



Unser Onlineangebot

Präventionsprojekte für Mädchen ab 14 Jahren (kostenlos in Herne):

Sei Du selbst - alle anderen gibt es schon

Dauer: vier Einheiten je 90 Minuten

1. Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen
2. Was gehört zu einer guten Beziehung – und was nicht? Welche Gewaltformen gibt es?
3. Ressourcenarbeit / Raus aus der Opferhaltung
4. Stärkung des Körperbewusstseins und der Körperwahrnehmung, Grenzen wahrnehmen

#sayyestoyourself

Dauer: 90 Minuten

Sag ja zu Dir! Du bist einzigartig und wunderbar!

Projekt für geflüchtete Mädchen

Welche Rechte habe ich?

Was tut mir gut, was stärkt mich?

Cybermobbing / Digitale Gewalt

Weitere Angebote:

Schulungen für Multiplikatorinnen

Zeit für mich

Dauer: 90 Minuten

für alle Altersgruppen

Was tut mir gut?

Wie kann ich auch im stressigen Alltag
für mich selbst sorgen und Pausen machen?

Nähtere Informationen und Anfragen unter:
www.beratungsstelle-schattenlicht.de

Ansprechpartnerin:

Annelie Gogolla
a.ringmann-gogolla@beratungsstelle-schattenlicht.de



Alle Angebote können auch
als Präsenzveranstaltungen stattfinden