

## TRAININGS

### »Rausch ab!« – Ein präventives Training zu den Themen Sucht und Gewalt

Das über ein Schulhalbjahr einmal wöchentlich stattfindende Intensivtraining enthält und verknüpft wesentliche Elemente aus Sucht- und Gewaltprävention. Das Angebot ist für geschlechtshomogene Gruppen (für Mädchen/junge Frauen oder Jungen/junge Männer) im Alter von 14 bis 21 Jahren konzipiert. Inhaltlich wird an individuellen Konsumerfahrungen der Jugendlichen angeknüpft und Lebenskompetenzen gefördert.

### »School-Life-Balance« – Ein Training zu Suchtprävention durch Stressprävention

In diesem über ein Schulhalbjahr einmal wöchentlich stattfindende Intensivtraining sollen Belastungen reflektiert sowie neue Stressbewältigungsstrategien kennengelernt werden. Der Zusammenhang von Stress und Sucht wird thematisiert. Im Mittelpunkt stehen dabei die Mädchen mit ihren individuellen Bewältigungsmustern. Die Mädchen sollen mit ihren Ressourcen, ihrem Selbstbewusstsein und in ihrer Selbstwirksamkeit gestärkt werden.

Einzelne Inhalte der Trainings können auch als Workshop gebucht werden.

LAGAYA e. V.  
Mädchen.Sucht.Auswege  
Katharinenstraße 22  
70182 Stuttgart



tel 0711.640 54 90  
mobil 0163.77 32 967 / 0172.13 13 563  
email [maedchen.auswege@lagaya.de](mailto:maedchen.auswege@lagaya.de)  
internet [www.lagaya.de](http://www.lagaya.de)

## Mädchen.Sucht.Auswege

Flexible Suchtberatung und Prävention für Mädchen

## WORKSHOPS & TRAININGS



## WORKSHOPS

**Wir führen auf Anfrage themenspezifische Workshops und Trainings an weiterführenden Schulen, in Einrichtungen der offenen Jugendarbeit und in Jugendhilfeeinrichtungen durch.**

Alle Themen werden **geschlechtersensibel** und im Sinne der pädagogischen Mädchen- und Frauenarbeit durchgeführt. Die Workshops sind methodisch interaktiv und an dem Bedarf der jeweiligen Zielgruppe orientiert.

Kosten (sofern nicht anders vereinbart): 45€/h

Dauer: mind. 1,5h

Eine offene Haltung bzgl. religiöser, kultureller und sexueller Vielfalt ist für uns selbstverständlich.

### **Rollenvielfalt?! – Ja, klar!**

Im Rahmen dieses Workshops wollen wir Raum für offene Fragen zu (sexuellen) Rollenvorstellungen und Klischees bieten. Warum uns Rollenbilder prägen und wie wir konstruktiv mit Unterschieden umgehen, Ungleichbehandlung abbauen und unsere persönlichen Stärken und Neigungen (weiter-)entwickeln können, darf in diesem Kontext reflektiert und diskutiert werden. »Ich bin gut so, wie ich bin!« ist im besten Fall für jedes der Mädchen das Fazit am Ende dieses Workshops.

### **Wa(h)re Schönheit?!? (wahlweise auch mit Schwerpunkt Medien und Schönheit)**

»Schön-Sein« ist für die meisten Mädchen und jungen Frauen ein zentrales Thema. Dies ist oft mit dem sozialen Status junger Menschen verknüpft und wird häufig als wesentlicher »Wert« in Bezug auf Weiblichkeit betrachtet. In diesem Workshop betrachten wir den vermeintlichen Zusammenhang zwischen »Schön-Sein« und »Selbst-Wert«. Auf Wunsch ist es möglich, den Schwerpunkt dieses Workshops auf den Faktor »Medien«, (Selbst-)Darstellung von Weiblichkeit in Medien und Werbung zu legen.

### **Instagram, What'sApp, Youtube und Co – Chancen und Risiken intensiver Mediennutzung**

Die moderne Medienvielfalt birgt eine Vielzahl neuer Möglichkeiten und Herausforderungen für Identitätsentwicklung, (Selbst-)Darstellung, Rolleninterpretation und individueller sowie eigenverantwortlicher Lebensgestaltung. Der Umgang mit der vielfältigen Flut an Informationen, die Wirkung vermittelter Rollenklischees, mädchen- und frauenspezifische (Risiko-)Faktoren der Mediennutzung (Sexing, Onlinedating, Cybermobbing und Selbstdarstellung) und die ständige Verfügbarkeit sozialer Medien werden im Rahmen dieses Workshops thematisiert und reflektiert.

### **Weil ich ein Mädchen bin?!?**

Heranwachsende Mädchen sind in unserer Gesellschaft mit vielfältigen Herausforderungen konfrontiert. Mädchen stehen vor der Aufgabe ihre persönliche und individuelle Identität zu entwickeln. Gemeinsam reflektieren wir bedeutsame Aspekte der weiblichen Identitätsbildung, hinterfragen Rollenbilder sowie die damit einhergehenden Erwartungen in der Gesellschaft.

### **Gefühlshunger!?**

In diesem Workshop dreht sich alles um Gefühle und Bedürfnisse von Mädchen und Frauen. Mädchen- und frauenspezifische Aspekte von Sucht werden beleuchtet, gemeinsam reflektiert und kritisch hinterfragt. Neben der Reflexion von individuellen körperlichen und seelischen Bedürfnissen und konstruktiven Möglichkeiten damit umzugehen, kann eine Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Essstörungen angeregt werden.

### **Ana, Mia und Co. (Essstörungen)**

In diesem Workshop werden Informationen und mögliche Entstehungsfaktoren unterschiedlicher Essstörungen vermittelt. Wir bieten Raum für einen Austausch über individuelle Erfahrungen mit problematischem Essverhalten, Diät-Druck und Fitnesswahn. Auch Themen wie »Der weibliche Körper«, »Schönheitsideal« und »Ausgewogene Ernährung vs. Essstörung« können je nach Bedarf der Teilnehmenden in den Workshop einfließen.

### **Substanzspezifische Workshops**

Diese Workshops knüpfen an den Konsumerfahrungen von Mädchen und jungen Frauen in ihrer Lebenswelt an. Gemeinsam reflektieren wir diese und hinterfragen Konsummündigkeit im Bezug auf gesellschaftliche Standards.

Workshops sind zu folgenden Substanzen möglich:

- Rauchen, Shisha, E-Zigaretten
- Alkohol
- Legal Highs (Badesalz, Kräutermischungen & Co.)
- Sonstige Substanzen wie Cannabis, Partydrogen etc.