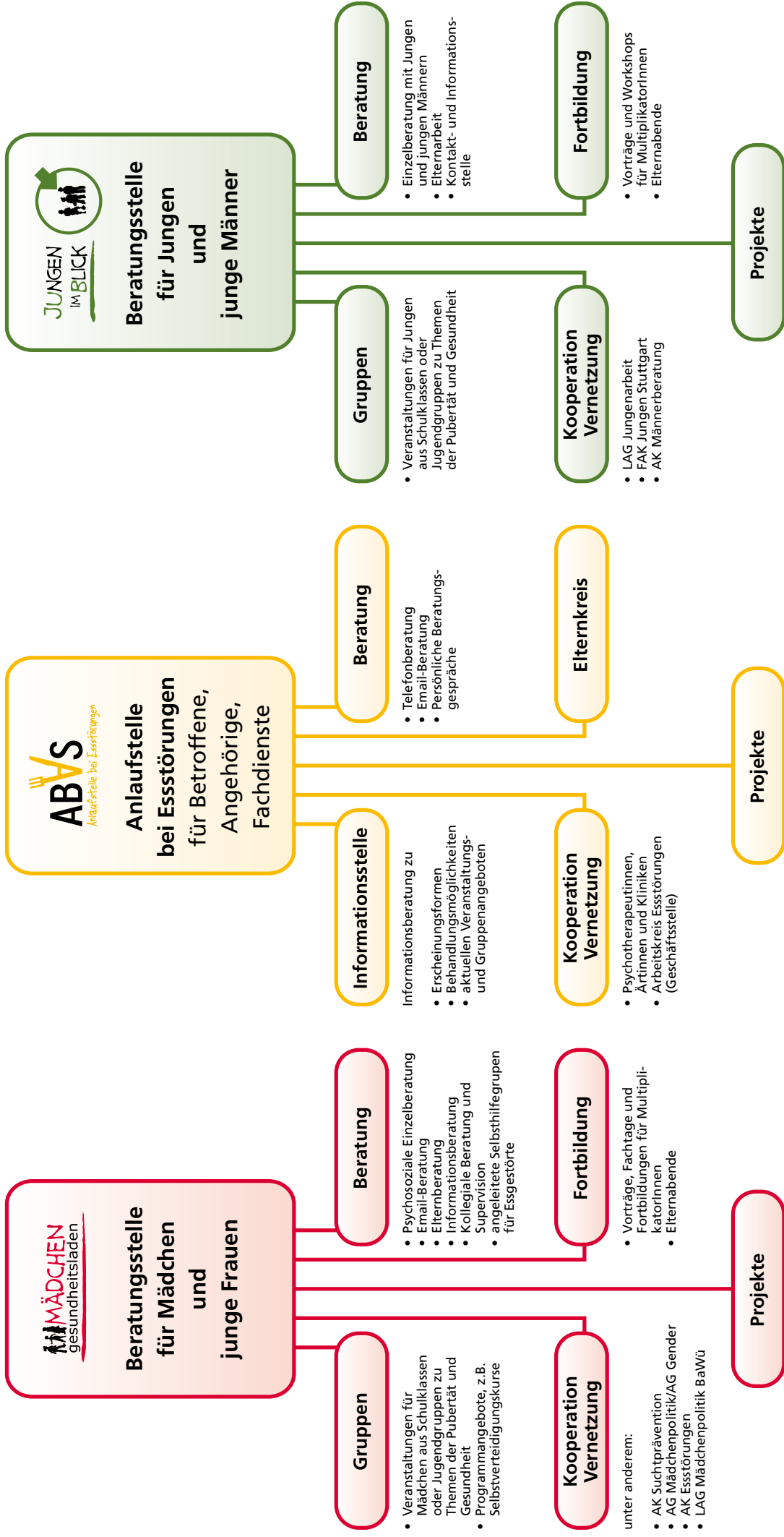




# Jahresbericht 2014



# GesundheitsLaden e.V.



<b>Inhalt</b>	<b>3</b>
<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
<b>Danke</b>	<b>6</b>
<b>JUNGEN IM BLICK</b>	<b>8</b>
Einblicke in das Jahr 2014	8
Discovery Trail	9
Beratung in Bewegung	12
Das Jahr 2014 in Zahlen und Fakten	14
<b>MÄDCHENgesundheitsladen</b>	<b>16</b>
Einblicke in das Jahr 2014	16
„Pep up your life – entdeck‘ was in dir steckt“	17
Beratung im MÄDCHENgesundheitsladen	19
Das Jahr 2014 in Zahlen und Fakten	21
<b>Jugendphase bedeutet für mich ...</b>	<b>24</b>
Antworten von Mädchen und Jungen	24
<b>ABAS – Anlaufstelle bei Essstörungen</b>	<b>26</b>
Einblicke in das Jahr 2014	26
Das Jahr 2014 in Zahlen und Fakten	28
Angehörigenberatung bei ABAS	32
<b>Personelle Struktur</b>	<b>35</b>

## Impressum

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

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

**Layout/Grafik:**  
 www.zweiimalmehr.de,  
 Stuttgart



**Die Jugend soll ihre eigenen  
Wege gehen, aber ein paar  
Wegweiser können nicht schaden.**

Pearl S. Buck (1892–1973),  
Nobelpreis für Literatur

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

es freut mich sehr, dass Sie sich die Zeit nehmen, den Jahresbericht 2014 des **GesundheitsLaden e.V.** zu lesen oder auch nur darin zu Schmökern.

Hinter uns liegt ein Jahr, das von unterschiedlichen Veränderungen geprägt war. So konnten erfreulicherweise die Personalkapazitäten des MÄDCHENgesundheitsladens und von JUNGEN IM BLICK durch den Beschluss des Gemeinderats der Stadt Stuttgart deutlich ausgeweitet werden. Dadurch war es uns möglich, den Anfragen in den Bereichen Prävention und Beratung im Großen und Ganzen zeitnah nachzukommen – ein deutlicher Gewinn für die Mädchen und Jungen, die nun spürbar schneller eine Beratung in den beiden Einrichtungen beginnen können.

Eine inhaltliche Verschiebung unserer Arbeit hat im Bereich **Prävention** stattgefunden und dies betrifft alle Einrichtungen. Im MÄDCHENgesundheitsladen und bei JUNGEN IM BLICK wünschen sich unsere Kooperationspartner\_innen zunehmend langfristige und umfassendere Präventionsmaßnahmen. Konkret bedeutet dies, dass verstärkt langfristige Settings nachgefragt werden, die in ihrer Wirkung deutlich nachhaltiger und somit auch erfolgversprechender angelegt sind. Dieser Ansatz wird auch von der Präventionsforschung favorisiert und ist unserer Erfahrung nach überaus sinnvoll, da die Ressourcen und die Resilienz der Teilnehmer\_innen intensiver gefördert werden und sich somit deren (mögliche) Lebensrisiken längerfristig mindern.

Bei ABAS ist diese Entwicklung in einem anderen Bereich der Prävention zu spüren. Hier beobachten wir im Bereich „Unterstützung von Angehörigen“ einen ansteigenden Bedarf nach Gruppenangeboten. Nach der S3 Richtlinie für die Diagnostik und Behandlung von Essstörungen ist die Integration von Angehörigen ein wesentlicher Pfeiler der Behandlung, u.a. deshalb, weil ein Großteil der Betroffenen noch sehr jung ist und in enger Anbindung zu Elternhaus und Familie lebt. So ist durch eine Essstörung häufig das gesamte Familiensystem mitbetroffen und ein angeleiteter Austausch mit anderen betroffenen Familien wird als unterstützend, hilfreich und entlastend erlebt.

Inhaltlicher Schwerpunkt dieses Jahresberichts ist in allen drei Einrichtungen das Thema **Beratung**. Wir möchten Ihnen einen Einblick in unterschiedliche Facetten dieses Teils unserer Arbeit vermitteln, ohne den Anspruch zu erheben, das Thema hinreichend darzustellen.



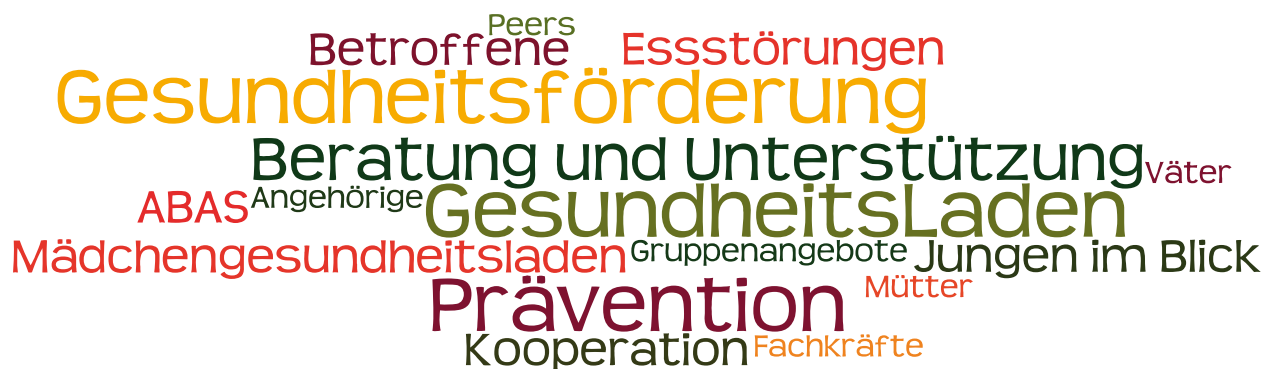
Bei **ABAS** nimmt auch im Einzelsetting die Angehörigenberatung einen relativ großen Stellenwert in der Praxis ein: Mütter und Väter, Partner und Partnerinnen von Menschen mit Essstörungen erleben den Alltag mit den Betroffenen als extrem belastend. Exemplarisch wird in dem Beitrag von ABAS aufgezeigt, wie sich ein solcher Beratungsprozess gestalten kann. Der **MÄDCHENgesundheitsladen** schildert, wie das Beratungsangebot der Einrichtung von den Mädchen wahrgenommen und genutzt wird, mit welchen Problemlagen sie die Beratungsstelle aufsuchen und was sie sich von einer Beratung erwarten. **JUNGEN IM BLICK** schließlich legt den Fokus auf das Thema „Beratung in Bewegung“. Jungen fällt es meist deutlich schwerer, über ihre Probleme bzw. ihre Gefühle zu sprechen als dies bei Mädchen der Fall ist. Somit stellt der Gang in eine Beratungsstelle eine enorm große Hürde dar und es gelingt meist recht gut, über Bewegungsangebote in Kontakt und ins Gespräch zu kommen.

Die Mädchen und Jungen und die Besucher\_innen von ABAS, die unsere Beratungsstellen aufsuchen, haben meist ein gutes Gespür dafür, was sie brauchen, um sich gut entwickeln zu können und ihre Situation zu verbessern. Wir verstehen uns im Beratungsprozess als Begleiter\_innen und Unterstützer\_innen, die Wege aufzeigen, auf Wegweiser hindeuten und Mut machen, den eigenen Weg zu finden. Hinweise, welche Themen Mädchen und Jungen in der Jugendphase bewegen und welche Wegweiser sie sich wünschen, können Sie in unserer Auswahl an **Aussagen zur Jugendphase** auf den Seiten 24/25 nachlesen.

Wir freuen uns sehr, dass die Angebote des GesundheitsLadens in der Stadt so gut angenommen werden. Wir danken an dieser Stelle all denjenigen, die diese Angebote durch ihre Unterstützung erst möglich machen, unseren lang- und kurzfristigen Kooperationspartner\_innen und zuletzt natürlich allen Mädchen und Jungen und den Besucher\_innen von ABAS, die uns ihr Vertrauen schenken und sich in schwierigen und herausfordernden Lebenslagen an uns wenden.

Ihnen – liebe Leserin und lieber Leser – danken wir für Ihr Interesse an diesem Jahresbericht und wünschen Ihnen eine anregende Lektüre!

**Dagmar Preiß, Geschäftsführung**





# Wir danken

Dziękuję Dankie  
 Efcharisto Tesekkurler  
 Dhan ya vaad Grazie Hvala  
 Merci  
 Obrigado Thank you Tak  
 Gracias Kiitos  
 Mahalo

Die Finanzierung der Einrichtungen des GesundheitsLaden e.V. erfolgt zum einen durch Zuschüsse der Stadt Stuttgart und das Land Baden-Württemberg. Ein nicht geringer Anteil wurde 2014 darüber hinaus vom Verein selbst aufgebracht. Ohne das Engagement von zahlreichen Einzelpersonen, Organisationen und Stiftungen wäre es nicht möglich gewesen, ein so umfangreiches Angebot vorzuhalten.

## Wir danken

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

## Ferner:

- der Aktion Weihnachten e.V.
- der Aktion Weihnachtsmann & Co e.V.
- der Daimler AG
- dem Deutschen Wetterdienst
- der LBS Baden-Württemberg
- dem Fraunhofer-Institut für Produktionstechnik und Automatisierung (IPA)
- der Robert Bosch GmbH
- dem Projektmittelfonds „Zukunft der Jugend“
- dem Soroptimistischen Hilfsverein
- der Speisemeisterei Schloss Hohenheim
- [www.zweiimalmehr.de](http://www.zweiimalmehr.de)

Beispielhaft möchten wir zwei letztjährige Spendenaktionen vorstellen:

## Spende vom Deutschen Wetterdienst

Am 13. Juli 2014 lud der **Deutsche Wetterdienst** auf dem Schnarrenberg mit einem Tag der offenen Tür bzw. der offenen Wetterstation alle Interessierten zu einem Sommerfest ein.

Neben zahlreichen Vorträgen zu Themen wie Wetter/Unwetter und Klimawandel, Führungen durch die Wetterstation und Einblicke in die praktische Arbeit des DWD, konnten sich die Gäste auch über die Arbeit des GesundheitsLadens ausführlich informieren. Der Gewinn dieser Veranstaltung kam dem GesundheitsLaden e.V. zu Gute, wofür wir uns ganz herzlich bedanken.





## Spende der Speisemeisterei Schloss Hohenheim

ABAS erhielt im Frühsommer 2014 eine großzügige Spende der **Speisemeisterei in Stuttgart Hohenheim**. Zur Scheckübergabe kamen die Geschäftsführer Gerd Schmid als Projektmanager, Markus Eberhardinger und Frank Oehler, als Fernseh- und Sterneköche vielen bekannt, in den GesundheitsLaden. Im Rahmen einer Präventionsveranstaltung mit Schülerinnen konnten die Jugendlichen im Anschluss mit den Gourmets ins Gespräch kommen – als besonderer Höhepunkt wurde die gesamte Schulklassen mit den beiden Klassenlehrerinnen und den ABAS-Mitarbeiterinnen zusätzlich zu einem vorzüglichen Essen in die Speisemeisterei eingeladen.



