

# PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND KÖRPERERLEBEN VON MÄDCHEN\* UND JUNGEN FRAUEN\* - WAS MACHT UNS STARK?

Lilli Weber | Projektleitung

## ECKDATEN ZUR LAG MÄDCHEN\*POLITIK BADEN-WÜRTTEMBERG

- landesweites Netzwerk, Fachstelle und politische Interessensvertretung für Mädchen\*arbeit in BW
- gegründet 1996
- gemeinnütziger e.V. und anerkannter Träger der freien Jugendhilfe / der außerschulischen Jugendbildung seit 2000
- Geschäftsstelle in Stuttgart-Feuerbach
- Aktuell sechs Hauptamtliche mit Unterstützung durch sieben (ehrenamtliche) Sprecherinnen im Bereich Mädchen\*arbeit und –politik
- Projekt Genderqualifizierungsoffensive Gequo: Workshops und In-House-Schulungen
- Netzwerk Teilzeitausbildung

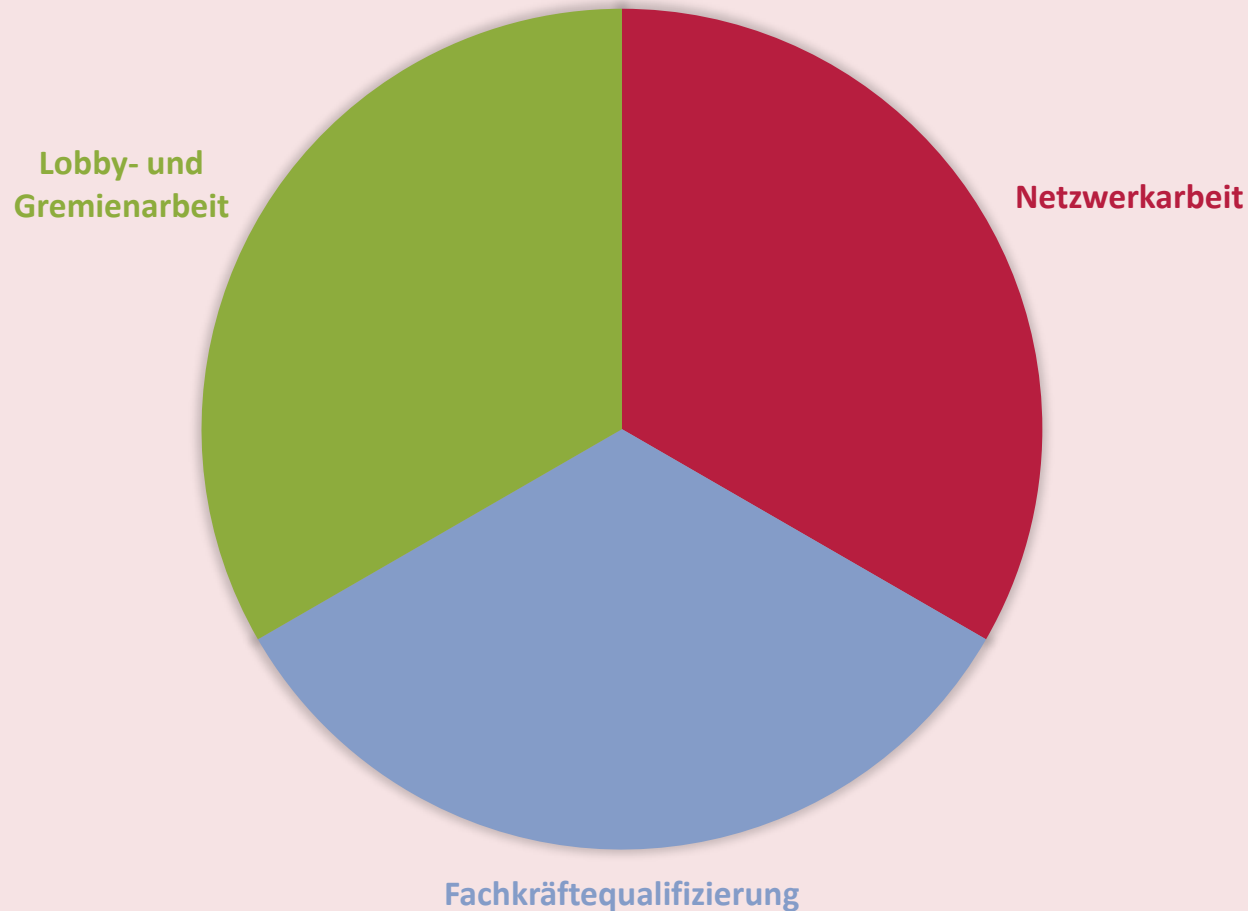




## WAS MACHT DIE LAG MÄDCHEN\*POLITIK BW?

- Arbeitet an den Schnittstellen von Praxis, Theorie und Politik
- Setzt sich ein für die Absicherung, die Weiterentwicklung und den Ausbau von Mädchen\*arbeit, Mädchen\*politik und Genderpädagogik
- Konzeption und Durchführung von Fachveranstaltungen (z.B. Fortbildungen, Fachtagungen, Austauschtreffen)
- Mitwirkung an Fachveranstaltungen anderer Anbieter (z.B. Übernahme von Foren, Workshops, Referaten etc.)
- Fachberatungen von Arbeitskreisen und Fachpersonen
- Herausgabe von Veröffentlichungen (z.B. Handreichungen, Fachartikel)
- Gremienarbeit auf Landesebene (z.B. Landesjugendkuratorium, Landesforum gegen Zwangsheirat)
- Kontakt zu Ministerien, Abgeordneten, landesweiten Kooperationspartner\*innen

## WAS MACHT DIE LAG MÄDCHEN\*POLITIK BW?



Die LAG Mädchen\*politik BW kann angefragt werden für:

- Workshops und Vorträge
- In-House Schulungen
- Begleitung und Beratung von Mädchen\*arbeitskreisen
- Beratung bei konzeptionellen und finanziellen Fragen
- Vermittlung von Referierenden im Bereich Mädchen\*arbeit/Genderpädagogik/Schwerpunkte der Projekte
- Beiträge für Fachzeitschriften etc.
- Uvm.

# PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND KÖRPERERLEBEN VON MÄDCHEN\* UND JUNGEN FRAUEN\* - WAS MACHT UNS STARK?

# PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND KÖRPERERLEBEN VON MÄDCHEN\* UND JUNGEN FRAUEN\* - WAS MACHT UNS STARK?

## Ausgangslage

- Zahlen für psychische Belastungen und Erkrankungen auf hohem Niveau stagniert oder steigend
- Starke geschlechtsspezifische Unterschiede hinsichtlich Diagnosen
- Mädchen\* und junge Frauen\* ab 14 Jahren besonders stark betroffen: Angst- und Zwangsstörungen, Depressionen, Essstörungen und selbstverletzendes Verhalten  
-> Zunahme von Chronifizierungen
- Dünne Datenlage hinsichtlich junger Menschen außerhalb eines binären Geschlechtersystems
- Deutlich niedrigere Lebenszufriedenheit und subjektive Gesundheitseinschätzung bei genderdiversen Kindern und Jugendlichen

- Risikofaktoren: Armutserfahrungen, Migrations- und/oder Fluchterfahrung, Diskriminierungserfahrungen



- Veränderte Anforderungen und Herausforderungen innerhalb der Kinder- und Jugendhilfe und der Mädchen\*arbeit
- Hohe (psychische) Belastung der Fachkräfte
- Bedarf an fachlicher Weiterbildung, Vernetzung und struktureller Weiterentwicklung

Quellen: HBSC 2022-2025, COPSYP 2025, Jugendstudie BW 2024, KIGGS 2014-2017, DAK Kinder- und Jugendreport 2025).

# PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND KÖRPERERLEBEN VON MÄDCHEN\* UND JUNGEN FRAUEN\* - WAS MACHT UNS STARK?

## Zentrale Bausteine des Projekts

- Weiterbildung in drei Modulen (Start Sept. 2025)
- Fünf kostenlose online Veranstaltungen zu ausgewählten Schwerpunkten (Juli 2025) – Juni 2026)
- Publikation einer Handreichung (Juni 2026)

### Zielgruppe:

Ehrenamtliche und Fachkräfte, die mit Mädchen\* und jungen Frauen\* arbeiten (z.B. in der Kinder- und Jugendhilfe, Bildung, Beratung, ...) und Interessierte



Projektlaufzeit: April 2025 – Juni 2026

Finanziert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

# PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND KÖRPERERLEBEN VON MÄDCHEN\* UND JUNGEN FRAUEN\* - WAS MACHT UNS STARK?

