

Ausgabe Januar / Februar / März 2014

# extraGïK

Gemeinsam in Köln - Beilage



# Starke Frauen

**Schönheitstag für Frauen**  
Ein Verwöhntag im  
Friseursalon `Haarem`

**Wen-Do**  
Ein Selbstverteidigungskurs  
für Frauen

**Hilfe-Karte**  
Das Hilfe-Telefon für  
Frauen



## An die Haare, fertig los!

Die KoKoBe Köln hat ein besonderes Preisausschreiben veranstaltet – nur für Frauen. Zu gewinnen gab es einen Verwöhn-Nachmittag in einem Friseursalon. Am 4. November war es dann soweit. Die glücklichen Gewinnerinnen haben sich im Friseursalon „Haarem“ getroffen.



Während es draußen in Strömen geregnet hat, haben es sich die Frauen im Friseursalon „Haarem“ in der Südstadt gemütlich gemacht. Es gab etwas zu essen und zu trinken. Die Friseure Kathrin und Holger von „Haarem“ haben den Salon extra an einem Montag nur für die Gewinnerinnen aufgemacht.



Jede Frau wurde beraten und durfte sich eine Wunschfrisur aussuchen. Es wurden Lockenwickler eingedreht. Es wurde gefärbt und gesträhnt. Gewaschen, geschnitten und geföhnt. Und geschminkt.



# Das Ergebnis kann sich sehen lassen:



Vielen Dank an Kathrin und Holger für den tollen Nachmittag!



## Wen-Do: Selbstverteidigung für Frauen

Im letzten Jahr hat die KoKoBe einen Wen-Do Kurs angeboten.  
Was bedeutet Wen-Do?

Jede Frau kennt Situationen, die ihr nicht gefallen. Sie fühlt sich unsicher oder bedroht. In einem Wen-Do Kurs lernt man, sich zu wehren. Dafür übt man in Rollenspielen: Nein sagen - ablenken - Hilfe holen - zusammen halten - laut werden weggehen - die eigene Meinung sagen



Der Kurs wurde geleitet von 2 Trainerinnen von 'frauschmitzz'. Das ist ein Verein, der Wen-Do Kurse anbietet.



Auf der nächsten Seite erzählen einige Frauen, warum sie an dem Kurs teilgenommen haben. Und ob sie in dem Kurs etwas gelernt haben.



„Ich habe immer ja gesagt, ich habe nie nein gesagt. Zum Beispiel an der Arbeitsstelle. Wenn ich immer ja sage, geht es mir nicht gut. Dann ist es oft zu viel. Ich lerne, nein zuzusagen.“

„Ich wurde mal von jemandem belästigt. Ich wusste nicht, wie ich mich wehren kann. In dem

Kurs lerne ich, laut zu werden und mir Hilfe zu holen. Ich kann es auch nicht haben, wenn man mich von hinten anspricht. Jetzt weiß ich, dass ich dazu meine Meinung sagen kann.“



„Mir geht es ähnlich. Ich sage viel zu oft ja. Dann fühle ich mich später k.o. Ich muss lernen, nein zu sagen. Ich habe auch eine Situation erlebt, in der ich gar nicht wusste, was ich tun soll. Ich lerne in dem Kurs, dass man in schwierigen Situationen zusammen halten soll.“



„Ich habe eine Situation in der Bahn erlebt. Ich wurde beschimpft. Ich wusste nicht, was ich tun soll. In dem Kurs lerne ich, mir Hilfe zu holen.“



„Ich war mal in einer Situation, in der ich das Opfer war. In dem Kurs lerne ich, nein zu sagen. Ich lerne zu sagen, was ich möchte.“



Haben Sie jetzt auch Interesse, einen Wen-Do Kurs zu besuchen?  
Dann rufen Sie in der KoKoBe Südstadt an: 0221-3551547



## 7 Tipps: So sind Sie sicher unterwegs!

1.



