

amanda JAHRES- BERICHT 2025



amanda
für Mädchen und junge Frauen

INHALT

4 amanda 2025

Rückblick
Praktikantin bei amanda
Öffentlichkeitsarbeit
Fachpolitische Arbeit
Impressionen
Öffentlichkeitsarbeit und
fachpolitische Arbeit
Fachkongress Sucht und Gender
Internationaler Mädchentag
Impressionen Mädchentag

14 Aus der Praxis

Workshops
Gewaltpräventive Workshops
Sexualpädagogische Workshops
weitere Workshops
Teilnehmerinnenfeedback
Impressionen aus den Workshops
Beratung
Multiplikatorinnenarbeit

22 Statistik

Mitarbeiterinnen
Fortbildungen &
Fachveranstaltungen
amanda 2025 - Statistik



LIEBE LESER*INNEN!

Dass unsere Arbeit nach wie vor unverzichtbar ist, zeigen uns nicht nur aktuelle gesellschaftliche Debatten über Tradwives und Manosphere, sondern auch die Mädchen und jungen Frauen in unseren Workshops und Beratungen, die uns von ihren Erfahrungen berichten.

Sie bestärken uns darin, uns weiterhin mit voller Energie für eine gleichberechtigte Zukunft einzusetzen - und zeigen zugleich, warum Kürzungen im Bereich geschlechtsreflektierter Angebote fatale Auswirkungen hätten.

Unsere Arbeit wäre jedoch nicht möglich ohne unsere Kooperationspartner*innen und Unterstützer*innen, ohne die Mitarbeiter*innen des Produktteams Jugendsozialarbeit und die Richter*innen verschiedener Gerichte, durch deren Bußgelder wir Workshops ohne Zusatzkosten für die Mädchen anbieten können. Herzlichen Dank für die (teilweise langjährige) gute Zusammenarbeit!

Viel Spaß beim Lesen unseres Jahresberichts wünschen
die amandas

RÜCKBLICK

Wenn wir dieses Jahr mit einem Satz beschreiben sollen, dann passt: Ein Jahr zwischen Einschnitten und innerer Stärke.

Dieses Jahr war überschattet vom Schrecken der Kürzungen. Das hat uns sehr betroffen, traurig und ängstlich gemacht – zugleich aber auch kämpferisch. Die Vergangenheit hat gezeigt, dass es immer wieder Auf und Abs gab. Die Mitarbeiterinnen von amanda sind daher erfahren, erprobt und krisenfest. Vor diesem Hintergrund haben wir uns bewusst entschieden, den Fokus konsequent auf die Arbeit mit den Mädchen und jungen Frauen zu legen und mit wenigen Mitteln weiterhin Gutes zu bewirken.

Fort- und Weiterbildung

Da externe Fortbildungen größtenteils nicht mehr im Budget waren, wurden sie durch interne und private Initiativen ersetzt. Fachliteratur zu aktuellen Themen, die von den Mitarbeiterinnen in ihrer privaten Zeit gelesen wurde, stellten wir in den sogenannten T-Teams (thematische Teams) vor und diskutierten sie gemeinsam. Ebenso wurden privat finanzierte Fortbildungen im Team in Form von Workshops weitergegeben und direkt praktisch erprobt.

Besonders hervorzuheben ist dabei ein Workshop zum Thema Anti-Bias, zu dem eine Kollegin eine umfangreiche Fortbildung absolviert hatte. Zu unseren Standards und zu unserer Professionalität gehören kontinuierliche Fort- und Weiterbildungen. Selbstverständlich können diese internen Formate eine

2025: Ein Jahr zwischen Einschnitten und innerer Stärke

betriebliche Fortbildung nicht vollständig ersetzen. Umso mehr freuen wir uns in dieser Krise, dass wir hierfür kreative und tragfähige Lösungen gefunden haben.

Pädagogische Highlights

Ein besonderes Highlight des Jahres war die erstmalige Verleihung des Preises „Der beste Workshop des Jahres“. Wir wählten eine Gruppe aus, mit der die Zusammenarbeit besonders gelungen war und in der die Mädchen mit großer Begeisterung teilgenommen hatten. Der Preis bestand aus einem zusätzlichen Workshop, bei dem die Mädchen das Thema selbst auswählen durften. Diesen Preis möchten wir etablieren und künftig in jedem Schuljahr vergeben.

Personelle Herausforderungen

Leider hatten wir in diesem Jahr auch mit Personalausfällen zu kämpfen. Zwei Kolleginnen waren aufgrund ernsthafter Erkrankungen zeitweise nicht einsatzfähig. Für das übrige Team stellte dies erneut eine große Belastungsprobe dar. Vertretungen wurden aktiviert, Aufgaben neu verteilt und zusätzliche Unter-

stützung von außen organisiert. Trotz allem mussten lediglich einige wenige Workshops abgesagt werden.

Nachfrage und Kooperationen

Trotz – oder gerade wegen – der Kürzungen erleben wir es als große Wertschätzung, dass Schulen und andere Kooperationspartner uns mehr denn je anfragen. Täglich erreichen uns Anrufe und Einladungen zu Workshops. Gleichzeitig erhalten wir auch zahlreiche Rückmeldungen und Beschwerden darüber, dass wir aufgrund unserer begrenzten Kapazitäten nicht alle Anfragen bedienen können.

