

GesundheitsLaden e.V.

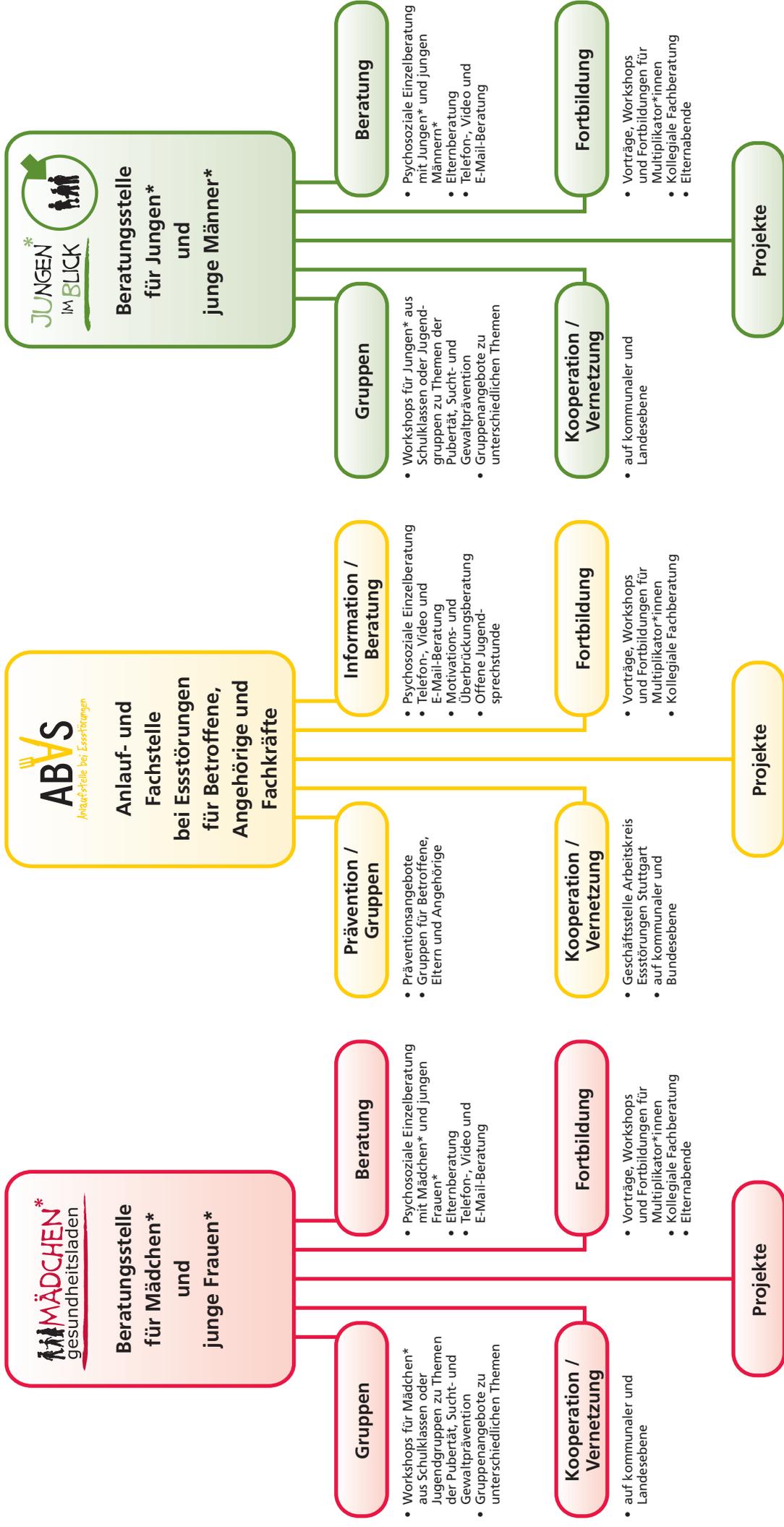


20 Jahre



JAHRESBERICHT
2023

GesundheitsLaden e.V.



Inhalt

Vorwort	4
Danke	6
ABAS – Anlaufstelle bei Essstörungen	7
Einblicke in das Jahr 2023	7
„Den Essstörungen einen Rahmen geben“ – 20 Jahre ABAS in Stuttgart	10
Das Jahr 2023 in Zahlen	15
MÄDCHEN*gesundheitsladen	20
Einblicke in das Jahr 2023	20
Mental Health	23
Das Jahr 2023 in Zahlen	27
Einblicke in das Jahr 2023	30
JUNGEN* IM BLICK	30
Mentale Gesundheit von Jungen* – Ein Erfahrungsbericht aus der Arbeit bei „JUNGEN* IM BLICK“ in Stuttgart	33
Das Jahr 2023 in Zahlen	35
Neue Gesichter im GesundheitsLaden e.V. – Herzlich willkommen!	38
Personelle Struktur	39

Impressum

Herausgeber:

GesundheitsLaden e.V.
Lindenspürstraße 32
70176 Stuttgart

V.i.S.d.P.:

Dagmar Preiß
Marianne Sieler

Grafik:

Marianne Sieler
www.slide-by-slide.de
Stuttgart

Layout:

www.slide-by-slide.de
Stuttgart

Bildnachweise: GesundheitsLaden e.V., bis auf:
slide-by-slide.de: S. 35

pixabay.com: S. 6, 23



„Im Grunde sind es doch die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben.“

Wilhelm von Humboldt

Liebe Leserin*, Lieber Leser*,
sehr geehrte Damen* und Herren*,

vor Ihnen liegt der Jahresbericht 2023 des GesundheitsLaden e.V. und wir freuen uns, dass Sie sich Zeit nehmen, darin zu lesen oder vielleicht auch nur zu blättern. Das Jahr 2023 war für uns ein intensives Jahr mit viel Bewährtem in der Praxis, aber auch Veränderungen und Neuem.

2023 war das Jahr des **20-jährigen Jubiläums von ABAS** – der Anlauf- und Fachstelle bei Essstörungen. Als kleine Einrichtung mit einer halben Personalstelle hat ABAS im Februar 2003 die Arbeit in einem winzigen Kellergeschoss im Stuttgarter Westen aufgenommen. Inzwischen ist ABAS mit seinem breit gefächerten Angebot für Betroffene, Angehörige und Fachkolleg*innen längst gut etabliert und die Einrichtung weit über Stuttgart hinaus gefragte Ansprechpartnerin für alle Belange rund um das Thema Essstörungen. Das Jubiläum feierte ABAS im Mai 2023 mit zahlreichen Kooperationspartner*innen und Wegbegleiter*innen mit einer Fachveranstaltung, in deren Mittelpunkt zum einen die Binge-Eating-Störung stand und zum anderen bei einer Podiumsdiskussion die Bedarfe in der Region Stuttgart diskutiert wurden. Der Jubiläumsbeitrag von ABAS (ab Seite 10) zeigt anschaulich die positive Entwicklung der Einrichtung und macht auch deutlich, wie weit das Feld der Essstörungen ist.

Die Schlagwörter „Mental Health“ bzw. „Psychische Gesundheit“ sind dieser Tage in aller Munde. Das bedeutet, dass Jugendliche und Erwachsene vermehrt unter psychischen Belastungen leiden. Die Betroffenheit ist insbesondere unter Mädchen*/Jungen* und jungen Erwachsenen stark angewachsen. Diese Entwicklung wurde bereits vor dem Beginn der Corona-Pandemie beobachtet und beschrieben, die Pandemie mit ihren Begleiterscheinungen hat in diesem Kontext dann leider „wie ein Brandbeschleuniger“ gewirkt. Die Folge für uns als GesundheitsLaden e.V. ist eine andauernde verstärkte Nachfrage nach unseren Angeboten.

Der **MÄDCHEN*gesundheitsladen** (Mgl) und **JUNGEN* IM BLICK** (JUB) haben dies zum Anlass genommen, in diesem Jahresbericht inhaltlich auf diese Thematik zu fokussieren und aus Erfahrungen der jeweiligen Einrichtungen zu berichten.

Der GesundheitsLaden ist seit jeher offen für gesellschaftliche Veränderungsprozesse und neue Entwicklungen innerhalb der Kommune. Eine dieser Entwicklungen ist, dass in der psychosozialen Beratung Unterstützungsangebote für Mädchen* und Jungen* vermehrt in deren konkretem Lebensumfeld „**vor Ort**“ stattfinden sollen. Bereits seit vielen Jahren sind wir mit unserem Beratungsangebot Beratung@school wöchentlich an zwei Schulen vertreten. Das Jugendamt Stuttgart hat mit „**Schools for Future**“ ein trägerübergreifendes Projekt initiiert, in dem sowohl die Prävention als auch die individuelle Beratung von einzelnen Mädchen*/Jungen* im Lebensfeld Schule stattfindet. Der GesundheitsLaden ist mit den beiden Einrichtungen Mgl und JUB Teil dieses Projekts, und wir sind dankbar, diesen Entwicklungsprozess mitgestalten zu können. Im Kontext „**Integrierte Jugendarbeit Innenstadt**“ ist ein weiteres Angebot entstanden. Das trägerübergreifende Beratungsangebot „Eck am See“ in der Innenstadt von Stuttgart bietet Jugendlichen die Möglichkeit, sich niedrigschwellig und professionell unterstützen zu lassen. Gerade für Jugendliche, die aus den unterschiedlichsten Gründen nicht so mobil sind bzw. sein können, sind die Beratungsangebote vor Ort eine enorme Erleichterung.

Auch im vergangenen Jahr konnten wir dank der Kinderlandstiftung das geschlechtsbezogene Projekt für Jungen* bzw. Mädchen* mit Übergewicht (#Stark²) und deren Eltern weiterführen. Durch die Corona-Pandemie ist die Zahl der Jungen* und Mädchen* mit Übergewicht weiter angewachsen, und in Baden-Württemberg sind mit fast 50.000 Betroffenen ca. 15% der Mädchen* und Jungen* hochgewichtig. Ein Schwerpunkt des 3-jährigen Projekts liegt in dem gelingenden Umgang mit den digitalen Medien in diesem Kontext, und wir sind zuversichtlich, mit „#Stark²“ einen guten Beitrag zur Verbesserung der Situation der Betroffenen zu leisten.



Im Kontext der Qualitätsentwicklung und Qualitätssicherung hat der GesundheitsLaden e.V. im vergangenen Jahr ein Schutzkonzept erarbeitet. Die gesamtgesellschaftliche Sensibilität gegenüber grenzverletzendem Verhalten, sexualisierter Gewalt und Ausgrenzungen ist im letzten Jahrzehnt deutlich gewachsen. Trotz intensiver Bemühungen um Aufklärung und Prävention werden auch heute noch Mädchen* und Jungen* in Institutionen Opfer sexualisierter Gewalt und verschiedener Formen von Diskriminierungen durch haupt- und ehrenamtliche Fachkräfte sowie durch andere Kinder und Jugendliche.

Das Konzept wurde von allen Mitarbeitenden des GesundheitsLadens mitgestaltet. Auf zwei halbtägigen Klausuren hat sich das Gesamtteam zum Teil mit dem Vorstand mit unterschiedlichen Aspekten dieser Thematik befasst; anschließend wurde eine Gefährdungsanalyse innerhalb der Institution durchgeführt. Die Ergebnisse dieser Prozesse sind in das Schutzkonzept mit eingeflossen.

Dieses Schutzkonzept ist künftig Voraussetzung für die Förderung durch die Stadt Stuttgart und die Erteilung der Betriebserlaubnis.

Personell war das Jahr 2023 durch Veränderungen geprägt. Bei ABAS gab es zu Beginn des Jahres einen Wechsel, und wir sind froh, dass Heike Mittenzwei seit dem Frühjahr das Team engagiert und kompetent verstärkt. Im MÄDCHEN*gesundheitsladen gab es 2023 einen größeren Wechsel. Zwei langjährige Mitarbeiter*innen sind in die Elternzeit gegangen, und seit Herbst 2023 wird das Team durch Franziska Bacher und Lea Geiger bereichert (vgl. Seite 38).

An dieser Stelle bedanken wir uns bei dem Gemeinderat und der Verwaltung der Stadt Stuttgart für die vertrauensvolle und unterstützende Zusammenarbeit.

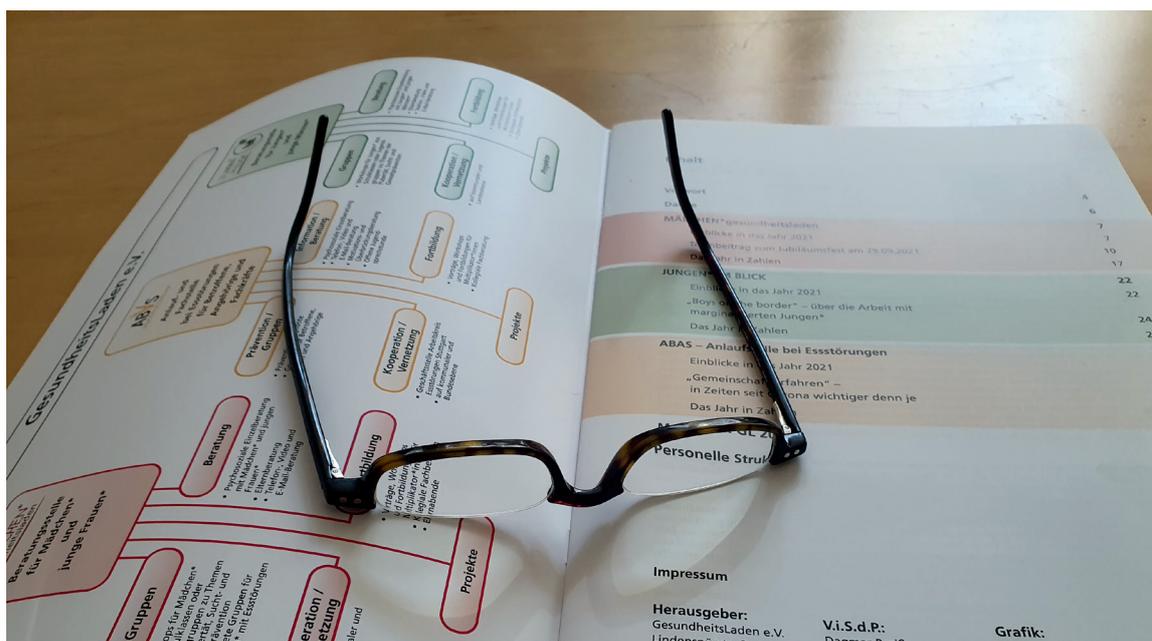
Dem Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg danken wir für die Erhöhung des Landeszuschusses im zurückliegenden Jahr. Dadurch konnten wir mehr Anfragen aus Baden-Württemberg berücksichtigen und sowohl unser Fortbildungsangebot als auch die Fachberatungen im Land erweitern. Diese positive Entwicklung wollen wir gerne fortsetzen und damit landesweit weiterhin einen wichtigen Beitrag zur Implementierung geschlechtsbezogener Gesundheitsförderung leisten.

Unser Dank gilt zudem allen Privatpersonen, Firmen und Stiftungen, die unser Angebot im vergangenen Jahr nach ihren Kräften und mit ihrem vielfältigen Engagement unterstützt haben. Ohne diese Unterstützung wäre es nicht möglich, zeitnah auf akute Notlagen zu reagieren und auch Neues zu initiieren.

Zuletzt gilt unser **Dank** all denjenigen Menschen, die uns ihr Vertrauen schenken und die wir ein Stück auf ihrem steinigem/schwierigen Weg begleiten dürfen.

Herzlichen Dank für Ihr Interesse und viel Freude beim Lesen!

Dagmar Preiß, Geschäftsführerin





Wir danken im Namen aller Besucher*innen im GesundheitsLaden

Die Finanzierung der Einrichtungen des GesundheitsLaden e.V. erfolgt zum großen Teil durch Zuschüsse der Stadt Stuttgart und durch das Land Baden-Württemberg. Dennoch muss der Verein darüber hinaus für einen erheblichen Umfang selbst aufkommen. Im Jahr 2023 betrug der Eigenanteil circa 13% des Gesamtbudgets. Ohne das Engagement von zahlreichen Einzelpersonen und Organisationen wäre es nicht möglich gewesen, unser Angebot in diesem Umfang vorzuhalten. Herzlichen Dank an all diejenigen, die den GesundheitsLaden e.V. und seine Arbeit unterstützen!

- der Stadt Stuttgart
- den Gemeinderät*innen der Stadt Stuttgart
- dem Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg
- und Senioren des Landes Baden-Württemberg
- unseren Vereinsmitgliedern
- unseren Fördermitgliedern
- unseren Spender*innen
- unseren Ehrenamtlichen

Ferner:

- Aktion Weihnachten e.V.
- Baden-Württembergische Bank
- Frauen helfen helfen e.V.
- Gebäudereinigung Brecht
- Matthias Kirste, LIGHTREFLECTION
- Stiftung Kinderland
- Stiftung PSD L(i)ebenswert
- Robert-Bosch GmbH
- slide by slide GbR
- Steinbock EDV GmbH

Einblicke in das Jahr 2023



Essstörungen sind in der heutigen Gesellschaft ein weit verbreitetes Problem, welches sowohl Frauen* als auch Männer* betrifft – diese Entwicklungen haben sich auch bei ABAS der Anlauf- und Fachstelle bei Essstörungen im Jahr 2023 widergespiegelt. Laut aktuellen Medienberichten ist die Anzahl an Betroffenen, die von einer Essstörung betroffen sind, weiterhin auf einem hohen Niveau.

Dies prägte auch unseren Praxisalltag in 2023 deutlich und zeigte, dass unsere Angebote auch in diesem Jahr gut angenommen wurden.

Unsere Highlights: 20 Jahre ABAS und Personalzuwachs

Im Mai gab es ein besonderes Highlight: Die Anlauf- und Fachstelle feierte ihr 20-jähriges Jubiläum. Dies haben wir am 12. Mai 2023 zum Anlass für einen Fachtag zum Thema „Binge-Eating-Störung“ genommen, um im Kulturwerk Stuttgart-Ost auf die unbekannteste, aber häufigste Essstörung aufmerksam zu machen. Neben einem Rückblick auf die letzten 20 Jahre, fachlichem Input und einem Podiumsgespräch konnten wir einen sehr berührenden Film von den Hamburger Kolleginnen* von Waage e.V. mit dem Titel „Aus dem Rahmen fallen“ zeigen, in dem Betroffene zu Wort kommen. Wir freuen uns insgesamt, dass der Festtag im Rahmen der Fachveranstaltung mit über 90 Gästen aus der Stadtverwaltung, Politik und (Fach-)Kolleg*innen großen Anklang fand. Nähere Einblicke finden Sie ab Seite 10 ff.



Zudem gab es bei ABAS einen Personalwechsel: Lorena Sabatini hat sich Ende 2022 neue berufliche Ziele gesteckt, daher durften wir im Frühjahr Heike Mittenzwei als neues Teammitglied begrüßen. Wir freuen uns sehr, dass sie das Team seither tatkräftig und engagiert unterstützt.

Weiterhin hoher Bedarf nach flexibler Beratung

2023 wurden unsere Beratungsangebote gut von Betroffenen und Angehörigen sowie Multiplikator*innen und Fachkräften genutzt. Neben der Beratung per Telefon und E-Mail war das persönliche Beratungsgespräch nachgefragt. Für Ratsuchende, die aus unterschiedlichen Gründen keine Therapie vor Ort wahrnehmen konnten oder wollten, haben wir auch weiterhin Online-Beratung als Überbrückung angeboten. Dieses flexible Angebot wird von den Hilfesuchenden auch nach der Corona-Pandemie sehr geschätzt.

