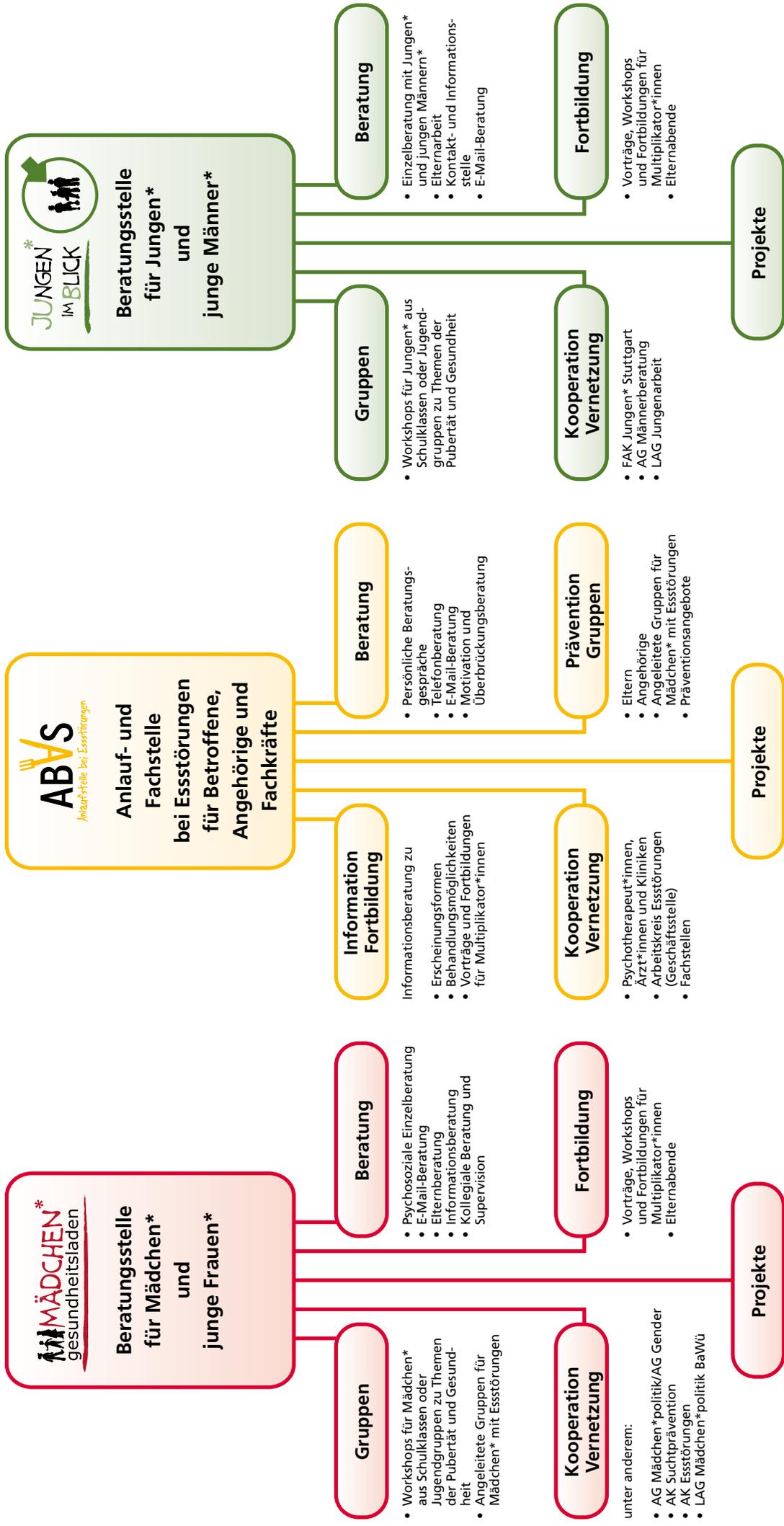


GesundheitsLaden e.V.



JAHRESBERICHT
2020

GesundheitsLaden e.V.



Inhalt

Vorwort	4
Danke	6
ABAS – Anlaufstelle bei Essstörungen	7
Einblicke in das Jahr 2020	7
Das Jahr 2020 in Zahlen	9
<i>„Mir liegt etwas schwer im Magen“ –</i> Die Corona-Pandemie und ihre Auswirkung auf essgestörtes Verhalten	13
„Von der Gründungsfrau zur Geschäftsführerin“ – 30 Jahre Dagmar Preiß	16
MÄDCHEN*gesundheitsladen	18
Einblicke in das Jahr 2020	18
Das Jahr in Zahlen	20
<i>„Ich will einfach, dass es wieder normal wird“ –</i> Mädchen* und junge Frauen* in der Corona-Pandemie	24
JUNGEN* IM BLICK	28
Einblicke in das Jahr 2020	28
Das Jahr in Zahlen	30
<i>Gewaltprävention in der Arbeit von JUNGEN* IM BLICK</i>	34
Neue Gesichter im GesundheitsLaden – herzlich willkommen!	37
Medienberichte	38
Personelle Struktur	39

Impressum

Herausgeber:

GesundheitsLaden e.V.
Lindenspürstraße 32
70176 Stuttgart

V.i.S.d.P.:

Dagmar Preiß
Marianne Sieler

Grafik:

Marianne Sieler
www.zweimalmehr.de
Stuttgart

Layout:

www.zweimalmehr.de
Stuttgart

Bildnachweise: GesundheitsLaden e.V., bis auf:
S. 18: unsplash.com / Kyle Glenn
S. 24: unsplash.com / Tim Hufner
S. 27: unsplash.com / Janine Robinson

S. 28: unsplash.com / Adam Niescioruk
S. 29: unsplash.com / The Creative Exchange
S. 30: unsplash.com / Jon Tyson
S. 34: unsplash.com / Michal Parzuchowski



Die Jugend ist unsere Zukunft – achten wir ihre Rechte und Bedürfnisse!

Haltung des GesundheitsLadens

Sehr geehrte Damen und Herren,
Liebe Leserin, Lieber Leser,

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

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

Durch die weltweite Corona-Pandemie liegt hinter uns allen ein außergewöhnliches Jahr, das auch unsere Arbeit im besonderen Maße geprägt hat. Während wir in der Zeit bis knapp vor den Osterferien in einem Modus „Business as usual“ unseren Aufgaben nachgehen konnten, veränderte sich dies mit dem ersten Lockdown Mitte März 2020 grundlegend und dauerhaft.

Durch eine Zunahme und Veränderungen bei den Beratungsanfragen merkten wir recht schnell, dass Jugendliche und Menschen mit Essstörungen unter den Veränderungen und Einschränkungen der Pandemie besonders litten. Der Wegfall von verbindlichen Strukturen, die Isolation im häuslichen Umfeld, Homeschooling und die massive Einschränkung notwendiger sozialer Kontakte haben bei Mädchen* und Jungen* verstärkt zu Depressionen, Ängsten, Zwängen und sozialen Auffälligkeiten geführt. Bei den jungen Menschen mit Essstörungen haben sich Symptome schnell entwickelt und verstärkt bzw. sind wieder neu aufgeflammt (mehr dazu erfahren Sie in den Berichten der jeweiligen Einrichtungen).

Trotz einer gewissen Öffentlichkeit sind die zunehmenden Belastungen und Störungen von Kindern und Jugendlichen in dieser schwierigen gesellschaftlichen Phase zu wenig im Blick. Kinder und Jugendliche haben bisher (ungefragt) einen großen Beitrag zur Bekämpfung der Pandemie geleistet – eine Tatsache, die leider wenig gewürdigt wird. Uns erstaunt es, dass die Sorgen und Warnungen aus der Kinder- und Jugendpsychologie und aus der Bildungsforschung bei allen Maßnahmen wenig Gehör finden, dass aktuelle Studien, die sich mit der Situation von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen unter der Corona-Pandemie befassen, kaum berücksichtigt werden (z.B. Copsy Studie Corona und Psyche UKE Hamburg 2021). Wir hoffen sehr, dass diese Altersgruppe und auch Menschen mit Essstörungen mit zunehmendem Wegfall der Kontaktbeschränkungen und der Wiederherstellung eines strukturierten Alltags sich rasch erholt und dass sich die psychischen Gesundheitsstörungen wieder relativieren werden.

In enger Abstimmung mit der Verwaltung der Stadt Stuttgart war es uns glücklicherweise möglich, unsere Beratungsangebote auch in Präsenz durchgehend aufrecht zu erhalten. Zunächst wurden ein sogenanntes Walk&Talk-Angebot im Freien für die Beratungen etabliert, die Wartezeitregelungen zwischen den einzelnen Terminen verlängert und die digitale Beratung auf einem datenschutzkonformen Online-Portal um die Videoberatung erweitert. Durch die Abstandsregelungen mussten räumliche Umgestaltungen vorgenommen werden, und die Digitalisierung der Ausstattung und der Angebote wurde – auch dank Spenden – in einem atemberaubenden Tempo vorangetrieben und umgesetzt. Ebenfalls durch Spenden war es möglich, noch im Spätherbst ausreichend Luftreinigungsgeräte für die Einrichtungen zur Verfügung zu stellen, eine Veränderung, die die Beratungen in Präsenz klimatechnisch deutlich entlastet haben. Getragen wurde dieser Prozess auch durch die Mitarbeiter*innen des GesundheitsLadens, die durch ihre Flexibilität und ihr Engagement wesentlich zum Gelingen der vielfältigen Veränderungen beitrugen.



Neben der praktischen Arbeit nutzten sowohl **ABAS** als auch der **MÄDCHEN*gesundheitsladen** und **JUNGEN* IM BLICK** das vergangene Jahr, um sich konzeptionell weiter zu entwickeln.

Seit Beginn des Jahres 2020 wird Dank des Beschlusses des Gemeinderats die Prävention bei ABAS zusätzlich gefördert. Ein wichtiger Baustein hierbei ist es, auch junge Erwachsene zu erreichen. Sowohl junge Frauen* als auch junge Männer* sind in diesem Kontext eine vulnerable Gruppe, die bisher unzureichend erreicht und unterstützt worden ist. ABAS hat hier ein Präventionskonzept erarbeitet, dass vorrangig in Berufsfachschulen umgesetzt werden wird. Erste analoge und digitale Erfahrungen konnten bereits im vergangenen Jahr gesammelt werden (vgl. S. 7).

Ebenfalls durch einen Beschluss des Gemeinderates konnte das Thema Gewaltprävention sowohl bei **JUNGEN* IM BLICK** als auch im **MÄDCHEN*gesundheitsladen** besser abgesichert und ausgebaut werden. Wie **JUNGEN* IM BLICK** das Thema konzeptionell verankert, finden Sie ab Seite 34.

Zudem haben beide Einrichtungen jeweilige „Handlungsleitlinien für die Beratung“ verfasst und verabschiedet. Darin werden Grundsätze und Ziele, Qualitätsmerkmale und Arbeitsweisen sorgfältig reflektiert und analysiert, und wir sind froh, unsere Professionalität durch diese Leitlinien weiter zu stärken.

Besonders freut uns, dass durch den Gemeinderatsbeschluss erstmalig auch Stellenanteile für unsere Verwaltung in die Regelfinanzierung mit aufgenommen wurden – für die Koordination der drei Einrichtungen ist eine gut funktionierende Verwaltung ganz besonders wichtig.

