

SELBSTBEHAUPTUNGSKURSE FÜR MÄDCHEN* IN MEILEN MIT NEUER BESATZUNG

Liebe Eltern und Bezugspersonen, liebe Teilnehmerinnen, liebe Mitarbeiter:innen von Fachorganisationen

Wie vielleicht schon einige von euch mitbekommen haben, werden ab diesem Jahr die Selbstbehauptungs- und Verteidigungskurse von neuen Trainerinnen durchgeführt. Alle drei durften ihre Ausbildung zur Selbstbehauptungstrainerin bei Sophie Scheurer absolvieren und wurden von ihr im Anschluss angefragt, die Mädchen*kurse in Meilen zu übernehmen. Dies ist für uns eine spannende Herausforderung und eine grosse Freude zugleich, die wir gerne annehmen. Mit diesem Schreiben möchten wir uns kurz vorstellen.

Über uns



Mein Name ist Olivia Östergren und ich engagiere mich seit fast zehn Jahren in unterschiedlichen Feldern der sozialen Arbeit. Seit einem Jahr bin in der Schulsozialarbeit tätig. Im Kindes- und Jugendalter werden viele neue Dinge entdeckt und ausprobiert. Dabei finde ich es wichtig, ihnen einen geschützten Raum zu ermöglichen, in dem die persönliche Grenze erforscht und ausgelotet werden kann. Dabei können Kinder in ihrem individuellen Erleben von Gefühlen und Bedürfnissen gestärkt werden, was für mich Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Selbstbehauptung darstellt.



Mein Name ist Giuliana Beltrametti und ich bin seit über 15 Jahren in der offenen Jugendarbeit tätig. Seit Beginn meiner Arbeit ist es mir ein Anliegen, Mädchen in ihrer Entwicklung zu unterstützen und ihnen Freiräume zu ermöglichen, ihre Stärken zu entdecken und ihr Selbstbewusstsein zu stärken. In Einzelgesprächen und Gruppen reflektiere und dekonstruiere ich mit ihnen unter anderem stereotypische Rollenbilder und ermögliche Settings, in denen sie sich selbstbewusst erfahren können. Selbstbehauptung nimmt dabei eine grosse Rolle ein.



Mein Name ist Isabel Marty. Seit bald zehn Jahren arbeite ich in der Schulsozialarbeit und davor war ich in der offenen Jugendarbeit tätig. Ich habe Weiterbildungen zur Kampfsport-Anleiterin und zum Thema Konfliktmanagement absolviert. Das Thema Selbstbehauptung ist mein Herzensthema. Den Mut aufzubringen, um Grenzen zu setzen und Nein zu sagen ist essenzieller Bestandteil von Selbstbehauptung. Gleichwohl scheinen mir wichtigste Voraussetzung für ein gesundes Selbstvertrauen auch das Vertrauen in die eigene Kompetenz und den Mut „Ja“ zu sagen und damit zu seiner Kraft und zur Lebensfreude zu stehen.