

Die Referentinnen:

Regine Schumacher (*1962)

ist Magistra der Erziehungswissenschaften und Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungs-trainerin nach dem System von Sunny Graff. Sie schöpft aus der langjährigen Erfahrung in der geschlechtssensiblen Präventionsarbeit mit Mädchen und jungen Frauen ebenso wie aus einer jahrzehntelangen kontinuierlichen Beschäftigung und Ausübung verschiedenster Techniken der Körperarbeit.

Katrin Raabe (*1969):

Diplompädagogin; Geschäftsführerin des Mädchenhaus Heidelberg e.V., Fachbuch zur Mädchenspezifischen Prävention von Essstörungen, seit 7 Jahren in der Prävention von Essstörungen tätig.
www.katrin-raabe.de

Clara Kerber (*1968):

Magistra der Erziehungswissenschaft mit Nebenfächern Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychologie, derzeit im letzten Jahr der Ausbildung zur systemischen Tanztherapeutin, praktische Tätigkeit in Beratung und Prävention sowie offener Jugendarbeit.

Organisatorisches:

Ein Fortbildungstag kostet 90,- €/ die zweitägige Fortbildung 180,- €.

Werden alle vier Fortbildungen gebucht, kostet das Gesamtpaket 400,- €.

Ein Sozialtarif ist bei Bedarf und nach Absprache möglich.

Bankverbindung siehe rechts!

Anmeldungen und Kontakt:

Mädchenhaus HD e. V.

Martina Kimmig
Bergheimer Str. 144
69115 Heidelberg

Achtung, wir ziehen um! Adresse ab 1.März 2009:

Untere Neckar Str.17
69117 Heidelberg

Tel.: 06221/65 25 894
kimmig@ess-stoerungen.net

Unsere Kontoverbindung:

Mädchenhaus Heidelberg e.V.
Kontonummer 23 03 523
Sparkasse Heidelberg
BLZ 672 500 20

Informationen zu unseren Konzepten finden Sie im Fachbuch von Katrin Raabe:

Katrin Raabe: Mädchenspezifische Prävention von Essstörungen, Schneiderverlag Hohengehren, 2008
ISBN: 3896769502

Weitere Informationen über unsere Arbeit finden Sie auf der Seite des Mädchenhaus Heidelberg e.V. unter

www.maedchenhaus-heidelberg.de



Fortbildungen 2009



Fortbildungen zur Prävention von Essstörungen für pädagogische Fachkräfte und alle, die interessiert sind

■ „Wie schlank muss ich sein um schön zu sein?

... Muss ich?“

Die Fortbildung gibt einen Überblick über die verschiedenen Ansätze und Methoden der Prävention von Essstörungen im Kontext von Schule und Jugendarbeit.

Fortbildungsinhalte:

Einleitung zum Thema Essstörungen/ Grundlagen der Prävention von Essstörungen/ Modelle und verschiedene Projektansätze/ Nachhaltigkeit und Transfer in Unterricht und Alltag.

Die WorkshopteilnehmerInnen haben die Möglichkeit, Methoden auszuprobieren und eine Vielzahl von Materialien kennen zu lernen.

Auch der Umgang mit Menschen, die bereits eine Essstörung entwickelt haben („sekundäre Prävention“), wird thematisiert.

Referentin: Katrin Raabe

Datum: 13.03.2009 von 10.00 h – 16.30 h

Ort: Mädchenhaus HD e.V., Untere Neckarstr.17 in der Heidelberger Altstadt

■ „Was heißt hier schön?“ Medienkritische Fotoprojekte zur Prävention von Essstörungen

„Die Frauen wundern sich, dass sie nicht so aussehen wie wir. Sie wissen nicht, dass wir auch nicht so aussehen.“ Cindy Crawford, Topmodel.

Schön – schlank – makellos – die Models auf den Werbefotos. Und wir wundern uns, dass wir selbst ganz anders aussehen... Tröstlich zu wissen, dass nahezu jedes Werbefoto nachträglich bearbeitet wurde!

