

SELMA

Konzeptbeschreibung

SELMA gliedert sich in drei Kursangebote für Gruppen mit 8 bis 12 Mädchen, die in ihrer Aufeinanderfolge durch wachsendes Vertrauen hohen Gewinn für jedes einzelne Mädchen bedeuten:

1. **SEL**bstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen mit und ohne Behinderungen.
2. **M**FM – Projekt@: Die Zyklusshow
3. **A**nders als ich -anders als du

Es gibt verschiedene Möglichkeiten diese drei Angebote miteinander zu kombinieren.

- Projektwoche: 4 Tage á 5 Stunden
- 4-Wochenkurs: 4 Tage á 5 Stunden an 1 Tag pro Woche
- 8-Wochenkurs: 8 Termine á 2 Stunden und 1 Termin mit 5 Stunden
- 10-Wochenkurs: 10 Termine á 1,5 Stunden und 1 Termin mit 5 Stunden

Ein zweistündiger Informationsabend mit praktischen Übungen für Eltern und Bezugspersonen vervollständigt dieses Angebot.

- **Modul 1:**

In den Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen wird mit Hilfe von Gruppenarbeit, Partnerinnenübungen und Individualarbeit ein an den individuellen Möglichkeiten orientiertes Konzept zur Erfahrung eigener Stärke verfolgt: nicht die Defizite stehen im Vordergrund, sondern die individuellen Möglichkeiten jedes einzelnen Mädchens. Diese grundsätzliche Haltung der Pädagoginnen schafft eine wertschätzende, vertrauensvolle Grundstimmung in den Gruppen. Die Mitarbeiterinnen schöpfen aus einem großen Pool an Übungen und Spielen zu Gruppenfindung, zum Kennenlernen, für Atmung und Stimme, zur Entschlossenheit, zur Wahrnehmung, zu Rollenspielen, zur Entspannung, Fantasiereisen und leicht zu erlernenden Techniken zur Selbstverteidigung, die unabhängig von Kraft zielführend sind und bei körperlichen Einschränkungen angepasst und abgewandelt werden können.

In Spielen mit Bildern werden die Mädchen angeregt, ihre eigenen Stärken und Ressourcen zu entdecken. In Wahrnehmungsübungen probieren sie aus, sich auf die verschiedenen Sinne zu verlassen und sich selbst zu vertrauen, auch wenn nicht alle Sinne gleich gut einsetzbar sind, sei es aufgrund einer Behinderung oder durch äußere Umstände wie z.B. Dunkelheit. Übungen aus dem kreativen Tanz geben den Mädchen die Gelegenheit, ihren Körper bewusst zu erfahren. Gesprächsrunden bieten immer wieder Raum und Zeit, Erfahrenes mitzuteilen, Anregungen von anderen aufzugreifen, Fragen zu stellen, Ängste oder Sorgen zu benennen.

In Rollenspielen, die Erfahrungen und Erlebnisse der Mädchen aufgreifen, können die Mädchen ausprobieren, wie welches Handeln in schwierigen Situationen wirkt. Sie können Strategien entwickeln, die der jeweiligen Situation angemessen sind und die zu ihnen passen. Sie erweitern ihr Verhaltensrepertoire und überwinden im Spiel Ohnmacht und Hilflosigkeit. Die Pädagoginnen und die Gruppe wirken hier als Feedbackgeberinnen, was das einzelne Mädchen gut kann, wie sie überzeugend wirkt und gleichzeitig zeigen andere Mädchen mit anderen Lösungen vielfältige Möglichkeiten, die als Vorbild dienen können.

Mit altersangemessenen Spielen wird die Stimme trainiert, es wird geübt laut zu sein, eine überzeugende Körperhaltung einzunehmen, einen sicheren, festen Blick auch über einen längeren Zeitraum durchzuhalten. Wiederholend können die Mädchen in weiteren praktischen Übungen dieses einsetzen, um Grenzen zu setzen und diese zu verteidigen. Überlegungen, wie man sich am besten Hilfe holen kann und wer Vertrauensperson ist, sind wichtiger Bestandteil der Gruppenarbeit. In Rollenspielen dazu wird deutlich

gemacht, dass immer die Erwachsenen verantwortlich sind – besonders dann, wenn ein Mädchen sich nicht wehrt! Bei Bedarf werden Personen oder auch Beratungsstellen angeboten, so dass jedes Mädchen eine Idee hat, an wen sie sich im Notfall wenden kann.

