

Fachtagung Sucht und Gender

## Selbst- und Leistungsoptimierung bei jungen Menschen

Selbst- und Leistungsoptimierung auf allen Ebenen: Lebensziel jung (bleiben) und dabei stets schön, „gesund“, beliebt und erfolgreich sein. Denn: Als attraktiv gilt ausschließlich Kleidergröße 36 oder Sixpack. Nur mit den besten Noten klappt der Zugang zur „gewünschten“ Ausbildung. 24-Stunden-Erreichbarkeit wird als selbstverständlich erachtet. Diverse Apps kontrollieren, ob man heute schon genügend Treppenstufen gelaufen ist, ob man genügend gelernt hat und wie viele Likes der letzte Instagram-Post hatte...

In Zeiten der Individualisierung, in denen jede\*r selber für das eigene Glück oder Unglück verantwortlich zu sein scheint, bleiben gerade junge Menschen oftmals auf der Strecke. Einige versuchen über leistungssteigernde Substanzen, exzessiven Sport, Konsum, Diäten und Essstörungen den Anforderungen und dem „Ideal“ gerecht zu werden. Andere reagieren mit Rückzug, konsumieren Drogen und Alkohol, um den Druck zu ertragen.

Zu welchen „Strategien“ greifen Mädchen/junge Frauen, Jungen/junge Männer? Was sind gemeinsame Problemlagen und wo lassen sich geschlechtsspezifische Unterschiede feststellen?

Die Tagung beschäftigt sich mit den verschiedenen Facetten von Selbst- und Leistungsoptimierung unter geschlechtsspezifischen Aspekten und setzt sich außerdem mit der Lebenssituation von jungen Menschen auseinander, denen durch soziale Ungleichheit, Flucht oder andere Gründe gesellschaftliche Zugänge verschlossen bleiben.

Zusätzlich richten wir auch den Blick auf die pädagogischen Fachkräfte, die ebenfalls nicht frei von diesen gesellschaftlichen Anforderungen sind. Angebote zu den Themen Achtsamkeit und Selbstreflexion runden die Veranstaltung ab.

## PROGRAMM

Donnerstag, 15.11.2018

13.30-  
14.00 **Anmeldung und Ankommen**

---

14.00-  
14.10 **Qi Gong**

---

14.10-  
14.55 **Eröffnung der Tagung  
Begrüßung durch die Veranstalter\*innen**

---

### **Grußworte:**

Stadtrat Christian Müller, in Vertretung des Oberbürgermeisters Dieter Reiter

Esther Maffei, Amtsleiterin des Stadtjugendamts München, Sozialreferat der LH München

Andrea Mager-Tschira, Leiterin der Hauptabteilung Gesundheitsvorsorge, Referat für Gesundheit und Umwelt der LH München

---

14.55-  
16.10 **Vortrag: Bloß kein Opfer werden! Optimierung als Normalität**  
Prof. Dr. Paula-Irene Villa, Ludwig-Maximilians-Universität München

---

16.10-  
16.30 **Kaffeepause**

---

16.30-  
18.00 **WORKSHOPS & VORTRÄGE**

---

**1.) Lebens\_aufgabe Körper – Mädchen\* und Selbstoptimierung Workshop**  
Zsuzsa Sandor und Danii Arendt, amanda - Projekt für Mädchen\* und junge Frauen\*

---

**2.) Hirndoping: Was steckt hinter dem Trend und wie gehen wir damit um?**  
*Workshop*  
Sascha Milin, Zentrum für Interdisziplinäre Suchtforschung der Universität Hamburg

---

**3.) Trans\* und Inter\* - Das Streben nach Ruhe Interaktiver Vortrag**  
Andrea Schuler, Sozialwissenschaftler\_in  
Vincent Reindl, Sozialpädagoge

---

**4.) Nicht erst Gras über die Sache wachsen lassen... Jugendliche und Cannabis Workshop**  
Julia Straub, Fachstelle für Suchtprävention Berlin

**5.) Achtsamkeit im (pädagogischen) Alltag *Workshop***

Sophia Küster-Benkhofer, extra e.V.

