

Jahresbericht 2025

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
Wir über uns	8
Historie	9
Finanzierung der Hilfen im MädchenHaus.....	10
Vielen Dank an unsere Spender*innen!.....	12
Leitlinien unserer Arbeit.....	14
Mädchen*Beratung	16
Mädchen*Treff.....	23
Wohngruppe MiLa.....	25
Wohngruppe TaLia.....	30
Wohngruppe GeLina.....	36
Ambulante Hilfen.....	39
Mädchen*Zuflucht	45
PsychotherapiePraxis.....	52
Psychologische Fachberatung.....	56
Fortbildungen	60
Gut vernetzt – Öffentlichkeitsarbeit	61
Prävention.....	63
Kunsttherapie im MädchenHaus Mainz	67
Kontaktadressen.....	71

Impressum

Herausgeberin:
Das MädchenHaus Mainz gGmbH

Redaktion:
Christine Ellrich, Dr. Stefanie Kirchhart, Jessica Theisinger,
Julia Weiß

Abbildungen:
Titel: depositphoto.com/Giuseppe Lombardo
Alle Fotos, sofern nicht anders angegeben:
Das MädchenHaus Mainz gGmbH

Lektorat:
SAW Communications, Dahn

Gestaltung:
Visuelle Gestaltung Katrin Pfeil, Mainz

© 2026
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck – auch auszugsweise –
nur mit Genehmigung der Herausgeberin

Mitglied im IGfH – Mitglied im DPWV
Mitglied im BFE

Vorwort

Mädchen* wachsen in einer Gesellschaft auf, die ihnen vielfältige Chancen eröffnet und zugleich besondere Herausforderungen an sie stellt. Während sie eine Welt erleben, in der Gleichberechtigung selbstverständlich erscheinen mag, sind Frauen*feindlichkeit, geschlechtsspezifische Gewalt und diskriminierende Rollenbilder weiterhin Alltag vieler Mädchen* und Frauen*. Debatten über Femizide, häusliche und digitale Gewalt und die Forderungen nach einem besseren Schutz von Frauen* haben auch im vergangenen Jahr deutlich gemacht, dass Gewalt gegen Mädchen* und Frauen* kein Randphänomen, sondern eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung ist. Fast täglich wird in Deutschland eine Frau* oder ein Mädchen* Opfer geschlechtsspezifischer tödlicher Gewalt. Gleichzeitig fehlen vielerorts Schutz- und Unterstützungsangebote. Vorhandene Angebote wie die niedrigschwellige Arbeit des Mädchen*Treffs in unserem Haus befinden sich in einer zunehmend prekären Finanzierungssituation.

Auch die Lebenswelten von Mädchen* verändern sich. Die Social Media bieten Möglichkeiten der Vernetzung, des Ausdrucks und der Teilhabe, konfrontieren junge Menschen aber zugleich mit Schönheitsidealen, Leistungsdruck, Hasskommentaren, sexualisierten Grenzverletzungen und permanenten Vergleichen. Die Grenzen zwischen analoger und digitaler Welt verschwimmen zunehmend. Erfahrungen von Ausgrenzung, Cybermobbing oder digitaler Gewalt können dabei ebenso belastend sein wie Konflikte im unmittelbaren Lebensumfeld. Hier setzen unsere niedrigschwelligen Hilfen der Beratung und Prävention an. Die steigenden Anfragen bezüglich der Präventionsworkshops zu den Themenfeldern

Fast täglich wird in Deutschland eine Frau* oder ein Mädchen* Opfer geschlechtsspezifischer tödlicher Gewalt.

Vorwort

Identitätsentwicklung, Social Media und sexualisierte Gewalt zeigen klar die Notwendigkeit auf, Mädchen* und junge Frauen* in diesen Auseinandersetzungen zu unterstützen. So konnte unter anderem in Kooperation mit dem Landkreis Mainz-Bingen ein Präventionsprojekt mit dem Titel „Meine Grenzen setze ich“ zum Thema sexualisierte Gewalt stattfinden. Das Projekt „No body is perfect“ sensibilisierte in schulischen Präventionsangeboten für eine positive Haltung zum eigenen Körper.

Auch in der psychischen Gesundheit zeigen sich die Anforderungen der veränderten Lebensrealität vieler junger Menschen. Ängste, Erschöpfung, depressive Verstimmungen und Unsicherheiten prägen den Alltag zahlreicher Mädchen*. Zugleich wächst das Bewusstsein für mentale Gesundheit und die Bedeutung von Unterstützung.

Junge Menschen sprechen heute offener über psychische Belastungen und suchen nach Wegen, mit ihnen umzugehen. Diese psychischen Belastungen sind inzwischen ein zentraler Bestandteil der Arbeit in den ambulanten und stationären Hilfen zur Erziehung. Manchmal reicht die – inzwischen immer sehr intensive – pädagogische Arbeit mit den Mädchen* und jungen Frauen* an den für sie belastenden Themen kaum noch aus. Nicht zuletzt deshalb schätzen wir die Arbeit unserer Modulpartner*innen, die mit anderen Verarbeitungsebenen die pädagogische Arbeit unterstützen. Dazu gehören unter anderem kunst- und körpertherapeutische Angebote in unseren Hilfen.

Junge Menschen sprechen heute offener über psychische Belastungen und suchen nach Wegen, mit ihnen umzugehen.

Vorwort

Die Anfragen bei der psychotherapeutischen Praxis, die kaum alle bedient werden können, bilden eine andere Ebene des Bedarfs an Hilfe ab. Prekär ist dies auch im Hinblick auf die schwierige Finanzierung der psychotherapeutischen Arbeit – ein Sachverhalt, der sich voraussichtlich weiter zuspitzen wird und insbesondere sozial benachteiligte Klient*innen betrifft. Wir wissen es zu schätzen, dass wir vor allem auch Mädchen* und jungen Frauen* in unseren Hilfen zur Erziehung Therapiemöglichkeiten anbieten können. Die Finanzierung von Psychotherapie und die Durchsetzung von Einzelfallentscheidungen im Rahmen der Kostenerstattung ist für uns als Institution der Jugendhilfe mit enormen Hürden verbunden, was gelegentlich so weit geht, dass eine Hilfestellung konkret verhindert wird! Vor dem Hintergrund gesellschaftlicher Anforderungen bleiben eine mädchen*spezifische Jugendhilfe und die Verknüpfung verschiedener Hilfearten über die Systeme von Jugend- und Gesundheitshilfe unverzichtbar.

Dieses MädchenHaus begleitet Mädchen* auf ihrem Weg zu Selbstbestimmung, stärkt ihre Rechte und schafft Räume, in denen sie Erfahrungen von Sicherheit, Zugehörigkeit und Vertrauen machen können. Es benötigt jedoch deutlich mehr finanzielle Ressourcen zur Unterstützung eines gesunden Aufwachsens von Mädchen* und jungen Frauen*. Diese brauchen Orte, an denen sie Schutz, Anerkennung und Beteiligung erfahren – Orte, an denen sie sich ausprobieren, ihre Ressourcen entdecken und ihre Stimme entwickeln können. Einige dieser Orte im MädchenHaus sind mit ihren verschiedenen Arbeitsbereichen näher zusammengedrückt: Die Ambulanten Hilfen sind nun ebenso wie die Beratungsstelle und die PsychotherapiePraxis im Kronberger Hof angesiedelt, dem neuen

Vorwort

zentralen Domizil des Mädchenhauses. Das hilft natürlich auch dabei, verschiedene Hilfen stärker miteinander zu vernetzen, und es schafft Übergänge zwischen den verschiedenen Hilfeformen. Durch die Begegnungen im Haus entstehen darüber hinaus neue und gewinnbringende Dynamiken.

Unsere Arbeit ist getragen von der Überzeugung, dass jedes Mädchen* das Recht auf ein gewaltfreies Aufwachsen, auf psychische Gesundheit, gesellschaftliche Teilhabe und die freie Gestaltung des eigenen Lebens hat. Gerade in Zeiten gesellschaftlicher Umbrüche ist es unsere Aufgabe, Mädchen* zu stärken, ihre Perspektiven sichtbar zu machen und ihnen verlässliche Unterstützung anzubieten. Denn ob wir in der Zukunft in einer gerechten Gesellschaft leben, entscheidet sich auch daran, wie wir heute Mädchen* schützen, fördern und an ihren Möglichkeiten wachsen lassen.

An dieser Stelle bedanken wir uns bei allen, die die Arbeit des Mädchenhauses im vergangenen Jahr finanziell und ideell unterstützt haben und uns weiterhin unterstützen. Diese unverzichtbare Hilfe wissen wir sehr zu schätzen!

Unsere Arbeit ist getragen von der Überzeugung, dass jedes Mädchen das Recht auf ein gewaltfreies Aufwachsen, auf psychische Gesundheit, gesellschaftliche Teilhabe und die freie Gestaltung des eigenen Lebens hat.*

Vorwort

Wir möchten dieses Vorwort mit einem Zitat aus dem Artikel zur bereichernden Arbeit unserer Kunsttherapeutin abschließen und laden sie herzlich zum Stöbern im Jahresbericht ein:

Ich kann etwas tun.

Ich kann es wagen.

Da ist jemand, der nimmt mich ernst.

Es entsteht etwas – ich spüre Farbe, Berührung, Freude. (vgl. S. 71)

Dr. Stefanie Kirchhart
Geschäftsführung

Christine Ellrich
Geschäftsführung

Jessica Theisinger
Verantwortliche für
den Jahresbericht 2025

Julia Weiß
Verantwortliche für
den Jahresbericht 2025

Wir über uns

 Das MädchenHaus Mainz gGmbH ist anerkannter freier Träger der Jugendhilfe und bietet ein differenziertes Jugendhilfeangebot für Mädchen* im Rahmen der Teilbereiche Mädchen*Treff (Freizeit-, Kultur- und Bildungsarbeit), Mädchen*Beratung, Mädchen*Zuflucht (Kriseninterventionseinrichtung, Clearing), Mädchen*Wohngruppen sowie Ambulante Hilfen an.

Seit März des Jahres 2010 bieten wir neben den pädagogischen Angeboten eine psychotherapeutische Behandlung für Mädchen* bis zum 21. Lebensjahr an.

Einziger Gesellschafter der gGmbH ist der Verein zur Förderung feministischer Mädchenarbeit FemMa e. V., der im Jahr 1984 von Student*innen der Johannes Gutenberg-Universität Mainz gegründet wurde. Das Ziel ist, damals wie heute, Mädchen* und junge Frauen* in ihrer Selbstbestimmung zu unterstützen und ihre Teilhabe an der Gesellschaft zu fördern. Die unterschiedlichen Bereiche arbeiten im Sinne des ganzheitlichen, partei-lichen, feministischen Konzepts des autonomen Mädchenhauses eng zusammen. Unsere Arbeit stellt die Mädchen* in den Mittelpunkt und bietet ihnen in vielfältiger Weise eigene Räume und Unterstützungsmöglichkeiten an.

Das MädchenHaus Mainz gGmbH ist Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband, in der Internationalen Gesellschaft für erzieherische Hilfen (IGfH) und im Bundesfachverband Essstörungen e. V. (BFE). 

Historie

- 1984** Gründung des Vereins FemMa e. V. – Verein zur Förderung feministischer Mädchenarbeit
- 1989** Eröffnung des MädchenHauses mit dem Teilbereich Mädchen*Treff
- 1992** FemMa e. V. wird als freier Träger der Jugendhilfe anerkannt.
- 1992** Start der Mädchen*Beratung
- 1993** Eröffnung der Mädchen*Zuflucht und des Notruftelefons für Mädchen* und junge Frauen* in Not
- 2002** Eröffnung der Mädchen*Wohngruppe MiLa
- 2004** Start des Betreuten Wohnens
- 2005** Start des Arbeitsbereiches Fortbildung
- 2007** Start der Erziehungsbeistandschaft
- 2008** Start des Betreuten Wohnens für Mütter mit Kind/Kindern

- 2010** Eröffnung der PsychotherapiePraxis
- 2010** Erweiterung des ambulanten Angebots um die soziale Gruppenarbeit und die intensive sozialpädagogische Einzelfallhilfe
- 2011** Einrichtung der psychologischen Diagnostik
- 2012** Eröffnung der neuen Wohngruppe GeLina für Mädchen* und junge Frauen* mit Essstörung
- 2013** Erweiterung des ambulanten Angebots um die sozialpädagogische Familienhilfe
- 2017** Beginn der OnlineBeratung durch 3-jährige Förderung der Deutschen Fernsehlotterie
- 2018** Umfirmierung in eine gGmbH zum 1.6.2018, FemMa e. V. wird Träger der Das MädchenHaus Mainz gGmbH
- 2019** Eröffnung der Wohngruppe TaLia
- 2023** Start des Arbeitsbereiches Prävention

Finanzierung der Hilfen im MädchenHaus

Mädchen*Treff

Der Treff erhält einen Zuschuss von der Stadt Mainz. Damit konnten im Jahr 2025 zwei pädagogische Fachkräfte mit einem Stundenkontingent von je 11,5 Wochenstunden sowie die Mietkosten der Räume in der Raimundstraße 2 finanziert werden. Darüber hinaus ist ein Etat für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen und pädagogisches Material vorgesehen.

Mädchen*Beratung – face-to-face und online

Die Beratung erhält eine Zuwendung von der Stadt Mainz sowie vom Land Rheinland-Pfalz. Von beiden erhalten wir Mittel zur Finanzierung der Personal- und Sachkosten. Vom Land Rheinland-Pfalz erhalten wir seit dem Jahr 2019 einen erhöhten Zuschuss, u. a. zur fortgesetzten Finanzierung der OnlineBeratung.

PsychotherapiePraxis

Die zuständige Krankenkasse entscheidet nach Antragstellung über die Bewilligung einer Therapie und finanziert diese nach Genehmigung. Eine Therapie kann auch durch Selbstzahlung oder in Ausnahmefällen durch Jugendämter finanziert werden. Klient*innen der Hilfen zur Erziehung im MädchenHaus steht das Modul Psychoedukation als ergänzende Stabilisierungsmöglichkeit zur Verfügung.

Mit den Einnahmen und Zuschüssen können wir circa 90 Prozent unserer Ausgaben decken, wenn die stationären Leistungen ihre „tägliche durchschnittliche Nutzung“ erreichen und keine Zuschüsse der Stadt oder des Landes gekürzt werden. Zehn Prozent unserer Ausgaben decken wir über Spenden und die Unterstützung des Vereins FemMa e. V.

- **Spendenkonto des MädchenHauses:**
Rheinessen Sparkasse
DE20 5535 0010 0200 1102 86
MALADE51WOR

Finanzierung der Hilfen im MädchenHaus

Prävention

Nach der Beendigung der Landesförderung ist es uns, dank vieler Spender*innen, gelungen den Präventionsbereich mit einem kleinen Stundenkontingent weiterzuführen.

Wohngruppe MiLa, Wohngruppe TaLia, Wohngruppe GeLina, Mädchen*Zuflucht

Zur Aufrechterhaltung des Angebots müssen an 365 Tagen für 24 Stunden Personal vorgehalten und die Sachkosten finanziert werden. Finanziert werden die stationären Einrichtungen durch Pflegesätze: Jugendämter zahlen pro Tag, an dem sich ein Mädchen* bei uns aufhält, den sogenannten Pflegesatz. Die entstehenden Kosten sind dann gedeckt, wenn die Einrichtungen an jedem Tag im Jahr mit durchschnittlich mindestens sieben Mädchen* belegt sind. Ist die Belegung geringer, entsteht ein finanzielles Defizit, für welches das MädchenHaus aufkommen muss.

Ambulante Hilfen

Die Finanzierung gestaltet sich ähnlich wie bei den stationären Bereichen. Allerdings wird bei diesen Hilfen je nach Einzelfall eine vereinbarte Stundenanzahl pro Woche durch ein Jugendamt finanziert. 

Vielen Dank an unsere Spender*innen!

Auch im Jahr 2025 durften wir auf die wertvolle Unterstützung zahlreicher Organisationen, Institutionen und Einzelpersonen zählen, die unsere Arbeit zum Teil bereits seit vielen Jahren begleiten und fördern. Durch ihre großzügigen Spenden leisten sie einen wesentlichen Beitrag dazu, dass wir die Mädchen* und jungen Frauen*, die sich an das MädchenHaus Mainz wenden, umfassend beraten, begleiten und unterstützen können. Für dieses anhaltende Vertrauen und die kontinuierliche Förderung sprechen wir unseren aufrichtigen Dank aus.

Nachdem im Vorjahr die Geschäftsführung, die Verwaltung, die Mädchen*Beratungsstelle, die Therapeutische Praxis, die Ambulanten Hilfen sowie die Fortbildungsräume an einem gemeinsamen Standort zusammengeführt wurden, stand das Jahr 2025 im Zeichen der weiteren Etablierung und Nutzung der neuen Räumlichkeiten. Die räumliche Bündelung der verschiedenen Arbeitsbereiche hat die interdisziplinäre Zusammenarbeit nachhaltig gestärkt, den fachlichen Austausch intensiviert und die organisatorischen Abläufe verbessert. Dadurch konnten wir unsere Angebote noch stärker auf die individuellen Bedarfe der Mädchen* und jungen Frauen* ausrichten.

