

# Aufbaumodul Mädchen: nur Mut!

## Selbstbehauptung auf der Unterstufe

**Kursbeginn:** Samstag, **25. November 2023** 10.00 - 17.00 Uhr

**Kursende:** Sonntag, **26. November 2023** 09.00 - 15.00 Uhr

**Kursort:** noch offen: Bern, Solothurn, Aarau

**Kurs-Nr. /Sprachen:** M-d/f-21-2023 (deutsch/französisch)

**Kursleitung:** Karin Vonwil, Pallas Expertin  
Clarissa Walther, Pallas Trainerin & Kadermitglied

**Kosten:** Pallasmitglieder: Fr. 380.- exkl. Kost & Unterkunft  
Andere: Fr. 420.- exkl. Kost & Unterkunft

**Anmeldefrist:** 22. Oktober 2023

**Anmeldung :** via Pallas Homepage oder [karin.vonwi@bluewin.ch](mailto:karin.vonwi@bluewin.ch)

### Kursinhalt:

- Stärkung der Persönlichkeit und Selbstvertrauen aufbauen
- Respekt einfordern, Grenzen setzen und „NEIN“ sagen
- Umgang mit Beleidigungen unter Kindern
- Sexuelle Ausbeutung im nahen sozialen Umfeld
- Spiel- und Übungsformen, Mutspiele
- Dem Alter angepasste Techniken zur Selbstverteidigung
- Eltern-Kind-Nachmittag

### Kursziele:

*Die Kursteilnehmenden sind in der Lage folgende Kursinhalte weiterzuvermitteln:*

- Stärkung von Mädchen, aufbauen von Selbstvertrauen und einfordern von Respekt
- Umgang mit angenehmen/unangenehmen Berührungen: Bewusstwerden und selbstsicheres Abwehren von merkwürdigen Berührungen
- Umgang mit verschiedenen Formen von Gewalt: Hänseleien, Beleidigungen (Mobbing), körperliche Gewalt und sexuelle Übergriffe
- Gefahrensituationen einschätzen und Lösungen suchen
- Viele Spiel- und Übungsformen wie Mut-tut-gut-Spiele
- SV-Techniken: Sich angemessen zur Wehr setzen - Selbstbehauptungsstrategien und einfache, dem Alter angepasste Techniken zur körperlichen Verteidigung
- Wo und wie können Kinder dieser Altersstufe Hilfe suchen

Die Kursteilnehmenden lernen folgende Dinge:

- Gestaltung eines Eltern-Kind-Nachmittag mit den 7 Präventionspunkten
- Altersentsprechend das Thema sexuelle Ausbeutung ansprechen
- Zum Thema passende Bilderbücher kennen

Die TeilnehmerInnen müssen über eine ausreichende Unfallversicherung verfügen. Die Anmeldung ist verbindlich. Bei Rückzug der Anmeldung nach der Ausstellung der Anmeldebestätigung werden folgende Beiträge fällig, welche die Kursteilnehmerin selber bezahlen muss.

- 30 bis 8 Tage vor Kursbeginn 50% der Kurskosten
- 7 bis 2 Tage vor Kursbeginn 75% der Kurskosten
- 1 bis 0 Tage vor Kursbeginn 100% der Kurskosten

Bei Krankheit oder Unfall vor Kursbeginn: Das einbezahlte Kursgeld wird nur zurückerstattet, wenn die Annullation aus medizinischen Gründen erfolgt. In diesem Falle müssen innert zwei Tagen eine schriftliche Begründung sowie ein Arztzeugnis zugestellt werden. Für den Administrationsaufwand werden Fr. 50.- geschuldet.