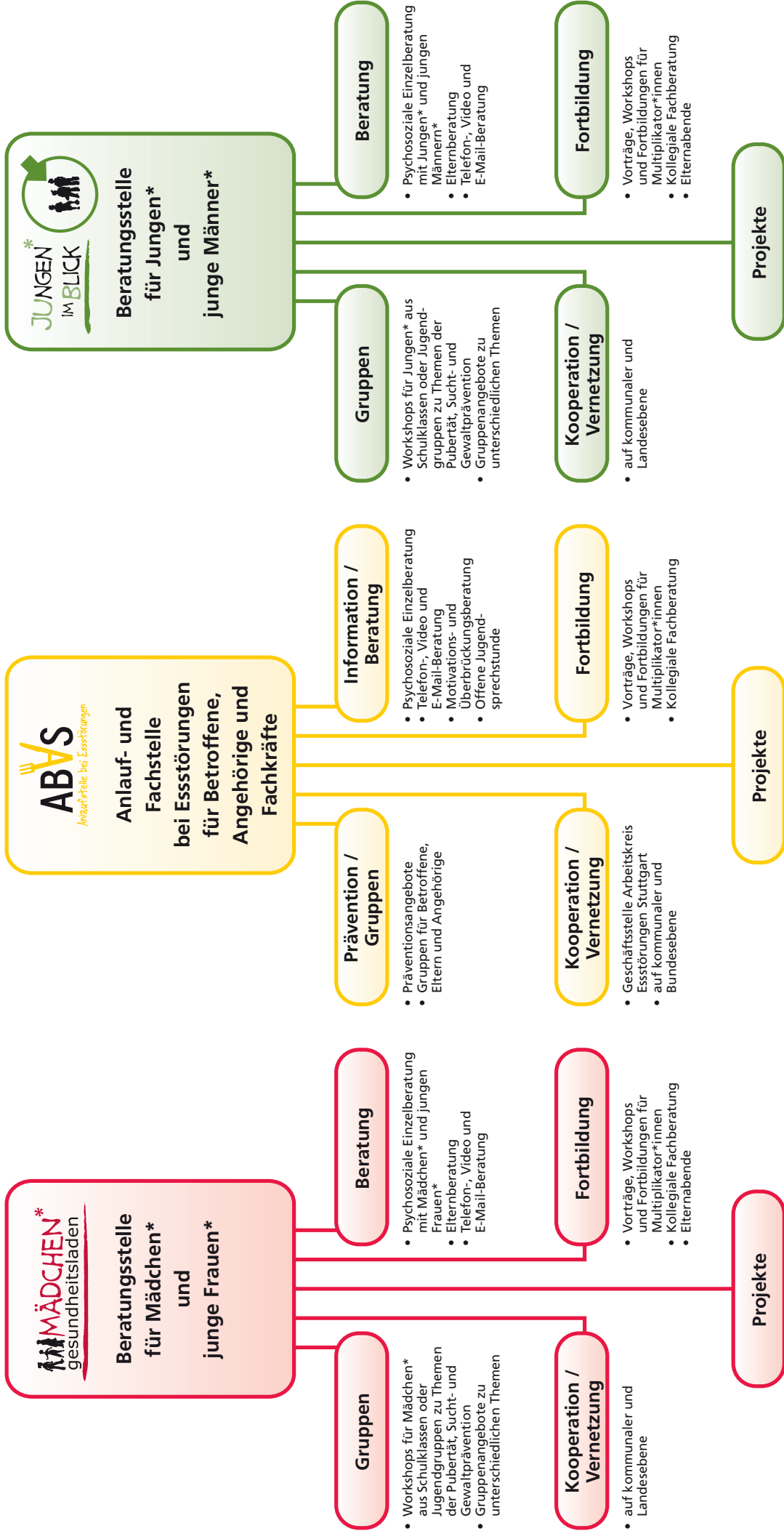


GesundheitsLaden e.V.



JAHRESBERICHT 2025

GesundheitsLaden e.V.



Inhalt

Vorwort	4
Fragen junger Menschen aus den Workshops	6
Danke	8
MÄDCHEN*gesundheitsladen	9
Einblicke in das Jahr 2025	9
Das Jahr 2025 in Zahlen	12
Schools for Future – Lebensthemen in den Schulen	15
JUNGEN* IM BLICK	17
Einblicke in das Jahr 2025	17
Das Jahr 2025 in Zahlen	21
ABAS – Anlaufstelle bei Essstörungen	24
Einblicke in das Jahr 2025	24
Das Jahr 2025 in Zahlen	27
Das Team vom GesundheitsLaden e.V.	31

Impressum

Herausgeber:

GesundheitsLaden e.V.
Lindenspürstraße 32
70176 Stuttgart

V.i.S.d.P.:

Dagmar Preiß
Marianne Sieler

Grafik:

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

Layout:

www.slide-by-slide.de
Stuttgart

Bildnachweise: GesundheitsLaden e.V., bis auf:
Steffen Schmid: S. 4, 15, 17, 24

slide-by-slide.de: S. 9



„Nichts ist so beständig wie der Wandel“

Heraklit von Ephesos

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

dieses schon sehr alte und wohlbekannte Zitat von Heraklit (um 520-460 v. Chr.) verdeutlicht in welchem Spannungsfeld sich der GesundheitsLaden e.V. 2025 bewegt hat. Der GesundheitsLaden mit seinen Einrichtungen **MÄDCHEN*gesundheitsladen**, **JUNGEN* IM BLICK** und **ABAS** hat beides erlebt – die Beständigkeit und den Wandel.

Beständig war, dass alle Angebote des GL auch im Jahr 2025 sehr gut nachgefragt wurden, die Einrichtungen äußerst flexibel auf Bedarfe reagierten und die Mitarbeiter*innen engagiert und kreativ Lösungen für Herausforderungen gesucht und meist auch gefunden haben.

Mehrere in den letzten Jahren veröffentlichte Studien (z. B. WHO 09.2024) belegen eine signifikante Korrelation zwischen der Nutzungsdauer sozialer Medien und psychischen Belastungen bzw. Störungen bei Jugendlichen und Heranwachsenden. Expert*innen sehen in einem riskanten Umgang mit Smartphones ein Hauptrisiko für die mentale Gesundheit (z. B. Karl-Heinz Ruckriegel, Hilke Brockmann 2025). Die neuen Copsy Studien (12.2025) zeigen zudem auf, dass die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen nach wie vor schlechter ist als vor der Pandemie.

Dies erleben wir auch in unserer täglichen Arbeit. Bei den Beratungsanfragen von **MÄDCHEN*gesundheitsladen** und **JUB** stehen die Themen depressive Verstimmungen/Depressionen und Angststörungen ganz weit oben. Zudem spielt das Thema Einsamkeit eine zunehmend gewichtigere Rolle. Einsamkeit und die damit möglicherweise einhergehende soziale Isolation stellt ein erhebliches Risiko nicht nur für die psychische Gesundheit, sondern auch für die kognitive Entwicklung von Kindern und Jugendlichen dar, vgl. auch Beitrag von **JUB** ab Seite 17.

Beständig hoch war auch die Anzahl der Betroffenen mit Essstörungen, die sich an **ABAS** gewandt haben. Da es innerhalb der Essstörungen immer wieder zu Verschiebungen und neuen Erscheinungsformen kommt, haben sich Betroffene, Angehörige, Fachkräfte und Multiplikator*innen auch im vergangenen Jahr mit „alten“ und „neuen“ Anliegen an **ABAS** gewandt. Neu entstanden ist u.a. „**TRES – Trialog bei Essstörungen**“, der vom **AK Essstörungen** unter Federführung von **ABAS** initiiert wurde und sehr gut angenommen wird (vgl. Seite 25).

Mit den vielfältigen Angeboten in den Bereichen Prävention, psychosozialer Beratung und Unterstützung von Multiplikator*innen hat der GesundheitsLaden e.V. Mädchen* und Jungen*, Kinder und Jugendliche sowie Menschen mit Essstörungen bestmöglich unterstützt.

Der **Wandel** wurde vor allem durch die monetäre Situation der Stadt Stuttgart, die den weitaus größten Anteil an der Förderung des GesundheitsLadens e.V. trägt, bestimmt. Die sich im Laufe des Jahres dramatisch verschlechternde finanzielle Situation der Stadt Stuttgart brachte es mit sich, dass erst im Dezember 2025 klar wurde, wie es ab Januar 2026 finanziell weitergehen würde. Das Ergebnis ist eine pauschale Kürzung der kommunalen Zuschüsse um 10% ab 01.01.2026 für **ABAS** und ab dem 01.07.2026 für den **MÄDCHEN*gesundheitsladen** und **JUNGEN* IM BLICK**. Eine verantwortliche Finanzplanung war daher nur sehr eingeschränkt möglich.

Aus unserer Sicht ist es äußerst problematisch, an Kindern und Jugendlichen und im Fall von **ABAS** in der Suchthilfe zu sparen. Dringende Unterstützung, die diese vulnerablen Gruppen jetzt benötigen, können nicht einfach in die Zukunft geschoben werden,

ohne das Risiko einzugehen, dass die gesellschaftlichen Folgekosten weitaus höher sein werden. Umso erfreulicher ist es, dass sich im sozialen Bereich und insbesondere in der Kinder- und Jugendhilfe Allianzen zwischen den Freien Trägern und der Verwaltung gebildet haben, die versuchen die aktuellen und die möglicherweise die in der Zukunft liegenden Kürzungen verantwortungsvoll umzusetzen. Eine transparente und zuverlässige Kommunikation wird hierbei unabdingbar sein.

Ohne ein Team, das – ohne Naivität – auf solche Herausforderungen zuversichtlich und ressourcenorientiert reagiert, könnte ein kleiner Träger wie der GesundheitsLaden e.V. schnell aus der Balance geraten. Mein Dank geht in diesem Kontext deshalb an die engagierten Mitarbeiter*innen des GesundheitsLaden, die mit ihrer Flexibilität, ihrer Kompetenz und ihrer Innovationskraft diesen Herausforderungen aktiv und kreativ begegnen.

Der vorliegende Jahresbericht gibt Ihnen Einblicke in unsere vielfältigen Tätigkeiten im vergangenen

Jahr. Falls Sie Fragen zu einzelnen Angeboten oder Projekten haben, wenden Sie sich gerne an uns.

Wir danken unseren Kooperationspartner*innen für die vertrauensvolle Zusammenarbeit und Unterstützung.

Ein herzliches Danke geht an all diejenigen, die unsere Angebote auch im vergangenen Jahr nach Kräften und mit vielfältigem Engagement unterstützt haben. Ohne diese Unterstützung wäre es nicht möglich, unsere Angebote nahezu in gewohntem Maße auch in Zukunft aufrecht zu erhalten.

Zuletzt gilt unser Dank all denjenigen Menschen, die uns ihr Vertrauen schenken und die wir in herausfordernden Lebensphasen ein Stück auf ihrem Weg begleiten dürfen.

Herzlichen Dank für Ihr Interesse und viel Freude beim Lesen!

Dagmar Preiß, Geschäftsführerin



gemeinsames Banner der LIGA der Wohlfahrtspflege in Stuttgart erstellt 12.2025

Fragen junger Menschen aus den Workshops



Wie gehe ich mit autoritären Menschen um, die ich nicht mag, z.B. Lehrer?

WIE ERKENNT MAN, DASS MAN ÜBERFÖRDERT IST?

Wann merkt man, dass man sauer ist?

Wie gehe ich mit autoritären Menschen um, die ich nicht mag, z.B. Lehrer?

Wie kann man gut Muskeln aufbauen und was ist ein guter Ernährungsplan?

Warum wachsen Brüste nicht alle gleich groß?

Was kann man gegen Bauchkrämpfe während der Periode machen, wenn eine Wärmflasche nicht hilft?

Was kann man gegen Zwangsgedanken tun?

Kann man von intimen Reibungen schwanger werden?

WAS SIND GUTE ATEMÜBUNGEN BEI STRESS?

Ist Streit mit den Eltern normal? Wie gehe ich mit Streit mit den Eltern um?

Kann ein Mädchen durch ein anderes Mädchen schwanger werden?

Wie kann ich meinen Handykonsum reduzieren, ohne mir ein Zeitlimit einzustellen oder eine Handy-freie Zeit?

Was ist eine gute Möglichkeit, um abzunehmen, wenn man schon viel Sport treibt?

Was kann man gegen Kreislaufprobleme tun?

Was kann man gegen Handysucht tun?



Kann eine Frau männlich sein?

Hat Rauchen Einfluss auf das Sperma?

Stimmt es sein, dass der Hodensack platzen kann, wenn er keinen Platz hat?

Wie entsteht Hass im Internet?

Wie bekommt man richtiges Sperma und kommt es nur wenn man es will oder auch wenn man eine Latte hat?

Was kann man gegen Leute machen, die einen ärgern?

Sollte man wegen Stress rauchen?

Warum wollen andere Leute mobben, damit sich die Betroffenen schlechter fühlen?

Wie schaffe ich es mich trotz des männlichen Körperideals wohl zu fühlen?

Ab wann sind Übergriffe strafbar? Wie sollte man das melden/ansprechen ohne sich zu schamen?

Wie lernt man sexualisierte Gewalt von normaler Gewalt zu unterscheiden?

Wie spricht man Probleme in der Beziehung an?

Ist es normal täglich auf Pornos zu masturbieren?

Gibt es ein ungesundes Ausmaß sich selbst zu befriedigen?

Ist es normal täglich auf Pornos zu masturbieren?



DANK

Wir danken im Namen aller Besucher*innen im GesundheitsLaden

Die Finanzierung der Einrichtungen des GesundheitsLaden e.V. erfolgt zum großen Teil durch Zuschüsse der Stadt Stuttgart und durch das Land Baden-Württemberg. Dennoch muss der Verein darüber hinaus für einen erheblichen Umfang selbst aufkommen. Im Jahr 2025 betrug der Eigenanteil circa 15% des Gesamtbudgets. Ohne das Engagement von zahlreichen Einzelpersonen und Organisationen wäre es nicht möglich gewesen, unser Angebot in diesem Umfang vorzuhalten. Herzlichen Dank an all diejenigen, die den GesundheitsLaden e.V. und seine Arbeit unterstützen!

