



MIA - MÄDCHEN IN AKTION

Marlen Berg (Projektleitung)
M.A. Erziehungswissenschaft,
Literaturwissenschaft, Übungsleiterin
Breitensport

Isabell Richter (Mitarbeiterin)
Heilerziehungspflegerin, Studentin der
sozialen Arbeit, WB Mädchen*arbeit







Gefördert durch:



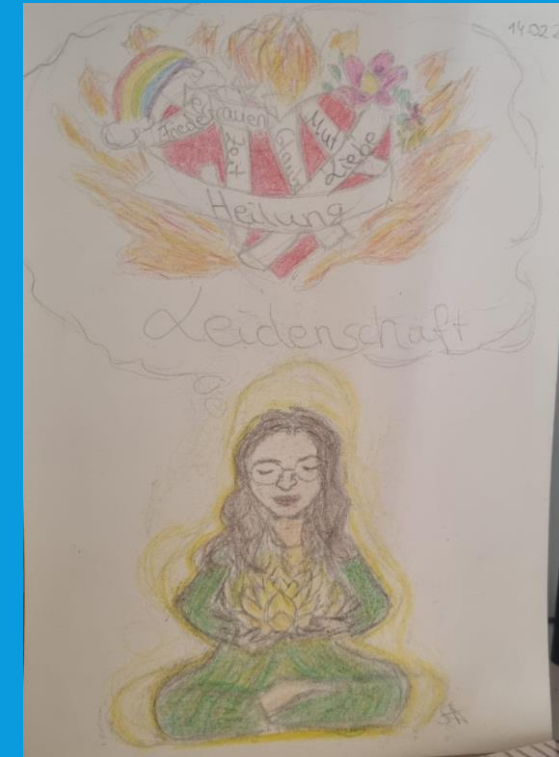
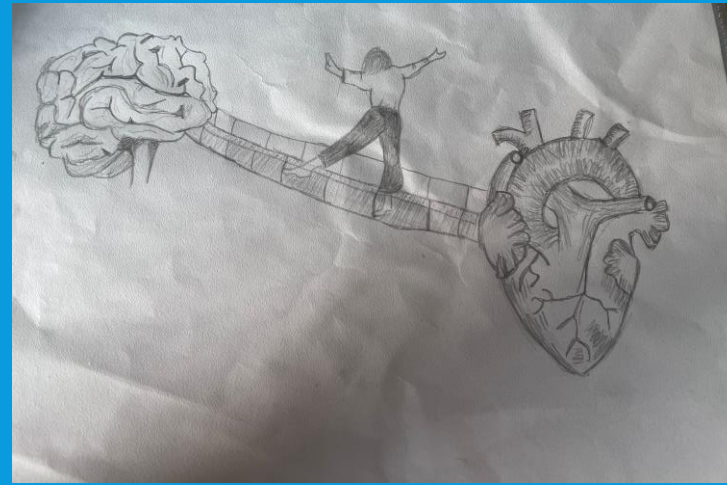
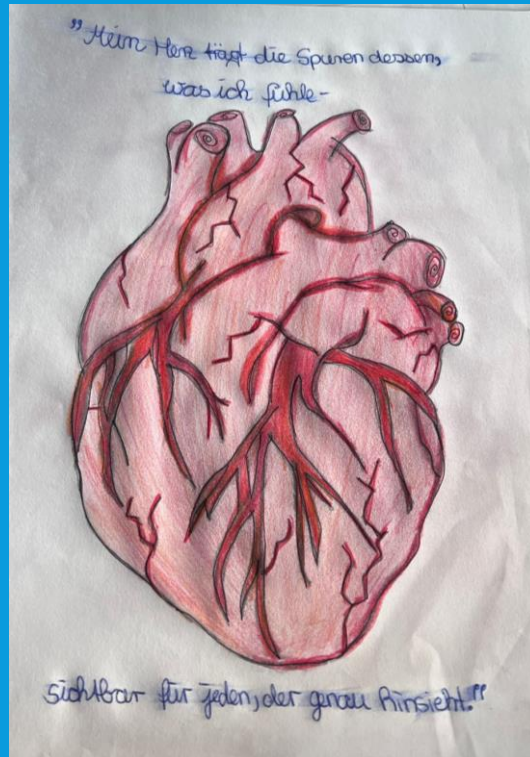
Cottbus
Chósebuz



