

**Fachtagung**  
**12. Oktober 2015**  
**9.00 bis 16.30 Uhr**

# Mädchen gesund, stark und immer gut drauf!?



**Landratsamt**  
**Neunkirchen**  
**Saarbrücker Straße 1**

## G r u ß w o r t



„Egal, ob es ein Mädchen oder ein Junge wird, Hauptsache gesund!“ Diese Aussage hören wir oft von werdenden Eltern und wir stimmen ihnen zu und hoffen mit Ihnen, dass ihr Wunsch in Erfüllung geht.

Im Laufe des Lebens eines Kindes ist die Frage der Gesundheit aber nicht mehr unabhängig vom Geschlecht zu sehen. Dies gilt vor allem, wenn Gesundheit in Anwendung der Definition der Weltgesundheitsorganisation nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen bedeutet, sondern einen Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens beschreibt.

Mit dieser Definition ist die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen nicht nur aus medizinischer Sicht zu betrachten, sondern Gesundheitsförderung ist ein Querschnittsthema in Kindergarten und Schule und betrifft die verschiedenen Aufgabengebiete der Kinder- und Jugendhilfe. Beispielsweise stand der 13. Kinder- und Jugendbericht der Bundesregierung im Jahr 2009 unter der Überschrift „Mehr Chancen für gesundes Aufwachsen!“

Eine wirkungsvolle Gesundheitsförderung macht es dabei in allen Arbeitsfeldern, die mit Kindern und Jugendlichen umgehen, notwendig, den Blick auch auf geschlechtsspezifische Aspekte zu richten. So ist Gesundheit in all ihren Facetten auch ein nicht wegzudenkendes Thema in der Mädchenarbeit.

Die weitaus große Mehrheit der Mädchen in Deutschland wächst erfreulicherweise zu gesunden, selbstbewussten jungen Frauen heran. Dabei wird es ihnen nicht immer leicht gemacht, wenn man die Maßstäbe und Erwartungen betrachtet, die ihnen von außen gesetzt werden: Klug und schön sein, eine Modelfigur haben, immer gepflegt aussehen, sich mit Verhütung auskennen um nicht zu früh und nicht ungewollt schwanger zu werden, aber dennoch die Familienplanung im Auge behalten, sportlich aktiv sein und sich gesund ernähren, den richtigen Beruf finden und ihn später mühelos mit der Familie vereinbaren. Dies sind nur einige Dinge, die aus ihrem Umfeld auf Mädchen einwirken und im Zeitalter des Internets jederzeit transportiert werden und abgerufen werden können.

Bei den Mädchen, die - aus welchen Gründen auch immer - nicht stark genug sind, mit all diesen Rollenerwartungen umzugehen, können Essstörungen und Fehlernährungen, Schlangheitswahn, Suchterkrankungen, psychische Störungen und autoaggressives Verhalten dann mögliche Folgen sein.

Die Fachtagung „Mädchen – gesund, stark und immer gut drauf“ greift diese Mädchenspezifischen Facetten von Gesundheit auf und will dazu informieren, Wissen vertiefen sowie Methoden und Beispiele aus der praktischen Arbeit vorstellen.

Der Fachstelle Mädchenarbeit Saarland, dem Landkreis Neunkirchen und dem Arbeitskreis Mädchenarbeit in der Jugendhilfe im Landkreis Neunkirchen danke ich für die inhaltliche und organisatorische Planung und Durchführung dieser Tagung.

Monika Bachmann

Ministerin für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie

### Vortrag 1: Mädchen – schön (und) gesund?

„Jung und gesund“, „schön und gesund“: diese Worte gehören doch zusammen, oder? Meistens ja! Aber gerade Mädchen, die ja nicht nur gesund, sondern auch schön sein wollen, sind einigen Risiken für ihre körperliche, seelische und soziale Gesundheit und ihr Wohlbefinden ausgesetzt! Das Referat zeigt diese Risiken, aber es verweist auch auf Wege, wie Bildung und Jugendarbeit gemeinsam mit den Mädchen Gesundheit und ein positives Verhältnis zu sich selbst und dem eigenen Körper fördern können. Denn Gesundheit sollte nicht einfach vorausgesetzt werden, sondern vielmehr ein wichtiges Ziel der Arbeit sein.

**Referentin: Dr. Hanna Permien, Dipl. Psychologin, ehem. Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Deutschen Jugendinstitut**

### Vortrag 2: Was brauchen Mädchen aus medizinischer Sicht?

Gute Ernährung, Zuwendung und Bewegung – das brauchen alle Kinder und Jugendliche. Aber gibt es Dinge, die speziell bei Mädchen beachtet werden sollten? Welche Impfungen und Vorsorgeuntersuchungen sind wichtig? Stimmen Mythen wie: „Sportlerinnen kommen später in die Pubertät und wer als Kind viel Zuckerprodukte isst früher?“ Und was ist bei der Auswahl von Verhütungsmitteln zu beachten, besonders im Hinblick auf spätere Konsequenzen (Schwangerschaft, Kreislauferkrankung, Schlaganfallrisiko)?