Gute Nachrichten zum Jahresende

Zum Schluss zwei sehr erfreuliche Entwicklungen: In München wurden im Zuge politischer Initiativen

gegen Periodenarmut und für mehr Nachhaltigkeit Ausgabestellen für kostenlose, teilweise nachhaltige Periodenprodukte (Bio-Einwegartikel) eingerichtet. amanda ist in diesem Jahr ebenfalls Ausgabestelle geworden. Das bedeutet, dass wir die Mädchen in unseren Workshops nun kostenlos mit nachhaltigen Periodenprodukten versorgen können.

Außerdem wurden die über 45 Jahre gesammelten Dokumente zu amanda-Angelegenheiten archiviert. Wir haben uns bewusst für das Institut für Zeitgeschichte München entschieden, da dort unsere Unterlagen dauerhaft und vollständig aufbewahrt werden. Auch andere Fraueneinrichtungen sowie bedeutende Feministinnen haben hier ihre Nachlässe hinterlegt. Für uns ist dies ein wichtiger Schritt zur Sicherung unserer Geschichte und Arbeit.

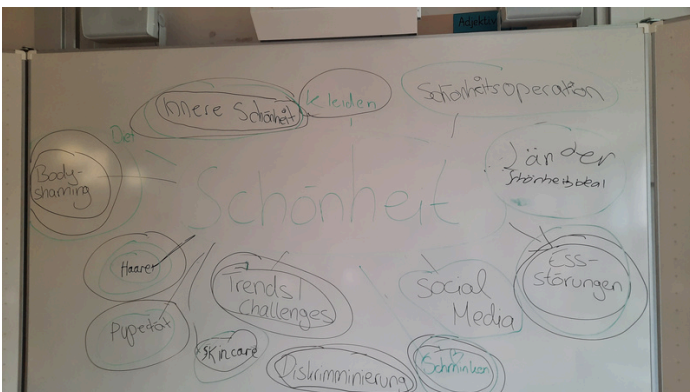
PRAXISPROJEKT: “WER SCHÖN SEIN WILL, MUSS GAR NICHTS!” PRAKTIKANTIN BEI AMANDA

Im Anschluss an mein Praxissemester habe ich ebenso mein Modul ‚Projektmanagement‘ in Kooperation mit amanda abgeschlossen. Dafür konzipierte ich ein Workshop zum Thema Schönheit und Schönheitsideale für Mädchen der siebten Klassen: “Wer schön sein will, muss gar nichts!”

Nach einer langen Vorbereitungszeit und unterstützenden Zwischengesprächen mit amanda-Kolleginnen, führte ich den Workshop mit zwei verschiedenen Schülerinnengruppen einer Mittelschule durch, um einen Vergleichswert für die Reflexionsphase zu erzielen. Die Rückmeldung der Schülerinnen fiel größtenteils positiv aus und ich konnte viele Lernerfahrungen aus dem Projekt ziehen.

Durch die Übernahme der Hauptverantwortung eines Projekts erlangte ich ein Gefühl der fachlichen Sicherheit, die mir auch in Zukunft helfen wird, ähnliche Anforderungen eigenverantwortlich zu managen. Für diese positive Erfahrung möchte ich den Frauen von amanda herzlich danken!

Veronika



ÖFFENTLICHKEITS- ARBEIT

Wie bereits in den vergangenen Jahren war amanda wieder Teil der Aktion "Gewalt kommt uns nicht in die Tüte" von One Billion Rising. 250.000 Brötchentüten in 200 Bäckereifilialen der Bäckerinnung München, Landsberg und Erding sowie 16.000 Brötchentüten in den Berufsschulen in München wurden 2025 zum Verteilen bereitgestellt. Das Besondere daran: auf diesen Tüten stehen Einrichtungen – unter diesen ist auch amanda –, die Betroffenen niedrigschwellig ein Hilfsangebot aufzeigen.

Anlässlich des Internationalen Tages zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen am 25. November war amanda auch dieses Jahr wieder zur Pressekonferenz am 25.11.25 in den Räumen des Presseclubs geladen. Verena Bentele (Präsidentin des Sozialverbands VdK Deutschland, Landesvorsitzende des VdK Bayern) als Schirmpatin der Aktion holte die Zuhörenden mit wichtigen und klaren Worten ab: das Nicht-Sprechen über Gewalt an Frauen ist richtig gefährlich, da es Gewalt an Frauen begünstigt und die Opfer isoliert, außerdem den Tätern Platz und Raum gibt, den sie nie bekommen dürfen.

Wir von amanda verstehen genau das als unseren Auftrag in der Arbeit mit Mädchen und jungen Frauen: Wir wollen laut sein, Gewalt sichtbar machen und Mädchen und junge Frauen diesbezüglich über ihre Rechte und Möglichkeiten meist präventiv aufklären und sie darin bestärken, laut zu werden für andere Betroffene und für sich selbst.

Neben der "Brottütenaktion" führten wir im Rahmen der Aktionswochen gegen Gewalt an Frauen, Mädchen, Jungen und nichtbinären Menschen außerdem einen Wendo-Kurs für Mädchen durch.

Unsere Expertise brachten wir in verschiedenen Zusammenhängen ein, u.a. bei der Gesundheitskonferenz des Gesundheitsbeirats, der dieses Jahr die Gesundheit von Mädchen und Frauen im Fokus hatte. amanda führte einen Thementisch zu Mädchen-Geschlechterrollen-Adoleszenz durch.

Auch im Rahmen des Fachforums für Mädchenarbeit waren amanda-Kolleginnen aktiv an der Organisation und Durchführung von Veranstaltungen und Aktionen beteiligt. Im Arbeitskreis "Geschlechtliche und sexuelle Identität in der Mädchenarbeit" organisierten sie eine Plakataktion zum CSD, deren Ergebnisse dann im Pixel ausgestellt wurde. Für das Fachforum organisierten sie außerdem die Ausstellung "Gemeinsam gegen Sexismus" des gleichnamigen Bündnisses. Die Ausstellung wurde im November in der KSH gezeigt.

