

Regine Krüger-Finke
krueger-finke@web.de

Ressourcenstärkendes Gruppensetting für Mädchen/ 10- 12 Jahre

Ressourcenstärkendes Gruppensetting für Mädchen/ ca. 12 Jahre

Projektarbeit im Rahmen der Weiterbildung am *institut berlin*
Ressourcenorientierte Traumapädagogik/Traumazentrierte Fachberatung
Basiscurriculum 2020

Regine Krüger-Finke

Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt der Caritas in Greifswald

Kontakt:

anonym@caritas-vorpommern.de

krueger-finke@web.de

Projektarbeit

Ressourcenstärkendes Gruppensetting für Mädchen

im Alter von 10- 12 Jahren
traumasensibel konzipiert

Anlass für diese Projektarbeit

Ich arbeite seit 6 Jahren in einer Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt der Caritas in Greifswald, Mecklenburg-Vorpommern. Wir bieten, unabhängig von Alter und Geschlecht, allen anfragenden Personen unsere Begleitung und Unterstützung an. Immer wieder werden wir angefragt, ob man Kindern sexuellen Missbrauch anmerken könne, es Merkmale/ spezielle Anzeichen gibt, wir eventuell über einen Fragekatalog verfügen um festzustellen, ob die Kinder von sexuellen Übergriffen betroffen sind. Über so einen Katalog an Fragen verfügen wir nicht und halten ihn auch für ungeeignet wenn es darum geht, den Schutz von Kindern in den Fokus zu nehmen. Der aus unserer Sicht beste Schutz für Kinder vor sexuellem Missbrauch ist 1. Aufklärung und Prävention, und 2. ein Lebensumfeld, das Hilfe und Unterstützung anbietet, wenn Kinder in Not geraten.

Das hier vorgestellte Projekt *Ressourcenstärkendes Gruppensetting für Mädchen* dient der Aufklärung und Prävention. Es kann unterstützend wirken für Kinder, bei denen sexueller Missbrauch vermutet wird, wie auch für Kinder die von sexuellen Übergriffen betroffen sind oder waren. Die grundsätzliche Hilfe für Kinder kann es sein, dem Thema *Sexueller Missbrauch* Raum zu geben, um die bisher unausgesprochenen Erfahrungen benennen zu können. Das hier beschriebene Setting ist ein Versuch den Erfahrungen Raum zu geben und neue Impulse zu vermitteln, wie mit den Erfahrungen umgegangen werden kann. Das Setting verläuft als Prozess und gibt Anstoß zur Reflexion. Es ist keine therapeutische Arbeit im klassischen Sinne, es ist eher ein moderierter, geführter Austausch in der Gruppe. Dieser Austausch soll Kinder stärken, sie in ihrer Suche nach Verstehen und Verarbeiten unterstützen. Er hat den Anspruch Kinder über ihre Rechte und Möglichkeiten aufzuklären, sie zu stabilisieren, sie wieder in den Kontakt mit ihrer eigenen Wahrnehmung zu bringen, sie zu bestätigen. Dieser Austausch ermöglicht den Kindern zu sprechen und Erlebnisse zu bewerten und zu betrauern. Der Austausch stärkt Kinder, wenn es uns gelingt, stabilisierende Übungen zu erarbeiten, die ihnen einen Umgang mit dem Erlebten im Alltag möglich machen.

Das Gruppen-Projekt

Ziel des Ressourcenorientierten Gruppensettings

Das Angebot richtet sich an Mädchen im Alter von 10 – 12 Jahren, die durch verschiedene Ereignisse in ihrem Leben Erfahrungen mit sexuellen Grenzverletzungen machen mussten. Die Treffen in der Gruppe dienen dem Austausch mit anderen Mädchen, dem Erkennen: Ich bin mit meinen Erfahrungen nicht alleine. In den Settings soll 1. der Raum gegeben werden zum Verstehen: Was ist mir passiert? Es soll 2. eine Orientierung geschaffen werden: Wie ist das zu deuten, was mir passiert ist? Habe ich Schuld? Und es soll 3. dazu dienen die Verarbeitung des Erlebten zu unterstützen: Wie umgehen mit den Folgen? Was macht und hält mich handlungsfähig?