---

**6.) Neue Psychotrope Substanzen (NPS) / Legal Highs *Vortrag***

Kay Mayer, Condrobs e.V.

---

**Freitag, 16.11.2018**

08.30-  
09.00 **Ankommen**

---

09.00-  
09.10 **Qi Gong**

---

09.10-  
09.25 **Rückschau auf den ersten Veranstaltungstag**

---

09.25-  
10.25 **Vortrag: Shell Jugendstudie**  
Ingo Leven, Kantar Deutschland GmbH

---

10.25-  
11.25 **Vortrag: Top Girls – junge Frauen unter Selbstoptimierungsdruck**  
Prof. Dr. Barbara Thiessen, Hochschule Landshut

---

11.25-  
11.45 **Kaffeepause**

---

11.45-  
12.45 **Vortrag: Selbstoptimierungswahn und das Gesetz traditioneller Männlichkeit?**  
Björn Süfke, Diplom-Psychologe, Buchautor

---

12.45-  
13.45 **Mittagspause**

---

13.45-  
15.15 **WORKSHOPS & VORTRÄGE**

---

**7.) Lebensziel: Model – Mama – Managerin. Wie schaffe ich das ohne  
Essstörung?! *Workshop***

Carolin Martinovic und Eveline Müller, Therapienetz Essstörungen

---

**8.) Kinder suchtkranker Eltern *Workshop***

Katharina Nagy, extra e.V.

---

**9.) Jugend im digitalen Zeitalter *Workshop***

Florian Hoffmann, Condrobs e.V.

---

**10.) Körpererfahrungen männlicher Jugendlicher im Kontext der Jungenarbeit:  
Körper und Kraftsport als Ressourcen? *Workshop***

Jonas Mahlert, Jungen im Blick

---

**11.) Das infernalische Quartett der Stressentstehung – Schüler\*innen stark  
machen gegen Leistungsangst und -stress *Workshop***

Robert Rödern, Staatl. Schulberatungsstelle München

---

**12.) Flucht und Sucht 2-teiliger Vortrag**

**a) Die gescheiterten Helden – suchtspezifische Aspekte in der Arbeit mit  
unbegleiteten minderjährigen männlichen Flüchtlingen**

Norbert Wittmann, mudra - Alternative Jugend- und Drogenhilfe Nürnberg e.V.

**b) Suchtrisiko junger geflüchteter Frauen**

Katrin Bahr und Sophia Berthuet, Condrobs e.V.

---

15.15-  
15.45 **Kaffeepause**

---

15.45-  
16.45 **Vortrag: Die Speed-Gesellschaft und ihre psychosozialen Kosten**  
Prof. Dr. Heiner Keupp, Universität München

---

16.45-  
17.00 **Verabschiedung**

---

Programmänderungen vorbehalten.

**Donnerstag, 15.11., 13.30-18.00 Uhr**

**Freitag, 16.11., 8.30-17.00 Uhr**

**Bitte beachten Sie:**

**Eine Anmeldung ist nur für beide Tage möglich.**

**Ort:**

**Referat für Bildung und Sport, Landeshauptstadt München**

**Bayerstr. 28, 80335 München**

Die Workshops finden z.T. in anderen naheliegenden Gebäuden statt, Sie erhalten dazu alle Informationen zu Beginn der Tagung.

Der Tagungsort ist weitgehend barrierefrei. Bei Fragen wenden sie sich gerne an uns.

