



## **„Was macht uns stark?“**

### **Psychische Gesundheit und Körpererleben von Mädchen\* und jungen Frauen\***

#### **Berufsbegleitende Weiterbildung in drei Modulen**

**September 2025-Mai 2026**

### **Ausführliche Informationen:**

#### **Zielsetzung der Weiterbildung:**

Die Weiterbildung „Was macht uns stark?“ bietet einen intersektionalen Blick auf psychische Gesundheit und Körpererleben von Mädchen\* und jungen Frauen\*. In drei Präsenzmodulen, ergänzt durch Selbstlernphasen, Reflexionsaufgaben und ein Praxisprojekt, erwerben die Teilnehmenden fundiertes Wissen zu gesundheitsfördernden und präventiven Ansätzen, häufig auftretenden Krankheitsbildern, Best-Practise Beispiele und Methoden aus geschlechterreflektierter Perspektive.

Ziel der Weiterbildung ist es, Fachkräfte zu sensibilisieren und zu qualifizieren und somit die Handlungssicherheit im Umgang mit psychischen Belastungen zu fördern, um Mädchen\* und junge Frauen\* stärken und gut begleiten zu können.

Im Rahmen der Weiterbildung wollen wir uns intensiv mit folgenden Fragestellungen auseinandersetzen:

- Was verstehen wir unter „Gesundheit“ und „Krankheit“? Wie sind diese Konzepte gesellschaftlich konstruiert und welche Rolle spielen dabei Normen und Machtverhältnisse?
- Welche Rolle spielt (Mehrfach)Diskriminierung im Kontext (psychischer) Gesundheit?
- Welche Wechselwirkungen bestehen zwischen Körperbildern, Körnernormen und psychischer Gesundheit?
- Wie hängen Geschlecht und psychische Gesundheit zusammen?

- Welches Wissen und welche Rahmenbedingungen benötigen wir in unseren Arbeitsfeldern um psychisch belastete Mädchen\* und junge Frauen\* gut begleiten und stärken zu können?
- Welche gesundheitsfördernden und präventiven Ansätze haben sich in der Mädchen\*arbeit bewährt? Welche konkreten Handlungsstrategien, methodischen Impulse und Best-Practice Beispiele gibt es dafür?
- Welche psychischen Belastungen und Krankheitsbilder treten bei Mädchen\* und jungen Frauen\* besonders häufig auf? Welches Wissen benötigen wir dahingehend für unsere Praxis?
- Welchen Einfluss haben eigene Erfahrungen und die eigene Haltung in der Arbeit mit psychisch belasteten Mädchen\*?
- Welche Unterstützungsmöglichkeiten können wir in unseren Arbeitsfeldern bieten? Was können wir tun, wenn wir dort an unsere Grenzen stoßen?
- Wie können Selbstfürsorge und Fürsorge im Team im Kontext belastender Arbeitssituationen aussehen?

#### **Aufbau der Weiterbildung:**

In der berufsbegleitenden Weiterbildung wechseln sich theoretische Inputs zur Wissensvermittlung, praktische Methoden sowie Übungen zur Reflexion der eigenen pädagogischen Praxis ab. Es gibt eine feste Gruppe, die aus bis zu 20 Teilnehmenden besteht und die sich in drei Präsenzmodulen trifft.

Die Teilnehmenden werden durch die Referentin des Projekts „Psychische Gesundheit und Körpererleben von Mädchen\* und jungen Frauen\*“ der LAG Mädchen\*politik Baden-Württemberg kontinuierlich begleitet.

Wir berücksichtigen die berufliche Praxis der Teilnehmenden, so dass die Inhalte der Weiterbildung nachhaltig umgesetzt werden können. Durch Gastreferent\*innen aus unterschiedlichen Arbeitsfeldern erhalten die Teilnehmenden neben theoretischem Wissen viele didaktische und fachpraktische Anregungen sowie Good Practice Beispiele.

