



GRLPWR

Erprobte Methoden zum Thema Mädchen*arbeit
in der Offenen Kinder- und Jugendarbeit



Methodenbuch



Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
Mädchen*arbeit - Was ist das eigentlich?	?
Die Welt aus meinen Augen	7
Ich bestimme, was ich teile	9
Aktiv gegen Catcalling	12
Ankreiden	15
Notfallkoffer	17
Gesprächsspiel - Wie reagierst du?	19
Let's talk about...	21
Kleidertausch-Party	23
Mädchen*kino	25
Mädchen*konferenz	27
Selfcare-Challenge	30
Escape-Room	32
Laudatio über dich, mich und über uns	34

G R L



P W R

Einleitung

Der Mädchen*Reader entstand als sogenanntes AddOn-Projekt des Teams „Galaxy“, ehemals Begegnungsstätte in Herne-Horsthausen, im Rahmen von „Vielfalt - Wir leben sie!“ der AGOT NRW. Ziel ist es, mit den im folgenden dargestellten Methoden das Feld der Mädchen*arbeit im Bereich der Offenen Kinder- und Jugendarbeit weiterzuentwickeln und bestehende Herausforderungen sichtbar zu machen. Berücksichtigt werden muss daher auch der Entstehungskontext und das „Setting“ der dargestellten Methoden.

Diese Methodensammlung richtet sich an alle Fachkräfte, die sich mit dem Thema auseinandersetzen und Mädchen* stärken möchten und dient als Anreiz, sich auszuprobieren und sich auf den Weg zu machen in einen pädagogischen Alltag, der durch gendersensible Praxis in der Mädchen*arbeit gekennzeichnet ist. Die Mädchen* lernen sich selbst besser kennen und können durch gemeinsame Reflexionsprozesse Normen und Werte reflektieren.

Im Mittelpunkt der Methoden steht das Ziel, Mädchen* zu bestärken, und ihre* Selbstwirksamkeit zu fördern. Dem vorausgesetzt ist, dass alle Methoden und Aktionen in sicherer Atmosphäre, stattgefunden haben. Eine Atmosphäre, in der sich alle Teilnehmer*innen wohl und verstanden fühlen (dabei sollte auch für Verpflegung und regelmäßiges Lüften und separate Rückzugsmöglichkeiten gesorgt sein) muss vor jeder Aktion gewährleistet sein. Mädchen*arbeit bedeutet die Unterstützung von Selbstständigkeit und Selbstfürsorge aller Teilnehmer*innen über die gesellschaftlichen Geschlechts Zuschreibungen hinaus und wirkt dabei nicht lediglich entlang geschlechtshomogener Grenzen.

Die Mädchen*arbeit in der Offenen Kinder- und Jugendarbeit bietet Mädchen* in einem außerschulischen Kontext einen sicheren Raum, in dem sie Themen besprechen können, die in Bezug zu ihrem Geschlecht stehen (vgl. Forster/Thiel 2005). Die Angebote werden, wie in der Offenen Kinder- und Jugendarbeit üblich, niederschwellig gehalten und ermöglichen den Mädchen* so eine unkomplizierte Teilnahme (vgl. Gandouz-Tuati/Heidbreder/Nacro 2021). Dabei werden Rollenbilder von Mädchen* und Frauen aus gesellschaftlicher und individueller Perspektive aufgearbeitet (vgl. Forster/Thiel 2005). Durch die Auseinandersetzung mit Rollenbildern in Bezug auf das weibliche Geschlecht werden so in der Mädchen*arbeit konservative Stereotype aufgebrochen. Die Mädchen* entscheiden aus kritischer Perspektive selbst, inwieweit die Vorstellung ihrer eigenen Identität mit den Rollenbildern übereinstimmt oder sie ihre eigenen Wertvorstellungen umsetzen und

leben wollen. (vgl. ebd.)

Der folgende Reader soll Ansatzpunkte liefern, junge Mädchen* in ihrer Entwicklung zu unterstützen und zu stärken und neue Handlungsmöglichkeiten zu eröffnen.

Voraussetzung:

Die Mädchen* haben sich oftmals nicht zu einer festen Zeit alle gemeinsam in der Einrichtung eingefunden, daher wurden manche Methoden auf Wunsch der Mädchen* auch mehrfach wiederholt, sodass jedes Mädchen* die Chance hatte, dabei sein zu können. Die Gruppe hat sich zusammengesetzt aus Mädchen* unterschiedlicher Altersklassen. Dazu hatten wir eine Gruppe im Teeniebereich und eine Gruppe später im Kinderbereich. Die Gruppe im Kinderbereich hat aber nicht alle Methoden kennengelernt - dabei haben wir jedoch immer versucht die "fehlenden" Methoden auch in der Gruppe im Kinderbereich bei Themen wie z. B. Catcalling kindgerecht anzusprechen. Aufgrund des Altersunterschiedes haben wir diese Gruppen bewusst nicht zusammengeführt, um den Mädchen* im Teeniebereich eine vertraute Atmosphäre zu bewahren, in der Gesagtes im Raum bleibt, sie sich frei äußern können und dabei ernst genommen werden. Den geschützten Raum haben wir versucht wöchentlich zur gleichen Zeit anzubieten, was jedoch aufgrund teilweise unregelmäßiger Besuche der Mädchen* nicht immer möglich war. So sind die Mädchen* dazu übergegangen, sich im offenen Treff in einen Nebenraum zurückzuziehen und mithilfe eines Zettels an der Tür "GRLPWR - betreten für Boys* verboten" (sofern männlich gelesene Besucher*innen da waren) sich wortwörtlich den Nebenraum zu eigen zu machen. So konnten die Mädchen* in ungestörter Atmosphäre in den Austausch gehen.

Quellen:

Forster, Edgar J./ Thiel, Felicitas (2005): Allgemeine Einführung: Mädchen- und Jungenarbeit. In: Braun, Karl-Heinz (Hrsg.); Wetzel, Konstanze (Hrsg.); Dobesberger, Bernd (Hrsg.); Fraundorfer, Andrea (Hrsg.): Handbuch Methoden der Kinder- und Jugendarbeit. Studien zur pädagogischen Entwicklungsforschung und Qualitätssicherung.

Wien: Lit-Verl. Gandouz-Touati, Yasmina/ Heidbreder, Marthe/ Nacro, Sanata (2021): Mädchen*treff.

In: Deinet, U., Sturzenhecker, B., van Schwanenflügel, L., Schwerthelm, M. (Hrsg.): Handbuch für Offene Kinder- und Jugendarbeit. Wiesbaden: Springer Verlag.

„Die Welt aus meinen Augen“



Mit Hilfe von verschiedenen Kameras (z.B. Polaroid, Handy, Einweg) werden die Perspektiven der Adressat*innen eingefangen und analysiert. Dies ermöglicht außerdem eine Reflexion über Normen.

Ziel:

Sachkompetenz:

Die Teilnehmer*innen erproben sich im Umgang mit unterschiedlichen Kameras (Digitalkamera, Spiegelreflexkamera, Polaroidkamera): Nach einer technischen Hinführung können sie diese in der Praxis verwenden.

Selbstkompetenz:

Die Teilnehmer*innen erarbeiten sich einen bewussteren Blick auf sich selbst und ihr Umfeld, indem sie sich aktiv durch die Aufgabenstellung mit der Wahrnehmung ihrer eigenen Perspektive auseinandersetzen können.

Sozialkompetenz:

Mit Hilfe dieser Methode wird das Empathievermögen der Teilnehmer*innen gefördert, und sie lernen andere Perspektiven einzunehmen, indem sie* sich in der großen Reflexionsrunde mit den Begründungen der jeweiligen Motive der anderen Teilnehmer*innen auseinandersetzen und diese anerkennen.

Teilnehmer*innen	Wie alt sollte man ungefähr sein?	Wie viel Zeit wird benötigt?
Max. 15 Mädchen*	ab 8 Jahren	Ca. zwei Stunden

Vorbereitung:

Beutel füllen mit Snacks und Getränken, persönliche Kompetenzen zum Thema Umgang mit der Kamera und Fotografie erweitern.

