

Vor dreißig Jahren wurde der Verein Mädchenhaus Bremen e. V. gegründet und bietet seit 1992 Hilfe für Mädchen\*. In unseren Arbeitsbereichen setzen wir uns täglich mit den vielfältigen Themen von Mädchen\* und jungen Frauen\* auseinander. Daraus haben sich im Laufe der Jahre theoretische und praktische Kompetenzen in verschiedenen jugendspezifischen Schwerpunkten entwickelt.

Zu unseren Fortbildungen laden wir alle Fachkräfte ein, die pädagogisch, therapeutisch oder erzieherisch mit Mädchen\* oder jungen Frauen\* arbeiten. Wenn mehrere Kolleg\_innen Ihres Teams teilnehmen möchten, können grundsätzlich alle Fortbildungen zu einem zusätzlich verabredeten Termin für Ihr Team angeboten werden, eventuell auch vor Ort in Ihrer Einrichtung.

Alle aufgeführten Veranstaltungen finden in den Räumen der Anlauf- und Beratungsstelle, Rembertistraße 32, 28203 Bremen, statt. Diese sind nur bedingt barrierefrei. Kontaktieren Sie uns gerne, wenn Sie Fragen haben!

### Anmeldung

Bitte nutzen Sie das Online-Anmeldeformular auf unserer Internetseite [www.maedchenhaus-bremen.de/fortbildungen](http://www.maedchenhaus-bremen.de/fortbildungen). Anmeldeschluss ist drei Wochen vor der jeweiligen Veranstaltung. Rückfragen richten Sie bitte an: [fortbildung@maedchenhaus-bremen.de](mailto:fortbildung@maedchenhaus-bremen.de) oder Telefon (0421) 33 65 444

### Rücktrittsmodalitäten

Eine Absage der Teilnahme ist bis vier Wochen vor der jeweiligen Veranstaltung möglich. Bei späterer Absage kann der Teilnahmebeitrag nicht erstattet werden.

## Jahresüberblick 2020

- 1 „Hilf mir – aber lass mich bloß in Ruhe!“ – Mädchen\* mit Bindungstraumata im pädagogischen Alltag**  
Freitag, 07.02.2020, 9–16 Uhr, für Frauen\*
- 2 Wertschätzende Gesprächsführung in der pädagogischen Arbeit mit Mädchen\***  
Freitag, 28.02.2020, 9–16 Uhr, für Frauen\*
- 3 YIN-Yoga als Methode für Entspannung und Stressabbau**  
Freitag, 13.03.2020, 10–13 Uhr, für Frauen\*
- 4 Essstörungen**  
Freitag, 25.09.2020, 9–16 Uhr, für Frauen\*
- 5 Sexualisierte Gewalt**  
Freitag, 02.10.2020, 9–16 Uhr, für Frauen\*
- 6 Nicht-suizidales selbstverletzendes Verhalten (NSSV)**  
Freitag, 06.11.2020, 9–16 Uhr, für Frauen\*
- 7 Als wär' ich gar nicht da ... Pädagogische Arbeit mit Mädchen mit dissoziativen Zuständen**  
Freitag, 04.12.2020, 9–16 Uhr, für Frauen\*

### FACHBERATUNG/ SUPERVISION

Diese Angebote können Sie als einmaligen Termin oder als mehrmaliges Angebot nutzen. Die Inhalte richten sich dabei nach Ihren individuellen Anliegen und Bedürfnissen. Ziel der **Fachberatung** ist ein besseres Verstehen von Mädchen\* und jungen Frauen\* sowie die Erweiterung der eigenen Sicht- und Verhaltensmöglichkeiten, so dass neue Ideen und Lösungswege entstehen können. Themen können neben konkreten Fragestellungen in Bezug auf einzelne Mädchen\* (z. B. Essstörungen, Rückzug, Gewalt, selbstverletzendes Verhalten) auch Probleme innerhalb der Klasse oder Gruppe sein (z. B. Ausgrenzung, Gewalt, Diskriminierung, Fluchterfahrung, geschlechtsbezogene Themen). **Supervisionen** bieten wir nur zeitlich begrenzt an, beispielsweise bei der Auseinandersetzung im Team mit einem der o.g. Themen.

