

### Kontakt

Edith Kottirsch  
Diplom-Sozialpädagogin(FH)

Tel.: 08761 - 75 96 13  
Fax.: 08761 - 75 96 12

**Internet**  
[www.miteinanderleben-online.de](http://www.miteinanderleben-online.de)

**Email**  
[edith.kottirsch-herberg@weihenstephan.org](mailto:edith.kottirsch-herberg@weihenstephan.org)

## Laute(r) starke Mädchen

Selbstbehauptung und  
Selbstverteidigung  
für Mädchen

(empfohlen vom Bayrischen Jugendring)



## Qualitätsstandard

## 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 Teilnahmepflicht und Leistungsorientierung

Schutz persönlicher Informationen (Schweigepflicht)

altergerechte Didaktik und Methodik

Ansatz bei individuellen Stärken und Fähigkeiten

Orientierung am Erfahrungsspektrum der Teilnehmerinnen

Entwicklung individueller Handlungsstrategien - keine Vermittlung pauschaler Verhaltensschemata

keine Sicherheitsversprechen

## Inhalte

### Selbstbehauptung (Kursschwerpunkt)

Sensibilisierung der Selbstwahrnehmung

Selbstwertschätzung

frühzeitiges Erkennen bedrohlicher 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, Beratungsstellen)

### Selbstverteidigung

Befreiungstechniken

Altersgemäße Aufklärung über rechtliche Grundlagen der Notwehr

(Ab 11 Jahren)

grundlegende schwachstellenorientierte Abwehrtechniken

Einsatz von Hilfsmitteln

## Qualifikation der Trainerin

positives Menschenbild geprägt durch Empathie und Wertschätzung

Langjährige Praxis in geschlechtsspezifischer 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 einschlägige Beratungsstellen

Zusammenarbeit mit Trainer der Jungen- und Männerarbeit