**Referentin: Diana Thiel, Kinder- und Jugendärztlicher Dienst, Landkreis Neunkirchen**

### Workshop 1: Körperlust & Körperfrust

#### Mädchen in einer gesunden sexuellen Entwicklung unterstützen

Sexualaufklärung fördert die Selbstbestimmung von Mädchen. Sie fördert die Freude und Lust an selbstbestimmter, altersgemäßer Sexualität und den liebe- und respektvollen Umgang mit dem eigenen Körper.

Es werden unterschiedliche Methoden und Materialien aus der Sexualpädagogik u.a. des Mobilen Mädchenparcours vorgestellt und ausprobiert, die gut in die Praxis umgesetzt werden können.

**Referentin: Denise Ostwaldt, Dipl. Sozialpädagogin**

### Workshop 2: Lifestyle, Risk & Dein Weg

#### Erwachsen werden in der potentiell süchtigen Leistungsgesellschaft

In diesem Workshop werden unterschiedliche Methoden vorgestellt, ohne „moralischen Zeigefinger“ mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen über (Alltags) Drogen ins Gespräch zu kommen. In Übungen zur Selbstreflexion werden Möglichkeiten gezeigt, die in der Arbeit mit Mädchen durchgeführt werden können, um eigene Suchtpotentiale zu erkennen und ihnen vorzubeugen.

Zum Einsatz kommen die „Wenn ich Karten“ ebenso wie der Suchtsack und das Tankmodell. Auf Wunsch können auch Einblicke in die Arbeit mit der Promille-Brille sowie die Filmarbeit zum Thema gegeben werden.

**Referentin: Kerstin Himmelmann, Dipl. Soziologin, Suchtpräventionsbeauftragte bei juz-united**

### Workshop 3: „Resilienz“ –die besondere Kraft zu Gedeihen

Es gibt Mädchen, die unter außerordentlich schlechten Bedingungen aufwachsen und sich – entgegen aller Erwartungen – erstaunlich positiv entwickeln. Das Konzept der Resilienz legt den Fokus auf die Bewältigung von Risikosituationen sowie auf die Ressourcen jedes einzelnen Kindes, ohne Probleme zu unterschätzen.

Welche Faktoren sich stärkend auf die Widerstandsfähigkeit der Seele auswirken und wie gefährdete Mädchen gezielt unterstützt werden können, erfahren Sie in diesem praxis-orientierten Workshop, in dem Methoden zum Ressourcenaufbau wie Impacttechniken und die Möglichkeiten des therapeutischen Zauberns vermittelt werden.

**Referentin: Susanne Münnich-Hessel, approbierte Psychotherapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, ausgebildet in Verhaltenstherapie, Hypnotherapie und therapeutischem Zaubern**

9.00 Uhr	Ankommen
9.30 Uhr	Begrüßung
10.00 Uhr	<b>Mädchen – schön (und) gesund?</b> Dr. Hanna Permien
11.30 Uhr	<b>Was brauchen Mädchen aus medizinischer Sicht?</b> Diana Thiel
12.15 Uhr	Vorstellen der Workshops durch die Referentinnen
12.30 Uhr	Pause
13.30 Uhr	<b>Workshop-Phase</b>
15.30 Uhr	Kaffeepause
16.00 Uhr	<b>Plenum</b> und Vorstellung der Workshop Ergebnisse
16.30 Uhr	Ende der Veranstaltung

#### Anmeldung

PARITÄTisches Bildungswerk LV Rheinland-Pfalz/Saarland e.V.  
 Fachstelle Mädchenarbeit Saarland  
 Feldmannstr. 92  
 66119 Saarbrücken  
 Tel.: 0681 / 940 111 – 01, Fax: 0681 / 940 111 – 02  
 Mail: [pbw-rlp-saar@quarternet.de](mailto:pbw-rlp-saar@quarternet.de)

**Anmeldung bis: 1.10.2015**

Bitte bei Anmeldung Wunschworkshop und Alternative angeben.

**Teilnahmebeitrag: 25 Euro**, inkl. Getränke und Mittagsimbiss  
 (wird vor Ort in bar bezahlt)

PARITÄTisches Bildungswerk LV Rheinland-  
 Pfalz/Saarland e.V.  
 Fachstelle Mädchenarbeit Saarland



Landkreis Neunkirchen, Gleichstellungsstelle



Die Fachstelle Mädchenarbeit Saarland wird  
 gefördert vom Ministerium für Soziales,  
 Gesundheit, Frauen und Familie

