GesundheitsLaden e.V.

ABAS
Anlaufstelle bei Essstörungen

JUNGEN* IM BLICK

30 Jahre
MÄDCHEN* gesundheitsladen

JAHRESBERICHT 2021

GesundheitsLaden e.V.

MÄDCHEN* gesundheitsladen

Beratungsstelle für Mädchen* und junge Frauen*

Gruppen

- Workshops für Mädchen* aus Schulklassen oder Jugendgruppen zu Themen der Pubertät, Sucht- und Gewaltprävention
- Angeleitete Gruppen für Mädchen* mit Essstörungen

Beratung

- Psychosoziale Einzelberatung mit Mädchen* und jungen Frauen*
- Elternberatung
- Telefon-, Video und E-Mail-Beratung

Kooperation / Vernetzung

- auf kommunaler und Landesebene

Fortbildung

- Vorträge, Workshops und Fortbildungen für Multiplikator*innen
- Kollegiale Fachberatung
- Elternabende

Projekte

ABAS

Anlaufstelle bei Essstörungen

Anlauf- und Fachstelle bei Essstörungen für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte

Prävention / Gruppen

- Präventionsangebote
- Gruppen für Betroffene, Eltern und Angehörige

Information / Beratung

- Psychosoziale Einzelberatung
- Telefon-, Video und E-Mail-Beratung
- Motivations- und Überbrückungsberatung
- Offene Jugend-sprechstunde

Kooperation / Vernetzung

- Geschäftsstelle Arbeitskreis Essstörungen Stuttgart
- auf kommunaler und Bundesebene

Fortbildung

- Vorträge, Workshops und Fortbildungen für Multiplikator*innen
- Kollegiale Fachberatung

Projekte

JUNGEN* IM BLICK

Beratungsstelle für Jungen* und junge Männer*

Gruppen

- Workshops für Jungen* aus Schulklassen oder Jugend-gruppen zu Themen der Pubertät, Sucht- und Gewaltprävention

Beratung

- Psychosoziale Einzelberatung mit Jungen* und jungen Männern*
- Elternberatung
- Telefon-, Video und E-Mail-Beratung

Kooperation / Vernetzung

- auf kommunaler und Landesebene

Fortbildung

- Vorträge, Workshops und Fortbildungen für Multiplikator*innen
- Kollegiale Fachberatung
- Elternabende

Projekte

Inhalt

Vorwort **4**

Danke **6**

MÄDCHEN*gesundheitsladen **7**

Einblicke in das Jahr 2021 7

Teambeitrag zum Jubiläumsfest am 29.09.2021 10

Das Jahr in Zahlen 17

JUNGEN* IM BLICK **22**

Einblicke in das Jahr 2021 22

„Boys on the border“ – über die Arbeit mit marginalisierten Jungen* 24

Das Jahr in Zahlen 26

ABAS – Anlaufstelle bei Essstörungen **29**

Einblicke in das Jahr 2021 29

„Gemeinschaft erfahren“ – in Zeiten seit Corona wichtiger denn je 30

Das Jahr in Zahlen 33

Mediathek GL 2021 **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.zweiimalmehr.de
Stuttgart

Layout:
www.zweiimalmehr.de
Stuttgart

Bildnachweise: GesundheitsLaden e.V., bis auf:
unsplash.com: S. 7 / 16 / 22 / 23 / 25 / 28
pexels.com: S. 23 / 28
pixabay.com: S. 24
zweiimalmehr.de: S. 5

„Wir können den Wind nicht ändern,
aber die Segel anders setzen“

Aristoteles

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns, dass Sie sich Zeit für den Jahresbericht des GesundheitsLaden e.V. nehmen.

In bewährter Weise geben wir Ihnen Einblick in die Arbeit des vergangenen Jahres und in Themen, mit denen wir uns darüber hinaus beschäftigten.

Das obige Zitat beschreibt ganz gut, wie wir Mitarbeiter*innen vom GesundheitsLaden e.V. im vergangenen Jahr den Herausforderungen durch Covid-19 begegnet sind.

2021 war das zweite Jahr der **Corona-Pandemie** und verschwimmt in der Wahrnehmung Vieler mit dem Jahr davor – erscheint seltsam konturenlos und auch wir haben uns manchmal gefragt, wann war was genau. Ein Blick auf die Statistik lässt die Konturen klarer werden, zeigt er doch auf, dass in allen Einrichtungen ein enorm hoher Beratungsbedarf sicht- und spürbar war. Insbesondere für Kinder und Jugendliche und Menschen mit Essstörungen hatte die Corona Pandemie negative Auswirkungen auf deren psychische und mentale Gesundheit (vgl. z. B. Renner, Tobias 2021 / DAK Report 2021). Im **MÄDCHEN*gesundheitsladen** verzeichneten wir einen enormen Anstieg bei den Depressionen, bei **JUNGEN* IM BLICK** im Bereich Medienkonsum und soziales Verhalten. In beiden Einrichtungen meldeten sich zudem vermehrt Familien, deren Kinder eine Adipositas entwickelt hatten und die auf der Suche nach einem passenden Angebot für ihre Töchter bzw. Söhne waren. Hier war es hilfreich, dass wir das Projekt Stark² dank Drittmittel bereits zum vierten Mal anbieten konnten.

An **ABAS** wandten sich vermehrt Angehörige und junge Menschen unter 30 Jahren mit essgestörtem Verhalten bzw. Essstörungen und dort vor allem im Bereich der Anorexie. Wir freuen uns, dass wir mit neuen Gruppenangeboten das Angebotsprofil von ABAS erweitern konnten und somit trotz Corona Raum für gegenseitigen Austausch möglich war – Näheres hierzu lesen Sie ab S. 30.

In allen Einrichtungen reagierten wir so, dass die Prävention für Gruppen – die auch nur eingeschränkt möglich war – zugunsten der Einzelsettings zurückgefahren wurde. Die oben genannten psychischen Auffälligkeiten, werden – so die Prognosen sich bewahrheiten – uns auch noch in kommender Zeit beschäftigen, da sich die Gruppe der Jugendlichen und jungen Erwachsenen von den Einschränkungen und Auswirkungen der Pandemie insgesamt nicht so schnell erholt wie ursprünglich erhofft. Mehr dazu lesen Sie in den Einblicken der jeweiligen Einrichtungen.

2021 war aber auch das Jahr des 30-jährigen **Jubiläums des Mädchen*gesundheitsladen**. Als wir am 08. Februar 1991 die Eröffnung eines kleinen Projektes zur Gesundheitsförderung von Mädchen* feierten – das durch das Sozialministerium des Landes Baden-Württemberg gefördert wurde – hatten wir die Entwicklung zu einem etablierten Träger der Gesundheitsförderung in Stuttgart noch lange nicht im Blick. Wir sind stolz und dankbar, dass uns dies gelingen konnte und ohne die engagierte und hilfreiche Unterstützung zahlreicher Wegbegleiter*innen wäre dies nicht möglich gewesen. Glücklicherweise konnten wir trotz Pandemie das Jubiläumsfest mit zahlreichen Gästen in Präsenz feiern. Einen ausführlichen Einblick zu den 30 Jahre feministisch orientierte Gesundheitsförderung für Mädchen* und junge Frauen* und der Jubiläumsfeier am 29. September 2021 erhalten Sie ab S. 10.

Ein inhaltlicher Schwerpunkt des Jahres 2021 im MÄDCHEN*gesundheitsladen und bei JUNGEN* IM BLICK war das Thema **genderbezogene Prävention von sexualisierter Gewalt** – für uns ein gewichtiges Thema im Kontext der psychischen und mentalen Gesundheitsförderung für Mädchen* und Jungen*. Wir freuen uns, dass wir vom Albertus-Magnus-Gymnasium für eine langfristige Kooperation für die Schüler*innen der Klassenstufen 6, 8 und 10 angefragt wurden: Gestartet sind wir im Sommer mit den 6. Klassen. Wir freuen uns, dem wichtigen Thema Prävention sexualisierter Gewalt inhaltliche Auseinandersetzung, Energie und Kapazitäten widmen zu können und sind zuversichtlich, damit einen weiteren Beitrag zur Gesundheitsförderung von Mädchen* und Jungen* zu leisten.

Im Kontext unserer internen Professionalisierung haben wir uns im vergangenen Jahr mit dem Thema Digitalisierung befasst. **Digitalisierung in der sozialen Arbeit** ist nicht nur ein Verwaltungsthema und bedeutet auch nicht nur neue Online Formate im Kontakt mit Kolleg*innen oder bei Fortbildungen, sondern betrifft auch zunehmend die Kontakte mit Klient*innen. Hier gilt es im Sinne einer guten Professionalität in den kommenden Jahren genau zu beobachten und zu analysieren, welche Formate hilfreich sind und an welchen Stellen Face-to-face-Kontakte nach wie vor unerlässlich sind, um Ratsuchende zielführend zu unterstützen. In den Beratungsprozessen haben wir vor dem Hintergrund der Pandemie die Erfahrung gemacht, dass Jugendliche für ein digitales Beratungsformat nicht zu begeistern waren, wohingegen Eltern und erwachsene Menschen mit Essstörungen deutlich häufiger bereit waren ein digitales Tool für persönliche Beratungen zu nutzen.

Personell war das Jahr 2021 in den Fachteams durch Konstanz geprägt. In der Verwaltung hingegen gab es zum Jahresende hin einen Wechsel. Nach 14 Jahren hat sich Silvia Geis neuen Aufgaben zugewandt. Mit ihrem Engagement hat Frau Geis in dieser Zeit die Entwicklung des GesundheitsLadens in einem guten Sinne mitgeprägt und viel zur Professionalisierung ihres Arbeitsbereiches beigetragen – dafür danken wir ihr ganz herzlich.

Unser **Dank** gilt 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 gewesen, dieses unsere Aufgaben so gut zu bewältigen.

In herausfordernden Zeiten erfordert es Mut, Kraft und Ausdauer sich positive Perspektiven zu erschließen. Deshalb gilt unser Dank auch denjenigen Mädchen*, Jungen* und Menschen mit Essstörungen, die sich mit ihren Sorgen und ihren Nöten im vergangenen Jahr vertrauensvoll an uns gewandt haben.

Herzlichen Dank für Ihr Interesse und viel Freude beim Lesen!

Dagmar Preiß, Geschäftsführerin

Der GesundheitsLaden e.V. sagt

Die Finanzierung der Einrichtungen des GesundheitsLaden e.V. erfolgt zum großen Teil durch Zuschüsse der Stadt Stuttgart und teils durch das Land Baden-Württemberg. Ein nicht geringer Anteil wurde im Jahr 2021 darüber hinaus vom Verein selbst aufgebracht. Ohne das Engagement von zahlreichen Einzelpersonen und Organisationen wäre es nicht möglich gewesen, unser Angebot – auch in der Corona-Pandemie – in diesem Umfang vorzuhalten. Ein herzliches Dankeschön allen denjenigen, die den GesundheitsLaden e.V. und seine Arbeit unterstützen!

Wir danken

- der Stadt Stuttgart
- den Gemeinderät*innen der Stadt Stuttgart
- dem Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen
- und Senioren des Landes Baden-Württemberg
- unseren Vereinsmitgliedern
- unseren Fördermitgliedern
- unseren Spender*innen
- unseren Ehrenamtlichen

Ferner:

- Aktion Weihnachten e.V.
- Baden-Württembergische Bank
- Eduard Pfeiffer-Stiftung
- Elektro Sever GmbH
- Frauen helfen helfen e.V.
- KunstBazar Degerloch
- Lions-Club Stuttgart-Wirtenberg
- Mercedes Benz AG
- Matthias Kirste, LIGHTREFLECTION
- IKEA Deutschland
- PSD Bank
- Robert-Bosch GmbH
- slide by slide GbR
- Steinbock EDV GmbH
- 24-Tage Lauf für Kinderrechte – Stuttgarter Kinderstiftung
- WiredMinds GmbH
- zweiimalmehr GbR

Einblicke in das Jahr 2021

LOST – das war das Jugendwort des Jahres 2020, das (erstmals) Jugendliche selbst durch Online-Voting bestimmten. Mit LOST lässt sich unserer Meinung nach auch die Stimmung des Jahres 2021 beschreiben. Dieses Jahr 2021 verschwimmt in der Erinnerung mit 2020, dem ersten Jahr der Corona-Pandemie, es bleibt seltsam im Nebel, weil Ankerpunkte wie besondere Erlebnisse fehlen. Es begann mit Lockdown und Ausgangssperre und endete nach Entspannung im Sommer mit der vierten Corona-Welle. Die Schulen waren erst für den Präsenz-Unterricht geschlossen – für manche Schüler*innen 6 Monate (!) lang – und dann wieder auf. Je nach aktueller Lage gab es viele Beschränkungen und dann wieder weniger. Alle mussten „auf Sicht fahren". Einer ganzen Gesellschaft fehlten die Perspektive und manchmal auch die Hoffnung. Beides traf Jugendliche und vor allem Mädchen* in ganz besonderem Maße.

Der MÄDCHEN*gesundheitsladen konnte glücklicherweise das gesamte Jahr über für Mädchen* und junge Frauen* und deren Angehörige da sein. Dies war uns als psychosoziale Beratungsstelle auch durchgehend in Präsenz möglich. Während im Außen das öffentliche Leben vor allem zu Jahresbeginn fast komplett still stand, herrschte bei uns stets reger Betrieb, dies mutete manchmal fast unwirklich an. Selbstverständlich fand auch unser Arbeiten unter veränderten Bedingungen statt. Auch wir mussten das Jahr pragmatisch angehen und das tun, was jeweils möglich war. So ließ der MÄDCHEN*gesundheitsladen, als Anfang des Jahres pandemiebedingt so gut wie keine Workshops stattfinden konnten, die freigewordenen Kapazitäten zusätzlich der Beratungsarbeit zukommen.

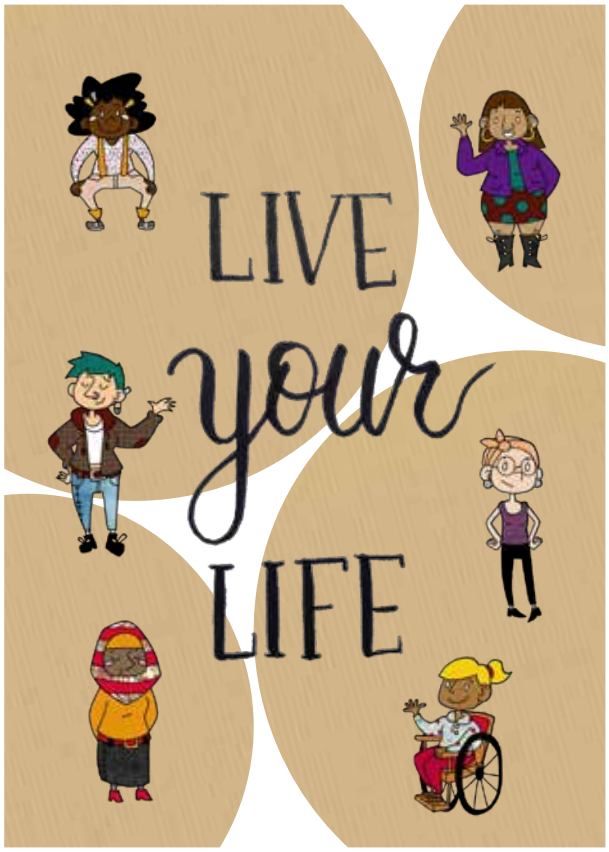
Möglich war das ganze Jahr über, Beratungen in Präsenz – aber auch online – und Online-Fortbildungen anzubieten. Das Angebot „Beratung@school" konnte ebenfalls, teilweise auch in Präsenz an unseren Kooperationsschulen aufrechterhalten werden. Die angeleitete Gruppe für Mädchen* und junge Frauen* mit einer Essstörung (in Kooperation mit ABAS) fand in drei Zyklen bei anhaltend hoher Nachfrage ebenfalls über das ganze Jahr statt. Auch die Stark^2 – Gruppe für Mädchen* mit Übergewicht konnte weitergeführt und im Frühjahr beendet werden, ein neuer Zyklus startete im Herbst.

