

Infoabend für Eltern, Bezugspersonen und GruppenleiterInnen

Die Erwachsenen erfahren von den Inhalten der einzelnen Kursteile und lernen diese ganz praktisch kennen, indem sie einzelne Übungen ausprobieren können. Sie erleben, wie den Mädchen auf behutsame, spielerische Weise auch schwierige Themen nahe gebracht werden. Wie die Verantwortlichen die Mädchen nach den Kursen weiter unterstützen, stärken und fördern können, ist ebenfalls Thema dieses Abends, damit die Mädchen auch im Alltag erleben, dass es sich lohnt und anerkannt wird, Expertin für sich selbst zu sein.

Infoabend: 2 ½ Stunden



Der Kurs findet als Projektwoche oder 10 Wochenkurs statt

Voraussetzung

Mindestens 8 bis maximal 12 Mädchen. Es gibt **zwei Kursleiterinnen**, bei Bedarf nach Absprache mit persönlicher Assistentin und/oder Gebärdensprachdolmetscherin.

Angebot A: Projektwoche 4 Tage

Infoabend, 2 ½ Stunden

Teil 1: 1. und 2. Tag, je 6 Stunden

Teil 2: 3. Tag, 6 Stunden

Teil 3: 4. Tag, 4 Stunden



Angebot B: 10 Wochenkurs

Infoabend, 2 ½ Stunden

Teil 1: 1.-8. Woche, je 90 Minuten

Teil 2: 9. Woche, 6 Stunden an einem Tag

Teil 3: 10. Woche, 4 Stunden an einem Tag

Die Trainerinnen

Elisabeth Klingseis

Jahrgang 1963, ist Diplom-Sozialpädagogin und Referentin für das MFM-Projekt® (www.mfm-projekt.de).



Kirsten Faust · Elisabeth Klingseis

Sie begleitet seit vielen Jahren Kinder auf ihrem Weg in ein eigenverantwortliches und selbstbestimmtes Leben.

Kirsten Faust ist Diplom-Pädagogin und arbeitet seit langem inklusiv zu Behinderung und Barrierefreiheit. Sie ist Mitglied der Kommission zur Förderung von Inklusion von Menschen mit Behinderungen der Stadt Münster.

Beide sind zertifizierte Trainerinnen für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen mit und ohne Behinderungen.



Expertin für sich selbst

MÄDCHEN STÄRKEN DURCH

EIGENE WERTSCHÄTZUNG

Information und Anmeldung

Frauen und Mädchen 
SELBSTVERTEIDIGUNG UND SPORT Münster e.V.
www.fsv-muenster.de

Telefon 02 51-51 90 66
montags 10:30-12:30 h
donnerstags 16:00-18:00 h
Achtermannstraße 10-12
48143 Münster

Spendenkonto: Volksbank Münster, BLZ 401 600 50
Konto 1 215 173 800 · Stichwort SELMA

Wir danken unseren SponsorInnen und UnterstützerInnen



Nachhaltiges Handeln: Bitte geben Sie diesen Flyer weiter!

Ein inklusives Projekt für Mädchen am Anfang ihrer Pubertät von

Frauen und Mädchen 
SELBSTVERTEIDIGUNG UND SPORT Münster e.V.
www.fsv-muenster.de

www.styleabyte.de - Bildrechte: Kirsten Faust, MFM-Projekt

Selma?



SELMA unterstützt liebevoll und wertschätzend als inklusives Projekt Mädchen mit und ohne Behinderungen auf ihrem Weg vom Mädchen zur Frau.

In einem dreiteiligen Kurs können Mädchen sich selbst, ihren Körper, ihre Kraft und ihre Grenzen in einem geschützten Rahmen kennen lernen, um so Expertin für sich selbst zu sein. Intensive Selbsterfahrung führt zu einer guten Selbstwahrnehmung. Dieses Sich-Selbst-Kennen bildet die Grundlage für Selbstvertrauen und Selbstsicherheit. Die Wertschätzung der eigenen Person ermöglicht gegenseitiges Anerkennen. Jedes Mädchen erlebt, wie vielfältig Mädchen-sein ist. Miteinander können die Mädchen Gemeinsamkeiten entdecken, Berührungssängste überwinden, lebendige Vielfalt kennenlernen und so Teil einer Gesellschaft sein, in der jede und jeder ihren und seinen anerkannten Platz hat.

Selma kommt zu Ihnen!

SELMA ist ein Angebot für Mädchengruppen in Kinder- und Jugendzentren, Stadtteilhäusern, Pfarrgemeinden, Ganztagschulen, Übermittagsbetreuung usw. Wir kommen zu Ihnen!

Selma bietet für Mädchen von ca. 9 bis 13 Jahren einen dreiteiligen Kurs an

SEL Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Teil 1

M MFM-Projekt®: Die Zyklusshow – Teil 2

A Anders-sein annehmen: Ich bin ein Mädchen! – Teil 3

 Infoabend für Eltern, Bezugspersonen und GruppenleiterInnen



Selbstbehauptung und Selbstverteidigung – Teil 1

In altersangemessenen Spielen und Übungen werden die Mädchen angeregt, ihre individuellen Möglichkeiten und ihre eigenen Stärken zu entdecken. Sie lernen, wie sie sich abgrenzen, wehren und schützen können und wie sie dabei Stimme, Körpersprache, Blick und Mimik unterstützend einsetzen können.

In Rollenspielen können sie ihre Verhaltensmöglichkeiten erweitern, Solidarität erleben und Lösungsstrategien für schwierige Situationen entwickeln. Dabei überwinden sie spielerisch auch Hilflosigkeit und Ohnmacht. Sie werden zur Expertin für sich selbst.

**Teil 1: an zwei Tagen, je 6 Stunden
oder 8 x wöchentlich, je 90 Minuten**



MFM-Projekt®: Die Zyklusshow Teil 2

Bei einer sexualpädagogischen Erlebnisreise durch das weibliche Zyklusgeschehen spielen die Mädchen mit einer Fülle von anschaulichen, farbenfrohen Materialien nach, was im Körper einer Frau geschieht. Mit allen Sinnen erleben sie altersentsprechend die Vorgänge rund um Pubertät, Zyklusgeschehen, Fruchtbarkeit und die Entstehung neuen Lebens.



Durch positive Bilder und Vergleiche aus der Lebenswelt der Mädchen werden die Zusammenhänge nachvollziehbar und die biologischen Fachbegriffe positiv besetzt. Das ganzheitliche Erleben und die Wissensvermittlung ermöglichen eine erstaunliche Körperkompetenz. Die Mädchen wissen nun Bescheid, können über das Thema mit passenden Worten sprechen, entwickeln ein gesundes Selbstvertrauen in ihren eigenen Körper und sind dadurch Expertin für sich selbst.

Teil 2: an einem Tag 6 Stunden

Anders-sein annehmen: Ich bin ein Mädchen! – Teil 3

In Teil 3 können sich die Mädchen in einer (anderen) Behinderung ausprobieren. Welche Erfahrungen machen Mädchen, wenn sie im Rollstuhl sitzen, blind sind, schwerhörig sind, einen Arm nicht bewegen können, langsam lernen, schwer verständlich sprechen u.ä.? Welche Wünsche, Hoffnungen, Zukunftsträume haben sie? Die Mädchen finden heraus, worin sich jede einzigartig fühlt und was sie gemeinsam haben.



So erfahren sie Unterschiede als bunte Vielfalt und Dazugehören als Prozess des Annehmens. Sie werden bestärkt in ihrer eigenen Wertschätzung und sind Expertin für sich selbst.

Teil 3: an einem Tag 4 Stunden