Durchführung:

Alle Teilnehmer*innen erhalten eine Kamera und eine Einführung in das technische Wissen für den Umgang damit. Danach bekommen sie einen „Bingo Zettel“ mit folgenden Aufgabenstellungen:

- Fotografiere einen Ort, an dem etwas Lustiges passiert ist.
- Fotografiere deinen Lieblingsort.
- Fotografiere dich mit/in dem schönsten Stück Natur, welches du magst.
- Fotografiere etwas, was du bisher nur wenig bis gar nicht beachtet hast.
- Fotografiere einen Ort, der dir viel bedeutet.
- Fotografiere etwas, was du niemals verlieren möchtest.

Anschließend werden die Mädchen* mit den gefüllten Snackbeuteln ausgestattet, und alle begeben sich zusammen in die nähere Umgebung im Stadtteil. Während des Spaziergangs durch den Stadtteil haben die Teilnehmer*innen immer wieder die Möglichkeit sich auszutauschen, die Kameras zu wechseln oder ein kleines Picknick zu veranstalten.

Haben alle ihre Fotos geschossen, begeben sie sich zurück in die Einrichtung, und die Gruppe schaut sich diese über den Beamer an. Jede*Teilnehmer*in, die möchte, hat die Möglichkeit etwas zu ihren Bildern zu sagen. Möchte niemand anfangen, beginnt die Fachkraft und erklärt, mit welchen Intentionen sie*er die Fotos gemacht hat. Dadurch kann ein Austausch über Normen und Werte erfolgen. Durch kleine Anregungen und Impulse reflektieren alle gemeinsam die Erlebnisse des Tages und die perspektivische Wahrnehmung der Gruppe.

Abschließend erhalten die Mädchen* ihre Fotos zur freien Verfügung (z.B. für Instagram).

Tipp:

Einige Mädchen* gehen gerne mit ihren engeren Freund*innen zusammen, so wird der Austausch untereinander angeregt.

Material:

Unterschiedliche Kameras, Beutel gefüllt mit Snacks & Getränken, Zettel mit Aufgabenstellung

Checkliste:

- Beutel gefüllt
- Kameras aufgeladen

„Ich bestimme was ich teile!“



Mit Hilfe von Visualisierung durch Plakate und aktive Gestaltung werden individuelle Grenzen der Privatsphäre erarbeitet. Auch ein selbstbewusster Umgang mit möglichen Grenzverletzungen/-überschreitungen kann unterstützt werden.

Ziele:

Sachkompetenz:

Die Teilnehmer*innen erweitern ihr Wissen über die Möglichkeiten der Privatsphäre im Internet, indem sie sich damit auseinandersetzen, welche Inhalte geteilt werden können und welche nicht, und welche Rechte damit verbunden sind.

Selbstkompetenz:

Die Teilnehmer*innen werden sich ihrer persönlichen Grenzen bewusster, indem sie sich mit den einzelnen Aussagen und Bildern befassen und abwägen, ob diese Inhalte gefahrlos geteilt werden können oder nicht.

Sozialkompetenz:

Die Teilnehmer*innen fördern ihr Einfühlungsvermögen, indem sie die Perspektiven der anderen Mädchen* bei ihren Begründungen akzeptieren und respektvoll darauf eingehen können.

Teilnehmer*innen	Wie alt sollte man ungefähr sein?	Wie viel Zeit wird benötigt?
Max. 15 Mädchen*	Ab acht Jahren	Ca. zwei Stunden

Vorbereitung:

Die Fachkraft erstellt vier Plakate, die folgende Intentionen visualisieren.

Zusätzlich fertigt die Fachkraft unterschiedliche Bilder und Nachrichten an. Die Plakate, Bilder und Nachrichten werden laminiert und an mehreren Stellen mit Klettverschluss versehen.

Plakate:

- Eine leere Instagram Seite = „Das teile ich auf Instagram“
- Ein leerer Instagram Chat = „Das teile ich in einem Chat“
- Ein Tagebuch mit Schloss = „Das bleibt geheim“
- Ein Mülleimer = „Wird gelöscht/blockiert“

Bilder:

- Ich vor meiner Haustür und erkennbarer Umgebung
- Ich, wie ich vor zwei Stunden mit Freunden Bubble Tea trinken war
- Ein schöner Ort, den ich gesehen habe
- Ich, wie ich jetzt gerade allein spazieren gehe, an einem markanten Ort
- Mein Haustier

Nachrichten:

- „Kann ich mehr sehen von dir?“
- „Voll cool, ich habe die gleichen Hobbys wie du“
- „Welche Körbchengröße hast du?“
- „Hey, coole Bilder“
- „Mag dein Profil“
- „Lass uns allein treffen, heute Abend?“

Durchführung:

Alle begeben sich in den vorbereiteten Raum und setzen sich in einem Halbkreis um die Plakate. Vor den Mädchen* liegen die Bilder und Texte. Nach einer kurzen Einführung in das Thema haben die Mädchen* Zeit, sich alle Aussagen und Bilder genau anzuschauen. Anschließend werden Unklarheiten und Fragen geklärt. Danach können sich die Mädchen* der Reihe nach je eine Karte aussuchen, einem der Plakate zuordnen und begründen, warum diese Wahl getroffen wurde. Die anderen Mädchen* haben jederzeit die Möglichkeit ihre Einschätzungen zu äußern. Die Fachkraft beteiligt sich durch Anregungen und mögliche Impulse an den Gesprächen. Sind alle Karten an den Plakaten befestigt, werden die Ergebnisse reflektiert und eine Brücke zur Lebenswelt der Adressat*innen wird gezogen. Hierbei wird auch auf die Gefahren im Internet hingewiesen.

Inspirierende Fragen dazu können sein:

Wie geht ihr sonst mit Nachrichten um, die ihr bekommt? Achtet ihr sehr darauf, was ihr postet?

Was glaubt ihr, können wir für die Zukunft mitnehmen, wenn wir was posten?

Diese Gespräche lassen alle gemeinsam langsam ausklingen und schaffen somit einen lockeren Abschluss für den Tag.

Tipp:

Wenn Mädchen* emotional aufgewühlt von ihren negativen Erfahrungen berichten – unbedingt auffangen und anbieten, sich aus der Methode auszuklinken und bei einem privaten Gespräch für Stabilität sorgen.

Material:

Karten mit Nachrichten und Bildern, Verpflegung, Klettverschluss, Plakate

Checkliste:

- Bilder, Nachrichten und Plakate vorbereiten
- Einen ruhigen Raum suchen

Wie viele Leute werden benötigt?	Wie alt sollte man ungefähr sein?	Wie viel Zeit wird benötigt
max. 10 Mädchen	ab 12 Jahren	ca. 2 Stunden

„Aktiv gegen Catcalling“



Mit Hilfe einer Expertin erfahren die Teilnehmerinnen die wichtigsten Aspekte über das Thema Catcalling und haben die Möglichkeit sich darüber auszutauschen.

Was ist Catcalling?

Eine verbale Belästigung auf offener Straße. Dabei ist wichtig zu verdeutlichen, dass Catcalling kein „Kompliment“ ist, sondern bewusst Machtausübung, Bewertung und Objektifizierung impliziert.

Ziele:

Sachkompetenz:

Die Teilnehmerinnen erfahren, was es mit „Catcalling“ auf sich hat, indem sie die Definition und weitere Aspekte sowie Umgangsmöglichkeiten mit diesem Thema erlernen.

Selbstkompetenz:

Die Teilnehmer*innen fördern ihr aktives füreinander und für sich selbst-Eintreten, indem sie Umgangsweisen erlernen, welche sie anwenden können, sollte ihnen eine derartige Situation widerfahren oder sie eine ähnliche bei anderen Personen beobachten

Sozialkompetenz:

Die Teilnehmer*innen stärken ihr Gruppengefühl, indem sie Empathie und Verständnis füreinander zeigen und sich der Gruppe anvertrauen und öffnen.