#### **Zertifikat:**

Die Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat. Voraussetzung dafür ist die Anwesenheit und aktive Mitarbeit an mindestens 80% der Seminartage, die Umsetzung von Selbstlernelementen sowie die Durchführung und die Präsentation eines Praxisprojektes.

## **Abbau von Zugangsbarrieren:**

Wir achten auf eine möglichst barrierearme Umgebung. Bitte teilen Sie uns Ihre individuellen Bedarfe frühzeitig mit.

## **Gesamtkoordination:**

Lilli Weber, LAG Mädchen\*politik Baden-Württemberg

*Lilli Weber (sie/ihr), Erziehungswissenschaft und Soziale Arbeit (B.A.), Projektreferentin „Psychische Gesundheit und Körpererleben von Mädchen\* und jungen Frauen\*“ der LAG Mädchen\*politik Baden-Württemberg*

## **Detaillierte Informationen zu den Modulen:**

### **Modul 1**

### **Geschlecht, Gesundheit und Körpernormen: Grundlagen für die Mädchen\*arbeit**

Evangelische Akademie Bad Boll, Freitag 26.09.2025 bis Sonntag 28.09.2025

(Beginn am Freitag 12:00 Uhr, Ende am Sonntag 16:00 Uhr)

### **Themenschwerpunkte:**

- Grundlagen geschlechterreflektierter Pädagogik
- (Psychische) Gesundheit von Mädchen\* und jungen Frauen\* aus ganzheitlicher Perspektive
- Körper(bilder) und Medien
- Methoden und Praktische Ansätze für die Arbeit mit Mädchen\* und jungen Frauen\*

## Referent\*innen:

### **Maike Engel und Lilli Weber**

Maike Engel (sie/ihr), Bildungsreferentin bei der LAG Mädchen\*politik Baden-Württemberg, Sonderpädagogik und Europäische Ethnologie (B.A.), Soziale Arbeit in sozialpädagogischen Handlungsfeldern (Masterstudium). Systemische Beraterin (SG)

Lilli Weber (sie/ihr), Projektreferentin bei der LAG Mädchen\*politik Baden-Württemberg im Projekt „Psychische Gesundheit und Körpererleben von Mädchen\* und jungen Frauen\* - Was macht uns stark?“, Erziehungswissenschaft und Soziale Arbeit (B.A.)

### **Workshop: Grundlagen geschlechterreflektierter Pädagogik**

Ziel des Workshops ist es, ein grundlegendes Verständnis von Geschlecht und Diskriminierung zu erarbeiten, um psychische Gesundheit aus einer geschlechterreflektierten Perspektive betrachten zu können. Dabei widmen wir uns Fragestellungen wie: Welche Begriffe begegnen uns in diesem Themenfeld? Welche Konstruktionen und Vorurteile bringen wir mit und welche – teils unbewussten - Normsetzungen nehmen wir als pädagogische Fachkräfte vor? Was bedeuten Intersektionalität oder das Sternchen in unserer Arbeit? Der Workshop liefert sowohl Basiswissen als auch Anregungen die eigene Praxis und Haltung unter den Aspekten Geschlecht und Diskriminierung zu reflektieren.

### **Julia Hirschmüller**

Julia Hirschmüller, Dipl. Sozialpädagogin, Psychodrama – Leiterin  
Mitarbeiterin im Mädchen\*gesundheitsladen, der geschlechtsbezogene Beratungsstelle für Gesundheitsförderung, sexuelle Bildung, Sucht- und Gewaltprävention in Stuttgart, Sprecherin der LAG Mädchen\*politik Baden – Württemberg

### **Workshop: Feel Alright!? Aspekte psychischer Gesundheit von Mädchen\* und jungen Frauen\***

Mit der Pubertät verschlechtert sich der Gesundheitszustand von Mädchen\* meist stark: psychosomatische Beschwerden und stressartige Symptome nehmen zu. Viele Mädchen\* und junge Frauen\* zeigen nach wie vor eher internalisierte Formen von Bewältigungsstrategien und versuchen Herausforderungen mit und durch den Körper aus zu agieren.