Wir fragten Herrn Schmid nach der Motivation, ABAS zu unterstützen:

*Die Kochkunst der Speisemeisterei steht für hohe Qualität, Kreativität, Freude und Genuss am Essen – woraus entstand der Gedanke, sich für das Thema Essstörungen zu engagieren?*

Wir wollten etwas zu dem Thema Ernährung machen. Da ich auch im Bereich Coaching unterwegs bin, treffe ich immer wieder auf vielerlei Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und dem eigenen Ernährungsverhalten. Da gibt es sehr viele unterschiedliche Ausprägungen, und meist sind diejenigen, die es betrifft, sehr einsam. Wenn man in seinem Umfeld von seinen eigenen Körperproblemen erzählt, kommt dies meist nicht so gut an. Schuld ist unserer Meinung nach schon vielfach die Jugendzeit, in der es viel zu häufig um eine Fehlerfokussierung geht, anstatt den Blick darauf zu richten, was schon gut gelingt. Dies speichert sich unserer Ansicht nach auch im Körper, und Essstörungen können daher schon viele Grundlagen haben, die sich über Jahre entwickeln und anreichern.

*Gibt es eine Philosophie, die Sie bei der Auswahl und Zubereitung der Speisen begleitet?*

Wir achten sehr auf eine regionale und saisonale Auswahl der Zutaten und Speisen. Neben der schonenden Zubereitung ist uns natürlich auch die Nachhaltigkeit des Geschmacks und damit des Genusses ein großes Anliegen. Und natürlich isst auch immer das Auge mit – es werden bei uns viele Sinne angesprochen, und letztlich geht diese Sinnlichkeit des Essens bei vielen Menschen im Alltag viel zu oft verloren.

*Was kann aus Ihrer Sicht zum Erhalt der Freude am Essen beitragen?*

Auf den eigenen Körper und die innere Stimme zu hören und wahrzunehmen, ob es beim Essen gerade um Hunger, um Genuss oder um Frust geht. Wenn wir Essen als Kompensationshandlung einsetzen, dann darf auch klar sein, dass der Körper sich unweigerlich verändert und ggf. eine Essstörung entwickeln kann. Ebenso natürlich beim Nicht-Essen. Beides erzeugt im Körper entweder einen Mangel oder einen Überfluss, und mit beidem kann ein Körper auf Dauer nicht gut umgehen.

Aus unserer Sicht sind gemeinsames Kochen und Familienmahlzeiten wichtige Grundlagen für die Entwicklung von Freude am Essen. Ein Sonntagsbraten, oder einfach ein Familienritual der Gemeinsamkeit und der Achtsamkeit würde schon viel erreichen.

*Wir bedanken uns ganz herzlich für Ihr Engagement und Ihre Bereitschaft zu diesem Kurzinterview*





## Einblicke in das Jahr 2014



Das vergangene siebte Jahr von JUNGEN IM BLICK stand ganz im Zeichen von Veränderung und Wandel!

Dank des Beschlusses des Gemeinderats der Stadt Stuttgart konnte die Einrichtung ihre Stellenanteile von einer Personalstelle auf eine zweite erweitern. Das Jahr war jedoch nicht nur mit einer Stellenerweiterung, sondern auch mit einer Personalveränderung verbunden. So hat Thomas Knichal, der JUNGEN IM BLICK von Beginn an mit aufgebaut hat, die Einrichtung zur Jahresmitte verlassen, um sich ganz seiner Arbeit als Psychotherapeut zu widmen. An dieser Stelle nochmals ganz herzlichen Dank für sein Engagement. Mit Nils Ullrich und Thomas Nestler konnten zwei neue kompetente Männer für das Team gewonnen werden, so dass JUNGEN IM BLICK mit Kevin Koldewey ein Dreier-Team bildet.

Mit frischer Energie wurden parallel zur Einarbeitung der beiden Kollegen viele altbewährte Workshops und Aufgaben bewältigt sowie auch neue, spannende und herausfordernde Projektideen entwickelt.

Im vergangenen Jahr hatten wir **1.271 Kontakte** zu Jungen, Eltern und Fachkräften. Sowohl im Bereich der durchgeführten Projekte und Veranstaltungen als auch in den Beratungen stieg die Anzahl der Kontakte um ca. 25% Prozent. Das Thema „Pubertät“ mit Fragestellungen zur körperlichen Entwicklung, Sexuaufklärung und Verhütung stand wieder an erster Stelle, gefolgt von dem Themenbereichen Umgang mit Medien und Suchtprävention.

Bei den Beratungen kam es Dank der personellen Aufstockung zu einem Anstieg von 43%. Dies spricht zum einen für eine gute Etablierung der Beratungsstelle, zeigt aber auch einen hohen Beratungsbedarf bei den Jungen und zum Teil ebenso bei deren Familien. Thematisch stieg insbesondere die Beratungsarbeit zum Thema Gewalt und Übergriffe und den teilweise damit verbundenen Schulproblemen.

Auch im Bereich der Multiplikator\_innen-Arbeit kam es zu einer Steigerung. Der Schwerpunkt lag auf der Vorstellung unserer Jungenarbeit und der Vermittlung einer jungenbewussten Sichtweise. Sexualpädagogische und suchtpreventive Einblicke rundeten unsere Angebote in diesem Bereich ab.

Das Thema **Selbstbehauptung** nahm auch 2014 wieder einen großen Raum ein. Gemeinsam mit den Kolleginnen des MÄDCHENgesundheitsladens führten wir in mehreren Kindertageseinrichtungen Workshops mit unterschiedlichen Schwerpunkten durch. Mit dem Projekt „**Superhelden Club**“ konnten wir in Stuttgart-Freiburg in zwei Durchläufen mit Jungen verschiedener Altersstufen des lokalen Schülerhauses mit viel Spaß, Spiel und Bewegung zu den Themen Selbstwert, Grenzen und Gefühlen arbeiten.

Der im Vorjahr beantragte und von der Stadt Stuttgart und der Daimler AG geförderte „**Discovery Trail**“ konnte in Kooperation mit der Heilbrunnenschule durchgeführt werden. In einer Woche haben wir mit insgesamt 12 Jungen der Förderschule eine medienfreie und sehr bewegte Entdeckungstour über die Schwäbische Alb gemeistert, von der im Folgenden noch zu lesen sein wird.

Mit dem Ziel, die Anliegen von Jungen auf breiter institutioneller und politischer Ebene zu vertreten, hat sich JUNGEN IM BLICK im Jahr 2014 in vielfältiger Weise in der Stadt, in der Region und auf Länderebene vernetzt. Wichtige Foren waren für uns der Facharbeitskreis Jungen der Stadt Stuttgart, die Arbeitsgemeinschaft Männerberatung der Landesarbeitsgemeinschaft Jungenarbeit Baden-Württemberg sowie die Handlungsfeldkonferenz West.

Ein herzlicher Dank geht auch an unseren Beirat, der sich aus engagierten Männern verschiedenster sozialer Arbeitsfelder zusammensetzt und die Arbeit von JUNGEN IM BLICK im Jahr 2014 wieder mit Fachverstand und persönlichem Engagement unterstützt hat.



## Discovery Trail

Der Discovery Trail ist ein mehrtägiges Projekt zur Gesundheitsförderung und Lebenskompetenzförderung für Jungen. Er bietet vor allem bildungsbenachteiligten Jungen die Chance, wichtige Selbstwirksamkeitserfahrungen zu sammeln, ihre Ressourcen zu fördern und praktische Handlungsstrategien für die Bewältigung ihres Alltags zu erwerben. Konkret stehen folgende Ziele im Fokus:

- **Gesunder Lebensstil (Bewegungsförderung / gesunde Ernährung / Stressbewältigung)**
- **Eigene Zubereitung des gesunden Essens**
- **Auseinandersetzung mit körperlicher Leistungsfähigkeit**
- **Bogenschießen / Lagerbau / Klettern etc.**
- **Stärkung der Selbstwirksamkeitserwartung durch positive Erfahrungen**
- **Naturerfahrungen**
- **Verzicht auf mobile Kommunikationsmittel**
- **Verzicht auf aufputschende und stark zuckerhaltige Getränke**

Im Mai 2014 konnten wir mit 12 Jungen im Alter von 13 bis 17 Jahren an fünf Tagen die Schwäbische Alb entdecken und das Projekt umsetzen.

### MITTWOCH, 21.05.2014 – DER ERSTE TAG

- Treffen bei JUNGEN IM BLICK
- Gemeinsame Zugfahrt nach Neuffen
- Wanderung mit Gepäck incl. Alaufstieg zum Rastplatz 1 (bei Hülben)
- Gemeinsame Erarbeitung der Regeln
- Präsentation: „Was kann ich?“
- Feuer machen, Kochen und Abendessen
- Teamaufgabe I: „Der Geysir“
- Wanderung zu einem Aussichtspunkt am Albrauf mit Fernblick, dort Tagesauswertung
- Naturpädagogische Sensibilisierungsübung im Dunkeln: „Mimikry“
- Gespräch am Lagerfeuer

In weiser Voraussicht hatten wir die Jungen bereits um 8:00 Uhr zu uns in die Einrichtung bestellt, um das Gepäck auf Vollständigkeit zu überprüfen und fehlendes Material auszugeben. Trotz informierenden Zuredens und reichhaltiger Auswahl an leihbaren Rucksäcken konnte sich einer der Jungen nicht dazu entscheiden, auf seinen sperrigen 70 Liter Rollkoffer zu verzichten, was uns in Anbetracht des kommenden Alaufstiegs schon leichte Sorgen bereitete. Mit U-Bahn und Zug machten wir uns über Nürtingen auf nach Neuffen. Dort angekommen erhielt die Gruppe ihre erste Aufgabe: Drei Jungen sollten unabhängig voneinander, anhand von kopierten Karten mit Ziel- und Wegpunkten die Route zum ersten Rastplatz planen, sich auf eine Route einigen und der Gruppe den Weg weisen. Das erste Tagesziel war eine Lichtung bei Hülben auf

der Schwäbischen Alb. Zunächst galt es jedoch, den Alaufstieg zu bewältigen. Bereits hier zeigte sich in der Gruppe Zusammenhalt und die Bereitschaft zur gegenseitigen Unterstützung: Der unentbehrliche Rollkoffer machte seinem Besitzer sehr bald Schwierigkeiten. Die Jungen entwickelten die Strategie, den Koffer in schwierigen Passagen immer zu zweit zu tragen.

Nichtsdestotrotz äußerten einige Jungen mit dem Blick auf das nicht abzusehende Ende des Weges und die gleichbleibend herausfordernde Steigung zunehmend Unzufriedenheit und Unwillen, weiter zu gehen. Die Anstrengung wurde jedoch durch die herrliche Fernsicht vom ersten Rastplatz auf dem Albrauf mehr als entlohnt. Die Jungen konnten jetzt einen Bezug zu ihrer körperlichen Anstrengung und der nun **sichtbaren Entfernung zum Ausgangspunkt, Höhe und Topografie** herstellen, die sie in wenigen Stunden bewältigt hatten. Eine erste, für die Jungen zunächst unglaubliche Selbstwirksamkeitserfahrung.

Nach weiteren zwei Stunden Wanderung erreichte die Gruppe müde, aber stolz den ersten Rastplatz. Die vorbereitete Umgebung mit Feuerstelle und aufgespanntem Fallschirm über der Lagerfläche weckte neue Energien. Nach einer Pause wurden gemeinsame Regeln vereinbart. Im Anschluss stand eine weitere **Kooperationsaufgabe** auf dem Programm: **Abendessen zubereiten**. Doch dazu musste erst einmal Brennholz gespalten und ein Lagerfeuer entzündet werden. Eine Teilgruppe schnippelte in der Zwischenzeit Gemüse für den über dem Feuer zu kochenden Eintopf.

Nach dem Abendessen bewältigten die Jungen ihre erste gemeinsame Teamaufgabe: „Der Geysir“. Hierbei müssen aus einer abgesteckten Fläche verschiedene Gegenstände „gerettet“ werden, ohne die Fläche zu betreten. Die Jungen konnten diese Aufgabe in der vorgegebenen Ausführungszeit entwickeln und



erfolgreich durchführen. Allerdings wurde den Jungen in der Reflexion der Aufgabe deutlich, dass sie sehr wenig Planungszeit veranschlagt hatten und die Ideenfindung von einigen lauterer Jungen dominiert worden war.

#### DONNERSTAG, 22.05.2014 – DER ZWEITE TAG

- Zubereitung und Einnahme des Frühstücks
- Teamaufgabe II: „Der Schafstall“
- Vertrauensübung I: „Leiterüberquerung“
- Wanderung zu den „Höllnlöchern“
- Erlebnispädagogische Übungen: Bau einer Seilbrücke, Abseil- und Kletteraktion
- Wanderung zu einem Aussichtspunkt
- Vertrauensübung II: „Der Leiterfall“
- Feuer machen, Kochen und Abendessen
- Naturpädagogische Sensibilisierungsübung II: „Solo im Wald“
- Ausklang am Lagerfeuer

Das Überqueren eines 20 Meter tiefen Grabens (Höllloch) mit Hilfe einer **selbst gebauten Seilbrücke** war für alle Jungen machbar. Im Verlauf der Übung wurden erste Irritationen der Gruppendynamik deutlich. Die beiden „Anführer“ trauten sich erst nach einiger Zeit über die Seilbrücke, während andere Jungen deutlich risikofreudiger auftraten. Die Stimmung der beiden anführenden Jungen verschlechterte sich zusehends.

Die nächste Übung stellte die Jungen vor die Herausforderung, sich in den **Graben abzuseilen**. Während auch hier die „kleineren“ Jungen Risikofreude und Mut zeigten, sich nach einem ersten Erfolg bereits zum zweiten Durchgang anstellten, verweigerten sich die beiden „Anführer“.

Einer der beiden, der sich im Rahmen der ersten Teamaufgabe gut als Moderator etablieren konnte, erlitt einen emotionalen Einbruch. Weinend erklärte er, dass er nach Hause wolle und es nicht mehr aushalte, weil er nicht so lange am Stück „cool“ sein könne. Nach Rücksprache vereinbarten wir mit ihm, dass er sich für den Rest des Abends zurückziehen dürfe, um am nächsten Tag gemeinsam zu entscheiden, wie es für ihn weitergehen solle.

#### FREITAG, 23.05.2014 – DER DRITTE TAG

- Zubereitung und Einnahme des Frühstücks
- Teamaufgabe III: „Blindflug im Wald“
- Gestaltungsaufgabe: „Meine Maske/n im Alltag“
- Lagerabbau und Wanderung über den Aussichtspunkt „Jussi“ nach Dettingen/Erms
- Lageraufbau
- Feuer machen, Kochen und Abendessen
- Tagesauswertung und Ausklang am Lagerfeuer





Der anhaltende Regen prägte den Beginn dieses Trail-Tages. Die Gruppe konnte nur schwer motiviert werden, die anstehende lange Wanderung anzugehen. Die vorgezogene Teamaufgabe zeigte den Teilnehmern jedoch, dass nur wenig Regen durch das Dach des dichten Laubwaldes dringt, und auch das Gelingen der Aufgabe motivierte zu neuen Herausforderungen. Der Junge, der sich tags zuvor mit seinen Gefühlen und Schwächen gezeigt hatte und deshalb nach Hause fahren wollte, wurde entgegen seinen Erwartungen von der Gruppe erneut als Moderator bestimmt. Im Anschluss beschloss er, doch bis zum Ende des Trails zu bleiben.

