis der Teilnehmerinnen sowie den zu vermittelnden Inhalten entsprechend angepasst werden sollten.

Da die Teilhabe von Frauen und Mädchen oft erschwert wird, ist beispielsweise eine verbale Vorstellungsrunde in diskriminierungsarmen Settings obligatorisch, damit alle Teilnehmerinnen die Möglichkeit haben zu sprechen und sich Raum zu nehmen.

Beispiele für Kennlernübungen:

Übung	Inhalt
„Meine Themen“	<ul style="list-style-type: none"> • Übung beinhaltet folgende Fragen, welche die Teilnehmerinnen zunächst für sich selbst beantworten. • Fragen: <ul style="list-style-type: none"> · Welche Themen haben mich heute/letzte Woche beschäftigt? · Wie ging es mir dabei? • Anschließend stellen alle ihren Namen und ihre Antworten im Plenum vor. • Aus den Antworten können viele Anknüpfungspunkte für den Workshop entstehen



Übung	Inhalt
„# Meine Hashtags“	<ul style="list-style-type: none"> • Drei Hashtags, um sich kennenzulernen. Ein Hashtag ist ein mit Doppelkreuz versehenes Schlagwort, das dazu dient, Nachrichten mit bestimmten Inhalten oder zu bestimmten Themen in sozialen Netzwerken auffindbar zu machen. • Hashtags zu den Fragen: <ul style="list-style-type: none"> · Wer bin ich (Name)? · Welches Thema hat mich heute beschäftigt? · Was macht mir Spaß?
Gegenstände suchen	<ul style="list-style-type: none"> • Moderation begrüßt und sagt eine Farbe. • Alle Teilnehmerinnen suchen Dinge in ihrem Büro/ Zimmer, die diese Farbe enthalten. • Dann stellen sich alle Teilnehmerinnen mit ihrem Namen und Gegenstand vor. • So erfährt man etwas über die anderen und hat Gelegenheit einmal aufzustehen. All das ohne komplizierte Regeln und Erklärungen. • Ggf. kann zwischendurch die Farbe gewechselt werden. ?
Postkarte/Karten zeigen	<ul style="list-style-type: none"> • Moderation begrüßt und bittet alle Teilnehmerinnen eine Postkarte zu zeigen und sich mit der Postkarte und Namen vorzustellen
Stimmungs-Emoji	<ul style="list-style-type: none"> • Moderation begrüßt und fragt die Teilnehmerinnen: <ul style="list-style-type: none"> · Welcher Emoji spiegelt Eure aktuelle Stimmungslage am besten wider? • Teilnehmerinnen haben einen kurzen Zeitrahmen (max. 1-2 Minuten) Zeit, bevor sie ihre Antworten in den Chat stellen.
Freude	<ul style="list-style-type: none"> • Mit der Einladung werden die Teilnehmerinnen gebeten, einen Gegenstand zum Workshop mitzubringen, welchen sie dann in der Kennlernrunde vorstellen. • Hierbei sollten sie beschreiben, welchen Gegenstand sie mitgebracht haben und warum sie diesen gewählt haben. • Folgende Frage unterstützt: Zeigt etwas, was Euch derzeit besonders viel Freude bereitet.
Eisbrecherfragen zur Begrüßung	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung mit der Frage an die Teilnehmerinnen: <ul style="list-style-type: none"> · Ich freue mich Euch zu sehen, weil...

<https://www.workshop-spiele.de/online-warm-up-finder/>



4.4 Anregungen für empowernde Abschluss- und Reflexionsrunden

Beispiele für empowernde Abschluss- und Reflexionsrunden:

Übung	Inhalt
„Werde dir selbst bewusst“	<ul style="list-style-type: none">• Teilnehmerinnen schreiben drei Dinge auf einen Zettel auf, die sie an sich toll finden.• Der Zettel wird dann an Wand/Spiegel, etc. aufgehängt, so dass er für die Teilnehmerinnen immer gut sichtbar ist (Flur, Bad, etc.).• Der Zettel soll jeden Morgen und jeden Abend durchgelesen werden.• Abschiedsgruß
„Was brauche ich, um glücklich zu sein“	<ul style="list-style-type: none">• Gemeinsame Abschlussrunde zur Frage: Was brauche ich, um glücklich zu sein?• Alle verabschieden sich
Gegenstände suchen	<ul style="list-style-type: none">• Einblenden/Bildschirm teilen mit der Vorlage „Impulse für mehr Selbstvertrauen“.• Jede Teilnehmerin sucht sich für die nächsten Tage einen Impuls aus.• Alle verabschieden sich
Impulse für mehr Selbstvertrauen	<ul style="list-style-type: none">• Moderation begrüßt und bittet alle Teilnehmerinnen eine Postkarte zu zeigen und sich mit der Postkarte und Namen vorzustellen
Selbstreflexion	<ul style="list-style-type: none">• Gemeinsame Abschlussrunde über die Dinge, die ich gelernt habe<ul style="list-style-type: none">· Was tut mir gut? Was macht mich stark· Was ist neu für dich? Was ist dir aufgefallen?
Eisbrecherfragen zur Begrüßung	<ul style="list-style-type: none">• Begrüßung mit der Frage an die Teilnehmerinnen:<ul style="list-style-type: none">· Ich freue mich Euch zu sehen, weil...



4.5 Beispiele für Bewegungsübungen (Kleine Bewegungskärtchen Emil)



Quelle:

<https://www.zaubereinmaleins.de/kommentare/kleine-bewegungskaertchen-emil....1130/>



5. Kontaktdaten

Hier finden Sie Adressen, Kontakte, etc. rund um die Themen Selbstbehauptung, Empowerment, Selbstverteidigung. Die aufgelisteten Kontaktdaten sind ein erster Aufschlag und müssen weiter fortgesetzt und gepflegt werden. Kontaktdaten (vertraulich):

→ Referentinnen/Trainerinnen

Irmgard Deschler

Geschäftsleitung, Fachliche Leitung

Tel. 089-614 66 286

Mobil: 0176-633 11 942

Fax 089-614 66 287

Ina Wölfel

(Dipl. Pädagogin, Syst. Beraterin, WenDo Trainerin, Genderpädagogin)

Schrobenhausen

Mobil: 01520-1724078

E-Mail: inawoelfel@hotmail.com

WenDo-Trainerinnen Rheinland

Link: <https://wendo-rheinland.de/rheinland/wendo-trainerinnen/>

Wendo-Bande Berlin Brandenburg

c/o reflect e.V.

Gneisenaustraße 2a

D-10961 Berlin

info@wendo-bb.de

Felicitas Seibert

Wendo-Trainerin

Basler Str.8

Tritta e.V. c/o Felicitas Seibert

79100 Freiburg

E-Mail: wendo@posteo.de

→ Einrichtungen

Wendo Berlin

Birgit Halberstadt

Tel.: 612 28 09

birgit-halberstadt@t-online.de

Wildwasser München e.V.

Fachstelle für Prävention und Intervention bei sexualisierter Gewalt gegen

Frauen und Mädchen

Thomas-Wimmer-Ring 9

80539 München

www.wildwasser-muenchen.de



Netzwerkbüro Netzwerkfrauen-Bayern
c/o L A G SELBSTHILFE Bayern e. V.
Orleansplatz 3
81667 München
Tel.: 089-45 99 24 27 oder 089-45 99 24 24
E-Mail: info@netzwerkfrauen-bayern.de
www.netzwerkfrauen-bayern.de

WenDo Rheinland

Es ist ein Zusammenschluss von WenDo Trainerinnen vom Westerwald bis ins Ruhrgebiet. Link: <https://wendo-rheinland.de/>

Unvergesslich Weiblich e.V
Liebigstr. 83
35392 Gießen
Tel.: 0641-73788
E-Mail: info@wendo-giessen.de

7. Literaturhinweise und Links

Bundesfachverband Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung BV FeSt e.V.: Nein heißt Nein. Ein Leitfaden für Frauen mit Behinderungen, 2020

Kleine Bewegungskärtchen Emil: <https://www.zaubereinmaleins.de/kommentare/kleine-bewegungskartchen-emil...1130/>

Volkshilfe: Materialien für Empowerment Workshops, 2020

Weltladen Dachverband: Online-Seminare Planen, Gestalten, Durchführen, 2020

<https://rebel-girls.de/downloads/>

<https://www.frauenhauskoordinierung.de/>