Die Fachkraft sollte sich intensiv mit dem Thema „Catcalling“ (verbale sexuelle Belästigung, meist auf offener Straße) auseinandersetzen. Dabei helfen Social Media-Seiten (z. B. Catcalls of Herne bei Instagram. Dies ist eine Seite, die von Hernerinnen* gegründet wurde, um lokal auf Catcalling in unserer Stadt aufmerksam zu machen. Hier haben Mädchen*, die in Herne in unterschiedlichen Formen des Catcallings belästigt wurden die Möglichkeit dies zu melden und die Gründerinnen kreiden dies am Ort des Geschehens nachträglich an, um diese Taten anonym öffentlich zu machen.), dort kann man sich mit den Gründer*innen dieser Seite in Verbindung setzen, um beispielsweise einen Workshoptag anzufragen.

Einige Tage vor dem Seminar mit den Mädchen* macht es Sinn, sich zusammzusetzen und ihnen zu erklären, was die Thematik des Tages sein wird, damit sowohl die Gruppe als Gesamtheit als auch die einzelnen Individuen sich emotional auf den Tag vorbereiten können.

Außerdem ist es wichtig zu verdeutlichen, dass kein Mädchen* während des Treffens etwas sagen muss, denn das Wichtigste hierbei ist, dass sie sich in der Situation wohl und sicher fühlen. Es muss deutlich vermittelt werden, dass alles hierbei auf dem Prinzip der Freiwilligkeit beruht. Des Weiteren ist es gut, nach dem Workshop Gespräche anzubieten, um dieses emotionale Thema auch nachzubereiten. Am Tag des Seminars sollte der Raum mit Snacks und Getränken sowie einer gemütlichen Sitzmöglichkeit ausgestattet sein, um eine angenehme Atmosphäre zu schaffen, welche das Gefühl von Geborgenheit vermittelt. Generell muss sichergestellt werden, dass der Workshop in einem geschützten Bereich stattfindet und nicht Teil des offenen Treffs ist während des geplanten Zeitraums.

Durchführung:

Nach einigen im Vorfeld getroffenen Absprachen legen wir folgende Themenschwerpunkte fest:

- Was ist „Catcalling“ überhaupt, und wie lassen sich der Begriff und die damit verbundenen Verletzungen gesellschaftlich einordnen?
- Was kann ich tun, wenn mir Catcalling widerfährt?
- Meldestellen, jemandem anvertrauen, ankreiden etc.
- Was bedeutet „Ankreiden“?
- Die Visualisierung von Catcalls durch das wortwörtliche Ankreiden an den Orten der Geschehnisse (siehe Bild unten)
- Wichtige Aspekte:
- Message: Du bist nicht allein.
- Aktionen in der OT/im Jugendheim planen (oder auch im öffentlichen Raum) -> beispielhaft könnte auch die nachfolgende Methode verwendet werden

Die Mädchen* haben während der gesamten Seminareinheit die Möglichkeit Fragen zu stellen, von ihren Erfahrungen zu berichten oder andere Aspekte zu äußern. Außerdem besteht jederzeit die Möglichkeit von kürzeren Pausen.

Nach Abschluss des Seminars muss Gelegenheit bestehen, die neuen Eindrücke und Erlebnisse in einer Gesprächsrunde zu reflektieren. Das dient dazu, noch unausgesprochene Dinge loszuwerden und den Tag entspannt zu beenden.

Wie viele Leute werden benötigt?	Wie alt sollte man ungefähr sein?	Wie viel Zeit wird benötigt
max. 10 Mädchen	ab 12 Jahren	ca. 2 Stunden

Nachbereitung:

Wie im Vorfeld mit den Mädchen* besprochen, die Möglichkeit zu weiteren Gruppen- oder Einzelgesprächen offenhalten.

Tipp:

Die Mädchen* immer wieder daran erinnern, dass Pausen jederzeit möglich sind und alle Erfahrungen geteilt werden dürfen. Die Teilnehmer*innen werden zu jeder Zeit ernst genommen.

Material:

Snacks & Getränken

Checkliste:

- Raum vorbereiten und Kissen platzieren
- Snacks und Getränke besorgen

„Ankreiden“



Mit Hilfe von Visualisierung durch Ankreidung machen die Mädchen* auf das Thema Catcalling aufmerksam.

Ziele:

Sachkompetenz:

Die Teilnehmer*innen werden unerschwerlich im sprachlichen Gebrauch gefördert, indem sie sowohl sprachlich als auch schriftlich Catcalling-Situationen wiedergeben und die Mechanismen (Machtausübung/Machtmissbrauch) reflektieren

Selbstkompetenz:

Die Teilnehmer*innen fördern ihre Fähigkeiten zur Eigeninitiative, indem sie diese praktisch anwenden und selbst aktiv gegen Catcalling vorgehen.

Sozialkompetenz:

Die Teilnehmer*innen werden sich ihrer Wertvorstellungen bewusster, indem sie lernen, dass man respektloses Verhalten (hier in Form von Catcalling) nicht hinnehmen sollte, sondern etwas dagegen tun muss. Außerdem gilt es ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, dass die Verantwortung etwas zu verändern immer bei denen liegt, die „catcallen“

Teilnehmer*innen	Wie alt sollte man ungefähr sein?	Wie viel Zeit wird benötigt?
Max. zehn Mädchen*	Ab 12 Jahren	Ca. eine Stunde

Vorbereitung:

Beutel füllen mit Snacks und Getränken, persönliche Kompetenzen zum Thema Umgang mit der Kamera und Fotografie erweitern.

Durchführung:

Da während des letzten Workshops gelernt wurde, was Catcalling ist und insbesondere, was man dagegen tun kann, werden die Mädchen* gemeinsam im Stadtteil uns bekannte Catcallingvorfälle ankreiden. Diese haben wir entweder selbst erfahren, von Freund*innen oder Familienmitgliedern mitbekommen oder sind durch eine Social Media-Seite darauf aufmerksam geworden.

Bei der Ankreidung orientieren wir uns an dem Format der eben genannten Instagram-Seite, die wie folgt aussieht:

- „Text was gesagt wurde oder welche obszönen Gesten gemacht worden sind“
- #stopptbelästigung
- #nehmtbelästigungernst
- @catcallsofherne

Von jeder Ankreidung machen wir ein Foto und stellen dieses Catcalls of Herne zur Verfügung. Begleitet wird dies durch Gespräche über eigene Erfahrungen oder ähnliches. Auch Fachkräfte teilen eigene Erlebnisse mit den Mädchen*, um die Gruppendynamik und die Vertrauensbasis zu festigen.

Abschließend setzen die Mädchen* sich gemeinsam auf eine große Wiese (z. B. am Spielplatz) und sprechen über die gemeinsame Aktion. Dabei kann ein kleines Picknick mit den mitgebrachten Snacks die Stimmung auflockern. Des Weiteren lenkt die Fachkraft das abschließende Gespräch in eine positive Richtung und verdeutlicht, dass obwohl Catcalling eine äußerst respektlose und schlimme Sache ist, mit dieser Aktion viel Gutes getan wurde. Denn mit dem Sichtbarmachen haben die Mädchen* nicht nur sich und den Betroffenen geholfen, sondern auch die Gesellschaft ein kleines Stück mehr für dieses Thema sensibilisiert. Es passiert überall und es kann jede* treffen, und genau deswegen müssen die Mädchen* sich unter dem Motto Empowerment zusammentun und gegen dieses Verhalten angehen.

Tipp:

Es kann nie schaden, den Teilnehmer*innen Notfall-Nummern mitzugeben (auch für die psychologische Betreuung).

Material:

Kreide, Kameras, Snacks, Getränke

Checkliste:

- Beutel mit Snacks, Getränken und Kreide gepackt
- Polaroidkamera und Filme bereitgelegt

„Notfallkoffer“



Mit Hilfe eines Notfall-Koffers zur emotionalen Sicherheit und Stressbewältigung in Alltagssituationen umgehen.

