



## Kurstermine

### Junikurs

Sa., 28. Juni von 10 bis 16 Uhr und  
So., 29. Juni von 10 bis 15 Uhr

### Zugehöriger Elterninformationsabend

Mit den Trainerinnen Susanne Funk und  
Waltraud Laubenbacher, feministische Selbstbehauptungstrainerinnen (PI)

Mo., 23. Juni um 18.30 Uhr

### Julikurs

Sa., 5. Juli von 10 bis 16 Uhr und  
So., 6. Juli von 10 bis 15 Uhr

### Zugehöriger Elterninformationsabend

Mit den Trainerinnen Susanne Funk und  
Waltraud Laubenbacher, feministische Selbstbehauptungstrainerinnen (PI)

Mo., 30. Juni um 18.30 Uhr

**Veranstaltungsort** Ebersberg

### Kursgebühr 60€

Bitte überweisen an: Frauen helfen Frauen im Landkreis  
Ebersberg e.V.

IBAN DE19 7025 0150 0029 3956 54

### Anmeldung

Bitte bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn am  
besten per E-mail.

Fragen werden gerne auch telefonisch beantwortet.  
Die Kursgebühr wird mit Anmeldung fällig.

- ⊕ Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist,  
dass die Kinder bereits die Schule besuchen.
- ⊕ 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](http://www.frauennotruf-ebersberg.de)  
[praevention@frauennotruf-ebe.de](mailto:praevention@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.

Bildnachweise: Titel- und Innenseite: iStockfoto



Cool!

# SELBST- BEHAUPTUNGS- KURS

für Mädchen\*  
von 6-8 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

**Stark!**

## 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 angenehme/unangenehme Berührungen und guten/schlechten Geheimnissen



## Methoden

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