Namentlich danken wir:

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

Ferner:

- Aktion Weihnachten e.V.
- Baden-Württembergische Bank
- Children for a better world
- Ev. Kirchengemeinde Wangen
- Ferry Porsche Stiftung
- Frauen helfen helfen e.V.
- Gebäudereinigung Brecht
- KE – Helfen und Fördern gGmbH
- Personal Eating
- PSD L(i)ebensWert
- St. Agens Gymnasium – Osteraktion
- Stiftung Kinderland
- slide by slide GbR
- Steinbock EDV GmbH
- Stuttgarter Zeitung

Einblicke in das Jahr 2025

Das Jahr 2025 war für den **MÄDCHEN*gesundheitsladen** (Mgl) wieder ein buntes und vielfältiges Jahr. Sowohl unsere praktische als auch unsere konzeptionelle Arbeit war ebenso von Weiterentwicklung und von Veränderung geprägt wie auch unsere Zusammenarbeit im Team.

Wir freuen uns, dass wir im zurückliegenden Jahr vielen Mädchen* und junge Frauen* im Mgl Angebote zur Verfügung stellen konnten, die ihnen Raum für ihre unterschiedlichen Bedarfe und Bedürfnisse boten. Es war und ist uns wichtig, Mädchen* und jungen Frauen* offen zu begegnen, ihnen und ihren Themen Raum zu geben und sie dabei zu begleiten, für sich selbst Ideen zu entwickeln, was gute nächste Schritte sein können.

Auch im letzten Jahr hat sich gezeigt, dass das Bereitstellen von mädchen*gerechten Räumen notwendig ist. Vor allem in Zeiten von Krisen und dem Erleben gesellschaftlicher Instabilität brauchen Jugendliche Zuversicht. Positiv gestimmte Erwachsene, die ihnen mit Offenheit und Neugier begegnen, die Lust haben, sich auf sie und ihre Themen einzulassen und die ihnen Raum geben, sich in ihrem Eigensinn und mit ihrer Lebenslust zu entwickeln.

Gestaltungsraum Experimentierraum
 Entwicklungsraum
MÄDCHEN*
 Spielraum Schutzraum
 Lebensraum

Das Thema **Räume** ist seit jeher ein zentrales Thema der Mädchen*arbeit – im übertragenen und eigentlichen Sinne, das auch den Mgl immer wieder beschäftigt. Welche Art von Räumen und wieviel Raum brauchen Mädchen*, um sich selbstbewussten und selbständigen Persönlichkeiten zu entwickeln?

Mädchen* brauchen Räume, in denen sie sich entfalten und ihre Möglichkeiten und Fähigkeiten kennen und nutzen lernen können. Wir bieten **Freiräume**, in denen die Mädchen* frei von externen Zuschreibungen sein dürfen, wie sie sind, **Entwicklungsräume**, in denen sich die

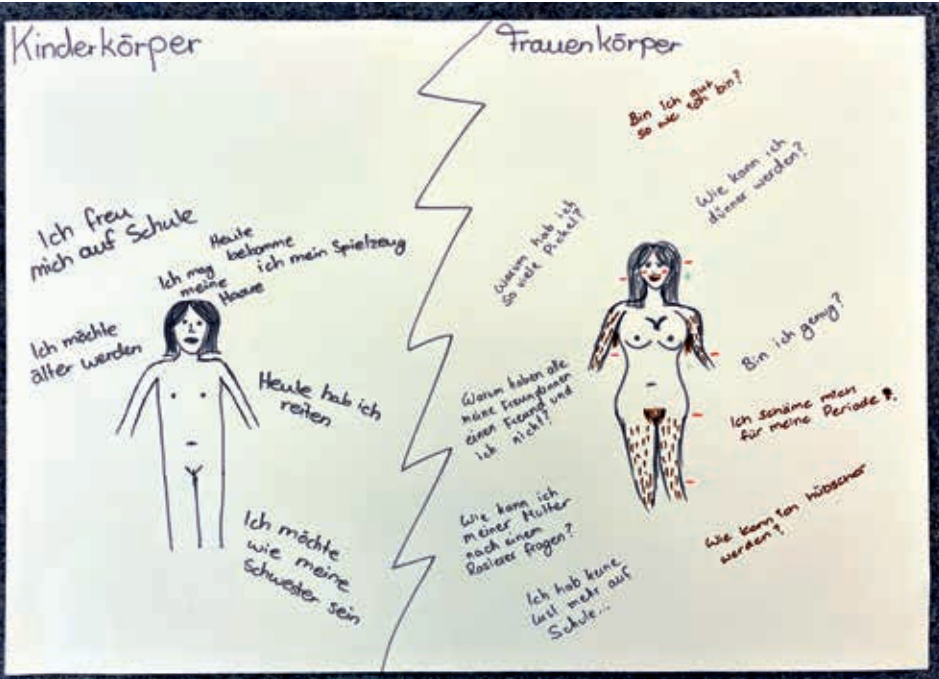
Mädchen* als Expert*innen ihrer selbst erleben, **Experimentierräume**, in denen sie neue Herangehensweisen und Perspektiven ausprobieren können und nicht zuletzt **Schutzräume**, in denen alle Themen und Fragen, die die Mädchen* beschäftigen, einen sicheren Platz finden.

Im Folgenden stellen wir Ihnen und Euch vor, wie es uns im Jahr 2025 gelungen ist, mit unseren Angeboten vielfältige Mädchen* und junge Frauen* zu erreichen, mädchen*gerechte Räume zu schaffen und zur Verfügung zu stellen.

Ein wichtiger Zugang für und zu den Mädchen* sind unsere **Präventionsangebote und Workshops**. Dort stellen wir Räume bereit, in denen Mädchen* sich ausprobieren können – abseits von Geschlechterstereotypen und Zuschreibungen von außen.

Auch im Jahr 2025 haben wir erneut einen hohen Bedarf für genau diese Räume seitens der Schulen sowie weiterer Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe erlebt. In insgesamt **309 Workshops** konnten insgesamt **1.964 Teilnehmer*innen** erreicht werden. Zudem mussten wir aus Kapazitätsgründen circa 50 Anfragen absagen. Besonders nachgefragt war das Thema „Pubertät und sexuelle Bildung“. Damit wird die nach wie vor hohe Re-





levanz geschlechtshomogener Workshops im Bereich der sexuellen Bildung deutlich. Neben einem hohen Informationsbedarf nutzten die teilnehmenden Mädchen* diese Räume, um sich auszutauschen und gegenseitig zu bestärken. In diesen Gruppen herrscht häufig eine lebensfrohe Atmosphäre, die den Eigensinn und die Vielfältigkeit der Mädchen* spürbar macht. Gleichzeitig fanden viele Veranstaltungen zu den Themen „Mentale Gesundheit“, sowie „Stress- und Leistungsdruck“ statt. Diese Schwerpunkte unterstreichen unsere Erfahrung, dass die Bedarfe vielfältig sind und viele Mädchen* im Themenbereich Mentale Gesundheit Belastungen erleben. Der Schwerpunkt in diesen Workshops lag ebenfalls darauf, Räume zum Austausch zu bieten und untereinander von den Erfahrungen der anderen Mädchen* zu profitieren sowie konkrete Unterstützungsideen zu entwickeln. Die Nachfragen zeigen auch, dass Lehrkräfte und Schulen die Themen ebenso als wichtig erleben.

Ein besonderer Schwerpunkt im Rahmen der Präventionsangebote und Workshops lag 2025 auf dem Projekt **Prävention sexualisierte Gewalt**, welches wir im zurückliegenden Jahr wieder an drei Stuttgarter Schulen in der Unterstufe, Mittelstufe und Oberstufe durchgeführt haben. Im Rahmen dieses Projekts haben die Einrichtungen MÄDCHEN*gesundheitsladen und JUNGEN* IM BLICK (JUB), gemeinsam mit den jeweiligen Schulen, Konzepte entwickelt, in denen sich Mädchen* und Jungen* in einem geschlechtsbezogenen Raum mit gesellschaftlichen Realitäten auseinandersetzen.

Grenzüberschreitungen – auch im digitalen Raum – zu erkennen, eigene Grenzen wahrzunehmen und Grenzen klar zu setzen sind weitere Schwerpunkte.

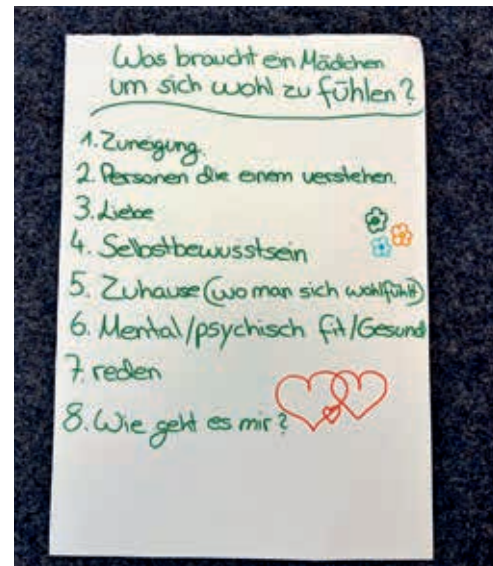
Elterninformationsabende und die Zusammenarbeit mit Lehrkräften ergänzen das Angebot. Das Schickhardt-Gymnasium in Stuttgart Süd, das Albertus-Magnus-Gymnasium in Bad Cannstatt und das Württemberg-Gym-

nasium in Untertürkheim haben das Projekt im Rahmen ihres Schutzkonzeptes als Regelangebot eingeführt.

Ein weiterer wichtiger Bereich unserer Arbeit ist das **Beratungsangebot** für individuelle Fragestellungen. In den Gesprächen können Mädchen* ihre Themen und Anliegen äußern, Erlebtes verarbeiten, Unterstützung erfahren, Zukunftsperspektiven entwickeln und sich so als selbstwirksam erleben.

Eines der Hauptthemen (knapp 14%), mit denen die Mädchen* im Jahr 2025 in den Mgl kamen, war die eigene familiäre Situation. Weitere Themen, wegen derer die Mädchen* die Beratungsstelle aufsuchten, waren depressive Verstimmungen, Essstörungen, selbstverletzendes Verhalten, Stress und Leistungsdruck sowie Ängste und Panikstörungen

(insgesamt knapp 40%). Der Mgl war hier oft eine erste und wichtige Anlaufstelle und wurde von den Mädchen* sehr geschätzt. Gleichzeitig haben wir auch im letzten Jahr festgestellt, dass die Bedarfe im Beratungsbereich unsere personellen Kapazitäten häufig übersteigen und wir im Schnitt deutlich zu lange Wartezeiten für Erstgespräche hatten. Dies ist insgesamt eine unbefriedigende Situation, sie wird dem Zeiterleben von Jugendlichen nicht gerecht und erfüllt auch nicht den Anspruch des neuen Kinder- und Jugendstärkungsgesetzes (KJSG von 2021), das unter Punkt 4. „Prävention vor Ort“ Jugendlichen schnelle und unbürokratische Hilfe in Notsituationen zusagt, um Hilfen zur Bewältigung des Alltags zu erhalten.



Das habe ich heute gelernt: Kinder haben auch Rechte! Pass auf mit wem du schreibst! Du petzt nicht, wenn du dich unwohl fühlst! Sag Stopp, wenn du es nicht magst! Rede mit jemandem und vertraue dich jemandem an! Bleib wie du bist! Liebe dich selbst!

Teilnehmerin des Projektes „Prävention sexualisierte Gewalt“, 6. Klasse

Insgesamt haben wir im letzten Jahr 1.273 Beratungen mit 525 Personen durchgeführt, untenstehend ein Fallbeispiel:

Lina (Name geändert), 15 Jahre, kam zu uns in die Beratungsstelle, weil sie etwas über Verhütung erfahren wollte, aber zuhause darüber nicht sprechen konnte. In den Gesprächen wurde über ihr eigentliches Anliegen hinaus schnell spürbar, dass sie hat etwas erlebt haben musste, das sie sehr belastet. Im Verlauf der Gespräche konnte sie sich öffnen und berichtete, dass ein gleichaltriger Junge, den sie gut fand, über ihre körperlichen Grenzen hinweg gegangen ist und sexuell übergriffig wurde. Dies hatte sie seither verdrängt. Bis ihr das bewusst wurde, hatten ihr Körper und Geist bereits reagiert. Sie schlief nicht mehr gut und konnte sich kaum auf die Schule konzentrieren. In den Beratungsgesprächen wurde der sexuelle Übergriff angemessen aufgearbeitet, und zum geeigneten Zeitpunkt wurden ihre Eltern mit einbezogen. Mittlerweile geht es ihr besser, sie hat sich stabilisiert und geht ihrem Alltag nach – Schule, Freundinnen – und kann einfach jugendlich sein.

Genauso wichtig, wie das Schaffen von Räumen (im eigentlichen und im übertragenden Sinne) in der Beratungsstelle ist die Unterstützung von Mädchen* in ihren **Lebensräumen**. So haben wir auch im Jahr 2025 an zwei Kooperationsschulen, der Körschtalschule (Grund- und Gemeinschaftsschule) in Plieningen, hier in Kooperation mit JUNGEN* IM BLICK und dem St. Agnes Gymnasium unser Konzept **Beratung@school** weiterentwickelt und fortgesetzt. Das Projekt umfasst Angebote für die gesamte Schulgemeinschaft im Bereich der Gesundheitsförderung und sexuellen Bildung sowohl mit Workshops als auch mit Beratungsangeboten für Mädchen*, Eltern, Lehrkräfte und Mitglieder der pädagogischen Teams im Rahmen des Schulkontextes und damit in der Lebenswelt Schule. Knapp **30% unserer Beratungen** fanden in 2025 in diesen Settings statt. Die hohe Nachfrage zeigt, dass ein niederschwelliger und altersgerechter Zugang zu professioneller Beratung am Lebensort Schule ein Zukunftsthema ist.

Mit genau diesem Ansatz beschäftigt sich auch das Projekt **Schools for Future**. Dabei führten der MÄDCHEN*gesundheitsladen und JUNGEN* IM BLICK unter der Federführung der Stadt Stuttgart mit vier weiteren beteiligten Trägern der Kinder- und Jugendhilfe in enger Zusammenarbeit mit neun kooperierenden Stuttgarter Schulen Präventions-, Informations- und Beratungsangebote durch. Erfreulicherweise wurde dieses Projekt Ende 2025 in die Regelfinanzierung übernommen. Näheres zu diesem Projekt können Sie ab Seite 15 lesen.

