

## Die Macht von mutigen Mädchen

Zum 12. Mal hiess es auf der Ausschreibung des jährlichen Sommerlagers der Jugendberatung Region Pfäffikon „Mädchen Los! Mädchen Macht!“ Was steckt dahinter? Ein Insiderinnenbericht in Bildern.



### Selbstverteidigungs - Ferienlager für Mädchen

vom 13. – 17.8.2007

#### Wir wollen.....

- uns kennenlernen
- unsere Kräfte entdecken
- neue Durchsetzungsstrategien lernen
- uns gegenseitig unterstützen
- selbstbewusster werden
- uns herausfordern
- geniessen

#### Kommst Du auch ?

Es wird sicher spannend.

Bestimmt ist Ihnen dieses Plakat, rot auf gelb, in den letzten 12 Jahren schon aufgefallen – es wird regelmässig Ende Juni in den Geschäften in Pfäffikon aufgehängt und in den Schulen verteilt. Was hat es mit den ausgeschriebenen Themen auf sich? Julie, Cherie, Irina, Barbara, Jana, Nathalie, Corinne, Michelle, Nuria, Bianca, Miriam und Lea zeigen, wie sie erreichen, was sie wollen.

**...uns kennenlernen...** Die Mädchen sind schon bei der Anmeldung mutig, und kommen oft ins Lager, ohne jemanden zu kennen. Auf der Zugreise klammern sie sich noch ans Handy und schauen vielleicht etwas kritisch.



Spätestens nach dem ersten Schwamm im Thunersee, dem ersten Selbstverteidigungstraining oder gemeinsamen Ausflug ist jedoch das Eis gebrochen, und jede

ist 100% in der Gruppe aufgenommen!



**...uns gegenseitig unterstützen...**Das Wasser ist kalt! Nein, da komm ich niemals hinein! Aber gute Kolleginnen lassen sich nicht abwimmeln.



Und jetzt auch noch aufs Brett: zusammen schaffen wir das, und es macht viel mehr Spass.





**...unsere Kräfte entdecken...** Im täglichen Selbstverteidigungstraining werden einfache, aber effiziente Kniffe gelernt, damit wir uns im Notfall wehren können. Wir lernen, selbstbewusster aufzutreten und auch kräftig zuzuschlagen. Anfänglich trauen wir uns das noch gar nicht richtig zu.....



...doch dann fliegen die Fetzen (oder eben Holzbrettli) nur so!



**...uns herausfordern....** Vom 7m-Sprungbrett in den See springen? Da lass ich lieber die Beine „bambelen“...



O.k., mal wenigstens zaghaft einen Blick in die Tiefe riskieren.



Wenn Du's wagst, spring ich mit. Wagemut ist ansteckend – sogar die 51jährige Leiterin liess sich von den Mädchen animieren, und sprang zum ersten Mal im Leben (leider nicht mit Bild dokumentiert)!



**...geniessen...** Viel Zeit mit den neugewonnen Freundinnen zum Quatschen haben, und Lebensmut gewinnen.



**...selbstbewusster werden...** Nach einer Woche haben wir viel gelernt: Wir wissen, dass wir stark sind, und wir uns gegebenenfalls wehren können. Wir sind aufmerksamer geworden, und setzen uns nicht fahrlässig unnötigen Gefahren aus. Wir können in schwierigen Situationen Hilfe holen und einander einander gegenseitig unterstützen. Und ganz wichtig: wir haben eine tolle Woche mit anderen Mädchen verbracht, und uns gegenseitig angespornt: Mädchen Los! Mädchen Macht!