

20 jahre mädchenpower graubünden

manch einer mag fragen: "braucht's das noch?"

es ist wahr, dass übergriffe gesellschaftlich offener thematisiert werden. das sehen wir übrigens zur zeit auch an der "mee too-debatte" im internet, in der frauen und auch einige männer öffentlich von selbst erlittenen übergriffen berichten. man mag davon halten, was man will, aber fakt ist: das schweigen ist gebrochen - definitiv. die betroffenen haben ihre isolation aufgehoben, und das ist gut so!

noch vor 30 jahren standen alle betroffenen und beteiligten in der regel allein mit dieser herausforderung da.

es ist also erfreulich, dass wir heute ganz selbstverständlich auch auf ein netz von fachstellen und fachpersonen zurückgreifen können, wenn kinder, jugendliche, frauen oder auch männer von gewalt betroffen sind. es zeigt, dass alle, die wir an diesem thema seit 20 und mehr jahren arbeiten, erfolgreich sind. **feiern wir diesen erfolg!**

das thema aber ist ein dauerlauf:

und eine wirksame prävention ist der vorsprung, den wir gewinnen können.

wer aber bei diesem marathon nachlässt, fällt zurück. lassen wir uns nicht täuschen und bleiben weiterhin hartnäckig und konsequent dran.

es lohnt sich: für jedes mädchen und jede jugendliche.

erinnern wir uns an unsere eigene kinder- und jugendzeit - und dass gerade das heranwachsen die vielleicht fragilste lebensphase darstellt.

und denken wir daran, dass, wenn ein mädchen übergriffen ausgesetzt ist, es immer eine heftige belastung darstellt, die nach wie vor mit viel scham einhergeht. besonders dann, wenn die übergriffe aus dem sozialen umfeld, aus familie, schule, verein oder bekanntenkreis kommen. und seien wir uns bewusst, dass diese belastenden erfahrungen oft mit einschneidenden auswirkungen auf das seelische gleichgewicht verbunden sind (und übrigens auch traumatisch für die ganze familie) - sich aber auch häufig mit einem bruch auf das berufliche fortkommen für das mädchen auswirken. (gleiches gilt natürlich auch für jungen).

was hilft? ganz sicher:

- eine offene gesellschaftliche debatte.
- fachstellen wie die opferhilfe graubünden
- mancherorts stehen auch schulsozialarbeiterinnen und -arbeiter bereit.
- und **prävention** wie sie die aids-hilfe graubünden anbietet: die "**mädchenpowerkurse**" geben einen **sicheren rahmen**, wo stärkende, aber auch unangenehme erfahrungen unter altersgenossinnen ausgetauscht werden können.

wie sie sehen, sind wir dabei älter geworden - das **thema** selbst aber, bleibt **jung und top aktuell!**

es hat nichts von seiner dringlichkeit und notwendigkeit eingebüsst.

vielleicht hat es sein gesicht etwas verändert und mehr facetten bekommen:

was hat sich verändert?

nebst direkt erlebter körperlicher und psychischer gewalt kommt heute häufig mediale gewalt hinzu:

abwertung, lächerlichmachen, ja virtuell eindreschen auf andere übers internet.

und noch eine neue facette ist zu beobachten:

übergriffe unter gleich- oder ähnlich - altrigen kommen heute bedeutend mehr vor als noch vor 10, 15 jahren. dies obwohl die jugendgewalt allgemein rückläufig ist. mehr als 40 prozent (*) der sexuellen übergriffe gegenüber mädchen und weiblichen jugendlichen gehen heutzutage von etwa gleichaltrigen aus.

was haben wir all diesen facetten der gewalt entgegenzusetzen?

nach wie vor sind das beste mittel **junge menschen**, die früh, nämlich schon als kind lernen, dass es ok ist, einen eigenen weg zu gehen - auch wenn alle anderen in eine andere richtung zeigen.

die lernen, selbstbewusst zu fragen und hinter die dinge zu blicken - unterscheidungen zu treffen und sich notfalls auch hilfe zu holen.

und das tun sie auch. sie holen sich hilfe, wenn sie ermutigt und gehört werden. das ist unsere langjährige erfahrung.

an dieser stelle möchte ich ihnen eine **erfolgsgeschichte** erzählen - stellvertretend für viele, die wir in den letzten jahren erlebt haben und an denen wir mitwirken durften.