ÜBER UNS

- www.maedchentreff-cottbus.de, 0355 47 46 35,     **YouTube**
- 35 Jahre Mädchenarbeit in Cottbus, Brandenburg und deutschlandweit
- Zielgruppe: Mädchen* und junge Frauen* im Alter von 6 bis 27 Jahren
- Offener Treff, stadtteilübergreifend, von Freizeitgestaltung / Kursen / Fahrten bis hin zu Beteiligung an One Billion Rising, Weltkindertag usw.
- Im Jahr rund 2900 Nutzerinnen auf 268 Öffnungstage (Stand 2025)
- Schwerpunkte: Empowerment, Beziehungsarbeit, Beratung in allen Lebenslagen und Fragen, Medienarbeit, politische und gesellschaftliche Beteiligung und im Kontext von Gleichstellungsarbeit, Präventionsangebote

AKTUELLE MOMENTAUFNAHME ZUM THEMA PSYCHISCHE GESUNDHEIT



AKTUELLE MOMENTAUFNAHME ZUM THEMA PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Anxiety

I'm resurrected

I'm infected

I'm a zombie with anxiety

I don't really fit into
society

I'm distressed

I tried my best

I was broken and then
glued

Thrown away and then
renewed

I can't go outside

The world is too bright

Home alone I thrive

But the walls are trying to
eat me alive

I wanna be a clementine

Or somebody's valentine

A ray of sunshine

Or maybe a glass of white
wine

WIE ICH MICH FÜHLE

- *„Meine Gedanken laufen ständig weiter und springen von einem Thema zum nächsten. Ich denke viel über Menschen und auch über mich selbst nach. Das ist nicht nur negativ, aber auf Dauer auch ziemlich anstrengend, weil ich kaum abschalten kann.“*
- *„Neben all den Gedanken und Momenten, in denen es anstrengend ist, gibt es auch Seiten in mir, die sich leicht anfühlen. (..) In diesen Momenten fühlt sich alles ruhiger an, fast so, als würde mein Kopf endlich eine Pause bekommen.“*
- *„Körperlich merke ich dann, dass ich entspannter bin. Die Anspannung lässt nach und ich kann wieder freier durchatmen. Es sind oft kleine Dinge, die das auslösen: Gespräche, Lachen oder einfach Situationen in denen ich mich wohlfühle.“*

MITMACHANGEBOTE FÜR DIE PHYSISCHE UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT

“RESPECT MYSELF”

23.05.2026
Start: 11:00 Uhr
Kostenlos
ab 16 Jahren.

Viele Frauen, Lesben, intersexuelle, nicht-binäre, trans* und agender Personen erleben im Alltag Grenzverletzungen, Unsicherheiten oder Bedrohungssituationen. Solche Erfahrungen sind kein individuelles Problem, sondern Ausdruck gesellschaftlicher Machtverhältnisse und struktureller Diskriminierung.

Wir werden uns mit den Hintergründen von Gewalt und Ausgrenzung und gleichzeitig mit eigenen Handlungsmöglichkeiten auseinandersetzen. Angelehnt an Wendo nutzen wir Methoden aus der Körperarbeit mit Reflexion, und geben Raum, um Selbstbehauptung und Solidarität praktisch zu erproben.

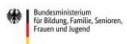
Ziel ist es, in einem geschützten Rahmen gemeinsam Stärke, Mut und Handlungsspielräume zu (re)aktivieren, Grenzen wahrzunehmen und klar „Nein“ sagen zu können.

Der Kurs beinhaltet u.a.: Selbstbehauptungsübungen, Selbstverteidigung und Selbstfürsorge.

Anmeldung über:
Frauenzentrum Cottbus e.V.
MIA-Mädchen in Aktion
Thiemstraße 55, 03050 Cottbus
Tel: 0355-474635, 0176 47166008
Mail: mia@maedchentreff-cottbus.de

Kursleitung:
Patty Rams
www.wendo-bb.de

Gefördert von:



Seminarfahrt nach Blossin

Future gehört uns -
DEINE STIMME ZÄHLT!