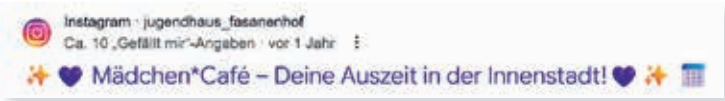
Neben den zwei zentralen Bereichen Beratungen und Workshops schaffen wir darüber hinaus mit weiteren Angeboten Raum für die Bedarfe und Bedürfnisse von Mädchen* und jungen Frauen*: Ein besonderer **Schutzraum**, den der Mgl über die letzten 3 Jahre bieten konnte, war das Angebot **#stark²** – eine Gruppe für hochgewichtige Mädchen* und ihre Eltern. Dieses dreijährige, durch die Kinderlandstiftung Baden-Württemberg geförderte Pro-

jekt, das wir in enger Zusammenarbeit mit unseren Kollegen von JUB durchgeführt haben, endete Ende 2025, und damit schließt sich vorerst leider aufgrund einer fehlenden Anschlussfinanzierung ein wichtiger Raum für diese Zielgruppe.

Im Rahmen dieser Gruppe erlebten sich die Mädchen* abseits von abwertenden Zuschreibungen als selbstwirksam, als Mädchen*, die ihr Leben im Hier und Jetzt aktiv gestalten können. Wichtige Themen waren: eine kritische Auseinandersetzung mit Körper- und Schönheitsidealen, ein konstruktiver Umgang mit Social Media, Impulse zur Veränderung des eigenen Ernährungs- und Bewegungsverhaltens. Wir hoffen, dass es uns auch in Zukunft die personellen und finanziellen Ressourcen erlauben, erneut ein Angebot Mädchen* mit Hochwertigkeit anzubieten.



Ein weiteres Thema, das uns in 2025 beschäftigt hat, war die Frage, wie öffentliche Räume – wie zum Beispiel die Innenstadt – so gestaltet werden können, dass Jugendliche generell und im speziellen Mädchen* und junge Frauen* sich dort gerne aufhalten und diese Räume für sich nutzen. Im Rahmen des Kooperationsprojekts **Integrierte Jugendarbeit Innenstadt** entwickelten wir gemeinsam mit vielen anderen Akteur*innen der Kinder- und Jugendhilfe Perspektiven und neue Ideen, um diese Fragen zu beantworten. Der Schwerpunkt des Mgl lag dabei auf der geschlechtsbezogenen Perspektive. 2025 gelang es uns wieder im Zuge dessen, gemeinsam mit externen Kolleg*innen und unter der Federführung der Stuttgarter Jugendhausgesellschaft, in der 1A-Lage auf der Königsstraße einmal im Monat ein **Mädchen*café** zu öffnen. Bis zu 60 Mädchen* hielten sich an diesen Nachmittagen im Projektraum auf und nahmen das niedrigschwellige Angebot wahr. Manche kamen zum Teetrinken, andere zum Basteln, zum Reden mit uns Fachkräften oder zum Chillen mit ihren Freund*innen. Die positive Resonanz ist ein großer Erfolg, über den wir uns sehr freuen.



Zudem waren wir gemeinsam mit anderen Trägern mit dem wöchentlichen Beratungsangebot **Eck am See** präsent. Hierbei handelt es sich um ein niedrigschwelliges Beratungsangebot für Jugendliche.

Passend zum Thema **Mädchen* im öffentlichen Raum** hat sich der Mgl an den Veranstaltungen zum Weltmädchen*tag beteiligt. Neben den Aktionen auf dem Marktplatz mit Infoständen und Mitmachangeboten fand am 10. Oktober 2025 zum ersten Mal eine Demonstration von und mit Mädchen* und jungen Frauen* statt. Ziel war es, aktuelle Themen und Belange sichtbar zu machen. Es war beeindruckend zu sehen, wie Mädchen* dort für ihre Rechte einstanden.

Der dritte Schwerpunkt unserer praktischen Arbeit liegt im Bereich der **Multiplikator*innenschulungen**. Der Mgl hat insgesamt 51 Fortbildungen, Informationsveranstaltungen und Vorträge durchgeführt und damit 994 Teilnehmer*innen erreicht.

Themenschwerpunkte waren „Psychische Gesundheit“, „Gesundheitsförderung“ sowie „Mädchen*arbeit“. Einige dieser Fortbildungen konnten wir in enger Zu-



sammenarbeit mit unseren Kollegen von JUB anbieten.

Wir werden auch in Zukunft Gesundheitsförderung, Partizipation und Unterstützung im Sinne der Mädchen* in und für Stuttgart gestalten. Wir nehmen viele Ideen und Impulse mit nach 2026 und freuen uns auf ein weiteres spannendes, innovatives Jahr voller mädchen*gerechter Räume und Räume voller Mädchen*.

Die eingangs erwähnten Entwicklungen in 2025 betrafen auch personelle Veränderungen im Mgl. Gianna Gentili wurde Ende des Sommers in den Mutterschutz verabschiedet, und Isabel Mentor ist im Herbst nach zwei Jahren aus ihrer Elternzeit zurückgekehrt. Über beide Entwicklungen freuen wir uns sehr.

Zuletzt möchten wir uns bei allen Kolleg*innen, Kooperationspartner*innen und Wegbegleiter*innen für die gute Zusammenarbeit und **vor allem** bei allen Mädchen* und Frauen* für ihre Offenheit und ihren Mut bedanken.



Das Jahr 2025 in Zahlen

Im Jahr 2025 hatte der **MÄDCHEN*gesundheitsladen 4.345 Kontakte** in Form von Workshops für Mädchen*, Projekten, fortlaufenden Gruppen, Beratungen mit Mädchen*, Elterngesprächen, Elternabenden, Fortbildungen und kollegialen Supervisionen.

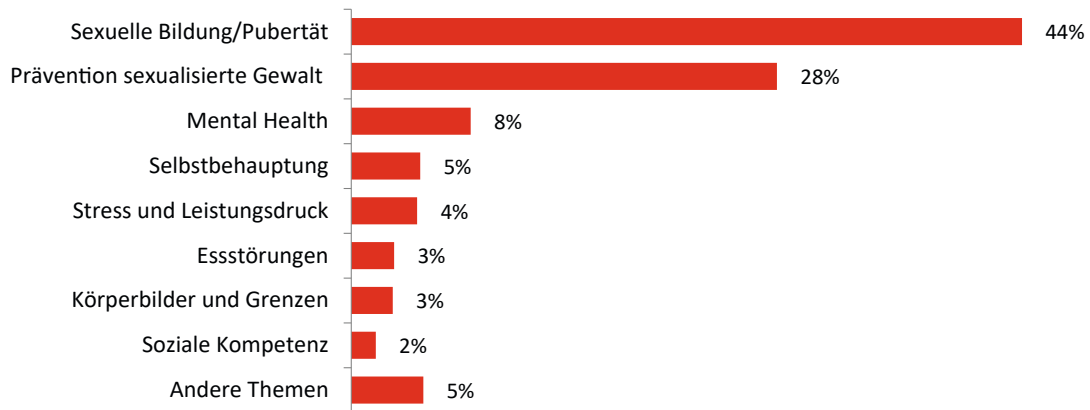
Für die Statistik wird unterschieden zwischen

1. Workshops (ca. 2 Zeitstunden) auf Anfrage von extern
2. fortlaufenden Gruppen, die der MÄDCHEN*gesundheitsladen anbietet.

1. Workshops

Anzahl der Veranstaltungen:	309
Davon Kooperationsveranstaltungen mit JUNGEN* IM BLICK:	259
Anzahl der Teilnehmer*innen:	1.964

Themen der Workshops:



2. Fortlaufende Gruppen

#Stark²

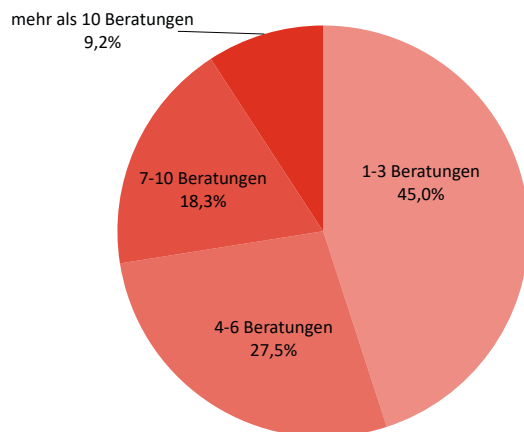
Ein Projekt für Mädchen* mit Übergewicht und ihre Eltern

19 Termine mit 6 Mädchen*

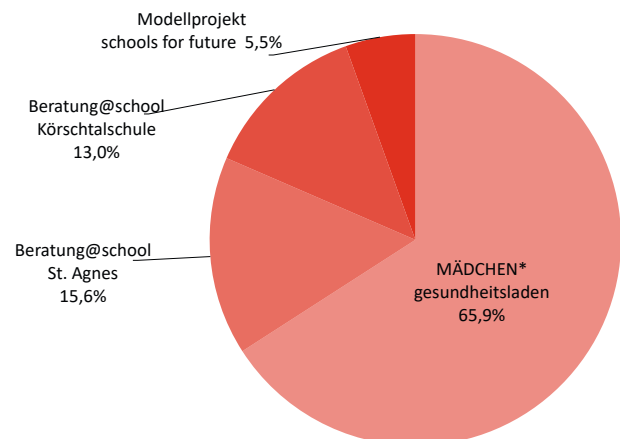
3. Beratung

Anzahl der Beratungen: 1.569 mit 581 Personen

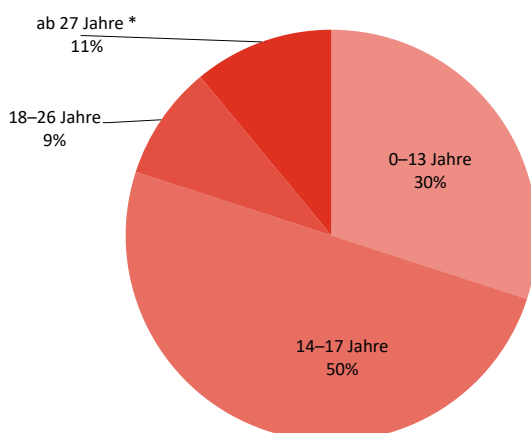
Kontakthäufigkeit (ohne Telefon und E-Mail):



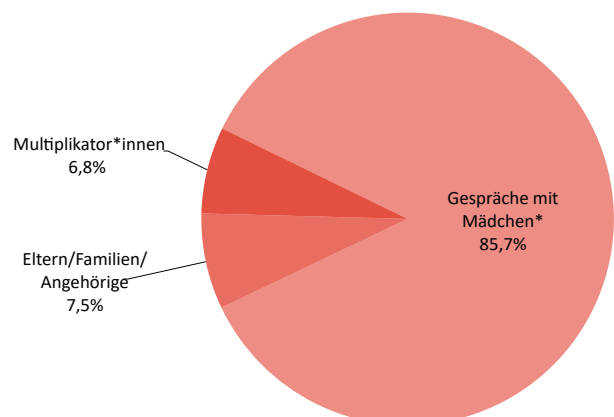
Setting, in dem die Beratungen stattgefunden haben:



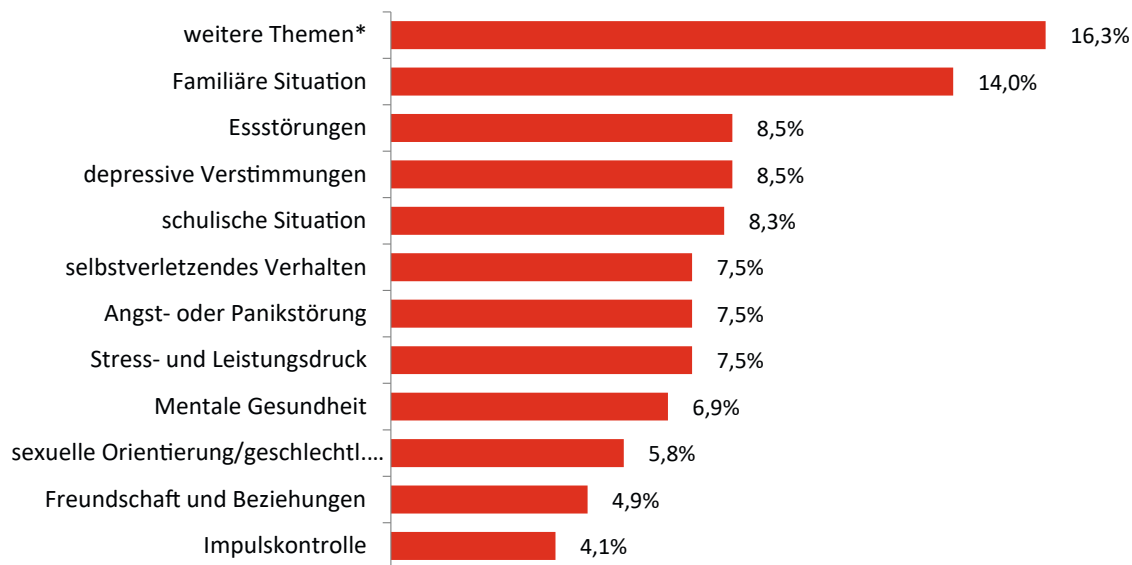
Alter der Ratsuchenden:



Adressat*innen:



Beratungsanlass (ohne E-Mail und Telefon):



Weitere Beratungsanlässe waren unter 3% (alphabetisch sortiert):

- Auflagenberatung
- Dysfunktionaler Medienkonsum
- Einsamkeit
- Grenzwahrnehmungen
- Häusliche Gewalt
- Körper
- psychisch erkranktes Elternteil
- Pubertät / Sexualität
- Selbstwert
- Sexualisierte Gewalt / Missbrauch
- Suizidalität
- Soziale Kompetenz
- Sucht
- Trauer

4. Fortbildungen, Informationsveranstaltungen und Vorträge:

Anzahl der Veranstaltungen (Vorträge, Workshops, Fortbildungen): 51
Teilnehmer*innenzahl: 994

Themen (alphabetisch geordnet):

- Depressionen im Jugendalter
- Essstörungen
- Gesundheitsförderung
- Lebenslagen von Mädchen*
- Methoden in der Mädchen*arbeit
- Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
- Selbstverletzendes Verhalten
- Sexualisierte Gewalt
- Sexuelle Bildung
- Suizidale Krisen

5. Vernetzung

regional:

- AG Mädchen*politik
- AG Gender
- AG 78 Beratung
- AG Beratung im öffentlichen Raum (BöR)
- AK Suchtprävention + AK Praxisgespräche
- AK Essstörungen und TRES (Dialog bei Essstörungen)
- Strategie- und Aktionsrat der integrierten Jugendarbeit
- Team Mitte

überregional:

- LAG Mädchen*politik

Zudem beteiligte sich der MÄDCHEN*gesundheitsladen an der Jugendstadtrallye – Empowerment für alle Geschlechter sowie am Weltmädchen*tag Stuttgart.