Daher ist es wichtig die Lebenslagen von Mädchen\* und jungen Frauen\* in den Blick zu nehmen. Eine besonderer Bedeutung für die Arbeit mit Mädchen\* hat die Auseinandersetzung mit der Lebensphase Pubertät und deren Entwicklungsaufgaben. Der Themenkomplex Körperidentität und Körperakzeptanz – auch im Kontext sozialer Medien - spielt hier eine besonders große Rolle. Im Rahmen dieses praxisorientierten Fortbildungstages werden Grundsätze und Handlungsmaxime

einer mädchen\*bezogenen Gesundheitsförderung vermitteln. Neben theoretischem Input wird es Raum für Selbstreflexion, den eigenen Praxistransfer sowie das Erproben von Methoden geben. Gemeinsam wollen wir Antworten finden und dabei einen besonderen Fokus auf eine ressourcenorientierte Haltung legen.

### **Mona Feil**

Mona Feil (sie/ihr), Hauptamtliche Mitarbeiterin bei tima e.V. Präventions- und Beratungsstelle für Jugendliche zum Thema Essstörungen und sexualisierte Gewalt, Erziehungswissenschaften (M.A.), Sozialwissenschaften/Interkulturelle Beziehungen (B.A.), Systemische Beraterin (i.A.), Schwerpunkte: Körperbilder, Social Media, Mädchen\*arbeit, Partizipation

### **Workshop: Körper, Medien und Vielfalt: Praktische Ansätze für die Arbeit mit Mädchen\* und jungen Frauen\***

Dieser Workshop beschäftigt sich mit Social Media, (medial vermittelten) Schönheitsidealen und deren Einfluss auf das Körperbild von Mädchen\* und jungen Frauen\*. Die Teilnehmenden lernen praxisorientierte Methoden kennen, die im Projekt #ungefiltert Mädchen\*, Körperbilder, Social Media (tima e.V.) entwickelt wurden.

Gemeinsam reflektieren und diskutieren wir, wie Körper, Geschlecht und Rollenbilder auf Social Media dargestellt werden und welche Auswirkungen diese Darstellung auf die psychische Gesundheit und das Körpererleben junger Menschen haben kann. Im Fokus steht das Kennenlernen von Methoden, mit denen Fachkräfte Jugendliche zu diesen Themen begleiten und Raum für Gespräche anregen können. Dabei gehen wir auf die Diversität von Mädchen\*, ihre Lebenswelten und unterschiedlichen Bedürfnissen ein und diskutieren Zugänge zu verschiedenen Zielgruppen. Ziel des Workshops ist es, Anregungen und Impulse für die eigene pädagogische Arbeit zu geben, um Jugendliche zu stärken und Raum für Austausch zu bieten.

## **Modul 2**

### **Intersektionale Perspektiven auf psychische Gesundheit, Krankheitsbilder und Gesundheitsversorgung**

**Waldhof-Akademie Freiburg, Freitag, 30.01.2026 bis Sonntag, 01.02.2026**

**(Beginn am Freitag 12:00 Uhr, Ende am Sonntag 16:00 Uhr)**

#### **Themenschwerpunkte:**

- Intersektionale Perspektiven auf Gesundheit

- Einführung in häufig vorkommende Krankheitsbilder und Fallarbeit
- Handwerkszeug für Intervention bei psychischen Krisen und Ausnahmesituationen
- Psychische Gesundheit und Körpererleben von trans\*, inter\* und nicht-binären Jugendlichen

## Referent\*innen:

### Lena Hezel und Lea Walz

Lena Hezel (sie/ihr), Diplom Pädagogin, Mädchen\*treff e.V. Tübingen. Unter anderem Projektleitung von „Makan Ahlami – mein Lieblingsort“ zum Schwerpunkt Mädchen\*Gesundheit mit besonderem Blick auf die Risikofaktoren Flucht- und Armutserfahrung; sowie Leitung des Empowermentprojekts der Stadt Tübingen (2022) für armutsbetroffene Jugendliche.

