

## Weitere Angebote 2010

### Abenteuerstage für Jungen vom 28. Juli bis 1. August

In Zusammenarbeit mit dem LidiceHaus Bremen bietet das BremerJungenBüro auch 2010 wieder Abenteuerstage an. Zielgruppe sind Jungen zwischen 10 und 13 Jahren, die Mobbing und Ausgrenzung erleben oder erlebt haben. Das Thema Selbstbehauptung und Spaß in der Gruppe stehen im Mittelpunkt dieser Tage. Wir werden zwei Tage im LidiceHaus übernachten und anschließend mit Kanu und Zelt unterwegs sein.

10 Jungen können an der Fahrt teilnehmen, die von 3 erfahrenen Pädagogen begleitet werden. An Jungen aus Selbstbehauptungskursen oder der Einzelberatung werden diese Plätze bevorzugt vergeben.

Nähere Informationen zu diesem Angebot erhalten sie telefonisch oder per Mail im Bremer JungenBüro.

### Info- und Elternabende

Es werden die Inhalte der Selbstbehauptungskurse vorgestellt.

Eine Anmeldung telefonisch oder per Mail ist erforderlich.

Montag, 25. Januar um 20.00 Uhr

Montag, 04. Oktober um 20.00 Uhr

im Bremer JungenBüro • Schüsselkorb 17/18

## Termine

**Kurs 1** 11 - 13 Jahre  
Mo. 01. & Di. 02.02. (Winterferien)

**Kurs 2** 9 - 11 Jahre  
Mo. 22. & Di. 23.03. (Anfang Osterferien)

**Kurs 3** 13 - 15 Jahre  
Do. 24. & Fr. 25.06. (Anfang Sommerferien)

**Kurs 4** 9 - 11 Jahre  
Mo. 11. & Di. 12.10. (Anfang Herbstferien)

**Kurs 5** 11 - 13 Jahre  
Do. 21. & Fr. 22.10. (Ende Herbstferien)

Kurs 1, 2 und 4 finden statt von 9.30 - 13.30 Uhr.

Kurs 3 und 5 finden statt von 10.00 - 14.00 Uhr.

## Kontakt

### Bremer JungenBüro

*Informations- und Beratungsstelle für Jungen die  
Gewalt erleben*

Schüsselkorb 17/18 • 28195 Bremen  
0421-59 86 51 60 • [info@bremer-jungenbuero.de](mailto:info@bremer-jungenbuero.de)  
[www.bremer-jungenbuero.de](http://www.bremer-jungenbuero.de)

Konto: Bremer JungenBüro e.V.  
Sparkasse Bremen • BLZ 290 501 01  
Kto. Nr. 12 779 062

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

Foto: [www.juliabaier.de](http://www.juliabaier.de)

Bremer JungenBüro 

# Selbstbehauptungskurse

# für Jungen



# 2010

## Inhalt und Aufbau der Kurse

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 ca. 10 Jungen teilnehmen. Vor Beginn des Kurses erhalten Sie eine Anmeldebestätigung sowie eine Wegbeschreibung zum Veranstaltungsort in Bremen. Bitte überweisen Sie die Kursgebühren erst, nachdem sie die Anmeldebestätigung erhalten haben.

Die Jungen benötigen für den Kurs lange bequeme Kleidung und Turnschuhe mit heller Sohle. 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. Das Bremer JungenBüro bietet auch Einzelberatungen an.

## Anmeldung

Hiermit melde ich meinen Sohn

Name:.....

Geburtsdatum:.....

Adresse/PLZ:.....

.....

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

e-Mail:.....

zu folgendem Kurs an:

Nr. ....Datum:.....

Ich / wir komme/n zum Elternabend am

Mo. 25.01.  ja  nein

Mo. 04.10.  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 BLZ 290 501 01  
Kto. Nr. 12 779 062

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)