



Was du tun kannst, um Mädchen* und junge Frauen* zu unterstützen?

FRAG MAL NACH!

Entstanden im Rahmen des
Projekts stark.frei.selbstbestimmt.

 Bundeskanzleramt



Schön, dass du da bist!

Du interessierst dich für die Themen und Anliegen von Mädchen* und jungen Frauen*? An dich werden Wünsche und Bedürfnisse von Mädchen* und jungen Frauen* herangetragen? Dann haben wir – also der Verein Amazone und du – einiges gemeinsam!

Viele Mädchen* und junge Frauen* sind derzeit sehr belastet – durch politische Entwicklungen, Teuerung, Klimakrise, Nachwirkungen der Pandemie etc. Hier ein paar Facts:

- ▶ Die **Lebenszufriedenheit** von Jugendlichen sinkt mit zunehmendem Alter: 31 Prozent der Mädchen* (und 19 Prozent der Jungen*) sind mit ihrem Leben nicht sehr zufrieden. Wesentlich mehr Mädchen* als Jungen* leiden an psychischen oder physischen Beschwerden, etwa Gereiztheit und schlechte Laune, Probleme beim Einschlafen, Nervosität, Zukunftssorgen und Niedergeschlagenheit.¹
- ▶ Mädchen* und junge Frauen* stehen in vielen Lebensbereichen stärker **unter Druck** als Jungen* und junge Männer* ihres Alters.²
- ▶ Die **Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper** ist in den letzten Jahren konstant gestiegen, insbesondere Mädchen* und junge Frauen* sind mit ihrem Körper unzufriedener denn je. Nur 66 Prozent haben eine positive Einstellung zu ihrem Körper.³
- ▶ **Gewalt an Frauen* und Mädchen*** ist gesellschaftlich tief verankert

und die Zahlen von Betroffenen sind konstant hoch. Geschlechtsspezifische Gewalt passiert in unterschiedlichen Formen (psychisch, physisch, sexualisiert etc.) in unterschiedlichen Kontexten (Beziehung, öffentlicher Raum, Internet etc.). 20 Prozent aller Frauen* in der EU sind ab ihrem 15. Lebensjahr körperlicher und/oder sexualisierter Gewalt ausgesetzt, mehr als ein Drittel erleben Formen von sexueller Belästigung.⁴

- ▶ In Österreich sind 32 Prozent der Mädchen* und Frauen* von **Cyber-Gewalt** betroffen. Besonders häufig betroffen sind 15- bis 18-jährige Mädchen*, Frauen* mit einer anderen Erstsprache als Deutsch sowie queere Mädchen* und Frauen*.⁵
- ▶ Ein Großteil der weiblichen Jugendlichen muss in den Bereichen Fortgehen, Urlaub, Freizeitaktivitäten und Kleidung sparen. Die **Teuerung** der letzten Jahre, vermehrte Konsumschulden durch einen größeren Anteil digitaler Zahlungsarten und die Angst davor, sich das Leben künftig nicht leisten zu können, sind wesentliche Punkte, die Jugendliche und junge Erwachsene im Bereich finanzielle Bildung und Lebensplanung besonders beschäftigen.⁶
- ▶ Sozialisation und Erziehung sind nach wie vor stark geschlechterstereotyp und wirken sich auf Lebensverläufe aus, zum Beispiel unterschätzen Mädchen* ihre **mathematischen Fähigkeiten** schon sehr früh in ihrer

Schulzeit. Jungen* dagegen halten sich für begabter, als es die Noten rechtfertigen. Bereits in der fünften Klasse weichen diese Einschätzungen deutlich voneinander ab.⁷

- ▶ Die **Berufswahl** von Mädchen* und jungen Frauen* ist nach wie vor geschlechtstypisch geprägt (häufigste Lehrberufe: Einzelhandelskauffrau, Friseurin, Bürokauffrau). In Gewerbe und Handwerk sowie Industrie – den Sparten, die am meisten Lehrlinge ausbilden – beträgt der Anteil an weiblichen Lehrlingen gerade mal um die 20 Prozent.⁸
- ▶ Frauen* verfügen nach wie vor über **weniger Einkommen und Vermögen**: Österreich (18,4 Prozent) weist einen deutlich größeren Gender Pay Gap auf als der Mittelwert der EU (12,7 Prozent).⁹ In der Gruppe der unselbstständig Beschäftigten erzielen die Vorarlbergerinnen* durchschnittlich das geringste Jahreseinkommen in Österreich, die Vorarlberger* das höchste. Das geschlechtsspezifische Verdienstgefälle bei unselbständigen Erwerbstätigen beträgt in Vorarlberg 47,5 Prozent und ist damit das höchste im Bundesländervergleich.¹⁰

Kurz gesagt: Vielen Mädchen* und jungen Frauen* geht es derzeit nicht sehr gut. Es besteht also dringender Handlungsbedarf und braucht zielgruppenspezifische Angebote und Aktivitäten.