Schools for Future – Lebensthemen in den Schulen

Seit 2022 bietet der **MÄDCHEN*-gesundheitsladen** gemeinsam mit **JUNGEN* IM BLICK** sowie in Kooperation mit weiteren Trägern der Kinder- und Jugendhilfe unter der Federführung des Jugendamtes der Stadt Stuttgart (eva Evangelische Gesellschaft Stuttgart e.V., fetz e.V., Sozialberatung Stuttgart e.V. und der Türkischen Gemeinde in Baden-Württemberg e.V.) ein umfassendes Unterstützungsangebot am Lebensort Schule an. Im Rahmen von *Schools for Future* führen die beteiligten Träger in enger Zusammenarbeit mit neun kooperierenden Stuttgarter Schulen Präventions-, Informations- und Beratungsangebote durch. Thematische Schwerpunkte sind dabei psychische Gesundheit, Gewaltprävention und Diversity & Inklusion. Was als Modellprojekt begann, wurde Ende 2025 nun in die Regelfinanzierung übernommen. Mit dieser finanziellen Sicherheit können das Projekt weitergeführt und Zukunftsperspektiven entwickelt werden. Diese Regelfinanzierung ist für den GesundheitsLaden mit den zwei beteiligten Einrichtungen **MÄDCHEN*gesundheitsladen** und **JUNGEN* IM BLICK ein großer Erfolg**, welchen wir zum Anlass nehmen wollen, *Schools for Future* einen eigenen Beitrag zu widmen.



Der **MÄDCHEN*gesundheitsladen** und **JUNGEN* IM BLICK** bieten im Rahmen von *Schools for Future* Beratung für Schüler*innen, Eltern, Lehrkräfte, sowie Mitarbeiter*innen des pädagogischen Teams an. Die Beratungsgespräche können einmalig oder mehrmalig, sowohl vor Ort an den Schulen als auch in den Räumen der Beratungsstelle und dabei in Einzel- oder Gruppensettings stattfinden. Damit reagieren wir **flexibel und zeitnah** auf die vielfältigen Bedarfe der Jugendlichen.


Das Besondere an dem Projekt ist die zum Teil intensive Kooperation mit den Schulsozialarbeiter*innen der Kooperationsschulen. Das Projekt entstand aus dem Wunsch der Schulsozialarbeit nach Entlastung, demzufolge entscheiden die Kolleg*innen an den Schulen, welche Beratungsprozesse sie selbst übernehmen und welche an uns weitergegeben werden. Häufig sind sie dabei vermittelnde Instanz zwischen Schüler*innen und Beratungsstelle. Das führt interessanterweise zu einigen thematischen Überschneidungen in den geschlechtsspezifischen Einrichtungen: die familiäre Situation, depressive Verstimmung, persönliche und suizidale Krisen sowie

(Schul-)Ängste zeigen sich sowohl bei den Mädchen* wie auch bei den Jungen*. Jungen*spezifisch treten auch immer wieder die Themen Impulskontrolle und Umgang mit den eigenen Gefühlen auf. Die Mädchen* sind darüber hinaus häufig mit den persönlichen und gesellschaftlichen Herausforderungen der weiblichen Pubertät konfrontiert und zeigen eine hohe Verantwortungsübernahme in herausfordernden familiären Situationen.

Insgesamt fanden im Jahr 2025 für *Schools for Future* in beiden Einrichtungen **205 Einzelberatungen**, sowie **30 Gruppenberatungen** statt. Dabei ist hervorzuheben, dass die häufig komplexen Beratungsprozesse in diesem Projekt einen engen Austausch mit der Schulsozialarbeit und anderen Personen im Hilfesystem erfordern. Besonders eng haben wir im letzten Jahr mit den Kolleg*innen von der Raichberg-Realschule, der Margarete-Steiff-Schule, dem Königin Katharina Stift, dem Hölderlin Gymnasium, der Gemeinschaftsschule Weilimdorf und der Birken-Realschule zusammengearbeitet. Es bildete sich an diesen Schulen **ein Netzwerk von Fachkräften**, welches wir als besonders hilfreich wahrgenommen haben.

Der **MÄDCHEN*gesundheitsladen** und **JUNGEN* IM BLICK** bedanken sich ausdrücklich bei allen Beteiligten, bei den Kolleg*innen der Schulsozialarbeit, bei unseren Kolleg*innen der anderen Träger und auch bei den Kolleginnen der Jugendhilfeplanung!

Im letzten Jahr zeigte sich in der Arbeit deutlicher denn je, dass *Schools for Future* ein Zukunftsthema behandelt: Der Zugang zu professioneller Beratung für Jugendliche in ihrer Lebenswelt. Für viele Jungen* und Mädchen* ist ein Beratungsangebot, welches sich an ihrer Lebensrealität orientiert, die einzige Möglichkeit psychosozialer Beratung und professioneller Unterstützung. Denn der klassische Weg in eine Beratungsstelle kann für Kinder und Jugendliche je nach Wohnort und Lebenssituation zu hochschwellig und damit nicht erreichbar sein. Dabei fand die Gestaltung der Kooperationen mit den Schulen immer im Sinne der Mädchen* und Jungen* statt, mit dem Ziel, sie in ihrer Handlungskompetenz zu stärken und sie auf ihrem Weg einen Schritt weiterzubringen. Daraus haben sich an und mit den verschiedenen Schulen unterschiedliche Beratungssettings ergeben. So fanden



in den letzten Jahren an vier Schulen regelmäßig Beratungen vor Ort statt, an zwei dieser Schulen konnten darüber hinaus **Sprechstunden**, das heißt feste Tage und Zeiten, an denen Schüler*innen Beratungen wahrnehmen können, etabliert werden.

Auch wenn wir uns über die Weiterführung von *Schools for Future* freuen, bedeuten der Übergang in die Regelfinanzierung und die damit verbundenen politischen Entscheidungen ganz konkrete Veränderungen für die Arbeit. Zum einen dürfen sich die beteiligten Träger nun in der neuen Situation und Rolle einfinden, die eine Regelfinanzierung mit sich bringt. So muss sich zum Beispiel mit der Frage auseinandergesetzt werden, was es für eine Einrichtung bedeutet, wenn ein fester Bestandteil des Angebotes in der Lebensrealität der Jugendlichen und damit häufig außerhalb der Räumlichkeiten einer Beratungsstelle stattfindet.

Hier müssen sich die Einrichtungen in Zukunft gut organisieren, damit die Kommunikation und Planungsfähigkeit nicht unter einem großen Angebot außerhalb der Einrichtung leiden.

Zum anderen bedarf es einer Überprüfung und Weiterentwicklung des aktuellen Angebotskatalogs.

Die Kooperation mit den anderen Trägern, Schulleitungen, Schulsozialarbeiterinnen, Lehrkräften und anderen Personen des Hilfesystems trägt wesentlich zum Erfolg der Arbeit bei, und wir sind zuversichtlich, dass wir gemeinsam auch diesen neuen Abschnitt im Sinne der Jungen* und Mädchen* gestalten können.

An dieser Stelle möchten wir uns nochmal herzlich bei allen Kooperationspartner*innen und Kolleg*innen für die gute Zusammenarbeit und bei den Mädchen* und Jungen* für ihre Offenheit bedanken.



Du bist Okay – bist du Okay? Wenn du Fragen, Sorgen oder Anliegen hast, kannst du selbst oder über die Schulsozialarbeit einen Termin bei uns vereinbaren. Gemeinsam suchen wir Möglichkeiten dich zu unterstützen. Unsere Beratung erfolgt, wenn du willst, anonym und auch ohne Wissen anderer. Die Beratung ist kostenfrei. „Du bist Okay – bist du Okay?“ ist ein Beratungsangebot für alle Schüler*innen im Rahmen des Projektes „Schools For Future“.

Info-Postkarten

Einblicke in das Jahr 2025



Das Jahr 2025 war für **JUNGEN* IMBLICK** (JUB) geprägt von vielen spannenden Erfahrungen, tollen Jungs*, Herausforderungen und Konstanten. Nils Ullrich verließ Mitte 2025 als langjähriger Mitarbeiter die Einrichtung. Für seine Zukunft wünschen wir ihm alles Gute. Gleichzeitig konnte sich Niklas Hartmann gut ins Team und die bestehenden Strukturen einbringen. Die herausfordernde Haushaltsituation der Stadt Stuttgart Ende 2025 konnte JUNGEN* IM BLICK gemeinsam mit dem MÄDCHEN*gesundheitsladen und ABAS ebenfalls gut bewältigen. Es ist uns gelungen, eine kämpferische und widerständige Atmosphäre zu schaffen, welche uns ein Stück weit die Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit zurückgab.

Auch Jungen* und jungen Männer* wurden 2025 mit gravierenden gesellschaftlichen Veränderungen konfrontiert. Deutlich wurde dies an der Diskussion über eine neue Wehrpflicht, im Kontext eines nicht enden wollenen Krieges mitten in Europa. JUB ist aufgrund der eigenen Präventions- und Beratungsangebote im direkten Kontakt zu den Jungen* und spürte, wie stark das Thema die Jungen* und jungen Männer* beschäftigte. Diese bedrohliche gesellschaftliche Kulisse wird uns als Jungen*- und Männer*beratungsstelle voraussichtlich auch 2026 weiter beschäftigen.

Der Bedarf an Beratungs- und Unterstützungsangeboten ist auch im letzten Jahr weiter gestiegen und zeigt, dass das Angebot von JUB von den Jungen* und Ihren Bezugspersonen gut angenommen wird. Im Vergleich zu 2024 konnten wir in allen unseren Angeboten einen deutlichen Zuwachs verzeichnen. Die statistischen Zahlen hierzu finden Sie unter „Das Jahr in Zahlen“ ab S. 21.

Im Folgenden nehmen wir Bezug darauf, wie viele Menschen wir im letzten Jahr erreicht haben, welche Themengebiete im Mittelpunkt standen und wie wir Jungen* unterstützen konnten. Hierbei ist uns immer wichtig, dass wir Jungen* aus möglichst allen Schulformen, Stadtteilen und gesellschaftlichen Schichten erreichen und diese im Rahmen unserer Möglichkeiten gut begleiten.

Beratungsarbeit mit Jungen* und jungen Männern* im Jahr 2025

JUB ist eine Beratungsstelle für Jungen* und junge Männer* zwischen Grundschulalter und Anfang 20. Die The-

men, mit denen die Jungen* und jungen Männer* letztes Jahr zu JUB in die Beratung kamen, waren sehr vielfältig.

Trotz unterschiedlicher Themen war bei vielen Beratungen ein gesellschaftlicher Druck zu spüren, welcher die Jungen* und jungen Männer* beschäftigt, verunsichert und manchmal überfordert hat. Hinzu kamen häufig fehlende bzw. zu kleine Handlungsspielräume, um die eigenen Themen innerhalb der eigenen Lebenswelt bearbeiten zu können. Gleichzeitig wachsen Kinder und Jugendliche mit einem fast uneingeschränkten Zugang zu Informationen und Medien auf, welche ihnen sagen, wie sie sich zu fühlen und wie sie zu handeln haben. Für viele Jungen* war es wichtig, einen geschützten Rahmen zu haben, in dem sie ihre Gedanken sortieren, Sorgen ansprechen und herausfinden konnten, was sie gerade bewegt – besonders in Zeiten, in denen gesellschaftliche Veränderungen und digitale Einflüsse ihre Unsicherheiten zusätzlich verstärken.

Die häufigsten Anlässe für eine Beratung waren bei den Jungen* und jungen Männern* ein Wunsch nach einem besseren Umgang mit Impulsen und Aggression (Impulskontrolle), eine angespannte Schul- und/oder Familiensituation und das Bedürfnis nach einem besseren Zugang zu den eigenen Gefühlen. Ebenfalls präsent in der Beratung war das Thema der mentalen Gesundheit, hier bildeten die Themen depressive Verstimmungen, Angst- und Panikstörungen sowie eine allgemeine psychische Belastung durch die Lebenslagen erkennbare Schwerpunkte unserer Arbeit.

2025 hat erneut verdeutlicht, wie wichtig niedrigschwellige Unterstützungsangebote sind, die direkt im Alltag

von Jungen* und jungen Männern* verankert sind. Für Jungen* und junge Männer* ist es nach wie vor eine Hürde, Hilfsangebote aktiv aufzusuchen. Räumliche Distanz, das soziale Umfeld, eigene Erwartungen oder Scham können dazu führen, dass Angebote nicht genutzt werden. Mit **Beratung@School** besteht an der Gemeinschaftsschule Körschtalschule seit mehreren Jahren ein Angebot, das die geschlechtsbezogene Beratung direkt in den Schulalltag integriert – und damit den Zugang deutlich erleichtert. Ähnlich ist auch das Beratungsangebot über das Projekt **Schools For Future** konzipiert, für welches wir gemeinsam mit dem MÄDCHEN*gesundheitsladen einen eigenen Bericht im Jahresbericht geschaffen haben (Seite 15).

In unserer täglichen Beratungsarbeit, egal ob an den Schulen oder in unserer Einrichtung, machen wir immer wieder die Erfahrung, wie wichtig eine verlässliche Ansprechperson für Jungen* und junge Männer* ist. Die große Wertschätzung, die wir von den Jungen* und Ihren Bezugspersonen erhalten, ist für uns Mitarbeiter nach wie vor eine große Kraftquelle und Motivation!



Männlichkeitsbilder und Gefühle im Mittelpunkt.

Der geschützte Rahmen ermöglichte es vielen, eigenen Druck und Rollenerwartungen zu reflektieren und entlastende Sichtweisen zu entwickeln.

Auch das Projekt „**Netzgänger**“ konnte erfolgreich weitergeführt werden. Dieses richtet sich an junge Menschen, die in unterschiedlichen **digitalen** Bereichen straffällig geworden sind. In den 8-stündigen „Netzgänger“-Workshops – in Zusammenarbeit mit der Staatsanwaltschaft und der Jugendhilfe im Strafverfahren – ging es um Reflexion, die Auswirkungen des eigenen Handelns und das Entwickeln alternativer Handlungsmöglichkeiten. Ergänzend wurden rechtliche Grundlagen besprochen, um die Teilnehmenden bei einem niemand schädigenden Umgang im Internet zu unterstützen. Teilweise wurde dieses Projekt auch mit Einzelberatungen begleitet.

