Jahresbericht 2021

Together

we do future!

#SHE DOES Future

Jahresbericht 2021 von #SheDoesFuture

Herausgeber

#SheDoesFuture gemeinnützige UG (haftungsbeschränkt)
Adam-Opel-Straße 2
32547 Bad Oeynhausen

kontakt@shedoesfuture.org
www.shedoesfuture.org

Registereintrag

vertreten durch:
Sonja O'Reilly | Geschäftsführung
Linn Kaßner-Dingersen | Prokura
Handelsregister: HRB 16634
Registergericht: Amtsgericht Bad Oeynhausen

Facebook & Instagram

@shedoesfuture #shedoesfuture

Redaktion & Grafik

Linn Kaßner-Dingersen | Sonja O'Reilly

2021

Für alle Mädchen, die uns jede Woche mit ihrem Können
und ihren Gedanken begeistern.
Ihr seid die Zukunft!

If the plan doesn't work change the plan, not the goal.

Wenn der Plan nicht funktioniert, ändere den Plan, nicht das Ziel.

Vorwort

"Wer wärst Du eigentlich ohne Angst? Ohne Sorge davor, was andere Menschen über Dich denken und, wie sie Dich und Deine Handlung be- oder verurteilen würden?

Eine Frage, die uns durch das Jahr begleitet hat - in den Schul-AGs, Workshops und Kursen. Die Frage danach, ob ich okay bin, ob das, was ich tue, richtig ist und was andere darüber denken, begleitet viele von uns im Alltag - nicht nur unsere jungen Teilnehmerinnen.
Mit dem Confidence Club haben wir ein Format geschaffen, in dem offen über Lebenswege gesprochen wird. Denn oft ist es die Darstellung des "perfekten Lebensweges", die diese Angst hervorruft.
Tun wir doch nicht so, als wäre bei niemandem von uns mal was schiefgegangen. In der eigenen Karriere. Der eigenen Planung. Bei Entscheidungen?! Viel zu selten wird jungen Menschen vermittelt, dass sie diese Angst nicht haben brauchen. Dass sie okay sind.
Dass es in Ordnung ist, sich auszuprobieren, Entscheidungen nochmal zu überdenken. Das eigene Handeln in Frage zu stellen.

Es braucht niemanden von Außen, uns selbst in Frage zu stellen. Ich bin mir sicher, dass wir das alle schon genug selbst tun.

Umso wichtiger ist es doch, junge Menschen zu bestärken, ihren Weg zu gehen, Vorbild und Mentor:in zu sein. Wir alle können Erfahrungen mitgeben und dabei Ermutigung, Informationen und Begleitung bieten.

Dabei ist wichtig zu unterscheiden, dass es dabei nicht um Meinungen geht. "Meinung" - und das sagt ja schon fast das Wort - ist ja "meins". Es geht um etwas von mir. Meine Meinung kann nicht allgemein für alle anderen gelten. Ich kann den Lebensweg einer anderen Person nicht werten.
Ich kann fragen, erklären, abwägen und gemeinsam Vor- und Nachteile aufzeigen.

Schon bei kleinen Kindern zeigt sich, welchen Unterschied sie im Aufwachsen erleben, wenn sie sich einfach ausprobieren dürfen im Gegensatz dazu, wenn ihnen alles aus der Hand genommen und nichts zugetraut wird.

Der Hirnforscher Gerald Hüther zeigt in seinen Büchern eindrücklich auf, wie sogar Hirnregionen verkümmern, wenn wir davon abgehalten werden, frei zu lernen und uns die Bestärkung fehlt, Neues auszuprobieren - gerade aus dem Grund, weil wir Angst vor Fehlern antrainiert bekommen. Weil wir Sorge haben vor einer negativen Reaktion im Umfeld.

Heute braucht es junge Menschen, die innovativ, widerstandsfähig und sozial sind. Die unsere Gesellschaft mitgestalten möchten mit Umsicht, Respekt, Wertschätzung und Achtsamkeit.

Man kann nur das weitergeben, was man selbst kennt und erlebt hat.

Also sorgen wir weiterhin gemeinsam dafür, dass junge Menschen diese Werte kennenlernen.

An dieser Stelle ein großes DANKESCHÖN an alle, die uns und damit unsere Arbeit unterstützen. Ihr glaubt nicht, welche großen Selbstzweifel, Ängste und Sorgen junge Menschen gerade durch die letzten zwei Jahre haben. Einige davon haben sie mit uns geteilt.

Lasst uns ihnen weiterhin gemeinsam als positive Vorbilder mit unseren Erfahrungen - nicht unseren Meinungen - begegnen. Heute ist das wichtiger, als jemals zuvor."

Sonja & Linn

Linn Kaßner-Dingersen &
Sonja O'Reilly

Praktikum bei #SheDoesFuture:
„Hier kann ich aktiv mitgestalten."

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT
zum Jahr 2021 von den Gründerinnen
04

08
HIGHLIGHTS 2021
Eine kleine Reise durchs Jahr 2021

ÜBER UNS
Unsere Vision und Dinge, die unsere Mitglieder zu sagen haben
14

18
INTERVIEW
Lerne unser Team- Mitglied Anna-Lena kennen

HELPING HEELS
Unser Unterstützer:innen-Netzwerk kommt zu Wort
21

24
LET'S WORK TOGETHER
Ein Rückblick auf gute Zusammenarbeit

WERTSCHÄTZUNGSARBEIT
Unser Empowerment speziell für Lehrer:innen
31

33
CONFIDENCE CLUB
Spotlight auf unser Empowerment-Netzwerk

SUCCESS STORY
Vom Praktikum zur Ausbildung - Hier liest Du Salomes Geschichte
35

37
WISSENSWERTES
Weg zur Selbstakzeptanz

POTENZIALE ENTFALTEN
Erlebnisberichte aus dem Praktikum
39

41
EMPFEHLUNGEN
Hier findest Du zwei Bücher, die wir Dir wärmstens empfehlen

AUSBLICK
So geht es für uns 2022 weiter
44

If you have a dream, make it a goal.

Wenn Du einen Traum hast, mach ihn zu einem Ziel.

Momente aus 2021

an die wir uns gerne erinnern!

Wir blicken zurück auf ein zweites Jahr in einer Pandemie, deren Ausmaß wir uns vorher auch nicht hatten ausmalen können. Neben dem Recherchieren, Verstehen und Umsetzen von sich stetig verändernden Infektionsschutzverordnungen, weiteren Absagen von Veranstaltungen und Programmen blicken wir gleichzeitig zurück auf 12 Monate voller guter Begegnungen, tollen Angeboten und neuen Möglichkeiten. Hier bekommst Du unsere Eindrücke im Schnelldurchlauf.

And Action!

Im **Januar** hatten wir Besuch vom WDR für einen Bericht in der Lokalzeit OWL. Dafür hat uns Melissa Leonhardt besucht, die uns in unseren Räumlichkeiten interviewt und gefilmt hat und am Ende ein Video für den Bericht zusammengeschnitten hat. Ein besonderes Highlight war dabei natürlich auch, dass unsere Kursleitung Laura Hooymann dann noch als Studiogast interviewt wurde. Im **Februar** hatten wir Filmemacher Frank Bauer zu Besuch. Wir haben nicht nur bei Franks Videoreihe Weibsbild | Mannsbild mitgewirkt, sondern gleichzeitig hat Frank Videos für uns gedreht.

Hier Stimmen unserer Mädchen zu #SheDoesFuture:

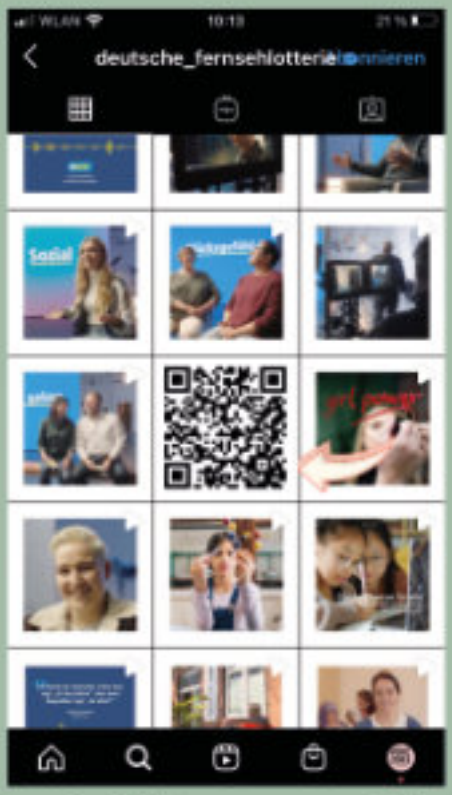
Marla

Zeinab

Vivian

Etwas ganz besonderes ist für uns im **März** an den Start gegangen, denn unsere Praktikantin Jessica hat während ihrer Praxisphase innerhalb ihres Studiums der sozialen Arbeit die Akrobox entwickelt. Wir haben uns lange überlegt, wie wir unsere jüngsten Akrobatinnen zuhause mit Sport erreichen können, ohne, dass sie vor Zoom sitzen müssen. Heraus kam dabei die Akrobox inklusive Spielplan und kleinen Übungen auf Video, die zuhause eigenständig durchgeführt werden konnten.

Ebenfalls im **März** durften wir noch ein Vorstellungsvideo für die Deutsche Fernsehlotterie drehen und zwar zur Themenwoche starke Mädchen und junge Frauen.



Das Video von Jessica und Linn könnt ihr nach wie vor auf Instagram finden (Zum Beispiel, indem ihr dem QR-Code auf dem Screenshot folgt).