Wie Sie sehen, hat das vergangene Jahr viele Neuerungen sowie Herausforderungen gebracht und hat sich an vielen Stellen aber auch anders entwickelt als geplant.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen Privatpersonen, Firmen und Stiftungen, die unser Angebot im vergangenen Jahr nach ihren Kräften und mit ihrem vielfältigen Engagement unterstützt haben. Ohne diese Unterstützung – v.a. im Bereich der technischen Ausstattung – wäre es nicht möglich gewesen, dieses herausfordernde Jahr so gut zu bewältigen.

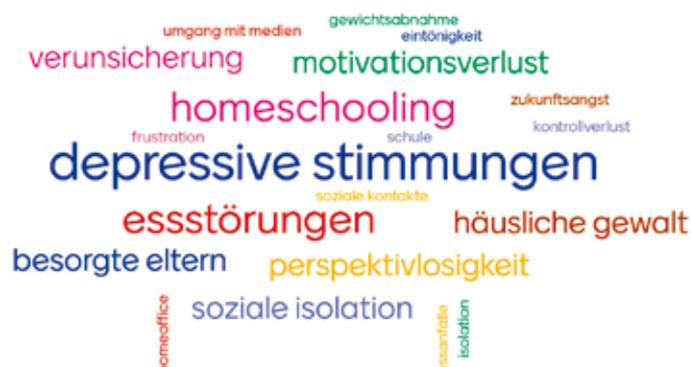
Ebenso bedanken wir uns beim Gesundheitsamt, dem Jugendamt und dem Sozialamt der Stadt Stuttgart, die uns bei Fragen und Anliegen im Kontext der Pandemie immer gut unterstützt haben.

Und wie jedes Jahr gilt unser Dank all denjenigen, die sich mit ihren Sorgen und ihren Nöten vertrauensvoll an uns gewandt haben. Wir sind immer wieder erstaunt, mit welchem Mut sie ihren Problemen begegnen, aber auch mit wie viel Tapferkeit – insbesondere im letzten Jahr – individuelle Herausforderungen gemeistert werden.

Herzlichen Dank für Ihr Interesse und viel Freude beim Lesen!

Dagmar Preiß, Geschäftsführerin

Herausforderungen durch Corona für unsere Klient*innen





Der GesundheitsLaden e.V. sagt



Die Finanzierung der Einrichtungen des GesundheitsLaden e.V. erfolgt zum großen Teil durch Zuschüsse der Stadt Stuttgart und ein Teil durch das Land Baden-Württemberg. Ein nicht geringer Anteil wurde im Jahr 2020 darüber hinaus vom Verein selbst aufgebracht. Ohne das Engagement von zahlreichen Einzelpersonen und Organisationen wäre es nicht möglich gewesen, unser Angebot – auch in der Corona-Pandemie – in diesem Umfang vorzuhalten. Ein herzliches Dankeschön allen denjenigen, die den GesundheitsLaden e.V. und seine Arbeit unterstützen!

Wir danken

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

Ferner:

- Aktion Weihnachten e.V.
- Baden-Württembergische Bank
- Deutsche Telekom Stiftung
- Eduard Pfeiffer-Stiftung
- Frauen helfen helfen e.V.
- L-Bank Baden-Württemberg
- LBS Baden-Württemberg
- Lions-Club Stuttgart-Württemberg
- Matthias Kirste, LIGHTREFLECTION
- IKEA Deutschland
- slide by slide GbR
- Steinbock EDV GmbH
- Waterlogic GmbH
- WiredMinds GmbH
- zweiimalmehr GbR

Einblicke in das Jahr 2020

Das vergangene Jahr begann für ABAS zunächst mit einer sehr willkommenen Neuerung: Durch die Bewilligung unseres Antrags im städtischen Doppelhaushalt wurde eine personelle Aufstockung um 50% Fachkraftstelle für den Ausbau der Präventionsarbeit im Bereich Essstörungen möglich. Wir bedanken uns an dieser Stelle nochmals herzlich bei den Gemeinderät*innen und der Verwaltung der Stadt Stuttgart.



Durch die Stellenaufstockung kam es zu personellen Veränderungen bei ABAS: Julia Hirschmüller hat ihren Stellenumfang reduziert. Ihre Tätigkeit in der Fachberatungsstelle konzentriert sich nunmehr auf Gruppenangebote für Angehörige. Als neues Teammitglied wurde Lorena Sabatini begrüßt. Wir freuen uns sehr, dass Frau Sabatini ABAS fortan tatkräftig unterstützt (siehe auch S. 37)!

Nur wenige Wochen nach Jahresbeginn gab es weniger erfreuliche Nachrichten: Das Coronavirus verbreitete sich auch in Deutschland, und es kam zu weitgehenden Einschränkungen des öffentlichen Lebens. Uns war es von Beginn der Pandemie an ein großes Anliegen, weiterhin für Betroffene, Angehörige, Multiplikator*innen sowie Fachkräfte erreichbar zu sein und Beratung anzubieten. Neben Anfragen per E-Mail und Telefon wurden unter den jeweils gebotenen Hygienemaßnahmen auch nach wie vor persönliche Beratungsgespräche vor Ort ermöglicht und in Anspruch genommen, zusätzlich wurde Videoberatung angeboten. Die Offenen Sprechstunden fanden in den Zeiten des Lockdowns ausschließlich telefonisch statt. Auf Grundlage von Corona-Verordnungen mussten die Gruppenangebote für Eltern und betroffene junge Frauen* (in Kooperation mit dem MÄDCHEN*gesundheitsladen) leider zeitweise ausgesetzt werden.

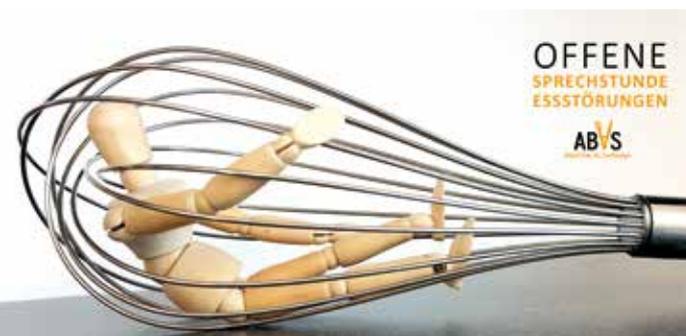
Inhaltlich hat sich ABAS im vergangenen Jahr mit unterschiedlichen Schwerpunkten befasst. Im Rahmen der Prävention wurden vielfältige Workshop-Formate für junge Erwachsene z. B. an Berufsfachschulen konzipiert, die coronabedingt auch in Form von Online-Veranstaltungen stattfinden können und vorrangig dementsprechend genutzt wurden. Durch den Einsatz verschiedener Tools können diese Angebote ebenfalls abwechslungsreich und interaktiv gestaltet werden, wie die nebenstehende Grafik verdeutlicht.

Was verbinden Sie mit dem Thema Essstörung?



ABAS widmet dem Thema „Essstörungen über die Lebensspanne“ bereits seit längerer Zeit ein spezielles Augenmerk. Auch wenn sich Essstörungen in den meisten Fällen in der Phase der Adoleszenz entwickeln, so können sie doch auch jenseits des Jugendalters auftreten. Die Tatsache, dass auch Menschen im Erwachsenenalter an einer Essstörung erkranken können, ist nach wie vor wenig bekannt. ABAS ist daher in besonderem Maße bestrebt, auch dieser Adressat*innengruppe, die eben nicht dem „typischen Muster“ der von einer Essstörung betroffenen Person entsprechen, Unterstützung zu bieten.

Vor diesem Hintergrund wurde ein neues Angebot etabliert: Seit dem Sommer 2020 bietet die Anlauf- und Fachstelle wöchentlich die „Offene Sprechstunde Essstörungen“ an. Sie ist eine Ergänzung zu der Offenen Jugendsprechstunde und bietet für Ratsuchende jenseits des Jugendalters ein entsprechendes zeitnahes Beratungsangebot. Die Sprechstunde stößt durchweg auf positive Resonanz: „Wie gut, dass es so ein tolles Angebot gibt!“. An dieser Stelle möchten wir uns nochmals bei der Eduard Pfeiffer-Stiftung, der Aktion Weihnachten und Frauen helfen helfen e.V. bedanken, die die Finanzierung des Projekts für das Jahr 2020 und 2021 möglich gemacht haben.



Mit der konzeptionellen Entwicklung des eintägigen Seminars „Surf and Scout“ wurde zudem das Angebot für Angehörige und nahestehende Bezugspersonen von Menschen mit Essstörungen bei ABAS ausgeweitet. Betroffene von Essstörungen lösen bei Angehörigen häufig unmittelbare Reaktionen und intensive Gefühle aus. In der Unterstützung die Balance zu finden und dabei Ruhe zu bewahren, stellt meist eine große Herausforderung dar. Leider konnte die geplante ausgebuchte Auftaktveranstaltung für Surf and Scout im November 2020 aufgrund der Corona-

Situation nicht stattfinden und musste bis auf unbestimmte Zeit verschoben werden. Wir hoffen sehr, dass sich das Seminar im Laufe dieses Jahres, wie ursprünglich angedacht, zweimal realisieren lässt. Auch in Anbetracht dessen, dass der Bedarf an Unterstützung von Angehörigen gestiegen ist.

Die Corona-Pandemie wird auch 2021 prägen! Welche Auswirkungen diese Ausnahmesituation auf das Essverhalten haben kann, lesen Sie in unserem Fachartikel ab Seite 13.



SURF & SCOUT

Ein Angebot für Angehörige und nahestehende Bezugspersonen von **Menschen mit Essstörungen**

ABVS
Anlaufstelle bei Essstörungen

Das Jahr 2020 in Zahlen

Im vergangenen Jahr hatte **ABAS** insgesamt **1.297 Kontakte**

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

Nutzer*innen von ABAS

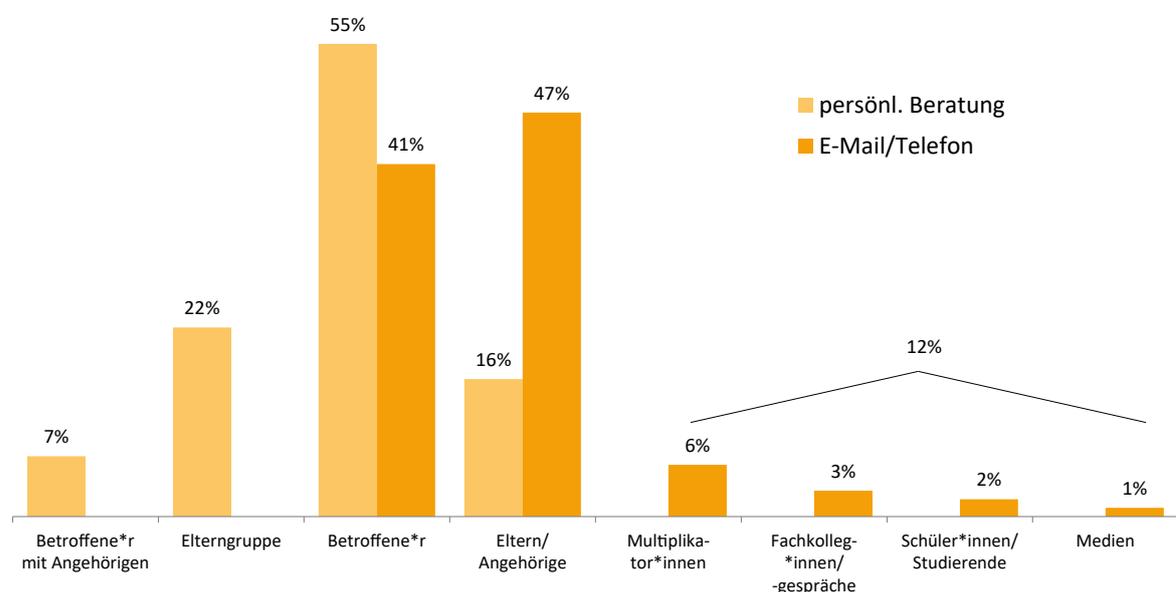
Das Jahr 2020 war auf allen Ebenen von der Corona-Pandemie geprägt, und auch in den verschiedenen Beratungsbereichen ergeben sich daraus Veränderungen, die sich in der prozentualen Nutzung widerspiegelt. Auf die Auswirkungen der Pandemie im Hinblick auf die Thematik Essstörungen gehen wir in unserem **Fachartikel auf S. 13** näher ein.