Gemeinsam mit der **Jugendkunstschule Stuttgart** (Jukus Stuttgart) entstand erneut ein Ferienangebot für Jungen*, in dem die Teilnehmenden unter dem Titel „**Dolby Surroundings**“ Werkstücke zum Thema Emotionen gestalten konnten. Sie entwickelten Modelle und Klangkörper aus unterschiedlichen Materialien und programmierten diese eigenständig – ein Angebot, das Kreativität, technische Neugier und Selbstwirksamkeit fördert und Jungen* in ihrer Vielfalt bestärkt. Dies war bereits das dritte Jahr in Folge, in dem wir diese Kooperation mit der Jukus Stuttgart fortsetzen konnten, worüber wir als JUB sehr glücklich sind.

Die Arbeit mit Jungen* und jungen Männern* im Gruppen- und Workshop-Kontext

Ein wichtiger Themenschwerpunkt war 2025 die **Prävention von sexualisierter Gewalt**. Die Workshops wurden in Kooperation mit dem MÄDCHEN*gesundheitsladen und verschiedenen Stuttgarter Schulen durchgeführt. Diese Formate machen inzwischen einen großen Anteil der Präventionsarbeit von JUB aus. Inhaltlich ging es weiterhin um Sensibilisierung, Handlungsmöglichkeiten und das Hinterfragen starrer Geschlechterrollen im Kontext von sexualisierter Gewalt. Im letzten Jahr konnte das Angebot ausgebaut werden und eine weitere Schule mit verschiedenen Klassenstufen wurde erreicht. Insgesamt haben wir jetzt drei Schulen, mit denen wir zu diesem Thema kooperieren.

Die Zusammenarbeit mit dem **Anna Haag Haus** wurde fortgeführt. In den Workshops mit jungen Männern* mit geistiger Behinderung, die sich auf den Übergang ins Arbeitsleben vorbereiteten, standen Gespräche über



Modelle und Skulpturen zum Thema Emotionen: Ein T1, vielleicht etwas stereotypisch, aber wer kennt das Gefühl nicht, wenn man einen T1 sieht.

Im Projekt **#Stark²** haben wir das Thema der Einsamkeit bewusst in ein bestehendes Gruppenangebot eingebunden. Ursprünglich richtete sich das Projekt an Jungen* mit Übergewicht und ihre Eltern und setzte sich mit der Wechselwirkung von Bewegung, Lebensmittel- und Medienkonsum auseinander. Schnell wurde deutlich, dass viele der Teilnehmenden – unabhängig vom Gewicht – unter Rückzug, Unsicherheiten und fehlender Zugehörigkeit litten. Aus diesem Grund haben wir die Gruppe geöffnet für Jungen*, die viel Zeit allein verbringen und sich soziale Anschlussmöglichkeiten wünschen. Die hohe Nachfrage bestätigte diese Entscheidung.

Die Jungen*gruppe von **#Stark²** war im Jahr 2025 fester Bestandteil unserer Einrichtung. Jeden Mittwochmittag füllten sich unsere Räume mit Leben, und gemeinsam mit den Jungen* planten wir Aktionen, kochten oder spielten wir zusammen. Unser Dank gilt der **Kinderlandstiftung Baden-Württemberg**, die uns das Projekt ermöglicht hat.

Geschlechtsbezogene Pädagogik: Multiplikator*innen begeistern, sensibilisieren und sich aktiv in Gremien und Arbeitskreisen einbringen

JUB hatte sich 2025 zum Ziel gesetzt die Arbeit mit Multiplikator*innen auszubauen, um mehr Fachkräfte und Bezugspersonen erreichen zu können. Im Jahr **2024** konnten **226** Multiplikator*innen erreicht werden, diese Zahl stieg im Jahr 2025 auf **749** und ist entsprechend um **231%** zum Vorjahr gestiegen. Besonders bemerkbar machte sich hier die Fortbildungskooperation mit dem **Schulverwaltungsamt**. In diesem Zusammenhang konnte viele Fortbildungen für Fachkräfte aus der Ganztagesbetreuung durchgeführt werden. In den Fortbildungen wurde ebenfalls deutlich, wie stark die Themen Männlichkeit*, Gefühle, Gesundheit, Scham und gesellschaftliche Herausforderungen den Alltag von Jungen* prägen und wie wichtig geschlechtersensible Perspektiven für eine nachhaltige Pädagogik sind. Die große Wertschätzung der Kolleg*innen, welche uns entgegengebracht wurde, hat uns berührt und motiviert uns auch im Jahr 2026 für die Arbeit mit Multiplikator*innen und Bezugspersonen.

Darüber hinaus war JUB in verschiedenen **Gremien und Arbeitskreisen** der Stadt, im Stadtteil sowie auf Landes- und Bundesebene vertreten. Diese Vernetzung ermöglicht uns, Entwicklungen früh wahrzunehmen, fachliche Perspektiven einzubringen und Themen von Jungen* und jungen Männern* in unterschiedlichen Strukturen sichtbar zu machen. Gleichzeitig hat der Austausch



Ausflug ins ZKM Karlsruhe; Schattenspiele

gezeigt, welche Themen junge Menschen aktuell besonders beschäftigen und welche Auswirkungen gesellschaftliche Veränderungen auf ihren Alltag haben. Wie bereits erwähnt, ist es wichtig Sichtbarkeit für die Bedarfe von Jungen* und jungen Männern* zu schaffen. Dies ist am besten über die Arbeit in Netzwerken und Gremien möglich. Auch im Jahr 2026 will sich JUNGEN* IM BLICK weiterhin stark für die Belange von Kindern und Jugendlichen aller Geschlechter einsetzen.

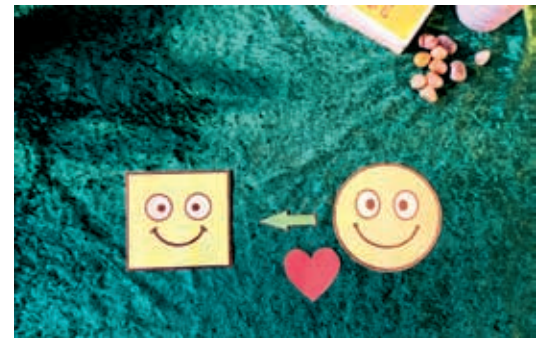
Einsamkeit und Isolation bei Jungen*

Mit Blick auf die verschiedenen Beratungsprozesse wurde uns deutlich, wie groß der Wunsch nach Zugehörigkeit für viele Jungen* ist. Die Jungen* äußerten vermehrt den Wunsch nach regelmäßigen freundschaftlichen Kontakten außerhalb der digitalen Lebensräume, ohne dabei direkt von Einsamkeit zu sprechen. Unter Einsamkeit verstehen wir den Unterschied zwischen dem gewünschten und dem tatsächlich erlebten sozialen Kontakt in diesem Kontext zu Gleichaltrigen. Unsere Beobachtungen zeigten, dass häufig Jungen* und junge Männer* betroffen sind, die in ihrem Auftreten, ihren Interessen oder ihrer Identität nicht der Norm ihrer Peer-group entsprechen.

Den Anschluss zu Gleichaltrigen zu finden und sich damit einen eigenen Freundeskreis aufzubauen, gestaltet sich für diese Jungen* schwierig. Entscheidend für den Erfolg ist dabei die Fähigkeit in den Kontakt zu anderen Kindern zu kommen. Hierbei dürfen die Jungen* nicht zu schüchtern, aber auch nicht zu kontaktfreudig sein. Sie dürfen nicht zu zaghaft, aber auch nicht zu grob zu den anderen sein. In den Kontakt mit anderen Jungen* zu kommen ist also komplexer und herausfordernder als man als Erwachsener möglicherweise denkt.



Ausflug ins ZKM Karlsruhe; Medienausstellung



Klotzi MC Klotzface: Eine von Jungen* im Blick entwickelte Methode um mit Jungs* über Beziehungs- und Konfliktgestaltung spielerisch ins Gespräch zu kommen.

Der Kontaktaufbau von Jungen* unter Gleichaltrigen verläuft häufig spielerisch, aktiv und zunächst eher indirekt. Gemeinsame Aktivitäten wie Sport, Spiele, Projekte oder kleine Wettbewerbe dienen dabei als natürlicher Einstieg, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Humor, kleine Neckereien oder geteilte Interessen wirken oft als Türöffner, aus denen sich mit der Zeit stabile Beziehungen entwickeln.

Allerdings kann eine erste Kontaktaufnahme auch negativ geprägt sein – etwa durch Provokationen oder starkem Konkurrenzverhalten. Solche Interaktionen schaffen zwar kurzfristig Aufmerksamkeit, führen aber selten zu nachhaltigen, vertrauensvollen Beziehungen. Damit Jungen* langfristig stabile und positive Beziehungen aufbauen können, müssen sie lernen, aktiv und wertschätzend in den Kontakt mit anderen Jungs* zu gehen. Das bedeutet auch, sich ein Stück weit verletzlich zu zeigen – etwa indem sie eigene Interessen offenlegen, Kompromisse eingehen oder Gefühle ausdrücken. Diese Fähigkeit, sich offen und konstruktiv auf andere einzulassen, wirkt weit über die Kindheit hinaus: Sie prägt später auch, wie Männer* soziale Netzwerke pflegen, Freundschaften erhalten und Unterstützung suchen. Wer früh lernt, positive Bindungen aufzubauen, kann auch als Erwachsener tragfähige soziale Beziehungen gestalten.

Viele der Jungen*, die mit uns das Projekt **#Stark²** gestaltet haben, verbrachten einen Großteil ihrer Freizeit im digitalen Raum und mit Videospielen. Viele freundschaftliche Beziehungen wurden nur über **Discord** oder andere Chatprogramme gepflegt. Für einige Jungen* von **Stark²** war diese regelmäßige Gruppe der einzige reale freundschaftliche Kontakt außerhalb der Schule in der ganzen Woche. Der Zusammenhang zwischen Medienkonsum und **Einsamkeit bei Jungen* zeigt sich oft in einem Wechselspiel**: Digitale Medien bieten Ablenkung, Unterhaltung und soziale Räume, können aber zugleich echte Nähe nur schwer ersetzen. Viele Jungen* greifen zu Games, Social Media oder Streaming, um Stress abzubauen oder sich Zugehörigkeit zu verschaffen. Wenn jedoch virtuelle Kontakte die einzigen sozialen Erfahrungen werden, kann das Gefühl von Isolation wachsen. Medienkonsum wird dann nicht nur zur Flucht vor Einsamkeit, sondern verstärkt sie – besonders, wenn offline Bindungen fehlen oder schwer zugänglich sind. Nicht selten berichten die Jungen* auch über **Ausgrenzungs- und Mobbing Erfahrungen** aus der Vergangenheit. Gerade Videospiele bieten für diese Jungen* eine Welt, in die sie flüchten können. Der digitale Raum ist anonym, man muss sich nicht offen zeigen, man kann sich selbst neu oder anders präsentieren und ist deshalb ein Stück weit geschützter und attraktiver als die eigene reale Lebenslage.



Ausgrenzungserfahrungen bei Jungen* werden oft übersehen, weil viele von ihnen gelernt haben, ihre Gefühle zu verbergen. Sie wollen nicht schwach wirken und sprechen deshalb selten darüber, wenn sie ausgegrenzt, beleidigt oder körperlich angegriffen werden. Gerade diese Unsichtbarkeit macht das Problem so ernst: Jungen*, die von Ausgrenzung/Mobbing betroffen sind, tragen die Belastung häufig allein. Das kann ihr Selbstwertgefühl schwächen, ihr Vertrauen in andere erschüttern und langfristig ihre Entwicklung beeinflussen. Diese negativen Erfahrungen können einen erheblichen Einfluss auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen haben. Teilweise kann die Entwicklung von wichtigen sozialen Skills gestört werden, welche wichtig sind für den Aufbau eines eigenen Freundeskreises. Auch kann der Selbstwert der Kinder und Jugendlichen unter solchen Erfahrungen leiden, was wiederum zusätzlich den Aufbau eines eigenen Freundeskreises erschweren kann. Umso wichtiger ist es, aufmerksam hinzuschauen, Jungen* ernst zu nehmen und ihnen sichere Räume zu bieten, in denen sie offen über ihre Erfahrungen sprechen können.

Ein Kunst- und Medienprojekt, an dem auch mehrere Jungen* aus **#Stark²** beteiligt waren.



Mobbingstruktur in der Klasse: Eine Aufstellung am Familienbrett. Ein Verständnis darüber wie Mobbing funktioniert, kann Jungen* entlasten.

Es zeigte sich, dass die konzeptionell vorgesehenen Säulen des Projekts #Stark² – **Bewegung, Ernährung, Medi-**

enkompetenz und Elternarbeit – ein gutes Fundament für die Bearbeitung des Themas der Einsamkeit bietet. Durch die gemeinsame Planung von Aktionen wurden spielerisch Erfolgserlebnisse für die Jungen* geschaffen. Gleichzeitig konnten die Jungen* Beziehungen „**side by side**“ aufbauen. Auch beim Thema Einsamkeit sind die Kinder auf die **Unterstützung der Eltern** angewiesen, sie müssen Ihren Söhnen Alternativen zum täglichen Medienkonsum bieten, ansonsten bleibt der Medienkonsum sozusagen **alternativlos**.

Wir hoffen, Sie hatten Spaß beim Lesen unseres Jahresberichts 2025 und konnten einen kleinen Einblick in unsere Arbeit bekommen. Zum Abschluss möchten wir uns bei allen Personen bedanken, die unsere Arbeit im Jahr 2025 begleitet und unterstützt haben. Durch ihre kontinuierliche Unterstützung konnten wir Jungen* und junge Männer* in ihren Themen verlässlich stärken und unsere Angebote in dieser Form umsetzen.



Das Jahr 2025 in Zahlen

Im Jahr 2025 hatte **JUNGEN* IM BLICK 3.904 Kontakte** in Form von Gruppenveranstaltungen für Jungen*, Beratungen mit Jungen*, Elterngesprächen, Elternabenden und Fortbildungen.

