

Zwei Jahrzehnte erfolgreiche Mädchenarbeit

Das Beratungs- und Bildungszentrum des Vereins „Gewitterziegen e.V.“ ist über Bremens Grenzen bekannt

Im Volksmund ist eine „Gewitterziege“ eine streitlustige Frau. Die Entscheidung für den Vereinsnamen „Gewitterziegen e.V.“ fiel vor 20 Jahren ganz bewusst. „Der Begriff sollte Eindruck machen und sich schnell einprägen“, erzählt Ruken Aytas, Geschäftsführerin des Beratungs- und Bildungszentrums für Mädchen und junge Frauen. Und der Begriff meint auch, dass Mädchen selbstbewusst den Mund aufmachen dürfen, wenn ihnen etwas nicht passt – eine grundlegende Botschaft der „Gewitterziegen“.



Katrin Jahn und Ruken Aytas (v.l.) von den „Gewitterziegen“.

Nach zwei Jahrzehnten erfolgreicher Mädchenarbeit soll morgen gefeiert werden. Um 12 Uhr gibt es einen Empfang in den Vereinsräumen an der Kornstraße 100. An Deck der M.S. Treue am Schlachte Anleger 5 kann dann unter dem Motto „Die Goldenen 20er Jahre“ ab 19.30 Uhr gefeiert, getanzt und gerockt werden. „Wir hoffen, dass wir auch viele ehemalige Mitarbeiterinnen und Fördermitglieder begrüßen können, die wir im Laufe der Jahre

aus den Augen verloren haben“, wünscht sich Ruken Aytas. Die Liste der Angebote des Vereins reicht von Fortbildungen, über Austauschfahrten bis hin zu umfassender Hilfestellung bei Problemen. Die Räumlichkeiten können aber auch einfach als Begegnungsstätte für Mädchen und junge Frauen genutzt werden. „Unsere Tür ist montags bis freitags für alle von 13 bis 18:30 Uhr geöffnet“, sagt Beraterin Ka-

trijn Jahn. „Und viele Mädchen treffen sich auch gern einfach zum quatschen hier.“ Kein Wunder, denn die Atmosphäre in den Vereinsräumen ist gemütlich und herzlich. Aber neben der erfolgreichen Arbeit gibt es auch immer wieder Steine, die in den Weg gelegt werden. „Die Strukturen von Ganztagschulen erschweren zum Beispiel unsere Sozialarbeit“, erzählt Jahn. Das Problem

ist demnach vor allem, dass die Mädchen viel später, manchmal sogar erst in den frühen Abendstunden, aus der Schule kommen und dann meist kaum noch Energie und Zeit haben, um die Angebote unseres Vereins anzunehmen. „Die Einrichtung von Ganztagschulen darf nicht dazu führen, dass die Jugendeinrichtungen darunter leiden“, fordert sie deshalb.

Gemeinsam mit der Schule am Buntentor haben die Gewitterziegen eine Kooperation, die die außerschulischen Angebote des Vereins in den Alltag der Schülerinnen integriert. „Davon profitieren alle“, bekräftigt die Geschäftsführerin Aytas. „Man könnte so viel erreichen, wenn noch mehr Schulen so intensiv mit der Jugendhilfe zusammenarbeiten würden.“ Ihr Wunsch: Man müsse die Mädchenarbeit generell viel aktiver in den schulischen Alltag einbinden und so allen Jugendlichen den Zugang zu diesen Angeboten ermöglichen.

Gerne würde das Team das Konzept des Beratungs- und Bil-

dungszentrums für Mädchen und junge Frauen auch in andere Stadtteile tragen, denn der Bedarf ist definitiv da. „Aber es fehlt wie so oft die finanzielle Unterstützung“, bedauert Aytas. Natürlich sind im Hauptquartier in der Neustadt auch Mädchen aus ganz Bremen willkommen, doch die Wege sind vor allem für die Jüngeren oft zu weit. „Auch haben wir nur begrenzte personelle Ressourcen, so dass wir leider auch nicht alle fachlichen Bereiche abdecken können.“ Der Schwerpunkt in der Beratung liegt deshalb im Bereich interkulturelle Konfliktlösung sowie in der Hilfestellung beim Thema Gewalt. Bei vielen weiteren Themen kann das Team auch an die richtigen Ansprechpartner weiter vermitteln oder anderweitig Unterstützung anbieten.

