

PRESSEMITTEILUNG

„MACHT – MÄDCHEN – STARK“: Selbstbehauptungsworkshops für Mädchen

ZONTA-Club Westfälischer Friede aus Osnabrück unterstützt Gesamtschule Schinkel.

(Osnabrück, 17. Juni 2022) Nach der pandemiebedingten Pause fanden an der Gesamtschule Schinkel jetzt wieder Projektwochen statt. Unter dem Motto „MACHT – MÄDCHEN – STARK“ standen dabei auch fünf Selbstbehauptungsworkshops auf dem Programm. Angeboten wurden sie auf Anregung des Osnabrücker ZONTA-Clubs Westfälischer Friede. ZONTA ist eine Menschenrechtsorganisation, die sich für Mädchen und Frauen einsetzt.

Die Teilnehmerinnen lernten unter Anleitung der Trainerin Gaby Bothe (CatMove Bramsche), selbstbewusst und selbstsicher mit übergriffigen Situationen umzugehen: Neben einer klaren Körperhaltung und einer festen Stimme als äußere Kennzeichen lernten die Mädchen auch die Wichtigkeit innerer Überzeugungen und Haltungen, etwa: „Es ist okay, wenn ich mich klar abgrenze und Nein sage.“

„Die Schülerinnen erkannten, dass nur eigenverantwortliches und konsequentes Handeln zum Erfolg führt“, so die Trainerin: „Sie verstanden auch, wie wichtig es ist, dem eigenen Gefühl zu trauen.“

Der ZONTA-Club Westfälischer Friede hat das diesjährige Projekt der Gesamtschule Schinkel mit der Finanzierung von zwei der fünf angebotenen Workshops unterstützt.



Die Teilnehmerinnen der Projektwoche der Gesamtschule Schinkel lernten unter Anleitung der Trainerin Gaby Bothe (rechts), selbstbewusst und selbstsicher mit übergriffigen Situationen umzugehen. Der ZONTA-Club Westfälischer Friede finanzierte zwei der fünf Workshops zur Selbstbehauptung.

(Bild: Gesamtschule Schinkel, Osnabrück)

Pressekontakt:

ZONTA-Club Westfälischer Friede
Lidia Wübbelmann
presse@zonta-westfaelischer-friede.de

Zum Hintergrund:

ZONTA Club Osnabrück Westfälischer Friede
MACHT – FRAUEN – STARK
www.zonta-westfaelischer-friede.de

Selbstbehauptungsworkshop am 23.06.2022

Durchgeführt von Frau Gaby Bothe (CatMove)

Am Donnerstag, den 23.06.2022 führte Frau Bothe mit zwölf jungen Frauen im Alter von 16 – 20 Jahren der Berufsfachschule Sozialpädagogik, Klasse 1 der BBS Melle einen fünfstündigen Selbstbehauptungsworkshop durch. Im Mittelpunkt stand hierbei zum einen die theoretische und reflexive Auseinandersetzung mit dem Thema Erleben von Grenzüberschreitungen insbesondere durch männliche Gegenüber. In diesem Zusammenhang haben die Teilnehmerinnen sich über eigene Erfahrungen ausgetauscht sowie fundierten Input durch die Workshopleiterin zu den Themen Körpersprache, Selbstwahrnehmung, Mobbing sowie sexuelle Belästigung erhalten. Zum anderen wurden Strategien zur Abwehr körperlicher Übergriffe erarbeitet. Mit den zu diesem Zweck benötigten Materialien wurden die Schülerinnen von Frau Bothe ausgestattet, so dass die Abwehrmaßnahmen praktisch ausprobieren werden konnten.