Es ist uns wichtig, das komplexe Thema Essstörungen immer wieder anders und neu abzubilden und dabei eine breite Zielgruppe anzusprechen. Aus diesem Grund haben wir unsere Homepage um ein weiteres wichtiges Thema ergänzt, das uns seit Jahren ein wichtiges Anliegen ist: **Essstörungen über die Lebensspanne!** Essen wird immer mehr zum Lifestyle, und die propagierten Schönheits- und Schlankheitsideale betreffen längst nicht nur Mädchen* und junge Frauen*, sondern ALLE Altersstufen und Geschlechter. Essstörungen können in jedem Lebensalter (wieder) auftreten. Hierzu möchten wir informieren und sensibilisieren – lesen Sie dazu gerne unseren Beitrag unter:

<https://www.abas-stuttgart.de/essstoerungen-ueber-die-lebensspanne/>.



Darüber hinaus wurden auch die „**Offenen (Jugend-) Sprechstunden Essstörungen**“ wieder rege in Anspruch genommen, und es konnten beide über das Jahr insgesamt in 44 Wochen stattfinden. Über diese niedrigschwel-

ligen Angebote finden sowohl Jugendliche (aus eigener Betroffenheit oder als Geschwister bzw. Freund*in) als auch Erwachsene (ebenso als Betroffene*r, Elternteil, Partner*in, Kolleg*in, ...) einen zeitnahen und unkomplizierten Zugang zum Hilfesystem. Dieses Angebot können Ratsuchende im Einzelgespräch kostenlos, anonym und ohne vorherige Terminvereinbarungen wahrnehmen. Gerade Betroffene, die das erste Mal den Mut fassen, über das Thema zu reden, berichteten letztes Jahr, dass dieses niederschwellige Angebot für sie dadurch einfacher wahrnehmbar sei.

Unsere Gruppenangebote – Erleben von Gleichbetroffenheit, gegenseitiger Unterstützung und fachlicher Begleitung

Angeleitete Gruppenangebote sind seit Jahren eines der Markenzeichen von ABAS. So wurde von Betroffenen und Angehörigen auch im Vorjahr die Gemeinschaft geschätzt, wodurch die Teilnehmenden eine gegenseitige Unterstützung und Teilnahme erleben konnten. Dies trug dazu bei, dass sich die Ratsuchenden weniger allein fühlten und aufgrund des Aufeinandertreffens von Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, auf mehr Verständnis und Empathie stießen.

Die Gruppenangebote wurden im vergangenen Jahr erneut stark nachgefragt und konnten in voller Bandbreite stattfinden.

„Das Jahr in Zahlen“ ab Seite 15 bietet einen näheren Einblick in die Erfassung unserer statistischen Daten von 2023.

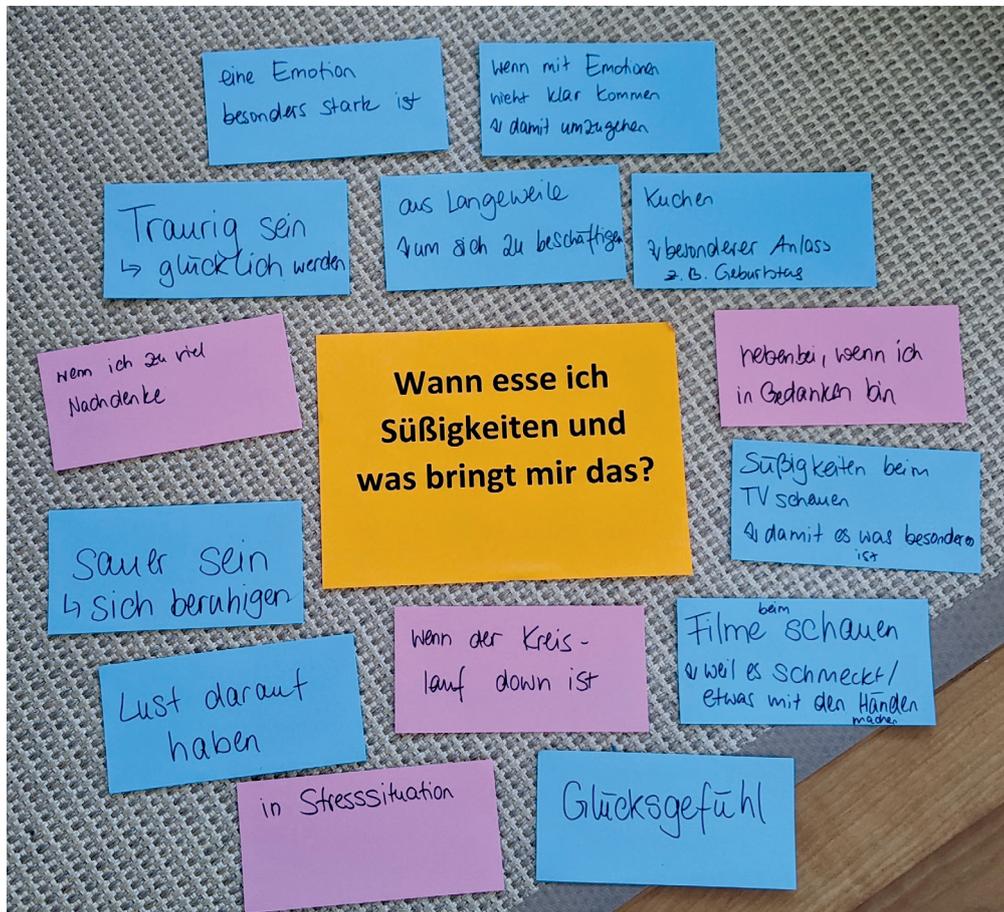
Rückmeldung eines Vaters nach der Teilnahme an Surf & Scout: „Wir üben uns seither im „Delfin-Schwimmen“. Zukunftsorientiert. Liebevoll anspruchsvoll und unterstützend. Abwechselnd nah und fern...“

O-Ton einer Mutter aus dem Nachtreffen einer ehemaligen Elterngruppe: „Ich kann andere Eltern nur zum Austausch ermutigen, denn das hat mir besonders gutgetan.“

„Am Anfang habe ich mich sehr unter Druck gesetzt. Mit den regelmäßigen Atemübungen verspüre ich weniger Druck und dem Essen weniger ausgeliefert.“ – Teilnehmerin* nach dem Kurs „Achtsam Essen“

Unsere Präventionsangebote – Von Sensibilisierung über gesunde Ernährung bis hin zu Schönheitsidealen

Nach dem Corona geprägten Jahren mit vielen Kontaktbeschränkungen konnte der Präventionsbereich bei ABAS weiter ausgebaut werden, indem die Veranstaltungen wieder mehr in Präsenz stattfanden.



Reflexion des eigenen Essverhaltens mit einer Mädchen*gruppe

Da es uns ein wichtiges Anliegen ist, junge Erwachsene für das Thema Essstörung zu sensibilisieren, haben wir verschiedene Informationsveranstaltungen und Präventions-Workshops für berufsbildende Schulen, Ausbildungsbetriebe, Hochschulen und für andere interessierte Gruppen angeboten. Wir gehen nachfrage- sowie bedarfsorientiert vor und nehmen gerne Themen in den Workshop auf, die eine auslösende Rolle spielen können.

Hierzu zählen beispielsweise das vorherrschende Schönheitsideal, Soziale Medien, die eigene Körperwahrnehmung, gesundes Essverhalten etc. Dabei behandeln wir mit den Gruppen auch stereotype Fragen wie: „Was, Männer können auch Essstörungen haben? Das ist doch so ein Frauending.“ Letztes Jahr wurden besonders unsere Methodenvielfalt und die Arbeit mit Fallbeispielen von den Teilnehmenden positiv rückgemeldet.

„Den Essstörungen einen Rahmen geben“ – 20 Jahre ABAS in Stuttgart



Bürgermeisterin
Dr. Alexandra Sußmann

Seit über 20 Jahren ist ABAS als Anlauf- und Fachstelle bei Essstörungen eine angesehene Einrichtung in der Suchthilfelandchaft Stuttgart. Dies nahmen wir zum Anlass, am 12. Mai 2023 das 20-jährige Jubiläum mit einer Fachveranstaltung zu feiern. Vom dortigen Team herzlich willkommen geheißen, konnten wir über 90 Gäste begrüßen und hatten für den Tag eine spannende Menüfolge zusammengestellt.



Dagmar Preiß, Geschäftsführung
GesundheitsLaden e.V.

Nach den sehr wertschätzenden Grußworten von Dagmar Preiß als Geschäftsführerin des GesundheitsLaden e.V., Dr. Susanne Sußmann als Bürgermeisterin für Soziales und gesellschaftliche Integration der LHS Stuttgart sowie Anja Wilser als Vorstandsfrau des GesundheitsLaden e.V., gab es eine Mischung aus fachlichem Input sowie Raum für Begegnung und Austausch. Nach einem Beitrag von ABAS zur Entwicklung und dem Angebotsspektrum der Anlauf- und Fachstelle wollten wir unser Jubiläum nutzen, auf die am meisten verbreitetste und zugleich in der Öffentlichkeit unbekannteste Essstörung aufmerksam zu machen – die Binge-Eating-Störung. Durch Kolleginnen* des Hamburger Fachzentrums für Essstörungen Waage e.V. entstand ein sehr besonderer Film zu dieser Essstörung. Mit Karin Reupert und Mareen Grether hatten wir gleich zwei der Initiatorinnen* eingeladen, die auch zur Entstehung des Films berichten konnten.



Anja Wilser, Vorstandin
GesundheitsLaden e.V.

Im Anschluss an die Filmvorführung begrüßte Julia Hirschmüller als Moderatorin die eingeladenen Teilnehmer*innen aus Wissenschaft und Praxis zu einem Fachgespräch:



Marianne Sieler, ABAS

- Prof. Dr. Oliver Fricke, Ärztlicher Direktor der Kinder- und Jugendpsychiatrie des Klinikums Stuttgart
- Dr. Kathrin Schag, Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des Universitätsklinikums Tübingen
- Dr. Susanne Rueß, Chefärztin der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des Diakonie-Klinikums Stuttgart
- Karin Reupert, Waage e.V. Hamburg
- Marianne Sieler, ABAS Stuttgart



Mareen Grether, Waage e.V.

In dem angeregten Austausch konnte herausgearbeitet werden, dass ein hoher Bedarf an Beratungs- und Therapieangeboten besteht und es Versorgungsdefizite vor allem in der ambulanten ärztlichen sowie psychotherapeutischen Versorgung gibt. Ein frühzeitiges Ansetzen mit Informationen an eine breite Öffentlichkeit, in der Prävention und einer Ausweitung des Behandler*innen-Netztes könnte der zeitnahe Ein-



stieg in die Behandlung einer Zunahme an chronifizierten Essstörungen entgegenwirken.

Nach diesem offiziellen Teil gab es bei wunderbarem Fingerfood des Küchenteams vom Kulturwerk Raum für Austausch, sich untereinander kennenzulernen und für gemeinsame Erinnerungen an 20 Jahre ABAS in Stuttgart.

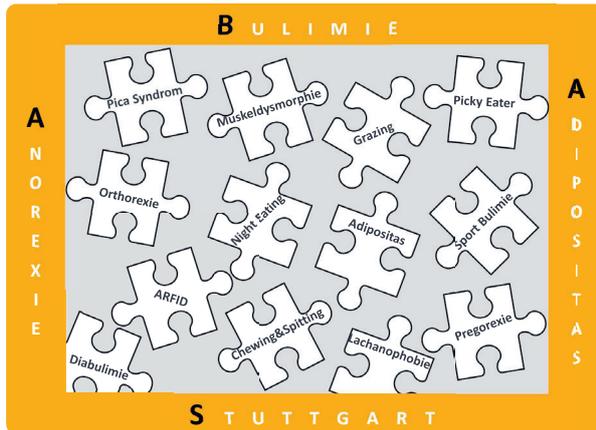
Alles in allem konnte dieser Rahmen dem Jubiläum sehr gerecht werden – wir bedanken uns bei allen, die dazu beigetragen haben und freuen uns auf viele weitere Gelegenheiten, den Essstörungen in Stuttgart eine gute Sichtbarkeit zu geben.

Nachfolgend stellen wir Ihnen die Kernpunkte des ABAS Beitrags von Marianne Sieler vor. Der Titel „Den Essstörungen einen Rahmen geben“ spannte einen Bogen über 20 Jahre ABAS-Arbeit.

Dem Thema Essstörungen in Stuttgart eine zentrale Anlauf- und Fachstelle zu sein – sowohl für die Betroffenen (unabhängig von Alter und Geschlecht), als auch für deren Angehörige und Bezugspersonen sowie Multiplikator*innen und Fachkräfte – war das gesetzte Ziel.

Wie kam es vor 20 Jahren eigentlich zu der Namensgebung **A B A S**? Bei Essstörungen wird in aller Regel zunächst an die **A**norexie (Magersucht) und **B**ulimie (Ess-Brech-Sucht) gedacht. Beide sind in den diagnostischen Manualen DSM 5 / ICD 11 klassifiziert, und es gibt mit den sogenannten S3-Leitlinien auch Informationen und Empfehlungen, wie Essstörungen sowie Begleit-/Folgeerkrankungen festgestellt und behandelt werden sollten. Die **A**dipositas, auch in der Namensgebung aufgeführt, ist als solche in diesen Handbüchern nicht aufgelistet. Der vierte Buchstabe wurde **S**tuttgart zugeordnet.

Über 20 Jahre hinweg hat sich im Bereich der Essstörungen einiges verändert, und heute könnte eine „Umdeutung“ von **A B (B) A S** folgendermaßen aktualisiert werden: Die **B**inge-Eating-



Störung, die neu in die Manuale aufgenommen wurde und mit der wir uns im Verlauf des Jubiläums noch ausführlicher beschäftigen würden, und ein großer Anteil atypischer Essstörungen erfüllt nicht alle vorgegebenen Diagnosekriterien. Und nachdem ABAS unter dem Ursprungsnamen über die Jahre zu einer etablierten Fachstelle heranwachsen konnte, steht dieser Name auch weiterhin für fachliche Unterstützung bei Essstörungen.

Neben den bereits erwähnten bekannten Essstörungen gibt es viele Variationen essgestörten Verhaltens, die uns im Arbeitsalltag begegnen. Diese gehören somit auch mit in unseren „Rahmen“, und einige von ihnen möchten wir kurz vorstellen:

Adipositas heißt übersetzt „Fettleibigkeit“ – sie kann infolge einer Fehlernährung entstehen oder es können ggf. genetische und physiologische sowie verhaltensbedingte Faktoren beteiligt sein.

Sport-Bulimie: jegliche Energieaufnahme wird kalorienmäßig gegengerechnet und über exzessives Sportverhalten kompensiert.

Orthorexie bedeutet ein zwanghaftes Verlangen, gesund zu essen.

Chewing and spitting äußert sich in Kauen und Ausspucken.

Night Eating Syndrom bedeutet wiederkehrende Episoden nächtlichen Essens – teils anfallsartig.

Pica-Syndrom bezeichnet ständiges Essen nicht nahrhafter und nicht zum Verzehr bestimmter Stoffe (z. B. Waschmittel).

Dia-Bulimie: Betroffene von Typ 1 Diabetes spritzen zu wenig oder kein Insulin, um eine Gewichtsabnahme zu erreichen.

Muskeldysmorphie zeigt sich in exzessivem Sportverhalten zur Ausbildung eines sehr muskulösen Körpers, einhergehend mit einer verzerrten Körperwahrnehmung und häufig einseitig verändertem Essverhalten.

Grazing (ein Grasens) zeigt sich in ständigem Essen – ohne Hungergefühl.

Pregorexie setzt sich zusammen aus Pregnant und Anorexie und bedeutet eine Magersucht in der Schwangerschaft – gefährdet sind v.a. ehemals anorektische Frauen.

Picky Eater zeigen ein selektives Essverhalten, das im Kindesalter (bis ca. 5 Jahre) nicht ganz ungewöhnlich ist.

ARFID (Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder) meint ein vermeidend restriktives Essverhalten, bestimmte Lebensmittel werden vermieden, häufig liegt eine Angst vor Erbrechen oder Erstickens zugrunde.

Lachanophobie äußert sich in starkem Ekel und der Angst vor Gemüse und eventuell auch Obst.

Zu all diesen Themen werden wir bei ABAS immer wieder und vielfältig angefragt.

Nun zu ein paar Zahlen und Fakten aus 20 Jahren

Es fanden 3 Umzüge im engen Umkreis statt: Lerchenstraße – Kornbergstraße – **Lindenspürstraße**, so gesehen ist ABAS „im Westen nichts Neues“.

Die Personalprozentage haben sich über die Jahre von anfänglich 50% auf 175% entwickelt.

In dieser Zeit haben 5 Mitarbeiterinnen* mit unterschiedlichem Stellenumfang ABAS begleitet bzw. tun es weiterhin:

- Klaudia Niepenberg 50% (2003–2008) war auch im MÄDCHEN*gesundheitsladen tätig
- Marianne Sieler aktuell 88% (seit 2008)
- Julia Hirschmüller 10–30% (seit 2012) ist auch im MÄDCHEN*gesundheitsladen tätig
- Lorena Sabatini 70% (2020–2022)
- Heike Mittenzwei 70% (seit 2023)



20 Jahre bedeuten weiterhin

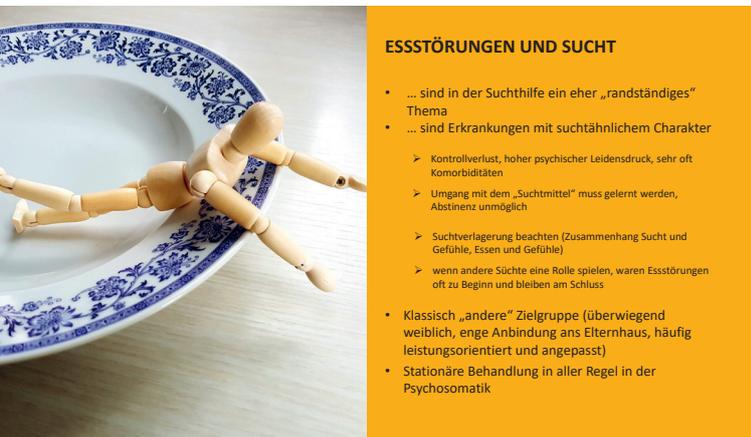
Es gab einen kontinuierlichen Anstieg der Kontakte über die letzten 20 Jahre. Gezählt wurden Telefon- und E-Mail-Kontakte, Einzelberatungen sowie Gruppenangebote bzw. -veranstaltungen jeglicher Art. Im April 2023 waren es über 21.800!

Die Entwicklung der Angebote von ABAS wurde mit zunehmenden Personalprozentagen kontinuierlich ausgebaut und den Bedarfen angepasst.

Essstörungen und Sucht

Essstörungen werden auch als psychosomatische Erkrankung mit suchtmäßigem Charakter beschrieben, und in Stuttgart ist ABAS als Anlauf- und Fachberatungsstelle der Suchthilfe zugeordnet – das ist nicht in allen Kommunen üblich, und teilweise finden sich die Essstörungen in Psychologischen oder auch Frauen-Beratungsstellen wieder. Die nebenstehende Abbildung stellt die Nähe zur Sucht dar, macht aber auch Besonderheiten deutlich.

Von einer Essstörung Betroffene zeigen häufig ein sehr ambivalentes Verhalten. Die Essstörung macht für sie oft einen Sinn und erfüllt eine Funktion – sie gibt ihnen beispielsweise das Gefühl von Kontrolle, Sicherheit und Verlässlichkeit. Andererseits geht sie mit wachsender Ausprägung mit zunehmenden Gesundheitsbeeinträchtigungen, oft sozialem Rückzug, Komorbiditäten und insgesamt mit einem steigenden Leidensdruck einher.