In dem Gruppen-Setting sind die gängigen Präventionsbotschaften: *Mein Körper gehört mir! Ich kann meine Gefühle benennen! Ich kann Hilfe holen! Ich kann „Nein“ sagen!* spielerisch und altersangemessen eingearbeitet. Die Präventionsbotschaften habe ich verknüpft mit Übungen zur

Reorientierung und Selbstwahrnehmung und zu einer Einladung umgestaltet, gemeinsam in der Gruppe auszuprobieren was individuell stärken und unterstützen kann. Damit möchte ich den Kindern einen Blick auf individuelle Ressourcen und Kompetenzen eröffnen und in der gemeinsamen Arbeit traumasensibel agieren.

In meinem ersten „Mädchenprojekt“ habe ich gute Erfahrungen mit diesem Setting gemacht. Meine Rolle veränderte sich mehrfach in den Treffen. Ich wurde zur Moderatorin, auch manchmal zur Animateurin und Impulsgeberin, ich wurde auch zur ZuhörerIn, - weil sich Gleichaltrige ausgetauscht haben und ich ihr Gast war. Dafür bin ich sehr dankbar! Meine Erfahrungen habe ich in dem folgenden Script verfasst. Ich verstehe es als Basis für immer mehr Neues und Individuelles, nichts ist fest. Es ist ein Planungsgerüst, und es lebt und schwingt mit denen, die davon profitieren sollen, den Kindern. Das Zusammentreffen und der Austausch mit Gleichaltrigen, das Erlernen/ Ausprobieren von Übungen, die Erfahrung, dass es gut ist sich dem Erlebten zuzuwenden, kann eine gute Stabilität im Alltag unterstützen. Das Gruppensetting ersetzt nicht mögliche Einzelkontakte, es kann diese aber bereichern und die Themen und Sprechmöglichkeiten erweitern.

Organisation

Das hier vorgestellte Gruppensetting wurde für 5 Treffen konzipiert. Über jedem Treffen steht thematisch eine Präventionsbotschaft: *Mein Körper gehört mir! Ich kann meine Gefühle benennen! Ich kann Hilfe holen! Ich kann „Nein“ sagen! +Ein Kennenlern-Treffen*

Zu jedem Thema werden in einem 90 Minuten Treffen Übungen angeboten, die in individueller Distanz zum Thema eine Annäherung an eigene Erfahrungen möglich machen. Dabei sollen die thematischen Inputs in einem guten Verhältnis zum Bewegen und Stabilisieren stehen. Bei jedem Treffen werden auch Dinge ausgesucht bzw. angefertigt, die in einem Schatzkästchen aufbewahrt werden können und als „Ressourcen-Erinnerung“ dienen.

Die Gruppe sollte aus meiner Sicht zwischen 4 – 6 Teilnehmende haben. So ist eine zugewandte Zusammenarbeit möglich. Ein „Darüber hinaus“ macht eine an den Mädchen orientierte Arbeit schwierig.

Für die Gruppenarbeit ist ein großer Raum nötig, bzw. wäre ein Wechsel von Übungen im Freien und Übungen in einem kleineren Gruppenraum denkbar.

Bevor eine Teilnahme der Mädchen am Gruppensetting möglich wird, ist das Einverständnis der sorgeberechtigten Personen schriftlich einzuholen. Diese werden vorab mit einem Info-Blatt über die Inhalte informiert. Die Bezugspersonen der Mädchen, jedenfalls die sicher nichtmissbrauchenden Personen, werden als wichtige Ressource angesehen. Über sie gelingt die Verfestigung von neuen Strategien und Perspektiven. Ein Gespräch mit jeder Bezugsperson, bzw. auch ein Gruppengespräch mit mehreren Bezugspersonen, stärkt die Wirkung der Gruppenarbeit.

