„Mein Körper. Punkt.“ & „Trust your Body“ – Ein Workshop Wochenende im Kinder- und Jugendhaus BEBOP Kaarst

Im Oktober sponserte unser Club zwei Workshops im BEBOP, in dem junge Mädchen und heranwachsende Frauen die Gelegenheit hatten, ihr Wissen rund um das Thema Periode zu erweitern und sich körperlich zu stärken.

Im 1. Teil des Workshops vermittelte Antonia Wilhelmus, Sozialpädagogin und Gründerin von puttis.space, den Mädchen mithilfe eines Begleithefts und weiterer Materialien altersgerecht Wissen über den weiblichen Körper und den Zyklus. Dabei hatten die Kinder und Jugendlichen die Gelegenheit, Fragen zu stellen, sich mitzuteilen und auszutauschen.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen ging es in der zweiten Hälfte des Tages um Selbstverteidigung. Kampfsportlerin Antonia Eggeling schuf dafür einen Raum der Zugehörigkeit und des Vertrauens. Antonia vermittelte, was es bedeutet, innere Stärke zu entwickeln, Haltung zu zeigen und selbstbewusst aufzutreten.

Durch die Aufteilung in zwei Altersgruppen (8–12 und 13–17 Jahre) konnten die Inhalte an die jeweiligen Entwicklungsphasen und Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen angepasst werden. Die Kinder und Jugendlichen haben sich sehr wohlgefühlt und sich sowohl über das frisch gekochte Essen, Obst und Snacks als auch über die Goodie Bags mit verschiedenen nachhaltigen Periodenprodukten und Stickern gefreut.

Sozialpädagogin Vanessa Scholz vom BEBOP war begeistert vom Seminar: „Die Mädchen hier im BEBOP begleiten zu dürfen und zu sehen, wie sicher und stark sie sich gefühlt haben, war sehr bereichernd und motivierend, genau an dieser Stelle weiter anzuknüpfen!“

Das BEBOP möchte den Themen Zykluswissen, Körperwahrnehmung und Selbstverteidigung langfristig in der Mädchenarbeit verankern und entsprechende Angebote regelmäßig ermöglichen. Wir freuen uns, dass wir eine erste Veranstaltung unterstützen konnten und stehen sicherlich für nachfolgende Projekte gerne zur Verfügung.