Ziel:

Die Teilnehmerinnen lernen unterschiedliche Methoden zur Stressbewältigung und zum Umgang mit negativen Emotionen kennen, indem sie Anleitungen für physische und mentale Skills erhalten und diese in der Praxis ausprobieren können.

Selbstkompetenz:

Die emotionale Intelligenz der Teilnehmer*innen wird gefördert und sie lernen ihre eigenen Gefühle besser einzuschätzen, indem sie gewisse Warnsignale kennenlernen (z.B. Zittern oder Schwitzen bei Angst, Gereiztheit bei Wut, etc.) und allgemeine Skills entwickeln.

Sozialkompetenz:

Die Teilnehmer*innen fördern ihr Empathievermögen, indem sie sich mit ihren eigenen und auch den Gefühlen der anderen Teilnehmer*innen beschäftigen.

Wie viele Leute werden benötigt?	Wie alt sollte man ungefähr sein?	Wie viel Zeit wird benötigt
max. 15 Mädchen	ab 10 Jahren	ca. 2 Stunden

Vorbereitung:

Die Fachkraft besorgt die benötigten Materialien und bereitet einen Tisch vor, an dem sich alle als Gruppe gut miteinander unterhalten und basteln können. Die genannten Materialien werden im Raum bereitgestellt, allerdings nicht an den Tischen, damit sie während der Gesprächsrunde nicht ablenken. Außerdem sollte die Fachkraft sich über allgemeine Skills und deren Anwendungsmöglichkeiten informieren, falls er*sie kein oder wenig Vorwissen in diesem Bereich hat.

Durchführung:

Alle Beteiligten finden sich an dem im Vorfeld vorbereiteten Tisch zusammen. Das Angebot wird mit einer lockeren Gesprächsrunde über die heutige Stimmung gestartet (z.B. Wie fühlt ihr euch heute? Was ist heute passiert, was euch richtig glücklich/traurig/wütend etc. gemacht hat? ...) Gerne kann auch aus vergangener Zeit erzählt werden. Anschließend wird die bisherige Umgangsweise mit den genannten Gefühlen erforscht und analysiert:

- Wie habe ich mich verhalten, wenn ich wütend/traurig/ängstlich etc. war?
- Hat mir dieses Verhalten geholfen meine Gefühle zu regulieren?
- Gibt es vielleicht noch (zusätzliche) Alternativen, die ich anwenden kann?

Passend zur letzten Frage werden die vorbereiteten Skills (z.B. Massageringe, Popits, Vorsicht Falle, weitere Fidget Toys...) gezeigt und gemeinsam Wege zur Anwendung gesucht. Sowohl die physischen als auch die kognitiven Skills sind in mehrfacher Ausführung vorhanden und können so von mehreren Teilnehmer*innen gleichzeitig verwendet werden.

Nun überlegt jede Teilnehmerin für sich, welche der Skills für sie in Zukunft hilfreich sein könnten.

Haben alle für sich passende Skills gefunden (drei bis fünf Stück), können die „Notfall-Koffer“ (Schuhkartons, Kisten oder ähnliches) dekoriert und gestaltet werden. Auch während dieser Phase können Gespräche in Kleingruppen oder der Großgruppe stattfinden. Diese können von der Fachkraft durch Anregungen, Fragestellungen oder Input angeleitet oder unterstützt werden. Zum Schluss können Freiwillige ihren Notfallkoffer inklusive der gewählten Skills vorstellen. Möchte keine der Mädchen* ihre Ergebnisse präsentieren, kann die Fachkraft mit gutem Beispiel vorangehen.

Tipps:

Es gibt kein richtig oder falsch, mit Gefühlen geht jede*r anders um

Wichtig: Keine dysfunktionalen Verhaltensmuster fördern (z.B. Rauchen, Selbstverletzendes Verhalten, etc.)

Skills unterstützen nicht nur die Emotionsregulation, sondern auch die Konzentrationsfähigkeiten.

Material:

Karteikarten, Stifte, Skills (physische & mentale), kleine Kartons (Menge abhängig von der Anzahl der Teilnehmerinnen), Scheren, Kleber, Bastelutensilien (z.B. Glitzer, Sticker, etc.) Snacks, Getränke

Checkliste:

- Tisch vorbereiten
- Material besorgen

:

Vorbereitung:

Fragen, Aussagen und Situationen auf Karten schreiben. Den Raum gut lüften und eine Wohlfühl-atmosphäre herstellen. Dazu werden Matten, Kissen und Decken hingelegt. Außerdem sollten Snacks und Getränke bereitstehen, damit kein Mädchen* dafür den Raum verlassen muss. Die Karten in die Mitte legen.

Durchführung:

Jedes Mädchen* sucht sich einen gemütlichen Platz im Raum. Wenn alle sitzen, ziehen sie* nacheinander je eine Karte und lesen diese vor. Dieses Angebot folgt wie alle anderen dem didaktischen Prinzip der Freiwilligkeit. Das bedeutet, dass jedes Mädchen* jederzeit die Entscheidung treffen kann, bei gewissen Aussagen auszusetzen oder auch das Angebot zu verlassen. Jede* Teilnehmerin*, die etwas zu einer Karte sagen möchte, darf sich nun äußern. Wie reagierst du?

- Ein paar Jungen* pfeifen dir hinterher.
- Jemand fasst dich am Po an.
- Zwei Mädchen* geben sich einen Kuss.
- Zwei Jungen* halten Händchen.
- Ein Junge* legt einfach den Arm um dich.
- Ein fremder Junge fragt nach deiner Telefonnummer.
- Im Internet möchte jemand wissen, wie du in Wirklichkeit heißt.
- Dein*e Lehrer*in fragt nach einem Treffen außerhalb der Schule mit dir allein.
- In der Schwimmbadumkleide will jemand einen Spiegel unter eine Umkleide halten.
- Im Bus schauen dich zwei Männer die ganze Zeit an.
- Du und deine Freundin* sehen, wie zwei Jungen* ein Mädchen* bedrängen.
- Jemand sagt zu dir „Barbie“, weil du dir die Fingernägel lackiert hast.

Bei diesem Angebot werden die Querschnittsaufgaben Prävention und Wertevermittlung besonders bestärkt. Prävention steht hierbei für die Unterstützung der Mädchen* in unterschiedlichen Lebens- und Entwicklungsphasen und ihren Übergängen. Dabei wird die Entwicklung der Resilienz der Individuen gestärkt. Wertevermittlung ist hierbei allerdings nicht nur eine Chance, sondern auch eine Herausforderung. Die Mädchen* bei der Entwicklung ihrer persönlichen Werte-haltungen zu begleiten, sie als Subjekte ihres eigenen Werdens zu respektieren und dabei zu unterstützen, eine Balance zwischen Autonomie und sozialer Mitverantwortung (z.B. Du und deine Freundin sehen wie zwei Jungen *ein Mädchen* bedrängen) zu finden, ist Wertevermittlung.

Tipps:

Mädchen*, die emotional zu sehr aufgewühlt werden, auffangen und jederzeit anbieten, aus dem Spiel auszusteigen, wenn es schlechte Gefühle hervorruft!

Wenn es etwas ins Stocken gerät: Redefluss fördern, indem man Input in Form von Anregungen und Ideen für angemessene Reaktionen vorschlägt. Aber auch Pausen zulassen.

Material:

Karten mit Aussagen, Fragen und Situationen, Snacks, Getränke

Checkliste:

- Raum vorbereiten
- Karten vorbereiten

Vorbereitung:

Die Räume gut lüften und eine Wohlfühlatmosphäre herstellen. Dazu werden Matten, Kissen und Decken hingelegt. Außerdem sollten Snacks und Getränke bereitstehen.

Begriffe für das Pantomime-Spiel auf Karten schreiben. Ein Schild „Bitte nicht stören“ aufhängen und Plakate und Stifte bereitlegen.