Der Verein Amazone hat gemeinsam mit Mädchen* und jungen Frauen* aus ländlichen Räumen in Vorarlberg eine Plakatkampagne erstellt, in der ihre Erfahrungen und Erlebnisse sichtbar werden. Der Fokus liegt dabei auf fünf Themenfeldern:

- ▶ **Unzufriedenheit und psychische Belastung**
- ▶ **Kleidungs Vorschriften an Schulen**
- ▶ **Online-Kommentare zu Körper und Aussehen**
- ▶ **Vorurteile und Geschlechtervorstellungen in Ausbildung/Beruf**
- ▶ **Belästigung im öffentlichen Raum**

Das vorliegende Manual ergänzt die Plakatkampagne und wurde für Multiplikator*innen, etwa aus den Bereichen Bildung, Jugend- und Sozialarbeit, Gesundheit, Wirtschaft oder Politik sowie Bezugspersonen gemacht, denen die Themen von Mädchen* und Frauen* ein Anliegen sind: Also für dich!

Welche Schritte im Vorfeld notwendig waren und näheres zum **Projekt stark.frei.selbstbestimmt**. erfährst du auf den

Seiten 7 bis 11

Wie die dem Manual zugrundeliegende **Plakatkampagne** aussieht und wie du in Gruppen- und Einzelsettings dazu mit Mädchen* und jungen Frauen* **ins Gespräch kommen** kannst, findest du auf den

Seiten 12 bis 21

Wenn du wissen möchtest, wie und in welchen Bereichen der **Verein Amazone** sonst noch arbeitet, schau nach auf der

Seite 23

Welche **Anlaufstellen bei offenen Fragen** weiterhelfen können, haben wir zusammengefasst auf der

Seite 25

Bevor du nach hinten zur Plakatkampagne blätterst, nimm dir Zeit, mehr zum Projekt im Allgemeinen und zu Arbeitsweisen mit den Plakaten im Speziellen zu erfahren.

Stark, frei und selbstbestimmt!

Das Projekt **stark.frei.selbstbestimmt. Ressourcen und Empowerment für Mädchen* und junge Frauen* im ländlichen Raum.** wurde von Oktober 2023 bis Dezember 2024 in Vorarlberg umgesetzt mit dem Ziel, Mädchen* und junge Frauen* umfassend in ihrer Selbstbestimmung und Resilienz zu stärken und öffentliches Bewusstsein für ihre Anliegen zu schaffen. Die Projektaktivitäten fanden vor allem in ländlichen Regionen wie dem Walgau, dem Bregenzerwald oder dem Kleinwalsertal statt.

Dazu wurden grob folgende ineinandergreifende Schritte gesetzt:

- ▶ **Online-Befragung** zu aktuellen Themen und Herausforderungen von Mädchen* und jungen Frauen*
- ▶ Umsetzung niederschwelliger, bedürfnisorientierter und mädchen*-parteilicher **Bildungs- und Beratungsangebote** mit Mädchen* und jungen Frauen* von zehn bis 25 Jahren
- ▶ **Entwicklung einer fünfteiligen Plakatkampagne** mit den Themen aus Workshops und Gesprächen sowie den Ergebnissen der Online-Befragung
- ▶ **Verfassen des Manuals** als Beilage zur Plakatkampagne für all jene, die mit Mädchen* und jungen Frauen* vertieft in Austausch gehen möchten

Weitere Infos zum Projekt findest du auf

www.amazone.or.at/projekte/stark-frei-selbstbestimmt

Das sind die Plakate.



Die Plakate machen verschiedene Lebensrealitäten und Betroffenheiten sichtbar und konfrontieren Betrachter*innen mit Themen, Problemen und Ängsten von Mädchen* und jungen Frauen*. Die Plakate thematisieren außerdem Abwertung, geschlechterstereotype Rollenvorstellungen, gesellschaftlichen Druck und Gewalt, die Mädchen* und junge Frauen* in ihrem Alltag erfahren. Neben der Sichtbarmachung komplexer Problemlagen beinhalten die Plakate einen wichtigen Apell: Frag mal nach!

Die Plakate richten sich in erster Linie an Erwachsene. Sie sind einzeln oder

als Serie **für die Arbeit mit Jugendlichen** verwendbar: In Einzelsettings oder im Rahmen von Workshops und Gruppenangeboten. Ziel ist, zu den Themen und Anliegen ins Gespräch zu kommen.

Und hier kommt das Manual ins Spiel, denn wie gehen wir mit den Antworten auf die Aufforderung „Frag mal nach!“ um? Dieses **Manual bündelt Erfahrungen aus Bildungsangeboten sowie praktische Tipps aus der Beratung.** Es soll dich unterstützen, wenn du mit Mädchen* und jungen Frauen* über schwierige Themen in ihrem Leben ins Gespräch kommst.

Der Verein Amazone stellt die Plakate im A3-Format zur Verfügung – solange der Vorrat reicht. Die Sujets können auch unter

www.amazone.or.at/projekte/stark-frei-selbstbestimmt

heruntergeladen werden. Häng sie im Vereinslokal, im Konferenzraum oder im Rathaus auf und stoße so Diskussionen bewusst an.

Fragen, aber wie?

