

Girlpower!!!

Leitfaden für die Mädchenarbeit in Jugendverbänden



Inhalt

Du leitest eine Mädchengruppe und möchtest dich mit der Thematik der Mädchenarbeit näher auseinandersetzen?

Dann bist du hier richtig, denn hier findest du viele Informationen, weiterführende Fragen und wertvolle Tipps zur Gestaltung der Mädchenarbeit. Ebenso triffst du hier auf coole Spielideen zum Bewusstwerden von Geschlechterrollen und versteckten Gefühlen, zur Stärkung des Selbstvertrauens und zum Anregen von Gedankengängen und Diskussionen.

Wir über uns

Ein kurzer Überblick

Mädchen heute

Die Mädchen im Blauring/Jubla

Ziele der Mädchenarbeit

Wie gehen wir es an?

Und ich als Frau/Mädchen?

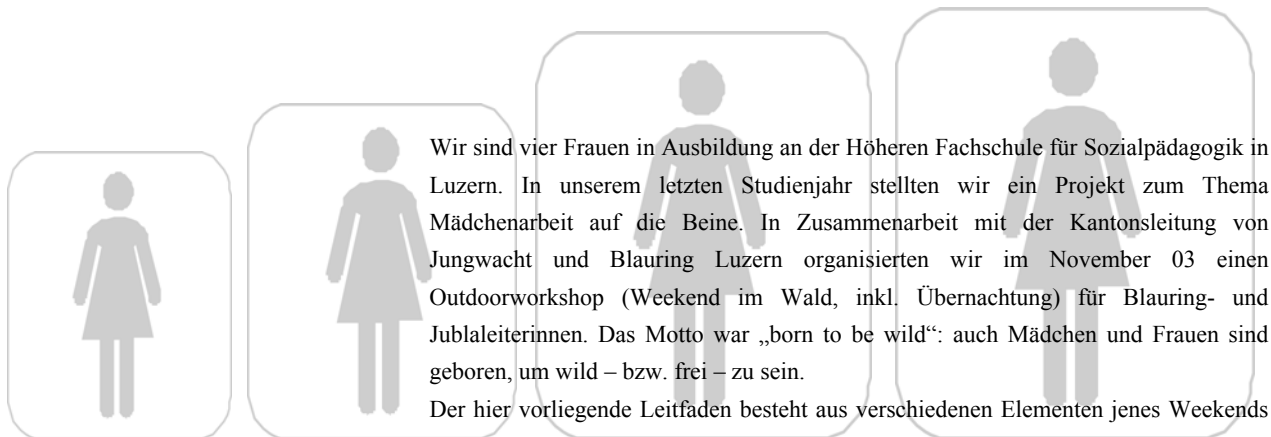
Unter den LeiterInnen

Umgang mit Vorurteilen und Widerständen

Spiele für die Mädchenarbeit

Links: Literaturtipps, Kontakt- und Internetadressen

Wir über uns



Wir sind vier Frauen in Ausbildung an der Höheren Fachschule für Sozialpädagogik in Luzern. In unserem letzten Studienjahr stellten wir ein Projekt zum Thema Mädchenarbeit auf die Beine. In Zusammenarbeit mit der Kantonsleitung von Jungwacht und Blauring Luzern organisierten wir im November 03 einen Outdoorworkshop (Weekend im Wald, inkl. Übernachtung) für Blauring- und Jublaleiterinnen. Das Motto war „born to be wild“: auch Mädchen und Frauen sind geboren, um wild – bzw. frei – zu sein.

Der hier vorliegende Leitfaden besteht aus verschiedenen Elementen jenes Weekends und die Zitate stammen von den Teilnehmerinnen des Workshops.

Einen Leitfaden zu erstellen war uns ein Anliegen, um unser Erarbeitetes mehr Interessentinnen zugänglich zu machen. Wir hoffen, dass möglichst viele davon profitieren können.

Rückmeldungen und Anregungen zur Verbesserung des Leitfadens interessieren uns:
amarion@gmx.net

Marion Ammann Debbie Kuchler Beatrice Kunz Christine Pfammatter

Ein kurzer Überblick

Mädchen heute sind gleichberechtigt. Weshalb braucht es dann überhaupt Mädchenarbeit?

Das Leben der Jugendlichen ist vielfältiger geworden. Früher gab es ein klares Bild, wie Mädchen sein sollen. „Brav, anständig, hübsch“ waren einige dieser Eigenschaften. Heute wird von den Mädchen erwartet, dass sie selbstbewusst ihre Meinung äussern, frech sind und keine Probleme haben, die sie nicht selbst lösen können. Sie sind also gleichberechtigt!?!

Bei genauerem Hinsehen fällt jedoch auf, dass Mädchen und Frauen noch immer benachteiligt sind. Frauen können heute zum Beispiel einen Beruf ausüben, aber noch immer sind sie für den Haushalt und die Erziehung der Kinder zuständig. Dies ist eine grosse Belastung. Viele junge Frauen machen sich darüber bei ihrer Berufswahl Gedanken. Da die Frauen aber als gleichberechtigt gelten, ist es schwer für sie über dieses Thema zu sprechen.

Mädchen werden im Allgemeinen weniger oft motiviert riskante Sportarten oder erlebnisorientierte Erfahrungen zu machen. Viele Mädchen haben auch Angst von den Jungs ausgelacht zu werden, wenn sie etwas Neues ausprobieren. Wenn Mädchen unter sich sind, getrauen sie sich eher, sich auf etwas Neues einzulassen.

Den [Mädchen in Blauring und Jubla](#) können Räume und Gelegenheiten geboten werden, etwas Neues auszuprobieren, ohne dass sie unter Druck kommen. Die Leiterinnen übernehmen eine Vorbildfunktion, die sich positiv auf die Mädchen auswirken kann.

Es ist wichtig, dass ihr euch für die Mädchenarbeit in Blauring/Jubla Ziele steckt. Dies kann die Mädchen dabei unterstützen ihren eigenen Weg vom Mädchen-Sein zu finden. Die wichtigsten [Ziele der Mädchenarbeit](#) und [wie ihr es angehen könnt](#) nach diesen Zielen zu arbeiten, findet ihr im Leitfaden. Dabei ist es nicht nur wichtig, dass ihr euch überlegt, wieso die Mädchen in den Blauring/Jubla kommen, und was sie erwarten, sondern auch, dass ihr euch selber mit euren Erfahrungen als Mädchen/Frau und als Leiterin auseinandersetzt.

In [Spielen](#) können Mädchen verschiedene Verhaltensweisen ausprobieren. Sie können sich ihren eigenen Stärken und Unsicherheiten bewusst werden. Verschiedene Spiele zum Ausprobieren findet ihr im Spielblock.