Jede Art von Hilfe ist willkommen, sei es ehrenamtliche Mitarbeit, eine Spende oder sonstige Unterstützung. Informationen über den Verein gibt es unter www.gewitterziegen-bremen.de. (JTZ)

Braut- und Abendmode
Ilse-Moden
Ostertorsteinweg 44-45
28203 Bremen
Telefon (0421) 32 33 10
Parkieren hinter dem Haus gegenüber vom Goethe-Theater

Damen-Mode-Bremen
Sabine Wenholz
Carl-Schurz-Straße 26c
Tel. 04 21 / 3 47 99 32
wenholz@t-online.de

DANNY'S
Mode verzaubert ...
Kleider Kleider Kleider
Wachmannstraße 72
Telefon 04 21 / 3 46 91 21

extraseiten.de
Das Frauen Business Portal
Gute Kontakte mit einem Klick!

gestresst
deprimiert oder ...
auf der Spur meiner eigenen Wahrheit
neue Gruppe: do 18-20 h
Praxis Hollerstr. 14, HB
Barbara Reinhart
Karin Hartrampf
0174 / 335 59 39

Pilates und Feldenkrais
„beweglich und die Mitte stärken“
Sommerkurs mit Erika Schlaak
28.06. bis 02.07. tgl. von 19 - 20³⁰ Uhr
praxis **physiowave**
Georg-Bitter-Str. 19 · 28205 Bremen
Tel. 4 37 32 06

Terminplanung 2010!
Zeit für mich mit einem **Yoga-Wochenende im Wendland**
Beruscht von allen gesetzlichen Krankenkassen
Kriwitzer Storchennest
www.kriwitzer-storchennest.de
Tel.: 05883-989348

seit 30 Jahren
ORION Immobilien
R. Eva Rahmann
Betriebswirtin
ORION Immobilien GmbH
Anne-Conway-Str. 2
28359 Bremen
Telefon 04 21 / 20 55 467
Telefax 04 21 / 20 55 450
www.orion-immobilien.de

Coaching für echte „Klasse-Frauen“

Personal- und Unternehmensberaterin Susanne Schmidlein hat ein neues Beratungsformat entwickelt

Frauen sind anders und das ist klasse! Diese Erkenntnis ist nicht neu, aber selten spricht sie jemand so positiv und selbstbewusst aus, wie Susanne Schmidlein. Die Personal- und Unternehmensberaterin startet jetzt ein besonderes Beratungsformat. „Klasse-Frau“ heißt dieses Coachingprojekt. Es richtet sich ausschließlich an Frauen.

„Frauen sind klasse, jede auf ihre ganz besondere Art und Weise“, findet Schmidlein. „Deshalb wünsche ich mir, dass sie aufrecht und stark durch das Leben gehen können.“ Sie weiß, dass das aber oft nicht so einfach ist und möchte daher ganz natürlich und professionell bei der Bearbeitung von Problemen hilfreich sein. Die Beraterin weiß, dass Frauen in schwierigen Situationen oft wie selbstverständlich

den Rat der Freundin suchen. „Der Weg zu professionellen Gesprächspartnerinnen sollte genauso leicht und unkompliziert sein.“ Deshalb können die mit „Klasse-Frau“ geführten Gespräche direkt in den Alltag eingebaut und von Zuhause aus geführt werden. Denn „Klasse-Frau“ coacht via Telefon oder geschlossenem Chat-Room.

Drei große Themenfelder setzt die Unternehmerin als Richtungsweiser: Beruf, Alltag und Beziehung. „Ich verstehe das Coaching wie eine Trainingseinheit in Sachen Lebensführung“, sagt sie. Dabei sieht sich Schmidlein als eine Begleiterin, die ähnlich wie eine Trainerin im Sport fungiert. „Ich gebe nur das Werkzeug an die Hand und bin Motivatorin. Tun dürfen die Frauen es dann selbstverständlich selbst.“



Susanne Schmidlein. FOTOS: JTZ

Die Übertragung ihrer langjährigen Coaching-Erfahrung auf die Anwendung via Chat und Telefon ist für Schmidlein kein exotisches Experiment, sondern eher ein logischer Schritt. Schließlich werden diese Kommunikationswege heute selbstverständlicher genutzt denn je.