Im Beratungsbereich, unserem besonderen Schwerpunkt, war der MÄDCHEN*gesundheitsladen das ganze Jahr über stark nachgefragt. Deutlich spürbar war, dass die ratsuchenden Mädchen* und jungen Frauen* mit sehr komplexen Problemlagen belastet waren. Dies zeigte sich vor allem ab Frühsommer, als die Corona-Lockerungen in Kraft traten. Während viele Mädchen* wieder erste Schritte in ein aktives Leben wagten und Freiheiten nutzen und genießen konnten, war dies anderen nicht (mehr) möglich. (Soziale) Ängste, Panikattacken, depressive Stimmungen, massive Essstörungen und Schulabsentismus waren deutlich häufiger als in den Vorjahren Anlass, sich Unterstützung zu suchen. Ebenfalls einen deutlichen Zuwachs zeigte sich bei den suizidalen Krisen. Das Fehlen von Zuversicht, Motivationsverlust und das Gefühl der Ausweglosigkeit zogen sich wie ein roter Faden durch viele Beratungen. Das Gefühl, schon das zweite Jahr der Jugend mehr oder weniger zu verpassen, und die unsichere Perspektive bestimmten oftmals das Lebensgefühl der Mädchen* und jungen Frauen*.

Allgemein zeigten sich viele Mädchen* über ihren psychischen Zustand besorgt und waren sich unsicher, was denn noch „normal“ ist und was nicht. „Bin ich psychisch krank oder ist es nur die Pubertät?“ (E-Mail-Anfrage einer 13-Jährigen). In diesem Zusammenhang beobachteten wir immer häufiger das Phänomen, dass Ratsuchende mit einer im Internet recherchierten Selbstdiagnose einer psychischen Erkrankung in die Beratung kamen.

Sehr viele Anfragen, zeitintensive komplexe Beratungsfälle und das Fehlen freier Therapie- und Klinikplätze führten ab Sommer dazu, dass der MÄDCHEN*-gesundheitsladen – so wie andere Beratungsstellen auch – die Nachfragen im Beratungsbereich zunehmend nicht mehr zeitnah bedienen konnte. Die Möglichkeit von auch kurzfristigen Notberatungen in akuten Krisen, kollegialen Supervisionen für Kooperationspartner*innen, die uns Mädchen* überweisen wollten, und das Führen von Wartelisten waren das, was wir bieten konnten. In einer Zeit, in der viele Jugendliche das (berechtigte) Gefühl äußerten, von der Gesellschaft vergessen worden zu sein, war es für uns Mitarbeiterinnen* immer wieder schwer auszuhalten, selber oft nur zeitlich deutlich verzögert Unterstützung ermöglichen zu können.

Im Workshop-Bereich bleibt ein zweiteiliges Angebot eindrücklich in Erinnerung, das während der dritten Welle für junge Alleinerziehende stattfand. Diese Adressatinnen*gruppe war besonders heftig von den Auswirkungen der Corona-Einschränkungen betroffen: Die schon unter „Normalbedingungen“ schwierig herstellbare Balance zwischen den Bedürfnissen einer jungen Frau* und den Anforderungen einer Mutter. Diese verschob sich durch das Schrumpfen der sowieso eingeschränkten Freizeitmöglichkeiten bei gleichzeitigen Kita-Schließungen und dem Gebot starker Kontaktreduzierungen in der Wohnanlage hin zu dem deutlichen Gefühl, jetzt ausschließlich auf die herausfordernde Aufgabe der Alleinerziehenden reduziert zu sein. Im Workshop versuchten wir, auf Ressourcen zu fokussieren und gaben der Frage der gegenseitigen Unterstützung und den Möglichkeiten, sowohl gemeinsam mit Kind(ern) Spaß und Freude zu erleben, als auch die wenigen Zeitinseln bewusst für eigene Bedürfnisse zu nutzen, viel Raum.



Ab Juni 2021 konnten auch wieder Workshops mit Mädchen* aus Schulklassen stattfinden, immer an die jeweiligen Erfordernisse angepasst: zuerst in Kleingruppen bzw. Kohorten, in den Schulen oder im Freien sowie mit Abstand und mit Masken, dann unter immer gelockerteren Bedingungen. Die Schulen nutzten im Rahmen des Corona-Aufholprogramms die Möglichkeiten der außerschulischen Angebote, dazu kamen die Anfragen der Schulen, die regelmäßig mit dem MÄDCHEN*gesundheitsladen kooperieren, und die Workshops, die im ersten halben Jahr ausfallen mussten und nun nachgeholt werden konnten. So führten wir wirklich viele Workshops durch. Schön war zu erleben, wie wieder deutlich mehr Trubel und Leben zu spüren war. Das in den Workshops am meisten angefragte Thema war Druck und (Leistungs-) Stress. Die innerlich und äußerlich erlebte Erwartung, „alles“ und vor allem sämtliche schulischen Versäumnisse in kürzester Zeit aufholen zu sollen, oft beim gleichzeitigen Erleben von Konzentrations- und Mo-

tivationsproblemen, führte bei vielen Mädchen* zum Gefühl der Überforderung. Rückmeldungen aus den Workshops zeigen, wie hilfreich und entlastend es die Teilnehmerinnen* fanden, wenn der Fokus auf sie und ihre Befindlichkeiten und auf das, was gerade möglich ist, gelegt und ihre Situation nicht nur individuell, sondern auch kollektiv gesehen und gesamtgesellschaftlich eingebunden wurde: „Anderen geht es genauso" und „Es ist nicht mein persönliches Versagen".

Erfreulicherweise war 2021 auch das 30ste Jubiläumsjahr vom MÄDCHEN*gesundheitsladen. Am 01.11.1990 als Modellprojekt des Landes Baden-Württemberg gestartet, feierte der MÄDCHEN*gesundheitsladen (damals noch ohne *) am 06.02.1991 in Stuttgart seine Eröffnung.

Hinsichtlich unserer geplanten Jubiläumsfeier verlangte uns das zweite Corona-Pandemie-Jahr 2021 Einiges ab. Die unsichere Lage machte langfristige Planungen fast unmöglich. Zweimal mussten wir aufgrund der Beschränkungen und ungewisser Perspektive intern bereits geplante Feiertermine verschieben. Im Sommer dann verschickten wir Einladungen für den 29. September ohne zu wissen, ob wir unser Jubiläum würden feiern können, und wenn ja, mit wie vielen Gästen und unter welchen Bedingungen.

Tatsächlich feierten wir dann mit ca. 80 Gästen im Jugendhaus HeleneP. Wir sind froh und dankbar, dass dies möglich war und dass so viele Weggefährt*innen, Kooperationspartner*innen und Freund*innen mit uns gefeiert haben. Durch die Grußworte von Frau Dr. Heynen, der Leiterin des Jugendamtes Stuttgart und unserer langjährigen Vorständin Anja Wilser sowie die vielen Glückwünsche, Aufmerksamkeiten und positiven Rückmeldungen fühlten wir uns reich beschenkt. Wunderbar musikalisch umrahmt wurde das Fest durch Schülerinnen* unserer Kooperationsschule St. Agnes.

Um auch unsere Adressat*innen an unserem Jubiläumsjahr teilhaben zu lassen, haben wir das Jahr 2021 dazu genutzt, Mädchen*postkarten mit empowernden Sprüchen und Plakate zu entwerfen. Die Postkarten wurden bei Workshops etc. verteilt und liegen im MÄDCHEN*gesundheitsladen zum Mitnehmen aus.

Weil wir unser Jubiläumsjahr auf alle Fälle, zur Not auch ohne Fest, würdigen wollten, gestalteten wir im Sommer auch eine Broschüre zu 30 Jahren MÄDCHEN*gesundheitsladen. Diese Broschüre zeigt kurz, knackig und graphisch ansprechend in Rückblicken, Einblicken und Interviews, was den MÄDCHEN*gesundheitsladen ausmacht. Für uns Mitarbeiterinnen* war die Auseinandersetzung mit dieser Fragestellung eine gute Möglichkeit, sich wieder bewusst auf uns, unsere Werte, Grundhaltungen und Überzeugungen zu besinnen. Diese Rückbesinnung erwies sich als wichtiger Anker im stürmischen Jahr 2021. Als Team hat uns das ebenso gutgetan wie die gemeinsame Erarbeitung unseres Festbeitrags, als im September klar war, dass wir würden feiern

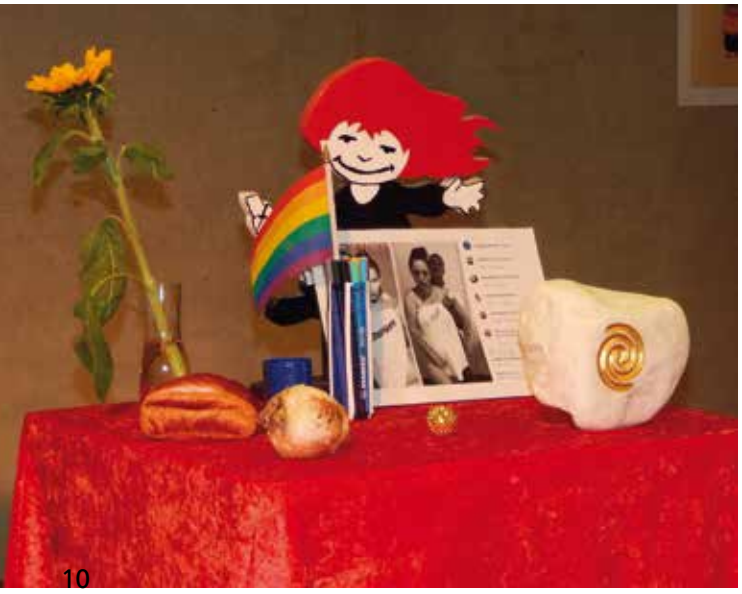
können. Den Festbeitrag zu 30 Jahren feministischer Mädchen*arbeit im MÄDCHEN*gesundheitsladen lesen Sie ab Seite 10, die Foto-Impressionen finden Sie auf den Seiten 20 und 21.

Wir bedanken uns bei allen, die uns im letzten Jahr auf die eine oder andere Weise begleitet und unterstützt haben und vor allem bei den Mädchen* und jungen Frauen* für ihr uns entgegengebrachtes Vertrauen.

Teambeitrag zum Jubiläumsfest am 29.09.2021

30 Jahre MÄDCHEN*gesundheitsladen (MGL) – das sind 30 Jahre feministische Mädchen*arbeit in Stuttgart. Was genau verbirgt sich hinter den 30 Jahren? Was hat sich in dieser langen Zeit bewährt oder verändert? Was ist uns in unserer täglichen Arbeit wichtig? Was verbinden wir mit unserer Arbeit? Und welche glänzenden Schätze befinden sich in unserer Schatzkiste?

Gerne wollen wir Ihnen auf den nächsten Seiten mit unserem Textbeitrag einige Einblicke in unsere Arbeit und unsere Themen geben und Ihnen bzw. euch näherbringen, was uns in der Arbeit mit Mädchen* besonders berührt und am Herzen liegt.



Mädchen* im Mittelpunkt

Das, was den MÄDCHEN*gesundheitsladen ausmacht, das, was im Mittelpunkt unserer Arbeit steht, das sind die Mädchen* und jungen Frauen*. Ihre Lebensrealitäten, so unterschiedlich sie sein mögen, ihre Fragen, Sorgen und Wünsche und ihre Antworten auf Herausforderungen und Belastungen sind unsere Orientierung. Bei allem, was wir tun, denken wir die Sicht der Mädchen* und jungen Frauen* mit. Das schenkt uns einen spannenden Arbeitsalltag, denn wissen wir nie, wohin die Reise geht und wohin wir uns inhaltlich mit den Mädchen* entwickeln werden.

Bei unseren Beratungsprozessen ist es letztendlich genauso. Wir sehen die Mädchen* und jungen Frauen*, die sich an uns wenden, als Expertinnen* ihrer selbst und uns als Expertinnen* für den Prozess. Unsere Aufgabe besteht unserer Meinung nach darin, die Mädchen* und jungen Frauen* zu unterstützen, sich mehr und mehr als Gestalterinnen* ihres Lebens zu erfahren. Auch hier weiß niemand, wohin die Reise führen wird. Die Richtung geben die Ratsuchenden vor, was uns unterwegs erwartet, ist oft nicht im Vorhinein abschätzbar, eben so wenig, wie das Ziel aussieht. Als Symbol steht diese Pflanzenknolle, die ich aus dem Urlaub mitgebracht habe. Ich habe keine Ahnung, WAS sich dahinter verbirgt, kann aber sicher sein, DASS sich etwas verbirgt und darauf neugierig sein.

Es ist immer wieder sehr berührend, miterleben zu dürfen, wie sich Mädchen* entwickeln und was zum Vorschein kommt, wenn sie in Kontakt mit ihren

Kristin Komischke

Bedürfnissen, Wünschen und Träumen sind. Dafür stehen hier symbolisch die **Pflanzenknollen**. Keine Frage, das hängt – nochmal symbolisch gesprochen – auch vom umgebenden Boden ab, von der Sonne, vom Wasser, und manchmal dauert es auch. Aber Einsatz und Geduld lohnen sich – das dürfen wir immer wieder miterleben und das ist Motivation für unsere Arbeit!

Unsere Angebote

Als geschlechtsbezogene Beratungs- und Präventionsstelle in den Bereichen Gesundheitsförderung, sexuelle Bildung, Sucht- und Gewaltprävention sind nicht nur die Mädchen*, die zu uns kommen, bunt und vielfältig, sondern auch ihre Lebenswelten und daher auch unser Angebot: Egal ob Liebeskummer, Stress und Leistungsanforderungen, Gewalterfahrungen, selbstverletzendes Verhalten oder Fragen zur Pubertät – alles was Mädchen* und junge Frauen* beschäftigt und bewegt, findet bei uns Raum zur Auseinandersetzung. Sie können alleine zur Beratung kommen, eine/n Freund*in, Angehörige oder andere Vertrauenspersonen mitbringen oder als Gruppe an einem unserer vielen Workshops teilnehmen. Auch Angehörige oder Multiplikator*innen können Beratung oder Fortbildungsangebote in Anspruch nehmen.

Nadine Preisach-Podchull

Für dieses vielfältige und bunte Angebot steht symbolisch die bunte **Stabilo-Stiftebox**.

Feminismus

Diese **Hexe** war über viele Jahre Teil unseres Logos und damit sehr identitätsstiftend für uns. Heute haben wir sie als Symbol für die wichtige Bedeutung des Feminismus für und im MÄDCHEN*gesundheitsladen mitgebracht. In unserer Konzeption haben wir festgeschrieben, dass „die Wurzeln des MGLs in der feministischen Frauen*gesundheitsbewegung und in der parteilichen Mädchen*arbeit liegen“ und damit ein wichtiges Statement gesetzt.

Julia Hirschmüller

Wir sind froh und auch stolz, dass es 30 Jahre nach der Gründung des MGLs für viele junge Frauen* wieder einen hohen Wert hat, sich selbst als Feministin zu bezeichnen.

Auch wenn sich zugegebenermaßen gesellschaftlich Vieles hin zur Gleichberechtigung der Geschlechter entwickelt hat, ist unsere Gesellschaft nach wie vor durch das Patriarchat und durch Heteronormativität geprägt – rigide Schönheits- und Schlankheitsideale sowie die weite Verbreitung sexualisierter Gewalterfahrungen – seien hier nur als einzelne Aspekte benannt.