Und natürlich war amanda auch dieses Jahr wieder am Internationalen Mädchentag beteiligt, der dieses Mal im Rathaus stattfand. amanda war mit ihrer Ausstellung "Das Rote Zimmer" präsent.

FACHPOLITISCHE ARBEIT

Die extrem schwierige Finanzsituation der Landeshauptstadt hat das amanda-Team veranlasst, sehr genau zu prüfen, welche Vernetzungszusammenhänge sinnvoll und gut begründbar sind. Verschiedene Arbeitskreise und Gremien werden von amanda nur bei dringlichen Anliegen unsererseits oder Anfragen seitens der Stadt bedient.

Nach wie vor bleibt das Münchner Fachforum für Mädchen*arbeit eine gute Vernetzungsmöglichkeit für amanda, nicht zuletzt wegen der kostenfreien fachlichen Inputs und des Austausches mit dem Arbeitsfeld.

Auf Stadtebene ist amanda im Münchner Frauen*netz vertreten, um auch in diesem starken Gremium der Münchner Frauenarbeit den Fokus auf die Mädchen und jungen Frauen in der Landeshauptstadt schärfen zu können – ebenso wie im Gesundheitsreferat angesiedelten AK Frau und Gesundheit, den amanda seit vielen

Wir werden weiterhin unsere Kraft und unser Wissen einsetzen, um den Mädchen und jungen Frauen in München zur Seite zu stehen.

Jahren auf der Agenda hat, um auch dort Themen einbringen zu können, die Mädchen und junge Frauen betreffen.

Wir werden weiterhin unsere Kraft und unser Wissen einsetzen, um den Mädchen und jungen Frauen in München zur Seite zu stehen – und ihre Lebenswelt zu verbessern, so weit uns das in den derzeit schwierigen Zeiten möglich ist!

ÖFFENTLICH- KEITSARBEIT + FACHPOLITI- SCHE ARBEIT



5. FACHKONGRESS SUCHT UND GENDER

Wie seit Beginn der Fachkongress-Reihe “Sucht und Gender” war amanda zusammen mit den Kooperationspartner*innen und den federführenden Netzwerken Münchner Fachforum für Mädchen*arbeit und Netzwerk Jungen*arbeit München bei der Planung, Organisation und Umsetzung der Fachkongressreihe beteiligt.

Unter dem Motto „Zeitenwende?! Auswirkungen auf junge Menschen und das Hilfesystem“ wurde im 5. Fachkongress wieder mit dem Fokus auf Geschlecht, Gesundheit und Sucht der Blick auf die Situation der jungen Menschen gerichtet. Im Kontext des aktuellen gesellschaftlichen Diskurses und mit dem Blick auf die

Kinder- und Jugendhilfe wurden Hintergründe aufgezeigt und fachliche Anregungen für die Praxis der geschlechterreflektierten Arbeit in der Jugendhilfe und Bildung vorgestellt.

Auch der 5. Fachkongress Sucht und Gender war ein großer Erfolg, die Teilnehmer*innenzahl konnte nochmal gesteigert werden. Nahezu 180 Personen besuchten den Kongress, der nur durch die finanzielle und strukturelle Unterstützung des Stadtjugendamtes möglich war!



“MEIN KÖRPER, MEINE REGEL(N)” INTERNATIONALER MÄDCHENTAG

Der Internationale Mädchentag am 11. Oktober 2025 stand in München ganz im Zeichen von Selbstbestimmung, Austausch und Empowerment. Unter dem Motto „Mein Körper, meine Regel(n)“ rückte in diesem Jahr die Mädchengesundheit in den Mittelpunkt – körperlich, psychisch und emotional.

Anlässlich des 40-jährigen Jubiläums der Gleichstellungsstelle für Frauen fand der Mädchentag erstmals im Neuen Rathaus statt. Von 14 bis 18 Uhr waren Mädchen und junge Frauen eingeladen, Neues zu lernen, sich auszuprobieren, ihre Perspektiven einzubringen und sich gemeinsam zu feiern. Der Veranstaltungsort erwies sich als großer Gewinn: Die Räume im Rathaus boten einen geschützten Rahmen und ermöglichten eine vertiefte Auseinandersetzung mit sensiblen Themen.

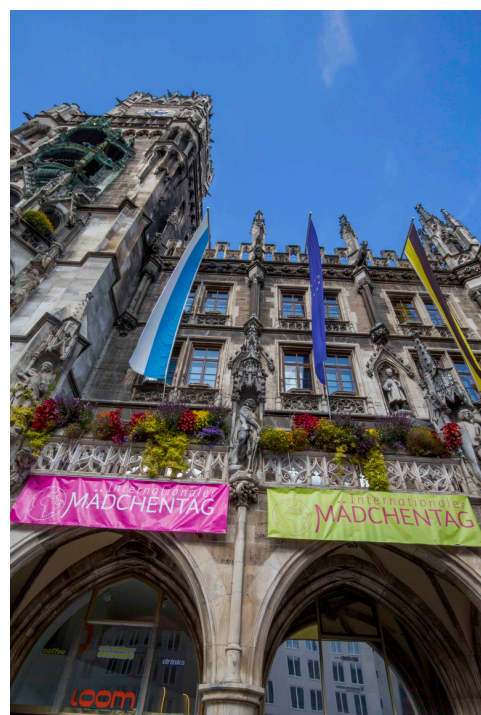
Das Organisationsteam, zu dem wie jedes Jahr auch amanda gehörte, stellte ein vielfältiges Programm auf die Beine. Neben Hip-Hop- und Boxangeboten, Lesungen und Informationsständen gab es Raum für Austausch mit Stadträt*innen. Daneben wurden gemeinsam Demoschilder gestaltet, mit denen die Anliegen der Mädchen sichtbar gemacht und auf die Bühne des parallel stattfindenden Aktionstags „Da sein für München“ auf dem Marienplatz getragen wurden. Moderiert wurde der Tag unter anderem von KIKA-Reporterin Nina Ploghaus.

