



## Mädchengesundheitsförderung in der Praxis

**Mädchenspezifische Gesundheitsförderung beginnt im Alltag. Wenn JugendarbeiterInnen ein Bewusstsein für die geschlechterspezifischen Gesundheitsrisiken und Gesundheitschancen der Mädchen und Burschen entwickeln, sich informieren, austauschen und sich bei Bedarf auch Unterstützung holen, ist das ein entscheidender Schritt.**

Wichtig sind berufsübergreifende Vernetzung und Kooperationen mit Einrichtungen der Gesundheitsförderung sowie psychosozialen und medizinischen Diensten. Mädchengesundheitsförderung muss außerdem konzeptionell in den Jugendzentren, Verbänden und Vereinen verankert werden. Immer wieder ist bei Zielplanungen und Reflexionen zu überprüfen, wie viele Mädchen und Burschen erreicht werden, welche Angebote sich an wessen Bedürfnissen orientieren.

Eine aktuelle Erhebung belegt, dass Jugendzentren zu einem wesentlich geringeren Teil von Mädchen als von Burschen genutzt werden (Steirischer Dachverband der offenen Jugendarbeit 2009, S. 42). Gründe dafür können die Lage und die Gestaltung der Räumlichkeiten sein. Mädchen sind gerne kreativ und wollen ihre Umgebung mitgestalten. Wenn Sie gemeinsam mit den Mädchen die Öffnungszeiten festlegen, bauen Sie Hürden ab. Nicht zuletzt zeigt die Erfahrung, dass Mädchen und ihre Eltern Jugendzentren oft mit Alkohol, Drogen oder Schlägereien in Verbindung bringen. Offen auf Mädchen und ihre Eltern zuzugehen, sie zu informieren und einzuladen, kann hilfreich sein, um Vorurteile aufzulösen.

## Mädchengesundheitsförderung im Alltag

Die Entscheidung für Mädchenspezifische Gesundheitsförderung sollte von dem gesamten Team einer Einrichtung mitgetragen werden. Die Vorbildwirkung, die JugendarbeiterInnen für die Mädchen haben, ist von großer Bedeutung. Es geht nicht darum, perfekt zu sein. Mädchenspezifische Gesundheitsförderung setzt eine intensive und kritische Auseinandersetzung mit der eigenen weiblichen oder männlichen Identität voraus: Selbstwertgefühl, Lebenspläne, Wünsche und Werte, Genussfähigkeit, Konfliktfähigkeit, Konsum- und Gesundheitsverhalten (Fromm, Proissl 2003). Herrscht in der Einrichtung tatsächlich Gleichberechtigung zwischen weiblichen und männlichen BetreuerInnen, stärkt dies Mädchen in ihrem Selbstverständnis, und damit in ihrer Gesundheit, und erweitert ihre Handlungsoptionen. Weibliche und männliche BetreuerInnen sollten sich mit Rollenklischees auseinandersetzen und diese möglichst nicht selbst vorleben. Noch stärker geht es aber darum, dass Frauen und Männer gleichermaßen ernst genommen werden, gleich viel entscheiden, gleich viel Raum einnehmen und Emotionen wie Trauer, Wut oder auch Freude zeigen und ausleben.

Um Ungleichheiten bewusst zu machen, ist es auch sinnvoll weibliche und männliche Sprachformen zu verwenden. Der Jugendraum sollte für Mädchen ein geschützter Rahmen sein. Verbale oder körperliche Übergriffe haben keinen Platz, auch wenn sie



„nur Spaß“ sein sollen. Werbeplakate und andere Medien mit sexistischen Inhalten, mit Inhalten, welche Körpernormen verfestigen, Essstörungen begünstigen oder auch klischeehafte Frauen- oder Männerbilder zeigen, sollten ebenfalls keinen Platz haben. Wichtig ist ein klares Statement der JugendarbeiterInnen, dass ein solches Verhalten und solche Inhalte nicht geduldet werden (Ferge, Lagemann u.a. 2002).

