**DONNERSTAG** HAUS DER JUGEND | **05.02.26** & UMGEBUNG | **09:00 BIS 16:30 UHR** FREIBURG

AG Mädchen* FREIBURG
Für eine geschlechtergerechte Jugendhilfe

# FACHFORUM MÄDCHEN*ARBEIT

## Essstörungen verstehen und begleiten
– Pädagogische Perspektiven auf Körperbild, Identität und Essverhalten im Jugendalter

## PROGRAMM

**09:00 | Anmeldung**

**09:15 | Begrüßung und Einführung ins Fachforum**
**Vortrag:** Ich hab das im Griff! – oder doch nicht? Essstörungen im Jugendalter erkennen, verstehen und erste Interventionen gestalten, *Regine Kottmann*
**Pause**
**Vortrag:** Essstörungen bei trans* und nicht-binären Jugendlichen, *Dr. Marie-Luise Springmann*
**Projektvorstellung:** Das Leben hat Gewicht, *Adriana Torres Topaga*

**12:45 | Mittagspause, Materialtische, Vernetzung**

**14:00 | Workshops**
**WS 1:** #ungefiltert – Mädchen*, Körperbilder, Social Media, *Regine Kottmann*
**WS 2:** Queere Jugendliche mit Essstörung – Verständnis, Haltung und Unterstützung, *Dr. Marie-Luise Springmann*
**WS 3:** Professionelle Hilfe für essgestörte Mädchen*, *Charlotte Gareis*
**WS 4:** Schönheitsideale im Blick – Reflexion und Impulse für die Arbeit mit Mädchen*, *Melanie Dunst*

**16:30 | Ende des Fachforums**

# FACHFORUM MÄDCHEN*ARBEIT 2026

Immer mehr junge Menschen entwickeln ein schwieriges Verhältnis zu Essen und Körperbild. Besonders Mädchen, trans, inter und nicht-binäre Jugendliche sind von Essstörungen überdurchschnittlich häufig betroffen – oft auch, weil gesellschaftliche Erwartungen und Identitätsfragen zusammenwirken.

Dieses Fachforum widmet sich den vielfältigen Formen, Ursachen und Funktionen von Essstörungen bei Mädchen, trans und nicht-binären Jugendlichen. Dabei werden neben individuellen Hintergründen auch gesellschaftspolitische Dimensionen wie patriarchale Strukturen oder der Einfluss von Social Media in den Blick genommen. Außerdem bekommen pädagogische Fachkräfte Impulse, wie sie betroffene Jugendliche unterstützen und begleiten können.

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

### ZIELGRUPPE

Zum Fachforum sind alle Frauen, trans, inter und nicht-binären pädagogischen Fachkräfte herzlich eingeladen. Niemand wird aufgrund des Namens oder des Aussehens bei der Anmeldung und Veranstaltung abgewiesen.

### ANMELDUNG

Ihr könnt euch **entweder für das Vormittagsprogramm und einen Nachmittags-Workshop** oder **nur für das Vormittagsprogramm** anmelden. Bitte gebt bei der Anmeldung an, **ob ihr einen Workshop** besuchen möchtet – und wenn ja, **welchen**.

Bitte unbedingt angeben: Vorname, Name, Institution bzw. Rolle, in der du am Fachforum teilnimmst, Wunschworkshop oder nur Vormittagsprogramm:
**anmeldung@ag-maedchen-freiburg.de**

**Anmeldung bis zum 26.01.26**

### KOSTEN

Das gesamte Fachforum ist kostenfrei.

### BARRIEREN

Die Räume im Haus der Jugend sind für Rollstuhlfahrer*innen zugänglich. Die Workshopräume sind jedoch unterschiedlich gut erreichbar. Bitte gebt uns bei der Anmeldung Bescheid, falls es für euch wichtig ist, dass der Workshop in einem rollstuhlgerechten Raum stattfindet. Sagt uns bitte auch Bescheid, wenn ihr bestimmte Bedürfnisse an den Raum habt.

Die Veranstaltenden behalten sich vor, von ihrem Hausrecht Gebrauch zu machen und Personen, die rechtsextremen Parteien oder Organisationen angehören, der rechtsextremen Szene zuzuordnen sind oder bereits in der Vergangenheit durch rassistische, antifeministische, queerfeindliche, nationalistische, antisemitische oder sonstige menschenverachtende Äußerungen in Erscheinung getreten sind, den Zutritt zur Veranstaltung zu verwehren oder von dieser auszuschließen.