**Termine nach Absprache (1,5 Stunden) Kosten: 100 €**  
(einmaliger Termin mit bis zu drei Personen: 75 €)

### REFERENTINNEN\*

**Heike Augustinat**, Yogalehrerin BDY/EYU (YogaLoka Bremen)

**Bianca Gerdes**, Diplom-Psychologin/ Psychologische Psychotherapeutin (Mädchenhaus Bremen e. V.)

**Jessica Koch**, Sozialpädagogin B.A., Erziehungswissenschaftlerin M.A. (Mädchenhaus Bremen e. V.)

**Anna Langheim**, Psychologin M.Sc. (Mädchenhaus Bremen e. V.)

**Regina Sänger**, Diplom-Psychologin (Bremer Institut für Traumapädagogik)

**Zur Schreibweise:** Der \* hinter Mädchen und Frauen steht für die Vielfältigkeit der Identitäten, die sich hinter diesen Bezeichnungen verbergen – sei es in Bezug auf Geschlechterkategorien (z. B. trans\*, inter\*) oder auch kulturelle Hintergründe, Klassenzugehörigkeit, körperliche Ausgangslage uvm.

1

### „Hilf mir – aber lass mich bloß in Ruhe!“ Mädchen\* mit Bindungstraumata im pädagogischen Alltag

Mädchen\*, die von nahen Bezugspersonen miss- handelt wurden, stehen später oft im Mittelpunkt schwieriger Beziehungsdynamiken mit den Päd- agog\_innen: viele von ihnen leisten Widerstand beim Umsetzen von hilfreichen Vorschlägen und schaden sich selbst dabei so, als ob es ihnen nicht gut gehen dürfte. Manchmal machen die Betroffe- nen deutlich, dass die Betreuerin\* ihnen nichts zu sagen hat oder fordern wie selbstverständlich Son- derrechte für sich. Diese Verhaltensweisen lösen bei den Fachkräften oft Ärger, aber auch Resigna- tion aus: „Wieso ist es oft so schwer, sie zu mögen?“. In der Fortbildung werden wir die theoretischen Grundlagen zu den Folgen von Bindungstraumata auf die psychosoziale Entwicklung von Mädchen\* und ihre Bindungsfähigkeit vermitteln. Die Teilneh- merinnen\* bekommen alltagstaugliche Anregungen für die Unterstützung der betroffenen Mädchen\*.

*Regina Sänger*

**Freitag, 07.02.2020, 9–16 Uhr, für Frauen\***

*Kosten: 60 € (max. 16 Teilnehmende)*

2

### Wertschätzende Gesprächsführung in der pädagogischen Arbeit mit Mädchen\*

Die Kommunikation kann im pädagogischen Alltag schwierig werden, Fachkräfte stoßen an ihre Grenzen. Wie kann es gelingen, dass die Jugendlichen etwas tun, das sie nicht wollen, was aber aus Erwachse- nensicht notwendig scheint? Und wer „besitzt“ dann eigentlich das Problem? Die Fortbildung soll Anregungen für eine gelassene Gesprächsführung geben, die die Beziehung zwischen Mädchen\* und Pädagogin\* achtet und im besten Fall die Bereit- schaft des Mädchens\* zur konstruktiven Mitarbeit fördert. *(Angelehnt an die niederlagelose Kommuni- kation nach Thomas Gordon)*

*Bianca Gerdes*

**Freitag, 28.02.2020, 9–16 Uhr, für Frauen\***

*Kosten: 60 € (max. 16 Teilnehmende)*

3

### YIN-Yoga als Methode für Entspannung und Stressabbau

Yin Yoga ist eine sehr sanfte und meditative Yoga-Art, bei der die Übungen minutenlang gehalten werden. Es gibt nur einen minimalen Muskeleinsatz und die Übungen sollen vor allem auf das Bindegewebe – Faszien, Sehnen, Bänder etc. wirken. Dies sorgt für die Verbesserung der emotionalen Befindlichkeit und Stärkung des Immunsystems. Verklebungen der Faszien und damit verbundene Verspannungen oder Schmerzen können gelöst werden. Neben der Praxis gibt es auch theoretischen Input mit Ideen, das Geübte im Alltag zu integrieren.

- Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
- Yogamatten sind vorhanden.
- Bitte eine Decke und warme Socken mitbringen.

*Heike Augustinat*

**Freitag, 13.03.2020, 10–13 Uhr, für Frauen\***

*Kosten: 35 € (max. 15 Teilnehmende)*

4

### Essstörungen

Magersucht, Bulimie und Esssucht sind Erkrankungen die im Wechselspiel individueller biographischer Entwicklungen und gesellschaftlichem Kontext entstehen. In der Schule und in allen Bereichen der Kinder- und Jugendarbeit begegnen uns immer wieder Mädchen\* mit auffälligem Essverhalten. Im Rahmen der Fortbildung wird ein Basiswissen zu Symptomatik und Diagnostik vermittelt. Gezielt werden wir uns mit Interventionsmöglichkeiten, Vermittlung in bestehende Hilfsangebote und Fallarbeit beschäftigen.

*Bianca Gerdes*

**Freitag, 25.09.2020, 9–16 Uhr, für Frauen\***

*Kosten: 60 € (max. 16 Teilnehmende)*

5

### Sexualisierte Gewalt

Sexualisierte Gewalt ist als Machtausübung allgegenwärtig. Wir wollen einen Einblick geben, was sexualisierte Gewalt ist, wo sie anfängt und stattfindet, wer die Betroffenen und die Täter\_innen sind und welche Täter\_innenstrategien es bei innerfamiliärer sexualisierter Gewalt gegen Kinder gibt. Desweiteren wollen wir auf institutionelle Präventionsmöglichkeiten eingehen und mit Ihnen über den Umgang mit Betroffenen und Ihre Unterstützungsmöglichkeiten als Pädagoginnen\* ins Gespräch kommen.

*Jessica Koch, Anna Langheim*

**Freitag, 02.10.2020, 9–16 Uhr, für Frauen\***

*Kosten: 60 € (max. 16 Teilnehmende)*

6

### Nicht-suizidales selbstverletzendes Verhalten (NSSV)

NSSV kann für junge Menschen eine Bewältigungs- strategie sein, mit der sie eine (kurzfristige) Erleich- terung von negativen oder überfordernden Gefühlen herbeiführen. In dieser Fortbildung geben wir eine Einführung in das Thema NSSV. Wer ist betroffen von NSSV? Wo ist die Abgrenzung zu suizidalem Verhalten? Welche möglichen Begleiterkrankungen können vorkommen? Was hat NSSV für eine Funktion für die Betroffenen? Desweiteren wollen wir mit Ihnen darüber in den Austausch gehen, wie Sie Betroffene akut und langfristig unterstützen können.

*Jessica Koch, Anna Langheim*

**Freitag, 06.11.2020, 9–16 Uhr, für Frauen\***

*Kosten: 60 € (max. 16 Teilnehmende)*

### 7 Als wär' ich gar nicht da ... Pädagogische Arbeit mit Mädchen mit dissoziativen Zuständen

Dissoziation ist das mitunter häufigste Symptom, das sich bei Mädchen zeigt, die durch Gewalt oder Vernachlässigung traumatisiert wurden. Sie hilft Erfahrungen auszuhalten, die jenseits des Erträglichen sind. Im Alltag führt sie jedoch u.a. zu Schulproblemen, „Blackouts“, Reinszenieren von Gewalterfahrungen oder den sog. psychosomatischen Erkrankungen und wird oft von Angstzuständen begleitet. Als Ursache für Verhaltensauffälligkeiten bleibt sie oft unerkannt und ruft bei den pädagogischen Fachkräften Ungeduld hervor oder das hilflose Gefühl, immer von vorne anfangen zu müssen. In der Fortbildung werden wir unterschiedliche Formen der Dissoziation erörtern. Die Teilnehmenden bekommen die Gelegenheit, Methoden zur Einschätzung von dissoziativen Zuständen kennen zu lernen. Anhand von praktischen Fallbeispielen werden Stabilisierungsmöglichkeiten der Betroffenen vermittelt.

---

*Regina Säger*

**Freitag, 04.12.2020, 9–16 Uhr, für Frauen\***

*Kosten: 60 € (max. 16 Teilnehmende)*