

Schwerpunkte der Handreichung:

Mädchen* mit Fluchterfahrungen
Queere Mädchen* und junge Frauen*
Psychische Belastung & Female Balance

MÄDCHEN*PERSPEKTIVEN

Vielfältige Lebensrealitäten in der Mädchen*arbeit



Mädchen*perspektiven

Eine Kooperation der Mädchenhäuser
Osnabrück, Hannover und Oldenburg

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Arbeit, Gesundheit
und Gleichstellung

Herausgeberinnen:

Mädchenhaus Hannover e. V.

Engelbosteler Damm 87
30167 Hannover

Tel: 0511 - 71 30 44 11

Mail: KOMM@maedchenhaus-hannover.de

Mädchenhaus Oldenburg e. V.

Alexanderstr. 65
26121 Oldenburg

Tel: 0441 - 1 28 64

Mail: info@maedchenhaus-oldenburg.de

Mädchenzentrum Osnabrück – Haus Neuer Kamp e. V.

Süsterstr. 21
49074 Osnabrück

Tel: 0541 - 3 31 43 11

Mail: maedchenzentrum@hnk-os.de

Satz und Layout: Lena Withot

1. Auflage, Dezember 2025

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Arbeit, Gesundheit
und Gleichstellung

INHALT

WILLKOMMEN UND DANKE 3

Mädchenhaus Hannover e. V. 5

MÄDCHEN* UND JUNGE FRAUEN* MIT UND OHNE FLUCHTERFAHRUNG

Zwischen Ankommen und Aufblühen – traumasensible Räume
für geflüchtete Mädchen* und junge Frauen* gestalten

Mädchenhaus Oldenburg e. V. 13

QUEER & ANDERS

Medien, Körper, Mädchen*sein

Mädchenzentrum Osnabrück – Haus Neuer Kamp e. V. 21

MÄDCHEN*GESUNDHEIT

Female Balance, Empowerment und mädchen*politische
Medienarbeit im Flächenland Niedersachsen

FAZIT UND AUSBLICK 27

WILLKOMMEN

Unter dem Motto „Mädchen*perspektiven in Niedersachsen“ haben die Mädchenhäuser Hannover, Oldenburg und Osnabrück im Zeitraum vom Januar 2023 – Dezember 2025 im Verbund die vielfältigen Perspektiven und aktuellen Lebensrealitäten von Mädchen* und jungen Frauen* erlebt, begleitet und sichtbar gemacht.

Es wurden:

- zahlreiche Gruppen- und Workshopangebote entwickelt und durchgeführt
- eine digitale Fortbildungsreihe aufgebaut
- und mit dem Austauschformat Perspektiven-Talk Fachkräfte zusammengebracht, Einblicke in die Praxis eröffnet und Raum für Reflexion und Vernetzung geboten

Die drei beteiligten Mädchenhäuser brachten dabei ihre jeweiligen Schwerpunkte in das Projekt ein – zugeschnitten auf die Bedarfe vor Ort.

Drei Häuser – Drei Schwerpunkte – Ein gemeinsames Ziel

Im **Mädchenhaus Hannover** lag der Fokus auf der Arbeit mit Mädchen* und jungen Frauen* mit und ohne Fluchterfahrung. In Kooperation mit Trägern der Unterkünfte für geflüchtete Familien entstanden traumasensible Empowerment-Workshops, kreative Räume und partizipative Angebote, in denen die Mädchen* Selbstwirksamkeit erfuhren, Gemeinschaft erlebten und neue Perspektiven entwickelten.

Das **Mädchenhaus Oldenburg** setzte mit dem Projekt „Queer & Anders: Medien, Körper, Mädchen*sein“ einen Schwerpunkt auf die Queere Mädchen*arbeit. Hier standen die Lebensrealitäten von lesbischen, bisexuellen, trans, inter*, nicht-binären und agender Mädchen* und jungen Frauen* im Mittelpunkt. Mit dem Queeren Mädchen*Treff, einer offenen Beratungsstunde, Ferienangeboten und Workshops erhielten queere Mädchen* und junge Frauen* in Oldenburg und im ländlichen Raum vielfältige Angebote, die sie empowernten.

Das **Mädchenhaus Osnabrück** rückte mit dem Schwerpunkt „Female Balance“ das psychische Wohlbefinden von Mädchen* und jungen Frauen* in den Fokus. Gruppenangebote, offene kreative Formate und individuelle Beratungen stärkten die Resilienz, Selbstfürsorge und Lebensfreude der Mädchen*. Ergänzt wurde dieser Ansatz durch medienpädagogische Projekte wie den Podcast „Mädchen*Stimmen“, der Mädchen* eine hörbare Stimme in der Öffentlichkeit gab.

Diese Broschüre stellt Hintergründe, Methoden und Erfahrungen vor, die in den unterschiedlichen Teilprojekten entwickelt wurden – immer mit dem Ziel, Mädchen* und jungen Frauen* Räume der Selbstbestimmung, des Austauschs und der Selbstermächtigung zu eröffnen. Sie soll Fachkräften Anregungen geben und sie dazu ermutigen, die eigene pädagogische Praxis weiterzudenken. Sie soll dazu inspirieren von den vielfältigen Perspektiven zu profitieren: **Für eine Pädagogik, die Mädchen* und junge Frauen* nicht nur mitdenkt, sondern mit ihnen gemeinsam neue Wege geht.**

DANKE

An dieser Stelle möchten wir uns bedanken:

- Beim Niedersächsischen Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung, insbesondere bei der Referatsleiterin Frau Andrea Frenzel-Heiduk sowie
- dem Niedersächsischem Landesamt für Soziales, Jugend und Familie, Außenstelle Osnabrück für die Finanzierung und Begleitung des Projektes über die Dauer von drei Jahren.
- Bei den Spender*innen, die die Erbringung des Eigenanteils ermöglichten.
- Bei all unseren Kooperationspartner*innen.
- Bei den kompetenten und engagierten Mitarbeiterinnen* des Projektes: Greta Kalinowsky, Hanna Krombach, Johanna Lindhorst, Rosa Meste, Marisa Mindt, Mareike Pues, Carla Sow und Lena Withot.

Und selbstverständlich und vor allem bei all den tollen Teilnehmerinnen*, ohne die das Projekt gar nicht möglich gewesen wäre.

Mädchenhaus Hannover e.V.

MÄDCHEN* UND JUNGE FRAUEN* MIT UND OHNE FLUCHTERFAHRUNG

Zwischen Ankommen und Aufblühen – traumasensible Räume
für geflüchtete Mädchen* und junge Frauen* gestalten





Ein Mädchen* mit Fluchterfahrung zu sein, heißt, eine unsichtbare Heldin zu sein, die sich täglich ihren Platz in einer Gesellschaft erkämpfen muss, die sie oft nicht mitdenkt.

Rosa Meste

Projektmitarbeiterin im Mädchenhaus Hannover

EINLEITUNG

Pädagogische Räume mit Wirkung gestalten

Diese Handreichung richtet sich an Sie – pädagogische Fachkräfte, die mit Mädchen* und jungen Frauen* mit Flucht- oder Migrationserfahrung arbeiten. Ob im Schulalltag, in Kindertageseinrichtungen, in offenen Einrichtungen, in Unterkünften oder anderen pädagogischen Kontexten: Sie begegnen jungen Menschen, die durch ihre Lebensgeschichte geprägt sind – und gleichzeitig voller Potenzial, Kraft und Lebenswillen stecken.

Die Inhalte dieser Handreichung basieren auf den Erfahrungen aus dem Projekt „Mädchen*perspektiven – Mädchen* mit und ohne Fluchterfahrung“ des Mädchenhauses Hannover. Im Rahmen dieses Projekts führten wir Workshops mit Mädchen* und jungen Frauen* im Alter von 7 bis 27 Jahren durch, die in verschiedenen Fluchtunterkünften in Hannover und Umgebung leben.

Unser übergeordnetes Thema war: Trauma, Flucht und Resilienz. Die Workshops hatten das Ziel, Schutz- und Entwicklungsräume zu schaffen – Räume, in denen Mädchen* sich ausdrücken, ihre Stärken entdecken und Vertrauen aufbauen konnten, unabhängig von Sprachkenntnissen oder Aufenthaltsstatus. Grundlage unseres Ansatzes war eine Haltung, die traumasensibel, ressourcenorientiert und empowernd ist. Diese Haltung möchten wir Ihnen in dieser Handreichung ebenso vermitteln wie konkrete Methoden und Reflexionsimpulse für Ihren pädagogischen Alltag. Denn Sie machen den Unterschied – durch Ihre Haltung, Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Vertrauen in die Fähigkeiten der Mädchen*.

Einführung in die Zielgruppe

Die Zielgruppe des Projekts umfasste Mädchen* und junge Frauen* im Alter von 7 bis 27 Jahren, die in Fluchtunterkünften leben. Ihre Lebenssituation ist geprägt von vielfältigen Herausforderungen, die sich stark auf ihr Aufwachsen und ihre persönliche Entwicklung auswirken. Pädagogische Fachkräfte, die mit diesen Mädchen* arbeiten, begegnen einer besonders vulnerablen Gruppe, deren Bedürfnisse differenziert wahrgenommen und sensibel begleitet werden müssen. Die Mädchen* und jungen Frauen* stammen aus unterschiedlichen Herkunftsländern wie Syrien, Afghanistan, Ukraine, Somalia, Iran, Türkei.