Die Inanspruchnahme der **Beratung direkt betroffener Personen** nahm in 2020 im Face-to-Face-Kontakt gegenüber 2019 deutlich zu (von 48% auf 55%) und in der E-Mail- und Telefonberatung von 46% auf 41% ab.

Auch bei den **Anfragen von Eltern/Angehörigen** zeigte sich gegenüber den Vorjahren eine Veränderung. Sowohl bei der persönlichen Beratung stieg die Nutzung um 5 Prozentpunkte auf 16% gegenüber 11% in 2019, und bei der E-Mail- und Telefonberatung zeigte sich ein deutlicher Zuwachs an Beratungsbedarf auf 47% (34% im Vorjahr). Nicht nur die Betroffenen selbst hatten einen verstärkten Beratungsbedarf, sondern auch die häufig „mitbetroffenen“ Eltern bzw. Angehörigen. Das Angebot der **Videoberatung** wurde erst im Laufe des Jahres installiert und fließt deshalb nicht in die Jahresstatistik mit ein.

Die **Nutzung als Fachstelle** von Fachkolleg*innen, Multiplikator*innen, Schüler*innen, Studierenden sowie den Medien nahm im Bereich der E-Mail- und Telefonberatung auf zusammengenommen 12% gegenüber 20% in 2019 ab. Die Lockdown-Phasen haben in vielen Bereichen zu einer Reduzierung auf das Notwendigste geführt, so dass sich Anfragen zu Projektarbeiten von Schüler*innen bzw. Studierenden ebenso verringerten wie auch Kontakte mit Multiplikator*innen (Lehrkräfte, Schulsozialarbeit etc.). Die Auswirkungen der Pandemie spiegeln sich also auch darin wider, dass die Angebote der Beratungsstellen in 2020 vorrangig von direkt Betroffenen und Mitbetroffenen genutzt wurden.

Die **Elterngruppe** konnte aufgrund der Lockdown-Phasen eingeschränkter als im Vorjahr stattfinden. Statt drei Zyklen konnten wir dennoch unter Einhaltung der gebotenen Hygienemaßnahmen und teils mit größeren Abständen zwischen den Abenden zwei Zyklen mit reduzierter Teilnehmer*innenzahl anbieten.

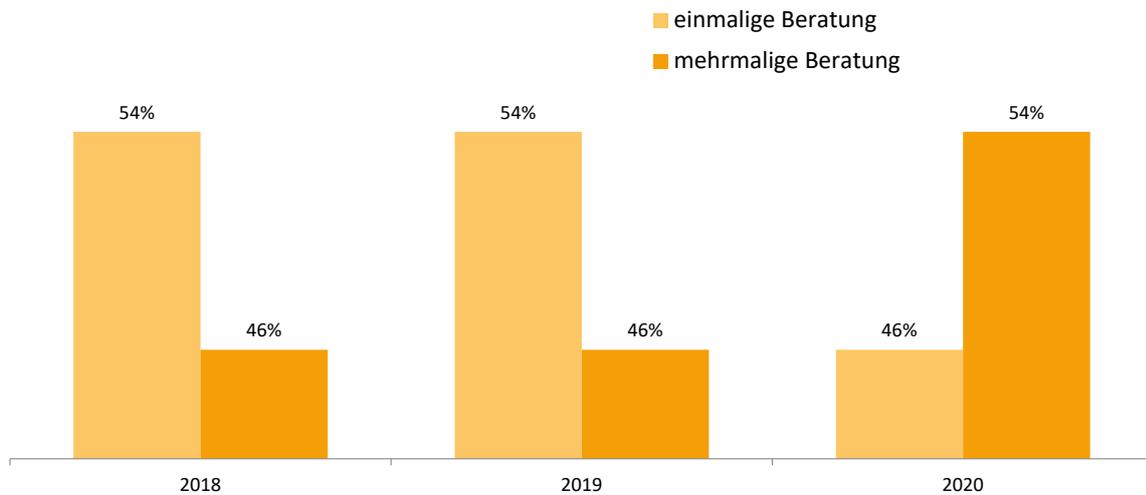


Bei der Inanspruchnahme von weiblichen gegenüber männlichen Nutzer*innen bleibt die Verteilung annähernd bei 90% zu 10%, diese Zahlen entsprechen den allgemeinen statistischen Erhebungen.

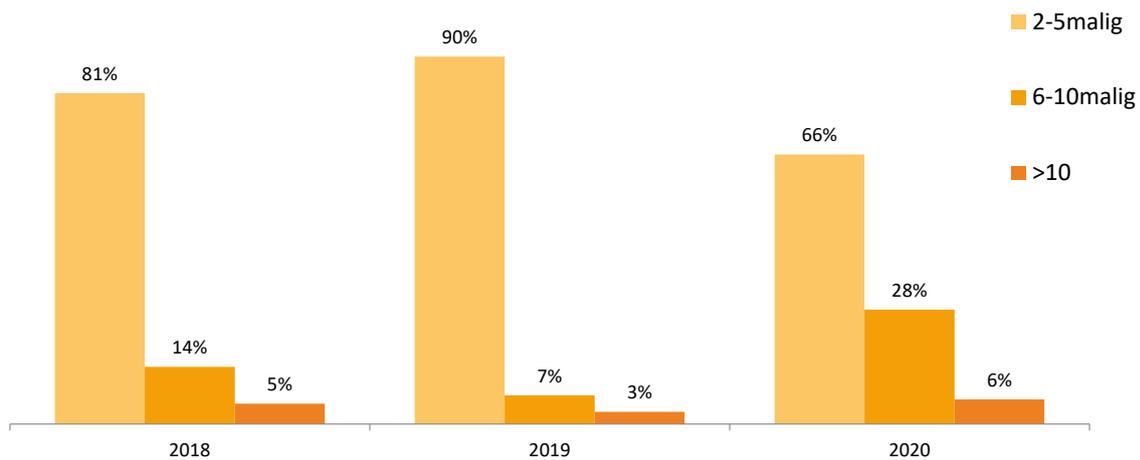
Eine „Esstörung“ wird bei männlichen Betroffenen oft zunächst gar nicht in Betracht gezogen, weder von ihnen selbst, noch in der Familie und auch im weiteren Umfeld. Dementsprechend sehen wir es als wichtige Aufgabe an, für diese Thematik zu sensibilisieren und uns explizit mit unserem Beratungsangebot ebenso an männliche Betroffene* sowie deren Angehörige zu wenden – nähere Informationen dazu sind auf unserer **Homepage** nachzulesen.

Kontakthäufigkeit

Auffallend ist die Entwicklung bei der Kontakthäufigkeit in 2020 gegenüber den Vorjahren.



Neben einem Anstieg der mehrmaligen Beratung (54%) gegenüber der einmaligen Beratung (46%) zeigt sich auch eine Zunahme von längerfristigen Beratungen – Corona hat den individuellen Beratungsbedarf erhöht. Dies wird auch daran deutlich, dass sich eine Zunahme der mehrmaligen Inanspruchnahme zeigt.

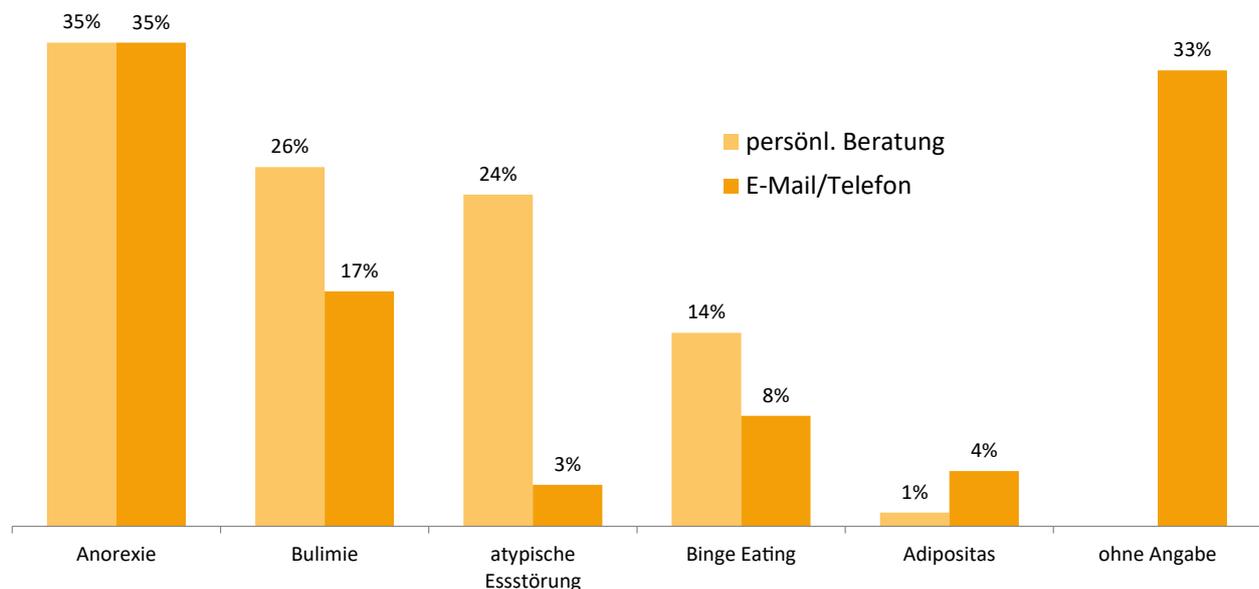


Anteil der Esstörungen

Wie bereits in den Vorjahren beziehen sich die Anfragen an ABAS nach wie vor überwiegend auf die Esstörungen Anorexie (Magersucht) und Bulimie (Ess-Brech-Sucht). Die Anfragen zur Anorexie lagen mit 35% bei etwa einem Drittel aller Anfragen. Die Zahl der bulimischen Erkrankungen nahm gegenüber 2019 um 6 Prozentpunkte auf 26% in der persönlichen Beratung zu und stieg auch bei den E-Mail- und Telefonanfragen auf 17% (10% in 2019). Das bulimische Verhalten ist meist sehr schambesetzt und wird häufig im Erstkontakt am Telefon oder per E-Mail nicht direkt benannt, es verbirgt sich dann oft unter den Anfragen „ohne Angabe“. Diese Rubrik beinhaltet häufig ebenso die sogenannten „atypischen Esstörungen“, die in ihrem Erscheinungsbild nicht alle

