

# UNSER AKTUELLES PRÄVENTIONS- ANGEBOT

## MÄDCHEN STÄRKEN

**Mädchen stärken** ist ein wesentliches Ziel unserer Arbeit. In diesem Sinn bieten wir seit vielen Jahren Kölner Schulen und Trägern der Jugendhilfe Informationsveranstaltungen und Workshops für Mädchen und junge Frauen an.

Wir nehmen Mädchen und junge Frauen in ihrer Vielfalt und ihren unterschiedlichen Lebenslagen wahr. Auf der Grundlage von Wertschätzung und unserer langjährigen Erfahrung bieten wir ihnen mit unseren Veranstaltungen den Raum sich mit alters- und entwicklungsrelevanten Themen und ihren persönlichen Erfahrungen auseinanderzusetzen und Sachinformationen und Anregungen zu gewinnen. Jedes Anliegen, Thema, Problem, das die Teilnehmerinnen einbringen, wird aufgenommen – alles ist wichtig, jede Teilnehmerin ist wichtig.

Neben der Vorstellung von Beratungsarbeit sind die Themen Geschlechterrollen, Freundschaft, Liebe und Lust, Ausgrenzung und Übergriffe in den digitalen Medien Inhalte unserer Workshops.

Die Prävention sexualisierter Gewalt ist ein durchgängiges Thema in allen Workshops.

## ÜBER- SICHT

1. Mädchenberatung – Was ist das?
2. Mädchenzeit
3. Liebe und Lust
4. Spieglein, Spieglein...
5. Alle für Eine
6. Verliebt im Netz
7. #Mädchen Sein

## Kontakt & Information

Für Fragen zur Durchführung und zu den Kosten der verschiedenen Veranstaltungen stehen wir gerne zur Verfügung:

**LOBBY FÜR MÄDCHEN e.V.**

Fridolinstraße 14  
50823 Köln – Ehrenfeld

Tel. 0221 / 45 35 56 50

Fax 0221 / 45 35 56 54

[praevention@lobby-fuer-maedchen.de](mailto:praevention@lobby-fuer-maedchen.de)

[www.maedchenberatung-koeln.de/praevention](http://www.maedchenberatung-koeln.de/praevention)

## 1. Mädchenberatung – Was ist das?

In dieser Informationsveranstaltung lernen Mädchen und junge Frauen das Beratungs- und Hilfeangebot der LOBBY FÜR MÄDCHEN kennen. Die Teilnehmerinnen gewinnen insbesondere ein persönliches Bild von der Mädchenberatungsstelle. An Hand von Übungen erfahren sie auch etwas über Beratungsprinzipien und -methoden. Dabei werden die Fragen und Anliegen der Mädchen und jungen Frauen als Ausgangspunkt genutzt, um Beratungsarbeit zu erklären.

**Alter der Teilnehmerinnen:** 11 – 27 Jahre  
**Dauer der Veranstaltung:** 90 Minuten  
**Kostenloses Angebot**

## 2. Mädchenzeit

### Geschlechterrollen und Sexualität

Es werden die vier Kernthemen Mädchen sein – Körper, Schönheit, Aussehen – Liebe und Sexualität – Streit und Selbstbewusstsein erarbeitet und diskutiert, Mädchen sollen in dieser Veranstaltung erfahren, dass sie mit ihren Fragen und Wünschen ernstgenommen werden, dabei verfolgt die Veranstaltung das Ziel, individuelle und kollektive Handlungsspielräume zu erweitern und dadurch gezielt sexualisierter Gewalt vorzubeugen. Der geschützte Rahmen bietet zum einen ein Lern- und Erfahrungsfeld, zum anderen die Bestärkung, sich bei Fragen, Problemen und in Krisensituationen Unterstützung bei Erwachsenen und kompetenten Institutionen zu holen.

**Alter der Teilnehmerinnen:** 12 – 15 Jahre  
**Dauer der Veranstaltung:**  
2 x 180 Minuten oder 4 x 90 Minuten

## 4. Spieglein, Spieglein...

### Körper, Ideale und Ess-Störungen

Schönheitsideale, Körper, Diäten sind für viele Mädchen und junge Frauen wichtige Themen. Der Workshop regt eine Auseinandersetzung mit individuellen und gesellschaftlichen Idealvorstellungen an. Er unterstützt die Teilnehmerinnen medial verbreitete Körperbilder zu hinterfragen und kritisch zu betrachten. Auch die Auseinandersetzung mit dem eigenen Ess-Verhalten und die Selbst- und Fremdwahrnehmung des eigenen Körpers sind Thema der Veranstaltung. Über einen ressourcenorientierten Ansatz werden die Mädchen und jungen Frauen ermutigt, ihre persönlichen Stärken und Besonderheiten wahrzunehmen und wertzuschätzen. Zudem erhalten sie umfassende Informationen zur Entstehung und zu den Auswirkungen von Ess-Störungen.