19.10. - 22.10.2026
1. Oktoberferienwoche

Unter dem Motto „Future gehört uns - Deine Stimme zählt“ verbringen wir gemeinsam mehrere Tage mit Austausch, Kreativität und Spaß.

In Workshops, Gesprächsrunden und gemeinsamen Aktivitäten sprechen wir darüber, was uns bewegt, was wir verändern möchten und wie wir unsere eigene Stimme stark machen können.

Dabei geht es zum Beispiel um Fragen wie:

- Was bedeutet Zukunft für mich?
- Wie kann ich meine Meinung mutig vertreten?
- Welche Träume und Ziele habe ich?
- Wie können wir uns gegenseitig stärken?

Eine Fahrt für Mädchen und junge Frauen im Alter von 12 bis 20 Jahren.

Teilnahmebetrag: 10 Euro

lelll



Anmeldung über:
MIA - Mädchen in Aktion
Projekt des Frauenzentrum Cottbus e.V.
Thiemstraße 55, 03050 Cottbus
Telefon: 0355/474635
Handynummer: 0176 47166008
Mail: mia@maedchentreff-cottbus.de

IM RAHMEN DER 3. COTTBUSER PRAEVENTIONSWOCHE

AM 10. JUNI 2026

LIVE-KOCHEN

Ab 17:30 Uhr

Ort: Digital über Jitsi - bequem von zu Hause aus in deiner Küche.

Entdecke die Freude am Kochen und lerne, wie du unterschiedliche Gerichte zubereitest. Bei unserem Angebot zeigen wir wie du einzigartige vegetarische Rezepte umsetzen kannst.

Sei dabei und melde dich **jetzt** an!
Du bekommst deine eigene Tüte mit allen Lebensmitteln die wir brauchen.

Wir werden eine vegane Bolognese kochen.

Unkostenbeitrag für die Zutaten: 2,50 Euro



Anmeldung über:
MIA - Mädchen in Aktion
Projekt des Frauenzentrum Cottbus e.V.
Thiemstraße 55, 03050 Cottbus
Telefon: 0355-474635
Mail: mia@maedchentreff-cottbus.de
Facebook, YouTube, Instagram: miacottbus



Mit macht fit! 2026

Termine im Februar:

27.02.2026: ab 17:00 Uhr

Termine im März:

13.03.2026: ab 16:00 Uhr

20.03.2026: ab 16:00 Uhr



MIA - Mädchen in Aktion Projekt des Frauenzentrum Cottbus e.V.
Thiemstraße 55, 03050 Cottbus
Telefon: 0355/474635
Handynummer: 017647166008
Mail: mia@maedchentreff-cottbus.de



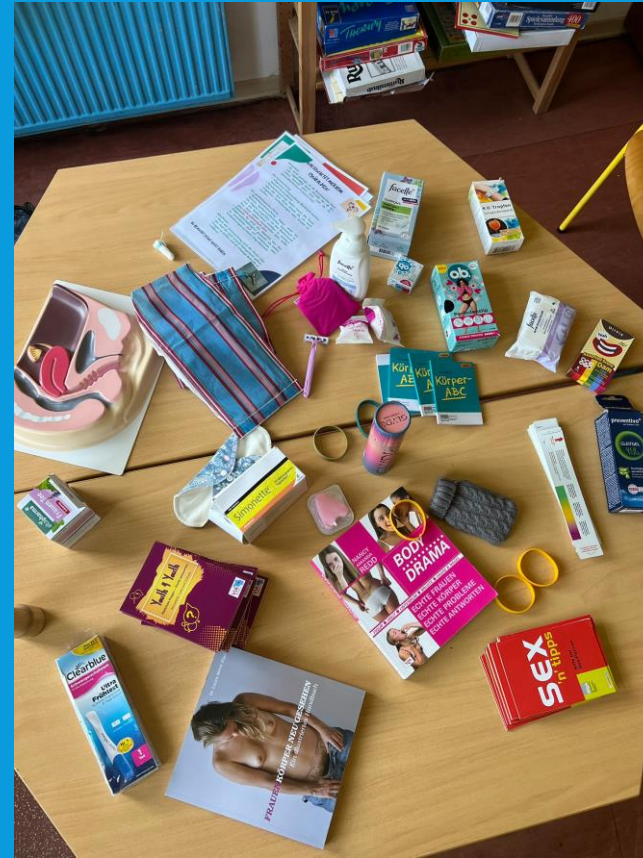
- Selbstverteidigungskurse, Fahrten zum Thema Empowerment, gesunde Ernährung im digitalen Raum, Bewegung usw.
- Die Themen, aber vor allem das soziale Miteinander schafft emotionale Stabilität, Ablenkung und ein „Auffangen“
- Beziehungsarbeit und Offenheit als Hilfe für junge Menschen, Wertschätzung der Individualität, Freiräume schaffen