**MultiplikatorInnen können** die Gesundheit von Mädchen fördern indem sie

- Mädchen eine ganzheitliche Sicht auf ihre Gesundheit vermitteln. Hier geht es darum, dass sie selbst ihre soziale Situation bewusst wahrnehmen können und erkennen, welche Faktoren Einfluss auf ihre Gesundheit haben.
- Zuschreibungen sichtbar machen. Geschlechterrollen schränken alle ein - sie sind zu hinterfragen. Mädchen können bestärkt werden, ihre vielfältigen Potentiale und Handlungsmöglichkeiten zu erweitern und auszuschöpfen.
- den Selbstwert von Mädchen und junge Frauen stärken.
- Mädchen und junge Frauen bei der offenen Konfliktaustragung sowie im konstruktiven Umgang mit Aggressionen unterstützen und Kompetenzen, wie Kommunikations- und Konfliktlösungsfähigkeit fördern.
- Mädchen dabei stärken, Gewalt als solche wahrzunehmen und sich zu wehren.
- Schönheitsideale hinterfragen, die Vielfalt von Mädchen fördern, Mädchen in einem positiven Umgang mit ihrem Körper bestärken und schädliches Essverhalten thematisieren.
- neben der Stärkung positiver Lebenskompetenzen und gesundheitsrelevanter Verhaltensweisen auch gesundheitsschädliches Verhalten thematisieren (Rauchen, Alkohol, Essverhalten...) und alternative Bewältigungsstrategien aufzeigen. Auch Suchtprävention muss geschlechterspezifisch ausgerichtet sein und den Fokus auf die spezifische Situation der Mädchen in Bezug auf Alkohol und Tabakkonsum richten.
- Körperlichkeit und Körperkompetenzen von Mädchen fördern und sie in einer selbstbestimmten und lustbetonten Sexualität stärken.
- mädchenspezifische „Räume“ in den Gemeinden einfordern und gezielt Angebote für Mädchen setzen.

## **Mädchengesundheitsförderung durch Workshops und Projekte**

Idealerweise ergänzen Workshops oder Projekte die Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit von Mädchen im (Jugendzentrums-)Alltag.

Relevante Themen dafür sind:

- Identität, Selbstwert, Selbstbewusstsein
- Bedürfnisse, Wünsche, Träume
- Gesellschaftliche Chancen



- Bildung und Berufstätigkeit
  - Grenzen setzen
  - Sexualität
  - Schönheitsideale und Körnernormen
  - Aggression und Wut, Konflikt- und Problemlösung
  - Bewegung und Körpererleben
  - Entspannungs- und Genussfähigkeit, Musik
- (Waldhelm-Auer 2004; Fromm & Proissl 2003).

Bei der Planung eines Workshops zur Mädchenspezifischen Gesundheitsförderung sind erfahrungsgemäß einige Fragen zu klären:

#### Wie kann ich Mädchen motivieren?

Planen Sie nicht für sondern **mit** Mädchen. Um ihre Ideen zu entwickeln und umzusetzen, brauchen die Mädchen Zeit, Raum und Ihre volle Unterstützung. Durch informelle Projekte mit variierendem methodischen Ansatz, einem breiten Zeitrahmen und kurzfristigen (Zwischen-)Ergebnissen, die auch kleine Erfolge erlebbar machen, können Sie Mädchen zur Beteiligung motivieren. Wenn Mädchen von Anfang an dabei sind, werden sie auch bis zum Ende bleiben (Schimpf, Leonhart, 2004, S.11).

Die Erfahrung zeigt, dass Plakate oder Aussendungen allein kaum ein Mädchen dazu bewegen, einen Workshop zu besuchen. Bei der Bewerbung eines geplanten Workshops oder einer Aktion ist eine positive, attraktive Betitelung der erste Anreiz. Eine persönliche Einladung und oft auch ein längeres Gespräch sind sinnvoll, um die Mädchen für die Teilnahme zu begeistern. Gerade bei jüngeren Mädchen kann es entscheidend sein, auch die Eltern der Mädchen mit ins Boot zu holen.

#### Für wen wollen wir einen Workshop machen?

Für den Erfolg eines Workshops ist es entscheidend, sich Gedanken über die Mädchen zu machen, die Sie ansprechen wollen. Sind es Migrantinnen, Mädchen mit oder ohne Behinderung, welches Alter haben die Mädchen, welche Ausbildung absolvieren sie, wohnen sie bei ihren Eltern ...?

Workshops zu Mädchenspezifischer Gesundheitsförderung sind für Mädchen zwischen 9 und 20 Jahren sinnvoll. Unserer Erfahrung nach ist jedoch auf eher enge Altersgrenzen zu achten, da die verschiedenen Entwicklungsphasen der Mädchen verschiedene Anforderungen und Bedürfnisse mit sich bringen. Mädchen äußern große altersspezifische Unterschiede in ihrem (subjektiven) Gesundheitszustand.

#### Wie groß soll die Gruppe sein?

An den Workshops des Grazer Frauengesundheitszentrums können zwischen 5 und 14 Mädchen teilnehmen.

