

Selbst-Sichere & Starke Mädchen

Ein Selbstbehauptungstraining für Mädchen

Was ist das?

„Selbst-Sichere & Starke Mädchen“ ist ein Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining für Mädchen im Alter von 6-12 Jahren. Grenzüberschreitungen und Gewalt gegen Mädchen sind alltäglich und haben viele Facetten von Belästigung, Bedrohung bis hin zu unerwünschtem Körperkontakt und sexuellem Missbrauch.

Die Ziele

Das Kursangebot "Selbst-Sichere & Starke Mädchen" ist darauf ausgelegt Mädchen zu stärken und ihnen Mut zu machen. Anhand unterschiedlicher Bedrohungs- und Anmachsituationen üben die Mädchen sich selbstbewusst zu behaupten, aus misslichen Lagen zu befreien und Hilfe zu organisieren. Dabei fließen auch Situationsbeispiele aus dem sozialen Nahfeld mit ein. Im Anschluss erarbeiten sie Möglichkeiten, wem sie sich anvertrauen können, wenn z.B. Geheimnisse ein schlechtes Gefühl machen.

Die Inhalte

Mit den Mädchen üben wir

- selbstsicheres Auftreten und selbstbewusstes Handeln,
- grenzüberschreitende Situationen frühzeitig wahrzunehmen,
- Distanz zu halten und die persönliche Grenze zu verteidigen,
- Körper und Stimme einzusetzen, sich zu behaupten, Nein-Sagen,
- sich Mut zu machen und Hilfe zu holen
- einfache Selbstverteidigungstechniken zur Befreiung und Flucht

Die Methoden

Grundlagen der Selbstbehauptung bilden Wahrnehmungs-, Körper-, Stimm-, Interaktionsübungen, Rollenspiele, Gespräche und Erfahrungsaustausch. Dabei werden Individuelle Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmerinnen ernst genommen und berücksichtigt. Durch kreative Methoden in einem geschützten Rahmen können die Kursteilnehmerinnen sich frei ausprobieren und Spaß haben.

Die Rahmenbedingungen

Die Gruppe sollte aus 8 bis 12 Teilnehmerinnen bestehen. Die Altersdifferenz innerhalb der Gruppe sollte zwei Jahre nicht übersteigen. Das Training umfasst in der Regel acht Stunden und ist auf zwei Tage verteilt. Das Training wird von einer Trainerin geleitet.