Lea Walz (sie/ihr), Erziehungswissenschaft & Soziale Arbeit (B.A.), Allgemein Pädagogik (Masterstudium), Mädchen\*treff e.V. Tübingen. Aktueller Arbeitsschwerpunkt ist die Begleitung am Übergang Schule – Beruf mit Blick auf die Entwicklung von Lebensperspektiven von Mädchen\* und Frauen\* mit Fluchterfahrung

### **Workshop: Intersektionale Perspektiven auf Gesundheit an der Schnittstelle von Gender, Flucht und Armut**

Der Workshop bietet einen Überblick über aktuelle Forschungsergebnisse zur Gesundheitslage von Mädchen\* und jungen Frauen\* in Deutschland und rückt diese in eine intersektionale Perspektive mit besonderem Blick auf Flucht- und Armutserfahrung. Der Einblick in die praktische Arbeit des Mädchen\*treff e.V. Tübingen zeigt, wie gesellschaftliche Verhältnisse verhandelt und ressourcenorientierte Ansätze eine Schlüsselrolle bei der Bewältigung dieser Herausforderungen übernehmen können. Ziel ist es, Ideen und konkrete Umsetzungsmöglichkeiten für die eigene pädagogische Arbeit zu entwickeln.

### Ida Steinacker

Ida Steinacker (sie/ihr), Approbierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin Verhaltenstherapie, M.A. Soziale Arbeit, Schwerpunkte in der KJP Tübingen: Trans\*Gesundheit, Notfallversorgung, Klettertherapie, ambulante Versorgung aller ki-ju psychiatrischen Krankheitsbilder. Freiberuflich Vorträge/Workshops zu seelischer Gesundheit, Prävention von und Intervention bei psychischen Krisen; intersektionale queer feministische Perspektiven auf psychische Gesundheit.

### **Workshop: Mädchen\* und junge Frauen\* im psychotherapeutisch & psychiatrischen Gesundheitssystem in Deutschland**

Mädchen\* und junge Frauen\* in der Krise? Wir wollen auf aktuelle Zahlen zu kinder- und jugendpsychiatrischen Erkrankungen bei Mädchen\* und jungen Frauen gucken. Mit welchen Krankheitsbildern stellen diese sich besonders häufig im Gesundheitssystem vor? Auf ausgewählte Erkrankungen und Belastungsfaktoren wird anhand von Fallbeispielen vertieft eingegangen. Handwerkszeug um psychische Krisen und Ausnahmesituationen fachgerecht zu begleiten wird erarbeitet und kann dann mit in die Praxis genommen werden. Aus queer feministischer Perspektive erfolgt eine kritische Einordnung von Diagnosen, Barrieren im Gesundheitssystem und die mögliche Anwendung von Zwangsmaßnahmen in der Behandlung von Mädchen\* und jungen Frauen\*. Gerne dürfen Fallbeispiele und Fragen aus der Praxis mitgebracht werden.

### **FLUSS e.V.**

FLUSS e.V. ist ein Verein für Bildungsarbeit und Beratung zu Geschlecht & sexueller und romantischer Orientierung. Seit 1996 bieten wir Workshops für Jugendliche und Erwachsene in und um Freiburg an. Zusätzlich bieten wir seit ca. 5 Jahren Beratung für Jugendliche, deren Bezugspersonen und pädagogische Fachkräfte an.

### **Workshop: Psychische Gesundheit und Körpererleben von trans\*, inter\* und nicht-binären Jugendlichen**

Trans\*, inter\* und nicht-binäre Jugendliche erleben im Alltag häufig strukturelle Diskriminierung, fehlende Sichtbarkeit und mangelnde Unterstützung – in Schulen, in der Familie, im Gesundheitssystem oder in sozialen Einrichtungen. Diese Erfahrungen wirken sich auf das psychische Wohlbefinden und das Körpererleben der Jugendlichen aus. Der Workshop soll für die besonderen Lebensrealitäten und Bedarfe von trans\*, inter\* und nicht-binären Jugendlichen sensibilisieren. Gemeinsam schauen wir uns an, was es für Unterstützungs- und Stärkungsmöglichkeiten innerhalb verschiedener Handlungsfelder der Mädchen\*arbeit gibt. Dabei werfen wir auch einen Blick auf die eigene Haltung.

