

# Sommerprogramm von Fluchtraum Bremen e.V.

---



## Wendo – Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

Du wirst manchmal blöd angesprochen oder geärgert?  
Du hast das Gefühl, dich nicht richtig wehren zu können?

Im Wendo-Kurs lernst du, wie du dich mit deiner Stimme und Körper-Haltung besser verteidigen kannst.

Du lernst, wie du dich mit einfachen Verteidigungs-Techniken schützen kannst.

Du kannst neue Verhaltensweisen ausprobieren, wie du dich selbst wichtig nehmen und dich gegen verbale oder körperliche Angriffe verteidigen kannst.

Du kannst dich mit anderen austauschen und gemeinsam Stärke entwickeln und zusammen Spaß haben.

**Wann?** Sonntag, 18.07.2021 von 10:00 bis 14:00 Uhr

**Wo?** Mädchenkulturhaus, Heinrichstr. 21, 28203 Bremen

**Anmeldung:** bei Insa, Anruf oder WhatsApp 0170 98 688 18  
E-Mail: [bertram@fluchtraum-bremen.de](mailto:bertram@fluchtraum-bremen.de)



## „Spot on Democracy“ trifft die KlimaWerkStadt

Wir wollen Notiz-Bücher selber machen und Makrame machen.  
Makrame bedeutet, dass wir viele Knoten in ein Band machen und daraus ein Kunst-Werk machen.

Wir machen ein Netz, in dem man Pflanzen aufhängen kann.

Der Workshop kostet nichts.

Der Workshop ist für junge Menschen von 15 bis 27 Jahre.

**Wann?** Montag, 19.07.2021 um 16:00 Uhr

**Wo?** KlimaWerkStadt Bremen, Westerstr. 58, 28199 Bremen

**Anmeldung:** bei Insa, Anruf oder WhatsApp 0170 98 688 18  
E-Mail: [bertram@fluchtraum-bremen.de](mailto:bertram@fluchtraum-bremen.de)

## Seminar: Stand up! – gegen Diskriminierung

**Stand up! gegen Diskriminierung**

02.08. 10 Uhr - 06.08. 14 Uhr

das Seminar kostet nichts

wir schlafen dx im LidiceHaus in Bremen

für alle von 16 - 27 Jahren

SPOT ON emocracy

Wo finde ich Diskriminierung und Ausgrenzung in meinem Alltag?

Können wir sie in der Stadt sehen?

Sind sie in der Sprache?

Welche Erfahrungen habe ich damit?

Im Seminar kannst du zusammen mit anderen...

über Strategien nachdenken

Möglichkeiten zum Handeln finden

persönlich und politisch über das Thema sprechen

Anmeldung bei Insa, Katharina und Ribanna:  
0170 98 68 818  
katharina.teiser@bremerjugendring.de  
oder über Instagram

Wo finde ich Diskriminierung und Ausgrenzung in meinem Alltag?

Können wir sie in der Stadt sehen?

Sind sie in der Sprache?

Welche Erfahrungen habe ich damit?

Ausgrenzung und Diskriminierung passieren jeden Tag.

Aber wir können sie nicht immer sofort bemerken.

In diesem Seminar soll diese „Unsichtbarkeit“ beendet werden.

Wir sprechen und denken persönlich und politisch zu dem Thema.

Je nachdem, was uns interessiert, können im Seminar Schwerpunkte gesetzt werden, z.B. auf Sexismus, Homophobie oder (antimuslimischen) Rassismus.

Ziel des Seminars ist, dass wir die aktuelle Bedeutung des Themas kennenlernen.

Außerdem entwickeln wir zusammen praktische Möglichkeiten zu handeln.

Und wir denken über Strategien nach, wie es in der Gesellschaft weniger Vorurteile und Diskriminierung geben kann.

Das Seminar / der Workshop und die Unterbringung und Verpflegung sind kostenlos.

Wir nehmen für die Anmeldung 15 Euro, die ihr nach dem Seminar / Workshop wieder zurückbekommt.

**Wann?** Montag, 02.08.2021 um 10:00 Uhr bis Freitag, 06.08.2021 um 14:00 Uhr  
4,5 Tage, 4 Übernachtungen

**Wo?** LidiceHaus, Weg zum Krähenberg 33a, 28201 Bremen

**Anmeldung:** Insa: [bertram@fluchtraum-bremen.de](mailto:bertram@fluchtraum-bremen.de) / 0170 9868818  
Katharina: [katharina.teiser@bremerjugendring.de](mailto:katharina.teiser@bremerjugendring.de)

## Video-Workshop



In diesem Workshop filmen wir mit Kameras und Mikrofon.  
Wir schneiden die Videos mit einem Open Source Schneideprogramm.  
Open Source bedeutet, dass die Software nichts kostet.

Wir üben, wie wir ein Interview filmen können.  
Du kannst aber auch andere Szenen filmen.  
Du kannst deine eigenen Ideen und Wünsche mitbringen!

Der Workshop ist für junge Menschen von 16 bis 27 Jahren.  
Wir machen den Workshop zusammen mit der Landesmedienanstalt.

- Wann?** Montag, und Dienstag, 16. & 17.08. von 12:00 bis 17:00 Uhr
- Wo?** Wir wissen noch nicht, wo wir den Workshop machen.  
Wir sagen euch nach der Anmeldung Bescheid.
- Anmeldung:** bei Insa, Anruf oder WhatsApp 0170 98 688 18  
E-Mail: [bertram@fluchtraum-bremen.de](mailto:bertram@fluchtraum-bremen.de)

## ZUSAMMENLEBEN MADE IN GERMANY - Empowerment Workshop

Fühlst Du Dich in Deutschland gesehen und gehört?  
Fühlst Du Dich akzeptiert?  
Was können wir tun, um gut und mit Respekt in Deutschland zusammenzuleben?  
Willst Du mit anderen über Deine Erfahrungen in Deutschland sprechen?

Im Workshop kannst Du mit anderen herausfinden, was Du selbst tun kannst und was Ihr Eure Interessen vertreten könnt.  
Der Workshop wird von Modou Diedhiou geleitet.  
Er arbeitet mit Methoden aus dem RAP – und bringt Euch in Bewegung.

- Wann?** Samstag, 28.08.2021 von 11:00 bis 15:00 Uhr
- Wo?** Jugendhaus Buchte, Buchtstr. 14
- Anmeldung:** per Anruf oder WhatsApp: 0168 99612486