

Eine Erste-Hilfe-Kiste für die Seele

Mädchenaktionstag am Mosenberg begeisterte 100 junge Teilnehmerinnen

VON CHRISTINE THIERY

Schwalm-Eder – Laute Stimmen und fröhliches Gewusel: 100 Mädchen besuchten am Samstag in der ehemaligen Jugendherberge Mosenberg den zehnten Mädchenaktionstag des Landkreises.

„Die Resonanz ist seit Jahren gut“, sagt Julia Grunewald-Discher vom Jugendbildungswerk, das Veranstalter ist. 15 hauptamtliche und ebenso viele ehrenamtliche Helfer leiteten die Mädchen in den zehn Workshops an. Die trugen Krönchen auf dem Kopf, auf denen Happy Birthday in bunten Lettern stand. Passend dazu lautete das Motto „Let's celebrate“, das auf den zehnten Geburtstag des Aktionstages hinwies. Die Veranstaltung habe sich etabliert, die Nachfrage sei von Jahr zu Jahr gestiegen, sagte Grunewald-Discher. Doch bei 100 Teilnehmerinnen sei die Grenze der Kapazitäten erreicht.

Die Mädchen zwischen elf und 16 Jahren bastelten in den Kursen Bilderrahmen aus Ästen oder Eisstielen, bemalten und beklebten sie, um dann dort Bilder zu platzieren, für die sie zuvor in Grüppchen posiert hatten. Teil dieses Workshops war auch ein Blick in die Instagramprofile der Mädchen. „Dabei wollen wir für Inhalte in den sozialen Netzwerken sensibilisieren“, sagte Grunewald-Discher.



Gute Tipps für schlechte Tage: Beim Aktionstag bastelten Ronja Strippel, Amber Fenner, Tanja Poser, Anouk Hamel (vorne), und Anna-Katharina Stumpf, Lorena Paul, Katharina Mötz, Josi Sasse und Antonia Berneburg (hinten) Erste-Hilfe-Kisten. FOTO: CHRISTINE THIERY

Ein paar Türen weiter ging es ums Thema „Wellness“, also darum, sich etwas Gutes zu tun. An sich auf den ersten Blick das, was Mädchen ohnehin gern machen. Doch etwas Gutes für sich zu tun, bedeutete auch Wertschätzung für sich selbst, sagte Schulsozialarbeiterin Daria Reimer. Teil dieses Workshops war eine Meditation unter dem Titel Traumreise.

Sich etwas Gutes zu tun, auch wenn man traurig ist und nicht weiß, wie man aus dem Gefühl heraus kommt – das soll die Erste-Hilfe-Box für die Seele möglich machen. Darin befinden sich gute

Tipps für schlechte Zeiten: „Ein Bad nehmen“, „Joggen gehen“, „Schöne Musik hören“, „Einfach mal tanzen“ war da auf den Karteikärtchen zu lesen, die die Mädchen schrieben und in eine mit einem roten Kreuz versehene Kiste legten. Das sei echte Lebenshilfe, sagte Bärbel Spohr vom Frauenbüro Schwalm-Eder: „Diese Box gibt konkrete Hilfestellung in Momenten, in denen es einem schlecht geht“.

Die Kreativität war also ein Schwerpunkt des Aktionstages, genau wie das Zusammenkommen mit anderen Mädchen aus dem Landkreis.

Joveica de Guzman aus Homberg beispielsweise findet es gut, neue Bekanntschaften zu machen. Und: „Beim Aktionstag kann man auch mal Dinge ausprobieren, die man nicht kennt“, sagte sie.

Das sei tatsächlich ein wichtiges Ziel, führte Grunewald-Discher weiter aus. Für die Mädchen soll es immer ein Programm geben, das ihren Bedürfnissen entspricht – und das sie fördert und stärkt. Im eigenen Kreis ohne Jungs bewegten sich junge Mädchen viel freier und seien damit entspannter und offener für Neues.