Mädchen heute

„Heute sind doch Frauen und Männer gleichberechtigt...“

Diese Meinung haben viele Jugendliche und Erwachsene. Wieso sollen wir also Mädchenarbeit machen? Früher war das sicher wichtig, aber heute müssen auch Jungs zu Hause beim Abwasch helfen. Mädchen fahren Roller, alles kein Problem, und sie können selber wählen, welchen Beruf sie erlernen möchten. Mädchen sind selbstbewusst, sie sagen den Jungs wo's lang geht. Diese Meinung ist verbreitet.



„Stark sein heisst, sich annehmen können wie man ist.“

Das Leben der Kinder und Jugendlichen heute ist vielfältiger geworden. Früher gab es klare Bilder wie Mädchen sein sollen: ruhig, brav, anständig und hübsch sind einige dieser Eigenschaften. Heute gibt es verschiedene Vorstellungen davon, was ein richtiges Mädchen ist. Mädchen sind frech, laut, selbstbewusst und haben keine Probleme, die sie nicht lösen können. Sie wissen Bescheid und sagen ihre Meinung. Sie sind also gleichberechtigt. Oder doch nicht!?



Sind Mädchen wirklich so? Oder ist dies nur eine Wunschvorstellung? Was ist, wenn Mädchen gern so sein möchten, aber in Wirklichkeit ängstlich sind? Wenn Mädchen doch Probleme haben? Oder wenn sie schliesslich doch den größten Teil der Putzarbeiten im Jugendzentrum übernehmen?

„Buben und Männer sagen nicht: Gehe putzen! sie überlassen es einfach den Mädchen und Frauen.“

Ein Mädchen muss heute nicht mehr brav und nett sein. Von der Gesellschaft wird erwartet, dass Mädchen selbstbewusst ihre Probleme angehen und sagen was sie wollen. Das ist eine sehr hohe Erwartung, der nicht alle Mädchen entsprechen können.

Hanna zum Beispiel ist 18 Jahre alt. Sie macht die Matura, sieht ganz gut aus, ist selbstbewusst und sagt was sie denkt. Eigentlich möchte sie Medizin studieren. Was für ein Mädchen heute kein Problem mehr ist. Sie möchte auch irgendwann einmal eine Familie haben. Hanna überlegt sich oft, wie sie dies alles unter einen Hut bringen könnte. Sie müsste sicher einen Mann haben, der sie unterstützt im Haushalt. Die Kinder könnte sie erst bekommen, wenn sie das Studium abgeschlossen hat, weil sie sonst keine Zeit für sie hätte. Sie müsste sich in ihren Hobbys einschränken, wenn sie Kinder hätte, und überlegen wie sie neben der Arbeit die Kinder betreuen kann. Zum Glück gibt es heute Tagesstätten für Kinder... Hanna gehen viele Fragen durch den Kopf. Sie ist sich noch nicht sicher, ob sie das Medizinstudium durchziehen will, und ob sie wirklich Kinder haben will. Oder vielleicht schafft sie es doch, beidem gerecht zu werden?

Hannes ist auch 18 Jahre alt. Er macht die Matura und möchte auch Medizin studieren. Er ist sportlich, aktiv und hat viele Freunde. Auch er kann sich vorstellen einmal Kinder zu haben. Er macht sich noch keine großen Gedanken darüber. Er will das Medizinstudium machen und eine eigene Arztpraxis eröffnen. Wenn er die richtige Frau kennen lernt, möchte er heiraten und eine Familie gründen.

Hanna hat sich ganz andere Überlegungen gemacht als Hannes. Dies ist bei vielen Mädchen so, wenn sie sich für einen Beruf entscheiden. Neben den Interessen, die Mädchen haben, spielen auch Überlegungen wie zum Beispiel: „Lässt sich Beruf und Familie vereinbaren, und gibt es die Möglichkeit von Teilzeitbeschäftigung?“ eine große Rolle.

Fazit ist also: Für Frauen ist es heute kein Problem einen beliebigen Beruf zu erlernen. Möchten sie aber Kinder haben, überlegen sie sich, wie sie dies mit dem Beruf vereinbaren können. Sicher gibt es Männer, die Kinderbetreuung übernehmen. Die Entscheidung für einen Beruf aber treffen Frauen meist, bevor sie sich für einen Partner entscheiden.

Die Mädchen im Blauring/Jubla

In ihrer Freizeit sind viele Jungs körperlich aktiver als Mädchen. Sie machen im Allgemeinen die riskanteren Sportarten, sind öfter draussen im Wald und machen mehr erlebnisorientierte Erfahrungen.

Mädchen werden weniger oft motiviert, solche Tätigkeiten auszuüben. Viele Mädchen getrauen sich nicht etwas Neues auszuprobieren, aus Angst, sie würden ausgelacht. Dazu kommt, dass Mädchen in Aktivitäten, die den Jungs zugeschrieben werden, sich oft beweisen müssen, um nicht belächelt zu werden. Aus diesen Gründen beschränken sich viele Mädchen auf Aktivitäten, in denen sie sich sicher fühlen, obwohl sie sich auch für andere Dinge interessieren würden.



„Wir wollen keine Unterteilung in Männer- und Frauensachen, auch Frauen können wild sein und auch Männer basteln gern.“

Laura geht mit ihrer Jublaschar ins Zeltlager. Wie jedes Jahr machen sich die Leiter mit den Jungs daran, das Gemeinschaftszelt aufzustellen. Die Leiterinnen und die Mädchen knüpfen nach Anweisung der Leiter die Plachen. Laura würde lieber helfen das Holz für die Pflöcke aus dem Wald zu holen und diese dann zu Recht zu machen. Aber sie fühlt sich mit dem Beil nicht sicher. Auch interessiert es sie, die Knöpfe zu lernen, die für einen solchen Bau nötig sind. Sie wäre jedoch das einzige Mädchen, die dies tun würde. Oder doch nicht? Laura überlegt sich, ob die Jungs sie vielleicht auslachten, wenn sie etwas fragen oder etwas nicht richtig machen würde. Nähmen die Jungs sie überhaupt mit?

Laura hätte sich von den Leiterinnen gewünscht, solche Dinge vor dem Lager üben zu können, dann wäre sie sicherer gewesen. Oder wenn eine Leiterin beim Aufbau beteiligt wäre, könnte Laura diese fragen. Das würde ihr einfacher fallen.

Solche oder ähnliche Situationen passieren Mädchen immer wieder. Oft ist es nicht leicht, dies zu ändern. Vielen Leiterinnen, welche sich eher für „Jungen-Tätigkeiten“ interessierten, ist es ähnlich ergangen. Auch für sie war es schwer diese Erfahrungen zu sammeln. Sie fühlen sich bei diesen Tätigkeiten unsicher, und sie überlassen diese deswegen lieber den Jungs.