Die Rückmeldungen der Schülerinnen im Anschluss an den Workshop waren tendenziell positiv. Einige Schülerinnen gaben an, interessante Anregungen erhalten zu haben. Vor allem seien die Erfahrungsberichte der Mitschülerinnen und insbesondere von Frau Bothe hilfreich gewesen. Zu erleben, dass andere Frauen ähnliche Erfahrungen gemacht haben, habe für manche der Schülerinnen eine stärkende, entlastende Wirkung gehabt. Eine Schülerin gab an, den Workshop als nicht zufriedenstellend empfunden zu haben, da sie sich von der Konfrontation mit oben beschriebenen Themen und Erfahrungen – eigenen sowie der anderen Frauen – überfordert gefühlt habe. Die Inhalte des Workshops seien ihr zu persönlich gewesen. Aus diesem Grund habe sie sich wenig beteiligt. Andere Schülerinnen meldeten zurück, dass ihnen besonders die praktische Umsetzung der Abwehrmaßnahmen und die damit verbundene körperliche Bewegung, das „Kämpfen“, wie sie es bezeichneten, Spaß gemacht habe.

Auch Frau Bothe habe den Eindruck gewonnen, dass der Workshop für die Schülerinnen gewinnbringend gewesen sei. Es habe eine konzentrierte und interessierte Arbeitsatmosphäre geherrscht. Und trotz herausfordernder Wetterbedingungen (34°C) sei Frau Bothe sicher, dass die Schülerinnen einiges haben mitnehmen können.

Aus den Rückmeldungen lässt sich meines Erachtens schließen, dass sich die jungen Frauen in der Kürze der Zeit dank der Anregungen von Frau Bothe mit Themen auseinandergesetzt haben, die in der Lebensrealität von (jungen) Frauen von enormer Relevanz sind. Erlebt zu haben, dass frau nicht allein ist mit ihren Erfahrungen und daraus resultierenden Gedanken und Gefühlen, und darüber hinaus praktische Methoden an die Hand bekommen zu haben, die bei der Abwehr von Übergriffen helfen können, machen den Workshop aus meiner Sicht zu einer wertvollen und hilfreichen Veranstaltung insbesondere für junge Frauen.

Im Namen der Schülerinnen der Klasse BFS 1 sowie der Abteilung Sozialpädagogik der BBS Melle danke ich dem ZONTA Club Osnabrück Westfälischer Friede herzlich für das Ermöglichen dieses Workshops.

Osnabrück, 10.07.2022
Lea Niemeyer

Stark & Sicher: Erfolgreicher Workshop zur Selbstbehauptung für Schülerinnen der Sprachförderklassen

Selbstbehauptung und Persönlichkeitsstärkung standen im Zentrum des Workshops, den die Trainerin Gaby Bothe aus Bramsche mit Schülerinnen der Sprachförderklassen Ende Juni 2022 im Berufsschulzentrum am Westerberg durchführte. Unter Anleitung der erfahrenen Trainerin konnten die jungen Frauen die Wirkung ihrer Körpersprache in Rollenspielen erproben sowie hilfreiche Techniken der Selbstverteidigung erlernen.

Die hochmotivierten Schülerinnen scheuten sich nicht, Bedrohungs- und Gewaltsituation in Gruppenarbeit und Partnerinnenübungen durchzuspielen, um Strategien und Abwehrmaßnahmen für den Notfall zu trainieren. Fallbeispiele, aber auch Gespräche über persönliche Erfahrungen eröffneten den Austausch über innere Ängste und persönliche Stärken. Die Trainerin ermutigte die Schülerinnen, selbstbewußt Gestik, Mimik und Körpersprache präventiv zum persönlichen Schutz vor körperlichen oder sexuellen Übergriffen einzusetzen und in Gefahrensituationen ihrem eigenen Bauchgefühl zu trauen. Am Ende des Workshops zeigten sich die jungen Frauen deutlich zufrieden mit den neu erlernten Kompetenzen. Sie fühlten sich mental und körperlich gestärkt, um bei Gefahr und in unerwarteten Situationen handlungssicher reagieren zu können. Davon konnte sich auch Frau Hera Brand in der gemeinsamen Abschlussrunde überzeugen, die als Vertreterin des Osnabrücker ZONTA Clubs diesen Workshop durch finanzielle Förderung ermöglichte.

Silvia Westendorf

Schulsozialarbeit