Working together

Wir sind absolut davon überzeugt, dass man gemeinsam stärker ist und mehr erreichen kann. Deshalb lieben wir Kooperationen. Damit haben wir direkt im **Februar** gestartet und zwar am Wesergymnasium in Vlotho mit dem Workshop "Strive to Shine", bei dem es für die Abiturientinnen in 6 Wochen darum ging, die Angst vor den Prüfungen zu verlieren und Methoden kennenzulernen, um effektiv zu lernen.

Im **April** haben unsere Gründerinnen Sonja und Linn bei der FahrPlan Zukunft, der Berufsorientierungswoche in der.hive-Zukunftswerkstatt, mitgewirkt. Hier ging es im Vortrag von Sonja um Berufsorientierung und bei Linn ging es darum, die eigenen Stärken zu finden. Im **April** wurde außerdem die Fassade an unserem Gebäude angebracht. #SheDoesFuture sitzt seit dem letzten Jahr in der.hive-Zukunftswerkstatt und gemeinsam mit dem Hive-Team und Porta Event GmbH wurde die von zwei lokalen Künstlern gestaltete Fassade auf über 4 Metern befestigt.

Außerdem hat unsere Gründerin Linn im **Mai** einen Online-Workshop zum Thema Tanz in der Sozialen Arbeit für ihre ehemalige Hochschule, die CVJM Hochschule in Kassel, gehalten. Wir sind immer mal wieder in der Zusammenarbeit mit Hochschulen aktiv.

Im **Mai und Juni** haben einige unserer Teilnehmerinnen Erklärvideos für die Tüftelboxen der Talentfabrik Hille gGmbH gedreht und eingesprochen, die als digitale Anleitungen mit verschickt wurden. Diese wurden in unserem neu entstandenen Tüftelkurs vorbereitet und geplant. Das Besondere: Die Videos wurden von einer weiteren unserer Teilnehmerinnen geschnitten, so dass es sich hier um ein komplett Mädchengeführtes Projekt handelt.

Eine weitere Kooperation im vergangen Jahr gab es im **Juni und Juli** mit dem Writing Lab und intombi unter neuer Kursleitung. Jessica hat nach ihrem Praktikum das Writing Lab von Filipa übernommen und ist quasi direkt mit dieser Kooperation reingestartet. Intombi ist ein Online-Magazin für Mädchen und junge Frauen, dessen Redaktion in Köln sitzt. Nach einigen Zoom-Konferenzen stand dann die Kooperation.

Hier geht's zu den Artikeln:

intombi

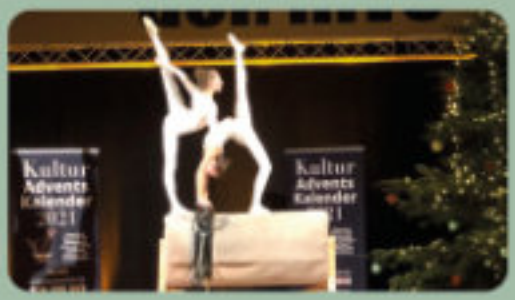
1 2 3 4 5

Im Zoom-Call mit Gründerin Milena von IPHORIA

Neben diesen aufregenden Projekten hat im **Oktober** unsere Summer School 2021 Herbstedition stattgefunden. Mit finanzieller Unterstützung von der Göhner Allianz OHG und der Allianz Kulturstiftung, hatten wir die Möglichkeit eine Woche unter dem Thema "Get inspired to empower yourself" hybrid durchzuführen. Dabei hatten wir durch die Förderung die Chance, Verpflegung für die Teilnehmenden vor Ort und Freiplätze für Mädchen des Kinderschutzbunds, des Team Asyl und dem Jugendamt Bad Oeynhausen zur Verfügung zu stellen. Einen ausführlichen Bericht zur Summer School gibt es weiter hinten im Jahresbericht.

Getting Creative

Auch in diesem Jahr durften wir wieder ganz offiziell kreativ werden und bei der Kulturarbeit der Stadt mitmischen. Zum einen im **September** mit der Sommerkulturbühne in der Innenstadt, bei der wir zwei Tage gestalten durften und zum anderen beim KulturAdventskalender im **Dezember**, für den wir die der.hive-Zukunftswerkstatt wieder unterstützt haben, diesmal mit unseren beiden Kreativ- und Tüftelkursen, die gemeinsam die Bühnendeko mitgestaltet haben.



Ausgezeichnet on tour

Entgegennahme des 1. Preises Westfalenbeweger von Geschäftsführer Gerd Meyer-Schwickerath

Nachdem wir im letzten Jahr als Starterprojekt beim Westfalenbeweger der Stiftung Westfalen Initiative ausgezeichnet wurden, stand in diesem Jahr die Entscheidung über die Gewinnerprojekte an. Im **September** sind Linn und Anna-Lena daher zur Preisverleihung nach Soest in die Stadthalle gefahren. Besonders gefreut hat es uns natürlich, dass wir als Erstplatzierte, gemeinsam mit dem Kloster Wiedenbrück eG die Heimfahrt antreten durften.

Ebenfalls im **September** ging es für unsere Praktikantin Madita und Linn nach Dortmund zur DASA. Dort wurden wir angefragt als Expertinnen für das Thema Stärken finden und Selbstbewusstsein Workshops innerhalb des Jobville Festvials für Schüler:innen aus und um Dortmund zu halten. Unter dem Titel "Grow & Reach" haben wir dort insgesamt 8 Workshops an 2 Tagen mit rund 100 Teilnehmenden durchgeführt.
Was uns besonders gefreut hat, war die Rückmeldung aus der DASA, die uns angefragt hatte. Denn pandemiebedingt wurden pro Workshop nur begrenzte Plätze ausgeschrieben. Die Schulen mussten vorher für ihre Schüler:innen die Workshops auswählen und unsere Workshops waren innerhalb der ersten 3 Tage ausgebucht.

”

Women are the largest untapped reservoir of talent in the world.

Frauen sind der größte unangetastete Talent-Speicher der Welt.

Hillary Clinton

Vision Time

Das Jahr 2021 begann für uns damit, dass wir uns als Team zusammengesetzt und unsere Vision für das Jahr auf einem Vision Board festgehalten haben. Und so stand das Jahr unter dem Motto "Wenn der Plan nicht funktioniert, ändere den Plan, nicht das Ziel." Was genau unser Ziel ist? Mit den nächsten Seiten nehmen wir Dich mit in unser Herzstück: Wofür wir unsere Arbeit machen.

#SheDoesFuture ist die Marke für gute und moderne Mädchenbildung durch eine Vielfalt an innovativen, ganzheitlichen, Online- und Offline-Angeboten sowie einer starken Community, um informiert, motiviert und selbstbewusst in die eigene Zukunft zu starten!

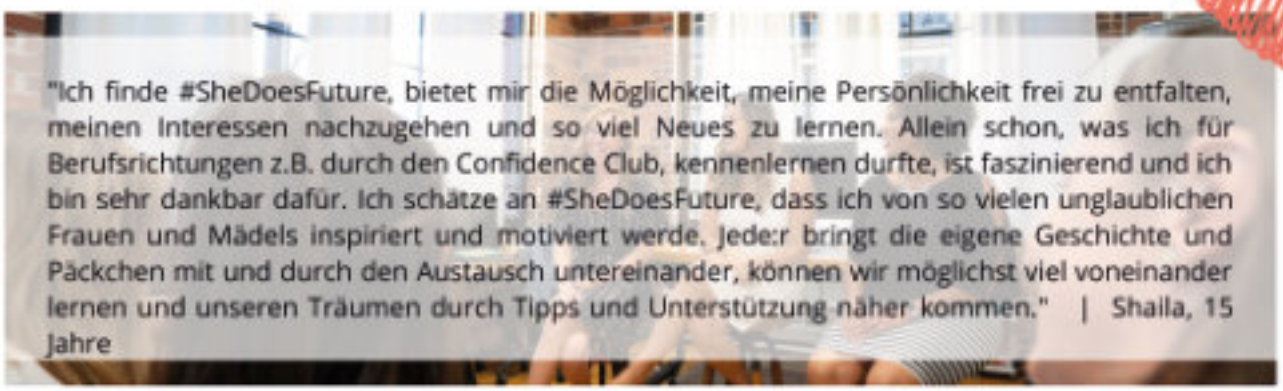
Empowerment

informieren | motivieren | begleiten

"Als ich bei #SheDoesFuture angefangen habe, wusste ich nicht wohin mit mir. Mein Alltag bestand nur noch aus Schule, Schule und noch mehr Schule. Das änderte sich durch #SheDoesFuture und insbesondere dem Writing Lab deutlich. Endlich konnte ich nicht nur mal gute Noten vorzeigen, sondern auch einen Artikel in einem waschechten Magazin.

#SheDoesFuture hat mir gezeigt, dass ich es wert bin Großes zu erreichen. Ich bin mehr als nur meine schulische Leistung. Weil mein Charakter das Team, in dem ich Teil bin, stärkt.

Das ist für mich Female Empowerment." | Lina, 17 Jahre



"Ich finde #SheDoesFuture, bietet mir die Möglichkeit, meine Persönlichkeit frei zu entfalten, meinen Interessen nachzugehen und so viel Neues zu lernen. Allein schon, was ich für Berufsrichtungen z.B. durch den Confidence Club, kennenlernen durfte, ist faszinierend und ich bin sehr dankbar dafür. Ich schätze an #SheDoesFuture, dass ich von so vielen unglaublichen Frauen und Mädels inspiriert und motiviert werde. Jede:r bringt die eigene Geschichte und Päckchen mit und durch den Austausch untereinander, können wir möglichst viel voneinander lernen und unseren Träumen durch Tipps und Unterstützung näher kommen." | Shaila, 15 Jahre

Mein erstes Jahr bei #SheDoesFuture

"#SheDoesFuture hat 2021 meine Träume zu realen Zielen umgewandelt. Durch die vielen Möglichkeiten, die ich durch dieses Unternehmen bekam, hat sich in meinem Leben etwas verändert." | Carla, 16 Jahre

Durch die Creative Corner habe ich gelernt, dass man alles kreieren kann, was die Fantasie zulässt, dass es keine Grenzen in der Kreativität und Talenten gibt. In meinem zweiten Kurs lerne ich, wie ich selbstbewusst Englisch sprechen kann und dass ich keine Angst davor haben muss, denn niemand ist perfekt. Perfektion ist vielmehr eine Definition deren Bedeutung für jede Person unterschiedlich ist.