MITMACHANGEBOTE FÜR DIE PHYSISCHE UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT



PRÄVENTIONSARBEIT IM KONTEXT VON KÖRPER, ENTWICKLUNG, SEXUALITÄT, LIEBE, AUFKLÄRUNG, SELBSTLIEBE, GRENZSETZUNG

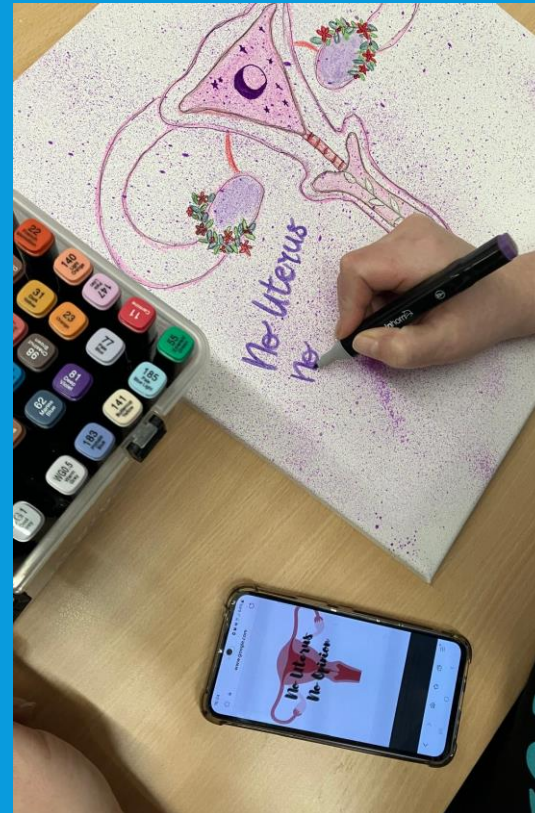
- Präventionskoffer mit diversen Material zu allen Themen als Talk- und Workshopanlass
- Bullshit-Bingo als Methode für Gespräche über Klischees, Stereotype, Rollenbilder
- Reden als Schlüssel, Offenheit, nichts Tabuisieren



PRÄVENTIONSARBEIT IM KONTEXT VON KÖRPER, ENTWICKLUNG, SEXUALITÄT, LIEBE, AUFKLÄRUNG, SELBSTLIEBE, GRENZSETZUNG



- Kreativworkshops zum Thema Weiblichkeit, Körperliebe und Frauen auf der ganzen Welt
- Medien- und Gestaltungsworkshops zur Erstellung von Merch- und Give-aways
- Machen lassen, Animieren, gemeinsam etwas Schaffen



PRÄVENTIONSARBEIT IM KONTEXT VON KÖRPER, ENTWICKLUNG, SEXUALITÄT, LIEBE, AUFKLÄRUNG, SELBSTLIEBE, GRENZSETZUNG



- Livestream „Let´s talk about“ auf Youtube, Insta und FB zu allen Fragen und Themen
- 1-Stündiges Format zum Wiederanschauen (anonym) – Fragen werden eingereicht, gezogen und beantwortet
- Fachkräfte stehen Rede und Antwort und Gäste als zusätzliche Expertise
- Aufklären und eigene Haltung zeigen, Helfen und nicht Belehren, Fragen, die alle beschäftigen