

Gruppenangebot "Vier gewinnt!"

In Ergänzung zu den Selbstbehauptungskursen bieten wir Jungen* von 10 bis 14 Jahren, die von Mobbing und Ausgrenzung betroffen sind, die Teilnahme an einer fortlaufenden Kleingruppe mit 4 bis 5 Jungen an. Die „Vier gewinnt!“-Gruppe trifft sich an 10 wöchentlichen Terminen über einen Zeitraum von einem halben Jahr im Bremer JungenBüro. Mit Übungen, Rollenspielen, Gesprächen und viel Spaß suchen wir gemeinsam nach neuen Lösungswegen, sich zu schützen.

Zusätzlich umfasst das Angebot vier Aktionsnachmittage, hier findet erlebnis- und erfahrungsorientiertes Lernen in einem herausfordernden und doch auch geschützten Rahmen statt.

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

Die Kosten für die Teilnahme betragen € 85,- bzw. € 50,- ermäßigt (Eine Kostenübernahme mittels des „Bremen Pass“ ist möglich).

Bei Interesse kontaktieren Sie uns gerne per Mail oder Telefon. Wir informieren Sie über weitere Inhalte und Zielsetzungen sowie den nächsten Starttermin dieses Angebots.

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. Wir beraten auch trans*, inter* und non-binäre Personen.

Termine Selbstbehauptungskurse

Kurs 1 [9-11 Jahre]

Mo. 02.02. und Di. 03.02. [Zeugnisferien]

Kurs 2 [11-14 Jahre]

Mo. 23.03. und Di. 24.03. [Osterferien]

Kurs 3 [9-11 Jahre]

Do. 02.07. und Fr. 03.07. [Sommerferien]

Kurs 4 [11-14 Jahre]

Mo. 12.10. und Di. 13.10. [Herbstferien]

Die Kurse finden jeweils von 9.30 -13.30 Uhr statt. Die Kursgebühr beträgt 30€



Bremer JungenBüro

**SELBSTBEHAUPTUNG
FÜR JUNGEN***



Bremer JungenBüro

Schüsselkorb 17/18

28195 Bremen

0421. 59865160

info@bremer-jungenbuero.de

Www.bremer-jungenbuero.de

2026

Inhalt und Aufbau der Selbstbehauptungskurse

Das Kursangebot richtet sich an Jungen*, die von Ausgrenzung, Mobbing oder Erpressung 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 Kindes 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 Jungearbeit durchgeführt.

Kosten

Die Kursgebühr beträgt 30€.

Die Übernahme der Kosten über den Bremen-Pass kann vor Kursbeginn beantragt werden.

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 Jungen* in unserer Onlineberatung:

www.jungenberatung-bremen.de

Das Bremer JungenBüro ist ein gemeinnütziger Verein, anerkannter Träger der freien Jugendhilfe und Mitglied im Paritätischen Landesverband Bremen, der DGfPI e.V. sowie der BAG Jungearbeit.

WIR SIND AUF
DEINER SEITE.

**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:.....

Die Kursgebühr in Höhe von € 30.- überweise ich nach Erhalt der Anmeldebestätigung unter Angabe des Namens und der Kurs Nr. 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.- Ausfallgebühren an. Bei einer Absage des Kurses durch die Veranstalter werden bereits gezahlte Kursgebühren vollständig rückerstattet.

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



Gesundheitsbogen - Selbstbehauptungskurs

Name des Jungen*: _____

Folgende Informationen sind für die Übernahme der Aufsichtspflicht während des Selbstbehauptungskurses unerlässlich und **müssen** von den Personensorgeberechtigten angegeben werden. Bitte informieren Sie uns über das aktuelle Befinden Ihres Kindes, insbesondere über zurückliegende, bzw. akute Vorfälle im Bereich (Zutreffendes bitte ankreuzen):

- Herz- Kreislauferkrankungen
- Verletzungen des Bewegungsapparates (Bänderriss, Zerrung etc.)
- Verletzung des Stützapparates (Wirbelsäule, Rückenbeschwerden, Bandscheibe)
- Fieber innerhalb der vergangenen Woche
- Allergien gegen Stoffe in der Natur (Bienenstiche, Pflanzen, Allergien)
- Asthma
- Diabetes/Zuckerkrankheit
- Epilepsie
- Regelmäßige Medikamenteneinnahme

Anmerkungen/Erklärungen zu den benannten Punkten:

Weitere Informationen, welche die Kursleitung für die Betreuung Ihres Kindes wissen sollte, z.B. Beeinträchtigungen des Kindes:

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Richtigkeit der Angaben. Die Angaben dienen ausschließlich der Sicherheit Ihres Kindes. Die Fragebögen und die angegebenen Daten werden streng vertraulich behandelt. Falls in der Zeit zwischen der Anmeldung und dem Kursbeginn neue, noch nicht benannte, gesundheitsrelevante Vorfälle eintreten, bitte noch einmal Kontakt mit dem JungenBüro aufzunehmen!

Ort, Datum

Unterschrift einer personensorgeberechtigten Person