

MÄDCHEN.MACHEN.MUT.



Save the Children



ABENTEUER • SPASS • NATUR • BEAUTY • KREATIVITÄT • MOTORSPORT
PROJEKTE FÜR MÄDCHEN MIT FLUCHTERFAHRUNG IN UNTERKÜNFTE

IMPRESSUM:

Herausgeber:
Save the Children Deutschland e. V.
Seesener Str. 10–13, 10709 Berlin
Telefon: 030 – 27 59 59 79 0
E-Mail: info@savethechildren.de
www.savethechildren.de

Das vorliegende Heft darf vollständig oder in Teilen verwendet, kopiert und weitergeleitet werden, sofern der Urheber in allen Kopien genannt wird.

Gestaltung & Illustration:
Carolyn Krüger

Redaktion:
Carolyn Krüger & Olivia Reckmann

Copyright Bilder:
© Save the Children Deutschland e.V.

Druck:
vierC print+mediafabrik GmbH&Co. KG

Auf Recyclingpapier gedruckt
Januar 2020

Das Heft ist online verfügbar:
www.maedchenmachenmut.de



LIEBE MÄDCHEN,

in diesem Heft möchten wir euch unser Projekt Mädchen.Machen.Mut. vorstellen. Das Leben kann manchmal voll von Herausforderungen sein. Zum Beispiel, wenn man nach einer Flucht in Deutschland mit vielen anderen Menschen in großen Unterkünften (Erstaufnahmeeinrichtungen) wohnen muss. Spaß und Mut sind dann besonders wichtig. Dabei soll unser Projekt helfen.

Wir haben Mädchen gefragt, was sie gerne machen und was sie in der Unterkunft vermissen. Zusammen haben wir dann überlegt, was dabei hilft, dass man sich gut fühlt. Ein paar der Ideen findest du in diesem Heft. Vielleicht hast du selber auch Vorschläge oder Wünsche für Aktivitäten, dann schau mal auf die letzte Seite, dort findest du einen Platz dafür. Natürlich können auch Jungen bei den Aktivitäten mitmachen, aber bei Mädchen.Machen.Mut. standen Mädchen im Alter von 10 bis 20 Jahren im Mittelpunkt.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

*Carolyn Ruby
Olivia*

**Carolyn, Olivia und Ruby
vom Mädchen.Machen.Mut.-Team**

MÄDCHEN.MACHEN.MUT.

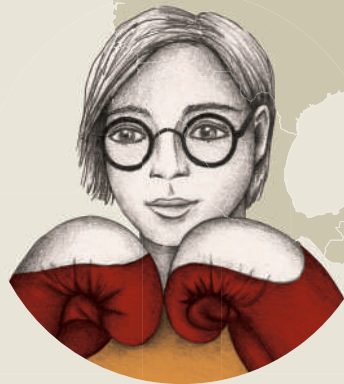
Mädchen haben viel zu erzählen.....	02
Gemeinsam pflanzen und Kochen.....	04
Was ist eigentlich schön?.....	06
Urban Art – ganz große Bilder.....	08
Mädchen auf der Rennstrecke.....	10
Was wünschst du dir?.....	12

**Viel Spaß beim
Entdecken!**



MÄDCHEN HABEN VIEL ZU ERZÄHLEN

Mädchen, die aus anderen Ländern nach Deutschland geflüchtet sind, haben viel erlebt und gelernt. Hier ist das Leben dann nicht immer leicht für sie. Wir wollen, dass alle Mädchen gesehen und gehört werden. So wissen andere Menschen, was sie können und auch was sie brauchen, damit es ihnen gut geht. Für unser Projekt haben wir Mädchen in Unterkünften gefragt: Was machst du gerne? Wann fühlst du dich besonders gut? Was möchtest du anderen Mädchen sagen?



Ich habe vor drei Jahren angefangen zu Boxen. Es ist der beste Sport, den ich je gemacht habe. Ich trainiere regelmäßig mit meiner besten Freundin. Ich fühle mich stärker, seit ich boxe und gelernt habe, wie man fair kämpft. Man lernt viel über Respekt und Selbstbewusstsein.*



Ich liebe Fotografieren. Für mich zeigen Fotos Erinnerungen an besondere Momente. Man hält die Zeit auf dem Bild fest und kann später mit anderen Menschen teilen, was man gesehen hat.*



Ich male schon, seit ich fünf Jahre alt bin. Am liebsten mag ich große Bilder. Ich male, was ich sehe, aber auch, was ich mir einfach ausdenke. Beim Malen kann ich bestimmen, wie alles aussieht.*

* Wir hatten viele Gespräche mit Mädchen. Die Bilder und Worte sind nur Beispiele.