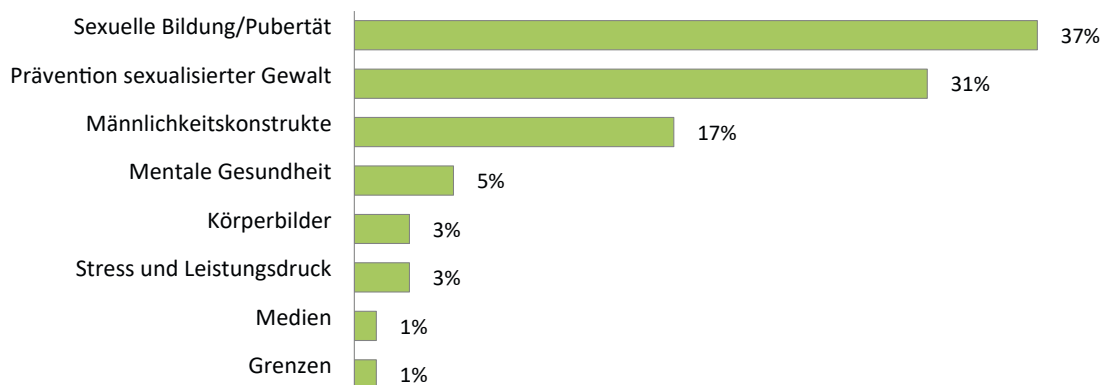
Für die Statistik wird unterschieden zwischen

1. Workshops (ca. 2 Zeitstunden) auf Anfrage von extern,
2. fortlaufenden Gruppen, die JUNGEN* IM BLICK anbietet

1. Workshops:

Anzahl der Veranstaltungen:	303
davon Kooperationsveranstaltungen mit dem MÄDCHEN*gesundheitsladen:	259
Anzahl der Teilnehmer*innen:	1.939

Themen der Workshops:



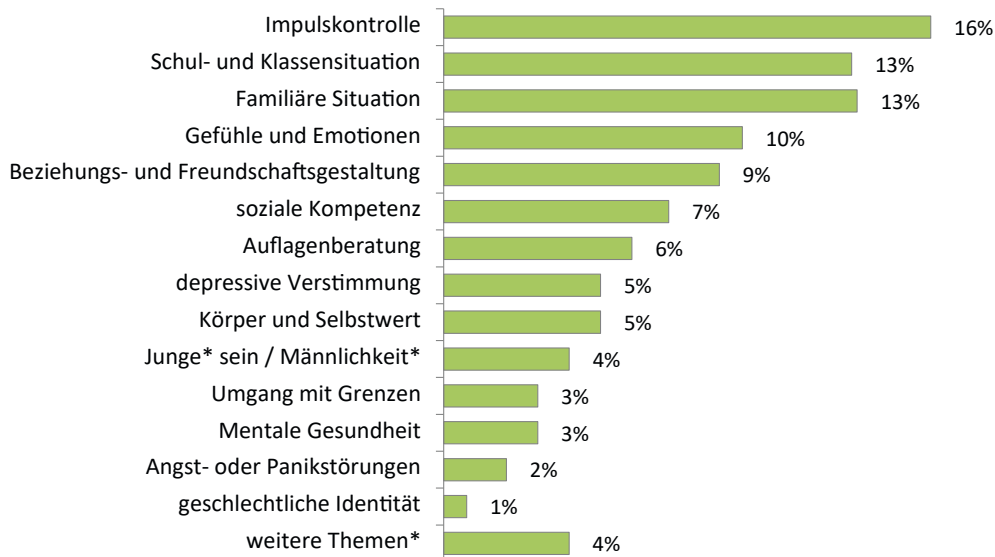
2. Fortlaufende Gruppen

Anna Haag Haus	Kooperation mit dem Anna-Haag-Haus (Gruppe zu den Themen Männlichkeiten*, Arbeit, Beziehungen und Gewalt)	4 Termine mit 12 Jungen*
„Bleib lässig“	Eine Jungen*gruppe mit den Themen Impulskontrolle und soziale Kompetenz in Kooperation mit einem Gymnasium	17 Termine mit je 6 Jungen*
JuKus Kunstprojekt	Ein Kunstprojekt zum Thema Männlichkeit in Kooperation mit der Jugendkunstschule	14 Termine mit 12 Jungen*
#Stark²	Ein Projekt für Jungen* mit Übergewicht und ihre Eltern	16 Termine mit 8 Jungen*

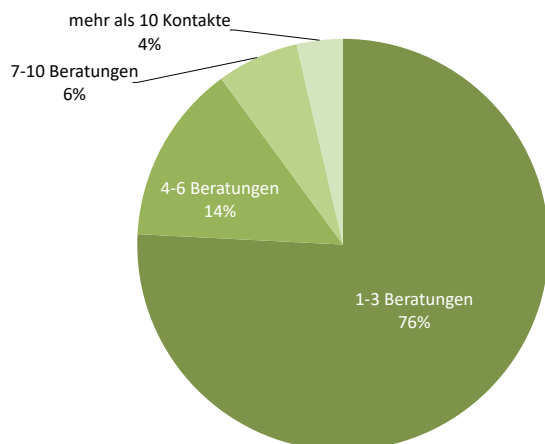
3. Beratungen:

Anzahl der Beratungen: 838 mit 244 Personen

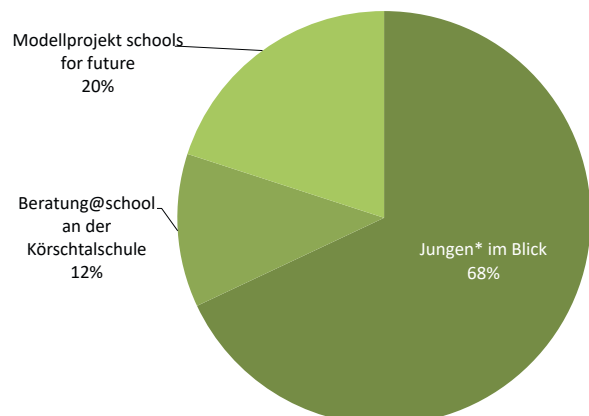
Beratungsanlass:



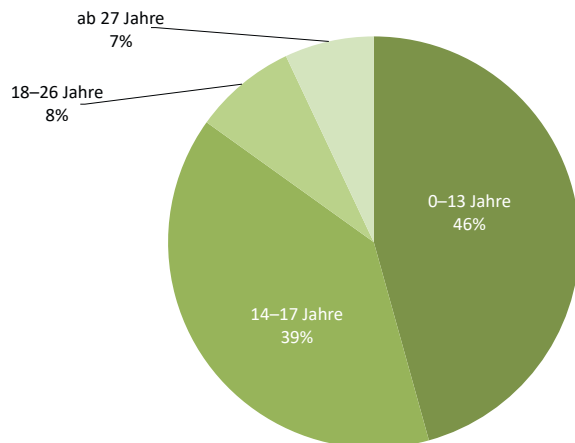
Kontakthäufigkeit (ohne Telefon und E-Mail):



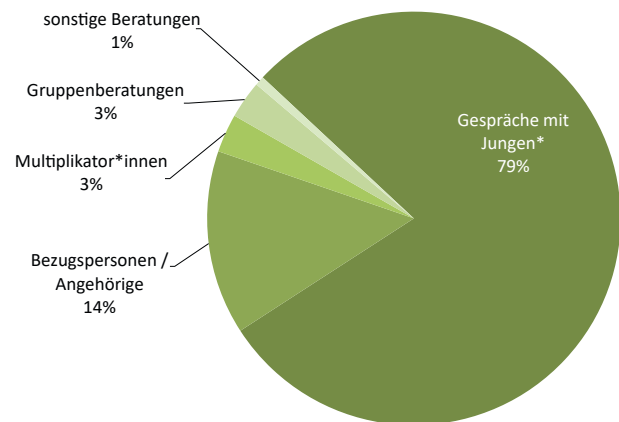
Setting, in dem die Beratungen stattgefunden haben:



Alter der Ratsuchenden:



Adressat*innen:



Weitere Beratungsanlässe (alphabetisch geordnet):

- Essstörungen
- Gewaltbetroffenheit
- Medienkonsum
- Mobbingerfahrung
- Psychisch erkranktes Elternteil
- Schulabstinz
- Selbstverletzendes Verhalten
- Sexuelle Bildung
- Suizidalität
- Trauerarbeit
- Übergewicht
- Zwänge

4. Fortbildungen, Informationsveranstaltungen und Vorträge:

Anzahl der Veranstaltungen (Vorträge, Seminare, Workshops): 27
 Teilnehmer*innenanzahl: 749

Themen (alphabetisch geordnet):

- Gefühlsregulation bei Jungen*
- Gesundheitsförderung
- Impulskontrolle bei Jungen*
- Jungen*arbeit
- Männlichkeit* und Gewalt
- Männlichkeit* und Sozialisation
- Mobbing
- Gefühlsregulation bei Jungen*
- Gesundheitsförderung
- Impulskontrolle bei Jungen*
- Jungen*arbeit
- Männlichkeit* und Gewalt
- Männlichkeit* und Sozialisation
- Mobbing
- Prävention von sexualisierter Gewalt
- Sexualisierte Gewalt an Jungen*
- Sexualisierte Sprache

Vernetzung:

- Facharbeitskreis Jungen*arbeit
- Netzwerk Männer*beratung
- Arbeitskreis Jungen*- und Männer*gesundheit
- Handlungsfeldkonferenz Stuttgart West
- Beirat für Gleichstellungsfragen, Landeshauptstadt Stuttgart

Einblicke in das Jahr 2025



Immer deutlicher wird, dass psychischer Stress ein zentraler Faktor bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Essstörungen ist. Anhaltende psychische Belastungen – etwa durch Leistungsdruck, familiäre Konflikte, berufliche Unsicherheit oder soziale Überforderung – können das Essverhalten nachhaltig beeinflussen. Essen kann dabei zu einem Mittel der Stressregulation werden. Manche Betroffene reagieren mit stark vermindertem Appetit und restriktivem Essverhalten, andere mit Essanfällen oder emotionalem Essen.

Besonders problematisch ist, dass dieser Mechanismus sich schnell verfestigen kann. Die kurzfristige Entlastung durch verändertes Essverhalten führt langfristig zu Schuldgefühlen, körperlichen Beschwerden und weiterem Stress – ein Kreislauf, der eine Essstörung stabilisieren kann.

Essgestörtes Verhalten ist nach wie vor ein bedeutendes gesellschaftliches Thema. Nach einer Mitteilung des Bundesinstituts für öffentliche Gesundheit ist von den drei Erkrankungsformen der Essstörung die Binge-Eating-Störung die häufigste, gefolgt von der Bulimie. Die bekannteste Form, die Magersucht, tritt am seltensten auf. Von 1.000 Mädchen* und Frauen* erkranken im Laufe ihres Lebens durchschnittlich etwa 28 an einer Binge-Eating-Störung, 19 an Bulimie und 14 an Magersucht. Jungen* und Männer* sind deutlich weniger betroffen: Von 1.000 erkranken im Laufe ihres Lebens durchschnittlich etwa 10 an einer Binge-Eating-Störung, 6 an Bulimie und 2 an Magersucht (www.essstoerungen.bioeg.de).

Immer deutlicher wird, dass psychischer Stress ein zentraler Faktor bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Essstörungen ist. Anhaltende psychische Belastungen – etwa durch Leistungsdruck, familiäre Konflikte, berufliche Unsicherheit oder soziale Überforderung – können das Essverhalten nachhaltig beeinflussen. Essen kann dabei zu einem Mittel der Stressregulation werden. Manche Betroffene reagieren mit stark vermindertem Appetit und restriktivem Essverhalten, andere mit Essanfällen oder emotionalem Essen.

In Zeiten zunehmender gesellschaftlicher Belastungen, die sich vielfach in psychischer Beeinträchtigung widerspiegeln (und Essstörungen sind eine Form davon), gewinnen deshalb (niedrigschwellige) Unterstützungsangebote immer mehr an Bedeutung. Dies zeigt sich auch bei ABAS, der Anlauf- und Fachstelle bei Essstörungen. Die Zahl der Betroffenen wie auch von Angehörigen, Fachkräften und Multiplikator*innen ist weiterhin hoch. Die aktuellen Zahlen finden Sie in der Statistik ab S. 27.



Personalwechsel

Da sich bei **ABAS** „Nachwuchs“ ankündigte, durften wir Heike Mittenzwei im April 2025 in die Elternzeit verabschieden und freuten uns, Ramona Mosig als Elternzeitvertretung zu begrüßen. Mit ihr in Kooperation wurde bereits Jahre zuvor „Achtsam essen“ konzipiert und durchgeführt.

Achtsam essen

Im Berichtsjahr wurden zwei „Achtsam essen“-Kurse durchgeführt. Die Teilnehmer*innen waren alle weiblich und zwischen 19–54 Jahre alt. Ziel dieser Kurse ist es, einen bewussteren

Umgang mit Essen, Körper und inneren Signalen zu fördern und stress- sowie emotionsbedingtes Essverhalten besser zu verstehen. Täglich praktizierte Achtsamkeitsübungen und Alltagstrainers unterstützen die Implementierung in den Alltag. Die Kurse werden jeweils wissenschaftlich evaluiert, und bei 45 von insgesamt bisher 53 Teilnehmer*innen (entspricht 84,9%) ergab sich eine positive Veränderung in den Bereichen: bedingungslose Erlaubnis zu essen; Essen aus körperlichen statt emotionalen Gründen; Verlass auf innere Hunger- und Sättigungssignale; an Leistungsfähigkeit gewinnen. Die Rückmeldungen der Teilnehmenden einige Monate nach ihrer Kursteilnahme zeigten weiterhin eine hohe Zufriedenheit und eine nachhaltige Wirkung im Alltag.

Elterngruppen

Unsere Gruppen für Eltern, deren Kind von einer Essstörung betroffen ist, sind nach wie vor sehr stark nachgefragt, so dass wir 2025 drei Zyklen sowie einige Nachtreffen anbieten konnten.

Ziel dieser Elterngruppen ist es, Eltern zu entlasten, zu informieren und in ihrer Rolle zu stärken. Eine Essstörung betrifft nicht nur das erkrankte Kind, sondern das gesamte Familiensystem. Der Austausch untereinander und das Teilen von Erfahrungen können helfen, sich weniger allein zu fühlen und neue Perspektiven sowie praktische Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln. Eltern lernen, wie sie ihr Kind im Alltag unterstützen können, ohne die Essstörung unbewusst zu verstärken, und wie sie klare, liebevolle Grenzen setzen. Durch die aktive Einbindung der Eltern kann der Genesungsprozess positiv beeinflusst und die familiäre Beziehung langfristig gestärkt werden.

TRES – Trialog bei Essstörungen

Auf Initiative von ABAS konnte im Jahr 2025 erstmalig der Trialog bei Essstörungen in Stuttgart angeboten werden. Hierbei handelt es sich um ein Gespräch auf Augenhöhe zwischen betroffenen Menschen mit allen Arten von Essstörungs-Erfahrungen, Angehörigen und Fachkräften unterschiedlicher Professionen. Für die Treffen hat sich ein Moderatorinnen-Team aus Mitgliedern des Arbeitskreis Essstörungen schulen lassen (vgl. ausführlich S. 30).