In den vergangenen Jahren hatten die Mädchen am amanda-Stand die Möglichkeit, ein Schlagbrett durchzuschlagen, wie wir es auch in unseren gewaltpräventiven Workshops häufig tun und das bei den Mädchen immer sehr beliebt war. Passend zum

Das Rathaus hat gebrummt, die Mädchen hatten einen riesen Spaß.

diesjährigen Thema setzten wir dieses Jahr stattdessen den Schwerpunkt im Bereich sexuelle Bildung, insbesondere auf das Thema Menstruation.

Der Raum wurde als interaktiver Erfahrungsbereich gestaltet, in dem sich die Mädchen eigenständig mit Themen beschäftigen konnten, die sie besonders interessierten. Verschiedene



Stationen luden dazu ein, sich spielerisch und aktiv mit Fragen rund um Körper und Gefühle auseinanderzusetzen.

Die Angebote waren bewusst niedrigschwellig konzipiert: Jede entschied selbst, welche Stationen sie besuchen und wie intensiv sie sich einbringen wollte. So wurde eine selbstbestimmte Auseinandersetzung mit sexualpädagogischen Inhalten ermöglicht – ohne Druck und in einem, soweit es ging, geschützten Rahmen. Das amanda-Team begleitete die Stationen, beantwortete Fragen und stand bei Bedarf für Gespräche zur Verfügung.

Dazu verlegten wir das „Rote Zimmer“, das sonst als Teil unseres Workshopangebots in unseren Räumlichkeiten ist, ins Rathaus. Ein Teil des Raumes wurde mithilfe von Pinnwänden als eigenständig erkundbare Ausstellung gestaltet.

Besonders beliebt in unseren Workshops ist es immer, die verschiedenen Periodenprodukte anzusehen. So haben wir Binden, Tampons, Menstruationstassen und Periodenunterwäsche auf einem Tisch ausgebreitet und die Mädchen konnten die Produkte für sich entdecken. Für viele Mädchen ist dies wichtig, um Scham abzubauen, Fragen zu stellen und neue Möglichkeiten kennenzulernen.

Ergänzt wurde das Angebot durch einen großen Büchertisch mit altersgerechter Literatur zu sexualpädagogischen Themen, der sowohl von den Mädchen als auch von begleitenden Bezugspersonen intensiv genutzt wurde.

Am Ende unserer kleinen Ausstellung gab es noch eine Empowerment-Wand, auf der die Mädchen für sie starke und selbstbewusste Momente an die Pinnwand hängen konnten, um ihr Selbstwert zu stärken, Körperbilder zu reflektieren und eine positive Selbstwahrnehmung zu fördern. Dafür gab es Inspirationsfragen und am Ende war eine große bunte Wand voller positiver Botschaften entstanden.

Der Internationale Mädchentag 2025 war ein voller Erfolg! Das Rathaus hat gebrummt und die Rückmeldungen der Teilnehmer*innen waren durchweg positiv, die Mädchen hatten einen riesen Spaß. Der Rahmen im Rathaus erwies sich als passend für diesen besonderen Tag und schuf die Möglichkeit, andere und auch mehrere Angebote für die Mädchen zu machen. Da es geschlossene Räume waren, hatten wir die Möglichkeit, uns etwas intensiver sensiblen Themen zu widmen und den Mädchen, so gut es geht, auch einen Schutzraum zu geben.

Für den musikalischen Ausklang sorgten Gündalein, Chakabella und Taiga Trece, die gemeinsam mit der Deaf Performerin Ilknur Warnecke ab 17:00 Uhr den Großen Sitzungssaal des Rathauses zum Beben brachten. Dieser Abschluss war ein absolutes Highlight und rundete den Tag perfekt ab.

Der Mädchentag 2025 hat erneut gezeigt, wie wichtig Räume sind, in denen Mädchen sich informieren, austauschen, ausprobieren und gegenseitig stärken können. Wir blicken mit großer Vorfreude auf den nächsten Mädchentag und darauf, diese Arbeit weiterzuführen.





WORKSHOPS

Unsere Gruppenangebote können von allen Mittel-, Real- und Wirtschaftsschulen sowie Gymnasien, Förderschulen und Berufsschulen im gesamten Stadtgebiet angefragt werden. Sexualpädagogische und gewaltpräventive Angebote finden auch an Grundschulen statt. In Wohngruppen, Freizeitheimen und anderen Einrichtungen werden die themenspezifischen Workshops ebenfalls angeboten.

Um das jeweilige thematische Workshopangebot der aktuellen Klassensituation bzw. der Zielgruppe anzupassen, findet im Vorfeld ein ausführliches persönliches Gespräch mit der zuständigen Lehrkraft bzw. der pädagogischen Fachkraft statt. Nach den Workshops werden dann alle wichtigen Informationen in einem Nachgespräch an die Lehrkräfte bzw. die Schulsozialarbeit weitergegeben und gemeinsam überlegt, wie Themen auch zukünftig im Sinne der Nachhaltigkeit im Unterricht und Schulalltag verankert und aufgegriffen werden können.