Für mich ist die Natur das Schönste an der Welt. Ich habe meiner Mutter schon im Garten geholfen, als ich noch ganz klein war. Wir haben Gemüse und Kräuter gepflanzt. Aber am meisten liebe ich Blumen. Die kann man zwar nicht essen, aber sie sind wunderschön.*



Ich liebe Bücher. Wenn ich lese, fühlt es sich an, als wäre ich selbst Teil der Geschichte. Ich erlebe Abenteuer, bin traurig und aufgeregt. Später möchte ich Autorin werden und mir selbst Geschichten ausdenken.*



Ich mache oft Mehndis mit Henna für meine Freundinnen. Alle sagen, ich habe viel Talent. Vielleicht werde ich später Designerin oder Stylistin. Beides macht mir viel Spaß.*

Musik zu hören, ist super wichtig für mich. Ich mag Pop, Indie und Rock. Ich übe gerade zu singen, um eine Band mit meinen Freundinnen zu gründen. Wir müssen gar nicht berühmt werden, wir wollen einfach nur Spaß haben.*





GEMEINSAM GEMÜSE PFLANZEN UND KOCHEN

Schon seit langer Zeit pflanzen Menschen auf der ganzen Welt Gemüse, Obst und Kräuter zum Essen an. Sogar in der Stadt mit ganz wenig Platz kann man das machen. Dazu braucht man nur große Kisten mit Erde. Dann kann man selbst entscheiden, was man pflanzen möchte. Wer also gerne Tomaten isst, pflanzt sie an und kann ihnen beim Wachsen zuschauen.

Die Idee fanden auch die Mädchen bei Mädchen. Machen.Mut. sehr gut. Viele hatten keine Lust mehr auf das Essen aus der Kantine. Denn da gibt es ihr Lieblingsessen nicht und sie können nicht zusammen mit ihren Familien kochen. Um das zu ändern, haben die Mädchen selbst Gemüse und Kräuter gepflanzt. Zusammen mit ihren Familien haben sie jeden Tag die Pflanzen

gegossen und gepflegt. Einmal im Monat konnten sie ihr Gemüse ernten. Dann haben sich alle in einer Küche getroffen und zusammen gekocht. Jedes Mädchen konnte sich ein Rezept aussuchen und zubereiten. So haben alle Mädchen verschiedene Gerichte kennengelernt.

Durch die gemeinsame Arbeit haben sich die Mädchen und Familien besser kennengelernt. Nicht alle sprechen dieselbe Sprache. Aber das macht nichts. Beim Pflanzen gießen und Kochen muss man nicht viel reden. Man kann auch mit den Händen viel erklären und zeigen. Das ist manchmal sogar ganz lustig. Auch die Betreuerinnen und Betreuer der Unterkunft haben mitgeholfen. Sie verstehen jetzt auch besser, was die Mädchen sich wünschen.

„Jeden Tag mussten wir gucken, was passiert und wir haben gesagt ‚Mashallah‘. Das bedeutet: Sehr schön!“

Teilnehmerin, 13 Jahre



PFLANZEN-SAMEN IM HEFT

Beim gemeinsamen Kochen stellen die Mädchen einander Rezepte aus ihren Herkunftsländern vor.



Scanne den QR-Code mit dem Smartphone, um das Video zum Projekt zu sehen.





WAS IST EIGENTLICH SCHÖN?

In Filmen, Zeitschriften und auf dem Handy sehen wir jeden Tag schöne Frauen. Sie machen zum Beispiel Werbung für Make-up oder Shampoo. Oder sie sind Sängerinnen. Aber wer entscheidet eigentlich, was schön ist? Sind nicht alle Mädchen und Frauen schön? Können wir einfach selber entscheiden, was wir schön finden?