Wir erleben unsere feministische Grundhaltung in all den Jahren als Kraftquelle unserer Arbeit.

Sie ermöglicht es uns ganz genau hinzuschauen, gesellschaftliche Zusammenhänge in den Blick zu nehmen und immer wieder – neu – bewusst zu machen. Dies bedeutet auch, Mädchen*, die ihre Probleme und Herausforderungen häufig individualisieren, zu entlasten.

Wir machen uns stark für die Notwendigkeit von geschlechtsbezogenen Räumen – ein wichtiger Ort, um gemeinsam die Solidarität unter Mädchen* und (jungen) Frauen* zu stärken und uns damit gemeinsam dafür einzusetzen, die Welt für alle ein bisschen gerechter und damit besser zu machen.

Beständigkeit im Wandel

Hierfür dient die **Sonnenblume** als Symbol: Wäre sie nicht beständig im Wandel, würden die gelben Blütenblätter sehr rasch zu Boden fallen.

So auch trägt das Motto „Beständigkeit im Wandel" den MÄDCHEN*gesundheitsladen durch die Jahre: Wir haben unser Büro damals 1990 zu dritt mit einer elektrischen Schreibmaschine eröffnet – säßen wir immer noch zu fünft vor elektrischen Schreibmaschinen, wäre unsere Arbeit so, wie sie geplant war, nicht mehr möglich.

Dagmar Preiß

Drei Punkte sind uns in diesem Kontext wichtig:

1. Mädchen*bilder im Wandel

Mädchen*- Sein und Bilder von Mädchen* haben sich in den letzten Jahrzehnten gründlich gewandelt. Als wir mit unserer Arbeit begannen, war die Zustimmung groß in dem Sinne „endlich mal etwas für die armen benachteiligten Mädchen* anzubieten" – Mädchen* wurden tendenziell passiv und als Opfer konnotiert.

In den letzten drei Jahrzehnten hat sich dies deutlich gewandelt – die jetzige Mädchen*generation findet sich nicht in den Adjektiven „arm und benachteiligt" wieder, sondern sie beschreiben sich ganz im Gegenteil als selbstwusste, aktive Generation, die sich in vielen Bereichen den Jungen* überlegen fühlt. Sie gelten als Bildungsgewinnerinnen* und Leistungsträgerinnen* unserer Gesellschaft.

Diese empowernde Sichtweise kann zur Überforderung führen und hat gleichzeitig unserer Erfahrung nach ein aktivierendes Potential, in dem sich die Mädchen* zunehmend als Gestalterinnen* ihres Lebens begreifen.

2. Themenwandel, der durch die Mädchen* initiiert und auch gefordert wird

Diesen Wandel spüren wir am deutlichsten im Beratungsbereich – durch die Verlagerung von physischen zu psychischen Gesundheitsstörungen hat sich dieses Spektrum gewandelt. Eines unserer ersten Faltblätter behandelt das Thema „Umgang mit Blasenentzündungen" – das wird heute kaum mehr nachgefragt.

Heute stehen in den Beratungen Themen wie selbstverletzendes Verhalten, Umgang mit Depressionen, Angststörungen, Druck und Leistung und seit der Covid-Pandemie auch vermehrt Suizidalität im Mittelpunkt.

Uns ehrt es, wie viele Mädchen* das Vertrauen haben, sich in Notlagen an uns zu wenden, noch mehr freut es uns jedoch, wenn es ihnen gelingt, schwierige Lebensabschnitte zu meistern und zu überwinden.

3. Themenwandel, der durch uns als Mitarbeitende gestaltet wird

Manche Themen bewerten wir aber auch anders – ein Grundpfeiler war seit jeher die Gewaltprävention.

Diese hat sich deutlich ausdifferenziert, und seit einiger Zeit machen wir explizit Angebote im Bereich „Prävention sexualisierter Gewalt" – ein Thema, das seitens der Mädchen* und auch der Gesellschaft immer noch tabuisiert wird und nach wie vor sehr schambesetzt ist, insbesondere wenn diese Gewalt nicht im öffentlichen Raum, sondern im persönlichen Nahfeld – in der Familie oder im Freundeskreis – stattfindet.

Wir hoffen, durch dieses proaktive Vorgehen künftig einen guten Beitrag zur Prävention in diesem Bereich zu leisten.

Die Arbeit im MÄDCHEN*gesundheitsladen ist geprägt durch einen ständigen mehr oder weniger bewussten Wandel, denn nur so können wir den Anliegen der Mädchen* und junge Frauen* gerecht werden und uns gleichsam als Einrichtung stabil zukunftsorientiert weiterentwickeln.

In diesem Sinn sind wir gleichermaßen neugierig und zuversichtlich, was die künftige Entwicklung des MÄDCHEN*gesundheitsladens angeht.

Im Folgenden erhalten Sie und ihr noch einen kleinen Einblick in unsere Themenvielfalt und unseren Arbeitsalltag.

Weibliche Sexualität

Diese **Plüsch-Vulva** steht symbolisch für die weibliche Sexualität. Wir bieten im MÄDCHEN*gesundheitsladen unter anderem das Thema „Sexuelle Bildung" in Workshops an. Mit einem feministischen Blick diskutieren wir hier mit den Mädchen* und jungen Frauen* ohne Tabuisierung über die weibliche Sexualität. Wie sind die weiblichen Geschlechtsorgane anatomisch korrekt dargestellt? Wie werden die weiblichen Genitalien richtig benannt? Was ist der Klitoris-Schwellkörper? Wie kommt es, dass auch Frauen* ejakulieren?

Isabel Mentor

Was ist die weibliche Prostata? Wieso ist das Jungfernhäutchen nur ein Mythos? Und wieso wird zwischen klitoralem und vaginalem Orgasmus unterschieden, obwohl es da nichts zu unterscheiden gibt? Wie funktioniert Selbstbefriedigung? Solche und noch mehr Fragen werden in unseren Workshops besprochen.

Denn leider ist es heute immer noch überwiegend so, dass Mädchen* und junge Frauen* unablässig eingetrichtert wird, wie sie auszusehen haben (auch im Genitalbereich), wie sie sich zu verhalten haben, wie sie sexuell performen sollen, aber sie haben wenig Zugang zu richtigen Informationen über ihren Körper und seine Funktionsweise und damit wenig Zugang zum eigenen Körper, was enorme Auswirkungen auf die gelebte Sexualität hat.

Dabei macht es doch einen enormen Unterschied, ob ich mit der Vorstellung aufwachse, dass Orgasmen für mich als Mädchen* schwer zu erreichen seien, mein Körper kompliziert, mein sexuelles Handeln eher passiv, meine Sexualität wahlweise kaum vorhanden oder aber „zu viel" sei, die Klitoris leider nur ein kleiner Knubbel ist, ODER ob ich gut über meinen Körper Bescheid weiß, die Geschlechtsteile beim Namen nennen kann, weiß, wie sie funktionieren und aussehen und z. B. weiß, dass das Jungfernhäutchen in seiner durch das Patriarchat lang geprägten und geglaubten Variante gar nicht existiert.

Für dieses ODER setzt sich der MÄDCHEN*gesundheitsladen seit mehr als 30 Jahren ein.

Vielfalt

Die **Regenbogenflagge** steht als Symbol für das Thema Vielfalt bei uns im MGL.

Stuttgart ist eine vielfältige Stadt. In unserer Arbeit ist uns eine intersektionale Sichtweise besonders wichtig. Dies bedeutet für uns die Überschneidung verschiedener Diskriminierungserfahrungen wie Ethnie, Klasse, Handicapism, aber eben vor allem auch Gender, sexuelle Orientierung und geschlechtliche Identitäten konsequent in den Blick zu nehmen und aktiv in unser (pädagogisches und fachpolitisches) Handeln einzubeziehen.

Eine gelingende Identitätsentwicklung ist die zentrale Entwicklungsaufgabe der Lebensphase Pubertät und Adoleszenz. Dies geschieht keinesfalls nebenher, sondern muss von den Mädchen* und jungen Frauen* aktiv gestaltet werden. Wir verstehen es als unsere originäre Aufgabe, Mädchen* und junge Frauen* dabei zu begleiten/unterstützen.

Der Themenkomplex Entwicklung der sexuellen und geschlechtlichen Identität nimmt im MGL seit Anbeginn einen wichtigen Stellenwert ein. Hier ist es uns besonders wichtig, Bedarfe und Bedürfnisse von lbtiq-Jugendlichen bewusst in den Blick zu nehmen und sie auf ihrem individuellen Weg der Identitätsentwicklung zu begleiten.

Denn die eigene Identitätsentwicklung stellt lbtiq-Jugendliche nach wie vor vor besondere Herausforderungen. Auch hier gilt: Vieles ist im Bereich der sexuellen Orientierung und geschlechtlichen Identität möglich geworden, bis es jedoch zu einer gesamtgesellschaftlichen Akzeptanz kommt, die auch für Jugendliche spürbar ist, gilt es für uns alle noch viel zu tun.

Eine zentrale Bedeutung kommt hier der Sichtbarkeit vielfältiger Lebensformen und -entwürfen zu. Für uns bedeutet das lbtiq-Jugendlichen auf vielfältige Weise bewusst anzusprechen und ihre Lebensrealitäten / ihre Fragen / Themen / Wünsche und Bedarfe explizit mitzudenken und in die Planung und Umsetzung unserer Angebote einzubeziehen und uns daran zu orientieren.

Nicht nur, aber auch bei vielfältigen Materialien zur Öffentlichkeitsarbeit. Die Regenbogen-Farben an der Eingangstür oder die kleinen Fahnen in den Beratungsräumen sind nur ein kleiner, aber wichtiger und empowernder Aspekt. Dies wird uns von vielen Mädchen* der Community immer wieder rückgemeldet.

Wir freuen uns, dass Anfragen im Bereich Vielfalt seit Jahren zunehmen und sexuelle und auch geschlecht-

liche Vielfalt in den Workshops zur sexuellen Bildung einen wichtigen Stellenwert haben.

Eine besondere Qualität hat hier für uns die gute Zusammenarbeit mit unseren Kollegen* von JUNGEN* IM BLICK, die es uns ermöglicht, den anfragenden Gruppen sowie einzelnen Jugendlichen und ihren Familien ein individuelles Angebot zu machen. Wir profitieren außerdem von dem differenzierten Angebot der Beratungslandschaft in Stuttgart im Bereich LSBTTIQ sowie der gegenseitigen guten und konstruktiven Kooperation.

Schönheits- und Körperideale

Diese wunderbare **bildliche Parodie** der australischen Komikerin Celeste Barber steht symbolisch für Körperideale und Schönheitsideale als wichtiges Thema im MÄDCHEN*gesundheitsladen, sowohl in den Workshops als auch in den Beratungen.

In den 30 Jahren hat sich öfters das Ideal, wie ein weiblicher Körper auszusehen hat, verändert. Was sich nicht verändert hat ist, dass die Schönheitsideale, die durch die Medien über Social Media, Werbung, Film und Fernsehen vorgegeben werden, ganze Generationen von Mädchen* in die Selbstabwertung treiben. Mädchen* und junge Frauen* haben in der Pubertät die Entwicklungsaufgabe, sich in ihrem sich verändernden Körper zu beheimaten. Dass das für die meisten eine große Herausforderung ist, wenn der weibliche Körper in der Pubertät einen natürlichen Fettzuwachs von bis zu 18% hat, Haare am Körper wachsen, Pickel kommen usw. und uns die Medien aber vorgeben, alle Mädchen* und jungen Frauen* müssten schlank, pickelfrei, bestens proportioniert, haarfrei am Körper und äußerlich super perfekt sein, das kann man nachvollziehen, oder? Dass mittlerweile nahezu alle Bilder, die wir konsumieren, gephotoshopt sind und damit gefaked, wissen zwar viele Mädchen* – aber die Bilder wirken dennoch unterbewusst.

Wichtig in unserer Arbeit ist es, sich gemeinsam mit den Mädchen* diese Schönheits- und Körperideale genauer anzuschauen. Warum gibt es ein Schönheitsideal, dem 99% aller Mädchen* und Frauen* nicht entsprechen können? Wer profitiert davon? Wem nützt es, dass Mädchen* und Frauen* ihren Körper abwerten und stets optimieren möchten? Was hat Schönheit mit Kapitalismus zu tun? Und wie kann es gelingen, sich ein Stück mehr im eigenen Körper wohlzufühlen, auch wenn er nicht dem rigiden Schönheitsideal entspricht? Dazu ein Denkanstoß an Sie und Euch, den ich gerne mit den Mädchen* in den Workshops diskutiere: „Was würde passieren, wenn alle Mädchen* und Frauen* dieser Erde morgen früh aufwachsen und sich alle in ihren Körpern wirklich wohl und kraftvoll fühlen würden?“

Mädchen* in Pandemie-Zeiten

Die letzten 1,5 Jahren haben nochmal mehr verdeutlicht, dass es „immer noch“ oder „umso mehr“ wichtig ist, Mädchen* und ihre Gesundheit in den Blick zu nehmen. Es wurde deutlich, wie schnell in unserer immer noch patriarchal geprägten Gesellschaft stereotype

Geschlechterrollen besetzt wurden und Mädchen* vermehrt ihre eigenen Bedürfnisse zurückgestellt und u.a. sogenannte „Care-Arbeit“ in der Familie während der Pandemie übernommen haben.

Darüber hinaus haben viele Mädchen* durch das vorgeschriebene „social distancing“ mehr Zeit auf Sozialen Medien verbracht. Sie hatten weniger bis keine Möglichkeit, in der Peer-Group nach Vergleichen zu suchen, sondern haben dies auf Instagram oder TikTok verschoben. Das dort verbreitete Ideal hat bei vielen Mädchen* und jungen Frauen* zu einer Abnahme des eigenen Selbstwerts geführt. In Kombination mit der sozialen Isolierung war dies für viele Mädchen* eine mehr als herausfordernde Zeit.

Uns im MÄDCHEN*gesundheitsladen war es eine Herzensangelegenheit, diese besonderen Herausforderungen aktiv in den Blick zu nehmen und in den Beratungsprozessen zu berücksichtigen.

Team

Ein großer Schatz im MÄDCHEN*gesundheitsladen – und damit symbolisch dieser **Stein in Gold** – ist

unser Team. Die Freude an der Arbeit und unser Engagement / unser Herz für Mädchen* und junge Frauen* verbindet uns und hilft uns auch durch schwierige und stressige Zeiten. Ohne dieses verbindende Element und ohne vereinten Einsatz hätte der MÄDCHEN*gesundheitsladen die Phase des existenzbedrohten kleinen Mädchen*projekts mit ziemlicher Sicherheit nicht überlebt und wir könnten heute nicht feiern. In den letzten 30 Jahren hatten wir wenig Mitarbeiterinnen*-Wechsel, auch das sagt etwas aus! Trotz beständiger Kolleginnen ist unser Team jetzt aber nicht 30 Jahre älter als zu Beginn, wir haben ein altersmäßig gemischtes Team – so ist z. B. eine Kollegin* jünger als der MÄDCHEN*gesundheitsladen.

Wir sind mittlerweile fünf Kolleginnen* sowohl mit gleichen als auch unterschiedlichen Arbeitsbereichen – im Arbeitsalltag kann es passieren, dass wir uns gar nicht so oft sehen, ehrlich gesagt: Manchmal rennen wir auch viel aneinander vorbei und sehen uns nur zum wöchentlichen Team. Was uns aber verlässlich gelingt, ist, sowohl als Kollegin* als auch als Team präsent zu sein, wenn es nötig ist. Wenn Entscheidungen anstehen, die nicht warten können oder wenn Beratungsmädchen* Krisen haben, die unter Umständen auch schnelles Handeln erfordern.