ESSSTÖRUNGEN UND SUCHT

- ... sind in der Suchthilfe ein eher „randständiges“ Thema
- ... sind Erkrankungen mit suchtmäßigem Charakter
 - Kontrollverlust, hoher psychischer Leidensdruck, sehr oft Komorbiditäten
 - Umgang mit dem „Suchtmittel“ muss gelernt werden, Abstinenz unmöglich
 - Suchtverlagerung beachten (Zusammenhang Sucht und Gefühle, Essen und Gefühle)
 - wenn andere Süchte eine Rolle spielen, waren Essstörungen oft zu Beginn und bleiben am Schluss
- Klassisch „andere“ Zielgruppe (überwiegend weiblich, enge Anbindung ans Elternhaus, häufig leistungsorientiert und angepasst)
- Stationäre Behandlung in aller Regel in der Psychosomatik

Neben der fachlichen Einschätzung, Informationen zu Behandlungsmöglichkeiten, einer Motivationsförderung und Überbrückung in die weitere Behandlung ist es uns ein großes Anliegen, zu vermitteln, dass Hilfe in Anspruch zu nehmen nicht das Eingeständnis eines Misserfolgs ist, sondern eine intelligente Problemlösung darstellen kann! Es ist wichtig, Hürden zu senken, und ABAS leistet mit seinen Angeboten und einer „Türöffnerfunktion“ in das weitere Hilfesystem einen wesentlichen Beitrag auf dem Heilungsweg.

Die Behandlung einer Essstörung erfolgt in aller Regel multiprofessionell, das heißt, es sind Fachkräfte unterschiedlicher Disziplinen beteiligt. Die „Säulen“ der Behandlung beinhalten unterschiedliche Angebote.

Das Setting kann je nach Krankheitsverlauf und -schwere im ambulanten oder stationären Rahmen stattfinden. Ein gutes Zusammenspiel aller Akteur*innen erleichtert die Behandlung sowohl für die Betroffenen, ihre Angehörigen, als auch für die Fachkräfte.

Oft handelt es sich um jahrelange Behandlungsverläufe, und zu unterschiedlichen Zeitpunkten werden gegebenenfalls unterschiedliche Angebote genutzt.



Für eine gelingende Unterstützung der Betroffenen ist ein gutes Netzwerk ganz zentral – kurze Wege, kollegiale Zusammenarbeit – auf verschiedenen Ebenen und in unterschiedlichen Bereichen kommen allen Beteiligten im Behandlungssetting zu Gute.

Die aktive **Netzwerkarbeit** ist somit ein weiteres wichtiges Aufgabengebiet von ABAS als Anlaufstelle, und gleichzeitig sind wir in verschiedene Netzwerke eingebettet.

Der GesundheitsLaden e.V. als Träger von ABAS gehört dem Dachverband DER PARITÄTISCHE Baden-Württemberg an.

Auf regionaler Ebene sind wir Mitglied im Stuttgarter Suchthilfeverbund, es gibt ein Netzwerk der Beratungsstellen angrenzender Landkreise, das die Weitervermittlungen und einen kollegialen Austausch ermöglicht.

Auf Bundesebene ist ABAS über den Bundes-Fachverband Essstörungen gut vernetzt und im Kreis der Beratungsstellen engagiert.

Auf der **Kooperationsebene** ist der **Arbeitskreis Essstörungen Stuttgart** mit seiner Geschäftsstelle bei ABAS verortet. Hier laufen die Organisation und Koordination des Fachgremiums zusammen. Der Arbeitskreis ist ein interdisziplinärer Zusammenschluss unterschiedlichster Fachkräfte im Kontext Essstörungen, die regelmäßig intern zusammenarbeiten und 2x jährlich das FORUM Essstörungen als zertifizierte Fortbildung anbieten.

VOM TÜRÖFFNER BIS ZUR NACHSORGE – IM NETZWERK ...



Weiterhin bestehen **langjährige Kooperationen** mit dem Klinikum Stuttgart. Im Suchtmedizinischem Behandlungszentrum Mitte wird wöchentlich durch eine ABAS Mitarbeiterin eine „Sprechstunde Essstörungen“ angeboten. Außerdem findet auf der Tagesentgiftungsstation TANDEM einmal im Monat ein Gruppenangebot „Suchtverhalten und Essverhalten“ statt.

Die GesundheitsLaden interne Kooperation mit dem MÄDCHEN*gesundheitsladen im Kontext der angeleiteten Gruppe für junge Frauen „ANGELA“ ist schon viele Jahre fester Bestandteil, und das Gruppenangebot „Achtsam Essen“ findet in Zusammenarbeit mit „Zeit und Stille – Achtsamkeitstraining“ statt.

Einerseits so umrahmt zu sein und an Netzwerken aktiv mitzuwirken, erfüllt uns mit Freude, und es war uns anlässlich des Jubiläums auch ein Anliegen, allen daran Beteiligten ein großes Dankeschön auszusprechen.

Weitere wichtige Themen

Was neben den bereits genannten Bereichen auch zu unserem Profil gehört, sind die Aufklärung, Sichtbarmachung und Sensibilisierung für weitere Adressatinnen*:

Essstörungen können sich **über die Lebensspanne**, von frühkindlich bis ins höhere Lebensalter, entwickeln oder ggf. auch wieder aufflammen. Umbrüche und Krisen im Leben sind dabei besonders vulnerable Phasen (z. B. Pubertät, Wechseljahre). Auch die so genannten Schönheitsideale beeinflussen bei weitem nicht nur junge Menschen, sondern wirken über die Lebensspanne auf alle Geschlechter.

WAS AUCH ZU UNSEREM PROFIL GEHÖRT

- Essstörungen über die Lebensspanne
- Jungen* und Männer*

Prävention

- Früherkennung / Sensibilisierung und Behandlung
- Offene Sprechstunden (niedrigschwellige Angebote)
- Infoveranstaltungen / Workshops
 - Junge Erwachsene und Social Media (Soziale Netzwerke > Insta, TikTok, Snapchat, Twitch, Discord...)
 - Body-Image / Körperakzeptanz
 - Essen als Lifestyle / Ernährungstrends
- Öffentlichkeitsarbeit / Fachvorträge / kollegiale Fachberatung



So haben Schönheitsideale und der Bodykult zunehmend auch bei Jungen* und Männern* einen wichtigen Stellenwert.

Das Thema **Essstörungen** wird bei **Jungen* und Männern*** häufig nicht mitgedacht, weder von den Betroffenen selbst, noch vom näheren Umfeld und nicht von den Fachkräften. Essstörungen sind nach wie vor überwiegend weiblich konnotiert und werden daher bei männlichen* Betroffenen sehr oft später erkannt und behandelt, wodurch sich die Gefahr einer Chronifizierung ergeben kann.

Die **Prävention** ist uns neben der Beratung das zweite wichtige Standbein, und wir bieten unterschiedliche Formate von Präventionsangeboten an. Wichtig sind uns dabei die Früherkennung und Sensibilisierung, ebenso das Aufzeigen von Handlungsoptionen.

Als niedrigschwellige Angebote gibt es die „**Offenen (Jugend-)Sprechstunden**“, die rege genutzt werden.

Informationsveranstaltungen und Workshops, die sich vorrangig an junge Erwachsene richten, beinhalten neben der Vermittlung von Basisinformationen häufig auch die Auseinandersetzung mit essstörungsgefährdenden Inhalten bei der Nutzung von **Social Media**. Diese sind im Kontext Körperzufriedenheit, Bodykult, Schönheitsideale kritisch zu betrachten.

Essen wird immer mehr **als Lifestyle** verstanden – viele **Ernährungstrends** sind gerade im Kontext essgestörten Verhaltens nicht unproblematisch zu sehen bzw. können dieses ggf. begünstigen/anfeuern.

In den Workshops arbeiten wir nachfrage- und bedarfsorientiert und passen die Inhalte der jeweiligen Adressatinnen*gruppe an.

Weiterhin wichtig ist uns die **Öffentlichkeitsarbeit**, zudem bieten wir **Fortbildungen, Fachvorträge** sowie **kollegiale Fachberatung** an.

Immer wieder neue, aktuelle und gegebenenfalls weniger bekannte Themen aufzugreifen ist uns im Kontext Essstörungen ein wichtiges Anliegen. Zur „Vorbereitung“ auf den Filmbeitrag gab es eine kurze thematische Einführung zur **Binge-Eating-Störung**. Obwohl sie in der Bevölkerung weiterverbreitet ist, sind doch nicht viele Menschen darüber informiert. Sie ist die jüngste der klassifizierten Essstörungen und wurde erstmals 1994 als vorläufige psychiatrische Diagnose in den DSM 4 aufgenommen – inzwischen steht sie definiert im DSM 5 und wurde auch in den ICD 11 aufgenommen.

Uns war es für die Jubiläums-Veranstaltung wichtig, auch **BETROFFENE zu Wort kommen zu lassen** – und DAS ist den Hamburger Kolleginnen* mit ihrem besonderen Filmbeitrag „**Aus dem Rahmen fallen**“ ganz wunderbar gelungen. In ihm wird das Krankheitsbild der Binge-Eating-Störung sehr eindrücklich, einfühlsam und berührend beschrieben, und sollten Sie neugierig geworden sein (?), in unserer Mediathek finden Sie einen Zugang zu dem Film verlinkt:

<https://www.abas-stuttgart.de/viodeolinks/>



Was ist nun nach 20 Jahren ABAS unser Ausblick?

„Wir wollen weiterhin über den Tellerrand hinausschauen!“

Wir werden uns für unser Klientel mit unserer Expertise einbringen, Bedarfe erkennen, benennen, aufdecken und erfüllen. Wir wollen uns weiterhin engagiert für die Prävention und eine Verbesserung der Versorgungsstruktur in der Behandlung von Essstörungen einsetzen – mit Freude, innovativ und kreativ.



LOBBYISTINNEN* IN SACHEN
ESSSTÖRUNGEN BLEIBEN



Podium v.l.n.r.: Julia Hirschmüller, Dr. Kathrin Schag, Karin Reupert, Marianne Sieler, Prof. Dr. Oliver Fricke, Dr. Susanne Rueß



Das Jahr 2023 in Zahlen

Im vergangenen Jahr hatte **ABAS** insgesamt **2.464 Kontakte**

- in Form von persönlichen Beratungsgesprächen,
- über Gruppenangebote mit Eltern, Angehörigen und Betroffenen,
- als Informations-, Beratungs- und Fachstelle sowohl am Telefon, per Video als auch per E-Mail,
- im Rahmen von Informations-, Präventions- und Fachveranstaltungen.

Nutzer*innen von ABAS

Nach den angespannten Jahren der Corona-Pandemie ließen die damit einhergehenden Einschränkungen in der ersten Jahreshälfte nach, und die allermeisten Angebote wurden wieder in Präsenz wahrgenommen. Die Kontaktanzahl blieb anhaltend hoch, und die starke Nutzung unserer Anlauf- und Fachstelle zeigte sich in allen Bereichen!

Die Inanspruchnahme der Betroffenen, die in Begleitung einer angehörigen Person kamen, stieg im Jahr 2023 von 3% auf 8% – dieses Setting wird erfahrungsgemäß häufig von Eltern/Bezugspersonen initiiert, die eine größere Dringlichkeit für einen Beratungsanlass sehen, als die Betroffenen selbst. Die Inanspruchnahme **der Betroffenen** in der persönlichen Beratung und in Betroffenenengruppen zusammen lag bei 54% (62% in 2022).

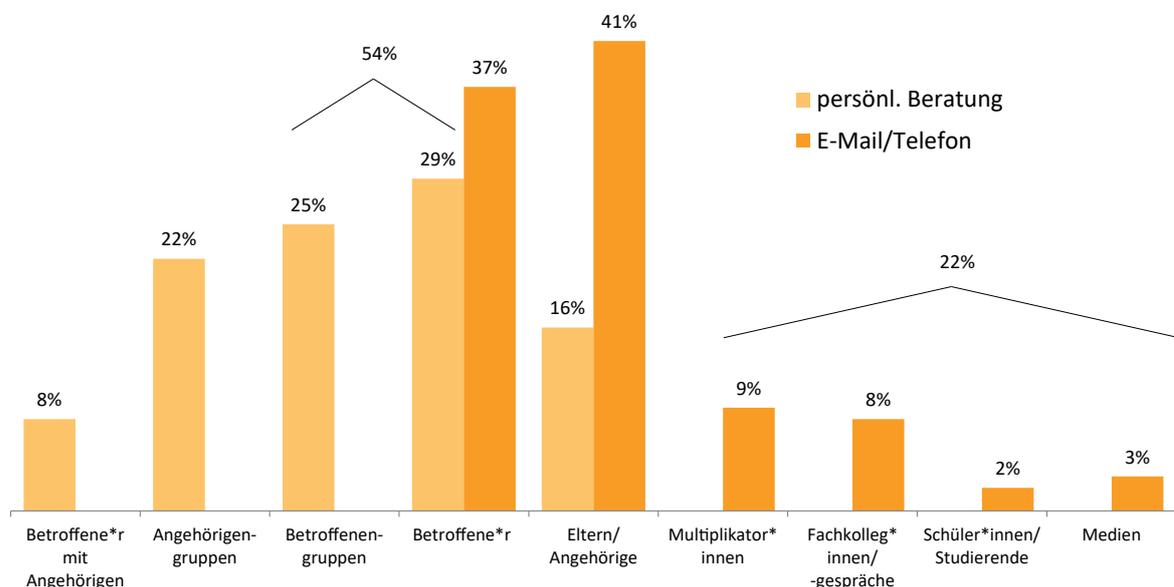
Bei den **Anfragen von Eltern/Angehörigen** zeigte sich gegenüber dem Vorjahrestrend wenig Veränderung – der Unterstützungsbedarf ist seit vielen Jahren beständig hoch.

Die **Gruppenangebote** wurden im vergangenen Jahr stark nachgefragt und konnten in voller Bandbreite stattfinden:

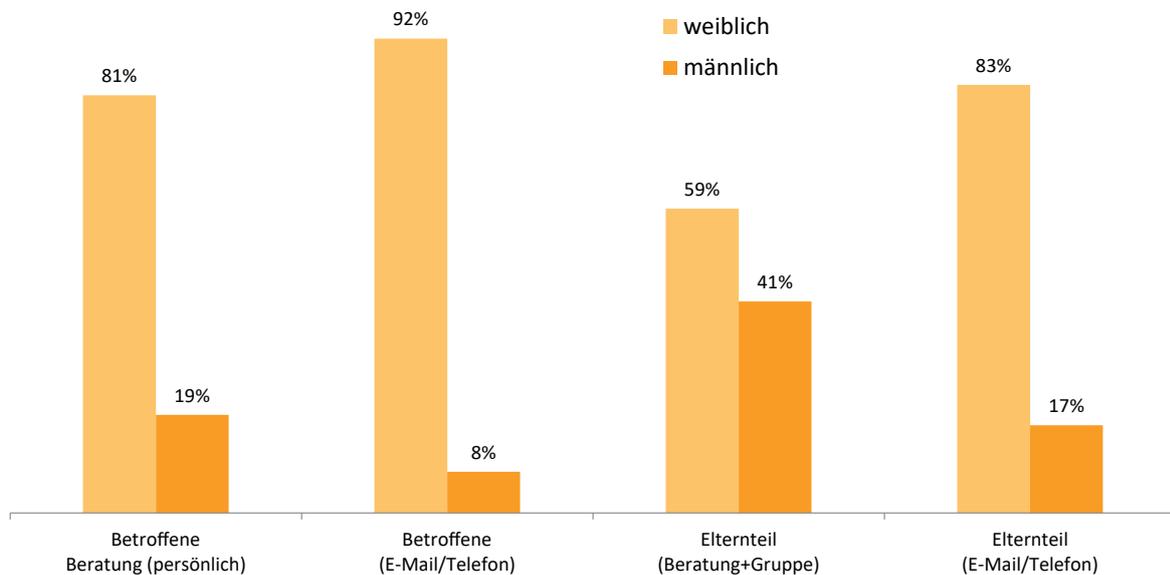
- 3 Zyklen der Elterngruppe mit je 6 Treffen und einige Nachtreffen,
- 3 Zyklen der Gruppe für betroffene junge Frauen* mit jeweils 8 Treffen (in Kooperation mit dem MÄDCHEN*gesundheitsladen),
- 2 eintägige Veranstaltungen „Surf & Scout“,
- 2 Zyklen „Achtsam Essen“ mit jeweils 6 Treffen (in Kooperation mit „Zeit und Stille“ – Achtsamkeitstraining Stuttgart).

Die **Nutzung als Fachstelle** von Fachkolleg*innen, Multiplikator*innen, Schüler*innen, Studierenden sowie den Medien war im Bereich der E-Mail- und Telefonberatung mit zusammengenommen 22% nahezu konstant gegenüber 23% in 2022.

Das folgende Schaubild stellt die vielfältige Inanspruchnahme sowohl in der persönlichen als auch der E-Mail- und Telefonberatung dar:

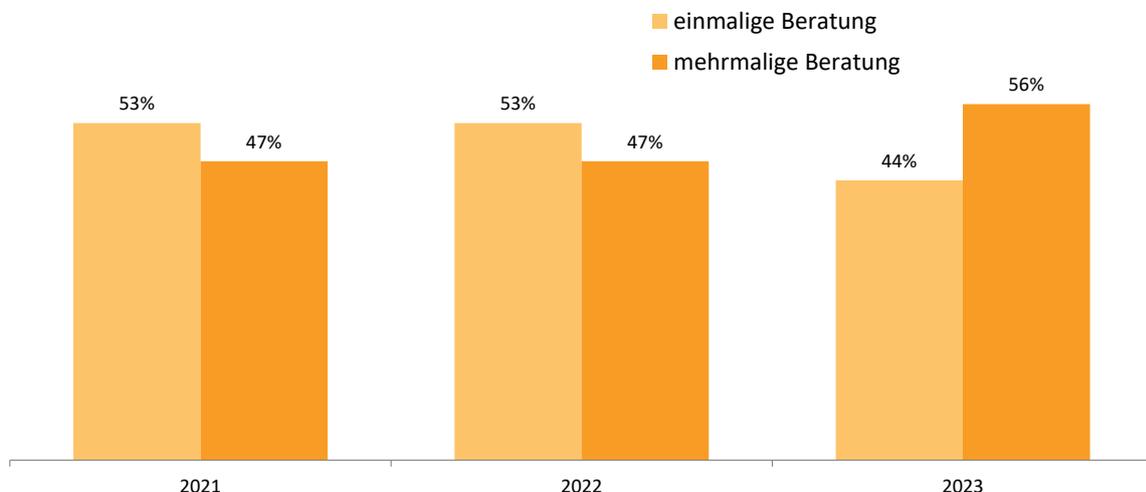


Bei der Inanspruchnahme von weiblichen* gegenüber männlichen* Nutzer*innen zeigte sich in 2023 eine deutliche Veränderung. Die Zahl der Beratung mit und betreffend männlicher* Betroffener stieg von 13% auf 19% an. Essstörungen sind eben nicht „typisch“ weiblich und können ebenso auch Jungen* und Männer* betreffen. Diese Thematik wird bei männlichen* Betroffenen häufig viel weniger in Betracht gezogen als bei weiblichen* Betroffenen. Daher ist es uns ein großes Anliegen, die Essstörungen an dieser Stelle zu entstigmatisieren. Es freut uns sehr, wenn wir diese Zielgruppe zunehmend mehr erreichen! Das Geschlechter-Verhältnis bei den E-Mail- und Telefonanfragen blieb mit 92% weiblichen* zu 8% männlichen* Betroffenen gegenüber dem Vorjahr nahezu identisch. Die Inanspruchnahme bei den Beratungen und Gruppen durch männliche* Elternteile stieg von 34% in 2022 auf 41%. Überwiegend geht dieser Anteil auf die Eltern-/Angehörigengruppen zurück. Mit diesen Angeboten können die Väter gut erreicht werden bzw. lassen sie sich häufig auf eine gemeinsame Anmeldung mit der Partnerin* ein. Dabei ist deutlich wahrnehmbar, dass sie sich im Anschluss durchweg positiv zu den Angeboten äußern. Den Austausch mit Gleichbetroffenen in einer vertrauensvollen Atmosphäre sowie die fachlichen Inputs durch die Leitung der Gruppen werden besonders geschätzt. Bei den Telefon- und E-Mail-Anfragen betrug die Inanspruchnahme männlicher* Nutzer 17% (20% in 2022).



