Gemeinde Herzebrock-Clarholz
Presse und Öffentlichkeit: Anja Valentien
Tel. 05245 / 444-216
A.Valentien@herzebrock-clarholz.de

Kontakt: Rückfragen der Presse bitte direkt an die Gleichstellungsbeauftragte Agnes Growe, Tel: 05245-444 217, a.growe@herzebrock-clarholz.de

PRESSEMITTEILUNG 9. November 2026

Selbstbehauptungskurs in Herzebrock-Clarholz für Mädchen im Grundschulalter

Persönlichkeit bestätigen und stärken

Vielen Mädchen fällt es schwer, sich im Alltag zu behaupten, eigene Interessen wahrzunehmen oder sich gegen Grenzverletzungen zu schützen. „Die Freiheiten sind zwar gewachsen, der Umgang mit Themen wie Freundschaften und Liebe und den sozialen Medien ist sehr viel offener geworden. Trotzdem, oder gerade deshalb, gibt es oft genug Situationen, in denen es Mädchen schwerer fällt, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse durchzusetzen, persönliche Grenzen klar und deutlich zu zeigen, „Nein“ zu sagen oder sich Hilfe zu holen“, sagt Agnes Growe, die Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Herzebrock-Clarholz.

Deshalb gibt es bald wieder die Möglichkeit für Mädchen im Alter von sieben bis zehn Jahren an einem Kurs teilzunehmen. Unter Anleitung von Katja Schierbaum, Diplompädagogin im Bielefelder Selbstverteidigungs- und Bewegungszentrum für Frauen und Mädchen BellZett, können die Mädchen lernen, sich zu behaupten. Ziel ist es, in Situationen, in denen sie geärgert, bedroht, gemobbt, missachtet, angemacht oder sexuell belästigt werden, entsprechend reagieren zu können.

Am Samstag, 12. Dezember von 13 bis 17.30 Uhr und am Sonntag, 13. Dezember von 10 bis 14.30 Uhr findet der Selbstbehauptungskurs in der Turnhalle der ehemaligen St. Michael-Schule im Ortsteil Pixel in Herzebrock-Clarholz statt. Die Teilnahmegebühr beträgt 25 Euro. Anmeldungen sind ab sofort, bis zum 4. Dezember über die Internetseite www.herzebrock-clarholz.de möglich.

Informationen gibt die Gleichstellungsbeauftragte Agnes Growe montags bis donnerstags von 8.30 bis 12.30 Uhr unter der Telefonnummer 05245/444-217 oder per Email unter a.growe@herzebrock-clarholz.de.