Um den Vorfall aufzugreifen, boten wir den Jungen an, aus einem Pappteller eine individuelle Maske anzufertigen. Diese sollten sie auf der Innenseite unter der Fragestellung beschriften: „Welche Masken brauche ich im Leben und wofür sind sie gut?“.

#### SAMSTAG, 24.05.2014 – DER VIERTE TAG

- Zubereitung und Einnahme des Frühstücks
- Bogenschießen auf der Wiese
- Teamaufgabe IV: „Kuhzaun“
- Exkursion nach Dettingen/Erms mit Einkauf von Grillgut und frischem Brot
- Grillen am Feuer mit selbstgemachten Salaten
- Erzählen von Lagerfeuer Geschichten
- Naturpädagogische Sensibilisierungsübung III: Nachtbad im Fluss Erms

Im Laufe der zu lösenden Teamaufgaben zeigte sich ein deutlicher Fortschritt in der Kooperationsfähigkeit der Jungen. Die Gruppe gestand sich immer mehr Planungszeit zu und ließ sich zunehmend von dem jeweils gewählten Moderator führen, um zum Erfolg zu kommen.

Die Aussicht darauf, in der Nacht in einem Fluss zu baden, weckte erneut die Abenteuerlust der Gruppe. Fast alle Jungen wollten mitkommen und eine weitere Wanderstrecke zum Fluss auf sich nehmen.

#### SONNTAG, 25.05.2014 – DER LETZTE TAG

- Zubereitung und Einnahme des Frühstücks
- Lagerabbau und Packen
- Reflexion der Maskenübung
- Abschlussreflexion
- Wanderung zurück nach Neuffen
- Unterwegs – Teamaufgabe IV: „Das schwebende Ei“
- Rückfahrt nach Stuttgart

Nach 5 Tagen Discovery Trail äußerten alle Jungen in der **Abschlussreflexion**, dass sie den Trail, trotz vieler Strapazen und gemeisterter Herausforderungen, jederzeit wieder mitmachen würden, und dass sie stolz darauf seien, welche großen Strecken sie bewältigen können.

**Auch von pädagogischer Seite bewerten wir das Projekt als positiv und erfolgreich im Hinblick auf die Zielsetzung. Neben den anvisierten Zielen, die alle umgesetzt werden konnten, haben die Jungen ihr Netzwerk an sozialer Unterstützung erweitert, ihr Zugehörigkeitsgefühl gestärkt und ihr Selbstvertrauen ausgebaut. Ihre Kompetenzen und ihr Handlungsrepertoire wurde deutlich ausgeweitet, was sich in der kurzen Zeit besonders deutlich im Umgang mit Konflikten zeigte. Das erlebnisorientierte Lernen in der Natur entspricht den Lernbedürfnissen dieser Zielgruppe in besonderem Maße.**

Wir bedanken uns herzlich für die Förderung durch den Projektmittelfonds „Zukunft der Jugend“ der Stadt Stuttgart sowie der Daimler AG. Durch diese Unterstützung wurde es erst möglich, den Discovery-Trail durchzuführen.





## Beratung in Bewegung



Die Jungen, die zu JUNGEN IM BLICK in die Beratung kommen, werden vorwiegend entweder durch die Schule, Lehrer\_innen, Schulsozialarbeiter\_innen oder Eltern vermittelt. Einige melden sich auch selbst, sie sind über Veranstaltungen oder aber über die Adresse/Homepage der Einrichtung auf die Beratungsstelle aufmerksam geworden.

Bezeichnend ist für die Jungen in der Beratung ein „zu viel“ oder „zu wenig“ an Bewegung. Viele Jungen erspüren durch Bewegung und Aktion ihr Umfeld, andere sind eher zögerlich in der Kontaktaufnahme und zurückgezogen. Durch ihr Tun oder nicht Tun entsteht Kontakt, dieser gelingt nicht immer gleich gut und wird oft kritisch gesehen. Gefühle wie Freude, Ärger, Angst, Trauer oder Wut brauchen ein verständnisvolles Umfeld, Raum und Ausdrucksmöglichkeiten. Viele Jungen wollen sich und etwas bewegen, einige sollen in Bewegung kommen. JUNGEN IM BLICK greift diesen Aspekt im diesjährigen Jahresbericht auf.

Wie kann ein guter Zugang zu den Jungen in der Beratung gelingen? Das gemeinsame Tisch-Kickern kann ein Ankoppeln und der Beginn einer guten Beratungsbeziehung sein. Mit verschiedenen Methoden wie Kochen, Tischtennisspielen oder durch einen Spaziergang kommen wir mit den Jungen ins gemeinsame Handeln. Dies ermöglicht uns, mit den Jungen im Verlauf der Beratung das Bewusstmachen der eigenen Ressourcen und erweitert dadurch ihre Handlungsmöglichkeiten. Je mehr Optionen die Jungen haben, desto größer wird ihr Handlungsspielraum. Die Jungen merken, dass sie an persönlichen Problemen arbeiten und über sie sprechen können und sich dabei als selbst wirksam erleben. Sie lernen, wie Probleme entstehen können und die Sinnhaftigkeit von „als störend erlebten Verhalten“ besser verstehen. Sie erleben in der Beratung einen Raum, in dem sie ernst genommen werden und fachliche Unterstützung bekommen. Der Blick auf eigene Ressourcen erweitert ihren Handlungsspielraum, sie entwickeln neue Ideen, wie sie ihre Probleme selbst lösen können.

Nachfolgend schildern wie zwei Beispiele aus unserer Praxisarbeit.



### Die Bewegung steuern ...

Herr M. meldet sich in der Beratungsstelle, sein Sohn A. ist wiederholt auf gefallen, er stört den Unterricht, zeigt aggressives Verhalten und ist in gewalttätige Auseinandersetzungen an der Schule und im Hort verwickelt. Es droht ein Schulverweis. Zu Hause kann A. kaum stillsitzen. Die Eltern sind getrennt, er verbringt mehr Zeit bei seiner Mutter, die wenig Grenzen setzt. Umso rigorosier versucht der Vater in seinen Kontaktzeiten Grenzen zu etablieren. Herr M. wünscht sich für A. mehr Bewegungskontrolle und weniger Bewegung, A. wünscht sich, seine Grenzen besser wahrnehmen zu können und auch seine Wut besser zu steuern.

Ziel der Beratung ist es, seine Grenzen besser wahrzunehmen und deren auf Verletzungen früher reagieren zu können, um einen Aggressionsstau zu vermeiden.

Die Beratungsstunde wird oft mit einem Tisch-Kicker-Spiel eröffnet. A. hat so die Möglichkeit, anzukommen und je nach Bedarf sich auszuupern oder zu





entspannen. Während des Spiels kann A. gut schildern, wie es ihm in der jeweils vergangenen Woche in der Schule und zu Hause ergangen ist. Auch kann er von schwierigen Situationen im Umgang mit seinen Mitschülern erzählen.

In der Beratung lernt A. durch Wahrnehmungs- und Körperübungen zu Gefühlen wie Wut, Freude, Enttäuschung, Trauer und einen besseren Umgang mit seinen Emotionen. Er beschäftigt sich mit seinen Gefühlen und überlegt, wie er sie gut für sich und andere ausdrücken kann. A. spricht während der Bewegung über Situationen, die für ihn schwer steuerbar sind. In einem gemeinsamen Beratungsprozess entwickelt A. Strategien, wie er sich anders verhalten kann und wo es wichtig für ihn ist, sich Hilfe zu holen. Als entlastend empfindet A. es, dass es auch als „starker“ Junge völlig in Ordnung ist, sich Hilfe zu holen, er probiert sich neu aus. Bewegung bedeutet für A. Stressabbau und Entspannung; im Laufe der Beratung entdeckt er, wie er seinen Bewegungsdrang sozialverträglich steuern kann.

## In Bewegung kommen ...

B., 15 Jahre alt, meldet sich telefonisch bei JUNGEN IM BLICK. In der Schule kommt er ganz gut mit, aber er hat wenig Zugang und kaum persönlichen Kontakt zu seinen Mitschüler\_innen. B. fühlt sich isoliert, wegen seinen besseren Schulnoten gilt er in der Klasse als Streber. B. selbst erlebt sich aufgeschlossen, macht aber einen sehr zurückhaltenden Eindruck. Die Eltern und Geschwister haben wenig Zeit für ihn, er fühlt sich oft allein.

In der Beratung formuliert B. seinen Wunsch, besser in Kontakt zu kommen und sicherer im Umgang mit seinen Mitschüler\_innen zu werden. In praktischen Übungen wird eine gute Kontaktaufnahme simuliert, und er bekommt ein Gespür dafür, wieviel Nähe er für eine gelingende Beziehungsaufnahme braucht. Vor dem Spiegel übt er mit Methoden der nonverbalen Kommunikation, seine Gestik und Mimik kommunikativer zu gestalten. Seine Körperhaltung und sein persönliches Auftreten trainiert er durch verschiedene Variationen, und so findet er neue Möglichkeiten, sich auszudrücken. Bei der Methode „Meine Grenze“ spürt B. seine persönliche Grenze und lernt diese auch verbal deutlich zu machen. Ein persönliches Feedback in der Beratung ermöglicht B., sein Selbstbild zu korrigieren. Sein verbesserter Selbstwert hilft ihm, aktiver auf seine Mitschüler\_innen zuzugehen. Erste positive soziale Erlebnisse stärken und ermutigen ihn, sich noch mehr auszuprobieren und besser kennenzulernen.

## In Bewegung bleiben ...

Einigen Jungen in der Beratung fällt es schwer, durch ein Gespräch (face to face) in Kontakt zu kommen. Oft fällt es Ihnen leichter, durch eine gemeinsame Aktion „side by side“ eine Beratungsbeziehung herzustellen.

Durch verschiedene Methoden und Angebote in der Beratung gelingt ein guter Zugang zu vielen Jungen. Über ein gemeinsames Tun kann im Kontakt vieles angesprochen und anders wahrgenommen werden. Viele Jungen erleben es in der Beratung als entlastend, sich bewegen zu können, ihr Umfeld zu erkunden, ihre Eindrücke zu schildern und über ihre Gefühle zu sprechen.

In der Beziehungsarbeit wird oft deutlich, wenn Jungen von etwas bewegt sind, dann berichten sie davon. Gleichzeitig erleben sie bei Veränderungen, dass sie etwas bewegen können.

Ziel der Beratung in Bewegung ist, im direkten Kontakt mit den Jungen eine für sie stimmige Balance zwischen Bewegung und Entspannung zu finden und ihre Handlungsmöglichkeiten zu erweitern.



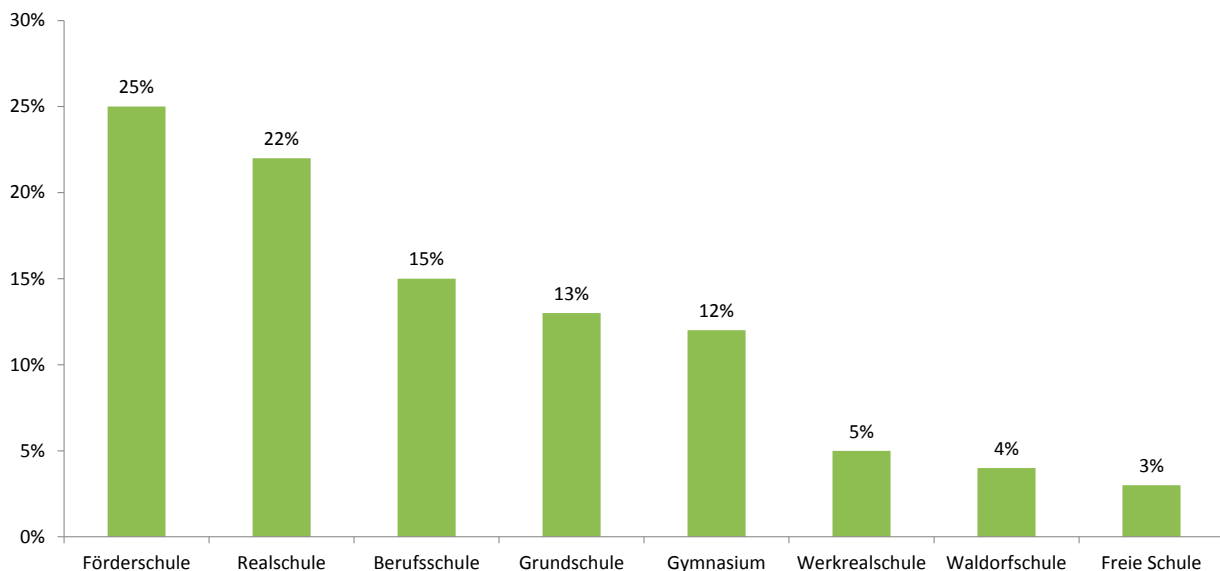
## Das Jahr 2014 in Zahlen und Fakten

Im Jahr 2014 hatte JUNGEN IM BLICK **1.271 Kontakte** in Form von Gruppenveranstaltungen für Jungen, Beratungen mit Jungen, Elterngespräche, Elternabenden und Fortbildungen.

