

## **Mädchenberatungsstelle im RBK**

Hauptstr. 155  
51465 Bergisch Gladbach

Fon: 02202 989 11 55  
Mail: [maedchenberatungsstelle-bgl@t-online.de](mailto:maedchenberatungsstelle-bgl@t-online.de)  
Web: [www.maedchenberatung-bgl.de](http://www.maedchenberatung-bgl.de)  
Onlineberatung:  
[www.maedchen-frauenberatung-rbk.assisto.online](http://www.maedchen-frauenberatung-rbk.assisto.online)

### **Prävention für Mädchen an den Schulen des RBK**

Die Mädchenberatungsstelle für den Rheinisch-Bergischen Kreis bietet Workshops für Mädchen\* an Schulen an. Diese richten sich an Mädchen\* und junge Frauen\* ab 12 Jahren. Dabei setzen wir uns interaktiv mit unterschiedlichen Themen auseinander und gehen auf die aktuellen Bedarfe der Mädchen\* ein. Inhalt eines jeden Workshops ist Information, Interaktion und Diskurs.

Im Folgenden finden Sie unsere aktuellen Angebote. Darüber hinaus entwickeln wir gerne an Ihren Bedarfen orientierte Angebote zu weiteren Themen.

#### **Mädchenberatung – was ist denn das?**

Zeitlicher Umfang: Eine Unterrichtsstunde

Gruppengröße: Klasse (Mädchen\* der Klasse)

In dem Workshop stellen wir unsere Beratungsarbeit interaktiv vor. Wir sprechen darüber, was eine Mädchenberatungsstelle überhaupt ist und mit welchen Themen sich die Mädchen\* an uns wenden können. Die Themen besprechen wir anhand von Zeichnungen. Auch stellen wir exemplarisch dar, wie ein Beratungsgespräch abläuft.

Ziel des Workshops ist es, Mädchen\* zu ermutigen, sich selbstständig Unterstützung zu holen, wenn sie diese benötigen.

#### **Liebe ist...Prävention von Gewalt in jugendlichen Partnerschaften**

Zeitlicher Umfang: 4 Unterrichtsstunden

Gruppengröße: Klasse (Mädchen\* der Klasse)

Ziel des Workshops ist, dass die Mädchen\* für eigene Grenzen und Vorformen von Gewalt sensibilisiert werden. Wir arbeiten heraus, was „Liebe“ überhaupt bedeutet und wie eine Beziehung auf Augenhöhe gestaltet werden kann. Dazu benutzen wir die vom Dachverband der autonomen Frauenberatungsstellen herausgegebenen Vorsicht-Karten.

#### **Gewalt – sexualisierte Gewalt**

Zeitlicher Umfang: 2-3 Unterrichtsstunden

Gruppengröße: Klasse (Mädchen\* der Klasse)

Jede 3. Frau\*/Mädchen\* in Deutschland ist in ihrem Leben mindestens einmal von Gewalt betroffen.

In dem Workshop sprechen wir über die unterschiedlichen Formen von Gewalt. Wir definieren Gewalt, sprechen über Grenzen und wie Mädchen\* ihre eigenen Grenzen erkennen können. Wir sammeln Möglichkeiten des Umgangs, sowie Hilfsangebote.

## **Selbstfürsorge, Essstörungen und Körperbilder**

Zeitlicher Umfang: 2-3 Unterrichtsstunden

Gruppengröße: Klasse (Mädchen\* der Klasse)

Bei einem Fünftel der Kinder und Jugendlichen zwischen 11 und 17 Jahren finden sich Hinweise auf ein gestörtes Essverhalten, wobei Mädchen fast doppelt so häufig betroffen sind wie Jungen. (RKI)

Wir schauen uns gemeinsam Körperbilder an und setzen sie mit Einflüssen von außen in Zusammenhang. Wir üben Essverhalten einzuschätzen, definieren Essstörungen, lernen mögliche Gründe kennen und erarbeiten Handlungsmöglichkeiten. Außerdem sprechen wir über das Thema Selbstfürsorge.