Durchführung:

In einer angenehmen Gesprächsatmosphäre in einem geschützten Raum können Gesprächskreise und Austauschrunden stattfinden. Durch selbstbestimmte Gesprächssituationen können die Mädchen* nun ins Gespräch kommen und sich austauschen. Hier können erste Erfahrungen mit der monatlichen Menstruation ausgetauscht und das Thema Sexualität angesprochen werden. Vielleicht hat schon mal jemand die Pille genommen oder weiß, wofür Kondome außer zur Verhütung noch gut sind. Was gibt es eigentlich noch außer Tampons und Binden? Und hat schon mal jemand eine Menstruationstasse gesehen? Hier bietet sich die Gelegenheit Irrtümer und Mythen aus dem Weg zu räumen und Klarheit in das Thema Sexualität zu bringen. Um die Atmosphäre aufzulockern und weiter ins Gespräch zu kommen, wird dann eine Runde Pantomime mit den Begriffen „BH, Kuss, lesbisch, die Tage haben, Date, Liebeskummer, Schwangerschaft, Verhütung, Geschlechtskrankheit, Schlussmachen, Liebe, Pubertät, Traumpartner*in“ gespielt. Auch hier können die Mädchen* sich austauschen, Erfahrungen einbringen und lernen, Grenzen zu kommunizieren. Ein Nein heißt schließlich NEIN!

Zum Abschluss gestalten alle Mädchen* zusammen ein Plakat mit „FunFacts“ zum Thema Mädchen* und Sexualität. Also alles, was man aus ihrer Sicht wissen sollte. Dies wird in einem für Mädchen* geschützten Raum aufgehängt, so dass sich alle das Plakat privat und in Ruhe ansehen können. Außerdem wird ein Codewort vereinbart und auf das Plakat geschrieben. Das Codewort kann jederzeit zu einer Mitarbeiter*in gesagt werden, um ein privates Gespräch zu führen.

Tipps:

Vorher schon einige Materialien wie Kondome, Schwangerschaftstest etc. mitbringen, damit die Mädchen* nicht in Verlegenheit kommen.

Vor der Aktion aufklären, dass das Thema Sexualität eine Rolle spielt. So kann jedes Mädchen* selbst entscheiden, ob es mitmachen möchte.

Bei der Gesprächsführung immer sensibel für unangenehme Gesprächsrichtungen sein.

Wenn das Gespräch in eine negative Richtung tendiert, muss es wieder aufgelockert werden!

Die Aktion lässt sich super in einem vertrauten Rahmen durchführen, also bei einer Gruppe von Mädchen*, die sich schon gut kennen.

Material:

Tampons, Binden, Kondome, Schwangerschaftstest, Plakate, Stifte, Karten für Pantomime, Schild „Bitte nicht stören“, Raumduft

Checkliste:

- Raum vorbereitet (vorher ausreichend lüften und für eine angenehme Raumtemperatur sorgen, Matten und Kissen hinlegen und für angenehmes Licht sorgen)
- Plakate und Stifte (vorher schauen, ob sie malen) hinlegen
- Evtl. schon Materialien besorgen
- Schild aufhängen

„Kleidertausch-Party“



In Kooperation mit dem Pub a la Pub eine Kleidertauschbörse planen und durchführen.

Ziel:

Eine Kleidertausch-Party bietet die Gelegenheit, um auch Themen wie Armut und klassische Diskriminierung vorab zu thematisieren. Auch bietet die Organisation einer Kleidertausch-Party die Möglichkeit geschlechtertypische Kleidungsstandards aufzubrechen und der Annahme darüber, was Mädchen* tragen dürfen entgegenzuwirken.

Sachkompetenz:

Die Teilnehmer*innen fördern ihre Planungskompetenzen, indem sie selbstständig eine Veranstaltung planen.

Selbstkompetenz:

Die Teilnehmer*innen trainieren ihre Selbstorganisation, indem sie die ihnen zugeteilten Aufgaben verantwortungsbewusst erfüllen.

Sozialkompetenz:

Die Teilnehmer*innen steigern ihr Verantwortungsbewusstsein innerhalb der Gruppe, indem sie aktiv am gemeinsamen Erfolg der Veranstaltung teilnehmen.

Wie viele Leute werden benötigt?

max. 6 Mädchen*

Wie alt sollte man ungefähr sein?

ab 12 Jahren

Wie viel Zeit wird benötigt

ca. 2 Wochen Vorbereitung

Vorbereitung:

Ein Datum wird festgelegt, und Flyer müssen erstellt werden. Diese werden anschließend in Schulen, der Nachbarschaft und unter Freunden verteilt. Ebenfalls sollte viel Werbung auf den Social Media-Seiten der Jugendzentren gemacht werden. Alle Aufgaben werden ressourcenorientiert verteilt. Kleiderannahme und Kundenbetreuung. Je nach Planung können auch noch andere Aufgaben hinzukommen.

Durchführung:

Am Tag der Kleidertauschparty werden die verteilten Posten verantwortungsbewusst durchgeführt. Das Konzept der Kleidertauschparty sieht aus wie folgt: Menschen bringen alte (noch heile und saubere Kleidung) in die Einrichtung, geben diese bei der Kleiderannahme ab und können sich anschließend Kleidung, die von anderen Besucher*innen mitgebracht wurde, aussuchen. Um den Aufenthalt der Besucher*innen zu verlängern, wird ein kleines Café mit Waffeln, Kaffee und Kakao (je nach vorheriger Planung) angeboten. Bleiben nach der Kleidertausch-Party noch Kleidungsstücke übrig, bietet es sich an, diese zu spenden.

Tipp:

Flyer zur Ankündigung können ganz einfach über Canva gemeinsam mit den Mädchen* erstellt werden.

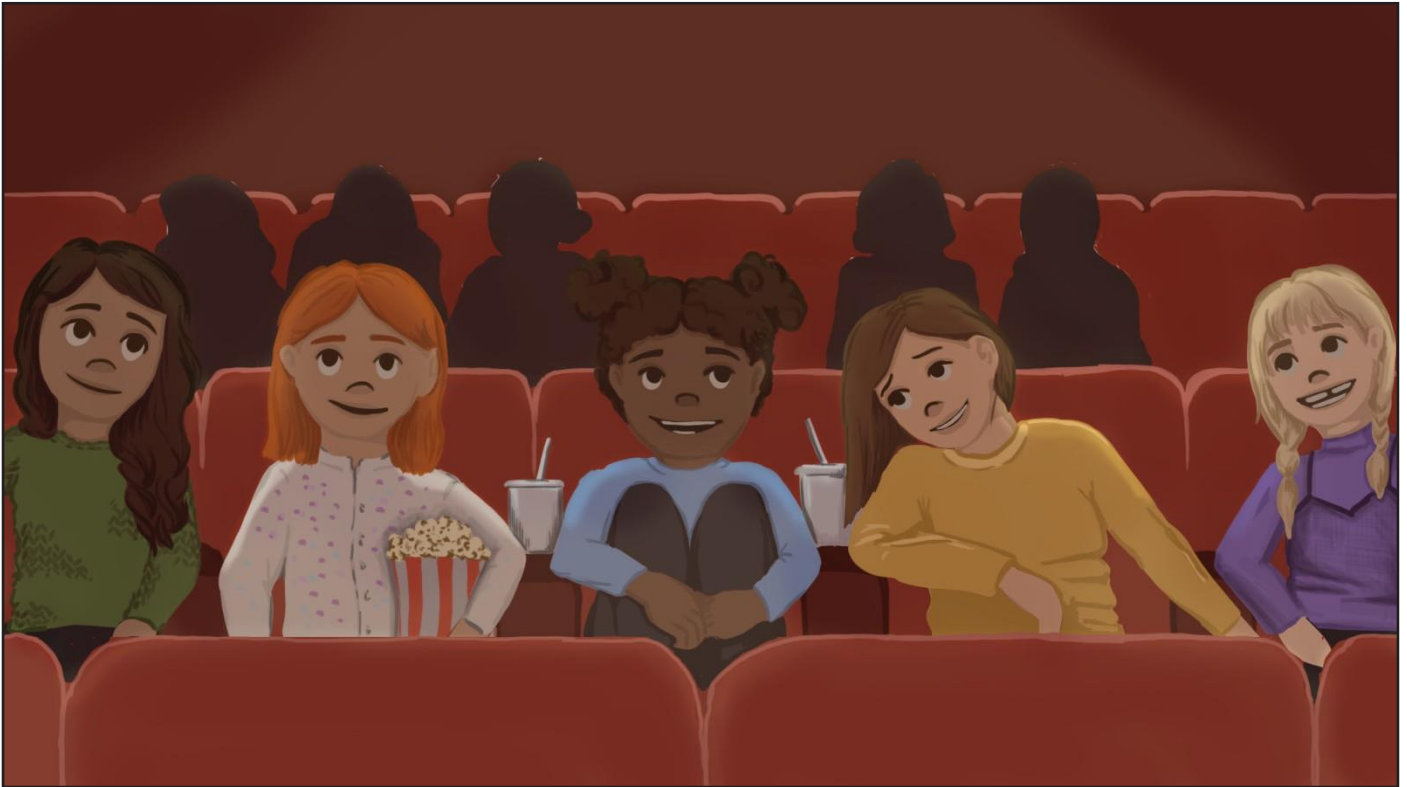
Material:

