

Workshops mit Mädchen in der Pubertät im Gemeindehaus von La Palma 2024

EDUCACIÓN COMUNITARIA PREVENTIVA PARA LAS JOVENES

El ÉXITO
es la suma de
PEQUEÑOS ESFUERZOS
que se repiten
CADA DÍA

¿Quieres ser parte de este espacio de aprendizaje? Ven y acompáñanos.

Estas son las temáticas a impartir:

1. AUTOESTIMA
2. CAMBIO FÍSICOS Y EMOCIONALES EN LA PUBERTAD
3. BULLY O ACOSO
4. NOVIAZGO A TEMPRANA EDAD
5. EMBARAZO A TEMPRANA EDAD
6. CICLO DE LA VIOLENCIA Y MANIPULACION
7. RED DE APOYO
8. METAS Y PLANES A FUTURO

Ein positiv entschlossenes Team, die Psychologinnen Yansi und Antonia, zusammen mit Karen, wollten endlich auf die Bedürfnisse von La Palma eingehen. Hauptproblem "früher Boyfriend und ebenso frühe Schwangerschaften". Aber natürlich ausserhalb der Schule und des Unterrichts. Yansi hat ein tolles Flugblatt ausgearbeitet, mit dem Slogan "Erfolg ist die Summe kleiner Anstrengungen, die sich jeden Tag wiederholen." Drunter stehen die Themen die wir mit den jungen Mädchen der 1sten und 2ten Oberstufe je an einem Vormittag (9.30am – 11.30 am) de Woche erarbeiten werden, Insgesamt also 8 Vormittage pro Gruppe. Zusammen mit Carmen (Foto Mitte) haben wir den Plan aufgestellt, wo die Mädchen leben und sie hat die Psychologinnen 2 Tage Lang begleitet, denn einige leben weit ab von der Strasse. Auch von Corozal und San Padro, je 2 Km entfernte Gemeinden wurde mit solch ähnlichen Plänen gearbeitet. Wegen dieser Distanzen, sollte der Workshop mit einem bescheidenen Essen enden, damit sie direkt zur Schule gehen können. Nubia (Foto rechts) ist unsere feine Köchin.



Ein unbarmherzig heisse Sonne und lange, staubige Strassen fuehren zu den verschiedenen Eltern mit denen Yanci und Antonia reden. Die Schueler von insgesamt 3 Orten gehen zusammen an diese Oberschule: La Palma, San Pedro (unten und oben), und Corozal. La Palma hat Ausläufer und so haben sie volle 2 Tage gebraucht, San Pedro und Corozal, je nochmal 1 Tag. Also insgesamt 4 Tage lang haben Yansi und Antonia die Familien der jungen Mädchen von 11 bis 14 Jahren kennengelernt. Ich würde gern bei sowas mitgehen, aber ich habe da leider absolut nichts verlohren, wäre da nur eine ungelegene Ablenkung und das ist keinesfalls das Ziel.



