

## Datenblatt Angebot

**Titel: Weil ich ein Mädchen bin...**  
**Was SIE wissen sollte auf dem Weg zur Frau**

### **Detaillierte Beschreibung (rund 500 Zeichen)**

Mädchen reagieren unterschiedlich auf die körperlichen und seelischen Veränderungen in der Pubertät. In behutsamer Sprache und lebendigem Erfahren vermitteln wir das Wissen um diese Veränderungen. Dem Leitgedanken folgend: "Nur was ich schätze, kann ich schützen", sollen junge Mädchen unterstützt werden einen positiven Zugang zu ihrem weiblichen Körper, zu ihrem Zyklusgeschehen und ihrer Fruchtbarkeit zu finden, sich also damit „vertraut“ machen.

Es geht auch darum, persönliche Grenzen (sowohl im Umgang als auch in der Sprache) wahrnehmen und achten zu lernen

### **Ziele:**

- Das Thema Körperlichkeit und Frausein in den Mittelpunkt stellen
- Durch die Art und Weise der Darstellung soll das Verständnis erleichtert, Tabus vermieden oder aufgelöst werden. Die Mädchen sollen ohne das Gefühl von Peinlichkeit über die Vorgänge im weiblichen Körper ins Gespräch kommen.
- Stärkung des Selbstwertgefühls, des Selbstvertrauens
- Frauwerden und Sexualität bringt viele Fragen - es gibt auch heute noch wenige Möglichkeiten darüber zu reden - die Auseinandersetzung damit ist vorrangig
- Durch die Art und Weise der Darstellung soll das Verständnis erleichtert, Tabus vermieden oder aufgelöst werden. Die Mädchen sollen ohne das Gefühl von Peinlichkeit über die Vorgänge im weiblichen Körper ins Gespräch kommen.
- Das eigene Rollenverständnis überdenken und diskutieren.
- Die eigenen Grenzen wahrnehmen und schützen

**Inhalte und Methoden** werden dem Alter der Mädchen angepasst:

- Mein Körper verändert sich
- Rollenbilder
- Grenzen – Abgrenzung - Nein sagen
- Sprache in der Sexualität
- Geschlechtsverkehr - verantwortung
- Schwangerschaft und Geburt

**Form und Methoden** (Vortrag, Workshop, Seminar, Gruppenarbeiten ...):

Workshop: interaktive Wissensvermittlung, viel symbolisches Anschauungsmaterial, Gruppenarbeit, Bewegungsspiele

**Zielgruppe:**

Mädchen im Alter von 10 bis 15 Jahren

**Maximale Gruppengröße:**

16 Mädchen

**Dauer:**

von 4 Stunden bis 6 Stunden

**Kosten (inklusive Mehrwertsteuer, Fahrtkosten ...):**

€ 10.- pro Teilnehmerin

**Ich biete mein Angebot:**

in der gesamten Steiermark an

**Qualifikationen:**

(Ausbildung(en) und Weiterbildung(en): Pädagogikstudium, Weiterbildung in Gender studies, Sexualerziehung, Sexualberatung, Erlebnispädagogik,

Berufserfahrungen: als Pädagogin im Unterricht, in der Jugendarbeit mit unterschiedlichen Gruppen, in der Mädchenarbeit seit 6 Jahren im Rahmen von Abenteuer Liebe

Erfahrungen in der Arbeit mit Mädchen: Abhalten von Workshops „Weil ich ein Mädchen bin“ seit 2001

Erfahrungen in der Arbeit mit Gruppen und im Abhalten von Workshops:

**Langjährige Erfahrung in der Jugendarbeit**

**Kontaktdaten:**

Name: Mag.<sup>a</sup> Ingrid Lackner  
Einrichtung: Junge Kirche  
Adresse: Bischofplatz 4, 8010 Graz  
Telefon/Fax: 0676/87422383  
E-Mail: [ingrid.lackner@graz-seckau.at](mailto:ingrid.lackner@graz-seckau.at)  
Website: [www.abenteuer-liebe.at](http://www.abenteuer-liebe.at)