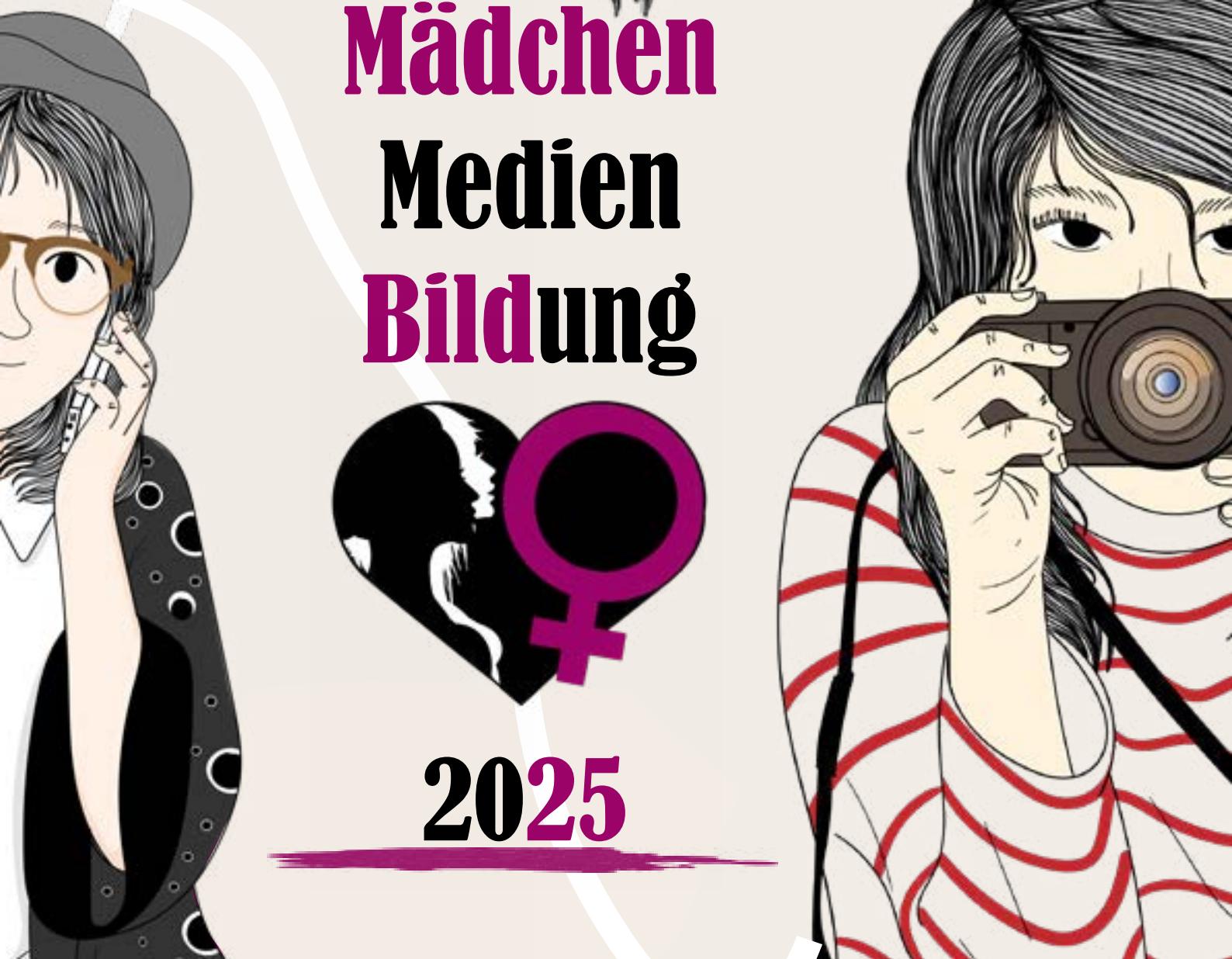




# Mädchen Medien Bildung



2025

# Mädchen. Medien. Bildung.

# Online-Workshops

## Mädchen\*. Medien. Bildung. Empowerment in Zeiten von Social Media & Co.

Fortbildungsreihe von MuK Hessen e.V. für Multiplikator\*innen und sozialpädagogisches Fachpersonal aus der Mädchenarbeit in ganz Hessen