# FACHFORUM MÄDCHEN*ARBEIT 2026
## VORMITTAGSPROGRAMM

**ANMELDUNG BIS ZUM 26.01.26**

### VORTRAG | Ich hab das im Griff! – oder doch nicht?
Essstörungen im Jugendalter erkennen, verstehen und erste Interventionen gestalten

Je früher riskantes Essverhalten und Essstörungen erkannt werden, desto besser die Chance für eine Genesung. Der Vortrag stellt die verschiedenen Essstörungen und ihre Erscheinungsformen vor. Die Sensibilisierung für Anzeichen und das Erleben der Betroffenen und ihrer Eltern stehen dabei im Mittelpunkt. Welche Belastungen sind insbesondere bei Mädchen* für die Entstehung von Essstörungen ausschlaggebend? Ängste, depressives Erleben und Erfahrungen von Beschämung können dabei ebenso eine Rolle spielen, wie enge Geschlechter- und Körpernormen, Familienkonflikte oder Erlebnisse von Hilflosigkeit und Überforderung. Anhand von Erfahrungen aus der Beratungspraxis wird ein vertieftes Verständnis der inneren Dynamik bei Essstörungen vermittelt. Ziel des Vortrages ist es, mehr Sicherheit im Umgang mit Betroffenen zu gewinnen und erste Interventionen zu kennen.

*Regine Kottmann*

### VORTRAG | Essstörungen bei trans* und nicht-binären Jugendlichen

Transgeschlechtliche und nicht-binäre Menschen haben ein deutlich erhöhtes Risiko, ein negatives Körperbild und Essstörungssymptome zu entwickeln – das zeigt der aktuelle Stand der Forschung ganz klar. Dem Jugendalter kommt dabei als kritischer Phase der Auseinandersetzung mit dem sich entwickelnden Körper und der sozialen Identität besondere Bedeutung zu. Aber weshalb ist das so? Inwieweit unterscheiden sich die Ursachen und Prozesse der Entwicklung einer Essstörung bei trans* und nicht-binären Personen gegenüber cisgeschlechtlichen Personen? Wie wirken persönliche Schwierigkeiten und der gesellschaftliche Hintergrund von Marginalisierung und Abwertung queerer Geschlechtsidentitäten zusammen? Was bedeutet das für Präventions- und Hilfsangebote? Diesen Fragen wird die Referentin nachgehen und dabei auf den aktuellen Stand der Forschung eingehen und psychologische Modelle von Essstörungen mit soziopolitischen Aspekten verknüpfen.

*Dr. Marie-Luise Springmann*

### PROJEKTVORSTELLUNG | Das Leben hat Gewicht
– ein Projekt von maiz - autonomes zentrum von & für migrantinnen, Linz (Österreich)

Das Projekt „Das Leben hat Gewicht!“ entwickelte ein Präventionsangebot zu Essstörungen, das junge Migrant*innen stärkte und gleichzeitig Fachkräfte und Institutionen erreichte. Kunst (z. B. Kochlabor, Ausstellung) diente dabei als zentrales Medium. Durch partizipative Methoden, künstlerische Zugänge und kritisches Bewusstsein wurden junge Migrant*innen gestärkt, gesellschaftliche Normen reflektiert und psychosoziale Belastungen sichtbar gemacht. Die zentrale Empfehlung lautet: Prävention muss dauerhaft reflexiv, machtkritisch und migrationssensibel verankert werden, um nachhaltig wirksam zu sein.

*Adriana Torres Topaga*

# FACHFORUM MÄDCHEN*ARBEIT 2026
## NACHMITTAGSPROGRAMM WORKSHOPS

**ANMELDUNG BIS ZUM 26.01.26**

### WS 1 | #ungefiltert – Mädchen*, Körperbilder, Social Media
Die Vermittlung von Körper- und Rollenbildern auf Social Media beeinflusst Mädchen* in ihrer Körperwahrnehmung und dem eigenen Selbstbild. Welche aktuellen Trends sind für die Entstehung von sorgenvollem Essverhalten und Essstörungen relevant? Wie können Pädagog*innen Mädchen* auf ihrem eigenen Weg zu einem gesunden Körpergefühl unterstützen? Erfahrungen und Best Practice Beispiele aus dem Projekt #ungefiltert werden vorgestellt und ausprobiert.
*Workshopleitung: Regine Kottmann*
*Ort: Haus der Jugend, Uhlandstr. 2*

### WS 2 | Queere Jugendliche mit Essstörung – Verständnis, Haltung und Unterstützung
Wie können pädagogische Fachpersonen queeren Jugendlichen mit Essstörungen begegnen und sie unterstützen? Welche Rolle spielen dabei der persönliche Hintergrund und eigene Erfahrungen, sowohl mit den Themen Essen und Körper, als auch mit Diskriminierung und sozialen Privilegien? In diesem Workshop wird eine Vertiefung bzw. Erweiterung der Inhalte aus dem Vortrag zu Essstörungen bei trans* und nicht-binären Jugendlichen angeboten, die auf die eigene Haltung und Erfahrung fokussiert.
*Workshopleitung: Dr. Marie-Luise Springmann*
*Ort: fz* - Feministisches Zentrum, Faulerstr. 20*