Die Spendeneinnahmen trugen auch im Jahr 2025 dazu bei, die neuen Räumlichkeiten bedarfsgerecht weiter auszustatten und eine Umgebung zu schaffen, die den Anforderungen unserer Beratungs- und Unterstützungsarbeit in besonderer Weise gerecht wird. Ein geschütztes, wertschätzendes und förderliches Umfeld ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass Mädchen* und junge Frauen* Vertrauen fassen und die erforderliche Unterstützung in Anspruch nehmen können.

Vielen Dank an unsere Spender*innen!

Allen Spender*innen und Fördernden danken wir herzlich für ihre großzügige Unterstützung. Ihr Engagement ermöglicht es uns, die Qualität unserer Arbeit kontinuierlich weiterzuentwickeln und Mädchen und jungen Frauen* auch künftig verlässliche und bedarfsgerechte Hilfen anzubieten. 

Wir danken:

Einzelspender*innen werden hier aus datenschutzrechtlichen Gründen nicht genannt, diesen Personen gilt jedoch unser besonderer Dank!

- Förderverein der Lions Club in Mainz – Mittagstisch 25
- Landfrauenverein Mainz-Ebersheim e. V.
- Sotin Chemische und Technische Produkte GmbH & Co. KG
- SV-SMG Ingelheim
- HILO e. V.
- Freimaurerloge „Friedrich zur Vaterlandsliebe“
- Förderverein des LC Mainz-Rising e. V.
- Lotto-Stiftung RLP
- Datagroup Rhein-Main GmbH
- Projekt „Morgen vielleicht“
- Neustadttreff e. V. – Wanzenmarkt
- Ralf-Früholz-AG, Anne-Frank-Realschule plus
- LaufLeben Running Crew e. V.
- Eckes Granini Deutschland – Nieder-Olm
- Evangelischer Regionalverwaltungsverband Rheinhessen, Kollekte Gonsenheim
- Bierbaum Aichele, Landschaftsarchitekten
- Georg Berz + Co. GmbH
- Blasorchester Mainz-Laubenheim
- Masonic Bikers
- Stadtverwaltung Mainz
- Hilfswerke LC Mainz-Gutenberg e. V.

Leitlinien unserer Arbeit

Leitlinien zum Umgang mit Mädchen* und jungen Frauen* in der pädagogischen und therapeutischen Arbeit

1. Wir respektieren den geäußerten Willen der Klient*innen.
2. Wir überschreiten die Schamgrenzen der Klient*innen nicht, Körperkontakt ohne Indikation ist nicht zulässig.
3. Wir bringen Verständnis für das Schicksal der Klient*innen auf, aber kein Mitleid.
4. Wir gehen in eine nötige professionelle Distanz gegenüber unserer eigenen emotionalen Betroffenheit.
5. Wir verlagern keine beruflichen Angelegenheiten ins Private und umgekehrt. Private Kontakte zu Klient*innen sind nicht gestattet, auch nicht über soziale Netzwerke im Internet.
6. Private Kontakte sind ein Jahr nach Hilfebeendigung oder Beendigung des Arbeitsverhältnisses und bei Vollendung des 18. Lebensjahres der Klient*innen zulässig.
7. Wir ziehen in schwierigen Situationen, in denen wir mit Klient*innen alleine sind, im Bedarfsfall eine zweite Person hinzu.
8. Wir dokumentieren Situationen, in denen es zu Problemen mit Nähe beziehungsweise Distanz zwischen Klient*innen und Fachkräften kam.
9. Sexualisierte Kommunikation, Kleidung und Atmosphäre wird von Mitarbeiter*innen in keiner Weise unterstützt.
10. Wir versuchen bei körperlicher Gewalt immer deeskalierend einzugreifen und den Schutz von Klient*innen und Mitarbeiter*innen sicherzustellen.
11. Wir stellen sicher, dass alle Alltagssituationen emotional transparent, kontrollierbar und berechenbar sind.
12. Wir geben den Klient*innen ein kontrolliertes und der Entwicklung angemessenes Feedback in problematischen Situationen.
13. Wir stellen den Schutz der Klient*innen sicher und sorgen für unseren eigenen Schutz.
14. Ein Wohn- oder Funktionsraum, in dem sich eine Klientin* befindet, darf zu keiner Zeit von Mitarbeiter*innen abgeschlossen werden. 

Leitlinien unserer Arbeit

Leitlinien zum Umgang mit queeren Mädchen* und jungen Frauen*

1. Wir kritisieren die binäre Vorstellung von Geschlecht in der Gesellschaft.
2. Unter Mädchen* und jungen Frauen* verstehen wir Personen, die Mädchen* bzw. junge Frauen* sein wollen, sollen oder müssen.
3. Wir bieten Räume an, in denen sich Mädchen* frei von normativen Geschlechterrollen entwickeln dürfen.
4. Queere Mädchen* sind von denselben patriarchalen und sexistischen Machtstrukturen betroffen wie cis-geschlechtliche Mädchen*. Daher bieten wir queeren Mädchen* genauso unsere Schutzräume an.
5. Im Sinne eines intersektionalen Feminismus setzen wir uns auf gesellschaftlicher und politischer Ebene für die Rechte und Bedarfe von Mädchen* und jungen Frauen* ein.
6. Wir sehen einen Bedarf an spezifischen Angeboten für queere Personen und möchten dazu beitragen, solche zu schaffen und bestehende Angebote weiterzuentwickeln. 

Mädchen*Beratung

Beratung und Unterstützung von Mädchen* und jungen Frauen*

Unserer Mädchen*Beratung richtet sich an Mädchen* und junge Frauen* im Alter von zwölf bis 27 Jahren, die aus Mainz, der Mainzer Umgebung sowie aus ganz Rheinland-Pfalz kommen. Unser psychosoziales Beratungsangebot bietet einen sicheren und geschützten Raum für alle Anliegen, Probleme und Themen unserer Adressat*innen. Die Mädchen*Beratung bietet auch für Angehörige die Möglichkeit, offene Fragen zu klären und Informationen zu erhalten. Außerdem können Fachkräfte und Multiplikator*innen fach- und fall-spezifische Informationen einholen.

Wir verstehen Beratung als einen gemeinsamen Prozess, bei dem die individuellen Lebenssituationen, Erfahrungen und Bedürfnisse der Ratsuchenden im Mittelpunkt stehen. Wir präsentieren keine vorgefertigten Konzepte, sondern entwickeln mit ihnen gemeinsam realistische Lösungsmöglichkeiten, die zur jeweiligen Lebensrealität passen und die dem Mädchen* oder der jungen Frau* umsetzbar erscheinen. Wir legen besonderen Wert darauf, vorhandene Fähigkeiten und Ressourcen sichtbar zu machen und weiter auszubauen, damit die Adressat*innen in ihrer Selbstwirksamkeit gestärkt und befähigt werden.

Kurzprofil

- für Mädchen* und junge Frauen* im Alter von 12 bis 27 Jahren sowie deren Angehörige und Bezugspersonen, Fachkräfte aus psychosozialen Einrichtungen und Lehrer*innen
- Informationen und fachspezifische Beratung, z. B. zu den Themen Essstörungen, selbstverletzendes Verhalten und Gewalterfahrungen
- psychosoziale Beratung
- Krisenintervention
- Präventionsprojekte (z. B. Schulprojekte)
- interdisziplinäre Zusammenarbeit mit anderen Fach- und Beratungsstellen
- Essstörungen: angeleitete Gruppe für Mädchen* und junge Frauen* im Alter von 14 bis 21 Jahren

Die Mädchen*Beratung ist kostenlos und vertraulich und auf Wunsch auch anonym.

Mädchen*Beratung

Im Beratungsprozess setzen wir ein breites Spektrum an methodischen Ansätzen und unterstützenden Materialien ein. Dazu zählen unter anderem systemische Aufstellungsarbeit mit Figuren und die Visualisierung von Beziehungskonstellationen, Familiensystemen oder Problemkonstellationen sowie der Einsatz von Bildmaterial im Rahmen

ressourcenorientierter Übungen. Die Auswahl der Methoden orientiert sich am individuellen Anliegen sowie an der jeweiligen Lebenssituation des Mädchens* oder der jungen Frau* und wird bei Bedarf flexibel angepasst. Durch gezielte Impulse unterstützen wir die Mädchen* und jungen Frauen* in ihrer persönlichen Weiterentwicklung und helfen ihnen dabei, ihren Alltag besser zu bewältigen. Viele melden zurück, dass sich das Beratungsangebot stabilisierend auf ihre Lebenslage auswirkt und sie sich gestärkt fühlen.



Sitzecke in der Mädchen*Beratung

Terminvereinbarungen:

- Telefonisch: unter 06131 613068, montags bis freitags von 9 bis 17 Uhr
- Per E-Mail: maedchenberatung@maedchenhaus-mainz.de
- Über den Messengerdienst Signal: 01577 7687059

Offene Beratung (ohne Termin):

mittwochs von 15–17 Uhr

Mädchen*Beratung

Themenschwerpunkte in der Beratung

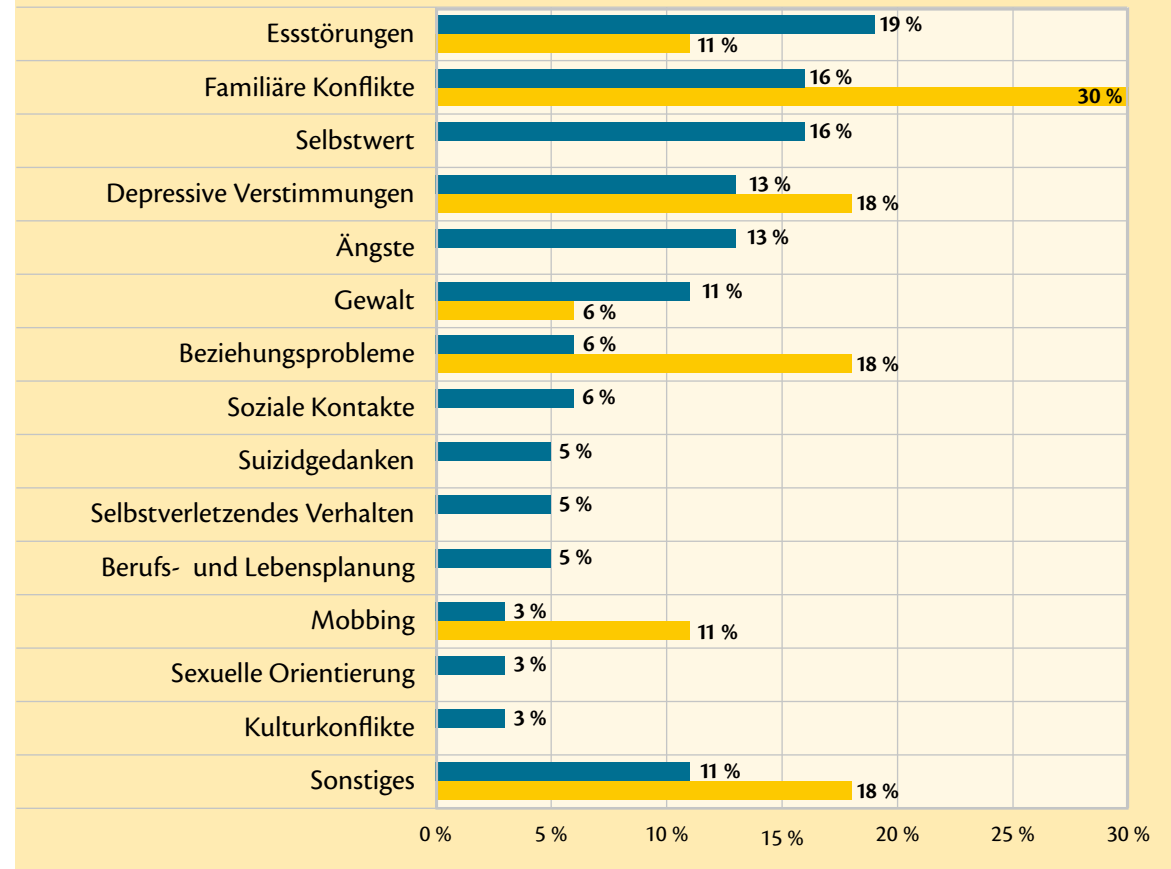
Die Beratungsgespräche konnten auch im vergangenen Jahr von den Mädchen* und Frauen* flexibel genutzt werden – persönlich in der Innenstadt an der Adresse Am Kronberger Hof 6, per Video, telefonisch oder online. Diese unterschiedlichen Zugänge ermöglichen es Mädchen* und jungen Frauen*, die Beratung niedrigschwellig und in einem für sie sicheren Rahmen in Anspruch zu nehmen.

Inhaltlich zeigten sich klare Themenschwerpunkte: Besonders häufig wurden Essstörungen, familiäre Konflikte, Fragen rund um Selbstwert sowie depressive Verstimmungen und Ängste angesprochen. Diese Themen spiegeln nicht nur individuelle Belastungen wider, sondern wir sehen, dass sie oftmals auch im Zusammenhang mit gesellschaftlichen Entwicklungen stehen.

Themen in der Mädchen*Beratung

in Prozent, Mehrfachnennungen möglich

■ Face-to-face-Beratung / Videoberatung
 ■ Online-Beratung



Mädchen*Beratung

Auffällig war, dass Ängste – insbesondere soziale Ängste – im Vergleich zu den Vorjahren deutlich zugenommen haben. Viele Mädchen* und junge Frauen* berichteten von Unsicherheiten im zwischenmenschlichen Kontakt, von Angst vor Bewertung sowie von starkem Leistungsdruck. Ein möglicher Einflussfaktor kann z. B. die zunehmende Präsenz der Social Media sein, die permanent Vergleichsmöglichkeiten bieten und zugleich Körperbilder und hohe Erwartungshaltungen vermitteln. Auch globale Krisen, gesellschaftliche Unsicherheiten und eine insgesamt angespannte Weltlage scheinen sich spürbar auf das Sicherheitsempfinden und die Zukunftserwartungen junger Menschen auszuwirken.

Das Thema „sexualisierte Gewalt“ war ebenfalls sehr präsent. Hier zeigte sich erneut, wie wichtig geschützte Räume sind, in denen Erfahrungen benannt, eingeordnet und aufgearbeitet werden können. Viele Betroffene suchen zunächst anonym Unterstützung, aber auch die OnlineBeratung wird genutzt.

Insgesamt verdeutlichen die Beratungsanfragen, dass Mädchen* und junge Frauen* mit vielfältigen inneren und äußeren Herausforderungen konfrontiert sind. Umso wichtiger bleibt es, ihnen stabile, vertrauensvolle und niedrigschwellige Unterstützungsangebote zur Verfügung zu stellen.



Arbeit mit dem Systembrett

Mädchen*Beratung

Workshops an Schulen – No body is perfect

Auch in diesem Jahr waren wir wieder an zahlreichen Schulen zu Gast. Mit „No body is perfect“, einem unserer Workshops, wollten wir den Schüler*innen Raum für Selbstwert und Selbstakzeptanz schaffen. In Kleingruppen konnten sich die Schüler*innen vertrauensvoll und intensiv mit Fragen rund um Körperbild, Schönheitsideale und Selbstwahrnehmung auseinandersetzen.

Im Mittelpunkt standen praxisnahe Übungen zur positiven Körperwahrnehmung, zum Umgang mit innerer Kritik und zur Stärkung persönlicher Ressourcen. Die Jugendlichen wurden eingeladen, einen Perspektivwechsel zu wagen – weg vom defizitorientierten Blick auf vermeintliche „Makel“ hin zu mehr Wertschätzung ihres Körpers.

Besonders deutlich wurde in den Gesprächen, wie stark Vergleiche den Alltag junger Menschen prägen. Filter, bearbeitete Bilder und scheinbar perfekte Lebensrealitäten, wie die Social Media sie zeigen, erzeugen einen konstanten Vergleichsdruck. Viele Schüler*innen berichteten, wie schnell aus einem kurzen Scrollmoment das Gefühl entsteht, „nicht genug“ zu sein – nicht schön genug, nicht schlank genug, nicht erfolgreich genug. Diese Dynamik wirkt sich unmittelbar auf Selbstwert, Körperzufriedenheit und psychisches Wohlbefinden aus.



