



FRAUENBERATUNG
RECKLINGHAUSEN

Über mich bestimme ich!

*Prävention zum Thema Gewalt in
jugendlichen (Paar-) Beziehungen*

Frauenberatung Recklinghausen

Springstraße 6, 45657 Recklinghausen

kontakt@frauenberatung-recklinghausen.de

www.frauenberatung-recklinghausen.de

Tel.: 02361-15457



Inhalt

Ich bin wertvoll und verdiene Respekt! Diese Haltung ist wichtig, um sich zu behaupten und zu schützen. Zum Beispiel in Situationen, in denen man blöd angemacht wird oder einfach nur ein komisches Gefühl hat.

Im Rahmen des Workshops wollen wir das Selbstvertrauen der Teilnehmenden stärken und darüber ins Gespräch kommen was ihnen in einer Freundschaft oder Paarbeziehung wichtig ist und wo ihre Grenzen sind. Es geht u.a. um folgende Themen:

- "Stell Dich nicht so an!" - Warum es manchmal schwer fällt den eigenen Gefühlen zu trauen
- "Must have oder No go!?" - In Beziehungen und Freundschaft
- "Wie weit gehst Du mit?" - Warnsignale erkennen
- Hifsangebote und Anlaufstellen

Bei Interesse melden Sie sich gerne bei uns!

Ansprechpartnerinnen:

Eva Sennekamp

Anna Weber