## **Modul 3**

### **Praxisreflexion, Selbstfürsorge und körperzentrierte Arbeit: Professionelle Haltung und Tools für die Praxis**

Landesakademie für Jugendbildung Weil der Stadt, Mittwoch 25.03.2026 bis Freitag 27.03.2026  
(Beginn am Mittwoch 12:00 Uhr, Ende am Freitag 16:00 Uhr)

## Themenschwerpunkte:

- Traumasensible Arbeit
- Selbstreflexion, Fallberatung, Intervention
- Körperarbeit in der Berufspraxis und Selbstfürsorge

## Referent\*innen:

### Lena Waldenmaier

Lena Waldenmaier (sie/ihr), Soziale Arbeit in sonderpädagogischen Handlungsfeldern M.A.

### Workshop: Traumasensible Arbeit mit suchtblasteten Mädchen\*

Im Rahmen des Workshops erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Arbeit mit Mädchen\* mit einer Suchtproblematik, unter Berücksichtigung eines traumasensiblen Ansatzes. Die Referentinnen bringen dabei ihre Erfahrungen, die sie im Rahmen ihrer Arbeit in der mädchen\*spezifischen stationären Jugendhilfe mit Suchtspezialisierung gesammelt haben, ein. Bei einer theoretischen Einführung wird zunächst auf die Verschränkung von Sucht und Trauma eingegangen. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf einer geschlechtsspezifischen Perspektive und auf Besonderheiten in der Beziehungsgestaltung mit den Klient\*innen. Im weiteren Verlauf des Workshops haben die Teilnehmenden die Möglichkeit praktische Strategien in der Einzel- und Gruppenarbeit mit suchtblasteten Mädchen\* kennenzulernen, zu erproben und zu reflektieren.

### Heidrun Neuwirth

Heidrun Neuwirth, Diplom-Pädagogin, Gestalttherapeutin, Supervisorin (DVG), Maltherapeutin nach C.G.Jung, Leitung JELLA Pädagogische und therapeutische Hilfen für Mädchen und junge Frauen mit Suchtproblemen und Traumafolgestörungen

### Workshop: Im Heute ein Blick zurück und nach vorn!

In diesem letzten Modul der Weiterbildung gönnen wir uns einen Tag der Reflektion, Klärung, (Selbst)Positionierung, des Transfers und Ausblicks.

Wir stellen uns in den Mittelpunkt – als Pädagog\*in, Einzelkämpfer\*in oder im Team in unserem spezifischen beruflichen Handlungsfeld. Dabei können sowohl persönliche als auch strukturelle und beziehungs-dynamische Aspekte unseres Handelns in den Blick genommen und reflektiert werden. Notwendige Rahmenbedingungen für eine Praxis, die unsere Handlungskompetenz in der Begleitung der Mädchen\* stärkt und sichert, werden vorgestellt und diskutiert.

Im gemeinsamen Tun lernen wir anwendbare Methoden für eine ressourcen- und lösungsorientierte Eigenreflektion, kollegiale Fallberatungen und Interventionen kennen.

## **Fanny Kulisch**

Fanny Kulisch (sie/ihr) ist freiberufliche Trainerin an der Schnittstelle von Tanz & intersektionaler politischer Bildung, Prozessbegleiterin in diversitätsorientierten Veränderungsprozessen und Co-Leiterin des MINCE e.V. Awarenesssteam. Für sie finden Diskriminierung, Konflikte und Problemstellungen im Körper statt und sind darum nicht nur mit dem Kopf zu lösen.