Unser Team ist für uns zum einen Ort der Rückbesinnung auf das, was unsere Ressourcen sind, auf das, was glänzt, wenn sozusagen die Zentrifugalkräfte zu groß werden und wir als Mitarbeiterinnen* und als MÄDCHEN*gesundheitsladen aus unserer Mitte zu fallen drohen. Und zum anderen ist es Kraft- und Inspirationsquelle. Dieses Jubiläum ist ein gutes Beispiel dafür: Die Vorbereitungen haben uns bei allen Planungsunsicherheiten und Unabwägbarkeiten und bei aller Arbeit auch einfach richtig Spaß zusammen gemacht.

Vernetzung und Kooperation

Im Rahmen feministischer Mädchen*arbeit und der genderbezogenen Arbeit war und ist die fachpolitische Vernetzung seit jeher struktureller Bestandteil unserer Selbstverständnisses. Ziel ist es, trägerübergreifende Orte der Aushandlung von fachlichen und politischen Positionen zu haben und eine politische Lobby für Mädchen*arbeit und für die genderbezogene Arbeit sichtbar aufrecht zu erhalten. In Stuttgart haben wir die komfortable Situation, dass die Vernetzung stabil ist, dass wir stabile Netze haben, in denen nicht die Konkurrenz, sondern die Kooperation im Vordergrund steht.

Neben der Vernetzung ist die Zusammenarbeit mit unterschiedlichsten Partner*innen aus Schule, der (offenen) Jugendarbeit und der Jugendhilfe Teil unserer praktischen Arbeit. Kooperationen sind für uns immer wieder auch „das Salz in der Suppe“, d.h. sind geschmackvoll, anregend und fast immer gut verdaulich. Gemeinsame Projekte erweitern den Horizont und bieten neue Sichtweisen und wir haben die Erfahrung gemacht, dass die daraus entstehenden neuen Impulse immer gewinnbringend für die praktische Arbeit mit Mädchen* und jungen Frauen* sind. Besonders schön an gelingenden Kooperationen ist, dass man sich über den Erfolg gemeinsam miteinander freuen kann – denn gemeinsame Freude ist doppelte Freude!

Wir danken allen Vernetzungs- und Kooperationspartner*innen für die interessanten Diskussionen, inhaltlichen Auseinandersetzungen, gemeinsamen Stellungnahmen, die motivierende Wegbegleitung, vor allem aber für die langjährige, anregende und unkomplizierte Zusammenarbeit.

Vielen Dank!

Weiterhin bedanken wir uns im Namen aller aktuellen und ehemaligen Kolleginnen* bei all den vielen Mädchen* und jungen Frauen*, die sich in den letzten 30 Jahren an uns gewandt haben.

Wir bedanken uns dafür, dass wir sie ein Stück auf ihrem Lebensweg begleiten durften und dabei an ihrem Mut, ihrer Kreativität, ihrer Lebenslust, ihren Erfahrungen sowie an ihren persönlichen Herausforderungen und Sorgen teil haben zu dürfen.

Für das uns entgegengebrachte Vertrauen sagen wir von Herzen **„Vielen Dank!“.**

Wir freuen uns auf die nächsten Jahre / Jahrzehnte im MÄDCHEN*gesundheitsladen!

Das Jahr in Zahlen

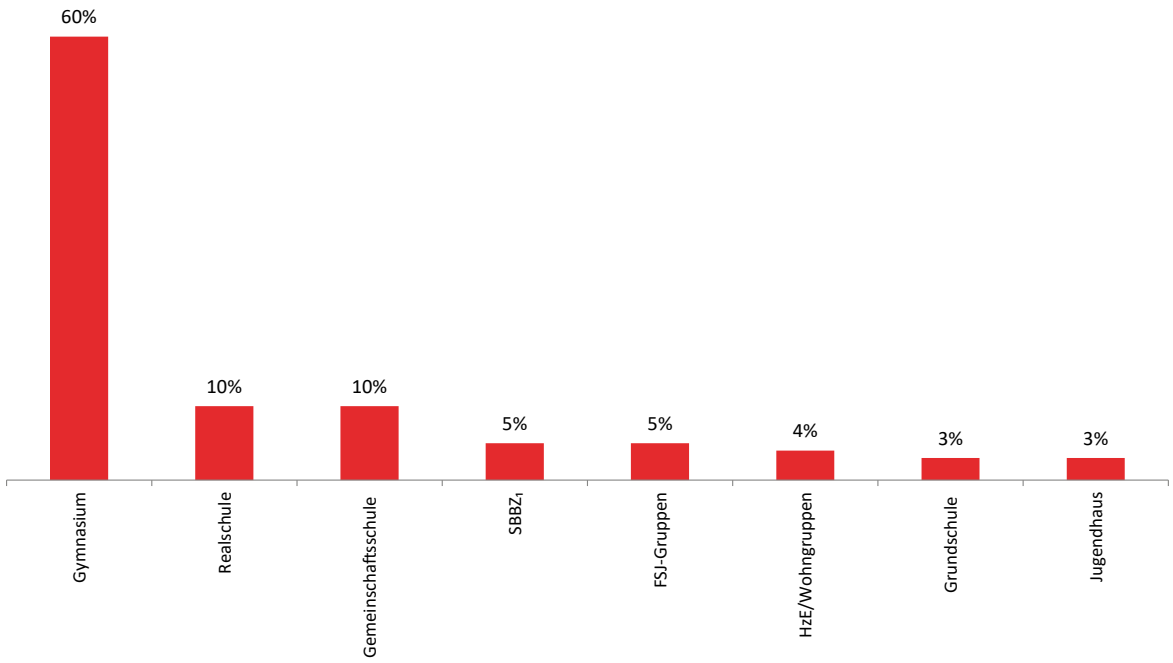
Im Jahr 2021 hatte der **MÄDCHEN*gesundheitsladen** **3.625 Kontakte** in Form von Workshops für Mädchen*, Projekten, fortlaufenden Gruppen, Beratungen mit Mädchen*, Elterngesprächen, Elternabenden, Fortbildungen und kollegialen Supervisionen.

Für die Statistik wird unterschieden zwischen
1. Workshops (ca. 2 Zeitstunden) auf Anfrage von extern,
2. Kooperationsprojekten mit anderen Trägern und mehreren Terminen,
3. fortlaufenden Gruppen, die der MÄDCHEN*gesundheitsladen anbietet.

1. Workshops:

Anzahl der Veranstaltungen:	146
Davon Kooperationsveranstaltungen mit JUNGEN* IM BLICK:	65
Anzahl der Teilnehmerinnen*:	1.294

Aufschlüsselung der Schulen bzw. Einrichtungen:



$SBBZ_1$: Sonderpädagogische Bildungs- und Beratungszentren

Inhaltliche Schwerpunkte der Workshops waren (alphabetisch geordnet):

- Beziehungen
- Entspannung
- Essstörungen
- Freundschaft
- Geburt
- geschlechtliche Identität
- Identität
- Klassenklima
- körperliche Entwicklung
- Liebe/Mobbing(-prävention)
- Periode
- Pubertät
- Rolle der Frau* in der Gesellschaft
- Schönheitsideale
- Schwangerschaft
- Selbstbehauptung
- Selbstwert
- sexuelle Orientierung
- Sexualität
- sexualisierte Gewalt
- soziale Kompetenz
- Suchtprävention
- Umgang mit Stress und Leistungsruck
- Verhütung

2. Fortlaufende Gruppen:

Stark²: 18 Termine mit 6 Mädchen*
Gruppe für junge Frauen* mit Essstörungen: 21 Termine mit jeweils 8 Betroffenen

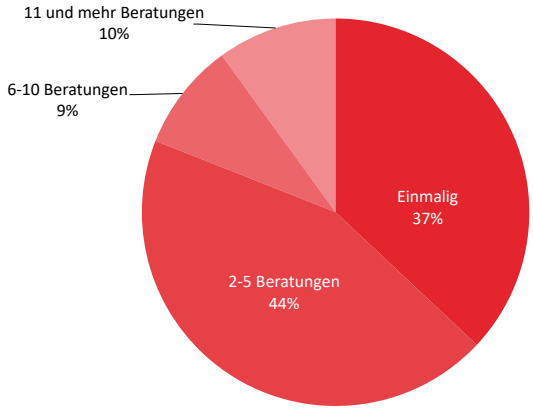
3. Beratungen:

Anzahl der Beratungen:

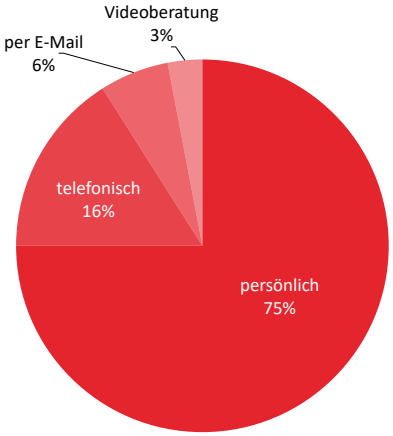
1.338 mit 519 Personen

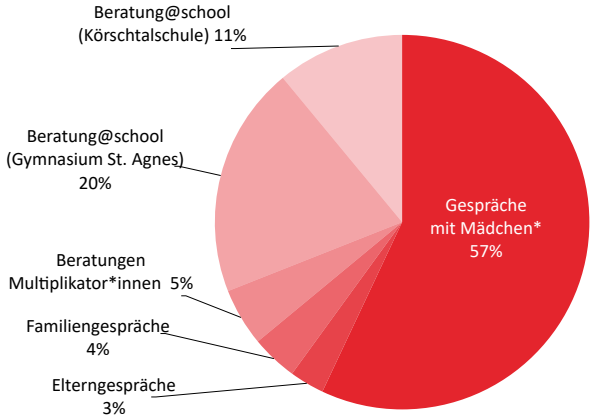
Anteil der Mädchen* mit Migrationshintergrund: 39%

Kontakthäufigkeit (ohne Telefon und E-Mail):

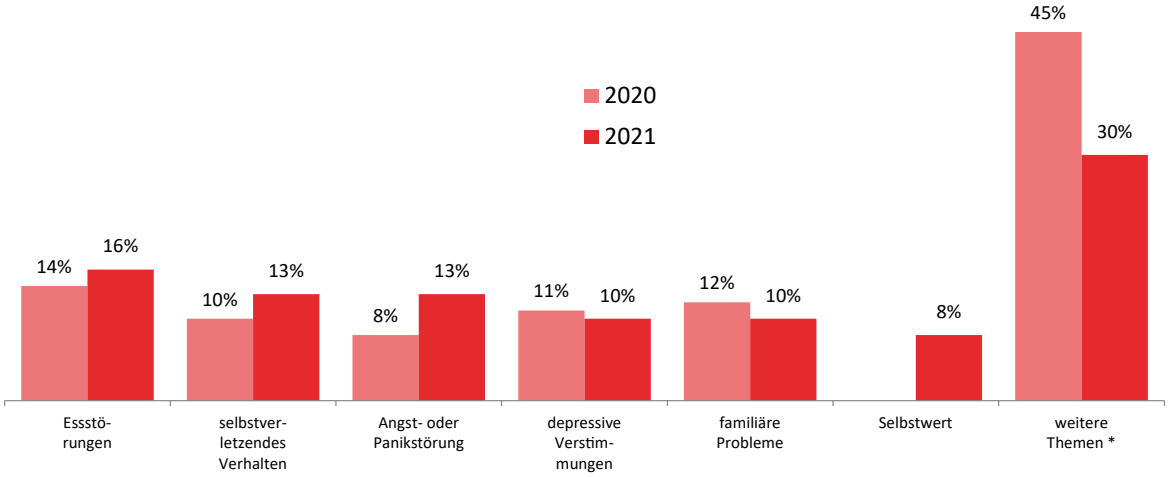


Inanspruchnahme:





Beratungsanlass (ohne Telefon und E-Mail):



Weitere Anlässe für Erstberatungen waren (alphabetisch geordnet):

- aggressives Verhalten
- Auflagenberatung
- Druck und Leistung
- Freundschaft und Beziehungen
- Grenzwahrnehmungen
- häusliche Gewalt
- Körper/Mobbing
- psychische Erkrankung
- Pubertät, Sexualität
- schulische Situation
- sexualisierte Gewalt
- Missbrauch
- sexuelle Orientierung, geschlechtliche Identität
- Sucht
- Suizidalität
- Trauer

4. Fortbildungen, Informationsveranstaltungen und Vorträge:

Anzahl der Veranstaltungen
(Vorträge, Workshops, Fortbildungen): 47
Teilnehmer*innenzahl: 717

Themen (alphabetisch geordnet):

- Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Kinder und Jugendliche
- Gender und Berufswahl
- Gesundheitsförderung
- Essstörungen
- Kinder- und Jugendschutz
- Lebenslagen von Mädchen
- Methoden in der Mädchenarbeit
- selbstverletzendes Verhalten
- Stress und Leistung
- sexualisierte Gewalt
- sexuelle Bildung
- suizidale Krisen

Vernetzung:

regional:
AG Mädchen*politik
AG Gender
AG 78 Beratung
AK Suchtprävention + AK Praxisgespräche
AK Essstörungen
FORUM Essstörungen

überregional:
LAG Mädchen*politik

Zudem beteiligte sich der MÄDCHEN*gesundheitsladen an der „Kultur-Lounge“ im Stadtpalais.

Dr. Heynen, Leiterin des Jugendamtes der Stadt Stuttgart

MÄDCHEN*
gesundheitslade

Einblicke in das Jahr 2021

Das Jahr 2021 begann für JUNGEN* IM BLICK (JUB), wie es geendet hatte mit dem zweiten Lockdown seit November 2020.

Homeoffice, Homeschooling und Ausgangssperre gingen in die Verlängerung, die Schüler*innen kehrten erst wieder nach den Pfingstferien in den Präsenzunterricht zurück.

Räumliche Enge, neue Familienkonstellationen, fehlender, direkter Austausch mit Gleichaltrigen und mehr Zeit an elektronischen Geräten – diesmal auch von Schulträgern und Elternschaft gefordert und unterstützt bzw. erwünscht. Dies waren große Herausforderungen für die Jungen*. Die damit verbundenen Themen finden sich in der Beratungs-, Workshop- und Projektarbeit wieder.

Auch wir Kollegen* bei JUNGEN* IM BLICK stellten uns auf die besonderen Zeiten ein, hilfreich dabei war für uns der gute Austausch und Informationsfluss zum jeweiligen Infektionsgeschehen. So begann jede Teamsitzung im GesundheitsLaden mit der Pandemielage, was war möglich, was musste abgesagt werden. Das wirkte sich auch auf unsere pädagogische Arbeit aus: Workshops fielen ganz aus, Projekte konnten unter bestimmten Auflagen durchgeführt werden.

So führte JUNGEN* IM BLICK die Beratungen (wenn gewünscht) weiterhin in Präsenz unter den jeweiligen Hygienebestimmungen durch, es wurden auch online oder telefonische Beratungen angeboten und genutzt. Das bewährte JUNGEN* IM BLICK Prinzip der Beratung „Walk & Talk“ erwies sich einmal mehr als die geeignete Austauschweise in der Beratung mit Jungen* und als Pandemie-geeignete Maßnahme.

Ein wichtiges Thema in der Beratung war der „Umgang mit Medienkonsum“. Die meisten Jungen* nutzen seit den Lockdowns weiterhin digitale Spiele und soziale Medien. Das schon im letzten Jahr erwähnte Dauer- und Konfliktthema in vielen Familien bekam hier zusätzliches Gewicht und schlug sich in den Anfragen zum Teil ratloser und überforderter Eltern und anderer Bezugspersonen nieder.