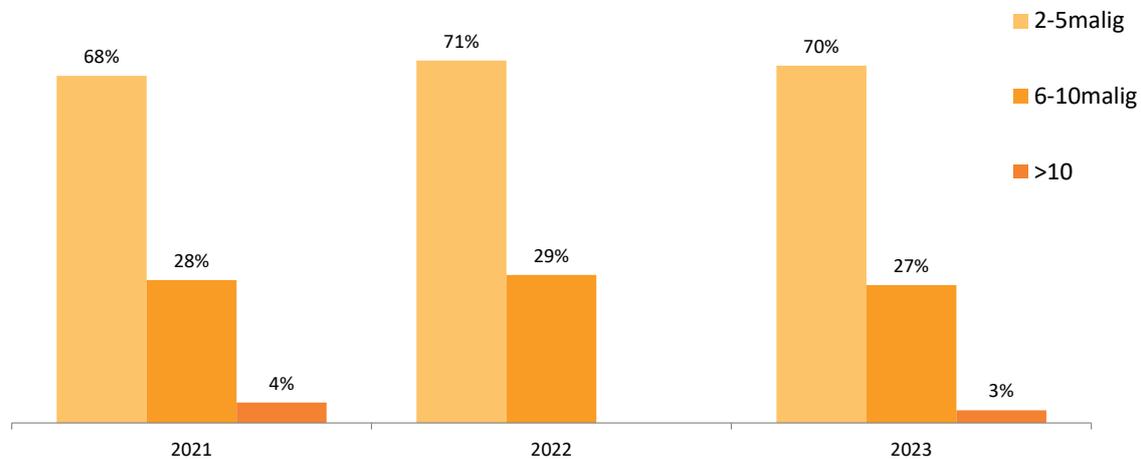
Kontakthäufigkeit

Die Kontakthäufigkeit in 2023 veränderte sich gegenüber den beiden Vorjahren: ABAS wurde von Ratsuchenden mit 44% gegenüber 53% in den beiden Vorjahren weniger einmalig kontaktiert (dies sind häufig Eltern und Angehörige), sondern es wurden von 56% mehrmalige Beratungsgespräche genutzt (mehrheitlich von den Betroffenen selbst). Die mehrmalige Inanspruchnahme von Gesprächen bildet den weiterhin großen Beratungsbedarf der Betroffenen ab – auf-



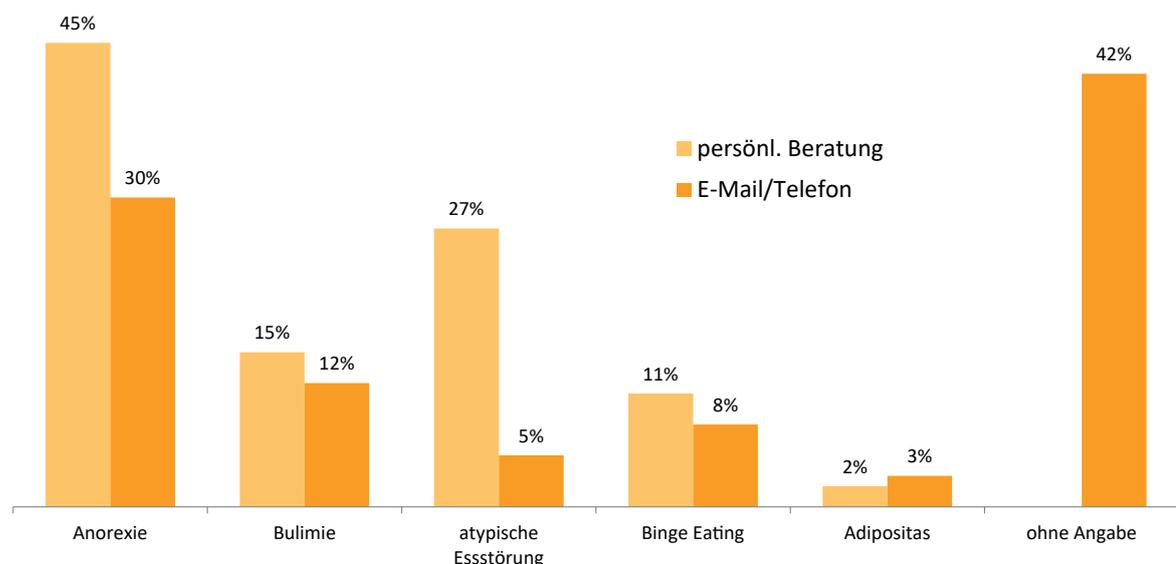
grund langer Wartezeiten auf einen längerfristigen ambulanten oder stationären Behandlungsplatz leistet ABAS hier einen wesentlichen Beitrag im Rahmen der Überbrückungsberatung.

In der Kontakthäufigkeit mehrmaliger Inanspruchnahme zeigen sich in den vergangenen drei Jahren relativ wenig Abweichungen.



Verteilung der verschiedenen Essstörungen

Seit vielen Jahren beziehen sich Anfragen an ABAS in allen Kontaktbereichen (telefonisch, per E-Mail und in persönlichen Gesprächen vorrangig auf die Anorexie (Magersucht). Im Rahmen aller persönlichen Beratungskontexte ging es in 45% der Fälle um das Thema Magersucht, gegenüber 37% in 2022. Demgegenüber fielen in der Telefon- und E-Mailberatung die Anfragen zur Magersucht von 39% im Jahr 2022 auf 30% in 2023. Die Anorexie ist als Erscheinungsbild der Essstörungen zum einen am offensichtlichsten, und zum anderen einhergehend mit der größten gesundheitlichen Gefahr die besorgniserregendste Ausprägung – daraus entsteht hier auch der größte Handlungsdruck und Beratungsbedarf. Seit Corona sind die Erkrankungszahlen bei Essstörungen und insbesondere bei der Anorexie deutlich gestiegen (vgl. Studien der DAK, KKH und AOK <https://www.bzga-essstoerungen.de/was-sind-essstoerungen/wie-haeufig-sind-essstoerungen/nehmen-essstoerungen-zu/> 02.2024), dies bestätigt sich auch in unserer Statistik.



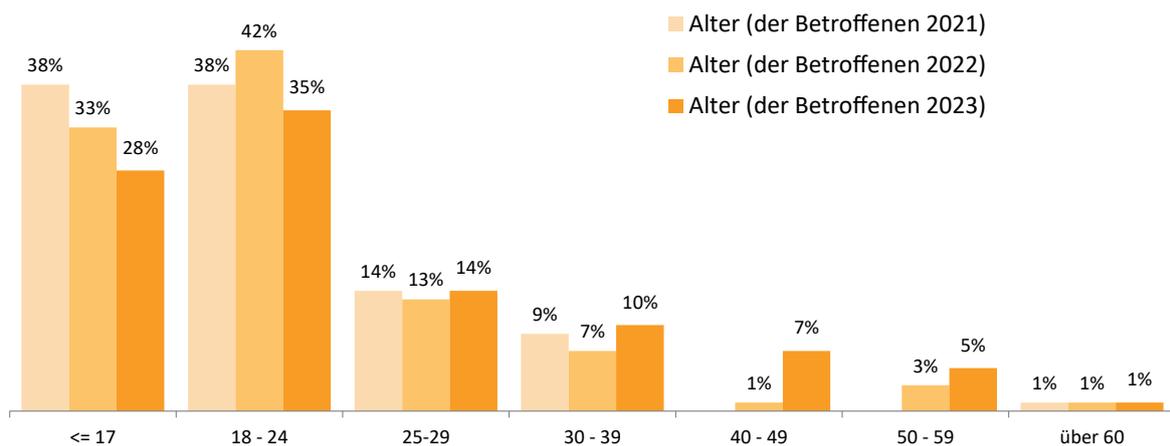
Bei den Anfragen zur Bulimie (Ess-Brech-Sucht) fiel die Zahl von 20% auf 15% in der persönlichen Beratung und entsprach in der E-Mail- und Telefonberatung mit 12% annähernd dem Vorjahr (13%). Das bulimische Verhalten ist meist sehr schambesetzt und wird häufig im Erstkontakt am Telefon oder per E-Mail nicht direkt benannt. Es verbirgt sich dann nicht selten auch unter den Anfragen „ohne Angabe“, die mit 42% 13 Prozentpunkte über dem Vorjahr lag. Diese Rubrik beinhaltet zusätzlich die sogenannten „atypischen Essstörungen“, die in ihrem Erscheinungsbild nicht alle Diagnosekriterien einer klar definierten Essstörung erfüllen und eine klare Einordnung erschweren – mittlerweile stellt diese Kategorie einen großen Anteil dar. Es gibt zahlreiche Essstörungen, die der Magersucht sowie der Bulimie oder

Binge-Eating-Störung ähneln, aber auch die erweiterten Diagnosekriterien nicht gänzlich erfüllen. Im DSM 5 wurden hierfür die Diagnosen „sonstige Essstörungen“ (F50.8) und die „nicht näher bezeichneten Essstörungen“ eingeführt (F50.9). Neben „atypisch“ verlaufenden Formen der Magersucht, Bulimie und Binge-Eating-Störung können somit auch andere seltene Ernährungsauffälligkeiten zugeordnet werden. Diese lagen bei ABAS anteilmäßig bei den persönlichen Beratungen bei 27% (gegenüber 29% im Vorjahr). Auch in der E-Mail- und Telefonberatung entsprach der Anteil von 5% nahezu den 6% in 2022.

Die Binge-Eating-Störung (häufig mit zunehmendem Gewicht einhergehend) stieg in der Inanspruchnahme gegenüber den beiden Vorjahren (8% in 2021 → 10% in 2022) auf 11% in der persönlichen Beratung an und entsprach bei den E-Mail- und Telefonanfragen mit 8% annähernd den 9% in 2022. Die zwar am meisten verbreitete, aber immer noch eher unbekanntere Form einer Essstörung stellt für die Betroffenen häufig eine große Belastung dar. Es führt oft zu einer großen Erleichterung, sich in der Beschreibung dieses Störungsbildes „wiederzufinden“ und zu erfahren, dass es fachliche Unterstützung geben kann.

Die Anzahl der von einer Adipositas Betroffenen entsprach in der persönlichen Beratung mit 3% wenig unter den Vorjährigen 4% und fiel ebenso bei den Telefon- und E-Mail-Kontakten von 4% auf 2%. Eine Anlaufstelle bei Essstörungen, denen eine psychische Belastung zugrunde liegt, wird von der Gruppe adipöser Menschen wenig in Anspruch genommen, weil die psychische Beteiligung für diese Betroffenen häufig nicht im Vordergrund steht und der Bedarf zunächst anders gelagert ist.

Altersstruktur

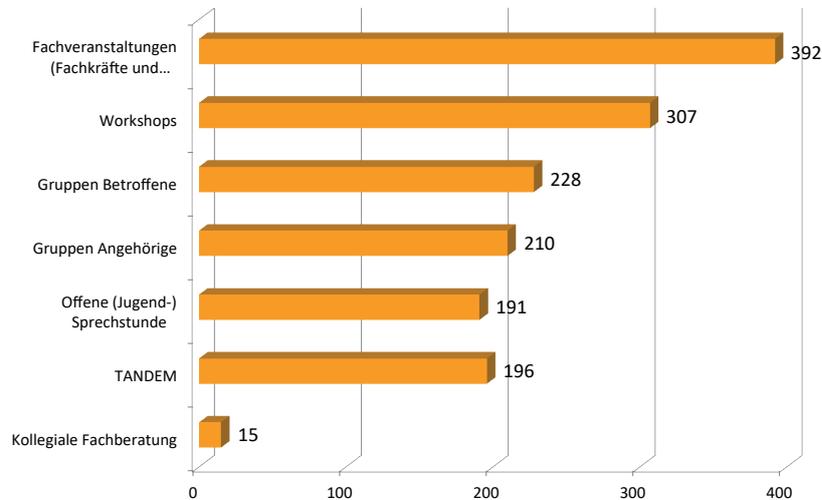


Die Altersstruktur der Inanspruchnahme von ABAS durch Betroffene in der persönlichen Beratung zeigt ein Abflachen in der Altersgruppe der unter 18-jährigen von 38% in 2021 auf 28% in 2023. Hier spiegelt sich vermutlich der Wiedererwerb äußerer (Hilfs-)Strukturen durch die zunehmende Entspannung nach der Corona-Pandemie wider. Interessant ist der Anstieg in den Kategorien der über 30-jährigen. Als Anlauf- und Fachstelle bei Essstörungen ist es uns ein großes Anliegen, auch die Gruppen zu erreichen, die nicht in das „klassische Bild“ der von einer Essstörung Betroffenen zu passen – neben den männlichen* Betroffenen auch Betroffene jenseits des Jugendalters. Auf unserer Homepage machen eigene Reiter explizit auf die Themen „Essstörungen über die Lebensspanne“ und auch die „männliche* Betroffenheit“ aufmerksam. Schön, wenn diese Hinweise fruchten – wir werden dies weiter verfolgen!

Prävention von Essstörungen

In 2023 konnten nach den durch Corona „eingeschränkten“ Jahren im Rahmen der Prävention von Essstörungen gegenüber 2022 wieder mehr Gruppenveranstaltungen stattfinden. Insgesamt fanden die Angebote im Präventionsbereich mit 1539 Kontakten (1266 in 2022) statt. Die Fachveranstaltungen wurden von Multiplikator*innen; Fachkräften und Fachkolleg*innen besucht. Die unterschiedlichen Workshop-Formate für junge Erwachsene (Auszubildende, [Berufsfach-]Schüler*innen, FSJ-Gruppen) wurden sowohl in Präsenz als auch Online genutzt. Die Offenen (Jugend)-Sprechstunden Essstörungen konnten an 44 Wochen im Jahr stattfinden und erfreuen sich steigender Inanspruchnahme. Die TANDEM-Gruppen, die im Rahmen der Kooperation mit dem Klinikum Stuttgart monatlich stattfinden, richten sich an Menschen, die sich aufgrund ihres Suchtmittelkonsums auf der Tagesentgiftungsstation befinden. Im Rahmen der Präventionsbereiche teilen sich die Kontakte wie folgt auf:

Präventionsangebote:



Kooperationen

Arbeitskreis Essstörungen

Die Treffen des Arbeitskreises konnten in 2023 konstant in Präsenz durchgeführt werden. Von den beiden geplanten zertifizierten Fortbildungsveranstaltungen „FORUM Essstörungen“ wurde eine Veranstaltung zum Thema „Diabetes und Essstörungen“ in Präsenz angeboten. Diese wurde von 28 interessierten Fachkräften besucht. Das zweite FORUM zum Thema „Handlungsempfehlungen für Eltern bei Anorexie“ wurde digital angeboten und stieß bei 34 Teilnehmenden auf großes Interesse.

<https://www.essstoerungen-stuttgart.de/>



Klinikum Stuttgart



Die Kooperation von ABAS mit dem Klinikum Stuttgart besteht seit nunmehr 12 Jahren und wurde auch im Jahr 2023 erfolgreich weitergeführt. Einmal wöchentlich wird in dem Suchtmedizinischen Behandlungszentrum Mitte in der Türlenstraße eine „**Sprechstunde Essstörungen**“ angeboten. Im Rahmen dieser Kooperation findet ebenfalls einmal monatlich ein Gruppenangebot in der tagesklinischen Entgiftungsstation **TANDEM** statt. Im Jahr 2023 nahmen an diesem Angebot 196 Personen teil.

Paritätischer Wohlfahrtsverband Baden-Württemberg

Der GesundheitsLaden e.V. ist dem Dachverband DER PARITÄTISCHE angeschlossen. Da ABAS als Anlauf- und Fachberatungsstelle bei Essstörungen der Sucht zugeordnet wird, sind wir auch beim PARITÄTISCHEN in der Fachgruppe „Sucht“ präsent. Das Thema „Essstörungen“ führt generell in der Suchthilfe noch immer ein eher randständiges Dasein, weshalb sich mehrere Fachkolleginnen* unterschiedlicher Träger innerhalb des PARITÄTISCHEN zu einer Arbeitsgruppe zusammengeschlossen haben. Wir wollen den „Essstörungen mehr Gewicht“ verleihen, für die Thematik sensibilisieren und uns für eine flächendeckende Versorgungslage in Baden-Württemberg einsetzen. In 2023 fanden diesbezüglich etliche Fachtreffen unter der Federführung des Referats für Sucht- und Drogenhilfe statt, in denen ein sogenanntes „**Positionspapier Essstörungen**“ zu unseren Anliegen erarbeitet wurde, das im Rahmen der Fachgruppe Sucht im Oktober u.a. anhand eines Fachvortrags einer ABAS Mitarbeiterin vorgestellt und gemeinsam diskutiert wurde. Für 2024 sind eine offizielle Veröffentlichung und die Weiterleitung auf Landesebene geplant.



Einblicke in das Jahr 2023



Das Jahr 2023 war für den MÄDCHEN*gesundheitsladen (Mgl) ein buntes, vielfältiges, glückliches und auch herausforderndes Jahr, welches sowohl im Bereich unserer konzeptionellen als auch praktischen Arbeit sowie im Team von Weiterentwicklung und von Veränderungen geprägt war.

Gleich geblieben ist auch im Jahr 2023, dass wir im Mgl das ganze Jahr über stark mit den gesellschaftlichen Herausforderungen und deren Folgen für die psychische Gesundheit von Mädchen* und jungen Frauen* und der sich daraus ergebenden Bedarfe konfrontiert waren. Auch die spürbare Zunahme wirtschaftlicher Krisen für die Familien vieler Mädchen* haben immer wieder eine Rolle gespielt. So zeigte sich der hohe Unterstützungs- und Beratungsbedarf von vielen Mädchen*, jungen Frauen* und ihren Familien im Mgl mit einer durchgängig hohen Anzahl an Beratungsanfragen. Der Bedarf überstieg unsere bestehende Beratungskapazität weit.

Das Jahr 2023 war von einer Knappheit an Beratungs- und ambulanten Psychotherapieplätzen sowie langen Wartezeiten für stationäre Klinikaufenthalte geprägt, und auch uns war es oft genug nicht möglich, so zeitnahe Unterstützung anzubieten, wie es wünschenswert und den Bedarfen der Mädchen* angemessen gewesen wäre. Wir sind froh, dass wir dennoch einer Vielzahl an Mädchen* und jungen Frauen* ein zeitnahe und wichtiges Beratungsangebot machen und sie auf ihrem Lebens- und z.T. Heilungsweg begleiten und unterstützen konnten.

Näheres zum Thema Mental Health als wichtiges Thema im MÄDCHEN*gesundheitsladen lesen Sie in dem entsprechenden Artikel ab Seite 23.

Wie aus der Statistik (Seite 27 ff.) ersichtlich ist, konnten wir im Jahr 2023 wieder durchgängig Workshops für viele Mädchen* und junge Frauen* anbieten. Die Nachfrage nach Workshops im Bereich der Gesundheitsförderung und der sexuellen Bildung war ebenfalls weiterhin sehr hoch.