### Workshops:

Anzahl der Veranstaltungen:	134	<b>Gruppentyp:</b>	
Davon Kooperationsveranstaltungen mit dem MÄDCHENGesundheitsladen:	63	Schulen:	86%
Anzahl der Teilnehmer:	830	Andere:	14%

### Aufschlüsselung der Schulen:



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

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

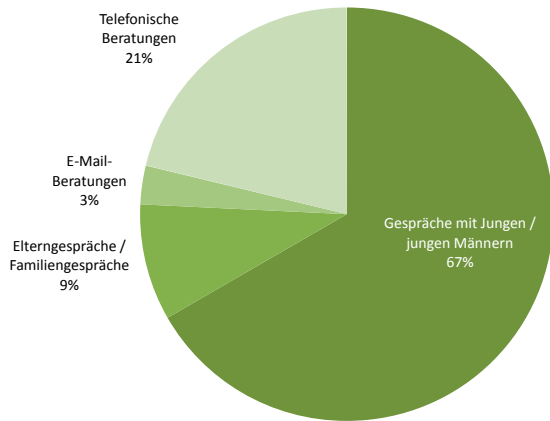
### Fortbildungen, Workshops, Elternabende und Vorträge

Anzahl der Veranstaltungen (Vorträge, Seminare, Workshops):	12
Teilnehmer_innenanzahl:	243

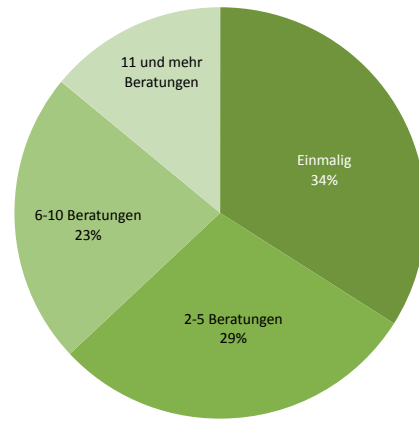


## Beratung:

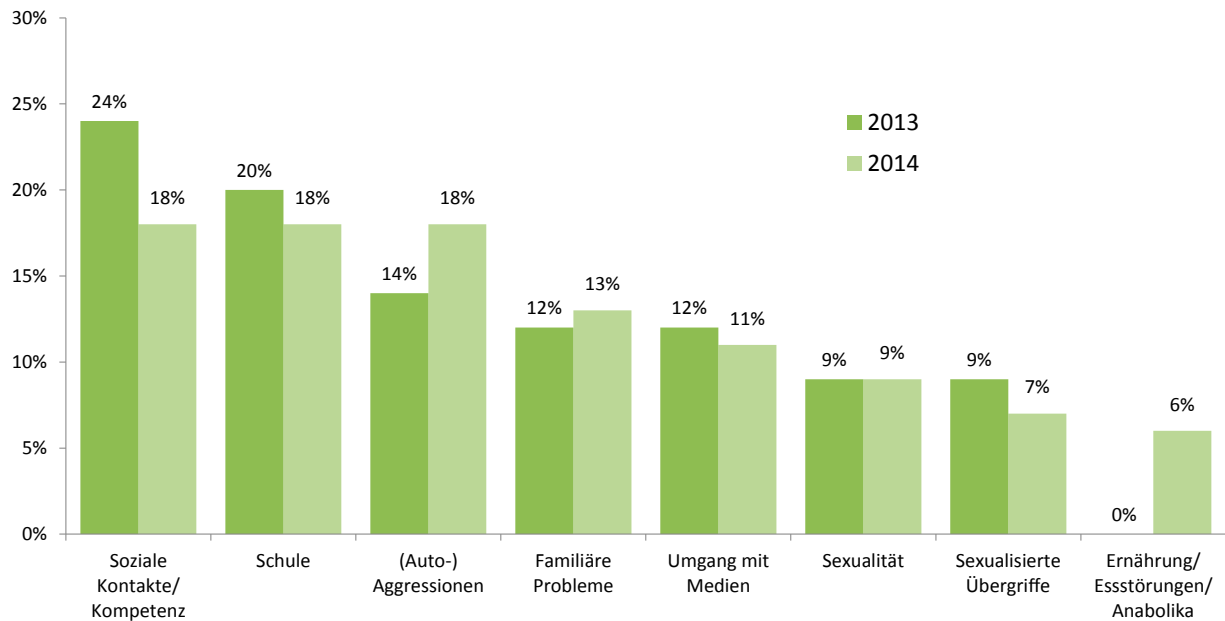
Anzahl der Beratungen: 198



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



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



## Vernetzung:

### regional:

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

### überregional:

LAG Jungenarbeit

## Einblicke in das Jahr 2014

Das Jahr 2014 war für den MÄDCHENgesundheitsladen nicht nur ein ereignisreiches, intensives und spannendes Jahr in all unseren Arbeitsbereichen, sondern auch ein Jahr, das mit strukturellen Veränderungen verbunden war.

Innerhalb des Teams gab es einige personelle Veränderungen. Erfreulicherweise bekommen wir seit Beginn des Doppelhaushaltes 2014/2015 eine weitere Fachkraftstelle gefördert. Somit konnten wir im April unser Team durch Nadine Hahn um eine neue Mitarbeiterin erweitern. Zum Ende des Jahres gab es eine weitere Veränderung in unserem Team – unsere langjährige Kollegin Yvonne Wolz

hat den MÄDCHENgesundheitsladen leider verlassen. Wir möchten ihr an dieser Stelle nochmals für ihre Arbeit und ihr Engagement danken und wünschen ihr auf ihrem weiteren Weg das Allerbeste.



Im Jahr 2014 haben wir neben den vielen Workshops in den Bereichen Gesundheitsförderung, Sexualpädagogik sowie Sucht- und Gewaltprävention auch einige spannende längerfristige Projekte durchgeführt. Neben unserem umfangreichen Präventionsprojekt „Pep up your life – entdeck' was in dir steckt“, das wir Ihnen auf den nächsten Seiten noch genauer vorstellen werden, haben wir mit Mädchen der Heilbrunnenschule das Projekt „Meine Schätze – meine Grenzen – meine Freundinnen und Freunde“ durchgeführt. Innerhalb dieses Projektes ging es zum einen um die eigene Identität („Wer bin ich? Was sind meine Stärken, Wünsche und Bedürfnisse?“) und zum anderen um das Thema „Grenzen wahren und achten“.

Die Mädchen lernten ihre eigene Grenze zu erkennen und sich darüber bewusst zu werden, was für sie (nicht) okay ist und wie es gelingen kann, eigene Bedürfnisse in einer Beziehung wahrzunehmen und für diese einzustehen.

Auf Wunsch unserer Kooperationspartner\_innen konnten im vergangenen Jahr einige Präventionsmaßnahmen ausgebaut werden – beispielhaft sei hier die Kooperation mit dem Mädchengymnasium St. Agnes genannt. Mittlerweile sind nicht nur die thematischen Workshops in Klasse 6, 8 und 10 sowie die Schulsprechstunde feste Bestandteile im Schulalltag, sondern auch Soziales Kompetenztraining für bestimmte Klassen, thematische Elternabende und Fachberatungen mit Lehrkräften. Aus unserer Sicht ist es für eine Schulgemeinschaft gewinnbringend, Prävention so umfangreich zu gestalten.

Der MÄDCHENgesundheitsladen war 2014 im Beratungsbereich weiterhin sehr angefragt. Dank der Stellen-erhöhung kam es zu deutlich kürzeren Wartezeiten für die Mädchen und jungen Frauen. Erstmals wandten sich mehr Mädchen mit selbstverletzendem Verhalten (27%) an die Einrichtung als zum Thema Essstörungen (25%). Für viele Mädchen ist das selbst verletzende Verhalten eine Bewältigungsstrategie für ihre Probleme und innere Anspannung, sowie eine Möglichkeit, einen Zugang zu ihren Gefühlen zu bekommen. Sie versuchen auf diesem Weg ihrem Umfeld zu signalisieren, dass es ihnen nicht gut geht und dass sie Unterstützung benötigen.

Wie bereits schon in den vergangenen Jahren haben wir auch 2014 viele Fortbildungen, Elternabende und kollegiale Beratungen durchgeführt. Dabei konnten auch die Kooperationen mit der Dualen Hochschule Baden-Württemberg, der Evangelischen Hochschule Ludwigsburg und der Fachhochschule Esslingen weiter vertieft werden.

## „Pep up your life – entdeck‘ was in dir steckt“

### Ein Projekt zur Förderung der Lebens- und Risikokompetenz von Mädchen



Unter dem Titel „Pep up your life – entdeck‘ was in dir steckt“ führten wir 2014 ein spannendes und intensives Projekt gemeinsam mit neun 11–12 jährigen Mädchen der Körschtalschule, einer Gemeinschaftsschule in Stuttgart durch. Die am Projekt beteiligten Mädchen sind in ihrem Alltag einer Vielzahl Benachteiligungsfaktoren ausgesetzt und haben zum Teil bereits gefährdende Verhaltensweisen als Bewältigungsstrategien entwickelt.

Ziel des Projektes war es, die Selbstwirksamkeitserfahrungen und Resilienz der Mädchen zu erhöhen, ihre Risikokompetenz auszubauen und somit ihre psychische Gesundheit zu stärken sowie das Handlungsrepertoire ihrer Bewältigungsstrategien zu erweitern.

In acht wöchentlichen Treffen sowie einer zweitägigen Einheit mit Übernachtung in der Jugendherberge Rottweil und einer abschließenden Follow-up-Veranstaltung im darauffolgenden Schuljahr näherten wir uns den geplanten Zielen.

Während des gesamten Projekts waren uns folgende Punkte wichtig:

- **Partizipation und Prozessorientierung:** Die Themen und Inhalte orientierten sich an den konkreten Wünschen und Bedarfen der Mädchen.
- **Expertinnen:** Die Mädchen wurden von Anfang an als Expertinnen für sich und ihre Lebensrealität wahr- und ernstgenommen. Dies bedeutete auch, dass sie für sich selbst verantwortungsvoll entscheiden konnten, wie sie sich in den Prozess einbringen.
- **Klare Regeln:** Uns war wichtig, den Mädchen Schutz und Sicherheit zu bieten. Aus diesem Grund erhielt jedes Mädchen zu Beginn eine sogenannte „Schutzmurmelt“: „Wir haben eine Murmel, die tun wir meistens in unsere Kiste, und wenn wir zum Beispiel im Kreis sitzen und über Sachen sprechen und es jemand nicht gut geht, dann kann man die Kugel in den Kreis werfen und dann weiß man, dass es dem Mädchen nicht gut geht mit dem Thema“ (G., 11 Jahre)
- **Erstellung individueller Schatzkisten:** Um die Nachhaltigkeit des Projektes zu fördern, haben die Mädchen zu Beginn eine individuelle Schatzkiste gestaltet, um diese während des Kurses immer wieder mit Symbolen, Bildern, Fotos und erarbeiteten Inhalten zu füllen.



„Also in meiner Schatzkiste ist ein Bild von der schönen Wiese im Wald an dem mir nichts passieren kann, meine Murmel, Bilder von uns Mädchen, die mich immer an die schöne Zeit hier erinnern, die Regeln, wie wir uns hier gut verstehen, dass es kein Streit gibt, dann Sachen, die ich mir vorgenommen habe, dass ich besser mit den Jungs umgehen kann, wenn die mich ärgern, dann noch ein Bild von meinem Herzenshaus, Karten mit Tipps gegen Traurig-Sein und bunte Federn. Und wenn es mir mal nicht gut geht, dann kann ich einfach in die Schatzkiste schauen und mich an die Sachen erinnern, die ich dann machen kann.“

(B., 12 Jahre)

Auch durch die gute Kooperation zwischen der Schule und dem MÄDCHENgesundheitsladen konnte die Nachhaltigkeit sicher gestellt werden. Alle Veranstaltungen wurden gemeinsam mit Jessica Wagner, der Hortleiterin der Körschtalschule durchgeführt. So hatten die Mädchen während des Projekts und auch im Anschluss eine vertrauensvolle Ansprechpartnerin vor Ort in der Schule.

Das Highlight von „Pep up your life“ war ein zweitägiger Ausflug in die Jugendherberge Rottweil. Die meisten Mädchen kommen aus ökonomisch schwachen Familien und haben zum Teil noch nie an einem anderen Ort als zu Hause übernachtet. Die Mädchen freuten sich, in der Mädchengruppe gemeinsam wegzufahren, Zeit mit ihren Freundinnen zu verbringen, raus zu kommen und sich „*einmal ganz besonders zu fühlen*“. Sie begeisterten sich für Dinge, die für viele Menschen alltäglich sind beispielsweise, dass jede einen eigenen Schrank auf dem Zimmer hatte. „Rottweil“ wurde daraufhin zum Synonym für ein außergewöhnlich schönes Erlebnis:

*„Rottweil war wie Weihnachten und Geburtstag zusammen. Das werde ich nie vergessen. Danke.“*

(M., 12 Jahre)

Im Rahmen des Projekts ist es gelungen, den beteiligten Mädchen vielfältige Erfahrungen zu ermöglichen und sie nachhaltig zu stärken. Die Beziehungen zwischen den Mädchen wurde deutlich verbessert, und für alle Beteiligten war eine Erweiterung der eigenen Ressourcenvielfalt sicht- und erlebbar. Auch die persönlichen Strategien, mit Konflikten umzugehen, wurden erweitert, zusätzliche Beziehungskompetenz erlangt und vielfältige Fragen, die sie in ihrer aktuel-



len Lebenssituation beschäftigen, beantwortet. Gemeinsam wurden verschiedene Möglichkeiten erarbeitet, wie sie mit Konfliktsituationen im familiären und im schulischen Kontext umgehen können. Auch ihren Selbstwert konnten die Mädchen stärken und sich auf vielfältige Weise selbstwirksam erleben. Diese Erfahrungen waren für die Teilnehmerinnen immer wieder überraschend: Zu erleben, dass sie selbst etwas bewirken können! Sei dies, wenn sie ihre Wünsche für die Programmgestaltung benannten, wenn sie sich mit ihren Ideen in die Kooperationsspiele einbrachten oder wenn sie gegenüber den anderen klar ihre Bedürfnisse und Gefühle benannten. Wichtig war uns, das Augenmerk auf die vielen kleinen Begebenheiten zu lenken und immer wieder zu reflektieren, widerzuspiegeln und zu benennen, welche Einflussmöglichkeiten sie in ihrem Handeln entdecken und erleben können. Die Mädchen nutzten die Kompetenzen der Gruppe und unterstützten sich gegenseitig bei der Umsetzung ihrer Ziele.

Wir blicken auf ein spannendes und tolles Projekt zurück und freuen uns sehr darauf dieses Angebot auch im nächsten Jahr mit einer weiteren Mädchengruppe der Schule durchführen zu können. Ganz herzlich möchten wir uns an dieser Stelle für die gute Zusammenarbeit mit allen Beteiligten der Körschtalschule bedanken.

Das Projekt wurde großzügig unterstützt über einen Förderantrag „Mädchen gestalten Zukunft 2014“ an das Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren Baden-Württemberg zur Förderung von Projekten in der Mädchenarbeit im Bereich der Berufs- und Lebenswegplanung.





## Beratung im MÄDCHENgesundheitsladen

„Hallo, ich bin S.,

manchmal habe ich das Gefühl das Leben macht keinen Sinn mehr. Es wird alles einfach nur schlimmer als es schon ist. Jeden Tag fordere ich den Tod heraus. Ich will mir nicht unbedingt das Leben nehmen, aber manchmal spiele ich damit es zu tun. Ich bin mir auch nicht sicher, ob ich Suizid gefährdet bin... Ich bitte einfach nur um Rücksprache. Falls es zu einem persönlichen Gespräch kommen kann, würde ich über die Details reden.“

So lautet die E-Mail Anfrage einer 14-jährigen, die um ein Beratungsgespräch im MÄDCHENgesundheitsladen bittet, verbunden mit der Hoffnung, ihre augenblickliche Lebenssituation zu verbessern. Im letzten Jahr waren es insgesamt 144 Mädchen, die sich mit ihren Problemen und Schwierigkeiten an unsere Beratungsstelle wandten. Hinzu kamen noch 70 Gespräche mit Eltern und all diejenigen, die per E-Mail (164 Beratungen) und telefonisch (90 Beratungen) um Unterstützung nachfragten.

Diese Anfrage steht exemplarisch dafür, dass sich inzwischen die meisten Mädchen und jungen Frauen mit Beratungsbedarf zunächst per E-Mail an uns wenden. Die Mehrheit der an einer Beratung interessierten Mädchen nehmen selbst Kontakt auf oder werden auch nicht selten von Freundinnen dazu animiert. Seltenere initiieren Erwachsene (Fachkräfte oder Eltern) den Erstkontakt, was aus unserer Sicht auf ein hohes Engagement der Mädchen / jungen Frauen hindeutet, selbst etwas an ihrer schwierigen Lebenslage bzw. an ihren Problemen und Herausforderungen verändern zu wollen.