Kleingruppenübung zum Thema Unterstützung bei abwertendem Verhalten

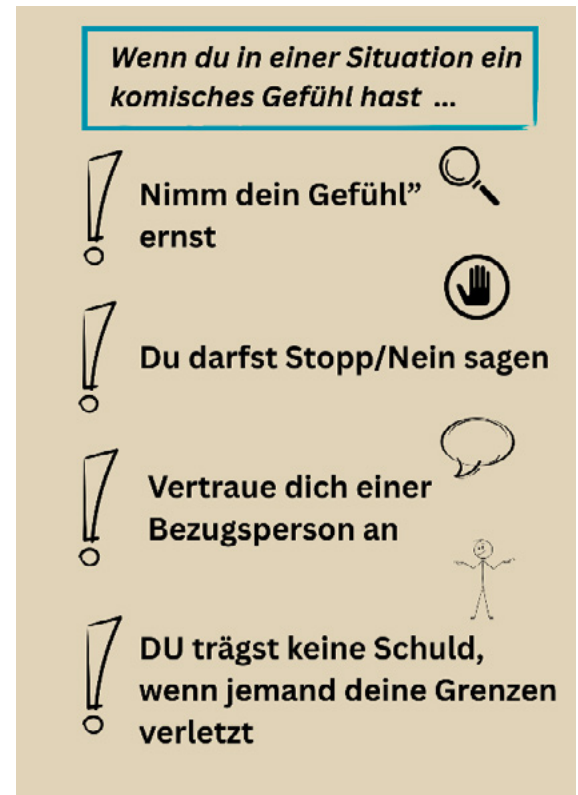
Mädchen*Beratung

Im Workshop ging es daher auch darum, gängige Schönheitsideale kritisch zu hinterfragen: Wer definiert eigentlich, was „perfekt“ ist? Wem nützen diese Ideale? Was passiert, wenn wir uns bewusst davon distanzieren? Gemeinsam wurden Bilder aus den Medien analysiert, Manipulationstechniken sichtbar gemacht und alternative, vielfältigere Körperbilder thematisiert.

Unser Ziel war es, die Jugendlichen darin zu stärken, sich selbst mit mehr Freundlichkeit zu begegnen und ihren Selbstwert nicht von äußeren Bewertungen oder Likes abhängig zu machen. Die Rückmeldungen zeigten, wie groß der Bedarf an solchen Reflexionsräumen ist und wie entlastend es sein kann, über Unsicherheiten, Vergleiche und Druck zu sprechen.

Präventionsprojekt zum Thema sexualisierte Gewalt – Kooperation mit dem Landkreis Mainz-Bingen

Im Rahmen der Aktionswoche „Schieb den Gedanken nicht weg!“ des Arbeitskreises „Schutz von Kindern und Jugendlichen vor sexualisierter Gewalt im Landkreis Mainz-Bingen“ beteiligte sich die Mädchen*Beratung am Präventionsprojekt „Meine Grenzen setze ich“. Ziel des gemeinsamen Projekts war es, Kinder und Jugendliche im Landkreis für das Thema Grenzverletzungen zu sensibilisieren und sie in ihrer Selbstbestimmung zu stärken.



Mädchen*Beratung

An zahlreichen Schulen wurden hierzu Aktionen und Präventionsangebote umgesetzt. An der Realschule Plus in Budenheim arbeitete die Mädchen*Beratung mit den Schüler*innen der neunten Klassenstufe insbesondere zum Thema Cybergrooming. Dabei wurden Risiken im digitalen Raum, typische Strategien von Täter*innen sowie konkrete Handlungsmöglichkeiten im Verdachtsfall thematisiert. Ebenso informierten wir über regionale Unterstützungsangebote und Hilfestrukturen.

Ein weiterer Schwerpunkt lag auf der Auseinandersetzung mit den eigenen Grenzen: Wie nehme ich meine persönlichen Grenzen wahr? Wie kann ich sie klar benennen? Wie gehe ich damit um, wenn sie überschritten werden? Durch altersgerechte Methoden und praxisnahe Beispiele wurden die Jugendlichen darin bestärkt, ihre eigenen Gefühle ernst zu nehmen, Unsicherheiten anzusprechen und sich Unterstützung zu holen. 

Stell' dir vor du chattest gerade mit einer Person, die du vor kurzem bei Social Media kennengelernt hast und sie fragt ...

**Bist du alleine
vor dem Bildschirm?**



Mädchen*Treff

 Der Mädchen*Treff ist ein offener Ort für feministische und geschlechtssensible Mädchen*arbeit in der Mainzer Neustadt. Hier treffen sich Mädchen* und junge Frauen*, um ihre Freizeit zu gestalten, sich auszuprobieren und einen Raum zu nutzen, in dem sie ernst genommen werden. Unser Ziel ist es, Mädchen* darin zu stärken, selbstbestimmt zu leben und sich frei von einschränkenden Rollenbildern zu entwickeln.

Auch im Jahr 2025 war der Mädchen*Treff ein wichtiger Rückzugs- und Begegnungsort. Viele Mädchen* kommen regelmäßig, andere nutzen den Treff gezielt, wenn sie Unterstützung, Austausch oder einfach einen sicheren Ort brauchen. Wir erleben, dass viele Mädchen* im Alltag zunehmend unter Druck stehen. Im Mädchen*Treff werden sie gehört und finden Zeit, ihre Erfahrungen einzuordnen. So können sie gestärkt aus Gesprächen herausgehen. Bei Bedarf begleiten wir Mädchen* auch zu weiteren Unterstützungsangeboten.

Es ist ein zentraler Bestandteil unserer Arbeit, gesellschaftliche Ungleichheiten sichtbar zu machen und gemeinsam zu hinterfragen. In Gesprächen, Aktionen und im Rahmen kreativer Angebote setzen wir uns mit Themen wie Sexismus, Diskriminierung und Selbstbestimmung auseinander. Der Mädchen*Treff ist dabei ein Raum, in dem unterschiedliche Lebensentwürfe Platz haben und Vielfalt wertgeschätzt wird.

Gemeinsame Aktivitäten spielten auch in diesem Jahr eine große Rolle. Bei Ausflügen zum Jahrmarkt „Rheinfrühling“, in die Kletterhalle, zum Picknick am Rhein, auf den Barfußpfad oder zum Schlittschuhlaufen konnten die Mädchen* neue Erfahrungen sammeln, sich

Kurzprofil

- offenes Angebot für Mädchen* und junge Frauen*
- Freizeit-, Kultur- und Bildungsarbeit
- sozialraumorientiert
- lebensweltorientiert
- Vorfeldhilfen
- Vernetzung
- Hilfe bei der Lebensplanung
- praxisnahe Berufsorientierung
- Kreativangebote
- Kontakt und Austausch mit anderen Mädchen*
- Freiraum zum individuellen Ausprobieren
- Hausaufgabenbetreuung

**Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag
von 13.00 bis 18.00 Uhr**

Mädchen*Treff

gegenseitig unterstützen und Gemeinschaft erleben. Besonders wichtig ist uns, dass die Mädchen* ihre Wünsche einbringen und den Treff aktiv mitgestalten. So konnten sie zum Beispiel bei der Auswahl neuer Möbel für den Mädchen*Treff mitwirken.

Auch außerhalb des Treffs waren wir aktiv. Gemeinsam nahmen wir an den Protesten der internationalen Initiative „One Billion Rising“ teil, die sich gegen Gewalt an Frauen* und Mädchen* richtet, beteiligten uns gemeinsam mit „Catcalls of Mainz“ am Feministischen Kampftag an einer Aktion gegen Belästigung und wirkten beim Weltmädchen*tag sowie dem „Girls' Day“ mit. Das „Female Festival“ des Mädchen*arbeitskreises in unseren Räumen war ein weiterer Höhepunkt, bei dem feministische Themen, Kreativität und Empowerment im Mittelpunkt standen.

Trotz begrenzter Ressourcen und veränderter Rahmenbedingungen bleibt der Mädchen*Treff ein stark genutzter Ort. Gerade in Zeiten gesellschaftlicher Unsicherheiten braucht es Räume, in denen Mädchen* sich gegenseitig stärken, ihre Stimmen erheben und erleben können, dass sie nicht allein sind.

Wir danken allen Mädchen*, die den Treff mit Leben füllen, sowie allen Unterstützer*innen und Kooperationspartner*innen. Auch in Zukunft möchten wir einen Raum bieten, in dem Mädchen* frei von traditionellen Geschlechterrollen wachsen, sich ausprobieren und für ihre Rechte starkmachen können. 



*Collage aus dem Mädchen*Treff zum Thema Vielfalt*

Wohngruppe MiLa

Die Wohngruppe Mila konnte den Schwung aus dem alten Jahr gut mit in das neue Jahr 2025 nehmen. Sowohl im Team als auch unter den Mädchen* gab es einige Veränderungen. Eine Kollegin kam aus ihrer Elternzeit zurück und überbrückte einige Monate in der Wohngruppe GeLina, ehe sie dann wieder bei uns in der Wohngruppe MiLa einstieg. Leider hatten wir in der ersten Jahreshälfte keine Praktikantin, was sich in unserer Arbeit mit den Mädchen* deutlich bemerkbar machte. So mussten wir uns in den einzelnen Diensten deutlich besser strukturieren, um die Bedürfnisse der Mädchen* sowie die organisatorische Arbeit abzudecken. Ab August kam dann eine Praktikantin zu uns, was wirklich eine große Entlastung war. Sie unterstützte uns fortan bei Terminbegleitungen, der Tagesstruktur sowie der Betreuung der Mädchen*. Unsere Mädchen* haben sie schnell ins Herz geschlossen, und wir bedanken uns sehr für die liebevolle Begleitung der gesamten Gruppe.

Es gab ein paar Neueinzüge von Mädchen*. Diese brachten eine neue Dynamik in die Gruppe, was sich insgesamt sehr positiv auswirkte. Die Schulvermeidungstendenzen, welche sich im Jahr zuvor verstärkt hatten, nahmen deutlich ab und nur noch wenige Mädchen* wurden von unseren beiden Ehrenamtlerinnen (vorher Praktikantinnen) zu einer tagesstrukturierenden Maßnahme begleitet. Eine Ehrenamtlerin begleitet inzwischen jeden Montag die Lernzeit der Mädchen* oder unterstützt bei einer Einzelnachhilfe. Danke an die beiden, die sich so toll für die Mädchen* engagieren.

Kurzprofil

- Wir arbeiten mit Mädchen* und jungen Frauen* im Alter von 13 bis 21 Jahren zusammen, die in ihrem bisherigen Umfeld nicht mehr leben können oder wollen.
- Wir begleiten und unterstützen die Mädchen* und jungen Frauen* in allen Bereichen bei der Bewältigung ihres Alltags.
- Das Ziel unserer pädagogischen Arbeit ist es, eigenverantwortliche und gemeinschaftsfähige Persönlichkeiten zu fördern und zu stärken.
- Der Name „MiLa“ steht für „Motivation schaffen, Identität stärken, Lösungswege aufzeigen, Akzeptanz erleben“.

Wohngruppe MiLa

Dank der Fortbildungstage für Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) konnten wir diese wieder vermehrt in unsere Arbeit integrieren. Insbesondere die neuen Kolleg*innen fühlten sich insgesamt deutlich sicherer im Umgang damit, und so konnten wir mit neuen Mädchen* zielgerichtet starten. Die Gruppenabende waren über das gesamte Jahr hinweg vorab geplant, da wir weiterhin daran arbeiten möchten, eine fundierte DBT-Haltung zu etablieren.

Wir konnten auch in diesem Jahr ein weiteres Modul dazugewinnen. Zum Ende des Jahres haben wir eine engagierte Fachkraft gefunden, die für die Mädchen* das Yogamodul anbietet. Außerdem steht sie als Ernährungsberaterin zur Verfügung, was für einzelne Mädchen* eine große Unterstützung darstellt. In regelmäßigen Abständen begleitet sie nun, wenn notwendig, Mädchen* bei ihren Kochdiensten und betreut diese mit fachlicher Expertise.

Auch im Jahr 2025 begannen wir mit der Planung für eine Sommerfreizeit, und zwar in Form eines mehrtägigen Aufenthalts an einem See in der Nähe von Darmstadt. Wir mussten uns allerdings eingestehen, dass die Gruppenkonstellation ein solches Unternehmen schwierig machte und bereits die Vorbereitung auf eine solche Freizeit mit viel Belastung auch für die Mädchen* einherging. Wir planten um und entschieden uns für verschiedene Tagesangebote. Zwei Kolleginnen und eine Praktikantin fuhren mit den Mädchen* in den Freizeitpark Plopsaland. Die Gruppe hatte unheimlich viel Spaß, wodurch auch der Zusammenhalt unter den Mädchen* gestärkt wurde.



Im Freizeitpark



Wohngruppe MiLa

Das Sommerfest war auch in diesem Jahr ein voller Erfolg. Zum Einstimmen auf die Feier gab es einen Begrüßungscocktail. Die Kolleginnen bauten ein großes Büfett in der Küche auf, wo jede etwas vorbereitet hatte. Es gab ebenfalls wieder eine eigene Fotoecke mit Verkleidungsmaterial sowie eine Ecke im Garten mit Malsachen und abwaschbaren Tattoos. Eine besondere Freude waren uns auch in diesem Jahr die vielen ehemaligen Klient*innen und Kolleg*innen, die uns anlässlich des Sommerfests besuchen kamen. Auch die Mädchen* lauschten gespannt, welche Geschichten ehemalige Bewohner*innen über ihre Zeit in der MiLa erzählten. Generell war es in diesem Jahr besonders schön zu beobachten, wie sehr die Mädchen* sich engagierten und integrierten. Ein Mädchen half an der Kaffeebar aus oder brachte den Gästen ihren Willkommenscocktail.

An dieser Stelle möchten wir auch noch einmal einen Dank an unsere beiden Handwerker aussprechen, die uns mit viel Unterstützung das gesamte Jahr zur Seite standen und für unser Sommerfest extra Rollrasen gekauft und ausgelegt hatten.

Auch im Haus hat sich einiges verändert. Wir haben den Fernseher in eine andere Ecke des Wohnzimmers gehängt, damit er nicht mehr so laut durch das gesamte Haus schallt, dafür musste auch die Couch umgestellt werden. So wurde außerdem Platz geschaffen, um ein Klavier für die Musiktherapie aufzustellen.



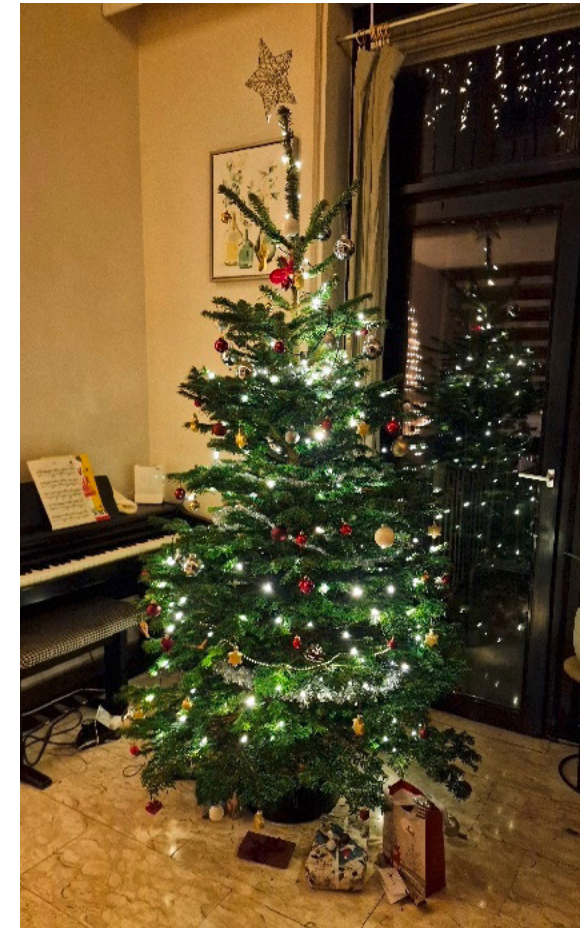
Sommerfest

Wohngruppe MiLa

Im Flur wurde, dank der kreativen Ader einer Kollegin, ein sehr schönes Board aufgehängt, auf welchem nun der Mädchen*kalender sowie alle wichtigen Aushänge für die Mädchen* zu finden sind. Die Küchenrückwand wurde neu und fugenlos gefliest, wodurch sie nun viel moderner wirkt. Die Idee, eine zweite Waschmaschine aufzustellen und den Trockner dafür im Keller zu platzieren, haben wir noch nicht umgesetzt, aber wir verfolgen sie weiter.

Zu Beginn der Weihnachtszeit gestaltete unsere Praktikantin einen DIY-Adventskalender, welchen wir am Treppengeländer anbrachten. Jedem Mädchen* wurde ein Tag zugeordnet, an dem sie das Türchen für sich selbst öffnen durfte. Die Mädchen waren am Vorabend stets sehr aufgeregt, wenn sie am nächsten Morgen an der Reihe waren.

