

TRAININGS

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

Bei dem Training handelt es sich um ein, über ein Schulhalbjahr einmal wöchentlich stattfindendes, Intensivtraining, das wesentliche Elemente aus Sucht- und Gewaltprävention enthält und miteinander verbindet.

Das Angebot ist für Mädchen*gruppen im Alter von 14 bis 21 Jahren konzipiert. Inhaltlich werden an individuelle Gewalt- und Konsumerfahrungen der Jugendlichen angeknüpft und Lebenskompetenzen gefördert.

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

In diesem über ein Schulhalbjahr einmal wöchentlich stattfindenden 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
Neckarstraße 227
70190 Stuttgart



Stand: 04/2024

tel 0711.640 54 90

email maedchen.auswege@lagaya.de

internet www.lagaya.de

Mädchen.Sucht.Auswege

Flexible Suchtberatung und Prävention

WORKSHOPS & TRAININGS



WORKSHOPS

Wir führen auf Anfrage themenspezifische Workshops und Trainings an weiterführenden Schulen, in Einrichtungen der offenen Jugendarbeit, Jugendhilfeeinrichtungen und sonstigen Einrichtungen (z.B. Gemeinschaftsunterkünfte) durch.

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

Kosten (sofern nicht anders vereinbart): 70 €/h

Dauer: min. 1,5h

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

Rollenvielfalt?! – Ja, klar!

Im Rahmen dieses Workshops wollen wir Raum für offene Fragen und Austausch zu geschlechtlichen Rollenvorstellungen und Klischees bieten. Warum uns Rollenbilder prägen und wie wir mit geschlechtsspezifischen Erwartungen umgehen, Ungleichbehandlung abbauen und unsere persönlichen Stärken, Interessen und Wünsche (weiter-)entwickeln können, darf in diesem Kontext reflektiert und diskutiert werden. Ziel des Workshops ist es, dass die Teilnehmenden mit einem Gefühl raus gehen, dass sie und ihre Umwelt in ihrer Vielfalt und Komplexität gut so sind, wie sie sind.

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

»Schön-Sein« ist vor allem für viele Mädchen* und jungen Frauen* zentrales wie auch in Medien permanent präsent Thema. Der Faktor »Schön-Sein« ist oft mit dem sozialen Status junger Menschen verknüpft und wird häufig als wesentliche Voraussetzung in Bezug auf Weiblichkeit* betrachtet - wie eine Ware, die einem Zweck bestimmt sein soll. In diesem Workshop betrachten wir den vermeintlichen Zusammenhang zwischen »Schön-Sein« und „Selbst-Wert«. Auf Wunsch ist es möglich den Schwerpunkt dieses Workshops auf Medien, (Selbst-)Darstellung von Weiblichkeit* in Medien und Werbung, sowie allgemeine Schönheitsideale zu legen.

Medien_Ich_und_Andere(s)

Die moderne Medienvielfalt birgt eine Vielzahl neuer Möglichkeiten, Chancen 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 frauen*spezifische (Risiko-) Faktoren der Mediennutzung (Sexting, Onlinedating-Apps, Cybermobbing und Selbstdarstellung über Instagram, Youtube und Co.), der alltägliche Charakter sowie die ständige Verfügbarkeit virtueller Existenz und sozialer Medien, die die Abgrenzung zu den einzelnen technischen Errungenschaften und Plattformen so schwierig machen, werden im Rahmen dieses Workshops thematisiert, diskutiert und reflektiert.

Weil ich ein Mädchen* bin!?!

Heranwachsende Mädchen* sind in unserer Gesellschaft mit vielfältigen, teils widersprüchlichen Herausforderungen konfrontiert. Mädchen* stehen vor der Aufgabe, Antworten auf Fragen, die sie bewegen, zu finden und damit ihre individuelle Identität zu entwickeln. Gemeinsam reflektieren wir bedeutsame Aspekte der weiblichen* Identitätsbildung und hinterfragen Rollenbilder und die damit einhergehenden Erwartungen in der Gesellschaft.

Gefühlshunger!?

In diesem Workshop dreht sich alles um Gefühle und Bedürfnisse von Mädchen* und Frauen*. Mädchen*- und frauen*spezifische Aspekte von Sucht werden in den Zusammenhang gebracht, gemeinsam reflektiert und kritisch hinterfragt. Neben individuellen körperlichen und seelischen Bedürfnissen und konstruktiven Möglichkeiten damit umzugehen, kann eine Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Essstörungen und anderen Bewältigungsstrategien angeregt werden.

Ana, Mia und Co. (Essstörungen)

In diesem Workshop werden Informationen, Hintergründe und mögliche Entstehungsfaktoren unterschiedlicher Essstörungen vermittelt. Wir bieten Raum für intensiven Austausch über individuelle Erfahrungen mit problematischem Essverhalten, vermeintlichem Diät Druck und Fitnesswahn. Auch Themen wie »Der weibliche* Körper«, »Schönheitsideal« und »Ausgewogene Ernährung vs. Essstörung« können im Rahmen dieses Workshops und je nach Bedarf der Teilnehmenden 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 in Bezug auf gesellschaftliche Standards. Hierbei soll ressourcenorientiert ein Blick auf möglichst wenig-schädliche Konsum- und Verhaltensformen geworfen werden und dabei die Entwicklung von Konsumkompetenzen gefördert werden.

Folgende Schwerpunkte sind möglich:

Legale und illegale Substanzen (z.B. Tabak, Alkohol, Cannabis (CanG), Partydrogen, ...)