

Modultexte

1 WORKSHOP (Katrin Gottschaldt)

Grenzen wahren und sexuelle Selbstbestimmung

Der Workshop bietet die Möglichkeit, sich in einem geschützten Rahmen zum Thema Sexuelle Selbstbestimmung und Wahren von Grenzen auszutauschen. Das Angebot fördert einen positiven Zugang zum eigenen Körper, trägt zur Identitätsbildung bei und unterstützt einen selbstbestimmten und partnerschaftlichen Umgang mit Sexualität.

2 WORKSHOP (Doreen Mehner)

Herz, Sex und Spirit

*Was ist (keine) Liebe? Was ist cooler Sex? **Und mit welchem "Spirit" kann beides gelingen?*

In diesem Workshop erforschen wir gemeinsam diese spannenden Fragen. Wir sprechen in einem geschützten Raum offen über unsere Vorstellungen, Fragen und Wünsche und erfahren, wie Liebe und Sex heilsam und verbindend sein können. Mit verschiedenen Körperübungen und Spielen werden wir uns mit unseren Körpern, Gefühlen und unseren Grenzen vertraut(er) machen. Dabei spielen Achtsamkeit, Bewusstheit, Vertrauen, Spaß und ehrliche Kommunikation wichtige Rollen. Lässt du dich auf diese Forschungsreise ein?

Bitte bringt eine Yogamatte oder Decke mit und zieht Euch bequeme Kleidung an.

3 WORKSHOP (Torsten Fröhlich)

Fremd(bestimmt) im eigenen Körper

In diesem Workshop thematisieren wir Traumata infolge eines sexuellen Übergriffes. Wir nähern uns Bewältigungsstrategien auf Basis authentischer Beispiele. Es werden Verfahren eingeführt, die darauf setzen, aus der Fremdbestimmtheit, der passiven Opferrolle herauszutreten und sich bspw. mental eine neue Ausrichtung zu geben. Wir stellen in diesem Zusammenhang Aspekte des salutogenetischen Modells vor und behandeln in Anklängen das Thema Resilienz.

4 WORKSHOP (Zentralbibliothek)

"Keine Ahnung, ob das Liebe ist"

"Keine Ahnung, ob das Liebe ist" schreibt die bekannte Poetry-Slamerin Julia Engelmann. Beim Projekttag in der Zentralbibliothek stellen wir euch im Bookslam Titel zu Diversität und den verschiedenen Möglichkeiten von Liebe vor. Ihr recherchiert außerdem selbst nach passender Literatur und könnt vielleicht selbst einen Bookslam erarbeiten. Oder ihr schreibt einen Kurzcomic zum Thema mit der App Comicliffe am Tablet.

5 WORKSHOP (Britta Fahr)

Angst und Freude - über das was passiert, wenn was passiert: Körper, Sexualität und Grenzverletzung

Hast Du schon mal was von Torwächtern in unserem Gehirn gehört? Dem Drachen? Der Katze? Dem Hasen?

Mit einer sehr kurzen Geschichte erfahrt ihr, was in uns passiert, wenn uns etwas passiert. Ihr erfahrt, was Angst und Freude, Wut und Scham, Trauer, Lust und Unlust mit uns machen. Wozu das gut ist... und wo etwas nicht gut ist. Ihr erfahrt was über die Momente, wo uns was Schönes /Schlimmes passiert und ihr erfahrt, was wir alle tun können: bevor, während und nachdem uns etwas passiert.

Und ich zeige euch warum Kunst und Malen Menschen hilft, Lösungen für Probleme zu finden. Und wie sie etwas in Ordnung bringen, was als unlösbares Problem erscheint.

6 A WORKSHOP (Karen Isaak)

"Is(s) was!?"

Der Workshop vermittelt folgende Inhalte:

- Was sind Essstörungen? - Eine Definition
- Formen und Ursachen von Essstörungen
- Möglichkeiten der Vorbeugung
- geschlechtsspezifische Unterschiede
- Unterstützungsangebote für Betroffene und Angehörige, Freunde und Freundinnen

Weitere Themenkomplexe bilden zudem die eigene Körperwahrnehmung, der Zugang zu Gefühlen und Möglichkeiten der Stressbewältigung.

6 B WORKSHOP (Rachel Raoul)

Beso(A)nders: „Bin ich anders, oder einfach besonders?“

In diesem Workshop wirst du, durch Kreativität, Bewegungs- und Wahrnehmungsspiele entdecken was dich und die anderen ausmacht. Was unterscheidet dich von deinen Mitschülern

und vor allem, wie kannst du dich mit denen verbunden fühlen?

Mit dem Bewusstsein deiner persönlichen Eigenschaften, dazu gehören deine Stärken und deine

Schwächen, gewinnst du Selbstwert, Selbstsicherheit und Wohlbefinden.

Als Körpertherapeutin und Achtsamkeitstrainerin möchte ich dir in einem geschützten Raum die Möglichkeit geben, deinen Wünschen, deinen Ängsten und deinen Bedürfnissen zu begegnen und diese auszudrücken. Die Übungen werden teilweise allein und in die Gruppe durchgeführt.

Im Mittelpunkt unserer gemeinsamen Arbeit steht die Schulung der Akzeptanz zu sich selbst und anderen. Hier hat jeder seinen Platz!

→ Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung!

7 WORKSHOP (Hanna Kruse)

Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt

Es geht im Modul um die Erarbeitung von Kenntnissen, den Austausch von Gedanken und Vorstellungen sowie die Erarbeitung von Vorschlägen für die Schaffung eines Klimas der Toleranz und Akzeptanz und der tätigen Unterstützung hinsichtlich einer gelebten sexueller und geschlechtlicher Vielfalt an unserer Schule. Es ist weder spezielles Vorwissen notwendig, noch werden Meinungen aufgezwungen – alle Gespräche werden ergebnisoffen geführt. Begrenzungen sind jedoch die Rechte anderer Menschen, d.h. homophobe, transphobe, rassistische oder ableistische Äußerungen werden nicht toleriert. Neben Input (durch Referentin, auch vermittels etlicher Videos) wird es (s.o.) Diskussionsrunden geben und es dürfen natürlich viele Fragen gestellt werden; aber auch die selbständige Recherche und Erarbeitung von Beiträgen kommen nicht zu kurz.

8 WORKSHOP (Mona Rauber)

Lass uns über Sex sprechen!

Alle reden über Sex, aber wie geht das eigentlich und wie habe ich dabei am meisten Spaß? Wie kann ich ausdrücken was mir gefällt und was nicht? Welche Worte gibt es für Sex und Genitalien und wie spreche ich Dinge an, ohne dass es peinlich wird? In dem Workshop räumen wir mit Fake News über Sexualität und Körper auf, beantworten offene Fragen und tauschen uns über Unsicherheiten aus. Du lernst Möglichkeiten kennen, um besser zu erkennen, was du willst und wo deine Grenze ist. Das alles findet in einem geschützten Raum nur für Mädchen* statt.