was ich ihnen jetzt beschreibe, könnte in zürich, zug, basel oder bern passiert sein. in der stadt oder auf dem land. denn solche übergriffe gibt es fast überall. aber es ist ein beispiel aus dem kanton graubünden und macht deutlich, wie gut unser hier gemeinsam aufgebautes netz funktioniert:

eine 14jährige meldet sich bei der schulsozialarbeiterin ihrer schule und vertraut ihr an, dass sie seit einiger zeit sexuell belästigt wird. bisher weiss niemand davon. die schulsozialarbeiterin ist die erste anlaufstelle. das mädchen braucht hilfe, möchte aber, dass niemand davon erfährt. die engagierte schulsozialarbeiterin sucht also nach einem angebot, um die jugendliche in ihrer handlungskompetenz für diese situation zu stärken - und **findet das "mädchenpower"-angebot. in der gleichen region, nur zwei dörfer entfernt**. sie kontaktiert die kursorganisa- torin vor ort und bespricht mit ihr die lage. wir trainerinnen werden per mail hinzugezogen. allen ist klar: der bevorstehende kurs ist die chance! da das angebot öffentlich ausgeschrieben ist und auch an schulen bekannt gemacht wird, muss die jugendliche nicht befürchten, mit einer teilnahme besonders aufzufallen. und da sie noch minderjährig ist, braucht sie ja auch noch die unterschrift ihrer eltern. alles gelingt, und die jugendliche kommt zum kurs. für die involvierten fachfrauen gilt die schweigepflicht, und allen beteiligten ist es wichtig, mit dem wunsch der jugendlichen nach anonymität und diskretion integer umzugehen. klar ist auch, dass nichts forciert werden soll.

am ersten kurstag werden wir von der jugendlichen auf unsere glaubwürdigkeit getestet. sie hält sich eher zurück und beschnuppert auch die gruppe.

bereits am zweiten tag, öffnet sie sich in einer themenzentrierten übung in der kleingruppe. in dreiergruppen tauschen die teilnehmerinnen persönliche erfahrungen aus zum thema "angst - wut und mut". danach wählen sie eine situation aus und spielen sie in einem rollenspiel erst einmal so vor wie sie sich zugetragen hat.

in einer zweiten variante präsentieren sie eine wunsch-version, eine gute lösung für die situation. und siehe da: die jugendliche ergreift die chance die "bedrängnis", in der sie steckt, zu thematisieren und lösungen zu finden. sie outet sich, und wir erfahren, dass sie im schulbus jeweils die letzte ist und noch allein im bus. diese situation wird von dem busfahrer ausgenutzt für sexuelle belästigungen. erst danach öffnet er ihr die tür...

sie können sich sicher vorstellen, dass diese jugendliche vor lauter anspannung und schreck kaum mehr zur schule fahren mochte. morgens müde war, bauchweh hatte und manchmal kränkelte, um der belästigung im bus zu entgehen. und hier schlage ich nochmal den bogen zum thema "berufliches fortkommen" und wirtschaftlicher schaden, den betroffene durch gewalt erleben.

um es kurz zu machen: die 14jährige kam nach den drei kurstagen so gestärkt und mit lösungsmöglichkeiten

ausgestattet aus dem training, dass sie zusammen mit der schulsozialarbeiterin und ihren eltern weitere schritte unternahm. der busfahrer wurde schliesslich von der direktion der busbetriebe geahndet, verwarnt und versetzt (unter androhung der kündigung und einer anzeige, sollte sich sowas nochmal wiederholen). auch hier könnten wir natürlich eine weitere diskussion führen, inwieweit gewaltausübende angemessen zur verantwortung gezogen werden. hier gibt es noch viel zu tun. aber schauen wir nochmal auf den erfolg: **die jugendliche hat sich aus eigener kraft und mit hilfe von fachpersonen aus dieser üblen lage befreit.** und eines ist klar, sie hat damit auch anderen geholfen: auf dieser buslinie können mädchen und jungs nun wieder sicher und entspannt zur schule fahren.

wir erwachsenen sind also gefordert als mentorinnen und mentoren - aber auch mit gutem beispiel voranzugehen:

echt sein, beherzt, glaubwürdig und auch mal gegen den strom -
war noch nie so wertvoll wie heute!

und genau da setzt unser
mädchenpower-konzept an:

an den ganz eigenen stärken jeder einzelnen teilnehmerin - egal welches persönliche "format" sie mitbringt.

jede kann sich wehren, wenn sie weiss wie!

es gibt also keine rezepte -

dafür ein unbeschwertes ausprobieren und fragen und gemeinsam nach lösungen suchen z.b. in themenzentrierten rollenspielen - wie unser beispiel gezeigt hat. die jüngeren mädchen fragen dann meistens: "spielen wir nochmal wen-do- theater?" ganz einfach, weil sie da gelegenheit haben, frisch von der leber weg auszudrücken, was ihnen auf dem magen liegt oder das herz beschwert.