Materialien für die Angebote im Café: Tische, Regale, Kleiderbügel, Stift, Papier für Sortiment-Angaben

Checkliste:

- Flyer designen, drucken und verteilen
- Werbung auf Social Media machen
- „Catering“ organisieren
- Aufgaben einteilen

„Mädchenkino“



In Kooperation mit dem lokalen Kino einen Kinobesuch erleben. Sollte ein entsprechender Film nicht laufen oder im Kino verfügbar sein, dann könnte dieser z.B. über eine Lizenz des FBF geschaut werden.

Beispielhafte Filme sind: Frozen, The Blindside, So Undercover, Tribute von Panem

Ziele:

Sachkompetenz:

Die Teilnehmer*innen erproben sich im Einhalten von Regeln, indem sie die vorher besprochenen Regeln akzeptieren, tolerieren und während des gesamten Kinobesuches einhalten.

Selbstkompetenz:

Die Teilnehmer*innen fördern ihre Emotionsregulation, indem sie die Emotionen des Films annehmen und mit ihnen umzugehen lernen (je nach Film).

Sozialkompetenz:

Die Teilnehmer*innen stärken ihr Verantwortungsbewusstsein gegenüber anderen, indem sie die im Vorfeld besprochenen Regeln einhalten, um andere Kinobesucher*innen nicht zu stören.

Wie viele Leute werden benötigt?	Wie alt sollte man ungefähr sein?	Wie viel Zeit wird benötigt
max. 15 Mädchen*	Je nach Film, ab 8 Jahren	ca. 3 Stunden

Vorbereitung:

Anmeldungen müssen vorbereitet und an die Mädchen* ausgeteilt werden, welche die Erziehungsberechtigten über das Angebot informieren. Spätestens einen Tag vor dem Kinobesuch sollten alle Anmeldungen unterschrieben vorliegen.

Durchführung:

Am Kino angekommen haben alle Teilnehmer*innen die Möglichkeit, sich mit Snacks und Getränken für den anstehenden Film einzudecken. Während des Films gelten die gängigen Kinoregeln, welche im Vorfeld auch nochmal erläutert werden.

- Die Plätze werden sauber verlassen
- Während des Films wird höchstens geflüstert
- Keine Benutzung von Handys
- Es wird zu zweit zur Toilette gegangen

Nach dem Film und zurück in der Einrichtung wird der Film gemeinsam reflektiert, dabei können folgende Fragen hilfreich sein:

- Was ist im Film geschehen?
- Wie haben die Charaktere gehandelt? Wie hätte ich gehandelt?
- Was können wir daraus auf unser eigenes Leben übertragen?

Tipps:

Den Film gemeinsam aussuchen.

Die Altersfreigabe des Films muss beachtet werden. Abfragen, welche Teilnehmerinnen bereits ein Ticket besitzen. Auf Lebensmittelallergien achten.

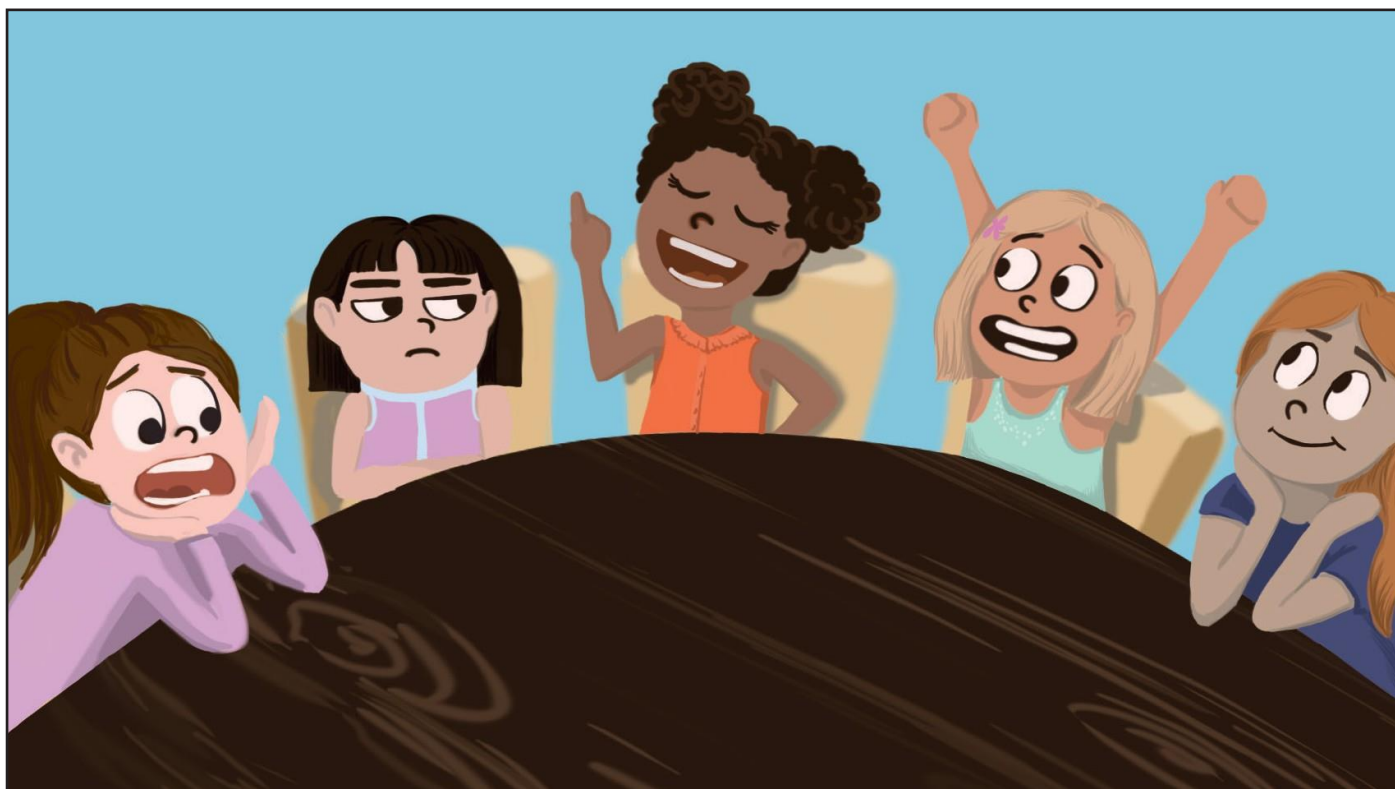
Material:

Kein Material benötigt

Checkliste:

- Anmeldungen vorbereiten
- Busverbindung raussuchen

„Mädchen*konferenz“



Mit Hilfe der Mädchen*konferenz können die Mädchen* ihre Bedürfnisse thematisieren.

