



Mädchen Stärken **Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen**

Vielen Mädchen fällt es schwer sich im Alltag zu behaupten, ihre Interessen wahrzunehmen oder sich gegen Grenzverletzungen zu schützen. In der heutigen Zeit sind die Freiheiten und der Umgang mit verschiedenen Themen wie Freundschaften, Liebe, Internet etc. gewachsen. Jedoch gibt es oft genug Situationen, in denen es vielen Mädchen schwerfällt, eigene Bedürfnisse und Wünsche durchzusetzen und persönliche Grenzen klar und deutlich zu zeigen. Dazu gehört auch „Nein“ zu sagen oder sich Hilfe zu holen, wenn man als Mädchen geärgert, gemobbt, bedroht, missachtet oder sexuell belästigt wird.

Dieser Kurs beruht auf einem persönlichkeitsstärkenden Konzept, wodurch Mädchen gezielt Unterstützung erfahren, um ihre individuellen Ressourcen zu erkennen und damit selbstsicher und zufriedener aufzuwachsen. In dem Kurs geht es darum, dass das Selbstbewusstsein und die Selbstwahrnehmung von Mädchen gestärkt, ihre Konfliktlösungskompetenzen geschult und einen Beitrag zur Identitätsfindung geleistet werden.

Inhaltlich ist der Kurs auf dem Ansatz des *WenDo* ausgerichtet, einer Frauen- und Mädchenspezifischen Form der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Zentrale Inhalte sind gezielte Auseinandersetzungen mit alltäglichen erlebten (Gewalt)Situationen, Grenzüberschreitungen und Aggressionen auf verbaler und körperlicher Ebene.

Durchgeführt wird der Kurs durch das BellZett e.V. (Selbstverteidigungs- und Bewegungszentrum für Frauen und Mädchen in Bielefeld).

Mit freundlichen Grüßen
Im Auftrag

Natalie Wittmann
(Kinder- und Jugendschützerin, Stadt Lemgo)

.....

Name, Vorname: _____
Geburtsdatum: _____
Email-Adresse: _____
Telefonnummer: _____

Hiermit melde ich meine Tochter verbindlich zum Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs am 13.02, 20.02 und 27.02 an.

Ort, Datum

Unterschrift Erziehungsberechtigter

Anmeldefrist: 05.02.2024, begrenzte Teilnehmerzahl