Vor allem in diesem Rahmen durften wir eine Vielzahl an Mädchen* und jungen Frauen* kennenlernen, begleiten und unterstützen, die uns mit ihrer Energie, ihrer Lebensfreude, ihrem Mut, ihrer Kraft, ihrer Ernsthaftigkeit, ihrer Empathie und vielem mehr immer wieder berührten und bezauberten und uns damit in diesen herausfordernden Zeiten dennoch auch zuversichtlich in die Zukunft blicken lassen.



In den letzten Jahren haben sich die Angebote und die damit verbundenen Themen des Mgl zunehmend weiter ausdifferenziert, Projekte wurden entwickelt und umgesetzt, Stellenprozente sind hinzugekommen, und so sind wir als Einrichtung mit unserem Angebotsprofil gewachsen. Im Rahmen dieses Jahresberichts wollen wir Ihnen daher einen kurzen Überblick über unsere vielfältigen Arbeitsschwerpunkte und unsere Angebote im Rahmen der Praxis geben.

Neben der **Mädchen*gruppenarbeit** im Rahmen von **Workshops** zählt seit vielen Jahren die **Beratung** mit und für Mädchen* und junge Frauen* zu den Herzstücken unserer Arbeit. Ein weiterer wichtiger Bereich ist die **Arbeit mit Multiplikator*innen** in Form von Vorträgen, Fortbildungen und kollegialer Beratung in unseren Themenbereichen Gesundheitsförderung, sexuelle Bildung, Sucht- und Gewaltprävention.

Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl an zusätzlichen Angeboten (siehe hierzu auch <https://www.maedchengesundheitsladen.de/>). Hierzu zählen:

ANGELA, die angeleitete Gruppe für Mädchen* und junge Frauen* mit Essstörungen, die bereits seit über 25 Jahren vom MÄDCHEN*gesundheitsladen und seit vielen Jahren in Kooperation mit ABAS, der Anlauf- und Fachstelle für Essstörungen angeboten wird. Hierbei handelt es sich um eine pädagogisch-therapeutische Gruppe, die die Teilnehmerinnen* auf ihrem Heilungsweg begleitet und u.a. durch den Austausch unter Gleichbetroffenen wichtige Impulse ermöglicht.

#Stark² – I feel good! Ein Gruppenangebot für Mädchen* mit Übergewicht zwischen 11 und 15 Jahren und ihre Eltern – aktuell unterstützt durch die Kinderlandstiftung Baden-Württemberg.




#Stark²
I feel good!
 Ein Gruppenangebot für MÄDCHEN* mit Übergewicht und ihre Eltern

MÄDCHEN* gesundheitsladen
 Lindenspürstraße 32
 70176 Stuttgart
 Telefon 0711 305685-20
 info@maedchengesundheitsladen.de

Nähere Informationen unter:
www.maedchengesundheitsladen.de

#Stark² wird gefördert von:
 Kinderlandstiftung Baden-Württemberg, Baden-Württemberg Stiftung

Hierbei handelt es sich um ein geschlechtsbezogenes Angebot mit den Inhalten Bewegung, Ernährung und psychosoziale Themen. In dem aktuellen Projekt wird darüber hinaus ein Schwerpunkt auf die Auseinandersetzung mit dem Konsum von Social Media und deren Auswirkungen auf die Körperakzeptanz von den teilnehmenden Mädchen* gelegt. Ziel des Projektes ist es, sie dabei zu unterstützen, die Themen gesunde Ernährung und Bewegung in ihren Alltag zu integrieren und den Fokus auf eine aktive Lebensgestaltung zu legen sowie die Körperakzeptanz und das Selbstwertgefühl der Mädchen* zu stärken.

Explizit werden die Eltern in Form von Elternabenden und individuellen Elterncoaching-Terminen in das Projekt mit einbezogen, um ihre Töchter möglichst gut begleiten und unterstützen zu können.

Beratung@school

Dieses Konzept setzen wir sowohl am Mädchengymnasium St. Agnes als auch in Kooperation mit JUNGEN* IM BLICK an der Körschtalschule (Grundschule und Gemeinschaftsschule in Stuttgart Plieningen) um. Das Konzept Beratung@school umfasst eine Sprechstunde an der Schule, in der Schüler*innen, Eltern sowie Lehrkräfte und Mitarbeiter*innen aus dem pädagogischen Team in herausfordernden Situationen unterstützt werden. Zudem führen wir regelmäßig Workshops und Projekte zur Gesundheitsförderung für Mädchen* verschiedener Klassenstufen durch. Thematische Abende für Eltern sowie Fortbildungen für Lehrkräfte runden unser Angebot ab.

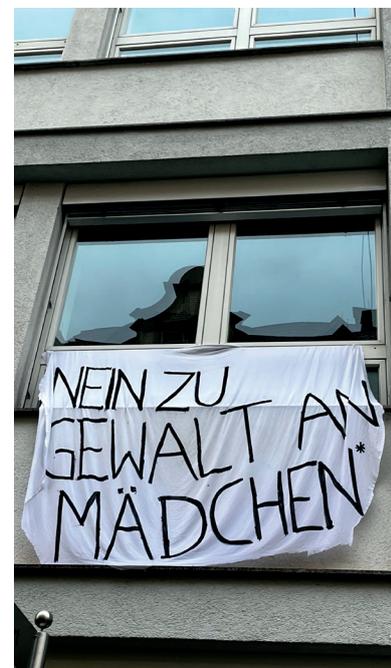
Schools for future

Hierbei handelt es sich um den Bereich „Beratung zur psychischen Gesundheit“ im Rahmen des Modellprojektes Lebensthemen in den Schulen, welches von der Stadt Stuttgart seit 2022 gefördert wird. Der MÄDCHEN*gesundheitsladen und JUNGEN* IM BLICK kooperieren im Rahmen des Projekts mit neun Schulen und vier anderen Einrichtungen Stuttgarts (Sozialberatung Stuttgart e.V., Evangelische Gesellschaft Stuttgart e.V., fetz e.V. und Weißenburg e.V.), welche Workshops mit dem thematischen Schwerpunkten Gewaltprävention, psychische Gesundheit sowie Diversity und Inklusion durchführen.

Der MÄDCHEN*gesundheitsladen bietet zusammen mit JUNGEN* IM BLICK niedrigschwellige, kostenfreie und zeitnahe Beratung zum Thema psychische Gesundheit für Schüler*innen, Eltern, Lehrkräfte und Mitarbeiter*innen der pädagogischen Teams an. Die Beratungen finden sowohl vor Ort an den Schulen und damit im Lebensraum der Schüler*innen statt oder auch in den Räumen des Mgl.

Projekt Prävention sexualisierter Gewalt – in Kooperation mit dem Albertus-Magnus-Gymnasium sowie dem Schickhardt-Gymnasium.

Im Rahmen dieses Projektes haben wir gemeinsam mit JUNGEN* IM BLICK ein spezifisches Konzept zur Prävention sexualisierter Gewalt entwickelt, das im Albertus-Magnus-Gymnasium seit Schuljahr 2020/21 und am Schickhardt-Gymnasium seit Schuljahr 2022/23 in geschlechtsgetrennten Gruppen durchgeführt wird. Das



Projekt beinhaltet in den Klassenstufen 6, 8 und 10 Projektvormittage, die gemeinsam mit den Schüler*innen vorbereitet werden. Wichtig ist uns, Informationen zu sexualisierter Gewalt zu geben sowie gemeinsam mit den Mädchen* Handlungsmöglichkeiten zu erarbeiten und vor allem auf Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfesysteme aufmerksam zu machen. Ergänzt werden die Projekte durch thematische Elternabende.

Integrierte Jugendarbeit Innenstadt

Der GesundheitsLaden bzw. Mgl ist in Kooperation mit weiteren Trägern, der Jugendhilfeplanung und weiteren Akteur*innen ein Teil des Strukturmodells „integrierte Jugendarbeit Innenstadt“. Das Ziel einer „jugendgerechteren Innenstadt“ unter Mitwirkung und Beteiligung von Jugendlichen unterstützt der MÄDCHEN*gesundheitsladen durch eine genderbezogene Perspektive sowie gendergerechte Angebote. Dies umfasst die Entwicklung von Zielsetzungen im Strategierat, das Mitgestalten und Mitdenken im Aktionsrat sowie die Gestaltung und Konkretisierung von Angeboten im öffentlichen Raum in der AG Beratung Öffentlicher Raum.

Um Jugendliche und junge Menschen in Entscheidungsprozesse integrieren zu können, erfordert es den Abbau von Hürden, die sich z. B. aufgrund des Geschlechts, der ökonomischen Situation sowie der Herkunft aufbauen können. Mit dem Angebot „Eck am See“ wird ein niedrigschwelliges Beratungsangebot geschaffen, bei dem der Mgl in Kooperation mit weiteren Akteur*innen wie der Mobilen Jugendarbeit Innenstadt, Lagaya e.V. oder Release U21 eine Anlaufstelle im öffentliche Raum anbietet. Ziel ist es darüber hinaus, damit Zugang zum Hilfe- und Unterstützungssystem zu ermöglichen.

Vernetzung ist seit jeher ein wichtiger Arbeitsbereich im MÄDCHEN*gesundheitsladen. Gelingende Kooperation schätzen wir sehr und messen ihr daher eine hohe Bedeutung zu. Beispielhaft wollen wir an dieser Stelle auf folgendes Kooperationsprojekt eingehen:

Stuttgart macht Schluss mit dem Mythos „Jungfernhäutchen“ – Ein Kooperationsprojekt von Stuttgarter Jugendhilfeeinrichtungen

Gemeinsam mit unseren Kolleg*innen vom Runden Tisch „Mythos Jungfernhäutchen“ von Mädchen. Sucht.Auswege Lagaya e.V.; Beratungsstelle Yasemin eva Stuttgart e.V; Mobile Jugendarbeit-Ost und profamilia Stuttgart haben wir auch im Jahr 2023 im Rahmen des Weltmädchen*tages am 11.10.203 auf dem Stuttgarter Marktplatz einen

Mitmach-Stand für Mädchen* rund um das Thema „Mythos Jungfernhäutchen“ angeboten. Mädchen* konnten

hier Buttons aus Stickern herstellen, sichten und mit uns ins Gespräch kommen. Unsere Aktion ist erneut auf ein breites Interesse gestoßen, und so konnten wir auch hier wieder einen Beitrag zu der wichtigen Aufklärungsarbeit zu diesem Themenkomplex leisten. Mädchen* und junge Frauen* werden durch gezielte Informationen – auch durch die vielfältigen extra erstellten Materialien über korrekte anatomische Vorgänge im Körper – gestärkt, sich selbstbestimmt mit ihrem Körper auseinanderzusetzen und dem Mythos entschlossen entgegenzutreten.

Weitere Informationen zum Runden Tisch „Mythos Jungfernhäutchen“ finden Sie u.a. unter <https://padlet.com/stuttgartmachtschluss/stuttgartmacht-schluss-mit-dem-mythos-jungfernh-utchen-3l0ckky5tjb8yzoa> oder auch unter dem Instagram-Profil „MythosJungfernhautchen“.

DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

Es gibt kein „Jungfernhäutchen“. Die richtige Bezeichnung heißt z.B. Hymen.

Das Hymen verschließt die Vagina normalerweise nicht.

Jeder Körper ist anders und damit auch jeder Schleimhautkranz.

Hymen haben verschiedene Farben und Formen, sie haben keine körperliche Funktion.

Der Schleimhautsaum kann nicht durch Sport „verletzt“ werden, da er weich und elastisch ist und sich den Körperbewegungen anpasst.

Durch die Benutzung eines Tampons oder einer Menstruationstasse kann der Schleimhautkranz nicht reißen.

Weniger als die Hälfte der Mädchen* / Frauen* bluten beim Ersten Mal.

Bluten beim Sex hat oft andere Gründe als ein gerissenes Hymen, z.B. grobes Eindringen, kleinere Verletzungen, Verspannung, Trockenheit der Vagina.

NIEMAND kann sehen oder spüren, ob du schon Sex hattest.

Der Schleimhautsaum kann ein Leben lang bestehen bleiben – auch nach mehreren Geburten.



Unser Team war im Jahr 2023 von großen Veränderungen geprägt, was für uns eine neue Situation ist, da dieses sich in den letzten Jahren, ja Jahrzehnten durch eine große Kontinuität ausgezeichnet hat.

Gianna Gentili bereichert unser Team bereits seit September 2022 mit ihrem Engagement, ihrer Erfahrung und ihrer Begeisterung für Mädchen* und die Mädchen*arbeit. Wir freuen uns sehr, dass hier eine neue Kollegin dazugekommen ist, ohne eine „alte“ hergeben zu müssen. Dies war u.a. im Zusammenhang mit den zusätzlichen Stellenprozenten, die der Mgl für das Projekt „Schools for future“ erhalten hat, möglich geworden.

Im Sommer bzw. Herbst sind unsere beiden Kolleginnen Isabel Mentor und Nadine Preisach-Podchull in den Mutterschutz und anschließend in Elternzeit gegangen. Beide Kolleginnen haben inzwischen Töchter geboren und legen den Schwerpunkt der Mädchen*arbeit nun zunächst im privaten Bereich.

Wir freuen uns sehr mit den Beiden und gratulieren ihnen auch an dieser Stelle nochmals ganz, ganz herzlich.

Am 1. September haben Lea Geiger und Franziska Bacher die Mutterschutz- und Elternzeitvertretung übernommen und ergänzen unser Team seither mit ihrem Engagement, ihren Impulsen und ihrer Fachlichkeit.

Wir freuen uns außerdem, dass Milena Schalck, die im Sommersemester 2023 ihr Praxissemester im Mgl absolviert hat, uns seit September ebenfalls als Kollegin unterstützt.

Wir bedanken uns bei allen Wegbegleiter*innen und Kooperationspartner*innen für die gute Zusammenarbeit und die eine oder andere Unterstützung. Vor allem bedanken wir uns bei den Mädchen* und jungen Frauen* für ihr Vertrauen, uns an ihren Lebenswelten teilhaben zu lassen, an ihren Sorgen und Nöten sowie ihren kreativen und mutigen Seiten.





MENTAL

HEALTH

Mentale Gesundheit und Wohlbefinden spielen gesamtgesellschaftlich eine immer wichtigere Rolle. Dies verwundert nicht, zumal psychische Belastungen, gerade bei Jugendlichen, in den letzten Jahren deutlich zugenommen haben. Auch in unserer Berufspraxis erleben wir zunehmend, dass sich Mädchen* und junge Frauen* diesbezüglich mit Fragestellungen, Beschwerden und auch Selbstdiagnosen an uns wenden.

Die Gesundheitsförderung ist im MÄDCHEN*-gesundheitsladen (Mgl) von Anbeginn zentrales Thema unserer Arbeit. Im Folgenden wollen wir Sie an unseren Erfahrungen teilhaben lassen. Wir werden auf die aktuellen Hintergründe psychischer Belastungen bei Mädchen* und jungen Frauen* eingehen sowie einen Einblick in die psychische Gesundheit unserer Adressat*innen fördern, die praktische Arbeit im Mgl geben.

Hintergründe

LOST, das war das Jugendwort des Jahres 2021, von Jugendlichen in Corona-Zeiten selbst ausgewählt. Und auch wenn der Ausnahmezustand Corona mittlerweile der Vergangenheit angehört, so sind nicht wenige Jugendliche bis heute mit den Folgen von Angst, Unsicherheit, Schul-

schließungen und social distancing konfrontiert. Parallel gibt es den Krieg in der Ukraine, die Klimakrise, Inflation und eine zunehmende Polarisierung der Gesellschaft: „Die Krisen überlagern sich und hören nicht auf!“ (Schnetzer 2022). 2023 ist auch noch der Krieg in Nahost hinzugekommen.

Mittlerweile gibt es genügend Studien, die die psychischen Belastungen von jungen Menschen, vor allem von Mädchen*, belegen.

- Die Copsy-Längsschnittstudie, die die Auswirkungen und Folgen der COVID-19-Pandemie auf die psychische Gesundheit von 11 bis 17-Jährigen in Deutschland untersucht zeigt, dass die psychische Gesundheit der Kinder und Jugendlichen – vor allem auch aufgrund der Schulschließungen – stark gelitten hat.

- Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend konstatiert in seinem Paper „Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit“, dass es im Zuge der Auswirkungen der Covid-19-Pandemie zu einer Umkehr der Einsamkeitswerten der Altersgruppen kam: Während der Pandemie waren besonders jüngere Menschen (unter 30 Jahren) vermehrt von Einsamkeit betroffen (Entringer und Kröger 2021, Entringer 2022).
- Die Trendstudie Jugend in Deutschland von 2022, zu der Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 14 und 29 Jahren befragt wurden, benennt eine Verschlechterung der psychischen Gesundheit in der jungen Generation. Die am häufigsten berichteten Belastungen waren Stress (45%), Antriebslosigkeit (35%) und Erschöpfung (32%). 27% benannten eine Depression, 13% Hilflosigkeit und 7% Suizidgedanken.
- Der DAK-Kinder- und Jugendreport 2023 zeigt, dass bei Mädchen* zwischen 15 und 17 Jahren die Zahl der Klinikaufenthalte 2022 im Vergleich zum Vor-Corona-Jahr 2019 drastisch gestiegen sind: So stiegen die Krankenhausbehandlungen bei Essstörungen um 52%, bei Angststörungen um 35% und bei Depressionen um 24%.



ratungsarbeit als auch in unseren Präventionsworkshops stellen wir immer wieder fest, dass Mädchen* und junge Frauen* Probleme und Belastungen mit sich selber und nach innen gerichtet ausagieren bzw. mit und am eigenen Körper: Sei es durch Körperreglementierung (z. B. durch eingeschränkte Kalorienzufuhr) oder durch verstärktes Fitnessstraining, aber auch durch selbstverletzendes Verhalten.

Auch neigen viele Mädchen* und junge Frauen* dazu, die vielfältigen gesellschaftlichen und eigenen Anforderungen bestmöglich erfüllen zu wollen und setzen sich häufig unter einen hohen Druck. Selbstoptimierung, Streben nach Perfektion und eine hohe Verantwortungsübernahme sind hierbei häufig zu beobachtende Verhaltensmuster, aber auch Verweigerung und Rückzug. Ängste, depressive Stimmungen oder auch unregelmäßiger Schulbesuch können eine Folge hiervon sein. Wir sehen diese beschriebenen Verhaltensweisen als aktive Bewältigungsversuche von Herausforderungen, mit denen Mädchen* und junge Frauen* konfrontiert sind, die sowohl subjektiv Sinn machen als auch in einem gesellschaftlichen Zusammenhang stehen.

Abschließend sei noch auf eine besondere Risikogruppe hinsichtlich psychischer (und auch physischer) Gesundheit hingewiesen: Queere Jugendliche sind sowohl bei psychischen Erkrankungen als auch bei Einsamkeit, (sex.) Gewalterfahrungen, Sucht, Suizid sowie Schulabbrüchen überrepräsentiert (vgl. dazu Krell/Oldemeier 2015; zusammenfassend LSVD o. J.). Dies hat nichts mit der geschlechtlichen Identität oder sexuellen Orientierung an sich zu tun, sondern zeigt vielmehr, dass es von größter Bedeutung ist, dass sexuelle und geschlechtliche Vielfalt jenseits von Heteronormativität diskriminierungsfrei gelebt werden kann, was in unserer Gesellschaft viel zu oft nicht möglich ist.

Nach wie vor ist es – bei aller gleichzeitig stattfindenden Veränderungen und Ausdifferenzierungen – in der Tendenz so, dass Mädchen* eher zu internalisierenden Störungen neigen und Jungen* zu externalisierenden. Dass dies durch die Pandemiesituation nochmals verstärkt worden ist, ist laut dem (damaligen) Präsidenten des Bundesverbands der Kinder- und Jugendärzt*innen, Fischbach, unbestritten.