Viele von ihnen haben Fluchterfahrungen hinter sich, die oftmals von traumatischen Erlebnissen begleitet waren. Die verschiedenen und oft unsicheren Aufenthaltsstatus wirken sich stark auf die Lebenssicherheit und die Zukunftsperspektiven aus. Die ständige Unsicherheit, etwa durch die Bedrohung einer möglichen Abschiebung, verstärkt die emotionale Belastung zusätzlich. In ihren Familien nehmen die Mädchen* häufig eine verantwortungsvolle Rolle ein, wenn sie beispielsweise mehrere Geschwister haben und aufgrund der schwierigen Lebensbedingungen in den Unterkünften früh lernen müssen, mitzuhelfen und Verantwortung zu übernehmen. Häufig müssen die Mädchen* als Übersetzerinnen für die Eltern agieren, wodurch sie bereits als Kind die Rolle einer Erwachsenen einnehmen und in existentielle Angelegenheiten der Familie involviert werden. Diese Rollenübernahme erfolgt häufig auf Kosten ihrer eigenen Bedürfnisse und Kindheit. Viele der Mädchen* wachsen in Familienstrukturen auf, in denen traditionelle Rollenerwartungen dominieren. Dies kann ihre Selbstbestimmung einschränken und ihnen den Zugang zu Bildung, Freizeit oder gesundheitlicher Versorgung erschweren. Auch häusliche Gewalt ist ein präsent Problem. Die beengten Wohnverhältnisse in einer Fluchtunterkunft begünstigen Konflikte unter den Bewohnenden oder innerhalb der Familie, sodass viele Mädchen* direkt von Gewalt betroffen sind oder diese bei anderen mitbekommen. Dazu kommt, dass die Mädchen* und jungen Frauen* Mehrfachdiskriminierungen ausgesetzt sind. Die Faktoren Geschlecht, Herkunft und soziale Lage gehen miteinander einher und zeigen sich in diversen Situationen und Kontexten – sei es in der Schule, der Unterkunft oder im öffentlichen Raum. Die Diskriminierungserfahrungen prägen die Mädchen* in ihrer Selbstwahrnehmung und hinterlassen Spuren im Selbstbewusstsein. Pädagogische Fachkräfte sind daher besonders gefordert, eine (kultur-)sensible und ressourcenorientierte Begleitung zu leisten. Es braucht sichere Räume, in denen die Mädchen* sich mitteilen, Vertrauen aufbauen und Selbstwirksamkeit erfahren können. Ziel ist es, ihnen Perspektiven zu eröffnen, Teilhabe zu ermöglichen und sie in ihrer Identitätsentwicklung sowie in der Wahrnehmung ihrer Rechte zu stärken.

FLUCHT UND TRAUMA

Flucht und Trauma sind komplex miteinander verflochtene Phänomene, die insbesondere für geflüchtete Mädchen* tiefgreifende Auswirkungen haben können. Damit sie betroffene Kinder und Jugendliche professionell begleiten können, ist es für pädagogische Fachkräfte notwendig, ein grundlegendes Verständnis für beide Konzepte zu entwickeln und deren Ineinandergreifen zu verstehen.

Flucht: Definition und Belastungslagen

Ein „Flüchtling“ ist laut der Genfer Flüchtlingskonvention von 1951 eine Person, die in ihrem Herkunftsland auf Grund ihres ethnischen Hintergrunds, ihrer Religion, Nationalität, Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe oder der politischen Überzeugung verfolgt wird oder um ihr Leben fürchten muss. Die Kategorie Geschlecht wurde bei der Erstellung der Konvention nicht berücksichtigt, weshalb sich für Frauen* und Mädchen*, die aufgrund geschlechtsspezifischer Gewalt fliehen, eine besondere Schwierigkeit im Asylprozess ergibt.

Die Flucht ist jedoch nicht nur eine rechtliche Kategorie, sondern auch ein existenzieller Ausnahmezustand.

Trauma: Eine seelische Wunde

Bevor wir auf die Begriffsdefinition und die Zusammenhänge von Flucht und Trauma eingehen, möchten wir betonen, dass **nicht jede geflüchtete Person traumatisiert ist**. Ein Trauma hängt von vielen Faktoren ab, wie der Häufigkeit und Schwere der auslösenden Situation, den persönlichen Resilienzfaktoren und dem Zeitraum, in dem das Erlebte verarbeitet wird.

Der Begriff Trauma stammt aus dem Griechischen und bedeutet „Wunde“. Traumatische Erlebnisse hinterlassen also eine Wunde in der menschlichen Seele. Ein Trauma entsteht durch ein tiefgreifendes, erschütterndes Ereignis, das die betroffene Person nicht verarbeiten kann. Daraus entstehen Einschränkungen im körperlichen, kognitiven und emotionalen Bereich. Es kann sich hierbei um ein einzelnes oder mehrere Geschehnisse handeln.

Trauma vor, während und nach der Flucht

Viele geflüchtete Mädchen* wachsen in von Gewalt geprägten Regionen auf. Krieg, Verfolgung und der Verlust von Sicherheit können bereits früh tiefe seelische Narben hinterlassen. Die Eltern haben oftmals eigene Traumatisierungen erlebt, wodurch die elterliche Fürsorge eingeschränkt ist. Auch das Miterleben von Gewalt und der Verlust von Angehörigen kann Traumata nach sich ziehen. Begeben Mädchen* sich auf eine Flucht, stellt der Fluchtweg ebenfalls eine Bedrohungslage auf vielen Ebenen dar. Grundbedürfnisse wie Schlaf oder Nahrung werden nicht mehr abgedeckt. Die Fluchtrouten sind nicht sicher, und Kinder erleben Formen von körperlicher und seelischer Gewalt am eigenen Leib und bei anderen Menschen. Besonders für Mädchen* und junge Frauen* besteht außerdem die Gefahr, Opfer geschlechtsspezifischer Gewalt zu werden. Hinzu kommt das Risiko, von den Angehörigen getrennt zu werden oder diese auf der Flucht zu verlieren. Angekommen in Deutschland erleben viele Mädchen* erneute Belastungen durch unsichere Lebensverhältnisse, langwierige Asylverfahren, Diskriminierung, soziale Isolation und fehlende Privatsphäre in Unterkünften. Hinzu kommen die bereits erlebten Traumatisierungen, die wiederkehrend auftreten und sich durch die erhöhte Belastungssituation verschärfen können. Die Anpassung an eine unbekannte Kultur, das Erlernen einer neuen Sprache und mögliche Umverteilungen in unterschiedliche Unterkünfte sind herausfordernd und können die Psyche stark belasten.

Die Folgen der beschriebenen Traumatisierungen können verschiedene Traumafolgestörungen sein. Die häufigsten Traumafolgestörungen sind Angststörungen und Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS). Es ist für Fachkräfte, die mit betroffenen Mädchen* arbeiten wichtig, vorliegende Traumatisierungen wahrzunehmen und zu berücksichtigen, dabei jedoch auch das Mädchen* mit seinen Stärken und Ressourcen wahrzunehmen.

Um betroffene Mädchen* sensibel und ressourcenorientiert zu unterstützen, müssen sie in ihrem Gefühl der Selbstwirksamkeit gestärkt werden. Im folgenden Kapitel finden Sie empowernde, ressourcenorientierte und sensible Ansätze, um die Mädchen* gezielt und traumasensibel zu begleiten.

EMPFEHLUNGEN FÜR DIE PÄDAGOGISCHE PRAXIS

Die Arbeit mit geflüchteten Mädchen* erfordert ein hohes Maß an kultureller Sensibilität, Empathie und fachlicher Reflexion. Die unterschiedlichen Ebenen von Benachteiligung, mit denen Mädchen* konfrontiert sind, müssen berücksichtigt werden. Betreuungspersonen sollten Mädchen* wertschätzend begegnen, vertrauensvolle Beziehungen aufbauen, um ihnen Sicherheit zu geben und ihre Entwicklung individuell zu unterstützen.

Wichtig ist dabei, die Mädchen* nicht auf ihre Fluchterfahrungen zu reduzieren, denn: Sie sind mehr als das, was ihnen passiert ist. Sie sind Kinder und Jugendliche mit Träumen, Ideen und Ressourcen.

Trauma verstehen – und sensibel reagieren

Typisch für Traumata sind Gefühle von Ohnmacht, Kontrollverlust und tiefer Angst. Bei Fluchterfahrungen handelt es sich meist nicht um einmalige, sondern um wiederholte oder andauernde Bedrohungen – was zu sogenannten komplexen Traumafolgen führen kann.

Die möglichen Auswirkungen sind vielfältig:

- Rückzug
- Misstrauen
- Übererregung
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Emotionale Taubheit
- Schlafstörungen
- Auffällige Verhaltensweisen (z. B. Wutausbrüche oder Körperabwehr)

Nicht jedes Kind mit Fluchterfahrung ist traumatisiert – aber **alle haben tiefgreifende Veränderungen erlebt**.

Deshalb ist eine traumasensible Grundhaltung essenziell:

- **Schaffen Sie Sicherheit** – durch Struktur, Klarheit und Verlässlichkeit.
- **Vermeiden Sie Überforderung** – achten Sie auf kindliche Bedürfnisse und Grenzen.
- **Ermöglichen Sie Mitbestimmung und Selbstwirksamkeit**.
- **Respektieren Sie körperliche und emotionale Grenzen**.

Eine Haltung der Achtsamkeit: Intersektionalität mitdenken

Mädchen* mit Fluchterfahrung erleben häufig Diskriminierung auf mehreren Ebenen – z. B. aufgrund von Geschlecht, Herkunft, Hautfarbe, Religion oder sozialem Status. Diese **Mehrfachdiskriminierungen** sind nicht immer sichtbar, aber sie beeinflussen das Erleben der Mädchen* massiv.

Ein **intersektionaler Blick** hilft, diese verschiedenen Faktoren in den pädagogischen Alltag zu integrieren. Das bedeutet z. B. zu erkennen:

- Ein Mädchen* mit Kopftuch wird möglicherweise anders behandelt als eines ohne.
- Eine Jugendliche, die wenig Deutsch spricht, wird vielleicht unterschätzt.
- Ein Schwarzes* Mädchen* erlebt andere Ausgrenzungen als ein Weißes.

Auch Altersunterschiede und Entwicklungsstände müssen sensibel berücksichtigt werden. Die Realität einer Achtjährigen unterscheidet sich stark von der einer Zwanzigjährigen – in ihren Bedürfnissen, ihrem Ausdruck und ihren Möglichkeiten. Pädagogische Angebote sollten deshalb **flexibel und altersgerecht** angepasst werden.

Beziehung als Schlüssel: Vertrauensvolle Räume schaffen

Zentrale Voraussetzung für jede traumasensible Arbeit ist die Gestaltung **sicherer, verlässlicher Beziehungen**. Pädagogische Fachkräfte sind oft die einzigen konstanten Bezugspersonen im Alltag der Mädchen*. Sie bieten Orientierung, emotionale Sicherheit und ein verlässliches Gegenüber.

Achten Sie auf eine Haltung, die auf **echter Wertschätzung** beruht – nicht auf Mitleid. Begegnen Sie den Mädchen* als Expertinnen ihrer Lebensrealität. Eine klare, präsente und empathische Haltung schafft die Basis für Vertrauen – und dieses Vertrauen wiederum ermöglicht Entwicklung, Lernen und Heilung.

UNSERE ZIELE – UND KONKRETE METHODEN FÜR IHRE PRAXIS

Die Workshops im Projekt „Mädchen*perspektiven“ verfolgten das Ziel, die Selbstwirksamkeit und Resilienz der Mädchen* und jungen Frauen* zu stärken – ohne sie auf ihre Fluchterfahrungen zu reduzieren. Stattdessen arbeiteten wir mit ihren vorhandenen Ressourcen und Fähigkeiten.

