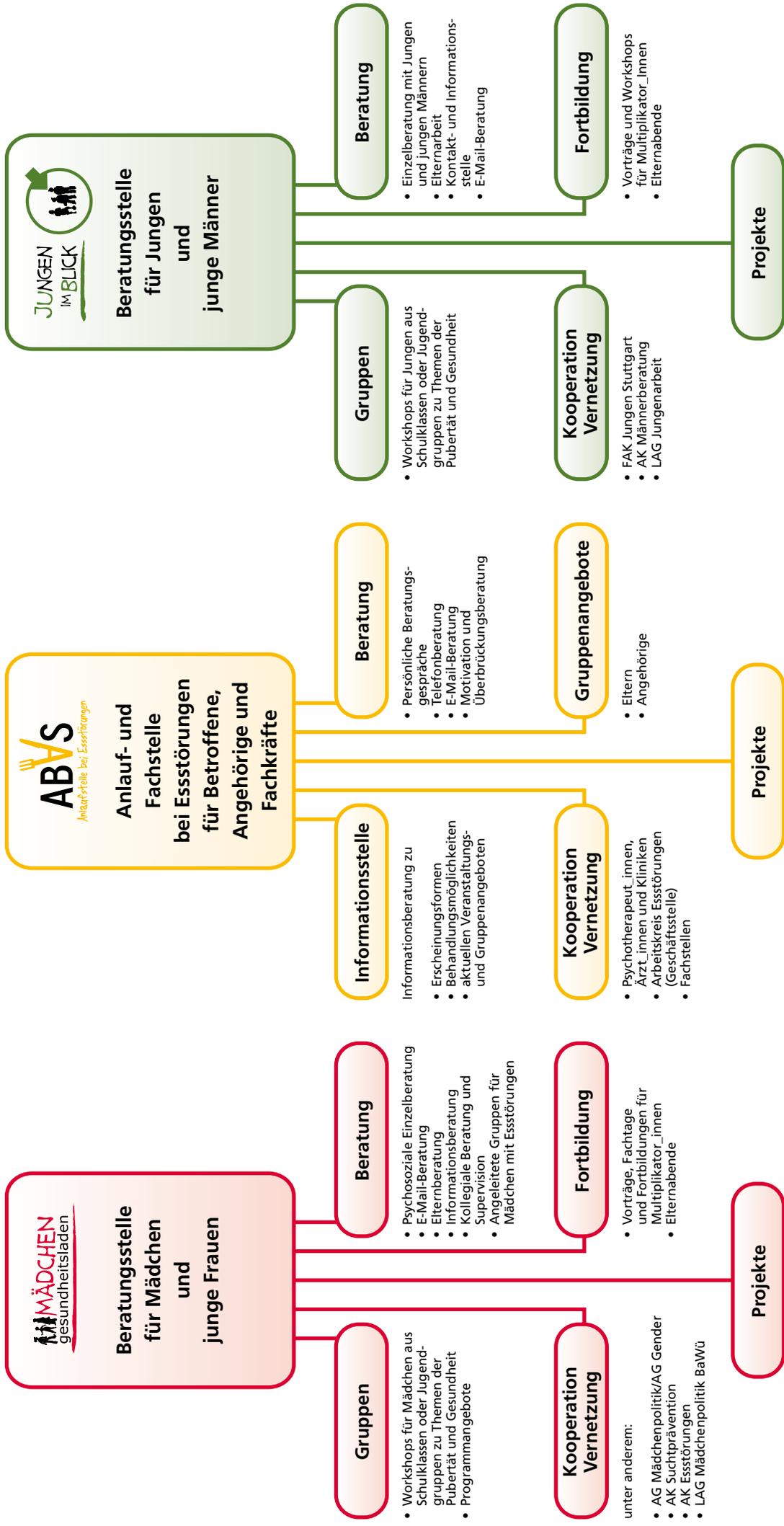




Jahresbericht  
2015

# GesundheitsLaden e.V.



<b>Inhalt</b>	<b>3</b>
<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
<b>Danke</b>	<b>6</b>
<b>MÄDCHENgesundheitsladen</b>	<b>7</b>
Einblicke in das Jahr 2015	7
Perfekt sein als Lebensmotto!?	8
Das Jahr 2015 in Zahlen und Fakten	13
<b>Was ich schon immer mal wissen wollte ...</b>	<b>16</b>
Fragen von Mädchen und Jungen	16
<b>JUNGEN IM BLICK</b>	<b>18</b>
Einblicke in das Jahr 2015	18
Beratungswege für Jungen	20
Das Jahr 2015 in Zahlen und Fakten	22
<b>ABAS – Anlaufstelle bei Essstörungen</b>	<b>24</b>
Einblicke in das Jahr 2015	24
„Ich weiß gar nicht, ob ich hier richtig bin!“	25
Das Jahr 2015 in Zahlen und Fakten	28
<b>Der GesundheitsLaden „nachzulesen“</b>	<b>33</b>
<b>Personelle Struktur</b>	<b>35</b>

## Impressum

**Herausgeber:**  
GesundheitsLaden e.V.  
Lindenspürstraße 32  
70176 Stuttgart

**V.i.S.d.P.:**  
Dagmar Preiß  
Marianne Sieler

**Grafik:**  
Marianne Sieler  
www.zweimalmehr.de,  
Stuttgart

**Layout:**  
www.zweimalmehr.de,  
Stuttgart

Bildnachweise: Alle GesundheitsLaden außer S. 19, 31, 32: © Fotolia.com



„Wenn wir nicht zusammenarbeiten,  
werden wir für unsere Probleme keine Lösung finden.“

Dalai Lama

SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN,  
LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

in einer Zeit, in der die Begleitung von Mädchen und Jungen, von Kindern und Jugendlichen immer mehr in den öffentlichen Raum und damit auch in die Soziale Arbeit hinein verlagert wird, eine Zeit, in der psychische Störungen/Auffälligkeiten wie z.B. Essstörungen oder depressive Verstimmungen zunehmen bzw. mehr gesellschaftliche und öffentliche Aufmerksamkeit erfahren, wird es elementarer, sich mit den Bedingungen gewinnbringender Zusammenarbeit und Kooperationen auf Augenhöhe zu befassen, damit wir gute Lösungen für Herausforderungen bzw. Probleme finden.

Viele der Workshops, die wir mit Mädchen und Jungen durchführen, beruhen auf langjähriger Zusammenarbeit mit festen Kooperationspartner\_innen. Besonders freut es uns, wenn diese Kooperationen sich ausweiten und verfestigen können. So pflegt der **MÄDCHENgesundheitsladen** mit dem St. Agnes Gymnasium eine langjährige Kooperation, die neben Workshops zur Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltprävention in unterschiedlichen Klassenstufen eine Schulsprechstunde und die Unterstützung von Lehrkräften und Eltern beinhaltet.

Es freut uns daher sehr, dass im vergangenen Jahr nun eine zweite intensive Kooperation in Form einer Bildungspartnerschaft mit der Körschtalschule hinzukam. Im März 2015 hat diese Gemeinschaftsschule mit **JUNGEN IM BLICK** und dem **MÄDCHENgesundheitsladen** einen entsprechenden Vertrag unterzeichnet. Dieser umfasst, neben einer Schulsprechstunde, kürzere Klassenprojekte und Angebote, die über einen längeren Zeitraum hinweg einzelne Mädchen und Jungen in ihrer Entwicklung fördern und unterstützen.

Aus unserer Erfahrung ist diese Zusammenarbeit zwischen Schule und Beratungs- bzw. Fachstelle sinnvoll und qualitativ gewinnbringend. Mädchen und Jungen bzw. die Eltern können sich an dem Ort, an dem sie bzw. ihre Kinder mittlerweile sehr viel Zeit verbringen, direkt und unkompliziert Unterstützung holen. Die Schule ist dadurch entlastet, da sie die Gewissheit hat, dass die Mädchen und Jungen, die sich schwierigen Herausforderungen gegenüber sehen, qualifizierte Unterstützung bekommen können. Die Beratungsstelle wiederum erlebt das betroffene Kind bzw. die/den Jugendliche/n, nicht nur im Einzelsetting, sondern auch im Gruppenkontakt als Mitglied einer (Klassen-)Gemeinschaft. Zudem sind die Eltern gut erreichbar und zeigen Interesse an einer Zusammenarbeit.



Auch für **ABAS** sind gute Kooperationen essentiell für den Erfolg der Arbeit. Gut vernetzt zu sein mit niedergelassenen Therapeut\_innen und Ärzt\_innen, mit Kliniken und Ernährungsberaterinnen trägt maßgeblich dazu bei, dass sich die Klient\_innen professionell unterstützt fühlen und sich hier in Stuttgart ein gutes Unterstützungssystem für Menschen mit Essstörungen etablieren konnte. Eine gute und bewährte Kooperation besteht seit einigen Jahren mit dem Klinikum Stuttgart. ABAS ist in der Suchtberatungsstelle wöchentlich mit einer „Sprechstunde Essstörungen“ vor Ort.

Wenn wir an Essstörungen denken, haben wir meist Bilder von sehr jungen Menschen in unseren Köpfen. Naheliegender ist es deshalb, mit der Altersgruppe der unter 30-Jährigen präventiv zu arbeiten. Ganz besonders freut es uns deshalb, dass der Gemeinderat unserem Antrag im Dezember 2015 zugestimmt hat, ab 2016 speziell für die Prävention von Essstörungen eine 25%-Personalstelle zu bewilligen; somit wird ABAS ab 2016 mit insgesamt 1,25 Personalstellen öffentlich gefördert. Herzlichen Dank an alle, die den Antrag seitens der Verwaltung, dem Suchthilfeverbund und den Gemeinderät\_innen unterstützt haben. Hier haben wir gespürt, dass alle Beteiligten im Sinne einer besseren Versorgung für Menschen mit Essstörungen in Stuttgart gut zusammengearbeitet haben.

Herzlichen Dank all denjenigen, die im vergangenen Jahr die Arbeit des GesundheitsLadens unterstützt haben. Zudem bedanken wir uns bei allen Menschen, die sich mit ihren Anliegen und herausfordernden Lebenssituationen vertrauensvoll an uns gewandt haben.

Und nun – viel Freude bei der Lektüre,

**Dagmar Preiß**, Geschäftsführerin





## Der GesundheitsLaden e.V. sagt

D A N K E

A

Die Finanzierung der Einrichtungen des GesundheitsLaden e.V. erfolgt zum großen Teil durch Zuschüsse der Stadt Stuttgart und des Landes Baden-Württemberg.

Ein nicht geringer Anteil wurde 2015 darüber hinaus vom Verein selbst aufgebracht. Ohne das Engagement von zahlreichen Einzelpersonen, Organisationen und Stiftungen wäre es nicht möglich gewesen, unser Angebot in diesem Umfang vorzuhalten – herzlichen Dank all denjenigen, die den GesundheitsLaden und seine Arbeit unterstützen!

N

### Wir danken

- der Stadt Stuttgart
- den Gemeinderätinnen und Gemeinderäten der Stadt Stuttgart
- dem Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren des Landes Baden-Württemberg
- den Richterinnen und Richtern des Landgerichts Stuttgart
- unseren Vereinsmitgliedern
- unseren Förderinnen und Förderern
- unseren Spenderinnen und Spendern
- unseren Ehrenamtlichen

K

### Ferner:

- der Aktion Weihnachten e.V.
- der Aktion Weihnachtswann & Co e.V.
- der Baden-Württembergischen Bank
- der Daimler AG
- der Diehl-Stiftung & Co. KG
- der Robert Bosch GmbH
- dem Projektmittelfonds „Zukunft der Jugend“
- dem Soroptimistischen Hilfsverein
- [www.zweiimalmehr.de](http://www.zweiimalmehr.de)

E

## Einblicke in das Jahr 2015



Der **MÄDCHENgesundheitsladen** blickt auf ein gutes und intensives Jahr 2015 zurück – geprägt von unterschiedlichsten Begegnungen mit Mädchen und jungen Frauen, Eltern, Lehrer\_innen und Kolleg\_innen.

Durch die personellen Veränderungen aus dem letzten Jahr, gab es auch 2015 eine Neuerung: Julia Wolf nahm zu Beginn des Jahres als neue Teamkollegin ihre Arbeit auf, und wir sind nun ein fünfköpfiges Team auf drei Personalstellen. Mit dieser personellen Ergänzung haben wir auch eine kleine konzeptionelle Veränderung vorgenommen. Während wir bisher tendenziell das Motto verfolgten „Alle machen Alles“, d.h. alle Mitarbeiterinnen sind tendenziell für alle Praxisbereiche gleichermaßen zuständig, haben wir uns

nun entschieden, dass die jüngeren Kolleginnen vorrangig die Anfragen aus dem Workshopbereich bedienen und die erfahreneren Kolleginnen ihren Schwerpunkt in der Beratung der ratsuchenden Mädchen und jungen Frauen setzen.