Zu unserem Konzept gehört, dass parallel zu den Angeboten mit den Mädchen auch Workshops für die Jungs stattfinden. Dazu kooperieren wir mit Kollegen

Sexuelle Bildung Gewaltprävention Gesundheitsprävention Berufsorientierung / Lebensplanung Medienpädagogik

aus der Jungenarbeit, mit denen wir Konzepte für die geschlechtsspezifische Arbeit entwickelt haben. Lediglich für gewaltpräventive Workshops in den Grundschulen fehlt uns nach wie vor ein Pendant für die Jungen, weshalb wir unsere Angebote teilweise nur für die Mädchen anbieten können. In Einzelfällen wird die Jungengruppe von einer Lehrkraft oder der Schulsozialarbeit übernommen.

Bei Bedarf werden vor Durchführung der Angebote Elternabende veranstaltet.

GEWALTPRÄVENTION

Mädchen und Jungen stärken – für eine gute Klassengemeinschaft

Dieses Angebot wird in enger Kooperation mit goja – Fachstelle für genderorientierte Jungenarbeit durchgeführt und kontinuierlich weiterentwickelt. Während der Durchführung wechseln sich Einheiten im Klassenverband und geschlechtsdifferenzierte Einheiten ab.

Inhalt ist die aktuelle Situation in der Klasse, der Umgang der Schüler*innen miteinander. Durch Gespräche, Übungen und Kooperationsspiele werden Konfliktsituationen reflektiert und Alternativen im Umgang miteinander entwickelt.

Das Projekt wird in enger Kooperation mit den beteiligten Lehrkräften durchgeführt. Ausführliche Vor- und Nachgespräche mit der Klassenleitung gehören zum festen Bestandteil des Konzeptes.

Selbstbehauptung - Selbstbewusstsein

Mädchen werden für ihr schulisches, berufliches und privates Umfeld gestärkt, durch Reflexion über das eigene Verhalten in Konfliktsituationen sowie das gemeinsame Erarbeiten von Strategien zur Selbstbehauptung und Konfliktlösung.

Sicher unterwegs – Selbstsicherheitstraining für junge Frauen

Durch Informationen, Diskussionen, Übungen und Rollenspiele werden junge Frauen unterstützt, sich in der Stadt sicher und selbstbewusst zu bewegen, und zwar in der Schule, im Beruf und in der Freizeit.

Sexuelle Belästigung am Ausbildungsplatz

Information zur Rechtslage und Aufzeigen von konkreten Handlungsschritten im Falle einer sexuellen Belästigung. Für konkrete Situationen werden im Rollenspiel Verhaltensmöglichkeiten erprobt.

Prävention von Ausgrenzung, Diskriminierung und Gewalt

Durch Übungen und den Austausch in der Gruppe werden die Schülerinnen für das Thema sensibilisiert. Die Solidarität in der Klasse wird gestärkt und damit am Gemeinschaftsgefühl der Klasse gearbeitet.

SEXUELLE BILDUNG

Je nach Alter und Interesse der Mädchen und jungen Frauen sind die Inhalte:

- Körperliche und seelische Veränderungen während der Pubertät
- Weibliche Sexualorgane und deren Funktion
- Menstruation, Periodenprodukte und Tipps zum Wohlergehen während der Blutung
- Sexualität und weibliche Lust
- Verhütung von Schwangerschaft und sexuell übertragbaren Krankheiten
- Fruchtbarkeit, Schwangerschaft und Geburt
- Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt
- Liebe, Beziehung, Lebensformen und Lebensplanung
- Reproduktive Rechte

Mädchen sein – Frau werden

Altersentsprechende Einführung in die Themen Veränderungen in der Pubertät, Menstruation, Sexualität, Schwangerschaft und Geburt für Mädchen der 4. Klasse. Vor und nach der geschlechtsdifferenzierten Gruppenarbeit findet jeweils eine Einheit im Klassenverband statt.

Das Rote Zimmer

Das Projekt „Das Rote Zimmer“ finden dabei in den Räumen von amanda im „Roten Zimmer“ statt. Dies ist eine Ausstellung zum Thema Menstruation, Zyklus, Periodenprodukte, Menarche, Schmerzen und Wohlergehen während der Blutung.

Sexualpädagogik Plus

Gruppenarbeit mit Mädchen und jungen Frauen zur Förderung eines selbstbestimmten Umgangs mit Sexualität. Basiswissen wird vertieft und um Themen wie Verhütung und Safersex sowie Umgang mit der

eigenen Sexualität ergänzt. Dabei werden die eigenen Erfahrungen und Erwartungen der Mädchen einbezogen und reflektiert.

Liebe, Beziehung, Lebensgestaltung

Angebot zur Reflexion über unterschiedliche Lebensmodelle, Beziehungsgestaltung, Geschlechterrollen und sexuelle Identität. Möglichkeit zum Austausch über eigene Wünsche und Vorstellungen.

Geschlechterrollen und Identität

Auseinandersetzung mit dem Einfluss von Klischees, Sprache und Medien auf eigene Lebenssituation und die Gesellschaft. Der Workshop bietet die Möglichkeit, sich kritisch mit gängigen Geschlechterrollen und Bildern von Weiblichkeit auseinanderzusetzen, um das eigene Leben selbstbestimmt zu gestalten.

WEITERE WORKSHOPS

Wahnsinnig schön...?!

Der Workshop bietet den Mädchen und jungen Frauen die Möglichkeit, sich (kritisch) über Schönheitsideale, Körpernormen und Körperoptimierung auszutauschen.