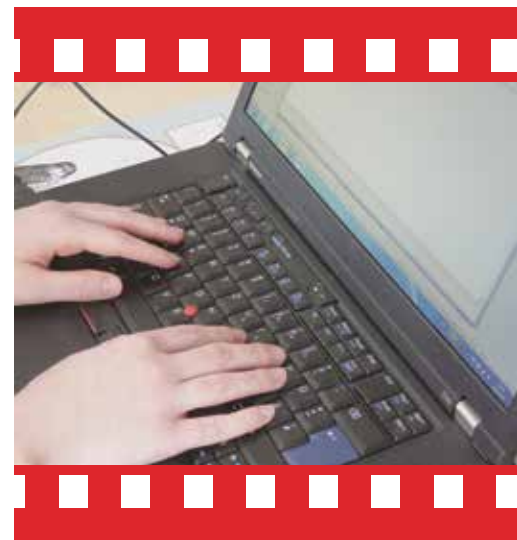
Die Anfragen der Mädchen, die sich ungefähr im Alter zwischen 12 Jahren bis Anfang 20 an uns wenden, sind sehr vielfältig. Einige Mädchen kommen gezielt zur Informationsberatung („Was kann ich tun, wenn...“), andere Anfragen beziehen sich auf Herausforderungen, die eng mit der Lebensphase Jugend verknüpft sind, und in der manche schmerzhaft Erfahrungen und Kränkungen erstmalig erlebt werden (z.B. „Was tun bei Liebeskummer“), und es

gibt die Mädchen, die die Beratungsstelle aufsuchen, um ihre Freundin in schwierigen Lebenslagen gut zu begleiten („Meine Freundin hat eine Essstörung – was kann ich machen, damit es ihr besser geht?“).

Die weitaus meisten Mädchen nehmen jedoch den Kontakt auf, weil sie massive Schwierigkeiten erleben, die ihren Lebensalltag bestimmen, und die Eigenanstrengungen bisher nicht ausreichen, um diese zufriedenstellend zu verbessern oder zu lösen. Hier handelt es sich häufig um Mädchen / junge Frauen mit manifesten Essstörungen, mit selbst verletzendem Verhalten, Mädchen mit depressiven Verstimmungen und diejenigen, die mit unterschiedlichen Formen von Gewalt (häusliche Gewalt, sexualisierte Gewalt oder Beziehungsgewalt) konfrontiert sind. Und es sind Mädchen wie S., die sich mit Anfragen, wie oben abgebildet, an uns wenden.

Bei einem ersten Beratungsgespräch schildert S., dass sie sich selbst verletze und in ihrem Körper extrem unwohl fühle, in ihrer Peergruppe keine wirklichen Freundinnen habe, sich in der Schule nicht konzentrieren könne und versetzungsgefährdet sei – zudem konsumiere sie manchmal zu viel Alkohol und schlafe sehr schlecht. Ihre allein erziehende Mutter solle von ihren Problemen nichts erfahren, da sie aus Sicht von S. mit ihren eigenen Problemen genug belastet sei und sie ihr keinen Kummer bereiten wolle.

Es wird deutlich, wie komplex Problemlagen in der Jugendphase sein können und dass hier gute Lösungen im Sinne des Mädchens nicht unbedingt im ad hoc





Verfahren zu finden sind, sondern dass es eine längerfristige Begleitung braucht, um positive Veränderungen zu initiieren und diese dann auch abzusichern.

## Partizipation im Beratungsprozess

Da wir bestrebt sind, Beratungsprozesse partizipativ zu gestalten, werden die ratsuchenden Mädchen an verschiedenen Stellen immer wieder eingeladen, diese mitzugestalten. Konkret bedeutet dies, dass sie unter anderem bei einem der ersten Beratungstermine aufgefordert werden, ihre Ziele für eine erfolgreiche Beratung selbst zu formulieren. Dadurch erhalten wir als Beraterinnen unseren Handlungsauftrag;

Im vorliegenden Fall setzte S. folgende Ziele

- Ich möchte mit Druck anders umgehen
- Ich will weniger negative Gedanken haben
- Ich will mit dem Ritzen aufhören

Im Fall von S. ist es für uns zudem notwendig, eine mögliche Suizidgefährdung, wie sie in der E-Mail angedeutet wurde, gewissenhaft zu überprüfen.

Wie der vorliegende Fall beschreibt, erleben wir es häufig, dass die Mädchen ihre Eltern mit ihren Problemen nicht belasten wollen, sondern die Idee und den eigenen Anspruch haben, ihre Schwierigkeiten individuell und eigenständig zu lösen. Als Grund wird häufig angegeben, die Eltern hätten eigene Probleme, die sie voll und ganz in Anspruch nehmen würden und beruflich im Stress stünden. Es gäbe wenig gemeinsame Zeiten, in denen ein Gespräch geführt werden könne oder es innerhalb der Familie gar nicht üblich sei, sich gegenseitig zu unterstützen. Die Beobachtungen der Mädchen sind nicht falsch, doch machen wir

auch die Erfahrung, dass Eltern, wenn sie einbezogen werden, ein großes Interesse haben, die Situation ihrer Tochter zu verbessern und sie zu unterstützen – auch wenn das manchmal neu gelernt werden muss.

Im MÄDCHENgesundheitsladen besteht die Möglichkeit, sich anonym beraten zu lassen, so dass zunächst gegebenenfalls nur der Vorname bekannt ist. Wenn nun ein Mädchen noch jung ist und bei ihm sich selbst gefährdende Verhaltensweisen deutlich werden, ist es unserer Erfahrung nach äußerst hilfreich, die Eltern früher oder später angemessen in den Beratungsprozess mit einzubeziehen. Dabei kommt es manchmal zu einer Gratwanderung, einerseits das Vertrauen des Mädchens und den Wunsch nach Verschwiegenheit zu achten, und andererseits aus fachlicher Sicht darauf hinzuarbeiten, die Eltern an entsprechenden Stellen mit einzubeziehen.

Im beschriebenen Fall konnten einige Schwierigkeiten in den wöchentlichen Treffen zunächst ohne Einbezug der Mutter deutlich vermindert werden. Durch das Erproben verschiedener Methoden und Strategien konnte S. deutlich kompetenter mit Druck umgehen – sie hatte insbesondere unter dem Druck der Peers, dem schulischen Druck und dem Eigendruck gelitten. Dadurch verringerte sich auch der Drang zum selbstverletzenden Verhalten; dieses ging in der Folge kontinuierlich zurück. Der Kontakt zu den Gleichaltrigen verbesserte sich deutlich, unter anderem deshalb, weil S. ihre Peergruppe verändert hatte und sie neue Kontakte knüpfen konnte.

Nach knapp drei Monaten war S. bereit, ihre Mutter am Beratungsprozess partizipieren zu lassen. In diesem Fall war dies ein sehr guter Schritt für den Beratungsprozess, aber auch für das Verhältnis von Mutter und Tochter. Entgegen der Befürchtungen von S., ihre Mutter durch ihre Probleme zusätzlich zu belasten, war diese entlastet, da sie durch die gemeinsamen Gespräche Zugang zu ihrer Tochter fand. Es konnten gute und kontinuierlichere Absprachen für den Alltag vereinbart werden, und die Mutter nahm wegen der Versetzungsgefährdung Kontakt zur Schule auf. Die Situation für S. entspannte sich zunehmend, und nach fünf Monaten wurde der Beratungsprozess abgeschlossen. Bei einem abschließenden „Nachschautermin“ ca. 3 Monate später wurde deutlich, dass sich die positiven Entwicklungen gefestigt hatten. S. bedankte sich mit den Worten: „Die Beratung hat mir echt was gebracht – sonst hätte ich mich nie meiner Mutter geöffnet und alles wäre vielleicht schwieriger geblieben.“



In diesem Fall war das Einbeziehen der Mutter von großer Bedeutung, manchmal sind es ganz andere Faktoren, die dazu beitragen, dass sich die Situation der ratsuchenden Mädchen verbessert.

Mit diesem Fallbeispiel wollen wir Ihnen vermitteln, welche Faktoren für uns in Beratungsprozessen wichtig sind. Neben der Niedrigschwelligkeit der Beratungsstelle wollen wir den Mädchen eine kompetente eigenständige Ansprechpartnerin mit ausreichenden Zeitressourcen zur Verfügung stellen. Die Anzahl der Sitzungen zu limitieren würde Mädchen unter Druck setzen, möglichst schnell auch komplexe Problemlagen zu verändern, was im vorliegenden Fall sicherlich nicht hilfreich gewesen wäre.



Weiter ist es uns wichtig, dass die Mädchen und jungen Frauen den Prozess mitgestalten und –steuern können. Durch eine kontinuierliche Partizipation soll es gelingen, die eigenen Ressourcen zu aktivieren, Kompetenzen auszubauen, ihre spezifischen Bedürfnisse zu unterstützen und positiv erlebte Selbstwirksamkeitserfahrungen zu machen.



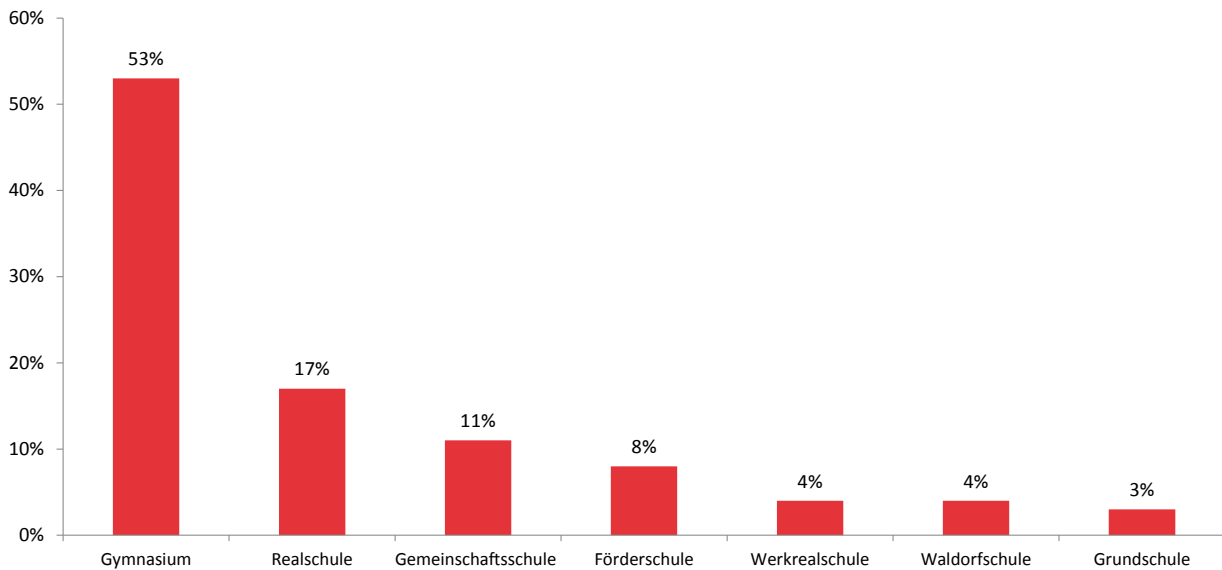
## Das Jahr 2014 in Zahlen und Fakten

Im Jahr 2014 hatte der MÄDCHENgesundheitsladen **3.694 Kontakte** in Form von Workshops, Projekten und Beratungen mit Mädchen, Elterngesprächen, Elternabenden und Fortbildungen.

### Workshops:

Anzahl der Workshops:	202	<b>Gruppentyp:</b>	
Davon Kooperationsveranstaltungen mit JUNGEN IM BLICK:	63	Schulen:	93%
Anzahl der Teilnehmerinnen:	1.636	Andere:	7%

### Aufschlüsselung der Schulen:



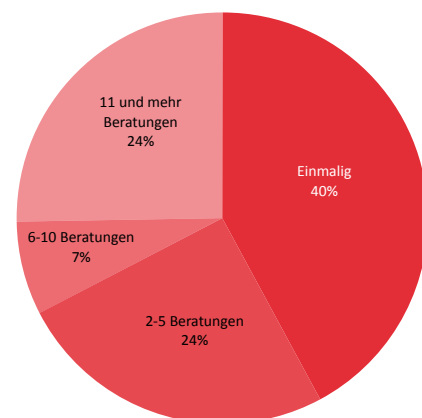
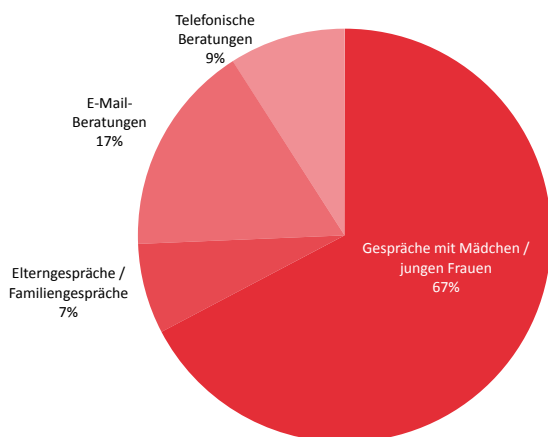
### Inhaltliche Schwerpunkte der Workshops (alphabetisch geordnet):

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

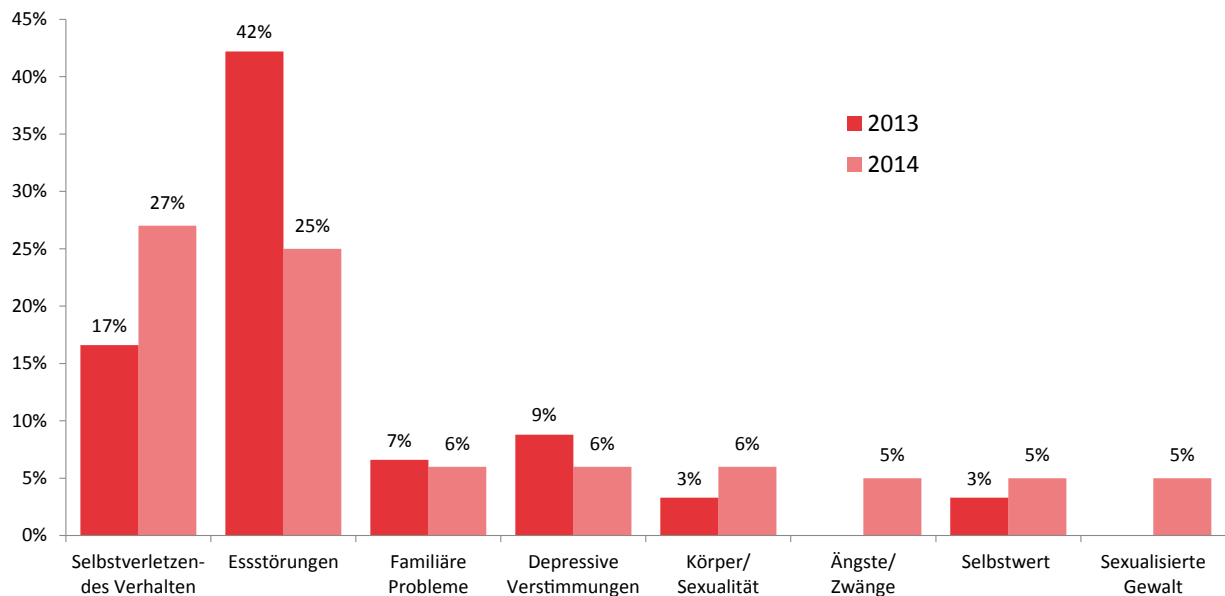
### Beratung:

Anzahl der Beratungen: 990 mit 244 Personen

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



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



### Fortbildungen, Vorträge und Elternabende:

Anzahl der Veranstaltungen 59

Teilnehmer\_innenzahl: 1.037

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

- Depressionen
- Diversity
- Essstörungen
- Genderbezogene Gesundheitsförderung
- Gewaltprävention und Selbstbehauptung
- Jugendschutz
- Leistung und Druck
- Pubertät
- Selbstverletzendes Verhalten
- Sexualpädagogik
- Sexuelle Gewalt

Zudem wurden mit **31 Personen** Informationsgespräche und kollegiale Supervisionen durchgeführt.