ausdrücken und umsetzen, sich befreien von einer last und **sich wieder als handlungsfähig erleben.** mitbekommen, dass andere vielleicht ähnliche fragen und probleme oder erlebnisse haben, und **gemeinsam** nach lösungen suchen und oft auch gute **lösungen finden** - jede nach ihrer façon.

genauso wichtig sind wirksame körperliche selbstverteidigungs- techniken. sich aus einer umklammerung oder einem eisernen handgriff befreien zu können, das ist einfach ein gutes gefühl!

das "gewusst wie" -

die eigenen möglichkeiten gezielt und wirksam einsetzen lernen! das erweitert den eigenen spielraum und gibt gelassenheit in brenzligen situationen, macht auch mutig einzugreifen und/oder hilfe zu holen.

ganz nebenbei - aber durchaus nicht nebensächlich - erleben manche teilnehmerinnen seit langem mal wieder eine entspannte gruppen-atmosphäre und ein gemeinschaftliches miteinander.
und das trotz des sensiblen themas und konflikten, die natürlich auch in unseren kursen auftauchen.

oder um es mit den worten einer mutter zu sagen, die uns nach dem kurs folgendes schrieb: "danke für das tolle kurswochen- ende. hanna hat es sehr gefallen, was ihr gemacht habt. die leitung, die ganze stimmung in der gruppe - und sie möchte gerne wieder kommen, was ich natürlich ganz unterstütze".

diese **wertschätzende haltung** erleben wir seit jahren **von vielen eltern (müttern wie vätern)**, die sich wünschen, dass ihre töchter stark, frei und selbstbestimmt durchs leben gehen können. auch das eine positive entwicklung und ein erfolg von präventions- und sensibilisierungs- arbeit.

eine organisatorin aus dem engadin hat es mal treffend auf den punkt gebracht:

"ich freu mich wirklich immer sehr, wenn ich die mädchen vor und nach dem kurs sehe und aus ihren gesichtern ihre zufriedenheit lesen kann. **wieder sind 20 mädchen stärker für ihre zukunft**".

aus einer idee von einer hand voll engagierter bündner frauen aus dem sozial-und präventionsbereich vor 20 jahren, ist ein breites, stabiles netz geworden, auf das heute auch verschiedene fachpersonen zurückgreifen wie die engagierte und findige schulsozial- arbeiterin aus unserem beispiel oder der schulsozialarbeiter, der uns schrieb:

"da meine tochter einen kurs bei euch besucht hat und begeistert ist, habe ich einer schülerin, die gemobbt wird, den kurs empfohlen. selbstverständlich greifen wir das thema in und mit der klasse auf. für die persönliche weiterentwicklung dieser schülerin erachte ich einen mädchenpower-kurs als perfekte ergänzung." und mobbing - sie wissen es - ist ja auch so ein dauerbrenner.

wie schaffen wir das immer wieder alle zusammen, diesem gefräsigen thema gewalt die stirn zu bieten? kreativ und auch mit einer gewissen leichtigkeit?

mit vertrauen! vertrauen schaffen ist der erste und wichtigste schritt! und vertrauen, das dürfen wir haben, weil wir alle zusammen dieses weitreichende und tragfähige netz geschaffen haben.

und denken wir an die kraft der nachfolgenden generationen: wir erwachsenen wünschen uns für unsere kinder und die nachwachsenden generationen, dass sie **geschützt, stark selbstsicher und selbstbestimmt** ihren weg gehen.
oft sind wir uns nicht bewusst, mit welcher hoher bereitschaft und **mit welchem mut sich die mädels dem herausfordernden thema stellen** - wenn wir ihnen denn glaubwürdig und altersgerecht, spielerisch und mit einer prise humor entsprechende angebote machen.

und genau das machen wir seit nunmehr 20 jahren gemeinsam mit der aids-hilfe und den organisatorinnen und organisatoren vor ort!

lassen sie uns alle gemeinsam wach und dran bleiben, neue generationen für die präventionsarbeit und sponsorinnen und sponsoren gewinnen, denn sie wissen ja: es geht um einen marathon.

aber wer den marathon klug mit langmut angeht, (und was marathon betrifft, sind die bündnerinnen und bündler besonders stark, das ist bekannt) und vor allem, wer gemeinsam in einer engagierten gruppe läuft, der, kommt sicher und mit vorsprung ins ziel.

kristin stalder und oruscha rinn, wen-do-trainerinnen "mädchenpower" graubünden, copyright by holla, bildungsangebote für frauen und mädchen basel www.holla.ch

(*) quelle: studie von 2013 an welcher forscher der universität zürich, des kinderspitals zürich und des universitätsspitals zürich gemeinsam arbeiteten.