



**Ganz schön stark!  
Selbstbehauptungstraining für Mädchen**

**am Samstag, den 8. Oktober 2016,**

**von 14.00 bis 18.00 Uhr**

**im Rathaus der VG Ruwer in Waldrach**

Blöde Sprüche, Anmache, Übergriffigkeit, körperliche Gewalt – hast du dir schon mal überlegt, wie du in solch einer Situation reagieren würdest? Oder hast du das schon einmal erlebt und wusstest dir nicht zu helfen?

Was kann man denn tun, wenn man gegen seinen Willen angefasst oder bedrängt wird? Wie geht man mit Beleidigungen und sexuellen Anzüglichkeiten um? Was geht, was geht nicht? Was ist angemessen, was nicht? Und: wie schütze ich mich und wie setze ich mich zur Wehr?

Auf diese Fragen wollen wir im Selbstbehauptungstraining Antworten finden. Wir werden üben,

- ☞ die eigenen Grenzen wahrzunehmen und durchzusetzen,
- ☞ die eigenen Stärken zu erkennen und zu nutzen,
- ☞ dem eigenen Gefühl als „Frühwarnsystem“ zu vertrauen,
- ☞ in unangenehmen oder bedrohlichen Situationen angemessen zu reagieren, und
- ☞ **NEIN** zu sagen – und zwar so, so dass es wirkt!

Ein Nachmittag zu einem ernsten Thema, mit Gesprächen, Bewegung, denken, ausprobieren, üben, lernen ... und viel Spaß in der Gruppe!

Das Training richtet sich an Mädchen im Alter zwischen 10 und 14 Jahren

**Trainerin:** Dr. Sibylle Rahner, Gusterath

**Weitere Informationen und Anmeldung:** Jugendpflegerin der VG Ruwer  
E-Mail: [irmgard.vonderlahr@ruwer.de](mailto:irmgard.vonderlahr@ruwer.de) / Telefon: 06500/918114



**Ganz schön stark!  
Selbstbehauptungstraining für Mädchen**

**am Samstag, den 8. Oktober 2016,  
von 14.00 bis 18.00 Uhr**

**im Rathaus der VG Ruwer in Waldrach**

Blöde Sprüche, Anmache, Übergriffigkeit, körperliche Gewalt – hast du dir schon mal überlegt, wie du in solch einer Situation reagieren würdest? Oder hast du das schon einmal erlebt und wusstest dir nicht zu helfen?

Was kann man denn tun, wenn man gegen seinen Willen angefasst oder bedrängt wird? Wie geht man mit Beleidigungen und sexuellen Anzüglichkeiten um? Was geht, was geht nicht? Was ist angemessen, was nicht? Und: wie schütze ich mich und wie setze ich mich zur Wehr?

Auf diese Fragen wollen wir im Selbstbehauptungstraining Antworten finden. Wir werden üben,

- ☞ die eigenen Grenzen wahrzunehmen und durchzusetzen,
- ☞ die eigenen Stärken zu erkennen und zu nutzen,
- ☞ dem eigenen Gefühl als „Frühwarnsystem“ zu vertrauen,
- ☞ in unangenehmen oder bedrohlichen Situationen angemessen zu reagieren, und
- ☞ **NEIN** zu sagen – und zwar so, so dass es wirkt!

Ein Nachmittag zu einem ernstem Thema, mit Gesprächen, Bewegung, denken, ausprobieren, üben, lernen ... und viel Spaß in der Gruppe!

Das Training richtet sich an Mädchen im Alter zwischen 10 und 14 Jahren

**Trainerin:** Dr. Sibylle Rahner, Gusterath

**Weitere Informationen und Anmeldung: Jugendpflegerin der VG Ruwer**  
E-Mail: [irmgard.vonderlahr@ruwer.de](mailto:irmgard.vonderlahr@ruwer.de) / Telefon: 06500/918114