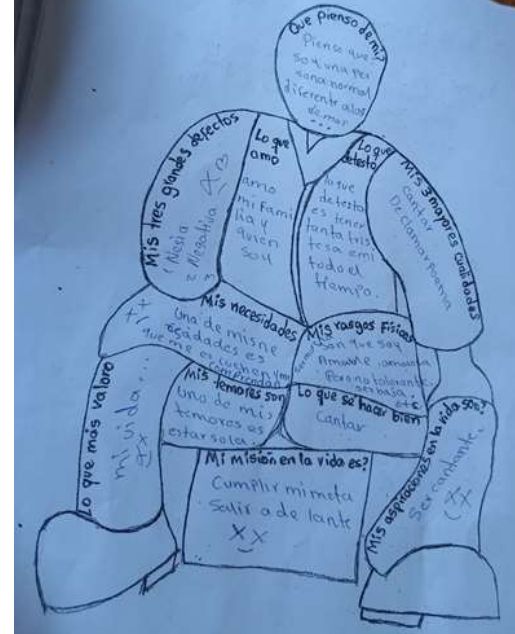
Meine Arbeit ist es die ganze Logistik abzusichern, wie hier das Gemeindehaus, wo wir die Workshops mit den Mädchen durchführen. Doña Yelba ist die Verantwortliche des Hauses, das heisst man bittet sie um Erlaubnis und bekommt dann von ihr jedes mal den Schlüssel. Dass sie Sandinistin ist war mir klar aber die Menschen von La Palma kennen mich seit 8 Jahren und sind mir recht Wohlgesonnen. Es war ein langes Gespräch quer durch den Gemüsegarten meiner Vergangenheit in Norden Nicaraguas in den 80zigern. Ausserdem war mein grosses Glück dass ihre beiden Söhne eine Positive Haltung hatten. Jetzt ist sie super freundlich und voll überzeugt von dem was wir machen, was mich natürlich erleichtert denn sie ist die Parteiverantwortliche von dieser Gegend und sie ist ausserdem noch im Stadtrat. Wenn man so Will, hatte ich den Kopf im Rachen des Löwen, ohne es zu wissen. Das Gemeindehaus ist ein schönes Gebäude, nicht zu nah an der Strasse, man wird also nicht dauernd vollgestaubt. Es ist auch privat, hat gute Durchlüftung und am Fusse des Vulkans Maderas.



Glaubt mir ich bin heilfroh dass die Strasse nach La Palma jetzt an den schwierigsten Stellen richtig professionell ausgebaut wird. Ihr seht auf den Fotos dass zwei der kritischsten Stellen, wo Bergwasser immer grosse Furchen gezogen hat, es jetzt mit Rohren verbessert ist. Beide Baustellen sind jetzt fertig und man kann auf den Fotos gut den Vergleich sehen. Jetzt fährt man ganz sanft drüber und danach wird die Strasse danach wird gepflastert, so funktioniert das hier. Ich liebe meine Tuc Tuc, aber wir beide sind halt doch schon alt, ich werde dieses Jahres 65 und die Tuctuc 15 und Stossdämfer hatte die noch nie, also geht jeder Schlag, jedes noch so kleinen Steines direkt ins Lenkrad und damit natürlich in meine Oberarme und Kreuz. Ich sitze schon auf zwei dicken Polstern, damit meine Wirbelsäule die Schläge nicht abkriegt (Ischiasnerv), aber mein oberer Rücken ist so verspannt dass selbst das schreiben am Computer weh tut. Aber trotzdem freu ich mich jeden Dienstag und Freitag auf den Workshop in La Palma mit den Mädchen und Psychologinnen.



Endlich am 2ten April, genau einen Tag nach den Osterferien hat unser erster Workshop mit dem Thema "Selbstachtung" begonnen. Die Dynamik der Selbstumarmung war sehr schön, denn hier, so in aller Ruhe, war es möglich sie mit geschlossenen Augen zu machen. Natürlich wurden auch die Regeln des Zusammenseins gemeinsam erstellt und erschlossen was Selbstachtung bedeutet um schlieslich unseren famosen "muñeco" (Foto rechts) auszufüllen. Der "muñeco" ist vorgezeichnet und hat kurze Fragen wie z.B.: Wer bin ich? Was mag ich an mir? Welche negativen Seiten habe ich? Was sind meine Ziele? meine Ängste sind? Was tut mir gut? Meine körperlichen Merkmale sind? Was schätze ich am meisten? Um diesen "muñeco" auszufüllen geht jedes Mädchen meistens an einen privaten Ort wo es auch windig ist, denn man spürt die Hitze doch schon sehr um diese Uhrzeit.