Nach dem ersten Projekt-Durchlauf:

- War ich so froh, dass ich es ausprobiert habe!
- Habe ich viel von der Energie gespürt, die die Mädchen in sich tragen, trotz Allem!
- Würde ich die Gruppenarbeit in einem Zweier-Team machen, an jedem Tag!

Tag 1	
Heute lernen wir uns kennen!	
Ziel: Kennenlernen der Gruppenleitung, Mädchen untereinander, warum sind wir hier	
Zeit: 90 min	Material: Schwungtuch(3m) Schatzkästchen Schale mit Steinen und Muscheln Stifte Aufkleber Gefühlemonsterkarten
Methoden Aufstellungen Gespräche in der Gruppe Basteln	
Vorbereitung Raum einrichten, freie Fläche für das Schwungtuch, einen Bereich mit Tischen und Stühlen vorbereiten, Schwungtuch vorab im Raum platzieren , Monsterkarten zur Ansicht auf Tisch verteilen	
Einstieg Kurze Begrüßung der Mädchen und der Bezugsperson, Blick in den Raum, Einladung zum Umschauen, Schwungtuch zu Beginn gemeinsam mit den Mädchen aufnehmen	
Ablauf-Script <ul style="list-style-type: none">• Vorstellen der Workshop Leitung: Wer ich bin, was ich arbeite, warum bin ich heute hier• Schwungtuch als Verbindung, jede Prs. nimmt einen Griff am Tuch auf, gemeinsam schwingen• Begrüßung der ersten Person: Erzähle uns von dir, wer bist du?..... bestimme die nächste Person....wieder gemeinsam schwingen• Fragerunde, noch am Schwungtuch: Ich möchte von Dir etwas wissen...<ul style="list-style-type: none">○ Szenenwechsel• Aufstellungsübung für den Raum, 3 Felder (Ich ja, ich nein, weiß nicht) mit vorbereiteten Fragen. Beispiele: Ich habe heute ausgeschlafen, mein Frühstück hat mir ... geschmeckt, ich bin heute super fit, ich habe mich auf dieses Treffen gefreut, gestern war ich mal richtig wütend, ich kann gut Stopp sagen, ich kann gut beschreiben, was ich fühle (es lohnt sich vielleicht an einigen Stellen die Mädchen genauer zu fragen, bzw. zum Erzählen einladen)<ul style="list-style-type: none">○ Szenenwechsel• Gefühlemonster kennenlernen, wie geht es den Monstern auf den Bildern? Wer passt heute zu mir und meinem Gefühl? (Karte mit an den Arbeitsplatz nehmen)<ul style="list-style-type: none">○ Szenenwechsel• Schatzkästchen gestalten, Auswahl treffen, mit Namen versehen, erstes Gestalten – Bedeutung erklären: Darin sammeln wir „kleine Helfer“ die uns in schwierigen Situationen unterstützen können.• Heute einen Stein oder Muschel wählen – Was gefällt Dir an diesem Gegenstand? Kann dieser Stein/ diese Muschel eine Kraftquelle für dich sein?• An jedem Treffen wird das Schatzkästchen weiter gestaltet und mit Bildern/ Aufkleber nach Wahl (Herzen, Blumen, Sterne, etc. gestaltet)	
Ausstieg Verabschiedung am Schwungtuch: Heute hat mir gefallen.... Davon mag ich mehr....ich fühle mich gerade....	