Im Rahmen des Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurses werden, je nach Alters- und Erfahrungsstruktur der Mädchen, Gefahren des „Cyberbulling“ thematisiert. Dies kann über Filmausschnitte, Gespräche und Rollenspiele zu konkreten Erfahrungen und eigenen Verhaltensweisen im Netz geschehen. Auch bei diesem Thema geht es um Schutz, nicht um Verbot: Die Möglichkeiten zu kennen, wie ich mich schützen kann, wo und wie ich Hilfe bekommen kann, sind wichtiger Teil beim Erwerb von Medienkompetenz.

- **Modul 2:**

Die Zyklusshow vom MFM-Projekt® ist eine sexualpädagogische Erlebnisreise durch das weibliche Zyklusgeschehen. Auf einem großen Bodenbild (3mx2m), das die weiblichen Geschlechtsorgane mit Stoffbahnen darstellt, spielen die Mädchen mit verschiedenen, bildhaften Materialien nach, was im Körper der Frau geschieht (Zyklusshow). Ausgehend von dem Spiel „Was tue ich, wenn ich vielleicht am Abend einen Star (z.B. Lena) zu Besuch bekäme“ erfahren sie, welche Vorbereitungen der weibliche Körper trifft, damit vielleicht ein neuer Mensch entstehen kann. Sie schlüpfen in die Rolle der verschiedenen Hormone, wecken z.B. als FSH-Schmetterlinge die Eizellen (Perlen in Kunststoffkugel) aus dem Winterschlaf, öffnen mit Filzherzchen als beste Freundinnen (Östrogene) das Tor zum Leben (Muttermund) oder bauen als Serviceteam -gelbe kleine Figuren- (Progesteron/Gelbkörper) die Luxussuiten aus Kissen, Deckchen, Kuschtieren im Hotel Neues Leben (Gebärmutterschleimhaut). Sie erleben, welchen Weg ein Spermium zurücklegt, wo und wie es zum großen Treffen (Befruchtung) kommt und wann dieser Zyklus mit einem Großen Finale (Geburt eines Kindes) zu Ende ist. Die Mädchen spielen ein zweites Mal einen Zyklus nach, wie er auch bei ihnen demnächst oder seit kurzem stattfindet – nun ohne Spermien! Was tut der Körper alles – und was geschieht, wenn die Eizelle nun nicht befruchtet wird. Sie werden durch Materialien zum Anfassen vertraut mit dem Körpergeschehen: Was ist das für ein Schleim (Weißfluss-so ähnlich wie Aloe Vera oder Joghurt), warum tut die Brust weh (Brustdrüsen sind wie Porzellan sehr empfindlich und müssen erst noch verpackt werden), woher kommt das Menstruationsblut (Schleimhaut-Luxussuite, die nun nicht benötigt wird). Mit rotem Tee können die Mädchen ausprobieren, wie Binden und Tampons funktionieren und was für die Hygiene sinnvoll und wichtig ist.