Im Bereich der Workshops starteten wir nach den Pfingstferien wieder durch, nach dem langen Lockdown galt es, viele Anfragen nachzuholen, und es kamen neue dazu.

Das **Projekt STARK²** – ein mehrmonatiges Gruppenangebot für Jungen* und ihre Eltern – konnten wir trotz Pandemie im Mai abschließen. Im Oktober 2021 startete dann der vierte Zyklus der STARK² Gruppe, der durchgängig in Präsenz stattfinden konnte. Wie in vorherigen Jahresberichten beschrieben, läuft das Projekt über mehrere Monate mit insgesamt 20 Terminen. Darüber hinaus fanden Kontakte und Einzelgespräche mit den Eltern/Bezugspersonen (= hoch 2) statt, und so entwickelte sich im besten Fall eine nachhaltige Wirkung auf die übergewichtigen Jungen* und ihre Umgebung.

Zu Beginn der Sommerferien Ende Juli 2021 fand das 5-tägige erlebnispädagogische Angebot von JUB, der sogenannte **Discovery Trail**, in Kooperation mit Horizonte gGmbH statt. Diesmal ein Naturerlebnis-Angebot im Donautal, das wir wie gehabt für und mit Jungen* im Alter von 12 bis 14 Jahren, gestalten konnten. Ein abwechslungsreiches Programm mit Wanderungen, erlebnispädagogischen Aktionen, gemeinsamem Kochen, Diskutieren und Vielem mehr, gepaart mit meist sonnigem Wetter, machte die gemeinsamen Tage zu einer tollen Erfahrung.

Die **Kooperation** mit der **Körschtalschule** in Stuttgart-Plieningen und dem Angebot **Beratung@school** wurde durchgängig fortgeführt. Mit dem Bezug des neuen Erweiterungsbaus wurden für das Angebot Beratung@school neue Räumlichkeiten an zentraler Stelle möglich. Dadurch ist unser Angebot sichtbarer, es konnten viele Kontakte intensiviert werden, Lehrkräfte und Ganztagsmitarbeiter*innen der Schülerbetreuung nutzten für sich und ihre Schüler*innen intensiv den angebotenen Zeitraum. Dies führte dazu, dass wir in Absprache mit der Schulleitung phasenweise Beratungssettings in kürzeren Abschnitten anboten und somit insgesamt mehr Anfragen abdecken konnten.

Vor allem bei den Jungen* war nach dem zweiten Lockdown der Wiedereinstieg in den Präsenzbetrieb ein großes Thema, das Einhalten von Schulregeln, der Umgang mit Klassenlehrer*innen und der regelmäßige Schulbesuch.

Personell war das Jahr 2021 stabil, wir Kollegen* bildeten uns in den Feldern Erlebnispädagogik, Coaching und Therapie weiter, so dass für JUNGEN* IM BLICK weiterhin ein hoher Standard an Fachlichkeit gewährleistet ist.

„Boys on the border“ – über die Arbeit mit marginalisierten Jungen*

Bei JUNGEN* IM BLICK begegnen uns häufig Jungen*, die aus unterschiedlichen Gründen als marginalisiert zu beschreiben sind, z. B. durch nicht gelingende Bildungsprozesse, Armut, herausfordernde Familienverhältnisse, Rassismus-Erfahrungen oder nicht ausreichende Einbindung in soziale Netze.

Die beiden Jahre der Corona-Pandemie mit den damit verbunden Lockdowns und Einschränkungen waren und sind Hindernisse für die altersspezifischen Lernaufgaben und Themen der Jungen*. Sie haben gerade in dieser Gruppe bereits existierende Schwierigkeiten verstärkt, weshalb JUNGEN* IM BLICK im vergangenen Jahr diese Jungen* gezielt und verstärkt in Angebote eingebunden hat. Das Spektrum unserer Angebote ist der Versuch, vielfältige und niederschwellige Zugangsformen zu Unterstützungsformaten zu ermöglichen und somit eine Bestärkung der Jungen* zu erreichen.

In einigen Fällen gelang es, Jungen* durch die Einbindung in mehrere Formate über längere Zeiträume und in verschiedenen Lernsettings zu unterstützen. Beispielsweise durch den Einstieg mit individueller Beratung und/oder die Teilnahme an einem der Gruppenprojekte „Boyhood“ (soziale Gruppenarbeit) oder „Stark²“ (soziale Gruppenarbeit mit Fokus Gesundheitsförderung) oder auch durch ein Miterleben des 5-tätigen erlebnispädagogischen Outdoor-Angebotes Discovery Trail bzw. einem der beiden Discovery Trail Wochenenden.

Die Sensibilität für individuelle und kontextbezogene Bedürfnisse ist hierbei ein wichtiges Merkmal der professionellen Haltung und Teil der Handlungsmaxime von JUNGEN* IM BLICK. Anwendungsbeispiele für diese reflektierte Herangehensweise sind u.a. empathisches Zuhören und sich Einlassen auf die Lebenswelt von Jungen* durch das Aufgreifen von Erlebnissen und Geschehnissen aus deren Alltag inklusive Medienkonsum. Das aktive Bewusstsein für eigene Privilegien als Professioneller mit akademischem Abschluss und als erwachsene Person ist hierbei immer wieder hilfreich und notwendig.

Neben diesen eher auf die professionelle Haltung bezogenen Punkten gilt es dann, aus dieser Haltung heraus dafür zu sorgen, dass die Jungen* an positive Erlebnisse und Erfahrungen herangeführt werden, in denen sie unmittelbare Selbstwirksamkeit erleben können. Die Projekte oder Settings mit teilweise erlebnispädagogischen Inhalten (Discovery Trail, Boyhood, Stark² mit der Jugendfarm Botnang als Kooperationspartnerin) eigneten sich hierbei besonders gut, weil durch einfache und nützliche Aufgaben die Förderung und Forderung von kognitiven, motorischen und emotionalen Kompetenzen erreicht wird. Als Beispiele für die von Jungen* durchgeführten Aufgaben im Kontext der Erlebnispädagogik sind u.a. zu nennen: das gemeinschaftliche Vorbereiten von Mahlzeiten; Feuerholz beschaffen und Feuer machen; Tiere füttern und/oder in die Stallungen bringen; Kanu fahren als Kleingruppe; Klettern und das Sichern eines Kletterpartners. Aber auch das niederschwellige Format „Walk and Talk“, bei dem individuelle Beratungstermine für gemeinsame Spaziergänge mit Raum für Gespräche oder einfache sportliche Tätigkeiten wie Tischtennis, Fußball oder Basketball genutzt werden, schafft den Rahmen für positive Selbstwirksamkeitserfahrungen der Jungen*. Idealerweise wird dadurch auch Spielraum zum Experimentieren mit diesen Erfahrungen im Alltag der Jungen* eröffnet.

Allerdings ist es aus unserer Sicht sehr wichtig, Marginalisierung und mangelnde Chancengleichheit von Jungen* nicht als einseitiges Ergebnis ungünstiger individueller Voraussetzungen zu sehen, sondern den Blick auf gesamtgesellschaftliche Problemlagen zu erweitern, die u.a. auch im Schulsystem und der fortschreitenden Kommerzialisierung von Lebensbereichen wie Wohnraum und öffentlichen Räumen, strukturell verankert sind. Diese Aspekte immer wieder mitzudenken und einzubringen ist uns sowohl in der eigenen internen bzw. kollegialen Reflexion als auch in Gesprächen mit Personen aus Unterstützungssystemen ein wichtiger Faktor.

Weiterhin ist es wichtig, auch mit den Jungen* offen über diese Themen zu sprechen, wenn es die Situation zulässt. Dadurch kann ein besseres Bild entstehen für die eigene Verortung in gesellschaftlichen Kontexten und somit Spielraum für Lösungen, oder zu stellende Fragen, klarer herausgearbeitet werden können. Das Ansprechen von strukturellen Benachteiligungen ist auch deshalb von Bedeutung, weil dadurch Diskriminierungserfahrungen der Jungen* ernst genommen werden, was wiederum ein Schlüssel sein kann für ein vertrauensvolles Verhältnis in der sozialpädagogischen Arbeit bei JUNGEN* IM BLICK, egal ob in der Gruppe oder im individuellen Format.

Für den professionellen und lösungsorientierten Austausch über die gesellschaftlichen und kontextbezogenen Benachteiligungen von Jungen* und auch Mädchen* vor Ort, engagiert sich der Gesundheits-Laden e.V. mit JUNGEN* IM BLICK auch als Mitglied des Aktionsrat der „integrierten Jugendarbeit Innenstadt“ in Stuttgart. Hier werden unter Einbeziehung geschlechtsbezogener Perspektiven konkrete Handlungsoptionen im Hinblick auf Verbesserungen für Jungen* und Mädchen* in der Gestaltung der Stuttgarter Innenstadt diskutiert und vorbereitet.

Was die kommenden Aufgaben bei JUNGEN* IM BLICK betrifft, erwarten wir weiterhin deutliche Auswirkungen der pandemischen Situation auf die Entwicklungsaufgaben von Jungen* und werden kontinuierlich unter Berücksichtigung der weiter oben beschriebenen Punkte dahingehend Akzente setzen, um Jungen* bei der konstruktiven Bewältigung dieser Herausforderungen zu unterstützen.

Tom Hauber, JUNGEN* IM BLICK

Das Jahr in Zahlen

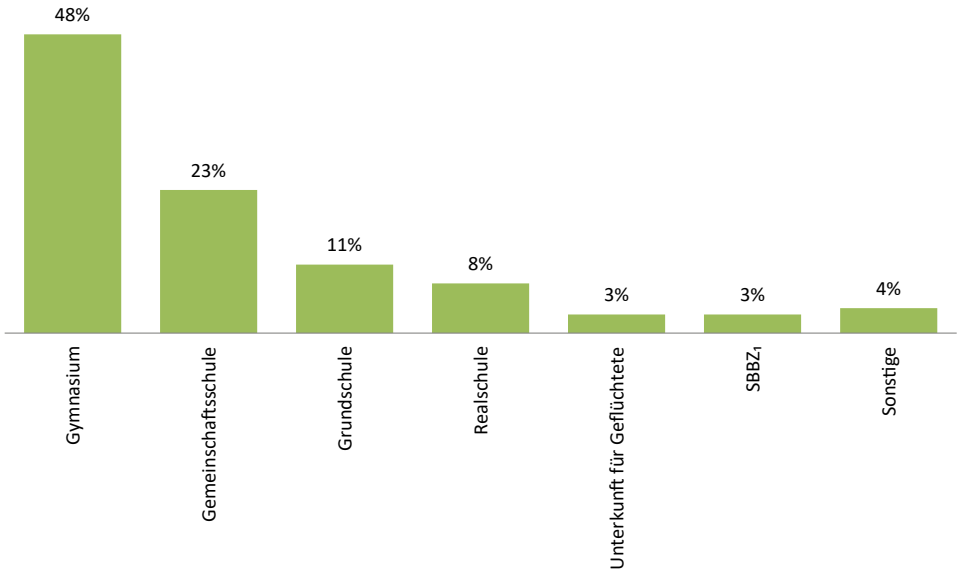
Im Jahr 2021 hatte **JUNGEN* IM BLICK** **1.434 Kontakte** in Form von Gruppenveranstaltungen für Jungen*, Beratungen mit Jungen*, Elterngesprächen, Elternabenden und Fortbildungen.

Für die Statistik wird unterschieden zwischen
1. Workshops (1,5 Zeitstunden) 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:	76
Davon Kooperationsveranstaltungen mit dem MÄDCHEN*gesundheitsladen:	65
Anzahl der Teilnehmer*:	444

Aufschlüsselung der Schulen bzw. Einrichtungen:



$SBBZ_1$: Sonderpädagogische Bildungs- und Beratungszentren

Inhaltliche Schwerpunkte der Workshops (alphabetisch geordnet):

- Beziehungsgestaltung
- Junge* sein
- Prävention von (sexualisierter) Gewalt
- Sexismus
- sexuelle Bildung & Pubertät
- Stress & Leistungsdruck
- Suchtprävention
- Vielfalt

2. Fortlaufende Gruppen

Boyhood Gang:	11	Termine mit 8 Jungen*
Stark²:	15	Termine mit 14 Jungen*
Discovery Trail:	5	Tage in der Natur mit 14 Jungen*
Erlebnispädagogische Jungen*gruppe (Einrichtung für Geflüchtete):	4	Termine mit 18 Jungen*

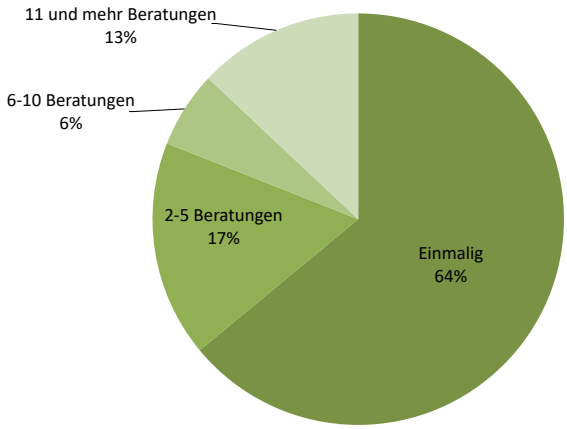
3. Beratungen:

Anzahl der Beratungen:

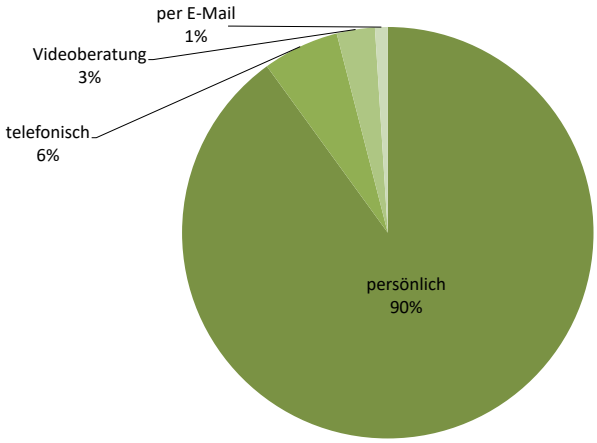
546 mit 127 Personen

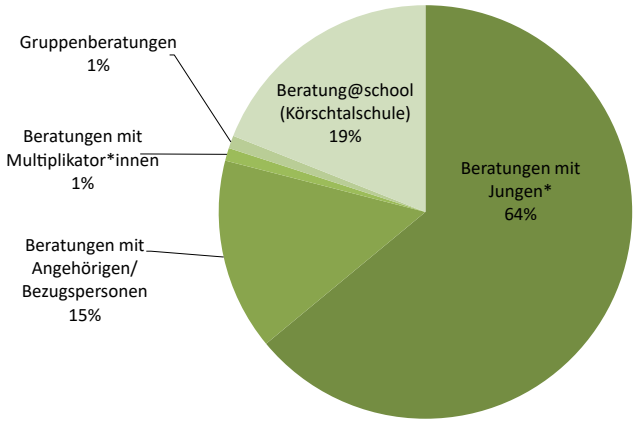
Der Anteil der Jungen* mit Migrationshintergrund lag bei 35%.