Unser **Workshopangebot** ist 2015 wieder auf große Nachfrage gestoßen – rund 200 Präventionsveranstaltungen fanden im vergangenen Jahr statt. Es freut uns sehr, dass wir dabei Mädchen aus verschiedensten Kontexten erreichen konnten – von Grundschülerinnen über (Werk-)Realschülerinnen, Gymnasiastinnen, Mädchen mit Behinderung bis hin zu Gemeinschaftsschülerinnen und FSJ/BFD-Absolventinnen.

Darüber hinaus fand von März bis Dezember eine **angeleitete Gruppe für junge Frauen mit einer Essstörung** wie Bulimie oder Magersucht statt. Die 16 Treffen wurden von durchschnittlich fünf Teilnehmerinnen besucht.

Auch der **Beratungsbereich** war wie in vergangenen Jahren stark angefragt. Rund ein Drittel der ratsuchenden Mädchen hat sich aufgrund einer Essstörung an uns gewandt. Unterstützung bei selbstverletzendem Verhalten wurde am zweithäufigsten (16%) im Beratungskontext nachgefragt. Einen Anstieg beobachteten wir in den Bereichen „depressive Verstimmungen“, „Schule“, „familiäre Probleme“, „häusliche Gewalt“ und „Suizidalität“.

Neben unserer langjährigen guten **Kooperation mit dem Mädchengymnasium St. Agnes** besteht seit April gemeinsam mit JUNGEN IM BLICK eine **Bildungspartnerschaft mit der Körschtalschule**, einer Gemeinschaftsschule in Stuttgart-Plieningen. Diese beinhaltet ein Projekt im Grundschulbereich, „**Pep up your life – entdeck' was in dir steckt**“ für Mädchen der 5./6. Klasse, **Soziales Kompetenz Training** für interessierte Klassen der Stufe 7–9 und eine **Schulsprechstunde**, die sich an Mädchen, Jungen, Eltern und Lehrkräfte gleichermaßen wendet. Diese wird im wöchentlichen Wechsel einmal durch eine Kollegin vom MÄDCHENgesundheitsladen und einmal durch einen Kollegen von JUNGEN IM BLICK angeboten. Wir freuen uns, die Schulgemeinschaft durch unterschiedliche Angebote begleiten und unterstützen zu können.

Im **Fortbildungsbereich** wurde im vergangenen Jahr bei insgesamt 49 Veranstaltungen in Form von Vorträgen, Workshops und Elternabenden das Themenspektrum des MÄDCHENgesundheitsladens nachgefragt. Ein Schwerpunkt lag auf den Themen „sexuelle Bildung“ und „sexualisierte Gewalt“. Der MÄDCHENgesundheitsladen kooperiert hier mit der LAG Jungenarbeit. Gemeinsam unterstützen und begleiten wir Jugendhilfeeinrichtungen und Schulen, die ihre Konzepte zur sexuellen Bildung und zur Prävention und Intervention sexualisierter Gewalt überarbeiten bzw. neu konzipieren wollen.

## Perfekt sein als Lebensmotto!?

### Facetten von Mädchenarbeit im **MÄDCHEN**gesundheitsladen

Wir haben das große Privileg, in unserer Arbeit den gesamten Querschnitt von Mädchen und was sie bewegt kennen lernen zu dürfen: Von Grundschülerinnen über Mädchen in der Pubertät bis hin zu jungen Frauen im frühen Erwachsenenalter, Mädchen mit Behinderungen, Mädchen mit und ohne Migrationshintergrund, Mädchen mit verschiedenen sexuellen Identitäten – einfach „queerbeet“. Schwerpunkte bei den Workshops sind die Klassen 6–8, in der Einzelberatung sind die Mädchen/jungen Frauen häufig 15 Jahre und älter.

Vorneweg: Die meisten Mädchen kommen im Großen und Ganzen gut durch die Pubertät und gehen selbstbewusst sowie gesund und munter ihren Weg. Klar ist aber auch, dass sie sich in dieser Zeit mit einigen Turbulenzen, Herausforderungen und auch Schwierigkeiten auseinandersetzen müssen, die viel Kraft kosten und bei denen nicht zu jedem Zeitpunkt klar ist, ob sie diese auch bewerkstelligen können.

Im Folgenden beschreiben wir exemplarisch, mit welchen Anliegen Mädchen zu uns kommen und wie wir sie erleben.

#### Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper

In unseren Workshops lassen wir Mädchen z. B. sich auf einem gedachten Zahlenstrahl von 0–100% zu der Frage positionieren, wie gerne sie Mädchen sind. In aller Regel steht ein Großteil der Mädchen zwischen 60 und 100%. Typische Aussagen z. B. von Siebtklässlerinnen sind: „Wir sind gerne Mädchen, weil es uns Spaß macht, uns zu schminken und shoppen zu gehen.“ Stellen wir im Anschluss die Frage, wie gut sie die Pubertät finden, gibt es meist eine „Massenbewegung“ in den Bereich 0–50%. Die Aussagen der Mädchen hierzu machen immer wieder deutlich, welche großen und meist negativ besetzten Anforderungen sie sich im Bereich Körperlichkeit und Weiblichkeit gegenübersehen. „Wir kriegen unsere Tage“ hören wir recht



häufig, aber auch „Wir müssen die Kinder kriegen“. Deutlich wird immer wieder, wie wenig Zutrauen viele Mädchen in ihren Körper haben. Mehr denn je findet bei Mädchen Körperaneignung durch Körperreglementierung statt, in die viel Zeit, Ressourcen und Disziplin investiert wird. Bei Mädchen heißt dies vor allem, Essen und Gewicht zu kontrollieren, aber auch, durch Fitness den Körper „in den Griff“ zu bekommen.



Uns fällt auf, dass die Beschäftigung mit Schönheit, Fitness und Ernährung einen großen Stellenwert bei einer Vielzahl der Mädchen hat und wieviel Zeit sie damit verbringen.

Weiter stellen wir häufig fest, dass äußeres Auftreten nicht automatisch die innere Realität abbildet. Dies bedeutet, dass z. B. figurbetonte Kleidung und auffälliges Schminken in keinem direkten Zusammenhang mit der eigenen Körperzufriedenheit stehen und vie-

le Mädchen bezüglich ihres Körpers verunsicherter sind, als sie vielleicht auf den ersten Blick wirken.

### Hohe Ansprüche, Druck und Stress

Mädchen haben oft eine hohe Motivation, vieles gut hinzukriegen, was natürlich erst einmal sehr positiv ist. Allerdings erleben wir hier Mädchen auch unter großem Druck. Viele Fragen von Mädchen, die wir vor den Workshops anonym abfragen, gehen beispielsweise um Mädchenfreundschaften. Hier fällt auf, welch hohen Anspruch die Mädchen oft haben, mit allen gut befreundet zu sein, alle in der Klasse gut zu integrieren etc. Was passiert aber, wenn alle Mädchen in der Klasse „beste Freundinnen“ sind und sich mittags trotzdem mal nur zu zweit miteinander treffen möchten? Oder wenn eine Außenseiterin immer wieder handgreiflich wird, aber niemand sich wehrt, um ihr das Leben nicht noch schwerer zu machen? Anspruch und Wirklichkeit prallen hier aufeinander und unserer Erfahrung nach fällt es vielen Mädchen schwer, sich solche Konflikte zunächst einmal überhaupt zuzugestehen und sie dann auch als Übungsfeld für ein gelingendes Miteinander zu nutzen.

In unseren Beratungen zeigt sich ebenfalls, dass Mädchen häufig sehr hohe Ansprüche an sich selbst stellen. „Ich will alles perfekt machen, schaffe es aber nicht!“, „Manchmal ist es schwer, immer gut drauf zu sein“, „Ich wäge immer alle Optionen ab und suche mir die beste aus“, „Ich habe mein Leben schon ganz genau vorgeplant. Ich weiß, was ich mache, bis ich 30 bin.“ Diese Originalzitate lassen den inneren Druck erkennen, unter dem viele Mädchen stehen. In einer pluralisierten Welt, in der vor allem den Bildungsgewinnerinnen angeblich alle Türen offen stehen, ist es nicht einfach, den eigenen individuellen Weg zu finden. Mögliche Umwege bzw. Scheitern sind nicht vor-



gesehen. Oder um mit einem Beratungsmädchen zu sprechen, die nach dem Abi monatelang kaum aktiv war: „Lieber nichts tun als das Falsche!“

Auch die so genannten „Bildungsverliererinnen“ kommen zu uns in Beratung, oft genug ebenso unter Druck. Diesem Druck standzuhalten, Motivation und Energie in schulisches Vorankommen oder in Maßnahmen der beruflichen Eingliederung stecken zu müssen und ihre eingeschränkten Chancen auch zu nutzen. Selbständigkeit, Erfolg und gesellschaftliche Anerkennung sind hier oft nicht zum Greifen nahe und die Mädchen/jungen Frauen sind sich dessen in aller Regel deutlich bewusst. Studienergebnisse, dass Depressionen bei Mädchen vor allem in den Schularten vorkommen, die nicht den höchsten Bildungsabschluss zum Ziel haben, können wir nur bestätigen.

Druck und Stress sind mittlerweile schon so feste Bestandteile in weiten Teilen unserer Gesellschaft, dass diese oft genug sozusagen unhinterfragt als gegeben vorausgesetzt werden und Mädchen und jungen Frauen selten als konkreter Anlass dienen, um in die Beratung zu kommen. Innerhalb eines Beratungsprozesses dagegen nehmen diese Themen dann häufig viel Raum ein.





Neben familiären Problemen kommen Mädchen und junge Frauen schon seit Jahren vor allem aufgrund von essgestörtem Verhalten und Essstörungen zur Beratung. Zeitlich versetzt kam das selbstverletzende Verhalten hinzu, und in den letzten Jahren beobachten wir eine Zunahme an psychischen Beschwerden, allen voran depressive Verstimmungen und Depressionen. Darüber hinaus erleben wir einen Anstieg an Anfragen aufgrund häuslicher und sexualisierter Gewalt, bzw. das Thema Gewalt taucht immer häufiger im Beratungsprozess auf.

Diese Aufzählung macht deutlich, dass Mädchen im Großen und Ganzen nach wie vor Probleme mit sich und an sich selber ausagieren und häufig nach innen richten. Manche machen auch durch aggressives Verhalten gegenüber anderen auf sich aufmerksam. Bei genauerem Hinschauen zeigt sich hier wie da ein ähnliches Bild. Unserer Erfahrung nach nehmen sich Mädchen innerfamiliär nach wie vor mit eigenen Ansprüchen zurück und übernehmen viel Verantwortung sowohl für das Familienklima als auch für praktische Mitarbeit im Haushalt. Nicht wenige Mädchen kommen ohne Wissen ihrer Eltern zu uns, weil diese nicht belastet werden sollen und die Mädchen sowohl die Idee als auch den Anspruch haben, ihre Probleme alleine lösen zu können. Eine gute Balance zwischen Bindung und Autonomie zu finden, sich selbst und anderen gerecht zu werden, eigene Gefühle und Wünsche ernst zu nehmen, selbstbewusst für sich einzustehen, aber auch eigene Grenzen zu spüren und Verantwortung abzugeben, sind wichtige Themen im Beratungsprozess.

### Perfekt sein als Lebensmotto!?

Kompetent, leistungsstark, selbstbewusst, schlank, schön, fit, sexy, witzig, cool, am liebsten heterosexuell, alles meisternd und immer gut gelaunt – perfekt sein als neues Lebensmotto von Mädchen?

Uns interessiert, dieses Motto als Antwort bzw. als Bewältigungsstrategie von Mädchen und jungen Frauen auf eine gesellschaftliche Situation zu sehen, die sich uns folgendermaßen darstellt: Einerseits ist sie von dem Anspruch nach Individualisierung und Selbstoptimierung geprägt und impliziert eine bereits erreichte Chancengleichheit und Gleichberechtigung. Andererseits wirken parallel dazu nach wie vor auch noch andere strukturelle Muster, die aber gerne in Vergessenheit geraten bzw. als „überholt“ gelten. Die Sozialwissenschaftlerin Dr. Maria Bitzan hat schon im Jahr 2000 vom „Verdeckungszusammenhang“ gesprochen. Dies meint, dass Strukturen wirken, auch wenn sie als solche nicht erkennbar sind und uns nicht bewusst sind. Einige dieser Strukturen wurden bereits erwähnt, hier nochmal eine kurze Zusammenfassung:

- Mädchen sind familiär nach wie vor in hohem Maß in Verantwortlichkeiten eingebunden;



- Sie sind nach wie vor sexualisierten Übergriffen und Gewalt ausgesetzt, auch wenn das manchmal niemand mehr hören will und nicht in das Bild der selbstbewussten und starken Mädchen passt, das gerade Hochkonjunktur hat;
- Sie haben zwar mittlerweile bessere schulische und auch schon universitäre Abschlüsse, dies kommt ihnen aber bei der Entlohnung im Beruf nicht unbedingt zugute;
- Junge Frauen sind, was Arbeit und Familie angeht, doppelorientiert, Vereinbarkeitsleistungen stemmen hauptsächlich sie, auch die Berufswahl erfolgt unter diesem Aspekt;
- Gerade an Mädchen und Frauen werden viele widersprüchliche Anforderungen gestellt („Sei schlank, hab’ aber keine Essstörung!“, „Krieg alles hin, aber jammer’ nicht!“ „Mach Karriere und sei immer für die Familie da!“).