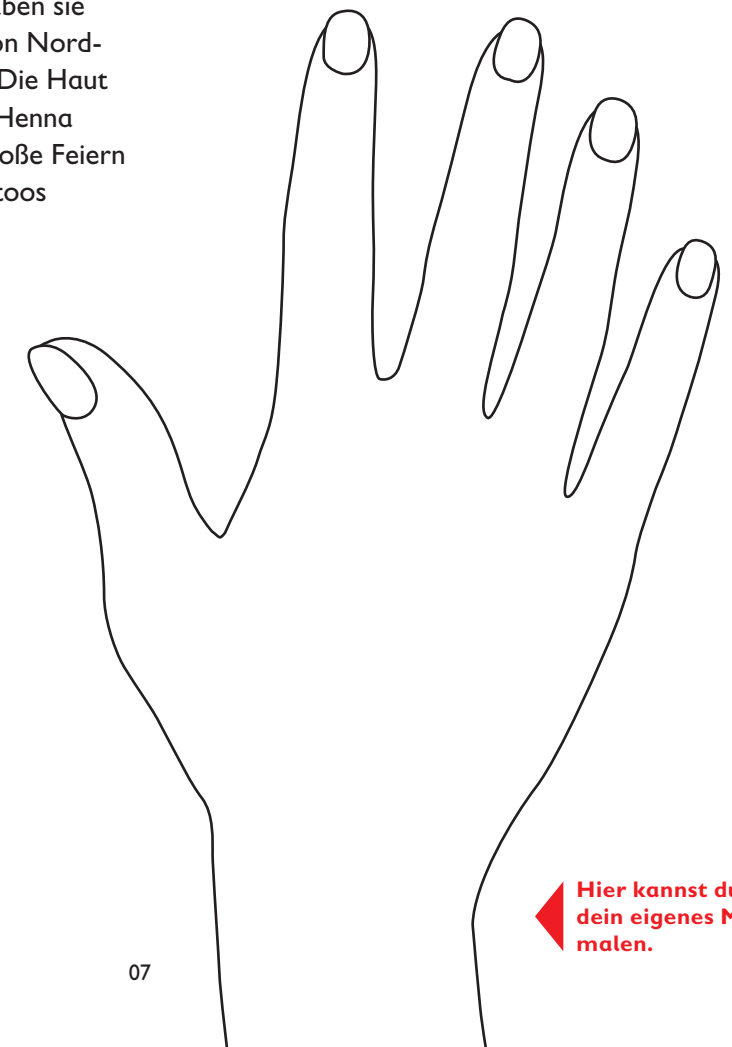
Welche Kleidung oder welches Styling schön ist, das kann in jedem Land anders sein: Hosen, Röcke, lang, kurz, eng, weit, dick, dünn ... Auch mit der Zeit ändert sich die Idee von Schönheit. In deiner Familie finden ältere Frauen vielleicht andere Sachen schön als du. Das ist normal.

Beim Projekt „Beauty Day“ haben Mädchen aus verschiedenen Ländern unterschiedliche Stylings ausprobiert. Auch die Kunst „Mehndi“ haben sie gelernt. „Mehndi“ ist in vielen Ländern von Nordafrika bis Asien eine ganz alte Tradition. Die Haut von Mädchen und Frauen wird dabei mit Henna (Pflanzenfarbe) bemalt. Oft gibt es für große Feiern ganz spezielle Muster. Anders als bei Tattoos geht das Henna aber wieder weg.

Auch verschiedene Haar-Stylings wurden am „Beauty Day“ ausprobiert. Wusstest du, dass Frauen sich überall auf der Welt auf ganz unterschiedliche Weisen die Haare flechten? Manchmal flechten sie nur einen großen Zopf, manchmal viele kleine Zöpfe. Vom afrikanischen Kontinent stammt zum Beispiel eine Tradition mit vielen dünnen Zöpfen, die heute als „Braids“ bekannt sind. Viele Frauen und Männer tragen sie gerne.

„Die Mädchen haben sich geduldig beim Bemalen ihrer Hände mit Henna geholfen. Die Ornamente wurden wunderschön. Wir alle hatten an dem Tag viel Freude.“

Projekt-Mitarbeiterin



Hier kannst du dein eigenes Mehndi malen.

URBAN ART – GANZ GROSSE BILDER!