Den ersten Workshop hat Antonia geleitet mit Mädchen der 1sten Oberstufe, ich nenne sie absichtlich nicht Schülerinnen, auch wenn ihr sie in Schuluniform seht, das ist lediglich, weil sie direkt nach dem Workshop in die Schule gehen. Das ganze findet ausserhalb der Schule statt, auch wenn ich mich natürlich mit beiden Direktoren coordiniere, aber das ist privat nicht offiziell. Hier sind auch 2 Mädchen der 6ten Klasse dabei und das klappt prima. Rechts sind sie bei der Auswertung.



Hier die Mädchen der 2ten Oberstufe mit ihrer Psychologin Yanci



Da beide Gruppen aus 3 verschiedenen Gemeinden kommen, und einige über 2km weit weg leben, lag es an der Hand, dass wir ihnen ein Mittagessen anbieten. Es ist kein Luxus, sondern etwas, an das sie gewöhnt sind. Wie sehr ich Einweg-Plastik-Verpackungen hasse, das könnt ihr euch denken, und um dem vorzubeugen, hatte ich folgende Idee, denn so werden selbst die Plastiklöffel wiederverwendet. Diese Art Töpfchen die sie in der Hand haben nennt man hier "comederas" (tupperware) und so schicken sie den Bäurn und Arbeitern das Essen aufs Land. Die Mädchen haben die bunten Farben geliebt und wir können die Comederas und Becher auch für andere Wörkschops wieder verwenden.



Der Workshop zum Thema "Mobbing" (Bulling) welches vor allem in der Pubertät bis zu Selbstmord führen kann, ist ein wichtiges und sehr sensibles Thema welches sich doch jedes mal etwas anders entwickelt. Sie machen verschiedene Dynamiken und danach schreiben sie eine Erfahrung auf die sie selbst, oder jemand den sie kennen erlebt hat. Wenn alle einverstanden sind, liest die Psychologin dann anonym einige oder alle Erfahrungen vor. Alle hören immer aufmerksam zu, denn schreiben tun sie kurz und klar und was dabei so wichtig ist, endlich "reden" auch mal die, die sonst immer schweigen. In einer Gruppe trauen sich oft nur einige zu reden, jedoch viele schweigen. Hingegen schriftlich und anonym sind alle gleichberechtigt, was eine wertvolle Erfahrung ist. Danach, um all den aufgewühlten Emotionen und Erinnerungen wieder eine positive Richtung zu verleihen, machen sie eine Dynamik (Fotos). Die Mädchen der 1sten Oberstufe sind recht wild und ich bewundere wie Antonia, die viel eigene innere Ruhe ausstrahlt, sie durch diese Dynamik leitet, wo sie am Ende die Hand aufs Herz ihrer Partnerin gegenüber auflegen um deren Herzschlag zu spüren.



Das Thema "früher Boyfriend", (oft mit sexuellen Erfahrungen) gehen die Psychologinnen von einer interessanten Seite an: Was heisst "Liebe" und welche verschiedenen Arten der Liebe gibt es? Wodurch entsteht Liebe und was ist der Unterschied zwischen verliebt sein und "fixierung". Wie tief gehen "echte" Gefühle, wie entwickeln sie sich, was sind Gemeinsamkeiten und Verantwortung? Nachdem sie all das gründlich erklärt und gemeinsam besprochen haben führt es zu folgender Dynamik. Die Mädchen schreiben in bunten Farben einen Brief an jemanden den sie lieben. Die Fotos zeigen die Mädchen der 2ten Oberstufe, die oft schon voll entwickelt und grösser sind las ihre Psychologin Yanci. Der Brief allerdings ist von Kristhell, einer aus der 6ten Grundschule, von Antonias Gruppe. Sie schreibt an ihre Mutter und dankt ihr dass sie sie ein Leben lang beschützt hat und ihr so die Möglichkeit gegeben hat aus ihren Fehlern zu lernen und dankt ihr für ihre Ratschläge. Kristhell ist ein ganz liebes, zartes, anheangliches aber leider total naives Mädchen, welches in der aufkommenden Pubertät den jungen Männern willkürlich ausgeliefert wäre. Die Rektorin hat die absolute Notwendigkeit gesehen dass sie an unserem Workshops teilnimmt, sie hat nicht gesagt warum, aber Kristhell hat sich bedankt bei mir für das video über Körperentwicklung und Geburt, sie hat gesagt sie sei so froh dass sie jetzt mehr über ihren Körper weiss und all das besser versteht, ja und da ging bei mir ein Licht auf.



