

Männerrunde



**Selbstbehauptungstraining
für Jungen und Männer
mit kognitiven Beeinträchtigungen**



2022

Termine: **06. – 08.05.2022**
UND
 04. – 06.11.2022

Teilnahmebeitrag: 330, -- € pro Kurs

Wo? Jugendfreizeitheim Haus Bergfried Bad Endbach (06.-08.05.2022)
UND
 Freizeit- & Bildungsstätte Dautphetal-Holzhausen (04.-06.11.2022)

Für wen?

Der Wochenendworkshop richtet sich ausschließlich an Jungen und Männer mit kognitiven Beeinträchtigungen, die ihre Stärken kennen- und nutzen lernen möchten. Voraussetzungen um an der Männerrunde teilzunehmen gibt es keine. Die Übungen orientieren sich an den Voraussetzungen der Teilnehmer, nicht umgekehrt!

Hygiene- und Kontaktbeschränkungsregeln

Mittlerweile haben wir Übung darin, unsere Kurse an die aktuellen Verordnungen anzupassen. Je nachdem, welche Regeln und Einschränkungen zum Zeitpunkt der Veranstaltung vorliegen, passen wir unsere Teilnehmerzahl, die Durchführung der Übungen und Zimmerbelegung natürlich an. Wir unterstützen die Teilnehmer bei der Einhaltung der aktuellen Regeln und versuchen die Veranstaltung so sicher wie möglich für alle zu gestalten.

Was machen wir?

Selbstbehauptungstraining. Selbstbehauptung betrifft alle Bereiche des täglichen Lebens und setzt weit vor dem Abwehren von Übergriffen ein.

Selbstbehauptung führt zu Selbstsicherheit und ist eine wichtige Kompetenz zur Gewaltprävention. In der Männerrunde gibt es Übungen:

- um die eigenen Stärken kennenzulernen.
- um Körperwahrnehmungen kennen zu lernen.
- um Ängste kennenzulernen und damit umzugehen.
- um Gefühle benennen und zeigen zu können.
- um mich zu trauen, wenn ich etwas möchte.
- um zu lernen, NEIN zu sagen/zeigen, wenn ich etwas nicht möchte.
- um zu lernen, JA zu sagen/zeigen, wenn ich etwas möchte.
- um seine Grenzen zu spüren und ernst zu nehmen.
- um richtig zu entspannen.

Art und Weise der Durchführung

Der Wochenendworkshop ist so konzipiert, dass für die einzelnen Übungen viel Zeit vorhanden ist und mit Wiederholungen gearbeitet wird. Übungen werden vorgeführt bzw. begleitend die Inhalte spürbar vermittelt, z.B. durch Verwendung geeigneter Materialien „zum Anfassen“ und mit Bildern. Die Übungen sind wenig abstrakt gehalten, sondern konkret und greifbar. In der Männerrunde:

- gibt es einen geschützten Rahmen (geschlechtsspezifisches Angebot)
- herrscht das Prinzip der Freiwilligkeit
- kann jeder nach seiner Zeit und seinen Möglichkeiten teilnehmen
- werden Teilnehmer da abgeholt, wo sie sich momentan befinden

Bezüglich der Art der Teilnahme ist uns wichtig zu erwähnen, dass jeder Teilnehmer stets selbst entscheidet, wann und auf welche Weise er sich einbringt. Schließlich sollen die Workshops bei allem Lernen und Üben in erster Linie Spaß machen.

Grober Ablaufplan

Übungseinheiten finden Freitagnachmittag / Samstag Vor- und Nachmittag und Sonntagvormittag statt. Für Pausen bzw. Ausgleich innerhalb und auch außerhalb des Übens ist genügend Zeit vorgesehen. Samstag gibt es eine längere Mittagspause, in der die Teilnehmer nach Belieben ausruhen, spazieren gehen oder spielen können. Die Abende werden auch nach Lust und Laune gestaltet.

