

Stark und selbstsicher mit der **Fünf-Finger-Faustregel**

So schütze und wehre ich mich als Mädchen und Junge



Wenn ich etwas nicht hören, sehen oder machen will,
sage ich NEIN!



Wenn ich oder andere in Gefahr sind,
schreie ich laut um Hilfe!



Wenn ich in Gefahr bin,
laufe ich weg!



Wenn mich jemand mit einem schlechten Geheimnis erpresst,
erzähle ich dieses einer erwachsenen Person weiter.



Wenn ich keinen anderen Ausweg finde,
kämpfe ich!

Das **Institut für FrauenSelbst-Management** von Ulrike Herle M.A., führt **Selbstsicherheitstrainings für Mädchen und Jungen** durch. Mit der in langjähriger Präventionsarbeit erprobten und bewährten Fünf-Finger-Faustregel lernen Mädchen und Jungen sich zu schützen und zu wehren.

Alle **Übungen, Rollenspiele und Materialien** in den Mädchen- und Jungenkursen werden altersgemäß, geschlechtsspezifisch und nach gruppendynamischen Aspekten umgesetzt. Ziel ist, die **Mädchen und Jungen in ihrer Selbstsicherheit und in ihrem Selbstbewusstsein zu stärken** und dadurch den **Schutz vor sexualisierten Übergriffen** aufzubauen und zu verstärken.

Bestandteil jeden Kurses für Mädchen und Jungen ist ein **Informationsabend für Mütter und Väter**. Die Einbindung der Eltern in die präventive Arbeit trägt wesentlich zum Gelingen eines Kurses und zur langfristigen Sicherung des Erlernten bei. Die Kursleiterin und der Kursleiter besprechen typische Gefährdungssituationen, zeigen sichere Verhaltensweisen und geben Gesprächsanregungen.

Wenn Sie noch weitere Informationen benötigen, so wenden Sie sich bitte an uns.

Vielen Dank für Ihr Interesse!

Ulrike Herle M.A.
mit Mitarbeiterinnen
& Mitarbeitern

Mendelssohnstr. 16a
81245 München
Telefon (089) 83 38 92
Fax (089) 83 49 645
E-Mail info@ulrike-herle.de
www.ulrike-herle.de

Mit der Fünf-Finger-Faustregel lernen Mädchen und Jungen sich zu schützen und zu wehren.