Um Gespräche zu den Themen der Plakatkampagne einfühlsam zu gestalten, können folgende Hinweise hilfreich sein:

- ▶ **Freiwilligkeit sicherstellen:** Gespräche oder Gruppenaktivitäten zu diesen Themen finden freiwillig statt. Mädchen* und junge Frauen*, die sich gegen eine Teilnahme entscheiden oder sich nicht äußern möchten, müssen das nicht begründen.
- ▶ **Ehrliches Interesse zeigen:** Die Erfahrungen, Meinungen und Gefühle der Mädchen* und jungen Frauen* stehen im Mittelpunkt. Sie dürfen frei sprechen und entscheiden, was sie teilen möchten. Ihnen wird aktiv zugehört.
- ▶ **Expertise anerkennen:** Mädchen* und junge Frauen* werden in ihren Erfahrungen und Bedürfnissen ernst genommen, denn sie sind die Expertinnen* ihrer Lebenswelten.
- ▶ **Gemeinschaft und Unterstützung fördern:** Egal ob im Zweiergespräch oder in der Gruppe – es ist wichtig, den Mädchen* und jungen Frauen*

das Gefühl zu geben, nicht allein zu sein. Das Ziel ist, gemeinsam zu überlegen, was sie stärkt und ihnen guttut. Dabei hilft es, Informationen zu Unterstützungsangeboten (zum Beispiel Mädchenberatungsstellen, themenspezifische Beratungsstellen, Schulsozialarbeit) bereitzuhalten und bei Bedarf bei der Kontaktaufnahme zu unterstützen.

- ▶ **Feministische Haltung einnehmen:** Geschilderte Themen- und Problemstellungen werden in einen gesellschaftlichen Zusammenhang gestellt, um Mädchen* und junge Frauen* zu entlasten und zu stärken. So können Probleme nicht rein als individuelles Versagen, sondern als Teil gesellschaftlicher Verhältnisse wahrgenommen werden. Achte zum Beispiel darauf, Victim Blaming zu erkennen und zu verhindern. Die Erfahrungen von Mädchen* und jungen Frauen* verdienen Aufmerksamkeit, ohne sie zu verharmlosen oder zu bewerten.
- ▶ **Vertraulichkeit schaffen:** Alles Gesagte wird vertraulich behandelt.

Wichtig

Damit du Mädchen* und junge Frauen* gut unterstützen kannst, musst du auch auf deine eigenen Grenzen achten. Du kannst dir jederzeit Unterstützung holen. Themenspezifische Anlaufstellen findest du auf Seite 25.

KI-generiertes Bild. Künstliche Intelligenz arbeitet auf der Basis von Bildern im Netz. Daher werden vor allem „normschöne“ Personen und Körper abgebildet, die nicht der Realität entsprechen.
Zahl: Fekler-Pujg / Teusch / Winkler (2023); Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HiBSC-Survey 2021/22

Fast jedes dritte Mädchen* ist mit ihrem Leben wenig bis gar nicht zufrieden.

FRAG MAL NACH!

Ich fühl mich überfordert.

Es ist alles viel zu teuer.

Ich verletze mich selbst, dafür schäme ich mich.

Von meinen Eltern kommen nur Vorwürfe, ich kann es niemandem recht machen.

Es ist niemand da, wenn ich Angst habe.

Zu Hause gibt's dauernd Streit.

Die Schule stresst mich.

Ich habe Angst vor der Zukunft.

Ich bin nicht schön genug.

Alle sagen, ich sei gereizt – und sie haben recht.

Fast jedes dritte Mädchen* ist mit ihrem Leben wenig bis gar nicht zufrieden.¹¹ In Workshops und Gesprächen sind wir häufig mit den auf dem Plakat abgebildeten Aussagen konfrontiert. Es fällt auf, dass Themen- und Problemstellungen von Mädchen* und jungen Frauen* zunehmend komplexer und vielschichtiger werden und verschiedene Lebensbereiche betreffen.

Mädchen* und junge Frauen* fühlen sich damit oft allein gelassen. Verständlich, denn: Wir leben in einer Gesellschaft, in der die Perspektiven von Mädchen* und jungen Frauen* wenig gesehen und gehört werden, oft unsichtbar bleiben und häufig nicht ernst genommen werden. Umso wichtiger ist es, Mädchen* und junge Frauen* als Expertinnen* ihrer Lebenswelten anzuerkennen und den dazugehörigen Gefühlen Raum zu geben. Ziel muss es sein, einen sicheren Rahmen zu schaffen, in dem Probleme, Sorgen und Ängste offen besprochen werden können. Vorhandene Ressourcen von Mädchen* und jungen Frauen* sichtbar zu machen, kann entlastend wirken.

Frag mal nach!

- ▶ Welche Aussagen kennst du/hast du selbst schon einmal empfunden? Wie ist es derzeit?
- ▶ Wie geht es dir gerade wirklich? Was beschäftigt dich?
- ▶ Was stresst oder überfordert dich? Wie verhältst du dich bei Stress oder Überforderung?
- ▶ Warum denkst du, dass du nicht

- schön/klug/liebenswert genug bist?
- ▶ Was macht dir Angst und warum? Was tust du, wenn du Angst hast?
- ▶ Was tut dir gut? Was hilft dir in schwierigen Situationen?

Tipps

- ▶ **W-Fragen (Was? Wie? Warum?) stellen:** W-Fragen sind eine hilfreiche Methode, um ins Gespräch zu kommen und in einem weiteren Schritt unterstützende Strategien zu entwickeln.
- ▶ **Gemeinsam Strategien entwickeln:** Hier geht es darum, gemeinsam zu schauen, was entlastet oder im Moment gut tut – das kann vieles sein, zum Beispiel: Entspannungsmethoden ausprobieren, eine Tut-mir-gut-Sammlung erstellen, Instagram-Profilen mit hilfreichen Inhalten folgen (mädelsabende, migra_toechter, fuehlen_wir, funk, 147rataufdraht), Atemübungen machen, eine Telefonliste für Notfälle erstellen, Wohlfühlorte definieren, schreien oder Anliegen und Forderungen an Zuständige (Politik, Schulleitung etc.) richten etc.
- ▶ **Materialien für Einzel- oder Gruppensettings:** Probier beispielsweise Übungen und Methoden aus den Broschüren „TOPSY Toolbox psychische Gesundheit“¹² oder „Wie geht es DIR?“¹³ aus. Diese und viele weitere Methoden, Angebote und Materialien findest du auch in der ToolBOX von Wohlfühlpool – Plattform für psychosoziale Gesundheit.¹⁴

Kleidungsvorschriften an Schulen schützen nicht vor sexistischen oder rassistischen Übergriffen.

