

Jung, stark und mittendrin: 11. Mädchenkonferenz für Mädchen und junge Frauen mit Behinderung

» 4. bis 6. April 2025 in München // Stiftung Pfennigparade



Mädchen und junge Frauen haben Träume, Wünsche, Ideen und Pläne. Und sie haben viele Fähigkeiten und Stärken – manche müssen nur noch entdeckt werden! Habt ihr auch Träume und Wünsche? Wie sehen eure Pläne für die Zukunft aus? Welche Fragen beschäftigen euch? Diese Themen stehen im Mittelpunkt der Mädchenkonferenz.

Euch erwartet ein tolles Programm:

Am **Freitagnachmittag** geht es los mit offenen Angeboten und mit Kennenlern-Aktionen.

Am Abend gibt es Musik bei Anjas Singabend.

Am **Samstag** finden viele Workshops statt. Ihr müsst euch für einen Workshop entscheiden. Das ist bestimmt nicht einfach. Die Beschreibung der Workshops findet ihr weiter unten.

Sonntagmorgen heißt es „Vorhang auf: Hier sind wir!“ Mit viel Spaß und guter Laune zeigen die Teilnehmerinnen der einzelnen Workshops, was sie am Samstag erarbeitet haben.

Die Mädchenkonferenz findet in Zusammenarbeit mit der Stiftung Pfennigparade statt.

Eingeladen sind ALLE Mädchen und jungen Frauen mit Behinderung von 12 bis 25 Jahren.

Kommt nach München und erlebt ein tolles Wochenende mit uns!

PROGRAMM

Freitag, 4. April 2025

- >> ab 15:30 Uhr** **Herzlich willkommen!**
Begrüßung, Einführung in das Programm, offene Angebote
- >> 18:00 Uhr** **Gemeinsames Abendessen**
- >> 19:30 Uhr** **Workshops**
Kennenlernen und Einführung
- >> 21:30 Uhr** **Musik und mehr**
Anjas Singabend mit Live-Musik

Samstag, 5. April 2025

- >> 9:30 Uhr** **Start in den Tag**
- >> 10:00 Uhr** **Workshops – Teil 1**
- >> 12:30 Uhr** **Gemeinsames Mittagessen**
Mittagspause // Offene Angebote
- >> 15:00 Uhr** **Workshops – Teil 2**
Fortsetzung vom Vormittag
- >> 17:30 Uhr** **Gemeinsames Abendessen // Offene Angebote**
- >> 19:30 Uhr** **Disco- und Party-Time**
Feiern und Tanzen

Sonntag, 6. April 2025

- >> 9:00 Uhr** **Workshops, Generalprobe**
- >> 10:30 Uhr** **Vorhang auf: Hier sind wir!**
Aktionen und Berichte aus den Workshops – ein offenes Angebot an Eltern, Fachkräfte und Interessierte aus Politik und Verwaltung
- >> 13:00 Uhr** **Ausblick >> Imbiss >> Abreise**

ORGANISATION

Veranstaltungsort

Stiftung Pfennigparade, Ernst-Barlach-Schulen
Barlachstraße 36–38, 80804 München

Anreise

Freitag, 04.04.2025, ab 15:00 Uhr

Eine Anreisebeschreibung erhaltet ihr mit der Anmeldebestätigung im Februar.

Unterbringung und Verpflegung

Übernachtung und Verpflegung werden vom bvkm organisiert. Assistenz müsst ihr selbst sicherstellen. Ihr übernachtet in Mehrbettzimmern in der Jugendherberge oder in der Förderstätte der Helfende Hände gGmbH.

Kosten

Die Teilnahme kostet 60 Euro pro Person. Die Kosten für Unterbringung und Verpflegung trägt der bvkm. Reisekosten können nicht übernommen werden.

Anmeldung

Nutzt für die Anmeldung bitte das [Anmeldeformular](#). Füllt für jede Teilnehmerin und jede Begleitperson ein eigenes aus! Vergesst nicht, eure Workshop-Wünsche und euer Alter anzugeben. Bei Gruppenanmeldungen tragt bitte eine Ansprechpartnerin ein, an die wir uns bei Rückfragen wenden können. Da die Nachfrage immer groß ist, solltet ihr euch möglichst frühzeitig anmelden.