Tag 2 Mein Körper gehört mir!	
Ziel: Mädchen können ihre Körperteile benennen und haben eine wohlwollende Sprache für primäre Geschlechtsmerkmale. Sie können sagen, welche Berührungen angenehm sind, welche sie nicht möchten. Mädchen bestimmen darüber, wer sie berühren darf.	
Zeit: 90 min	Material Schwungtuch Seil Blatt Mädchenkörper Blatt Jungenkörper Stifte Buch: <i>Make Love</i> (A.M. Henning/ T. Bremer-Olszewski) Musik Flipchart und Stift Armband der Kampagne „Trau Dich!“
Methoden: Aufstellung im Raum Übungen zur Re-Orientierung Brainstorming Arbeit am Tisch	
Vorbereitung Raum einrichten mit Arbeitsplatz, Raum für Schwungtuch, dies bereits ausbreiten. Monsterkarten auslegen.	
Einstieg Was wir heute machen: Wir schauen, was habe ich heute schon erlebt? Worauf freue ich mich, wenn wir heute zusammen sind? Wir sprechen über unseren Körper und dass wir selbst darüber bestimmen, wer den berühren darf!	
Ablauf Script <ul style="list-style-type: none">• Guten Tag mit Schwungtuch, jede wird einzeln begrüßt, nach der Vorstellung bestimmen die Mädchen die nächste Person und wechseln mit ihr unter viel Schwingen den Platz (usw. bis alle sich heute vorgestellt haben)• Aufstellung, Seil im Raum mit 2 Polen: Freude/ Ärger/ Mitte: weiß nicht. Welche Stimmung habe ich heute, habe ich schon etwas erlebt was mich geärgert/erfreut hat? Erzählen lassen Break zur Re-orientierung: Ich kann schnaufen wie ein..... Pferd, Esel, ... <ul style="list-style-type: none">• Arbeit am Platz: Körperbild Mädchen nackt, Auftrag: Bitte benennt wichtige Körperteile und schreibt die Bezeichnungen daneben auf. Gemeinsamer Austausch zu– allgemeiner Bezeichnung wie Vagina/ Scheide und dem Wort, das zu Hause als Bezeichnung dient. Beide Bezeichnungen sind erlaubt – wo sage ich was? (z.B. beim Arzt oder wenn ich Hilfe brauche)• Arbeit am Platz: Körperbild Junge nackt, Auftrag: Körperteile benennen – s.o.• Bezeichnung der primären Geschlechtsmerkmale in verschiedenen Sprachen/ Ländern aus dem Buch <i>Make Love</i> – gemeinsamer (vermutlich lustiger)Austausch• Unterscheidung: wohlwollende Sprache – abwertende Sprache Break zur Re-orientierung: Frische Luft und Tanzen – wer hat Musik auf seinem Handy dabei? <ul style="list-style-type: none">• Was Erwachsene dürfen und nicht dürfen: Sammeln von Ideen zu diesem Thema, Mitschrift auf Flipchart Papier, besonders rausarbeiten: Keine Berührungen, wenn ich es nicht will!• Genug für Heute! Zum Abschluss Schatzkiste gestalten, und jede sucht sich ein Armband der <i>Trau-Dich- Kampagne</i> mit Präventionsbotschaft aus, legt es in seine Schatzkiste	
Ausstieg Am Schwungtuch, kurze Zusammenfassung der heutigen Themen: Frage an Alle; was ist dir leicht gefallen, was war vielleicht nicht so gut oder auch anstrengend? Einzelne Antworten. Was wirst Du heute noch machen? Ist etwas Schönes für dich dabei – sollen wir gemeinsam etwas Schönes für dich überlegen?	