In Folge dieser Situation werden Problemlagen oft individualisiert, d.h. wenn Mädchen/junge Frauen über gesellschaftliche Strukturen und Widersprüchlichkeiten stolpern oder sogar daran scheitern, machen sie sich selber für Misserfolge verantwortlich. Und wenn jede für ihr eigenes Glück verantwortlich ist, gibt es auch weniger Solidarität untereinander, jede ist auf sich gestellt.

Mädchen und junge Frauen dieser Generation scheinen als Ausweg oder Umgang mit der dargestellten Lage also oft genug die Perfektion ihrer selbst zu

suchen. So können sie sich selbstwirksam und handlungsfähig erleben und auf eigene Ressourcen zurückgreifen.

Anderes kommt dafür u.U. zu kurz, Stichworte hierzu sind lustvolles Essen, unverplante oder „sinnlose“ Zeit, Kreativität und Muße statt Leistung, gesunde Risikobereitschaft usw.

Nachdenklich macht auch die Rückmeldung eines Mädchens, die zur Erstberatung kam: „Hier ist jetzt endlich mal nicht als erstes gesagt worden, dass schon alles wieder gut werden wird.“ Sich und anderen einzugestehen, dass vieles außerhalb des eigenen Einflussbereichs liegt, wie sehr man auch alles richtig machen mag, ist schwer. Dieses Ohnmachtsgefühl gilt es zuzulassen und (gemeinsam) auszuhalten, um danach, aber erst im zweiten Schritt, zu schauen, wie es trotzdem weitergehen kann.

### Für unsere praktische Arbeit im MÄDCHEN-gesundheitsladen

Jenseits unseres mädchenpolitischen Engagements bedeuten diese Ausführungen, dass der Bedarf an Mädchenarbeit und die Forderung nach „Mädchenräumen“ nichts an Aktualität verloren haben. Mädchen brauchen Räume, im eigentlichen wie im übertragenen Sinn. Räume, in denen sie unzensuriert ihre Meinung sagen und sich ausprobieren dürfen, in denen sie nicht perfekt sein müssen und in denen ihre Themen wichtig sind und ernst genommen werden. „Das Private ist politisch“ ist eine alte Maxime der feministischen Frauenbewegung, die auch und gerade heute wieder von großer Bedeutung ist und für die wir in unserer täglichen Arbeit immer wieder neu ein Bewusstsein schaffen wollen.

Auch ist uns wichtig, die Solidarität der Mädchen untereinander zu fördern. Eine häufige Rückmeldung nach Workshops ist: „Es war toll, dass wir unter uns waren, jetzt weiß ich vielmehr, was die anderen denken und dass es vielen ähnlich geht wie mir.“



Die Auseinandersetzung mit eigenen, familiären und gesellschaftlichen Ansprüchen hat einen hohen Stellenwert in unserer Arbeit. Wir können überhöhte oder widersprüchliche Anforderungen auch nicht auflösen, aber wir können sie transparent machen und einen Umgang damit suchen. Mädchen reagieren in aller Regel sehr erleichtert darauf, dass nicht nur sie persönlich Schwierigkeiten mit etwas haben. Aber sie ringen auch – vor allem in den Beratungen – mit diesen widersprüchlichen Anforderungen. „Finden die anderen mich auch dann noch gut, wenn ich mich so zeige wie ich bin?“

Mädchen zu entlasten ist uns ein großes Anliegen. Dies gelingt uns auch dadurch, dass wir uns selbst mit unseren eigenen Widersprüchen als Vorbildfunktion und Ansprechpartnerin anbieten.

Ziel unserer Arbeit ist und bleibt es, Mädchen dabei zu unterstützen, ihren ureigenen Weg zu finden, ihnen parteilich zur Seite zu stehen und mit ihnen gemeinsam ihre Stärken und Ressourcen zu erkunden. Und wir sind froh, dass der MÄDCHENgesundheitsladen Mädchen und jungen Frauen ein passendes Setting anbieten kann.

Perfekt sein als Lebensmotto!? Hier ein Zitat eines 17jährigen Mädchens, die für sich zu einem anderen Schluss gekommen ist:

„Ich will nicht das machen, was das Beste für mich ist, sondern das, was mich selbst glücklich macht.“



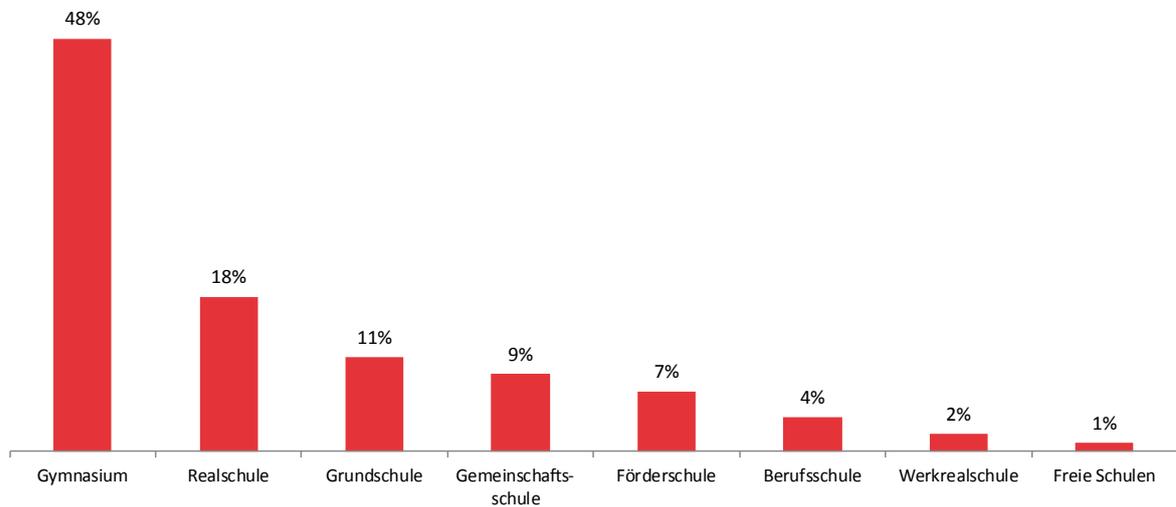
## Das Jahr 2015 in Zahlen und Fakten

Im Jahr 2015 hatte der MÄDCHENgesundheitsladen **3.680 Kontakte** in Form von Gruppenveranstaltungen und Einzelberatungen mit Mädchen, Elterngesprächen, Elternabenden und Fortbildungen.

### Workshops:

Anzahl der Veranstaltungen:	244	<b>Gruppentyp:</b>	
Davon Kooperationsveranstaltungen mit JUNGEN IM BLICK:	97	Schulen:	88%
Anzahl der Teilnehmerinnen:	1.608	Andere:	12%

### Aufschlüsselung der Schulen:



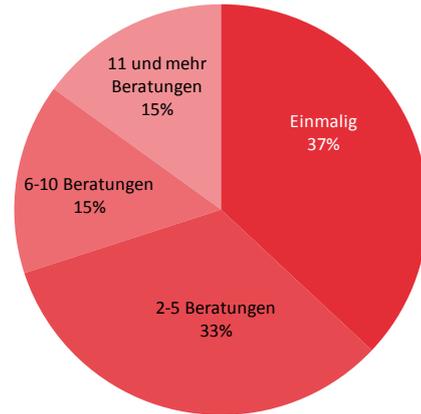
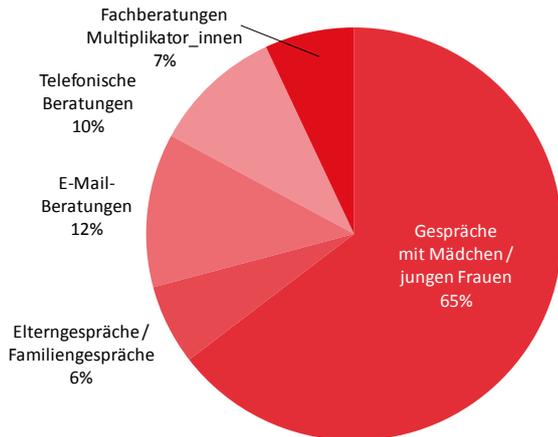
### Inhaltliche Schwerpunkte der Workshops (alphabetisch geordnet):

- Beziehungen
- Entspannung
- Essstörungen
- Freundschaft
- Geburt
- Identität
- HIV
- HPV
- Homosexualität
- Klassenklima
- Körperliche Entwicklung
- Liebe
- Mobbing (-prävention)
- Periode
- Pubertät
- Rolle der Frau in der Gesellschaft
- Schönheitsideale
- Schwangerschaft
- Selbstbehauptung
- Selbstwert
- Sexualisierte Gewalt
- Sexualität
- Soziale Kompetenz
- Suchtprävention
- Umgang mit Stress und Druck
- Verhütung

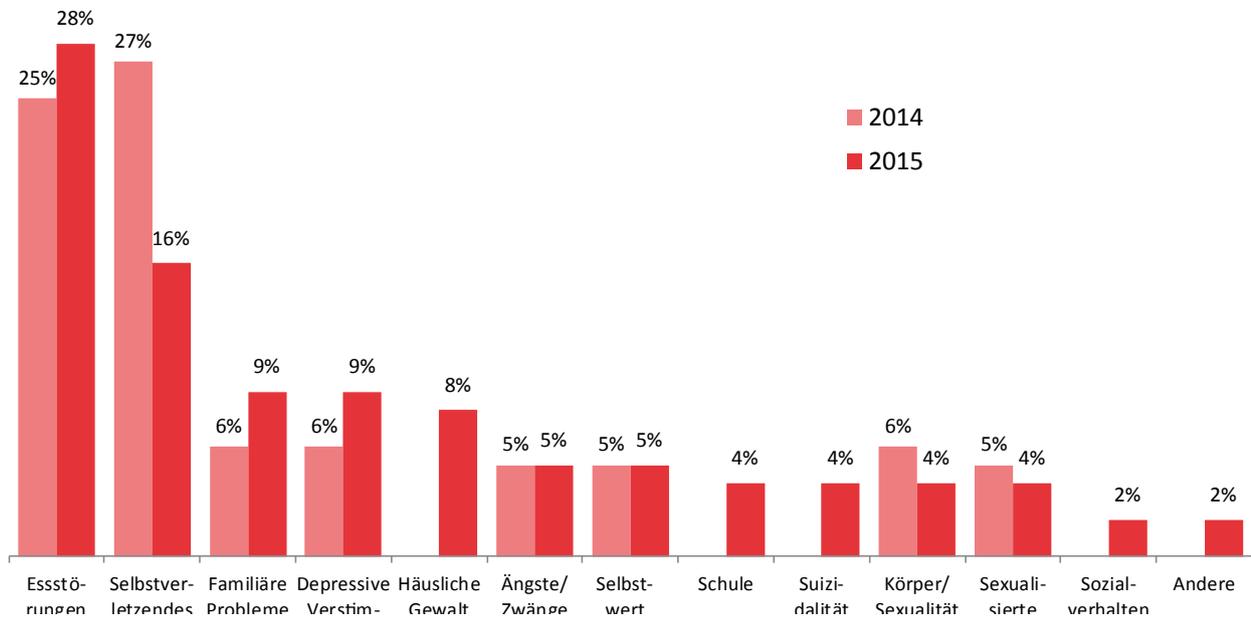
## Beratung:

Anzahl der Beratungen: 1.014 mit 470 Personen

Kontakthäufigkeit (ohne Elterngespräche, Telefonberatung und E-Mail):



## Beratungsanlass (ohne Elterngespräche, Telefonberatung und E-Mail):



## Fortbildungen, Vorträge und Elternabende:

Anzahl der Veranstaltungen: 49

Teilnehmer\_innenzahl: 953

### Inhaltliche Schwerpunkte der Veranstaltungen (alphabetisch geordnet):

- Essstörungen
- Genderbezogene Gesundheitsförderung
- Gewaltprävention/Selbstbehauptung
- Körperidentität
- Lernen und Leistung/Druck
- Methoden der Mädchenarbeit
- Psychische Störungen
- Sexualisierte Bildung
- Sexuelle Gewalt
- Sozialisation/Pubertät
- Victim Blaming

## Vernetzung:

### regional:

AG Mädchenpolitik  
AG Gender  
AK Essstörungen  
AG 78 Beratung  
AK Suchtprävention  
FORUM Essstörungen

### überregional:

LAG Mädchenpolitik

Zusätzlich beteiligte sich der MÄDCHENgesundheitsladen am

- 16.09.2015 beim Bürgerempfang der Stadt Stuttgart mit einem Infostand
- 23.09.2015 an einer Podiumsdiskussion zum Thema „Bildungsgerechtigkeit“ im St. Agnes Gymnasium



!?