Unsere Erfahrungen im MÄDCHEN*gesundheitsladen gehen in die gleiche Richtung. Sowohl in unserer Be-

Salutogenese und Kohärenzgefühl (nach Aaron Antonovsky)

Im MÄDCHEN*gesundheitsladen ist uns der salutogenetische Blick sehr wichtig. Zentrale Fragestellungen sind hierbei:

- Was erhält Menschen gesund?
- Wie gelingt es Menschen, trotz vielfältiger gesundheitsgefährdender Einflüsse nicht krank zu werden?
- Was sind gesundheitserhaltende und -fördernde Faktoren?

Ein gewichtiger Faktor ist hierbei der Kohärenzsinn, der erlebt werden kann, wenn folgende Aspekte erfüllt werden:

Verstehbarkeit – die Fähigkeit, Zusammenhänge im Leben zu verstehen
 Handhabbarkeit – die Überzeugung, das eigene Leben (mit-)gestalten zu können
 Sinnhaftigkeit – der Glaube, dass das Leben Sinn macht.

Aspekte von mental health



Eine theoretische Einordnung von mental health

Laut WHO ist mental health bzw. die psychische Gesundheit eine wesentliche Voraussetzung von Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und sozialer Teilhabe. Diese wird nicht nur durch individuelle Merkmale beeinflusst, sondern auch durch die sozialen Umstände, in denen sich Menschen befinden, und die Umgebung, in der sie leben.

Von Bedeutung ist, dass mental health kein statischer Zustand ist, den man „hat“ oder eben auch „nicht hat“, sondern vielmehr ein Kontinuum, auf dem man sich bewegt bzw. ein Aushandlungsprozess, bei dem Risiko- und Schutzfaktoren im Wechsel stehen (in Anlehnung an A. Antonovsky).

Viele Mädchen* und junge Frauen* kommen trotz und mit allen Herausforderungen und Belastungen im Großen und Ganzen gut und gesund durch die Pubertät. Dies sei an dieser Stelle explizit gesagt.

Gleichzeitig sind Gesundheit und auch psychische Gesundheit für sehr viele Jugendliche nicht mehr selbstverständlich, sondern etwas, um das sich gekümmert bzw. was aktiv hergestellt werden muss und in der eigenen Zuständigkeit liegt. Vor allem bei Mädchen*, aber zu-

nehmend auch bei Jungen* ist die psychische Gesundheit bzw. mental health ein wichtiges Thema. Der Einfluss von social media und von Influencer*innen ist hierbei sicherlich von großer Bedeutung.

Sowohl in unseren Beratungen als auch in unseren Workshops spielen Fragestellungen rund um mental health eine zunehmende Rolle.

Fragen der Mädchen*



Was kann ich selber dafür tun, dass es mir mental gut geht?

Sowohl in der Präventions- als auch in der Beratungsarbeit mit Mädchen* und jungen Frauen* finden wir das Bild der Waage hilfreich: Das Verhältnis von Herausforderungen/Belastungen und Ressourcen sollte mindestens ausgeglichen sein. Beide Seiten beinhalten individuelle, fami-

liäre, soziale und gesellschaftliche Aspekte. Das macht deutlich, dass es nicht immer in der eigenen Hand liegt, geschweige denn, die eigene „Schuld“ ist, wie sehr die Belastungsseite beschwert ist (z. B. auch durch gesellschaftliche Krisen). Will man diese Seite entlasten, gilt es, Belastungen und Herausforderungen zu verringern, wenn dies möglich ist, z. B., indem man Konflikte klärt oder Stress reduziert. Zentral ist aber auch die Ressourcen-

seite: wenn diese gestärkt wird, kann sich das Kräfteverhältnis zugunsten dieser Seite ändern, sogar ohne aktive Reduzierung der Belastungen. Ein Beratungsmädchen* fand so z. B. für sich heraus, dass es ihr half, gelassener mit ihrer behinderten und viel Aufmerksamkeit fordernden Schwester umzugehen, wenn sie bewusst Auszeiten mit Freundinnen außerhalb der Wohnung hatte.

Mädchen* und junge Frauen* darin zu begleiten, sich eigener und auch sozialer Ressourcen bewusst zu sein/werden und diese zu stärken, ist ein Hauptaugenmerk unserer Arbeit. Ebenso, eigene Wünsche und Bedürfnisse ernst zu nehmen. Im Sinne des Kohärenzgefühls geht es immer auch um die Fragen „Wo kann ich etwas bewirken?“ und „Wo finde ich Sinn?“ Wenn Mädchen* und junge Frauen* sich ihrer (Einfluss-) Möglichkeiten bewusst werden, sie sich als (zumindest Mit-)Gestalterinnen* ihres Lebens erleben und sich selbstwirksam erfahren, dann können sie häufig auch besser mit Belastungen umgehen bzw. erkennen, wenn diese zu groß werden.

Ab wann brauche ich Unterstützung und Hilfe?

Bzw. um die Frage eines Mädchens* aufzugreifen „Bin ich psychisch krank oder ist es nur die Pubertät?“. Ab wann sind Symptome wie z. B. Verhaltensänderungen, Konzentrationsprobleme, Leistungsabfall, Stimmungsschwankungen, Müdigkeit und Antriebslosigkeit nicht mehr normale Begleiterscheinungen der Pubertät und nachvollziehbare vorübergehende Reaktionen auf Belastungen, sondern Anzeichen dafür, dass man vom Pfad einer gesunden Entwicklung über einen zu langen Zeitraum bzw. zu weit und drastisch abweicht? Hier können die Kombination bestimmter Symptome, die Dauer, der Verlauf, die Ausprägung und die Beeinträchtigung gewichtige Hinweisgeber sein. Wichtig ist uns in unseren Präventionsworkshops in diesem Zusammenhang, unterschiedliche Hilfesysteme im sozialen Nahraum wie Familie und Schule, aber auch z. B. Beratungsstellen klar zu benennen und zu betonen, dass die Mädchen* sich zu jedem Zeitpunkt Unterstützung holen können und manchmal auch müssen. Diese Info kann entlastend sein, zumal Mädchen* unserer Erfahrung nach häufig die Idee haben, mit allen Belastungen alleine oder nur mit Hilfe von Freund*innen

fertig zu werden oder auch fertig werden müssen. Die Eltern – sofern nichts dagegenspricht – in Beratungsprozessen mit ins Boot zu holen, hat in aller Regel hilfreiche Wirkung. Eine weitere Erfahrung ist, dass sich in der Beratung zunehmend Mädchen* und junge Frauen* mit einer (Selbst-)Diagnose an uns wenden, zu der sie häufig mit Hilfe des Internets gekommen sind. Hier ist es wichtig, genau hinzuschauen: Nicht jede angstauslösende Erfahrung ist eine Panikattacke, nicht jeder „Fressanfall“ automatisch eine Essstörung und nicht jeder Exfreund, der nicht gutgetan hat, ein Narzisst. Gleichwohl gilt es, Beobachtungen und Erfahrungen ernst zu nehmen und im Beratungsprozess gemeinsam zu erarbeiten, was das Mädchen* bzw. die junge Frau* braucht, damit es ihr besser gehen kann.

Wie kann ich meine Freundin* unterstützen, wenn es ihr nicht gut geht?

Wir erleben Mädchen* oft „nah dran“ an ihren Freundinnen*. Sie spielen eine wichtige Rolle, kümmern sich, hören zu und versuchen zu helfen, wenn es der Freundin* nicht gut geht. Unterstützende Freundinnen* können eine wichtige Ressource und auch ein Geschenk sein. Uns Fachkräften ist es wichtig, dies wertzuschätzen und gleichzeitig auch die unterstützenden Freundinnen* zu entlasten und zu ermutigen, eigene Grenzen anzuerkennen und eigene Bedürfnisse ernst zu nehmen: Man muss nicht 24/7 für die Freundin* erreichbar sein, auch wenn es der Freundin* schlecht geht, und wenn es die Situation erfordert, gehören Erwachsene einbezogen, die in die Verantwortung gehen. Hier kann der Freundschaftsdienst z. B. darin bestehen, die Freundin* zu ermutigen, sich an ihre Eltern, Lehrkräfte oder auch an Beratungsstellen zu wenden, u. U. auch darauf zu bestehen bzw. sie darin zu unterstützen. Dies kann ein sehr wichtiger erster Schritt im Hilfeprozess sein.

Im Sinne der Salutogenese und der Gesundheitsförderung ist der Fokus auf mental health ein wichtiger und auch hilfreicher. Und einer, der die Mädchen* und junge Frauen* dazu animieren kann, andere Perspektiven einzunehmen. „Auf die eigenen Ressourcen zu schauen, darüber hatte ich mir bis jetzt noch nie Gedanken gemacht!“ (Mädchen*, 15 Jahre)



Das Jahr 2023 in Zahlen

Im Jahr 2023 hatte der **MÄDCHEN*gesundheitsladen 3.935 Kontakte** in Form von Workshops für Mädchen*, Projekten, fortlaufenden Gruppen, Beratungen mit Mädchen*, Elterngesprächen, Elternabenden, Fortbildungen und kollegialen Supervisionen.

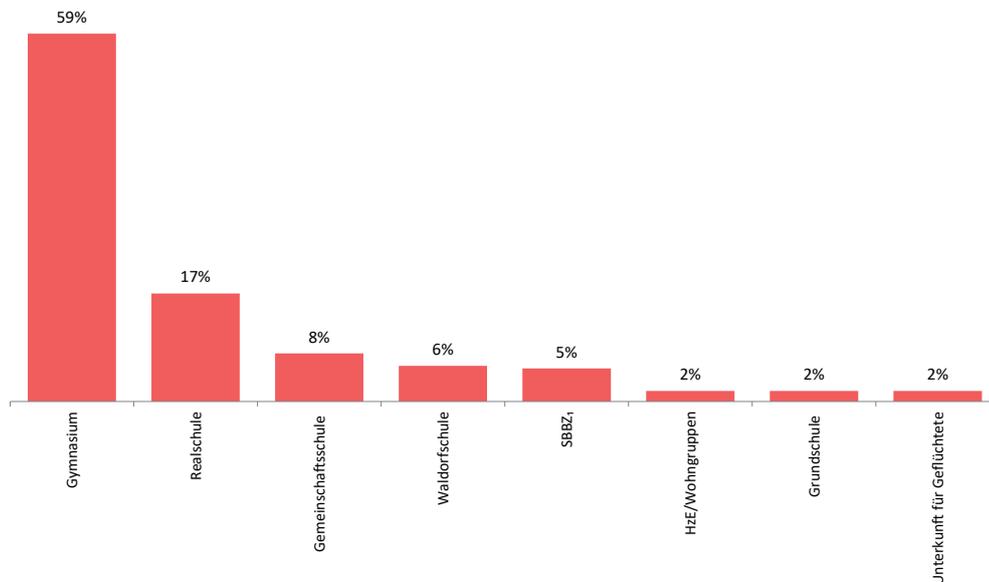
Für die Statistik wird unterschieden zwischen

1. Workshops auf Anfrage von extern und
2. fortlaufenden Gruppen, die der MÄDCHEN*gesundheitsladen anbietet.

1. Workshops:

Anzahl der Veranstaltungen:	292
Davon Kooperationsveranstaltungen mit JUNGEN* IM BLICK:	216
Anzahl der Teilnehmerinnen*:	1.845

Aufschlüsselung der Schulen bzw. Einrichtungen:



SBBZ: Sonderpädagogische Bildungs- und Beratungszentren

Inhaltliche Schwerpunkte der Workshops waren (alphabetisch geordnet):

- Beziehungen
- Essstörungen
- Freundschaft
- Gefühle
- geschlechtliche Identität
- Identität
- Körperliche Entwicklung
- Mentale Gesundheit
- Periode
- Pubertät
- Selbstbehauptung
- Selbstwert
- Selbstwert
- sexuelle Bildung
- sexuelle Orientierung
- sexualisierte Gewalt
- soziale Kompetenz
- Suchtprävention
- Stress und Leistungsdruck
- Verhütung

2. Fortlaufende Gruppen:

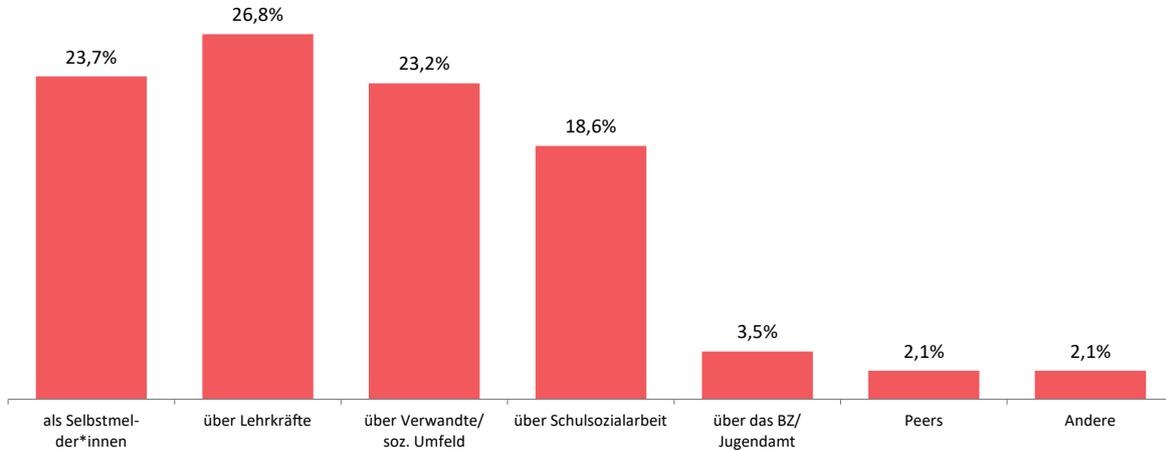
Stark ² :	18 Termine mit 6 Mädchen*
ANGELA-Gruppe für junge Frauen* mit: Essstörungen (in Kooperation mit ABAS)	22 Termine mit jeweils 6 jungen Frauen

3. Beratung:

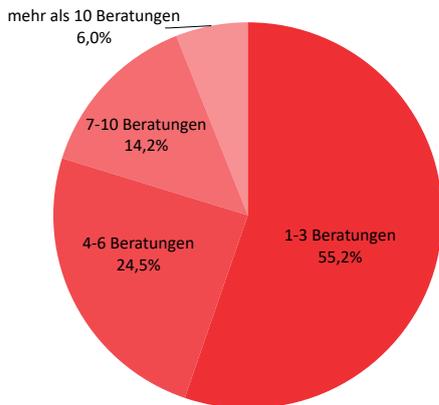
Anzahl der Beratungen: 1.245 mit 502 Personen

Anteil der Mädchen* mit Migrationshintergrund: 37%

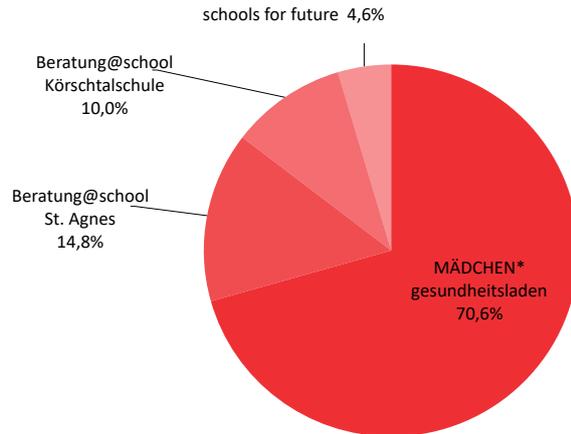
Zugang zum MÄDCHEN*gesundheitsladen:



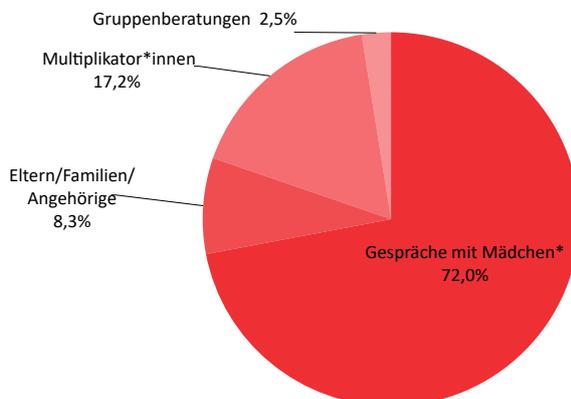
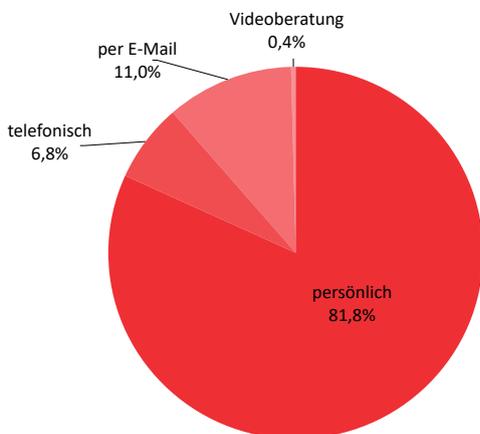
Kontakthäufigkeit (ohne Telefon und E-Mail):



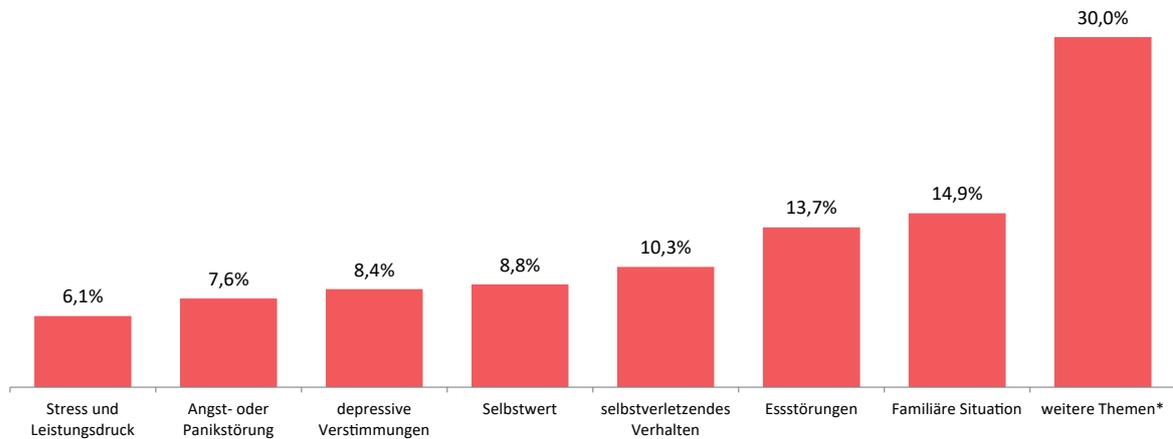
Setting, in dem die Beratungen stattgefunden haben:



Form der Inanspruchnahme:



Beratungsanlass ohne E-Mail und Telefon:



Weitere Anlässe für Erstberatungen waren (alphabetisch geordnet):

- aggressives Verhalten
- Auflagenberatung
- Freundschaft/Beziehungen
- Grenzwahrnehmungen
- häusliche Gewalt
- Körper
- Mobbing
- psychische Gesundheit
- Pubertät / Sexualität
- schulische Situation
- sexuelle Gewalt / Missbrauch
- sexuelle Orientierung / geschlechtl. Identität
- Sucht
- Suizidalität
- soziale Kompetenz
- Trauer

4. Fortbildungen, Informationsveranstaltungen und Vorträge:

Anzahl der Veranstaltungen

(Vorträge, Workshops, Fortbildungen):

51

Teilnehmer*innenzahl:

615

Themen (alphabetisch geordnet):

- aggressive Mädchen* und junge Frauen*
- Depressionen im Jugendalter
- Gesundheitsförderung
- Kinder- und Jugendschutz
- Konfliktkompetenz
- Lebenslagen von Mädchen
- lesbische Mädchen
- Methoden in der Mädchen*arbeit
- psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
- Schutzkonzepte
- selbstverletzendes Verhalten
- sexualisierte Gewalt
- sexuelle Bildung
- suizidale Krisen

Vernetzung:

regional:

- AG Mädchen*politik
- AG Gender
- AG 78 Beratung
- AK Suchtprävention + AK Praxisgespräche
- AK Essstörungen
- Strategie- und Aktionsrat der integrierten Jugendarbeit
- FORUM Essstörungen

überregional:

- LAG Mädchen*politik





Einblicke in das Jahr 2023

Das Jahr 2023 war geprägt von Konstanten, Kooperationen und der Vielfalt von Jungen* und jungen Männern*.