Daneben diskutieren sie mögliche Folgen, wie z.B. Essstörungen, Fitness, Diäten- und Konsumzwang. Ein wichtiger Aspekt ist darüber hinaus die Entwicklung eines positiven Körperbildes, wozu durch unterschiedliche Methoden angeregt wird.

Medien und ich

Auseinandersetzung mit den Themen Sexting, Selbstdarstellungen in den (sozialen) Medien, Darstellung von Geschlecht in Medien und Cybermobbing.

Lebensgestaltung und Berufsorientierung

Orientierung zur Berufsfindung und selbstbestimmten Lebensplanung auf der Grundlage der Beschäftigung mit den eigenen Stärken, Fähigkeiten und Interessen sowie möglichen Bildungs- und Berufsperspektiven.

TEILNEHMERINNEN-FEEDBACK

Danke für diese 3 Stunden mit Ihnen! Sie haben mir mehr Selbstbewusstsein gegeben. Man kann mit Ihnen sehr gut reden und Sie sind sehr offen. Ich hoffe, Sie kommen eines Tages mal wieder.

Ich fand es sehr gut und auch, wie sehr du uns gepusht hast, dass wir perfekt sind, fand ich sehr lieb. Ich habe eigentlich nix Negatives zu sagen. Ich fand es super!!! Du warst sehr supportive bei unseren Entscheidungen. Danke, dass du da warst.

Ich fand den Tag heute sehr toll und informationsreich. Ich fand es vor allem ganz toll, weil sie sehr nett und sympatisch waren, man gut mit ihnen reden konnte und sie auch verstanden haben, wenn wir etwas nicht so gern ansprechen wollten. Insgesamt habe ich keine Verbesserungsvorschläge, die Gruppenarbeit war auch cool und wir konnten immer Fragen stellen! Ich fand es toll!

Schulnote 1+ mit Sternchen. Jetzt wissen wir alle wichtigen Infos über Periode und was wir machen sollen, wenn die Periode einsetzt. Wir sind bereit!

Vielen Dank! Sie haben es sehr gut gemacht. Sie haben uns gezeigt, was Schönheit ist und dass jeder einzigartig ist. Ich finde diese Stunden waren sehr schön.

Es tat gut über so ein wichtiges Thema zu reden und zu diskutieren.

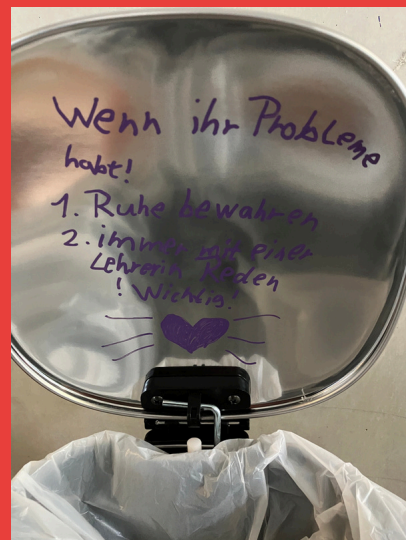
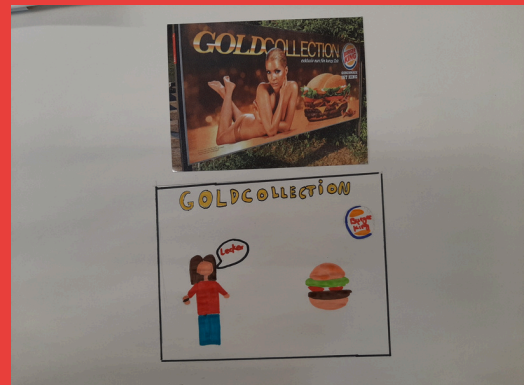
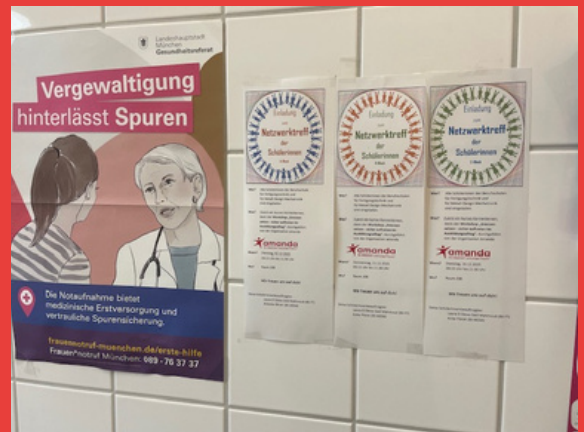
Sie sind bei uns immer herzlich willkommen! Danke für diesen tollen Tag. Mit Ihnen kann man offen reden.

Was hat mir gefallen? Die Themen und das Vorstellen. Dass ohne Scham geredet wurde. Dass es keine blöden Fragen gab. Dass wir offen gesprochen haben.

Ich fände es aber schön, wenn es mehr solche Kurse geben kann.

Ich finde, das Thema ist wichtig. Es hat wirklich Spaß gemacht! Aber ich glaube, es ist in Wirklichkeit schwerer, sich zu wehren. Trotzdem waren die Tipps super! Ich hoffe nur, dass ich mich nie in einer solchen Lage wieder finde. War cool!

Also generell war es richtig cool und mal nur mit den Mädchen zu arbeiten, war richtig Spaß.