Informationen

Zum Haus in Holzhausen/Bad Endbach

Holzhausen am Hünstein ist im wunderschönen Dautphetaler-Becken gelegen. Umgeben von Bergen liegt das idyllische Dorf abseits der vielbefahrenen Straßen und ist auch als Luftkurort ausgezeichnet. Die Freizeit- und Bildungsstätte liegt direkt am Waldrand. Es stehen Einzelzimmer, Doppelzimmer und Mehrbettzimmer zu Verfügung. Alle Zimmer haben eine eigene Dusche und ein WC.

Das Haus Bergfried hat zwei Etagen mit Mehrbettzimmern, teilweise mit eigenem Bad und teilweise Gemeinschaftsbad. Das Haus und die Bäder sind leider nur eingeschränkt rollstuhltauglich. Im Erdgeschoss befinden sich die rollstuhlerreichbaren Räume. Dort werden wir die Übungen durchführen, uns (wenn wir nicht gerade draußen verweilen) außerhalb der Übungen aufhalten und essen.

Mitarbeiter

Die Übungseinheiten werden von Mitarbeitern geleitet, welche über mehrjährige Erfahrung auf dem Gebiet Selbstbehauptung von und mit Jungen/Männern mit kognitiven Beeinträchtigungen verfügen. Je nach Teilnehmeranzahl fahren weitere qualifizierte Mitarbeiter mit, um die individuell notwendigen Unterstützungen/Hilfen zu leisten.

Treff/Anreise

Wir treffen uns am Anreisetag nachmittags am Krummbogen 2 (Nähe Hauptbahnhof) in Marburg. Von dort aus fahren wir nach Holzhausen/Bad Endbach. Es ist aber auch möglich, selbst und direkt nach Holzhausen/Bad Endbach anzureisen (Die Wegbeschreibung kommt dann auf Wunsch mit der Teilnahmebestätigung).

Leistungen

Im Preis enthalten sind zwei Übernachtungen im Doppelzimmer, Vollpension, Workshop-Teilnahme, Nachbereitungsmaterial.

Mitzubringen sind:

Bettwäsche, Ausweis, Taschengeld (ca. 10 Euro), bequeme Kleidung und Hausschuhe sowie wetterfeste Kleidung für Außenaktivitäten

Anmeldeschluss

FÜR DEN TERMIN 06. – 08.05.2022 IST ANMELDESCHLUSS AM 03.04.2022

FÜR DEN TERMIN 04. – 06.11.2022 IST ANMELDESCHLUSS AM 02.10.2022

Bitte beiliegende Anmeldung ausfüllen und zurücksenden!

Anmelde-, Zahlungs- und Rücktrittsbedingungen

Erst nach Anmeldeschluss erhalten Sie / erhältst Du eine Teilnahmebestätigung. Nach Erhalt der Teilnahmebestätigung ist der Teilnahmebeitrag auf nachfolgendes Konto zu überweisen:

AG Freizeit e.V.
IBAN: DE 13 5335 0000 1012 0138 30
BIC: HELADEF1MAR
Sparkasse Marburg-Biedenkopf

Bei Absage Ihrerseits nach Erhalt der Teilnahmebestätigung oder bei Nichterscheinen am Tag der Anreise zur Unterkunft muss der Teilnahmebeitrag in voller Höhe gezahlt werden

Hinweise

Es besteht die Möglichkeit der Bezuschussung oder Kostenerstattung durch die Pflegekassen über Verhinderungspflege und über zusätzliche Betreuungsleistungen (Pflegeleistungsergänzungsgesetz).

Bitte informieren Sie uns, wenn Sie einen entsprechenden Nachweis brauchen.

Falls noch Fragen offen sind

AG Freizeit e.V.
Christian Jorgow
Am Erlengraben 12a
35037 Marburg

**AG
FREIZEIT e.v.**
- für Behinderte und Nichtbehinderte -

E-Mail: info@ag-freizeit.de
<http://www.ag-freizeit.de>
Tel.: 06421-16 96 760

Hinweis zur Corona-Pandemie:

Die Wochenend-Workshops werden unter Einhaltung unseres Hygienekonzeptes und nach den dann aktuellen behördlichen Auflagen durchgeführt. Es kann sein, dass ein Workshop ausfallen muss oder dass nur wenige Plätze zur Verfügung stehen.