Linn entdeckte mein Talent für den Videoschnitt, was der Anfang von meinem Traum war. Früher wollte ich gerne Fotografin werden, mittlerweile ist Videoschnitt mein Ziel.

Ich begann bei einem Video-Projekt von der Talentfabrik, in Zusammenarbeit mit #SheDoesFuture, mitzuarbeiten. Es ging dabei um die Tüftelboxen von der Talentfabrik, um den Nutzern und Nutzerinnen zu helfen, wenn sie mal nicht weiterwissen. Um die Masterlösung bereit zu stellen, haben #SheDoesFuture Mitglieder vor der Kamera die einzelnen Aufgaben gemeistert, während ich die teilweise 15 Minuten langen Videos auf maximal zwei Minuten zusammengeschnitten habe.

Da mir diese Arbeit so viel Spaß gemacht hat, habe ich mich sehr gefreut, dass ich mich schon einige Monate zuvor bei #SheDoesFuture als Praktikantin beworben hatte und auch angenommen wurde. Mein zweiwöchiges Schulpraktikum habe ich mit zwei anderen Praktikantinnen absolviert. Wir haben Aufgaben passend zu unseren Stärken und Talenten ausgeführt. Wir durften auch zu Meetings mitfahren und interessante Persönlichkeiten kennenlernen. Durch meine Zeit dort habe ich gemerkt, wie sehr es mir dort gefällt und dass ich ein Teil davon sein und bleiben möchte.

Nach meinem Praktikum habe ich ein weiteres Projekt in die Tat umgesetzt. Die FahrPlan Zukunft 2021, eine Berufsorientierungswoche der der.hive-Zukunftswerkstatt, wurde pandemiebedingt online gestreamt. Jeden Tag kamen unterschiedliche Unternehmen zu verschiedenen Themenfeldern und jedes davon bekam ein eigenes Video, welches ich schneiden durfte. Sonja hat, anstatt einen professionellen Cutter zu engagieren, mich gefragt. Dass solche Aufgaben Jugendliche übernehmen dürfen, macht unter anderem #SheDoesFuture aus.

Ende des Jahres fing ich an regelmäßig zu #SheDoesFuture zu kommen und habe auch online noch einen Workshop zum Thema „Social Media" mitgemacht. Ich habe keine klar definierte Aufgabe bei #SheDoesFuture, ich würde es so formulieren, dass ich die Chance habe, bei vielen Projekten mitzuwirken. Ich bin sehr dankbar dafür, dass ich dieses Unternehmen durch eine Instagram Werbung gefunden habe und jetzt schon so viel Erfahrungen dort sammeln konnte.

Bei #SheDoesFuture fühle ich mich aufgehoben, gebraucht und nicht als der Job von jemandem, sondern als Teammitglied.

Alle unsere Kurse, Workshops, Schulworkshops und Kooperationen, sind auf dieses Ziel ausgelegt: Mädchen und jungen Frauen zeigen, welches Potenzial in ihnen steckt, welche Fähigkeiten und Stärken sie besitzen und diese für sich und ihre Zukunft zu nutzen.
Was wir 2020 bereits erprobt haben, haben wir im letzten Jahr verfeinert: Unsere Programme jederzeit so zu gestalten, dass wir den Großteil davon hybrid oder rein online durchführen können. So blicken wir zurück auf ein Jahr, in dem wir neue Kooperationen starten, neue Workshops in unser Programm aufnehmen und bereits bestehende Partnerschaften fortführen konnten.

Unsere Partner:innen 2021

Meet Anna-Lena

Auch im letzten Jahr ist unser Team gewachsen und wir freuen uns riesig, dass Anna Teil der #SheDoesFuture-Familie geworden ist. Anna ist bei uns "in-House" die gute Seele und ist eher weniger in den Kursen unterwegs. Deshalb hast Du hier die Chance, ein bisschen mehr über unseren "Neuzugang" Anna-Lena zu erfahren! Die Fragen an Anna kommen von unserem Writing Lab.

Hey Anna, erzähl uns kurz von Dir...

Ich bin Anna-Lena, 30 Jahre alt und seit September 2020 bei #SheDoesFuture; erst ehrenamtlich und seit Mai 2021 fest angestellt. Zu meiner Familie gehören mein Mann, mein 6-jähriger Sohn Noah und unser Hund Tyson.
Zu meinen Aufgaben gehören die Buchhaltung und allgemeine Verwaltungsaufgaben. Aber das Wichtigste: morgens den ersten Kaffee anstellen.

Was hat Dich bewegt Teil von #SheDoesFuture zu werden?

Ich bin durch meine Freundin Ann-Kathrin bei #SheDoesFuture gelandet. Sie hat mich damals quasi dazu überredet, mich hier vorzustellen.

> **Empowerment bedeutet für mich, jedem Menschen die Chance zu geben, sich selbst zu verwirklichen.**

Ich wurde sofort herzlich aufgenommen und in das Team integriert. Obwohl ich beruflich eigentlich aus einem anderen Bereich komme, haben Sonja und Linn mir eine Chance gegeben, wodurch ich mich nicht nur beruflich, sondern auch persönlich weiter entwickeln konnte und auch immer noch kann.

Was bedeutet für Dich Empowerment?

Empowerment bedeutet für mich, jedem Menschen, egal welchem Geschlecht er angehört, die Chance zu geben, sich selbst zu verwirklichen und seinen Weg zu gehen, in welche Richtung er auch führen mag.

Beschreibe #SheDoesFuture in drei Worten:

Unterstützung, Weiterentwicklung und Wertschätzung.

Was war Dein Highlight in 2021?

Privat gab es viele kleinere, die aber allesamt mit meiner persönlichen Entwicklung zu tun haben. Beruflich war es auf jeden Fall die Festanstellung bei #SheDoesFuture. Dadurch habe ich die Chance bekommen, mich zu beweisen und mich auch hier weiterzuentwickeln.

Welchen Kurs hätte Dein 14-jähriges Ich bei #SheDoesFuture belegt?

Mein 14-jähriges Ich würde ehrlicherweise keinen Kurs bei #SheDoesFuture mitmachen. Damals hatte ich meine „Null-Bock-Phase" und ich war zu nichts zu motivieren. Ich war sehr rebellisch und wollte mir von niemandem etwas vorschreiben lassen. Ich fühlte mich ständig ungerecht behandelt und wusste nicht, wo mein Platz in der Gesellschaft ist. Diese Phase hielt ziemlich lange an, wodurch ich mir schulisch sicherlich einiges verbaut habe.

Wieso ist #SheDoesFuture wichtig?

Ich denke, dass viele Mädchen vor und während der Pubertät Schwierigkeiten haben, ihren Weg zu finden. Hier setzt #SheDoesFuture an und holt die Mädchen ab, unterstützt sie, hilft ihnen, sich weiterzuentwickeln.

”

A candle loses nothing by lighting another candle.

Eine Kerze verliert nichts, wenn sie eine andere Kerze entzündet.

James Keller

Unsere Kurse „Tüftel-Lab“ und „Creative Corner“ bei der Arbeit.

Giving Back

Momentan gibt es so viele Netzwerke, wie selten zuvor und das Thema gegenseitiges Empowerment wird immer relevanter. Sei es Business-Lunches, Engagement in Service-Clubs, Wirtschaftsnetzwerke, größere Empowerment-Conferences oder kleinere Get-Togethers - gerade in den größeren Städten sind diese Art der Zusammenkünfte von Frauen und Männern an der Tagesordnung und meistens - Social Media sei Dank - auch sichtbar.

Warum gibt es also neben all diesen bereits bestehenden Netzwerktreffen auch noch die Helping Heels von #SheDoesFuture?

Weil die Helping Heels mehr sind als ein Frauennetzwerk, das sich gegenseitig empowered. Wir freuen uns sehr, dass wir 2021 weiter gewachsen sind und uns untereinander von Treffen zu Treffen näher kennenlernen durften. Gemeinsam haben wir die Erfolge der einzelnen Helping Heels gefeiert, wie beispielsweise die bestandene Bachelor-Prüfung, den lang ersehnten Schritt in die Selbstständigkeit, oder - außerberuflich - den Familiennachwuchs.

Wie auch in unseren Kursen und Workshops haben wir hier das Hybrid-Modell als gutes Tool für uns entdecken können und zuletzt das erste Helping Heels Treffen mit viel Präsenz und mit unseren Mädchen stattfinden lassen können, was immer noch einmal kraftvoller ist, als sich lediglich über den Bildschirm zu vernetzen.

Außerdem durften wir in diesem Jahr spannende Gäste und Inputs bei unseren Treffen erleben - so zum Beispiel die wunderbare Janna, die selber Helping Heels Mitglied ist und von ihren Ergebnissen aus ihrer Bachelor-Arbeit zum Thema "Impostersyndrom bei Frauen in Führungspositionen" berichtet hat, oder Sabrina Gussenberger aus dem schönen Süddeutschland, die einen Abend mit uns in der Selbstreflexion gestaltet hat.