*„Leidenszustände, Symptome und Diagnosen sind ein Spiegel gesellschaftlicher Verhältnisse. Die Probleme unserer Klient\_innen sind niemals nur individuelle Probleme, sondern immer auch Teil gesellschaftlicher Verhältnisse“ (Zehetner 2022, S. 100).*



Ziel des Projekts:

Diese gesellschaftlichen Verhältnisse aus intersektionaler und geschlechterreflektierter Perspektive zu betrachten und Schlüsse für die Arbeit mit und die Begleitung von psychisch belasteten Mädchen\* und jungen Frauen\* (in unterschiedlichen Arbeitsfeldern) zu ziehen.

Fachkräfte sollen in ihrer Haltung und Handlungssicherheit gestärkt werden, um gesundheitsfördernde und ressourcenorientierte Angebote für Mädchen\* und junge Frauen\* nachhaltig umsetzen zu können.

# BERUFSBEGLEITENDE WEITERBILDUNG IN DREI MODULEN

September 2025 – Mai 2026

20 Teilnehmende

## Zielgruppe:

Weibliche\*, trans\*, inter\* und nicht-binäre haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende, die mit Mädchen\* und jungen Frauen\* arbeiten (Kinder- und Jugendhilfe, Bildung, Beratung, usw.)

## Bausteine der Weiterbildung:

- 3 Präsenzmodule à 2,5 Tage
  - Geschlecht, Gesundheit und Körpernormen: Grundlagen für die Mädchen\*arbeit
  - Intersektionale Perspektiven auf psychische Gesundheit, Krankheitsbilder und Gesundheitsversorgung
  - Praxisreflexion, Selbstfürsorge und körperzentrierte Arbeit: Professionelle Haltung und Tools für die Praxis
- Selbstlern- und Reflexionsaufgaben zwischen den Modulen
- Umsetzen eines Praxisprojekts und Präsentation des Projekts

# BERUFSBEGLEITENDE WEITERBILDUNG IN DREI MODULEN

## Zentrale Fragestellungen der Weiterbildung:

- Was verstehen wir unter „Gesundheit“ und „Krankheit“? Wie sind diese Konzepte gesellschaftlich konstruiert und welche Rolle spielen dabei Normen und Machtverhältnisse?
- Wie hängen Geschlecht und psychische Gesundheit und Körpererleben 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?

# FÜNF KOSTENLOSE ONLINE-VERANSTALTUNGEN

kostenlose  
online-  
Veranstal-  
tungen

1/5

18.07.2025, 10:00-12:20

**„Wann bin ich gesund?“ Intersektionale Perspektive auf Gesundheit und Wohlbefinden von Mädchen\* und jungen Frauen\***

mit Amina El-Gamal

2/5

17.10.2025, 10:00-13:30

**(keine) Angst vor dem großen Schrecken - Sicherheit finden im Umgang mit Trauma**

mit Annkatrin Klüter

# FÜNF KOSTENLOSE ONLINE-VERANSTALTUNGEN

kostenlose  
online-  
Veranstal-  
tungen

3/5

20.05.2026, 15:00-17:00

**Auswirkungen von Rassismus und weiterer struktureller Diskriminierung auf die (psychische) Gesundheit**

mit Souzan AlSabah (Anmeldung ab Mitte April)

*Neuer Termin!*

Anmeldung in wenigen  
Tagen [hier](#).

4/5

27.04.2026, 09:00-13:00

**„Essen? Brauch ich nicht!“ Riskantes Essverhalten und Essstörungen im Jugendalter verstehen**

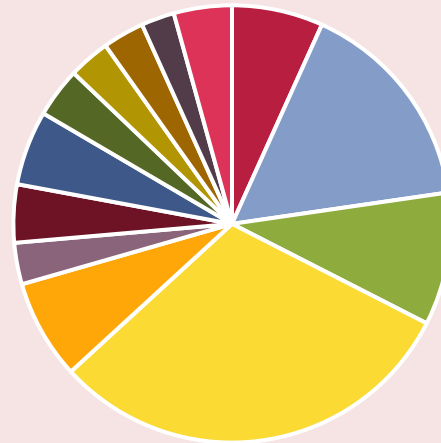
mit Regine Kottmann (ausgebucht)

5/5

Die fünfte Veranstaltung wird voraussichtlich im **Juni 2026** stattfinden.

