

# Tipps und Tricks

## *Dein erster Schultag*

Einer unserer Lieblingsideen ist, einen Brief an Allah zu schreiben. Schreibe in diesem Brief, warum du das Kopftuch trägst. Das hilft dir dabei, dich nicht von negativen Meinungen beeinflussen zu lassen. Nimm diesen Brief mit in die Schule oder tippe ihn in dein Smartphone ein. Lies ihn, wenn du dich erschöpft fühlst. Nutze ihn, um wieder positive Energie und Motivation für den Alltag zu schöpfen.

Falls du dich noch unsicher fühlst, sprich mit Personen, die schon in dieser Situation waren. Sie können dich ermutigen und schenken dir Erfahrungen mit diesen Emotionen umzugehen.

Wenn der Tag am Ende zu viel für dich war, dann ist das schlimmste was du machen kannst aufzugeben. Sprich mit einer dir vertrauten Person. Erzähl ihr deine Sorgen und bitte Allah um Hilfe.

Triff dich nach der Schule mit deinen Freundinnen und habe einen schönen Tag, so bist du noch motivierter dein wunderschönes Kopftuch der ganzen Welt zu zeigen und dein Selbstbewusstsein steigt.

- Such dir den Stoff aus, der für dich am angenehmsten ist, indem du dich am meisten wohl fühlst
- Trage schöne und helle Farben - vielleicht rosa? Oder ein schönes Blau? Such dir eine Farbe aus die du gerne magst und gestalte dein Outfit so, dass du dich freust aus dem Haus zu gehen
- Such dir das Kopftuch (Farbe) passend zu deiner Kleidung aus
- Zeig deinen Mitschülern & Freunden, wie wohl du dich mit dem Kopftuch fühlst

Solltest du negative Kommentare abbekommen, ignoriere sie einfach und lass dich nicht unterkriegen.

Du kannst deine Lehrer und Mitschüler schonmal „vorwarnen“, indem du einen Tag vorher erzählst, dass du ab morgen ein Kopftuch trägst. Somit ist deren staunen nicht sehr groß.

Du könntest eine Freundin bitten mit dir die Klasse zu betreten, sodass du merkst, dass du nicht allein bist.

Wenn eine Freundin ebenfalls Kopftuch tragen möchte, tut es zusammen am selben Tag, so stärkt ihr einander. Tragt ähnliche Klamotten und kommt im Partnerlook zur Schule, so fühlt ihr euch gleich viel wohler.

Du wirst viele Fragen aus Neugier bekommen: Wieso, weshalb, warum? Sei motiviert und beantworte die Fragen aus Herzen. Bereite dich auf diese Fragen vor, dann wirst du automatisch lockerer damit umgehen.



**»Die besten Männer von euch sind jene, die sich Ihren Frauen und Töchtern gegenüber am besten verhalten«**

**- Prophet Mohammad s. -**

## Mögliche Fragen und Antworten

**Frage:** Warum trägst du das Kopftuch?

**Antwort:** Es ist ein Teil meiner Religion und viele in meinem Umfeld tragen es auch, was mich mehr dazu motiviert hat es auch zu tragen.

**Frage:** Haben dich deine Eltern dazu gezwungen es zu tragen?

**Antwort:** Nein, ich trage es, weil ich es möchte.

**Frage:** Wird dir nicht warm damit?

**Antwort:** Nein, der Stoff ist luftig und dünn. Etwas wärmer als ohne ist es natürlich, aber das geht in Ordnung. Es ist wie das Tragen von Jeans Hosen statt Baumwollleggings im Sommer. Jeder zieht eben an, was er möchte.

**Frage:** Musst du es zuhause auch tragen?

**Antwort:** Nein, mein Bruder und mein Vater dürfen meine Haare sehen nur keine fremden Männer und Jungs.

**Frage:** Dauert das Fertigmachen dadurch nicht länger?

**Antwort:** Nein, sobald man sich dran gewöhnt hat, geht es schneller als sich die Haare zu stylen

Das waren nur ein paar mögliche Fragen, die auf dich zukommen können. Lass dir von sowas nicht deine Liebe und Motivation zum Tragen des Kopftuchs nehmen. Wir müssen verstehen, dass für viele das Kopftuch noch sehr „neu“ ist und wir ihnen das erklären müssen. Also sei nicht betrübt und verliere nicht dein Lächeln. 😊

Mit der Zeit wirst du merken, dass das Kopftuch ein Teil von dir ist und du wirst keine großen Probleme mehr damit haben. Deine Lehrer und deine Mitschüler werden sich auch daran gewöhnen und es akzeptieren. Dein Charakter wird die Essenz deines Auftretens sein. Sei ein Vorbild für deine und kommende Generationen, so können wir gemeinsam das Bild vom Kopftuch abwenden. Akzeptiere andere, sodass sie dich akzeptieren.

Mit der Zeit wirst du merken, dass das Kopftuch ein Teil von dir ist und du wirst keine großen Probleme mehr damit haben, deine Lehrer und deine Mitschüler werden sich auch daran gewöhnen und es akzeptieren. Dein Charakter wird der essenzielle Punkt sein. Akzeptiere andere, damit sie dich akzeptieren



Gender Equality



Stärkung



Aufklärung



Kooperation

**Falls ihr noch weitere Tipps & Tricks habt, sendet uns diese über unsere Homepage ,[www.support-the-woman.de](http://www.support-the-woman.de) oder unseren sozialen Medien, wie Facebook oder Instagram, gerne zu! Wir freuen uns auf eure kreativen und verrückten Ideen.**