Im medienkritischen Fotoprojekt des Heidelberger Mädchenhausvereins lernen Mädchen die Tricks und Kniffe der Werbemacher kennen – und haben die Möglichkeit selbst mit Fotos zu experimentieren. >>

In dieser Fortbildung haben interessierte Erwachsene nun die Möglichkeit, selbst einen Blick „hinter die Kulissen“ solcher Projekte zu werfen.

Fortbildungsinhalte:

Einstieg in das Thema/ Konzepte und Methodik/ „Fotoshooting“ / Möglichkeiten digitaler Bildbearbeitung

Referentin: Katrin Raabe

Datum: 14.03.2009 von 10.00 h – 16.30 h

Ort: Mädchenhaus HD e.V., Untere Neckarstr.17 in der Heidelberger Altstadt

■ Auf gutem Fuß mit sich selbst – Tanz und Bewegung als Prävention von Essstörungen

Tanz und Bewegung involvieren den ganzen Menschen – mit Leib, Seele und Verstand. Damit bieten sie hervorragende Möglichkeiten zur Prävention von Essstörungen – Essstörungen verstanden als seelischen Konflikt, der über den Körper ausgetragen wird.

Gerade beim Übergang in die Pubertät stehen Mädchen vor vielfältigen Entwicklungsaufgaben: Der Körper verändert sich, sie werden verstärkt mit den sozialen Normen der weiblichen Geschlechtsrolle konfrontiert, Identitätsfindungsprozesse setzen ein. Mit dem Medium Tanz können wir Mädchen unterstützen, sich ganzheitlich und spielerisch mit diesen Themen auseinander zu setzen, verschiedene Rollen auszuprobieren und ein positives Körperbild zu entwickeln.

Fortbildungsinhalte:

Rahmenbedingungen für den Einsatz von Tanz in verschiedenen pädagogischen Settings/ thematische Ansatzpunkte für eine körperbezogene Prävention von Essstörungen (z.B. positive Körperkultur, Autonomie und Beziehungsfähigkeit, Leistungs-orientierung, Umgang mit Gefühlen)/ praktische Übungen (Tanz, Bewegung, Körperarbeit)

Die Fortbildung richtet sich an alle, die Tanz als pädagogisches Medium einsetzen möchten, insbesondere in der Präventionsarbeit mit Mädchen.

Referentin: Clara Kerber

Datum: 04.04.2009, 10.00 h – 16.30 h

Ort: Raum 02, Heugasse 2, 69117 Heidelberg-Altstadt

■ Grenzen wahrnehmen, Grenzen setzen – grundlegende Bausteine der Präventionsarbeit

Selbstwert zu entwickeln heißt auch, die eigenen Grenzen ernst zu nehmen. Sich selbst aktiv zu schützen bedeutet, ein Handlungsrepertoire zu entwickeln, das die Achtung dieser Grenzen vom Gegenüber einfordert.

Ein achtsames Umgehen mit eigenen Grenzen fördert auch die Wahrnehmung und Achtung der Grenzen anderer.

Die Fortbildung besteht aus verschiedenen Methoden und Übungen, die den TeilnehmerInnen ermöglichen, sich mit dem Thema für sich selbst und in der Gruppe auseinanderzusetzen. Dabei wird am 1. Tag die Wahrnehmung der eigenen Grenzen und am 2. Tag Strategien der Abgrenzung im Mittelpunkt stehen.

Abschließend werden praktikable Möglichkeiten und Wege der Umsetzung eines bewusst-achtsamen Umgangs mit Grenzen im Schul- bzw. Erziehungsalltag gemeinsam erarbeitet.

Methoden: Körperarbeit, Atem- und Entspannungstechniken, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.

Die Fortbildung richtet sich an pädagogische Fachkräfte und alle die interessiert sind.

Referentin: Regine Schumacher

Datum: 24. und 25.04.2009 von 10.00 h – 16.30 h (zweitägige Fortbildung)

Ort: Mädchenhaus HD e.V., Untere Neckarstr.17 in der Heidelberger Altstadt

Kosten aller Fortbildungen:

Siehe Organisatorisches (andere Seite)