Bei den Helping Heels geht es nicht nur darum, dass wir uns nett unterhalten und eine schöne Zeit miteinander haben. Unser Engagement geht noch in eine andere Richtung und hier kommt das, was uns von anderen Frauennetzwerken unterscheidet:

Mit dem Helping Heels Netzwerkbeitrag wird direkt die Arbeit von #SheDoesFuture unterstützt. Es geht uns darum, Female Empowerment zu stärken und dort Chancen zu geben, wo sie dringend gebraucht werden. Entweder ganz konkret, indem unseren Mädchen die Teilnahme an Programmen ermöglicht wird, die sie sonst nicht besuchen könnten, oder indirekt, indem Workshops subventioniert werden, damit wir unsere Arbeit weiterhin in diesem Maße leisten können.

Unsere Helping Heels setzen sich daher aus ganz unterschiedlichen Frauen zusammen, die alle eins gemeinsam haben: Diese Frauen wollen einen Unterschied machen für Mädchen und junge Frauen! Zum Einen durch den Mitgliedsbeitrag und zum Anderen noch viel mehr durch ihr Wissen und ihre Einstellung. Sie sind die Inspiration und Unterstützung für die Mädchen und jungen Frauen, die sich noch auf der Suche nach sich und ihrem Weg befinden.

Mehr erfahren?

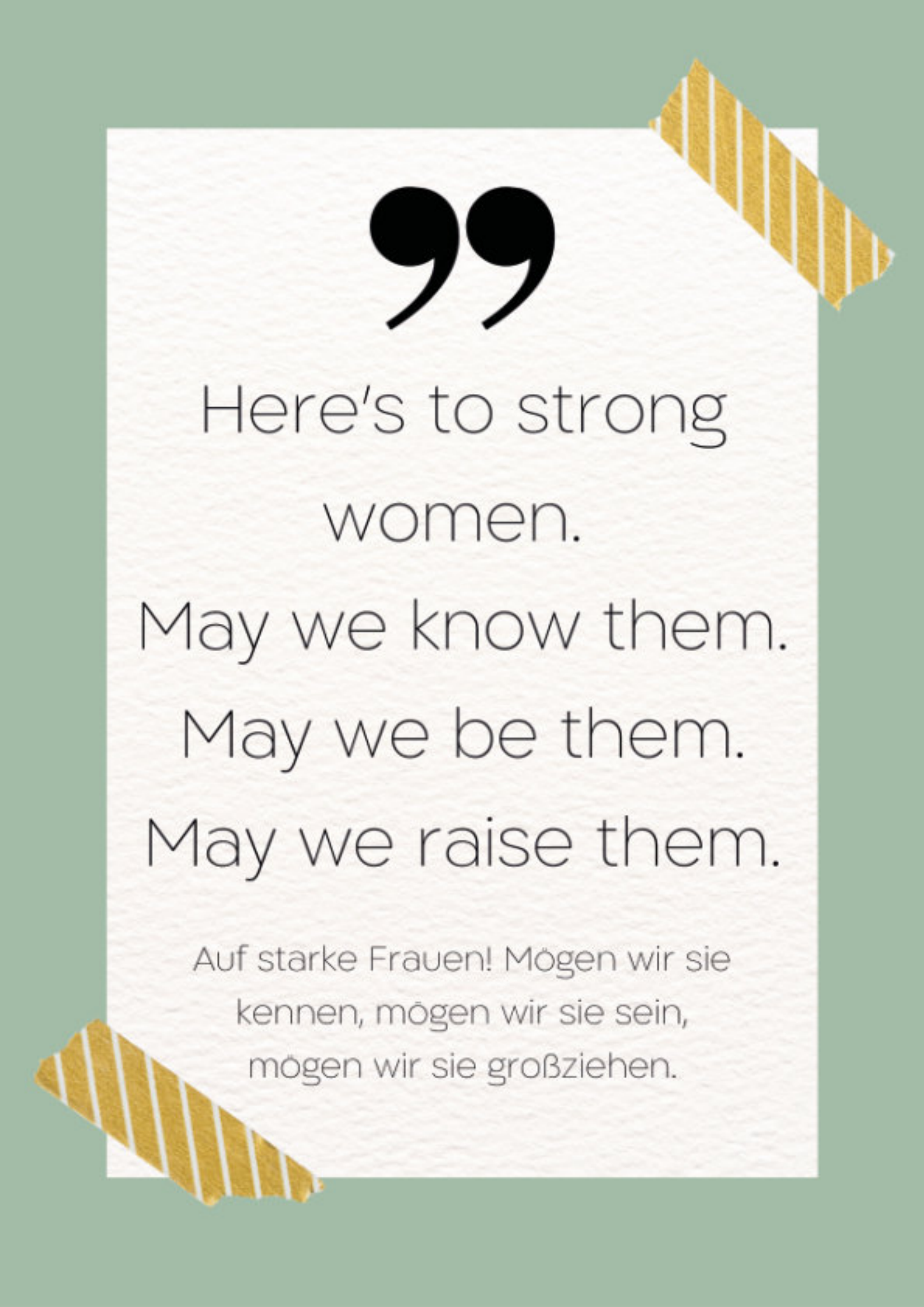
Helping Heels

Du fühlst Dich angesprochen und möchtest bei den Helping Heels reinschauen?

Hier gibt es mehr Informationen:
kontakt@shedoesfuture.org
+49 (0) 176 41780119

"Für mich ist es unglaublich schön zu sehen, wie viele Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten für junge Mädchen bei #SheDoesFuture umgesetzt werden. Es ist toll als Helping Heel ein Teil davon zu sein. Ich möchte für die Mädchen das sein, was ich damals nicht hatte: eine Ansprechpartnerin und Unterstützerin. Außerdem finde ich lebenslanges Lernen einen sehr wichtigen Punkt – nicht nur die Mädchen können aus den Erfahrungen der Helping Heels etwas für ihre eigene Zukunft mitnehmen, auch wir können viel von den jungen Menschen lernen und uns zusätzlich untereinander vernetzen. Ich freue mich auf die weitere Entwicklung."

Nele Hartmann | Helping Heels Mitglied seit 2021


Here's to strong
women.
May we know them.
May we be them.
May we raise them.
Auf starke Frauen! Mögen wir sie
kennen, mögen wir sie sein,
mögen wir sie großziehen.

Gute Zusammenarbeit

Dass man gemeinsam viel mehr schafft als alleine ist für uns ein Motto, das wir leben. Das bezieht sich nicht nur auf die Arbeit bei uns im Team, sondern auch auf unsere Ziele, die wir mit unserer Arbeit erreichen wollen: Junge Menschen auf ihre Zukunft vorbereiten, indem sie erfahren und erleben dürfen, wo ihre Talente liegen, dass sie und ihre Meinung wertgeschätzt sind und dass sie die Chance haben, ihren eigenen Weg zu gestalten. Deshalb freuen wir uns, auf den nächsten Seiten die Vielzahl an Kooperationen, die wir dieses Jahr wieder eingehen durften und die noch nicht in den Highlights ausgiebig beleuchtet wurden, Revue passieren zu lassen.

This is me - This is us

Unter diesem Titel ist im Sommer 2021 eine weitere Kooperation mit der Realschule Nord in enger organisatorischer Zusammenarbeit mit Schulsozialarbeiterin Julia Korf an den Start gegangen. Nach dem Erfolg der Confidence Club AG im letzten Jahr wurden wir dieses Jahr für eine erneute Zusammenarbeit angefragt, diese Mal im künstlerischen Bereich. Über das Landesprogramm Kultur & Schule gefördert, fand hier eine Tanz- und Theater-AG statt.
Das Besondere: Die AG ist für Teilnehmende aus allen Jahrgangsstufen offen. Dabei wird kein bereits bestehendes Stück geprobt, sondern Kern des Konzeptes ist es, mit den Kindern und Jugendlichen ein eigenes Stück zu erstellen, das ihre eigenen Erfahrungen, Erlebnisse, Träume und Wünsche repräsentiert.

Aus diesem Grund sind für diese AG zwei Künstlerinnen engagiert worden: Zum Einen Linn Kaßner-Dingersen als Tänzerin, die sich hierfür zum anderen mit Sigrid Kurth-Kaßner, Spiel- und Theaterpädagogin aus Lippstadt, zusammengetan hat.

Nach einem erfolgreichen Schnupperworkshop mit 50 Teilnehmenden ist eine feste Gruppe von 21 Kindern und Jugendlichen geblieben. Das gemeinsame Stück wird im Sommer 2022 in der Zukunftswerkstatt aufgeführt werden.

Im Anschluss an das Projekt werden die beiden in den Künstler:innen Pool NRW aufgenommen, wodurch noch weitere künstlerische Projekte umgesetzt werden können.

Summer School

Natürlich durfte auch in diesem Jahr unsere Summer School nicht fehlen. Zum dritten Mal haben wir die Empowerment-Woche für Mädchen und junge Frauen angeboten - wieder unter neuen Voraussetzungen. Ein besonderes Dankeschön gilt in diesem Jahr der Göhner Allianz OHG und der Allianz Kulturstiftung, die es mit einer Spende über 2.000 Euro erst möglich gemacht haben, dass die Summer School so stattfinden konnte. Von der Spende konnten wir z.B. die Materialkosten der Workbooks decken, als auch Freiplätze für Mädchen des Kinderschutzbundes, des Jugendamts Bad Oeynhausen und dem Team Asyl zur Verfügung stellen.

Summer School vernetzt Mädchen deutschlandweit

Die Mädchenorganisation "She does future" bietet eine Woche voller Inspiration, Selbstfindung und neuen Vorbildern.

