

## Ein geschlechtsspezifisches Training für Mädchen und junge Frauen

### „Starke Mädels Training“

Gefühle von Angst, Schwäche, Ohnmacht, Unterlegenheit und Opfersein sind vielen Mädchen und jungen Frauen bekannt. Sei es zu Hause, in der Schule oder auf der Strasse. Die eigenen Erfahrungen in Bezug auf die erlebte Gewalt im Mädchenalltag werden thematisiert und reflektiert.

Im Training wird die Verbesserung der Lebenssituation gemeinsam erarbeitet. Sie werden gestärkt auf dem Weg ihrer Identitätsentwicklung. Die Strukturen des Rollenverhaltens und dessen Wirkungsweisen werden ihnen bewusst gemacht. Die praktische Arbeit setzt bei den Interessen und Stärken der Mädchen an und unterstützt ihre Eigenständigkeit und Selbstbehauptung.

Die Aufklärung und Medienkompetenz sind wichtige Bausteine des Trainings.

Handy, Internet & Co. sind integraler Bestandteil von Jugendlichen.

Dies erhöht den sozialen Druck auf die Opfer. Cyber-Mobbing kann rund um die Uhr stattfinden. Die klare Rollenzuordnung verwischt in der scheinbar sicheren Anonymität von Täter, Gehilfe und Zuschauer bis hin zum Opfer.

Bei den Profilen der Mädchen in den Social Communitys geht es meist um die Selbstdarstellung. Sie zeigen wer sie sind oder wer sie gerne wären. Viele Mädchen mit einem sozial schwachen Umfeld und wenig Zuwendung innerhalb der Familie, sind offen für Komplimente und vermeintliche Zuneigung. Sie verabreden sich mit Fremden, die sie nur aus dem Internet kennen. Die Gefahr, der sie sich hierbei aussetzen, können sie kaum abschätzen.

Ziel ist es, Mädchen für die Risiken in Chats und sozialen Netzwerken zu sensibilisieren, die Medienkompetenz zu erhöhen und gemeinsam Handlungsmöglichkeiten für mehr Sicherheit im Netz zu erarbeiten

Durch das Training in einem geschützten Rahmen können die Teilnehmerinnen sich ausprobieren und Spaß haben. Sie lernen, mit schwierigen Situationen oder Übergriffen angemessen umzugehen.

### Inhalte sind

- selbstsicheres Auftreten und selbstbewusstes Handeln
- grenzüberschreitende Situationen frühzeitig wahrzunehmen
- Distanz halten und persönliche Grenzen verteidigen
- Einsatz von Körpersprache und Stimme
- einfache Selbstverteidigungstechniken
- Auseinandersetzung mit Rollenverhalten
- Stärkung des Selbstwertgefühl und der Selbstakzeptanz
- sozial unsichere Verhaltensweisen abzubauen
- Medienkompetenz und Selbstschutz

Es wird ein Pauschalhonorar vereinbart.