Wie wäre es, einmal etwas Neues auszuprobieren? Alle haben klein angefangen. Es können für den Anfang auch kleine Projekte sein. Zum Beispiel an einem Nachmittag einen kleinen Unterstand errichten oder einen Backofen erstellen und Pizza backen.

Wichtig ist, dass ihr gut vorbereitet seid, und dass ihr einen Erfolg verbuchen könnt!

Wenn das Vorhaben misslingt, bestätigt dies das Rollenbild der Mädchen. Wenn ihr aber gut vorbereitet seid, können die Mädchen erleben, dass auch Frauen Dinge können, die sonst eher die Männer machen.



Der Blauring und die Jubla können den Mädchen Räume und Gelegenheiten bieten etwas Neues auszuprobieren, ohne dass sie unter Druck kommen. Im Blauring hilft oft schon, dass die Mädchen unter sich sind. In den Jublascharen ist es für Mädchen wichtig, dass sie gewisse Aktivitäten ohne Jungs ausprobieren können. Wenn sie sich danach etwas sicherer fühlen, gelingt es ihnen auch unter den Blicken der Jungs.

„Mädchen dürfen stark sein, wie die Jungs auch.“

Die Leiterinnen in Blauring/Jubla übernehmen eine Vorbildfunktion, die sich meist positiv auf die Mädchen auswirkt. Viele Leiterinnen sind nur schon dadurch, dass sie aktiv in Blauring/Jubla mitmachen, ein Vorbild. Sie trauen sich zu, eine Gruppe zu leiten, und nehmen die Mädchen meist ernst. Dazu gehört eine große Portion Selbstbewusstsein und Mut. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass viele Mädchen gerne auch so werden wollen wie ihre Leiterinnen.

Ziele der Mädchenarbeit

Ziel der Mädchenarbeit ist es, die Mädchen dabei zu unterstützen ihren „eigenen Weg vom Mädchen-Sein“ zu finden. Es ist egal, wie ein Mädchen ist, ob frech oder brav, ob laut oder leise, ob wild oder ruhig. Wichtig ist, dass das Mädchen so sein darf, wie es ist, denn dann kann sie auch das Beste daraus machen.



„Wir müssen uns so akzeptieren, wie wir sind.“

Deshalb gelten folgende Ziele für die Mädchenarbeit (6):

Mädchenarbeit...

● ...stellt die **Wünsche** und das Wollen **der Mädchen in den Mittelpunkt**. Sie hilft den Mädchen diese umzusetzen und nicht ihre Wünsche hinten anzustellen.

● **...nimmt** die Mädchen **ernst** und akzeptiert, dass die Mädchen verschieden sind.

● **...setzt sich** mit den **Themen und Konflikten** der Mädchen **auseinander** und unterstützt die Mädchen dabei, sich mit diesen Themen auseinander zu setzen. Dies ist jedoch nur in einer **vertrauensvollen Atmosphäre** möglich.

1

¹ Aus „Abendteuer Geschlecht“, Literaturliste (6)

- ...**setzt sich** mit den **Erwartungen und Anforderungen auseinander**, die an die Mädchen herangetragen werden.
- ...**unterstützt und stärkt** die Mädchen darin, dass sie ihre Lebenspläne verwirklichen können und fördert die **Durchsetzungskraft** der Mädchen.
- ...**ermuntert** Mädchen **neue Rollen auszuprobieren** (z.B. in Rollenspielen), und die bestehenden Rollen zu überdenken.
- ...**hilft** den Mädchen ihre **Fähigkeiten zu entdecken und auszubauen** (z.B. ermuntern, Neues auszuprobieren, loben und fördern in Dingen, die sie gut machen).
- ...macht **spezielle Angebote**, wo die Mädchen Ungewohntes und Neues ausprobieren können, ohne dass Jungs oder Männer dabei sind (Herabsetzen der Hemmschwelle).
- ...gibt den Mädchen die Möglichkeit ein **positives Körpergefühl** zu entwickeln und stärkt sie dabei, sich gegen Übergriffe zu wehren (z.B. in Spielen oder an einem Wellnessstag).
- ...schließt die Leiterinnen mit ein, die eine **Vorbildfunktion** übernehmen. Sie bringen den Mädchen Wertschätzung entgegen und sind ihnen ein **Gegenüber** für Auseinandersetzungen.
- ...fördert die **Partizipation** (aktive Teilnahme und Mitbestimmung) der Mädchen auf allen Ebenen. Dies kann in der Kleingruppe, in der Schar oder auch auf Leitungsebene geschehen.

Mit diesen Zielen will die Mädchenarbeit erreichen, dass die Mädchen **Selbstvertrauen** aufbauen und neue Lebensperspektiven und -möglichkeiten ausprobieren können. Sie sollen Unterstützung zu einem selbstbestimmten Leben erhalten.

Wie gehen wir es an?

Wir packen`s an



Beim Lesen habt ihr vermutlich gemerkt, dass ihr bis jetzt, ohne es zu wissen, einige der Ziele der Mädchenarbeit verfolgt habt. Wahrscheinlich macht ihr Angebote für Mädchen, in denen sie neue Dinge ausprobieren können, oder ihr unterstützt Mädchen in ihren Fähigkeiten, ermuntert sie Neues auszuprobieren...

In der Mädchenarbeit ist es wichtig, dass ihr euch bewusst seid, welche Ziele ihr verfolgt. An allen Zielen auf einmal zu arbeiten ist unmöglich. Deshalb müsst ihr zuerst herausfinden, an welchen Zielen ihr arbeiten wollt. Es ist wichtig, dass ihr auf die Mädchen eurer Gruppe eingeht und euch fragt, welche Interessen und Themen sie haben.

- Wieso kommen die Mädchen in den Blauring/Jubla?
- Welche Interessen haben die Mädchen?
- Welche Themen beschäftigen sie im Blauring/Jubla?
- Was können die Mädchen gut? Wo sind sie unsicher?
- Welche Möglichkeiten haben wir im Blauring/Jubla?

Sucht euch ein oder zwei Ziele aus, an denen ihr arbeiten möchtet. Wichtig dabei ist, dass ihr euch konkrete Ziele steckt, die ihr auch erreichen könnt. Zum Beispiel, dass ihr einmal im Monat eine Gruppe einrichtet, wo Mädchen und Frauen unter sich sind. Oder dass ihr an einem Nachmittag ein Angebot macht, an denen die Mädchen etwas ganz Neues ausprobieren können. Oder fragt doch die Mädchen, was sie gerne machen würden und setzt dies dann mit ihnen um.