FRAG MAL NACH!

Geschlechtergerechtigkeit ist noch lange nicht erreicht. Im Gegenteil: Traditionelle, starre Geschlechterrollenbilder und misogynie Einstellungen sind Phänomene, die während und nach der Pandemie erneut Aufschwung erfahren haben und sich auf das Leben von Mädchen* und jungen Frauen* auswirken.¹⁵

Unreflektierte und diskriminierende Reaktionen auf selbstbestimmtes Handeln von Mädchen* und jungen Frauen* sind leider nach wie vor Realität. Ein Beispiel sind Kleidungsrichtlinien an Schulen: Oft zielen sie darauf ab, weibliche Körper zu verdecken, häufig sind sie auch islamfeindlich. So wird Mädchen* und jungen Frauen* signalisiert: Du bist verantwortlich, wenn Lehrer* und Schüler* abgelenkt sind, dem Unterricht nicht folgen oder übergriffig sind. Inwiefern solche Vorschriften Victim-Blaming, die Sexualisierung weiblicher Körper oder islamfeindlichen Rassismus reproduzieren und fördern, scheint vielen nicht klar zu sein. Das Problem liegt im System, nicht am Kleidungsstil von Mädchen* und jungen Frauen*. Denn: It's a dress, not a yes! and My body, my choice!

Frag mal nach!

- ▶ Was möchtest du mit Kleidung zum Ausdruck bringen? Was bedeutet dein Style für dich?
- ▶ Kannst du dich kleiden wie du magst? Falls nicht, wie geht es dir damit?
- ▶ Gibt es Kleidungsrichtlinien oder -verbote an deiner Schule? Wie

sehen diese aus und gelten sie für alle Schüler*innen oder gibt es unterschiedliche Regeln für Mädchen* und Jungen*?

- ▶ Was meinst du, was sind Gründe für oder gegen Kleidungsrichtlinien?
- ▶ Kennst du den Begriff Victim-Blaming? Was bedeutet er? Wie könnte er in Hinblick auf Kleidungsrichtlinien gemeint sein?

Tipps

- ▶ **Selbstbestimmung fördern:** Diskutier mit Mädchen* und jungen Frauen*, wie sie ihrer Individualität durch Kleidung und Styling Ausdruck verleihen und dass sie nicht dafür verantwortlich sind, was sie damit bei anderen, insbesondere Jungen* und Männern* „auslösen“ – mit der Erkenntnis, dass jede das Recht hat, sich zu kleiden wie sie will und wie es ihr guttut.
- ▶ **Verantwortungen aufzeigen:** Kommuniziere, dass Kleidungsrichtlinien potentielle Betroffene sexualisierter und rassistischer Übergriffe für ebendiese verantwortlich machen. Das ist falsch, denn die Verantwortung liegt immer allein bei Täter*innen. Und: Die Kleidung von Mädchen* und jungen Frauen* hat nichts damit zu tun, wie wahrscheinlich sie Gewalt erleben.
- ▶ **Mit Jungen* und Erwachsenen arbeiten:** Neben der Stärkung von Mädchen* braucht es auch geschlechterreflektierende und gewaltpräventive Arbeit mit Jungen* und Männern*. Bei Unsicherheiten können Expert*innen weiterhelfen.

KI generiertes Bild. Künstliche Intelligenz arbeitet auf der Basis von Bildern im Netz. Daher werden vor allem „normschöne“ Personen und Körper abgebildet, die nicht der Realität entsprechen.

Der Ausschnitt muss den Brustansatz verbergen.
Oberteile müssen blickdicht sein.
Das Shirt muss den Bauchnabel verdecken.
Das Tragen eines Kopftuchs ist nicht erlaubt.
Leggings sind ok, aber nur, wenn etwas darüber getragen wird.
Träger-Shirts sind nicht erlaubt.
Röcke müssen mindestens eine Handbreit über dem Knie aufhören.
Hotpants sind verboten.
Bauchfrei ist nicht erlaubt.

84 % der Mädchen* berichten von abwertenden Online-Kommentaren zu ihrem Aussehen.

FRAG MAL NACH!

Wunder dich nicht, wenn dich keiner will – mit dem Gesicht. Geil, aber dumm. Lach doch mal :-). Wenn ich so aussehen würde, würde ich mich umbringen. Hast du keine andere Kleidung? Rasier dich doch mal! Affenmädchen, oder was? FI! #dich! Dein hässliches Kinn soll man brechen & neu zusammensetzen #pferdefresse. Du siehst aus wie eine Bitch. Dass du dich noch rausgehtraust, du Pickelface!! Echt voll fetter Arsch.