Anmeldeschluss: 31. Januar 2025

Kontakt

Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V. (bvkm)

Brehmstraße 5–7, 40239 Düsseldorf

Tel: 0211 64004-0, Fax: 0211 64004-20

Mail: maeko@bvkm.de

www.bvkm.de

WORKSHOPS

1. Hundeführerschein

Woran erkenne ich einen freundlichen Hund?

Wie sage ich einem Hund richtig „Hallo“?

Wie kann ich mit einem Hund richtig spielen?

Findet ihr Hunde auch so spannend und möchtet mehr über sie wissen?

Oder seid ihr vielleicht unsicher und wisst nicht, wie man mit einem Hund richtig umgeht?

Dann macht mit beim Hundeführerschein!

Wir lernen gemeinsam mit Fjell, dem Golden Retriever.

Freya Dabelstein und Janna Dederer, mixed pickles e.V.



2. Trau dich! Das ist dein Recht!

Mit Power und Spaß: Wir vertreten uns!

Wir sind stark!

Wir machen Kunst!

Darum geht es hier:

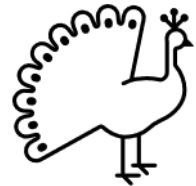
- Mein Wunsch, mein Wille, mein Recht
- So sage ich, was ich möchte.
- So setze ich mich durch.

Manja und Melissa machen mit euch Kunst.

Kunst kann helfen, die eigene Meinung zu sagen.

Neugierig? Dann macht bei uns mit!

Melissa Tubbesing und Manja Schultz, mixed pickles e.V.



3. Körper(t)räume – Tanz und Musik

Musik bringt uns gute Laune, wir wollen uns bewegen und tanzen.

Wir haben Spaß und entdecken dabei unseren Körper.

Klänge, Farben und Musik zeigen, was in uns steckt!

Sarah-Lena Brieger



4. Das sind meine Stärken!

Wir machen Ton-Aufnahmen mit Stimmen und Geräuschen.

Wir suchen Antworten auf diese Fragen:

Was sind gute Gefühle, was sind schlechte Gefühle?

Was kann ich tun, wenn es mir nicht gut geht?

Was sind meine Stärken?

Aus den Antworten machen wir eine Ton-Aufnahme.

Das kann ein Gedicht, ein Podcast, ein Gespräch, eine Geschichte, unterschiedliche Geräusche oder vieles mehr sein.

*Magdalena Hofmann, mira Mädchen*bildung*



5. Stark und selbstbewusst: dein Körper, deine Power

In diesem Workshop dreht sich alles um dich:

um deinen Körper und die Menstruation.

Wir reden offen über Fragen, die dich vielleicht beschäftigen:

Was passiert in meinem Körper?

Wie gehe ich mit der Periode um?

Was kann ich tun, wenn ich mich unsicher fühle?

Du kannst lernen, wie du dich in deinem Körper wohlfühlst.

Wir sprechen darüber, wie du selbstbewusst durch diese besonderen Tage gehen kannst.

Und noch viel mehr: Wir wollen auch kreativ sein.

Zusammen gestalten wir etwas Besonderes rund um den Körper und die Menstruation.

Das zeigen wir stolz am letzten Tag in einer Ausstellung.

Sophie Güthe und Elena Keyser, IMMA e.V.



6. Ein Tag bei den Pfadfinderinnen

Erlebe eine Gruppenstunde bei den Pfadfinderinnen:

Lerne die anderen in Spielen kennen.

Versuche, selbst Feuer zu machen.

Setz dich ans Lagerfeuer, backe Stockbrot und sing mit uns Lieder.

Und das alles im Schwarz-Zelt!

Wichtig: Wir machen Feuer. Dazu lernt ihr Regeln, die ihr dringend einhalten müsst.

Lea Voigtländer und Jacqueline Teschke, DPSG



7. Singt mit mir

Singst du gerne?
Dann bist du hier richtig!
Wir erarbeiten einen Song zusammen.
Den werden wir gemeinsam und mit Solo-Parts singen.

