

## Programmbaustein externer Anbieter

Dieser Programmbaustein wird von der Jugendherberge in Ihrem Namen organisiert, wenn Sie die Bezeichnung des Bausteins „S3“ in die Liste für Ihr Aufenthaltsprogramm eingegeben haben und „Organisation durch die JH“ ankreuzen!

### Programmbezeichnung:

# Mädchen werden laut

## Selbstbehauptung für Mädchen



### Anbieter:

Ganzheitliche Förderung Sachsen-Anhalt  
Thomas Lohan  
Bahnhofsweg 6  
39345 Satuelle

### Ansprechpartner: s.o.

Tel.: 039058 / 978353  
Mobil: 0160 8228866  
E-Mail: [t.lohan@gfsa-info.de](mailto:t.lohan@gfsa-info.de)  
Web: [www.gfsa-info.de](http://www.gfsa-info.de)

### Kurzbeschreibung:

Mädchen haben auf physischer Ebene nur wenige Möglichkeiten sich gegenüber Belästigungen oder Bedrohungen von Jungen zur Wehr zu setzen. Der berühmte Tritt in den Unterleib ist eine Möglichkeit zur Verteidigung, entspricht aber, genau wie viele andere Selbstverteidigungstechniken, nur selten der Verhältnismäßigkeit der Mittel.

Im Fall der Belästigung oder Beleidigung ist eine entsprechende Reaktion mit lauter und fester Stimme oder einem Schrei meist ausreichend, um sich zu verteidigen und zudringliches Verhalten abzuwehren. Die Stimme ist die stärkste Waffe und der gezielte, lautstarke Einsatz trainierbar. Ein Schrei im Bedrohungsfall schafft Öffentlichkeit, bringt den Gegner aus dem Konzept und verschafft Zeit, um die Situation zu ändern oder Hilfe zu bekommen. Das Training dient dazu, laut und deutlich, notfalls mit einem Schrei, eigene Grenzen deutlich zu machen und in akuten Bedrohungssituationen auch körperlich entsprechend reagieren zu können.

### Inhalte:

- rechtzeitiges Wahrnehmen von Konflikt- und Bedrohungssituationen
- Umgang mit Angst
- verbale und nonverbale Kommunikation
- Verhalten bei Belästigungen, Provokationen und Beleidigungen
- körperliche Automatismen und Schockphasen
- Vitalpunkte

<b>Dauer</b>	<b>2 x 90 min (mit 20 min. Pause)</b>
<b>Kosten</b>	<b>200,-€ pauschal</b>
<b>Mindestteilnehmerzahl</b>	<b>7</b>
<b>Höchstteilnehmerzahl</b>	<b>30</b>
<b>Altersbeschränkungen</b>	<b>ab 9 Jahren</b>
<b>Termine</b>	<b>nach Absprache</b>
<b>Ort der Durchführung</b>	<b>nach Absprache</b>
<b>Besonderheit</b>	<b>individuelle Angebote nach Absprache</b>

Corona bedingte Terminabsagen werden kostenlos storniert!