Tag 3 Ich kann sexuelle Übergriffe erkennen! Kann erfahren, was sexueller Missbrauch ist.	
Ziel: Im Austausch erarbeiten sich die Mädchen eine Basis, was der Begriff <i>Gewalt</i> bedeutet. Welche Formen von Gewalt kennen Sie? Die Mädchen erfahren, was sexuelle Übergriffe sind und dass diese eine Form von Gewalt sind. Sie erfahren, dass diese von Gleichaltrigen ausgehen können, oder von Erwachsenen. Sie erfahren, dass übergriffige Personen bestraft werden und warum das so ist.	
Zeit: 90 min	Material Schwungtuch Seil Filmclip (z.B. von Violetta Hannover)/ Beamer/ Laptop/ Box Broschüre „ <i>Was tun gegen sexuellen Missbrauch?</i> “ <i>Ben und Stella wissen Bescheid</i> (beide DGfPI) Blatt Schulhof in A3 (Petze Prävention) Duftsäckchen/Duftspray (Lavendel, Pfefferminzöl..)
Methoden Diskussion/ Austausch Input via Film-Clip Input via Broschüre	
Vorbereitung Raum einrichten, wieder zwei Bereiche: Schwungtuch und Bewegungsraum/ Arbeitsplatz mit Tisch und Stuhl. Platz für Beamerbild an der Wand, Aufbau der Technik.	
Einstieg Was wir heute machen: Thema Gewalt ist kein leichtes Thema, jede hat Erfahrungen, über die wir heute nachdenken und sprechen, wenn ihr es wollt. Wir brauchen Regeln dafür: Bitte ausreden lassen, kein <i>Lustig machen</i> über die Erfahrungen anderer. Einverständnis?	
Ablauf Script <ul style="list-style-type: none">• Guten Tag mit Schwungtuch, jede wird einzeln begrüßt, nach der Vorstellung bestimmen die Mädchen die nächste Person und wechseln mit ihr unter viel Schwingen den Platz, usw. bis sich alle (und ihre Stimmung) heute vorgestellt haben• Schwungtuch auf den Boden legen, daneben Platz nehmen: Ressourcenbarometer: Wo an deinem Körper spürst Du den Boden, auf dem Du sitzt? Wie stark kannst du es fühlen? Auf einer Skala von 1-5 ? Wozu brauche ich diese Übung - Schwierige Themen brauchen eine Vorbereitung! Ich frage heute öfter nach!• Übergang zum Arbeitsplatz/ Austausch zum Thema: Was ist Gewalt?• Eine Form von Gewalt sind sexuelle Übergriffe – wer kennt dafür Beispiele? Blatt Schulhof/Auftrag: Bitte markiere mit einem farbigen Stift die Situationen auf dem Blatt, die übergriffig erscheinen –Einzelarbeit- danach Austausch in der Gruppe Break zur Re-Orientierung: Übung vorstellen: 3,2,1 (drei Dinge die ich sehe, zwei Dinge die ich höre, 1 Ding dass ich fühle, schmecke und rieche - Bitte macht diese Übung (laut oder leise) <ul style="list-style-type: none">• Duftsäckchen/Duftspray liegen auf dem Tisch bereit – was könnt ihr riechen?• Filmclip anschauen: Was ist sexueller Missbrauch – in leichter Sprache – Gedanken und Fragen dazu besprechen: Was kann ich tun, wenn ich Übergriffe/ Missbrauch erlebe?• Hilfe holen ist wichtig – wann ist der richtige Zeitpunkt? – Diskussion/Austausch dazu Break zur Re-orientierung: Wo an deinem Körper kannst Du den Stuhl spüren, auf dem du gerade sitzt? / einzeln antworten lassen oder Zeichen geben/ Fenster auf oder raus: Bewegungsspiel (Steh Bock-Lauf Bock) /Tanzen <ul style="list-style-type: none">• Zum Abschluss wird wieder an dem Schatzkästchen gearbeitet, das Duftsäckchen wird mit Textil-Stiften gestaltet – ein Symbol finden für: Es geht mir gut!	
Ausstieg Wir gehen stampfend durch den Raum, laufen Sprint auf der Stelle, greifen mit den Armen nach den Sternen, schütteln unseren Körper aus! Abschluss am Schwungtuch: Was ich dir heute wünsche! Jede wünscht einer anderen etwas Gutes für diesen Tag/ ganz allgemein	

