



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: Januar 2026

E BI

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für alleinerziehende Mütter

 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 stärken Ihr Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten.
- Sie lernen, wie Sie sich im Alltag durchsetzen können – sei es im kollegialen Gespräch oder in herausfordernden Momenten.
- 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 5 aufeinander aufbauende Termine, immer freitags von 9 bis 12 Uhr:

**18.09.2026 | 25.09.2026 | 02.10.2026
09.10.2026 | 16.10.2026**

Wo ist der Kurs?

**AWO Mehrgenerationenhaus Heisenbergweg
Heisenbergweg 2, 33613 Bielefeld**

ÖPNV-Anbindung: Bahnhaltestelle Nordpark

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

Anmeldung:

Sichern Sie sich jetzt einen Platz!

Lea Schürstaedt - Team Gesundheitsförderung und Prävention:

Telefon: 0521 51-6737

E-Mail: lea.schuerstaedt@bielefeld.de

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