Unsere Hauptziele waren:

- 1. Selbstwert und Selbstwirksamkeit fördern**
Methoden, die eigene Entscheidungen ermöglichen, stärken das Vertrauen in sich selbst.
- 2. Ausdruck jenseits von Sprache ermöglichen**
Kreative, körperliche und nonverbale Methoden helfen, Gefühle auszudrücken.
- 3. Sichere Räume schaffen**
Orte der Ruhe, an denen einfach Kind-Sein möglich ist.
- 4. Gemeinschaft erleben**
Gruppenerlebnisse stärken das Gefühl von Zugehörigkeit und Solidarität.
- 5. Körperwahrnehmung und Grenzsetzung üben**
Ein achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper unterstützt Selbstschutz.

Die folgenden Methoden wurden im Projektverlauf erprobt und haben sich in der Arbeit mit geflüchteten Mädchen* bewährt. Sie lassen sich flexibel einsetzen und auf unterschiedliche Altersgruppen anpassen.

Kreative Methoden

- **Ressourcenbaum:** Die Mädchen* gestalten einen Baum mit Wurzeln (Herkunft) und Früchten (Stärken).
- **Selbstporträts:** Spielerisches Auseinandersetzen mit Fragen wie „Wie sehe ich mich?“ und „Wie möchte ich gesehen werden?“

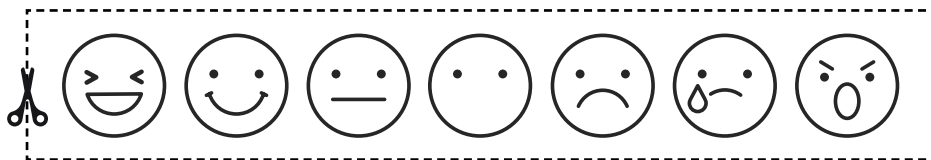
Körperorientierte Methoden

- **Achtsamkeitsübungen:** Kleine Atemübungen, Bodenkontakt spüren, progressive Muskelentspannung.
- **Raumübungen:** „Mein sicherer Kreis“ – wo beginnt meine Grenze? Wer darf mir nahe sein?
- **Bewegung & Tanz:** Bewegungssequenzen stärken Körpergefühl und Freude am eigenen Sein.

Gruppenstärkende Impulse

- **Vertrauenskreis:** Austausch im geschützten Rahmen – „Was stärkt mich? Was belastet mich?“
- **Gemeinsames Gestalten:** Collagen wie „Was uns verbindet“ oder „Unsere Superkräfte“.
- **Empowerment-Spiele:** Held*innen Geschichten gemeinsam erfinden, warme Dusche (jedes Mädchen* schreibt etwas Nettes über eine andere), Teamübungen (Gruppe transportiert gemeinsam einen schweren Gegenstand mit einem Tuch)





Emotionsarbeit mit Mädchen* (7–14 Jahre)

Gerade für jüngere Mädchen* ist es nach einer Flucht oft schwer, **Gefühle zu erkennen oder zu benennen** – sei es durch Sprachbarrieren oder aufgrund traumatischer Erfahrungen. Ziel der Emotionsarbeit ist es, einen Zugang zu Gefühlen zu schaffen und die emotionale Selbstwahrnehmung zu fördern.

Ziele:

- Grundemotionen (Wut, Angst, Trauer, Freude) erkennen
- Körpersignale wahrnehmen
- Einen sicheren emotionalen Raum schaffen
- Einführung in das Thema Emotionen: Was sind Emotionen? Warum fühlen wir sie? Was wollen sie uns mitteilen?
- Reflexion: In welchen Situationen sind wir wütend? Was macht uns Angst? Welche Situationen ekeln uns an?
- Austausch über Körperreaktionen (Herzklopfen, Zittern etc.): Mädchen* sollen erkennen, wie unterschiedlich sich Emotionen anfühlen können.
- Viele Mädchen* erleben eine große Erleichterung, wenn sie verstehen: „**Andere fühlen wie ich. Ich bin nicht falsch.**“

Methoden:

- **Mit Emotionsemojis arbeiten**
- **Spiegelübungen:** Gefühle mimisch nachahmen – die Gruppe errät die Emotion
- **Emotionsbilder malen:** „Wie sieht meine Angst, Wut, Scham usw. aus?“ Welche Farben, Muster oder Symbole würden sie haben?
- **Erstellen einer Gefühlsskala:** Mädchen* stufen ihre Stimmung auf einer Skala ein

Beispiele für praktische Skills

Die folgenden Methoden wurden gemeinsam mit den Mädchen* erprobt und individuell angepasst. Sie lassen sich unkompliziert in pädagogische Settings integrieren und bei Bedarf in einer sogenannten „Skilltasche“ (siehe folgende Seite) sammeln:

• Igelball-Übung

Das gezielte Rollen eines Igelballs in der Hand oder über den Unterarm fördert die taktile Wahrnehmung. Je nach Anwendung kann dies beruhigend oder aktivierend wirken.

• Saure oder scharfe Kaugummis/Bonbons

Der intensive Geschmack unterstützt die **Achtsamkeit** und den **Gegenwartsbezug**. Fragen wie „Wie fühlt sich das im Mund an?“ oder „Was verändert sich beim längeren Kauen?“ regen zur bewussten Wahrnehmung an.

• Geruchsdöschen

Ätherische Düfte wie Lavendel (beruhigend) oder Zitrone (aktivierend) fördern das emotionale Gleichgewicht. In akuten dissoziativen Zuständen kann auch eine Ammoniak-Ampulle (Riechampulle) helfen, den Bezug zur Umgebung wiederherzustellen – jedoch **nur unter Anleitung und mit Vorsicht** einsetzen.

• Kälte- und Wärmereize

Kühlpacks, Eiswürfel oder wärmende Salben wie Finalgon regen die **Körperwahrnehmung** an und können helfen, **Dissoziationen zu unterbrechen**. Die Reize sollten altersgerecht und verantwortungsvoll eingesetzt werden.

• Achtsamkeitsübungen

Eine bewährte Methode ist die **5-Sinne-Übung**: Nenne fünf Dinge, die du **sehen, hören, riechen, berühren und schmecken** kannst.

Weitere Übungen: **bewusste Atemübungen, den Boden spüren, progressive Muskelentspannung.**



Nützliche Links für kostenlose Materialien

Ein Praxisleitfaden der Bundesweiten Arbeitsgemeinschaft der psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer (BAfF) gibt ausführliche Handlungsempfehlungen für den Umgang mit traumatisierten Kindern und Eltern. Enthalten sind auch Hinweise, wie man sich als Fachkraft für die Arbeit mit hochbelasteten Familien stärken kann.



https://www.baff-zentren.org/wp-content/uploads/2022/04/BAfF_Praxisleitfaden_Traumaisensibler-Umgang-mit-Gefluechteten.pdf

Die Stiftung Achtung!Kinderseele bietet animierte Erklärvideos an, die sich mit der seelischen Gesundheit von Kindern befassen. Ein Video veranschaulicht, warum seelisches Wohlbefinden wichtig ist, und zeigt mögliche Warnsignale für psychische Belastungen – wie Rückzug, Traurigkeit, Aggressivität oder Konzentrationsprobleme. Es ermutigt Eltern, sich frühzeitig Unterstützung zu suchen. Ein weiteres Video informiert über konkrete Hilfeangebote und Anlaufstellen. Ein drittes gibt alltagstaugliche Tipps, wie Eltern ihren Kindern Sicherheit und Halt geben können. Die Videos sind auf der Website und dem YouTube-Kanal der Stiftung abrufbar – auf Deutsch sowie in mehreren Sprachen, darunter Arabisch und Ukrainisch.



<https://www.achtung-kinderseele.org/englisch>

Die animierten Videos mit Lilly, Ben und Omid erklären kindgerecht, was ein Trauma ist, wie es sich anfühlen kann und was beim Umgang damit hilft. Sie vermitteln Sicherheit, machen Mut und zeigen, dass Hilfe möglich ist. Die Filme sind in mehreren Sprachen verfügbar, darunter Deutsch, Arabisch und Ukrainisch.



<https://www.youtube.com/watch?v=He-Sz7n7V0AQ&list=PLDRn9w6k6LB27paMiRjXbHCOu6YlYHpAk>

Die Methodenschatzkiste von Save the Children enthält über 30 leicht umsetzbare Übungen zur Unterstützung geflüchteter Kinder – etwa zu Gefühlen, Entspannung oder Stärken. Sie steht kostenlos auf Deutsch und Englisch als Download oder Printversion zur Verfügung.



<https://www.savethechildren.de/informieren/einsatzorte/deutschland/ukraine-hilfe-deutschland-1/psychosoziale-unterstuetzung-gefluechteter-kinder-und-familien/unsere-methodenschatzkiste/>

Alle Links Stand 2025.



Mädchenhaus Oldenburg e.V.

QUEER & ANDERS

Medien, Körper, Mädchen*sein



ÜBERBLICK ZUM PROJEKT

Das Mädchenhaus Oldenburg führt von 2023 bis 2025 das Projekt „**Queer & Anders: Medien, Körper, Mädchen*sein**“ durch. Ziel des Projekts ist es, Räume und Angebote für queere Mädchen* und junge Frauen* zu schaffen, in denen Identitätsentwicklung, Selbstbestimmung und Empowerment möglich sind.

Im Zentrum stehen **pädagogische Angebote** und **Fortbildungen** für Fachkräfte und Bezugspersonen.

Das Projekt richtet sich an Mädchen* und junge Frauen* ab 13 Jahren, die sich als queer verstehen oder sich mit ihrer Geschlechtsidentität auseinandersetzen. Unter **Mädchen*** verstehen wir dabei alle, die Mädchen sein können, müssen, wollen oder sollen – unabhängig davon, ob sie cis, trans*, inter* oder nichtbinär sind.

Angebote für queere Mädchen* und junge Frauen*

- **Offener Queerer Mädchen*Treff:** Wöchentliche pädagogisch begleitete Treffen mit Raum für Austausch und Fragen rund um Identität und Zugehörigkeit.
- **Ferienprogramme:** Workshops, Aktionen zur Selbstwertstärkung.
- **Angebote im ländlichen Raum:** Veranstaltungen in Jugendzentren im Umland, um im ländlichen Raum Zugänge zu schaffen.
- **Einzelgespräche:** Beratungs- und Unterstützungsangebote, auf Wunsch auch mobil vor Ort.