Tag 4 Gute und schlechte Geheimnisse	
Ziel: Mädchen haben eine Vorstellung darüber, was gute und was schlechte Geheimnisse sind. Sie können gute Geheimnisse für sich behalten und können über schlechte Geheimnisse erzählen, wenn sie beunruhigt sind. Sie können eine Person benennen, bei der sie Hilfe bekommen.	
Zeit: 90 min	Material Schwungtuch Vorlagen/ Bilder: Geheimnisse Wand/ Tafel – Magnete o. Pins Bildergeschichten: z.B. Petze Prävention Buchstaben Perlen/ einfache Perlen für Armband Blatt/ App: Body 2 Brain
Methoden Brainstorming Aufstellung und Barometer Zuordnung der Bilder Diskussion/ Austausch	
Vorbereitung Raum einrichten in zwei Bereiche/ Bewegungsraum für Schwungtuch und Aufstellungsarbeit und einen Bereich mit Tisch und Stuhl. Szenen auf A4 Blatt auf dem Tisch.	
Einstieg Worüber ich noch nachdenken musste – Gibt es offene Fragen oder auch noch Gedanken zu unserem letzten Treffen? Unser Thema ist nicht leicht zu besprechen, ich habe das Gefühl... Wie ist es euch ergangen? Was wir heute machen: Unterschied zwischen guten und schlechten Geheimnissen kennen, Hilfe holen!	
Ablauf Script <ul style="list-style-type: none">• Guten Tag mit Schwungtuch, jede wird einzeln begrüßt, nach der Vorstellung bestimmen die Mädchen die nächste Person und wechseln mit ihr unter viel Schwingen den Platz (usw. bis alle sich und ihre Stimmung heute vorgestellt haben)• Aufstellungsübung: Ich ja – ich nein ! Fragen werden gestellt, und immer wenn Du mit ja antworten kannst, gehe bitte einen Schritt vor! (Mögliche Fragen: Hast Du schon einmal ein Geheimnis mit einer Freundin geteilt? Kennst du den Unterschied zwischen einem guten und einem schlechten Geheimnis? Bist du schon einmal bestraft worden, und es war ungerecht? Bist Du schon einmal geschlagen worden, weil Du etwas falsch gemacht hast? Kennst du eine erwachsene Person, der du dich anvertrauen kannst? Hast du eine allerbeste Freundin?) – Wer mag dazu etwas erzählen? Break – Gefühle Barometer 1-10: Ich bin sehr aufgeregt (10)– ich bin ganz entspannt (1) Welche Bewegung im Raum/ vor der Tür passt jetzt? <ul style="list-style-type: none">• Szenen/ Situationen als Beispiele auf A4 Blatt/umgedreht auf dem Tisch, jede wählt ein Blatt, kurze Phase: Was passiert hier auf dem Bild? Welche Form von Geheimnis? Stelle uns bitte dein Bild vor - Warum hast Du so entschieden? - Welche Gefühle hast Du, wenn du an diese Situation denkst? -einzeln vorstellen lassen- Break – wo im Körper fühlst du verschiedene Beispiele...Glück, Traurigkeit, Verliebt sein, Mut <ul style="list-style-type: none">• Worauf muss ich bei guten Geheimnissen achten? - Gefühle erspüren, Auftrag ableiten: z.B. nicht weitersagen weil Überraschung• Worauf muss ich bei schlechten Geheimnissen achten? – Gefühle erspüren, Auftrag ableiten: z.B. wem muss ich es sagen? Benennt bitte eine Person, der ihr euch anvertrauen würdet – wer ist das?• Perlen-Armband anfertigen mit Namen der Hilfe-Person – kommt entweder in das Schatzkästchen oder an den Arm• Zum Abschluss wird wieder an dem Schatzkästchen gearbeitet/ weiter gestaltet	
Ausstieg Am Schwungtuch, kurze Rückmeldung durch jede Prs: Was hat dir gefallen? Mit welchem Gefühl gehst du?	