# FÜNF KOSTENLOSE ONLINE-VERANSTALTUNGEN

Arbeitsfelder der Teilnehmenden



- Suchthilfe
- Studierende
- stationäre Hilfen
- ambulante HzE
- Beratung
- Mobile Jugendarbeit und Streetwork
- Weitere
- OKJA
- Schulsozialarbeit
- Jugendmigrationsdienst
- SPFH
- Gesundheitsbereich + Prävention
- kommunale Jugendarbeit

# HANDREICHUNG ZUM PROJEKT



- Erscheint Mitte-Ende Juni
- Kostenlose Printexemplare und digitale Version zum Download

## Die Handreichung soll:

- als Einstieg in die Themen psychische Gesundheit, Körpererleben und psychische Belastungen und Erkrankungen dienen
- einen intersektionalen, geschlechtersensiblen und machtkritischen Blick auf die genannten Themen schärfen
- Denkanstöße bieten zur Auseinandersetzung mit relevanten Fragestellungen (für insb. sozialpädagogische Fachkräfte)
- Perspektiven und Meinungen von Mädchen\* und jungen Frauen\* sichtbar machen

# HANDREICHUNG ZUM PROJEKT




Geplante Inhalte →

1. Psychische Gesundheit und sozialpädagogische Praxis
  - Aktuelle Befunde und Konstruktion einer „gesunden“ Norm
2. Gesundheitsförderung für Mädchen\* und junge Frauen\*
  - Aufgaben und Chancen in der mädchen\*bezogenen Gesundheitsförderung. Erfahrungen aus dem Mädchen\*gesundheitsladen Stuttgart
3. Mädchen\* und junge Frauen\* im psychotherapeutischen und psychiatrischen Gesundheitssystem in Deutschland
4. Intersektionale Perspektiven auf Gesundheit an der Schnittstelle von Gender, Flucht und Armut
5. Traumapädagogisches Arbeiten am Beispiel von JELLA – pädagogische und therapeutische Hilfen für Mädchen
6. Essstörungen früh erkennen und erste Interventionen gestalten
  - Anregungen für ein erstes Gespräch
7. Schreibwerkstätten zu psychischer Gesundheit und Körpererleben
  - Beiträge von Mädchen\* und jungen Frauen\*

# BEITRÄGE VON MÄDCHEN\* UND JUNGEN FRAUEN\* AUS DEN SCHREIBWERKSTÄTTEN

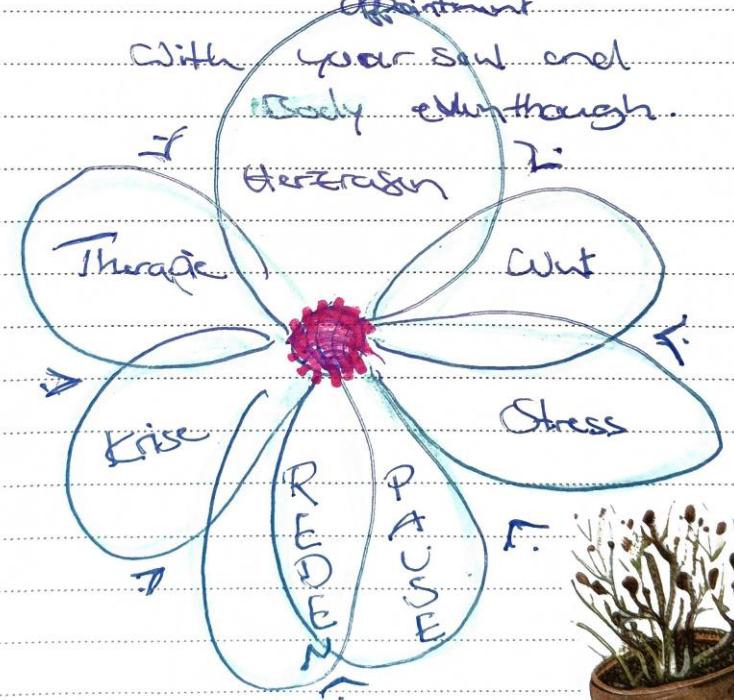



be kind to yourself  Date 13.02.2016

// WORK //

Your Body is treasure, take care of yourself and Mentalhealth is your provisions

appointment  
With your soul and Body ~~although~~



"Therapy is the best choice!" 

# BEITRÄGE VON MÄDCHEN\* UND JUNGEN FRAUEN\* AUS DEN SCHREIBWERKSTÄTTEN

## Was ich im Leben will

Wenn ich  
in meine Augen schaue  
fühle ich Ehrlichkeit  
und ein warmes Gefühl

Ich fühle mich wohl

Manchmal bin ich mir  
unsicher mit mir  
Aber das ist auch ok.