### **Workshop: Meinen Körper habe ich immer dabei! - Das Potential von Körperarbeit in der Berufspraxis –**

In diesem Workshop nähern wir uns Grenzüberschreitungen, (psychischen) Belastungen und Diskriminierungserfahrungen mit und durch den Körper: Wie spüre ich meine Grenzen körperlich? Wie reagiert mein Körper, wenn ich z.B. Diskriminierung erlebe/beobachte?

Im Gespräch zur psychischen Belastung meines Gegenübers, bin ich alarmiert: Woran merke ich es? Wie gehe ich damit um? Wie leite ich die Energie wieder aus meinem Körper?

Wir werden Situationen aus eurer Berufspraxis nutzen und konkret das Potential von Körperarbeit ausprobieren. Dabei stehen folgende Fragen im Raum: Wie können wir den Körper in unserer Praxis nutzen – für unsere Klient\*innen und für uns als Begleitende? Wie tragen wir Fürsorge für uns und gegenseitig im Team?

Methodisch arbeiten wir mit dem Körper und Musik, theoretischen Inputs und verschiedenen Gesprächsformaten- basierend auf den Grundsätzen des Empowerments: Erkennen- Benennen- Handeln.

## **Anmeldeinformationen:**

### **Veranstalterin der Weiterbildung „Was macht uns stark?“:**

LAG Mädchen\*politik Baden-Württemberg

Stuttgarter Straße 61

70469 Stuttgart

Tel. 0711 / 80 67 08 90

info@lag-maedchenpolitik-bw.de

www.lag-maedchenpolitik-bw.de

Kontakt Lilli Weber:

[weber@lag-maedchenpolitik-bw.de](mailto:weber@lag-maedchenpolitik-bw.de)

Tel. 0151 555 171 78

#### **Termine:**

**Modul 1:** 26.09. bis 28.09.2025 (Präsenzveranstaltung in Bad Boll)

**Modul 2:** 30.01.-01.02.2026 (Präsenzveranstaltung in Freiburg)

**Modul 3:** 25.3. bis 27.03.2026 (Präsenzveranstaltung in Weil der Stadt)

**Projektpräsentationen:** 08.05.2026 (online, 9:00 bis 16:00 Uhr)

**Zertifikatsverleihung und Abschlussfeier:** 09.05.2026 (Präsenzveranstaltung in Stuttgart, 12:00 bis 16:00 Uhr)

#### **Orte:**

**Modul 1:** Evangelische Akademie Bad Boll (Akademieweg 11, 73087 Bad Boll)

**Modul 2:** Waldhof e.V. Akademie für Weiterbildung (Im Waldhof 16, 79117 Freiburg)

**Modul 3:** Landesakademie für Jugendbildung (Malersbuckel 8, 71263 Weil der Stadt)

**Projektpräsentation:** Video-Konferenzraum über Zoom

**Zertifikatsverleihung und Abschlussfeier:** Merlin Kulturzentrum (Augustenstraße 72, 70178 Stuttgart)

#### **Kosten:**

Gesamtpreis für alle drei Module inkl. Übernachtung, Verpflegung und Abschlussveranstaltung:

- Early Bird (bis 11.08.2025): 450 Euro bzw. 400 Euro für Mitglieder der LAG Mädchen\*politik BW
- Regulär (12.08.-10.09.2025): 500 Euro, bzw. 450 Euro für Mitglieder der LAG Mädchen\*politik BW

**Anmeldung:** <https://aktion.lag-maedchenpolitik-bw.de/civicrm/event/register/?reset=1&id=11>

Anmeldefrist: 10.09.2025 (Early Bird bis einschl. 11.08.2025)

**Stornobedingungen:**

Bis zum 11.08.2025 ist eine kostenfreie Stornierung möglich.

Vom 12.08. bis 10.09.2025 beträgt die Stornierungsgebühr 80% des Teilnahmebeitrags.

Ab dem 11.09.2025 beträgt die Stornierungsgebühr 100% des Teilnahmebeitrags.



Finanziert aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.