Bad Oeynhausen. Oft trauen sich Mädchen mit Eintritt der Pubertät weniger zu. "Das begelegen auch Studien", sagt Linn Kaßner-Dingersen, die für die Mädchenorganisation "She does future" die dritte Auflage der Summer School betreut. Und genau die soll dabei helfen, positive Vorbilder zu finden und die eigenen Interessen und Fähigkeiten kennenzulernen. "Damit kann auch der Orientierungslosigkeit nach der Schulzeit begegnet werden", ist Kaßner-Dingersen überzeugt. Zum dritten Mal lud "She does future" zur Summer-School - dieses Mal aufgrund von Corona in einer Hybridveranstaltung. Innerhalb einer Woche konnten die Teilnehmerinnen mehr über sich und die eigenen Stärken lernen.

Aufgrund der Coronasituation im Sommer war das Format dieses Mal in den Herbst verschoben worden, um es auch live vor Ort durchführen zu können. Täglich trafen sich Frauen ab 16 Jahren aus ganz Deutschland - live und online - in der neuen Zukunftswerkstatt auf der Rehmer Insel. "Auch wenn wir gerne deutlich mehr Teilnehmerinnen in unserem dritten Jahr gehabt hätten, so muss man doch die äußeren Umstände mit berücksichtigen und es geht uns um die positive Erfahrung jedes einzelnen Mädchens in dieser Woche", beschreibt Linn Kaßner-Dingersen, Hauptorganisatorin und eine der zwei Gründerinnen von "She does future", ihr Resümee aus dieser Woche.

Jeden Tag eine andere Rednerin

Schön sei dabei insbesondere die erstmalige Zusammenarbeit mit dem Team Asyl und dem Kinderschutzbund Bad Oeynhausen gewesen. "Dadurch haben wir wirklich eine vielfältige Gruppe von Mädchen erreichen können", so Kaßner-Dingersen. Die weiteren Teilnehmerinnen kamen beispielsweise aus Berlin, Soest, Bamberg, Meinerzhagen oder Schönefeld. Bei der Summer School führten täglich verschiedene Rednerinnen die jungen Mädchen durch die verschiedenen Themen, wie Mindset, Karriere Achtsamkeit, Erfolg oder Selbstorganisation. Angeleitet durch die Vorträge konnten die Mädchen sich selbst besser kennenlernen und anhand eines Workbooks ihre eigenen Ziele festsetzen. Dazu kam ein Austausch und Gruppenübungen miteinander.

Als Rednerinnen inspirierten unter anderem Jennifer Baum-Minkus, Gründerin von Gitti Concious Beauty, bekannt durch Höhle der Löwen, welche auch in Formaten wie dem Red Bull Podcast unterwegs ist. In ihrem Fall wollten erstmals alle "Löwen" in ihr nachhaltiges Unternehmen investieren. Des Weiteren brachten Mia Papo oder Franziska Gärtner von Edition F ihre Expertise aus Marketing, Unternehmertum oder Achtsamkeit in die Woche ein. Mit dabei war auch die lokale Unternehmerin Jennifer Göhner, welche mit ihrem Unternehmen, der Göhner Allianz OHG, sowie der Allianz Kulturstiftung dieses Format unterstütze und in ihrem Beitrag über die Bedeutung von Erfolg sprach.

Organisiert wurde die Summer School von einem Team aus fünf jungen Frauen im Alter von 18 bis 23 Jahren, die ihre eigenen Ideen in die Gestaltung mit einbrachten. Sie konnten sich über das positive Feedback der Teilnehmerinnen freuen. Die 19-jährige Teilnehmerin Hannah lobte: "Am Anfang konnte ich mir noch nichts vorstellen, doch dann hat es meine Erwartungen übertroffen. Allein das Workbook hat mir geholfen, einen neuen Blick auf mich selbst und meine Lebenseinstellung zu bekommen." Auch nach der Summer School gibt es viele weitere Kurse bei "She does future", um sich auszuprobieren.

Quelle: NW Bad Oeynhausen Oktober 2021

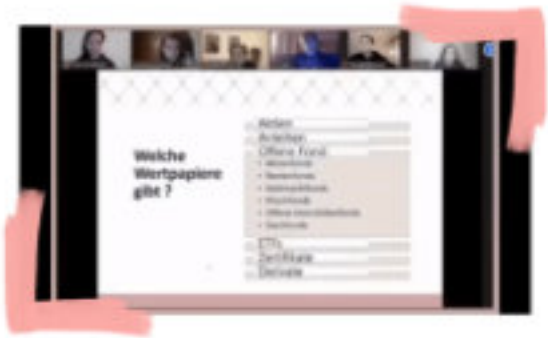
Let's work together

Unterstützung durch Soroptimist International

Videodreh zur Preisverleihung des SI-Deutschlandpreises

Club Bad Oeynhausen / Wittekindsland

Seit dem Beginn unserer Bekanntschaft mit dem Club im Jahr 2019, der Auszeichnung mit dem Soroptimist Deutschlandpreis 2021, gemeinsam mit der MaLisa Stiftung, und der Zusammenarbeit bei verschiedenen Projekten, freuen wir uns sehr, dass wir auch in diesem Jahr die Finanzkurse mit Karolina Decker von FinMarie durch die großzügige Unterstützung des Clubs stattfinden lassen konnten.



Warum es dem Club Bad Oeynhausen / Wittekindsland ein Anliegen ist, die Durchführung dieser Kurse zu unterstützen, beschreiben sie auf der eigenen Club-Website so:

> Frauen haben andere Finanz- & Erwerbsbiografien als Männer und müssen daher anders planen.

"Der Workshop Budgeting Skills trägt dazu bei, die Auseinandersetzung mit dem Thema Finanzen zu fördern und erstes Wissen aufzubauen. Damit entsteht Grundwissen für die Entwicklung wirtschaftlicher Unabhängigkeit und mehr Sympathie für das wichtige Thema.

Wirtschaftliche Unabhängigkeit und Selbstbestimmung von Frauen gehört zu den zentralen Zielen von Soroptimist International. Mit Projekten wie diesem arbeiten wir als lokaler Club unserer internationalen Organisation Soroptimist International daran, die Lebensbedingungen und den Status von Frauen und Mädchen durch Bildung, Stärkung und die Schaffung von Chancengleichheit zu verbessern."

fin:marie
INVESTMENT MADE FOR WOMEN

„Der Workshop hat mir **richtig gut gefallen**! Jetzt habe ich einen **genaueren Überblick** darüber, wie ich das Thema Finanzen angehen kann und auch die **Motivation** endlich was zu machen. **Das Material von Karolina hilft dabei echt weiter!**"
Laura, 19 Jahre

iPhoria

Im Januar 2021 durften wir in eine Kooperation mit iPhoria einsteigen. Das erfolgreiche Unternehmen sitzt in Berlin und stellt iPhone Accessoires her.

Die Gründerin Milena Jäckel hat uns nicht nur in der BizzClass besucht und dort den spannenden Weg von der Idee zum Unternehmen gezeigt und alle unsere Fragen beantwortet. Darüber hinaus haben wir eine kleine Spende vom Erlös jedes verkauften Bio Cases erhalten.

Jobville

Von der Kooperation mit der Jobville der DASA Arbeitswelt haben wir schon in den Highlights ausgiebig berichtet.

Trotzdem möchte wir diese Verbindung hier noch einmal aufnehmen, denn was uns ganz besonders freut, ist, dass der Workshop dort so gut angekommen ist, dass wir für 2022 direkt schon wieder angefragt wurden. Natürlich haben wir gerne zugesagt, denn das, was wir besonders schätzen sind langfristige und nachhaltige Kooperationen, die dazu führen, dass wir gemeinsam etwas bewegen können.
Wir bedanken uns herzlichst bei allen Partner:innen, die uns dieses Jahr unterstützt haben und freuen uns auf alte und neue Partner:innen im kommenden Jahr.

”

You get in life what you have the courage to ask for.

Du bekommst im Leben das, wonach Du Dich zu fragen traust.

Oprah Winfrey

Lehrende auftanken lassen

In unserer täglichen Arbeit haben wir nicht nur viel mit jungen Menschen zu tun, sondern auch mit Eltern, anderen sozialen Institutionen und Schulen. Was in den Zeiten seit Beginn der Pandemie für uns immer sichtbarer wurde, war der zunehmende Druck insbesondere auf Schulen und ihre Lehrenden.
Zum Einen durch die gesellschaftliche Erwartungshaltung Schule plötzlich gänzlich digital zu gestalten, zum Anderen durch ein häufiges Wechseln zwischen Online- und "Live"-Unterricht. Es folgten lauter werdende Klagen, dass den Schüler:innen so viel Schulstoff und Wissen fehle, dass sie dieses unmöglich wieder aufholen könnten.

Gleichzeitig erzählten uns Schüler:innen, dass sie zum Teil noch um 23 Uhr Antwort von ihren Lehrer:innen auf Fragen bekamen und viele sich auch im Online-Unterricht darum bemühten, die Klassen beisammen und als Einheit zu halten.

Kein Wunder also, dass Lehrende, gerade die, die sich viel für ihre Schüler:innen engagieren, mit ihren Kräften langsam ans Ende kamen. Genau aus diesem Grund haben wir entschieden, eine Wertschätzungsbox zu entwickeln, gemeinsam mit einer Expertin für Lehrer:innen-Coachings: Nadine Ufermann. Hier haben wir dem ersten Test-Kreis von Lehrenden die Möglichkeit gegeben, nicht nur durch das Genießen des Boxinhalts aufzutanken, sondern sich mit Gleichgesinnten zwei Stunden lang unter fachlicher Anleitung von Nadine Ufermann auszutauschen und die eigene Kraft und Leidenschaft für den Lehrberuf wiederzufinden.

Ein besonderer Dank geht hierfür an den Rotary Club Herford-Hanse unter der derzeitigen Präsidentschaft von Dr. Cesary Krüger, die mit einer Spende die erstmalige Durchführung der Wertschätzungsbox für 15 Teilnehmende ermöglichten. Im Ausblick sehen wir dieses Projekt als einen Start und möchten es nach Aufnahme unseres Live-Betriebes in 2022 baldmöglichst wieder durchführen.