Angebote für Erwachsene

- **Fortbildungen für Fachkräfte:** Online oder inhouse, mit Fokus auf Lebensrealitäten queerer Mädchen* und junger Frauen* sowie auf die Reflexion heteronormativer Strukturen.
- **Informations- und Austauschangebote:** Für Eltern und andere Bezugspersonen.
- **Öffentlichkeitsarbeit:** Poetry Slams, Kurzfilmprogramme, Instagram-Content, Netzwerkarbeit mit Fachstellen etc.

Das Projekt versteht sich als Brücke: Es möchte Mädchen*/jungen Frauen* Räume eröffnen, in denen sie selbstbestimmt wachsen können, und gleichzeitig Fachkräfte befähigen, ihre Arbeit geschlechtersensibel und queer-inkludierend zu gestalten.

KLEINES LEXIKON LSBTIQ+

Sprache spielt in der queersensiblen Arbeit eine wichtige Rolle. Begriffe können Orientierung geben und Zugehörigkeit ermöglichen, zugleich sind sie in Bewegung und nicht für alle gleich bedeutungsvoll. Im Folgenden ein Überblick zentraler Begriffe:

LSB TI Q + als Sammelbegriff für:

- **LSB:** lesbisch, schwul, bisexuell
- **T:** trans* – Menschen, die sich nicht oder nicht vollständig mit dem zugeschriebenen Geschlecht identifizieren
- **I:** inter* – Menschen, deren Körper nicht der binären (also weiblichen oder männlichen) Geschlechtervorstellung entsprechen. Dies hat zunächst nichts mit der Geschlechtsidentität (also welchem Geschlecht sich eine Person zuordnet) zu tun: Inter* Personen können sich z. B. als weiblich, männlich oder nichtbinär identifizieren.
- **Q:** queer – Sammelbegriff geschlechtliche und sexuelle Minderheiten, Selbstbezeichnung
- **+:** verweist auf Offenheit und Weiterentwicklung des Begriffs

Benennung von binär-normativen Körpern und Identitäten:

- **Cis:** Menschen, die sich mit dem ihnen bei Geburt zugewiesenen Geschlecht identifizieren.
- **Endo oder dyadisch:** Bezeichnung für Körper, die einem binären Geschlecht entsprechen.

Weitere relevante Begriffe:

- **Geschlechtsausdruck (gender expression):** Art und Weise, wie Geschlecht sichtbar wird – durch Kleidung, Stimme, Gestik, Mimik, Haare, Körpersprache.
- **FLINTA:** Frauen, Lesben, inter*, nichtbinäre, trans* und agender Personen.
- **MINTA:** Mädchen, inter*, nichtbinäre, trans* und agender Personen.

BEDARFE VON QUEEREN MÄDCHEN*

a) Hintergrund der queer-feministischen Mädchen*arbeit

In der feministischen Mädchen*arbeit werden gesellschaftliche Geschlechterverhältnisse kritisch beleuchtet. Eine **queer-feministische Perspektive** legt den Schwerpunkt auf **Heteronormativität**.

Heteronormativität ist die gesellschaftliche Vorstellung, dass es ausschließlich zwei Geschlechter gibt – „Mann“ und „Frau“ – und dass diese in einer komplementären, heterosexuellen Beziehung zueinander stehen. FLINTA* wird in diesem System eine untergeordnete Rolle zugewiesen, verbunden mit Eigenschaften, die gesellschaftlich abgewertet sind.

Queere FLINTA* erleben in diesem System regelmäßig **Ausgrenzung, Unsichtbarmachung und Gewalt**. Viele bleiben unsichtbar, weil sie sich nicht outen können oder wollen. Andere nehmen Sichtbarkeit bewusst in Kauf – mit allen Risiken. Queere MINTA* stehen zudem unter Druck, einer gesellschaftlichen Erwartung an Weiblichkeit gerecht zu werden. Das führt nicht selten zu einer inneren Ablehnung der verfügbaren Rollenangebote: So eine Frau* kann oder will ich nicht werden – aber welche* dann? Es fehlen diverse Vorbilder.



b) Gewaltformen

Queere Mädchen* und junge Frauen* sind mehrfacher Gewalt ausgesetzt – durch Sexismus, Queerfeindlichkeit und weiteren Diskriminierungen wie Rassismus oder Klassismus.

- **Sexismus & Queerfeindlichkeit:** Beispielsweise erleben lesbische Mädchen, dass ihnen Weiblichkeit abgesprochen wird („Kampf-Lesbe“, „Mannsweib“), während sie zugleich aus einer männlich geprägten Perspektive sexualisiert werden.

- **Explizite Gewaltformen** umfassen Hasskriminalität, Diskriminierung und Mobbing, digitale Gewalt, häusliche Gewalt, körperliche Gewalt, sexualisierte Formen der genannten Gewaltformen und Zwangsoouting.

- **Unsichtbare Gewalt und Internalisierung:** Mikroaggressionen wie Blicke, Lacher, Auslassungen oder scheinbar harmlose „Witze“ wirken subtil und dauerhaft belastend.

Die fortwährende Konfrontation mit Zuschreibungen, Unsichtbarkeit oder Abwertung kann zu Internalisierung führen – also dem Verinnerlichen von queerfeindlicher Haltung, was zu selbstschädigenden/-ablehnenden Identitätskonzepten führt. Die psychische Belastung wird etwa in der erhöhten Suizidrate queerer Jugendlicher deutlich (Heiligers et al., 2023, S.10). Folgen können neben selbstverletzendem Verhalten auch verletzendes Verhalten innerhalb von Communities und Partner*innenschaften sein.

- **Intersektionale Diskriminierung:** Wenn Queersein hauptsächlich weiß, männlich, nicht-behindert und wohlhabend gedacht wird, bleiben viele queere Lebensrealitäten unsichtbar.



QUEERSENSIBLE PÄDAGOGIK

Queerfeindlichkeit erkennen – Emanzipation zulassen – Angebote schaffen

Fachkräfte brauchen Wissen und eine Haltung, die Diskriminierung erkennt, benennt und aktiv gegen sie vorgeht.

1. Heteronormativität und Queerfeindlichkeit (er-)kennen

Queere Jugendliche berichten häufig, dass ihre Erfahrungen von Fachkräften verharmlost oder falsch eingeordnet werden. Ein Beispiel aus dem Queeren Mädchen*Treff:

„Meine Lehrerin hat gesagt, ich werde nicht wegen meines Trans*seins gemobbt, sondern weil ich so komisch bin.“
(Zitat, 14 Jahre)

Solche Aussagen verdeutlichen, wie wichtig eine **fachliche und parteiliche Haltung** ist. Wenn eine ungewöhnliche geschlechtliche Ausdrucksform als „komisch“ empfunden wird, muss dies reflektiert werden, damit die heteronormative Ausschlussmechanismen mit ihren psychischen Folgebelastungen erkannt werden.

2. Emanzipation zulassen

Queere Mädchen* und junge Frauen* bewegen sich im Spannungsfeld zwischen Anpassung und Selbstentwicklung, für die es – anders als für cis-heterosexuelle Peers – weniger Vorbilder und Anerkennung gibt. Ein Pädagoge formulierte abwertend:

„Wenn sie nicht auffallen will, warum zieht sie sich dann so an?“
(Zitat, Pädagoge in einer Wohngruppe)

Hier zeigt sich: Nicht die Jugendliche ist das Problem, sondern gesellschaftliche Erwartungen an den geschlecht-

lichen Ausdruck. Fachkräfte haben die Aufgabe, Jugendliche in ihrem Ausdruck zu unterstützen. Wird dieser Prozess nicht begleitet, kann er zu einem Gefühl des „Falschseins“ führen.

Dazu gehört auch, die eigene Sozialisation kritisch zu beleuchten:

- Welche Bilder von Geschlecht und Sexualität habe ich verinnerlicht?
- Wo liegen meine eigenen Unsicherheiten oder Irritationen?
- Wann und wie habe ich bemerkt, dass ich heterosexuell bin?

3. Angebote schaffen und erweitern

Diskriminierungssensible Räume sind nach wie vor keine Selbstverständlichkeit. Eine Teilnehmerin im Queeren Mädchen*Treff sagte:

„So, wie ich hierherkomme, würde ich nie in die Schule gehen.“
(Zitat, 15 Jahre)

Dieses Beispiel zeigt die Bedeutung von **Safer Spaces**: Orte, an denen queeres Leben sichtbar ist und Mädchen* und junge Frauen* Alternativen erproben.

Bestehende Angebote werden queersensibel gestaltet, wenn Fachkräfte diskriminierungskritische Perspektiven einbringen und Vielfalt selbstverständlich machen.

EINRICHTUNGSGESTALTUNG

Einige Hinweise zur queersensiblen Gestaltung von Räumen, Programmen und Rahmenbedingungen:

- **Rahmenbedingungen:** Wie müssen Öffnungszeiten, Räume und Öffentlichkeitsarbeit gestaltet sein, damit sich queere Mädchen* willkommen fühlen? Welche Qualifikationen bringt das Team mit, welche fehlen?
- **Sprache:** Verwendung von geschlechtsinklusive Formulierungen, respektieren von Namen und Pronomen.
- **Programm:** Reproduzieren unsere Angebote Geschlechterrollen – oder eröffnen sie Alternativen? Sind queerspezifische Angebote vorhanden oder brauchen wir Kooperationen?
- **Medien:** Social Media ist für viele Queers ein wichtiger Informations- und Unterstützungsraum. Mädchen* und junge Frauen* brauchen Unterstützung bei einer bestärkenden und sicheren Mediennutzung.
- **Informationsmaterialien und Bilder:** Sichtbarkeit queerer Bücher, Flyer oder Poster (vgl. Buchtipps im Padlet). Sichtbarkeit signalisiert Normalität und Wertschätzung. Diverses Bildmaterial lässt sich leicht über Instagram-Kanäle beziehen.
- **Musik:** Es sollten auch Songs von queeren Musiker*innen gespielt werden und nicht nur stereotype Stimmen, Genres und Inhalte zu hören sein.

PRAXISBEISPIELE

Die nachfolgenden Praxisbeispiele stammen aus der Arbeit im Queeren Mädchen*Treff und Workshops aus Ferienprogrammen. Materialtipps finden Sie im Literaturverzeichnis.

Die Darstellung unterscheidet zwischen **Workshops**, die als umfangreichere und strukturierte Bildungsformate konzipiert sind, und **kleinen Angeboten**, die sich gut in offene Arbeit oder regelmäßige Gruppenstunden einbauen lassen.