Mädchen* und junge Frauen* machen auch online geschlechtsspezifische Erfahrungen: So berichten 84 Prozent der Mädchen* von abwertenden Online-Kommentaren zu ihrem Aussehen.¹⁶

Die Zunahme von depressiven Symptomen bei der Nutzung Sozialer Medien – insbesondere Schlafmangel und fehlende Schlafqualität, geringe Selbstachtung, ein negatives Körperbild – sind bei Mädchen* stärker ausgeprägt als bei Jungen*. Auch der Druck von online transportierten Schönheitsidealen und Körnernormen ist bei Mädchen* höher, sie entwickeln in Verbindung mit der Nutzung Sozialer Medien wahrscheinlicher als Jungen* Essstörungen. Mädchen* und Frauen* erleben online mit höherer Wahrscheinlichkeit Grenzüberschreitungen und Gewalt, etwa bildbasierte sexualisierte Gewalt, Hatespeech, Bodyshaming etc.¹⁷

Frag mal nach!

- ▶ Bist du schon online beleidigt worden? Wie?
- ▶ Welche Kommentare bekommst du auf deine Postings? Was bekommst du ungefragt zugeschickt? Kennst du die Personen?
- ▶ Was machen diese Kommentare mit dir?
- ▶ Was sind hilfreiche Strategien? Zeit offline, blockieren...? Was fällt dir noch ein?
- ▶ Wer kann dich wie unterstützen?
- ▶ Weißt du, was im Netz erlaubt ist und was nicht? Welche Infos brauchst du?

Tipps

- ▶ **Über Erfahrungen reden:** Sprich mit Mädchen* und jungen Frauen* und lass sie mit ihren Erlebnissen nicht allein. Dafür ist es hilfreich, wenn du dich selbst mit Sozialen Medien auseinandersetzt, die Jugendliche gerade verwenden. Entwickelt gemeinsam Strategien für eine gute Mediennutzung und diskutiert, wie Zivilcourage auch online funktionieren kann.
- ▶ **Unterstützung holen:** Macht gemeinsam eine Recherche zu jenen Stellen, bei denen Hass im Netz gemeldet werden kann. Hilfreiche Tipps findest du auf Saferinternet.at, bei ZARA – Zivilcourage & Anti-Rassismus-Arbeit oder bei der Internet Ombudsstelle. Wenn du das Gefühl hast, dass weiterer Unterstützungsbedarf besteht, bleib transparent und frag nach, ob das gewünscht ist. Wichtig zu wissen: das Internet ist kein straffreier Raum. Ein Zuziehen von Expert*innen kann hilfreich sein – vor allem, wenn Soziale Medien nicht dein Fachgebiet sind.
- ▶ **Andere sensibilisieren:** Es ist wichtig, Jugendliche und Erwachsene dafür zu sensibilisieren, dass das Bewerten und Kommentieren von Körper und Aussehen nicht in Ordnung ist. Bau Schönheitsideale ab, indem du sie als Ideale benennst und kritisch hinterfragst. So kannst du auch das Selbstwertgefühl von Mädchen* und jungen Frauen* stärken.

So sensibel darfst du dann aber nicht sein!

Technik ist nichts für Mädchen*.

Leicht wirst du's nicht haben.

Das ist nichts für deine zarten Hände.

Du bist viel zu schwach dafür.

Dass du so gut Mathe kannst, hätte ich nicht gedacht.

Ich bin ja gespannt, ob dich wer ernst nimmt.

So ein Job passt doch gar nicht zu dir.

**Knapp 60 % der Mädchen*,
die sich für eine MINT-Lauf-
bahn interessieren, leiden
unter Versagensängsten
und Selbstzweifeln.**

FRAG MAL NACH!

Der Anteil an Mädchen* und jungen Frauen* an technischen und naturwissenschaftlichen Schulen und Studiengängen oder in handwerklichen Lehrberufen ist nach wie vor sehr gering. Handwerk und Industrie kommen auf nur rund 20 Prozent Mädchen* in der Lehre.¹⁸

Nachvollziehbar, denn: Das unreflektierte Kommentieren von Berufswünschen, sexistische Rollenvorstellungen, geschlechterstereotype Zuschreibungen und das Aberkennen von Talenten, Fähigkeiten und Interessen führen dazu, dass sich viele Mädchen* und junge Frauen* gegen eine Ausbildung oder Karriere im MINT-Bereich entscheiden. 60 Prozent aller Mädchen*, die sich für eine Laufbahn im MINT-Bereich interessieren, haben Versagensängste und Selbstzweifel.¹⁹

Frage mal nach!

- ▶ Welche Kriterien spielen bei deiner Berufsauswahl eine Rolle? Inwiefern beeinflusst dich dein Umfeld?
- ▶ Was sind deine Talente und Interessen? Gibt es Vorbilder, an denen du dich orientierst?
- ▶ Was würdest du auf einschränkende Kommentare antworten? Sollen wir gemeinsam schlagfertige Antworten ausformulieren?
- ▶ Warum hast du das Gefühl zu versagen oder etwas nicht zu können?

- ▶ Welche Selbstzweifel hast du? Weißt du, woher diese Selbstzweifel kommen?
- ▶ Wie kann ich dich in deiner Berufs-/Ausbildungswahl unterstützen?

