



Partnerschaft für
Demokratie Hellersdorf

Empowerment durch Körper und Stimme

KuDePo e.V



Fördersumme 6.000 €

Zeitraum April bis Dezember 2023

Antragstellende Hellersdorfer Zentrum für Kultur,
Demokratie und Politik e.V

Adressaten Jugendliche und junge Erwachsene, die von Diskriminierung betroffen sind

Ziel Ziel des Projektes ist es eine gute Verbindung zum eigenen Körper herzustellen und Selbstvertrauen zu entwickeln. Die Teilnehmenden werden darin gestärkt ihre Grenzen aufzuzeigen und zu verteidigen. Dabei steht das Thema Diskriminierung im Mittelpunkt.

Projektbeschreibung In den Trainingseinheiten geht es hauptsächlich darum zu erlernen, auf jegliche Gefahrensituation reagieren zu können und sich selbst und anderen zu helfen. Mit Hilfe von Deeskalationstechniken, Selbstverteidigungsstrategien und Stimmtraining werden die Teilnehmenden darin geschult Situationen besser einschätzen zu können, auf Gefahren zu reagieren und Körper und Stimme zum eigenen Vorteil nutzen zu können. Nach dem Motto „Grenzen setzen – bewahren – verteidigen“ ist der Schwerpunkt ein positives Körpergefühl im Alltag aufzubauen und Risikosituationen ruhiger und sicherer begegnen zu können.

Das lief gut Es gab viele Interessierte an dem Kurs und eine dauerhafte Teilnahme von einigen Menschen. Nach etwa fünf Monaten wurde schon von mehr Selbstsicherheit im Alltag und in Gefahrensituation berichtet.

Das hätte besser laufen können Es war schwer auf viele individuelle Schwierigkeiten einzugehen und alle Bedürfnisse zu berücksichtigen. Im Weiteren wäre es gut ein Training zu zweit anzubieten, um alle Teilnehmenden gut abholen zu können.