**Zielgruppe:**

**Fachkräfte aus Schule, Prävention, Jugendhilfe und Suchthilfe;**

**Lehrer\*innen**

**Teilnahmegebühr: 45 Euro**

(Ausnahme: Lehrkräften und pädagogischen Fachkräften von Schulen im Gebiet München Stadt steht ein Kontingent für kostenfreie Teilnahme zur Verfügung. Anmeldung dieser Personengruppe bitte beim Pädagogischen Institut München, E-Mail: heidi.rottmaier@muenchen.de, Kurs-Nr.: 74-KC0.36.)

**Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung unbedingt folgende Daten an:**

- Workshop- bzw. Vortrag-Auswahl (Nr. 1-6 und 7-12): pro Tag einen plus jeweils eine Alternative
- Name, Vorname
- Telefonnummer und E-Mail-Adresse
- Rechnungsadresse

**Anmeldung schriftlich oder per E-Mail an:**

Adresse: Kontakt- und Informationsstelle für Mädchenarbeit IMMA e.V.  
Humboldtstr. 18, 81543 München

Telefon: 089 / 30 90 415-21

Fax: 089 / 30 90 415-15

E-Mail: kontakt.informationsstelle@imma.de

**Anmeldeschluss: 18.10.2018**

Ein kostenloser Rücktritt ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich und muss schriftlich erfolgen, danach fallen 80% der Teilnahmegebühr an.

Rechnungserstellung (per E-Mail) erfolgt nach Anmeldeschluss, erst dann muss die Teilnahmegebühr überwiesen werden.

Die Teilnehmer\*innenzahl ist begrenzt.

**Eine Veranstaltung des Münchner Fachforums für Mädchenarbeit in Kooperation mit:**



*Schirmpatin: Bürgermeisterin Christine Strobl*

Donnerstag, 15.11.2018

---

### VORTRAG IM PLENUM (für alle Teilnehmenden)

#### **Vortrag: Bloß kein Opfer werden! Optimierung als Normalität**

Der Vortrag geht den Normen und Imperativen nach, denen junge Menschen heute im Aufwachsen begegnen, und mit denen sie sich auseinander setzen müssen. Die Rhetorik der „Optimierung“ ist dabei zentral. Doch, anders als vielfach in Medien oder Alltagsgesprächen angenommen, geht es dabei weniger um eine andauernde Steigerung von Leistung oder Erscheinung, sondern um gegenwärtige Formen des Normal-Seins. Verhandelt wird dabei eine Ethik der Selbst-Ermächtigung, über die sich Jugendliche und ihre Eltern unheimlich einig sind.

*Prof. Dr. Paula-Irene Villa, Inhaberin des Lehrstuhls für Soziologie und Gender-Studies an der Ludwig-Maximilians-Universität München*

---

### WORKSHOPS & VORTRÄGE

(Bitte bei der Anmeldung einen Vortrag/Workshop zwischen Nr. 1 und 6 wählen, plus eine Alternative)

#### **1) Lebens\_aufgabe Körper – Mädchen\* und Selbstopтимierung Workshop**

Ob Werbung, YouTube-Channels oder Instagram – Mädchen\* und junge Frauen\* bekommen täglich unzählige Aufforderungen und Tipps zur Selbstopтимierung. Der Körper ist ein Projekt und die Freiheit ist groß. Im Workshop wollen wir herausfinden, wann aus dem spielerischen Ausprobieren ein Leidensdruck entsteht und wie wir das Thema pädagogisch mit Mädchen\* und jungen Frauen\* aufgreifen können.  
*Zsuzsa Sandor, Dipl. Sozialpädagogin, Traumafachberaterin und Danii Arendt, Sozialpädagogin (B.A.), Philosophin (Bacc.phil.), Dipl. Theologin; beide: amanda – Projekt für Mädchen\* und junge Frauen\**

#### **2) Hirndoping: Was steckt hinter dem Trend und wie gehen wir damit um? Workshop**

Stimulierende psychoaktive Substanzen nehmen in der Beliebtheit bei Jugendlichen zu. Im Verlauf des Workshops werden die Motive untersucht, insbesondere Antworten darauf gesucht, ob diese Substanzen überhaupt nachhaltig die Leistungsfähigkeit stärken können und welche Risiken mit Ihrer Einnahme verbunden.