Fragen/Wünsche  
- Wie kommt man mit Schicksalsschlägen, Problemen oder schweren Zeiten besser zurecht? (um sich z.B. nicht zu rühen, zu rauchen,...) etc

- Wie kann man sich gegen diese Schönheitsideale wehren und mit sich selbst zufriedener sein



Wie kann ich einem Freund/einer Freundin sagen das er/sie mich (Seelisch) verletzt hat, ohne das ich ihn/sie selbst verletze?



Ab wie viel Jahren darf ich alleine für mein Kind sorgen und wer bekommt das Sorgerecht wenn meine Eltern es nicht wollen?!



Was machen, wenn ich ein intimes Bild bekomme?

Was ist, wenn die Scheide manchmal juckt?



Wie küsst man das 1. mal einen Jungen?



Wie kann ich mein Vertrauen zu einer Freundin wiederherstellen, wenn sie etwas ganz schlimmes gemacht hat?

Muss ich mich schlecht fühlen wenn ich z.B. Schokolade esse und meine Freundinnen nur Obst und Nüsse?



Wie sagt man für Freundschaft?

~~Wie~~ wie bekomme ich ein Kondom aus mir raus wenn es stecken bleibt?





Wie kann man jeden Tag glücklich sein auch wenn ein etwas bedrückt



Was hat ein Mann für Vorteile?



Wie kann man sein Kopf nach der Schule ausschalten und entspannen



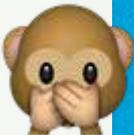
WIE IST ES ERWACHSEN ZU WERDEN?



Was ist gut am Mann-sein?



- Was soll man machen wenn man ~~etwa~~ eigene auf Jung steht, aber Angst hat es zuzusagen?



Was ist der typische Mann?



- Was soll man machen wenn ein peinliches Video von mir ~~in~~ im Internet landet?

Muss ein Mann immer stark sein?





## Einblicke in das Jahr 2015

„**Volle Kraft voraus**“ könnte das Motto des vergangenen Jahres bei JUNGEN IM BLICK (JUB) gewesen sein.

Die **Kontaktzahlen** erhöhten sich im Vergleich zum Vorjahr enorm. So hatte JUB insgesamt **1.981 Kontakte** in Form von Gruppenveranstaltungen für Jungen, Beratungen für Jungen, Elterngespräche, Elternabende und Fortbildungen.

Bereits bestehende Kooperationen konnten ausgebaut werden und neue kamen hinzu.



Der sogenannte **Superheldenclub** im Schülerhaus Stuttgart konnte mit den unteren Stufen der Herbert Hoover Grundschule in Freiberg mehrmals durchgeführt werden. Themen waren „der eigene Superheld“, Umgang mit den eigenen Stärken und Grenzen, Gefühle wahrzunehmen und ein gutes Selbstwertgefühl zu entwickeln. Der gute Kontakt zu den „Superhelden von Freiberg“ hat sich so positiv weiter entwickelt, dass ein entsprechendes Angebot für Mädchen angefragt ist; die Finanzierungsmöglichkeiten werden derzeit ausgelotet.

Aus den Beratungsanfragen von Jungen, die durch aggressives Verhalten in der Schule und im häuslichen Alltag aufgefallen sind, entwickelte sich die **Bleib Lässig Gruppe**. Dieses Angebot richtet sich an Jungen der Klassenstufen 5–7 mit dem Ziel, sich ihren eigenen – auch aggressiven – Gefühlen zu stellen, und adäquate Handlungsschritte bei Konflikten einzuüben. Die Jungen nahmen erfolgreich beim gegenseitigen Üben und Lernen teil.



Eine neue Herausforderung wurde auch die **Kooperation mit der Körschtalschule**, in der gemeinsam mit den Kolleginnen des MÄDCHENgesundheitsladen in den verschiedensten Bereichen Projekte durchgeführt wurden: das **WIR-Projekt**, ein Kompetenz Training zur Stärkung der Klassengemeinschaft für interessierte Klassen der Stufe 7–9, ein weiteres Projekt zur individuellen Förderung einzelner Schüler in Klassenstufe 5–6 mit dem bekannten Titel „**Pep up your life – entdeck was in dir steckt**“, die regelmäßige Schulsprechstunde vor Ort und im Grundschulbereich eine **Jungengruppe** parallel zum Mädchenangebot.

Im Mai fand erneut der mehrtägige **Discovery Trail** auf der Schwäbischen Alb statt. Mit bewährten Kooperationspartnern und begeisterten Jugendlichen ist er inzwischen ein Erfolgsmodell der Jungenarbeit geworden.

Beim **Jungenaktionstag** am 20.06.2015 am Max-Eyth-See war JUNGEN IM BLICK mit einem Stand vertreten, die Jungen gestalteten Stencil und besprühten ihre Bilder. Besonders gefreut hat uns die gute Kontaktaufnahme zur benachbarten Flüchtlingsunterkunft; die Jungen genossen die Aufmerksamkeit und Ablenkung an diesem schönen Sommertag.

Im Herbst 2015 startete der erste sogenannte **Gorilla Walk**, Wildnistraining und Coaching für junge Männer, der gemeinsam mit JUB und Mitarbeitern der Stuttgarter Jugendhaus Gesellschaft konzipiert und durchgeführt wurde. Ein Mitarbeiter des Stadtmagazins „Lift“ nahm ebenfalls teil und berichtete anschließend im Stadtmagazin über „Männer allein im Wald“, Selbstfindung und Mannwerden in der schwäbischen Wildnis. Fortsetzungen des Gorilla Walk sind auch 2016 geplant.



Im November fand bei JUNGEN IM BLICK das erste Mal ein **Selbstbehauptungskurs für Väter/Söhne** statt. In Übungen und Rollenspielen, gemeinsam und getrennt, genossen die Söhne und Väter das Wochenende und hatten sehr viel Spaß.

Gestartet haben im Herbst 2015 jeweils an einem Wochenende auch zwei **Selbstbehauptungskurse** für Grundschüler der Hattenbühlchule. Neben sicherem Stand, Umgang mit Gefühlen und Neinsagen lernen, ging es schwerpunktmäßig darum, auf das eigene Gefühl zu achten, welches in Übungen, Körperhaltung und Geschichten spielerisch erarbeitet wurde. Wichtige Erfahrung für die Jungen war hierbei: Jedes Gefühl ist wichtig und richtig!

**Konzeptionell** nach innen und außen entwickeln wir uns kontinuierlich weiter, vernetzt in den verschiedenen Gremien vertreten wir kontinuierlich Jungen-/Jungenarbeit mit all ihren Belangen. JUNGEN IM BLICK hat sich so in den letzten Jahren als Fachstelle für Jungenarbeit etablieren können, deren Know-how in ganz Baden-Württemberg, besonders jedoch im Großraum Stuttgart nachgefragt wird.

Wir freuen uns über das große Interesse zu Jungenthemen, zur Jungengesundheit und bedanken uns bei unseren Kooperationspartner\_innen und den Jungen für das entgegengebrachte Vertrauen.





## Beratungswege für Jungen

Das Thema „Jungen in Beratung“ beschäftigt uns bei JUNGEN IM BLICK mit unterschiedlichsten Facetten, gibt es doch in diesem Feld wenige Erfahrungen, die unter einem geschlechtsbezogenen Blickwinkel betrachtet und ausgewertet werden. Im Jahresbericht 2014 haben wir das Thema mit dem Fokus „Beratung in Bewegung“ aufbereitet; im Folgenden werden „Beratungswege für Jungen“ näher in den Blick genommen.

*„Die Schwierigkeiten, auf die wir stoßen, wenn wir ein Ziel zu erlangen trachten, sind der kürzeste Weg zu ihm.“*

Khalil Gibran

Ein gesellschaftliches Bild von Männlichkeit, das auch schon jüngere Jungen verinnerlicht haben, ist das des „starken Mannes“, der seinen eigenen Weg geht. Diesen Weg geht er allein, er hat keine Probleme, strauchelt nicht und kommt geradlinig an das Ziel – so jedenfalls das Ideal-Bild. Bei dieser Sicht auf Männlichkeit gibt es kaum Platz für ein Scheitern, ein Hilfebrauchen oder gar Hilfe-in-Anspruch nehmen. Dieser hohe Anspruch wirkt für viele Jungen belastend – sie sollen und wollen männlich sein, dürfen keine Schwächen zeigen und sollen immer genau wissen „wo es lang geht“.

In der Beratung von JUNGEN IM BLICK arbeiten wir daran, von diesen wirkmächtigen Bildern zu entlasten und bieten Begleitung für den je individuellen Weg der Jungen und jungen Männer.



### Vor dem ersten Schritt: Zielabklärung

*„Du kannst mit Geschwindigkeit nicht wettmachen, was dir an Richtung fehlt.“*

Unbekannt

Bevor es in der Beratung so richtig losgehen kann, muss abgeklärt werden, in welche Richtung, also auf welches Ziel hin eigentlich gegangen werden soll. Dabei gibt es oft verschiedenste Interessengruppen, die bestimmte Ziele verwirklicht sehen wollen: „Der Junge soll aufmerksamer sein / soll sich mehr zeigen / soll ruhiger sein.“ Wichtig ist uns dabei, welches Ziel, wel-



ches Thema bringt der Junge selbst mit, losgelöst von den Interessen anderer Menschen. Das heißt nicht, dass diese Themen bei JUNGEN IM BLICK nicht bearbeitet werden, aber zu Beginn stehen diese nicht unmittelbar im Fokus. Oft ist es so, dass hinter dem vordergründigen „Problem“, weshalb ein junger Mensch zu uns geschickt wird, eigentlich ein anderes Thema steckt, was ihn beschäftigt. Deshalb gilt es, dort anzusetzen und den Jungen selbst nach seinen Zielen zu fragen. Gemeinsam in der Beratung wird dann besprochen, inwieweit wir unterstützen können und welche realistischen Ziele erreicht werden können.

### Die richtige Ausrüstung

*„Wer ans Ziel getragen wurde, darf nicht glauben, es erreicht zu haben.“*

Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach

Nachdem geklärt wurde, welches Ziel oder welche Ziele angesteuert werden sollen, stellt sich die Frage, welche „Ausrüstung“ man auf dem Beratungsweg benötigt, was also unterstützt und Halt gibt. Deshalb schauen wir mit dem Jungen zusammen darauf, was ihm Kraft gibt und ihn motiviert. Das kann das Schlagzeugspielen sein, genauso wie das Treffen von Freund\_innen oder das Spaziergehen an der frischen Luft. Und auch in der Beratung selbst werden immer wieder Anregungen für kreatives Kraftholen geboten (Entspannungsübungen, Stencils, Zugang zu Emotionen etc.).



Wichtig, gerade auch für die ersten Schritte, ist es, sein eigenes Tempo zu finden. Es hilft dem Jungen wenig, wenn er im Selbstoptimierungsdruck der Umwelt („Ich muss in der Schule bessere Noten haben!“, „Ich muss bessere sportliche Leistungen erreichen!“) in der Beratung „losrennt“ und „nach wenigen Metern“ merkt, wie wenig Kraft übrig geblieben ist, der Weg aber noch lang scheint.

Vielmehr geht es darum, das gelernt wird, wieder mehr auf die eigene innere Stimme zu hören und zu merken, was für einen selbst geeignet ist.

### Der Weg ...

*„Der Weg ist das Ziel.“*

Konfuzius

Jeder Junge bzw. junge Mann, der zu uns kommt, bringt seine eigene Lebensgeschichte mit, einen Weg, den er bereits gegangen ist. Bei JUNGEN IM BLICK können wir anbieten, den bisherigen Weg in Bezug auf das Ziel gemeinsam zu reflektieren und ein kleines Teilstück des Lebensweges mitzugehen. Diesen Weg können wir den Jungen nicht abnehmen, wir „tragen“ sie nicht und wir schieben sie auch nicht auf diesem Weg – aber wir bieten eine Begleitung auf Augenhöhe an, gehen das individuelle Tempo mit und bieten Unterstützung, wenn der Weg steiniger und steiler wird.