Ziele:

Die Mädchen* können sich innerhalb der Stadt sowie im Internet vernetzen und ihre eigene Community gründen. Zudem können dadurch Partizipation und Selbstwirksamkeit gefördert werden.

Sachkompetenz:

Die Teilnehmerinnen erweitern ihr Fachwissen in verschiedenen Bereichen, indem sie die Konferenz als offiziellen Rahmen kennenlernen und sich in verschiedenen Rollen einfinden können (z. B. Protokollantin, Vorsitzende, etc.).

Selbstkompetenz:

Die Teilnehmer*innen fördern ihre Selbstwirksamkeit, indem sie aktiv eigene Bedürfnisse ansprechen und ihre Ideen vorstellen.

Sozialkompetenz:

Die Teilnehmer*innen stärken ihre Teamfähigkeit und ihr Gruppengefühl, indem sie die Konferenz als gemeinsamen Rahmen außerhalb des gemeinsamen Geschehens in der Einrichtung kennenlernen und für sich beanspruchen, wo Inhalte, Aktionen, Interessen etc. abgesprochen und geplant werden können.

Wie viele Leute werden benötigt?	Wie alt sollte man ungefähr sein?	Wie viel Zeit wird benötigt
unbegrenzt	6-8 Jahre	ca. 1 Stunde

Vorbereitung:

Der Raum wird gelüftet. Die Tische und Stühle werden so hingestellt, dass alle Mädchen* sich gegenseitig und die Tafel bzw. das Whiteboard oder das Flipchart ansehen können. Auf den Tischen werden Getränke und Snacks verteilt. Das Türschild wird von außen aufgehängt.

Idee: Rhythmus der Konferenzen: wöchentlich?

Die Mädchen* bereiten den Raum vor und suchen sich jede einen Platz. Wenn die Mädchen* „angekommen“ sind, wird die Mädchen*konferenz von der Vorsitzenden oder ihrer Vertreterin eröffnet. Dann werden von der vorsitzenden Person oder Vertreter*in die Regelkarten unter den freiwilligen Mädchen* verteilt. Die Protokollführerin schreibt nun die Anwesenheitsliste. Die vorsitzende Person oder Vertreter*in nennt die Themen, die bisher von den Mädchen* an sie herangetragen wurden und fragen nach weiteren aktuellen Themen, die heute besprochen werden sollen. Auf der Tafel/ dem Whiteboard oder Flipchart werden nun die Themen der Mädchen* als Fahrplan der Sitzung aufgeschrieben. Themen können beispielweise sein: Aktionen, Vorfälle in der Einrichtung oder Ideen. Sind alle Themen besprochen und Zuständigkeiten geklärt, schließt die Vorsitzende oder ihre Vertreterin die Mädchen*konferenz. Alle Mädchen* räumen gemeinsam den Raum auf.

Besonderheiten in der ersten Konferenz:

In der ersten Mädchen*konferenz müssen zunächst die Regeln ausgehandelt und festgelegt werden (ein Mädchen* soll Protokoll führen, ein Mädchen* achtet auf die Zeit, alle reden respektvoll miteinander, ...). Dann können die Mädchen* Karten erstellen, die in jeder Mädchen*konferenz verteilt werden (z. B. Karten für das Protokoll führen, auf die Zeit achten, für Ruhe sorgen, beim Thema bleiben, wer schreibt an der Tafel, etc.). Wichtig ist auch zu klären, inwieweit die Mädchen* möchten, dass sich Erwachsene an ihrer Sitzung beteiligen (z. B. Fragen, ob teilnehmende Erwachsene auch ein Stimmrecht bekommen sollen. Wollen die Mädchen* die Sitzung komplett in Anwesenheit einer erwachsenen Person führen? Welche Funktion erfüllt die erwachsene Person in der Konferenz?). Außerdem werden in der ersten Mädchen*konferenz eine Vorsitzende und ihre Vertreterin gewählt. Vorab sollte noch deutlich werden, in welchem Kontext die Konferenz Mitbestimmungsprozesse in der Einrichtung bestärkt (z.B. Gestaltung des Mädchen*bereichs, der Aktivitäten für die Mädchen*gruppe). Es ist darauf zu achten, wo tatsächlich mitbestimmt werden kann und wo nicht, und wo ggf. Konfliktpotentiale liegen. Diese gelten dann jederzeit als Ansprechpartner*innen für die Ideen und Themen der Mädchen* außerhalb der Konferenzzeit und bringen die Themen dann in der nächsten Mädchen*konferenz mit ein

Tipp:

Für die Wahl kann zwischen der ersten und der zweiten Mädchen*konferenz eine Wahlkampagne durchgeführt werden, in der jedes Mädchen*, das gewählt werden möchte, für sich werben kann. Bei Verteilung der Regelkarten darauf achten, dass es sich z. B. bei der Protokollführerin um ein Mädchen* handelt, das auch schreiben kann. Sollte dies nicht der Fall sein, sollten alternative Dokumentationsmedien bereitgestellt werden (z. B. eine Videokamera).

Material:

Einen ruhigen Raum, Zettel, Stifte, Getränke, Snacks, ein Whiteboard oder eine Tafel (oder ein Flipchart), Türschild „Mädchen*konferenz – bitte nicht stören“, Regelkarten

Checkliste:

- Tische und Stühle werden richtig hingestellt.
- Der Raum wird gelüftet.
- Snacks und Getränke werden eingekauft und hingestellt.
- Das Whiteboard/ die Tafel oder das Flipchart sind sauber und einsatzbereit.

- Das Türschild ist angebracht.
- Der Raum wird am Ende aufgeräumt.

„Selfcare-Challenge“



Mit Hilfe von kleinen Übungen, verteilt über den ganzen Monat, üben die Mädchen* sich in Achtsamkeit.

Ziele:

Vorab gilt es in einer Gesprächssituation den Bedarf einer solchen Challenge zu evaluieren. Warum ist diese so wichtig/notwendig? Warum ist es insbesondere für eine Mädchen*gruppe wichtig, Selfcare überhaupt zu erlernen und damit verbundene Prozesse zu reflektieren (z.B. Mehraufgaben im Carebereich, Aufpassen auf kleinere Geschwister, Haushalt etc.)?

Sachkompetenz:

Die Teilnehmer*innen lernen Entspannungsübungen für den Alltag kennen, indem sie aktiv an der Challenge teilnehmen und die Übungen in der Praxis ausprobieren.

Selbstkompetenz:

Die Teilnehmer*innen erfahren mit mehreren Sinnen Wertschätzung gegenüber der eigenen Person und lernen sich aktiv zu entspannen.

Sozialkompetenz:

Die Teilnehmer*innen erweitern ihre Kontaktfähigkeit, indem sie auf andere Besucherinnen zugehen und ihre eigenen Ideen äußern und durchsetzen.

Wie viele Leute werden benötigt?	Wie alt sollte man ungefähr sein?	Wie viel Zeit wird benötigt
unbegrenzt	ab 8 Jahren	ca. 1 Stunde

Vorbereitung:

Zuerst wird eine Wohlfühlatmosphäre geschaffen. Dazu werden Matten und Kissen ausgelegt und in der Mitte ein Platz für ein Plakat und ein paar Stifte gelassen (alternativ kann man auch ein Flipchart oder eine Tafel benutzen).

