

## Spezialmodul

### Frauenspezifische Selbstverteidigung für Gewaltbetroffene

#### Allgemeine Angaben

<b>Bereich</b>	Selbstverteidigung für gewaltbetroffene Frauen
<b>Dauer</b>	Der gesamte Ausbildungslehrgang erfolgt zweisprachig und besteht aus vier Module sowie einer Praxiserfahrung als Hospitantin in einem Selbstverteidigungskurs für Gewaltbetroffene ( <i>siehe Seite 2</i> ).
<b>Kurstage &amp; Kurszeiten</b>	Freitag, 14.00 - 21.00 Uhr und Samstag, 9.00 - 16.00 Uhr ( <i>Daten siehe Seite 3</i> )
<b>Zielgruppe</b>	Ausgebildete SelbstverteidigungstrainerInnen
<b>Grund- Voraussetzung</b>	Ausbildung in frauenspezifischer Selbstverteidigung
<b>Zusatzvor- aussetzung</b>	langjährige Praxiserfahrung und / oder therapeutischer Berufshintergrund und / oder eigene bearbeitete Gewalterfahrung(en).
<b>Kursort</b>	Fribourg
<b>Kurskosten</b>	Fr. 350.- je Modul Total: Fr 1'750.- (exklusive Verpflegung und allfällige Übernachtungskosten)
<b>Zertifikat</b>	Die Zertifikatsübergabe erfolgt nach dem Besuch aller vier Module und absolvierter Hospitanz.
<b>Anmeldung</b>	Anmeldefrist ist der <b>4. Mai 2020</b> Die Anmeldung erfolgt mittels beiliegendem Formular und einer Zusammenstellung der Ausbildungen und gesammelten Erfahrungen.

## Kursleitung und ReferentInnen

- Kursleitung Deutsch** **Natalie Uhlmann**, Pallas Expertin, Freischaffend im Bereich Gewaltprävention und Persönlichkeitsentwicklung seit 2001, [www.natalieuhmann.com](http://www.natalieuhmann.com)
- Kursleitung Französisch** **Patricia Maisch**, Pallas Expertin, Freischaffende Ergotherapeutin im psychiatrischen Bereich
- ReferentInnen** **Sybille Gerber**, Psychologin, spezialisiert im Bereich Systemische Psychologie und Psychotherapie, Psychotraumatologie und EMDR
- Monica Aeschlimann**, Sozialarbeiterin, Beraterin auf der Frauenhaus- und Opferberatungsstelle in Fribourg  
Erfahrung in der Arbeit mit traumatisierten Frauen und in der Begleitung der Opfer im Strafverfahren.
- Reto Zwahlen**, erfahrener Pallas Trainer im Schutzanzug (TIS).  
Entwickelte zusammen mit Natalie Uhlmann die TIS Arbeit mit gewaltbetroffenen Frauen.

## Ausgebildete TrainerInnen für die Hospitanz

**Natalie Uhlmann**, Freiburg, Pallas Expertin, Freischaffend im Bereich Gewaltprävention und Persönlichkeitsentwicklung seit 2001, [www.natalieuhmann.com](http://www.natalieuhmann.com)  
079 445 41 36

**Patricia Maisch**, Vevey, Pallas Expertin, Freischaffende Ergotherapeutin im psychiatrischen Bereich, [patricia.maisch@bluewin.ch](mailto:patricia.maisch@bluewin.ch) 079 781 10 07

**Karin Vonwil**, Luzern, Pallas-Expertin, Transaktionsanalytikerin CTA-E, Freischaffend in eigener Praxis, [www.vonwil.ch](http://www.vonwil.ch) 078 641 41 02

**Katharina Eisenring**, Zürich, Pallas-Ausbildnerin [katharina.eisenring@pallas.ch](mailto:katharina.eisenring@pallas.ch)  
076 323 46 30

**Barbara Holzer**, Sulgen, Pallas-Trainerin [barbara.holzer@quickline.ch](mailto:barbara.holzer@quickline.ch) 076 339 09 72

## Hospitanz:

### Sinn und Zweck der Hospitanz ist es

- 1) Einen Gesamteindruck zu erlangen
- 2) die Anpassungen eines herkömmlichen SV Kurses von Aussen zu beobachten, diese zu erkennen und zu verstehen.
- 3) Selbsterfahrung: Über das „Gewahr Sein“ was bei uns passiert, die Gefahr der Sekundär- und der Retraumatisierung zu verringern.