WORKSHOPS

Bodies Matter! DRAG Workshop

Dieser zweitägige Workshop eröffnet einen kreativen Zugang zu Körper, Identität und Geschlecht.

Einstieg:

Für eine Ankommensrunde werden bereits selbstverständlich Fotos von Drag Kings und Queens genutzt. Dadurch wird bereits der Witz und die Übertreibung von Geschlechterrollen sichtbar und es entsteht ein niedrigschwelliger Zugang.

Thematischer Zugang:

Um den Blick auf Normen statt auf „Abweichungen“ zu lenken, wird mit heteronormativen Darstellungen gearbeitet – z. B. mit Pressebildern der englischen Königsfamilie oder klassischer Werbung. Gleichzeitig hängen Poster und Bilder queerer Personen aus Vergangenheit und Gegenwart im Raum. So werden die Mädchen* und jungen Frauen* ermutigt, Geschlechternormen kritisch zu betrachten, ohne queere Lebensweisen als „anders“ zu markieren.

Praxisphase:

In einem ersten Schritt beschäftigen sich die Jugendlichen mit Ausschnitten aus Comics (z. B. Scheele, Barker), die verdeutlichen, wie Geschlecht in Alltagssituationen wirkt. Anschließend folgen Theaterübungen: Die Mädchen* und jungen Frauen* bewegen sich etwa „wie ein Bär“, „schüchtern“ oder „wie ein arroganter Mann“. Mit Accessoires wie Skateboard, Cap oder Drumsticks wird erfahrbar, wie sich Körperausdrücke verändern können.

Darauf aufbauend entwickeln die Mädchen* und junge Frauen* ein „Alter Ego“. Mit Kleidung, Accessoires oder Theaterhaaren für einen möglichen Bart entstehen neue Figuren mit Namen, Alter, Hobbies und Eigenarten. Ob ein anderes Geschlecht ausprobiert wird, bleibt den Teilnehmenden überlassen. Am Ende stellen sich alle gegenseitig ihre Alter Egos vor.



Der Workshop verbindet Reflexion und Körpererfahrung: Normen werden nicht nur kognitiv thematisiert, sondern auch körperlich gespürt und spielerisch infrage gestellt. Die Aufteilung auf zwei Tage erweist sich dabei als sinnvoll, da für die Theaterübungen Vertrauen in der Gruppe notwendig ist.

Zurück an den Herd?! Antifeminismus bei TikTok & Co

Dieser sechsstündige Workshop thematisiert antifeministische Inhalte in sozialen Medien.

Einstieg:

Der Workshop beginnt mit einem Kennlernspiel, das an die digitale Alltagskultur der Jugendlichen anknüpft: Jede teilt ihr „Reel der Woche“, das „Anti-Reel der Woche“ sowie die*den Lieblingsinfluencer*in. Auf diese Weise entsteht ein Gespräch über die eigene Mediennutzung, das Vertrauen schafft und den thematischen Einstieg erleichtert.

Thematischer Zugang:

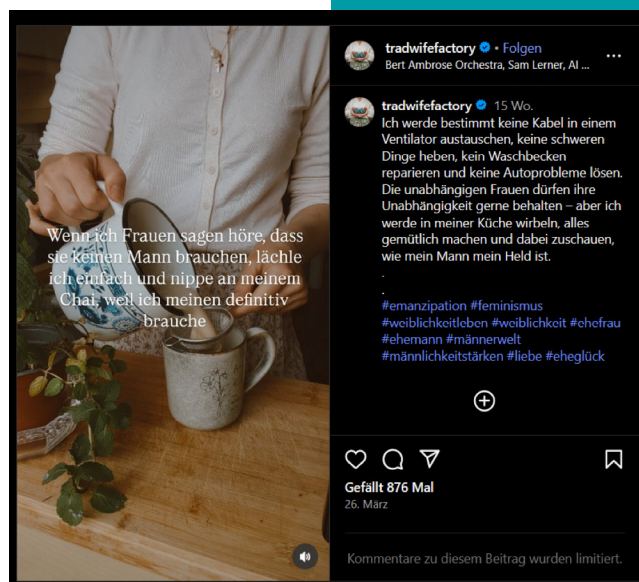
Im nächsten Schritt werden antifeministische TikToks und Reels mit historischen Werbespots aus den 1950er Jahren konfrontiert. Gemeinsam analysieren die Teilnehmenden Parallelen und stellen fest: Rollenzuschreibungen und antifeministische Narrative wiederholen sich, wenn auch in neuer Verpackung (s. Screenshot 1). Sie erscheinen heute oft subtil – als vermeintliche Fakten, als Humor oder Nostalgie.

Ein kurzer Input zur sozialen Konstruktion von Geschlecht gibt theoretischen Hintergrund. Bezug genommen wird auf Simone de Beauvoirs bekannte Aussage: „Man wird nicht als Frau geboren, man wird es.“ Daran anschließend betrachten die Mädchen* und jungen Frauen* subversive Strategien in den sozialen Medien, etwa satirische Reels von Creator*innen wie @haus_plan_b oder @celestebarker, die Geschlechternormen humorvoll überzeichnen und damit kritisieren (s. Screenshot 2).

Praxisphase:

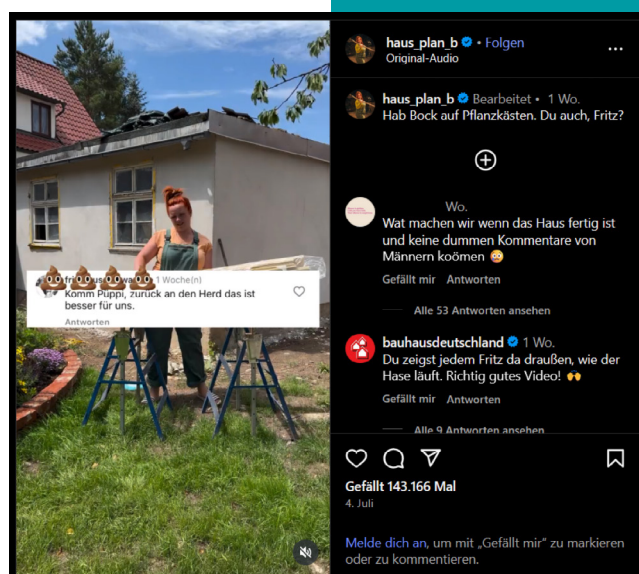
Nach einer gemeinsamen Mittagspause folgt ein Emoji-Quiz zu Symbolen und Codes aus rechten Online-Communities. So werden die Jugendlichen für subtile Symboliken sensibilisiert und lernen, problematische Inhalte in ihren eigenen Feeds zu erkennen.

Im letzten Teil gestalten sie eigene Memes oder analoge Instagram-Posts mithilfe eines großen Fundus aus Zeitschriften, aus denen entsprechende Collagen entstehen. Collagen bieten die Möglichkeit, vertraute Bilder aus der Alltagskultur zu dekonstruieren, kritisch zu kommentieren und neue Botschaften zu entwickeln. Außerdem korreliert diese Technik stark mit der Social Media-Alltagskultur der jungen Frauen*, die einen ähnlich zitierenden Charakter hat. Die Ergebnisse werden über den Account des Mädchentreffs veröffentlicht – ein sichtbarer Empowerment-Moment, der queere und feministische Perspektiven öffentlich macht.



Screenshot 1 | Instagram: @tradwifefactory, Stand 2025

<https://www.instagram.com/reel/DH0yGAznbF7?igsh=NWw0bXBzdzlzbzg5>



Screenshot 2 | Instagram: @haus_plan_b, Stand 2025

https://www.instagram.com/haus_plan_b/reel/DLrxd2rNE5/



Instagram: @maedchentreff_oldenburg

https://www.instagram.com/p/DOVYVfviDDC/?img_index=1

KLEINE ANGEBOTE

„Queering KI – Liebesschnulzen ohne Heterokram?“

Dieses Format eignet sich für einen offenen Nachmittag, an dem die Mädchen* und jungen Frauen* mit einer KI (DSGVO-konform) experimentieren. Gemeinsam mit den Teilnehmenden wird ein KI-gesteuerter Chatbot (z. B. ChatGPT) genutzt, um Liebesgeschichten zu entwickeln. Über die Vorlesefunktion liest die KI die Texte laut vor – was zunächst an einen gemütlichen Vorlesenachmittag erinnert.

Der zentrale pädagogische Fokus liegt jedoch auf der kritischen Auseinandersetzung mit den Normen, die durch die KI automatisch reproduziert werden. Schnell zeigt sich, dass die KI stereotype Paarbeziehungen vorgibt, meist mit Figuren wie „Tom und Lisa“, zwischen denen sich „plötzlich eine Spannung anbahnt“. Pädagogische Fachkräfte können diese Mechanismen benennen und verdeutlichen: Die KI greift auf eine gesellschaftlich geprägte Datenbasis zurück, die stark heteronormativ codiert ist.

Im weiteren Verlauf entwerfen die Mädchen* eigene queere Geschichten, brechen stereotype Figuren auf und experimentieren mit alternativen Narrativen. So entstehen Geschichten, die queere Lebensentwürfe sichtbar machen. Der Prozess verdeutlicht exemplarisch, wie digitale Tools sowohl zur Reproduktion als auch zur Dekonstruktion von Geschlechternormen beitragen und kann darüber hinaus auch als Reflektionsvorlage für heteronormative Vorgaben außerhalb des digitalen Raums dienen.

Instagram-Plakate

In diesem Angebot entwickeln die Teilnehmenden eigene Statements zu ihrer Lebensrealität und veröffentlichen diese über den Instagram-Account des Mädchentreffs. Ausgangspunkt sind Gespräche in denen deutlich wird, dass persönliche Erlebnisse eng mit gesellschaftlichen Machtverhältnissen verbunden sind.