Ufermann

Rotary
Club Herford-Hanse

Das ist drin in der Box

Rückmeldungen der Teilnehmenden

"Der Abend war für mich gewinnbringend und eine abwechslungsreiche Abendveranstaltung, in deren Genuss definitv noch mehr Kolleg:innen kommen sollten."

"Es war ein sehr entspannter und offener Abend. Ich hatte eine wertvolle, inspirierende Zeit."

"So eine Box würde ich an Lehrer:innen verschenken, die sehr engagiert und hart arbeiten und dafür wenig Anerkennung bekommen."

Confidence Club

seit 2022
powered by **desired**

Stell Dir vor, Du hast eine Gemeinschaft, in der Du so sein darfst, wie Du bist und schon mit 16 Jahren anfängst, Dein eigenes Netzwerk aufzubauen. Eine Gemeinschaft, in der Du regelmäßig von anderen Lebenswegen hörst und Personen kennenlernst, die Dich auf Deinem eigenen Weg ein Stück begleiten.

„Durch #SheDoesFuture habe ich bisher unglaublich wertvollen Input und Inspiration mitbekommen, dass ich nun einen ganz anderen Blick auf mein Leben habe.

Die Perspektive sein eigenes Ding zu machen und dabei das Glücklich-Sein zu priorisieren, hat mir dieses Jahr die Augen geöffnet.

Allein die Wertschätzung auch für kleine Dinge und der Austausch mit ganz vielen Mädels gibt mir Kraft und Motivation, an mich selbst und andere zu glauben.

Ich habe gelernt mal selbst anzupacken, Verantwortung zu übernehmen und mich zu reflektieren. Ich bin nicht perfekt, aber all das hat mein Selbstvertrauen gestärkt und mich stärker gemacht."

Leoni, 18 Jahre

Genau das passiert in unserem Confidence Club. Der Confidence Club ist ein deutschlandweites Netzwerk für junge Frauen und Mädchen ab 16 bis ca. 21 Jahren.
Hierbei geht es uns um die Vernetzung, den regelmäßigen Austausch und die Inspiration von verschiedenen Vorbildern über mögliche Berufs- und Karrierewege. Außerdem sind Themen, wie Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Selbstbewusstsein und positive Körperwahrnehmung hier zu Hause. Die Themen sowie der Input werden von erwachsenen Speaker:innen aus verschiedenen Branchen gestaltet und per Online-Treffen an die Mädchen weitergegeben. Wichtig sind uns hierbei die Qualität der Ausbildung sowie der Erfahrungsschatz der jeweiligen Person. Es geht nicht um den perfekten Lebenslauf, sondern um Problemlösungsfähigkeit, Kreativität, Respekt, Zufriedenheit und Wertschätzung des eigenen Lebensweges.

Der Confidence Club ist während der Pandemie-Zeit als Online-Netzwerk entstanden und hat mittlerweile Mitglieder aus allen Teilen Deutschlands. Zusammen mit desired.de – dem Online-Magazin für Frauen von der Ströer Media Gruppe - möchten wir in 2022 den Confidence Club zum größten Netzwerk junger Frauen in Deutschland ausbauen und würden uns sehr freuen, wenn hieraus auch Gruppen vor Ort entstehen, die sich wieder live treffen. Hierzu mehr im Ausblick.

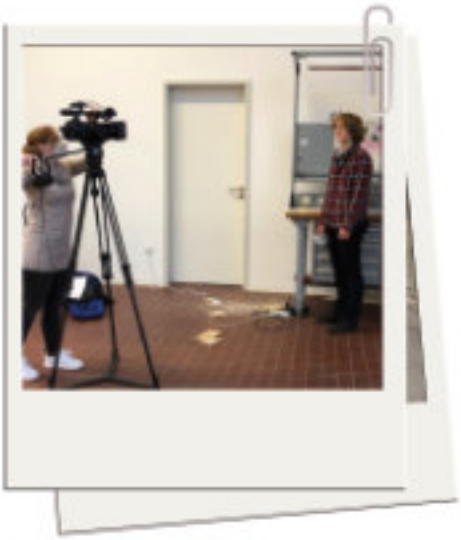
Speaker:innen 2021

what do we live for, if it is not to make life less difficult for each other?

Wofür leben wir, wenn nicht dafür das Leben füreinander weniger schwierig zu machen?

George Eliot

Vom Praktikum zur Ausbildung



Als im Januar 2021 das WDR Fernsehen zu Besuch war, um den Film für den Lokalzeit-Bericht über unsere Arbeit zu drehen, war Salome die Hauptperson, die durch den Bericht geführt hat. Damals hat Salome noch nach einer Ausbildung gesucht.

Umso mehr freuen wir uns, dass sie noch im selben Jahr eine für sie passende Ausbildung gefunden hat. Mehr zu Salome, ihrer Praktikumszeit bei uns und ihrer Ausbildung erfährst Du hier.

Salome kam im Oktober 2020 zu #SheDoesFuture als eine etwas zurückhaltende, ruhige junge Frau, mit vielen kreativen Ideen, einer Begeisterung und Geschick für Handwerk, Technik und Fahrräder.

Sie hat lange Zeit mit ihrer Familie in der Türkei gelebt, hat die Sprache, die Kultur und die Lebensweise gelernt und erlebt und so kam es zum ersten Kennenlernen auch auf interkultureller Ebene zwischen ihr und dem Team.

Salome hat hauptsächlich AnnKat im Bereich des Hallenausbaus unterstützt. Gemeinsam sind ein Hochbeet gebaut und in Zusammenarbeit mit Handwerksbetrieben aus dem Ort, Trockenbauwände errichtet und gestrichen sowie Möbel renoviert und lackiert worden.

Anfang 2021 hat uns der WDR besucht, um über #SheDoesFuture zu berichten. Neben Laura Hooymann, die im Studio in Bielefeld war, wurde auch in unseren Räumlichkeiten gedreht. Und zusätzlich zu Sonja und Linn war auch Salome Teil des Berichtes. Sie zeigte, dass Frauen und Mädchen genauso eine Daseinsberechtigung in technischen und handwerklichen Berufen haben wie Männer.

Und noch mehr zeigte sie uns ihre persönliche Weiterentwicklung auf. Selbstbewusst und souverän beantwortete sie die Fragen der Redakteurin, hat sich und ihre Meinung ins rechte (Kamera-) Licht gebracht.

Im Sommer hat Salome eine Ausbildung im Fachwerk in Minden zur Tischlerin angefangen, leider noch ohne Ausbildungsbetrieb, denn trotz zahlreicher Bewerbungen hier im Umkreis, bekam sie nur Absagen.

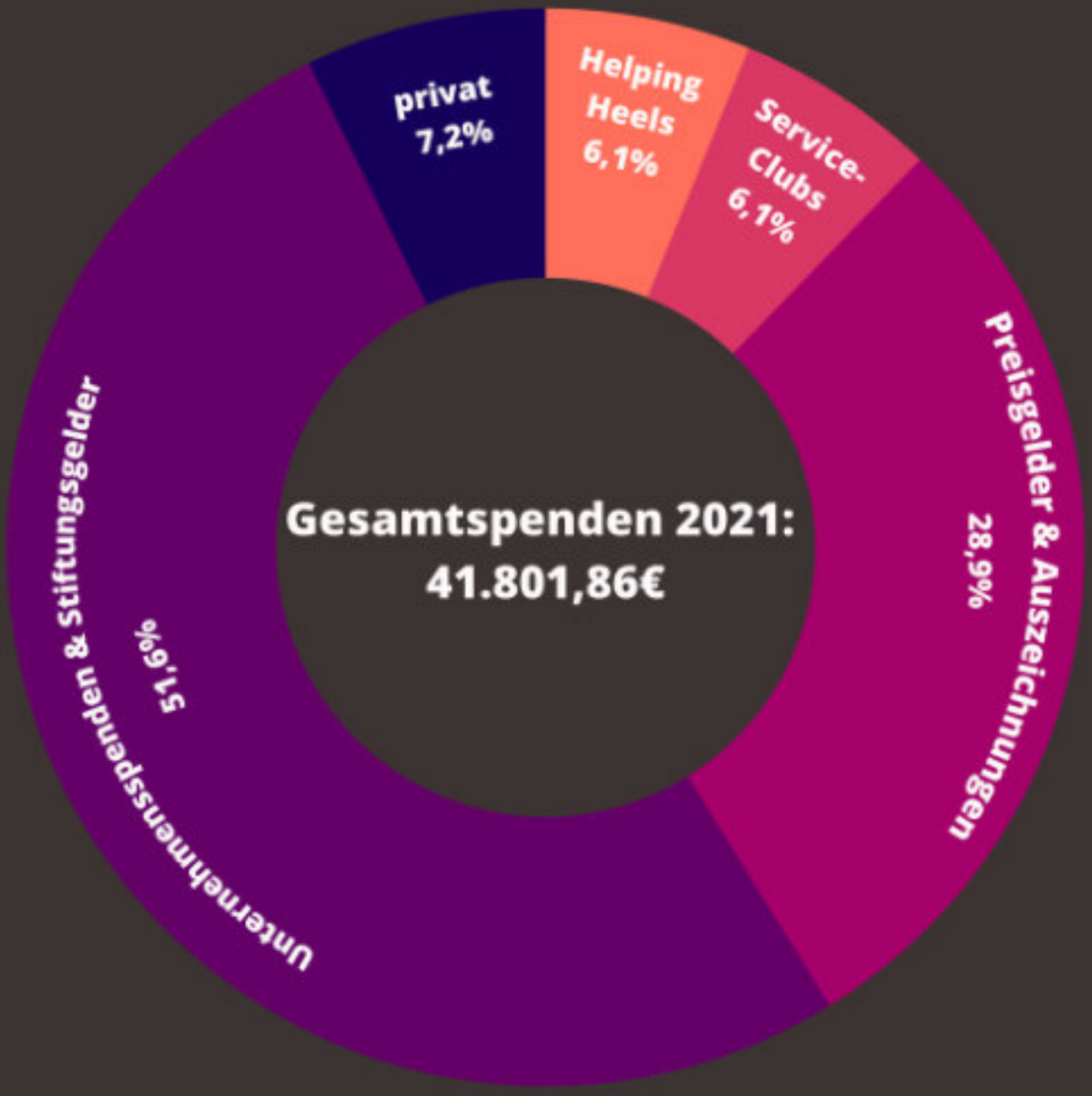
Durch Zufall lernten wir Burkhard Ahlert, Tischlermeister aus Werste kennen. AnnKat erfuhr, dass er eigentlich gerade keine Azubis suchte und berichtete trotzdem von Salome, ihrem Werdegang und ihrer aktuellen Situation. Herr Ahlert erklärte sich zu einem Praktikum bereit, in dem Salome durch ihre Art und ihre Talente glänzen konnte. Long Story short - seit Anfang 2022 macht Salome ihre Ausbildung in der Tischlerei Ahlert.