Martes 07 de mayo del año 2024.
Saludos madrecita mia esPero que estes bien
Yo gracias aDios
muy bico.
madre tu me diste la vida Para venir acote mundo
Por eso Te me quiero decir una vida que Podas
disfrutar.
Con amor Kristhell.
en toda mi vida Tu me as Protegido aunque estabi
mas lejos cuando Yo era Pequeña Pero huora
gracias a Dios estoy con tigo no me falto nada
en toda mi infancia todo gracias a ti Pero cuando
Te empecé a llamar por telefono sentia Pena porque
sentia que era otra persona Jeseo nacida sin saber
que con persona que me daba Pena era la que me
de toda la que Yo tenia y te fuiste por razones
muy importantes porque Nos Tenias que mantener.
Por eso madrecita oy en este dia te doy los
gracias por seguir aqui con migo y Por gracias
por que con tigo e aprendido de mis errores
y Por aconsegarme todas las dias de mi vida.
Muchas gracias MaMito

Schwangerschaft in der Pubertät war unser Thema heute und nach Erklärungen und Dynamiken, stand dann letztlich noch ein sehr wichtiges Video auf dem Programm. Leider gibt es im Zentrum keinen Strom, so haben sich alle vor meinen computer gesetzt, ging gut bei dieser kleinen Gruppe, waren sehr aufmerksam und leise. Die Frau im roten Rock kam eigentlich zu einer Beratung mit Yanci aber ich hab sie zum Video eingeladen. Sie sah jung aus und so hab ich sie im Kreis der Mädchen gefragt ob sie schon ein Kind hat und sie meinte mit 14, habe sie ihr erstes Kind bekommen. Nach dem video hab ich mich getraut zu fragen ob sie nochmal ein Kind mit 14 haben würde und Sie meinte dass sie es nicht mehr machen wuerde, es war ein grosser Fehler. Das video ist sehr gut, Yanci hatte es noch nicht gesehen und selbst sie war beeindruckt. Die jungen Mädchen hier hoffen oft dass wenn sich jemand in sie verliebt dass er sie dann zu sich nimmt und sie so aus ihrer Familie wegkommen und mit ihrem "allerliebsten" im Paradies leben werden. Wenn man einen Alkoholiker zum Vater hat und die Mutter den angesammelten Frust an einem auslässt, oder in Costa Rica arbeitet und eine Oma einen aufzieht, dann wollen die weg. Dass sie vom Regen in die Traufe kommen und später allein mit einem "dicken Bauch" (Baby) dastehen, ohne Mann, ohne Studium, schwierige Schwiegermutter..... Das war ganz sicher nicht ihr Traum, aber die jungen Männer spielen mit ihren Hoffnungen, um sie ins Bett zu kriegen.