„Wir können den Mädchen das Gefühl geben, dass sie gut sind.“

In Jugendverbänden suchen Mädchen oft Räume, in denen sie nicht immer auf ihre Rolle als Mädchen verwiesen werden. Dort können sie ihre Themen untereinander bereden oder auch neue Erfahrungen machen. Sie schätzen es jedoch auch mit Jungs zusammen zu sein. Mädchenarbeit umzusetzen heißt nicht, dass Mädchen und Jungs getrennt ihre Freizeit verbringen, sondern dass zum einen die Interessen der Mädchen in der gemischten Gruppe wahrgenommen werden, und dass es zum anderen regelmäßige Angebote ausschliesslich für Mädchen gibt.

Und ich als Frau/Mädchen?

Natürlich ist es auch wichtig, dass ihr euch mit eurem eigenen Frau/Mädchen-Sein auseinander setzt. Dabei geht es nicht darum, dass ihr eure Rolle als Frau/Mädchen umkrepeln müsst. Es geht eher darum, dass ihr eure Rolle hinterfragt und schaut, ob ihr euch wohl fühlt.



„Die Klischees sind auch in unseren Köpfen.“

- Wo verhalte ich mich geschlechtstypisch und wo nicht?
- Wie reagieren andere darauf?
- Habe ich es auch schon erlebt, dass mir etwas nicht zugetraut wurde, weil ich ein/e Frau/Mädchen bin? Oder dass ich es mir selber nicht zugetraut habe, weil?
- Wo sehe ich Vor- und Nachteile meines Geschlechts?

Vielleicht sind dir auch schon solche Fragen durch den Kopf gegangen. Sie öffnen dir den Blick für die Ungleichheiten der Geschlechter. Erst wenn du solche Unterschiede erkannt hast, kannst du auch die Themen der Mädchen erkennen.

Jede/s Frau/Mädchen nimmt die Unterschiede anders wahr. Es ist auch interessant in einer Gruppe über diese Fragen zu diskutieren.

Unter den LeiterInnen

Ein anderer Teil ist, dass ihr euch mit eurer Rolle als Leiterin auseinander setzt. In dieser Rolle seid ihr ein Vorbild für die Mädchen. In einer Jublaschar könnt ihr vielleicht beobachten, wer welche Rolle übernimmt.

- Wie gestaltet ihr eure Beziehungen? Ist die Kommunikation freundlich, spaßig, aggressiv?
- Macht es euch Spaß in eurem Team zu arbeiten?
- Gibt es eine geschlechterspezifische Arbeitsteilung (z.B. Leiterinnen sorgen für Ordnung und Sauberkeit, Leiter stellen die Zelte auf)? Sind alle zufrieden mit der Arbeitseinteilung?
- Gibt es Lob, Anerkennung und konstruktive Kritik für übernommene Aufgaben?
- Würdet ihr gerne einmal ausprobieren, wie es wäre eine andere Aufgabe zu übernehmen?
- Welche Dinge könnt ihr besonders gut?

Auch wenn ihr in einer Blauringgruppe seid, ist es interessant sich diese Fragen zu stellen. Ihr könnt auch Beobachtungen aus anderen gemischtgeschlechtlichen Gruppen einbringen.

Umgang mit Vorurteilen und Widerständen

Etwas zu ändern ist nicht immer einfach. Was ist, wenn die anderen nichts ändern wollen? Oder wenn mich die anderen belächeln? Wie mache ich den Anfang? Dies sind Fragen, die du dir vielleicht während dem Lesen gestellt hast.

Vorurteile wie: „Wir sind doch schon gleichberechtigt“, „Angebote ausschliesslich für Mädchen sind langweilig“ oder „Mädchenarbeit ist doch ein überholtes Thema“ machen den Einstieg schwer. Am besten hörst du dich in deiner Schar etwas um, wie die anderen zu diesem Thema eingestellt sind. Vielleicht erhältst du Unterstützung von anderen LeiterInnen. Zusammen seid ihr stärker.

Gerade weil so viele Vorurteile zum Thema Gleichberechtigung da sind, braucht es einige Behutsamkeit dieses Thema anzusprechen. Wenn du dies vorhast, überlege dir, wie du das tun willst. Bedenke, dass alle Menschen von diesem Thema betroffen sind, und dass sie deswegen oft auch Ängste und Widerstände haben.

Beachte auch, dass Frauen und Männer unterschiedlich auf dieses Thema reagieren.

Durch die Auswertung von praktischen Situationen und Erfahrungen, kann ein Aha-Effekt entstehen. Dies macht deutlich, dass das Thema Gleichberechtigung im direkten Umfeld aktuell ist.

- Wo und wann habe ich erlebt, dass Mädchen und Jungs unterschiedlich behandelt werden?
- Wo haben wir bei bestimmten Situationen unterschiedliche Reaktionen festgestellt?
- Was ist anders, wenn Frauen/Mädchen unter sich sind?

Überlege dir auch, was Menschen dazu bewegt, sich mit dem Thema auseinander zu setzen, und was es ihnen bringt, sich mit diesem Thema zu beschäftigen.

Mögliche Antworten zu letzterem könnten sein: „Um Schwierigkeiten in der Gruppe zu erkennen“, „um differenzierte Angebote zu machen“ oder „um die Interessen Einzelner besser wahrzunehmen“.

Es lohnt sich, wenn ihr euch auf ein solches Gespräch vorbereitet. Überlegt euch im voraus, was und wie ihr etwas sagen wollt, und wie die anderen darauf reagieren könnten.

Spiele für die Mädchenarbeit



Spiele bereiten nicht nur Vergnügen und Spass, sondern wir können damit spielerisch verschiedene (neue) Verhaltensweisen ausprobieren. Wir können uns unserer eigenen Stärken oder Unsicherheiten bewusst werden. Durch dieses direkte Erleben können wir unser Handlungsrepertoire erweitern, Lebenskompetenzen fördern und soziales Lernen ermöglichen. Diese Spiele sind besonders geeignet, wenn Mädchen und Frauen unter sich sind, damit „frau“ sich ungestört ausleben kann, ohne Angst zu haben, eine „Blöße“ zu geben. Sie sind je nach Interessen und Fähigkeiten zu wählen.

Wichtig ist, dass wir niemanden zum Spielen zwingen. Nichtbeteiligte können Spezialaufgaben übernehmen (Spielregeln beachten, Zeiteinhaltung, für die Sicherheit sorgen) damit sie weiterhin dazugehören. Grundlage ist unsere eigene Begeisterung und Sicherheit für das Spielen.

Gute Vorbereitungen, wie räumliche Gegebenheit und das nötige Material bereitgestellt zu haben, sind sehr wichtig. Es empfiehlt sich mit einem Anfangsspiel zu beginnen, auch wenn sich die Gruppe bereits besser kennt. Es ist wichtig, dass wir das Erlebnis auswerten und reflektieren, damit es zu einer Erfahrung wird, von der wir profitieren können. (1)

Viel Spass!