„Wir haben gemalt und an uns geglaubt, daran, dass unser Ergebnis schön wird.“

Teilnehmerin, 15 Jahre

„Urban Art“ nennt man Bilder, die oft ganz groß an Häusern oder auf Mauern zu sehen sind. Sie sind dort für alle Menschen sichtbar. So müssen wir dafür nicht in ein Museum gehen und Geld bezahlen. Man muss nur durch eine Stadt laufen und schon sieht man ganz viel Kunst. Die Künstlerinnen und Künstler bekommen manchmal sogar den Auftrag, ganze Häuser zu bemalen. Dafür entwerfen sie Bilder, die etwas Besonderes zeigen sollen. Diese werden dann mit Hilfe von großen Leitern in bunten Farben an die Wand gesprayt.

In der Unterkunft durfte man leider nicht direkt auf die Wände malen. Also haben die Mädchen im „Urban Art“-Projekt auf große Leinwände gemalt. Am ersten Tag haben sie erst einmal geübt und sich kleine Skizzen für ihre großen Bilder überlegt. Manche Teilnehmerinnen machten sich besonders viele Gedanken. Sie wollten anderen Menschen mit ihrem Bild etwas zeigen und von sich erzählen, zum Beispiel von ihrer Heimat und ihren Erinnerungen an ihr Zuhause.

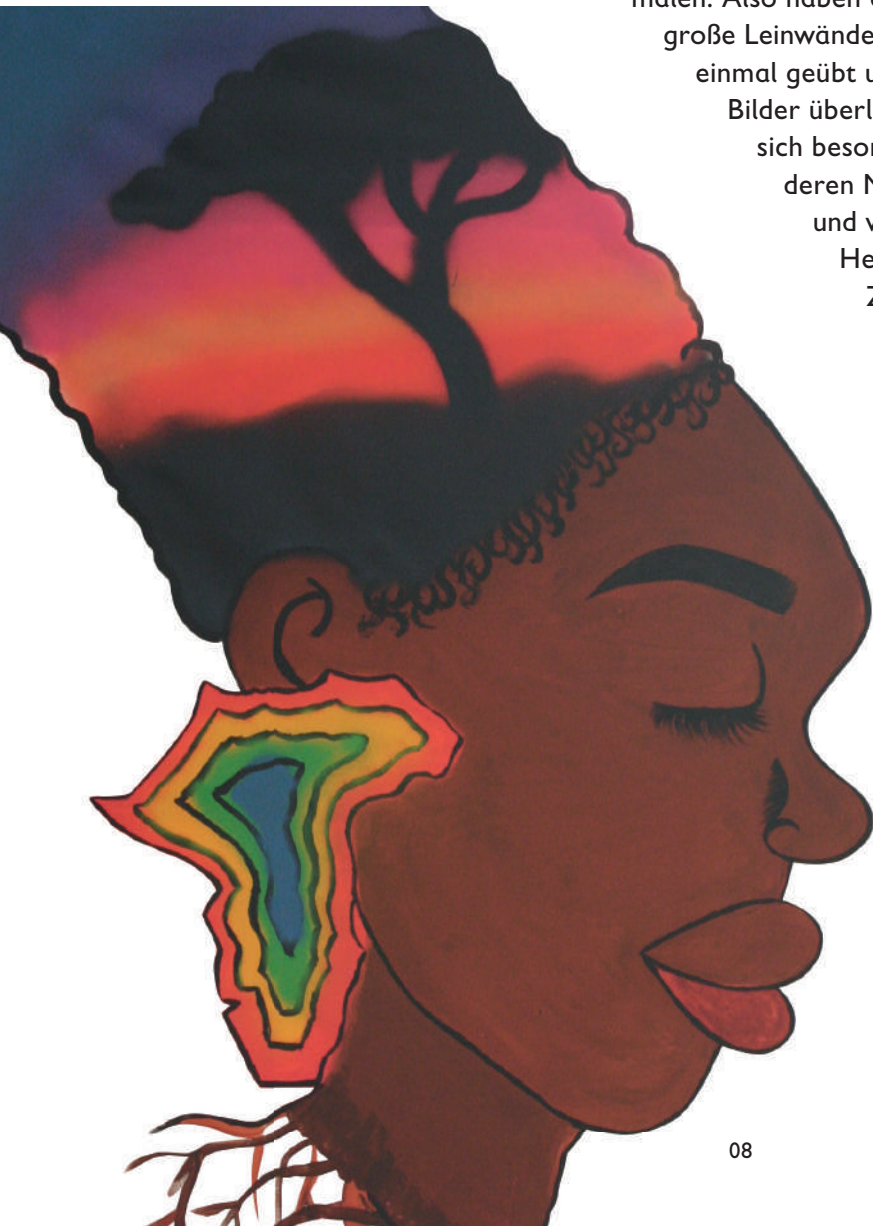
Am zweiten Tag konnten sie mit Sprühdosen die großen Leinwände gestalten. Dazu haben sie Schutzkleidung getragen, die auch schmutzig werden durfte. Alle Bilder wurden später in der Unterkunft ausgestellt, damit jeder sie sehen kann. Die Mädchen haben ihren Familien und den Betreuerinnen und Betreuern erklärt, was sie mit den Bildern zeigen wollten.