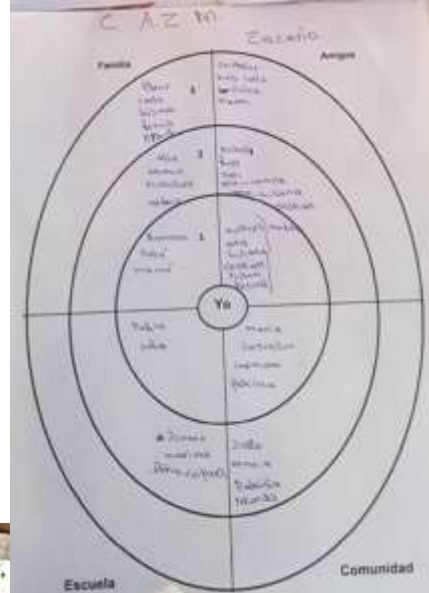
Das Thema Gewalt und dem Zyklus der Gewalt, hat so viel mit den beiden vorhergehenden Themen zu tun, denn meistens werden die Mädchen manipuliert von älteren Jungs oder Männern, inzwischen auch übers internet hier in La Palma ist das Thema internet gewachsen. Von daher gilt es verschidenen Typen an Gewalt herauszuarbeiten (Foto rechts). Aber um überhaupt erst mal etwas Ruhe in der Gruppe zu haben, muss Antonia meistens mit einer aktiven Dynamik beginnen, heute tanzen sie zu einer Musik und wechseln dann, wenn diese sich ändert. Sie hüpfen und springen und danach kommt dann leider das ausarbeiten dieses ernsten Themas was sie meistens in Gruppen machen, wo sie dann jeweils eine der Arten von Gewalt ausarbeiten. Den Zyclus der Gewalt zu erklären, so als reine Theorie anhand einer Zeichnung, mag ich nicht, in meinem Leben war das eine traurige aber wichtige Erfahrung und ich will dass sie daraus lernen. Ich habe mit 19 geheiratet, einen gleichaltriigen Alkoholiker, dachte die Liebe heilt, leider hat er mich nur verprügelt. An meinem persönlichen Beispiel erkläre ich den Zyclus der Gewalt. Keine Sorge, die Psychologinnen sind damit einverstanden, ist auch nicht das erst mal, dass ich das mache.



Hier arbeiten die verschiedenen Gruppen das Thema Gewalt aus, es geht vor allem um Familieäre Gewalt, die in direkter Verbindung mit dem Thema Alkoholmissbrauch steht. Das 2te sehr wichtige Thema ist sexueller Missbrauch und Gewalt, in der Kindheit, Jugend und bei Erwachsenen. Die Wände werden hier oft durch Tücher oder Plastik ersetzt und so bekommen schon Kinder wie Jugendliche mit wenn der Mann besoffen seine Frau sexuell misshandelt und erniedrigt. Das 3te Thema bezüglich Gewalt ist "manipulieren" was auf gewisse Weise zu einer Art "liebervollen Erpressung" führt: "Wenn du das was ich von dir erwarte nicht machst, dann verliehrst du mich." Das ist eine fiese schleichende Gewalt, oft nicht als solche erkannt. Zuerst reden die Psychologinnen mit den Mädchen tiefgehender über diese Themen damit sie dann in einer Gruppe über eines dieser Themen ihre Ideen sammeln und aufschreiben und dazu eine Geschichte die sie oder jemand den sie kennen erlebt habt.



Für die Mädchen ist es wichtig zu erkennen dass sie ein "Unterstützungs-Netz" haben, denn oft denkt man allein zu sein, vor allem in traurigen oder schwierigen Momenten. Zur genaueren Erklärung ist diese Dynamik, wo sie mit einem Seil, welches wie ein Wollknäul aufgewickelt ist, eine Art Spinnennetz weben indem sie es sich gegenüber zuwerfen, sehr nützlich. Am Ende ziehen alle fest daran und das Seil spannt sich so dass es nicht mal zusammengefallen ist als sich zum Spass eines der kleinern Mädchen seitwärts hat reinfallen lassen. Alle haben erst gelacht, aber dann verstanden, dass wenn sie mehrere Menschen haben die Teil ihres Unterstützernetzes sind, ihr Sicherheitsnetz um so fester ist und sie in schwierigen Momenten auffangen kann. In der vorgegebenen Zeichnung (Foto rechts) haben sie danach reingeschrieben wer und warum jemand zu ihrem Unterstützungs-netz gehört. Der kleine Kreis in der Mitte sind sie, dan dividiert es sich in Schule, Zuhause, Gemeinde und Freunde und im ersten Kreis sind die Wichtigsten, dann die zweit und dritt Wichtigsten.