Auch in diesem Jahr wurden wir wieder reichlich beschenkt. Neben der Firma Schott AG, die all die Jahre zuvor schon unsere Mädchen* mit persönlichen Geschenken überrascht hatte, kamen in diesem Jahr noch Mainz 05 und DAL dazu. Einen riesigen Dank an dieser Stelle an diese Institutionen beziehungsweise Unternehmen, die unseren Mädchen* und dem MädchenHaus damit eine große Freude machen!



Weihnachtsfeier

Wohngruppe MiLa

Für die Weihnachtsfeier gab es auch in diesem Jahr ein leckeres Essen, welches eine Kollegin für uns alle vorbereitet hatte. Unsere Werkstudentinnen kamen ebenfalls zum Essen und zur Bescherung dazu. Gemeinsam mit den Mädchen* schrieben wir alle unsere Sorgen oder das, was uns im Jahr 2025 geärgert hatte, auf Zettel und verbrannten diese. Dazu gab es einen leckeren Punsch. Nach dem Abendessen wartete auf uns dann die gemeinsame Bescherung inklusive Wichteln.

Wir blicken gespannt auf das neue Jahr 2026 und wünschen uns weiterhin eine harmonische Gruppendynamik mit den Mädchen*, viele schöne DBT-Gruppenabende und tolle gemeinsame Momente für die und mit den Mädchen*. 🍷



Wohngruppe TaLia

 Das Jahr 2025 stand für uns ganz im Zeichen der Veränderung. Nicht nur bei den Bewohner*innen gab es einige Wechsel, auch im Team hat sich vieles getan. Eine Kollegin, die zunächst aus der Elternzeit zurückkam, musste uns leider schon bald wieder verlassen, da erneut Nachwuchs erwartet wird. Auch eine weitere Kollegin verabschiedete sich aufgrund ihrer Schwangerschaft. Gleichzeitig konnten wir aber auch neue Mitarbeiter*innen in unserem Team begrüßen, die frischen Wind und neue Ideen mitbrachten. Das Jahr war zudem von vielen Krankheitsfällen geprägt, wodurch der Alltag manchmal sehr turbulent wurde. Für das gesamte Team bedeutete dies eine herausfordernde Zeit, in der oft flexibel reagiert und großer Zusammenhalt bewiesen werden musste. Gerade in diesen Momenten hat sich jedoch gezeigt, wie gut wir als Team funktionieren und dass wir uns aufeinander verlassen können.

Als wäre das noch nicht genug gewesen, blieb auch unsere Haustechnik nicht verschont. Ein Wasserschaden sorgte für zusätzliche Unruhe. Über längere Zeit liefen Trocknungsgeräte, und eine Wand musste aufgerissen werden. Außerdem wurden neue Balkontüren und Fenster eingebaut, da sich die alten nicht mehr richtig öffnen und schließen ließen. Dennoch haben wir auch die Phase mit viel Dreck, Lärm und täglich neuen Überraschungen gemeinsam gemeistert.

Kurzprofil

- Wir arbeiten mit Mädchen* und jungen Frauen* im Alter von 13 bis 21 Jahren zusammen, die in ihrem bisherigen Umfeld nicht mehr leben können oder wollen.
- Wir begleiten und unterstützen die Mädchen* und jungen Frauen* in allen Bereichen bei der Bewältigung ihres Alltags.
- Das Ziel unserer pädagogischen Arbeit ist es, eigenverantwortliche und gemeinschaftsfähige Persönlichkeiten zu fördern und zu stärken.

Wohngruppe TaLia

Umso schöner war es, dass schließlich alles rechtzeitig fertig wurde und wir unser Sommerfest wie geplant feiern konnten. Neben vielen Leckereien war die Slush-Maschine in diesem Jahr das besondere Highlight auf unserem vielfältigen Büfett. Bei rund 30 Grad sorgte das Slush-Eis für eine willkommene Abkühlung, die wirklich alle gut gebrauchen konnten. Wer dann noch nicht genug Zucker hatte, konnte sich an unserer Candy-Bar bedienen.

Wie in jedem Jahr kamen auch diesmal wieder viele Gäste zu unserem Sommerfest. Nachbar*innen, Kolleg*innen aus anderen Arbeitsbereichen und ehemalige Bewohner*innen waren dabei und sorgten für ein lebendiges Treffen mit vielen Gesprächen, Begegnungen und gemeinsamen Momenten.

Während des turbulenten und spannenden letzten Jahres konnten noch weitere kleine Ausflüge und Gruppenabende mit den Mädchen* stattfinden. Ein besonderes Highlight war der Besuch im Trampolinpark Superfly, wo bei Slush-Eis und ausgelassenem Trampolinspringen viel gelacht und neue Energie getankt wurde. Um diese Ausgelassenheit ein Stück weit in den WG-Alltag zu integrieren, gab es zu Ostern ein großes Trampolin, welches in unserem Garten Platz gefunden hat. Weiter gab es einen Bowling-Gruppenabend und einen Ausflug ins Freibad, bei dem Teamgeist und Freude im Mittelpunkt standen.



Sommerfest

Wohngruppe TaLia

Gegen Ende des Jahres sind wir mit allen Mädchen* in einen deutschen Kinofilm gegangen, was für alle eine schöne Abwechslung war, und unsere „Internationals“ konnten hier außerdem ihre bisher gewonnenen Sprachkenntnisse einsetzen und erweitern. In der Wohngruppe selbst bereicherten zahlreiche Spieleabende unseren Alltag und stärkten den Zusammenhalt.

Wie in jedem Jahr haben wir auch 2025 versucht, mit den Mädchen* in ein Nachbarland Deutschlands zu reisen. Leider mussten wir die Freizeit 2025 aufgrund des Aufenthaltsstatus einiger unserer Mädchen* und der damit verbundenen Einschränkungen in ihren jeweiligen Aufenthaltstiteln auf die geografische Region rund um Rheinland-Pfalz beschränken.

In diesem Jahr haben wir mit den Mädchen* zum ersten Mal einen Campingausflug organisiert. Geplant waren drei Tage der Entspannung und des bewussten Nichtstuns. Direkt neben unserem Campingplatz befand sich ein Schwimmbad, das wir ursprünglich täglich nutzen wollten – ganz im Sinne unseres Plans: nichts tun, aber in der Sonne und am Wasser. Der Plan musste jedoch etwas angepasst werden, denn statt drei sonnigen Tagen am Fluss verbrachten wir drei regnerische Tage in unseren gemütlichen Hütten. Dort haben wir gemeinsam gekocht, getanzt und in Betten geschlafen, die so bequem waren, dass die Mädchen*, die an der Freizeit teilgenommen haben, bis heute davon erzählen.

Wohngruppe TaLia

Einer der unvergesslichen Momente unserer Freizeit war das improvisierte Public Viewing des Halbfinals der Fußball-Europameisterschaft der Frauen*. Mit unserem Beamer und der Musikbox organisierten wir kurzerhand eine kleine Übertragung, während wir Gesichtsmasken und Augenpads auflegten. Gemeinsam mit anderen Gästen des Campingplatzes verfolgten wir das Spiel, bei dem Deutschland gegen Spanien verlor. Gerade die Atmosphäre der Improvisation machte das Erlebnis besonders: Gemeinsam mussten wir kreative Lösungen finden, damit die Technik mit den Mitteln funktionierte, die wir zur Verfügung hatten.

In der Nähe unseres Campingplatzes in Wertheim am Main besuchten wir außerdem das Glasmuseum, aßen gemeinsam Hamburger und erkundeten die Sehenswürdigkeiten der kleinen, aber sehr charmanten mittelalterlichen Stadt.

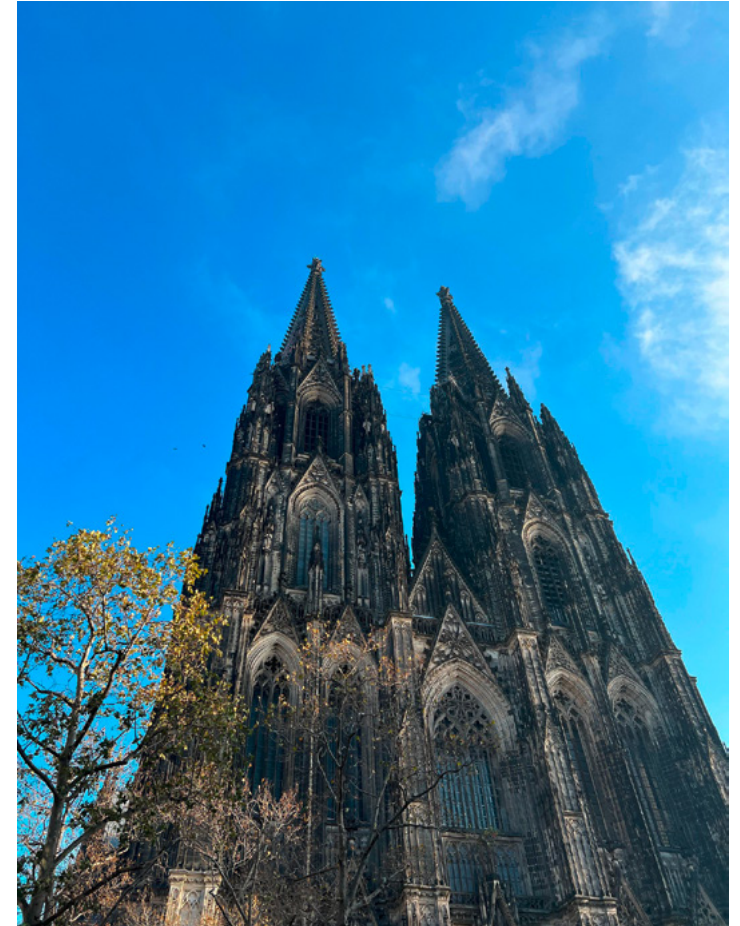


Wertheim am Main pixabay/RayMediaGroup

Wohngruppe TaLia

Nach unserer Rückkehr nach Mainz und einem ganzen Tag zum Ausruhen und Energietanken machten wir mit den Mädchen* noch einen Tagesausflug nach Köln. Dort wurde uns ein wunderschöner Tag mit strahlend blauem Himmel, Sonnenschein und perfekter Temperatur beschert. Wir besuchten das berühmte Schokoladenmuseum und freuten uns selbstverständlich über jede einzelne der Gratis-Kostproben. Anschließend folgte eine kleine Shopping-Tour. Den Abschluss bildete ein Besuch in einem kleinen japanischen Restaurant, in dem wir Sushi in vielen Variationen probierten und dabei neue Energie für die Heimfahrt sammelten.

Die Freizeit 2025 endete mit einem Sonntagsbrunch in einem traditionsreichen Restaurant in Mainz. Dort teilte, was nicht immer selbstverständlich ist, die gesamte Gruppe und alle Betreuer*innen nicht nur das Essen, sondern wir erzählten uns auch Geschichten und verrieten uns einige unserer Träume. Zudem wurden wir auch kreativ: Wir zeichneten die Umriss unserer Hände und malten da hinein Bilder und Symbole von Dingen, die uns glücklich machen und uns daran erinnern, woher wir kommen.



Köln pixabay/Mylene2401

Wohngruppe TaLia

Unsere Weihnachtsfeier wurde in diesem Jahr durch großzügige Geschenkwunsch-Aktionen von DAL, der Schott AG und von Mainz 05 ermöglicht. In gemütlicher Atmosphäre wurden unter anderem Marshmallows über unserer Feuerschale geröstet und Kinderpunsch genossen. Ein besonderes Highlight war wieder das gemeinsame Wichteln von Betreuer*innen und Bewohner*innen. Dabei gab es viele schöne Überraschungen und eine rundum festliche Stimmung.

So blicken wir dankbar auf ein Jahr voller Höhen und Herausforderungen, das uns als Gruppe weiter zusammenschweißt hat, und starten mit Zuversicht, neuen Ideen und dem alljährlichen Frühjahrsputz in das Jahr 2026! 🟡



Weihnachten

Wohngruppe GeLina

as Jahr 2025 war für die Wohngruppe GeLina ein Jahr der Erneuerung, der Veränderung und der gemeinschaftlichen Erlebnisse. Zu Beginn des Jahres stand unsere große „Hausaufräumaktion“ im Mittelpunkt. Gemeinsam wurden alte Strukturen hinterfragt, nicht mehr benötigter Ballast aussortiert und die Gemeinschaftsräumlichkeiten einer gründlichen Reinigung unterzogen. Besonders sichtbar wurde die Veränderung durch neue Möbel in den Gemeinschaftsräumen sowie im Büro. Dadurch entstand eine freundlichere, klarere und funktionalere Atmosphäre, was sowohl den Bewohner*innen als auch dem Team zugutekommt. Diese Neugestaltung war nicht nur eine räumliche, sondern auch eine symbolische Erneuerung und ein bewusster Schritt in Richtung Weiterentwicklung.

Personelle Veränderungen und Stabilisierung

Im Laufe des Jahres kam es zu einigen personellen Wechseln sowie organisatorischen Umstrukturierungen. Solche Prozesse bringen naturgemäß Herausforderungen mit sich, boten jedoch gleichzeitig die Möglichkeit, Abläufe zu überdenken und neu auszurichten. Zum Ende des Jahres haben sich die neuen Strukturen gefestigt. Das Team hat sich stabilisiert und arbeitet mit gestärktem Zusammenhalt – eine wichtige Grundlage für die pädagogische Arbeit und die Begleitung der jungen Menschen.

Kurzprofil

- Wohngruppe für Mädchen* ab dem Alter von 13 Jahren mit Anorexia nervosa, Bulimia nervosa oder der Essstörung NNB
- Lerntherapeutisches Setting, Arbeit mit dem DBT-A-Konzept
- Vermittlung eines gesunden Essverhaltens, gemeinsame regelmäßige Mahlzeiten
- Unterstützung im Prozess der Gesundung und Reintegration
- 24-Stunden-Betreuung durch Pädagog*innen, ergänzend Körpertherapie, Psychotherapie, Ernährungsberatung
- Der Name „GeLina“ steht für „**Gesund leben in Achtsamkeit**“.

Wohngruppe GeLina

Sommerfreizeit – Gemeinschaft neu erleben

Ein besonderes Highlight des Jahres war die Sommerfreizeit in Uitgeest in den Niederlanden. Nach mehreren Jahren, in denen keine Freizeit stattfinden konnte, war die Vorfreude entsprechend groß. Neben gemeinsamen Aktivitäten und viel Zeit am Wasser stand auch ein Ausflug nach Amsterdam auf dem Programm. Ein weiteres unvergessliches Erlebnis war die Grachtenfahrt in Leiden, die allen Beteiligten neue Eindrücke und besondere Momente bescherte. Die Freizeit bot Raum für Gemeinschaft, positive Beziehungserfahrungen und viele fröhliche Erlebnisse – sowohl für die Bewohner*innen als auch für das Team.



Sommerfreizeit



Wohngruppe GeLina

Sommerfest – Wiedersehen und Verbundenheit

Ebenso bedeutend war unser Sommerfest, das ebenfalls nach längerer Pause endlich wieder stattfinden konnte. Besonders schön war es, viele „alte Gesichter“, ehemalige Bewohner*innen sowie frühere Wegbegleiter*innen wiederzusehen.

Das Fest war geprägt von Freude, Begegnung und dem spürbaren Gefühl von Zusammengehörigkeit. Es zeigte eindrucksvoll, wie nachhaltig Beziehungen wirken und wie verbunden viele Menschen der Wohngruppe GeLina weiterhin sind.

Fazit

Das Jahr 2025 war für die Wohngruppe GeLina ein Jahr des Aufräumens im wörtlichen wie im übertragenen Sinne, ein Jahr der strukturellen Veränderungen und vor allem ein Jahr des Wiederauflebens gemeinschaftlicher Aktivitäten. Mit gefestigten Strukturen, einem stabilen Team und vielen positiven Erinnerungen blicken wir zuversichtlich in das kommende Jahr. 

Ambulante Hilfen

Einsatz auf vier Pfoten

uten Tag, mein Name ist Nouki, ich bin eine zweijährige Dalmatinerhündin und die „Kollegin auf vier Pfoten“. Ich bin braun gefleckt, verfüge über ein ausgeprägtes Gespür für Stimmungen und arbeite im Bereich der Ambulanten Hilfen. Mein Arbeitsplatz ist unter dem Schreibtisch, in Beratungsräumen, in der Teamküche, in Jugendämtern oder in Wohnungen und in der Natur. Immer dabei ist meine gemütliche Kuscheldecke. Meine Kernkompetenzen sind es, Präsenz zu zeigen und die Atmosphäre zu prüfen. Ich kann auch sehr gut Spannungen erschnupern, werde gerne gekuschelt und Sorge bei Bedarf stets für ein Lächeln.