### Vernetzung:

#### regional:

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

#### überregional:

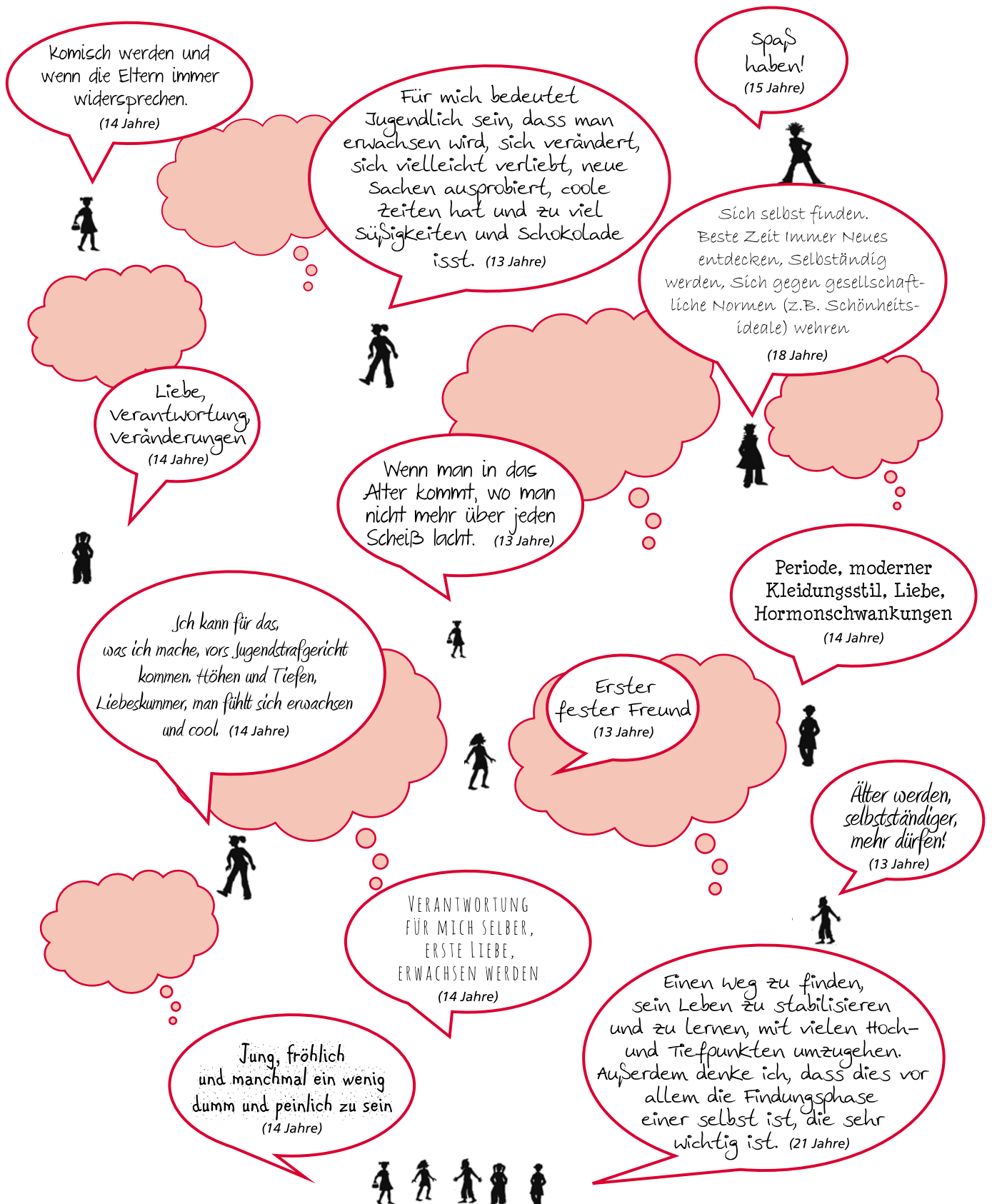
LAG Mädchenpolitik

Zusätzlich beteiligte sich der MÄDCHENgesundheitsladen an folgenden Veranstaltungen:

- Weltmädchentag am 11. Oktober 2014 im JH CANN
- Zukunftswerkstatt „Kinderfreundliches Stuttgart“ am 21.11.2014 im Rathaus.

# Was bedeutet für mich Jugendphase?

## Antworten von Mädchen





## Anworten von Jungen



## Einblicke in das Jahr 2014

Das vergangene Jahr „liegt UNS nicht im Magen“, denn es entsprach einer ausgewogenen Mischkost aus Begleitung und Vernetzung, Information und Beratung. In den vielen verschiedenen Beratungssettings ging es um Inhalte, „die schwer im Magen lagen“, „Jemand hatte es satt“ oder „es war etwas auf den Magen geschlagen“.... – dabei hält doch eigentlich das „Essen Leib und Seele zusammen“ oder es heißt auch „Liebe geht durch den Magen“. Diese Sprichwörter machen deutlich, dass Essen und Gefühle in einem engen Zusammenhang stehen und bei Menschen, die von einer Essstörung betroffen sind, ist auf der Gefühlsebene etwas aus dem Gleichgewicht geraten.

In unserer täglichen Arbeit geht es darum, uns der „Sinnhaftigkeit einer Essstörung“ und den dahinter liegenden Gefühlen zuzuwenden – diese sind für die Betroffenen häufig sehr diffus:



habe  
liegt es  
hält  
finde geht zum  
**Ich Liebe Kotzen**  
Leib und Seele  
zusammen etwas den Essen  
durch im **satt Magen**  
Mir

Diese Zuwendung zu den eigenen Gefühlen findet im Rahmen der unterschiedlichsten Beratungssettings mit den Betroffenen selbst, ihren Eltern, Partner\_innen, Geschwistern oder sonstigen Angehörigen, Freund\_innen, Lehrer\_innen oder behandelnden Ärzt\_innen sowie anderen Fachkräften statt.

Weiterhin hatten wir im Fokus, den fachlichen Austausch und die Zusammenarbeit im Bereich Essstörungen in Stuttgart zu fördern und Ansprechpartnerin zu sein. Als Geschäftsstelle des Arbeitskreises Essstörungen Stuttgart war die Anlaufstelle im vergangenen Jahr maßgeblich an einer Kooperationsveranstaltung mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg beteiligt – etwa 150 niedergelassene Ärzt\_innen, Psychotherapeut\_innen, Ernährungsfachkräfte und weitere interdisziplinäre Fachkräfte folgten der Einladung zur Fortbildung „**Essstörungen erfolgreich behandeln**“.

Die Fachveranstaltung sollte über die Notwendigkeit einer Kooperation in der Behandlung von Essstörungen informieren; das Netzwerk des Arbeitskreises Essstörungen Stuttgart steht hier beispielhaft für gelingende Zusammenarbeit.



Nach den einführenden Worten des Moderators Uwe Keller, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut und Mitglied des Bezirksbeirates der KVBW-Bezirksdirektion Stuttgart, begrüßte Marianne Sieler von ABAS die Teilnehmenden für den Arbeitskreis Essstörungen. Dr. Dietrich Munz, Präsident der Landespsychotherapeutenkammer, hielt anschließend den Fachvortrag, in dem er unter anderem auf die Diagnostik und Therapie der Krankheitsbilder Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa und Binge-Eating-Störung einging (siehe Foto).



Diese Informationen bildeten die Grundlage für die anschließende Podiumsdiskussion mit Mitgliedern des Arbeitskreises Essstörungen aus unterschiedlichen Behandlungsfeldern – die Notwendigkeit einer interdisziplinären Zusammenarbeit wurde von allen Diskussionsteilnehmer\_innen bestärkt. In der gemeinsamen Behandlung durch Kliniken, niedergelassene Psychotherapeut\_innen und Ärzt\_innen, Ernährungsfachkräften und Pädagog\_innen der Kinder- und Jugendhilfe entsteht für die Betroffenen ein umfassendes Behandlungsnetz. Der jeweilige Heilungsweg kann individuell unterschiedlich sein und aus verschiedenen Behandlungselementen bestehen. Aus Sicht der Podiumsteilnehmer\_innen ist es für die Patient\_innen von großer Bedeutung, auf diesem Weg eine kontinuierliche Ansprechperson zu haben, von der sie Orientierung und Koordination auf ihrem Therapieweg erhalten. Diese Funktion können niedergelassene Ärzt\_innen und Psychotherapeut\_innen sehr gut übernehmen, aber auch die Beratungsstellen sind oft erste und wegweisende Ansprechpartnerinnen sowohl für Betroffene als auch für Angehörige.



Podiumsteilnehmer\_innen v.l.n.r.: Dr. M. Enzenhofer (Klinikum Stuttgart), P. Funk-Wentzel (Ernährungstherapeutin), A. Haas-Hallwachs (Kinder- und Jugendhilfe Neuhausen), B. Lackus-Reitter (niedergelassene Psychotherapeutin), Dr. H.-P. Mai (Diakonie Klinikum Stuttgart), R. Dipper (Allgemeinmedizinerin), Dr. D. Munz (Präsident der Landespsychotherapeutenkammer), M. Sieler (ABAS Stuttgart)

## Das Jahr 2014 in Zahlen und Fakten

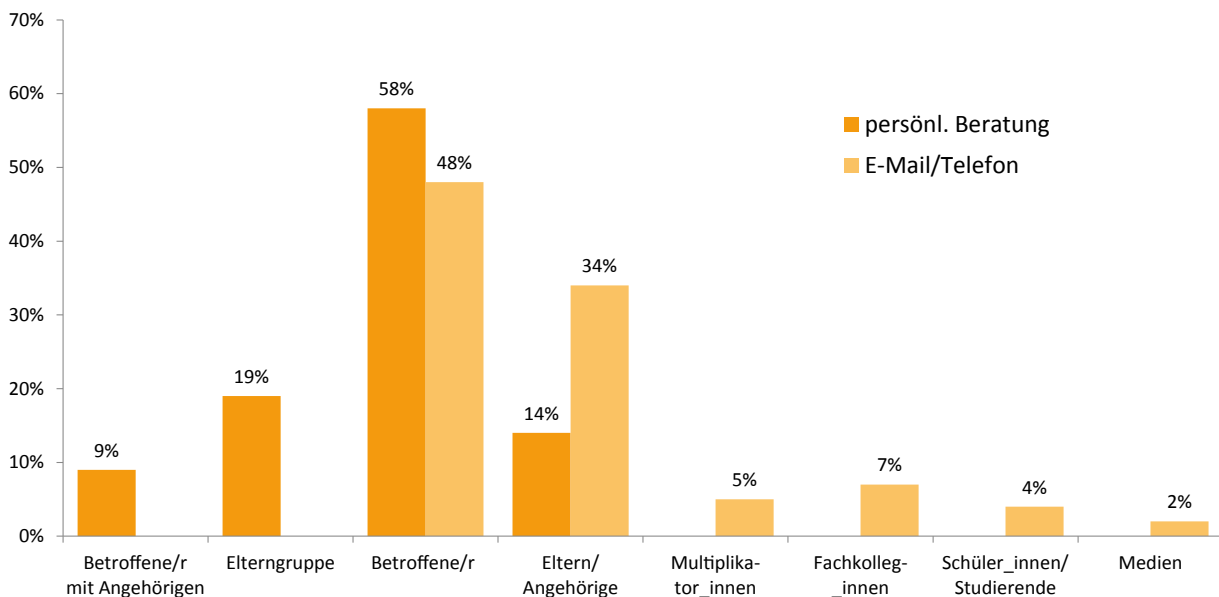
Im Jahr 2014 hatte ABAS insgesamt **1.183 Kontakte** in Form von persönlichen Beratungen, als Informations- und Beratungsstelle per Telefon und E-Mail, in Gruppenkontakten mit Eltern, Angehörigen und im Rahmen von Fachveranstaltungen.

### Nutzer\_innen von ABAS

Nach wie vor wird ABAS in der E-Mail- und Telefonberatung annähernd zur Hälfte von den Betroffenen selbst genutzt, in der persönlichen Beratung stieg die Zahl von 52% in 2013 auf 58% in 2014 an. Neben den Betroffenen selbst zeigt sich weiterhin eine große

„Betroffenheit“ und Sorge auch bei den Eltern, die an 42% der persönlichen Beratungskontakte beteiligt waren (Vorjahr 44%), im Bereich der E-Mail- und Telefonanfragen blieb die Zahl mit 34% konstant.

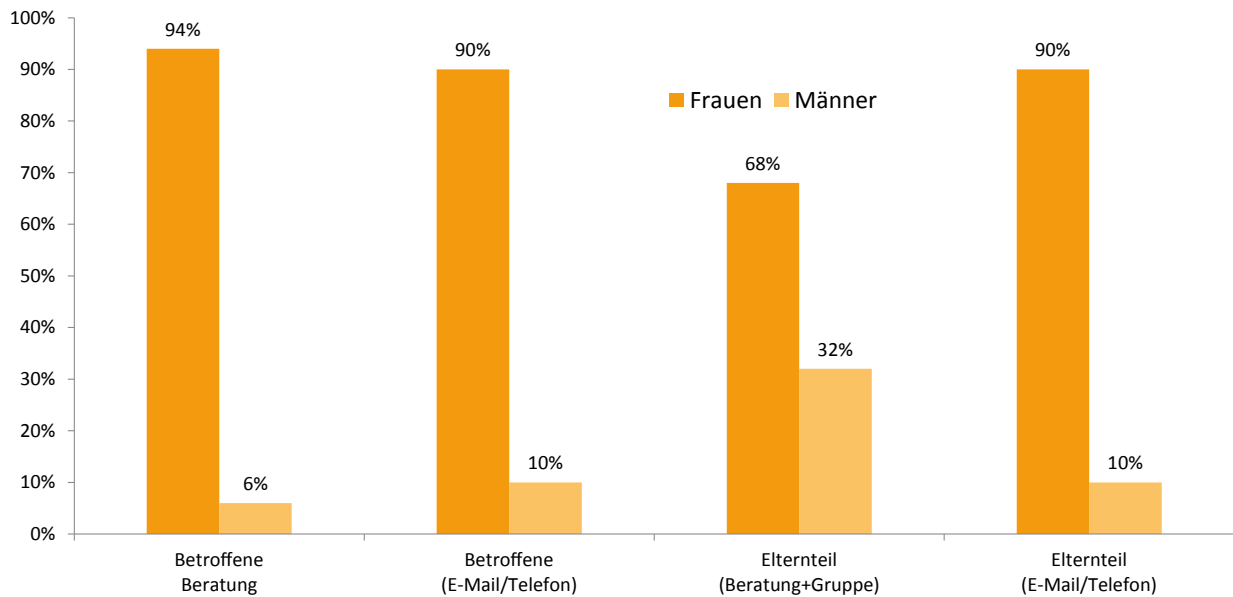
Auch bei der Inanspruchnahme per E-Mail und Telefon entsprachen die Zahlen exakt dem Vorjahr, 82% der Anfragen ergaben sich aus direkter Betroffenheit (Betroffene selbst, Eltern und Angerhörige), die verbleibenden 18% der Nutzer\_innen sind als Fachleute, Multiplikator\_innen, Schüler\_innen bzw. Student\_innen, Mitarbeiter\_innen von Medien nicht direkt betroffen.