„Dieser Austausch und das besondere Format der Begegnung sind so bereichernd und kostbar für mich – eine ganz neue Erfahrung!“

Rückmeldung einer Teilnehmerin

Fachveranstaltungen, Fortbildungen und kollegiale Fachberatung

Auch im Bereich der Multiplikator*innenarbeit war ABAS stark nachgefragt. Eines der Highlights war die Veranstaltung „Vom Gleichgewicht zum Leichtgewicht“ in Kooperation mit dem Diakonie-Klinikum Stuttgart und der Landeshauptstadt Stuttgart/Abteilung für Chancengleichheit im Rahmen der Veranstaltungsreihe 21 Tage gegen Gewalt der Stadt Stuttgart war eines unserer Highlights im November 2025.



v.l.n.r.: Marianne Sieler / ABAS, Dr. Susanne Rueß / Diakonie-Klinikum, Dr. Christine Kopp / Universität Tübingen, Kim Bui / Weltklasse-Turnerin, Barbara Straub / Abteilung für Chancengleichheit LHS Stuttgart

Kim Bui, ehemalige Weltklasse-Turnerin und Olympiateilnehmerin, gab Einblicke in ihr Buch „45 Sekunden“, in dem sie viele Höhepunkte ihrer Karriere beschreibt. Eindrücklich schildert sie darin aber auch Selbstzweifel und die Entstehung einer Essstörung. Im Anschluss diskutierten Kim Bui, Dr. med. Susanne Rueß (Chefärztin der Psychosomatik des Diakonie-Klinikums), Dr. Christine Kopp (Sportmedizinerin der Universität Tübingen) und Marianne Sieler (ABAS) mit der Moderatorin Barbara Straub (Leiterin Abteilung für Chancengleichheit der LHS Stuttgart) über die dunklen Seiten des Leistungssports und wie man Sportler*innen in diesem System besser schützen kann. Auch aus dem interessierten Publikum wurden etliche Fragen beigesteuert.

Präventionsangebote

Auch im Jahr 2025 konnten wir unseren Präventionsbereich weiter ausbauen. In den Workshops an Schulen, Ausbildungsstätten und anderen Institutionen wie z. B. Träger des freiwilligen sozialen Jahres, lag unser Fokus auf der Sensibilisierung junger Menschen für Essstörungen und Körper- bzw. Schönheitsidealen. Hierbei wird unter anderem der Einfluss sozialer Medien auf Essverhalten und Sport gemeinsam mit den Teilnehmenden durch verschiedene methodische und didaktische Einheiten erfahrbar gemacht, da in vielen Studien hinreichend belegt wurde, dass soziale Medien als Risikofaktor für das Entstehen von Essstörungen wirken können (vgl.: www.dgpm.de/presse/presseinformationen/der-wunsch-nach-likes-trigger-koerperunzufriedenheit-und-diaetverhalten/).



Im Bereich der Präventionsveranstaltungen zeigt sich auch immer deutlicher, unter welchem Stress Teenager



und junge Erwachsene stehen, um all den Anforderungen z. B. schulisch, sportlich, sozial usw. gerecht werden zu können.

Spende

Damit ABAS seine Angebotsvielfalt aufrechterhalten kann, haben wir bei der der Stiftung der PSD Bank RheinNeckarSaar eG einen Spendenantrag gestellt. Im Mai konnten wir freudig eine Spende von PSD L(i)ebensWert entgegennehmen, diese Zuwendung unterstützt unser Gruppenangebot „Achtsam essen“.



Ausblick

Auch im kommenden Jahr möchten wir unsere Beratungs- und Gruppenangebote weiterführen und bedarfsorientiert ausbauen. Umso problematischer sind auch für ABAS die aktuellen Kürzungen der Stadt Stuttgart. Die finanziellen Einsparungen gefährden unsere bestehenden (Gruppen-) Angebote und erschweren den weiteren Ausbau dringend benötigter Strukturen. Für viele Betroffene bedeuten diese Kürzungen längere Wartezeiten, eingeschränkte Angebote

oder sogar den Wegfall wichtiger Unterstützungsräume. Des Weiteren sind zeitnahe und niedrigschwellige Unterstützungsangebote in diesem Bereich äußerst wichtig, da die Manifestierung einer Essstörung mit einem viel längeren Genesungs-Heilungsprozess korreliert und oftmals mit einem (langen) stationären Aufenthalt einhergeht.



Umso mehr hat es uns gefreut, dass die Bedeutung unserer Arbeit mehrmals auch öffentliche Beachtung fand. In der Presse erschienen Artikel zum Thema „Dialog“ und „Achtsam essen“, die sich intensiv mit den Gruppenangeboten, ihren Wirkungen und den persönlichen Geschichten der Teilnehmenden auseinandersetzen.

Diese Berichte tragen wesentlich dazu bei, das Thema „Essstörungen“ zu enttabuisieren und die Relevanz präventiver und begleitender Angebote sichtbar zu machen. Gerade in einer Zeit, in der psychische Belastungen zunehmen, ist diese mediale Aufmerksamkeit ein wichtiger Schritt hin zu mehr gesellschaftlicher Sensibilität und Verständnis.



Das Jahr 2025 in Zahlen

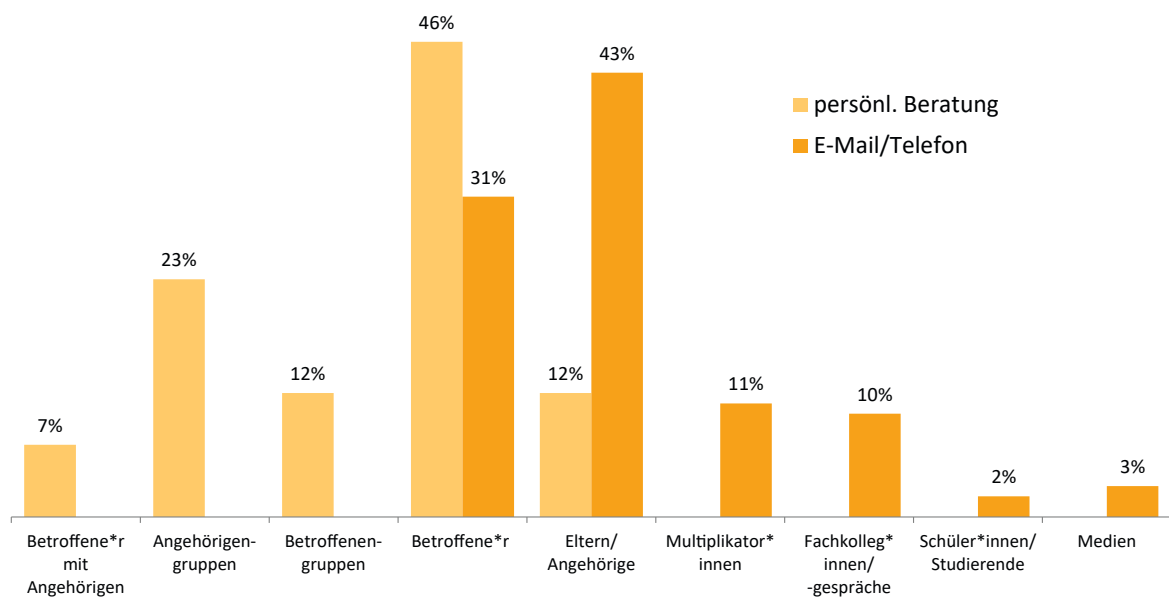
Im vergangenen Jahr hatte **ABAS** insgesamt **3.713 Kontakte**

- 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

Die starke Nutzung der Anlauf- und Fachstelle zeigte sich in allen unseren Angeboten! Insgesamt wurden **347 Personen in persönlichen Beratungsgesprächen und Gruppenangeboten** betreut (insgesamt **962 Kontakte**). Besonders freut uns die deutliche Steigerung im Bereich der Präventionsworkshops und Fachveranstaltungen (von 1.228 in 2024 auf 1.579 Kontakte in 2025).

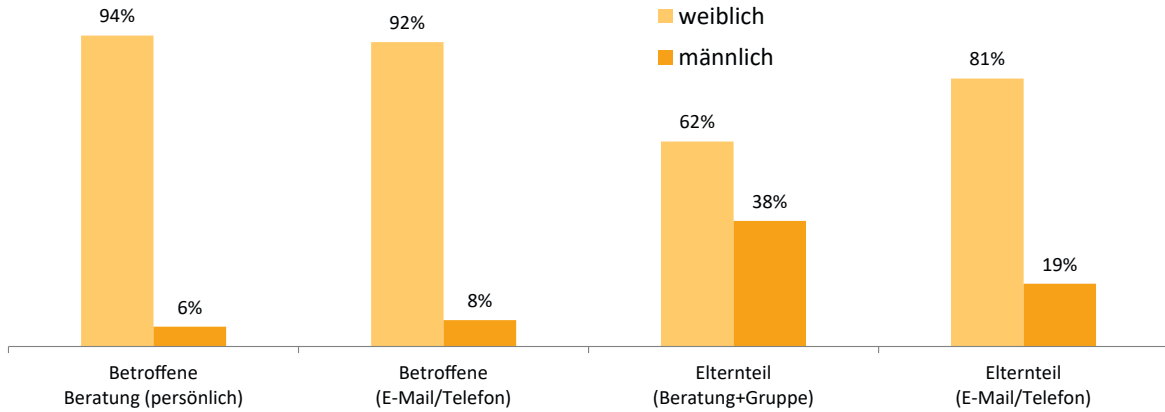
Die folgende Grafik stellt die vielfältige Inanspruchnahme von ABAS sowohl in der persönlichen als auch der E-Mail- und Telefonberatung dar:



Über die Jahre hinweg fällt auf, dass sich Ratsuchende ganz offensichtlich vor der ersten Inanspruchnahme einer Beratung bereits umfassend im Internet informieren und die Zuordnung zu einer bestimmten Ausprägung essgestörten Verhaltens häufig bereits selbst vorgenommen haben. Die Anfragen werden gezielter formuliert, und nicht selten wird bereits eine „eigene Diagnose“ gestellt. Mit der Fachexpertise von ABAS ist es dann manchmal gar nicht so einfach, den Blickwinkel für die Komplexität einer Essstörung zu weiten, ggf. Komorbiditäten (Begleiterkrankungen) mit einzu-beziehen und notwendige fachliche Schritte zu vereinbaren – für die Behandlung einer Essstörung gibt es leider keine „Patentlösung“.

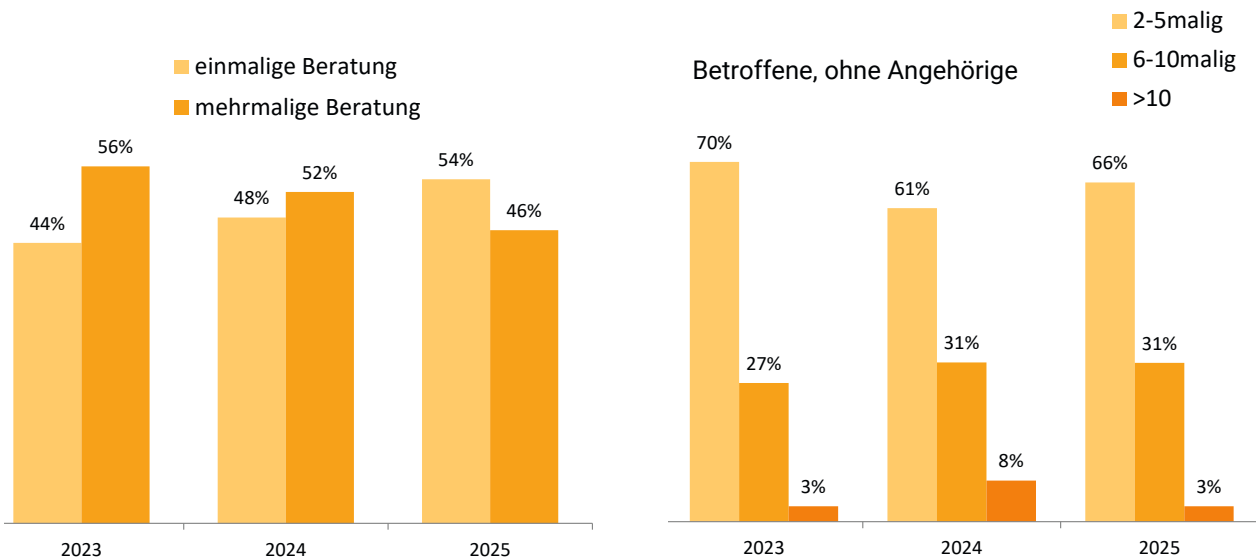
Betroffenheit

ABAS erreicht mit seinen Angeboten weibliche* und männliche* Betroffene wie auch Angehörige. Die Inanspruchnahme durch männliche* Betroffene liegt deutlich unter der vermuteten tatsächlichen Verbreitung. Die Thematik „Essstörung“ wird bei männlichen* Betroffenen häufig viel weniger in Betracht gezogen als bei weiblichen* Betroffenen. Hier bedarf es unbedingt weiterer Sensibilisierung und Aufklärungsarbeit!



