



Albert-Schweitzer-Kinderdorf

Hessen e.V.

# Sprung ins Leben

**Empowerment-Gruppe für Mädchen  
und junge Frauen von 16 bis 21 Jahren**





**Du fühlst dich manchmal überfordert von den Herausforderungen, die das „Erwachsenwerden“ mit sich bringt (Freundschaft, Liebe, Schule, Ausbildung, Studium)?**

**Du wünschst dir einen Safe Space, in dem du deine Sorgen, Ängste und Unsicherheiten besprechen kannst?**

**Du hast Lust, andere Mädchen und junge Frauen kennenzulernen, denen es ähnlich geht?**

**Du hast Lust, dir selbst 1x im Monat Soul Care-Zeit zu schenken und dich kreativ mit deinem Leben, deinen Wünschen und Zukunftsträumen auseinanderzusetzen?**

## **Empowerment-Gruppe für Mädchen und junge Frauen von 16 bis 21 Jahren**

Erwachsenwerden ist aufregend – viele Herausforderungen und Entscheidungen wollen gemeistert werden. Eigene Erwartungen und die des sozialen Umfelds sind oft hoch und können zu Verunsicherung, Vereinsamung und Überforderung führen. Mit Unterstützung durch eine (feste) Gruppe ist vieles einfacher. Wir freuen uns darauf, dich zu unterstützen, deinen eigenen Weg zu finden.

### **Zielgruppe**

Mädchen und junge Frauen von 16 bis 21 Jahren, die Lust haben, sich 1x im Monat donnerstags von 17 bis 19 Uhr zu treffen. Mit Hilfe von spielerischen, kreativen und bewegungsorientierten Methoden widmen wir uns mit Leichtigkeit und Freude unterschiedlichen Themen.

### **Inhaltliche Schwerpunkte und Ziele**

- Förderung der Resilienz
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Body Positivity
- Unterstützung der Persönlichkeitsentwicklung

Ein gemeinsamer Snack ist Teil des Angebots. Die Teilnahme an der Empowerment-Gruppe ist freiwillig und kostenfrei. Wir unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht.



Albert-Schweitzer-Kinderdorf

Hessen e.V.

## Die Anmeldung erfolgt über das Sekretariat der ask Familienberatungsstelle

Monika Neumann/Birgitt Eckert  
Tel.: 06181 2706 6620  
E-Mail: [info@ask-familienberatung.de](mailto:info@ask-familienberatung.de)

Mo.–Do.: 9.00–16.00 Uhr  
Freitag: 9.00–13.00 Uhr

### **ask Familienberatungsstelle**

Am Pedro-Jung-Park 11  
63450 Hanau

## Gruppenleitung



**Sibylle Kaiser-Winter**  
Diplom-Pädagogin  
Systemische Therapeutin



**Katharina Kreibich**  
Diplom-Sozialarbeiterin  
Tanzpädagogin