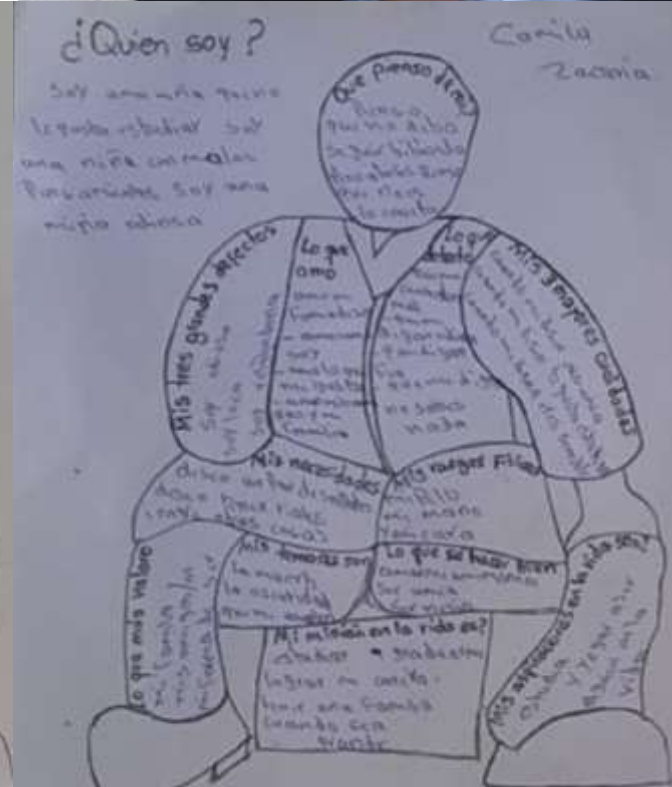
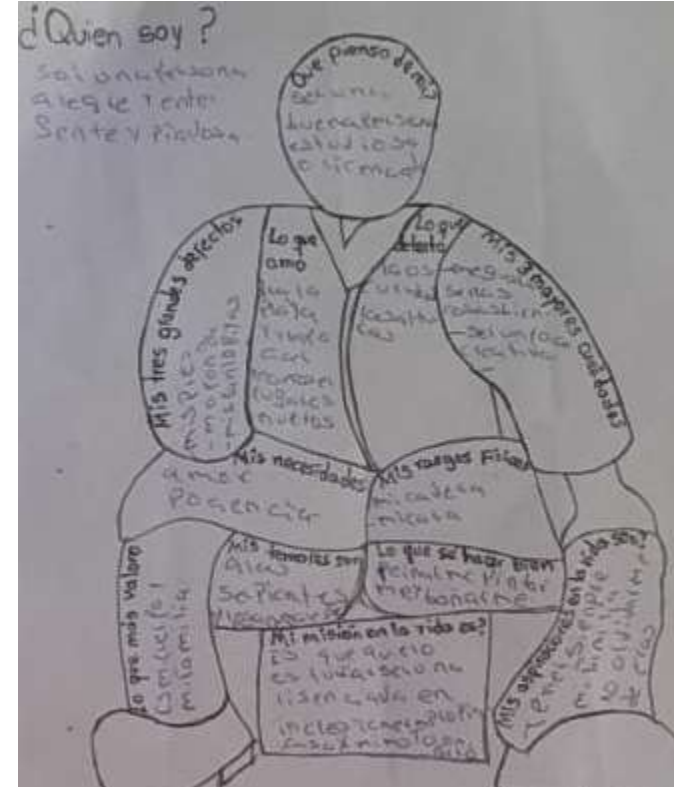
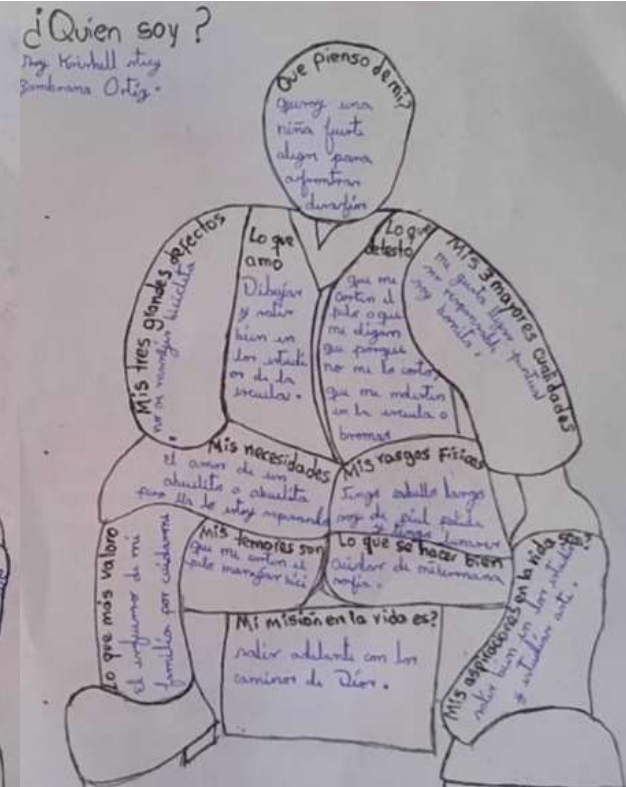
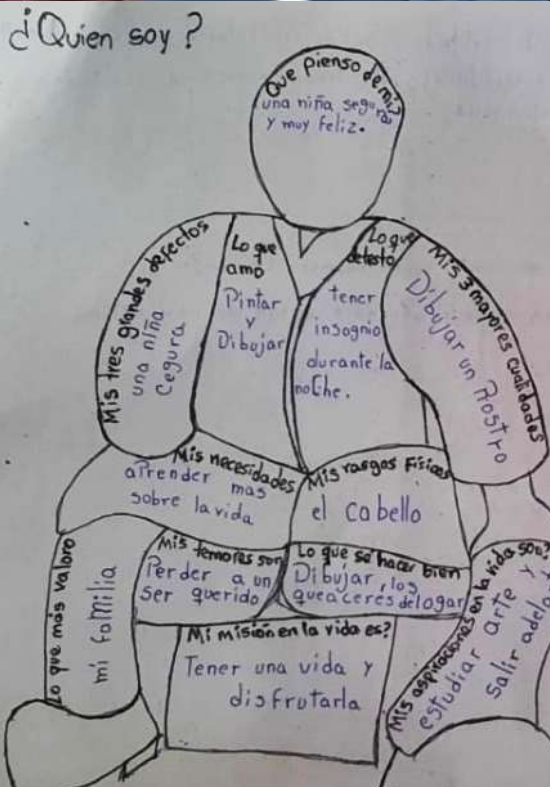


