

Inhalt

Einführung	9
Hinweise zu diesem Handbuch	9
Entwicklung von Identität und Selbstwertgefühl	12
Zwei behindernde Merkmale: Behinderung und Geschlecht	12
Gewalterfahrungen	13
Indirekte Gewalt	13
Physische Gewalt und/oder sexuelle Gewalt	13
Wege hinaus: Leben in Selbstbestimmung 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
Aufwärmen	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.“	37
– 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 Jungenarbeit	67
Bezug von Arbeitsmaterialien	67
Internetlinks	68
Entspannungsmusik	69
Traumreise Elfenland	70
Literaturverzeichnis	73