

## **Kurzbeschreibung**

### **Projektträger:**

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

Weberstr.8

72070 Tübingen

07071 550022

info@maedchentreff-tuebingen.de

### **Name des Projekts:**

Bestärkungsprojekt 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:**

Es sollen im Jahresverlauf mehrere Workshop-Blöcke zu unterschiedlichen Themen angeboten werden. Neben Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen für verschiedene Altersgruppen, die den Schwerpunkt auf Körperbewusstsein, Stärkung, Grenzsetzung, Nein-Übungen und Selbstverteidigungstechniken legen, sollen die Angebote ausgeweitet werden. Es sollen beispielsweise Thai Chi- und Yogakurse organisiert werden, in denen es gezielt um Körperwahrnehmung, Stressabbau, Fitness und Selfcare geht, oder Empowerment-Workshops mit dem Schwerpunkt traumasensible Körperarbeit. Ziel ist, dass die Mädchen und jungen Frauen in einem geschützten Raum Entspannungsübung erlernen, die sie in ihren Alltag integriert können.

**Projektziele:**

Die Durchführung unterschiedlicher 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 sich und ihre Bedürfnisse wahrnehmen und Stress abbauen können. Die erlernten Methoden sollen den Mädchen und jungen Frauen in ihrem Alltag nützen und sie dadurch nachhaltig gestärkt werden.

**Projektverantwortliche\*/Ansprechpersonen:**

Lena Hezel: [lena.hezel@maedchentreff-tuebingen.de](mailto:lena.hezel@maedchentreff-tuebingen.de)

Elisa Hezel: [elisa.hezel@maedchentreff-tuebingen.de](mailto:elisa.hezel@maedchentreff-tuebingen.de)