

Selbst-Behauptung für Menschen mit Behinderung

Wir helfen uns selbst! „mutig, laut und selbst-bewusst!“



Du hast noch nie einen Selbstbehauptungskurs gemacht?
Dein letzter Kurs ist lange her?

Wir laden Dich zu einem gemeinsamen **Workshop Tag** ein.
Du kannst erfahren, wie du dich gegen Diskriminierung und Gewalt wehren kannst.
Es ist für alle wichtig, verschiedene Möglichkeiten der Selbst-Behauptung zu kennen und zu üben. So kann man sich gegenseitig besser unterstützen.
Alle sind willkommen zu diesem gemeinsamen Tag.

- Kursleitung:** Micha Schöllner, Sozialpädagogin, Mitarbeiterin bei AGIT
Borghild Strähle, Selbst-Behauptungs-Trainerin
- Wo:** Räume von adis e.V., Bismarckstrasse 136
- Wann:** 05.07.2025 von 9-16 Uhr mit Mittagspause mit Essen
- Mitbringen:** bequeme Kleidung, Mittagessen und Trinken ist vorhanden
- Anmeldung:** Stefanie Tellini, FORUM und Fachstelle INKLUSION im Sozialforum Tübingen
- Unkostenbeitrag:** 10.- € pro Person



Gefördert vom



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**



Anlaufstelle
sexualisierte Gewalt
in Tübingen
für Frauen*



adis e.V.

Antidiskriminierung • Empowerment • Praxisentwicklung

Anmeldung zum Workshop Selbstbehauptung am 05. Juli 2025

von 09-16 Uhr in den Räumen von adis e.V., Bismarckstrasse 136,
Tübingen

Name:

Adresse.....

Telefonnummer:

Arbeitsstelle:

- Ich komme zum Auffrischen
- Ich bin das erste Mal dabei

Ich esse

- Eigentlich alles
- vegetarisch
- darf folgendes nicht essen: _____

- Ich komme und gehe selbstständig zu den Räumen von adis in der Bismarckstrasse 136 (die Bushaltestelle Düsseldorfer Straße, Linie 21, ist direkt vor dem Haus)
- Ich brauche einen Fahrdienst. Bitte ruft mich an.
- Ich benötige Assistenz. Bitte ruft mich an

[Anmeldung bis 01.07.2025](#)

Bitte diese Anmeldung ausgefüllt entweder

- per Mail an Steffi Tellini unter inklusion@tuebingen-barrierefrei.de schicken
- oder als Bild unter der Telefonnummer 0157 746 25 719 (WhatsApp oder Signal) an Steffi Tellini schicken