*Sascha Milin, MA, Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Zentrum für Interdisziplinäre Suchtforschung der Universität Hamburg*

#### **3) Trans\* und Inter\* – Das Streben nach Ruhe Interaktiver Vortrag**

Einführung und Sensibilisierung zu den Themen Trans\* und Inter\* mit einem Fokus auf die Bedeutung stofflicher und nichtstofflicher Sucht, Auswirkungen von Minoritätenstress, internalisierten und externen Rollenerwartungen.

*Andrea Schuler, Sozialwissenschaftler\_in und Vincent Reindl, Sozialpädagoge*

#### **4) Nicht erst Gras über die Sache wachsen lassen... Jugendliche und Cannabis Workshop**

Der Workshop beschäftigt sich mit Motiven des Cannabiskonsums von Jugendlichen und dem Einfluss von Anforderungen aus Schule und Gesellschaft. Diskutiert wird, welchen Herausforderungen sich Prävention stellen muss und wie zielgruppengerecht reagiert werden kann.

*Julia Straub, Referentin Fachstelle für Suchtprävention Berlin*

### **5) Achtsamkeit im (pädagogischen) Alltag Workshop**

Das Thema „Achtsamkeit“ nimmt in unserer schnelllebigen und leistungsbezogenen Gesellschaft einen immer höheren Stellenwert ein. Im Workshop werden Achtsamkeitstechniken vorgestellt und mit den Teilnehmer\*innen durchgeführt, die sowohl in der Arbeit mit der eigenen Klientel eingesetzt werden als auch für die sozialpädagogischen Fachkräfte selbst von großem Nutzen sein können.

*Sophia Küster-Benkhofer, Diplom-Pädagogin, Suchtberaterin extra e.V. Suchthilfe für Frauen und Angehörige*

### **6) Neue Psychotrope Substanzen (NPS) / Legal Highs Vortrag**

Ein kurzer Einblick in die derzeitige Situation mit erlaubten und unerlaubten Suchtstoffen/Drogen und ihrer Besonderheiten. Im Rahmen der täglichen Streetwork-Arbeit steht ConAction stets Veränderungen und Entwicklungen im Gebiet Sucht/Konsum/Drogen gegenüber. Neue Psychotrope Substanzen sind bei Weitem kein einfacher Hype mehr sondern haben sich auf dem Markt etabliert – mit all ihren gefährlichen (Neben-)Wirkungen. Wir geben einen kurzen Überblick über die allgemeine Wirkungsweise von Drogen/Suchtstoffen und berichten über unsere Erfahrungen mit NPS.

*Kay Mayer, Soz.-Päd. (B.A.), Einrichtungsleitung ConAction Condrops e.V.*

---

**Freitag, 16.11.2018**

---

## **VORTRÄGE IM PLENUM (für alle Teilnehmenden)**

### **Vortrag: Shell Jugendstudie**

*Ingo Leven, Associate Director Familie, Bildung, Kantar Deutschland GmbH*

### **Vortrag: Top Girls – junge Frauen unter Selbstoptimierungsdruck**

Junge Frauen gelten heute als Gewinnerinnen des sozialen Wandels: sie haben junge Männer bei den schulischen Abschlüssen überflügelt, zeigen sich in Umfragen als selbstbewusst, leistungsstark und hochmotiviert. Im Vortrag wird die Rückseite neoliberaler Selbstoptimierungspraktiken gezeigt: Druck, rigide Schönheitsnormen und Fortbestand traditioneller Geschlechtermuster hinter hippen Fassaden. Zudem werden Verliererinnen gerne übersehen. Dazu zählen diejenigen, die aufgrund sozialer und kultureller Randständigkeit kaum Chancen haben.