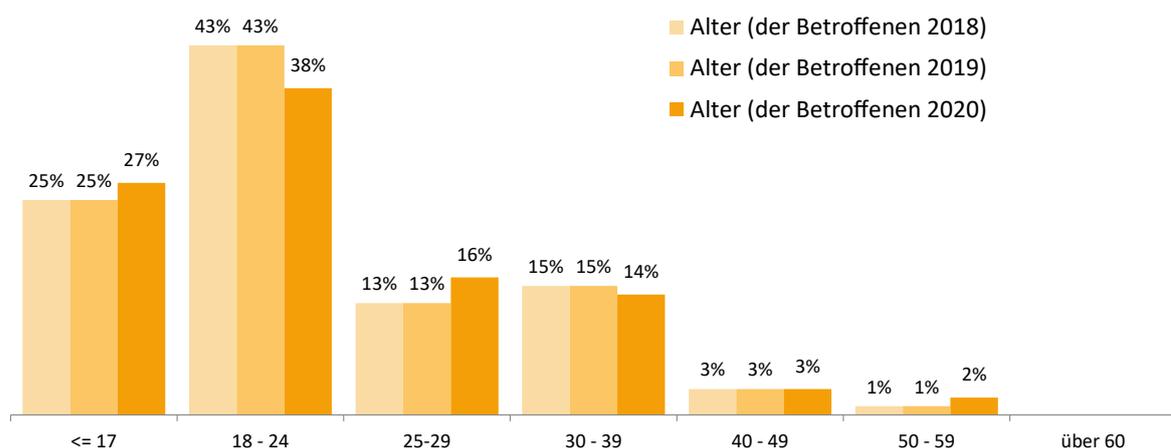
Diagnosekriterien einer klar definierten Essstörung erfüllen und eine Einordnung erschweren. Diese lagen anteilmäßig bei den persönlichen Beratungen bei 24% und entsprachen bei den Anfragen per E-Mail und Telefon mit 3% den Zahlen des Vorjahres.

Die Binge-Eating-Störung (häufig mit Übergewicht einhergehend) verdoppelte sich in der Inanspruchnahme gegenüber dem Vorjahr von 7% auf 14%. Die Anzahl der von einer Adipositas Betroffenen sank in der persönlichen Beratung von 5% auf 1% und blieb bei den Telefon- und E-Mail-Kontakten konstant bei 4%. Unter dem Blickwinkel der klassifizierten Essstörungen muss bei Übergewicht die Adipositas infolge einer Binge-Eating-Störung von der Adipositas durch eine Fehlernährung ohne psychische Hintergründe unterschieden werden – letztere zählt nicht zu den Essstörungen als psychosomatische Erkrankung. In der Statistik werden alle „Adipositas-Anfragen“ gemeinsam aufgeführt. Eine Anlaufstelle bei Essstörungen, denen eine psychische Belastung zugrunde liegt, wird von der Gruppe adipöser Menschen wenig in Anspruch genommen, weil die psychische Beteiligung für diese Betroffenen häufig nicht im Vordergrund steht.



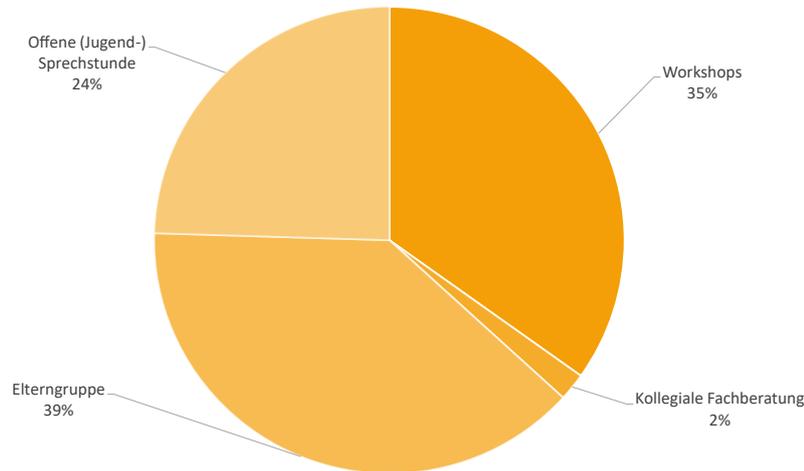
Altersstruktur

Die Altersstruktur der Inanspruchnahme von ABAS durch Betroffene in der **persönlichen Beratung** zeigt seit Jahren keine großen Schwankungen. Die größte Gruppe liegt nach wie vor im Alter zwischen 18 und 24 Jahren, sie nahm im Vergleich zum Vorjahr um 5% ab, demgegenüber ist ein leichter Zuwachs sowohl bei den unter 17jährigen als auch bei den 25–29jährigen zu verzeichnen. Dass sich auch über 40 und 50jährige mit einer Essproblematik an ABAS wenden, zeigt, dass sich das Thema eines essgestörten Verhaltens über die gesamte Lebensspanne ziehen kann.



Prävention

Im Rahmen der Prävention von Essstörungen konnten aufgrund der Corona-Lage weniger Gruppenveranstaltungen als geplant stattfinden. Die **Workshop**-Formate wurden konzeptionell auch für Online-Angebote entwickelt, so dass Veranstaltungen auf diesem Weg stattfinden konnten sowie einige wenige in Präsenz. Auch die **Offene Jugendsprechstunde Essstörungen** sowie das neue Angebot der **Offenen Sprechstunde Essstörungen** (seit September 2020) konnten über viele Wochen ausschließlich als zusätzliche Telefonsprechstunden angeboten werden.



Kooperationen

Arbeitskreis Essstörungen

Die Arbeit des Arbeitskreises (AK) war auch durch die Corona-Pandemie beeinträchtigt. Die zertifizierten Fortbildungsveranstaltungen „FORUM Essstörungen“ mussten beide abgesagt werden, und auch die Treffen der Mitglieder konnten nur eingeschränkt stattfinden. Zu Jahresbeginn konnte der AK zu einer sehr interessanten internen Fortbildung „Soziale Medien und Essstörungen“ Dr. Maya Götz, die Leiterin des Internationalen Zentralinstituts für das Jugend- und Bildungsfernsehen (IZI) beim Bayerischen Rundfunk, als Referentin begrüßen.



Des Weiteren besuchten Prof. Dr. Eehalt und Frau Heitz vom Gesundheitsamt der Landeshauptstadt Stuttgart den AK, um das „Stuttgarter Stufenmodell zur Prävention und Intervention von Adipositas bei Kindern und Jugendlichen“ vorzustellen und mit den Mitgliedern des Arbeitskreises in einen anschließenden Fachaustausch zu gehen.



Die **Kooperation von ABAS mit dem Klinikum Stuttgart** wurde auch im Jahr 2020 erfolgreich weitergeführt – beteiligt ist neben der Klinik für Suchtkrankheiten und Abhängiges Verhalten auch die Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Einmal wöchentlich wird in der ambulanten Suchtberatungsstelle in der Türlestraße eine „**Sprechstunde Essstörungen**“ angeboten. Eine ABAS-Mitarbeiterin berät dort sowohl Betroffene als auch Angehörige. Die Dokumentation dieser Kontakte erfolgt über die Erfassung der Suchtberatungsstelle.

Im Rahmen dieser Kooperation findet einmal monatlich ein Gruppenangebot in der tagesklinischen Entgiftungsstation **TANDEM** statt. Im Jahr 2020 nahmen an diesem Angebot 129 Personen teil.

„Mir liegt etwas schwer im Magen“ – Die Corona-Pandemie und ihre Auswirkung auf essgestörtes Verhalten



„Tim* (Name von der Redaktion geändert) ist zwölf Jahre alt und stark untergewichtig. Wegen Krankheiten und belastenden Erlebnissen in der Familie war er schon länger ängstlich und eher in sich gekehrt. Seit Beginn der Corona-Pandemie sind die täglichen Mahlzeiten zu einer Tortur geworden. Die Schule ist geschlossen, ständig kommen beängstigende Nachrichten, überall bestehen große Unsicherheit und die Firma der Eltern ist von der Existenz bedroht – all das schlägt ihm so sehr auf den Magen, dass er kaum noch etwas essen kann.“

Es ist inzwischen bekannt, dass die Coronavirus-Pandemie an der Psyche vieler Menschen nicht spurlos vorbei geht – es liegen bereits Statistiken von Krankenkassen (z. B. DAK-Psychoreport 02.2021) vor, die seither eine Zunahme psychischer Störungen nachweisen. Etliche Studien zeigen, dass diese Situation besonders kritisch für Personen sein kann, die bereits an einer psychischen Erkrankung leiden – so sind auch Menschen mit Essstörungen in einem besonderen Maß betroffen. Darüber hinaus zeigt sich, dass Veränderungen im Essverhalten nicht selten auch eine Folge der Pandemie darstellen können. Dies betrifft sowohl die Entwicklungen von Übergewicht als auch die manifesten Essstörungen (vgl. Termorshuizen, Watson, Thornton et al., 2020). So hebt beispielsweise eine Studie aus München hervor, wie sich der Zustand von ehemaligen Patient*innen mit einer Bulimie oder Magersucht durch die Pandemie verändert hat (vgl. Schlegl, Vorderholzer et al., 2020). Fast die Hälfte der Bulimie-Patient*innen gab an, dass sich die Symptome ihrer Essstörung durch die Pandemie verschlechtert hätten. Bei den Frauen*, die vor dem Hintergrund

einer Magersucht befragt wurden, gaben sogar 70 Prozent an, dass die Gedanken rund um die Themen Gewicht, Figur, Essen und Sport in der Pandemie zugenommen haben. Gefühle wie Traurigkeit, Einsamkeit und innere Unruhe spielten seit dem Lockdown wieder eine größere Rolle als zuvor.

Im Folgenden wollen wir uns mit diesen Auswirkungen durch Corona im Kontext unserer Arbeit als Fachberatungsstelle bei Essstörungen seit Anbeginn der Pandemie beschäftigen und unsere Erfahrungen darstellen. Um ein kurzes Fazit vorwegzunehmen:

Die Corona-Situation hat Essstörungen verstärkt, reaktiviert oder überhaupt erst ausgelöst. Zunehmend spielen die Auswirkungen der Pandemie in den Anfragen eine Rolle – wir versuchen, dieser großen Herausforderung gerecht zu werden, Verständnis und Zuversicht zu vermitteln und passen unsere Angebote den Erfordernissen ständig an!

März 2020: Der Lockdown hat den Alltag verändert – Isolation, Einsamkeit und weniger soziale Kontakte wirken belastend. Eine größere psychische Beanspruchung generell für alle Menschen, aber gerade für Jüngere ist das Social Distancing extrem schwierig. Vielfach brechen gewohnte Abläufe weg, die Tagesstruktur mit Schule, Studium/Ausbildung und Freizeitangeboten, der tägliche Arbeitsplatz wird durch das Homeoffice getauscht oder ist generell infrage gestellt – das alles löst Verunsicherungen und manchmal auch Ängste aus. Für einige Menschen stellt hier die vermehrte Beschäftigung mit dem Thema Essen eine Art Bewältigungsstrategie dar, mit dieser bedrohlichen Situation umzugehen, über einen Lebensbereich wieder ein Gefühl der Selbstkontrolle zu erlangen und die negativen Gefühle auszugleichen. Das unentwegte Nachdenken über Gewicht, Figur, Essen und Nicht-Essen lässt die eigenen Ängste vergessen bzw. werden diese dadurch verdrängt.