Mein Team besteht aus elf Sozialpädagog*innen, die Mädchen* und junge Frauen* im Alter von 12 bis 21 Jahren begleiten. Ich kann euch sagen: Das Leben in diesem Alter ist mindestens so bunt wie mein Fell. Jede dieser jungen Frauen* bringt ihre eigene Geschichte, ihre Fragen, ihre Herausforderungen und ihre Stärken mit. Manche Tage sind leicht, andere schwer. Manchmal riecht es nach Aufbruch, manchmal nach Unsicherheit – und oft nach beidem gleichzeitig. Meine Kolleg*innen sind aber immer voll da: zuhörend, strukturierend, stärkend, klärend, begleitend. Sie arbeiten lebensweltorientiert, individuell und mit einem klaren fachlichen Blick – und natürlich mit ganz viel Herz.

Kurzprofil

Überblick:

- Hilfen für Mädchen* und junge Frauen* und deren Herkunftsfamilien
- Die Aufnahme der Hilfen erfolgt durch das zuständige Jugendamt, gemeinsam werden die Ziele der Unterstützung besprochen und festgelegt.
- Eine ambulante Unterstützung findet durch individuelle Begleitung innerhalb der Herkunftsfamilie, im einzelbetreuten Wohnen, in Mutter-Kind-Betreuungen oder im Rahmen eines Clearings statt.

Angebote:

- ambulantes Clearing
- Erziehungsbeistandschaft
- intensive sozialpädagogische Einzelfallhilfe
- betreutes Wohnen (auch für Mutter und Kind)
- sozialpädagogische Familienhilfe
- soziale Gruppenarbeit

Ambulante Hilfen

Ich selbst übernehme dabei wichtige Zusatzaufgaben. Mal bin ich das Ein-Hund-Begrüßungskomitee oder der Pausenindikator, mal gibt es Situationen, in denen ich als Stimmungsaufhellerin fungiere, und in besonders ernsten Gesprächen bin ich ein ruhiger Bodenanker. Unser gemeinsamer Arbeitsalltag ist so vielfältig wie die Lebensrealitäten der Mädchen* und jungen Frauen*, die wir begleiten. Zwischen Schulfragen, Verselbstständigung, Krisenintervention, Zukunftsplanung, Beziehungsthemen und ganz praktischen Alltagsherausforderungen entstehen stabile Arbeitsbeziehungen, kleine Fortschritte und manchmal große Schritte.

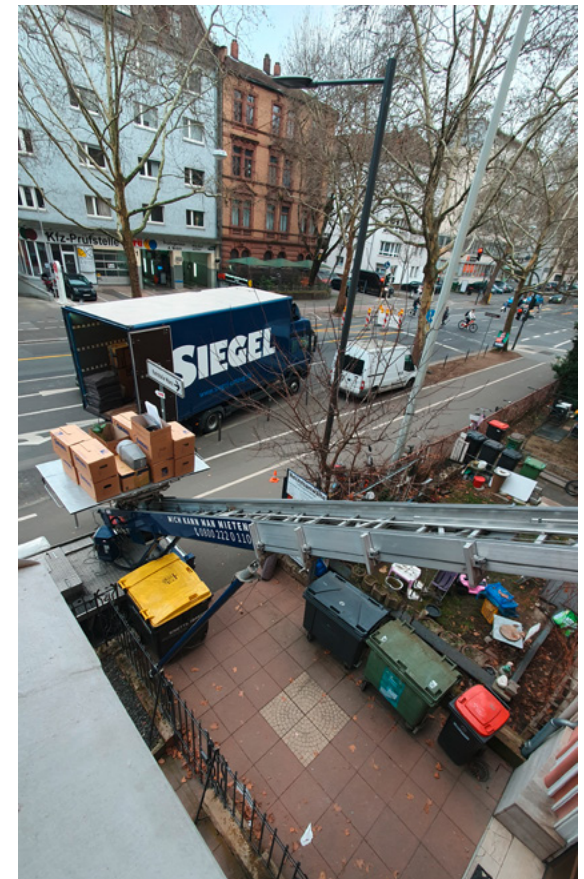
Ein großes Abenteuer: unser Umzug

Das vergangene Jahr begann mit Kisten, sehr vielen Kisten. Nach vielen Jahren im wunderschönen Altbau am Rhein mussten wir Abschied nehmen. Ich mochte das alte Haus – es hatte knarrende Dielen, vertraute Gerüche und besonders gemütliche Sonnenplätze. Ein bisschen Wehmut lag in der Luft, das habe selbst ich gespürt. Dann ging alles ganz schnell: Wir zogen in die Innenstadt, in frisch renovierte Räume in der dritten Etage – hell, freundlich und neu. Ich musste mich zunächst orientieren: Wo ist die Küche? Wo steht der Wassernapf? Wo genau scheint hier die Mittagssonne hin?

Meine Kolleginnen machten sich mit beeindruckender Energie an die Einrichtung. Bilder kamen an die Wände und Blumen in Vasen. Es gab neue Pinnwände, Kommoden, sortierte Ordner und strukturierte Materialien. Jede gestaltete ihren Arbeitsplatz neu.



Abschied von der Rheinallee



Ambulante Hilfen

Es wurde geschraubt, dekoriert, diskutiert und gelacht. Besonders stolz sind wir auf unsere neue Küche – sie ist nicht nur funktional, sondern auch ein Ort für Austausch, Entlastung und gelegentliche Kekspuben.

In dieser dritten Etage sind wir nun über der Geschäftsführung, der Verwaltung, der Beratungsstelle, der Therapiepraxis und der Prävention angesiedelt. Für mich bedeutet das mehr Schritte auf dem Flur und manchmal einen kuscheligen Artgenossen. Für mein Team bringt es kürzere Wege mit sich, was zu einem intensiveren fachlichen Austausch, schnelleren Abstimmungen und einem lebendigen Miteinander im Haus führt. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit ist hier an der Tagesordnung. Gelegentlich fällt für mich bei diesen Begegnungen ein Leckerchen ab – aus meiner Sicht ein gelungenes Beispiel optimaler Kooperation.



Umzug



Neue Räume



Ambulante Hilfen

Veränderungen im Rudel

In einem Rudel bleibt selten alles, wie es ist. Noch bevor ein Umzugskarton gepackt ist oder ein Abschiedskaffee gekocht wird, liegt etwas in der Luft. Eine Kollegin verabschiedete sich in den Mutterschutz. Eine andere kam aus der Elternzeit zurück. Zwei neue Kolleginnen bereichern nun unser Team – ich habe sie eingehend beschnuppert und offiziell aufgenommen. Wenn sich im Rudel etwas verändert, spüre ich das sofort: Stimmen klingen anders, Gespräche werden intensiver, ein anderer Geruch, eine andere Spannung, mehr Gespräche, mehr Umarmungen. Auch dieses Rudel bleibt nicht unverändert, es entwickelt sich. Das geschieht mit jeder Kolleg*in, die geht, mit jeder, die zurückkehrt, und mit jeder, die neu dazukommt. Veränderungen sorgen auch in einem professionellen Team für Unruhe. Für uns alle hieß das sich neu beschnuppern und miteinander vertraut werden. Die Plätze im Miteinander mussten gefunden werden. Zuständigkeiten wurden umverteilt, Vertretungen geregelt und Fallverantwortungen angepasst. Das alles benötigt Absprachen, Transparenz und Vertrauen – und manchmal auch Geduld. Aber ich habe den Eindruck, dass dieses Team Veränderungen mit Professionalität, Offenheit und gegenseitiger Unterstützung bewältigt und dabei enorm flexibel bleibt. Es hat sich bewusst Zeit füreinander genommen – Zeit, in der es fachlichen Austausch ebenso wie persönliche Gespräche gab. Das sorgt dafür, dass für die Mädchen* und jungen Frauen* Verlässlichkeit auch dann bestehen bleibt, wenn sich intern etwas verändert. Dieses Rudel ist solide, stabil und beständig!

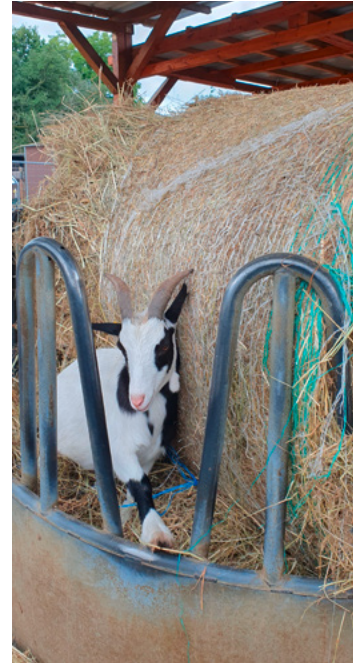
Ambulante Hilfen

Die Highlights des Jahres

Ein besonderes Highlight war unsere Sommerferienaktion: der Besuch eines Gnadenhofs für Tiere. Das erledigten meine Kolleg*innen ohne mich, sodass ich meine Überstunden abbauen und die Sonne genießen konnte. Für die Mädchen* war der Ausflug ein berührender Tag, geprägt von Tierbegegnungen, Gesprächen über Fürsorge, Verantwortung und zweite Chancen – Themen, die auch in der pädagogischen Arbeit eine große Rolle spielen.



Gnadenhof



Plopsaland – formerly known as Holiday Park

Dann ging es für das Team mit den Mädchen* noch in das Plopsaland. Auch hier durfte ich leider nicht mit, man sprach von Sicherheitsbestimmungen. Aber die Erzählungen danach waren schwungvoll, laut und voller Lachen. Gemeinschaftserlebnisse wie diese schaffen Verbindung, und davon lebt unsere Arbeit.

Ambulante Hilfen

In der Adventszeit verwandelte sich unsere neue Küche schließlich in eine Weihnachtsbäckerei. Mehl wurde auf Arbeitsflächen verteilt, konzentrierte Gesichter beugten sich über Verzierungen, und ständig erklang Gelächter. Ich konnte vom Schreibtisch aus dem Gekicher und den Weihnachtsliedern lauschen; und an den herunterfallenden Kekskrümeln hatte ich noch tagelang meine Freude!

Was bleibt

Oft liege ich scheinbar schlafend unter dem Tisch. Doch ich höre zu und spüre Anspannung und Erleichterung. Ich erlebe, wie junge Menschen wachsen. Wenn am Ende eines langen Tages eine Kollegin sagt: „Heute war viel los – aber es hat sich gelohnt!“, dann lege ich mich zufrieden in meinen Korb. Denn so bunt wie mein Fell, so bunt ist auch dieses Arbeitsfeld. Ich bin stolz, Teil dieses Rudels zu sein!

Ein freundliches „Wuff“ von Nouki – stellvertretend für das ambulante Team 



Mädchen*Zuflucht

 Der Alltag in der Mädchen*Zuflucht ist stets geprägt durch viele Veränderungen und Wechsel. So war es auch im Jahr 2025. Im vergangenen Jahr betreuten wir 50 Mädchen*, einen besonders starken Wechsel gab es dabei in den Sommermonaten. Im Juli hatten wir 14 Mädchen* in unserer Obhut, während es im August 16 und im September 15 Mädchen* waren. Hierbei ist anzumerken, dass der Monatsschnitt in der Mädchen*Zuflucht bei neun bis zehn Mädchen* liegt. Die große Fluktuation in der Einrichtung ist mit enormem administrativem und zeitlichem Aufwand verbunden. Zudem sind die häufigen Wechsel auch für diejenigen schwierig, die schon länger in der Zuflucht leben. Für diese Mädchen* bedeutet dies beinahe jeden Tag eine Vorstellungsrunde und ein immer wieder neues Gewöhnen an wechselnde Menschen.

Neben den Wechseln in der betreuten Gruppe hat sich auch das Team wieder verändert. Von den Studierenden, die bei uns den Nachtdienst machen, haben uns einige verlassen, und andere sind nach ihrem Praktikum erneut in unser Team gekommen. Das Team der hauptamtlichen Mitarbeiter*innen wird seit März durch eine neue Kollegin ergänzt. Wir hoffen nun, dass in das Team mehr Stabilität kommt. Wir haben gemeinsam an der hausinternen Brandschutzschulung teilgenommen, und einzelne Kolleg*innen haben eine Sexualpädagogikfortbildung bei Pro Familia absolviert.

Kurzprofil

- Inobhutnahme von Mädchen* und jungen Frauen* im Alter von 13 bis 21 Jahren
- Krisenintervention
- Clearing

Mädchen*Zuflucht

Wir leben uns weiterhin in unserem neuen Domizil ein. Nachdem im Jahr 2024 der große Umzug stattfand, konnten wir mittlerweile bereits unser einjähriges Jubiläum feiern. Auch wenn wir nun schon eine Weile in der neuen Einrichtung sind, gibt es immer noch kleinere Baustellen. Im Jahr 2025 haben wir uns verstärkt um die Inneneinrichtung gekümmert. Mit neuen Teppichen und Sitzgelegenheiten wurden das Beratungszimmer und der Raum für Aktivitäten umgestaltet, wodurch wir nun zwei weitere gemütliche Orte für die Mädchen*, aber auch Stauraum geschaffen haben.

Veränderungen gab es zudem in unserem Ferienprogramm. Üblicherweise fahren wir in den Sommerferien für zwei Nächte in den Europa-Park. Dort waren wir auch in diesem Jahr, aber nur mit einer Übernachtung. Dafür gab es in den Herbstferien noch eine weitere Freizeit. Ebenfalls mit einer Übernachtung ging es im Oktober nach Freiburg, von wo aus wir auch einen Abstecher an den Titisee unternahmen. Die restliche Ferienzeit haben wir mit kleineren Ausflügen gefüllt. Auf dem Programm standen unter anderem Besuche im Freibad, eine Kanutour auf der Lahn, ein Kinobesuch, ein Besuch in einem „Escape Room“ und noch vieles mehr. Auch wenn die Motivation zu Beginn der Ausflüge meist zu wünschen übrig ließ, konnten die Mädchen* sich für die einzelnen Aktivitäten letztlich doch begeistern. Leider war das Sommerprogramm nicht in jeder Hinsicht gelungen, denn aufgrund des wenig sommerlichen Wetters mussten einige Aktivitäten nach drinnen verlegt werden. Die Fahrt in den Europa-Park war ebenfalls davon betroffen: Es regnete, und so war die Fahrt nicht so spaßig wie sonst. Auch bei der Kanufahrt kam das Wasser nicht nur von unten.

Mädchen*Zuflucht

Die Ferienausflüge und Gruppenabende dienen dazu, den Mädchen* andere Lebenswelten nahezubringen und unterstützen auch die bessere Verständigung untereinander. Gleichzeitig soll damit auch ein Bildungsauftrag erfüllt werden. Wir konnten zum Beispiel in Kooperation mit Pro Familia in Mainz Gruppenabende zum Thema Sexualität anbieten. Ebenso haben wir einigen Mädchen* Schwimmkurse ermöglicht, die ihnen helfen sollten, die Angst vor dem Wasser zu verlieren.

Auch die Weihnachtsfeier 2025 hat in der Mädchen*Zuflucht in einer anderen Form als in den Jahren davor stattgefunden. Wir sind nämlich im vergangenen Jahr mit den Mädchen* gemeinsam ins Staatstheater gegangen und haben uns das Stück „Der kleine Vampir“ angesehen.

Ein kleiner Ausblick auf das Jahr 2026: Es wird direkt mit einer Auffrischung für das gesamte Team starten, denn alle Mitarbeiter*innen werden an einem Erste-Hilfe-Kurs teilnehmen.



Schwimmkurs pixabay/ StockSnap

Mädchen*Zuflucht

Statistische Daten der Mädchen*Zuflucht 2025

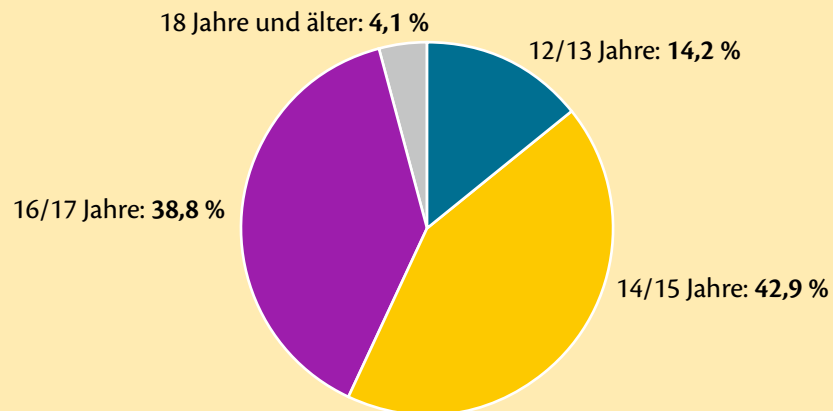
Im Jahr 2025 wurden insgesamt 58 Mädchen* in der Mädchen*Zuflucht betreut.

8 Mädchen* wurden bereits in der Statistik von 2024 erfasst und 2025 weiter betreut.

50 Mädchen* wurden 2025 aufgenommen. Davon waren 2 Mädchen* in diesem Kalenderjahr zweimal bei uns, sodass wir insgesamt 52 Aufnahmen hatten. 

