

STARKE MÄDCHEN - WIE MAN SICH SELBST BEHAUPTEN KANN

Das Projekt fand an drei aufeinander folgenden Nachmittagen statt und wurde von erfahrenen Pädagoginnen und Expertinnen in Selbstverteidigung angeleitet. Das Thema Selbstbehauptung und Gewaltprävention für Mädchen und junge Frauen stand hierbei im Vordergrund. Mit Hilfe von spielerischen und kreativen Methoden sollten die Teilnehmerinnen sich mit ihren eigenen Stärken, aber auch mit Ängsten und möglichen Schwächen auseinandersetzen. Verschiedene Übungen unterstützten die Mädchen darin, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, anzuerkennen und zu äußern. Darüber hinaus sollten die Teilnehmerinnen sich anhand von gruppendynamischen und -stärkenden Einheiten selbst in der Gruppe erleben. Die Übungen förderten eine Auseinandersetzung mit der eigenen Identität in Beziehungen oder Begegnungen mit anderen Menschen und unterstützten einen selbstbewussten bzw. schützenden Umgang mit schwierigen zwischenmenschlichen Situationen. Die teilnehmenden Mädchen erlernten neue Kompetenzen und Fähigkeiten und konnten sich als starke und selbstwirksame Menschen wahrnehmen.

Mögliche Anzahl der Teilnehmerinnen: flexibel, hier 4-10

Geeignete Altersgruppe: flexibel nach Interesse, hier 12-18 Jahre

Benötigte Materialien: geeigneter Raum mit Bewegungsfreiheit

Empfohlene Kooperationen: pädagogisches, soziales oder psychologisches Fachpersonal sowie geeignete Expertinnen für Selbstverteidigung, Selbstbehauptung und Gewaltprävention für Mädchen und junge Frauen

SELBSTBEHAUPTUNG ALS PSYCHOSOZIALE UNTERSTÜTZUNG

Minderjährige Mädchen und junge Frauen mit Fluchterfahrung gehören zu einer sehr vulnerablen und gesellschaftlich benachteiligten Gruppe. Ziel des Projekts ist es daher, das Selbstbewusstsein der Mädchen zu stärken und ihnen Handlungsspielräume und Fähigkeiten zur Veränderung schwieriger Situationen zu eröffnen. Die Mädchen werden gezielt gefördert, ihr eigenes Potenzial zu entfalten. Sie entdecken ihre Stärken, werden mutiger, lernen Grenzen zu ziehen und mit bedrohlichen Situationen umzugehen.

Durch die Teilnahme von Mädchen aus unterschiedlichen Herkunftsländern können Perspektivwechsel gefördert und positive Erfahrungen mit Gleichaltrigen gesammelt werden. Die Mädchen erhalten in diesem Zusammenhang auch die Möglichkeit, sich in einem geschützten Rahmen ohne männliche Teilnehmer oder Mitarbeiter mit ihrem Selbstbild und mit ihrer weiblichen Identität auseinanderzusetzen. Verschiedene kulturelle Normen und Genderstereotypen können so kritisch betrachtet und besprochen werden.



MÄDCHEN.MACHEN.MUT.