

Kurstermine

Sa., 2. Juli von 10 bis 16 Uhr
So., 3. Juli von 10 bis 15 Uhr

Zugehöriger Elterninformationsabend

Mo., 27. Juni um 19.30 Uhr mit
Theresa Wirthmüller, Sozialpädagogin (BA),
feministische Selbstbehauptungs- und
Selbstverteidigungstrainerin (PI)

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
info@frauennotruf-ebe.de

08092 - 88110

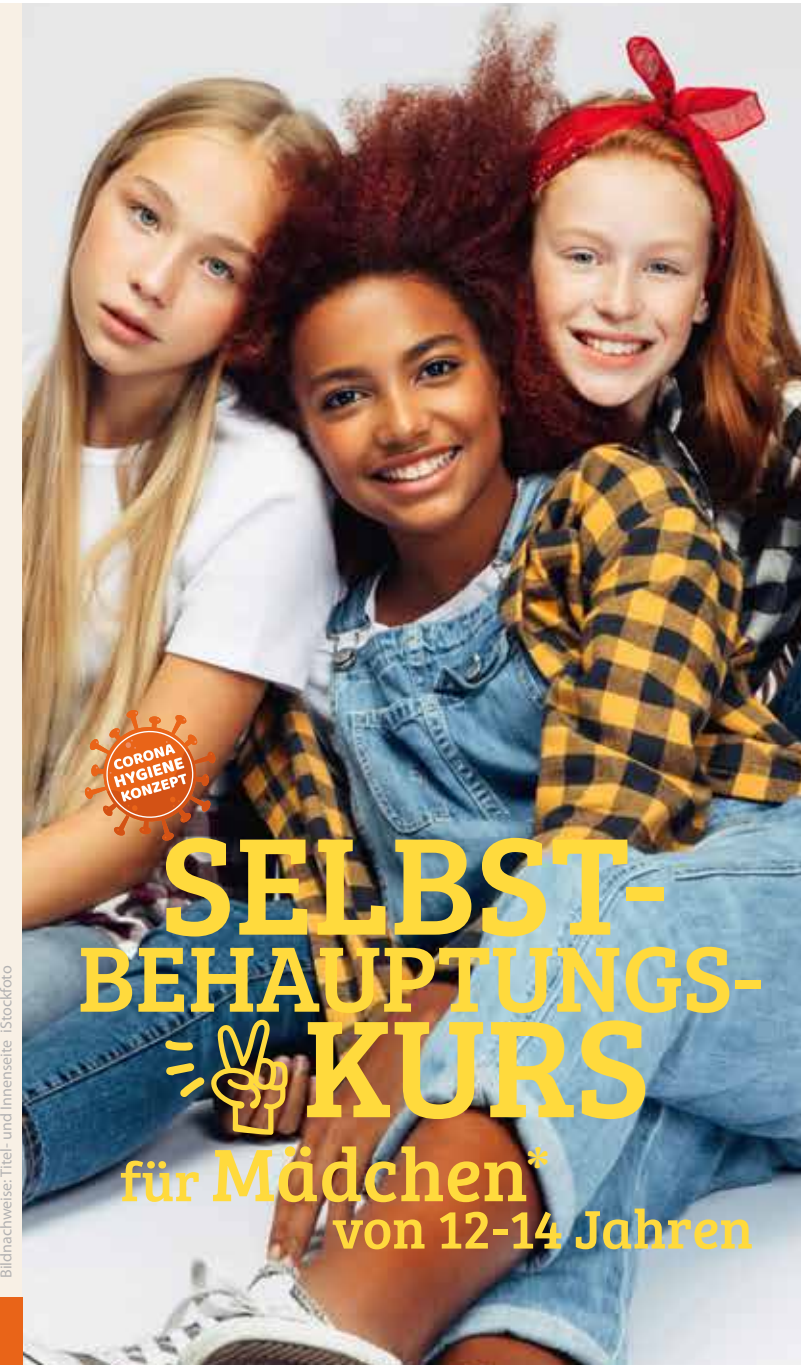


Die Fachberatungsstelle wird gefördert von
LANDKREIS EBERSBERG



Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

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



Die wichtigsten Grundsätze

- Der Kurs ist altersgerecht und parteilich für Mädchen* gestaltet
- Der Kurs ist ein geschützter Raum nur für Mädchen*
- jedes Mädchen* kann mitmachen (egal ob groß, klein, dick, dünn, sportlich oder unsportlich, schüchtern oder mutig, laut oder leise, einsprachig oder mehrsprachig)
- Freiwilligkeit: Jede Übung im Kurs ist freiwillig. Wenn eine etwas nicht mitmachen will, kann sie nein sagen und Pause machen.
- Respekt: alle, die mitmachen werden akzeptiert und mit Respekt behandelt
- Vertrauen: jede entscheidet selbst, was sie erzählen will und ob es in der Gruppe bleiben soll oder weitererzählt werden darf. Das gilt auch für Gespräche mit der Trainerin
- Spaß: Wir üben viele neue Sachen, Fehler sind erlaubt, wichtig ist, dass es allen gut geht!
- Elternabend: wichtiger Baustein als Ergänzung zum Kurs

Kursinhalte und Ziele

- Altersgerechte Informationen über Gewalt gegen Mädchen* und Frauen* (Mythen, Falschinformationen, Täterstrategien, Schuld)
- Erkennen der eigenen Fähigkeiten und Stärkung des Selbstbewusstseins
- Gefühle und Grenzen wahrnehmen und durchsetzen
- Körperteile kennen und benennen
- Selbstbestimmung – Mein Körper gehört mir, angenehme und unangenehme Berührungen
- Grenzüberschreitungen erkennen und einschätzen
- Nein sagen, Schreien üben
- Starke Körpersprache
- Einfache Selbstverteidigungstechniken, die jedes Mädchen lernen kann – für den Notfall



- Digitale Grenzverletzungen und Selbstbehauptung (Cyber-Mobbing, Anmache im Netz, Nacktfotos, etc.)
- Sich Hilfe holen, sich anvertrauen

Methoden

... sind Gruppenspiele, Gespräche/Austausch, Wahrnehmungsübungen, Körpersprache Rollenspiele, Deeskalations-training, Konfrontationstraining, einfache körperliche Selbstverteidigungstechniken.