

## Kontakt

### **BellZett e.V.**

Sudbrackstr. 36a  
33611 Bielefeld  
Tel. 0521-122109 Fax 0521-122106  
Email [info@bellzett.de](mailto:info@bellzett.de)

### **Ihre Ansprechpartnerin für die Jungenkurse:**

Angela Wegener, Diplom-Pädagogin  
[angela.wegener@bellzett.de](mailto:angela.wegener@bellzett.de)

### **Sie haben besondere Wünsche/Themen?**

Sprechen Sie uns an und wir entwickeln mit Ihnen ein individuell auf ihre Gruppe zugeschnittenes Kurskonzept/Angebot.

### **KooperationspartnerInnen für Jungenkurse:**

Wir kooperieren mit Kindertagesstätten, Grundschulen und Förderschulen in Bielefeld und Umgebung. Sie wollen mehr wissen? Besuchen Sie uns auf unserer Homepage oder fragen Sie nach.

[www.bellzett.de](http://www.bellzett.de)



## **COOLE JUNGS – Gewaltprävention mit Jungen im Vor- und Grundschulalter**

### **BellZett e.V.**

Das Selbstverteidigungs- und Bewegungszentrum für Frauen und Mädchen in Bielefeld.

Sudbrackstr. 36a, 33611 Bielefeld  
Tel. 0521-122109 | fax 0521-122106  
eMail [info@bellzett.de](mailto:info@bellzett.de)

Das BellZett ist ein gemeinnütziger Verein und führt seit 1984 Maßnahmen zur Gewaltprävention und Persönlichkeitsstärkung für Mädchen, Frauen, Multiplikatorinnen und Eltern durch.

Seit einigen Jahren erreichen uns immer wieder Anfragen für ein Angebot für Jungen. Aus diesem Grund kooperieren wir zum einen mit männlichen Trainern, zum anderen haben wir ein eigenes gendersensibles Konzept für die Stärkung von Jungen zu entwickelt. Seit 2009 führen unsere Trainerinnen erfolgreich Kurse zur Gewaltprävention und Persönlichkeitsentwicklung von Jungen in verschiedenen Schulen und Kindergärten in Bielefeld durch.

Unser Interesse ist es Jungen zu ermutigen, eigene Stärken zu erkennen und neue Erfahrungen zu machen, die ihnen helfen auch schwierige Situationen zu meistern. Unser Konzept der Gewaltprävention soll die Mädchen und Jungen unterstützen, sich selbstbewusst behaupten zu können und Konflikte zu lösen. Im Vordergrund stehen dabei die jeweiligen Lebenszusammenhänge der Mädchen und Jungen und das gemeinsame Entwickeln und Ausprobieren alternativer Handlungsstrategien. Dabei ist unser Ansatz nicht auf bestimmte Mädchen- und Jungenrollen festgelegt, sondern reflektiert die Verschiedenheit von Jungen, ohne typische Risikolagen zu leugnen.

Unser Angebot richtet sich an Jungen im Vor- und Grundschulalter.

### Ziele für ein Training:

- Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein stärken
- Gefühle wahrnehmen und ausdrücken können
- Persönliche Grenzen erkennen und setzen können
- Ein besseres Körpergefühl entwickeln
- Soziale Kompetenzen weiter entwickeln
- Konflikte konstruktiv lösen lernen
- Geschlechtsrollen reflektieren

### Verschiedene Methoden im Kurs:

- Übungen zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
- Körperübungen zur Wahrnehmung, Entspannung und zum Thema Vertrauen
- Rollenspiele zu verschiedenen Situationen: Wie würde ich mich verhalten? Warum?
- Gespräche z.B. zu den Themen Coolsein, Gefühle: Warum habe ich Angst, wofür ist das gut? Was heißt mutig sein? Muss man eigentlich alles machen, was andere tun?
- Mutproben: Sich etwas zutrauen, Angst überwinden, sich entscheiden