Wir sind alle sehr stolz, wie Salome sich entwickelt hat, freuen uns jedes Mal, wenn sie uns besucht und wünschen ihr viel Erfolg und Gesundheit für die Zukunft.

Ann-Kathrin Albert

Real Talk

Als Unternehmen im Sozial- und Bildungsbereich ist es eine Herausforderung, Leistungen finanzierbar zu halten, so dass unsere junge Zielgruppe sie möglichst kostengünstig nutzen kann. Nur ein Teil unserer Arbeit kann sich über Mitgliedsbeiträge und Kurse tragen. Hierfür arbeiten wir mit Förderungen, Unternehmen und Privatpersonen über Sponsorings und Spenden zusammen. Dankbarerweise ist zunehmend in der Gesellschaft der Giving-Back Gedanke verankert sowie das Bewusstsein, dass wir unser System teilweise nur mit privaten Initiativen ändern können, die auf den Ideen und dem Engagement von Privatpersonen basieren. Es ist neben der Schule, welche Allgemeinbildung vermittelt, die Aufgabe von uns allen, Bildung junger Menschen nachhaltig zu gestalten. #SheDoesFuture stellt dabei Konzept, Personal und Programm zur Verfügung, welches mit Fachqualifikation und Energie ausgeführt wird.



Jetzt mithelfen und unsere Arbeit unterstützen:

Oder

#SheDoesFuture gUG
Volksbank Bad Oeynhausen-Herford
IBAN: DE03494900700101409200
BIC: GENODEM1HFV

Der Weg zur Selbstakzeptanz

Das Jahr 2021 war, wie schon das Jahr davor, geprägt von dem großen Stichwort Corona. Um die täglichen Berichte über Neuinfektionen, Hospitalisierungsraten und neue Regelungen und Verordnungen im Radio, Fernsehen oder Internet konnte man quasi nicht herumkommen. Was mir aber am meisten aufgefallen ist, sind nicht die vielen Beschlüsse und Nachrichten, sondern eine Trendwelle auf Social Media: die Selbstoptimierung während einer globalen Pandemie.

Neue Dimensionen durch Pandemie

Zugegeben: den Selbstoptimierungswahn gibt es schon lange auf Social Media. Doch während der Corona-Pandemie hat die Entwicklung neue Dimensionen erreicht. Das Absurde: selbst in einer Pandemie, wenn die Welt eigentlich stillsteht, muss die eigene Persönlichkeitsentwicklung weitergehen.

Um mich nicht falsch auszudrücken: Persönlichkeitsentwicklung ist klasse! Immerhin steht #SheDoesFuture für genau diesen Ansatz: Mädchen und junge Frauen dürfen sich ausprobieren und sich selbst kennenlernen. Wir möchten junge Frauen empowern, damit sie ihre Stärken nutzen können! Doch klar ist: jede steht dabei vor unterschiedlich großen Herausforderungen. Deswegen hat auch jeder und jede sein bzw. ihr eigenes Tempo.

Eigener Kosmos Instagram

Auf Instagram und Co. ist das aber kaum zu erkennen. Scheinbar spielerisch können Influencer:innen die Pandemiezeit nutzen um sich weiterzubilden, eine neue Sprache zu lernen, fit zu werden oder mit der Achtsamkeitswelle schwimmend etwas für sich zu tun. Das heißt in den sozialen Medien beispielsweise eine neue Fitnessroutine zu entwickeln oder sich endlich gesund zu ernähren. Selbst ein Spa-Day ist in den sozialen Medien durchgetaktet, folgt einer festen Routine und wird natürlich dokumentiert. Das hört sich doch ziemlich nach Arbeit an, oder?

Neue Routinen kosten Kraft

Sie in den Alltag zu integrieren ist außerdem oft schwieriger, als man denkt. Das echte Leben kennt nämlich nicht nur gute Tage.

An guten Tagen kann es uns sehr leicht fallen gesund zu essen, Sport zu machen und sich außerdem noch weiterzubilden. An anderen Tagen fallen uns oft die einfachsten Aufgaben schwer.
Rückschläge sind also die Regel, durch Instagram und TikTok könnte man aber zu dem Gedanken kommen, dass das Gegenteil der Fall ist. Perfektion ist der Standard und Fehler scheinen keinen Platz zu haben.

Instagram-Inszenierungen führen zu Frust

Diese unrealistischen Erwartungshaltungen führen zu Frust. Denn, wenn es allen scheinbar so leicht zu fallen scheint, dann muss ich doch das Problem sein, oder? Und damit zurück zur Corona-Pandemie.

Die letzten zwei Jahre waren eine belastende Zeit. Ängste, Sorgen und Nöte sind bei vielen allgegenwärtig. Unter diesem Stress stehend, schleppen sich viele durch den Tag. An Selbstoptimierung auf Instagram-Niveau ist also gar nicht zu denken. Trotzdem erscheint dort die Pandemie als der ideale Zeitpunkt, um sein Leben zu optimieren. Ich sage: es ist der ideale Zeitpunkt, um sich eine Auszeit zu nehmen.

Jedes 3. Kind zeigt psychische Auffälligkeiten

Seit Anfang 2022 gibt es die junge Selbst-hilfegruppe „Depression und Ängste Bad Oeynhausen". Die Gruppe ist eine der ersten Selbsthilfegruppen in der Region, die explizit für junge Menschen ist. Dabei bräuchte es viel mehr solcher Angebote, gerade in Anbetracht dessen, dass immer mehr junge Menschen an Depressionen oder Angststörungen erkranken.

Der Druck in der Schule, in der Familie, durch soziale Medien und jetzt durch die Pandemie beschleunigt, wird einfach zu viel.

Hier hilft kein rapider Lebenswandel à la Instagram, kein:e Influencer:in der:die ihnen vorlebt, wie sie sich organisieren können. Und auch kein durchstrukturierter Spa-Day.

Bewusstwerden über sich selbst

Resilienz, Selbstwirksamkeit und Achtsamkeit sind kein Wettbewerb, bei dem man gewinnen kann oder wo man als bestes abschneidet. Wirkliche Achtsamkeit hat auch nichts damit zu tun, wie sehr ich mich im Yoga verbiegen kann.

Vielmehr geht es beim Bewusstwerden darum, zu lernen, sich selbst zu akzeptieren. Anzunehmen, dass es momentan nicht weitergeht, dass momentan vielleicht weniger geleistet werden kann, als vorher und dass Genesung Zeit braucht.

Das Bewusstsein darüber und die Akzeptanz dessen, das ist der Schlüssel, um die eigene Situation Stück für Stück und ohne Druck, zu verbessern.

Woher kommt der Änderungs-wunsch?

Wenn Du etwas ändern möchtest, an Dir oder an Deiner Situation, hilft es Dir erst die Frage zu stellen, warum Du es ändern möchtest. Fühlst Du eine innere Motivation, oder hast Du das Gefühl, dass Du von außen (Gesellschaft, Freunde, Familie, etc.) dazu gedrängt wirst?

Fakt ist: Perfektion ist eine Lüge. Wenn wir etwas an unserem Leben ändern wollen, funktioniert das in kleinen Schritten. Und davor sollte man sich aber stets über eins bewusst sein: nämlich möchte ich mich überhaupt ändern?

Es ist nämlich okay, so zu bleiben, wie man ist. Sich selbst zu akzeptieren ist kein Rückschritt, sondern ein Schritt in die richtige Richtung. Das ist vielleicht nicht Instagram tauglich, aber auf lange Sicht deutlich gesünder.

Timo Förster, der.hive-Zukunftswerkstatt, Marketing

Unsere Praktikantinnen

Potenziale entfalten

Auch im letzten Jahr haben wir wieder einige Praktikantinnen bei uns begrüßen dürfen. Egal, ob aus der Nähe wie beispielsweise Bad Oeynhausen, Löhne und Vlotho, oder von weiter weg - das Weiteste in 2021 war unsere Praktikantin aus Bretten (354 km) - wir haben wieder tolle junge Menschen bei uns begrüßen dürfen.

Unsere Praktikumsgespräche im letzten Jahr waren davon geprägt, dass zugesagte Praktika pandemiebedingt abgesagt, gar nicht erst vergeben, oder von Schulseite aus auf einen Tag verkürzt wurden. Ein Grund mehr unseren Praktikantinnen so viele Einblicke wie möglich zu bieten. Egal, ob Schülerpraktikantinnen, freiwillige Praktika nach dem Schulabschluss, oder Praktika als Teil der Studienleistung, wir blicken zurück auf ein Jahr, in dem wir viele tolle junge Frauen kennenlernen durften, die hier ihre Stärken ausprobieren und ihre Talente einbringen durften.