Durchführung:

Zunächst suchen sich alle Mädchen* einen Platz, an dem sie sich wohlfühlen. Gemeinsam sammeln die Mädchen* dann Ideen auf einem Plakat, die abgestimmt werden zu einer Was-gut-tut-Challenge. Diese Ideen werden dann sauber auf ein Plakat geschrieben und in der Einrichtung mit dem jeweiligen Datum aufgehängt. Für jeden Öffnungstag in der Einrichtung wird dann zusammen eine Aufgabe ausgesucht und persönlich am jeweiligen Datum „erfahren“. Hier ist unsere März-Challenge als Beispiel:

- Sage einem anderen Mädchen* ein großartiges Kompliment!
- Schreibe auf, was du an dir gut findest.
- Tanze zu deinem Lieblingslied!
- Lächle dich im Spiegel an.
- Kuschle mit einem Menschen, der dir wichtig ist (nur wenn die Person es auch möchte!)
- Mache die Augen zu und atme fünfmal ganz langsam ein und aus.
- Male ein Mandala aus!
- Sag heute mal NEIN, ohne es zu begründen – einfach, weil du mal nicht magst.
- Erzähle deinem Lieblingsmenschen dein schönstes Erlebnis.
- Suche dir zwei Lieblingsmenschen und spiele mit ihnen dein Lieblingsspiel.
- Was ist dein größter Traum? Schreibe es auf oder erzähle es deinem Lieblingsmenschen.
- Geh nach draußen und schrei einmal alles Negative so laut du kannst heraus.
- Wie fühlst du dich danach?
- Überlege, was dir richtig guttut und tue es einfach!
- Koche dein Lieblingsessen mit deinen Lieblingsmenschen!
- Reibe 30 Sekunden lang deine Hände und lege sie dann auf die Augen – wie fühlt es sich an?

Tipp:

Wenn den Mädchen* die Ideen ausgehen, ist es von Vorteil, wenn man ein paar Resilienz- oder Entspannungsübungen vorschlagen kann.

Material:

Plakate, Stifte, Matten, Kissen

Checkliste:

- Raum vorbereitet (vorher ausreichend lüften und für eine angenehme Raumtemperatur sorgen, Matten und Kissen hinlegen und für angenehmes Licht sorgen)
- Plakate und Stifte (vorher schauen, ob sie malen) hinlegen

„Escape-Room“



Erstellung eines Escape-Rooms für die Besucher*innen der Einrichtung.

Ein beispielhafter Escape-Room könnte sein: Escaperoom im Internetstyle und mit Chatnachrichten arbeiten, in denen die Mädchen* von Station zu Station entscheiden müssen, wie sie sich richtig verhalten können (z. B. bei merkwürdig erscheinenden Nachrichten den Eltern Bescheid geben bzw. Unterstützung holen, keine Fotos an fremde Menschen senden oder veröffentlichen, keine persönlichen Informationen teilen, etc.) um sicher im Internet unterwegs zu sein.

Ziele:

Sachkompetenz:

Die Teilnehmerinnen lernen den Prozess zur Erstellung eines Escape-Rooms kennen, indem sie diesen aktiv gemeinsam planen und erstellen.

Selbstkompetenz:

Die Teilnehmerinnen festigen ihr Selbstbewusstsein, indem sie ein Erfolgserlebnis bei Fertigstellung des Escape-Rooms erleben.

Sozialkompetenz:

Die Teilnehmerinnen stärken ihr Verantwortungsbewusstsein, indem sie die ihnen zugeteilten Aufgaben pflichtbewusst erfüllen und somit zum Erfolg des Escape-Rooms aktiv beitragen.

Vorbereitung:

Keine Vorbereitungen im Vorfeld nötig, da alle Vorbereitungen für den Escape-Rooms Teil des Angebots sind.

Durchführung:

Zu Beginn wird den Mädchen* der Ablauf und das Konzept eines Escape-Rooms erklärt. Folgende Aspekte müssen dann im Laufe der Vorbereitungen erarbeitet werden:

- Welches Thema und welches Ziel soll der Escape-Room haben?
- Welcher Schwierigkeitsgrad bzw. Altersstufe?
- Wie viele Rätsel bzw. Stationen soll es geben? (dementsprechend zeitliche Länge)
- Was muss für den Escape-Room eingekauft oder hergestellt werden?
- Welche Rätsel und Aufgaben soll es geben? Was sind die dazugehörigen Antworten?
- Welche Hinweise und Hilfestellungen können während des Durchlaufs gegeben werden?
- Während der gesamten Erarbeitungsphase steht die Helferin mit Rat und Tat zur Seite und wirkt unterstützend für die Planung und Durchführung.

Sind alle oben genannten Punkte erarbeitet, wird der Escape-Room aufgebaut und ein Probendurchlauf durchgeführt. Läuft alles reibungslos, kann er für die anderen Besucher*innen der Einrichtung geöffnet werden.

Tipps:

Einzelne Rätsel/Aufgaben können auch aus dem Internet übernommen werden.

Die Erstellung eines Escape-Rooms benötigt viel Zeit und Geduld, Pausen und Motivation sind hierbei das A und O.

Material:

Je nach Rätsel unterschiedlich

Checkliste:

- Ideen für Rätsel raussuchen

„Laudatio über dich, mich und über uns“



Zum Abschluss des gemeinsamen Jahres positive Worte über jedes Individuum finden und äußern. Insbesondere Mädchen* sollten sich in diesem Kontext „miteinander verbünden“ und solidarisch zeigen. Die Stärken der anderen gilt es zu unterstützen und nicht miteinander zu konkurrieren.

Ziele:

Sachkompetenz:

Die Teilnehmer*innen lernen eine Rede vorzubereiten bzw. zu schreiben, indem sie dies in einem vertrauten Umfeld tun und diese anschließend vortragen.

Selbstkompetenz:

Die Teilnehmer*innen werden sich ihrer eigenen positiven Eigenschaften bewusster, indem sie sie von ihnen vertrauten Personen/Freundinnen erzählt bekommen.

Sozialkompetenz:

Die Teilnehmer*innen stärken ihr Gruppengefühl, indem sie auch emotionale Aspekte voreinander ansprechen können und wissen, dass die hier auf Akzeptanz und Empathie treffen.

Wie viele Leute werden benötigt?	Wie alt sollte man ungefähr sein?	Wie viel Zeit wird benötigt
max. 12 Mädchen	ab 8 Jahren	ca. 3 Stunden

Vorbereitung:

Vor Beginn des Angebots wird der Raum mit Kissen, Snacks, Getränken und leiser Hintergrundmusik gemütlich hergerichtet. Zettel und Stifte werden bereitgelegt. Des Weiteren werden kleine Lose mit jeder Teilnehmerin vorbereitet und in eine kleine Schüssel gegeben

Durchführung:

Zu Beginn treffen sich alle Teilnehmer*innen und die Helfer*in im Sitzkreis. Es wird die Schüssel mit den Losen hervorgeholt und erklärt, was das heutige Angebot ist. Nachdem jedes Mädchen* einen Namen gezogen hat, haben alle genug Zeit, sich Gedanken zu dieser Person zu machen und eine positive Rede (Laudatio) über sie zu schreiben, welche im Anschluss vorgelesen wird. Da die Mädchen* bereits das gesamte Jahr viel Zeit miteinander verbracht haben, konnten sie sich sehr gut kennen lernen und die Entwicklungen der Einzelnen mitverfolgen.

Haben alle ihre Reden vorbereitet, treffen sie sich wieder im Sitzkreis.

Freiwillige können anfangen vorzutragen, möchte jemand nicht vorlesen, kann die Helfer*in* diesen Teil übernehmen, damit alle die Möglichkeit haben, schöne Worte über sich zu hören. Abschließend kann eine kleine Reflexionsrunde auflockern und in offenen Gesprächen enden. Einige Beispielfragen dafür können sein:

- Wie war es für euch, so positive Dinge über euch zu hören?
- Gab es etwas, womit ihr nicht gerechnet habt?
- Wie war es für euch, die Reden zu schreiben?
- Glaubt ihr, man kann so was auch im Alltag anwenden? Wenn ja, wie?

Tipp:

Minimal- und Maximalangaben festlegen (z.B. Mindestens fünf Punkte, höchstens eine Seite)

Material:

Zettel, Stifte

Checkliste:

- Raum vorbereiten
- Lose vorbereiten