

## Kurstermine

### Julikurs

Sa., 9. Juli von 10 bis 15 Uhr

So., 10. Juli von 10 bis 15 Uhr

Zugehöriger Väterinformationsabend

Mi., 6. Juli um 19.30 Uhr

mit Trainer Bernd Drägestein, Mannigfaltig

### Augustkurs

Mo., 1. August von 10 bis 15 Uhr

Di., 2. August von 10 bis 15 Uhr

Zugehöriger Väterinformationsabend

Mittwoch 27. Juli um 19.30 Uhr

mit Trainer Bernd Drägestein, Mannigfaltig

### Veranstaltungsort

Raum „Unterm First“,  
Klosterbauhof 1, Ebersberg

### Kursgebühr 60€

Bitte überweisen an:

Frauen helfen Frauen e.V.

IBAN DE35 7025 0150 0000 0080 52



### Anmeldung

Bitte bis spätestens zum Elternabend  
telefonisch oder per Email.

Die Anmeldung wird erst mit der  
Bezahlung der Kursgebühr gültig.

## Kontakt und Anmeldung

Beratungsstelle Frauennotruf

im Landkreis Ebersberg e.V.

Fachberatungsstelle bei häuslicher  
und sexualisierter Gewalt

Bahnhofstrasse 13a

85560 Ebersberg

[www.frauennotruf-ebersberg.de](http://www.frauennotruf-ebersberg.de)

[info@frauennotruf-ebe.de](mailto:info@frauennotruf-ebe.de)

**08092 - 88110**



Die Fachberatungsstelle wird gefördert von  
LANDKREIS EBERSBERG



Bayerisches Staatsministerium für  
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

\*Alle, die als Junge\* gelesen werden und/oder sich als Junge\* identifizieren.



Cool!



**SELBST-  
BEHAUPTUNGS-  
KURS**

für **JUNGEN\***  
von 6-8 Jahren

Bildnachweise: Titel- und Innenseite: iStockfoto

## Die wichtigsten Grundsätze

- Die Kurse finden geschlechts- und altersspezifisch statt
- Die Kurse setzen an den individuellen Fähigkeiten und den Stärken der Jungen an
- Die Teilnahme am Kurs und den angebotenen Übungen ist freiwillig, Freude steht im Vordergrund, es soll keine Angst erzeugt werden
- Themen werden alters- und kindgerecht aufbereitet
- Es findet ein Väterinformationsabend als wichtiger, ergänzender Baustein zum Selbstbehauptungskurs statt

## Kursinhalte und Ziele

- Erkennen der eigenen Fähigkeiten und Stärkung des Selbstbewusstseins
- Eigene Gefühle und Grenzen wahrnehmen und vertreten
- Grenzüberschreitungen erkennen und einschätzen
- Handlungsmöglichkeiten in Gefahrensituationen entwickeln
- Sich Hilfe holen, sich anvertrauen, Sicherheitsregeln erlernen
- Körpersprache fördern (Gestik, Mimik, Stimme)
- Benennen lernen aller Körperteile
- Reflexion männlicher Rollenbilder und des Gewaltverständnisses
- Austausch zum Tätersein/Opfersein
- Solidarisches Handeln unter Jungen (Zivilcourage)

## Methoden

...sind unter anderem Gespräche, Rollenspiele, Wahrnehmungsübungen und Selbstbehauptungs- und Eigenschutzstrategien.



**Stark!**