Kontakthäufigkeit (ohne Telefon und E-Mail):

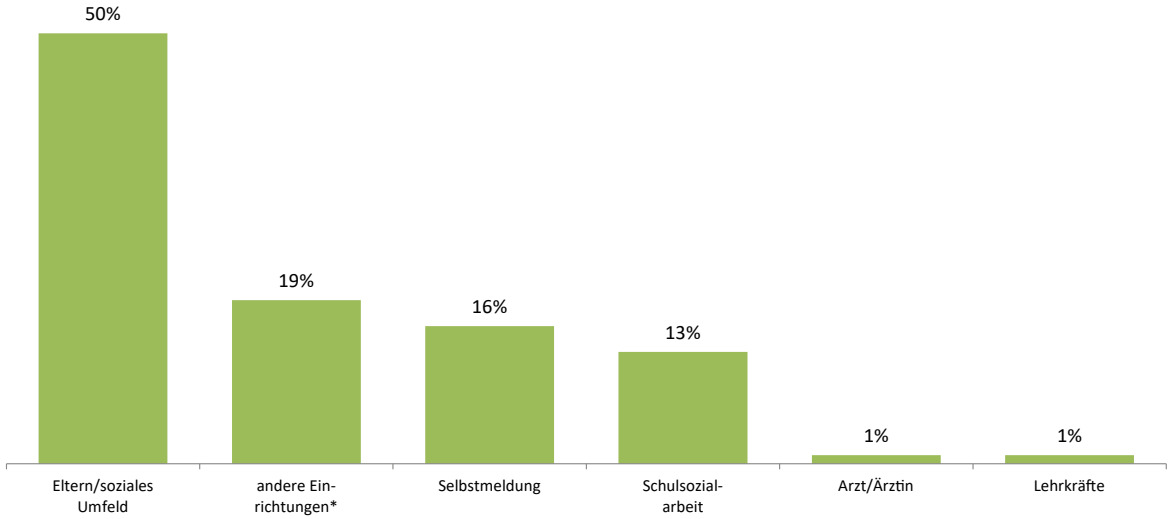


Inanspruchnahme:





Zugang über:



* Jugendhilfe im Strafverfahren, Jugendamt, weitere Einrichtungen der Jugendarbeit

Beratungsanlässe (alphabetisch geordnet):

- Bewegungsförderung
- Beziehung
- Depressionen
- Diebstahl
- familiäre Situation
- Gefühlsarbeit
- gerichtliche Auflage
- Grenzwahrnehmung
- Impulskontrolle
- Junge* sein
- Konfliktmanagement
- Medienkonsum
- Migration
- Mobbing
- Panik- & Angstattacken
- Pornografie
- Pubertät
- Schule
- Selbstwert
- sexualisierte Gewalt
- Sexualität
- Sozialverhalten
- Suizidalität
- Transsexualität
- Übergewicht
- Zielarbeit

4. Fortbildungen, Informationsveranstaltungen und Vorträge:

Anzahl der Veranstaltungen (Vorträge, Seminare, Workshops):	32
Teilnehmer*innenanzahl:	228

Vernetzung:

regional:
Facharbeitskreis Jungen*
Strategische Gesundheitsförderung – Gesundheitsamt Stuttgart
AG 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

Einblicke in das Jahr 2021

Das Jahr 2021 war bei ABAS der Anlauf- und Fachstelle bei Essstörungen sehr von der Corona-Pandemie geprägt. CORONA – dieser Begriff kommt ursprünglich aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie *„Kranz“* oder *„Krone“*. Ein passender Begriff, um die Auswirkungen der Pandemie im Kontext Essstörungen zu beschreiben: *„Corona setzt den Essstörungen die Krone auf“*.

Wie bereits im letztjährigen Jahresbericht dargestellt, hat Corona erhebliche Auswirkungen auf essgestörtes Verhalten: Essstörungen wurden durch die Situation verstärkt, reaktiviert oder überhaupt erst ausgelöst – im Jahresbericht 2020 haben wir ausführlich dazu berichtet. Statistische Erhebungen machen diesen Tatbestand weiterhin sichtbar, indem sie eine deutliche Zunahme der Essstörungen während der Pandemie verzeichnen (vgl. European Eating Disorder Review, https://doi.org/10.1002/erv.2837) – eine Entwicklung, die sich im Jahr 2021 auch bei ABAS sehr bemerkbar machte. Die Inanspruchnahme der Angebote unserer Anlauf- und Fachstelle hat sich im Vergleich zum Vorjahr enorm erhöht. Dieser Anstieg zeigt sich in allen Nutzungsbereichen und bei allen Adressat*innengruppen (siehe „Das Jahr in Zahlen“).

Der Bedarf nach **Beratung** ist bei Betroffenen, Angehörigen, Multiplikator*innen und Fachkräften im Vergleich zum Vorjahr gestiegen. Neben Anfragen per E-Mail und Telefon wurde trotz Kontaktbeschränkungen auch die persönliche Beratung vor Ort stark nachgefragt. Um hierbei den Infektionsschutz zu gewährleisten, wurden bestimmte Maßnahmen wie beispielsweise die Einhaltung des Mindestabstandes, das Tragen eines Mund-Nasenschutzes oder der Einsatz von Luftfiltergeräten vorausgesetzt. So konnte persönliche Beratung auch in Pandemiezeiten gelingen, und wir stellten fest, dass das gegenüberstehende Gespräch sehr geschätzt wurde. Für Ratsuchende, die Beratung nicht in Präsenz, aber dennoch im Face-to-face-Kontakt in Anspruch nehmen wollten, bestand zudem die Möglichkeit der Videoberatung via redmedical.de. Diese Alternative sehen wir als „Errungenschaft der Pandemie“ und Erweiterung unseres Angebotsprofils, die wir beibehalten werden.

Die **Offenen (Jugend-)Sprechstunden** wurden während des Lockdowns in der ersten Jahreshälfte aufgrund des erhöhten Infektionsrisikos telefonisch angeboten. In der zweiten Jahreshälfte gingen wir unter Einhaltung der 3-G-Regelung wieder zur Präsenz über. Das Angebot wurde daraufhin verstärkt in Anspruch genommen. Die Idee, sich spontan und ohne vorherige Terminvereinbarung vor Ort beraten zu lassen, lebt eben doch vom persönlichen Kontakt.

In der Zeit nach den Schulschließungen wurde eine erhöhte Anfrage nach **kollegialer Beratung** und fachlichem Input zum Thema Essstörung von Lehrer*innen und Schulsozialarbeiter*innen festgestellt. Die möglichen Auswirkungen dieser Eindämmungsmaßnahme auf das Essverhalten von Schüler*innen wurde nach der Rückführung in den Präsenzunterricht auch in den Bildungs- und Betreuungseinrichtungen deutlich. Somit stieg auch der Informationsbedarf der pädagogischen Lehr- und Fachkräfte in diesem Bereich. Die Inhouse-**Fortbildung** für Multiplikator*innen im Herbst 2021 fand vor diesem Hintergrund großen Anklang.

Im Bereich der Prävention bei Essstörungen für junge Erwachsene gab es im Vergleich zum Vorjahr wieder mehr Anfragen. Neben einigen wenigen Veranstaltungen in Präsenz, wurden besonders die Onlineformate nachgefragt – hier wurden die jungen Erwachsenen auch interaktiv mit einbezogen.

Die **Gruppenangebote** schienen im Corona-Jahr 2021 sowohl für Betroffene als auch für Angehörige wichtiger denn je zu sein. Umso erfreulicher war es, dass wir unser Gruppen-Repertoire mit „Achtsam Essen“ und „Surf & Scout“ um zwei weitere ergänzen konnten. Nähere Informationen zu den einzelnen Gruppenangeboten von ABAS sowie eine fachliche Einschätzung im Hinblick auf die erhöhte Nachfrage nach Gruppenteilnahmen im Kontext der Corona-Pandemie finden Sie in unserem Fachartikel auf den folgenden Seiten.

„Gemeinschaft erfahren“ – in Zeiten seit Corona wichtiger denn je

Gruppenangebote bei ABAS

Angeleitete Gruppenangebote gehören seit vielen Jahren zum festen Angebot von ABAS. Sich in einem geschützten Rahmen mit Gleichbetroffenen zu erleben, auszutauschen und ähnliche Erfahrungen zu teilen, wirkt entlastend, nährend und unterstützend. Sich in einer schwierigen Lebenssituation nicht alleine zu fühlen, neben anderen Gruppenteilnehmer*innen auch fachliche Begleitung zu erleben, kann für den Umgang mit der eigenen Situation bestärkend und ermutigend wirken. Das Erleben in der Gemeinschaft ermöglicht gegenseitiges Feedback, ein voneinander Profitieren, und nicht selten wirken die Rückmeldungen innerhalb der Gruppe auch stärkend für das eigene Selbstwertgefühl, trotz aller Zweifel und (inneren) Widerstände doch auch Vieles „richtig“ zu machen.

Durch die Corona-Pandemie haben wir in den letzten zwei Jahren einen enormen Anstieg in der Nachfrage dieser Gruppen erlebt – konnten aber aufgrund der bestehenden Sicherheits- und Hygieneanforderungen immer nur eine begrenzte Anzahl an Teilnehmer*innen aufnehmen. Fast durchgängig konnten die Treffen in Präsenz stattfinden. Wie Sie in unseren „Einblicken“ und auch in unserer Statistik nachlesen können, haben die Essstörungen seit/durch Corona deutlich zugenommen, das heißt, sowohl die Betroffenen als auch deren Angehörige haben seither die Unterstützung nötiger denn je. Leider bestehen nach wie vor eine große Knappheit an ambulanten Psychotherapieplätzen sowie gegebenenfalls lange Wartezeiten für Klinikaufenthalte – auch Gruppenangebote können diese Zeit wirksam überbrücken. Durch die Pandemie hat in unserer Gesellschaft auch eine „Vereinsamung“ stattgefunden, soziale Kontakte wurden häufig stark reduziert oder fielen ganz weg. Hier konnten unsere Gruppenangebote einen wichtigen Beitrag leisten, Unterstützung, Kontakt und Gemeinschaft zu erleben.

Im Folgenden wollen wir Ihnen unsere „langjährig“ bewährten (angeleitete Betroffenengruppe und Elterngruppe) und auch neue Gruppenangebote vorstellen. Hierzu zählt „Surf & Scout“, es konnte in 2021 zweimal als ein weiteres Angebot für Angehörige in Form eines eintägigen Workshops stattfinden. Außerdem wurde mit „Achtsam Essen“ ein neues Gruppenangebot für von einer Essstörung Betroffene initiiert, konzipiert und zweimalig durchgeführt. Alle Gruppen in 2021 waren voll belegt, und es bestanden Wartelisten mit weiteren Interessierten.

Angeleitete Gruppe für junge Frauen*, die von einer Essstörung betroffen sind

(in Kooperation mit dem MÄDCHEN*gesundheitsladen)

Mädchen* und junge Frauen* mit einer Essstörung wie z. B. Magersucht, Bulimie oder Binge Eating haben häufig wenig Austausch mit anderen betroffenen Mädchen* / jungen Frauen* und fühlen sich von ihrem Umfeld oft nicht richtig verstanden.

Das Angebot der angeleiteten Gruppe ist für alle Mädchen* und jungen Frauen* ab 16 Jahren mit einer Essstörung, ob nach einem stationären Aufenthalt, zusätzlich zu einer Therapie oder als alleiniges Angebot. Die Gruppe bietet unter fachlicher Anleitung Möglichkeiten zum Austausch untereinander, Kontakt zu ähnlich Betroffenen, Motivationsförderung, Überbrückung und ein gemeinsames Erarbeiten von Anregungen für Veränderungen.

„Ich bin froh in der Gruppe zu sein – die Essstörung entzieht mir meine Kraft, Motivation und Lebenslust."

„Ich bin sauer auf mich, dass ich es nicht hinkriege mit der Essstörung. Die Gruppe entlastet mich, weil ich sehe, dass es auch bei den anderen schwierig ist."

„Wichtig für mich sind auch die fachlichen Impulse in Bezug auf die Essstörung – das hilft mir im Alltag."

Gruppe für Eltern, deren Kind von einer Essstörung betroffen ist

Das fortlaufende Gruppenangebot richtet sich an Mütter und Väter (unter Umständen einzeln oder gemeinsam) sowie Patchwork-Elternteile, die Austausch, Information und Unterstützung suchen. Die Treffen finden fünfmalig montags (i.d.R. vierzehntäglich) von 19:00–21:00 Uhr statt. Wir arbeiten prozessorientiert, und die Inhalte orientieren sich an den Bedarfen der Teilnehmenden. Neben fachlichen Inputs beispielsweise zum multifaktoriellen Entstehungsgeschehen, dem Umgang mit Schuldgefühlen und familiären Themen, gibt es Raum für den Austausch mit Gleichbetroffenen. Es werden Anregungen für den konkreten Umgang im Alltag erarbeitet, und auch die unterschiedlichen Rollen, Aufgaben und Fähigkeiten als Mutter/Vater bzw. Patchwork-Elternteil werden thematisiert.

„Ich nehme mit, dass der Heilungsweg meiner Tochter sicher noch lange dauern wird und sie dabei immer wieder unsere Ermutigung von Elternseite brauchen wird!"

„Der Blick auf die mütterlichen und väterlichen Sichtweisen eröffnete mir neue Horizonte!"

„Die Kombination von dem Austausch mit anderen Eltern und der einfühlsamen fachlichen Unterstützung haben mir gutgetan. Vielen Dank!"

Surf & Scout – Ein Angebot für Angehörige und nahestehende Bezugspersonen von Menschen mit Essstörungen

Betroffene von Essstörungen lösen bei Angehörigen häufig unmittelbare Reaktionen und intensive Gefühle aus. In der Unterstützung die Balance zu finden und dabei Ruhe zu bewahren, stellt für Angehörige bzw. nahestehende Bezugspersonen eine große Herausforderung dar. Mit unserem neuen Angebot wollen wir Angehörige dabei unterstützen, ihre Verhaltensweisen von intensiven eigenen Gefühlen zu entkoppeln. Dies ist ein wichtiger Aspekt, um die persönlichen Reaktionen auf die Erfordernisse des Bewältigungsprozesses der Betroffenen einzustellen.

Im Rahmen des Workshops lernen die Teilnehmenden ein bewährtes Konzept kennen, das im stationären Rahmen von Dr. Elisabeth Rauh, Chefärztin der Schön Klinik Bad Staffelstein konzipiert und von uns modifiziert wurde. Es beinhaltet die Erarbeitung von konkreten Verhaltensoptionen, um den eigenen Handlungsspielraum im Rahmen der Begleitung der Betroffenen zu erweitern und so einen wichtigen Beitrag auf deren Heilungsweg zu leisten. Besonders hilfreich ist neben konkreten Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten hierbei die Arbeit mit Tiermetaphern. Die Bereitschaft zur Selbstreflexion wird vorausgesetzt.

„Ich gehe bereichert aus dem Workshop nach Hause, die Arbeit mit den Tiermetaphern eröffnete neue Blickwinkel."

„Vor dem Hintergrund der Tierbilder verstehe ich unser unterschiedliches Umgehen als Eltern mit der Erkrankung unseres Sohnes viel besser – sehr hilfreich."

„Ich werde versuchen, in den kommenden Wochen mit dem Helfertier des Bernhardiners zu experimentieren."

Achtsam Essen (in Kooperation mit Zeit und Stille, Stuttgart)

Menschen, die von einer Essstörung betroffen sind, haben sehr häufig wenig Bezug zu ihrem Körper, und das Essen wird ausschließlich über den Kopf gesteuert. Ein Gefühl für eigene Körperbedürfnisse, Hunger und Sättigung sind verloren gegangen. Die Grundhaltung der Achtsamkeit liegt in der „Bereitschaft, sich selbst zu begegnen, mehr im gegenwärtigen Augenblick zu leben, von Zeit zu Zeit innezuhalten und einfach zu sein, anstatt sich im endlosen Tun zu verausgaben und darüber zu vergessen, wer der Urheber all dieses Tuns ist und welchem Sinn es eigentlich dient." (Jon Kabat-Zinn, Begründer der modernen Achtsamkeitspraxis MBSR).

