

# GIRL POWER

Ein Peer-Education-Projekt

Mit der Grundhaltung, sich selbst etwas wert zu sein, ist man sich seiner Stärken sowie seiner Schwächen bewusst. Dabei weiss man, dass diese Unvollkommenheit einen nicht weniger liebenswert macht. Dieses Bewusstsein erlaubt einem, sich voll und ganz auf die Möglichkeiten und Risiken im Leben einlassen zu können.

Es liegt mir am Herzen, dass diese Haltung bei Mädchen gestärkt wird.

Wie können sich Mädchen unterstützen und sich gegenseitig zeigen, dass sie gut genug sind? Dieses Peer-Education-Projekt zeigt eine Möglichkeit auf.

## Ziel

Mädchen helfen anderen Mädchen in Form eines Peer-Education-Projekts Scham und Verletzlichkeit zu verstehen und in vermeintlichen Schwächen Stärken zu sehen. Gemeinsam stärken sie ihre psychische Resilienz und lernen die Emotionsregulation kennen. Somit soll Girl Power in der Prävention vor psychischen Krankheiten wirken.

## Umsetzung

Auswertungen und Beschreibungen von bereits durchgeführten Peer-Education-Projekten wurden als Hilfe für die Struktur des Projektaufbaus genommen. Mit diesen Quellen wurde bestimmt, was der Inhalt des Leitfadens sein soll.

Für den Ablauf des Kurses wurden eigene Ideen und das erworbene Wissen kombiniert. Die Übungen enthalten Methoden von Forschern und Coaches, welche auf das Projekt Girl Power angepasst wurden. Zum Teil basieren die Arbeitsblätter aber auch einfach auf eigenen Überlegungen und Erfahrungen. Die Skizzen auf den Arbeitblättern wurden alle selber erstellt.

Der erstellte Leitfaden wurde mit einer Psychologin und einer Sozialarbeiterin besprochen.

## Resultate

Das fertige Produkt beinhaltet die nötige Theorie, welche die Peer-Educatorinnen kennen müssen und einen Selbstreflexions-Teil. Weiter werden die Rahmenbedingungen des Kurses erläutert und ein möglicher Ablauf des Kurses wird aufgezeigt. Die dazugehörigen Übungen befinden sich im Ideenkatalog.

Beide Fachpersonen waren vom Leitfaden begeistert. Sie sehen in diesem Projekt ein grosses Potential, dass unsere Gesellschaft endlich über Scham spricht. Die vertraute Bindung zwischen Gleichaltrigen unterstützt diese Entwicklung positiv.

## Beispiel Einstiegsübung zur Scham

„Hier hast du Platz, Situationen aufzuschreiben, in denen Menschen sich schämen. Was für Gefühle verspürt man in schambehafteten Situationen? Wie geht es einem Menschen, wenn er sich schämt?“

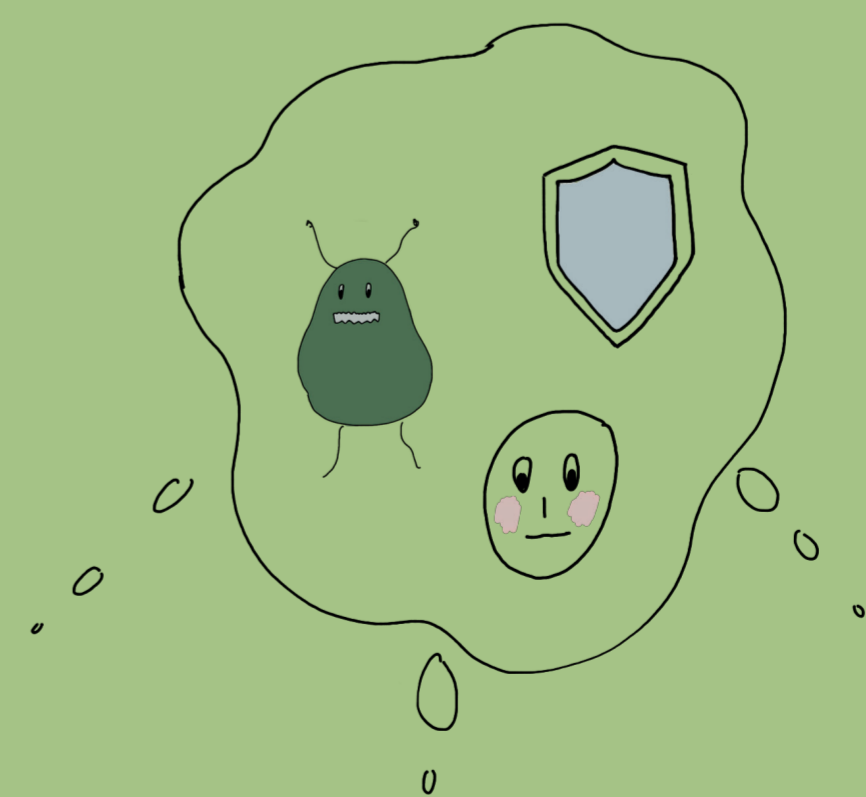


Abbildung 1: In einem ersten Schritt sollen die Übungen zum Nachdenken anregen.