Mit **597** Beratungen, **2.519** Kontakten und **266** Veranstaltungen war JUNGEN* IM BLICK im Jahr 2023 so gut nachgefragt wie nie zu vor. Zum einen ist dies eine Bestätigung unserer Arbeit und zum anderen zeigt dies auch, dass die Bedarfe von Jungen* und jungen Männern* im öffentlichen Diskurs sichtbar geworden sind. Das Bewusstsein für die Themen unserer Zielgruppe ist größer geworden, und somit steigt auch die Nachfrage nach verschiedenen Angeboten im Spektrum von JUNGEN* IM BLICK.

Die Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Normen und unterschiedlichen Erwartungshaltungen gegenüber Jungen* überträgt sich auf alle Bereiche unserer Arbeit. Für uns geht es nicht darum Standards vorzugeben, sondern Situationen zu reflektieren und versuchen zu verstehen, warum gewisse Sozialisationsbedingungen Einfluss auf uns und unser Handeln haben können. Der gelingendere Umgang mit gesellschaftlichen Erwartungen und persönlichen Themen ist daher ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit. Mit diesem Ansatz können wir gemeinsam auf verschiedene Themen eingehen und entsprechende Lösungs- und Unterstützungsmöglichkeiten erarbeiten. Dies gilt sowohl für Einzel- als auch Gruppenangebote.

Die persönlichen Themen sind dabei genauso vielfältig wie die möglichen Männlichkeitsbilder, mit denen die Jungen* und jungen Männer* zu uns kommen. Um allen Jungen* und jungen Männern* mit gleicher Wertschätzung begegnen zu können, bedarf es einer klaren Haltung.

Diese Haltung beschreiben wir als „kritisch-solidarisch“. Damit ist gemeint, dass wir immer versuchen, Bezug zu dem konkreten Jungen* gegenüber und seiner aktuellen Situation zu nehmen, seine Lebenswirklichkeitskonstruktion wertzuschätzen und dennoch ggf. kritisch zu hinterfragen. Die kritisch-solidarische Haltung ermöglicht uns starre Bilder von Männlichkeit aufzubrechen und den Horizont des Männlichen zu weiten.



Um diese Vielfalt von Themen und Bedarfen von Jungen* und jungen Männern* zu festigen, haben wir in 2023 bestehende Angebote konstant fortgeführt sowie Neues angestrebt, geplant und umgesetzt.

Eine dieser Konstanten ist die **Prävention sexualisierter Gewalt**. In Kooperation mit verschiedenen Stuttgarter Schulen erarbeiteten wir in unterschiedlichen Klassenstufen altersentsprechend rechtliche und psychosoziale Aspekte sexualisierter Gewalt. Der Umgang mit der Täter*-und Opferperspektive ist hier besonders wichtig, um einen ganzheitlichen Blick auf sexualisierte Gewalt zu schaffen. Ziel der Prävention von sexualisierter Gewalt ist es, junge Menschen zu sensibilisieren, Situationen einzuordnen und über entsprechende Handlungsmöglichkeiten zu informieren. Unsere Arbeit kann Jungen* und junge Männer* entlasten und bietet die Möglichkeit starre Geschlechterrollen aufzubrechen.

Auch der Umgang mit **Social Media** und Medien im Allgemeinen hat einen großen Einfluss auf die Jungen* und damit auch auf unsere Arbeit. Für junge Menschen ist es nicht immer einfach, Werte und Normen einzuordnen und mit dem persönlichen Alltag in ein gelingendes Verhältnis zu setzen. In verschiedenen Projekten haben wir zusätzlich die Möglichkeit, themenbasiert auf Bedarfe von unterschiedlichsten Zielgruppen einzugehen. Ein Beispiel ist hierbei das Gruppenangebot **#Stark²**. Hierbei unterstützen wir Jungen* mit Übergewicht, sich in ihrem Körper wohlfühlen, die Wechselwirkung aus Lebensmittel- und Medienkonsum in den Blick zu nehmen und Veränderungen in diesem Bereich zu initiieren. Wie bei allen Angeboten von JUNGEN* IM BLICK ist auch hier die Orientierung an den Bedarfen der Teilnehmenden wichtig, um die Jungen* für eine längerfristige Teilnahme an dem Projekt zu motivieren.



Jungen* und junge Männer* sind vielseitig, und so auch die Angebote von JUNGEN* IM BLICK. Neben Workshops mit Schulklassen, Unterkünften für geflüchtete Menschen oder Wohngruppen gab es für uns in diesem Jahr auch die Möglichkeit, neue Projekte zu initiieren und umzusetzen. Uns ist hierbei besonders wichtig, dass diese Projekte sichtbar machen, wie weitläufig die Lebenswelten von Jungen* und jungen Männern* abseits der gesellschaftlichen Mitte sein können. An dieser Stelle geben wir Einblicke in drei ausgewählten Projekte aus dem Jahr 2023:

Netzgänger ist ein Projekt für junge Menschen in Bezug auf sexualisierte Gewalt im Internet. Gewalt im Internet ist kein neues Phänomen und wird in den letzten Jahren verstärkt gesellschaftlich und juristisch thematisiert. Der Fokus dieses Projekts liegt auf dem Umgang mit Pornografie, sexualisierter Gewalt in Medien und Gesellschaft, Geschlechterrollen und rechtliche Grundlagen in diesem Kontext. Zielgruppe sind junge Menschen, die über die Staatsanwaltschaft und das Haus des Jugendrechts dazu angehalten worden sind, an dem Projekt teilzunehmen. Bedarfsorientiert werden die Ursachen und Wirkung des Handelns reflektiert, Erfahrungen geteilt und die persönliche Auseinandersetzung erwirkt. Netzgänger trägt dazu bei, ein Bewusstsein für einen gelingenderen Umgang mit dem Internet zu schaffen.

Anna for Future war ein Projekt mit dem Anna-Haag-Haus. Zielgruppe waren Jugendliche bzw. junge Männer* aus der Berufsvorbereitenden Bildungsmaßnahme (BvB). In regelmäßigen Terminen ging es um die Auseinandersetzung mit der eigenen Männlichkeit, Gefühlen, Grenzen und dem Umgang mit Beziehungen und Gewalt. In einer festen Gruppe hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit, eigene Erfahrungen zu teilen, sich untereinander auszutauschen und über persönliche Themen zu sprechen. Die geschlossene Gruppe ermöglichte einen sicheren Raum, in dem vermeintlich unangenehme oder schambehaftete Themen ihren Platz finden konnten.



#Stark²
Ich fühle mich wohl!

Ein Gruppenangebot für JUNGEN* mit Übergewicht und ihre Eltern



Lindenspürstraße 32
70176 Stuttgart
Telefon 0711 305685-30
mail@jub-stuttgart.de

Nähere Informationen unter:
www.jungen-im-blick.de



#Stark² wird gefördert von:


Konstant geblieben ist auch unser Angebot **Beratung@School** in Zusammenarbeit mit der Körschtalschule. Hierbei haben Schüler* die Möglichkeit, an der Schule Beratungsangebote in Anspruch zu nehmen und direkt vor Ort mit uns in den Austausch zu treten. Ein ähnliches Angebot ist das träger- und schulübergreifende Projekt **Schools for Future**, das 2022 durch das Jugendamt der Stadt Stuttgart initiiert wurde. Auch hier können Jungen* niederschwellig mit uns und anderen Stuttgarter Einrichtungen in Kontakt treten, um sich vor Ort in ihren Schulen bei Bedarf beraten zu lassen.

Mentale Gesundheit von Jungen* – Ein Erfahrungsbericht aus der Arbeit bei „JUNGEN* IM BLICK“ in Stuttgart

Dieser Bericht gibt einen Einblick in die Arbeit von JUNGEN* IM BLICK (JUB) zum Thema „Mentale Gesundheit von Jungen*“. Wie bekommen die Jungen* Zugang zu unserem Hilfsangebot und wie erleben wir die Jungen*? Wie arbeiten wir konkret mit diesen Jungen*, und mit welchen Methoden haben wir gute Erfahrungen gemacht?



als sie eigentlich müssten. Auch hier erleben wir eine Eigenmotivation, die mentale Gesundheit zu stärken und soziale Beziehungen gelingender zu gestalten.

Gesundheit:

Grundlegend und wichtig ist in unserer Arbeit, dass wir Gesundheit – also auch mentale Gesundheit – ganzheitlich betrachten. So haben Themen wie z. B. Konfliktmanagement, Hochgewicht, erhöhter Medienkonsum oder Beziehungsprobleme immer auch einen Bezug zur mentalen und ggf. auch zur sozialen, sexuellen und körperlichen Gesundheit.

In unseren Workshops nehmen wir eine Zunahme von gesundheitlichen Themen im Diskurs der Jungen* wahr. Gerade im Bereich der sexuellen Bildung wird z. B. immer häufiger gefragt, welchen Einfluss Pornografie auf die Sexualität und die gelebten Beziehungen hat und ab wann man bemerkt, dass man süchtig danach ist oder welche Auswirkungen regelmäßiger Pornografiekonsum auf die mentale Gesundheit hat.

In unserer Beratungsarbeit sind die häufigsten Themen im Bereich der psychischen Auffälligkeiten zum einen die Impulskontrollstörungen, welche sich häufig durch Wutausbrüche in der Schule oder in der Familie kennzeichnen, zum anderen ein niedriger Selbstwert, Angststörungen, depressive Verstimmungen, Depressionen, sozialer Rückzug, Konzentrationsprobleme und Schulabsentismus. Meist haben die Problemlagen der Jungen* komplexe Zusammenhänge und lassen sich nicht auf ein einziges Symptom reduzieren. Psychische Belastungen und Auffälligkeiten nehmen daher einen immer größer werdenden Anteil unserer Beratungsarbeit ein, wobei externalisierende Störungen immer noch dominieren. Die meisten unserer Beratungsjungen* werden in der Schule oder der Familie auffällig, wobei Herausforderungen oder Probleme in der Schule der häufigste Anlass für eine Beratung sind.

Wie finden Jungen* Zugang zu unserer Einrichtung?



JUNGEN* IM BLICK hat sich über die Zeit verschiedene Netzwerke aufgebaut. So sind wir in einem guten Austausch mit den Schulen und der Schulsozialarbeit in Stuttgart. Dies ist möglicherweise ein Grund, warum ein Großteil der Beratungsjungen* sehr jung – unter 14 Jahren – ist und nur ein geringer Teil



der Jungen* und jungen Männern* selbständig zu uns kommt. Eltern beschreiben unsere Niedrigschwelligkeit als sehr hilfreich, wenn es darum geht, ihre Söhne für einen Besuch zu begeistern. Für den Besuch einer psychotherapeutischen Praxis, so die Eltern, hätten ihre Überredungskünste wohl nicht ausgereicht. Diejenigen Jungen*, die sich selbstständig melden, sind meist älter und kennen die Einrichtung bereits durch Präventionsveranstaltungen an Schulen.

In der Beratung wird dann aber deutlich, dass die Ursachen für die Auffälligkeiten häufig in familiären Kontexten zu finden sind. Die Ursachen in den Familien sind unterschiedlich, und doch gibt es entsprechende Muster. Eltern, die in der Erziehung nicht gemeinschaftlich agieren oder Familien, in denen Regeln, z. B. im Kontext Medienkonsum, häufig verändert werden. Manchmal sind es Eltern, die sich nicht mehr verstehen, Trennungen, die über den Jungen* ausgetragen werden oder psychische Erkrankungen und/oder Suchterkrankungen eines Elternteils, die zu einem auffälligen Verhalten führen. Hinzu kommt oftmals die teilweise prekäre ökonomische Situation von Familien, aufgrund von Arbeitslosigkeit oder einem alleinerziehenden Elternteil. Häufig werden diese Problemlagen von den Jungen* selbst z. B. aufgrund von Scham gegenüber dem Umfeld verschwiegen, was die Situation zusätzlich erschweren kann. Auch dies kann negative Auswirkungen auf die mentale Gesundheit der betroffenen Jungen* nach sich ziehen.



Wie erleben wir die Jungen* und jungen Männer* in unserer Arbeit?

Erfreulicherweise können wir die Beobachtung machen, dass die Selbstmelder* – meist Jugendliche oder junge Männer* – häufig recht früh und mit einer guten Selbstverständlichkeit zu uns in die Beratung kommen. Ihre mentale Gesundheit ist ihnen wichtig, und sie sind entsprechend hochmotiviert. Ähnliches können wir aus der Beratung mit Zwangskontext, z. B. durch eine richterliche Auflage, berichten, bei denen die jungen Männer* nicht selten länger in die Beratung kommen



Einblicke in die praktische Arbeit oder „Wie arbeiten wir mit den Jungen* und jungen Männern*“?

Wie bereits dargestellt bietet es sich an, im Beratungsprozess immer auch die Familie bzw. die Unterstützungsstrukturen mit einzubeziehen. Gerade im Kontext Schule ist es besonders wichtig, dass versucht wird, alle Beteiligten an einen Tisch zu bekommen. Wenn Eltern, Lehrer*innen und die Schulsozialarbeit an einem Strang ziehen, steigen die Erfolgchancen für positive Veränderungen erheblich. Gleichzeitig werden Kommunikationsstörungen reduziert und das Verständnis in der Familie und/oder Schule gesteigert. Eltern, die die Autorität von Lehrer*innen untergraben oder sich wenig solidarisch mit ihrem Sohn zeigen, sind für den Besserungsprozess der Jungen* nicht hilfreich.



In diesem Kontext ist für uns das Thema Respekt zentral – gegenseitiger Respekt der unterschiedlichen Systeme ist eine Voraussetzung für gelingende Veränderungsprozesse. Ein Zitat von Haim Omer verdeutlicht, was auch JUB unter Respekt versteht.

Respektarbeit:

„Aber was, wenn ich meinen Gegenüber nicht respektiere? Soll ich so tun, als ob ich ihn/sie respektiere?“, fragt vielleicht verzweifelt die Mutter oder die Lehrerin. Die implizite Annahme hinter einer solchen Frage ist die, Respekt sei ein spontanes Gefühl. Das ist nicht der Fall. Respekt ist das Resultat eines An-sich-selbst-Arbeitens. Gefühle von Respekt kommen auf, wenn wir bereit sind, unsere spontanen, negativen Urteile anzuzweifeln und bereit sind, uns „in die Schuhe des anderen“ zu stellen [...]

Zitat aus: Omer, Haim (2015): *Autorität durch Beziehung. Die Praxis des gewaltlosen Widerstands in der Erziehung.* Göttingen (Vandenhoeck & Ruprecht).



Wenn es um die mentale Gesundheit von Jungen* geht, dann arbeiten wir sowohl in den Workshops als auch in den Beratungen mit Methoden, die entlasten sollen. Dabei ist die Methode des Reframings erfahrungsgemäß sehr hilfreich.

Reframing (Umdeutung) ist eine Technik, um die Wahrnehmung von Ereignissen zu verändern, in dem die Situation aus einer anderen Perspektive betrachtet wird – man gibt der Situation einen „anderen Rahmen“:

In der Beratung können wir z. B. Bauschmerzen, die immer nur in der Schule auftreten, umdeuten. „Wozu könnten denn die Bauschmerzen in der Schule gut sein? ... Ja genau, sie können dich vielleicht vor etwas warnen ... So blöd die auch sind, so haben sie eventuell doch einen Sinn ... Was dein Körper oder dein Gehirn da signalisieren, kann anders betrachtet vielleicht auch ein wichtiger Hinweisgeber sein.“ Manchmal hat man bei solchen Umdeutungen auch sofort die Sympathie des Jungen* auf seiner Seite.



Eltern beschwerten sich manchmal über die „Sturheit“ ihrer Söhne und darüber, dass der Junge* manche Provokationen durch andere nicht einfach mal ignorieren kann. Die Eltern sehen das als Belastung und nicht die ggf. sinnhafte Intention dahinter. „Wo ist Sturheit denn möglicherweise hilfreich? Man steht für sich selbst ein und das ist doch auch sein Gutes. Grenzen zu setzen, diese selbst zu verteidigen und ein STOPP zu signalisieren ist ebenfalls wichtig.“ So schafft man es, die sinnhafte Intention und das Verhalten zu trennen. Dies ermöglicht es uns, das Verhalten zu hinterfragen und nach besseren Alternativen zu suchen, ohne die Wertschätzung gegenüber der Intention des Jungen* zu verlieren.



Man steht für sich selbst ein und das ist doch auch sein Gutes. Grenzen zu setzen, diese selbst zu verteidigen und ein STOPP zu signalisieren ist ebenfalls wichtig.“ So schafft man es, die sinnhafte Intention und das Verhalten zu trennen. Dies ermöglicht es uns, das Verhalten zu hinterfragen und nach besseren Alternativen zu suchen, ohne die Wertschätzung gegenüber der Intention des Jungen* zu verlieren.



STOP!

ACHTUNG!
ES PASSIERT WAS

ALLES IN
ORDNUNG

Abbildung Methode: Die Gefühlsampel. Umgang mit Wut, Aggression oder Angst.

Jedes Gefühl lässt sich umdeuten, und dies nutzen wir für die Arbeit mit Jungen*. Wann ist Angst denn wichtig? Warum brauchen wir Angst, obwohl wir sie nur ungern fühlen? Wobei hilft uns unter Umständen die Wut? Was für einen guten Zweck haben Schmerzen? Gibt es auch

zu viel Liebe? Gibt es eine „schlechte“ Freude? Mit diesen Umdeutungen versuchen wir, den Jungen* einen besseren Zugang zu ihren Gefühlen zu ermöglichen. Ein möglichst unbeschwerter Zugang ermöglicht es den Jungen*, eigene situationsgerechte Handlungsleitlinien zu entwickeln, mit denen sie ihre eigentlichen Bedürfnisse erkennen und besser befriedigen können. Dies ist ein wichtiger Schritt, die mentale Gesundheit zu stärken und weiter zu entwickeln.

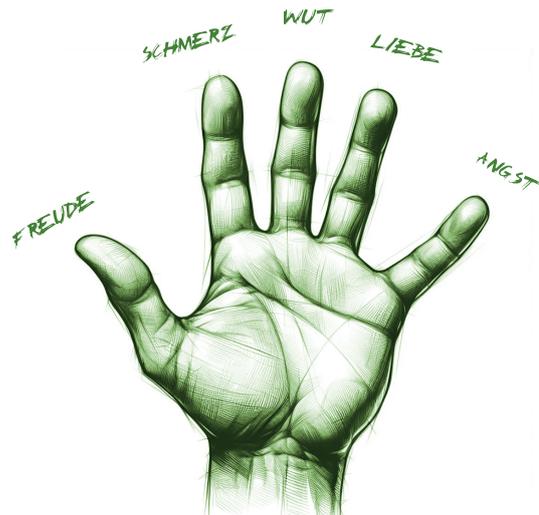


Abbildung Methode: Die Basisgefühle. Sensibilisierung für die Funktion und Sinnhaftigkeit von Gefühlen.