Zudem lassen sich Coaching-Einheiten so bedeutend flexibler in den Alltag einflechten und der organisatorische Aufwand reduziert sich erheblich. „Termine lassen sich spontaner und schneller planen“, weiß Schmidlein. „Jeder gebuchten Coaching-Einheit geht ein unverbindliches Halbstundengespräch am Telefon oder im Chat voraus“, erklärt sie. „Nur so können die Interessentinnen und ich herausfinden, ob die Beziehungsebene stimmt und die Aufgabenstellung zum

Angebot passt.“ Entschließen sich beide Parteien für eine Zusammenarbeit, wird ein unkomplizierter Rahmenvertrag mit Details zu Leistung und Honorar unterzeichnet. Anschließend werden je nach Bedarf und Absprache feste Zeiten für Telefon oder Chat vereinbart. Die Rechnung kommt nach erbrachter Leistung.

Indem Frauen bei bestimmten kritischen Prozessen oder in schwierigen Lebensphasen kurzfristige Hilfe bekommen, stärken sie schnell ihre eigene Position, meint Susanne Schmidlein. „Manchmal haben selbst kleine Anstöße eine große Wirkung. Das ist ein willkommener Erfolg.“

Alle Informationen zu „Klasse-Frau“ gibt es unter www.klasse-frau.de. (JTZ)

Im Wendland das „gesunde Mittelmaß“ entdecken

Beim Aufenthalt im Kriwitzer Storchennest kann man mit Yoga den Alltagsstress hinter sich lassen

„Rechtzeitig kluge Pausen einlegen – dann erreicht man auch eher seine Lebensziele.“ So bringt Elisabeth Hafner es auf den Punkt. Was zunächst einfach und logisch klingt, ist nach Meinung der Yoga-Lehrerin jedoch im Alltag der heutigen Gesellschaft schwerer denn je und wird immer weniger umgesetzt. „Heute muss alles immer schnell gehen, die Erwartungen der Menschen an sich selbst, sind oft übermäßig hoch“, sagt sie. Das „gesunde Mittelmaß“ gehe zunehmend verloren.

Im Kriwitzer Storchennest will sie den Menschen helfen, genau dieses Mittelmaß wieder für sich zu entdecken. Hier in der Wendland-Region, rund zweieinhalb Autostunden von Bremen entfernt und bekannt für ökologische Landwirtschaft und den engagierten Einsatz erneuerbarer Energien, können Kursteilnehmer für mehrere Tage mit Hilfe von Yoga Erholung neu erlernen.

2007 beschloss die Bremerin Elisabeth Hafner, die das Thema Yoga schon ihr Leben lang begleitet, sich mit ihrem Konzept selbstständig zu machen. Den Namen für ihr Haus gab das benachbarte Storchennest. Ein mehr als passendes Zei-

chen, findet Hafner. „Störche machen viele male Rast auf ihrem Weg zum Ziel“, sagt sie. „Und genau diesen Gedanken, dass auch wir Menschen unsere Gesundheit mit klugen Pausen bewahren können, möchte ich meinen Kursteilnehmern vermitteln.“



Die besonderen Yogakurse kommen bei den Teilnehmern gut an.