Anja Lerch



8. Gedichte schreiben mit Anja

In der Gedichte-Schreibwerkstatt lassen wir unserer Kreativität freien Lauf.
Gemeinsam entdecken wir die Schönheit der Sprache.
Wir lernen neue Ausdrucksformen kennen.
Wir tauschen uns aus und stärken unser Selbstbewusstsein.
Lachen, Spaß und gute Laune stehen dabei natürlich immer im Vordergrund.
Lass dich inspirieren und sei dabei!

Anja Reetz



9. Frauenpower in der Kunst – Kreative Malwerkstatt

Malen kann jede!
Wenn Du an Maler oder Künstler denkst, fallen Dir nur Männer ein?
Hier lernst Du etwas über Powerfrauen, die mit Kunst berühmt geworden sind.
Und Du wirst sehen: Du kannst das auch!
Zusammen gestalten wir ein Kunstwerk mit Pinsel, Farbe und viel Kreativität.
Nach einer gemeinsamen Ausstellung darfst du dein Bild mit nach Hause nehmen.
So hast du eine schöne Erinnerung an die Mädchenkonferenz!

Christine Bernhard-Rings, Pfennigparade



10. Spieglein, Spieglein an der Wand ...

Willkommen in der Holzwerkstatt!
Hier gestaltest du den Rahmen für deinen eigenen Spiegel.
Dafür kannst du Werkzeuge und Material nutzen:
Säge, Hammer, Leim, Holz, Naturmaterialien und mehr.
Mit deiner Kreativität wird dein Spiegel zu einem ganz besonderen Kunstwerk.

Jasmina Barisic und Anna Kühnel, Pfennigparade



11. Was will ich, was kann ich?

Wir möchten mit euch eine Reise zu euch selbst unternehmen.

Wir möchten euch zeigen, was in euch steckt.

Ihr seid stärker, als ihr glaubt.

Euer Körper ist gut so, wie er ist.

Deswegen laden wir euch ein, euch neu zu entdecken:

mit Lachyoga und mit verschiedenen Schreibübungen.

Du weißt nicht weiter und du denkst: Wieso ist mein Körper so?

Dann zeigen wir dir, wie du ihn besser kennenlernen kannst.

Das ist gar nicht so schwer.

Wir lesen euch auch aus unserem Ratgeber vor, den wir selbst geschrieben haben.

Wir freuen uns auf euch!

Katrin Mende und Paloma Olszowka



12. Bogenschießen

Hier könnt ihr ein neues Sportangebot ausprobieren – mit und ohne Rollstuhl!

Ihr lernt die Grundlagen für das Bogenschießen.

Gemeinsam probieren wir aus, einen Pfeil ins Ziel zu bringen.

Ihr werdet sehen: Das macht Spaß!

Beim Schießen mit dem Bogen zeigen wir euch, wie ihr Körper und Geist konzentriert.

Wenn das gelingt, könnt ihr einen tiefen meditativen Zustand erleben.

Ihr spürt Zufriedenheit und Glück, Freude, Akzeptanz und Anerkennung.

Anett Pinter und Korinna Konkoly, Pfennigparade



13. Frame-Running

Hast du Lust, richtig Gas zu geben?

Dann bist du hier richtig!

Wir laden euch zu einem sportlichen Training ein.

Ihr lernt den Frame-Runner kennen.

Das ist ein spezielles Lauf-Dreirad.

Es hilft euch, das Gleichgewicht zu halten.

Das Laufen mit diesem Sportgerät bringt euch eine neue Freiheit!

Es sind alle willkommen, die Freude an Bewegung haben.

Bitte bringt bequeme Kleidung und Sportschuhe mit.

Michaela Sommer, Pfennigparade München



14. Meine Stärken, meine Träume, meine Zukunft

Hier geht es um dich!

In diesem Workshop machst du dir Gedanken um deine Zukunft.

Wie sieht dein „Lieblings-Leben“ aus?

Was willst du?

Wo wirst du leben und wer ist dabei?