„Wenn ich morgens aufwache, kreisen meine Gedanken schon ständig darum, wie ich den Tag verbringen könnte. Soll ich überhaupt aufstehen oder bleibe ich lieber bis mittags im Bett? Dann spare ich wenigstens schon das Frühstück ein! Es ist so schwer, mir selbst den Tag einzuteilen und dann fange ich vor lauter Frust an, zu viel zu essen – ich habe schon etliche Kilo zugenommen.“

Die Corona-Pandemie macht deutlich, dass unsere Gesellschaft einen kollektiven Kontrollverlust erlebt – das beunruhigt gerade junge Menschen in einem besonderen Maße. Viele wollen die vielfältigen Anforderungen möglichst alle gut erfüllen. Menschen, die von einer Essstörung betroffen sind oder eine Disposition dafür haben, sind häufig perfektionistisch veranlagt. Sie haben einen hohen Anspruch an sich selbst, z. B. das Lernen für die Schule oder Studium in Eigenregie zu meistern, sich sportlich fit halten und kein Gewicht zuzunehmen, sich obendrein sehr gesund zu ernähren.

Bestand vor Corona vielleicht schon eine Essstörung, so wurde diese durch den Wegfall der gewohnten Strukturen – die Sicherheit bedeuten – ggf. reaktiviert. Erschwerend kommt hinzu, dass Therapieangebote teils wegfallen oder in geringerem Umfang angeboten werden durften.

Erwähnenswert ist es uns, dass gelegentlich auch positive Aspekte durch die Corona-Pandemie rückgemeldet werden, nämlich weniger Stress und sozialen Druck im Alltag zu erleben, mehr Zeit für sich zu haben sowie eine stärkere Bindung innerhalb der Familie zu spüren.

Durch den Lockdown entstand im Alltag vieler Menschen erstmals eine Angst der Versorgungssicherheit, die teils zu „Hamsterkäufen“ oder auch einer Sorge, die gewohnten Lebensmittel womöglich nicht zu bekommen, führte. In beiden Fällen, entweder den eigenen Vorratsschrank in ständiger Nähe zu wissen und Essanfällen widerstehen zu wollen, oder aber, den eigens auferlegten restriktiven Essensplan nicht erfüllen zu können, erleben Menschen mit einem essgestörten Verhalten als extremen Stress, der den eigenen Leidensdruck erhöht.

Auch das Wegfallen der Fitnessstudios oder anderer Sportangebote ließ teils die Sorge vor einer Gewichtszunahme entstehen, was häufig zu exzessiven Workouts und der Nutzung zahlreicher Fitness-Apps führte, die nicht selten mit „einseitigen“ Ernährungs- bzw. Abnehm-Tipps und der Vermittlung der sogenannten „Schönheitsideale“ einhergehen.

Überhaupt hat die Nutzung der sozialen Medien als Ersatz für soziale Kontakte zugenommen und teilweise auch den Wach- und Schlafrythmus beeinträchtigt – dies wiederum wirkt sich häufig negativ auf die Mahlzeitenstruktur bzw. Essgewohnheiten aus.

Als Beratungsstelle, die seit Anbeginn der Pandemie durchgängig persönliche Beratung auch in Präsenz anbieten konnte, erlebten wir zeitenweise eine große Verunsicherung über bestehende Hilfsangebote und nicht selten großes Erstaunen darüber, dass wir weiterhin vollumfänglich erreichbar waren.



Unter der Einhaltung aller gebotenen Hygienemaßnahmen konnten wir vor Ort informieren und beraten. Daneben haben wir die telefonische Beratung ausgebaut und zudem alternativ „neu“ auch die Möglichkeit der Videoberatung eingerichtet. Die Erfahrung zeigt, dass betroffene junge Frauen* diesem Angebot gegenüber häufig skeptisch eingestellt sind – sich selbst über die gesamte Gesprächszeit in einem kleinen Bildschirm „mit ansehen“ zu müssen, wird als sehr herausfordernd und auch „unerträglich“ geschildert. Diese Rückmeldungen sind in der eigenen fehlenden Körperakzeptanz, die bei einer Essstörungsproblematik eine große Rolle spielt, begründet. Übrigens kann diese Thematik auch beim Homeschooling, dem Online-Unterricht bzw. Online-Studium das Zuschalten der eigenen Kamera erschweren. Eltern nehmen das Angebot der Videoberatung hingegen gerne auch zu zweit wahr.

Sehr viele Familien stehen seit dem Corona-Ausbruch vor enormen Herausforderungen, die Kinderbetreuung, das Homeschooling, Homestudium, Homeoffice und weitere Alltagsanforderungen zu koordinieren bzw. abdecken zu müssen. Bestanden vor der Pandemie gute familiäre Strukturen, können diese Familien von der Situation eher profitieren. Auf der anderen Seite zeigt sich eine Zunahme familiärer Konflikte, die beispielsweise durch räumliche Enge, fehlende Rückzugsmöglichkeiten und existenzielle Bedrohung befördert werden.

„Meine Tochter kam vor wenigen Wochen nach einem halben Jahr aus der Klinik zurück, in der sie wegen ihrer Magersucht behandelt wurde. Die Empfehlungen der Ärzte und Therapeuten lauteten bei der Entlassung Ende März: Nicht sozial zurückziehen, sondern ausgehen, viel unternehmen, leben! Innerhalb kürzester Zeit kamen Schlag auf Schlag die Kontaktbeschränkungen. Fahrschule und Reitstunden, womit sie nach der Klinik eigentlich wieder beginnen wollte, fielen weg. Jetzt bin ich als Vater in großer Sorge, dass sie in alte Verhaltensmuster zurück verfällt, weil sie so auf sich gestellt ist.“

Durch den Lockdown haben Eltern/Partner*innen teilweise erst bemerkt, dass ihre Kinder, die Partnerin oder der Partner ein stark verändertes Essverhalten zeigen! Hier reicht das Spektrum von extrem kleinen Portionen, weggelassenen Mahlzeiten bis hin zu übergroßen Mengen und Essanfällen. Die soziale Kontrolle innerhalb des Zusammenlebens erschwert aber auch bulimischen Betroffenen das heimliche Essen und Erbrechen, sodass diese Verhaltensweisen unter Umständen „unerwartet“ entdeckt wurden.

Dies alles führt oft zu Unverständnis, Hilflosigkeit, Sorge und Konflikten, weshalb wir auch gerade bei Eltern und anderen Bezugspersonen einen verstärkten Beratungsbedarf wahrnehmen (vgl. Statistik „Das Jahr in Zahlen“) und die Nachfrage bezüglich der Elterngruppe groß ist. Die deutlichen Veränderungen bei unseren Beratungsanfragen zur Bulimie und auch der Binge-Eating-Störung sind in Verbindung mit der Corona-Pandemie ebenfalls ein wichtiger Hinweis darauf, dass gerade Menschen, die zu wiederkehrenden Essanfällen neigen, mit der Situation besonders herausgefordert sind.

„Seit drei Jahren habe ich Bulimie und meine Eltern wissen nichts davon. Ich erlaube mir in der Woche einen „cheatday“, an dem ich einfach alles essen darf, was ich mir sonst verbiete. Das gleiche ich dann immer im Fitnessstudio aus. Jetzt weiß ich nicht mehr weiter, weil ich es nicht schaffe, auf diese Tage zu verzichten und immer mehr Essanfälle bekomme – meine Eltern würden das nicht verstehen“

Die Anfragen zur Adipositas haben sich in 2020 verringert, was damit zusammenhängen könnte, dass adipöse Menschen ein erhöhtes Risiko haben, schwer an Covid-19 zu erkranken und externe Kontakte umso mehr meiden. Viele Menschen, gerade auch Kinder und Jugendliche, bewegen sich seit Anbeginn der Pandemie weniger (sportlich) und haben dadurch teils erheblich an Gewicht zugenommen. Es ist

zu befürchten, dass diese Auswirkungen langfristig vermehrte gesundheitliche Probleme mit sich bringen werden.

Unser Fazit: Die Belastung und Verunsicherung durch die Corona-Pandemie wirkt sich auf vielen Ebenen aus und strapaziert Betroffene sowie ihre Angehörigen in starkem Maße. Uns erreichten Anfragen, in denen es um erstmalig auftretendes gestörtes Essverhalten ging bis hin zur Verstärkung der Essstörung oder auch Reaktivierung. Im Kontakt mit unserer Anlauf- und Fachberatungsstelle tut es den Ratsuchenden gut, wenn das Thema einen „Platz“ bekommt, an dem sie Unterstützung, Orientierung und Entlastung erfahren. Der Blickwinkel, dass ein verändertes Essverhalten „Sinn“ macht und Ausdruck für die aktuell zunehmende psychische Belastung sein kann – also als eigene unbewusste Bewältigungsstrategie gesehen werden kann – trägt zum Verständnis bei. Mit den Betroffenen gemeinsam ging es häufig auch um Fragestellungen wie beispielsweise: Wie kann ich meine Tages- und/oder Mahlzeitenstruktur gut vorausplanen? Auf welchen Wegen kann ich meine sozialen Kontakte weiterführen? Wie kann ich den Blick vermehrt auf Gelingendes richten? Welche positiven Rituale könnte ich einführen, um meine Stimmung aufzuhellen? Gibt es hilfreiche Maßnahmen wie z. B. Entspannungstechniken, die ich nutzen könnte?

In der Arbeit mit Eltern und Bezugspersonen besteht unsere Aufgabe zunächst häufig darin, sie zu bestärken, der betroffenen Person empathisch zu begegnen – Verständnis dafür zu wecken, dass die Essstörung vielleicht ein momentan alternativlos erscheinender Lösungsversuch sein könnte. Vor diesem Hintergrund fällt es dann oft leichter, sich für die Ängste und Gefühle (die hinter dem gestörten Essverhalten stehen) zu interessieren und sich nicht zu scheuen, die Inanspruchnahme professioneller Hilfe anzuregen – je früher, desto besser! Es ist wichtig im Kontakt zu bleiben, nach Möglichkeit gemeinsame Zeit bzw. Aktivitäten einzuplanen und trotz Pandemie auch zu motivieren, soziale Kontakte aufrechtzuerhalten.

Vor dem Hintergrund der andauernden Corona-Einschränkungen rechnen wir weiterhin mit einem Anstieg des Beratungs- und Behandlungsbedarfs von Menschen mit Essstörungen.



„Von der Gründungsfrau zur Geschäftsführerin“ – 30 Jahre Dagmar Preiß

Interview von Anja Wilser (1. Vorsitzende) mit Dagmar Preiß, 24.04.2021

Liebe Dagmar, wir führen ein Interview um über dein unglaubliches 30jähriges Jubiläum zu sprechen – vor 30 Jahren haben wir Ende 1990 zusammen mit Anne Schwarz den MÄDCHEN*gesundheitsladen gegründet. Was waren damals deine Beweggründe, ein solches Mädchenprojekt mitzugründen und dich da zu engagieren?