*Prof. Dr. Barbara Thiessen, Hochschullehrerin für gendersensible Soziale Arbeit an der Hochschule Landshut, Supervisorin*

### **Vortrag: Selbstoptimierungswahn und das Gesetz traditioneller Männlichkeit?**

Was gestern noch als männlich galt, ist heute verpönt – und auch wieder nicht. Der Mann von heute soll gefühlvoll sein, aber kein Weichei. Ein 24-Stunden-Papa, aber bitte auch beruflich ein Überflieger. Das neue gesellschaftliche Motto „Optimize yourself!“ trifft die Männer just zur Zeit des Wandels ihrer Geschlechtsrolle. Kein Wunder also, dass Mann verwirrt ist. In seinem Vortrag fordert der Männertherapeut und Buchautor Björn Süfke die Männer daher auf, sich von den Ansprüchen der Gesellschaft, den traditionellen wie den modernen, loszusagen und ihre eigene Männlichkeit „neu zu erfinden“. Und er appelliert an die Frauen, diese Veränderungen auch wirklich zuzulassen. Denn nur so werden wir letztlich alle profitieren: durch Partner- und Elternschaft auf Augenhöhe und eine wahrhaft gleichberechtigte Gesellschaft.

*Björn Süfke, Diplom-Psychologe, Männertherapeut, Buchautor*

---

## WORKSHOPS & VORTRÄGE

(Bitte bei der Anmeldung einen Vortrag/Workshop zwischen Nr. 7 und 12 wählen, plus eine Alternative)

### **7) Lebensziel: Model – Mama – Managerin. Wie schaffe ich das ohne Essstörung?!** *Workshop*

Für Mädchen und junge Frauen scheinen das Schönheitsideal und die Entscheidung Karriere und/oder Familie die Schlagworte in Bezug auf Leistungsdruck und Selbstoptimierung. Nicht selten suchen sie sich ihren Lösungsweg in einer Essstörung.

In diesem Workshop werden wir Bereiche beleuchten, die diesen Druck herstellen und stets reproduzieren. Einen weiteren Schwerpunkt setzen wir auf den Lösungsversuch Essstörungen, geben Input zu Erscheinungsformen und Entstehungshintergründen und bieten Raum für Fragen aus der eigenen Praxis und Anregung zur präventiven Arbeit.

*Carolin Martinovic, Diplom Sozialpädagogin, Systemische Therapeutin und Beraterin, Systemische Kinder- und Jugendlichentherapeutin und Eveline Müller, Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Supervisorin und Lehrtherapeutin; beide: Therapienetz Essstörung*

### **8) Kinder suchtkranker Eltern Workshop**

Der Workshop beinhaltet einen einführenden Kurzvortrag und gibt einen Überblick über versch. Hilfsangebote für Kinder. Nach einem gemeinsamen Mentalisieren (Übung) soll zum Abschluss eine offene Diskussions- und Fragerunde stattfinden.

*Katharina Nagy, Erzieherin, extra e.V. Suchthilfe für Frauen und Angehörige*

### **9) Jugend im digitalen Zeitalter Workshop**

Egal ob beim Essen, bei Treffen mit Freund\*innen und sogar in intimen Momenten: Kaum einem (Teenager) gelingt es, länger von seinem Smartphone zu lassen.

In diesem Workshop geht es um die Bedeutung verschiedener digitaler Medien für die Lebenswelt von Mädchen und Jungen. Insbesondere steht die Vermittlung eines mündigen und selbstbestimmten Umgangs im Vordergrund.

*Florian Hoffmann, Sozialpädagoge, Fachinformatiker, Präventionsfachkraft Inside Condrobs e.V.*

### **10) Körpererfahrungen männlicher Jugendlicher im Kontext der Jungenarbeit: Körper und Kraftsport als Ressourcen? Workshop**

Der Workshop befasst sich mit den Fragen: Mit welchen Herausforderungen sehen sich Jungen und männliche Jugendliche konfrontiert? Welche Ressourcen ergeben sich für Jugendliche aus Körper, insbesondere aus dem Kraftsport? Welche Risiken können daraus entstehen? Was heißt das für uns als Jungenarbeiter oder Sozialpädagog\*innen, die mit Jungen arbeiten?