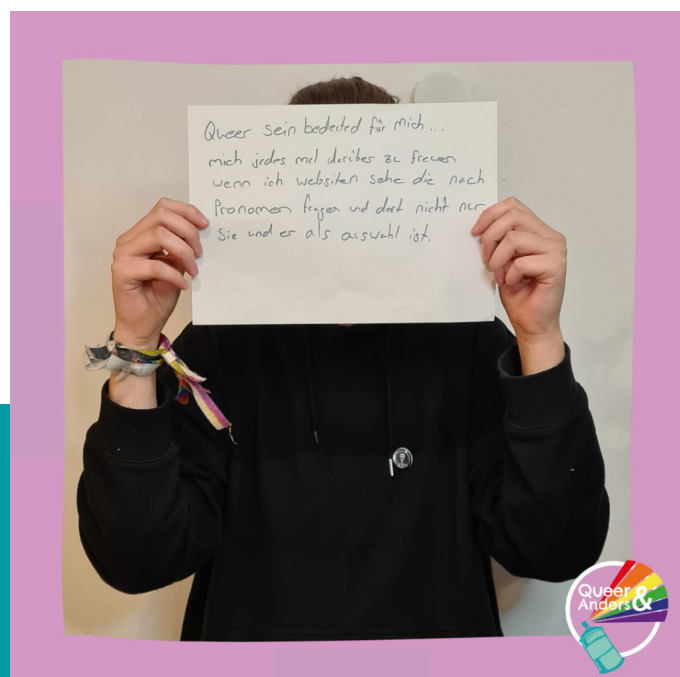
So berichtet eine Teilnehmerin etwa: „Man soll das ja nicht, aber wir lästern nach dem Unterricht über die Jungs, weil die uns im Unterricht auf die Brüste gucken.“ Hier wird deutlich, dass es sich nicht um „Lästern“ handelt, sondern um die Benennung von Alltagssexismus und der Sexualisierung weiblicher Körper. Eine gemeinsame Einordnung hilft, das Empfinden zu legitimieren und den Mädchen* und jungen Frauen* zu zeigen, dass ihre Wahrnehmung wichtig ist.

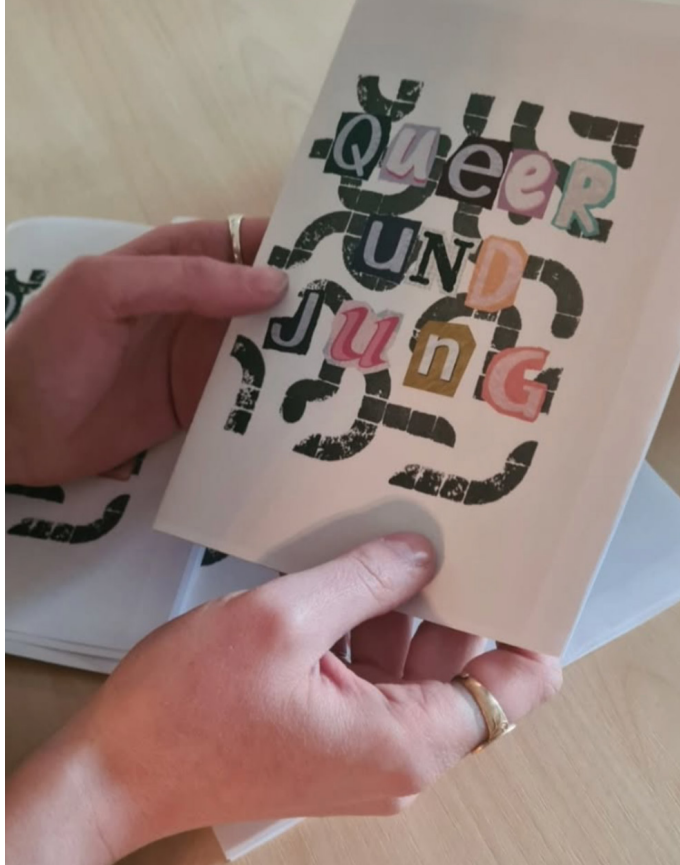
Im nächsten Schritt werden Vorbilder auf Instagram betrachtet und diskutiert: Welche Formate gibt es? Welche Ästhetik wirkt ansprechend? Darauf aufbauend entwickeln die Teilnehmenden eigene Beiträge. Typischer Ablauf: Jede schreibt Gedanken zu einer Frage („Queersein auf dem Land bedeutet für mich...“/„Queersein merke ich im Alltag an...“) auf Zettel. Um Anonymität zu wahren, halten die Jugendlichen die Zettel vor ihr Gesicht und fotografieren sich so gegenseitig. Aus den Bildern entstehen Posts, die gesammelt auf Instagram hochgeladen werden. Das Angebot stärkt Ausdrucksmöglichkeiten, Selbstwirksamkeit und verdeutlicht die gesellschaftliche Relevanz eigener Perspektiven und kann auch nach außen – etwa für Erwachsene oder Fachkräfte – sensibilisierend wirken.



Instagram: @maedchentreff_oldenburg

https://www.instagram.com/p/DDzze_hIA0/?img_index=1





Zine-Projektmonat

Ein Zine ist ein selbstgestaltetes Heft, das Texte, Zeichnungen, Collagen und Fotos zusammenführt. Dieses Format eignet sich besonders, wenn eine Gruppe kontinuierlich zusammenarbeitet.

Jede Woche steht ein kreativer Schwerpunkt im Mittelpunkt, etwa Comics, Drucktechniken oder Fotografieren. Parallel tauschen sich die Mädchen* und jungen Frauen* über ihre Erfahrungen mit Geschlecht, Körpern und Medien aus. Die einzelnen Beiträge werden schließlich zu einem kollektiven Heft zusammengefügt und vervielfältigt. Die Arbeit am Zine eröffnet den Teilnehmenden vielfältige Ausdrucksformen: Manche setzen sich kritisch mit Rollenbildern auseinander, andere wählen eher abstrakte oder humorvolle Zugänge. Wichtig ist, dass auch diejenigen, die wenig Interesse am reflexiven Arbeiten haben, alternative Beteiligungsmöglichkeiten erhalten. Für pädagogische Fachkräfte zeigt das Beispiel, wie sich Medienarbeit, kreative Praxis und queersensible Reflexion sinnvoll verbinden lassen.



Instagram: @maedchentreff_oldenburg
https://www.instagram.com/p/DMe2hl-RiEe7/?img_index=1



LITERATURVERZEICHNIS

Arndt, S. (2020): Sexismus. Geschichte einer Unterdrückung. München: C.H. Beck.

De Beauvoir, S. (1949/2019): Das andere Geschlecht. Sitte und Sexus der Frau. Reinbek: Rowohlt.

Emcke, C. (2013): Wie wir begehren. Frankfurt am Main: Fischer.

Heiliger u. a. (2023): "How are you?" Die Lebenssituation von LSBTIQA* Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Bayern. Ergebnisbericht. Online unter: https://www.researchgate.net/publication/379300537_How_are_you_Die_Lebenssituation_von_LSBTIQA_Jugendlichen_und_jungen_Erwachsenen_in_Bayern_Ergebnisbericht (Stand 23.09.2025)

Scheele, J.; Barker, M.-J. (2019): Queer: Eine illustrierte Geschichte. Berlin: Reprodukt.

TIPPS ZU FACHLITERATUR & PÄDAGOGISCHEM MATERIAL:

<https://padlet.com/queer4/Material>



Mädchenzentrum Osnabrück – Haus Neuer Kamp e. V.

MÄDCHEN*GESUNDHEIT

Female Balance, Empowerment und mädchen*politische
Medienarbeit im Flächenland Niedersachsen



EINLEITUNG

Am Standort Osnabrück liegen die Schwerpunkte des Projekts Mädchen*perspektiven auf der Mädchen*arbeit im Flächenland, auf der Stärkung des psychischen Wohlbefindens von Mädchen* und jungen Frauen* unter der Überschrift „Female Balance“, sowie auf der mädchen*politischen Medienarbeit.

Diese übergeordneten Ziele und Schwerpunkte des Projekts ergeben sich aus Ergebnissen verschiedener Untersuchungen und Studien. Zum einen lässt sich dazu der Faktor der Veränderung und Entwicklung ländlicher Räume der Gegenwart nennen, zum anderen die psychische Gesundheitslage von Mädchen* und jungen Frauen*, mit besonderem Fokus auf den letzten 10 Jahren inklusive der Corona-Pandemie. Die Relevanz medienpädagogischer

Arbeit mit der Zielgruppe lässt sich unter anderem mit einem Blick in die aktuellste JIM (Jugend in Medien)- Studie erläutern. Es lässt sich allerdings auch in den Ergebnissen derselben Studie der vergangenen Jahre und etlicher anderer medialer Erscheinungen, sowie gesellschaftlicher Diskurse und lebensweltlicher Realitäten der Klientinnen, sehen. Die Zielgruppe sind Mädchen* und junge Frauen* zwischen 8 und 21 Jahren.

Im folgenden Abschnitt erläutern wir, auf welchen Grundlagen sich unsere Schwerpunkte ergeben. Dabei können wir nicht jedes einzelne Detail benennen und beleuchten, möchten die Schwerpunkte jedoch insbesondere in den gesellschaftlichen Kontext einordnen.

HINTERGRÜNDE DER SCHWERPUNKTE

Mädchen*arbeit im Flächenland – was ist das eigentlich und warum machen wir das?

Mit dem Begriff „Flächenland“ wird der ländliche Raum Niedersachsens bezeichnet. Dort setzt das Projekt schwerpunktmäßig Impulse geschlechtsspezifischer Angebote für Mädchen*. Doch warum ist das überhaupt wichtig? Wieso werden die Angebote nicht im städtischen Raum angeboten, welcher meist eine viel bessere Infrastruktur aufweist und für viele Mädchen*, Pädagog*innen und Eltern besser erreichbar ist?

Als Antwort darauf lässt sich in aller Kürze sagen: Zum einen genau deshalb, weil der urbane Raum sowie so viel besser ausgestattet ist und zum anderen, weil dieser (in den meisten Fällen) weitaus angebotsreichere Rahmen Stadt eben nicht für alle Mädchen* erreichbar ist. Und sollen genau diese Mädchen*, die sowie so schon weniger Auswahlmöglichkeiten in der Wahl ihrer Hobbies, etc. an ihrem Lebensort haben, dann einfach keine Angebote bekommen? Dazu sagen wir Nein!

Hintergründe zum Projektschwerpunkt „Angebote im Flächenland Niedersachsen“

Die Lebensräume *Stadt* und *Land* haben sich in den vergangenen Jahrzehnten unterschiedlich entwickelt. Im ländlichen Raum entwickelte sich bei vielen Bewohner*innen ein Gefühl des „Abgehängtseins“ vom städtischen Raum und dem städtischen Lebensgefühl, aufgrund mangelnder und verschwindender Infrastruktur, sowie kultureller und wirtschaftlicher Nicht- Dazugehörigkeit. Nicht zuletzt diese Gründe führ(t)en zu politisch konservativen und rechten Tendenzen und Entwicklungen, da sich Maxi-

me wie „zurück zum Alten“, „unsere Heimat soll erhalten bleiben“, etablier(t)en und zur Realität wurden und werden.