**Alter der Teilnehmerinnen:** 12 – 27 Jahre  
**Dauer der Veranstaltung:** 180 Minuten

## 6. Verliebt im Netz

### Sexualisierte Gewalt im Netz

Der Workshop beschäftigt sich mit den Themenschwerpunkten Cyber-Grooming, also der Anbahnung sexueller Kontakte von Erwachsenen im Internet mit Kindern, und Sexting, dem einvernehmlichen Versenden erotischer Bilder über das Internet. Die Teilnehmerinnen werden durch die zielgruppenspezifischen Methoden sensibilisiert, mögliche Täterstrategien beim Chatten mit anonymen Chatpartnern zu erkennen. Es werden Handlungsoptionen aufgezeigt, wie sich die Teilnehmerinnen im Netz gegen Übergriffe wehren und schützen können, die eigenen Grenzen gewahrt werden und wie sie sich bei Bedarf Unterstützung bei Erwachsenen im Umfeld oder in Beratungsstellen, Jugendeinrichtungen oder in der Schule holen können. Außerdem wird ein selbstbestimmter und reflektierter Umgang mit den Medien vermittelt.

**Alter der Teilnehmerinnen:** 11 – 16 Jahre  
**Dauer der Veranstaltung:** 180 Minuten

Bei einer erweiterten Informationsveranstaltung zur Mädchenberatung wird zusätzlich zu einem ausgewählten Themenschwerpunkt gearbeitet. Das kann Mobbing, Ess-Störungen, Liebe und Sexualität, Körperbilder, Rollen, Vielfalt, selbstverletzendes Verhalten sein.

**Alter der Teilnehmerinnen:** 11 – 27 Jahre  
**Dauer der Veranstaltung:** 120 Minuten

## 3. Liebe und Lust

### Liebe, Sexualität, Beziehung und Grenzen

Die Teilnehmerinnen werden darin gefördert, eine individuelle und selbstbestimmte sexuelle Identität zu entwickeln. Sie bekommen die Möglichkeit, sich altersangemessen mit ihren Gefühlen, Gedanken, Bedürfnissen, Ambivalenzen, Ängsten und Unsicherheiten auseinanderzusetzen. Tabuisierungen, sich ausschließende Erwartungen und gesellschaftliche Zuschreibungen werden thematisiert und reflektiert. In der Veranstaltung wird Raum gegeben, eigene Grenzen zu formulieren und deren Umsetzung praktisch zu üben.

**Alter der Teilnehmerinnen:** 11 – 16 Jahre  
**Dauer der Veranstaltung:** 180 Minuten

## 5. Alle für Eine

### Gemeinsam gegen Ausgrenzung

Der Workshop trägt zur Prävention von (Cyber-)Mobbing bei. Die ausgewählten Methoden klären die Teilnehmerinnen darüber auf, dass es sich bei (Cyber-)Mobbing um einen gruppenspezifischen Prozess handelt, bei dem nicht nur Täter bzw. Täterin und Opfer beteiligt sind. Durch die Stärkung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls sowie durch die Einübung sozialen Verhaltens werden die Teilnehmerinnen ermutigt, sich gegen (Cyber-)Mobbing einzusetzen. Des Weiteren erfahren sie, wo und wie sie sich Hilfe holen können, wenn sie oder andere in ihrem Umfeld von (Cyber-)Mobbing betroffen sind.

**Alter der Teilnehmerinnen:** Ab 12 Jahren  
**Dauer der Veranstaltung:** 180 Minuten

## 7. #Mädchen Sein

### Der Einfluss digitaler Medien auf Geschlechterrollen

Der Workshop gibt den Teilnehmerinnen die Möglichkeit sich mit den aktuell einflussreichen YouTuberInnen und InstagramerInnen und deren Themen und Äußerungen im Hinblick auf Geschlechterrollen auseinanderzusetzen. Die Mädchen und jungen Frauen können die über YouTube und Instagram vermittelten Erwartungen an Mädchen und junge Frauen erkennen und den Einfluss von solchen Rollenvorbildern auf ihr eigenes Leben hinterfragen. Mädchen und junge Frauen, die sich bewusst nicht rollenkonform verhalten möchten, werden in ihrer Haltung gestärkt und unterstützt.

**Alter der Teilnehmerinnen:** 11 – 18 Jahre  
**Dauer der Veranstaltung:** 180 Minuten