"Ich habe in den Osterferien ein einwöchiges, freiwilliges Praktikum bei #SheDoesFuture gemacht und es hat mir in der Planung meiner Zukunft sehr viel gebracht. Bevor ich mein Praktikum gemacht habe dachte ich, dass ich in den Bereich Verwaltung gehen möchte. Allerdings habe ich festgestellt, dass viele der Aufgaben, die dort anfallen, nicht in meinem Stärkenbereich liegen.

Im Praktikum wurde mir dann der Bereich (Social Media) Marketing gezeigt. Ich habe allgemein viele Einblicke in unterschiedliche Bereiche bekommen z.B. Verwaltung, Marketing, Programmplanung und Eventmanagement. Am besten hat mir aber der Bereich Marketing gefallen, da dieser so vielfältig ist.

Um mich in verschiedene Bereiche mit einzubeziehen, habe ich verschiedene Aufgaben bekommen, wie z.B. die Gestaltung von Instagram-Posts, Websitegestaltung, die Erstellung von Thumbnails und die Teilnahme an und Einbringung eigener Ideen bei Meetings.

Mein Highlight und das, worauf ich sehr stolz bin, ist die Gestaltung neuer Postkarten für #SheDoesFuture. Diese Aufgabe wurde mir als Praktikumsprojekt zugeteilt. Das fand ich an meinem Praktikum eines der besten Dinge: dass mir eine Aufgabe zugetraut wurde und ich selber schauen durfte, wie ich diese umsetze. Im Vergleich zu anderen Praktika, wurde mir bei #SheDoesFuture zugetraut, dass ich mich selber an unterschiedlichen Dingen ausprobiere, ohne feste Vorgaben. Das schätze ich sehr, denn das hat mir sehr viel geholfen, auch, da ich bald meinen Abschluss mache.

Nach meinem Praktikum wurde mir angeboten, dass ich für ein, zwei Stunden in der Woche bei #SheDoesFuture weiter arbeite. Natürlich habe ich zugesagt, denn hier gefällt es mir einfach mega gut und ich fühle mich sehr wohl." | Lara, 15 Jahre

Wenn Du weißt,

wer Du bist

und was Du kannst,

kann Dich nichts mehr aufhalten.

"Mein Highlight und das, worauf ich sehr stolz bin, ist die Gestaltung neuer Postkarten für #SheDoesFuture.
Mir wurde gesagt, dass ich mich in der Gestaltung ausprobieren soll. Das fand ich an meinem Praktikum eins der besten Dinge: dass mir eine Aufgabe zugetraut wurde und ich selber schauen durfte, wie ich diese umsetze." | Lara, 15 Jahre

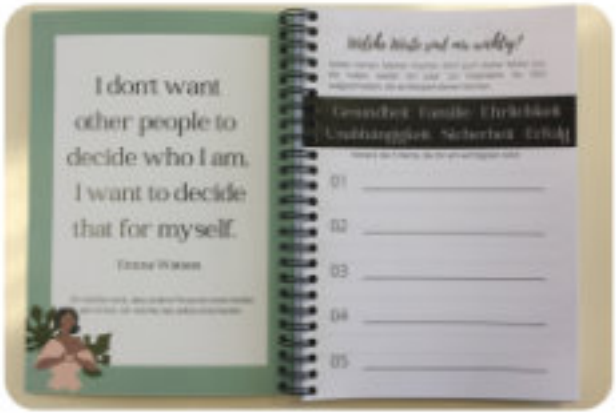
Dein persönlicher Planer

Wir entwickeln unsere eigenen Workbooks und Planer, u.a. um bei Veranstaltungen wie der Summer School damit zu arbeiten.

Aufgeteilt auf 5 Tage findest Du hier Platz und erklärte Reflexionsübungen, die Dir dabei helfen, Dir über Dich selbst bewusst zu werden.

Begib Dich auf die Reise zu Dir selbst mit Fragestellungen zu diesen Themen: Wie nimmst Du Dich wahr? Was zeichnet Dich aus? Wie findest Du heraus, was Du willst? Wie tust Du Dir selbst etwas Gutes? Und wie planst Du Deine eigenen nächsten Schritte?

In diesem Planer stecken erprobte Übungen, Wissen über Persönlichkeitsentwicklung und Selbstwirksamkeit, inspirierende Zitate von großartigen Persönlichkeiten sowie jede Menge Platz für weitere Notizen.



Jetzt bestellen - auch zum verschenken:

für 14,90€

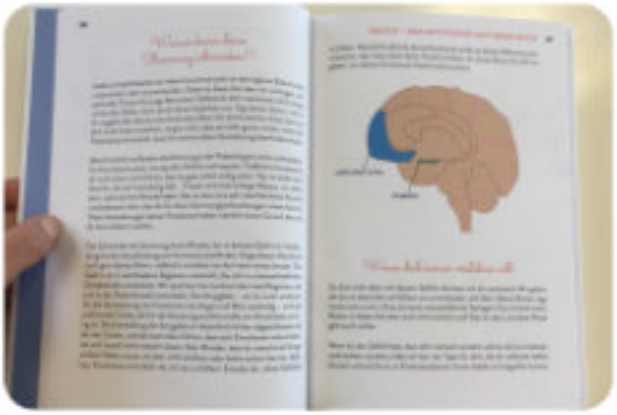
unter:
kontakt@shedoesfuture.org

Mädchensache

Unser Writing Lab, die Schreib-Werkstatt, wurde zu Beginn des Jahres von Autorin Sina Oberle besucht, um für ihr neues Buch unsere Mädchen zu Rate zu ziehen.

Entstanden ist daraus ein Ratgeber für Mädchen und ihre Eltern, indem ganz zielgruppengerecht erklärt wird, was eigentlich in der Pubertät, bei der Periode, dem Zyklus und der Sexualität passiert. Dabei geht dieses Buch tiefer als der Aufklärungsunterricht in der Schule und erklärt beispielsweise verschiedene Hormone und ihren Einfluss auf den Zyklus, die Wirkungsweisen verschiedener Verhütungsmethoden und macht sprachfähig bei einem Thema, das nach wie vor mit vielen Tabus und peinlichem Schweigen behaftet ist.

Dieses Buch hilft dort, wo auch Eltern an die Grenzen ihrer Sprachfähigkeit kommen und enthält im hinteren Teil sogar noch einen Extrateil nur für diese.



Jetzt bestellen:

für 18,00€

unter
www.komplett-media.de |Thalia oder Amazon

Believe you can
and you're
halfway there.

Glaube daran, dass Du es kannst
und Du hast es schon halb
geschafft.

Theodore Roosevelt

Let's go 2022!

Mit dem Abschluss von 2021 stellt sich direkt die Frage: Was haben wir für 2022 geplant? Wie viel können wir wirklich schon planen?

Für uns bedeutet das neue Jahr erstmalig die Chance auf Normalität und ganzjährig Live-Publikum in Form von jungen Teilnehmenden, die unsere Angebote wahrnehmen. Wir freuen uns auf den direkten Kontakt mit den Mädchen und haben uns dafür neu strukturiert.

Alle unsere Kurse werden zu Beginn des Jahres zunächst auf einen Wochentag gelegt, so dass die teilnehmenden jungen Frauen sich gegenseitig besser kennenlernen und vernetzen können. Hierfür haben wir unter der Überschrift „Make-hers" unsere Angebote auf den Nachmittags- und Abendzeitraum gebündelt. An einem Tag in der Woche können so Projekte gemeinsam gestaltet und Stärken und Talente entdeckt werden.

Eine weitere spannende Neuheit für 2022 ist die Zusammenarbeit mit desired.de – eine Marke der Ströer Media Gruppe. desired.de ist ein Online-Magazin für Frauen.
Gemeinsam werden wir den Confidence Club erweitern und zu einem deutschlandweiten Netzwerk für junge Frauen ausbauen. Dafür wird unsere Werbung über die Ströer-Bildschirme durch ganz Deutschland laufen.
Ziel ist es, durch den Confidence Club Mädchen ab 16 Jahren zu bestärken, untereinander und mit Vorbildern zu vernetzen und dadurch auf ihre eigene Zukunft vorzubereiten.
Ab Februar kann unsere Werbung bereits durch alle Städte Deutschlands gesehen werden.

Weitere spannende Events für dieses Jahr sind der Ausbau unserer Show & Motion Abteilung, unsere erneute Teilnahme an der DASA Jobville in Dortmund, neue Schulprojekte und AGs, die uns erwarten sowie der Weltmädchentag, der endlich wieder live stattfinden kann.

Außerdem möchten wir unser Junior Mentoring - das Angebot für junge Auszubildende, Studierende und Arbeitnehmende - wieder starten.

Wir sind gespannt auf ein Jahr voller Möglichkeiten und blicken positiv, zuversichtlich und mit Selbstvertrauen in das, was uns darin erwarten wird.

Sehen wir uns?

Dein Team von #SheDoesFuture

Engagement macht einen Unterschied und alleine können wir das nicht schaffen.

Du möchtest auch einen Unterschied machen?

Unsere Arbeit unterstützen als
Unternehmen, Privatperson oder in Kooperation:

Schreib uns gern an über
kontakt@shedoesfuture.org

Unser Spendenkonto:

#SheDoesFuture gUG
IBAN: DE03494900700101409200
BIC: GENODEM1HFV

Für die Spende erhalten Sie selbstverständlich eine Spendenbescheinigung.
Bitte geben Sie bei der Überweisung auch Ihre Anschrift mit an.

#SHE DOES
Future