Die Soziale Arbeit war damals stark im Aufbruch, und es wurden viele Projekte gegründet, die auch heute noch die soziale Landschaft prägen. Ein starker Beweggrund war sicherlich, dass wir das Projekt gemeinsam als Studienkolleginnen und Freundinnen entwickeln und aufbauen konnten. Bei mir war und ist es auch heute noch so, dass ich neben der Mädchenarbeit eine starke Verankerung in der Gesundheitsbewegung und -förderung habe, d.h. auch thematisch hat sich das für mich gut ergänzt.

Was waren für dich Stolpersteine oder Rückschläge in diesen Jahren? Vielleicht auch in den Anfangsjahren ...

In den Anfangsjahren war es sicher ein sehr großer Stolperstein, ein erfolgreiches Projekt, das über das Land gefördert und durch die Universität Tübingen wissenschaftlich begleitet wurde, in die Regelfinanzierung der Stadt Stuttgart zu überführen. Dass dieser Weg auch von der Verwaltung und der Politik unterstützt wurde – das war vielleicht die größte Hürde für uns alle. In den Jahren danach waren es tatsächlich die unzureichenden Finanzmittel, die uns immer wieder vor große Herausforderungen gestellt hat.

30 Jahre sind ja eine unglaublich lange Zeit, natürlich für uns persönlich, aber auch für diesen Verein ist es eine lange Zeit, in der sich viel verändert hat. Es blieb eben nicht nur bei dem Mädchenprojekt, sondern nach 13 Jahren wurde 2003 ABAS – die Anlaufstelle bei Essstörungen gegründet und 2008 kam mit JUNGEN* IM BLICK noch der Bereich der Jungenberatungsstelle dazu. Damit wurde das Ganze zum GesundheitsLaden e.V. Was hat das für dich bedeutet, aus einem Bereich der parteilichen Mädchenarbeit kommend, sich hin zu einem Verein zu entwickeln, der sich von der Zielgruppe deutlich breiter aufstellt?

*Das war eine logische Weiterentwicklung und Ergänzung. Das schließt sich nicht aus, da der MÄDCHEN*gesundheitsladen nach wie vor feministische Mädchenarbeit macht. Themenbezogen hat es sich damals schon nach kurzer Zeit herauskristallisiert, dass die Essstörungen eine genderbezogene Sucht sind, die nicht nur an das Jugendalter gekoppelt ist, und dass der MÄDCHEN*gesundheitsladen alleine diese Arbeit nicht leisten kann, zumal Ess-*



von li. nach re. – Anne Schwarz, Dagmar Preiß, Anja Wilser

störungen zu circa 10% auch Jungen und Männer* betreffen. Von daher war das ein sehr logischer Schritt, mit der Gründung von ABAS unser Angebot dahingehend zu erweitern. In Bezug auf JUNGEN* IM BLICK haben wir schon nach drei Jahren im Abschlussbericht die Notwendigkeit festgestellt und den Wunsch formuliert, ein analoges Angebot zum MÄDCHEN*gesundheitsladen für Jungen* zu etablieren. Dieser Weg hat dann etwas länger gedauert.*

Inhaltlich heißt das sozusagen nicht „zurück zur Koedukation“, sondern auf einer neuen Ebene ein geschlechterdifferenziertes oder – heute würde man natürlich sagen – ein genderbezogen orientiertes Angebot zu konzipieren und weiterzuentwickeln.

Ja, weiterzuentwickeln denn letztendlich werden einige Entwicklungsaufgaben, z.B. die Aneignung des sich verändernden Körpers, sehr genderbezogen vollzogen, und es braucht geschlechtsbezogene Räume, in denen die Mädchen bzw. Jungen* sehr gerne unter sich sind, um mit ihren Fragen und Anliegen tatsächlich ein Stück vorwärts zu kommen. Von daher ist es auf unsere Themen bezogen tatsächlich eine sehr gute Antwort, genderbezogene Angebote vorzuhalten.*

30 Jahre sind jetzt nicht nur für den Verein eine lange Zeit, in der es zu Veränderungen kam, sondern es ist ja auch für die Zielgruppe eine lange Zeit. Wie ist deine Einschätzung, haben sich vielleicht die Themen oder auch Herausforderungen für die Zielgruppe von den Mädchen*, aber auch Jungen*, jungen Menschen verändert, oder gibt es neue Schwerpunkte?



Die Themen sind ein Stückweit ähnlich geblieben – es gibt sicherlich eine größere Offenheit im Bereich sexuelle Vielfalt, und auch das Thema (sexualisierte) Gewalt wird deutlich ernster genommen, und die psychischen Auffälligkeiten haben sich verschoben. Die Gesundheitsförderung hat gesamtgesellschaftlich an Bedeutung gewonnen. Was sich jedoch auch verändert hat, ist die Generation der Mädchen. Die jetzige Mädchengeneration ist einerseits sehr selbstbewusst, viele sind wahnsinnig leistungsorientiert und haben zum Teil das Bild von sich, viele gesellschaftlichen Aufgaben zu ihren Mädechen zu müssen. Diese individuellen Leistungsansprüche sind auf der einen Seite ein ganz großer Motivationsschub, können aber auch schnell aus der Balance geraten: Das heißt, wenn ich meinen eigenen Anforderungen nicht gerecht werden kann, besteht die Möglichkeit, dass ich mir das selbst anlaste und als Versagerin fühle. Dieses Thema gab es vor 30 Jahren nicht in dieser Größe. Die Jugend war eine abgeschlossener Lebensphase, die nicht so stark in die Erwachsenenwelt hineinragte. Da waren viele Dinge vielleicht noch familienbezogener oder wurden so wahrgenommen. Aber dass ich mich individuell so verantwortlich fühle für dieses Gelingen, für mich und meine Entwicklung UND für die Gesellschaft, wie die sich entwickelt, das ist ja auch etwas, was wir nicht nur unbedingt gut finden.*



Verändert hat sich in den 30 Jahren ja auch deine Rolle, von der Mitgründerin damals in einem kleinen Dreierteam, hin zu einem wachsenden Team, dann mit ABAS sozusagen nebendran, bis dann die Mitgründerinnen auch irgendwann ausgestiegen sind. Deine Rolle hat sich verändert und du bist zur Geschäftsführerin des GesundheitsLaden e.V. geworden. Was bedeutet diese Rollenveränderung für dich, in diesem sehr gewachsenen, größer gewordenen Verein mit seinen Unterabteilungen, die sich ja auch personell sehr entwickelt haben?

Das ist eine Aufgabe, die macht mir ziemlich viel Spaß und macht mir große Freude. Ich finde es gut, Teams zu entwickeln, das ist etwas, was mir liegt. Mir macht es auch Spaß, bis zu einem gewissen Maße Verantwortung zu übernehmen, und von daher war das für mich auch eine logische Entwicklung. Und so ganz alleine übrig geblieben bin ich ja nicht, weil du als eine Mitbegründerin nach wie vor aktiv im Vorstand bist, und das heißt, es gibt ja immer noch Momente, in denen wir Geschichte teilen können, und das finde ich etwas sehr Schönes.

Wie hast du es geschafft, deine Begeisterungsfähigkeit über 30 Jahre zu halten? Das ist etwas, was ich immer wieder bemerkte und mir sehr gut gefällt. Was nährt diese Begeisterung?

Also zum einen bin ich ein konstanter Mensch, und zum anderen bin ich auch unabhängig von meiner Arbeit jemand, die sich gerne begeistern lässt – in diesem Fall passt das ganz gut zusammen. Konkret in der Arbeit empfinde ich es als großes Geschenk, mit Jugendlichen und Erwachsenen zu arbeiten – zudem genieße ich die Vielfalt der praktischen Arbeit von der Einzelberatung über Workshops bis hin zu den Fortbildungen. Es gibt immer wieder neue Anregungen und neue Entwicklungen, und von daher denke ich, wenn man so mitten im Leben stehen kann, ist das ja auch was ganz Feines.

Was wünschst du dir für dich und die Zukunft des GesundheitsLadens?

*Für den GesundheitsLaden wünsche ich mir, dass er sich auch in Zukunft gut weiter entwickeln kann und einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung der Stadt Stuttgart leistet. Ich wünsche mir Anerkennung in seiner Vielfältigkeit, seiner Fachlichkeit und seiner Professionalität. Für den MÄDCHEN*gesundheitsladen wünsche ich mir, dass das 30jährige Jubiläum dieses Jahr in Präsenz gefeiert werden kann.*

Und für mich? Gesundheit – und dass es mir weiterhin so viel Spaß macht ...

Und dass du weiterhin auch lachen kannst bei der Arbeit! Dann danke ich dir herzlich und wünsche dir alles Gute!



Interne Würdigung im November 2020

Einblicke in das Jahr 2020



Im MÄDCHEN*gesundheitsladen (MGL) war das Jahr 2020 ein besonderes Jahr voller Neugestaltungen, Flexibilität, Veränderungen und auch Altbewährtem in unserer Arbeit mit Mädchen* und jungen Frauen*. Die Pandemie hat auch unseren Alltag geprägt – eine ausführliche Einschätzung der Corona-Situation und den sich dadurch veränderten Lebenslagen, Bedarfen und Themen von Mädchen* und jungen Frauen* lesen Sie ab Seite 24. Im Folgenden geben wir Ihnen Einblicke in unsere Arbeit im Jahr 2020.

Eine gute Nachricht vorab: In einem Jahr voller Veränderungen blieb unser Team konstant – über diese durchgehende Kontinuität und Verlässlichkeit aufeinander freuen wir uns in diesen besonderen Zeiten sehr!

Ein inhaltlicher Schwerpunkt unserer Arbeit lag im Jahr 2020 in der Weiterentwicklung des Themas „Gewaltprävention im MÄDCHEN*gesundheitsladen“. Die von der Stadt Stuttgart im letzten Doppelhaushalt zur Verfügung gestellten Stellenprozentage verwendeten wir insbesondere in der Entwicklung eines umfangreichen Präventionskonzeptes sexualisierter Gewalt in der Sekundarstufe 1.

Um unsere Professionalität sichtbar zu machen und auch weiterzuentwickeln, haben wir im vergangenen Jahr die Handlungsleitlinien der Beratung und therapeutischen Begleitung des MÄDCHEN*gesundheitsladen erarbeitet und verabschiedet. In diesen stehen unter anderem unsere Angebotsformen, die Ziele der Beratung und die Grund- und Leitsätze unserer Arbeit. Außerdem sind die Rahmenbedingungen und Struktur der Beratung sowie die Qualitätsmerkmale festgehalten. Wir freuen uns, neben unserer allgemeinen Konzeption nun auch die Handlungsleitlinien Beratung in schriftlicher Form verankert zu haben.