Wir entwickeln  
praxisorientierte Projekte

Wir zeigen Apps und  
kreative Methoden

Wir informieren über  
mediale Phänomene

Wir sprechen  
über Feminismus

Wir stärken das  
Netzwerk

Wir vermitteln  
soziokulturelle Hintergründe

## Programm 2025

Soziale Medien prägen das Verhältnis junger Mädchen und Frauen zu ihrem Körper und ihren Gefühlen. KI-gestützte Bildfilter, unrealistische Schönheitsstandards und permanente Selbstoptimierung erzeugen einen emotionalen Dauerdruck. Gleichzeitig brechen junge Influencer\*innen mit überholten Körperidealen, teilen unbearbeitete Fotos und sprechen offen über emotionale Verletzlichkeit. Sie verwandeln soziale Medien in Räume der Selbstermächtigung, in denen verschiedene Körperperformen gefeiert und authentische Gefühlswelten sichtbar werden. Diese neue Generation versteht den eigenen Körper nicht mehr als Objekt der Bewertung, sondern als Ausdruck ihrer Identität und Stärke. Pädagogische Fachkräfte stehen nun vor der Aufgabe, Mädchen\* bei der Entwicklung eines gesunden Verhältnisses zu ihrem Körper und ihren Emotionen im digitalen Raum zu unterstützen. Dies erfordert mehr als technische Medienkompetenz – es braucht ein tiefes Verständnis für die Verschränkung von digitalem Körpererleben und emotionaler Gesundheit. Für andere, vor allem aber auch für sich selbst. Genau darum soll in diesem Jahr in unseren vier Online-Angeboten und dem anschließenden Praxistag gehen.

**21. August 2025 / 10:00-12:00 Uhr**  
**Franziska Seidel**

#Digitalen Stress reduzieren – mentale Gesundheit stärken

Noch ein Video, schnell ein Mailing, lauter Nachrichten im Gruppenchat – und schon ist die Zeit am Handy verflogen. Wer kennt das nicht? Ob privat oder beruflich, zur Recherche oder Unterhaltung: Was hilfreich ist, kann schnell zum Stressfaktor werden. Doch was genau ist digitaler Stress – und wie zeigt er sich? Wie lässt er sich loslassen so dass wir Medien selbstbestimmt nutzen? Und was bedeutet das für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen? In diesem Workshop reflektieren wir unser eigenes Nutzungsverhalten, diskutieren digitale Gewohnheiten und lernen das Prinzip selbstbestimmter Mediennutzung kennen – mit Impulsen aus Medienpädagogik und Stressmanagement.

**Franziska Seidel** ist Medienpädagogin (M.A.) und Mitgründerin von extrazwei. Die Frage wie digitale Medien mit unserer Gesundheit zusammenhängen beschäftigt sie seit mehreren Jahren. Da der Zusammenhang in der klassischen Medienbildung bisher wenig betrachtet wird, hat sie 2021 gemeinsam mit ihrer Geschäftspartnerin Heide Hütter, Gesundheitswissenschaftlerin und Stresstrainerin extrazwei gegründet. Sie begleiten Organisationen und Einzelpersonen aus der fremdgesteuerten Nutzung digitaler Medien hin zur produktiven, selbstbestimmten Nutzung. Mehr unter [www.extrazwei.de](http://www.extrazwei.de)

**3. September 2025 / 10:00-12:00 Uhr**  
**Kirsten Hummerich**

#Haltung stärken – Selbstwirksamkeit fördern: Embodiment in der Mädchen\*arbeit

Wie können Mädchen\* in herausfordernden Zeiten innere Stabilität und äußere Präsenz entwickeln? Dieser Workshop vermittelt alltagstaugliche Impulse aus Coaching, Körperarbeit und Psychologie – für mehr Selbstbewusstsein, Gelassenheit und ein klares Standing. Mit praktischen Übungen zur Körperwahrnehmung, mentalen Ausrichtung und bewusster Haltung erproben wir wirkungsvolle Tools für die pädagogische Arbeit – und für uns selbst. Denn wer andere begleiten will, braucht auch eine gute Verbindung zu sich. Der Workshop bietet Raum für Selbsterfahrung, Austausch und Inspiration, um Mädchen\* in ihrer Selbstwirksamkeit nachhaltig zu stärken.

