

**Ansprechperson:**  
Beratung und Prävention

**Julie Kerstin Billmann**  
*Dipl. Sozialpädagogin, Tanzpädagogin*  
*Sozialtherapeutin für Beratung und Gruppenarbeit*

Uns interessiert was junge Menschen bewegt!

**Sie erreichen uns:**

  
donum vitae

Waldhausener Strasse 67  
41061 Mönchengladbach  
Tel.: 02161 / 406835  
Fax: 02161 / 948046  
[donum-vitae-mg@t-online.de](mailto:donum-vitae-mg@t-online.de)  
Homepage : [www.donumvitae-mg.de](http://www.donumvitae-mg.de)

**Gefühle?**  
**Fragen?**  
**Körperzeichen?**

**Sexualpädagogische Angebote**

**für Schule und Freizeit**

Wir geben Antworten!

### Wir bieten:

- Beratungsgespräche (nach Termin) und „Sprechstunde“ für junge Leute (Gerne kann der/die Freund/in oder weitere Personen mit dazu kommen)
- Unterrichtseinheiten
- Projektveranstaltungen
- Workshops
- Besuch von Kleingruppen in unserer Beratungsstelle ist möglich.

### Zielgruppen:

- Alle, die Fragen haben zu den Themen der Liebe, Partnerschaft und Verhütung
- Schülerinnen und Schüler aller Schulformen (ab 4. Schuljahr)
- Jugendliche und junge Erwachsene in Freizeiteinrichtungen
- Jugendliche und junge Erwachsene in Berufsbildungsmaßnahmen

Vor den Gruppenveranstaltungen werden die jeweiligen Rahmenbedingungen geklärt, wie Dauer, Auftrag und Intention, Gruppengröße und -zusammensetzung, Wünsche der Teilnehmenden u.a..

### Themenauswahl:

- Freundschaft / Erste Liebe / Partnerschaft
  - Körperzeichen, Fruchtbarkeit und seelische Veränderungen
  - Sexualität und Kommunikation / Über Gefühle reden
  - Verantwortung tragen durch präventives Denken und Handeln
  - Liebe / Sexualität / Umgang mit Verhütungsmitteln
  - Frau- sein und Mann- sein / Rollenerwartungen und -verhalten
  - Partnerschaft / Schwangerschaft / Familienplanung
  - Erkennung und Reflexion von Werten, Bedürfnissen und Grenzen
  - Umgang mit Erwartungen, Gefühlen, Ängsten, Hoffnungen und Befürchtungen z. B. Liebeskummer / Eifersucht
  - Wünsche und Träume / Lebensentwürfe und Lebensgestaltung
  - Partnerschaft und Sexualität in anderen Kulturen und Religionen
  - Ethische Auseinandersetzung mit dem Schwangerschaftsabbruch
  - Sexuelle Orientierung
- u. v. m.

### Methodenauswahl:

- Einzel-, Team- oder Gruppenarbeit, auch geschlechtsspezifische Gruppen
- Vermittlung von Körperwissen und wesentlichen Fakten zu den Themen in visuell eingängigen Präsentationsformen
- Vorstellen der Verhütungsmittelauswahl und der Methoden zur Empfängnisregelung
- Professioneller Einsatz von Wahrnehmungs- und Körperübungen, sowie Entspannungstechniken
- Arbeiten mit „Warming-ups“, und spielerischen Selbsterfahrungs-elementen wie Rollenspiele und Kommunikationsspiele z. B. Frage- Antwortspiel „Let´s talk about love“
- Einsatz unterschiedlichster Medien und kreativer Materialien wie Musik, Literatur, Broschüren, Texte, Bilderkarten, Krabbelsack, Fragenbox, Körperbilder u.v.m.
- Kreatives Gestalten mit unterschiedlichen Materialien, z. B. Farbe
- Tanz und Körperbewegung (Letztere lassen sich sehr erfolgreich im Rahmen der präventiven Arbeit einsetzen.)

Die Angebote sprechen die Jugendlichen in ihrer ganzen Persönlichkeit an, in ihrem Wissen und Verhalten, ebenso wie in ihren Sinnesempfindungen und Gefühlen. Die Auswahl der Methoden richtet sich nach der jeweiligen Ziel- und Altersgruppe und den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmenden.

### Ziele:

- Orientierungshilfe und Vermittlung von Körperwissen
- Sensibilisierung für verantwortungsbewusstes Handeln
- Bekräftigung zum präventiven Denken (z. B. geeignete Verhütungsmittel)
- Stärkung des Selbstbewusstseins und Selbstwertgefühls
- Reflexion von und Umgang mit Erfahrungen, Gefühlen und Konflikten
- Stärkung der eigenen Körperwahrnehmung und eines gesunden Körpergefühls (Entschlüsselung von Körper- u. Fruchtbarkeitszeichen)
- Ermutigung, Grenzen zu setzen und Bedürfnisse zu formulieren
- Stärkung der Handlungskompetenz
- Stärkung der Kommunikationsfähigkeit, Erlernen eine angemessene Sprache zu finden
- Stärkung der Konfliktfähigkeit und anderer sozialer Kompetenzen
- Erweiterung der Ausdrucksmöglichkeiten und Kreativität

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Frauen  
im Schwangerschaftskonflikt

  
*donum* **vitae**