

Kurstermine und Rahmenbedingungen

Wir bieten regelmäßig im Jahresverlauf Selbstbehauptungskurse an.

Für aktuelle Kurstermine informieren Sie sich bitte

- unter www.frauennotruf-ebersberg.de
- auf unserer Facebook-Seite <https://www.facebook.com/Frauennotruf-Ebersberg-1474516312780083/>
- oder wenden Sie sich am besten per Email an h.dott@frauennotruf-ebe.de oder an 08092-88110

- Die Kurse finden zwei-tägig (meist an einem Wochenende, alternativ in den Ferien) statt. Darüber hinaus wird ein zugehöriger Elterninformationsabend mit der Trainerin angeboten. **Die Kursgebühr beträgt 60 Euro.**

- Sollten die Kurse bereits ausgebucht oder kein passender Termin dabei sein, führen wir eine Vormerk- bzw. Warteliste auf die wir interessierte Teilnehmerinnen* gerne aufnehmen.



Kontakt und Anmeldung

Beratungsstelle Frauennotruf Ebersberg

Bahnhofstraße 13a
85560 Ebersberg

www.frauennotruf-ebersberg.de
info@frauennotruf-ebe.de

08092 - 88110

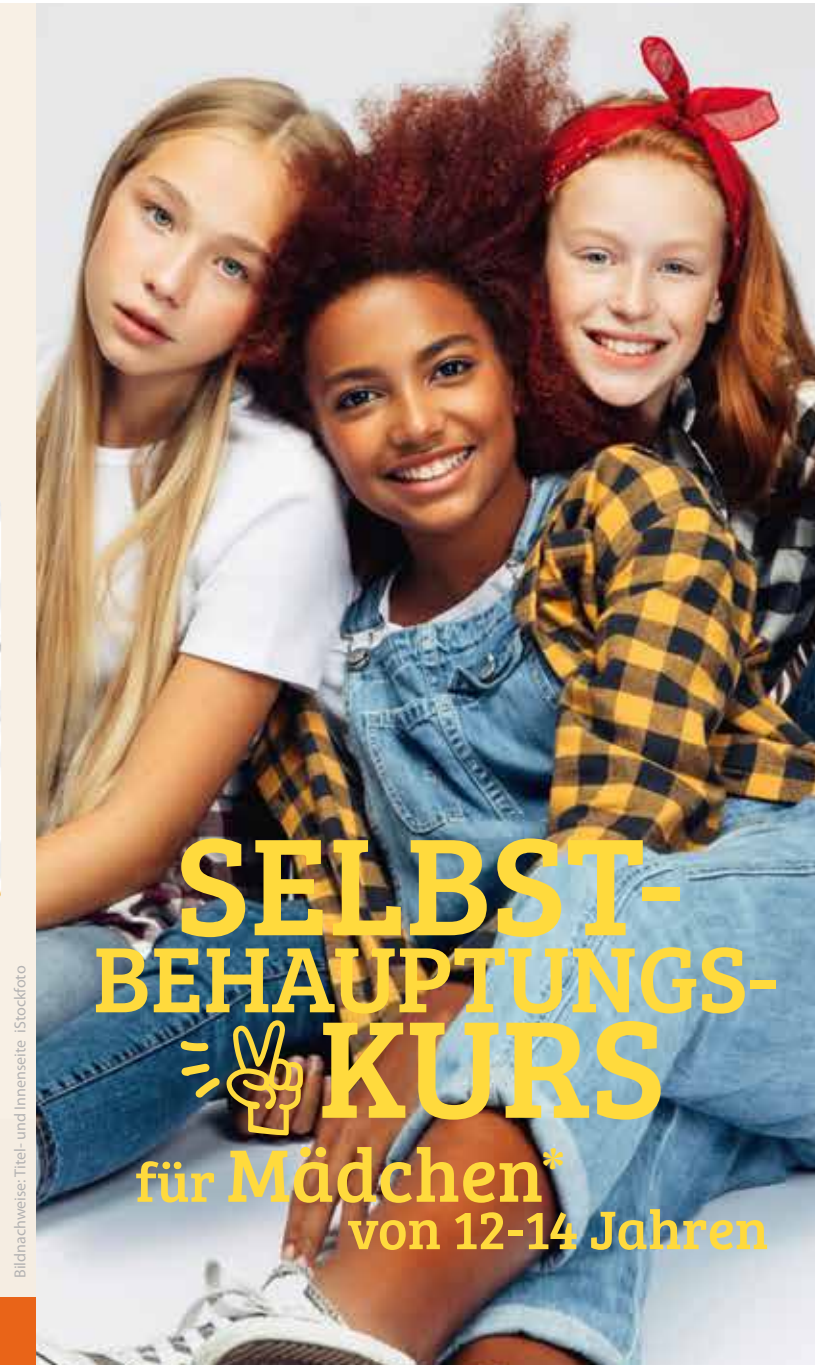


Die Fachberatungsstelle wird gefördert von
Landkreis **Ebersberg**



Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

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



**SELBST-
BEHAUPTUNGS-
KURS**
für Mädchen*
von 12-14 Jahren

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, Deeskalationstraining, Konfrontationstraining, einfache körperliche Selbstverteidigungstechniken.



Stark!