Dass die Yoga-Kurse in ein ganzheitliches Erholungskonzept eingebettet sind, war Hafner ein besonderes Anliegen. „Hier ist es wunderschön,

schwärmt sie von der Bioregion.“ Und hier kann man genau die Ruhe finden, die man braucht, um den Stress zu vergessen.“ So beginnt bei ihrem sechstägigen Kurs jeder Tag mit einer Yoga-Einheit von 60 bis 90 Minuten und genauso wird er abends auch beendet. Dazwi-

schneidet sie die Themen Ernährung, Gesundheit und Yoga. „Nur so können die Interessentinnen und ich herausfinden, ob die Beziehungsebene stimmt und die Aufgabenstellung zum

schneidet sie die Themen Ernährung, Gesundheit und Yoga. „Nur so können die Interessentinnen und ich herausfinden, ob die Beziehungsebene stimmt und die Aufgabenstellung zum

schneidet sie die Themen Ernährung, Gesundheit und Yoga. „Nur so können die Interessentinnen und ich herausfinden, ob die Beziehungsebene stimmt und die Aufgabenstellung zum

schneidet sie die Themen Ernährung, Gesundheit und Yoga. „Nur so können die Interessentinnen und ich herausfinden, ob die Beziehungsebene stimmt und die Aufgabenstellung zum

schneidet sie die Themen Ernährung, Gesundheit und Yoga. „Nur so können die Interessentinnen und ich herausfinden, ob die Beziehungsebene stimmt und die Aufgabenstellung zum

schneidet sie die Themen Ernährung, Gesundheit und Yoga. „Nur so können die Interessentinnen und ich herausfinden, ob die Beziehungsebene stimmt und die Aufgabenstellung zum

schneidet sie die Themen Ernährung, Gesundheit und Yoga. „Nur so können die Interessentinnen und ich herausfinden, ob die Beziehungsebene stimmt und die Aufgabenstellung zum

Renate Tetzlaff
Supervisorin (SG)
Diplompädagogin
Slevogtstraße 20
28209 Bremen
Fon 0421.16 50 992
info@renate-tetzlaff.de
www.renate-tetzlaff.de

Ein Weg zu mehr körperlicher und geistiger Beweglichkeit für **JEDES ALTER.**
Alexander-Technik
Helga Kuhlmann

Gudrun Winkelmann
RECHTSANWÄLTIN
Allgemeinanzwältin zertifiziert
Beratung in allen Rechtsfragen u.a. Vertragsprüfung und Gestaltung Testamente und Schenkungen Vorsorgevollmachten und Pflege Partnerverfügungen Lebensgemeinschaften in Bürgerschaft mit **Antje Horr** Rechtsanwältin Familienrecht
Hamburger Str. 199
28205 Bremen
Tel.: 0421 - 4095 700
Fax: 0421 - 4095 701
mail@winkelmann-recht.de
www.winkelmann-recht.de

Wir wollen:
gut sehen und aussehen
ROSSBACH OPTIK
• Brillen • Kontaktlinsen
• Spezialabteilung für Kinderbrillen
Schwachhauser Heerstraße 50 A
28209 Bremen · Tel. 0421/347 90 10

Bio
NEU EINGETROFFEN!
CLUB TEE Rooitea
Ananas-Passionsfrucht
100 g € 3,90
Wir unterstützen von Gewalt und Armut betroffene Kinder & Jugendliche
Wachmannstraße 48 Tee Gschwendner
Kumari Beyer-Ranasinghe
Telefon: (04 21) 346 64 40

Skin Konzept
Ziehen Sie Blicke auf sich!
Lifting ohne Skalpell.
Ernährungsangebot:
Praxisöffnung
Sylvia Karsch Kirsten Anniken
Parkallee 48 - direkt am Stern - 28209 Bremen - Tel.: 0421-20808311

praxisZimmer
Marie-Luise Zimmer
Musiktherapeutin
Musikpädagogin
Traumatherapie
Psychotherapie
Telefon 49 89 375
Dr. med. F. M. Zimmer
Nervenarzt
Neurologie
Psychiatrie
Psychotherapie
Telefon 25 85 173

20 Jahre
Gewitterziegen
Beratungs- und Bildungszentrum für Mädchen und junge Frauen
• Erlebnispädagogik
• Medienpädagogik
• Beratung
• Fortbildung
Kornstr. 100 · 28201 Bremen
Fon: 04 21 - 53 51 80
www.gewitterziegen-bremen.de

Selbstbewusst. Gelassen. Zufrieden.
Klasse-Frau
Coaching für Frauen
Parkallee 44 | 28209 Bremen | Tel. 0421-62 65 89 80 | www.Klasse-Frau.de