

Weitere Informationen

Lehrerin:

Petra Seipel, Kursleiterin seit 1998.
Zweijährige Ausbildung zur Lehrerin
für Selbstbehauptung und
Selbstverteidigung für Mädchen
und Frauen nach der Methode
von Sunny Graff.

Mitgründerin des BV FeSt -
Bundesfachverband für
feministische Selbstbehauptung und
Selbstverteidigung e. V.

Für die Teilnehmerinnen:

Bequeme Kleidung, Turnschuhe,
sowie Essen und Getränke für die
Pausen erleichtern das Training.

Für die Eltern:

Für interessierte Eltern gibt es
die Möglichkeit eines Infoabends,
der vor den jeweiligen Kursen
angeboten wird.

Es werden Kurse angeboten für die Gruppen:

- Mädchen, alle Altersstufen
ab 5 Jahren
- Frauen ab 16 Jahren
- Seniorinnen
- Mädchen/Frauen mit
Behinderungen

Organisation über:

Petra Seipel
Stadelmannstr. 17
63739 Aschaffenburg

Tel. 0 60 21 / 29 94 64
Mobil: 01 62 / 3 97 34 30

info@petraseipel.de

www.petraseipel.de

INFORMATIONSBLATT FÜR ELTERN



KURSE FÜR SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG

FÜR
MÄDCHEN IM ALTER
VON 5 BIS 11
JAHREN

Mädchen begegnen zu Beginn ihrer Schulzeit oft zum ersten Mal massiver körperlicher Gewalt. Sie beobachten Prügeleien auf dem Schulhof oder es werden ihnen von älteren Mitschülern Schläge angedroht.

Immer wieder werden Mädchen spielerisch von Schulkameraden in die Opferrolle hineingedrängt.

Sie erleben sich dabei hilflos und passiv. Zu Hause wird davor gewarnt, sich vor Fremden in Acht zu nehmen. Oft erzählen Eltern, dass sie unsicher sind, mit den Kindern über sexuellen Missbrauch zu reden, der zu über 80% Mädchen betrifft.

All diese Eindrücke und Warnungen machen vielen Mädchen Angst, und sie fühlen sich alltäglichen Übergriffen oftmals wehrlos ausgeliefert.

In diesem Selbstbehauptungskurs lernen Mädchen mit angst-besetzten Situationen kreativ und erfolgreich umzugehen.

Mädchen werden im Kurs ermutigt, ihre Gefühle wahrzunehmen und danach zu handeln.

Eltern können ihre Töchter unterstützen indem sie die Gefühle der Mädchen ernst nehmen und ihnen Glauben schenken.



Es werden alltägliche Situationen, in denen Grenzen überschritten werden, besprochen. Der Mitschüler verstellt den Weg, der Erwachsene übersieht das Mädchen oder die Tante „Knuddel“ will unbedingt ein Küsschen haben.

Rechtzeitig NEIN sagen oder lautes Schreien machen stark und selbstbewusst.

In Rollenspielen werden eine starke und selbstbewusste Körperhaltung und verbale Gegenwehr geübt. Es wird über sexuellen Missbrauch gesprochen und das Benennen von einzelnen Körperteilen geübt.

Durch das Aneignen von Handlungsstrategien gewinnen die Mädchen an Selbstbewusstsein.

Ein Selbstbehauptungskurs ist keine Garantie dafür, dass Mädchen mit jeder Grenzüberschreitung perfekt umgehen können. Es gibt viele Situationen, in denen das **NEIN** nicht respektiert wird. Deshalb ist es für Mädchen wichtig zu wissen, dass es Erwachsene gibt, denen sie vertrauen können.