Wir erkunden deine Stärken und deine Träume.

Damit nichts verloren geht, gestaltest du dein eigenes Plakat.

Sabine Senfter (FortSchritt Rosenheim e.V.) und Lilith Fendt



15. Die Sache mit dem Herzklopfen – Freundschaft oder Liebe?

Herzklopfen, beste Freunde oder doch mehr?

In diesem Workshop geht es um dich und deine Gefühle.

Was ist dir wichtig?

Wir reden über Freundschaft, Liebe und deine Grenzen.

Du lernst, auf dein Herz zu hören und klar „Nein“ zu sagen, wenn es sich nicht gut anfühlt.

Gemeinsam finden wir heraus, wie du Vertrauen aufbaust – zu dir selbst und zu anderen.

In einer lockeren Runde kannst du Fragen stellen und Erfahrungen teilen.

Mach mit und finde heraus, was dich stark macht!

Hasret Aydin



16. Theater – na klar!

Du hast schon mal Theater gespielt?

Oder wolltest du es schon immer mal ausprobieren?

Herzlich willkommen im Theater-Workshop:

Du kannst ausprobieren, wie es ist, wenn du dich mehr trauen würdest.

Du spürst, wie es sich anfühlt, wenn du eine andere Körperhaltung hast.

Wir haben Spaß zusammen und bewegen uns.

Wir schlüpfen in Figuren und probieren ganz viel aus.

So, wie es für dich passt und sich gut anfühlt.

Rebecca Schleier und Dominique Georgi



17. Trommelspaß und coole Rhythmen

Zusammen tauchen wir in die Welt der Rhythmen ein!

Wir trommeln auf verschiedenen Instrumenten.

Auf Djemben, Basstrommeln, Cajons und anderen Percussion-Instrumenten erlernen wir spannende Rhythmen, z.B. aus Afrika.

Und wir denken uns ein Trommel-Stück aus, das wir aufführen können!

Martina Schulz



18. Die eigene Farbe

Ob farblos, knallig oder bunt:

Du entdeckst eine bunte Farbpalette und lernst etwas über dich selbst:

Wir finden heraus, in welcher Farb-Familie du dich wohlfühlst.

Du lernst auch, wie das Mischen von Farben mit Pigmenten funktioniert.

Ich zeige dir viele Möglichkeiten, wie du Farbe auf eine Fläche auftragen kannst.

Mit deinen eigenen Mischfarben schaffst du ein eigenes Kunstwerk.

Wir sprechen über die Bilder und unterstützen uns gegenseitig.

Am Sonntag zeigen wir die Bilder in einer kleinen Ausstellung.

Judith Schwegler-Hund, Pfennigparade



19. DJ: Wir legen auf!

Musik auflegen ist nicht schwer ...

Die erfahrene DJ „P-T2“ zeigt euch, was eine DJ wissen muss.

Dazu gehören auch Grundlagen der Musik und Rhythmus-Übungen.

Ihr lernt die DJ-Technik kennen und probiert sie selbst aus.

Bringt gerne eure Lieblingsmusik mit: als Schallplatte, CD oder digital.

Das Beste: Am Abend in der Disco sitzt ihr mit am Mischpult!

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Petra Weigart



20. Filmen mit dem Smartphone

Wollt ihr lernen, wie man mit dem Smartphone kleine Filme erstellt?

Zuerst geht es um die Grundlagen:

Welche Einstellung wähle ich im Smartphone?

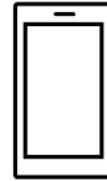
Wie bekomme ich einen guten Ton?

Wie führe ich ein Interview?

Dann ziehen wir los, allein oder in kleinen Gruppen.

Am Ende haben wir kleine Film-Clips, auf die ihr stolz sein könnt!

Carina Spreitzer



21. Mein eigener Comic!

Willkommen im Comic-Workshop!

Die Künstlerin Nazanin Zandi stellt euch die Comic-Sprache vor:

Sprechblasen, Gedankenblasen, Gefühle in einfachen Strichen und mehr.