Die persönlichen Beratungsgespräche wurden wie im Jahr zuvor zu 94% von weiblichen gegenüber 6% männlichen Betroffenen genutzt. Auch in den Telefon- und E-Mailanfragen ging es zu 90% um weibliche und zu 10% um männliche Betroffene – diese Zahl entspricht wie in den letzten Jahren auch den allgemeinen statistischen Angaben zur Betroffenheit in Zusammenhang mit dem Geschlecht.

Eine interessante Korrelation ergibt sich hier zu den Telefon- und E-Mailanfragen von Eltern – in 90% der Fälle wendeten sich Mütter an ABAS, nur 10% dieser Anfragen gingen von den Vätern aus.

Anders stellt sich die Beteiligung beider Elternteile in den persönlichen Beratungsgesprächen und der Elterngruppe, dar – hier nahmen etwa 2/3 Mütter gegenüber 1/3 Väter teil. Unserer Beobachtung nach kommen die Väter mehrheitlich mit der Mutter, häufig auf ihre Initiative hin gemeinsam in die Beratungsstelle. Wir begrüßen es sehr, wenn beide Eltern sich gegenseitig stützen und gemeinsam das betroffene Kind aktiv auf dem Heilungsweg begleiten. Väter sind genauso wichtig wie Mütter denn: **Essstörungen betreffen überwiegend Frauen, sie sind aber keine Frauensache!**

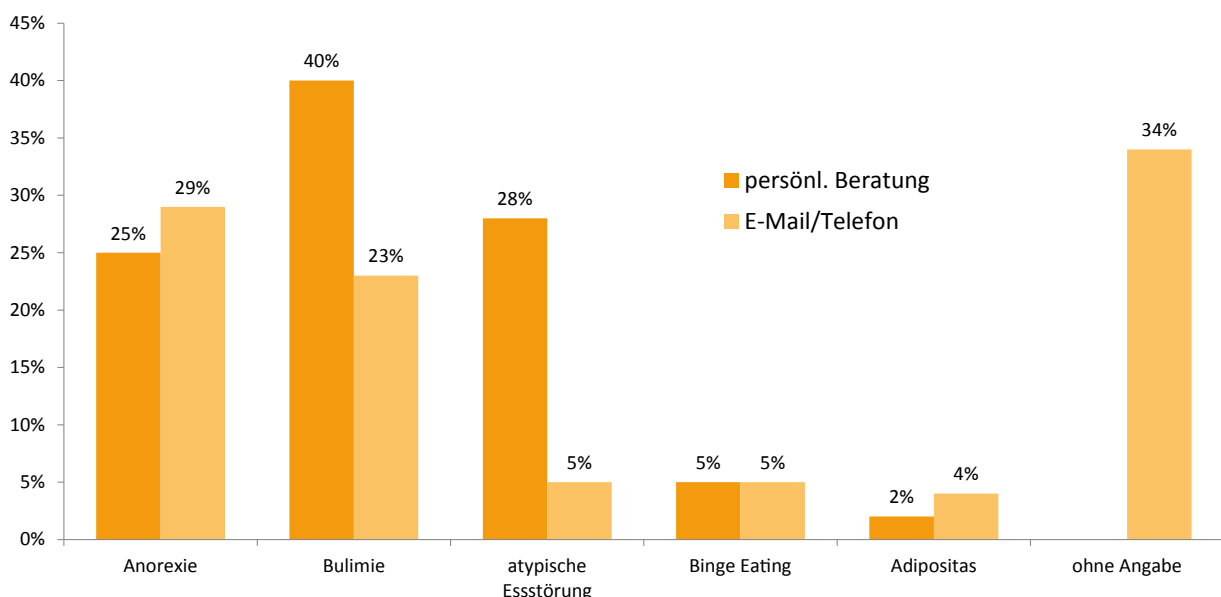


### Anteil der Essstörungen

Bei den Anfragen an ABAS sind die Essstörungen Anorexie und Bulimie nach wie vor vorherrschend, auch wenn sie in der Erscheinungsform dem Kriterienkatalog des DSM 5 (Klassifikation der psychischen Erkrankungen) nicht immer exakt entsprechen. Dies wird im relativ hohen Anteil von fast 1/3 atypischen Essstörungen bei den persönlichen Beratungen deutlich. Die Anfragen bezüglich Bulimie haben zugenommen und lagen mit 40% in den Beratungsgesprächen gegenüber 23% bei den Telefon- und E-Mailanfragen über dem Vorjahr (33% bzw. 25%). Hier hat sich die Differenz in der persönlichen Beratung von 8% in 2013 auf 17% in 2014 mehr als verdoppelt und ist beim ersten Kontakt in dem hohen Anteil der E-Mail- bzw. Telefonanfragen „ohne Angabe“ enthalten, es wird ganz allgemein ein Bera-

tungstermin bezüglich Essstörungen vereinbart. Sich mit dem Krankheitsbild Bulimie zu offenbaren, ist nach wie vor deutlich schambesetzter als bei der Anorexie.

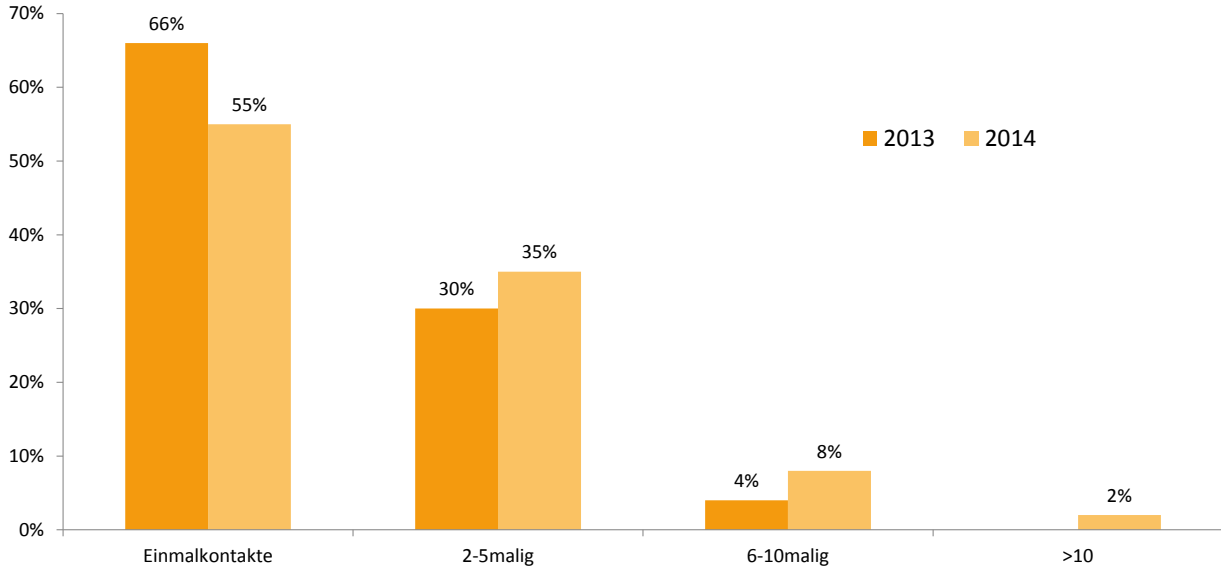
Obwohl die Binge-Eating-Störung (häufig mit Übergewicht einhergehend) als auch die psychogene Adipositas zu den Essstörungen zählen, wird ABAS von diesen Betroffenen als Anlaufstelle wenig genutzt. Auch diese Formen der Essstörungen sind häufig mit Scham verbunden – gilt in unserer Gesellschaft Übergewicht oft als „selbst verschuldet“, es wird mit weniger erfolgreich und unattraktiv gleichgesetzt. Ein „zu viel“ an Gewicht kann jedoch ebenso wie ein „zu wenig“ ein Hinweis auf innerpsychische Probleme sein und fachliche Behandlung erfordern.



### Inanspruchnahme der persönlichen Beratung

Bei der Inanspruchnahme der persönlichen Beratungsgespräche fand in 2014 eine leichte Verschiebung statt. Wurden in 2013 etwa 2/3 der Beratungen einmalig genutzt, so waren es in 2014 „nur“ noch gut die

Hälfte, dementsprechend stieg die Zahl der mehrmaligen Kontakte. Die Möglichkeit, bei ABAS auch mehrere Termine zu vereinbaren, motivationsfördernde und überbrückende Gespräche in Anspruch nehmen zu können, wird vermehrt genutzt.



### Altersstruktur

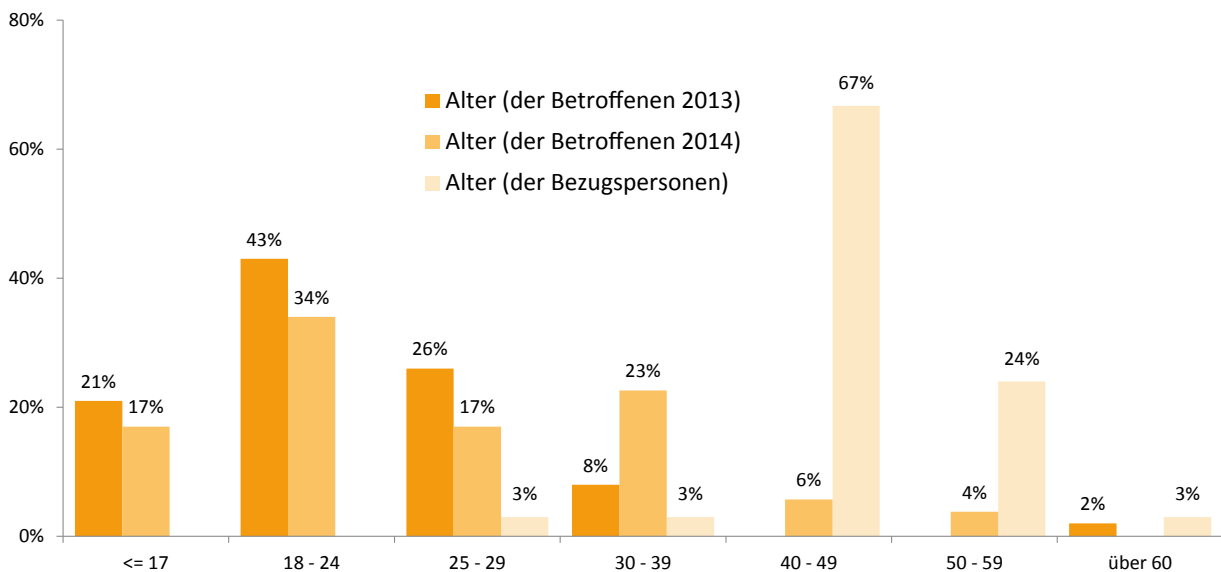
Die Betrachtung der Altersstruktur in der persönlichen Beratung stellt das Alter des von der Essstörung Betroffenen selbst dem Alter, der ratsuchenden Person meist als Elternteil oder Angehörige/r gegenüber.

obachten, ob sich die Verschiebung im Alter der Betroffenen auch in 2015 bestätigt.

Bei den Betroffenen lagen im Jahr 2013 etwa 2/3 im Bereich >17 bis 24 Jahren **64%** (21+43) gegenüber **41%** (17+34) in 2014. Im Bereich der 25–39jährigen Betroffenen zeichnete sich hingegen eine Zunahme von **34%** (26+8) auf **40%** (17+23) ab. Wir werden be-

Bei den Anfragen durch Bezugspersonen wird mit **67%** der 40–49jährigen die Elterngeneration der Betroffenen sichtbar.

In 2014 konnte die fortlaufende Elterngruppe dank Spendengeldern erneut angeboten werden. Die Abende bieten einen geschützten Rahmen, um gemeinsam an konkreten Veränderungs- und Handlungsmöglichkeiten für die Familie zu arbeiten, sich untereinander



# Mütter <sup>Väter</sup> Patchworkeltern Gruppe Eltern

auszutauschen und emotional zu unterstützen. Ein wichtiger Aspekt ist die Stärkung der Eltern, sich selbst, als Elternteil bzw. Paar in der Krise nicht zu verlieren.

Ein erster Zyklus konnte im Frühjahr 2014 angeboten werden, die zweite Gruppe begann zum Ende des Jahres und wurde im Februar 2015 beendet. An den Treffen nahmen 17 Personen teil, davon 6 Elternpaare (mit einem Patchworkelternanteil) gegenüber 5 einzelnen Müttern. Im Gegensatz zu den Vorjahren kam kein Vater alleine in die Gruppe.

ABAS wurde in 2014 vielfach von Gruppen interessierter Schüler\_innen- und Studentinnen als Fachstelle angefragt, um sich auf **Referate, Fachprüfungen oder Seminararbeiten** vorzubereiten. Wir kommen diesen Nachfragen nach Interviews, Literaturhinweisen und Tipps für die Internetrecherche gerne nach, sofern es die originären Aufgaben von ABAS zulassen.

ABAS ist in Stuttgart die Anlaufstelle rund um das Thema Essstörungen und trägt wesentlich zur Kooperation und Vernetzung aller an der Behandlung beteiligten Fachkräfte und Institutionen bei.

Im Jahr 2014 fanden folgende Kooperationen statt bzw. wurden fortgeführt:

## Arbeitskreis Essstörungen

Der AK Essstörungen trifft sich sechs Mal jährlich zum fachlichen Austausch, zur Kooperation und besseren Vernetzung in der Versorgungsstruktur bei Essstörungen in Stuttgart. Bei **ABAS ist die Geschäftsstelle des AK** angesiedelt, von hier aus werden Anfragen an den AK bearbeitet, die Homepage ([www.essstoerungen-stuttgart.de](http://www.essstoerungen-stuttgart.de)) auf aktuellem Stand gehalten, planerische sowie Organisations- und Koordinationsaufgaben übernommen. Neben den regelmäßigen Treffen der Mitglieder veranstaltete der AK in 2014 zweimal das **FORUM Essstörungen** als zertifizierte Fortbildungsveranstaltung. An den Abenden nahmen 46 niedergelassene Psychotherapeut\_innen, Ärzt\_innen, Ernährungsfachkräfte und weitere Fachkolleg\_innen teil. Neben einem fachlichen Input eines für die Behandlung von Essstörungen relevanten Themas wurden die Veranstaltungen genutzt, um sich auszutauschen, zu diskutieren und sich gegenseitig näher kennen zu lernen.

