

## Gleichstellungsstelle

### Gedenktag gegen Gewalt gegen Frauen und Selbstbehauptungskurse für Mädchen und Frauen

Selbstverteidigung beginnt im Kopf! Im Selbstbehauptungskurs an den Volkshochschulen im Ostallgäu lernten die Teilnehmerinnen, sich in drei Stufen zu schützen: Gewaltprävention – Selbstbehauptung – Selbstverteidigung. Die Gleichstellungsstelle des Landkreises Ostallgäu lud anlässlich des Gedenktags gegen Gewalt alle Frauen und Mädchen ab 16 Jahren ein. In Rieder (bei Marktoberdorf) erstreckte sich der Kurs auf zwei Donnerstage, 10.11. und 17.11.2022. In Buchloe fand der Kurs an zwei Samstagen statt: 12.11. und 19.11.2022.

Trotz vieler Verbesserungen ist die Gleichberechtigung der Frau noch nicht überall verwirklicht. Vor allem müssen die Frauen selbst diese immer wieder in allen Lebenssituationen fordern und durchsetzen. Dafür und zur eigenen Sicherheit hilft eine selbstbewusste Ausstrahlung und Wehrhaftigkeit, insbesondere falls Situationen zu eskalieren drohen. Mädchen und Frauen vermitteln nach außen ein gestärktes Selbstbewusstsein, wenn sie gelernt und selbst erfahren haben: Ich kann und werde mich bei Gewalt schützen und wehren!

Bereits im Vorfeld kann Frau durch ein sicheres und selbstbewusstes Auftreten Konflikte vermeiden. Wenn jedoch die Bedrohung nicht abzuwenden ist und in einen tätlichen Angriff übergeht, sind Schnelligkeit, Reaktionsvermögen, Reflexe, Schlagkraft und Kombinationsvermögen, aber auch Durchsetzungsvermögen, Willensstärke und anatomische Kenntnisse gefragt.

### Seminar für politisch interessierte Frauen: „Kraftvoll auftreten, professionell argumentieren!“

Zur Unterstützung für Frauen, die bereits in der Kommunalpolitik tätig sind oder sich für ein kommunalpolitisches Amt interessieren, organisierte die Gleichstellungsstelle das Tagesseminar „Kraftvoll auftreten, professionell argumentieren!“ am 3. Dezember 2022. In diesem Seminar für politisch interessierte Frauen ging es um folgende Themen:

1. Der Körper spricht, der Mund informiert - Sensibilisierung und Übungen zur Steigerung der persönlichen Wirkung
2. Embodiment & Mind-set - Innere und äußere Stabilisierung für den kraftvollen Auftritt
3. Den Gesprächspartner mitnehmen - Überzeugen Schritt für Schritt
4. Klare, aktive Kommunikation – professionell
5. Emotionales Management durch Atemtechnik

### "Servicestelle Beruf" will mit neuem Namen auch Männer ansprechen



Neuer Name, neues Konzept: Aus der „Servicestelle Frau und Beruf“ wird die „Servicestelle Beruf“ für gleichberechtigte berufliche Entwicklung. Auch Väter und pflegende Angehörige sollen dort künftig im Ostallgäu, im Oberallgäu und in Kempten Unterstützung finden. Die Servicestelle Beruf gibt es als gemeinschaftliches Projekt der Landkreise Ostallgäu und Oberallgäu mit der Stadt Kempten bereits seit 1997. Nach dem Wegfall der EU- und Landesförderung finanzieren die Kommunen alleine die Beratungsstelle. Schließlich stehen Männer wie Frauen gleichermaßen in der Verantwortung für Ihre Angehörigen. Besonders die Folgen der Corona-Pandemie, aber auch die Energiekrise belasten viele Familien.

Von links nach rechts Patricia Mühlebach (Beraterin Servicestelle Beruf); Heike Krautloher (Gleichstellungsbeauftragte Landkreis Ostallgäu), Ilona Authried (Gleichstellungsbeauftragte Landkreis Oberallgäu), Katharina Simon (Gleichstellungsbeauftragte Stadt Kempten und Geschäftsführerin der Servicestelle Beruf)

## In der Pandemie haben vor allem Frauen beruflich zurückgesteckt – die Folgen sind nun spürbar

Mit Blick in eine ungewisse Zukunft setzten sich Frauen oft unter Druck, sagt Beraterin Patricia Mühlebach. „Sie fragen sich: Wie kann ich mehr arbeiten und das familiär organisieren?“ Die Beraterin der Servicestelle Beruf berät Menschen in den Kommunen in Präsenz, online und am Telefon, und das kostenlos. Neben Einzelgesprächen gehören auch Vorträge und Seminare zum Angebot. Männer und Frauen bewegt dabei ähnliches, zum Beispiel der Wiedereinstieg in den Beruf nach einer Pause. Es gibt aber auch Unterschiede.

„Corona hat uns um Jahrzehnte zurückgeworfen“, sagt Heike Krautloher, Gleichstellungsbeauftragte im Landkreis Ostallgäu. Während der Pandemie haben vor allem die Frauen wieder beruflich zurückgesteckt, um die Hürden in der Kinderbetreuung auszugleichen. Auch deshalb bleibt die Beratung in Karrierefragen und bei der Existenzgründung Frauen vorbehalten. Neben längerer Begleitung sind nun Gespräche zu akuten Fragen wie zur Aufgabenteilung innerhalb der Familie möglich.

Durch das Laden dieser Ressource wird eine Verbindung zu externen Servern hergestellt, die evtl. Cookies und andere Tracking-Technologien verwenden. Weitere Informationen finden Sie in unserer Datenschutzerklärung.  
YouTube-Videos laden