- **Modul 3:**

„Anders als ich – anders als du“ wendet sich an Gruppen, die Teil 1 und 2 bereits gemacht haben. Die positiven Erfahrungen innerhalb der Gruppe, ermöglichen den Teilnehmerinnen größere Offenheit bei diesem sensiblen Thema. Zunächst erweitern die Mädchen mit Spielen, Übungen und Farbstiften ihre interkulturellen Kompetenzen. Bei einem Begrüßungsspiel begrüßen sie sich mit Ritualen aus verschiedenen Ländern. Sie finden heraus, was sie in dieser Gruppe einzigartig macht und was sie alle gemeinsam haben. Mit einem Farbstift beginnen sie ein Bild zu malen zum Thema „Regenbogenbunt“. Wer eine andere Farbe als die eigene auf ihrem Bild haben möchte, kann das Mädchen mit der entsprechenden Farbe bitten, etwas dazu zu malen. Sie sehen, dass es nur dann bunt wird, wenn jede Farbe dabei sein kann. In dem Rollenspiel „Die blaue Hand“ erleben sie eine Situation als Ausgrenzende und Ausgegrenzte: Ein Mädchen wird mit einer blauen Hand gekennzeichnet, mehrere Mädchen bekommen die Aufgabe, sie auszugrenzen, ein bis zwei Mädchen sind für Integration. Anschließend bekommen sie die Gelegenheit, sich in einer (anderen) Behinderung auszuprobieren, um sich besser vorstellen zu können, wie ein gleichaltriges Mädchen mit dieser Behinderung lebt. Sie finden heraus, wo sich die Wünsche, Interessen und Unsicherheiten der

Mädchen ähneln, unabhängig davon, ob sie eine Behinderung haben oder nicht – und wo sie einzigartig sind. Sie können konkrete Erfahrungen im Rollstuhl, als blindes Mädchen, als schwerhöriges Mädchen, als Mädchen, das Hilfe braucht, weil es nur einen Arm benutzen kann ..., machen und sich damit auseinandersetzen, ob das die eigenen Vorstellungen und Wünsche beeinflusst. Was ist zu tun oder was braucht man, damit jede ihre Wünsche wahr werden lassen kann?

In allen Modulen gilt das Prinzip der Freiwilligkeit. Jedes Mädchen kann bei den Übungen und Spielen selber entscheiden, ob sie mitmachen möchte. Zu erleben, dass ein Nein genauso akzeptiert ist wie ein Ja, unterstützt die Mädchen auf dem Weg zu einem selbstbestimmten Leben.

- **Informationsabend**

Beim Infoabend mit praktischen Übungen für Eltern und andere Bezugspersonen (GruppenleiterInnen, Lehrkräfte) erfahren die Erwachsenen die Inhalte der einzelnen Module und lernen diese nicht nur theoretisch, sondern ganz praktisch kennen, indem sie einzelne Übungen ausprobieren können. (z.B. „Fahrstuhl“: Jeder Mensch hat einen persönlichen Raum um sich herum, den es zu schützen gilt. Die Teilnehmenden werden aufgefordert, wie in einem Fahrstuhl auf einer begrenzten Fläche eng beieinander zu stehen. Nach der Dauer einer Fahrt werden sie ins neue Stockwerk entlassen.) Diese Selbsterfahrung verdeutlicht den Erwachsenen, wie den Mädchen auf behutsame Weise mit ganz praktischen, spielerischen Übungen auch schwierige Themen nahe gebracht werden.

Auch die weitere Begleitung der Mädchen nach dem Kurs ist Thema: Die Verantwortlichen erhalten Hinweise und Hilfestellungen, wie sie ihre Mädchen unterstützen, stärken, fördern können.

In Vorgesprächen werden die jeweiligen Wünsche und Bedürfnisse der Gruppen geklärt. Dazu gehört unter anderem die konkrete Gruppengröße, das Alter, der Zeitrahmen, (kompakte Ein- oder Mehrtagesveranstaltungen oder Angebot über mehrere Wochen verteilt), die Terminplanung. Auch der Bedarf an persönlicher Assistenz oder Gebärdensprachdolmetscherinnen für gehörlose Mädchen wird in der Vorbereitung abgesprochen.

Dieses Konzept wurde entwickelt von Elisabeth Klingseis, Projektleiterin beim Frauensportverein Münster und wird in Zusammenarbeit mit frauen für frauen e.V. Ahaus durchgeführt.

Infos unter:

frauen für frauen e.V.
Frauenberatungsstelle und Frauennotruf
Marktstr. 16
48683 Ahaus
Tel. (02561) 3738
Fax (02561) 963082
info@frauenfuerfrauen-ahaus.de
www.frauenfuerfrauen-ahaus.de