Verwurzelt (1)

Thema: Anfangsspiel
Benötigte Zeit: ca. 10 min

TZ²: ab 2 (Partnerübung)
Benötigtes Material: keines

Alter: ab 8 Jahre

Bei dieser Partnerübung steht ein Mädchen entspannt und locker mit leicht gebeugten Knien im hüftbreiten Stand. Ihre Partnerin klopft ihr mit beiden Handflächen den Rücken aus, die Schultern, Arme und Beine entlang bis zu den Füßen. Anschliessend streicht sie ihr mit beiden Handflächen vom Kopf beginnend über Schultern, Rücken, die Arme und Beine bis zu den Füßen hinunter. Die Hände bleiben mit sanftem Druck auf den Fesseln liegen. Wird dieses Ausstreichen mehrmals wiederholt, kann die Stehende immer mehr das Gefühl bekommen, gut mit der Erde verwurzelt zu sein. Mit beiden Händen umfasst die aktive Partnerin die Schultern der vor ihr Stehenden und bewegt den „Baum“ sachte im Wind.

Mädchen sollen sagen dürfen, wenn es ihnen unangenehm ist, an einem oder mehreren Körperteilen berührt zu werden. Überlegt euch, was es braucht, damit die Mädchen das ohne Angst sagen können, z.B. nur der Partnerin.

Gefühle ausdrücken (5)

Thema: Wahrnehmungsspiel
Benötigte Zeit: ca. 10 min

TZ: ab 3
Benötigtes Material: keines

Alter: ab 8 Jahre

Alle gehen durch den Raum. Die Spielleiterin nennt Gefühlsausdrücke, alle versuchen die genannten Gefühle (*fröhlich, traurig, wütend, erregt, schlapp, munter, aufgeregt, besserwissend*) mit ihrem Körper auszudrücken. Standbilder und bewegte Bilder sind möglich.

Masken werfen (5)

Thema: Wahrnehmungsspiel
Benötigte Zeit: ca. 10 min

TZ: ab 3
Benötigtes Material: keines

Alter: ab 9 Jahre



Die Gruppe steht oder sitzt im Kreis. Die Spielleiterin streicht sich mit der Hand über das Gesicht und setzt sich gleichzeitig eine unsichtbare Maske auf. Sie schaut in die Runde. Dann streicht sie sich erneut übers Gesicht und wirft ihre Maske jemandem zu. Die Empfängerin wiederholt den oben beschriebenen Vorgang.

→ Über das Gesicht streichen ist wichtig für die Konzentration.

² Bei den Spielangaben steht die Abkürzung TZ für TeilnehmerInnenanzahl.

Dirigentin (5)



Thema: Sinnesspiel
Benötigte Zeit: ca. 10 min

TZ: 5 bis 15
Benötigtes Material: keines

Alter: ab 10 Jahre

Alle stehen im Kreis. Jemand macht etwas mit den Händen vor und macht dazu einen Laut. Die anderen imitieren es – solange bis jemand anderes einen neuen Impuls bringt. Das Spiel dauert solange, bis jede Spielerin einen Impuls gebracht hat.

Auf den ersten Blick (3, 5)

Thema: Wahrnehmungsspiel
Benötigte Zeit: ca. 10 min

TZ: ab 4 (Partnerspiel)
Benötigtes Material: keines

Alter: ab 10 Jahre

2 Reihen (A und B), stehen sich mit mehreren Metern Abstand gegenüber. Je zwei Spielerinnen, welche sich möglichst nicht genau kennen, sehen einander an. A und B gehen aufeinander zu, kreuzen sich jeweils und stellen sich an den Ausgangspunkt der Partnerin (Platztausch) unter z.B. folgenden Vorgaben:



- cool
- unbefangene Begegnung beim Bummeln
- aggressiv
- freundlich
- etwas suchend, um Hilfe bittend
- Lass mich in Ruhe, bin sauer!
- Wie ein Mann
- Wie eine Frau

→ Hat die Empfängerin gespürt, welche Haltungen ihr Gegenüber vorgespült hat?

→ Welche Haltung wirkte für die Akteurin stärkend?

→ Welche Haltung wirkte einschüchternd?

Variante Begrüssung (5)

Thema: Beziehungsspiel
Benötigte Zeit: ca. 10 min

TZ: ab 4 (Partnerspiel)
Benötigtes Material: keines

Alter: ab 10 Jahre

Wie beim vorhergehenden Spiel den Platz tauschen, mit dem Unterschied, dass bei der Kreuzung unter folgenden möglichen Vorgaben eine Begrüssung stattfindet:

- beide haben kein Interesse aneinander
- beide sind wenig interessiert
- interessiert
- sehr interessiert
- beide sind Nachbarn und treffen sich im Treppenhaus
- A ist Königin, B Bettlerin
- A ist Chefin, B Angestellte
- beide sind gute Freundinnen
- beide treffen sich wie zwei Kinder

Elektrischer Zaun (2)



Thema: Beziehungsspiel
Benötigte Zeit: ca. 15 min

TZ: 6 bis 10
Benötigtes Material: Schnur / Seil ev. Stühle o.ä.

Alter: ab 10 Jahre

Die Gruppe muss gemeinsam eine Schnur / Seil (= elektrischer Zaun) in bestimmter Höhe (50 bis 150cm) überqueren ohne diese(s) zu berühren. Alle müssen miteinander in Körperkontakt sein. Stühle oder Holzrugel als Hilfsmittel zur Verfügung stellen.

- Planungszeit geben
- ohne Worte ausführen lassen

Hey, Du da, Alte – Dich mein' ich (1)

Thema: Beziehungsspiel
Benötigte Zeit: ca. 10 min

TZ: ab 12
Benötigtes Material: keines

Alter: ab 10 Jahre

Zwei Gruppen A und B. Die eine geht hinaus und die andere bespricht, mit welchen Gefühlen oder Haltungen (*Bewunderung, Hass, Neid, Abscheu, Verachtung, Mitleid, Gleichgültigkeit, freudige Erregung, Ignorieren, Auslachen*) sie die andere empfangen will. Zuerst stellt sich Gruppe A auf, wie wenn sie an einer Hochzeit Spalier stehen würde. Jede Person der Gruppe B wird mit einer anderen Haltung empfangen. Sie können solange im Spalier auf und abgehen, wie sie wollen.

→ Ich werde mir bewusst, dass mein Verhalten die anderen nicht einfach kalt lässt und erfahre am eigenen Leib, wie es ist, auf unterschiedliche Weise behandelt zu werden.

- Wie hat sich die Person im Spalier gefühlt?
- Welche Haltungen oder Gefühle bewirkten eine positive Reaktion?