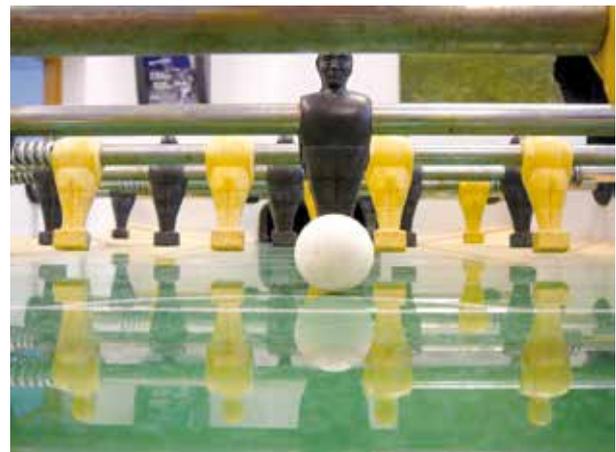
Der Beratungsweg ist dabei nie gleichförmig. Mal gibt es Fortschritte, der Weg scheint geradlinig und leicht zu begehen. Dann wieder gibt es Momente, in denen der Weg beschwerlicher wird, in denen man glaubt, sich nur im Kreis zu drehen, nicht vorwärts zu kommen, ja vielleicht sogar zurück zu gehen. In diesen Situationen lohnt es, sich nochmals bewusst das Ziel vor Augen zu führen, sich aber auch deutlich zu machen, dass es gerade die Schwierigkeiten und Hindernisse auf einem Weg sind, die zwar herausfordern, aber eben auch stark machen und uns weiterbringen können.

### ... und das Ziel

*„Ist das Ziel erreicht,  
wird aus der Ziellinie eine Startlinie.“*

Ernst Ferstl

Wenn sich der Beratungsweg dem Ende nähert und der Junge oder junge Mann immer selbstständiger weitergehen kann, lohnt ein gemeinsamer Blick auf den zurückgelegten Weg: Auf alle kleinen und großen Schritte, alle bewältigten Hindernisse und gemachten Erfahrungen. Oft kommt dann bei den Jungen ein Erstaunen: „Wow, das habe ich geschafft!“ Und diese Erkenntnis darf gefeiert und gewürdigt werden, bevor der Junge dann eigenständig weitergehen kann auf seinem individuellen Lebensweg.



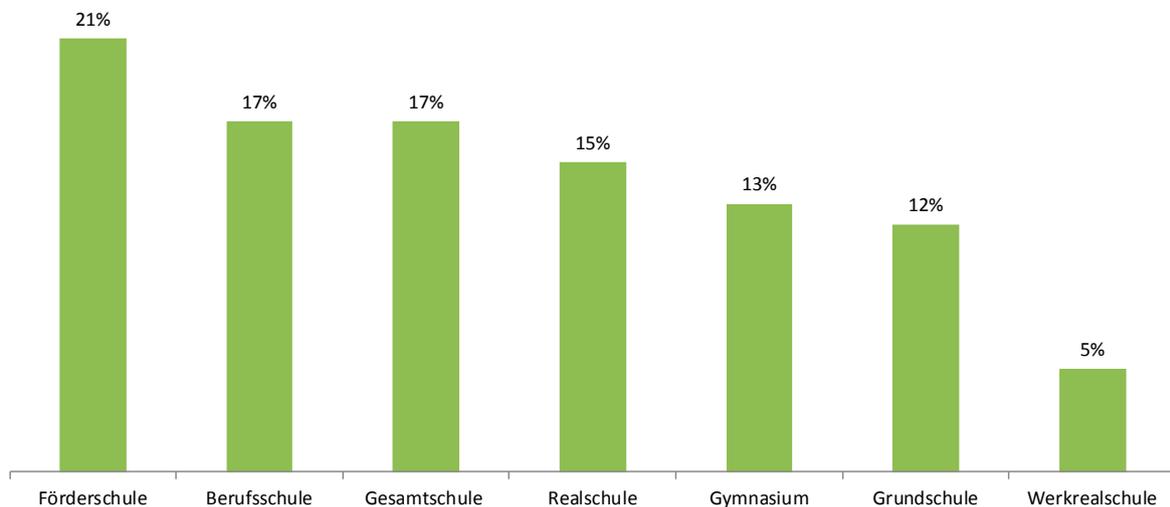
## Das Jahr 2015 in Zahlen und Fakten

Im Jahr 2015 hatte JUNGEN IM BLICK **1.981 Kontakte** in Form von Gruppenveranstaltungen und Beratungen für Jungen, Elterngespräche, Elternabenden und Fortbildungen.

### Workshops:

Anzahl der Veranstaltungen:	174	<b>Gruppentyp:</b>	
Davon Kooperationsveranstaltungen mit dem MÄDCHENGesundheitsladen:	97	Schulen:	81%
Anzahl der Teilnehmer:	1.131	Andere:	19%

### Aufschlüsselung der Schulen:



### Inhaltliche Schwerpunkte der Workshops (alphabetisch geordnet):

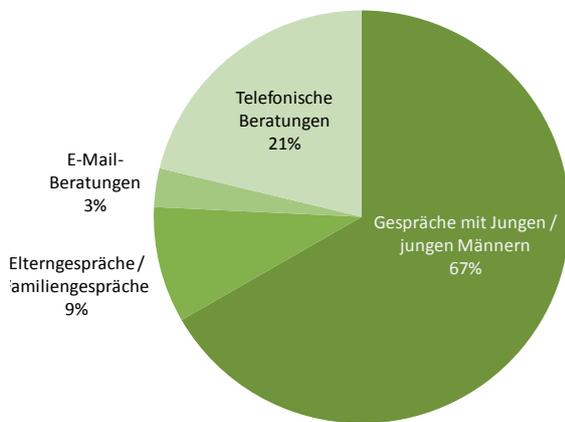
- Junge-Sein und Mann-Sein
- Körperliche Entwicklung
- Mediennutzung
- Mobbing (-prävention)
- Pubertät
- Selbstbehauptung
- Sexualität
- Sexueller Missbrauch
- Soziale Kompetenz
- Suchtprävention
- Verhütung

### Fortbildungen, Vorträge und Elternabende

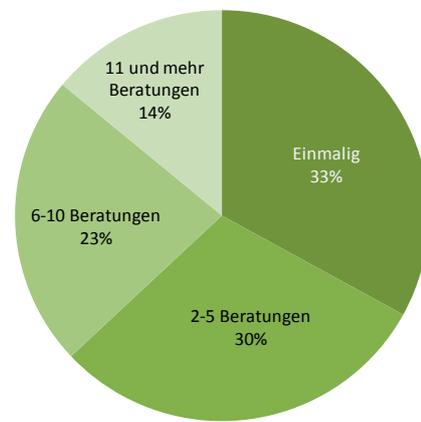
Anzahl der Veranstaltungen (Vorträge, Seminare, Workshops):	5
Teilnehmer_innenanzahl:	240

## Beratung:

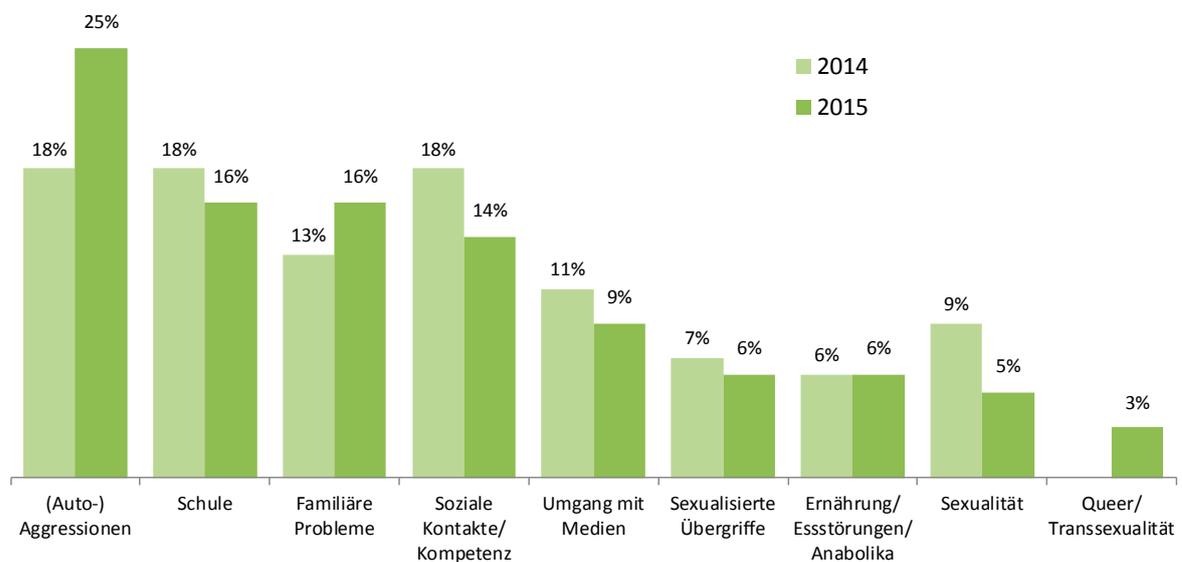
Anzahl der Beratungen: 336



Kontakthäufigkeit (ohne Elterngespräche, Telefonberatung und E-Mail):



Beratungsanlass (ohne Elterngespräche, Telefonberatung und E-Mail):



## Vernetzung:

**regional:**

AK Männerberatung  
 Facharbeitskreis Jungen  
 HFK West für den GesundheitsLaden e.V.

**überregional:**

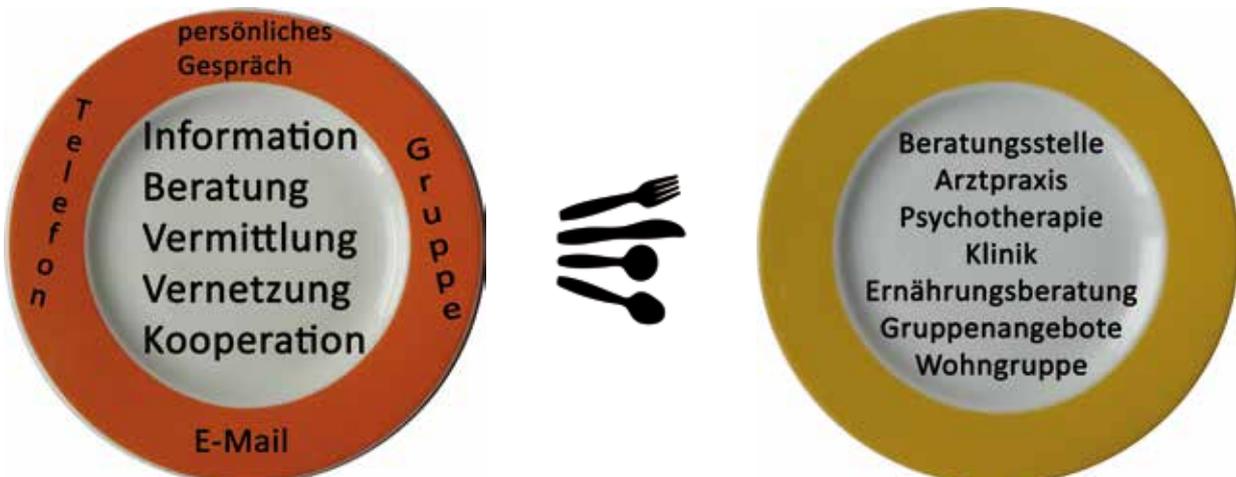
LAG Jungenarbeit

## Einblicke in das Jahr 2015



Im Rahmen unseres diesjährigen Jahresberichtes wollen wir Sie, liebe Leser\_innen, zu einem Einblick in unsere konkrete Beratungsarbeit einladen. Das vergangene Jahr entsprach einem reichhaltigen Menü mit den unterschiedlichsten „Tellergerichten“ – verschiedenen Portionsgrößen, bunt gemischt und individuell „angerichtet“. Und so haben wir auch im Jahr 2015 viele Menschen, die selbst von einer Essstörung betroffen sind oder deren Angehörige auf ihrem (Heilungs-)Weg unterstützt und begleitet, standen ihnen mit konkreten Informationen beratend zur Seite.