Über diesen Ansatz der körperorientierten Achtsamkeit einerseits und der Fachexpertise zur Psychodynamik von Essstörungen durch ABAS als Fachberatungsstelle andererseits wurde in 2021 in Zusammenarbeit mit einer Achtsamkeitslehrerin* ein eigens zusammengestelltes Konzept über je sechs Abende entwickelt und durchgeführt. Neben den Kursabenden war die Bereitschaft zu einem täglichen Übungsanteil zwischen den Treffen wesentlich, um die Praxis der Achtsamkeit zu erlernen. Zur Hilfestellung gab es angeleitete Meditationen im Audio-Format sowie unterstützende Texte.

An einem Info-Abend wird Interessierten das Gruppenangebot vorgestellt, ein individuelles Vor- und Nachgespräch runden den Gruppenzyklus ab.

„Das Kursangebot schließt eine wichtige Lücke zwischen der ambulanten Psychotherapie und der Ernährungstherapie. Ich kann mich mehr erden und esse bewusster."

„Ich habe einen Bezug zu meinen Gefühlen aufbauen können, die ‚hinter der Essstörung' liegen. Ich nehme aus der Zeit mit, dass ich Gefühle habe und die sind gar nicht so schlimm, wie ich dachte."

„Der Kurs und die Übungen machen jetzt schon einen riesen Unterschied in meinem Leben. Ich traue mich noch nicht immer so mutig an das Thema Essen ran, wie an andere Bereiche, aber ich denke das wird besser sobald die Basis stimmt und die Übungen sitzen."

Marianne Sieler, ABAS

Das Jahr in Zahlen

Im vergangenen Jahr hatte **ABAS** insgesamt **1.803 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

Das Jahr 2021 war weiterhin stark von der **Corona-Pandemie** geprägt und sorgte für einen **steilen Anstieg der Kontakte**. Nachdem sich bereits 2020 in ersten Studien (vgl. DAK Psychoreport 02.2021) ein Anstieg der psychischen Belastung und im Zuge dessen auch der Essstörungen abzeichnete, **stieg auch die Inanspruchnahme unserer Anlauf- und Fachstelle gegenüber dem Vorjahr enorm an**. Dieser Anstieg zeigt sich in allen Nutzungsbereichen!

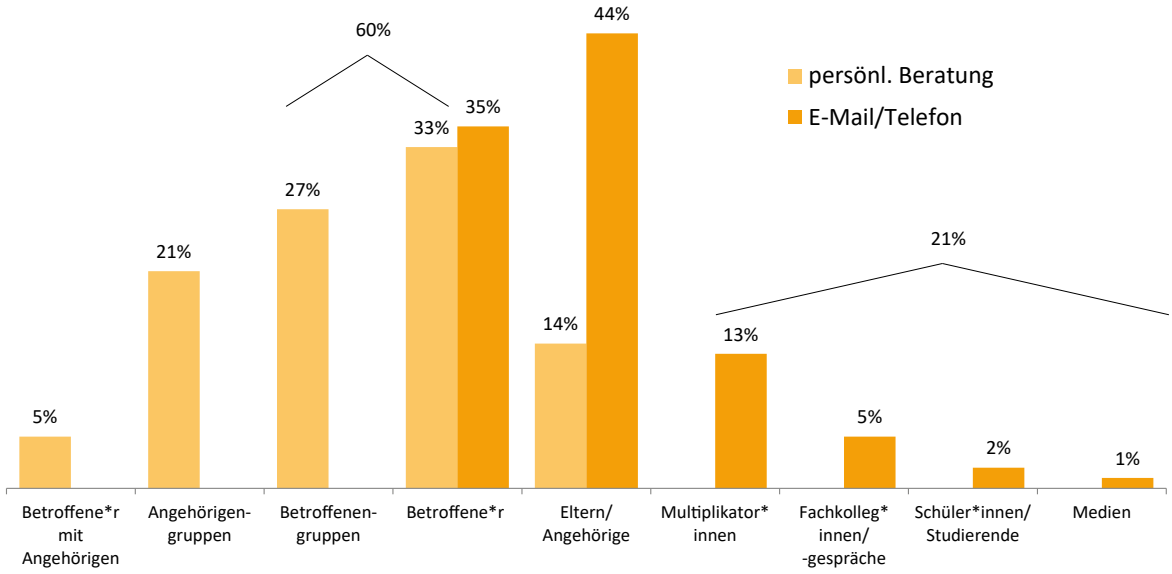
In der E-Mail- bzw. Telefonberatung stieg die Inanspruchnahme um 28% an, bei den direkten Beratungs- und Gruppenkontakten verzeichnen wir ein Plus von 58%. Bereits in 2020 konnten wir als Beratungsalternativen **Video- und Telefongespräche** anbieten, 7% der vereinbarten Gesprächstermine in 2021 fanden auf diesem Weg statt. Die Videoberatung ist eine von wenigen positiven Entwicklungen durch die Corona-Pandemie – wir sehen in ihr eine Ergänzung zum bisherigen Beratungsangebot und werden diese auch weiterhin anbieten.

Die Inanspruchnahme **der Betroffenen** stieg in der persönlichen Beratung und in Betroffenengruppen von 55% in 2020 auf 60% in 2021 – neben der Gruppe für betroffene junge Frauen* fanden erstmalig zwei Gruppenzyklen **„Achtsam Essen“** statt. Im Bereich der E-Mail- und Telefonberatung sank der Anteil dieser Nutzer*innengruppe von 41% auf 35%.

Bei den **Anfragen von Eltern/Angehörigen** zeigte sich gegenüber dem steigenden Vorjahrestrend wenig Veränderung. In der persönlichen Beratung fiel die Nutzung leicht um 2 Prozentpunkte auf 14% gegenüber 16% in 2020 und bei der E-Mail- und Telefonberatung zeigte sich erneut ein großer Beratungsbedarf von 44% der Gesamtanfragen (47% im Vorjahr). Nicht nur die Betroffenen selbst hatten also einen verstärkten Beratungsbedarf, sondern auch die häufig „mitbetroffenen“ Eltern bzw. Angehörigen.

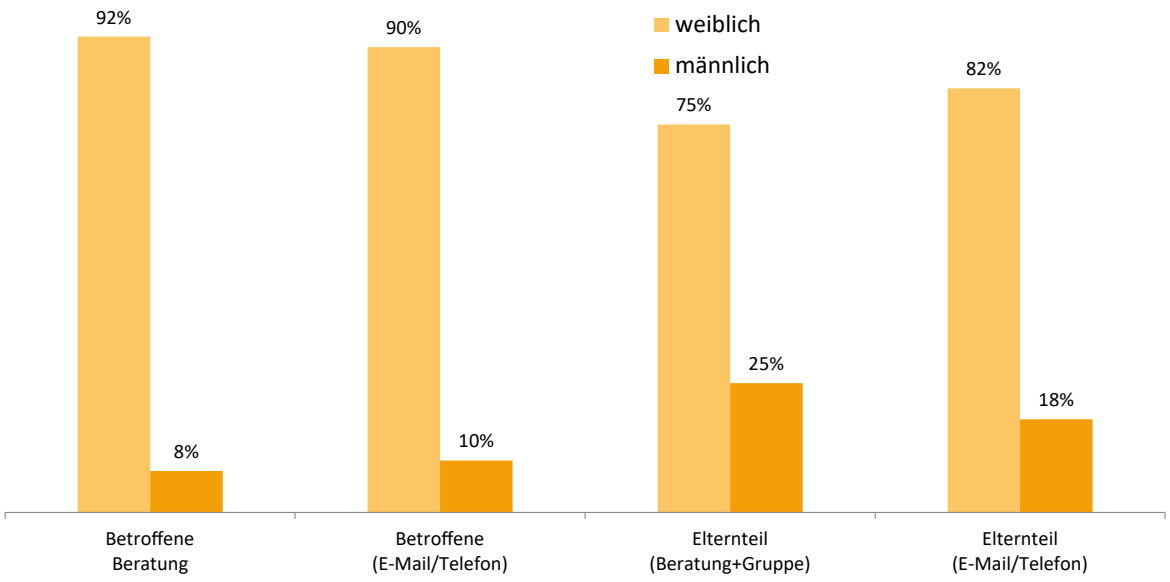
Die **Elterngruppe** war sehr nachgefragt und konnte unter Einhaltung der jeweils gebotenen Hygienemaßnahmen in drei Zyklen und einigen Nachtreffen angeboten werden. Als weiteres und neues Gruppenangebot für Angehörige fanden zwei Tagesworkshops **„Surf & Scout“** statt.

Die **Nutzung als Fachstelle** von Fachkolleg*innen, Multiplikator*innen, Schüler*innen, Studierenden sowie den Medien nahm im Bereich der E-Mail- und Telefonberatung auf zusammengenommen 21% gegenüber 12% in 2020 zu. Einen großen Beratungsbedarf zeigten Multiplikator*innen (Lehrkräfte, Schulsozialarbeit etc.)



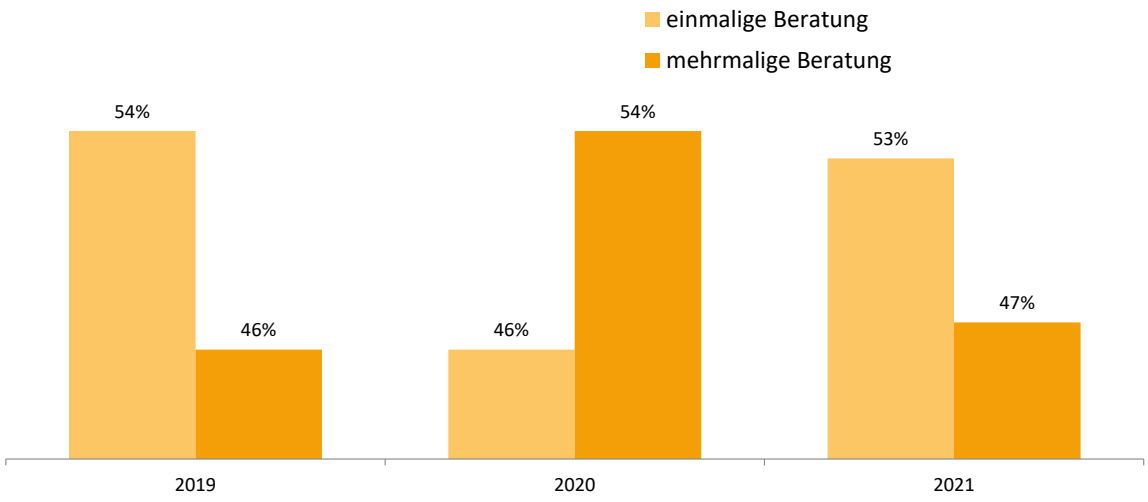
mit einem Anstieg von 6% auf 13%. Die Auswirkungen der Pandemie spiegeln wider, dass die Angebote der Beratungsstellen in 2021 vorrangig von direkt Betroffenen und Mitbetroffenen genutzt wurden, aber auch Multiplikator*innen vermehrt Unterstützung suchten.

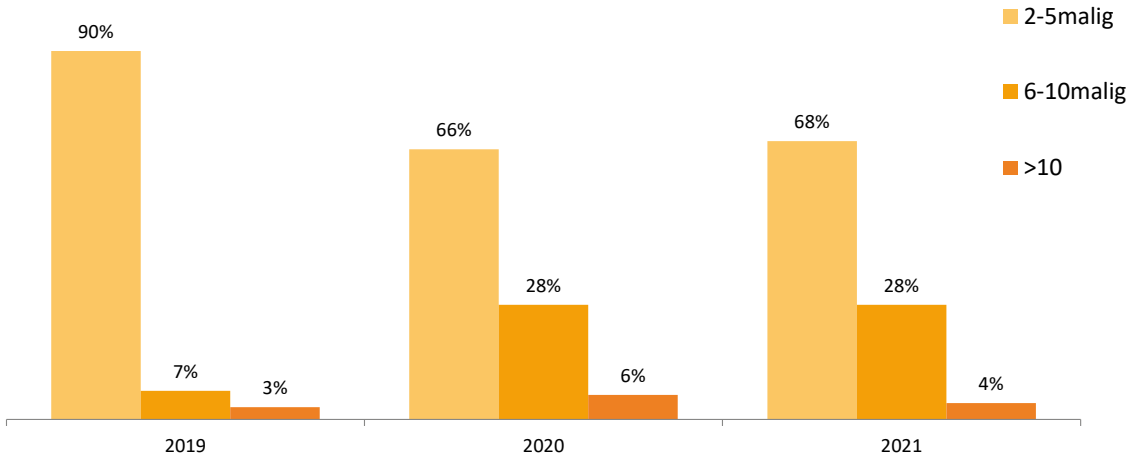
Bei der Inanspruchnahme von weiblichen* gegenüber männlichen* Nutzer*innen nahm die Zahl der der Beratung mit männlichen* Betroffenen von 8% auf 4% ab, was aber in dem Anstieg der weiblichen* Betroffenen in 2021 begründet ist (die Corona-Pandemie scheint die Essstörungen bei weiblichen* Betroffenen stärker „befeuert" zu haben, als bei männlichen* Betroffenen). Das Geschlechter-Verhältnis blieb bei den E-Mail- und Telefonanfragen gegenüber dem Vorjahr nahezu konstant. Die Nutzung durch männliche* Angehörige stieg von 25% (2020) auf 36% und entsprach bei den Telefon- und E-Mail-Anfragen dem Vorjahr.



Kontakthäufigkeit

Die Kontakthäufigkeit in 2021 zeigt eine vermehrte einmalige Nutzung gegenüber mehrmaliger Beratungsgespräche und einer Annäherung an die Verteilung der Jahre vor 2020. Die Verteilung in der mehrmaligen Inanspruchnahme von Gesprächen bildet den weiterhin großen Beratungsbedarf ab – aufgrund langer Wartezeiten auf einen längerfristigen ambulanten oder stationären Behandlungsplatz leistet ABAS hier einen wesentlichen Beitrag zur Überbrückungsberatung.