Einfrieren (3)



Thema: Wahrnehmungsspiel
Benötigte Zeit: ca. 10 min

TZ: ab 3
Benötigtes Material: keines

Alter: ab 13 Jahre

Es handelt sich hierbei um eine Art Bestandesaufnahme der eigenen Körperhaltung. Die Teilnehmerinnen gehen frei im Raum umher. Die Leiterin verkündet, dass die Teilnehmerinnen in ihrer augenblicklichen Körperhaltung verharren sollen, also quasi „einfrieren“. Nun soll jede Teilnehmerin die Körperhaltung der anderen Teilnehmerinnen betrachten, aber immer noch ohne sich zu bewegen. Im Anschluss wird darüber geredet, welche Körperhaltung welche Signale sendet.

Beobachtungskriterien:

- Wer steht unbefangen?
- Wer signalisiert Selbstsicherheit?
- Wer steht aufrecht?
- Wer beansprucht wie viel Platz (breitbeinig, Hände in die Hüften gestemmt, Ellbogen ausgefahren)?
- Wer hat sich klein gemacht (hängende Schultern, Arme auf dem Rücken)?

Nein-Kreis (3)



Thema: Wahrnehmungsspiel

TZ: 6 bis 36

Alter: ab 9 Jahre

Benötigte Zeit: ca. 10 min

Benötigtes Material: keines

Alle bilden einen Kreis. Sie stehen mit etwa einer Armlänge seitlichen Abstandes zur Nachbarin. Eine der Teilnehmerinnen beginnt, indem sie sich der Nachbarin zuwendet, ihr entschlossen in die Augen sieht und laut und deutlich „Nein!“ sagt. Diese dreht sich zur nächsten um und sagt wiederum „Nein!“ usw. Das „Nein!“ kann mehrmals die Runde machen, bis alle ein überzeugendes „Nein!“ zum Ausdruck bringen!

→ „Nein!“ durch Geste und Körperhaltung verstärken.

Schleichfuss (3)

Thema: Wahrnehmungsspiel

TZ: 6 bis 20

Alter: ab 9 Jahre

Benötigte Zeit: ca. 10 min

Benötigtes Material: keines

Eine Person steht oder sitzt im Raum, mit geschlossenen oder verbundenen Augen. Die anderen stehen oder sitzen in einigem Abstand um diese Person herum. Eine von ihnen soll nun versuchen, der Person im Kreis von hinten die Hand auf die Schulter zu legen. Sobald die Person ein verdächtiges Geräusch oder etwas anderes Verdächtiges wahrnimmt, dreht sie sich der Anschleicherin zu. Sie gibt ihr mit Worten, Körper und Handhaltung zu verstehen, „Stopp!“ oder „Hau ab!“ oder „Bleib stehen!“.

Anti-Opfer-Rollenspiele (3)

Thema: Verhalten von Opfer & Täter

TZ: 6 bis 14

Alter: ab 11 Jahre

Benötigte Zeit: ca. 10 min

Benötigtes Material: Fragen 1 bis 5 z.B. auf Packpapier für alle als Übersicht aufschreiben



Folgende Szenen sollen nachgespielt werden, dabei sollen die notierten Hinweise und Fragen beachtet werden:

1. Das betroffene Mädchen soll versuchen deutlich zu zeigen oder zu sagen, dass es mit dem Verhalten der anderen nicht einverstanden ist.
2. Welche alternativen Verhaltensmöglichkeiten hat das betroffene Mädchen?
3. Kann jemand dem betroffenen Mädchen zu Hilfe kommen?
4. Wie fühlt ihr euch als Zeuginnen einer solchen Szene?
5. Wie könnt ihr euch als nicht direkt Beteiligte verhalten?

- Nora wird von einer Gruppe von 2 bis 4 anderen Kindern das Etui (ein Heft, der Schulranzen, eine Mütze, ein Schal..) weggenommen. Sie versucht ihr Eigentum zurückzuholen, aber die anderen Kinder werfen es sich zu, sodass sie es nicht erreicht.
 - Ingrid ist zum wiederholten Mal das Etui entwendet worden. Wie immer ist die Beute irgendwo im Klassenraum versteckt.
 - Mila hat einen Hausaufsatz über ein persönliches Thema geschrieben, wie z.B. „So stelle ich mir meine Zukunft vor“. Vor Beginn der Stunde hat jemand ihr das Heft entwendet und liest den Aufsatz laut der gesamten Klasse vor.
 - Ein Mädchen hat Sprachprobleme (z.B. lispelt oder stottert). Während sie sich mit einer Klassenkameradin unterhält, äfft eine andere laut ihre Sprechweise nach.
 - Michaelas Kleidung ist nach dem Geschmack der Mehrheit der Klasse „völlig daneben“. Anna und Maria lästern vor der ganzen Klasse über Michaelas Pullover.
- *Für das Opfer:* Sag den Leuten, die sich dir gegenüber unfair und fies verhalten, ganz deutlich, wie du dich im Augenblick fühlst. Sage ihnen genauso deutlich, welches Verhalten du von ihnen erwartest.
- *Für die Zeuginnen:* Ergreift Partei! Mischt euch ein! Sagt den Täterinnen ebenfalls, was ihr gemein oder unfair findet und warum ihr dieser Meinung seid.

Typisch Mädchen – typisch Junge! (4)

Thema: Geschlechterspiel
Benötigte Zeit: ca. 45 min

TZ: 6 bis 1

Alter: ab 12 Jahre

Benötigtes Material: Karteikarten, Stifte, Klebeband, Packpapier



Hier geht es um geschlechterrollenstereotype Eigenschaften und Verhaltensweisen. Wir brauchen für diese Übung die oben beschriebenen Materialien. Die Übung möchte solche Stereotype¹ bewusster machen und hinterfragen. Vor allem sollen die Mädchen entsprechende „typische“ bzw. „untypische“ Eigenschaften und Verhaltensweisen der eigenen Person erkennen, um sie auf die Tauglichkeit für ihren Lebensentwurf überprüfen zu können.

Die folgenden Begriffe werden auf Karteikarten geschrieben und verdeckt ausgelegt: zickig, eitel, romantisch, draufgängerisch, fleissig, technisch begabt, cool, empfindsam, überlegen, einfühlsam, zärtlich, zurückhaltend, waghalsig, locker, lässig, sexy, hart im Nehmen, zimperlich, verträumt, anschniegamsam, sportlich durchtrainiert, leidenschaftlich.