Tag 5 Ich darf Nein sagen!	
Ziel Jedes Mädchen hat eine zu erfüllende Schutzhülle, die einen individuellen Schutz gibt! Wo ist deine, wann kommt mir jemand zu nahe?	
Zeit 90 min	Material Gefühlemonsterkarten <i>Jenny's Geschichte/ Murat's Geschichte</i> (DGfPI) Body 2 Brain Kranich
Methoden Brainstorming Input via Broschüre Körperübung	
Vorbereitung Raum einrichten mit Arbeitsplatz, Raum für Schwungtuch, dies bereits ausbreiten.	
Einstieg Heute ist unser letztes Treffen und wir überlegen, wozu man auf jeden Fall Nein sagen sollte, und wie dies gut klappen kann.	
Ablauf Script <ul style="list-style-type: none">• Guten Tag mit Schwungtuch, jede wird einzeln begrüßt, nach der Vorstellung bestimmen die Mädchen die nächste Person und wechseln mit ihr unter viel Schwingen den Platz (usw. bis alle sich und ihre Stimmung heute vorgestellt haben)• Wir nehmen auf dem Boden Platz und sprechen über Situationen, in denen wir auf jeden Fall „Nein“ sagen – was könnte dafür Beispiele sein? (Gehe bei Rot über die Straße, Stehle das Fahrrad für mich, ...) Das Nein ist ein Wort im Kopf – aber kann ich das auch fühlen? – wenn ja, wo fühlst Du ein Nein/Stopp in deinem Körper?• Wir sprechen über Situationen zu denen wir auf jeden Fall „Ja“ sagen – Beispiele!• Paarübung – komm näher – geh weg- Wann kommt mir jmd zu nah? Dabei stehen sich 2 Prs gegenüber – weit entfernt im Raum und gehen mit geschlossenen Augen auf einander zu. Wann kann ich die Prs. spüren, wann ist der Abstand angenehm, wann unangenehm und ich sage vielleicht „Stopp“ Break- Meine persönliche Schutzhülle- Imaginationsübung- denkt euch einen großen Ball um euch herum, eine Blase die euch als Schutz umgibt, beschreibt eure Hülle (Farbe, Besonderheiten /Glitzer?/ Geruch/ was kann man hören/ kann man etwas schmecken in eurer Hülle? Lauft so durch den Raum, dass eure Hülle nicht von anderen berührt oder verletzt wird. <ul style="list-style-type: none">• Übung im Plenum: Findet Beispiele und ergänzt den Satz: Erwachsene dürfen nicht einfach... (verlangen dass ich mit dem Auto fahre, Zigaretten kaufe, ins Bad kommen wenn ich mich wasche/dusche, mich berühren gegen meinen Willen – dann sage ich: Nein, stopp, das mag/ mache ich nicht• Broschüre <i>Jenny's Geschichte/ Murat's Geschichte</i> einander vorlesen in der Gruppe, anschl. Diskussion: Wozu haben die beiden Nein gesagt? Was wird über ihre Gefühle gesagt? Wer hat ihnen geholfen?• Stopp sagen/ Nein sagen mit Stimme und ohne Stimme: Wir üben in einzelnen Szenen Break- Body 2 Brain Übungen vorstellen: <ul style="list-style-type: none">• Ich wünsche Dir/ oder: Was ich an Dir mag! Zettel auf dem Rücken/ oder Tisch für jede Person, alle anderen schreiben ihre Botschaft auf das Papier – für das Schatzkästchen• Letzte Gestaltung an den Schatzkästchen, Visitenkarte: Hilfetelefon, Beratungsstelle	
Ausstieg Kranich gefaltet, als Glückssymbol für jedes Mädchen: Du hast das Recht glücklich zu sein! (eine Geschichte lesen?)	