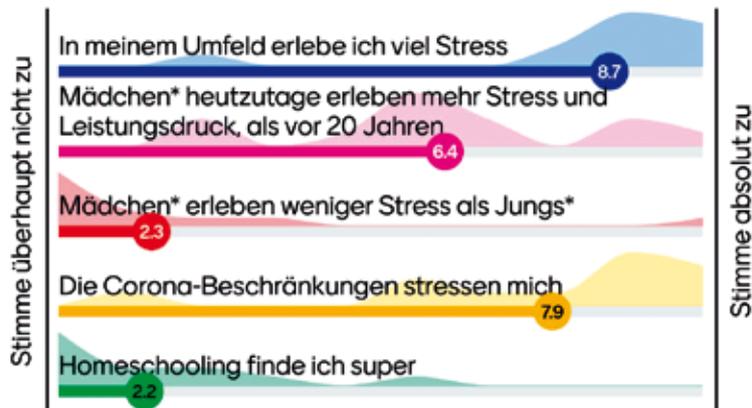
Als psychosoziale Beratungsstelle konnte der MÄDCHEN*gesundheitsladen nach der Corona-Verordnung durchgehend **Beratungen** in Präsenz, per Video oder Telefon anbieten, was sehr stark nachgefragt wurde. Die Nachfrage und der Bedarf seitens der Mädchen* und jungen Frauen* war deutlich erhöht, und wir führten knapp 20% mehr Beratungen durch als in den Vorjahren. Bei den Themen kam es zu Verschiebungen – deutlich mehr Mädchen* wandten sich nach dem Lockdown aufgrund von Ängsten, depressive Verstimmungen und Zwängen an den MGL. Ab dem Frühsommer nahmen dann zusätzlich die Themen Umgang mit Homeschooling, Konzentrationsstörungen und allgemeiner Motivationsverlust mehr Raum ein.



Zudem haben sich viele ehemalige Beratungsmädchen*, bei denen die Beratung bereits abgeschlossen war, wieder gemeldet, um erneut Termine zu vereinbaren. Durch den veränderten Schul- und Familienalltag, die verminderten Sozialkontakte zu Gleichaltrigen und die wegfallenden Freizeitressourcen (Sportvereine, Musikvereine, etc.), sind viele tragfähige Strukturen und Elemente der Stabilisierung weggefallen. Die Mädchen* und jungen Frauen* waren herausgefordert, ihren Alltag (neu) zu strukturieren, und für viele war es eine große Herausforderung, nicht wieder in alte und zum Teil destruktive Verhaltensmuster zurück zu fallen.

Das Angebot Beratung@school konnte sowohl im Mädchengymnasium St. Agnes als auch an der Gemeinschaftsschule Körschtalschule weiterhin angeboten werden, allerdings wurde es flexibel an die aktuelle Situation angeglichen. Insbesondere im ersten Lockdown wurde der Kontakt zu den Mädchen* vorwiegend über Telefon, E-Mail und Brief gehalten. Mit Beginn der Notbetreuung haben auch die Beratungen vor Ort wieder begonnen. Viele Mädchen* haben die verschiedenen Beratungssettings für sich genutzt, waren jedoch alle

Stress-Skalierung



erleichtert, als die Beratung auch wieder im Face-to-Face-Kontakt stattfinden konnte.

Auch im **Workshop-Bereich** gab es pandemiebedingt immer wieder ungeplante Veränderungen. Durch die Schulschließungen ab März und die nachfolgenden Veränderungen im Schulalltag gab es viele Verschiebungen und Ad-Hoc-Absagen der Präsenz-Workshops. Da der Bedarf von Präventionsangeboten an Schulen allerdings weiterhin sehr hoch war, sind wir einerseits in den „ge-lockerten“ Monaten direkt an die Schulen gegangen. Andererseits ist es uns gelungen, unsere Angebote weitestgehend zu digitalisieren, so dass wir ab Pfingsten auch Online-

Workshops anbieten konnten und durchgeführt haben. Neben dem bewährten Themenspektrum war durch die veränderten Lern- und Schulstrukturen des Homeschoolings insbesondere das Thema „Stress und Leistungsanforderungen“ stark nachgefragt – die Grafik bildet eine Abfrage im Rahmen eines Online-Workshops ab.

Dankenswerterweise konnten wir, insbesondere in den wärmeren Monaten, auch weiterhin **Projekte** mit Mädchen* und jungen Frauen* durchführen. Bis in den März lief der zweite Zyklus von „Stark²“, der Gruppe für Mädchen* mit Übergewicht und ihre Eltern. Der dritte Zyklus konnte mit einer neuen Gruppe im September beginnen, worüber wir uns sehr gefreut haben.

Die angeleitete Gruppe für Mädchen* und junge Frauen* mit einer Essstörung (in Kooperation mit ABAS) konnte auch in diesem Jahr zwei Mal mit je sieben Terminen durchgeführt werden. Der wöchentliche Austausch mit anderen Mädchen* und jungen Frauen* in ähnlicher Situation und das gemeinsame Erarbeiten von individuellen Strategien sowohl für eine gelingende Alltagsbewältigung als auch hinsichtlich der Essstörung waren gerade in der schwierigen Corona-Situation ein wichtiger und haltgebender Ankerpunkt für die Teilnehmerinnen.

Auch die Kooperation mit der Albert-Schweitzer-Schule, einem Sonderpädagogischen Bildungs- und Beratungszentrum mit dem Schwerpunkt „emotionale und soziale Entwicklung“ konnte weitergeführt werden. Mädchen* dieser Schule nahmen bei dem Projekt „Fü(h)r dich selbst“ über einen längeren Zeitraum teil, bei dem es darum geht, Selbstwirksamkeitserfahrungen zu ermöglichen, den Themenkomplex Pubertät aufzugreifen, das Selbstwertgefühl der Mädchen* zu stärken und sie bei der Entwicklung ihrer Konfliktkompetenz zu unterstützen. Hier haben wir auf Kleinstgruppen umgestellt und so das Projekt den aktuellen Bedingungen angepasst. Das Projekt hatte in Zeiten von Kontaktbeschränkungen für die Mädchen* einen besonderen Stellenwert, da sie die Möglichkeit hatten, mit anderen in Kontakt zu sein, sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen, was als besonders wertvoll wahrgenommen wurde.

Das Projekt „It’s my life – it’s my place“, für geflüchtete Mädchen* in einer Gemeinschaftsunterkunft (GU), konnte sowohl an der GU Krailenshalde als auch an der GU Nordbahnhofstraße mit den jeweiligen Mädchen* gestaltet werden. Ziel des Projektes ist es, die Ressourcen der Mädchen* in einem geschützten Rahmen zu stärken und neue Stärken und Kompetenzen für sich zu entdecken. Inhaltliche Themenschwerpunk-



te sind Selbstbehauptung, Selbstwertstärkung und die Ermöglichung von Selbstwirksamkeitserfahrungen, um hierdurch ein gelingendes Ankommen in einer neuen Kultur zu ermöglichen. Aber auch hier war es so, dass eines der Projekte aufgrund der Bestimmungen für einige Zeit unterbrochen werden musste.

Ein weiteres Projekt, das ab September angeboten wurde, ist „#Selfie – Ein Medienprojekt“. Hier konnten sich Mädchen* der Körschtalschule mit den Themen Medien, Schönheitsideale, Social Media und der

hierbei – zuweilen sehr rigiden – Darstellung von Weiblichkeit auseinandersetzen. Mit ihrem gemeinsam konzipierten und erstellten Kurzfilm „Sei wer du bist!“ veranschaulichten die Mädchen* eindrücklich, welche Aspekte für sie in diesem Kontext relevant sind. Leider steht dieser Film auf Wunsch der Mädchen* nicht der Öffentlichkeit zur Verfügung.

Wir bedanken uns bei allen Mädchen* und jungen Frauen*, die wir im Jahr 2020 begleiten durften, die uns Einblicke in ihre Lebenswelten gewährt und ihr Vertrauen geschenkt haben.



Das Jahr in Zahlen

Im Jahr 2020 hatte der **MÄDCHEN*gesundheitsladen 3.140 Kontakte** in Form von Workshops für Mädchen*, Projekten, fortlaufenden Gruppen, Beratungen mit Mädchen*, Elterngesprächen, Elternabenden, Fortbildungen und kollegialen Supervisionen.

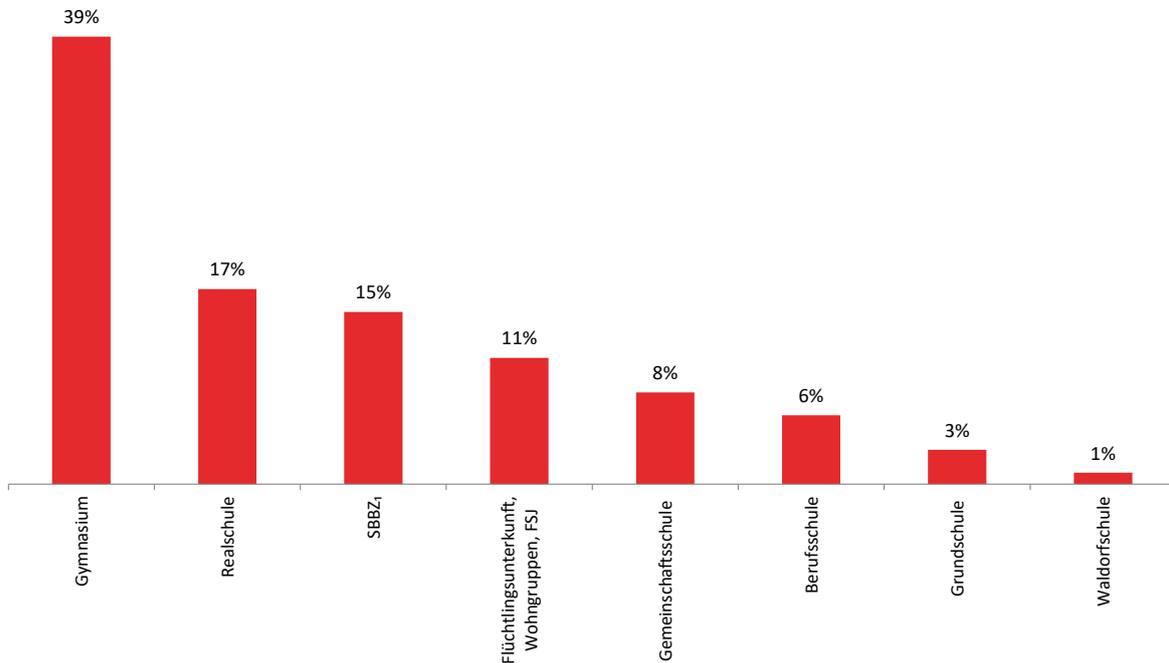
Für die Statistik wird unterschieden zwischen

1. Workshops auf Anfrage von extern,
2. Kooperationsprojekten mit anderen Trägern und mehreren Terminen,
3. fortlaufenden Gruppen, die der MÄDCHEN*gesundheitsladen anbietet.

1. Workshops:

Anzahl der Veranstaltungen:	151
Davon Kooperationsveranstaltungen mit JINGEN* IM BLICK:	77
Anzahl der Teilnehmerinnen*:	1.029

Aufschlüsselung der Schulen bzw. Einrichtungen:



SBBZ: Sonderpädagogische Bildungs- und Beratungszentren

Inhaltliche Schwerpunkte der Workshops waren (alphabetisch geordnet):

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

2. Projekte

Langfristige Angebote sehen wir als hilfreich im Sinne der Gesundheitsförderung an. Entsprechend wurden mit drei Einrichtungen nachfrageorientierte Projekte für Mädchen* durchgeführt.

