

Selbstbehauptungskurse für Jungen*

Wir bieten Selbstbehauptungskurse für Jungen* an, die Ausgrenzung oder Mobbing erleben. Die Kurse finden an zwei Tagen in den Ferien statt, jeweils vier Stunden von 9.30 bis 13.30. Mit Übungen, Rollenspielen, Gesprächen und viel Spaß suchen wir gemeinsam nach neuen Lösungswegen, sich zu schützen.

- Die Teilnahme an den Kursen ist freiwillig.
- An den Kursen nehmen höchstens 10 Jungen teil.
- Die Kurs richtet sich an Jungen von 9-11 und von 11-14 Jahren.

Die Kurse werden von zwei Mitarbeitern des Bremer JungenBüros geleitet. Wir achten darauf, dass sich alle Jungen* in dem Kurs wohl fühlen können und mit Respekt behandelt werden.

Die Kurse finden in einer Sporthalle in der Innenstadt statt. Sportliche Fähigkeiten oder Vorkenntnisse braucht man nicht.

Inhalte

Das Kursangebot richtet sich an Jungen*, die von belastenden Situationen in Schule und Freizeit (Ausgrenzung, Mobbing, Erpressung, „Abziehen“, etc.) betroffen sind.

Die Jungen* lernen ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten in einem geschützten Rahmen kennen. Das geschieht durch phantasievolle Kooperationsübungen, Kampf- und Tobespiele und Gesprächsrunden über persönliche Erfahrungen. Den Jungen* werden Tipps zum Hilfe-Holen und defensive Befreiungstechniken vermittelt. Anhand von Übungen und Rollenspielen erlernen die Jungen* beispielhaft, wie sie sich besser schützen können.

Themen wie Junge*- Sein, eigene Grenzen, Ohnmacht und Selbstbehauptungsstrategien fließen mit ein. Die persönlichen Erfahrungen und die individuellen Fragestellungen der Jungen* stehen im Mittelpunkt des Selbstbehauptungskurses.

In einer vertrauensvollen Atmosphäre können die Jungen* unter Jungen* Solidarität erleben und erkennen, dass sie mit ihren Erfahrungen und Bedürfnissen nicht alleine sind. Die Teilnehmer lernen gemeinsam und voneinander. Durch die Arbeit in der Gruppe kann das Selbstbewusstsein jedes einzelnen Jungen* gestärkt werden.

Ziele

- Selbstwertschätzung vermitteln, das heißt, die Jungen* darin zu unterstützen, sich ihrer eigenen Stärken und Fähigkeiten bewusst zu werden und diese umsichtig einzusetzen, aber auch Schwäche zu akzeptieren.
- Handlungskompetenzen erweitern, das heißt, den Jungen* bewusst zu machen, welche verschiedenen Verhaltensmöglichkeiten sie in schwierigen Situationen haben, und welche für sie

den größtmöglichen Schutz bieten

- Selbstwahrnehmung schärfen, das heißt, die Jungen* darin zu unterstützen, das ihnen bekannte Spektrum eigener Gefühle und Verhaltensweisen zu erweitern. Das schließt die Fähigkeit mit ein, die eigenen Grenzen und die anderer wahrzunehmen und zu achten, sowie sich selbst realistisch einzuschätzen.
- Vom Druck rigider Männlichkeitsideale entlasten das heißt, dass es viele Möglichkeiten gibt, ein Junge* zu sein. Die Teilnehmer werden darin unterstützt zu erkennen, wo sie sich bei Konflikten aufgrund ihrer Vorstellungen von Männlichkeit häufig selbst im Wege stehen.

Organisatorisches

An jedem Kurs können max. 10 Jungen* teilnehmen. In der Regel führen wir ein Vorgespräch, um gemeinsam zu entscheiden, ob dieser Kurs das richtige Angebot für den Jungen* ist.

Eine schriftliche Anmeldebestätigung sowie die Wegbeschreibung zum Veranstaltungsort in Bremen erhalten sie ca. zwei Wochen vor Kursbeginn. Bitte überweisen Sie die Kursgebühren erst, nachdem sie die Anmeldebestätigung erhalten haben.

Die Jungen* benötigen für den Kurs lange bequeme Kleidung und saubere Turnschuhe mit heller Sohle (Hallenturnschuhe). Achten Sie bitte im Sinne Ihres Sohnes auf die Altersangaben der Kurse. Die Kurse beginnen pünktlich in den Räumlichkeiten des Turnvereins Vorwärts e.V., Violenstr. 27, direkt in der Bremer City. Die Kurse werden von erfahrenen Kursleitern der Jungenarbeit durchgeführt.

Kosten

Die Kursgebühr beträgt 30 Euro. Die Übernahme der Kosten über den Bremen-Pass kann vor Kursbeginn beantragt werden.

Termine 2025

Kurs 1 [9-11 Jahre]

Mo. 03.02. und Di. 04.02. (Zeugnisferien)

Kurs 2 [11-14 Jahre]

Mo. 07.04. und Di. 08.04. (Osterferien)

Kurs 3 [9-11 Jahre]

Do. 03.07. und Fr. 04.07. (Sommerferien)

Kurs 4 [11-14 Jahre]

Mo. 13.10. und Di. 14.10. (Herbstferien)

) Jungen sind sehr verschieden und längst nicht alle Menschen definieren sich als männlich oder weiblich. Wir verwenden das Sternchen* hinter Jungen* und Männer*, um diese Vielfalt abzubilden.

Ein Angebot von:

Bremer JungenBüro e.V.

Veranstaltungsort:

Turnverein Vorwärts e.V.

Adresse:

Violenstraße 27

28195 Bremen

Telefon:

0421 59 86 51 60

E-Mail-Adresse:

info@bremer-jungenbuero.de

Internetadresse:

www.bremer-jungenbuero.de

Nächste Termine:

- 03.02.2025, 09:30 – 13:30
- 04.02.2025, 09:30 – 13:30
- 07.04.2025, 09:30 – 13:30
- 08.04.2025, 09:30 – 13:30
- 03.07.2025, 09:30 – 13:30

Anmeldungsinfo:

Anmeldung erforderlich

Kosten:

30 € Kursgebühr