Tipps

- ▶ **Role Models sichtbar machen:** Mach Jugendliche auf Frauen* aus ihrem Umfeld aufmerksam, die im MINT-Bereich arbeiten. Sie können, genau wie bekannte Wissenschaftlerinnen*, Technikerinnen* und Erfinderinnen*, als Vorbilder dienen. Sprich über sie und stell ihre Geschichten vor.
- ▶ **Verbindungen herstellen:** Bestärke Mädchen* darin, technische Berufe zu entdecken und in einschlägigen Betrieben Schnuppertage oder Praktika zu machen. Zeig Wege dahin auf und biete deine Unterstützung/Begleitung an.
- ▶ **Vorbild sein:** Sei auch selbst ein Vorbild, indem du Rollenklischees hinterfragst und dazu beiträgst, Vorurteile abzubauen. Du kannst zum Beispiel Mädchen* in MINT-Fächern vorrangig aufrufen oder Mädchen* fragen, wenn du technische Unterstützung brauchst. Auch eine genderbewusste Auswahl an Materialien und Methoden hilft, alle Personen – unabhängig von Geschlecht, sozialen Schichten oder kultureller Hintergründe – miteinzubeziehen und stereotype Bilder kritisch zu betrachten.

Oh sexy! Geiler Hintern! Hübsche Beine! Wieviel kostest? Hol mir einen runter, du Fotze. Wärsst du 18, würd ich dich sofort nehmen. Wo gehst du denn so alleine hin? Hey Süße, kommst du mit auf einen Kaffee? Kann man dich buchen? Hey du, komm mal her! Wir tun dir auch nichts. Bist du ganz allein unterwegs? Bläst du mir einen? Geile Titten, darf ich sie sehen? Du kannst dich gern bei mir auf den Schoß setzen. Du siehst ja exotisch aus, dich pack ich gleich ein.

Über 80 % der Mädchen* erleben Belästigung im öffentlichen Raum vor dem 17. Lebensjahr.

FRAG MAL NACH!

Bild: Unsplash.de, Bearbeitet durch den Verein Amazone.
Zahl: Livingston / Gillo / Paluch (2015); Cornell International Survey on Street Harassment.

Wer sich sicher und selbstbestimmt im öffentlichen Raum bewegen kann und wer nicht, hängt stark von Geschlechterrollenbildern in einer Gesellschaft sowie den ihr inhärenten Machtverhältnissen ab. Viele Mädchen* und junge Frauen* vermeiden es, alleine und/oder im Dunkeln draußen unterwegs zu sein. 80 Prozent aller Mädchen* und Frauen* haben Belästigung in der Öffentlichkeit erfahren.²⁰

Sexualisierte Gewalt beginnt nicht erst bei Handgreiflichkeiten. Sexualisierte Äußerungen – verbal und nonverbal – sind Übergriffe und schränken neben dem Wohlbefinden auch den Zugang zu öffentlichen Räumen für Mädchen* und junge Frauen* ein.

Frag mal nach!

- ▶ Hast du schon sexualisierte Sprüche oder andere Formen von Belästigungen im öffentlichen Raum gehört?
- ▶ Wie ging es dir dabei?
- ▶ Wie könntest du in der Situation reagieren?
- ▶ An welchen Orten fühlst du dich wohl? An welchen nicht und warum?
- ▶ Was tust du, damit es dir nach übergriffigem Verhalten anderer wieder besser geht?

Tipps

- ▶ **Das große Ganze vermitteln:** Betroffene Mädchen* und junge Frauen*

müssen wissen, dass sie nicht schuld an der Situation sind. Die Schuld liegt immer beim Täter. Übergriffiges Verhalten, Grenzüberschreitung und Gewalt sind strukturell verankert und werden häufig gesellschaftlich akzeptiert und normalisiert. Oft wird auch suggeriert, Mädchen* und Frauen* seien „zu empfindlich“.

- ▶ **Strategien entwerfen:** Es ist wichtig, gemeinsam mit Betroffenen Ideen und Strategien zu sammeln, die in solchen Situationen helfen (zum Beispiel mit Freundinnen* sprechen, schlagfertige Antworten üben etc.).
- ▶ **Zivilcourage üben:** Präventiv oder in Reaktion auf einen konkreten Vorfall ist es stärkend, gemeinsam zivilcouragiertes Handeln zu trainieren. Wie gehe ich auf Betroffene zu und hole sie aus unangenehmen Situationen heraus? Soll ich unangenehme Situationen filmen? Wie widerspreche ich sexistischen Sprüchen? Wie bekomme ich in der Situation Hilfe und Verbündete? Thematisiert auch die eigene Sicherheit und Grenzen in solchen Situationen.
- ▶ **Bewusstsein bei allen schaffen:** Wichtig ist es, bei Jungen* und Männern* in deinem Umfeld ein Bewusstsein dafür zu schaffen, was Belästigungen im öffentlich Raum sind und wie sie verhindert werden können. Überleg, ob du auch in einer gemischtgeschlechtlichen Gruppe eine Diskussion dazu anstoßen und moderieren kannst.

Infos zum Verein Amazone.

