



## K.O.-Tropfen

Was sind K.O.-Tropfen eigentlich genau?  
 Welche Wirkung haben sie?  
 Welche Folgen haben sie?  
 Was tun, wenn mir oder meinen Freundinnen K.O.-Tropfen untergemischt werden?  
 Welche Präventionsmöglichkeiten gibt es?  
 Zeitrahmen: **90 Minuten**

## Cybermobbing/digitale Gewalt

\* Neu ab 2020 \*  
 Zeitrahmen: **90 Minuten**

## Schulungen für Multiplikator\*innen

Für Multiplikator\*innen,  
 die mit Mädchen und jungen Frauen arbeiten,  
 bieten wir zu den verschiedenen Themenbereichen Schulungen an.

**Alle Angebote können kostenpflichtig auch außerhalb von Herne gebucht werden.**

**Gerne machen wir Ihnen ein Angebot!**



### Referentin

Annelie  
 Ringmann-Gogolla

Dipl.- Sozialwissenschaftlerin  
 Fachkraft gegen  
 sexualisierte Gewalt  
 bei Schattenlicht e.V.

### Kontaktdaten:

Schattenlicht e.V.  
 Straßburger Straße 39  
 44623 Herne  
 Tel.: 02323 / 98 11 98  
 e-mail:  
[a.ringmann-gogolla@beratungsstelle-schattenlicht.de](mailto:a.ringmann-gogolla@beratungsstelle-schattenlicht.de)

### Weitere Informationen:

[www.beratungsstelle-schattenlicht.de](http://www.beratungsstelle-schattenlicht.de)

gefördert von: Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes Nordrhein-Westfalen



Stadt Herne

Beratungs- und Kontaktstelle

## Präventionsangebot



Foto: Rainer Sturm/pixelio.de



## Unser Angebot:

„Sei Du selbst.

Alle anderen gibt es schon“

Ob in Beziehungen oder im Alltag – vor allem für junge Mädchen ist es oft schwierig, eigene Grenzen zu benennen und durchzusetzen.

Gerade beim Erwachsenwerden ist es häufig nicht einfach, den eigenen Weg zu finden.

Doch je besser wir uns selbst kennen, wissen was uns gut tut und wo unsere Stärken liegen, desto besser können wir uns abgrenzen.

Durch Selbstvertrauen und eine geschärfte Wahrnehmung fällt es leichter, sich in Situationen zu wehren, in denen Grenzen überschritten werden oder wir uns belästigt fühlen.

Hier setzt unsere Präventionsarbeit an: durch Empowerment können Mädchen ihre Gefühle klar erkennen und benennen, sich so leichter schützen und abgrenzen, denn Stärkung ist der beste Schutz!

Die Projekte richten sich **ausschließlich** an **Mädchen ab vierzehn Jahren** und werden von der Frauen- & Mädchen-beratungsstelle Schattenlicht e.V. angeboten und für Herner Einrichtungen **kostenlos** durchgeführt.

Inhalte:

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

Zeitrahmen:

**vier Module à 90 Minuten**

Es ist unter Umständen möglich, nur einzelne Module durchzuführen oder Themenschwerpunkte zu setzen.

### Angebot für geflüchtete Mädchen

Inhalte sind u.a.:

- Rechte für Frauen und Mädchen und Gesetze in Deutschland
- Stärkung der eigenen Ressourcen
- Körpersprache
- eigene Grenzen wahrnehmen und Grenzen setzen
- Was gehört zu einer guten Beziehung und was nicht?

Die Präventionsarbeit mit geflüchteten Mädchen birgt allein auf Grund der Rahmenbedingungen besondere Herausforderungen; deshalb gibt es keinen festen Zeitrahmen, sondern wir planen individuell mit den jeweiligen Einrichtungen, wie das Projekt am besten durchgeführt werden kann.