Das Jahr 2023 in Zahlen

Im Jahr 2023 hatte **JUNGEN* IM BLICK 2.961 Kontakte** in Form von Gruppenveranstaltungen für Jungen*, Beratungen mit Jungen*, Elterngesprächen, Elternabenden und Fortbildungen.

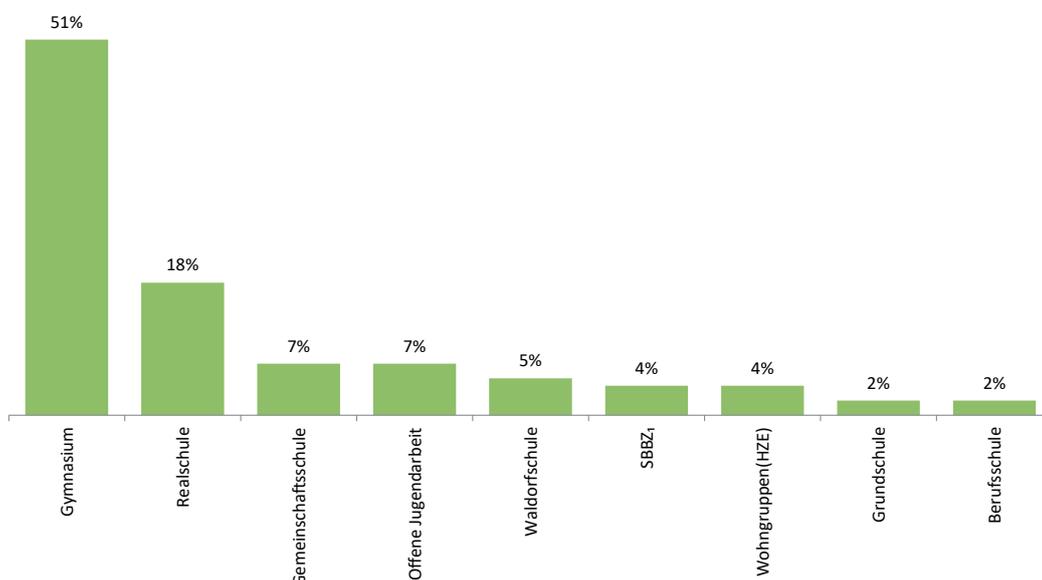
Für die Statistik wird unterschieden zwischen

1. Workshops auf Anfrage von extern,
2. Kooperationsprojekten mit anderen Trägern und mehreren Terminen,
3. fortlaufenden Gruppen, die JUNGEN* IM BLICK anbietet

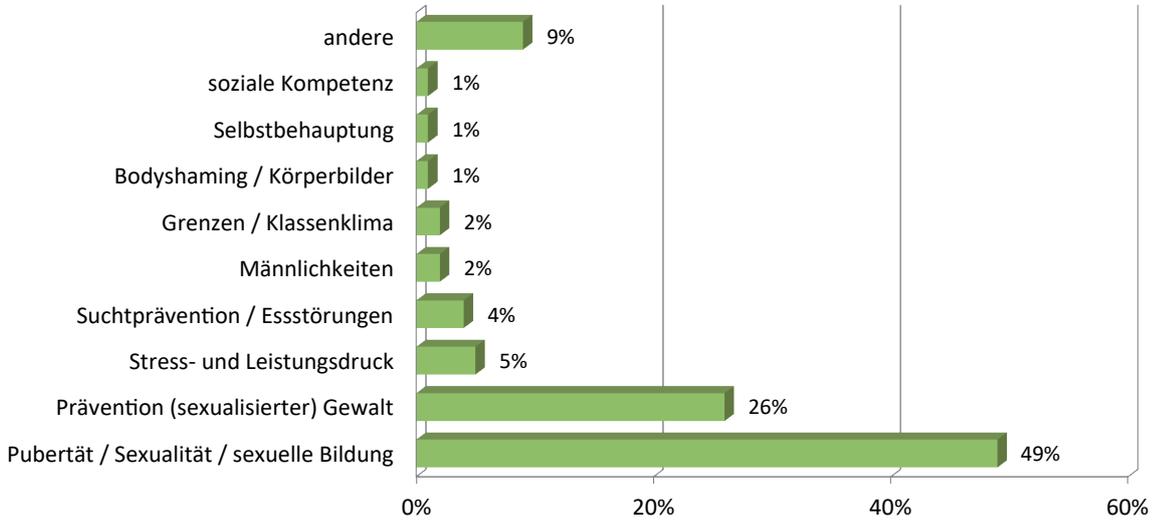
1. Workshops:

Anzahl der Veranstaltungen:	266
Davon Kooperationsveranstaltungen mit dem MÄDCHEN*gesundheitsladen:	216
Anzahl der Teilnehmer*innen:	1.632

Aufschlüsselung der Schulen bzw. Einrichtungen:



Schwerpunktt Themen der Workshops:



2. Fortlaufende Gruppen

Anna for future (Kooperation mit dem Anna-Haag-Haus, Projekt zu den Themen Gewalt und Konflikte):

10 Termine mit 12 Jungen*
21 Termine mit je 10 Jungen*

„Bleib lässig“:

JuKus Kunstprojekt (ein Kunstprojekt zum Thema Männlichkeit in Kooperation mit der Jugendkunstschule):

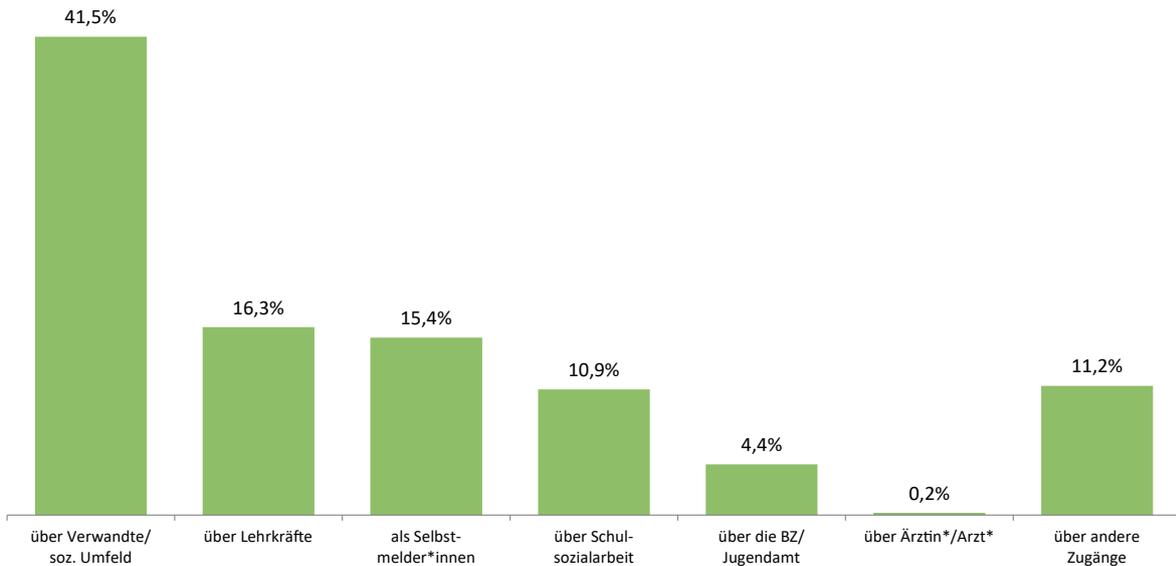
6 Termine mit 12 Jungen*
20 Termine mit 2-4 Jungen*

Stark²:

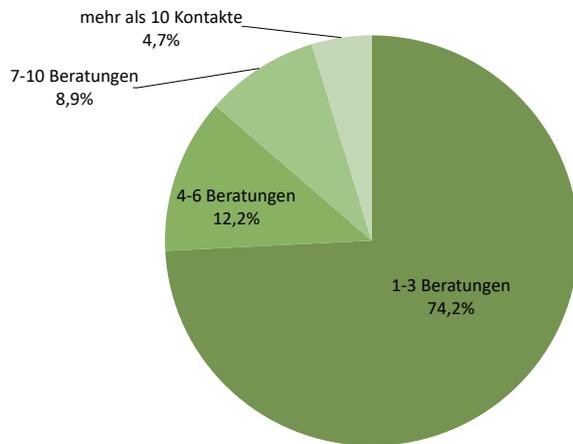
3. Beratungen:

Anzahl der Beratungen: 597 mit 224 Personen

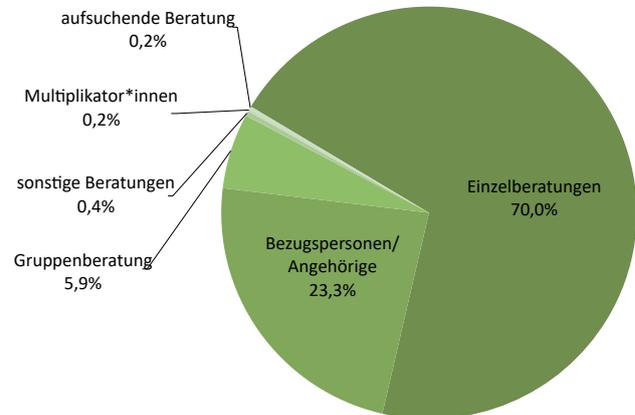
Zugang zu JUNGEN* IM BLICK:



Kontakthäufigkeit (ohne Telefon und E-Mail):



Setting, in dem die Beratungen stattgefunden haben:



Beratungsanlässe (alphabetisch geordnet):

- Beziehung
 - Depressionen
 - familiäre Situation
 - Impulskontrolle
 - Junge* sein
- Körperwahrnehmung
 - Konfliktmanagement
 - Medienkonsum
 - richterliche Auflage
 - Schule
- Selbstwert
 - Sozialverhalten
 - Übergewicht
 - Zwänge

4. Fortbildungen, Informationsveranstaltungen und Vorträge:

Anzahl der Veranstaltungen (Vorträge, Seminare, Workshops): 11
 Teilnehmer*innenanzahl: 125

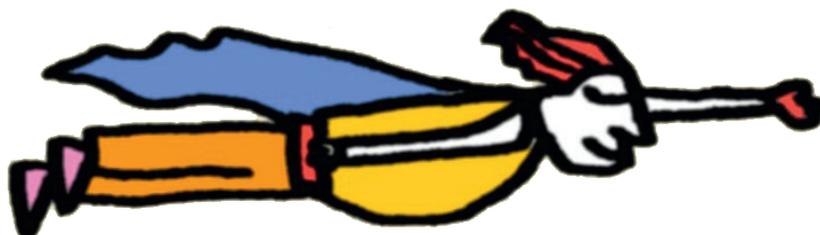
Vernetzung:

regional

- Facharbeitskreis Jungen
- Strategische Gesundheitsförderung – Gesundheitsamt Stuttgart
- AK Männer*beratung
- HFK West
- Inside Out e.V.

überregional

- LAG Jungen*arbeit Baden-Württemberg
- LAG Jungen*arbeit Nordrhein-Westfalen
- LAG Mädchen*politik
- Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit Berlin-Brandenburg



Neue Gesichter im GesundheitsLaden e.V. – Herzlich willkommen!

Hallo, mein Name ist Heike Mittenzwei und ich arbeite seit April 2023 bei ABAS. Ich bin Sozialarbeiterin (B.A.) und absolviere derzeit meine zweijährige Weiterbildung zur Systemischen Beraterin.



Bevor ich zu ABAS kam, war ich als sozialpädagogische Familienhelferin in der ambulanten Familienhilfe und als Medienbeauftragte tätig. Daher war für mich die Arbeit bei ABAS sehr reizvoll, da ich hier die beratende Tätigkeit, die ich bereits in der Familienhilfe ausübte, und das Geben von Workshops kombinieren konnte.

Gerade in der Familienhilfe habe ich gemerkt, wie wichtig niederschwellige Angebote, wie ABAS sie bspw. mit den offenen Sprechstunden bietet, sind, um die Hürden für die Ratsuchenden Beratung in Anspruch zu nehmen, geringer zu gestalten. Neben der Beratung ist die Prävention von Essstörungen für junge Erwachsene einer meiner Schwerpunkte, wo ich durch Workshops junge Erwachsene für das Thema Essstörung sensibilisieren und mit ihnen zu Themen wie Schönheitsideale, psychische Erkrankungen etc. in Austausch kommen kann. Hierbei gefällt mir besonders die bedarfs- und prozessorientierte Vorgehensweise.

Insgesamt ist es ein spannendes und vielfältiges Arbeitsfeld, bei dem ich mich freue ein Teil davon zu sein!

Hallo, mein Name ist Sissi Bacher und ich bin seit September 2023 eine der zwei neuen Kolleginnen im MÄDCHEN*gesundheitsladen.

Im Jahr 2023 habe ich meinen Master in Psychologie an der Universität Göttingen abgeschlossen. Während meines Masters habe ich in einem Beratungs- und Fachzentrum zu den Themen häusliche und sexualisierte Gewalt an Frauen* und Kindern gearbeitet. Zudem war ich im Rahmen von ehrenamtlichen Tätigkeiten sowohl in der Beratung für Studierende als auch im Bereich der sexuellen Bildung für Schulkinder tätig.

Ich sah in der Stellenausschreibung des MÄDCHEN*gesundheitsladens somit eine tolle Möglichkeit mich beruflich weiterzuentwickeln und meinen Interessen, insbesondere den feministischen, in meinem Berufsalltag nachzugehen.

An der Arbeit im MÄDCHEN*gesundheitsladen gefällt mir besonders der Kontakt zu den Mädchen* und jungen Frauen*. Die Abwechslung aus Beratung und Workshops gefällt mir hier besonders gut, da so sowohl kollektive, als auch individuelle Bedarfe zur Sprache kommen können. Außerdem empfinde ich die Zusammenarbeit mit den Kolleg*innen aus dem MÄDCHEN*gesundheitsladen und auch aus den anderen Einrichtungen des GesundheitsLadens als besonders bereichernd. Ich bin froh ein Teil des Teams zu sein.



Hallo, mein Name ist Lea Geiger und ich bin seit September 2023 eine der neuen Kolleginnen im MÄDCHEN*gesundheitsladen. Ich bin Sozialarbeiterin (B.A.) und habe im Master Interkulturelle Bildung, Migration und Mehrsprachigkeit studiert.



Geschlechterverhältnisse sowie Themen der Migrationsgesellschaft sind seit Beginn des Studiums meine Interessensfelder in der Sozialen Arbeit und darüber hinaus. Marginalisierte Mädchen*, deren Lebensrealität von sich überlappenden Herausforderungen geprägt sind, liegen mir besonders am Herzen. Ihre Stärke, ihr Mut und dass sie es trotz großer Belastungen oft schaffen, sich verletzlich zu zeigen und Unterstützung anzunehmen, berühren mich und zeigen mir regelmäßig warum ich diese Arbeit so gerne mache.

Zuletzt habe ich in einer anonymen Zuflucht für junge Migrantinnen* gearbeitet, die von Zwangsheirat und sog. Gewalt im Namen der Ehre bedroht/betroffen sind. Ein Tätigkeitsfeld, das mich nicht nur beruflich geprägt hat – die Kraft und Zuversicht dieser Mädchen* und jungen Frauen* ein neues selbstbestimmtes Leben zu beginnen, hallen sicherlich noch lange nach.

Im MÄDCHEN*gesundheitsladen gefallen mir vor allem die abwechslungsreichen Tätigkeitsfelder: seien es die Workshops mit den Mädchen* und jungen Frauen*, die Einzelberatung oder auch die Gremienarbeit, die ich gerne aktiv für die Stuttgarter Mädchen* mitgestalten möchte. Ich freue mich, Teil des Teams im GesundheitsLaden zu sein und die Arbeit hier aktiv mitzugestalten!

Personelle Struktur



Das Team von links nach rechts:

- Julia Hirschmüller:** Dipl.-Sozialpädagogin, Psychodrama-Leiterin, Entspannungstherapeutin, Mitarbeiterin im MÄDCHEN*gesundheitsladen und bei ABAS, Stellvertretende Geschäftsführerin des GesundheitsLaden e.V.
- Kristin Komischke:** Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Therapeutin (DGSF), Entspannungstherapeutin, Mitarbeiterin im MÄDCHEN*gesundheitsladen
- Jessy Zwicknagel:** Studierender Soziale Arbeit, Mitarbeiter bei JUNGEN* IM BLICK
- Dagmar Preiß:** Sozialwissenschaftlerin (M.A.), Systemische Therapeutin und Coach (SG), Geschäftsführerin des GesundheitsLaden e.V.
- Heike Mittenzwei:** Soziale Arbeit (B.A.), Systemische Beraterin (i.A.), Mitarbeiterin bei ABAS
- Marianne Sieler:** Dipl.-Sozialpädagogin, Dipl.-Oec.troph., Systemische Therapeutin, Mitarbeiterin bei ABAS
- Johannes Bayer:** Sozialpädagoge/Sozialarbeiter (B.A.), Systemischer Berater (i.A.)
Mitarbeiter bei JUNGEN* IM BLICK
- Robin Gröger:** Soziale Arbeit (B.A.), Systemischer Berater (i.A.), Mitarbeiter bei JUNGEN* IM BLICK
- Franziska Bacher:** Psychologin (M.Sc.), Mitarbeiterin im MÄDCHEN*gesundheitsladen
- Gianna Gentili:** Sozialpädagogin (B.A.), Erlebnispädagogin (be®),
Mitarbeiterin im MÄDCHEN*gesundheitsladen
- Lea Geiger:** Sozialpädagogin (B.A.), Interkulturelle Bildung, Migration und Mehrsprachigkeit (M.A.),
Mitarbeiterin im MÄDCHEN*gesundheitsladen
- Nils Ullrich:** Dipl.- Sozialarbeiter, Systemischer Therapeut, Mitarbeiter bei JUNGEN* IM BLICK
- Cornelia Mink:** Kauffrau, Verwaltung GesundheitsLaden e.V.

Leider nicht im Bild:

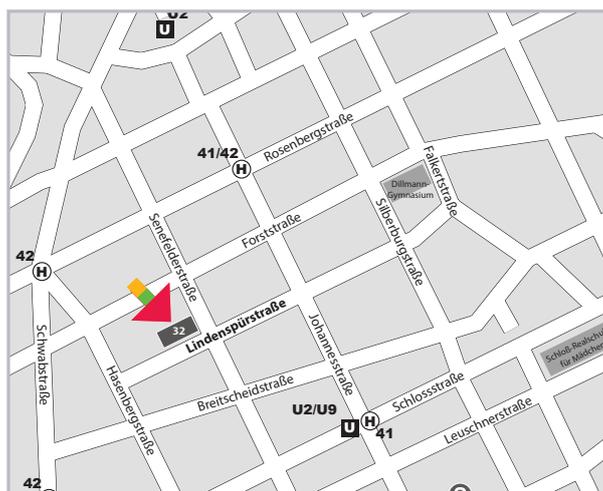
Milena Schalck: Studierende Soziale Arbeit, Mitarbeiterin im MÄDCHEN*gesundheitsladen
Seit Sommer 2023 in Elternzeit: **Isabel Mentor** und **Nadine Preisach-Podchull**, beide MÄDCHEN*gesundheitsladen

Vorstand des GesundheitsLadens e.V.:

Anja Wilser, 1. Vorsitzende

Christoph Werkmann, 2. Vorsitzender





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 305685-20

info@maedchengesundheitsladen.de

www.maedchengesundheitsladen.de



Fon: 0711 305685-30

mail@jub-stuttgart.de

www.jungen-im-blick.de



Fon: 0711 305685-40

info@abas-stuttgart.de

www.abas-stuttgart.de

Mitglied im



gefördert von