### Beobachtungs-Aufgaben:

- 1) Unterscheidung von den 3 Phasen: Sicherheit / Stabilisierung/Traumabearbeitung
- 2) Selbstwahrnehmung: Einen Anker wählen (zum Bsp. Atmung, Atemgewahrsein) und diesen parallel zum Kursgeschehen beobachten.

**Dauer:** Insgesamt 10 Stunden (ca. 6 Stunden Beobachtungsarbeit, maximal 4 Std Vor- und Rückbesprechung.)

**Kosten:** Fr 350.- entspricht einem Modul

## Ausbildungsdaten

- |                 |                                                                                                                             |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Modul</b> | Freitag 3. Juli 2020, 14.00 - 17.00 & 19.00 - 21.00 Uhr<br>Samstag 4. Juli 2020, 9.00 - 12.00 & 13.30 - 16.00 Uhr           |
| <b>2. Modul</b> | Freitag 4. September 2020, 14.00 - 17.00 & 19.00 - 21.00 Uhr<br>Samstag 5. September 2020, 9.00 - 12.00 & 13.30 - 16.00 Uhr |
| <b>3. Modul</b> | Freitag 20. November 2020, 14.00 - 17.00 & 19.00 - 21.00 Uhr<br>Samstag 21. November 2020, 9.00 - 12.00 & 13.30 - 16.00 Uhr |
| <b>4. Modul</b> | Freitag 8. Januar 2021, 14.00 - 17.00 & 19.00 - 21.00 Uhr<br>Samstag 9. Januar 2021, 9.00 - 12.00 & 13.30 - 16.00h Uhr      |

## Hospitanz-Modul

Nach eigener Organisation.

## Modul-Inhalte

### Modul 1 Gewalt und ihre Opfer

- Anpassung der herkömmlichen Kursziele in der frauenspezifischen Selbstverteidigung (SV), Täter- Opfer- Retterdynamik, Stabilisierung  
Praxisbeispiele 1 / Körperorientierte Traumaarbeit I

### Modul 2 Trauma und Traumafolgestörungen,

In Zusammenarbeit mit Sybille Gerber

- Dissoziative Störungen, Posttraumatisches Stress (PTS),
- Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS)
- Retraumatisierungsgefahr und Sekundärtraumatisierung
- Die Bedeutung des Polyvagale Nervensystems für die Körperorientierte Traumaarbeit
- Anpassung der herkömmlichen SV Kursinhalte
- Praxisbeispiele 2 / Körperorientierte Traumaarbeit II

### Modul 3 Ernstfall Anwendungen und Traumaexposition

In Zusammenarbeit mit Reto Zwahlen

- SV Praxis mit Gewaltopfern 1
- Stressreduktion, Körperwahrnehmungs-Übungen
- Einsatz vom Trainer im Schutzanzug (TIS)
- Praxisbeispiele 3 / Körperorientierte Traumaarbeit III

### Modul 4 Gewaltbetroffene und die Opferhilfestellen

In Zusammenarbeit mit Monika Aeschlimann

- SV Praxis mit Gewaltopfern 2
- Zusammenarbeit mit Fachstellen
- Praxisbeispiele 4 / Körperorientierte Traumaarbeit IV

Ich freue mich über Ihre Anmeldung. Haben Sie noch Fragen?  
Dann rufen Sie mich bitte an

## Verbindliche Anmeldung

Die Anmeldung ist definitiv mit der Überweisung der Kursgebühren (5 x Fr. 350.-). Die Rechnung erhalten Sie nach Eingang der verbindlichen Anmeldung, spätestens bis Ende Mai 2020. Bei Bedarf nach Ratenzahlung bitte ich um Kontaktaufnahme.

Bei Abmeldungen nach Kursbeginn kann Ihnen kein Kursgeld zurückerstatten werden. Bei Abmeldung vor Kursbeginn wird 50 % der Kursgebühr zurückbehalten.

Die Module können nicht einzeln besucht werden.

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

Name / Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ / Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon-Nr.: \_\_\_\_\_

E-Mail Adresse: \_\_\_\_\_

Ort / Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Die verbindliche Anmeldung mit der spezifischen Zusammenstellung der Ausbildung(en) und Erfahrungen senden Sie bitte an:  
La Canopée, Natalie Uhlmann, 4 Rue St-Pierre, 1700 Fribourg