Altersstruktur in der Zuflucht

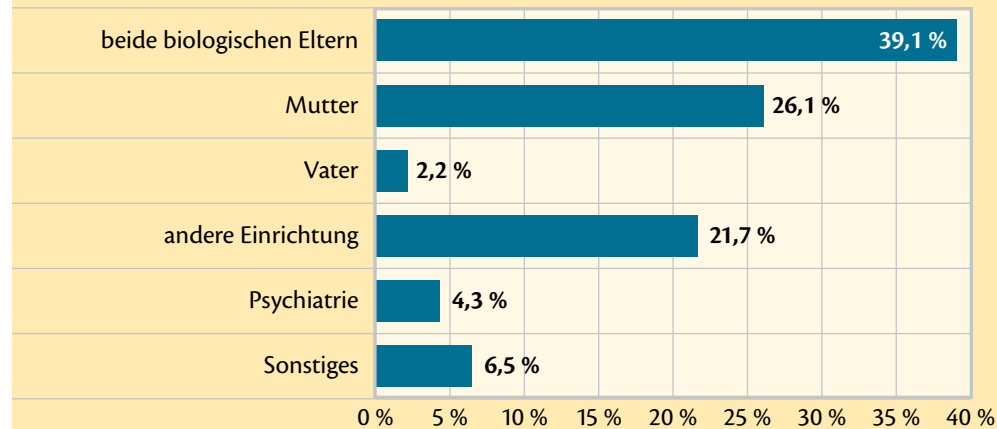
in Prozent



2025 sah die Altersstruktur in der Mädchen*Zuflucht folgendermaßen aus: Die 12- und 13-Jährigen machten 14,2 % aller aufgenommenen Mädchen* aus. 42,9 % der Mädchen* waren 14 oder 15 Jahre alt. Aus der Gruppe der 16- und 17-Jährigen kamen 38,8 % aller Bewohner*innen. 18 Jahre und älter waren 4,1 %.

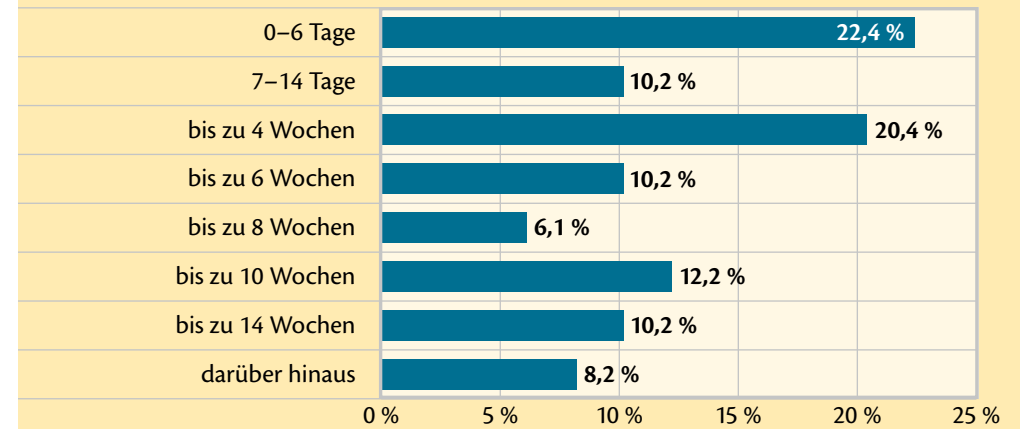
Mädchen*Zuflucht

Aufenthalt vor Aufnahme in Prozent



Im Jahr 2025 lebten 39,1 % der Mädchen* unmittelbar vor der Aufnahme in der Mädchen*Zuflucht bei beiden biologischen Eltern. 26,1 % lebten im Vorfeld bei der Mutter und 2,2 % beim Vater. 21,7 % kamen aus einer anderen Einrichtung zu uns. Unmittelbar im Anschluss an einen Psychiatrie-Aufenthalt kamen 4,3 % zu uns. 6,5 % gaben einen sonstigen Aufenthaltsort vor Beginn der Maßnahme bei uns an.

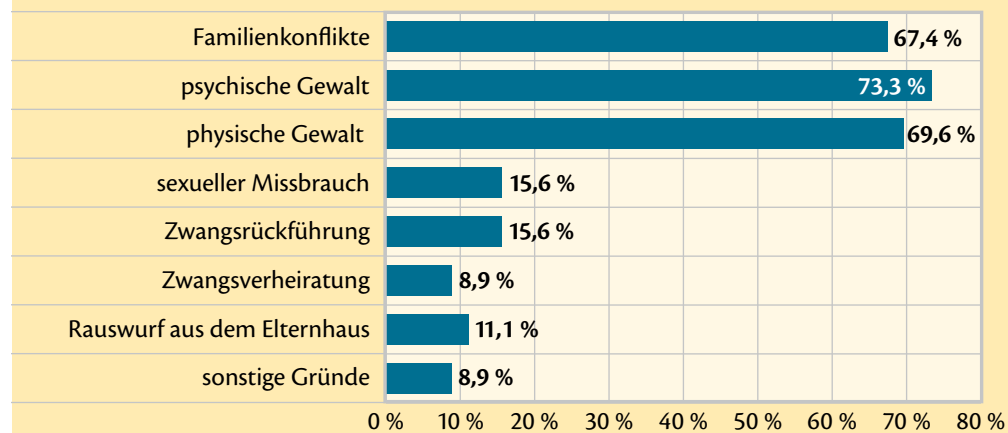
Länge des Aufenthalts in Prozent



2025 betrug die Aufenthaltsdauer von 22,4 % der untergebrachten Mädchen* 0–6 Tage, und 10,2 % hielten sich 7–14 Tage in der Zuflucht auf. Bis zu 4 Wochen blieben 20,4 %, bis zu 6 Wochen 10,2 %, bis zu 8 Wochen 6,1 %, bis zu 10 Wochen 12,2 % und bis zu 14 Wochen 10,2 % der Mädchen*. Noch länger hielten sich 8,2 % der Mädchen* in der Zuflucht auf.

Mädchen*Zuflucht

Aufnahmegründe in Prozent, Mehrfachnennungen möglich

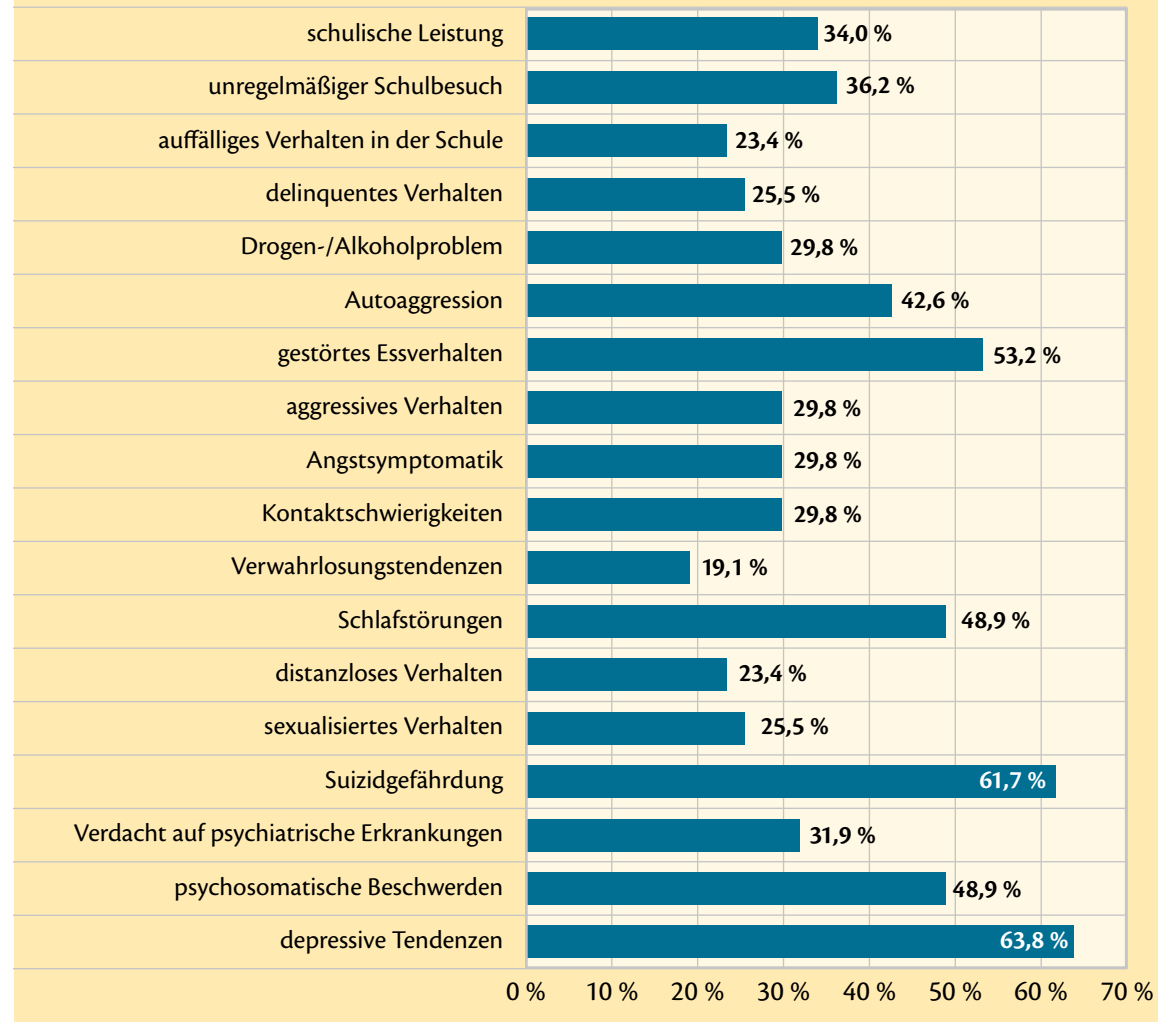


Im Jahr 2025 waren die Gründe, warum die Mädchen* und jungen Frauen* in der Zuflucht aufgenommen wurden, in folgender Verteilung vertreten: Familienkonflikte 67,4 %, psychische Gewalt 73,3 %, physische Gewalt 69,6 %, sexueller Missbrauch 15,6 %, Zwangsrückführung 15,6 %, Zwangsverheiratung 8,9 %, Rauswurf aus dem Elternhaus 11,1 %, sonstige Aufnahmegründe 8,9 %. Hierbei ist zu beachten, dass pro Person mehrere Aufnahmegründe genannt werden konnten.

Mädchen*Zuflucht

Auffälligkeiten

in Prozent, Mehrfachnennungen möglich



Die Verteilung der Verhaltensauffälligkeiten der im Jahre 2025 untergebrachten Mädchen* sieht folgendermaßen aus, wobei auch hier beachtet werden muss, dass Mehrfachnennungen möglich waren: schulische Leistung 34 %, unregelmäßiger Schulbesuch 36,2 %, auffälliges Verhalten in der Schule 23,4 %, Delinquenz 25,5 %, Drogen- oder Alkoholproblem 29,8 %, Autoaggression 42,6 %, gestörtes Essverhalten 53,2 %, aggressives Verhalten 29,8 %, Angstsymptomatik 29,8 %, Kontaktschwierigkeiten 29,8 %, Verwahrlosungstendenzen 19,1 %, Schlafstörungen 48,9 %, distanzloses Verhalten 23,4 %, sexualisiertes Verhalten 25,5 %, Suizidgefährdung 61,7 %, Verdacht auf psychiatrische Erkrankung 31,9 %, psychosomatische Beschwerden 48,9 %, depressive Tendenzen 63,8 %.

PsychotherapiePraxis

Neues aus dem Praxisteam

Im August 2025 änderte sich die Zusammensetzung des Praxisteam durch die Rückkehr unserer Kollegin Ann-Carina Holtwick (M. Sc. Psychologin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Verhaltenstherapie) aus der Elternzeit. Weiterhin tätig im Team sind Iris Trautmann (Diplom-Sozialarbeiterin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Verhaltenstherapie) und Melina Hennicke-Klein (Diplom-Pädagogin und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Verhaltenstherapie). Laura Scherer aus der Psychologischen Fachberatung verließ das Team und Charlotte Rehm übernimmt seit November 2025 die Testauswertungen und Bezugsgruppen.

Die PsychotherapiePraxis

Nach dem Umzug in den Kronberger Hof 6, 55116 Mainz, konnten die Räume der Therapeut*innen Anfang 2025 final eingerichtet werden, sodass für alle Patient*innen ein voll eingerichteter identischer Therapieraum angeboten werden konnte. Baulärm erschwerte den Alltag zwar noch gelegentlich, doch insgesamt verlief der Therapiealltag wieder in ruhigen Bahnen.

Kurzprofil

- Psychotherapie für Mädchen* und junge Frauen* zwischen fünf und 21 Jahren
- Psychologische Diagnostik
- Anwendung verhaltenstherapeutischer und tiefenpsychologischer Methoden
- Behandlung durch approbierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen
- Finanzierung über gesetzliche Krankenkassen im Kostenerstattungsverfahren
- Kostenerstattung für Privatversicherte

PsychotherapiePraxis

Für Mädchen* und junge Frauen* (bis 21 Jahre) wurden 2025 weiterhin in der Praxis Therapieplätze angeboten. Die von den Kindern und Jugendlichen geschilderten Belastungen waren weiterhin unter anderem Folgen der Pandemie. Aber auch der Klimawandel, allgemeine politische Entwicklungen und familiäre Konflikte und Dysfunktionalitäten stellen die Jugendlichen vor teilweise massive Probleme. Die Finanzierung über die gesetzlichen Krankenkassen stellte auch in diesem Jahr eine große Herausforderung dar. Die Hürden des dort zu bewältigenden Kostenerstattungsprozederes sind weiterhin hoch, und seit der Umstellung einer großen Krankenkasse auf den alten Satz nach GOP statt EBM müssen die Therapeut*innen zudem Honorarkürzungen in Kauf nehmen.

Fazit: Die Belastungen der Kinder und Jugendlichen steigen auch aufgrund vieler komorbider Störungen und komplexer Traumafolgestörungen, während unsere Versorgung im Kostenerstattungsverfahren immer schwerer zu organisieren ist. Wir sind mittlerweile darauf angewiesen, privat versicherten Patient*innen schnelleren Zugang zur Psychotherapie zu verschaffen, damit wir uns refinanzieren können. Bei der Finanzierung gesetzlich Versicherter müssen lange Wartezeiten überbrückt werden. Um eine bestmögliche Chance auf Kostenübernahme bei gesetzlich Versicherten zu gewährleisten, nahmen sich die Psychotherapeut*innen für jede Anfrage viel Zeit, um den Familien das Verfahren



PsychotherapiePraxis

genau zu erklären und ihnen die notwendigen Formulare zukommen zu lassen. Dadurch fühlten sich die Familien aber auch gut unterstützt. Trotz Schwierigkeiten bei der Kostenübernahme bestand weiterhin eine hohe Nachfrage nach Therapieplätzen, und die Praxis führte eine lange Warteliste. Die Wartezeiten betrugen im Jahr 2025 ein halbes bis zu einem Jahr. Die Kostenerstattung von Privatpatient*innen, behinderberechtigten Patient*innen sowie Selbstzahler*innen gestaltete sich weiterhin problemlos. Es konnte auch im letzten Jahr ein breites Spektrum an Krankheitsbildern behandelt werden, so beispielsweise Depressionen, Angststörungen, Essstörungen, Posttraumatische Belastungsstörungen, Borderline-Persönlichkeitsstörungen, ADHS und weitere. Meist wurden jugendliche Mädchen* im Alter von 13 bis 21 Jahren behandelt, vereinzelt aber auch jüngere Mädchen*.

Die Wartezeiten betrugen im Jahr 2025 ein halbes bis zu einem Jahr.

Neben der Behandlung von externen Patient*innen bildet die Unterstützung und Begleitung von Mädchen* und jungen Frauen* mit Psychotherapiebedarf aus allen anderen Bereichen des Mädchenhauses einen weiteren Schwerpunkt der Arbeit unserer PsychotherapiePraxis. Abhängig von den zeitlichen Kapazitäten des Therapeut*innenteams wurden den Mädchen* bei Bedarf eine psychologische Diagnostik, Kriseninterventionsgespräche oder eine Kurz- beziehungsweise Langzeittherapie angeboten. Die enge Zusammenarbeit mit den Wohngruppen GeLina (für Essstörungen), MiLa und TaLia wurde im Jahr 2025 weiter vertieft. Dabei wurden unter anderem gemeinsame Gespräche mit Bewohner*innen und Bezugsbetreuer*innen geführt, um die Entwicklung in den Wohngruppen zu unterstützen und die Bewohner*innen darin zu stärken, Bedürfnisse und Konflikte klar zu äußern.

