

Starke junge Frauen

SOEST • Eine Woche lang lernten 16 Schülerinnen in einem Erfolgstraining, zu sich selbst zu stehen und ihre Fähigkeiten herauszustellen. Dazu reicht es natürlich nicht, sich nur im Klassenraum zu unterhalten. Die jungen Frauen besuchten eine Kunstwerkstatt und absolvierten einen Selbstverteidigungskursus. yourz.fm →



Die Schülerinnen des INI-Berufskollegs haben in der „Erfolgswoche“ viel über sich und ihr Auftreten in der Öffentlichkeit gelernt. Zu verdanken haben sie dies ihrer Schulsozialarbeiterin Birgit Holthoff (rechts). • Fotos: Hochwald

Training für starke Frauen

Schülerinnen des INI-Berufskollegs lernten, sich selbst zu behaupten
Kreativwerkstatt, Stylingberatung und Selbstverteidigung

SOEST • Mit der richtigen Technik kann sich auch ein zierliches junges Mädchen gegen einen kräftigen Angreifer zur Wehr setzen. Eine Gewissheit, die beruhigt und sich auch positiv auf das Selbstbewusstsein auswirkt.

Eine Woche lang lernten 16 Schülerinnen des INI-Berufskollegs in Lippstadt in einem Erfolgstraining, zu sich selbst zu stehen und ihre Fähigkeiten herauszustellen. Dazu reicht es natürlich nicht, sich nur im Klassenraum zu unterhalten. „Wir wollen den Jugendlichen mit vielen Tipps und Tricks aus der Praxis zeigen, was in ihnen steckt“, so Schulsozialarbeiterin Birgit Holthoff. Und der Plan ist aufgegangen: Beim Selbstverteidigungstraining in der Kampfkunstschule Timmers überwinden die Mädchen Ängste und Zurückhaltung und gehen beim Training mit Erwin Timmers richtig aus sich heraus. Vergessen sind da für einen Moment auch die Konflikte des Alltags, mit denen sich die Jugendlichen, die größten-



Beim Training kamen die Mädchen aus sich heraus.

teils mit Migrationshintergrund in der Gruppe zusammen kommen, tagtäglich konfrontiert sehen. „So etwas ist sehr wichtig“, ist sich Birgit Holthoff sicher:

„Die Mädchen kommen hier weg vom Schulalltag und dem normalen Unterricht.“

Bei der erstmalig veranstalteten Projektwoche besuchten die Schülerinnen nicht

nur die Soester Kampfkunstschule. Bei einem Kunstworkshop experimentierten sie mit Farben und anderen Materialien und gestalteten ihre eigenen Bilder. Im Rahmen einer Stadtführung besuchten die Mädchen in Lippstadt Orte der Frauengeschichte und erfuhren mehr über das Leben und Wirken bedeutsamer Lippstädter Frauen. Außerdem gab es Tipps zu perfektem Styling, ist der erste Eindruck beim Arbeitgeber und in der Öffentlichkeit doch oft entscheidend.

„Ich habe mitgemacht, um mehr Selbstbewusstsein zu bekommen und zu lernen, wie man erfolgreich wird“, so Jessica Coerd. Der 17-jährigen Soesterin gefiel vor allem das Selbstverteidigungstraining. Die 17-jährigen Lina Sinesi und Vanessa Tasche fanden auch den Kunstworkshop und die Stylingberatung sehr gut. „Wir haben gelernt, dass weniger Make up oft mehr sein kann, und wie man mit kleinen Tricks, viel aus sich macht.“ • how