

Referentin ★



Annelie Ringmann-Gogolla

Dipl.-Sozialwissenschaftlerin
Präventionsfachkraft

gegen sexualisierte Gewalt
bei Schattenlicht e.V.

Beratungs- und Kontaktstelle
für Frauen und Mädchen

mehrfache Berufserfahrung

*als Jugendbildungsreferentin

*in der Schulsozialarbeit

* in der Jugendhilfe

Kontaktdaten

Schattenlicht e.V.

Straßburger Straße 39

44623 Herne

Tel. 02323/98 11 98

E-Mail:

[a.ringmann-gogolla@beratungsstelle-](mailto:a.ringmann-gogolla@beratungsstelle-schattenlicht.de)

schattenlicht.de


www.beratungsstelle-schattenlicht.de

Dieses Präventionsprojekt wird von der
seit Jahren in Herne ansässigen
Beratungsstelle Schattenlicht e.V.
kostenlos angeboten und durchgeführt

Gefördert und unterstützt durch

Ministerium für Heimat, Kommunales,
Bau und Gleichstellung
des Landes Nordrhein-Westfalen



 Stadt Herne

Sei Du selbst ★



**Alle anderen
gibt es schon!**

Präventionsprojekt
für Mädchen

Ob in Beziehungen oder im Alltag - vor allem für junge Mädchen ist es oft schwer, eigene Grenzen zu benennen und durchzusetzen.

Gerade beim Erwachsenwerden ist es häufig nicht einfach, den eigenen Weg zu finden. Doch je besser wir uns selbst kennen, wissen was uns gut tut und wo unsere Stärken liegen, desto besser können wir uns abgrenzen. Durch Selbstvertrauen und eine geschärfte Wahrnehmung fällt es leichter, sich in Situationen zu wehren, in denen Grenzen überschritten werden oder wir uns belästigt fühlen.

Hier setzt das Präventionsprojekt an: durch Empowerment können Mädchen ihre Gefühle klar erkennen und benennen, sich so leichter schützen und abgrenzen, denn Stärkung ist der beste Schutz!

Das Konzept ist in vier Module unterteilt, die jeweils zwei bis drei Schulstunden dauern und aufeinander aufbauen. Bitte beachten Sie, dass sich das Projekt ausschließlich an Mädchen ab vierzehn Jahren richtet.

Es ist unter Umständen möglich, nur einzelne Module durchzuführen oder Themenschwerpunkte zu setzen.

Die Module umfassen u.a. folgende Inhalte:

Modul 1:

Auseinandersetzung mit Gefühlen

- * Eigene Gefühle wahrnehmen und benennen
- * Wer oder was tut mir gut und was nicht?
- * Wie fühlt sich das an?
- * Wie kann ich mit meinen Gefühlen umgehen?

Modul 2:

Was gehört zu einer guten Beziehung und was nicht?

- * Was macht eine gute Beziehung aus?
- * Wo sind (persönliche) Grenzen?
- * Welche Warnsignale gibt es, dass etwas in einer Beziehung nicht stimmt?

Modul 3:

Ressourcenarbeit

- * Auseinandersetzung mit verschiedenen Eigenschaften
- * Was kann ich gut? Welche Eigenschaften und Ressourcen habe ich?
- * Jede(r) ist verschieden und etwas Besonderes

Modul 4:

Stärkung des Körperbewusstseins und der Körperwahrnehmung

- * Körpersprache bewusst machen und einsetzen, etwa um Grenzen aufzuzeigen
- * Aktive Auseinandersetzung mit Handlungsmöglichkeiten in schwierigen Situationen