

Inhalt

| | | |
|---|-------|----|
| Einführung | | 9 |
| Hinweise zu diesem Handbuch | | 9 |
| Entwicklung von Identität und Selbstwertgefühl | | 12 |
| Zwei behindernde Merkmale: Behindungerung und Geschlecht | | 12 |
| Gewalterfahrungen | | 13 |
| Indirekte Gewalt | | 13 |
| Physische Gewalt und/oder sexuelle Gewalt | | 13 |
| Wege hinaus: Leben in Selbst bestimmung und das Kennenlernen der eigenen Stärke | | 14 |
| Die individuellen Umgangsformen | | 15 |
| Unsere Einstellung in diesem Handbuch | | 15 |
| Ein paar Gedanken zu der Frage: Warum und wofür ein Selbstbehauptungstraining für Jungen und Männer mit kognitiven Beeinträchtigungen? | | 17 |
| Grundlegendes zum Selbstbehauptungstraining | | 19 |
| Was ist Selbstbehauptung? | | 19 |
| Ziele von Selbstbehauptungskursen | | 19 |
| Welche Inhalte vermitteln wir? | | 20 |

| | | |
|--|-------|--------|
| Grundsätze/Standards | | 20 |
| Zwei Trainer | | 20 |
| Mitarbeit von Bezugspersonen | | 20 |
| Vorgehen und Durchführung | | 21 |
| Ablauf von Übungen: Vorführen, Anleiten, Begleiten, Reflektion | | 21 |
| Aufeinander aufbauende Themen und Schwierigkeitsgrade | | 22 |
| Räumlichkeiten/Materialien | | 23 |
| Teilnehmer | | 23 |
| Unterstützung der Kursteilnehmer über das Training hinaus | | 23 |
| Haltung der Trainer – Rolle und Aufgaben | | 24 |
| Übungen | | 27 |
| Struktur der Übungsangaben | | 27 |
| Zu Beginn klären | | 28 |
| Regeln | | 28 |
| Kennenlernen | | 29 |
| Aufwärmten | | 29 |
| Rituale | | 30 |
| Gefühle kennen, wahrnehmen, benennen/ausdrücken | | 33 |
| Grenzen spüren, Gefühle ernst nehmen | | 33 |
| Körpersprache/Nonverbale Signale | | 35 |
| „Ich bin wichtig, stark, mutig und schön.“ – Die Zauberkraft der positiven Gedanken | | 37 |
| NEIN – Jemanden abweisen, eine Abweisung entgegennehmen | | 37 |
| Sich trauen und sich durchsetzen | | 39 |

| | | |
|---|-------|-----------|
| Körperwahrnehmung | | 45 |
| Entspannungseinheiten | | 47 |
| Sonstiges | | 48 |
| | | |
| Anregungen und Informationen für die Umsetzung von SB-Kursen | | 51 |
| Allgemeines | | 51 |
| Übungsraum | | 51 |
| Organisation und Durchführung von Wochenend-Workshops | | 51 |
| Organisation und Durchführung von Schulkursen | | 54 |
| | | |
| Unterschiede zwischen der Männerrunde und einem Selbstbehauptungstraining für Mädchen und Frauen mit kognitiven Beeinträchtigungen | | 57 |
| Erfahrungen und Ergebnisse | | 58 |
| Fazit | | 62 |
| | | |
| Materialien | | 63 |
| Literatur | | 63 |
| Adressen zu Präventions- und Jungendarbeit | | 67 |
| Bezug von Arbeitsmaterialien | | 67 |
| Internetlinks | | 68 |
| Entspannungsmusik | | 69 |
| Traumreise Elfenland | | 70 |
| | | |
| Literaturverzeichnis | | 73 |