

## Kurstermine und Rahmenbedingungen

Wir bieten regelmäßig im Jahresverlauf Selbstbehauptungskurse an.

Für aktuelle Kurstermine informieren Sie sich bitte

- unter [www.frauennotruf-ebersberg.de](http://www.frauennotruf-ebersberg.de)
- auf unserer Facebook- Seite <https://www.facebook.com/Frauennotruf-Ebersberg-1474516312780083/>
- oder wenden sich per Email an [h.dott@frauennotruf-ebe.de](mailto:h.dott@frauennotruf-ebe.de) oder telefonisch an 08092-88110 (am besten montags-donnerstags zwischen 8.30 und 13.30 Uhr)

Die Kurse finden zwei-tägig an einem Wochenende statt. Darüber hinaus wird ein zugehöriger Elterninformationsabend mit dem Trainer/ der Trainerin angeboten. Die Kursgebühr beträgt 60 Euro.



## 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



Cool!



**SELBST-  
BEHAUPTUNGS-  
KURS**

für Mädchen  
von 8-10 Jahren



## Die wichtigsten Grundsätze

- Die Kurse finden geschlechts- und altersspezifisch statt
- Die Kurse setzen an den individuellen Fähigkeiten und den Stärken der Mädchen 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 Elterninformationsabend als wichtiger, ergänzender Baustein zum Selbstbehauptungskurs statt

## Kursinhalte und Ziele

- Erkennen der eigenen Fähigkeiten und Stärkung des Selbstbewusstseins
- Eigene Gefühle und Grenzen wahrnehmen und durchsetzen
- Kennenlernen der Selbstbestimmungsrechte
- Grenzüberschreitungen erkennen und einschätzen
- Handlungsmöglichkeiten in Gefahrensituationen entwickeln
- Sich Hilfe holen, sich anvertrauen
- Nein sagen, starke Körpersprache, Schreien lernen
- Erlernen von Sicherheitsregeln
- Benennen lernen aller Körperteile
- Unterscheiden lernen von angenehmen/unangenehmen Berührungen und guten/schlechten Geheimnissen



## Methoden

...sind unter anderem Gespräche, Rollenspiele, Wahrnehmungsübungen und Handbefreiungstechniken z.B. bei Ärger mit anderen Kindern

**Stark!**