¹ Stereotype: unreflektierte Vorstellung über eine Person, die einer Gruppe (Geschlecht) angehört

Die Mädchen ziehen reihum eine Karte, lesen sie vor und heften sie auf ein Packpapier an der Wand mit Titel „typisch Mädchen“ oder „typisch Junge“. Wenn alle Karten zugeordnet sind, werden gesondert alle Begriffe, die unter „typisch Mädchen“ bzw. „typisch Junge“ stehen, vorgelesen. Daran schliesst sich ein Gespräch, für das folgende Fragen wichtig sind:

- Wo bin ich, beziehungsweise verhalte ich mich „typisch“?
- Wo bin ich, beziehungsweise verhalte ich mich „untypisch“?
- Wie reagiert meine Umwelt darauf?
- Wo will ich noch stärker „untypisch“ sein?
- Wie kann ich das erreichen?

Die Mädchen zeichnen einen Comic, in denen sich Mädchen „untypisch“ verhalten.

Wer bin ich? (4)

Thema: eigene Identität

TZ: 6 bis 20

Alter: ab 12 Jahre

Benötigte Zeit: 45 min

Benötigtes Material: Papierbögen, Illustrierte

Prospekte, Stifte, Klebstift, Scheren



Wer bin ich? Wie bin ich? Was unterscheidet mich von anderen? Was ist das Besondere, Einzigartige an mir? Fragen, die in der Jugendphase von ganz besonderer Bedeutung sind. Die folgenden Übungen bieten unterschiedliche Einstiegsmöglichkeiten für eine Auseinandersetzung mit dem Thema Selbstfindung / Selbstwahrnehmung.

- Jeweils zwei Mädchen bilden ein Paar. Während die eine sich auf einen grossen Bogen Papier legt, zeichnet die andere ihre Körperumrisse. Dann wird gewechselt. Anschliessend füllt jede den eigenen Umriss mit Inhalt: aus Illustrierten, Prospekten usw. werden solche Bilder, Symbole, Texte usw. ausgeschnitten und aufgeklebt, die als kennzeichnend für die eigene Person empfunden werden. Anstelle von etwas aufkleben, können mit einem dicken Filzler Eigenschaftswörter (ausdauernd, kreativ, einfühlsam...) aufgeschrieben werden, welche beim Austausch von der Partnerin ergänzt werden können.
- Jede Teilnehmerin malt (für die anderen verdeckt) ein Bild von sich, in dem sie das für die eigene Person als charakteristisch Empfundene symbolhaft ausdrückt: als Tier, als Gegenstand, als Landschaft, als Märchen- oder Sagenfigur usw. Die Bilder werden verdeckt ausgelegt und einzeln von den Mädchen reihum aufgenommen. Es wird geraten, wer sich jeweils auf dem Bild selbst dargestellt hat.
- Jede Teilnehmerin konzentriert sich auf den Klang ihres Vornamens und malt dann ein Bild, das ihren Vornamen entsprechend ihrer Empfindungen wiedergibt. Anschliessend werden die Bilder reihum vorgestellt und erklärt.
- Jede Teilnehmerin entwirft auf ein Blatt Papier ihr „Kennzeichen“, d.h. ein Symbol oder Motiv, womit sie etwas für sie Wesentliches über die eigene Persönlichkeit ausdrückt, worüber sie sich selbst definiert.

Kreiselmumie (3)

Thema: Vertrauens- und Mutspiel TZ: 6 bis 8 Alter: ab 9 Jahre
Benötigte Zeit: ca. 10 min Benötigtes Material: keines

Es wird ein enger Kreis gebildet. Eine „Mumie“ steht mit verbundenen Augen in der Mitte des Kreises, die Füße fest zusammen, die Arme vor der Brust gekreuzt. Sie spannt ihren Körper an (stocksteif!) und lässt sich dann vertrauensvoll und möglichst völlig gestreckt in die auffangbereiten Arme der Mitspielerinnen fallen. Diese fangen die „Mumie“ auf, indem sie dem Gewicht sanft nachgeben und sie dann halten. Sie richten die „Mumie“ langsam wieder auf und lassen sie zur gegenüberliegenden Seite fallen, wo sie genauso vorsichtig wieder aufgefangen wird. Dabei bleibt der Körper der „Mumie“ möglichst angespannt. Immer wieder darauf hinweisen!

Geht die Gruppe verantwortungsvoll mit der „Mumie“ um, kann diese kreuz und quer im Kreis hin und her gereicht werden (Kreiseln!), wobei die Füße der „Mumie“ wieder fest geschlossen in der Mitte des Kreises bleiben.

→ Diese Übung kann auch nur mit drei Personen gemacht werden. Die Person, welche in der Mitte steht, wird dann wie ein Pendel zwischen den anderen zwei hin und her gestossen.

Berg und Talbahn (2)

Thema: Vertrauens- und Mutspiel TZ: 7 bis 20 Alter: ab 12 Jahre
Benötigte Zeit: ca. 10 min Benötigtes Material: bis zu 10 faustdicke stabile Holzstecken, 2 Stühle oder im Wald Holzrugel

Die Gruppe teilt sich und stellt sich mit geringem Abstand einander gegenüber. Dabei berühren sich in beiden Reihen die Schultern der nebeneinander Stehenden. Die Personen, welche sich je gegenüber stehen, erhalten einen etwa faustdicken, stabilen Holzstecken. Mit Hilfe eines Holzrugels oder Stuhles, kann eine nach der anderen auf die Höhe der Brücke gelangen, um darüber zu gehen. Am Ende der Brücke befindet sich wiederum ein Stuhl oder ein Holzrugel für den Abstieg. Anschliessend stellt sie sich hinten an, um wieder ein Holzstecken zu halten.

Der Unbeugsame Arm

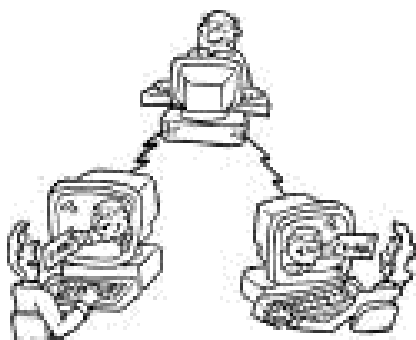
Thema: Innere Kraft finden TZ: ab 2 Alter: ab 12 Jahre
Benötigte Zeit: ca. 10 min Benötigtes Material: keines

Diese Übung zeigt, wie du deine Kraft mental und körperlich zu deinem Vorteil nutzen kannst: Stelle dich auf Armeslänge vor deine Partnerin und lege ihr einen Arm auf die Schulter. Die Handflächen zeigen nach oben. Spanne sämtliche Muskeln des Armes an und bitte deine Partnerin, dir durch Druck das Ellenbogengelenk zu beugen. Setze all deinen Widerstand entgegen und halte die Spannung für min. 30 Sek. Entspanne den Arm, schüttle ihn aus. Beobachte, wie du dich bei der Übung gefühlt hast. Nun stell dir einen Baum vor, der unbeugsam ist. Versuche die Kraft hinter dieser Unbeugsamkeit zu ergründen und in dich auf zu nehmen. Führe die Übung noch einmal durch, aber schaue der Partnerin nicht ins Gesicht. Betrachte die Übung nicht mehr als Kampf, mache dir klar, dass der Druck der Gegnerin dir hilft, deine Energie frei zu setzen. Entspanne den Arm und beobachte, wie du dich diesmal gefühlt hast.