Zudem findet ein Austausch über mögliche Methoden statt, die zur Entlastung der Jungen von normativen Männlichkeitsbildern dienen.

*Jonas Mahlert, Sozialpädagoge, B.A. of International Business, Mitarbeit bei Jungen im Blick Stuttgart*

### **11) Das infernalische Quartett der Stressentstehung – Schüler\*innen stark machen gegen Leistungsangst und –stress Workshop**

Ausgehend von eigenen Erfahrungen werden Faktoren betrachtet, die Stress und Angst auslösen bzw. begünstigen. Auf der Grundlage verschiedener Stressmodelle wird eine Vielzahl von Interventionsmöglichkeiten gesammelt.

*Robert Rödern, Grundschullehrer und Schulpsychologe an der Staatlichen Schulberatungsstelle München, Supervisor, Regionalbeauftragter für Demokratie und Toleranz im Bereich Extremismus-Prävention*

## **12) Flucht und Sucht 2-teiliger Vortrag**

### **a) Die gescheiterten Helden – suchtspezifische Aspekte in der Arbeit mit unbegleiteten minderjährigen männlichen Flüchtlingen**

9 von 10 unbegleiteten jugendlichen Flüchtlingen sind Jungen. Sie bringen häufig andere geschlechtstypische Prägungen durch ihre Herkunftskulturen mit. Sie haben unterschiedlichste Bewältigungsstrategien durch Flucht, Krieg, Terror und existentielle Not entwickelt und erfahren. Sie tragen in sich erlebte Traumata, haben Angst vor der Zukunft und haben häufig unerfüllbare Familienaufträge. Herausforderungen vor den „Mann“ fast nur scheitern kann, dabei sind sie noch „Jungen“. Wie kann psychosoziale Förderung dieser Jungen gelingen, um gesundheitsschädlichem Verhalten wie Sucht vorzubeugen?

*Norbert Wittmann, Diplomsozialpädagoge, Systemischer Paar- Familientherapeut, Leitung Jugendhilfen, mudra - Alternative Jugend- und Drogenhilfe Nürnberg e.V.*

### **b) Suchtrisiko junger geflüchteter Frauen**

Frauen haben spezifische Fluchtgründe, hier angekommen müssen sie viel leisten: Kulturschock überwinden, neue Sprache lernen, Alltag bewältigen, neue weibliche Rollendefinition. Es entstehen Suchtrisiken – Handlungsstrategien müssen entwickelt werden.

*Katrin Bahr, Condrobs e.V., Bereichs-Geschäftsführerin Angebote für Frauen\* und Männer\* in München und Sophia Berthuet, Condrobs e.V., Abteilungsleitung Arbeit mit Frauen und Geflüchteten*

---

## **VORTRAG IM PLENUM (für alle Teilnehmenden)**

### **Vortrag: Die Speed-Gesellschaft und ihre psychosozialen Kosten**

Der globalisierte Kapitalismus hat zu einer Beschleunigung der Abläufe in den beruflichen und privaten Lebenswelten geführt. Der gesellschaftliche Fitness-Parcours hat kein Ziel, an dem man ankommen kann, sondern es ist eine nach oben offene Skala. Es ist kein Zufall, dass gegenwärtig favorisierte illegale Drogen unter der Kategorie „Speed“ eingeordnet werden. Um wirksame Gegenstrategien zu entwickeln, ist eine kritische „Gesellschaftsdiagnostik“ erforderlich.

*Prof. Dr. Heiner Keupp, emeritierter Hochschullehrer für Sozial- und Gemeindepsychologie an der Universität München, Gastprofessor an der Universität Bozen*