### WS 3 | Professionelle Hilfe für essgestörte Mädchen*
Wie kann ich Mädchen* unterstützen, so dass sie bei problematischem Essverhalten oder einer Essstörung professionelle Hilfe bekommen? Wie komme ich ins Gespräch? Wie gehe ich mit fehlender Krankheitseinsicht um, die ein Symptom der Essstörung ist?
Welche Phasen gibt es in diesem Prozess? Wo gibt es Grenzen der Hilfsmöglichkeiten?
Es gibt die Möglichkeit, Fälle aus der eigenen Arbeit einzubringen.
Zudem werden kleinere Methoden aus der Beratungsarbeit vorgestellt.
*Workshopleitung: Charlotte Gareis*
*Ort: Basler 8, Gruppenraum, Basler Str. 8*

### WS 4 | Schönheitsideale im Blick – Reflexion und Impulse für die Arbeit mit Mädchen*
Nicht sportlich genug? Nicht dünn genug? Wie prägen solche Schönheitsideale die Selbstwahrnehmung und das Essverhalten von Mädchen* – und wie wirken sie auch auf uns als Fachkräfte? Im Workshop verschaffen wir uns einen Überblick über Schönheitsideale, Social Media, strukturelle Bias, Food Policy und häufige Folgen davon für Mädchen*. Die Teilnehmenden lernen praxisnahe Methoden kennen, reflektieren ihr eigenes Handeln und erhalten konkrete Werkzeuge für die Arbeit mit Mädchen*.
*Workshopleitung: Melanie Dunst*
*Ort: Gelbes Forum, Paritätischer, Kaiser-Joseph-Str. 268*

# FACHFORUM MÄDCHEN*ARBEIT 2026
## REFERIERENDE UND ORGANISATIONEN

**ANMELDUNG BIS ZUM 26.01.26**

### REFERIERENDE/WORKSHOPLEITUNGEN

**Melanie Dunst** hat Soziale Arbeit an der Evangelischen Hochschule Freiburg studiert. Sie berät Studierende und arbeitete von 2020–2025 in der Präventionsarbeit an Schulen und in Mädchen*gruppen beim FMGZ Freiburg zu Themen wie Sexualpädagogik, psychischen Krisen und Essstörungen.

**Charlotte Gareis**, Dipl. Sozialpädagogin, systemische Beraterin, FrauenMädchenGesundheitsZentrum Freiburg e.V. (FMGZ).

**Regine Kottmann,** Dipl. Sportpädagogin, Systemische Supervisorin (DGSF), Leitung Lebenshunger, Präventions- und Beratungsstelle bei Essstörungen, tima e.V. Tübingen.

**Dr. Marie-Luise Springmann** ist klinische Psychologin und arbeitet als Therapeutin und Dozentin. Sie promovierte zum Thema Essstörungen und Geschlecht aus einer feministischen und queeren Perspektive. Ihr Interesse gilt den Schnittstellen zwischen Psychologie und Gesellschaft sowie Therapie, Forschung und Politik.

**Adriana Torres Topaga**, Künstlerin und Designerin. In ihrer Arbeit verfolgt sie auf experimentelle und interdisziplinäre Weise sozio-ökologische Reflexion und Transformation. Kunstleiterin des Projekts „Das Leben hat Gewicht!“, Linz (Österreich).

### ORGANISATIONEN

**maiz ist…**
Selbstorganisation – Partizipation – Autonomie – Widerstand – Transformation – Utopie…
…Ein unabhängiger Verein von und für Migrantinnen, der Lebens- und Arbeitsbedingungen von Migrant*innen in Österreich verbessert, politische und kulturelle Teilhabe stärkt und für gerechtere gesellschaftliche Verhältnisse arbeitet.
*www.maiz.at*

**FMGZ**
Das Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum (FMGZ) ist eine Beratungsstelle für Mädchen* und Frauen*, aber auch für Fachkräfte und Eltern zu Themen der körperlichen und psychischen Gesundheit wie z.B. Essstörungen oder Selbstverletzungen. Außerdem bietet das FMGZ Präventionsworkshops an.
*www.fmgz-freiburg.de*

**Lebenshunger**
Präventions- & Beratungsstelle bei Ess-Störungen in Tübingen von tima e.V. - Tübinger Initiative für Mädchen*arbeit e.V.
*www.tima-ev.de/essstoerungen-lebenshunger*