Links: Literaturtipps, Kontakt- und Internetadressen

Hier findest du Literaturtipps, wichtige Kontakt- und Internetadressen zum Thema Mädchenarbeit.

Literatur



Spiele

- Baur-Lichter, A.; Tinner, M.; Celato, T.; Vogt, C.
Oase-Ordner (Suchtprävention) ; 1998
Bezugsadresse: Arbeitsstelle Blauring und Jungwacht Kanton Luzern

- (1) Fromm, Anne; Proissl, Eva
laut-stark und hoch-hinaus
Ideenbuch zur Mädchenspezifischen Suchtprävention
München: Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern, 1996

- (2) Hechenberger, Alois
Skript über Spielpädagogik an der Höheren Fachschule für Sozialpädagogik
Luzern
April 2003

- (3) Hoppe, Siegrid und Hartmut
Klotzen Mädchen
Spiele und Übungen für Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung
Mühlheim an der Ruhr: Ruhr, 1998

- (4) Klees, Renate; Marburger, Helga; Schumacher, Michaela
Mädchenarbeit. Praxishandbuch für die Jugendarbeit - Teil 1
Weinheim und München: Juventa, 1992, 2. Auflage

- (5) Maiwald, Daniela; Zemp, Silvia; Girsberger, Katharina; Egli, Rita; Stadelmann, Mariette
Spiel, Spass & Entdecken
Methoden-Handbuch für die Arbeit mit Frauen im sozialpädagogischen Bereich
(Spielordner einer Projektarbeit an der Höheren Fachschule für Sozialpädagogik
Luzern)

Dieser Ordner und andere Medien sind zugänglich und ausleihbar an der Suchtpräventionsstelle Luzern und dessen Bibliothek oder für HSL Studenten an der HSL – Bibliothek
Fachstelle für Suchtprävention DFI
Rankhofstrasse 3
Postfach
6006 Luzern
041/ 420 13 25
suchtpraevention@dfi-luzern.ch

Theorie

- Benard, Cheryl; Schlaffer, Edit
Let's kill Barbie! Wie Mädchen tolle Frauen werden.
München: Wilhelm Heyne Verlag, 1997
Inhalt: Wie aus Mädchen tolle Frauen werden, mit einem Selbstbewusstsein jenseits aller Barbie-Klischees. Genauere Betrachtung des Barbie-Klischees. Probleme der Mädchen heute.
- Hermann, Martina: **Erlebnisorientierte Mädchenarbeit.**
München: Verlag Dr. Jürgen Sandmann, 1995
- (6) Landesjugendring Baden-Württemberg e.V. (Hrsg.)
Abenteuer Geschlecht.
Eine Arbeitshilfe für die Aus- und Weiterbildung von Jugendleiterinnen und Jugendleitern.
Zu Bestellen: www.ljrbw.de (2001)
- Meier, Claudia; Hablützel, Susanne; Ramsauer, Susanne (Hrsg.)
Medikamente Männer Marzipan. Handbuch zur frauengerechten Suchtprävention.
Zürich: Seismo Verlag, 1997
- Orenstein, Peggy
Starke Mädchen, brave Mädchen. Was sie in der Schule wirklich lernen.
Frankfurt / New York: Campus Verlag, 1996
Inhalt: Einblick in die Schule aus Mädchensicht
- Zötsch, Claudia
Powergirl und Drachmädchen. Weibliche Symbolwelten in Mythologie und Jugendkultur.
Münster: Unrast Verlag, 1999

Kontaktadressen :

Projekt und Anlaufstelle

treff 7
Kinder- und Jugendanimation
für Mädchen: "only girls"
Hohenrainstr. 5
8280 Hochdorf
041 910 46 49
info@treff7.ch
www.treff7.ch

Kontaktpersonen in der Mädchenspezifischen Arbeit:

Infostelle und Jugendanimation
Judith Kuechler
Grossmatt 16
Postfach 413
6014 Littau
041 250 77 72
judith.kuechler@littau.ch
www.littau.ch → die Gemeinde → Jugendanimation

Cornelia Peter
Jugendanimation
Schulhausstutz
6045 Meggen
041 377 29 72
blumenhimmel@hotmail.com

Karin Buschor
Jugendarbeit Ebikon/Buchrain
Dorfstr. 21
6030 Ebikon
041 440 62 88
jugendarbeit@ebikon.ch

Andere interessante Adressen:

Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann
Ausleihe des Mädchen-Power-Koffers.
Infos zum Thema Geschlechterrollen
Bibliothek und Dokumentation
zu Geschlechterfragen
Rita Blättler
Bahnhofstrasse 12
6002 Luzern
041 228 67 15 (Mo, Di vm, Mi, Do,vm)
bgfm@lu.ch
www.gleichstellung.lu.ch

Oase
Suchtprävention in Jugendorganisationen
Administration: Brigitte Schulyok
Bundesstr. 23
6003 Luzern
oase-luzern@gmx.net
www.oase.voila.ch

Andere interessante Internetadressen

www.jarl.ch Jugendarbeit Region Luzern → Fach- und Arbeitsgruppen → Geschlechtsspezifisch, Frauen – Fachgruppe ISIS ; info@jarl.ch

www.goerls.de *Görls, die neue Mädchenzeitung*

www.fritz-und-fraenzi.ch Magazin für Eltern schulpflichtiger Kinder. U.a. viele nützliche Adressen und Anlauf-, Beratungsstellen (Rechte, Gesundheit, Drogen, Berufsberatung, Kinderschutz, Frauenhäuser)

www.gyrl.ch Adressen von schweizerischen und kantonalen Beratungsstellen, Broschüre zur Sexualität, Artikel zu Gesundheit, virtueller Mädchentreff, Agenda mit speziellen Projekten, Kursen, Ausgehtipps

www.frauen.ch nützliche Adressen zu div. Themen (u.a. Selbstverteidigung, Zeitschriften)

www.maedchenonline.ch Tauschbörse, Poesiealbum, Veranstaltungen, Treffs, Projekte in Zürich

www.gendrinn.uni-koeln.de Frauen-Geschlechterforschung: Möglichkeiten zur Literaturrecherche

www.frauenluzern.ch Infos zu Frauen- und Gleichstellungsorganisation im Kanton Luzern

www.palace.ch Selbstverteidigung für Frauen