Der Verein Amazone in Bregenz wurde 1998 als ehrenamtliche Initiative von Mädchen* und Frauen* gegründet. Feministische Mädchenarbeit war von Beginn an Handlungsgrundlage, später kamen die Entwicklung geschlechterreflektierender Aktivitäten sowie die Zusammenführung von Mädchenarbeit mit anderen genderpädagogischen Ansätzen dazu. Der Verein setzt sich mit feministischer Grundhaltung in vier Bereichen für die Anliegen von Mädchen*, Frauen*, inter*, nicht-binären, trans* und agender Personen und somit für eine geschlechtergerechte Welt ein:

- ▶ Das **amazoneZENTRUM** ist ein Freizeitraum für Mädchen*, junge Frauen*, inter*, nicht-binäre, trans* und agender Jugendliche von zehn bis 25 Jahren. Es versteht sich als Experimentierraum abseits von Geschlechterrollenbildern. In den Räumlichkeiten des amazoneZENTRUM können die Besucherinnen* an niederschwellig aufbereiteten Workshopangeboten zu jugendrelevanten Themen teilnehmen und haben Zugang zu verschiedenen Beratungsangeboten. Sämtliche Aktivitäten sind partizipativ ausgerichtet und werden gemeinsam mit der Zielgruppe entwickelt. Neben den Angeboten in den Räumlichkeiten findet auch hinausreichende Arbeit statt.
- ▶ In der **amazoneBERATUNG** können sich Mädchen*, junge Frauen*, inter*, nicht-binäre, trans* und agender Jugendliche von zehn bis 25 Jahren sowie ihre Bezugspersonen mit ihren Anliegen an Beraterinnen*

wenden. Die Beratung ist kostenlos und jugendparteilich, sie kann persönlich in den Bezirken Bregenz, Dornbirn und Bludenz, telefonisch oder per E-Mail in Anspruch genommen werden.

- ▶ Die **amazoneFACHSTELLE** setzt Sensibilisierungs-, Qualifizierungs- und Vernetzungsaktivitäten, etwa Workshops, Publikationen, Ausstellungen, Öffentlichkeits- und Medienarbeit für Menschen aller Altersgruppen und Geschlechter um.
- ▶ **amazonePROJEKTE** beschäftigen sich mit den Themenfeldern Arbeit, Bildung, Gesellschaft, Gesundheit, Gewalt, Medien und Sexualität und werden mit und für Jugendliche, Erwachsene und Institutionen, etwa Schulen, Jugendzentren oder Unternehmen durchgeführt. stark.frei. selbstbestimmt. ist eines dieser Projekte.

In allen Aktivitäten und Angeboten macht der Verein Amazone Anliegen von Mädchen*, jungen Frauen*, inter*, nicht-binären, trans* und agender Jugendlichen in möglichst vielen Kontexten sichtbar und begreifbar, stärkt ihre Autonomie und Selbstbestimmung, erleichtert die Entfaltung von Interessen und Talenten jenseits geschlechtsspezifischer Zuschreibungen, ermöglicht individuelle Identitätsfindung ohne gesellschaftlichen Druck, zeigt Ungerechtigkeiten und Diskriminierungen auf, wirkt ihnen entgegen und gestaltet Machtverhältnisse gerechter.

**Anlaufstellen,
die weiterhelfen.**

Verein Amazone

Der Verein Amazone unterstützt Mädchen*, junge Frauen*, inter*, nicht-binäre, trans* und agender Jugendliche und ihre Bezugspersonen – vertraulich, jugendparteilich, kostenlos.

+43 5574 45801
www.amazone.or.at

ifs Kinderschutz

Der ifs Kinderschutz in Vorarlberg unterstützt Kinder und Jugendliche sowie ihre Bezugspersonen bei psychischer, körperlicher oder sexueller Gewalt.

+43 5 1755-505
www.ifs.at/kinderschutz

Kija – Kinder- und Jugendanwaltschaft

Die Kinder- und Jugendanwaltschaft unterstützt Jugendliche in ganz Österreich bei Problemen mit Eltern, Gewalt und Mobbing, Stress in der Schule oder Schwierigkeiten mit der Polizei.

www.kija.at

Rat auf Draht

Rat auf Draht bietet Telefon-, Chat- oder Peer2Peer-Beratungen für Kinder und Jugendliche an – jederzeit, anonym und kostenlos.

Notrufnummer: 147
www.rataufdraht.at

Saferinternet.at

Saferinternet.at unterstützt Kinder, Jugendliche, Eltern und Lehrende beim sicheren, kompetenten und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien.

www.saferinternet.at

Telefonseelsorge

Die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr erreichbar und für Jugendliche und Erwachsene da. Egal ob telefonisch, per E-Mail oder im Sofortchat.

Notrufnummer: 142
www.telefonseelsorge.at

ZARA – Zivilcourage und Anti-Rassismus-Arbeit

ZARA bietet Betroffenen von Rassismus sowie Betroffenen und Zeug*innen von Hass im Netz juristische und psychosoziale Beratung an. Beratungen können telefonisch oder online stattfinden.