#### Leite ich als JugendarbeiterIn selbst einen Workshop oder lade ich Expertinnen von außen ein?

Expertinnen von außen als Referentinnen einzuladen hat den Vorteil, dass diese weitere Erfahrungen einbringen, von denen die Mädchen profitieren können. Außerdem erlaubt die Gruppendynamik mit einer „fremden“ Referentin eine andere



Offenheit besonders bei heiklen und persönlichen Themen. Referentinnenpools, wie ihn etwa das Grazer Frauengesundheitszentrum 2010 einrichtete [www.fgz.co.at/Referentinnenpool.449.0.html](http://www.fgz.co.at/Referentinnenpool.449.0.html), können bei der Auswahl hilfreich sein.

Was ist der richtige Zeitpunkt für einen Workshop?

Einigen Mädchen wird von ihren Eltern verboten, nach Einbruch der Dunkelheit noch nach draußen zu gehen. Andere trauen sich nicht oder haben weitere Wege. Der Zeitpunkt des Workshops sollte dementsprechend gewählt werden. Vielleicht können Sie die Mädchen auch beim Hin- und Zurückkommen unterstützen?

Welche Infrastruktur ist nötig?

Je nachdem welche Art von Workshop die Mädchen machen, sind unterschiedliche Materialien nötig. Dies kann jeweils mit den Referentinnen geklärt werden. Wichtig ist ein großer freundlicher Raum, der Bewegungsfreiheit bietet. Ungestörtes und unbeobachtetes Arbeiten sollte möglich sein. Häufig werden Moderationsmaterialien und Flipcharts sowie ein CD-Player für Musik benötigt.

Was ist bei der Durchführung eines Workshops zur Mädchenspezifischen Gesundheitsförderung zu beachten?

Bei der Ausrichtung der Inhalte, Methoden und Übungen ist ein ganzheitlicher und ressourcenorientierter Ansatz wichtig. Die Teilnahme am gesamten Workshop, aber auch an den einzelnen Übungen, muss freiwillig sein.

Wichtig ist, dass ein geschützter Rahmen geschaffen wird. Die Mädchen sollen den Workshop in einer angenehmen Atmosphäre verbringen, geschützt vor körperlichen oder psychischen Übergriffen. Jede Teilnehmerin soll spüren, dass sie zur Gruppe dazu gehört. Dieses Wir-Gefühl können bestimmte methodische Zugänge und Spiele stärken. Die Mädchen müssen sicher sein können, dass Persönliches in der Gruppe bleibt.

Häufig ist es sinnvoll, wenn die JugendarbeiterInnen nicht am Workshop teilnehmen.

Wie können wir eine nachhaltige Wirkung erzielen?

Reflexionsphasen im und nach dem Workshop sind wichtig, damit die Mädchen die neuen Erfahrungen in ihren Alltag übertragen können (VIVID 2004, S.42). Außerdem ist ein ausführliches Nachgespräch zwischen JugendarbeiterIn und Referentin hilfreich, damit in der weiteren Arbeit mit den Mädchen auf die Eindrücke aus dem Workshop Bezug genommen werden kann. Den Workshop nach einer gewissen Zeit zu wiederholen oder weiterzuführen, frischt das Erlebte auf und vertieft die Wirkung. Fragen und Themen, die in der Zwischenzeit aufgetaucht sind, können bearbeitet werden.

Wenn es nicht bei einem einzigen Workshop bleibt, sondern Tag für Tag die Themen und Anliegen der Mädchen im Jugendzentrum spürbar werden, erleben die Mädchen: Hier bin ich willkommen, hier habe ich Platz, hier werde ich ernstgenommen - und was wir hier miteinander erleben, ist spannend für mich!



## Literaturverzeichnis

Ferge, Michaela; Lagemann, Alexandra; Mayr-Frank, Elisabeth; Rabeder-Fink, Ingrid (2002). Prävention von Essstörungen - Empfehlungen. Institut für Suchtprävention (Hrsg.) Linz.

Fromm, Anne; Proissl, Eva (2003). laut-stark und hoch-hinaus. Ideenbuch zur Mädchenspezifischen Suchtprävention. Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern (Hrsg.). München.

Schimpf, Elke; Leonhardt, Ulrike (Hrsg.) (2004). Wir sagen euch, was wir brauchen und ihr plant mit uns. Partizipation von Mädchen und jungen Frauen in der Jugendhilfeplanung, Bd. 152 Wissenschaftliche Reihe. Bielefeld.

Schoibl, Heinz (2009). Leitbild der offenen Jugendarbeit in Graz. Steirischer Dachverband der offenen Jugendarbeit (Hrsg.). Graz

VIVID-Fachstelle für Suchtprävention (Hrsg.) (2004). zu dick, zu dünn oder doch gerade richtig!? Arbeitsmanual zum Thema Essstörungen. Graz.

Waldhelm-Auer, Bettina (2004). Prävention von Essstörungen an Schulen. Handbuch für Lehrerinnen und Lehrer. Traunstein, Bad Reichenhall, Salzburg.