IMPRES-
SIONEN
AUS DEN
WORK-
SHOPS

BERATUNG

Das Beratungsangebot von amanda wurde im Jahr 2025 von insgesamt 92 Personen genutzt. 3/4 der Beratungsgespräche fanden mit Mädchen und jungen Frauen statt, die restlichen Beratungen entfielen auf Eltern und pädagogische Fachkräfte.

Viele Beratungen fanden im Zusammenhang mit Workshops statt. Die Mädchen nutzen häufig die Pausen und die Zeit nach dem Workshop, um persönliche Themen anzusprechen und sich bei ihren Fragen und Problemen dabei unterstützen zu lassen. Je nach Bedarf werden sie dann von uns an die Schulsozialarbeit oder an geeignete Beratungsstellen weitervermittelt. Die meisten Mädchen waren zwischen 10 und 16 Jahren, einige waren auch bereits volljährig.

Mädchen, die zu uns in die Beratungsstelle kamen, fanden den Kontakt in der Regel über pädagogische Fachkräfte, die die Mädchen teilweise auch zu uns begleiteten.

92 Beratungskontakte, davon die meisten im Zusammenhang mit unseren Workshops

In den Beratungen mit den Mädchen und jungen Frauen ging es u.a. um folgende Themen:

Sexualität/Geschlecht

Schwangerschaft, Angst vor einer möglichen Schwangerschaft nach ungeschütztem Sex, Verhütung, Pubertät, Menstruation, Sexualität

Gewalt

Sexuelle Belästigung, Gewaltprävention, Belästigung am Ausbildungsplatz, Umgang mit sexistischen Kommentaren

Weitere Themen

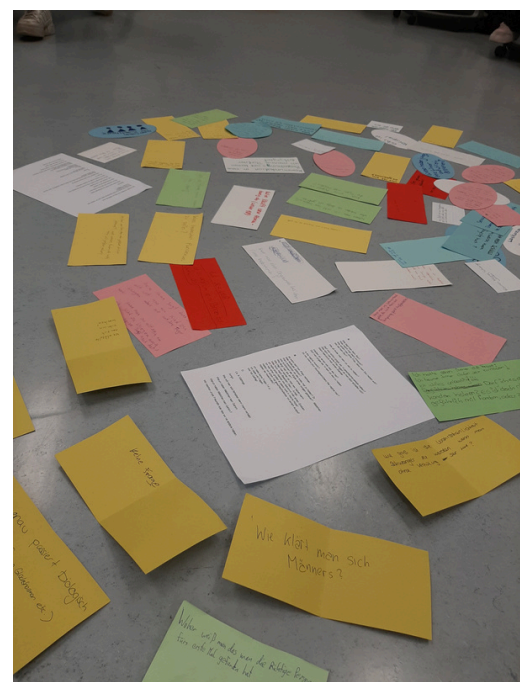
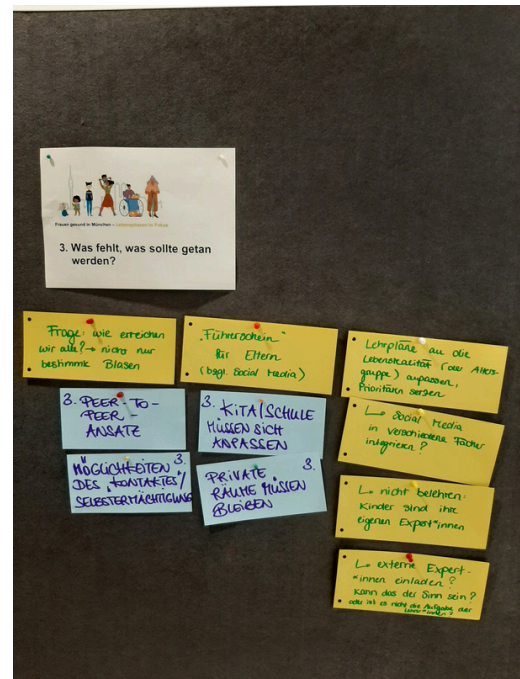
Essstörungen, Bachelorarbeit, Therapieplatzsuche, psychische Probleme, Projektarbeit Menstruation, berufliche Orientierung

MULTIPLIKATOR* - INNENARBEIT

Lehrveranstaltung: Sexuelle Bildung in der Sozialen
Arbeit mit Jugendlichen
Hochschule München, München
Wintersemester 2024/25

Workshop: Thementisch Adoleszenz - Geschlecht -
Identität
Gesundheitskonferenz München, München
15.07.2025

Fortbildung: Menstruation
AK Mädchen und AK Jungen des KJR München-
Stadt, München
17.07.2025



MITARBEI- TERINNEN



Pädagoginnen

Sozialpädagogin (B.A.) 32 Std.

Dipl. Sozialpädagogin (FH) 23 Std.

Dipl Sozialpädagogin (FH) 30 Std.

Sozialpädagogin (B.A.) 31,5 Std.

Sozialpädagogin (B.A.) 15 Std.

Verwaltung

Verwaltungsfachkraft 27 Std.