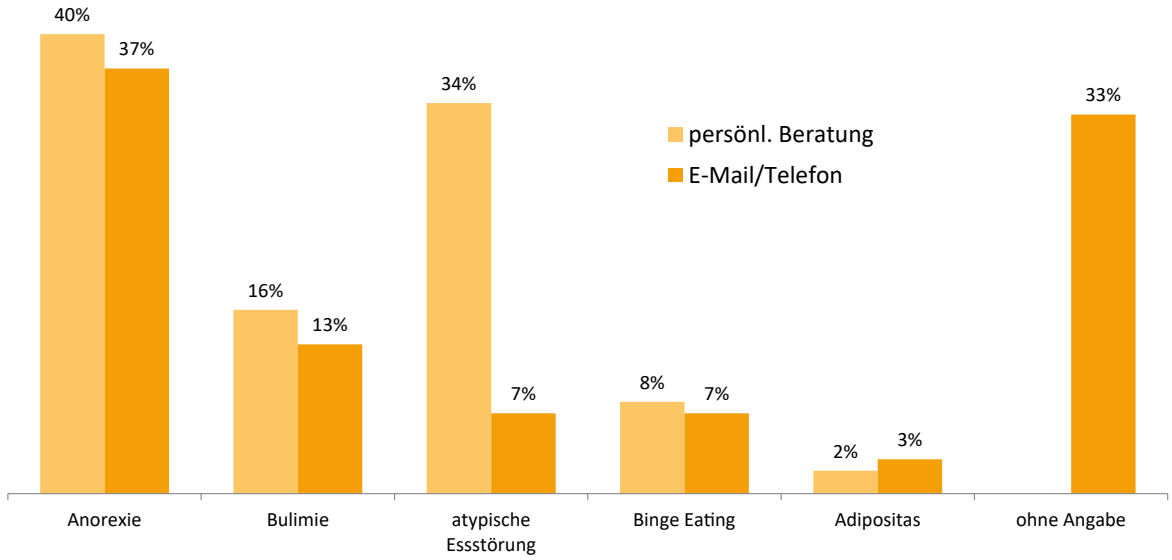


Verteilung der verschiedenen Essstörungen

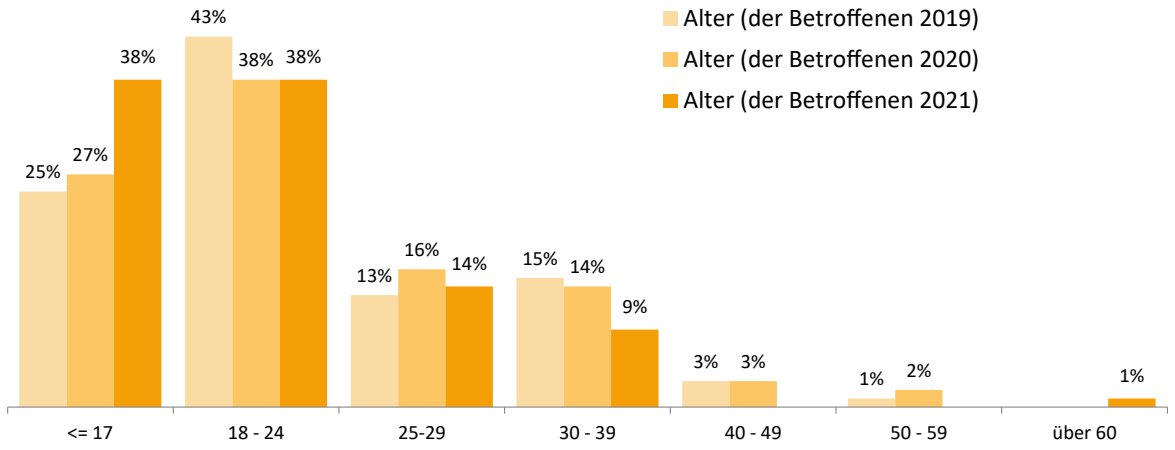
Seit vielen Jahren beziehen sich Anfragen an ABAS vorrangig auf die Anorexie (Magersucht), allerdings gab es einen deutlichen Anstieg gegenüber 2020 – von 35% auf 40% in der persönlichen Beratung bzw. 35% auf 37% bei den Telefon- und E-Mail-Anfragen. Die Anorexie ist als Erscheinungsbild der Essstörungen 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.

Die Anfragen zur Bulimie (Ess-Brech-Sucht) entsprachen in der persönlichen Beratung annähernd dem Vorjahr, halbierten sich aber in der E-Mail- und Telefonberatung von 26% auf 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 oft unter den Anfragen „ohne Angabe“, die mit 33% dem Vorjahr entsprachen. Diese Rubrik beinhaltet ebenso die sogenannten „atypischen Essstörungen“, die in ihrem Erscheinungsbild nicht alle Diagnosekriterien einer klar definierten Essstörung erfüllen und eine Einordnung erschweren. Diese lagen anteilsmäßig bei den persönlichen Beratungen bei 34%, auch in der E-Mail- und Telefonberatung stieg der Anteil von 3% in 2020 auf 7% in 2021 an.

Die Binge-Eating-Störung (häufig mit Übergewicht einhergehend) sank in der Inanspruchnahme gegenüber dem Vorjahr von 14% auf 8%. Die Anzahl der von einer Adipositas Betroffenen stieg in der persönlichen Beratung von 1% auf 2% und entsprach bei den Telefon- und E-Mail-Kontakten mit 3% annähernd den 4% des Vorjahres. Unter dem Blickwinkel der klassifizierten Essstörungen muss bei Übergewicht die Adipositas infolge einer Binge-Eating-Störung von der Adipositas durch eine Fehlernährung ohne psychische Hintergründe unterschieden werden – letztere zählt nicht zu den Essstörungen als psychosomatische Erkrankung. In der Statistik werden alle „Adipositas-Anfragen“ gemeinsam aufgeführt. 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.



Altersstruktur



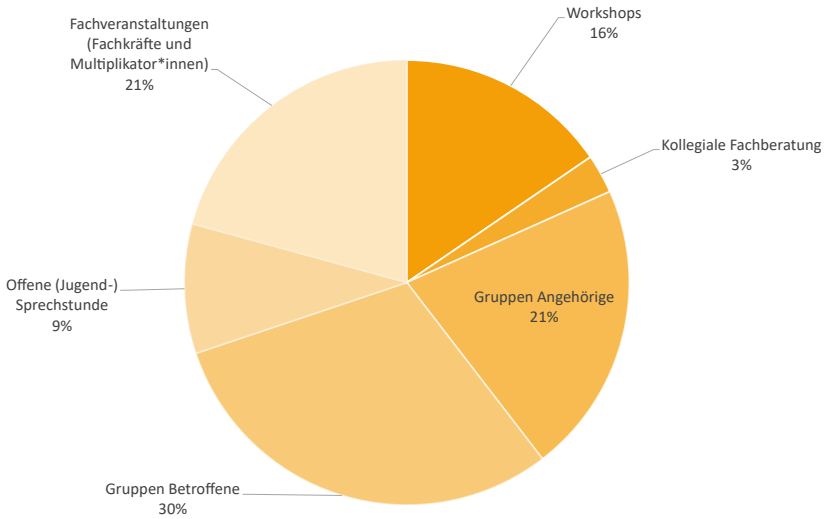
Die Altersstruktur der Inanspruchnahme von ABAS durch Betroffene **in der persönlichen Beratung** zeigt einen deutlichen Anstieg in der Altersgruppe der unter 18jährigen und spiegelt ganz deutlich die **große psychische Belastung der Jugendlichen durch Corona** wider. Gleichauf liegt die Gruppe der Betroffenen von 18 bis 24 Jahren. Die Anzahl der 25- bis 29-Jährigen entsprach in etwa dem Vorjahr, in der Spanne von 30–39 Jahren sank die Inanspruchnahme von ABAS von 14% (2020) auf 9%.

Prävention von Essstörungen

Im zweiten Jahr der Pandemie konnten im Rahmen der Prävention von Essstörungen gegenüber 2021 wieder mehr Gruppenveranstaltungen stattfinden. Aufgrund der starken Nachfrage im Beratungsbereich wurden Stellenkapazitäten aus dem Präventionsbereich vorübergehend umgewidmet – auch hier forderte Corona unsere interne Flexibilität, und so konnten Wartezeiten im Einzelsetting verkürzt werden.

Insgesamt fanden die Angebote im **Präventionsbereich mit 776 Kontakten** statt. Die **Fachveranstaltungen** wurden von Multiplikator*innen und Fachkräften besucht und fanden im Rahmen von pädagogischen Tagen oder auch der betrieblichen Suchtprävention statt. Unsere Inhouse-Fortbildung für pädagogische Fachkräfte wurde mit 12 Teilnehmenden Corona-bedingt online durchgeführt. Die unterschiedlichen **Workshop**-Formate für junge Erwachsene (Auszubildende, Studierende, Berufsfachschüler*innen und auch FSJ-Gruppen) wurden sowohl in Präsenz als auch online genutzt. Die **Offenen (Jugend)-Sprechstunden Essstörungen** fanden gegenüber dem Vorjahr wieder mehr vor Ort statt, alternativ konnten sie im Lockdown telefonisch genutzt werden. Über die verschiedenen Gruppenangebote sowohl für Betroffene als auch für Angehörige erfahren Sie mehr in unserem Fachartikel ab S. 30.

Die Präventionsbereiche von ABAS teilten sich in 2021 wie folgt auf:

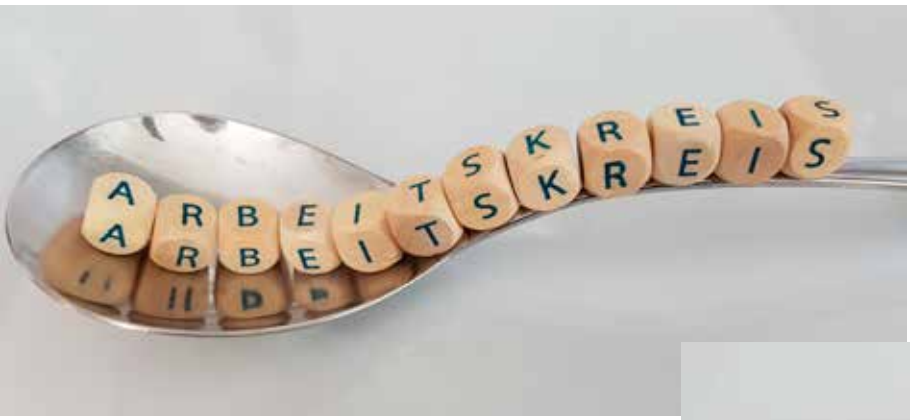


Kooperationen

Arbeitskreis Essstörungen

Die Arbeit des Arbeitskreises war in 2021 auch durch die Corona-Pandemie beeinträchtigt und die Treffen der Mitglieder fanden durchweg im Online-Format statt. Von den beiden geplanten zertifizierten Fortbildungsveranstaltungen „FORUM Essstörungen“ konnte eine als digitale Veranstaltung zum Thema „Essstörungen – Erscheinungsformen und Komorbiditäten“ stattfinden, und es nahmen 33 interessierte Fachkräfte teil. Bei einer Online-Veranstaltung des Stuttgarter Qualitätszirkels Jugendmedizin wurde die Arbeit des Arbeitskreises 68 teilnehmenden Kinder- und Jugendärzt*innen vorgestellt. Zu Jahresbeginn konnte eine aktualisierte Homepage im Web eingestellt werden, auf der auch die Arbeit des Arbeitskreises veranschaulicht wird – schauen Sie gerne vorbei unter

www.essstoerungen-stuttgart.de



Die **Kooperation von ABAS mit dem Klinikum Stuttgart** wurde auch im Jahr 2021 erfolgreich weitergeführt – beteiligt ist neben der Klinik für Suchtkrankheiten und Abhängiges Verhalten auch die Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Einmal wöchentlich wird in der ambulanten Suchtberatungsstelle in der Türlenstraße eine **„Sprechstunde Essstörungen“** angeboten. Eine ABAS-Mitarbeiterin berät dort sowohl Betroffene als auch Angehörige. Die Dokumentation dieser Kontakte erfolgt über die Erfassung der Suchtberatungsstelle.

Im Rahmen dieser Kooperation findet einmal monatlich ein Gruppenangebot in der tagesklinischen Entgiftungsstation **TANDEM** statt. Im Jahr 2021 nahmen an diesem Angebot 151 Personen teil.

.

DER MEDIENSPIEGEL 2021

MÄDCHENGESUNDHEITSLADEN | JUNGEN IM BLICK | ABAS

GESUNDHEITSLADEN E.V.

NACHZULESEN, ZU SEHEN UND ZU HÖREN

STUTTGARTER ZEITUNG

Coronavirus Krankheit und Lockdown: die Folgen für Körper und Geist

Die Krise im Schlafanzug

26.02.2021

Zocken mangels Alternativen

11.03.2021

20.04.2021

Diabulimie – unbekannt und gefährlich

Um abzunehmen, wählen manche Diabetiker eine riskante Methode. Von Caroline Holowiecki

01.10.2021

Anlaufstelle beklagt Not der Mädchen

Der Mädchengesundheitsladen feiert sein 30-jähriges Bestehen – und verbindet dies mit warnenden Worten.

Von Viola Volland

SWR AKTUELL

Nach Schulstart in BW: Schüler kämpfen weiter mit Folgen des Lockdowns

20.09.2021

Magazin 01.2021

Freies Radio Stuttgart
„ABAS stellt sich vor“ (02.2021)

SWR Wissen: „Magersucht – Therapien gegen die Essstörung“ (09.2021)

LAG NRW: „Jungen* im Blick – wir über uns“ (12.2021)

zdfheute

Belastung Jugendlicher in der Corona-Zeit

Personelle Struktur

Das Team von links nach rechts:

Nadine Preisach-Podchull: Erziehungswissenschaftlerin (B.A.), Systemische Therapeutin, Mitarbeiterin im MÄDCHEN*gesundheitsladen

Kristin Komischke: Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Therapeutin (DGSF), Entspannungstherapeutin, Mitarbeiterin im MÄDCHEN*gesundheitsladen

Marianne Sieler: Dipl.-Sozialpädagogin, Dipl.-Oec.troph., Systemische Therapeutin, Mitarbeiterin bei ABAS

Dagmar Preiß: Sozialwissenschaftlerin (M.A.), Systemische Therapeutin und Coach (SG), Geschäftsführerin des GesundheitsLaden e.V.

Jonas Mahlert: Sozialpädagoge (B.A.), International Business Administration (B.A.), Mitarbeiter bei JUNGEN* IM BLICK

Isabel Mentor: Erziehungswissenschaftlerin (M.A.), Systemische Therapeutin (DGSF), Mitarbeiterin im MÄDCHEN*gesundheitsladen

Lorena Sabatini: Sozialpädagogin (B.A.), Systemische Beraterin i.A., Mitarbeiterin bei ABAS

Tom Hauber: Sozialpädagoge (B.A.), International Education Manager (M.A.), Mitarbeiter bei JUNGEN* IM BLICK

Nils Ullrich: Dipl.- Sozialarbeiter, Systemischer Therapeut i.A., Mitarbeiter bei JUNGEN* IM BLICK

Leider nicht im Bild:

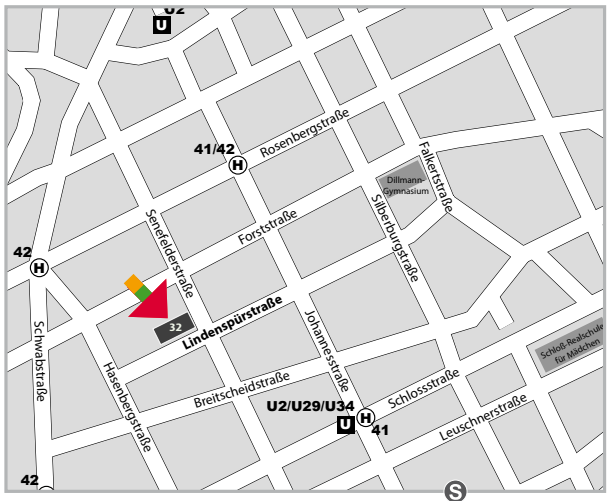
Julia Hirschmüller: Dipl.-Sozialpädagogin, Psychodrama-Leiterin, Entspannungstherapeutin, Mitarbeiterin im MÄDCHEN*gesundheitsladen und bei ABAS (Elterngruppe/Surf&Scout), Stellvertretende Geschäftsführerin des GesundheitsLaden e.V.

Silvia Geis: Sozialwirtin (M.A.), Verwaltung im GesundheitsLaden e.V. (bis Herbst 2021)

Vorstand des GesundheitsLadens e.V.:

Anja Wilser, 1. Vorsitzende

Prof. Dr. Heinz Bartjes, 2. Vorsitzender



Unsere Räume
sind rollstuhlgerecht

U-Bahn U2/U29/U34:
Haltestelle Schloß-/Johannesstraße
Buslinie 41/42:
Rosenberg-/Johannesstraße

S-Bahn:
Haltestelle
Feuersee

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

MÄDCHEN* gesundheitsladen

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

JUNGEN* IM BLICK

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

ABAS Anlaufstelle bei Essstörungen

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

Mitglied im DER PARITÄTISCHE BADEN-WÜRTTEMBERG

gefördert von STUTTGART