



B 5

STARK – SICHER – SELBSTBEWUSST – SELBSTBEHAUPTUNG/SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR MÄDCHEN

- Alter:** 11–13 Jahre / 14–16 Jahre
- Anzahl:** max. 20 Mädchen
- Zeitraum:** Wochenendseminar
- Ort:** Jugendherberge, Jugendbildungsstätte o.ä.
- Besonderheit:** Inhaltliche Leitung durch eine Fachfrau im Bereich Selbstverteidigung;
Zusammenarbeit mit dem Kreisjugendring
- Ziel:** Die Teilnehmerinnen sollen Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten entwickeln und ihr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein soll gestärkt werden. Die Mädchen sollen lernen sich bei Grenzverletzungen frühzeitig zu behaupten, um sich selbst mutig schützen zu können. Gefahren sollen rechtzeitig erkannt werden und selbstbewusstes Handeln eingeübt werden. Es findet eine Auseinandersetzung mit dem Thema „Gewalt gegen Frauen und Mädchen“ statt. Die Mädchen lernen Gewalt und Menschenfeindlichkeit adäquat zu begegnen.
- Durchführung:** Nach einer *Phase des Kennenlernens*, dem Abklären von Erwartungen gibt es erste Übungen zu Nähe und Distanz, bei denen es darum geht, die eigenen und die Grenzen anderer zu erspüren und zu respektieren. Grenzverletzungen werden benannt und der Umgang damit besprochen. Die Prinzipien Achtung und Respekt werden deutlich gemacht.
- Am 2. *Seminartag* steht die Bedeutung der Körpersprache, Sicherheitshinweise, Präventives Verhalten, Abwehr- und Schwachpunkttechniken, diverse Fallbeispiele zu Gewalt und Rollenspiele zu Grenzverletzungen im Mittelpunkt der Programmgestaltung.
- Am 3. *Seminartag* wird dann sexuelle Gewalt in Abhängigkeitsverhältnissen thematisiert und die Möglichkeiten der Hilfsangebote vorgestellt.
- Während des Seminars findet durch Gespräche und Übungen eine intensive Auseinandersetzung mit dem Thema statt. Den Mädchen werden Wege aufgezeigt, wie sie Grenzverletzungen selbstbewusst begegnen können. Damit wird ihre Selbstsicherheit gestärkt. Selbstbewusste Kinder bewegen sich in der Öffentlichkeit sicherer und sind weniger gefährdet, Opfer von Gewalttaten zu werden.