

Gruppenangebot "Vier gewinnt!"

In Ergänzung zu den Selbstbehauptungskursen bieten wir Jungen von 10 bis 14 Jahren, die von Mobbing und Ausgrenzung betroffen sind, ein neues intensives Angebot in Kleingruppen mit nur vier Jungen an. In zehn wöchentlich stattfindenden Treffen steht ein gemeinsamer Austausch über Ausgrenzungserfahrungen, selbstwertstärkende Spiele und Interaktionsübungen im Mittelpunkt.



Zusätzlich zu diesen Treffen umfasst das Angebot vier Aktionsnachmittage in doppelter Gruppengröße. Hier findet erlebnis- und erfahrungsorientiertes Lernen in einem herausfordernden und doch auch geschützten Rahmen statt, z.B. Floßbau am Werdersee, ein Besuch im Hochseilgarten Lesum oder Paddeln entlang des Bürgerparks.

Die wöchentlichen Treffen finden zwischen 16 und 18 Uhr statt, die Aktionsnachmittage einmal im Monat von 15-19 Uhr.

Da das Angebot von der *Aktion Mensch* gefördert wird, können wir den Kurs für einen Teilnahmebeitrag von insgesamt 60,- Euro/Teilnehmer anbieten. Die Erstattung des Teilnahmebeitrags kann über die "Blaue Karte" beantragt werden.

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein persönliches Gespräch im Vorfeld und die Teilnahme am kursspezifischen Elternabend.

Die nächsten Kursreihen starten im Februar 2015 und im Juli 2015.

Bei Interesse kontaktieren Sie uns gerne per Mail oder Telefon.

Gefördert durch die
**Aktion
MENSCH**

Termine Selbstbehauptungskurse 2015

Kurs 1 [9-11 Jahre]
Mo. 02.02. und Di. 03.02. (Winterferien)

Kurs 2 [11-14 Jahre]
Do. 26.03. und Fr. 27.03. (Anfang Osterferien)

Kurs 3 [9-11 Jahre]
Do. 23.07. und Fr. 24.07. (Anfang Sommerferien)

Kurs 4 [11-14 Jahre]
Mo. 19.10. und Di. 20.10. (Anfang Herbstferien)

Kurs 5 [09-11 Jahre]
Do. 29.10. und Fr. 30.10. (Ende Herbstferien)

Die Kurse finden jeweils von 9.30 - 13.30 Uhr statt.
Die Kursgebühr beträgt 25 €.

Kontakt

Bremer JungenBüro (B) (J) (B)

Informations- und Beratungsstelle für Jungen die
Gewalt erleben

Schüsselkorb 17/18 • 28195 Bremen
0421-59 86 51 60 • info@bremer-jungenbuero.de
www.bremer-jungenbuero.de

Konto

Bremer JungenBüro e.V.
Sparkasse Bremen
IBAN: DE08290501010012779062
SWIFT/BIC: SBREDE22

Der Bremer JungenBüro e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, anerkannter Träger der freien Jugendhilfe und Mitglied im DPWW und der DGfPI e.V.

Bremer JungenBüro (B) (J) (B)

Selbstbehauptungskurse für Jungen



2015

Inhalt und Aufbau der Selbstbehauptungskurse

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.

Allgemeines

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 25€. Im Rahmen des Bremer Bildungspakets kann von Berechtigten vor Kursbeginn die Übernahme der Kosten über die *Blaue Karte* beantragt werden.

Info- und Elternabende

Zu den Selbstbehauptungskursen bieten wir zweimal im Jahr kostenlose Info- bzw. Elternabende an. Die Teilnahme ist nicht verpflichtend, wird aber empfohlen. Es werden die Kursinhalte vorgestellt. Bitte melden sie sich telefonisch oder per Mail zum Infoabend an.

Termine Infoabend:

Montag, 26.01.2015 um 19.00 Uhr

Montag, 12.10.2015 um 19.00 Uhr

im Bremer JungenBüro • Schlüsselkorb 17/18

Über uns

Das Bremer JungenBüro ist eine Beratungsstelle für Jungen, Jugendliche und junge Männer, die von Gewalt betroffen sind oder waren.

Wir beraten kostenlos und auf Wunsch anonym zu folgenden Themen:

- Mobbing und Ausgrenzung
- körperliche und seelische Gewalt in der Familie
- Gewalt durch Cliques oder auf der Straße
- Sexualisierte Gewalt
- Zwangsverheiratung
- homophobe und transphobe Gewalt
- rassistische Gewalt
- Belastungen durch andere Formen von Gewalt

Wir beraten telefonisch oder persönlich in der Beratungsstelle (Termine nach Absprache), sowie in unserer Onlineberatung:

www.jungenberatung-bremen.de

**Bremer JungenBüro
Schüsselkorb 17/18
28195 Bremen**

Anmeldung Selbstbehauptungskurse

Hiermit melde ich

Vor-/ Nachname:.....

den Jungen:.....

Geburtsdatum:.....

Adresse:.....

PLZ/Ort:.....

Telefon:.....
(Erreichbarkeit während des Kurses)

e-Mail:.....

zu folgendem Kurs an:

Nr. Datum:.....

Ich / wir komme/n zum Infoabend am

Mo. 26.01.2015

ja

nein

Mo. 12.10.2015

ja

nein

Die Kursgebühr in Höhe von € 25.- überweise ich nach Erhalt der Anmeldebestätigung unter Angabe des Namens auf das Konto:

Bremer JungenBüro e.V.

Sparkasse Bremen

IBAN: DE08290501010012779062

SWIFT/BIC: SBREDE22

Bei einer Absage innerhalb von 10 Tagen vor Beginn der Veranstaltung fallen € 15.- Ausfallgebühr an. Bei einer Absage des Kurses durch die Veranstalter werden bereits gezahlte Kursgebühren rückerstattet.

.....
Datum, Unterschrift (des/der Erziehungsberechtigten)