Zum Abschluss dieses Workshops noch eine wichtige Dynamik des fallen lassens und Vertäuns. Wie immer leitet Antonia das ganze Schritt für Schritt mit viel Geduld, denn natürlich gibt es Anfangs viel peinliches Gelächter. Antonias Partnerin ist Kristhell weil sie so einfach vertraut und sich gerne in die Arme schmiegt, aber wie gesagt, genau das ist ja die Gefahr bei ihr, in unserem Workshop natürlich nicht.





Der "muñeco" zeigt wie sie sich vom 1sten bis zum 8ten Workshop entwickelt haben. Kristell (links) und Camila (rechts) sind aus der 6ten Grundschulklasse. Wir haben sie auf Anliegen der Schulleitung miteingegliedert und es war auch wirklich notwendig. Alle haben diese "muñecos zum 2ten mal ausgefüllt nicht nur diese beiden Mädchen, ich zeige sie euch nur als Beispiel. Unter dem jeweiligen Foto, sind links die vom 1sten und rechts die vom letzten Workshop. Kristhell ist links und Camila rechts. Die Schrift ist schwer zu lesen, aber man erkennt dass beide Mädchen beim letzten Treffen sich viel ausführlicher ausdrücken und mehr geschrieben haben. Das heisst durchaus dass ihr Selbstvertrauen durch diese gemeinsame Zeit, Gespräche, Videos und Dynamiken etwas in ihnen bewegt hat. Camila hatte ernsthafte Probleme, doch Antonia konnte ihr glücklicherweise in Einzelgesprächen durchaus weiterhelfen.