Jede Anfrage wird uns unterschiedlich „serviert“, die Klient\_innen fragen sich, warum sie mit ihren Mahlzeiten nicht mehr zurechtkommen, das Essen nicht mehr zum Genuss beitragen kann, sondern „zum Feind auf dem Teller“ wird. Wodurch ist ihnen eigentlich der Geschmack am Essen abhanden gekommen? Es gibt unterschiedlichste „Komponenten, Zutaten, Zusammenstellungen und Rezepte“, die dazu beitragen können, dass das Essen wieder unbefangener, weniger belastend und bekömmlicher erlebt werden kann – diese Rezepturen sind individuell, und wir unterstützen dabei, eine passende Zusammenstellung für das jeweilige „Tellergericht“ herauszufinden.



Nachfolgend „servieren“ wir exemplarisch einige Praxisbeispiele, selbstverständlich soweit verfremdet, dass die Anonymität der Klient\_innen gewahrt bleibt.

## „Ich weiß gar nicht, ob ich hier richtig bin!?“

### Aus der Beratungspraxis von ABAS, der Fachstelle zum Thema Essstörungen

Aufgrund der Bandbreite unserer Zielgruppen differieren deren Anliegen, und auch die Zugänge zur Fachstelle sind unterschiedlich. Mit vielen unserer Klient\_innen haben wir zunächst per E-Mail und/oder am Telefon Kontakt, bevor es zu einem persönlichen Beratungsgespräch kommt. Zwischen der ersten Kontaktaufnahme und dem wahrgenommenen Beratungstermin liegen manchmal mehrere Wochen oder zum Teil auch Monate. Nicht selten wenden sich Klient\_innen zunächst anonym an uns. Die Tatsache, dass wir der Schweigepflicht unterliegen, vermittelt den Menschen Sicherheit und Geborgenheit – sich häufig erstmals, nach vielen Jahren des „Alleinseins mit der Essstörung“ jemandem zu öffnen. Denn nach wie vor ist die eigene Essstörung für viele Betroffene sehr schambesetzt und im eigenen Alltag in weiten Teilen tabuisiert.

Viele E-Mails und auch Telefongespräche beginnen mit Sätzen wie „Ich weiß gar nicht, ob ich bei Ihnen richtig bin, ...“

Als Anlaufstelle ist es unsere Aufgabe, den Klient\_innen niedrigschwellig, flexibel und bedarfsgerecht zunächst einmal eine Orientierungshilfe zu bieten. Inwieweit liegt ein gestörtes Essverhalten oder auch eine manifeste Essstörung vor, welche professionellen Unterstützungsmöglichkeiten gibt es auf dem Weg, die Essstörung wieder zu verlassen, und welche Behandlungssäulen (z. B. medizinische Behandlung, Psy-



chotherapie, Ernährungsberatung) sind in der individuellen aktuellen Situation angezeigt.

Gemein ist allen unseren Beratungen, dass wir ressourcenorientiert arbeiten und von einer Sinnhaftigkeit der Essstörung für unsere Klient\_innen ausgehen. Wichtige Fragen im Beratungskontext sind somit:

- **Wofür steht das veränderte Essverhalten?**
- **Welche Funktion übernimmt das Essen?**
- **Wie kann ein nächster Schritt aussehen?**
- **Wo gibt es konkrete Unterstützungsmöglichkeiten?**



In den (Erst-)Kontakten ist immer wieder die Frage für die Betroffenen und/oder Angehörige wichtig, inwieweit es sich um ein gestörtes Essverhalten handelt oder ob bereits eine ausgeprägte Essstörung vorliegt – einer ersten diagnostischen Einschätzung messen wir dabei immer einen wichtigen Stellenwert bei. Inhalt der Beratung ist es dann, gemeinsam mit der Klient\_in und/oder den Angehörigen, Ideen für den individuellen Heilungsweg zu entwickeln, einen möglichen nächsten Schritt konkret zu planen und die Klient\_innen dabei in ihrem Tempo zu begleiten. Wir bewegen uns dabei in einem Spannungsfeld, dass Veränderungen einerseits Zeit benötigen und es dennoch häufig wichtig ist, zeitnah einen nächsten Schritt auf dem eigenen Heilungsweg zu gehen. Die Bandbreite der Beratungen reicht von einmaligen bis mehrmaligen Kontakten, über Kriseninterventionen zu Überbrückungsberatung in die ambulante oder stationäre Therapie. Die folgenden Fallbeispiele geben einen kleinen Einblick in die Beratungspraxis.



Eine 30-jährige Klientin (Frau S.) wendet sich im März telefonisch an ABAS und vereinbart einen Termin, ohne ihr konkretes Anliegen zu benennen. Auf unsere Einrichtung wurde sie über die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung aufmerksam.

Zehn Tage später findet das erste Beratungsgespräch statt. Frau S. berichtet im Gespräch, dass sie seit 13 Jahren unter einer Essstörung leidet. Zunächst zeigte sie ein bulimisches Verhalten, seit einigen Jahren habe sie vermehrt Essanfälle ohne Erbrechen, so dass sie insgesamt 20 kg zugenommen habe. Sie habe sich inzwischen sozial stark zurückgezogen. Neben ihrer Herkunftsfamilie gäbe es nur noch einen Bekannten, mit dem sie regelmäßig Kontakt habe. Am Wochenende würde sie ihre Wohnung meist gar nicht mehr verlassen. Ihre persönliche Situation erlebe Sie als sehr belastend. Über all die Jahre hatte sie bisher nur einmal mit ihrem Hausarzt über ihre Essstörung gesprochen. Sie habe sich dort aber wenig verstanden und unterstützt gefühlt. Nun sei sie an einem Punkt angelangt, wo sie tagtäglich spüre, dass es „so“ nicht weitergehen könne. Es müsse sich etwas verändern!

Im Rahmen der vier wahrgenommenen Beratungsgespräche bei ABAS macht Frau S. die Erfahrung, sich mit ihrer Essstörung ernst genommen und verstanden zu fühlen. Sie erlebt es als äußerst entlastend, dass ihr Verhalten und Empfinden einer „Binge Eating Störung“ zugeordnet werden kann und die unzähligen – missglückten Diätversuche – nicht nur als individuelles Versagen zu bewerten sind. Sie ist dankbar über die Vermittlung zu einer in der Behandlung von Essstörungen erfahrenen Hausärztin, dort findet sie medizinische Begleitung. Sie erlebt, wie hilfreich es ist, über die eigene Betroffenheit zu sprechen und gemeinsam mit der Beraterin konkrete Schritte für den eigenen Heilungsweg zu entwickeln. Sie fasst Mut, erneut Kontakt zu ihrer Freundin aufzunehmen und mit Hilfe unserer Therapeut\_innen-Liste bei niedergelassenen Kolleg\_innen anzurufen, um einen Termin für ein Erstgespräch zu vereinbaren.

Ein Therapeut kann ihr zeitnah einen festen Beratungsplatz anbieten, den Frau S. in Anspruch nimmt. Inzwischen ist es Mitte Juni. Im Oktober meldet sich Frau S. nochmals in der Anlaufstelle per E-Mail. Sie berichtet, dass sie die Therapie nach wie vor als sehr hilfreich erlebt.



Herr B. ist 27 Jahre alt und hatte sich bereits zwei Jahre zuvor erstmalig an ABAS gewandt. Seit dem 19. Lebensjahr leide er an bulimischem Verhalten, das temporär immer wieder auftauche und ihn beeinträchtige. Die Gespräche 2014 hätten ihm gut

getan und zur Entlastung beigetragen – damals ging er für zwei Semester ins Ausland und habe danach keine fachliche Hilfe mehr in Anspruch genommen. Seither gab es ein Auf und Ab im Essverhalten. Die Ess-Brechsucht zeige sich nun aber wieder ver-



stärkt und er bräuchte erneut entlastende Gespräche, wolle sich mit den möglichen Auslösern und Hintergründen des Essverhaltens beschäftigen. Auf eine medizinische Abklärung bezüglich möglicher Auswirkungen des regelmäßigen Erbrechens kann er sich einlassen, so dass er diesbezüglich eine Einschätzung und Sicherheit aus ärztlicher Sicht erfährt. In den Gesprächen bei ABAS geht es ihm darum, sich mehr mit sich und möglichen Zusammenhängen zu beschäftigen. Ob er sich auf einen ambulanten Therapieprozess einlassen will, bleibt zunächst unklar. Ihm geht es vorrangig um ein Verständnis für sein Essverhalten, das für ihn auch immer wieder ein Ventil für „innere Anspannung“ darstellt. Er empfindet es als entlastend, dass er zunächst nicht entscheiden muss, ob er die Essstörung perspektivisch ganz aufgeben will/kann, sondern die Sinnhaftigkeit des Verhaltens im Vordergrund steht. Im Verlauf mehrerer Beratungsgespräche zeigt sich eine deutliche Besserung, Herr B. kommt aufgrund des Studien-

abschlusses in größeren Abständen und will sich danach intensiv damit auseinandersetzen, ob er sich dann um einen ambulanten Therapieplatz bemühen wird. Für diese Entscheidungsfindung will er weitere Gespräche bei ABAS nutzen.



Anfang des Jahres wendet sich Frau N. an uns. Ihre 14-jährige Tochter leide unter Magersucht. Die Tochter sei in medizinischer Behandlung und nehme regelmäßig Termine bei einer niedergelassenen Therapeutin wahr. Als Mutter fühle sie sich im Umgang mit

der Tochter immer wieder überfordert und wünsche sich hier konkrete Unterstützung. Wir vereinbaren ein erstes persönliches Beratungsgespräch, in dem es darum geht, Hintergrundinformationen zur Essstörung zu erhalten, die eigene Unsicherheit im Umgang mit der Tochter etwas besser zu verstehen und konkrete Ideen für den Umgang im gemeinsamen Alltag zu entwickeln. Wichtige Aspekte sind hierbei z.B., dass die Verantwortung für die Gewichtszunahme bei der Tochter liegt und es in der Regel hilfreich ist, mit der Betroffenen nicht über Nahrungsmengen zu verhandeln. Im Beratungsgespräch weist die Beraterin auf das **„Gruppenangebot für Eltern eines essgestörten Kindes“** hin. Die nächste Gruppe beginnt zeitnah, und Frau N. meldet sich, nach Rücksprache mit ihrem Mann, alleine an. Im Rahmen der Elterngruppe erfährt sie viel emotionale Unterstützung durch die Gleichbetroffenen und entwickelt weitere Strategien für den konkreten Umgang im Familienalltag.

Gemeinsam mit anderen Eltern nimmt sie an einem zweiten Zyklus der Elterngruppe teil. An einem Abend vereinbart sie darüber hinaus einen Gesprächstermin

für ihren 18-jährigen Sohn, der ebenfalls stark unter der Essstörung der jüngeren Schwester leide. Das Gespräch nutzt der Bruder dafür, konkrete Fragen zum Umgang mit seiner Schwester zu stellen. Er erlebt sich selbst immer wieder als hilflos und ebenso macht ihn das (Ess-)Verhalten der Schwester oft wütend. Es wirkt entlastend, dass er auch für diese Gefühle Raum und Verständnis erfährt – die Essstörung eines Familienmitgliedes stellt für die gesamte Familie eine enorme Herausforderung dar.



Ein Vater nahm die Telefonberatung in einer akuten Krisensituation mit der an schwerster Anorexie lebensbedrohlich erkrankten 23-jährigen Tochter mehrmalig wahr, erhielt Entlastung, Stärkung und wichtige Hinweise auf eine psychiatrische Klinik, die auch Ess-

störungen behandelt. Einige Monate später meldete sich dieser Vater erneut und berichtete erleichtert, dass die Tochter in die empfohlene Klinik aufgenommen wurde, sich stabilisieren konnte und nun in eine über die Klinik intensiv betreute Wohnform wechseln würde.

Durch die dargestellten Praxisbeispiele wird deutlich, wie unterschiedlich die Anliegen unserer Klient\_innen sein können, und dass sich die individuelle Unterstützung verschieden darstellt. Die eingangs gestellte Frage und Unsicherheit: **„Ich weiß gar nicht, ob ich hier richtig bin!“** weicht in aller Regel einem **„Ja“** – nämlich der Erkenntnis, dass die fachliche Unterstützung entlastend, hilfreich und wegweisend erlebt wird. Es wird deutlich, dass die Prozesse Zeit benötigen und ambivalentes Verhalten zum Wesen einer Essstörung gehören.