PsychotherapiePraxis

2025 fanden weiterhin die Treffen der Consultation Teams (CT) für alle Wohngruppen sowie für die Mädchen*Zuflucht und die Ambulanten Hilfen statt. Das Consultation Team (CT), bestehend aus Pädagog*innen, Psychotherapeut*innen, einer Körpertherapeutin und der Geschäftsführung, traf sich einmal im Monat via Zoom zu Fallbesprechungen. Im Rahmen dieser Meetings stellten auch Bewohner*innen sich selbst und ihre Ziele vor.

Die therapeutisch-pädagogisch begleiteten Familienwochenenden für die Wohngruppe GeLina wurden 2025 konzeptionell weiterentwickelt und fanden an vier Wochenenden statt. Gemeinsam mit Kolleg*innen der GeLina gab es darüber hinaus zwei Konzeptions-treffen, um die bisher stattgefundenen Elternwochenenden zu evaluieren und zu modifizieren. Thematisch orientieren sich die Wochenenden, die nun jeweils an einem Samstag ganztägig stattfinden, an den DBT-Familienskills (Trasselli, von Auer, Gunia, 2022) mit den Inhalten „Einführung in die DBT“, „Skills und Stresstoleranz“, „Achtsamkeit / Achtsamkeit in Beziehungen“, „Dialektik“, „Gefühle“, „Selbstwert“, „Störungsmodell (Psychoedukation, biopsychosoziales Entstehungsmodell)“ und „Validierung“. Bei der Vorbereitung und Umsetzung dieses Familienangebots arbeiteten Therapeut*innen des Praxisteam und Betreuer*innen der Wohngruppe eng zusammen. Sowohl die Mädchen* und jungen Frauen* der WG als auch die dazugehörigen Eltern brachten sich an den Wochenenden aktiv und motiviert ein, woraus lebendige und gewinnbringende Begegnungen entstanden. 

Psychologische Fachberatung

Die Hauptaufgabe der psychologischen Fachberatung ist die psychologische Diagnostik der Adressat*innen aus den verschiedenen Arbeitsbereichen des Mädchenhauses. Die Standarderhebungen finden als regelmäßige Verlaufsmessungen zu Beginn und bei Beendigung einer Maßnahme sowie zusätzlich halbjährlich statt. Innerhalb der Consultation Teams, die sich pro Arbeitsbereich einmal im Monat treffen, sowie bei Bedarf auch in Einzelgesprächen werden Kolleg*innen der verschiedenen Arbeitsbereiche zu speziellen Problemstellungen beraten und können so ihre Betreuung fortlaufend an die Bedürfnisse der Adressat*innen anpassen. Die psychologische Fachberatung leitet und betreut darüber hinaus die Bezugsgruppen der Adressat*innen aus den Wohngruppen des Mädchenhauses.

Diagnostik und Qualitätssicherung

Die testpsychologischen Befunde liefern uns wichtige Hinweise auf Kompetenzen und Problembereiche unserer Adressat*innen. Die Standarderhebungen in den Wohngruppen des Mädchenhauses bestehen aus folgenden Basisfragebögen: Kidscreen Questionnaires in Form von Selbstbeurteilung durch die Adressat*innen sowie Fremdbeurteilung durch die Eltern oder Bezugsbetreuer*innen, die Child Behavior Checklist (CBCL), je nach Alter der Youth Self-Report (YSR) oder der Young Adult Self-Report (YASR) und die Symptom-Check-Liste (SCL) oder Brief-Symptom-Check-Liste (BSCL). Durch die Datenerhebung zu Beginn und zum Abschluss sowie alle sechs Monate während der Behandlung beziehungsweise Hilfe lässt sich ein individueller Verlauf darstellen. Die Testergebnisse werden

Kurzprofil

- Testdiagnostik psychischer Herausforderungen und entsprechende Beratung der pädagogischen Arbeitsbereiche des Mädchenhauses
- Testdiagnostik für die Psychotherapie-Praxis
- Testdiagnostik als Methode der Qualitätssicherung des Mädchenhauses
- Begleitung der Bezugsgruppe in den stationären Einrichtungen
- Elternarbeit

Psychologische Fachberatung

zu Normstichproben in Bezug gesetzt, um Hinweise auf eventuell vorliegende Auffälligkeiten zu erhalten und diese im Rahmen der Betreuung beziehungsweise Behandlung berücksichtigen zu können. Je nach Ergebnis und Bedarf können weiterführende Fragebögen oder aufwendigere Testverfahren, wie zum Beispiel Intelligenztestungen, eingesetzt werden. In der Wohngruppe GeLina für Adressat*innen mit Essstörungen werden zusätzlich standardmäßig das Eating Disorder Inventory (EDI) und der Fragebogen zur Erhebung der Emotionsregulation bei Kindern und Jugendlichen (FEEL-KJ) angewendet. Da nur die Kidscreen Questionnaires (Selbst- und Fremdbeurteilung) standardmäßig in allen Arbeitsbereichen (Ambulante Hilfen, Mädchen*Zuflucht, Wohngruppen) erhoben werden, beziehen sich die nachfolgenden Statistiken auf dieses Instrument. Bei der Interpretation ist zu bedenken, dass die Aussagekraft durch die kleinen Stichproben und die Begrenzung des Beobachtungszeitraumes auf ein Jahr (2025) erheblich eingeschränkt ist.

Kidscreen

Mittels KIDSCREEN-Fragebogen lassen sich Aspekte der gesundheitsbezogenen Lebensqualität von Kindern und Jugendlichen im Alter von 8 bis 18 Jahren erfassen. Es wird somit die Lebensqualität des Kindes oder des Jugendlichen unter Berücksichtigung des physischen, mentalen und sozialen Wohlbefindens (als Selbsturteil und/oder als Fremdurteil) erhoben. Dabei werden die folgenden Dimensionen erfasst: körperliches Wohlbefinden, psychisches Wohlbefinden, Stimmungen und Emotionen, Selbstwahrnehmung, Autonomie, Beziehungen zu Eltern und zum Zuhause, finanzielle Möglichkeiten, Beziehungen zu Gleichaltrigen und soziale Unterstützung, schulisches Umfeld sowie soziale Akzeptanz (Bullying).

T-Werte zwischen 40 und 60 liegen im Normbereich. T-Werte >60 weisen auf überdurchschnittlich gute und Werte <40 auf unterdurchschnittliche/defizitäre Ausprägungen in den einzelnen Dimensionen hin.

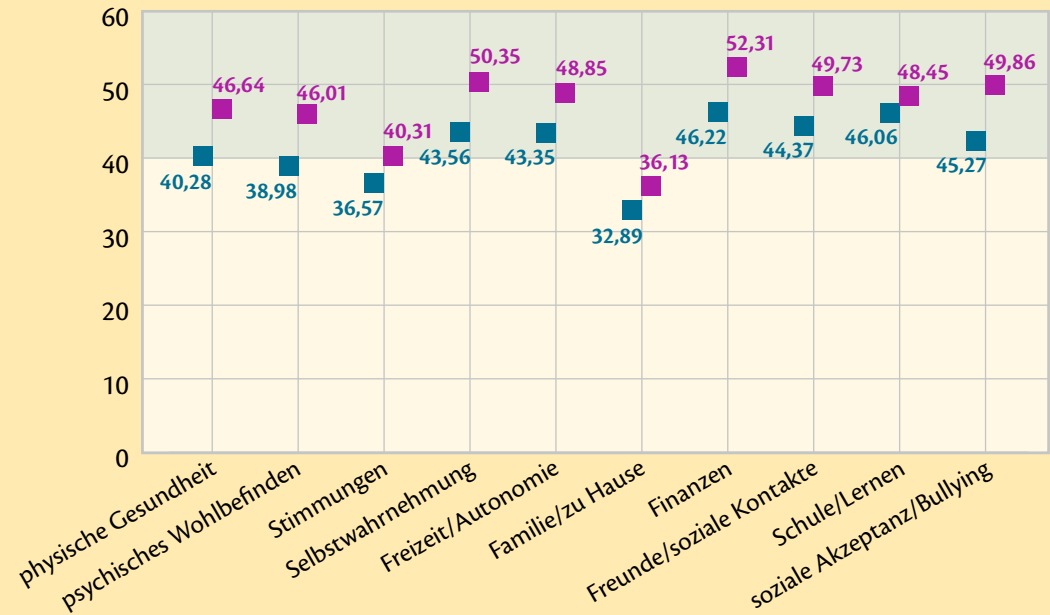
Psychologische Fachberatung

Diese Grafik zeigt den Vergleich der durchschnittlichen T-Werte bei Aufnahme (54 Fälle) und bei Entlassung (7 Fälle) im Selbstbericht. Der grau hinterlegte Bereich kennzeichnet den Normbereich für Kinder und Jugendliche. Der deskriptive Vergleich zeigt in allen Bereichen eine Verbesserung: So scheint die durchschnittliche Selbstbeurteilung in den Kategorien physische Gesundheit, psychisches Wohlbefinden, Stimmungen, Selbstwahrnehmung, Freizeit / Autonomie, Familie / zu Hause, Finanzen, Freunde / soziale Kontakte, Schule / Lernen sowie soziale Akzeptanz / Bullying zum Zeitpunkt der Entlassung beziehungsweise Beendigung der Hilfe etwas höher und somit besser als bei Aufnahme der Hilfe auszufallen.

Kidscreen-Selbstbeurteilung – Health-Related Quality of Life (HRQoL)

T-Werte

■ Durchschnitt bei Aufnahme ■ Durchschnitt bei Entlassung



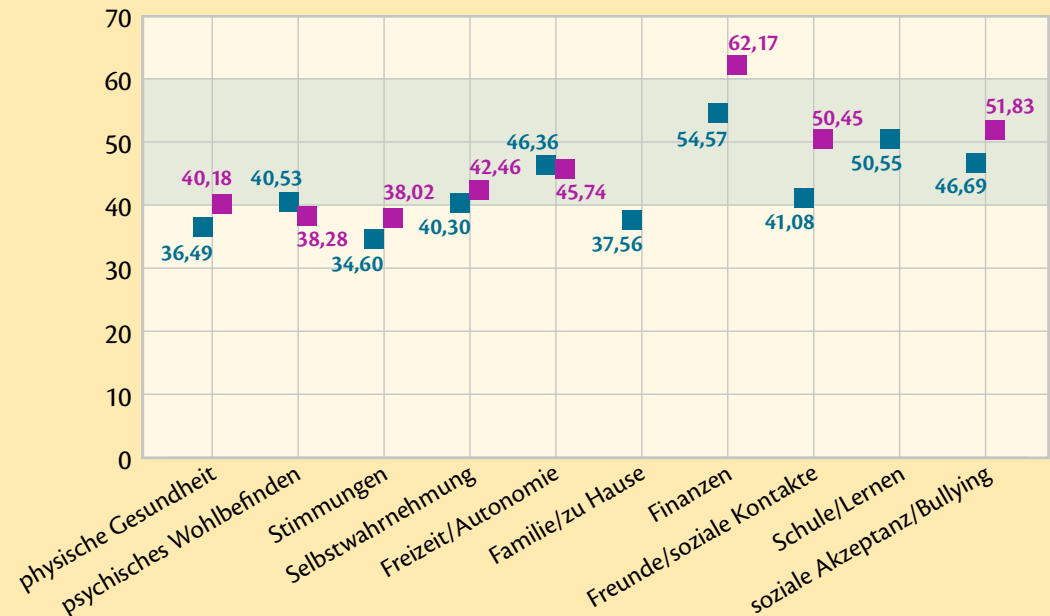
Psychologische Fachberatung

Diese Grafik zeigt den Vergleich der durchschnittlichen T-Werte bei Aufnahme (15 Fälle) und bei Entlassung (2 Fälle) im Fremdbericht (beurteilt durch Eltern oder Betreuer*innen). Der grau hinterlegte Bereich kennzeichnet den Normbereich für Kinder und Jugendliche. Der deskriptive Vergleich zeigt in mehreren Bereichen eine Verbesserung: So scheint die durchschnittliche Fremdbeurteilung in den Kategorien physische Gesundheit, Stimmungen, Selbstwahrnehmung, Finanzen, Freunde / soziale Kontakte sowie soziale Akzeptanz / Bullying zum Zeitpunkt der Entlassung (Beendigung der Hilfe) etwas höher und somit besser als bei Aufnahme der Hilfe auszufallen. Keine Verbesserung findet sich hingegen bezüglich der durchschnittlichen Fremdbeurteilung der Kategorien psychisches Wohlbefinden und Freizeit / Autonomie. Für die Kategorien Familie / zu Hause und Schule / Lernen lagen zum Zeitpunkt der Entlassung keine Daten vor. 

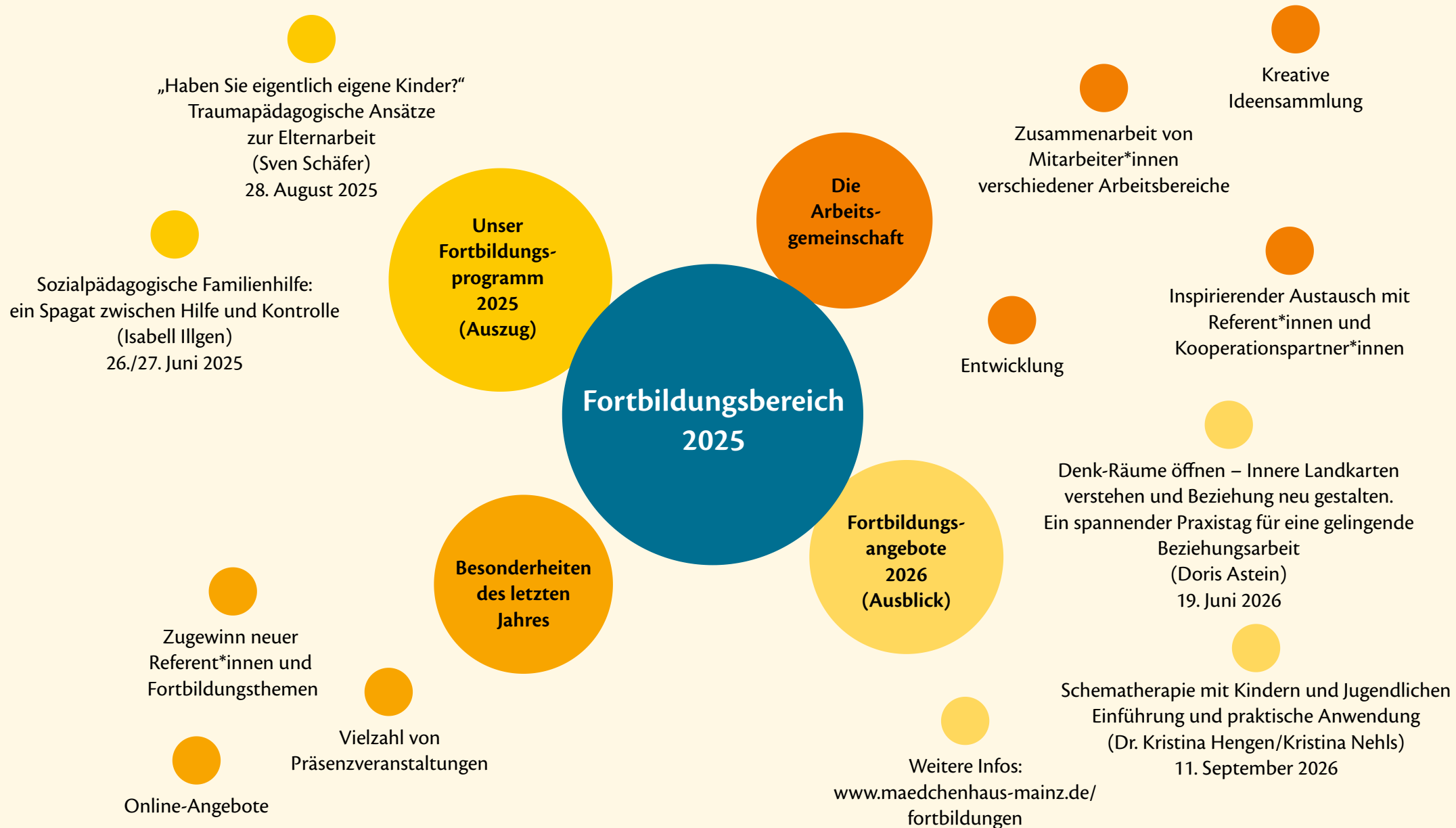
Kidscreen-Fremdbeurteilung – Health-Related Quality of Life (HRQoL)

T-Werte

■ Durchschnitt bei Aufnahme ■ Durchschnitt bei Entlassung



Fortbildungen



Gut vernetzt – Öffentlichkeitsarbeit

Auch hinsichtlich unserer Öffentlichkeitsarbeit war das Jahr von einem bedeutenden „Meilenstein“ der Entwicklung des MädchenHauses geprägt: Die Zentralisierung mehrerer Fachbereiche konnte erfolgreich abgeschlossen werden. Seit Beginn des Jahres befinden sich die Geschäftsführung, die Verwaltung, die Mädchen*Beratung, die therapeutische Praxis, die Ambulanten Hilfen sowie unsere Fortbildungsreihe gemeinsam in den neuen Räumlichkeiten Am Kronberger Hof 6 in der Mainzer Innenstadt. Mit diesem Schritt wurden nicht nur organisatorische Prozesse gebündelt, sondern auch die Zusammenarbeit der Arbeitsbereiche gestärkt. Die räumliche Nähe erleichtert den fachlichen Austausch und schafft einen zentralen, gut erreichbaren Anlaufpunkt.