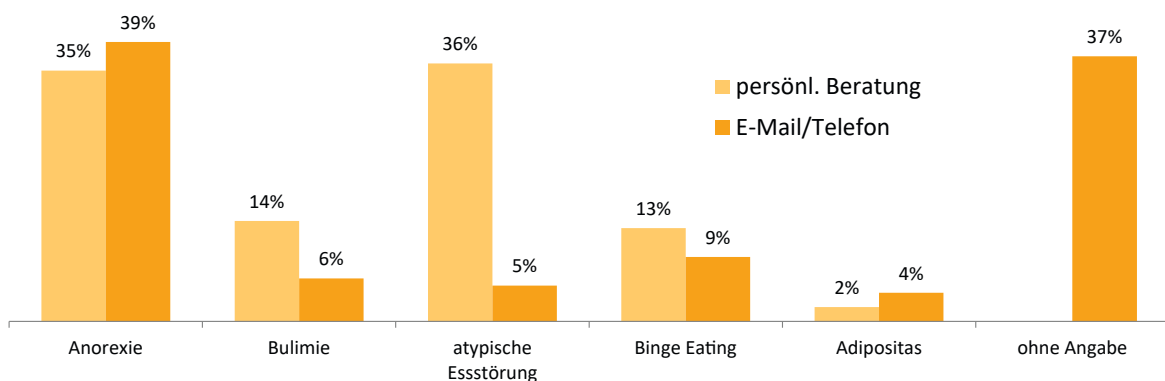
Kontakthäufigkeit

Als Anlauf- und Fachstelle bietet ABAS keine langfristig begleitenden Prozesse an, sondern erfüllt die Aufgaben in einer sog. „Türöffnerfunktion“: Umfassende Informationen, individuelle Beratung, Weitervermittlung, Motivationsförderung, Überbrückung und ggf. Kriseninterventionen sind die Kernaufgaben. Daraus ergeben sich einmalige bis mehrmalige Beratungskontakte, die über die Jahre immer wieder Schwankungen aufzeigen und sich wie folgt aufteilen:



Verteilung der Essstörungen

Die Anfragen, sowohl telefonisch als auch per E-Mail und in persönlichen Gesprächen, teilen sich in Bezug auf die Ausprägungen des essgestörten Verhaltens folgendermaßen auf:



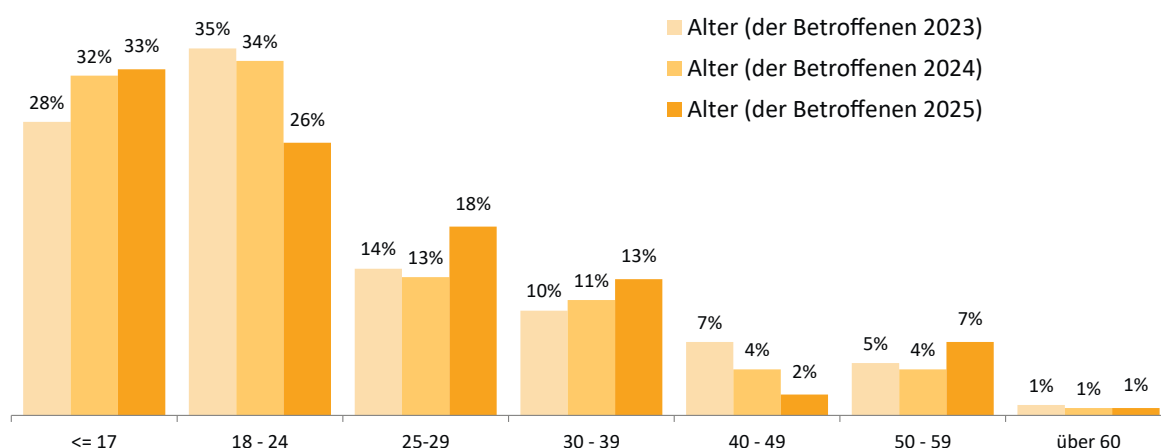
Die Anorexie ist als Erscheinungsbild der Essstörungen zum einen am offensichtlichsten und zum anderen einhergehend mit der größten gesundheitlichen Gefahr die besorgniserregendste Ausprägung – daraus entsteht hier auch der größte Handlungsdruck und Beratungsbedarf.

Das bulimische Verhalten ist meist sehr schambesetzt und wird häufig im Erstkontakt am Telefon oder per E-Mail nicht direkt benannt, wie die Diskrepanz zur persönlichen Beratung verdeutlicht. Es verbirgt sich dann nicht selten auch unter den Anfragen „ohne Angabe“, die mit 37% dem Vorjahr entsprach. Diese Rubrik beinhaltet zusätzlich die sogenannten „atypischen Essstörungen“, die in ihrem Erscheinungsbild nicht alle Diagnosekriterien einer klar definierten Essstörung erfüllen und eine klare Einordnung erschweren – mittlerweile stellt diese Kategorie einen großen Anteil dar.

Die Zahlen zur Binge-Eating-Störung, die häufig mit zunehmendem Gewicht einhergeht, stieg dem Vorjahr gegenüber von 11% auf 13% leicht an. Obwohl sie die am meisten verbreitete Essstörung darstellt, ist die Zahl der Ratsuchenden relativ gering. Zu diesem Erkrankungsbild bedarf es aus unserer fachlichen Sicht weiterer Aufklärung und Angebote. Hier sieht ABAS einen großen Handlungsbedarf, der allerdings mit den gegebenen Kapazitäten nicht dementsprechend ausgebaut werden kann.

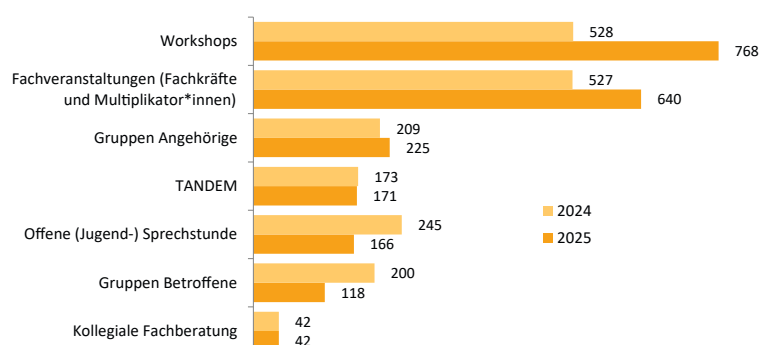
Durchschnittsalter der Betroffenen

Die Schwankungen im Altersspektrum der Betroffenen machen deutlich, dass Essstörungen häufig im Jugend- und jungen Erwachsenenalter entstehen, Essstörungen aber über die gesamte Lebensspanne hinweg ein Thema sein können. Im fortgeschrittenen Alter erleben wir oft eine ähnliche Scham wie bei männlichen Betroffenen – Essstörungen werden sehr oft mit einer „weiblichen Jugendlichkeit“ assoziiert.



Prävention von Essstörungen

Im Präventionsbereich zeigt sich ein deutlicher Anstieg der Kontakte, und es freut uns sehr, dass sich dieses Aufgabenfeld von ABAS so weiterentwickeln konnte. Insgesamt fanden die Angebote im **Präventionsbereich mit 2.209 Kontakten** (1.924 in 2024) statt. Die Fachveranstaltungen wurden von Multiplikator*innen; Fachkräften und Fachkolleg*innen besucht. Die unterschiedlichen **Workshop-Formate** für junge Erwachsene (Auszubildende, (Berufsfach-) Schüler*innen, FSJ-Gruppen, Studierende) wurden überwiegend in Präsenz, aber auch Online genutzt. Die **Offenen (Jugend-)Sprechstunden Essstörungen** konnten mit wenigen Ausnahmen über das Jahr stattfinden und erfreuen sich reger Inanspruchnahme. Die TANDEM-Gruppen, die im Rahmen der Kooperation mit dem Klinikum Stuttgart monatlich stattfinden, richten sich an Menschen, die sich aufgrund ihres Suchtmittelkonsums auf der Tagesentgiftungsstation befinden. Im Rahmen der Präventionsbereiche teilen sich die Kontakte wie folgt auf:



Kooperationen

Arbeitskreis Essstörungen

Die Geschäftsstelle des Arbeitskreises ist bei ABAS angesiedelt, von dort wird er organisiert und verwaltet. Die Zahl der Fachkolleg*innen beläuft sich auf ca. 20 Mitglieder im Arbeitskreis, und es fanden insgesamt 6 AK-Treffen intern statt.

Auch in 2025 konnten zwei Veranstaltungen „FORUM Essstörungen“ für interessierte Fachkolleg*innen stattfinden. Als Gastreferentinnen für die beiden zertifizierten Fortbildungsangebote konnten wir in der Präsenzveranstaltung im Diakonie-Klinikum Professorin Dr. Katrin Giel der Universität Tübingen zum Thema „Essstörungen in der Schwangerschaft und Postpartalzeit“ begrüßen. Das zweite FORUM fand im Online-Format statt zu „Neuen Behandlungsansätzen bei Binge Eating Disorder“, die von Dr. Kathrin Schag von der Universität Tübingen sowie Dr. Britta Pehlke von LVR-Universitätsklinik Essen vorgestellt wurden. Es nahmen insgesamt 70 interessierte Fachkräfte teil.



Trialog bei Essstörungen

Als neues Angebot, das von 6 Fachkolleginnen aus dem AK heraus angeboten wird, fand in 2025 erstmalig in Stuttgart der TRIALOG BEI ESSSTÖRUNGEN an sieben Abenden statt. Der Trialog ist ein Austausch von Betroffenen, Angehörigen und Fachkräften, die sich aus der jeweiligen Expert*innenrolle auf Augenhöhe miteinander zu einem Thema austauschen. Die drei Gruppen der Teilnehmenden sollen nach Möglichkeit annähernd paritätisch besetzt sein, und pro Abend können 15–20 angemeldete Interessierte teilnehmen.

Die Moderation übernehmen je zwei Fachkolleginnen aus dem AK, die sich vorab für den Trialog haben schulen lassen. Diese Gruppe setzt sich multiprofessionell zusammen, es engagieren sich je eine Kollegin aus den Beratungsstellen MÄDCHEN*gesundheitsladen, LAGAYA und ABAS, aus der Wohngruppe Ariadne, aus dem Diakonie-Klinikum sowie eine Ernährungstherapeutin in eigener Praxis. Die Abende wurden von 112 Interessierten besucht, das ist bei 139 Anmeldungen und kurzfristigen Absagen ein voller Erfolg. Die durchweg sehr positive Resonanz und die freudige neue Form der Zusammenarbeit der AK-Kolleginnen untereinander stellt eine Fortsetzung des Angebotes im Jahr 2026 nicht in Frage. Nähere Informationen finden Sie unter: www.abas-stuttgart.de/tres-trialog-bei-essstoerungen/



Klinikum Stuttgart

Die Kooperation von ABAS mit dem Klinikum Stuttgart besteht seit vielen Jahren und wurde auch im Jahr 2025 erfolgreich weitergeführt. Einmal wöchentlich wird in dem Suchtmedizinischen Behandlungszentrum Mitte in der Türlenstraße eine „Sprechstunde Essstörungen“ angeboten. Im Rahmen dieser Kooperation findet ebenfalls einmal monatlich ein Gruppenangebot in der tagesklinischen Entgiftungsstation TANDEM statt. Im Jahr 2025 nahmen an diesem Angebot 171 Personen teil.



Kooperation Diakonie Klinikum

Wir freuen uns sehr über die Kooperation mit dem Diakonie Klinikum Stuttgart. In diesem Rahmen fand im November eine gemeinsame Veranstaltung mit der Abteilung für Chancengleichheit statt. Die ehemalige deutsche Weltklasse-Turnerin Kim Bui las Passagen aus ihrem Buch „45 Sekunden“, die anschließende Podiumsdiskussion wurde von 50 interessierten Besucher*innen rege genutzt.



Das Team vom GesundheitsLaden e.V.



von links nach rechts:

- Julia Hirschmüller:** Dipl.-Sozialpädagogin, Psychodrama-Leiterin, Entspannungstherapeutin, Mitarbeiterin im MÄDCHEN*gesundheitsladen und bei ABAS, Stellvertretende Geschäftsführerin des GesundheitsLaden e.V.
- Niklas Hartmann:** Jugend- und Heimerzieher, Systemischer Berater (i.A.), Mitarbeiter bei JUNGEN* IM BLICK
- Kay Lendermann:** Psychologin (M.A.), Mitarbeiterin im MÄDCHEN*gesundheitsladen
- Marianne Sieler:** Dipl.-Sozialpädagogin, Dipl.-Oec.troph., Systemische Therapeutin, Mitarbeiterin bei ABAS
- Johannes Bayer:** Sozialpädagoge/Sozialarbeiter (B.A.), Systemischer Berater (SG)
Mitarbeiter bei JUNGEN* IM BLICK
- Dagmar Preiß:** Sozialwissenschaftlerin (M.A.), Systemische Therapeutin und Coach (SG),
Geschäftsführerin des GesundheitsLaden e.V.
- Robin Gröger:** Sozialpädagoge (B.A.), Systemischer Berater (SG), Mitarbeiter bei JUNGEN* IM BLICK
- Ramona Mosig:** Dipl.-Sozialarbeiterin, Systemische Beraterin, Achtsamkeitslehrerin, Mitarbeiterin bei ABAS
- Lea Geiger:** Sozialpädagogin (M.A.), Systemische Beraterin (i.A.),
Mitarbeiterin im MÄDCHEN*gesundheitsladen
- Isabel Mentor:** Erziehungswissenschaftlerin (M.A.), Systemische Therapeutin (DGSG),
Mitarbeiterin im MÄDCHEN*gesundheitsladen
- Milena Schalck:** Sozialpädagogin (B.A.), Mitarbeiterin im MÄDCHEN*gesundheitsladen

Leider nicht im Bild:

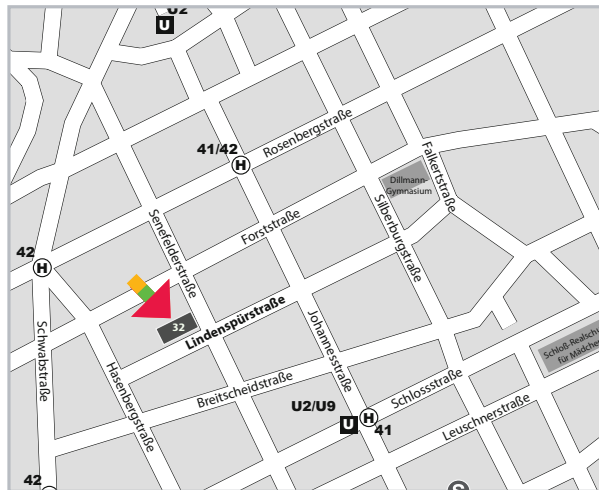
- Jeanine Obermüller:** Kauffrau, Verwaltung GesundheitsLaden e.V.
- Kristin Komischke:** Mitarbeiterin im MÄDCHEN*gesundheitsladen
- Gianna Gentili:** Mitarbeiterin im MÄDCHEN*gesundheitsladen, seit 10.2025 in Elternzeit
- Heike Mittenzwei:** Mitarbeiterin bei ABAS, seit 04.2025 in Elternzeit
- Nils Ullrich:** Mitarbeiter bei JUNGEN* IM BLICK bis 07.2025

Vorstand des GesundheitsLadens e.V.:

Anja Wilser, 1. Vorsitzende

Christoph Werkmann, 2. Vorsitzender





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

S-Bahn:
Haltestelle
Feuersee



Unsere Räume
sind rollstuhlgerecht

GesundheitsLaden e.V.

Lindenspürstr. 32
70176 Stuttgart

Fon: 0711 305685-10
Fax: 0711 305685-11

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



info@gesundheitsladen-stuttgart.de



www.gesundheitsladen-stuttgart.de



www.instagram.com/gesundheitsladen_stuttgart



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



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



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

Mitglied im



gefördert von