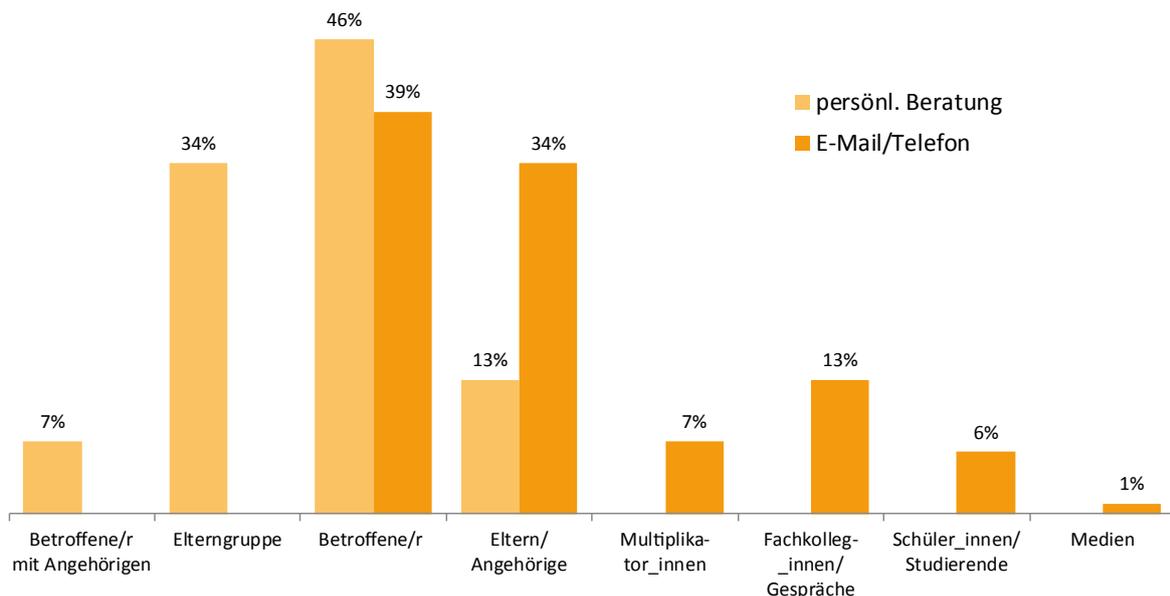
## Das Jahr 2015 in Zahlen und Fakten

Im Jahr 2015 hatte ABAS insgesamt **1.250 Kontakte** in Form von persönlichen Beratungsgesprächen, als Informations-, Beratungs- und Fachstelle sowohl am Telefon als auch per E-Mail, in Gruppenangeboten mit Eltern, Angehörigen sowie im Rahmen von Informations- und Fachveranstaltungen.

### Nutzer\_innen von ABAS

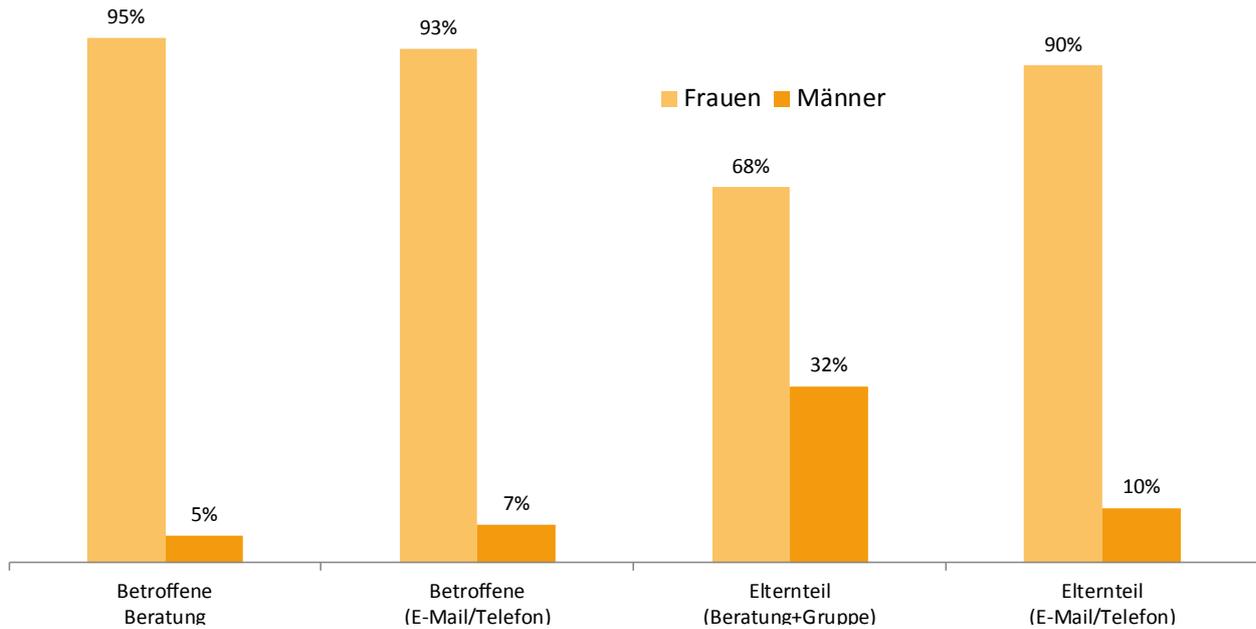
Im Vergleich zum Vorjahr zeigte sich in der Nutzung der **E-Mail- und Telefonberatung** durch die Betroffenen selbst eine Verschiebung von 48% auf 39%, der ein Anstieg in der Inanspruchnahme von Fachkolleg\_innen von 7% auf 13% gegenüber steht. ABAS wurde demnach vermehrt als „Fachstelle“ genutzt, auch im Bereich der Anfragen durch Multiplikator\_innen gab es einen Anstieg von 5% auf 7%. So ergibt sich 2015 eine Veränderung der Nutzung aus direkter Betroffenheit (Betroffene selbst, Eltern und Angerhörige) von 82% auf 72% und einer größeren Inanspruchnahme durch Fachkolleg\_innen, Multiplikator\_innen, Schüler\_innen bzw. Student\_innen, Mitarbeiter\_innen von Medien, die alle nicht selbst betroffen sind.

Auch im Bereich der **direkten Beratungskontakte** wurden Veränderungen in der Nutzung deutlich. Die Beratungsgespräche mit den Betroffenen selbst ging von 58% auf 46% zurück, in Begleitung eines/r Angehörigen kamen 7% (Vorjahr 9%). Dieser Veränderung steht eine nahezu Verdoppelung in der Nutzung des Angebots der Elterngruppe von 19% auf 34% gegenüber, im Bereich der Einzelberatungsgespräche blieb die Inanspruchnahme von Eltern/Angehörigen mit 34% konstant hoch. In dieser Entwicklung wird die große Mitbetroffenheit und der Wunsch nach fachlicher Unterstützung von v.a. Eltern, aber auch Angehörigen deutlich.



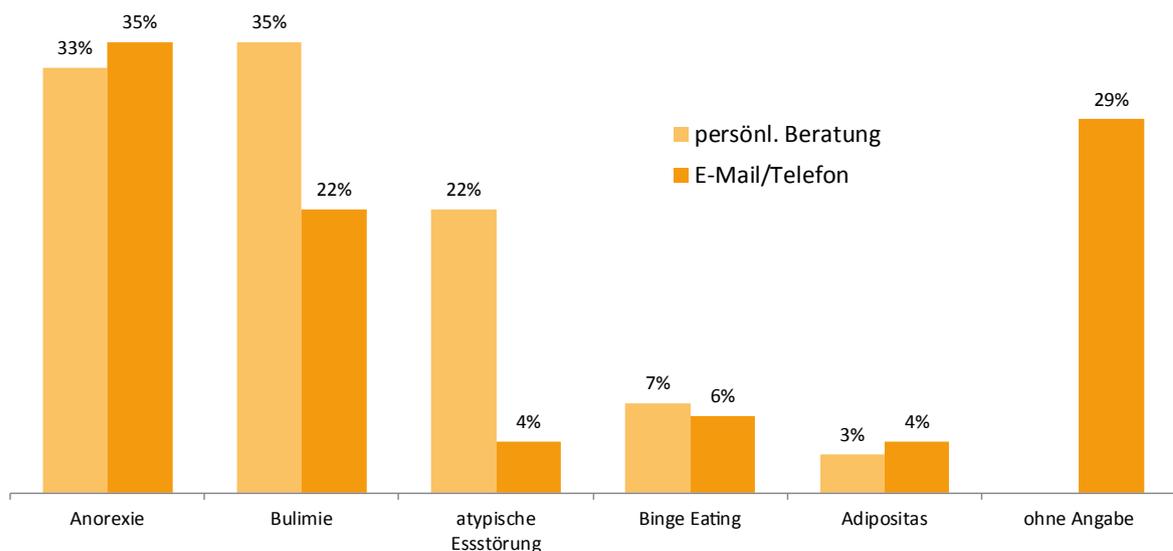
Die Zahlen der Inanspruchnahme von weiblichen gegenüber männlichen Nutzer\_innen lagen im Jahr 2015 bei den Betroffenen selbst etwas niedriger als im Vorjahr. Somit liegen diese etwas unterhalb der allgemeinen statistischen Angaben zur Betroffenheit in Zusammenhang mit dem Geschlecht, von 90% weiblichen gegenüber 10% männlichen Betroffenen.

Konstant blieben die Zahlen bei den E-Mail- und Telefonanfragen durch Mütter bzw. Väter im Verhältnis 90% zu 10%, ebenso die Beteiligung an Beratungsgesprächen und der Elterngruppe von  $\frac{2}{3}$  Müttern zu  $\frac{1}{3}$  Vätern.



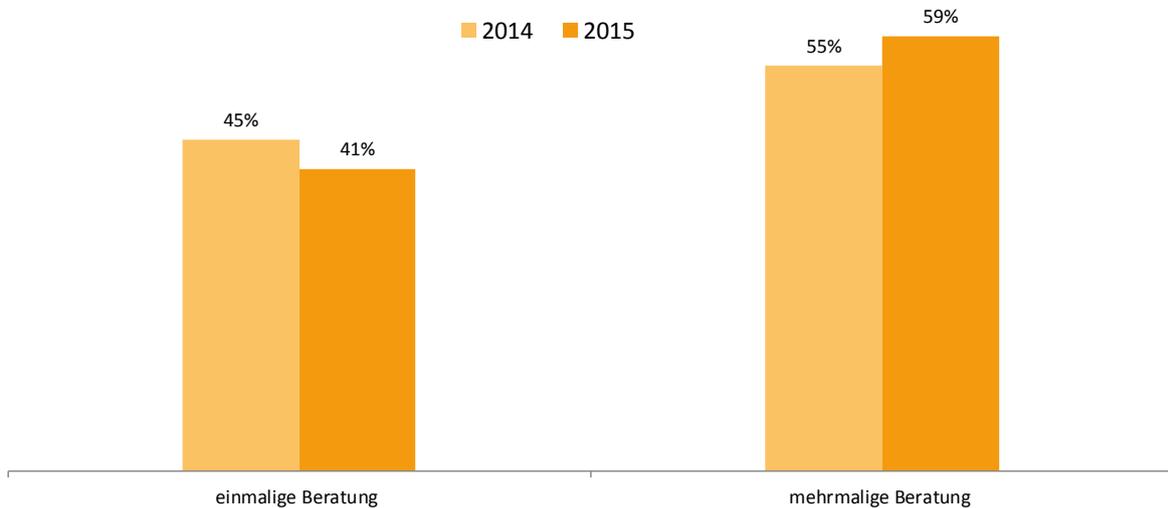
### Anteil der Essstörungen

Bei den Anfragen an ABAS sind die Essstörungen Anorexie und Bulimie mit je etwa einem Drittel nach wie vor vorherrschend, auch wenn sie in ihrem Erscheinungsbild teilweise dem Kriterienkatalog des DSM 5 (Klassifikation der psychischen Erkrankungen) nicht immer exakt entsprechen. Die Anorexie stieg gegenüber dem Vorjahr von 25% auf 33% an und die Bulimie sank von 40% auf 35%, somit liegen beide Krankheitsbilder fast gleichauf. Eine weitere große Gruppe von 22% umfassen die so genannten atypischen Essstörungen. Bei den Telefon- und E-Mailanfragen geht es in 35% der Fälle um anorektisches und in 22% um bulimisches Verhalten, in 29% der Anfragen wird die Essstörung zunächst nicht benannt. Die Differenz der Anfragen zu Bulimie im direkten bzw. indirekten (35% zu 22%) Kontakt macht deutlich, dass es im Erstkontakt nicht leicht ist, sich mit dem sehr scham-besetzten Thema zu outen.

