

## Mädchenberatungsstelle

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. Interaktiv setzen wir uns 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: 45-60 Minuten  
Gruppengröße: Klasse (Mädchen der Klasse)

Vielen Mädchen haben weder Kenntnis von Beratungsangeboten noch haben sie eine Vorstellung davon, wie Beratung abläuft. In dem Workshop stellen wir unsere Beratungsarbeit interaktiv vor. Besonderes Augenmerk legen wir auf mögliche Beratungsthemen. Diese werden anhand von Zeichnungen besprochen.

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

## Self Care- is how you get your Power back

Zeitlicher Umfang: 2-3 Stunden verteilt auf 1-2 Tagen  
Gruppengröße: ca. 15 Mädchen

In den letzten Jahren häuften sich die Belastungsfaktoren junger Menschen. Während der Pandemie stieg die Zahl der Jugendlichen mit psychischen Auffälligkeiten auf ca. 30% an. „Mädchen waren hinsichtlich ihrer Lebensqualität, Ängstlichkeit, Depressivität und psychosomatischen Beschwerden zu einem höheren Anteil beeinträchtigt.“ (COPSY-Längsschnittstudie).

Hier setzt der Workshop an. Themen wie die Pandemie, Krieg oder ‚Selbstwert im Einfluss von Social Media‘ lassen sich wenig

---

Bankverbindung: VR Bank Bergisch Gladbach, IBAN DE60 3706 2600 3634 4860 37

beeinflussen. Mädchen können jedoch einen Umgang damit lernen. Im ersten Schritt sammeln wir individuellen Belastungsfaktoren. Im nächsten Schritt wird anhand von 10 Bereichen ein Zugang zum Thema Selbstfürsorge ermöglicht. Weiter beschäftigen wir uns mit persönlichen Ressourcen.

Dieser Workshop kann durch folgende Inhalte ergänzt werden:

- Kennenlernen der Funktion von Gefühlen
- praktische Übungen, um bei erhöhter Belastung, Anspannung oder Ängsten handlungsfähig zu bleiben

Die Mädchen werden befähigt sich gegenseitig zu unterstützen und Belastungen zu akzeptieren.

## Gewalt – sexualisierte Gewalt

Zeitlicher Umfang: 2 Stunden

Gruppengröße: ca. 15 Mädchen

Jede 3. Frau/Mädchen ist in ihrem Leben mindesten 1x von Gewalt betroffen (in Deutschland).

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 und Hilfsangebote.

Dieser Workshop kann durch folgenden Inhalt ergänzt werden:

- praktische Übungen (Erkennen von Grenzen, Selbstbehauptung)

## Und das bin ich? – wie ich mich selbst mögen kann (Essstörung)

Zeitlicher Umfang: 2 Stunden

Gruppengröße: ca. 15 Mädchen

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 unsere Körperbilder an und setzen sie mit Einflüssen von außen in Zusammenhang. Wir üben Essverhalten einzuschätzen, definieren Essstörungen, lernen mögliche Gründe kennen und erarbeiten Handlungsmöglichkeiten.