Das Porträt (links) wurde von einer 18-jährigen Teilnehmerin auf eine zwei Meter große Leinwand gemalt.




„Wir sollten alle versuchen, keinen Müll ins Meer zu werfen!“

Teilnehmerin, 10 Jahre



Eine zehnjährige Teilnehmerin sprayte gemeinsam mit ihrer Freundin Fische im Meer auf eine ca. 2,5 Meter breite Leinwand (oben). Sie wünscht sich weniger Plastik in Meeren und Seen.

Scanne den QR-Code mit dem Smartphone, um das Video zum Projekt zu sehen. 





Die 14-jährige Teilnehmerin auf den Bildern saß zum ersten Mal in einem Kart. Sie fand es aber nicht schwer und hat gleich gelernt, wie man gut fährt.

MOTORSPORT: MÄDCHEN AUF DER RENNSTRECKE

„Können eigentlich nur Männer Autorennen fahren?“ Das haben sich einige Mädchen gefragt und auch gleich beantwortet: „Nein, Mädchen können das auch!“

Deswegen haben sie sich gewünscht, zusammen eine Rennstrecke zu besuchen. Dort haben sie zuerst Informationen zum Motorsport bekommen. Ihnen wurden auch die Regeln für Sicherheit erklärt. Dann konnten sie selber in den schnellen großen Rennautos fahren – aber nur als Beifahrerin mit einem erwachsenen Trainer.

Gokart-Fahren ist auch für Kinder und Jugendliche erlaubt. Hier konnten die Mädchen dann

alleine fahren und zeigen was sie können. „Karts“ sind zwar kleine Fahrzeuge, aber sie können bis zu 60 km/h fahren. Deshalb ist es auch wichtig, einen Helm aufzusetzen. Mit den Karts kann man das Fahren in den größeren Rennwagen gut üben. Viele Formel 1-Champions haben so angefangen.

Die Teilnehmerinnen haben gelernt wie, man ein Kart startet, bremst und überholt. Manche waren gleich ganz mutig und sind sofort schnell gefahren. Andere Mädchen hatten ein bisschen Angst und sind erstmal langsamer gefahren, aber sie hatten alle viel Spaß zusammen.

„Ich habe mich frei gefühlt, als ich mit dem Rennwagen gefahren bin.“

Teilnehmerin, 14 Jahre

Scanne den QR-Code mit dem Smartphone, um das Video zum Projekt zu sehen.

MÄDCHEN.MACHEN.MUT.