Es war uns natürlich ein besonderes Anliegen, die neuen Räume sowohl unseren Kolleg*innen und Kooperationspartner*innen als auch den Unterstützer*innen sowie Freund*innen des MädchenHauses vorzustellen! Zu diesem Anlass organisierten wir einen Tag der offenen Tür, der auf große Resonanz stieß. Die Besucher*innen nutzten die Gelegenheit, die neuen Räumlichkeiten kennenzulernen, mit den Mitarbeiter*innen ins Gespräch zu kommen und Einblicke in unsere Arbeit zu gewinnen. Der Tag bot Raum für Austausch, Begegnung und Vernetzung und stärkte die Verbundenheit mit unserem Haus.

Im Rahmen des Umzugs wurden zudem unsere Informations- und Werbematerialien überarbeitet und neu erstellt. Flyer und weitere



Tag der offenen Tür



Gut vernetzt – Öffentlichkeitsarbeit

Materialien wurden aktualisiert, neu gestaltet und inhaltlich angepasst, um unsere Angebote klar, zeitgemäß und zielgruppengerecht darzustellen. Damit verbunden war das Ziel, unsere Sichtbarkeit weiter zu erhöhen und unsere Arbeit in der Öffentlichkeit noch prä-senter zu machen.

Auch bei Veranstaltungen im öffentlichen Raum haben wir unsere Einrichtung repräsentiert. Die Teilnahme am Firmenlauf in Mainz stärkte nicht nur den Zusammenhalt, sondern machte uns auch im städtischen Kontext sichtbar. Darüber hinaus war unsere Beteiligung am Christopher Street Day ein wichtiges Zeichen für Vielfalt, Solidarität und Gleichberechtigung. Als Einrichtung, die sich für Mädchen* und junge Frauen* einsetzt, verstehen wir es als Ausdruck unseres Selbstverständnisses, gesellschaftlich Haltung zu zeigen und für ein diskriminierungsfreies Miteinander einzutreten.

Ein weiterer Schwerpunkt lag auf der kontinuierlichen Pflege unseres Instagram-Auftritts. Über diesen Kanal informieren wir regelmäßig über unsere Angebote, Veranstaltungen und fachliche Themen. Wir versuchen so, junge Menschen auf niedrigschwellige Weise zu erreichen. Auch die digitale Öffentlichkeitsarbeit trägt dazu bei, Transparenz zu schaffen und unsere Arbeit sichtbar zu machen.

Insgesamt war das Jahr von wichtigen strukturellen Veränderungen, einer intensiven Vernetzung und einer verstärkten öffentlichen Präsenz geprägt. Durch den gelungenen Umzug, den Tag der offenen Tür, neue Informationsmaterialien sowie unsere Beteiligung an öffentlichen Veranstaltungen konnten wir die Sichtbarkeit des Mädchenhauses weiter stärken und bestehende Kooperationen festigen. 



Info-Stand beim CSD

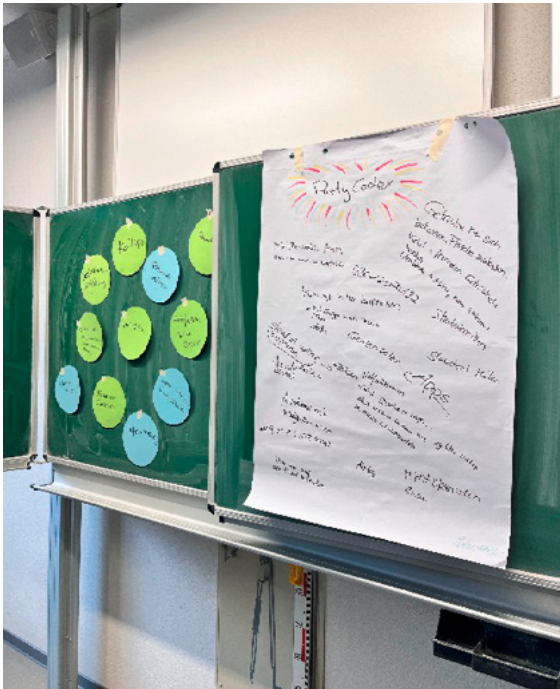
Prävention

Helau! Unser Präventionsjahr startete direkt zu Beginn des Jahres 2025 mit unserer Aktion „Sicher feiern – sichere Fastnacht“. Unter dem Motto **„In Meenz zu feiern, des ist nett – but don't forget se Zugplakett!“** richtete sich die Kampagne an die Meenzer Fastnachtsbesucher*innen. Für die Frauen* der Prävention im MädchenHaus bedeutete dies vor allem eines: die Verteilung der Plakate zur sicheren Fastnacht. Sowohl im Stadtgebiet Mainz als auch im Landkreis Mainz-Bingen stieß die Aktion auf große Resonanz. Wie bereits im Vorjahr stand die Kampagne unter dem Leitgedanken **„Sicher feiern – sichere Fastnacht“**. Die Plakatierung erfolgte breit gefächert in Schulen, auf

Toiletten innerhalb von Einrichtungen – insbesondere an Rückzugsorten von Mädchen* in schwierigen Situationen –, in Clubs, Bars, öffentlichen Toiletten, Cafés, Wohngruppen, Jugendtreffs und weiteren Einrichtungen.

Begleitet wurde die Plakataktion von unserem gleichnamigen **Workshop-Angebot**. Thematische Schwerpunkte waren der sichere Heimweg, die Reflexion des eigenen Alkoholkonsums sowie das Thema sexualisierte Gewalt, welches von den Mädchen* selbst eingebracht wurde.

Workshop „Sicher feiern – sichere Fastnacht“



Kurzprofil

- Präventionsangebote für Mädchen* und junge Frauen* im institutionellen Kontext
- modulare Angebote in Form von Workshops, AGs und Unterrichtseinheiten
- Themenbereiche sind: Resilienzförderung, Stressbewältigung, psychische Gesundheit und Aufklärung über psychische Erkrankungen, Identität, Stärkung des Selbstbewusstseins, sexuelle Aufklärung und Prävention sexualisierter Gewalt sowie „Sicher feiern – sichere Fastnacht“

Erreichbarkeit

Telefonisch: 0157 54 46 38 50

E-Mail: praevention@maedchenhaus-mainz.de

Prävention



Plakat 1: Verbreitung an Schulen, Universitäten, Hochschulen und sozialen Einrichtungen zur Sensibilisierung für das Thema K.-o.-Tropfen sowie zur Unterstützung bei der Planung eines sicheren Abends.



Plakat 2: Platzierung in Clubs und Bars während der Fastnacht, um Jugendlichen und jungen Erwachsenen aufzuzeigen, welche Unterstützungsmöglichkeiten im Notfall zur Verfügung stehen.



Plakat 3: Veröffentlichung im Frühjahr 2025 in öffentlichen Verkehrsmitteln, um Unterstützungsmöglichkeiten aufzuzeigen.

Prävention

Das Thema „sexualisierte Gewalt“ an Kindern und Jugendlichen ist ein zentrales Thema in der Präventionsarbeit.

Besonders an Schulen schilderten die Mitarbeiter*innen der Schulsozialarbeit und die Lehrkräfte den Bedarf als hoch. So boten wir Workshops sowohl für Schüler*innen als auch als Fortbildungsangebote für Lehrkräfte an.

Zu den am häufigsten angefragten Workshops gehörten Angebote zu folgenden Themen:



Prävention

Ein weiterer wichtiger Bestandteil unserer Arbeit war auch im Jahr 2025 die Vernetzung – sowohl mit verschiedenen Beratungs- und Anlaufstellen für Mädchen* und Frauen* als auch innerhalb unterschiedlicher Arbeitskreise.

Herausfordernd bleibt die finanzielle Situation: Seit 2025 erhalten wir keinerlei öffentliche Finanzierung mehr. Unsere Arbeit wird derzeit ausschließlich durch Beiträge der Schulen getragen, die jedoch bei Weitem nicht kostendeckend sind.

Trotz dieser Rahmenbedingungen blicken wir mit Zuversicht auf die geplanten Workshops und Aktionen für 2026. Gleichzeitig wird ein Schwerpunkt unserer Arbeit künftig verstärkt auf der Akquise von Fördermitteln und finanzieller Unterstützung liegen, um unsere Präventionsangebote langfristig sichern zu können.

Wir freuen uns auf ein spannendes Jahr 2026 und bedanken uns bei allen Kooperationspartner*innen und Teilnehmer*innen für ihr Engagement!

Bleibt gespannt! 

Kunsttherapie im MädchenHaus Mainz

Wenn innere Bilder stärken

Im kreativen Tun kann etwas passieren, für das Worte manchmal fehlen: Dinge, die man innerlich mit sich herumgetragen hat, werden sichtbar. Sie müssen nicht erklärt oder definiert werden, aber sie bekommen eine Form und werden zu einem Bild, einer Skulptur oder zu einem gestalteten Objekt; und manchmal verändert sich dabei ganz leise etwas.

Die Möglichkeiten sind vielfältig: Man kann malen, mit Ton, Holz oder Stein arbeiten, mit Gips oder Zement gestalten, längerfristige Projekte angehen und vieles mehr. Was wir gemeinsam machen, hängt auch immer davon ab, was gerade gebraucht wird: Entlastung, Ausdruck, Stille, Mut oder einfach nur das Gefühl, etwas selbst gestalten zu können. Zwei Beispiele zeigen, wie unterschiedlich das aussehen kann.



Yuri Arcurs peopleimages.com

Wenn Panik ein Duplo ist: das Lösungsorientierte Malen (LOM®)

Im LOM® wird der Fokus darauf gelegt, störende innere Eindrücke durch neue, klare Bilder zu ersetzen. Dabei auftauchende Gefühle und Themen werden mit einfachen Bildmotiven verbunden. Ausgehend vom jeweiligen Anliegen wird gemeinsam eine Bildaufgabe entwickelt. Das Bild entsteht anschließend langsam und mit achtsamer Aufmerksamkeit.

Kunsttherapie im MädchenHaus Mainz

Die Methode des LOM® beruht auf der Erfahrung, dass Bilder mehr sind als reine Darstellungen und auf das emotionale Erleben Einfluss nehmen können. Das Malen kann Wahrnehmungs-, Empfindungs- und Erlebensprozesse anregen und neue Sichtweisen ermöglichen.

Manchmal kennen wir das Gefühl genau: Das Herz klopft, der Magen zieht sich zusammen, und der Gedanke „Ich schaffe das nicht!“ macht sich breit – zum Beispiel, wenn man vor der gesamten Klasse sprechen soll.

Bevor wir mit dem Malen beginnen, nehmen wir uns Zeit: Wann genau taucht dieses Gefühl auf? Wo wird es im Körper gespürt? Was wird in diesem Moment über sich selbst gedacht? Ganz wichtig ist die Frage: Wie würde es sich anfühlen, wenn es sich verändert? Was würden wir gerne über uns denken?

Danach kommt eine Frage, die vielleicht überraschend ist: „Wenn deine Panik eine Süßigkeit wäre – welche wäre sie?“ Die Antwort in diesem Fall: „ein Duplo“. Daraus resultiert nun die folgende Aufgabe: „Male dieses Duplo so groß wie möglich. Beginne in der Mitte, und entwickle das Bild von dort aus.“

Kunsttherapie im MädchenHaus Mainz

Gemalt wird mit Gouachefarbe, die auch noch gut riecht. Sie kommt direkt auf die Hand, und gemalt wird sehr langsam mit der nicht dominanten Hand. Dieses langsame, zentrierte Arbeiten tut etwas mit dem Körper: Der Atem wird ruhiger. Die Übererregung lässt nach. Gleichzeitig passiert innerlich etwas Wichtiges:

Ich kann etwas tun.

Ich kann es wagen.

Da ist jemand, der nimmt mich ernst.

Es entsteht etwas – ich spüre Farbe, Berührung, Freude.

Die Panik ist nicht mehr nur ein überwältigendes Gefühl. Sie hat ein neutrales Bild bekommen, ist zum Bild geworden. Das Gehirn speichert dieses neue Bild. Genau das hilft, dass sich in späteren Situationen das Sprechen vor der Klasse deutlich leichter anfühlt. Die Panik ist weniger geworden – ebenso der Stress. Mehr Handlungsfähigkeit ist da, und es ist das Gefühl entstanden, der Herausforderung gewachsen zu sein.

Kunsttherapie im MädchenHaus Mainz

Arbeiten mit Gold: den eigenen Wert spüren

Blattgold ist hauchdünn, empfindlich und kostbar. Schon der Umgang damit führt in eine meditative Fokussierung. Der Alltag tritt in den Hintergrund, das Nervensystem beruhigt sich. Zudem ist es ein Material, welches für viele Menschen annähernd unbekannt ist und daher neugierig macht.

Das Anlegen des Goldes erfordert Konzentration, Geduld und ruhige Bewegungen. Es gelingt aber trotzdem leicht, und so entsteht ein sichtbares Leuchten. Eine Fläche wird verändert – veredelt. Dieser Moment ist oft sehr entscheidend und bringt auch ein Leuchten ins Gesicht der Künstlerin!

Gold wird mit Licht, Wärme und Würde verbunden. Das sichtbare Ergebnis stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und meistens auch die Ausdauer. Die Arbeit mit Blattgold tut wohl, macht Mut und kann zu einer tollen Erfahrung werden. Das Ergebnis ist wertvoll und kostbar!

Diese Beispiele zeigen nur einen kleinen Ausschnitt der Möglichkeiten. Kunsttherapie als Modul im MädchenHaus Mainz bedeutet für mich individuelle Wege zu finden – je nach Bedürfnis, Tempo und Thema.

Ich freue mich, das gemeinsam mit jedem Mädchen* herauszufinden.

Sybille Beiler-Matthäi



[wikimedia.de/brandbook.de](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Brandbook_de.jpg)

Kontaktadressen

Geschäftsführung

Am Kronberger Hof 6 | 55116 Mainz

fax 06131 4875066

geschaeftsfuehrung@maedchenhaus-mainz.de

Verwaltung

Am Kronberger Hof 6 | 55116 Mainz

fon 06131 4877619

fax 06131 4876618

verwaltung@maedchenhaus-mainz.de

Ambulante Hilfen

Betreutes Wohnen, Betreutes Wohnen für Mutter und

Kind, Erziehungsbeistandschaft, Soziale Gruppenarbeit,

Intensive sozialpädagogische Einzelbetreuung,

Sozialpädagogische Familienhilfe

Am Kronberger Hof 6 | 55116 Mainz

fon 06131 9502374

fax 06131 9505647

ambulantehilfen@maedchenhaus-mainz.de

Mädchen*Beratung

Am Kronberger Hof 6 | 55116 Mainz

fon 06131 613068

fax 06131 4875066

maedchenberatung@maedchenhaus-mainz.de

Mädchen*Treff

Raimundstraße 2 | 55118 Mainz

fon 06131 613069

fax 06131 638154

maedchentreff@maedchenhaus-mainz.de

Wohngruppe MiLa

Ernst-Reuter-Straße 52 | 55130 Mainz

fon 06131 2779990

fax 06131 2779992

wgmila@maedchenhaus-mainz.de

Wohngruppe TaLia

Klein-Winternheimer Weg 52 52a | 55129 Mainz

fon 06131 4926516

wgtalia@maedchenhaus-mainz.de

Wohngruppe GeLina

Ernst-Reuter-Straße 48 | 55130 Mainz

fon 06131 4875009

fax 06131 4878851

wggelina@maedchenhaus-mainz.de

Mädchen*Zuflucht

Am Kronberger Hof 6 | 55116 Mainz

fon 06131 230244

fax 06131 554395

Notruf 06131 230181

maedchenzuflucht@maedchenhaus-mainz.de

PsychotherapiePraxis

Am Kronberger Hof 6 | 55116 Mainz

fon 06131 4875007

fon 06131 4879826

fax 06131 4875066

praxistrautmann@maedchenhaus-mainz.de

praxisholtwick@maedchenhaus-mainz.de

praxishennicke@maedchenhaus-mainz.de

Psychologische Fachberatung

Am Kronberger Hof 6 | 55116 Mainz

fon 06131 4879826

fax 06131 4875066

psychofb@maedchenhaus-mainz.de

Fortbildungen

Am Kronberger Hof 6 | 55116 Mainz

fon 06131 4877619

fax 06131 4875066

fortbildung@maedchenhaus-mainz.de