Auch hier wollten wir einen gemeinsamen "Abschluss-Workshop" machen, aber es war nicht das ideale, denn die Unterschiede zwischen beiden Gruppen waren doch recht markant, aber genossen haben sie es und wir haben dazugelernt. Trotzdem ist natürlich alles sehr gut gelaufen da beide Psychologinnen immer ihr bestes geben.





Diesmal haben Nubia und ihr Ehemann drei feine Kuchen für uns gebacken und dekoriert, mit Entwürfen die ich ihm vorher aufgezeichnet hatte. Die Sonne bedeutet eine glückliche Zukunft und auf dem Kuchen in der Mitte steht: "nur mit Hütchen", damit ist das Condom gemeint, deshalb hat er so ein nettes darunter gemalt und darüber den Regenbogen, der für die Geschlechtervielfalt steht. Auf dem 3ten Kuchen stand: Trag lieber einen Schulrucksack als einen Schwangerschaftsbauch.



Spätestens nach dem 2ten Workshop kristallisieren sich besondere Fälle heraus die Einzel oder Familien Beratung brauchen. Die Busfahrt nach St Cruz ist teuer und lang, deshalb kommen in wichtigen Einzelfällen die Mädchen vor den Workshops und für die Eltern oder Familiengespräche bleiben die Psychologinnen nach dem Mittagessen. Sie haben auch 2 Suizidgefährdete behandelt, obwohl sie aus anderen Klassen waren, aber solche Fälle haben immer priorität, das ist selbstverständlich. Natürlich ist es schwierig da Fotos zu machen, denn solche Therapien sind sehr sensible Momente, die normalerweise innerhalb von 4 Besuchen abgeschlossen sind. Ein Mädchen hat diese Zeichnung gemacht über ihre Familie, die zuerst glücklich war, aber jetzt nicht mehr, weil sich die Eltern trennen. Die Frau im roten Rock die das video angeschaut hat, kam auch einige male zur Betraung wegen ihrer Tochter, die inzwischen auch 14 Jahre alt ist.



Auch ich wollte die Zeit in La Palma nützen, zumal es auf den Muttertag zugeht. Der wird hier als einer der wichtigsten Tage am 30sten Mai gefeiert. So habe ich die Möglichkeit genutzt um mit der 1sten und 2ten Oberstufe, tanzen zu üben, damit die Mütter sich eine harmonisch, coordinierte Choreografie anschauen können. Die Schulleitung war begeistert und so haben wir getanzt, an einem Freitag wo sie schulfrei hatten wegen monatlicher Lehrerplanung. Unsere ersten Tanzübungen im Gemeindehaus in Übungstrachten wo die Mädchen als Jungs tanzen hat Spass gemacht.



Viel haben wir geübt, aber an der Schule gings dann vom Stundenplan her nur noch Dienstags und manchmal wars sehr chaotisch, denn alle wollen tanzen. Kleine Jungs, grosse Mädchen, lustige Paare gabs da. Alle waren mit so viel Energie dabei, manchmal fast umwerfend. Glücklicherweise hat auch die Direktorin (Foto rechts, neben der Tafel) etwas zugeschaut und mir gelegentlich geholfen. Sie hat eine sehr ruhige, liebevolle Art und beruhigt die Jugendlichen wenn sie was nicht akzeptieren. Am Muttertag waren über 200 personen da und alles hat doch recht gut geklappt. Die Mütter und Familienmitglieder der Tänzer/innen waren stolz und glücklich. Ich auch.....

