

Kurzbeschreibung

Projektträger:

Mädchen*Informations- und Beratungszentrum/Mädchen*treff e.V. Tübingen

Weberstr.8

72070 Tübingen

07071 550022

info@maedchentreff-tuebingen.de

Name des Projekts:

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen* und junge Frauen*

Zielgruppe:

Mädchen* und junge Frauen* zwischen 7 und 20 Jahren mit und ohne Migrations- bzw. Fluchtgeschichte, insbesondere Mädchen*, deren Teilhabemöglichkeiten an der Gesellschaft aufgrund ihrer Lebenssituation eingeschränkt oder erschwert sind.

Projekthalt und Verlauf:

Im Jahresverlauf werden mehrere Workshop-Blöcke zum Thema Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für verschiedene Altersgruppen (7-10 Jahre, 11-15 Jahre, 16-20 Jahre) für Mädchen* mit und ohne Flucht- und Migrationserfahrung angeboten. Inhalte der Kurse sind Körperbewusstsein, Stärkung, Gefühle, Ängste/angstbesetzte und gefährliche Situationen, verbale Grenzsetzung, Nein-Übungen, gute und schlechte Geheimnisse, Entspannungsübungen und Stressabbau, sowie Selbstverteidigungstechniken (Befreiung, Schlagtechniken, Tritte usw.). Bestehende Methoden werden im Projektverlauf im Hinblick auf die Zielgruppe verändert und angepasst. Hierbei wird insbesondere ein intersektionaler, diskriminierungssensibler Blickwinkel eingenommen, um die Methoden und Übungen möglichst genau an die Lebenswelt der Mädchen* und jungen Frauen* anzupassen.

Projektziele:

Die Durchführung von Workshops in einem sicheren Rahmen sowie das Schaffen eines Safe spaces für die Teilnehmerinnen in dem sie über ihre Gefühle und Erfahrungen sprechen können, sind wichtige Projektziele. Den beteiligten Mädchen* und jungen Frauen* soll ein Raum ermöglicht werden, in dem sie Stress abbauen und sich entspannen können. Durch die Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungseinheiten wird Sicherheit und Selbstbewusstsein ausgebaut und eine nachhaltige Stärkung erfahren. Die Methoden und Inhalte werden von den Trainerinnen und der Projektkoordination fortwährend reflektiert und aus einer intersektionalen Perspektive weiter verändert und an die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen angepasst.

Projektverantwortliche*r/Ansprechperson:

Lena Hezel

lena.hezel@maedchentreff-tuebingen.de