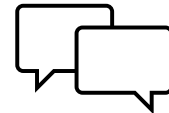
Und dann dürft ihr euch ausprobieren:

Ihr macht aus euren eigenen Geschichten einen Comic!

Wir wollen Situationen finden, in denen ihr Respekt erlebt oder euch stark gefühlt habt.

Die Geschichten bringen wir mit den gelernten Techniken und Tricks auf Papier.

Nazanin Zandi



22. Sicher und selbstbewusst im Netz unterwegs

Soziale Netzwerke wie Instagram, Facebook, YouTube:

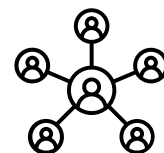
Es macht Spaß und alle reden davon.

Wichtig ist zu wissen, wie man sie nutzt.

Hier lernt ihr, worauf ihr achten solltet und wer was von euch sehen kann.

Und was ihr tun könnt, wenn jemand gemein zu euch ist.

Ramona Seitz, Bezirksjugendring Unterfranken und Evi Gerhard, Influencerin auf Instagram



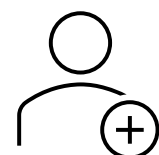
23. Leben mit Assistenz

Wie wollt ihr am liebsten leben?

Ihr bekommt Einblick in das Leben mit Assistenz.

Vielleicht ist das ja etwas für euch!

N.N.



24. Dating, Partnerschaft und Sexualität? Na klar!

Hier geht es um Dating, Partnerschaft und Sexualität.

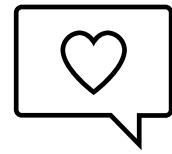
Das geht natürlich auch alles mit Behinderung!

Wir reden darüber: Wie stelle ich mir eine Partnerschaft vor?

Welche Rolle spielt dabei körperliche Nähe und Sexualität?

Welche Erfahrungen habe ich beim Dating gemacht?

Jessica Kleyensteuber, Esther Junghanns, Susanne Böhm



OFFENE ANGEBOTE

In den Pausen- und Randzeiten warten offene Angebote auf euch:

Eure Meinung ist gefragt!

Wir möchten mit euch diskutieren, welche Angebote der bvkm für junge Menschen mit Behinderung in Zukunft machen soll.

- Wollt ihr weiterhin Veranstaltungen nur für Mädchen?
- Oder ist es an der Zeit, eine Jugend-Konferenz zu veranstalten, auf der es dann auch Workshops nur für Mädchen und nur für Jungen gibt?
- Was wird aus der Zeitschrift Mimmi? Im Moment ist sie nur für Mädchen und junge Frauen. Wollen wir sie weiterentwickeln? Oder habt ihr andere Ideen, wie sich Mädchen und junge Frauen austauschen können?
- Wie können junge Menschen mit Behinderung besser in die Arbeit des bvkm einbezogen werden?

Lasst uns gemeinsam die Zukunft gestalten!

Schmink-Ecke

An unseren Verwandlungs-Stationen könnt ihr euch ausprobieren:

Schminken oder schminken lassen, Frisuren ausprobieren für die Disco, ein bisschen Glitzer ins Haar oder ins Gesicht, wie es euch gefällt!

Wohlfühlen und Ausruhen

Ihr braucht mal eine Pause und etwas Ruhe?
Dann könnt ihr euch zum Ausruhen hinlegen, leise Musik hören, malen und vieles mehr.

Cross-Boccia: Der Trendsport

Cross-Boccia ist so ähnlich wie Boccia oder Boule, aber viel aufregender.
Ihr könnt es überall spielen. Hier lernt ihr den neuen Freizeit-Sport kennen!


Buttons + Tattoos

Ihr wolltet immer schon mal ein cooles Tattoo haben?
Probiert hier aus, wie es euch steht.
Natürlich sind unsere Tattoos abwaschbar.
Oder stellt einen eigenen Button her:
Malt und zeichnet oder schneidet etwas aus einer Zeitschrift aus.
Ihr könnt auch ein kleines Bild oder Foto von zu Hause mitbringen.
Wir machen einen Button daraus!

Kommt nach München! Wir freuen uns auf euch.

Euer Mäko-Team

Gefördert durch die
Aktion
MENSCH

 Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend