

Kontakt

Edith Kottirsch
Friedensmoderatorin

Tel.: 08761 – 75 69 510
Fax.: 08761 – 75 69 483

Internet

www.edith-kottirsch.de

Email

mail@edith-kottirsch.de

Laute(r) starke Mädchen

Selbstbehauptung und
Selbstverteidigung
für Mädchen

(empfohlen vom Bayrischen Jugendring)



Qualitätsstandard

Präventiv

Ganzheitlich

Stärkend





Ziele

Förderung und Stärkung

des Selbstbewusstseins
des Selbstvertrauens
individueller Fähigkeiten zur Entwicklung
grenzsetzender Handlungsstrategien (Hilfe
zur Selbsthilfe)

Rahmenbedingungen Strukturell

Max. 14 Teilnehmerinnen pro Kurs
Altershomogene Kursgruppen
Grundkursdauer 12 h plus Elternabend
1,5 h

Inhaltlich

keine therapeutischen Angebote
frei von politischen, religiösen Ideologien
frei von Teilnahmewang und
Leistungsorientierung
Schutz persönlicher Informationen
(Schweigepflicht)
altersgerechte Didaktik und Methodik
Ansatz bei individuellen Stärken und
Fähigkeiten
Orientierung am Erfahrungsspektrum
der Teilnehmerinnen
Entwicklung individueller Handlungs-
strategien - keine Vermittlung pauschaler
Verhaltensschemata
keine Sicherheitsversprechen

Inhalte

Selbstbehauptung (Kursschwerpunkt)

Sensibilisierung der Selbstwahrnehmung
und Selbstwertschätzung
frühzeitiges Erkennen ungender Situationen und
Personen
Entwicklung und Erprobung individueller
verbaler/nonverbaler Handlungsstrategien
(Grenzen setzen)

Informationen über und Auseinandersetzung
mit den Themen:

- Alltägliche Gewaltformen
- Traditionelle Geschlechterrollen
- Ergänzende Sexualaufklärung
- Umsetzen des Rechts auf Hilfe
(Vertrauenspersonen, Beratungs-
stellen)

Selbstverteidigung

wirkungsvolle Befreiungstechniken
altersgemäße Aufklärung über rechtliche
Grundlagen der Notwehr (ab 11 Jahren)
grundlegende schwachstellenorientierte
Abwehrtechniken (ab 11 Jahren)
Einsatz von Hilfsmitteln

Qualifikation der Trainerin

positives Menschenbild geprägt durch
Empathie und Wertschätzung

Langjährige Praxis in geschlechts-
spezifischer Arbeit

umfassendes Wissen über Formen,
Ursachen und Folgen sexualisierter
Gewalt

Auseinandersetzung mit der eigenen
Gewaltbiografie und Täter/innenschaft

begleitende Reflexion der eigenen
Arbeitspraxis durch Supervision und
Fortbildungen

pädagogisch fundiertes methodisches
und didaktisches Wissen

Methoden der Krisenintervention

Kenntnis über geeignete
Beratungsstellen

Zusammenarbeit mit Trainer der
Jungen- und Männerarbeit

August 2015