BESUCHE FORTBILDUNGEN UND FACHVERANSTALTUNGEN DER MITARBEITERINNEN

Fachtagung: Sexuelle Gesundheit und Selbstbestimmung von Menschen mit Behinderungen
Gesundheitsreferat München/HS für Philosophie
München, München
29.01.2025

Vortrag: Autismus und die "besonderen Situationen", die dadurch in der Schule auftreten
AK Gewaltprävention, München
25.02.2025

Vortrag: Pädagog*innen-Treff
Beratungsstelle für Eltern, Kinder, Jugendliche und Familien Obersendling (Caritas), München
01.05.2025

Vortrag: Demokratie erlebbar machen. Methoden der politischen Bildungsarbeit mit jungen Menschen
Jugendhilfe gegen Rechts, München
08.05.2025

Vortrag: Frauenherzen schlagen höher. Warum wir frauenspezifische Medizin brauchen
Frau, Kunst und Politik, München
22.05.2025

Fachtagung: Zwischen Vertrauen und Missbrauch
Schulpastoral der Erzdiözese München-Freising, München
03.07.2025

Fachtagung: Gesundheitskonferenz - Frauen gesund in München. Lebensphasen im Fokus
Gesundheitsbeirat der LH München
15.07.2025

Fachtagung: Gender und Sucht. Zeitenwende?! Auswirkungen auf junge Menschen und das Hilfesystem
Fachforum für Mädchen*arbeit/Netzwerk Jungen*arbeit, München
22./23.07.2025

Workshop: Einführung in den Anti-Bias-Ansatz
intern, amanda
24.07.2025

Tagung: Regenbogenparlament "Das ist doch utopisch?! Inspiration und Strategien für hoffnungsvolles Arbeiten"
LSVD, online
17.09.2025

Vortrag: TeaTime - Perspektiven von Männern
Bayerischer Landesfrauenrat, online
07.10.2025

Podiumsdiskussion: Gewalt gegen Frauen. Wo stehen die Männer?
Zonta Club München, München
17.11.2025

Vortrag: Update Verhütung für sexualpädagogische Fachkräfte
Pro Familia, online
15.12.2025

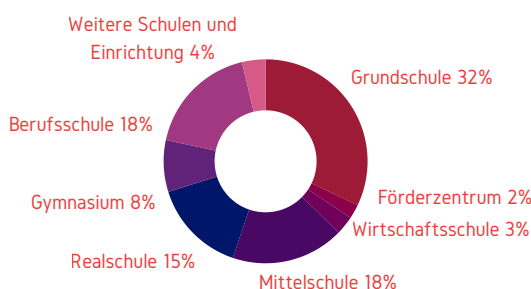
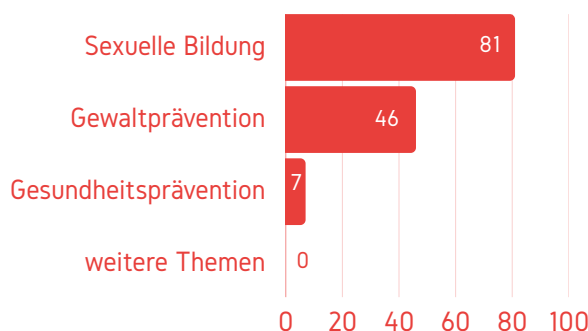
Vortrag: Sexblitz. Jugendarbeit lebt! Red Pill, Real Pail - Wie die Manosphere junge Männer radikalisiert
Bezirksjugendring Oberbayern, online
17.12.2025

amanda 2025

2025 führte das Team von amanda 134 Workshopeinheiten in Schulen und Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe in München durch.

THEMEN

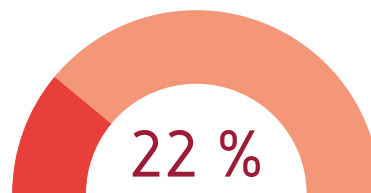
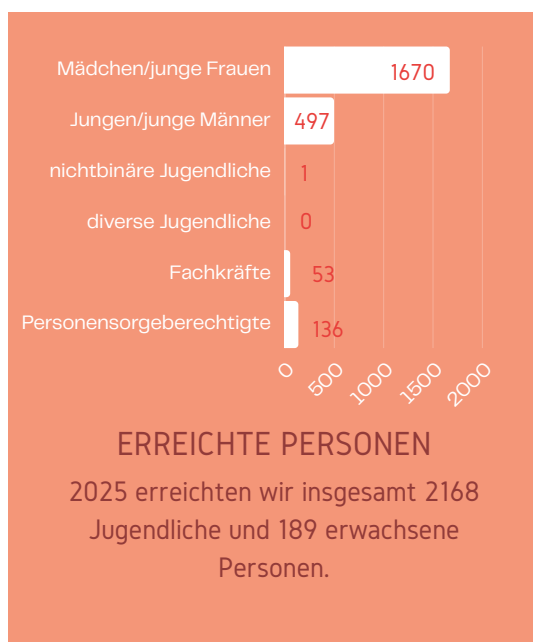
2025 zeigte sich ein gesteigener Bedarf an Workshops zu den Themen Beziehungsgestaltung, Umgang mit (sexueller) Belästigung, Selbstbehauptung sowie Schönheitsnormen.



Angaben gerundet.

SCHULTYPEN/ EINRICHTUNGEN

2025 verzeichneten wir einen deutlichen Anstieg der Anfragen aus den Berufsschulen.



22% der angefragten Workshops konnten umgesetzt werden.

Seit Jahren steigen die Anfragen, 2025 erreichten sie ein neues Rekordhoch.

Gut 3/4 der Anfragen konnten wir jedoch aus Kapazitätsgründen nicht bedienen.

NEIN



ZU
UNERWÜNSCHTEN:
SEXISTISCHEN ANMACHEN
GRAPSCERN
Sprüchen
KOMPLIMENTEN
Pfiffen
...

IMPRESSUM

am a n d a

für Mädchen und junge Frauen

Gmunder Straße 7a

81379 München

Tel.: 089 / 72 55 112

Fax: 089 / 76 27 76

info@amanda-muenchen.de

www.amanda-muenchen.de

Trägerverein: Vfpl e.V.

Regelgefördert durch:



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Gestaltung und Layout:

Danii Arendt