Fakt ist: Der ländliche Raum ist nicht homogen. Es gibt nicht (mehr) das Dorf(leben), oder die konkrete Abkoppelung aller ländlichen Räume von den städtischen. Stattdessen gibt es eine große Bandbreite an unterschiedlichen ländlichen Lebensräumen. Es kann herausgestellt werden, dass der ländliche Raum deutlich häufiger und in einer stärkeren Dimension von verschwindender Versorgungs- und Infrastruktur geprägt ist. (vgl. Krajewski, Wiegandt 2020, S.14ff.)

Doch was kann dagegen getan werden, dass ländliche Räume, insbesondere ihre Bewohner*innenschaft nicht abgehängt werden? Unsere Antwort darauf ist: es müssen soziale und kulturelle Angebote geschaffen werden. Es bedarf vor allem analoger Angebote vor Ort, da Online-Angebote keine reale Kommunikation ersetzen können. Insbesondere marginalisierte Gruppen, wie auch Mädchen* und junge Frauen* können beispielsweise in ihrer Identitätsentwicklung oder in schwierigen Lebenssituationen unter mangelndem Angebot vor Ort leiden.

Hintergründe zum Projektschwerpunkt „Female Balance“

„Das Gefühl ‚ständig funktionieren zu müssen‘ ist stets präsent. Mädchen* stehen im Jugendalter vor den großen Herausforderungen, ihren eigenen Ansprüchen und denen ihrer Umwelt gerecht zu werden. In einer qualitativen Befragung im Jahr 2017 gaben die befragten Mädchen* und jungen Frauen* zwischen 15 und 19 Jahren an, dass sie das Gefühl haben, ständig Erwartungen, die Erwachsene an sie stellen, erfüllen zu müssen, seien es die der Eltern, die der Lehrer*innen oder andere Personen aus dem sozialen Umfeld“ (vgl. Wiener Programm für Frauengesundheit 2017)

Doch was kann die Soziale (Mädchen*-)-arbeit tun, um diesem Problem zu begegnen? Dazu ein Auszug aus unserem Projekt-Konzept am Standort Osnabrück:

„Um wieder ins Gleichgewicht zu kommen, benötigen Mädchen* und junge Frauen* professionelle Ansprechpartnerinnen, an die sie sich bei allen Lebensfragen und Problemen wenden können. Insbesondere im Baustein Female Balance sollen Themen wie Achtsamkeit, Selfcare und die innere Widerstandskraft Beachtung finden. Es soll bewusst an den individuellen Ressourcen der Mädchen* und jungen Frauen* angeknüpft werden. Neben der gesellschaftlichen Teilhabe wird das Selbstwertgefühl gesteigert und Selbstwirksamkeit erlebbar gemacht. Niederschwellige Angebote zur Stärkung der inneren Balance (was mit einer Stärkung des Selbstbewusstseins einhergeht) ermöglichen der Zielgruppe sich proaktiv mit der eigenen Lebensgestaltung auseinanderzusetzen. Der Baustein Female Balance soll bewusst in der Umsetzung offengehalten werden, damit Mädchen* und junge Frauen* eigene Themen und aktuelle Interessen einbringen können. Die Zielgruppe soll an der Umsetzung beteiligt werden, um passgenaue Angebote offerieren zu können. Durch eine Abfrage soll ermittelt werden, welche Themenbereiche auf aktuelles Interesse stoßen.“

Hintergründe zum Projektschwerpunkt „Mädchen*politische Medienarbeit“

Im Rahmen des Projekts entwickeln wir mit den Mädchen gemeinsam einen Podcast. Podcasts sind ein beliebtes und gern genutztes Medium der Mädchen*. Sie erhielten dabei die Möglichkeit, ihre (Mädchen*) Perspektiven öffentlich hörbar zu machen, ihre Sichtweisen einzubringen und ihre Stimmen wortwörtlich hörbar zu machen. Der Podcast trägt den Titel „Mädchen*Stimmen“. Dies soll als Wortspiel beschreiben, dass es sich um die Stimmen von Mädchen* handelt und gleichzeitig unsere Haltung, dass Mädchen* in all ihrer Vielfalt so, wie sie sind, richtig sind und ihre Empfindungen und Meinungen erstmal „richtig“ sind und ausgesprochen werden dürfen. Die Aufnahmen werden in den unterschiedlichen Settings im Rahmen des Projekts (siehe unten) gemacht. Es sind daher auch sehr unterschiedliche Inhalte, die die einzelnen Folgen ausmachen.

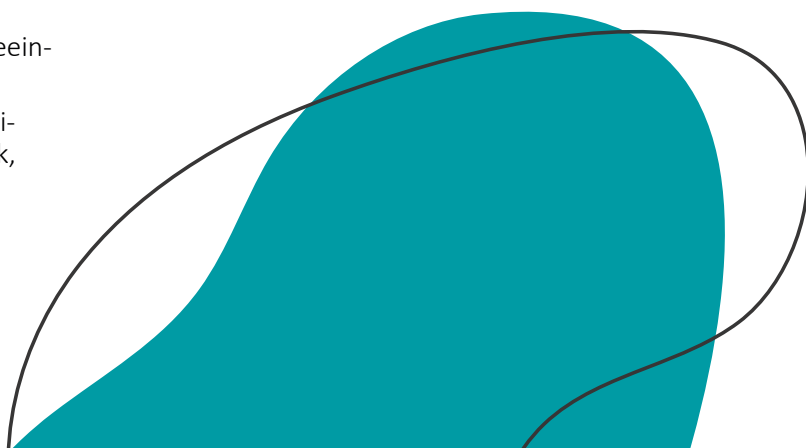
Im Projektalltag werden die genannten Bausteine im Rahmen folgender Angebote durchgeführt:

- Workshops im Flächenland Niedersachsen (Themen nach Absprache und Bedarf)
- Kooperationen mit anderen Kinder- und Jugendhilfeeinrichtungen
- Angebote im Mädchenzentrum Osnabrück (zum Beispiel in den Bereichen Kreativität, Medienpädagogik, Achtsamkeit, Kochen)

- Podcast- Aufnahmen im Mädchenzentrum Osnabrück sowie im Flächenland Niedersachsen mit Veröffentlichung auf der Homepage
- Online-Fortbildungen für Fachkräfte zu verschiedenen Themen
- Online-Angebot „Mittagstalk“ zum Austausch und für Projekteinsblicke aller Standorte
- Beratungsangebot für Mädchen* und junge Frauen
- Regelmäßige Vernetzungstreffen der Projektvertreter*innen der drei Standorte Oldenburg, Hannover und Osnabrück

Im Rahmen des Projekts sind für uns immer wieder auch Fragen und Reflexionsanregungen aufgetaucht, von denen wir an dieser Stelle gerne einige teilen möchten:

- Wie können wir mit den Mädchen* daran arbeiten, dass sie individuell und gesellschaftlich mehr Stärke und (Selbst-)Wirksamkeit entwickeln und erleben? Wie können wir dafür sorgen, ihnen nicht „noch mehr Leid“ (zuzüglich zu den vielen Krisen der Gegenwart und jüngster Vergangenheit) zu vermitteln? Wir müssen auf strukturelle Ungerechtigkeiten, Themen wie „mental load“ und Sexualisierung des weiblichen Körpers, Selbstoptimierungsdruck etc. aufmerksam machen. Gleichzeitig ist es jedoch notwendig an den Herausforderungen für weibliche Personen in unserer Gesellschaft, gerade auch gegen die Individualisierung von z. B. psychischen Problemen, etc. zu arbeiten.
- Wie gehen wir mit den verschiedenen Lebenswelten und -realitäten der Mädchen* in Bezug auf Inhalte unserer Angebote, sowie unserer Haltung als Pädagoginnen in der Mädchenarbeit (siehe oben) um? Was bedeutet es für unsere Arbeit, wenn beispielsweise in ihren Herkunftsfamilien klare Hierarchien und traditionelle Rollenbilder gelebt werden und von den entsprechenden Mädchen* erwartet wird, dass sie diese übernehmen und erfüllen?



METHODEN FÜR DIE PRAXIS

Setting: Workshop in einem offenen Kinder- und Jugendtreff im Osnabrücker Umland

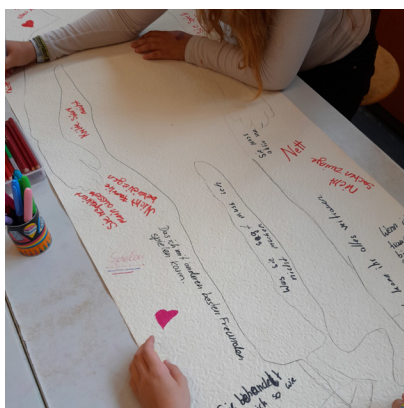
Zeit: 3 Nachmittage von 16- 18 Uhr

Zielgruppe: 8–12-jährige Mädchen

Themen: Identität, Zusammenhalt, Freund*innenschaft, Selbstbewusstsein, Mädchen*sein

Tapetenfreundin

Die Teilnehmer*innen malen den Umriss einer Teilnehmerin auf Tapete. In diesen Umriss schreiben sie Attribute für eine gute Freund*in und Dinge, die sie gerne mit einer guten Freund*in erleben. Im Anschluss kann die „Tapetenfreundin“ angemalt werden und die Kleingruppen stellen sich gegenseitig ihre Ergebnisse vor. Einige Punkte müssen vielleicht von der Anleiterin aufgegriffen und hinterfragt, mit der Gruppe thematisiert werden.



„Glücks“-Gläser gestalten

Die Teilnehmer*innen bemalen ausgespülte Gläser mit Acrylstiften. Sie können diese nach ihren eigenen Wünschen gestalten. In den Gläsern sollen später auf kleinen Zettelchen Inhalte zu einem bestimmten Zweck gesammelt werden, den die Mädchen* bestimmen können. So entstehen zum Beispiel „Was mache ich bei Langeweile“- , Glücksmomente-, und Komplimente- Gläser.



Knüllzwiebel

Jede Teilnehmer*in bekommt Papiere in 6 verschiedenen Farben und einen Stift (dieser sollte für alle die gleiche Farbe und Dicke haben). Für jede Papierfarbe haben sich die Anleiter*innen eine Frage ausgedacht, die die Teilnehmer*innen auf diesem nun geheim beantworten. Die Fragen können zum sich/ gegenseitig kennenlernen dienen, aber auch ganz andere Dinge thematisieren. Beispiel:

„Was sind Deine Lieblingsbeschäftigungen in der Freizeit?“ Jedes der farbigen Papiere wird dann zusammengeknüllt, bis am Ende alle Farben umeinander eine Art Zwiebel mit 6 Schichten ergeben. Diese werden in der Mitte gesammelt und vermischt. Nun zieht jedes Mädchen* eine Zwiebel und die Ergebnisse dieser Zwiebel werden vorgelesen. Das Mädchen* darf nun mithilfe der Gruppe erraten, wer diese Knüllzwiebel beschrieben hat. Die Mädchen* denken so über ihre Eigenschaften und Merkmale nach und lernen sich gegenseitig kennen.