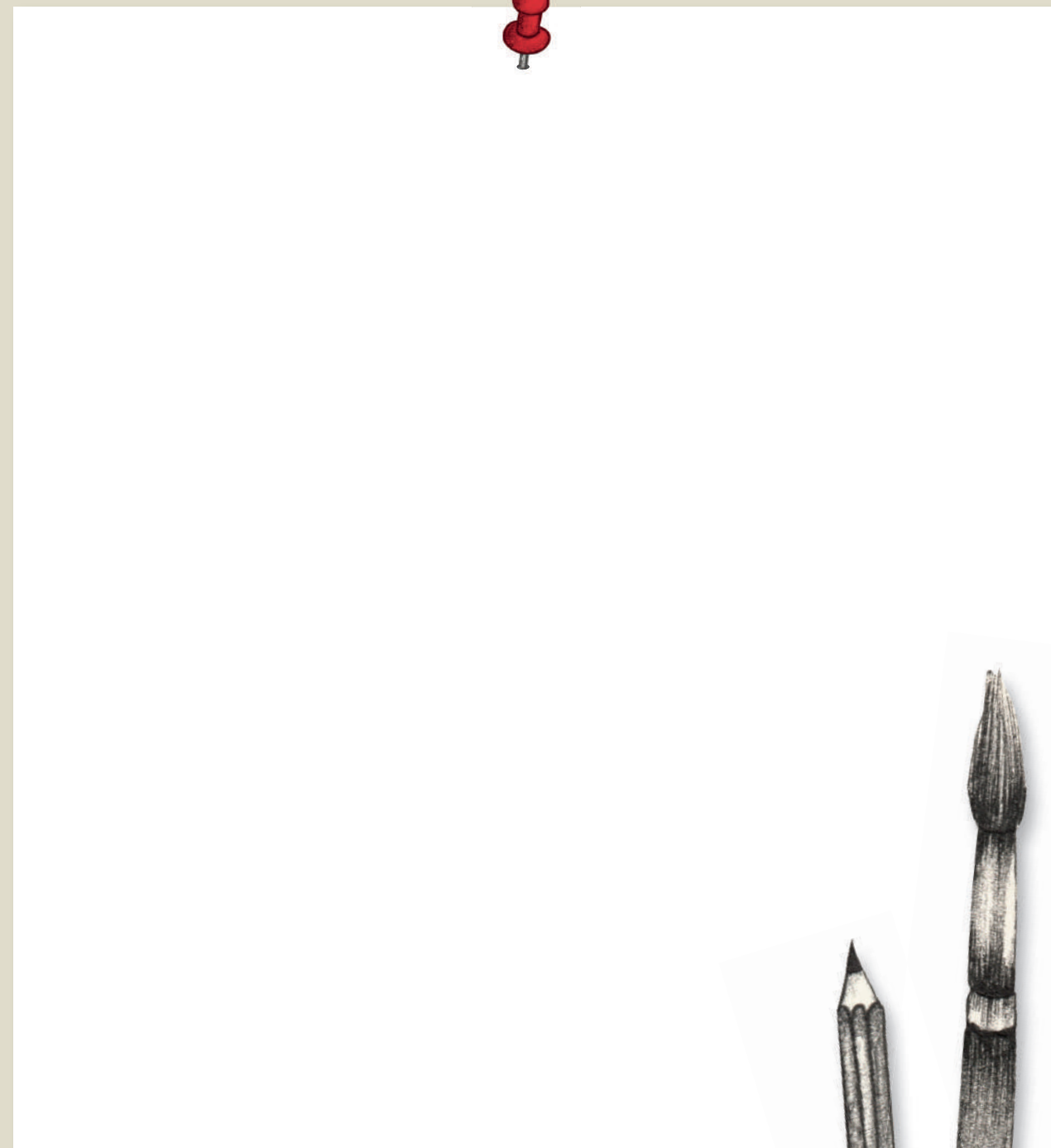
STICKER IM HEFT

**DU WEISST SELBST AM BESTEN,
WAS DIR SPASS MACHT.
WELCHE PROJEKTE
MÖCHTEST DU
ERLEBEN?**



WAS WÜNSCHST DU DIR?

Hier kannst du deine Idee für ein Projekt schreiben oder malen. Schneide diese Seite aus und gib sie einer Betreuerin in deiner Unterkunft. So weiß sie, was du dir wünschst.





Save the Children e.V. wurde 1919 von der englischen Lehrerin Eglantyne Jebb gegründet und ist heute die größte unabhängige Kinderrechtsorganisation der Welt. Wir setzen uns ein für eine Welt, die die Rechte von Kindern und Jugendlichen achtet. Eine Welt, in der alle Kinder gesund und sicher leben und frei und selbstbestimmt aufwachsen können.



Save the Children

Mehr Informationen zum Projekt Mädchen.Machen.Mut. gibt es auf: www.maedchenmachenmut.de

Das Projekt ist gefördert von:
Cummins Inc.

In Kooperation mit:



**Deutsches
Rotes
Kreuz**