Im Jahr 2014 gab die Landeshauptstadt Stuttgart über die Abteilung Sozialplanung/Suchthilfeplanung in Kooperation mit dem AK Essstörungen das **Faltblatt „Essstörungen – Informations- und Behandlungsangebote in Stuttgart“** in überarbeiteter und aktualisierter Form heraus. An der Erstellung war ABAS wesentlich beteiligt. Die Information richtet sich sowohl an die Betroffenen selbst als auch an Angehörige,

Multiplikator\_innen und Fachkräfte. Neben der Darstellung der einzelnen Behandlungselemente werden konkrete Institutionen und Ansprechpartner\_innen in Stuttgart genannt.

Die **Kooperationsveranstaltung** mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg wurde eingangs ausführlich beschrieben. Etwa 150 niedergelassene Ärzt\_innen, Psychotherapeut\_innen, Ernährungsfachkräfte und weitere interdisziplinäre Fachkräfte nahmen an der Fortbildung „Essstörungen erfolgreich behandeln“ teil.

Die **Kooperation von ABAS mit dem Klinikum Stuttgart** wurde auch im Jahr 2014 erfolgreich fortgeführt – beteiligt ist neben der Klinik für Suchtkrankheiten und Abhängiges Verhalten auch die Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Die „Sprechstunde Essstörungen“ wird einmal wöchentlich in der ambulanten Suchtberatungsstelle in der Türlenstraße angeboten. Eine ABAS-Mitarbeiterin berät dort sowohl Betroffene als auch Angehörige.





## Angehörigenberatung bei ABAS



### „Von einer Essstörung ist nicht nur die Betroffene selbst betroffen – Mitbetroffenheit der Familie“

Die **Angehörigenberatung** hat bei ABAS einen wichtigen Stellenwert und wird von Klient\_innen auf vielfältige Weise genutzt.

Auch nach der S3 Richtlinie für die Diagnostik und Behandlung von Essstörungen ist die Integration von Angehörigen ein wesentlicher Pfeiler der Behandlung, u.a. deshalb, weil viele der Betroffenen noch sehr jung sind bzw. in enger Anbindung zu Elternhaus und Familie leben. So ist durch eine Essstörung häufig das gesamte Familiensystem mitbetroffen.

Im Folgenden geben wir anhand eines exemplarischen Fallbeispiels einen kurzen Einblick über einen möglichen Beratungsverlauf. Alle persönlichen Angaben sind selbstverständlich anonymisiert.

Frau Z. nimmt Anfang des Jahres per Mail Kontakt mit ABAS auf und vereinbart einen ersten Beratungstermin. Ihre Tochter leide unter einer Essstörung, sie als Eltern fühlen sich mit der Situation überfordert und hätten viele Fragen zum konkreten Umgang.

Im Gespräch berichtet Frau Z. von ihrer aktuellen familiären Situation. Sie beobachtet bei ihrer 15jährigen Tochter B. seit längerer Zeit ein auffälliges Essverhalten. Gemeinsame Essenssituationen mit der Familie (Mutter, Vater, jüngerer Bruder) vermeide die Tochter zunehmend. Sie bereite sich ihr Essen immer selbst zu und nehme es mit auf ihr Zimmer. Außerdem finden die Eltern im Müll immer wieder Verpackungen, die darauf hinweisen, dass ihre Tochter Abführmittel in großen Mengen zu sich nehme.

Das Verhalten der Tochter führe einerseits zu vielen Konflikten im Familienalltag, andererseits macht sich Frau Z. große Sorgen.

Ein Gespräch mit der Tochter über die Beobachtungen der Eltern konnte bisher nicht stattfinden, da B. jedem Gesprächsansatz ausweiche.

Frau Z. ist grundsätzlich verunsichert, wie sie mit ihrer Tochter umgehen soll und ob sie überhaupt Einflussmöglichkeiten auf das weitere Verhalten und damit auf den Heilungsweg ihrer Tochter hat. Sie möchte ihre Tochter sehr gerne unterstützen und dabei nichts falsch machen.

Das erste Beratungsgespräch nutzt Frau Z., um Antworten auf ihre konkreten Fragen zum weiteren Umgang mit ihrer Tochter zu bekommen und nächste Schritte zu entwickeln.

Die Beraterin bestärkt sie darin, ihre Elternrolle wahrzunehmen und der Tochter deutlich zu vermitteln, dass sie als Eltern von ihr erwarten, dass sie professionelle Unterstützung annimmt und sich damit auf ihren Heilungsweg begibt.

Ein erster Schritt könnte hier ein gemeinsames Gespräch bei ABAS sein.

Drei Monate später meldet sich Frau Z. erneut und vereinbart einen Termin zusammen mit ihrer Tochter.



Inzwischen hat ein Gespräch der Eltern mit der Tochter stattgefunden. B. sieht nach wie vor keinen Handlungsbedarf, lässt sich aber durch das klare Auftreten der Eltern auf einen gemeinsamen Termin mit der Mutter bei ABAS ein. Im Gespräch versucht die Tochter, ihr Essverhalten als relativ normal darzustellen. Die Einnahme der Abführmittel leugnet sie zunächst massiv.

Das Gespräch findet teils gemeinsam, teils mit der Tochter alleine statt und es gelingt, konkrete Absprachen zwischen Mutter und Tochter zu vereinbaren: Die Tochter werde in den nächsten zwei Wochen auf Abführmittel verzichten, und Frau Z. versuche ihrerseits, B. weder auf ihr Essverhalten anzusprechen noch darauf einzuwirken.

Sollte dies gelingen, wäre ein wichtiger Schritt erfolgt und eine erste Stabilisierung des Essverhaltens möglich geworden. Sollte deutlich werden, dass v.a. der Tochter die Umsetzung schwer fällt, können gemeinsame weitere Unterstützungsschritte vereinbart werden. Im Gespräch wird deutlich, dass die Tochter ihrer Mutter, und sehr wahrscheinlich auch sich selbst, beweisen möchte, dass „alles in Ordnung“ ist.

Frau Z. ist froh, dass ihre Tochter sich auf den gemeinsamen Termin eingelassen hat und bereit ist, sich auf konkrete Absprachen zu verständigen. Sie spürt einen Funken Hoffnung, bleibt aber auch skeptisch hinsichtlich des weiteren Verlaufs.

Wir vereinbaren einen nächsten Termin in zwei Wochen, um gemeinsam zu überprüfen, inwiefern die Absprachen eingehalten wurden und wie sich diese auf die weitere Entwicklung auswirken.

Den nächsten Termin nimmt Frau Z. erneut alleine wahr, da die Tochter nicht zum vereinbarten Treffpunkt nach Hause gekommen ist. Frau Z. ist sehr ärgerlich, spürt aber auch eine große Hilflosigkeit. Die Situation zu Hause hat sich aus Sicht der Mutter keinesfalls entspannt. Das Essverhalten der Tochter sei nach wie vor auffällig, der Konsum der Abführmittel konstant. Auch ziehe sich B. weiter von den Eltern zurück, Begegnungen seien kaum möglich. Die Tochter

sei nicht bereit, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Inhalt der Beratung mit Frau Z. ist es daher, gemeinsam zu überlegen, wie die schwierige Gratwanderung gelingen kann, der Tochter gegenüber Verständnis aufzubringen, ihr Vertrauen (wieder-) zu gewinnen und dennoch klare Erwartungen bzgl. eines Behandlungsweges zu vertreten. Wichtig ist es, mit der Tochter in Kontakt zu bleiben und Verständnis für deren Unsicherheiten und Sorgen zu zeigen. Es gilt anzuerkennen, dass die Essstörung im Moment für die Tochter „Sinn“ macht, auch wenn dieser für die Eltern zunächst nicht offensichtlich ist. Aufgabe der Eltern ist auch, weiterhin für Orientierung zu sorgen und nach wie vor zu fordern, dass ihre Tochter sich auf den Heilungsweg macht und dafür Hilfe und Unterstützung annimmt. Um als Eltern diesen Weg gehen zu können, ist es wichtig zu wissen, dass die Aufgabe der Essstörung für die Betroffenen selbst immer mit Ängsten und Unsicherheiten verbunden ist.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Beratung ist die Auseinandersetzung mit der Frage, inwieweit die Eltern eigene Bedürfnisse haben dürfen, auch wenn die Tochter unter einer Essstörung leidet. Frau Z. beschäftigt die Frage, ob sie ggf. die seit langem gemeinsam geplante Ausfahrt mit dem Sportverein absagen müsse. Innerhalb der Beratung gelingt es, Frau Z. dahingehend zu unterstützen, ihre eigenen Bedürfnisse ernst- und deutlich wahrzunehmen sowie sie darin zu bestärken, dass sie sich und ihrem Mann dennoch die geplante Ausfahrt gönnen darf. Wenn es im Vorfeld gelingt, klare Absprachen mit der Tochter zu treffen und genug Anbindungsmöglichkeiten für die Tochter bestehen, können sowohl die Tochter als auch Mutter und Vater, von der Entscheidung wegzufahren, profitieren. Die Eltern nehmen die Tochter ernst, trauen ihr etwas zu und vermitteln ihr außerdem, dass sie trotz der familiären Krise, die die Essstörung der Tochter bedeutet, weiterhin ein eigenes Leben mit persönlichen Wünschen und Bedürfnissen haben. Frau Z. erlebt die Beratung als sehr entlastend und fühlt sich am Ende gestärkt.

Wir verbleiben so, dass sie sich bei Bedarf gerne wieder melden kann.

Essen hält Leib und Seele zusammen  
Ich habe satt  
Liebe geht durch den Magen  
zum finde ich Kotzen es

Im Oktober wendet sich Frau Z. erneut an ABAS. Sie meldet sich mit den Worten „Ich brauche jetzt was für mich!“ für die fortlaufende Gruppe für Eltern essgestörter Kinder an.

Im Vorgespräch berichtet sie, dass die Situation sich zu Hause weiterhin zuspitze. Ihre inzwischen 16jährige Tochter habe nach wie vor keine Krankheitseinsicht. Sie versuche alles abzustreiten und verhalte sich den anderen Familienmitgliedern gegenüber zunehmend aggressiv.

Frau Z. fühlt sich durch die häusliche Situation sehr belastet. Von der Elterngruppe wünscht sie sich Austausch mit anderen Eltern, vor allem zu Fragen, wie Gleichbetroffene den Alltag meistern – insgesamt wünscht sie sich emotionale Unterstützung und hofft gestärkt zu werden.

Im Gespräch bringt sie die Frage ein, ob es vielleicht besser sei, wenn sie gemeinsam mit ihrem Partner an der Elterngruppe teilnimmt. Drei Tage später meldet Frau Z. auch ihren Mann für die Elterngruppe an.

Gemeinsam nehmen die Eltern an einem Zyklus der Elterngruppe teil. Im Verlauf der Gruppe kommt in der Familie vieles in Bewegung.

Die Eltern fühlen sich gestärkt, entwickeln zunehmend Sicherheit im konkreten Umgang mit ihrer Tochter und erarbeiten verschiedenste Handlungsoptionen im Umgang mit der Essstörung. Den Eltern gelingt es vermehrt, der Tochter gegenüber klar aufzutreten. Gemeinsame Termine zwischen Mutter und Tochter bei einer Psychotherapeutin werden möglich. Die Tochter macht dort positive Erfahrungen und kann sich inzwischen eine fortlaufende ambulante Therapie vorstellen. Auch eine medizinische Abklärung und Betreuung durch den Hausarzt wird möglich.

Nach den positiven Erfahrungen im ersten Zyklus melden die Eltern sich zu einem zweiten Zyklus der Elterngruppe an. Sie wünschen sich weiterhin einen Ort, an dem sie Antworten auf ihre konkreten Fragen bekommen, sich verstanden fühlen, Sicherheit im eigenen Auftreten gewinnen sowie Unterstützung für den Umgang im Alltag erfahren und weiterentwickeln können.

Der erste Kontakt zu ABAS liegt inzwischen 12 Monate zurück. Die Angebote von ABAS, insbesondere die Teilnahme an der Elterngruppe, waren für sie von hoher Bedeutung und wurden nach eigenen Aussagen als sehr unterstützend und immer wieder wegweisend erlebt.

**Auch**  
**MIR/UNS**  
**liegt etwas**  
**schwer**  
**im Magen**



## Personelle Struktur



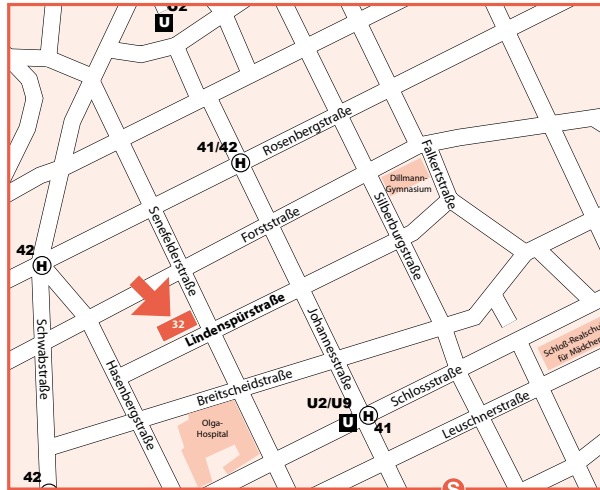
### Das Team von links nach rechts:

- Marianne Sieler:** Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Therapeutin, Mitarbeiterin bei ABAS
- Kristin Komischke:** Dipl.-Sozialpädagogin, Entspannungstherapeutin, Mitarbeiterin im MÄDCHENgesundheitsladen
- Silvia Geis:** Verwaltungskraft im GesundheitsLaden
- Dagmar Preiß:** Sozialwissenschaftlerin (M.A.), Systemische Therapeutin und Coach (SG), Geschäftsführerin des GesundheitsLaden e.V. und Mitarbeiterin im MÄDCHENgesundheitsladen
- Nils Ulrich:** Dipl.-Sozialpädagoge, Mitarbeiter bei JUNGEN IM BLICK
- Nadine Hahn:** Erziehungswissenschaftlerin (B.A.), Mitarbeiterin im MÄDCHENgesundheitsladen
- Kevin Koldewey:** Sozialpädagoge (M.A.), Mitarbeiter bei JUNGEN IM BLICK
- Julia Hirschmüller:** Dipl.-Sozialpädagogin, Psychodrama-Leiterin, Entspannungstherapeutin, Mitarbeiterin im MÄDCHENgesundheitsladen und bei ABAS
- Yvonne Wolz:** Dipl.-Pädagogin, Systemische Therapeutin (SG), Traumapädagogin, Mitarbeiterin im MÄDCHENgesundheitsladen bis 31.12.2014
- Thomas Nestler:** Pädagoge, Mitarbeiter bei JUNGEN IM BLICK

---

### Vorstand des GesundheitsLadens:

Anja Wilser, 1. Vorsitzende und Klaudia Niepenberg, 2. Vorsitzende



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

S-Bahn:  
Haltestelle  
Feuersee



Unsere Räume  
sind rollstuhlgerecht

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

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

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

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



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



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



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