Starke Mädchen – starke Frauen – Workshop in den BVJ-Klassen

„Du musst dich durchsetzen! Lass Dir nichts gefallen!“.

Mit diesen Floskeln wird in unserer Gesellschaft sehr häufig argumentiert, wenn es bei jungen Mädchen und Frauen darum geht sich im Alltag, im Beruf oder in der Schule gegen vermeintlich Stärkere durchzusetzen.
Leider sind es diese vermeintlich gut gemeinten Ratschläge, die in der Praxis allerdings verpuffen, wenn man nicht genau weiß wie man sich in kritischen Situationen behaupten und sich durchsetzen soll.

Ein guter Ansatzpunkt diese Unsicherheiten zu beheben, war für die Mädchen der BVJ am BSZ Regensburger Land einen Workshop zum Thema „Starke Mädchen – starke Frauen“ zu organisieren und umzusetzen.
Gemeinsam mit Frau Deml und Ihren den Kolleginnen vom Soroptimisten-Verein International Regensburg e. V. wurde in einem Vorgespräch mit den Mädchen besprochen, welche konkrete Unterstützung sie gerne in Anspruch nehmen möchten.

Am 03.05.2023 fand nun ein Workshop zum Therma „Sicher und Stark durch das Leben – mit Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen“ statt.
Durchgeführt wurde der Workshop von Frau Verena Probst von der Einrichtung „Stark und Fair“.
Der Workshop wurde in zwei Teile über den ganzen Tag aufgeteilt:
Am Vormittag wurden von Frau Probst zentrale Probleme des alltäglichen Lebens mit den Mädchen besprochen und diskutiert. Themen wie Selbsteinschätzung oder Selbstreflexion standen bei den einzelnen Übungen der Schülerinnen hier im Mittelpunkt.
Am Nachmittag wurde der Workshop in die Turnhalle verlagert, um den Mädchen praktische Hilfestellungen durch zielgerichtete Übungen, Rollenspiele und Gruppenübungen an die Hand zu geben.

Auch spezielle Übungen wurden im Workshop durchgeführt, bei denen die Schülerinnen lernen sollten, nicht auf alle für sie negativen Reize ihrer Umwelt zu reagieren und einfach den Gegenüber auch einmal in bestimmten kritischen Situationen zu ignorieren.

Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, Durchsetzungsvermögen, aber auch Resilienz und Gelassenheit waren u.a. fester Bestandteil des gesamten Workshops.

Eine wirklich rundum gelungene Veranstaltung, wie von Seiten der Mädchen als auch der Leitung des Workshops, Frau Probst, nochmal bekräftigt wurde.

Dank der finanziellen Unterstützung der Soroptimisten International e.V. und dem Einsatz von Frau Deml wird es auch noch einen weiteren Workshop-Termin für die Mädchen des BVJ geben.

Dafür von meiner Seite im Namen der SchülerInnen des BVJ und des BSZ Regensburger Land „Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung“!

Helmut Nutz, KL BVJ 2