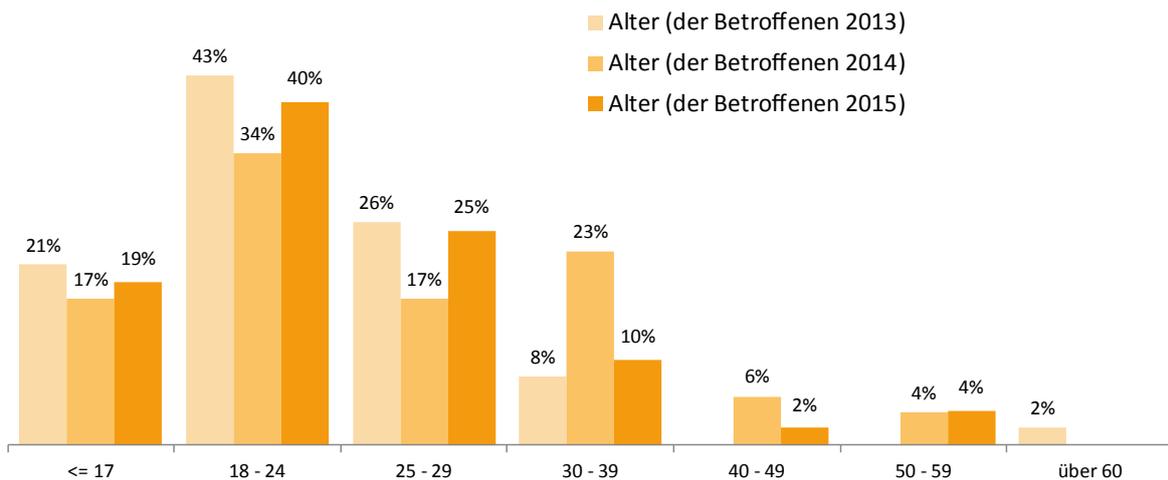


Obwohl die Binge-Eating-Störung (häufig mit Übergewicht einhergehend) als auch die psychogene Adipositas zu den klassifizierten Essstörungen zählen, wird ABAS von diesen Betroffenen als Anlaufstelle nach wie vor wenig genutzt.

### Inanspruchnahme der persönlichen Beratung



Die Inanspruchnahme der persönlichen Beratungsgespräche hat sich in 2015 dem Vorjahr gegenüber nur wenig verändert. Gut die Hälfte der Kontakte (55%) wurden mehrmalig genutzt, sowohl von Betroffenen als auch von Angehörigen.



### Altersstruktur

In der Altersstruktur der Betroffenen zeigt sich in 2015 eine ähnliche Verteilung wie bereits 2013. Der Trend einer altersmäßigen Verschiebung nach oben, der im Jahr 2014 bemerkt wurde, konnte nicht bestätigt werden.



Die Essstörung eines Kindes betrifft Eltern, Geschwister und Angehörige meist im höchsten Maße mit. Neben der Sorge um die psychische und körperliche Gesundheit des erkrankten Kindes sehen sich Eltern in der Regel damit konfrontiert, dass gemeinsame Mahlzeiten kaum noch möglich und sehr konfliktbehaftet sind, sich das Kind häufig immer mehr zurückzieht und sozial isoliert. Selbst wenn ein bereits „erwachsenes Kind“ das Elternhaus verlassen hat, ist die Belastung und Mitbetroffenheit der Eltern sehr groß und der Wunsch nach einem Austausch mit ähnlich Betroffenen einerseits und fachlicher Begleitung andererseits vorhanden.

Die Elterngruppe wird in festen Zyklen à 5 Abenden vierzehntägig angeboten. Danach können sich die Teilnehmer\_innen entscheiden, ob sie an einem weiteren Turnus teilnehmen möchten bzw. können dann ggf. auch neue Eltern in die Gruppe einsteigen. Es gab Konstellationen, in denen sich nahezu die komplette Gruppe zu einem weiteren Zyklus anmeldete bzw. einzelne Eltern an einem oder mehreren Abfolgen teilnahmen. Zusätzlich fanden einige Gruppen-Nachtreffen in größeren Abständen statt.

Zu Jahresbeginn 2015 wurde die letztjährige Gruppe beendet, nächste Zyklen konnten – dank Spendengeldern – im Frühjahr, Sommer und Herbst angeboten werden. An den Treffen nahmen 137 Personen teil, darunter Elternpaare, ein Patchworkelternanteil, einzelne Mütter und Väter. Die Familienformen reichten von klassischer Familie, Patchworkfamilie, alleinerziehend mit Kind, getrennt lebend ohne das betroffene Kind, Kind lebt bereits außerhalb der Familie mit mehr oder weniger Kontakt zum ratsuchenden Elternteil.

Bei den betroffenen Kindern handelte es sich ausschließlich um Töchter im Alter zwischen 11 und 19 Jahren. Diese zeigten überwiegend anorektisches Verhalten, es nahmen aber auch Eltern teil, deren Tochter an Bulimie bzw. einer Binge-Eating-Störung erkrankt war. Auffallend ist eine steigende Teilnahme von Vätern (36%) gegenüber 64% Müttern.



ABAS wurde in 2015 vielfach von Gruppen interessierter Schüler\_innen- und Student\_innen angefragt, um das Know-how für **Fachprüfungen oder Seminararbeiten** zu verwenden. Sofern es die originären Aufgaben der Anlaufstelle zulassen, versuchen wir den Anfragen bezüglich Interviews, Literaturhinweisen und Tipps für die Internetrecherche nachzukommen.

Zudem fanden Informationsveranstaltungen für angehende Erzieher\_innen 2015 statt.



ABAS ist in Stuttgart die Anlauf- und Fachstelle rund um das Thema Essstörungen und trägt wesentlich zur Kooperation und Vernetzung aller an der Behandlung beteiligten Fachkräfte und -institutionen bei. „Über den Tellerrand geschaut“ fanden im Jahr 2015 folgende Kooperationen statt bzw. wurden fortgeführt:

### Arbeitskreis Essstörungen

Der Arbeitskreis (AK) Essstörungen trifft sich sechs Mal jährlich zum fachlichen Austausch, zur Kooperation und besseren Vernetzung in der Versorgungsstruktur zur Behandlung von Essstörungen in Stuttgart – bei **ABAS ist die Geschäftsstelle des AK** angesiedelt. Neben den regelmäßigen Treffen der Mitglieder veranstaltete der AK in 2015 zweimal das **FORUM Essstörungen** als zertifizierte Fortbildungsveranstaltung. An den Abenden nahmen 64 niedergelassene Psychotherapeut\_innen, Ärzt\_innen, Ernährungsfachkräfte und weitere Fachkolleg\_innen teil. Neben einem fachlichen Input eines für die Behandlung von Essstörungen relevanten Themas wurden die Veranstaltungen zur gegenseitigen Kontaktpflege genutzt. Besonders erfreulich ist ein wachsendes Interesse an diesen Veran-

staltungen auch über die Grenzen von Stuttgart hinaus. ([www.essstoerungen-stuttgart.de](http://www.essstoerungen-stuttgart.de))

Die **Kooperation von ABAS mit dem Klinikum Stuttgart** wurde auch im Jahr 2015 erfolgreich fortgeführt – beteiligt ist neben der Klinik für Suchtkrankheiten und Abhängiges Verhalten auch die Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Die „Sprechstunde Essstörungen“ wird einmal wöchentlich in der ambulanten Suchtberatungsstelle in der Türlestraße angeboten. Eine ABAS-Mitarbeiterin berät dort sowohl Betroffene als auch Angehörige.

Im Rahmen dieser Kooperation wurde ab Mai 2015 einmal monatlich ein Gruppenangebot in der tagesklinischen Entgiftungsstation **TANDEM** eingeführt. In der Folge des Entzugs zeigen sich nicht selten Veränderungen im Essverhalten bzw. machen sich frühere Auffälligkeiten im Essverhalten bemerkbar. Das Gruppenangebot dient einem ersten Kennenlernen der „Sprechstunde Essstörungen“ und zeigt auf, dass das Essen ebenso wie andere Suchtmittel zur Kompensation von seelischen Belastungen dienen kann. Es nahmen 150 Personen an dem Angebot teil.

# Der GesundheitsLaden „nachzulesen“



Reims Murr Zeitung 27.01.2015  
**Den Körper zur Selbstdarstellung**  
Familienforum: Körperkult bei Mädchen und Jungen / Piercings, Tattoos, stramme Muskeln, schlank und ohne Haare

Gesundheit **Stuttgarter Zeitung 07.08.2015**  
**Der Feind auf dem Teller**  
Von Kathrin Wesely 07. August 2015 - 15:34 Uhr  
Hungern, Reinstopfen, Erbrechen: Essstörungen sind zerstörerisch, qualvoll und hartnäckig, ihre Ursachen vielfältig. Die Bulimie ist überdies eine sehr heimliche, oft unbemerkte Krankheit. Woran Eltern merken, dass etwas nicht stimmt, verrät Marianne Sieler im Interview.

Stuttgarter Nachrichten 14.04.2015  
**Der erste Schnitt ist selten der tiefste**  
Mädchengesundheitsladen: Selbstverletzendes Verhalten nimmt bei jungen Mädchen zu – Arzt empfiehlt: Auf Behandlung pochen



Bildungspartnerschaft in Plieningen  
**Fit machen für Leben und Beruf**  
Stuttgarter Nachrichten 22.04.2015  
Von Sabine Schwieder 22. April 2015 - 05:00 Uhr  
Es ist die mittlerweile 18. Bildungspartnerschaft, die die Körschalschule Anfang dieser Woche vertraglich eingegangen ist. Die Gemeinschaftsschule aus Plieningen kooperiert fortan mit dem Gesundheitsladen.



**Der ewige Kampf ums Essen**  
Wenn Hungern zur Sucht wird **KV Ba-WÜ 1.2015**



**Sie finden die Arbeit des GesundheitsLadens e.V.  
gut und wichtig?  
Sie möchten unsere Arbeit und Angebote unterstützen?**

**Dann fördern Sie uns gerne mit einer Spende  
oder werden Mitglied in unserem Verein.**

**Wir freuen uns auf Sie!**



Nähere Information erhalten Sie unter: [www.gesundheitsladen.de](http://www.gesundheitsladen.de)  
oder telefonisch unter: 0711 305685-10

Dagmar Preiß und Silvia Geis sind Ihre Ansprechpartnerinnen!

Spendenkonto: IBAN: DE 04 6005 0101 0002 9633 34 / BIC: SOLADEST 600



## Personelle Struktur



### Das Team von oben links nach unten rechts:

- Dagmar Preiß:** Sozialwissenschaftlerin (M.A.), Systemische Therapeutin und Coach (SG), Geschäftsführerin des GesundheitsLaden e.V. und Mitarbeiterin im MÄDCHENgesundheitsladen
- Marianne Sieler:** Dipl.-Sozialpädagogin, Dipl.-Oec.troph., Systemische Therapeutin, Mitarbeiterin bei ABAS
- Thomas Nestler:** Sozialpädagoge (B.A.), Mitarbeiter bei JUNGEN IM BLICK
- Kevin Koldewey:** Sozialpädagoge (M.A.), Mitarbeiter bei JUNGEN IM BLICK
- Silvia Geis:** Verwaltungskraft im GesundheitsLaden
- Julia Hirschmüller:** Dipl.-Sozialpädagogin, Psychodrama-Leiterin, Entspannungstherapeutin, Mitarbeiterin im MÄDCHENgesundheitsladen und bei ABAS
- Julia Wolf:** Sozialpädagogin (B.A.), Mitarbeiterin im MÄDCHENgesundheitsladen
- Nadine Hahn:** Erziehungswissenschaftlerin (B.A.), Mitarbeiterin im MÄDCHENgesundheitsladen
- Kristin Komischke:** Dipl.-Sozialpädagogin, Entspannungstherapeutin, Mitarbeiterin im MÄDCHENgesundheitsladen
- Nils Ulrich:** Dipl.-Sozialpädagoge, Mitarbeiter bei JUNGEN IM BLICK

Die Einrichtungen des GesundheitsLadens e.V. wurden 2015 mit 6 Personalstellen öffentlich gefördert.

---

### Vorstand des GesundheitsLadens:

**Anja Wilser**, 1. Vorsitzende und **Kludia Niepenberg**, 2. Vorsitzende



U-Bahn U2/U9:  
Haltestelle Schloß-/Johannesstraße  
Buslinie 41/42:  
Rosenberg-/Johannesstraße

S-Bahn:  
Haltestelle  
Feuersee



Unsere Räume  
sind rollstuhlgerecht

**GesundheitsLaden e.V.**  
**Lindenspürstr. 32**  
**70176 Stuttgart**

**Fon: 0711 305685–10**  
**Fax: 0711 305685–11**

**info@gesundheitsladen-stuttgart.de**  
**www.gesundheitsladen-stuttgart.de**

Spendenkonto:  
BW-Bank Stuttgart  
IBAN: DE04 6005 0101 0002 9633 34  
BIC: SOLADEST600



Fon: 0711 305685–30  
mail@jub-stuttgart.de  
www.jungen-im-blick.de



Fon: 0711 305685–20  
info@maedchengesundheitsladen.de  
www.maedchengesundheitsladen.de



Fon: 0711 305685–40  
info@abas-stuttgart.de  
www.abas-stuttgart.de