Manchmal geben sie sich auch gegenseitig Feedback, wenn ein Mädchen* etwas vergessen haben könnte, z.B. die anderen in der Gruppe finden, dass sie sehr gut malen kann. Dies kann das Selbstbewusstsein und den Selbstwert der Individuen stärken.

4-Ecken-raten

Es wird im Raum oder draußen ein Feld mit 4 Ecken bestimmt. Die Teilnehmer*innen stehen zu Beginn in der Mitte von diesem Feld. Im Vorfeld haben die Anleiter*innen bspw. auf Moderationskarten je 4 Antwortmöglichkeiten zu einer bestimmten Frage aufgeschrieben. Diese werden pro Runde auf die 4 Ecken verteilt. Die Anleiter*in stellt nun eine Frage, zum Beispiel: „Was magst Du am liebsten zum Naschen?“ Die Antwortmöglichkeiten können dann zum Beispiel „Chips, Schokolade, Gummibärchen, Obst“ sein. Die Mädchen* laufen zu der Ecke, in der ihre Lieblingsnascherei notiert ist. Wenn sie mehrere Dinge mögen, stellen sie sich quasi mittig davon auf. Die Anleiter*innen fragen vereinzelt Mädchen*, warum sie sich wo aufgestellt haben. Mit dieser Methode gelingt ein leichtes Kennenlernen, die Teilnehmer*innen können sich meist leicht öffnen, reflektieren ihre eigenen Vorlieben, etc. und lernen die anderen Mädchen* kennen. Zudem findet die Übung in Bewegung statt.



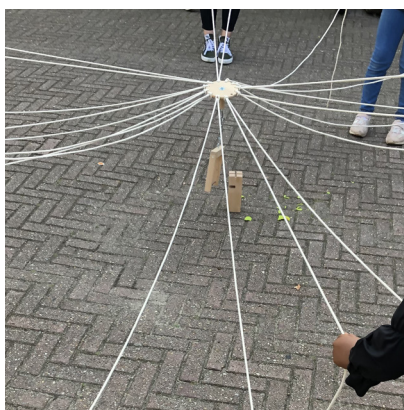
Ego-Imagos gestalten

Jede Teilnehmer*in bekommt ein Papier mit dem Umriss einer Person. Um diese Person herum haben die Anleiter*innen im Vorhinein Fragen geschrieben, die thematisch zum Workshop passen. Zum Beispiel: „Was macht mir Spaß?, Bei wem fühle ich mich wohl? Wo bin ich gerne?“. Die Mädchen* dürfen die Figur ausmalen (sie sollen sich selbst gestalten, wobei es jedoch ganz ihnen überlassen ist, wie sie sich ausgestalten möchten) und die Fragen beantworten. Wenn die Mädchen* sich wohl damit fühlen, stellen sie sich ihre Ego-Imagos anschließend gegenseitig vor. Die Methode dient der Selbstreflexion. Manchmal entstehen ähnliche Ergebnisse, woraufhin sich die Mädchen* teilweise verbunden(er) fühlen.



Fröbeltrum

Die Teilnehmer*innen stehen im Kreis. Jede von ihnen hält das Ende einer Schnur in der Hand, welche zu dem Spielset „Fröbelturm“ gehört. Mithilfe eines Hakens in der Mitte der Schnüre sollen sie gemeinsam einen Turm aus Holzklötzen aufbauen. Dazu müssen alle konzentriert sein und gut miteinander kommunizieren. Im besten Fall wird das Vorgehen, die Herausforderungen und Stärken der Gruppe im Verlauf anschließend gemeinsam reflektiert. Die Methode eignet sich gut zum Teambuilding.



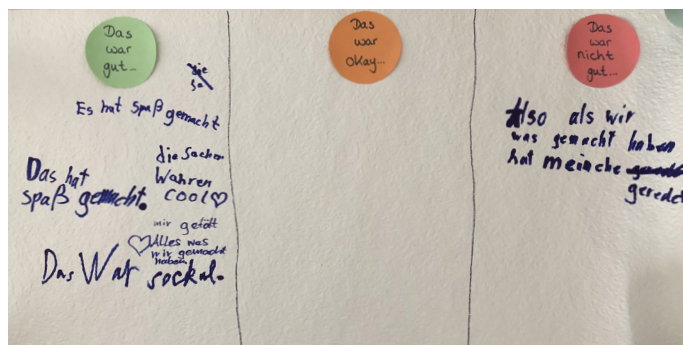
(Freundschafts-)Armbänder basteln

Es werden bunte Perlen und solche mit Buchstaben, sowie Bänder und Verschlüsse auf dem Tisch verteilt. Die Mädchen* können sich oder anderen Personen Armbänder mit Statements/ Worten zum Beispiel zum Thema „Freund*inenschaft“, „Mädchen*sein“ und andere gestalten. Sie denken so über diese Themen nach, sind kreativ tätig und legen den Fokus auf das Miteinander und werden sich bspw. Ihrer Freund*innen bewusst. Zudem kann die Methode die Empathie stärken.



Feedback

Feedback kann sehr unterschiedlich eingeholt werden. In diesem Fall war die Gruppe sehr klein und untereinander vertraut und sehr offen. Daher gab es eine offene Feedbackoption durch das Aufschreiben der eigenen Rückmeldung auf ein gemeinsames Plakat. Durch Smileys o.ä. wurde der Bereich gekennzeichnet unter welchem die Mädchen* ihre konkreteren Rückmeldungen notieren konnten. Diese Methode hilft den Mädchen* über ihre eigenen Gefühle während des Workshops nachzudenken, zeigt ihnen, dass ihre Meinung und Einschätzung wertvoll und relevant sind und hilft den Anleiter*innen den Workshop zu evaluieren.



QUELLEN

Deutschlandfunk Kultur. (2023). Psychische Erkrankungen. Mädchen sind besonders oft wegen Angst in Behandlung. Von Deutschlandfunk Kultur: <https://www.deutschlandfunkkultur.de/psychisch-krank-kinder-jugendliche-100.html> (Stand 2025)

Feierabend, S., Glöckler, S., Kheredmand, H., & Rathgeb, T. (2023). Ergebnisse der JIM Studie 2022. Jugend Information, Medien. Media Perspektiven.

Frauengesundheit, W. P. (2017). Bodyshaming and Social Media. Fokusgruppe mit 15 bis 19-jährigen Mädchen/jungen Frauen aus Wien, in: Gesundheitliche Lage der Frauen in Deutschland: Kapitel 3. Mädchengesundheit 9. Wien.

Krajewski, C., & Wiegand, C.-C. (2020). Land in Sicht. Ländliche Räume in Deutschland zwischen Prosperität und Peripherisierung. Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung.

Mädchen*perspektiven in Niedersachsen. Einzelkonzept zur Umsetzung des Verbundprojekts im Mädchenhaus Osnabrück. (2022). Osnabrück.

WHO. (2023). <https://www.who.int/europe/de/news/item/10-10-2023-mental-health-in-europe-and-central-asia-girls-fare-worse-than-boys> (Stand 2025)

FAZIT UND AUSBLICK

In der dreijährigen Projektphase unter dem Motto **„Mädchen*perspektiven in Niedersachsen“** konnten sehr verschiedene Mädchen* und jungen Frauen* erreicht werden. Sie wurden in ihrer Unterschiedlichkeit wahrgenommen, steigerten ihr Selbstwertgefühl und erlebten Selbstwirksamkeit. Besonders wertvoll war für viele die Erfahrung: **„Meine Stimme wird gehört.“, „Ich darf so sein, wie ich bin.“ oder „Ich werde akzeptiert.“**

Diese Momente stärkten das Vertrauen in die eigene Person und förderten den Austausch und das Verständnis.

Im Verlauf des Projekts wurden zahlreiche Themen aufgegriffen und erfolgreich in die Praxis umgesetzt. Besonders hervorzuheben ist das enge **Vernetzen der Mädchenhäuser** untereinander: Durch den kontinuierlichen Austausch zu den Schwerpunktthemen **Rassismus, Mädchen*Gesundheit und Queerness** entstanden viele neue Impulse für die tägliche Arbeit und für zukünftige Angebote.

Die Grundlage dieser Arbeit bildete eine **intersektionale Perspektive**, die verschiedene Diskriminierungsformen und ihre Wechselwirkungen berücksichtigt – etwa Sexismus, Herkunft, Rassismus, sexuelle und geschlechtliche Identität, soziale Lage oder körperliche Voraussetzungen. So unterschiedlich die Erfahrungen in den einzelnen Mädchenhäusern auch waren, das Projekt hat deutlich gemacht, wie bedeutsam es ist, diese Perspektive weiterzuentwickeln und den fachlichen Austausch fortzusetzen.

Auch die Rückmeldungen der **Fachkräfte**, die an unseren Fortbildungen teilgenommen haben, waren überaus positiv und bestärkend. Sie profitierten in hohem Maße vom Erfahrungsschatz und Fachwissen der Projektmitarbeiterinnen* und nahmen viele Anregungen für ihre eigene Praxis mit.

Gleichzeitig zeigt sich, dass die Lebenssituation von Mädchen* und jungen Frauen* weiterhin von **vielfältigen Krisen** geprägt ist. Insbesondere Mädchen*, die mehrfach diskriminiert werden, treffen z. B. die Langzeitfolgen der Pandemie stark. Zunehmende häusliche, sexualisierte, rassistische und queerfeindliche Gewalt, die Auswirkungen globaler Krisen und Kriege sowie wachsende Zukunftsängste beeinflussen das Leben vieler junger Menschen. Hinzu kommt, dass der **digitale Raum** stetig an Bedeutung gewinnt und damit eine fundierte **Medienkompetenz** immer wichtiger wird.

Wir bedauern sehr, dass es keine Anschlussfinanzierung für das Projekt gibt. Gerade in dieser herausfordernden Zeit ist die **Demokratiebildung** für Mädchen* und junge Frauen* von zentraler Bedeutung. Sie brauchen Erfahrungen von **Kontinuität, stabile Beziehungen, gesellschaftlichen Zusammenhalt, verlässliche Bezugspersonen, sichere Begegnungsräume** – und nicht zuletzt Gelegenheiten, um **Selbstwirksamkeit** zu erleben.