Wenn ich  
in meine Augen schaue  
sehe ich den Wunsch  
nach Freiheit

Ich will  
in meinem Leben helfen  
und frei sein

Ich will nett und  
sympathisch sein  
und Gutes tun.

(Giuliana, 13 Jahre)

## Mein Körper

Sexismus

Fettfeindlichkeit

Meine Entscheidung

Unterdrückung

ADHS

Kleidung

Hör mir zu!

(Anonym)



Das Konzept zu den Schreibwerkstätten enthält verschiedene Übungen und Materialien um sich den Themen Psychische Gesundheit und Körpererleben auf kreative Weise auseinanderzusetzen. Es kann bei der LAG Mädchen\*politik BW/ Lilli Weber ([weber@lag-maedchenpolitik-bw.de](mailto:weber@lag-maedchenpolitik-bw.de)) angefragt werden.

# ERGEBNISSE/ LEARNINGS AUS DEM PROJEKT

## Unverändert präsente Themen sind:

- Selbstverletzung und Suizidalität
- Essstörungen
- Suchterkrankungen
- Depressionen
- Einsamkeit
- Unsicherheit im Umgang mit psychischen Belastungen und Erkrankungen
- Hohe Belastung der Fachkräfte durch geringe Ressourcen, Fachkräftemangel, ...
- Gemeinsame Strategien oder Leitfäden im Team zum Umgang mit Krisensituationen fehlen
- Großes Interesse an der fachlichen Auseinandersetzung mit geschlechtsspezifischen Aspekten von psychischen Belastungen, Erkrankungen und verschiedenen Symptomatiken
- Interesse an multidisziplinären Austauschformaten
- Große Nachfrage nach praxisnahen Tools und Materialien, die Fachkräfte in der Arbeit mit Mädchen\* und jungen Frauen\* zu den Themen psychische Gesundheit, Körpererleben und Resilienzförderung unterstützen.
- Bedarf an Fach- und Methodenwissen zu traumasensiblen Arbeiten und körperzentriertem Arbeiten
- Gesundheit und Resilienz von Fachkräften in den Blick nehmen, um nachhaltige Praxis zu fördern
- Bedarf an Tools zur Reflexion und zur Stärkung der professionellen Haltung der Fachkräfte

# MÖGLICHES FOLGEPROJEKT

Mögliches Folgeprojekt ab Juli 2026

- Niedrigschwellige, kostenlose online-Angebote für Fachkräfte
- Entwicklung eines Reflexionstools für Fachkräfte und Organisationen
- Ausbau von Netzwerken und Austauschräumen
- Weiterführung der Schreibwerkstätten
- Weiterbildungsangebot „Mein Notfallkoffer“
- Aufarbeitung und Zurverfügungstellung von bisherigen Ergebnissen

# INFORMATIONEN ZUM PROJEKT (UND MÖGL. FOLGEPROJEKT)

Alle Informationen zu den bevorstehenden Veranstaltungen, Veröffentlichungen etc. werden auf der Homepage und dem Instagramkanal der LAG Mädchen\*politik BW geteilt.

Es gibt auch einen **Mailverteiler zu dem Projekt** „Psychische Gesundheit und Körpererleben von Mädchen\* und jungen Frauen\* - Was macht uns stark?“, über den relevante Infos zum Projekt geteilt werden.

Die Eintragung in den Verteiler erfolgt per Mail an Lilli Weber ([weber@lag-maedchenpolitik-bw.de](mailto:weber@lag-maedchenpolitik-bw.de)).



## KONTAKTDATEN

Lilli Weber

Projektleitung „Psychische Gesundheit und Körpererleben von Mädchen\* und jungen Frauen\* - Was macht uns stark?“

LAG Mädchen\*politik BW

Stuttgarter Straße 61 70469 Stuttgart

weber@lag-maedchenpolitik-bw.de

[www.lag-maedchenpolitik-bw.de](http://www.lag-maedchenpolitik-bw.de)

Instagram: @maedchenpolitik\_bw

0151 / 555 171 78



Mädchen\*arb

LES

Förderung  
"Mädchen\*arbeit" im  
Landesprogramm



## FÖRDERUNG

Das Projekt „Psychische Gesundheit und Körpererleben von Mädchen\* und jungen Frauen\* - Was macht uns stark?“ ist finanziert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.



**Baden-Württemberg  
Ministerium für Soziales,  
Gesundheit und Integration**



Mädchen

VELLES

Förderung  
„Was macht uns stark?“  
Projekt



**MÄDCHEN\*ARBEIT BRAUCHT  
MÄDCHEN\*POLITIK!**