**Kirsten Hummerich** ist Persönlichkeitscoachin, Keynote-Speakerin und Bewegungspädagogin. Sie verbindet mentale Gesundheit, innere und äußere Haltung sowie Empowerment zu einem ganzheitlichen Ansatz – mit viel Herz, Humor und fundierter Erfahrung. Mehr unter <https://www.kirstenhummerich.de>

## 23. September 2025 / 10:00-12:00 Uhr Luise Görlach

### #Digitale Selbstverteidigung: Toolkiste für die Arbeit mit Mädchen\*

In diesem Workshop erhalten Fachkräfte Impulse und praxisnahe Methoden, um Jugendliche beim Schutz ihrer Daten und ihrer digitalen Identität zu unterstützen. Vorgestellt werden zwei Broschüren, die gemeinsam mit Jugendlichen oder in Einzelarbeit genutzt werden können. Inhalte sind u. a. der bewusste Umgang mit Datenspuren, das Verstehen digitaler Mechanismen und einfache Schritte zur digitalen Selbstverteidigung – von sicheren Passwörtern bis zur Erkennung von Phishing. Neben der inhaltlichen Einführung teilt Luise Görlach ihre didaktische Schatzkiste für die pädagogische Praxis. Alle Materialien stehen als PDF zur Verfügung.

**Luise Görlach** ist Netzaktivistin, Referentin und Beraterin für digitale Selbstbestimmung. Mit einem interdisziplinären Hintergrund in Psychologie, Erziehungswissenschaften, Kultur und Design verbindet sie Digitalisierung, Bildung und Feminismus. In Vorträgen und Workshops stärkt sie digitale Mündigkeit, Datenschutz und Cybersicherheit – praxisnah und zielgruppenspezifisch. Seit 2023 berät sie Schutz- und Beratungseinrichtungen zu datenschutzfreundlicher Digitalisierung. Ihr Buch „Digitale Selbstbestimmung: Jetzt!“ erschien 2022. Mehr unter [www.luisegoerlach.de](http://www.luisegoerlach.de)

## 23. Oktober 2025 / 10:00-12:00 Uhr Lilian Schwerdtner

### #Empowernd und selbstbestimmt mit MINTA über sexualisierte Gewalt sprechen

Sexualisierte Gewalt gehört, sowohl als persönliche Erfahrung als auch durch Medien vermittelt, zur Lebenswelt junger MINTA (=Mädchen, inter, nichtbinäre, trans und agender Personen). Daher sind Aufklärung und Empowerment wichtig. Wie können pädagogische Fachkräfte sexualisierte Gewalt einfühlsam thematisieren und dabei die Selbstbestimmung der Mädchen\* achten? Dieser interaktive Workshop vermittelt nötiges Hintergrundwissen und klärt z.B. Vergewaltigungsmythen auf. Anhand von realen medialen Fallbeispielen wird in Kleingruppen erarbeitet, wie in der Mädchen\*arbeit gut über sexualisierte Gewalt gesprochen werden kann.

**Lilian Schwerdtner** ist Autorin, Podcasterin und Speakerin mit Schwerpunkt auf feministischer Theorie, insbesondere sexualisierter Gewalt. Seit 2020 produziert sie als Teil des Berliner Kollektivs Actions against Rape Culture den Podcast „Not your Opfer“, mit dem Betroffene unterstützt und Empowermentstrategien geteilt werden sollen. 2021 ist Lilians Buch „Sprechen und Schweigen über sexualisierte Gewalt“ erschienen. Mehr unter [www.lilianschwerdtner.de](http://www.lilianschwerdtner.de)

# Praxistag, SAVE THE DATE!

## 26. November 2025 / 9:30-17:00 Uhr Mädchen\*. Medien. Bildung in der Praxis

An unserem Praxistag widmen wir uns dem Thema KI und Empathie. Dabei geht es vor allem um die Frage nach Beziehung zu mir selbst als Mensch und vor allem im Netzwerk untereinander – als Gegengewicht zu Chatbots und digitalem Alltag. Beides wichtige Bausteine in der praktischen Mädchen\*arbeit, die aktuell eine klare Haltung erfordern. Neben Vorträgen gibt es in Workshops Zeit für Austausch und Diskussion. Ein detailliertes Programm folgt in Kürze.

Ort: Kulturzentrum Bessunger Knabenschule, Ludwigshöhstraße 42, 64285 Darmstadt

**Die Anmeldung zu allen Workshops ist ab sofort möglich.**

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine verbindliche Anmeldung erfolgt unter [einwohlt@muk-hessen.de](mailto:einwohlt@muk-hessen.de) unter Angabe Ihrer E-Mail-Adresse und Institution. Die Zusendung des Teilnahmelinks erfolgt zeitnah vor der jeweiligen Online-Veranstaltung.



### Kontakt:

Ilona Einwohlt  
Institut für Medienpädagogik und Kommunikation Hessen e.V.  
Forstmeisterstraße 11  
64285 Darmstadt  
mail: [einwohlt@muk-hessen.de](mailto:einwohlt@muk-hessen.de)  
insta: [muk\\_hessen](https://www.instagram.com/muk_hessen)  
web: [www.muk-hessen.de](http://www.muk-hessen.de)