In der U-Bahn: Setzen Sie sich in die Nähe vom Fahrer!

2.



Vermeiden Sie dunkle und einsame Wege.

3.



Kaufen Sie sich eine Trillerpfeife. Nehmen Sie die immer mit. Wenn Sie angegriffen werden, gehen Sie auf andere Fußgänger zu oder schreien Sie laut um Hilfe. Oder pfeifen Sie laut mit der Triller-Pfeife.

4.



Wenn Sie jemand anfasst, schreien Sie laut um Hilfe. Oder pfeifen Sie laut mit der Triller-Pfeife.

5.



Wenn Sie spät nachts unterwegs sind, gehen Sie nicht alleine. Tun Sie sich mit anderen zusammen.

6.



Wenn Sie etwas Schlimmes erlebt haben, rufen Sie sofort die Polizei. Oder gehen Sie zur Polizei.

7.



Wenn Sie darüber reden wollen, rufen Sie das Hilfetelefon an. Beim Hilfetelefon bekommen Sie gute Hilfe-Tipps. **Auf der nächsten Seite können Sie lesen, was das Hilfetelefon ist!**



## Hilfe-Karte für Frauen



Viele Frauen mit Behinderung erleben in ihrem Alltag Gewalt. Gewalt ist schlimm. Zum Beispiel:

**Sie sollen etwas tun, was Sie nicht wollen.**

**Jemand tut Ihnen weh.**

**Ein Mann fasst sie an oder zwingt Sie zum Sex .**

**Jemand macht Ihnen Angst. Oder Sie werden am Telefon belästigt.**

Das kann überall passieren. In der Werkstatt oder in einem Wohnheim. Auch draußen, wenn Sie unterwegs sind. Es kann in der Familie passieren. Oder mit dem eigenen Freund.

Dann braucht jede Frau Hilfe!

Viele wissen aber nicht, mit wem sie darüber reden können.

Deshalb gibt es das HILFETELEFON. Hier können Frauen immer anrufen, wenn etwas Schlimmes passiert ist. Sie können auch anrufen, wenn Sie erleben, dass jemand Ihrer Freundin oder Ihrer Kollegin weh tut.



Die Beraterinnen vom HILFETELEFON hören Ihnen zu. Sie können ihnen alles erzählen. Die Beraterinnen erzählen nichts weiter.

Das HILFETELEFON ist Tag und Nacht besetzt. Und an jedem Tag im Jahr. Anrufen beim HILFETELEFON kostet kein Geld.



Die KoKoBe hat eine Karte machen lassen. Die Karte ist so groß wie eine Scheck-Karte. Auf der Karte steht die Telefon-Nummer vom HILFETELEFON.

Die Karte bekommen Sie in jeder Kölner KoKoBe.

## Schönheits-Tipp: Gesichtsmaske für trockene Haut

Tun Sie Ihrer Haut doch mal etwas Gutes. Hier finden Sie eine Anleitungen, wie Sie eine Maske für Ihr Gesicht selber machen können. Das geht schnell und kostet nicht viel.

### Sie brauchen:

1 Advocado:



1 Joghurt:



Honig:



1.



Die Avocado halbieren.  
Den Stein entfernen.

2.



3 Teelöffel Avocado in eine  
Schüssel geben.  
Mit einer Gabel zerdrücken.

3.



1 Teelöffel Joghurt dazu  
geben.

4.



½ Teelöffel Honig dazugeben.

Alles verrühren. Auf das Gesicht auftragen. 15 Minuten einwirken lassen. Die Haut wird von der Maske ganz weich und fängt nach einiger Zeit an zu prickeln. Daran merkt man, dass das Gesicht gut durchblutet wird. Mit warmem Wasser abspülen. Die Haut vorsichtig trocken tupfen. Die Maske hält sich bis zu 3 Tagen im Kühlschrank. Um die Maske aufzutragen benötigen Sie einen Löffel.