+43 1 92913 99
www.zara.or.at

Quellen

1. Vgl. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2023): Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2021/22. Abrufbar unter: <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Kinder--und-Jugendgesundheit.html> [Zugriff 12.12.2024]
2. Vgl. ebd.
3. Vgl. Wiener Programm für Frauengesundheit (2017): Bodyshaming und Social Media. Ergebnisse einer quantitativen Untersuchung unter 15- bis 19-jährigen Jugendlichen. Abrufbar unter: <https://www.digital.wienbibliothek.at/wbrup/content/titleinfo/3486928> [Zugriff 12.12.2024]
4. Vgl. Autonome Österreichische Frauenhäuser (2022): Zahlen und Daten. Abrufbar unter: <https://www.aoef.at/index.php/zahlen-und-daten> [Zugriff 12.12.2024]
5. Vgl. Bundesministerium für Digitalisierung und Wirtschaftsstandort (2018): esc Gewalt im Netz gegen Frauen & Mädchen in Österreich. Abrufbar unter: <https://www.weisser-ring.at/wp-content/uploads/2018/10/Broschuere-Gewalt-im-Netz.pdf> [Zugriff 12.12.2024]
6. Vgl. Ö3 Jugendstudie (2024): Abrufbar unter: <https://www.oe3jugendstudie.at/ergebnisse.php> [Zugriff: 12.12.2024]
7. Vgl. Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung e.V. (2017): Ursache für Frauenmangel in MINT-Berufen? Mädchen unterschätzen ihre Fähigkeiten im Schulfach Mathematik. Abrufbar unter: https://www.diw.de/de/diw_01.c.568725.de/themen_nachrichten/ursache_fuer_frauenmangel_in_mint_berufen_maedchen_unterschuetzen_ihre_faehigkeiten_im_schulfach_mathematik.html [Zugriff 12.12.2024]
8. Vgl. Amt der Vorarlberger Landesregierung (2021): Vorarlberger Gleichstellungsbericht 2021. Abrufbar unter: <https://vorarlberg.at/documents/302033/472097/Vorarlberger+Gleichstellungsbericht+2021.pdf/a4bbfc76-d044-1e80-7d1e-5907f087d8c6?t=1625208179116> [Zugriff 12.12.2024]
9. Vgl. Eurostat, 2022: Geschlechtsspezifisches Verdienstgefälle, ohne Anpassungen. Abrufbar unter: https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/earn_gr_gpgr2/default/table?lang=de [Zugriff 12.12.2024]
10. Vgl. Amt der Vorarlberger Landesregierung (2021): Vorarlberger Gleichstellungsbericht 2021. Abrufbar unter: <https://vorarlberg.at/documents/302033/472097/Vorarlberger+Gleichstellungsbericht+2021.pdf/a4bbfc76-d044-1e80-7d1e-5907f087d8c6?t=1625208179116> [Zugriff 12.12.2024]
11. Vgl. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2023): Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2021/22. Abrufbar unter: <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Kinder--und-Jugendgesundheit.html> [Zugriff 12.12.2024]
12. Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit und Österreichische Kinder- und Jugendvertretung (2023): TOPSY Toolbox psychische Gesundheit. Abrufbar unter: <https://bjv.at/topsy/> [Zugriff 12.12.2024]
13. Bundesnetzwerk Österreichische Jugendinfos (2024): Wie geht es DIR? Abrufbar unter: <https://www.jugendinfo.at/publikationen/wie-geht-es-dir/> [Zugriff 12.12.2024]
14. Siehe <https://wohlfuehl-pool.at/toolbox> [Zugriff 12.12.2024]
15. Vgl. Kohlrausch, Bettina; Zucco, Aline (2020): Rückschritt durch Corona. Böckler Impuls, Ausgabe 8/2020. Abrufbar unter: <https://www.boeckler.de/de/boeckler-impuls-ruckschritt-durch-corona-23586.htm> [Zugriff 12.12.2024]
16. Vgl. Institut für Jugendkulturforschung und Kulturvermittlung (2024): Schönheitsideale im Internet – saferinternet.at. Abrufbar unter: <https://www.saferinternet.at/news-detail/studie-schoenheitsideale-im-internet-setzen-jugendliche-immer-staerker-unter-druck> [Zugriff 12.12.2024]
17. Vgl. Europäische Union (2023): Die Auswirkungen der Nutzung sozialer Medien auf Frauen und Mädchen, Studie für den FEMM Ausschuss. Abrufbar unter: [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2023/743341/IPOL_STU\(2023\)743341\(SUM01\)_DE.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2023/743341/IPOL_STU(2023)743341(SUM01)_DE.pdf) [Zugriff 12.12.2024]
18. Vgl. Amt der Vorarlberger Landesregierung (2021): Vorarlberger Gleichstellungsbericht 2021. Abrufbar unter: <https://vorarlberg.at/documents/302033/472097/Vorarlberger+Gleichstellungsbericht+2021.pdf/a4bbfc76-d044-1e80-7d1e-5907f087d8c6?t=1625208179116> [Zugriff 12.12.2024]
19. Vgl. MINTality Stiftung (2023): Wie MINT gewinnt. Vorstellungen, Interessen und Hemmnisse österreichischer Schülerinnen bezogen auf eine Ausbildung in den MINT-Bereichen. Abrufbar unter: <https://www.mintality.at/wp-content/uploads/2023/05/MINTality-FH-OOe-Studie-Endbericht-2023.pdf> [Zugriff 12.12.2024]
20. Vgl. ILR School, Cornell University und hollaback! (2015): Cornell International Survey on Street Harassment. Abrufbar unter: <https://www.ilr.cornell.edu/worker-institute/blog/reports/ilr-and-hollaback-release-largest-analysis-street-harassment-date> [Zugriff 12.12.2024]

Verein Amazone

Bahnhofstraße 31
6900 Bregenz

+43 5574 45801
office@amazone.or.at
www.amazone.or.at

ZVR 070887169

1. Auflage, 2024

 Bundeskanzleramt



Frag mal nach! © 2024 by Verein Amazone is licensed under CC BY-NC-SA 4.0.
To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



www.amazone.or.at/projekte/stark-frei-selbstbestimmt