Fü(h)r dich selbst (SBBZ)

It's my life – it's my place (Unterkunft für Geflüchtete)

#SELFIE – ein Medienprojekt für Mädchen*

26 Termine mit durchschnittlich 4 Mädchen*

13 Termine mit durchschnittlich 4 Mädchen*

10 Termine mit durchschnittlich 3 Mädchen*

3. Fortlaufende Gruppen:

Stark²:

Gruppe für junge Frauen* mit Essstörungen:

21 Termine mit 7 Mädchen*

14 Termine mit 4 Mädchen*

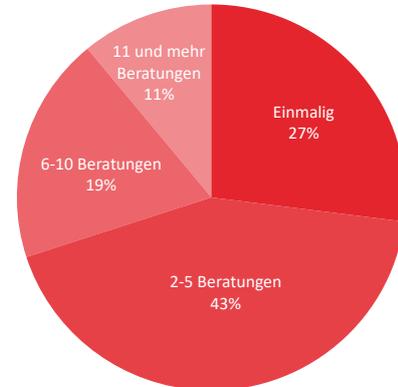
4. Beratungen:

Anzahl der Beratungen:

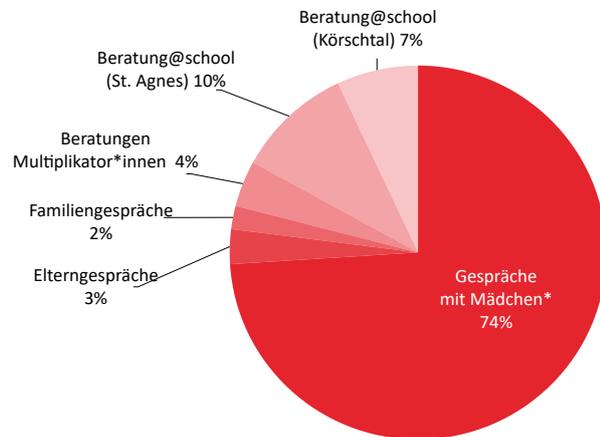
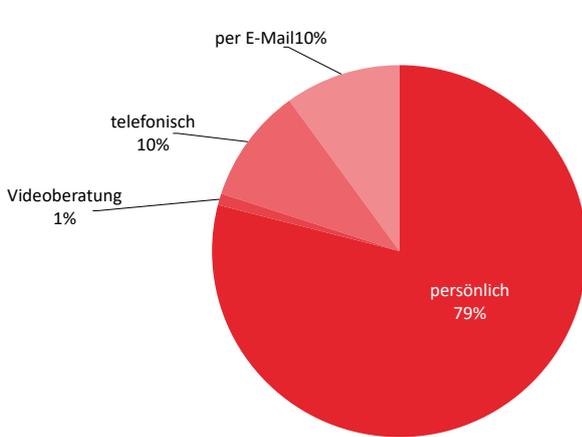
1.338 mit 456 Personen

Anteil der Mädchen* mit
Migrationshintergrund: 35%

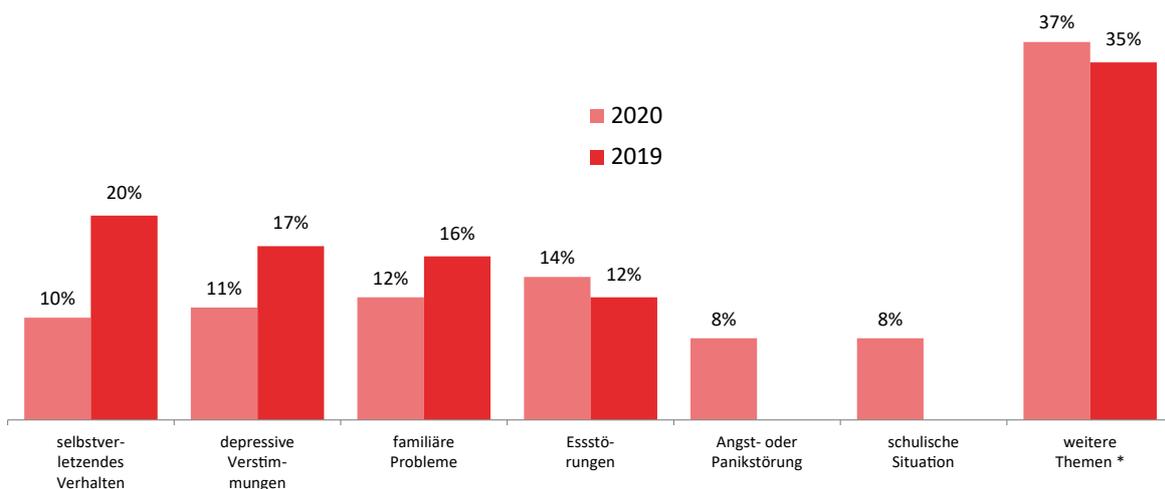
Kontakthäufigkeit (ohne Telefon und E-Mail):



Inanspruchnahme:



Beratungsanlass (ohne Telefon und E-Mail):



Weitere Anlässe für Erstberatungen waren (alphabetisch geordnet):

- aggressives Verhalten
- Druck und Leistung
- Freundschaft/ Beziehungen
- geschlechtliche Identität
- Grenzwahrnehmungen
- häusliche Gewalt
- Körper
- Mobbing
- Pubertät/Sexualität
- Selbstwert
- sexualisierte Gewalt
- sexuelle Orientierung
- Sozialverhalten
- Stress/Leistungsdruck
- Suizidalität
- Sucht
- Trauer
- Zwänge

5. Fortbildungen, Informationsveranstaltungen und Vorträge:

**Anzahl der Veranstaltungen
(Vorträge, Workshops, Fortbildungen): 40**
Teilnehmer*innenzahl: 424

Themen:

- Beziehungsgestaltung
- geschlechtersensible Pädagogik
- Gesundheitsförderung
- Kinder- und Jugendschutz
- Konfliktkompetenz
- Lebenslagen von Mädchen
- Schönheitsideal/Bodyshaming
- Selbstbehauptung
- selbstverletzendes Verhalten
- sexualisierte Gewalt
- sexuelle Bildung

Vernetzung:

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

überregional:
LAG Mädchen*politik

Zusätzlich beteiligte sich der MÄDCHEN*gesundheitsladen an verschiedenen Aktionen zur Öffentlichkeitsarbeit, z. B. West City Hopping, Aktion des AK Praxisgespräche am Mailänder Platz am 30.07.2020.



„Ich will einfach, dass es wieder normal wird“

Mädchen*, 14 Jahre, im Sommer 2020

Mädchen* und junge Frauen* in der Corona-Pandemie



Entwicklungsaufgaben von Mädchen* und jungen Frauen*, die diese trotz vieler Einschränkungen durch die Corona-Pandemie bewältigen sollten

Die Lebensphase der Pubertät und Adoleszenz ist durch eine Vielzahl von Entwicklungsaufgaben geprägt, u.a.:

- Akzeptanz der veränderten körperlichen Erscheinung
- Entwicklung der (Geschlechts-)Identität
- Entwicklung von Autonomie/Loslösung vom Elternhaus
- Aufbau von Peerbeziehungen und Partner*innenschaften
- Entwicklung von Werten, Zielen, Zukunftsperspektiven (vgl. z. B. Dreher/Dreher 1985)

In Zeiten der Pandemie haben sich die Bewertungen menschlichen Verhaltens, die Frage dessen, was möglich, erlaubt oder auch unterstützend und damit „angesagt“ ist, grundlegend verändert:

„Social Distancing“ oder auch die Aufforderung „Bleibt, wann immer möglich zu Hause“ sind zu allgegenwärtigen Begleiterinnen geworden. Die damit verbundenen Anforderungen sind für die meisten Menschen eine große Herausforderung. Für Jugend-

Am 11.03.2020 hat die Weltgesundheitsorganisation WHO die Infektionskrankheit COVID-19 zur Pandemie erklärt. Diese Entwicklung hat bekanntlich für die gesamte Welt bis heute weitreichende Auswirkungen, die sich im März 2020 kaum jemand vorstellen konnte.

Im Rahmen des folgenden Artikels geben wir Ihnen einen facettenhaften Einblick, welche Erfahrungen und Beobachtungen wir in den Begegnungen mit Mädchen* gemacht haben und wie sich diese auf unsere konkrete Arbeit im MÄDCHEN*gesundheitsladen ausgewirkt haben.

Die Lebenswelten von Mädchen* und jungen Frauen* sind bekanntlich sehr vielfältig. Mädchen*-Sein ist nicht gleich Mädchen*-Sein. Vielmehr gilt es im Sinne der Intersektionalität Differenzkategorien wie Ethnie, Klassismus, Handicapism, sexuelle Orientierung, etc. mit in den Blick zu nehmen. Die Corona-Pandemie wirkt an vielen Stellen wie ein Brennglas auf unsere Gesellschaft und verdeutlicht bzw. verschärft die bereits vor der Pandemie bestehenden Probleme wie z. B. soziale Ungleichheiten. Dort, wo persönliche und familiäre oder auch materielle Ressourcen vorhanden sind, Mädchen* und junge Frauen* ein ausgeprägtes Kohärenzgefühl haben und sich an verschiedenen Stellen selbstwirksam erleben, ist die Wahrscheinlichkeit, die Veränderungen der Pandemie gut zu bewältigen, um ein Vielfaches höher, als wenn diese Ressourcen nicht vorhanden sind.

Im Folgenden greifen wir einzelne Aspekte heraus, die aus unserer Erfahrung von besonderer Bedeutung sind:



liche kommt allerdings erschwerend hinzu, dass diese – gesellschaftlichen – Erwartungen den eigentlich anstehenden Entwicklungsaufgaben diametral entgegenstehen bzw. diese unmöglich machen. Die Pubertät und Adoleszenz sind grundsätzlich sensible Zeiten für die soziale Entwicklung mit einem erhöhten Bedarf an sozialen Interaktionen. Selbstverständlich gilt es auch hier, genau hinzuschauen und die Bedarfe nach den verschiedenen Altersgruppen zu differenzieren. Während bereits bei den 11–13jährigen die Bedeutung der Peers stark zunimmt, hat bei den jugendlichen Mädchen* die Identitätsentwicklung einen großen Stellenwert. Wieder andere Anforderungen stellen sich für die jungen Frauen*, die ihren Schulabschluss machen oder gerade eine Ausbildung bzw. ein Studium begonnen haben.

Jugendphase bedeutet, sich auszuprobieren und zu erproben, mit Gleichaltrigen in Kontakt zu sein, „raus in die Welt zu gehen“, ja auch die eigene Risikokompetenz weiter zu entwickeln und immer wieder auch Grenzen zu überschreiten. Seit Beginn der Pandemie ist aber all das nicht erlaubt, wird vielmehr als gefährlich wahrgenommen. Jugendliche haben daher viel zu wenig Möglichkeiten, sich mit den für sie anstehenden (Entwicklungs-)Aufgaben auseinanderzusetzen und dabei wichtige identitätsstiftende Erfahrungen und Entwicklungsschritte zu machen.

Im ersten Lockdown kam erschwerend hinzu, dass mehr oder weniger von einem Tag auf den anderen die Schulen sowie viele anderen Angebote der Kinder- und Jugendhilfe, der Jugendarbeit, aber auch Sportvereine und Musikschulen für Präsenzangebote geschlossen wurden. Befürchtungen über mögliche Gefahren und Folgen dieser Maßnahmen haben sich zwischenzeitlich in Gewissheit verwandelt: Die häusliche Gewalt, von der auch oftmals Kinder und Jugendliche betroffen sind, hat 2020 erheblich zugenommen, (BKA – Polizeiliche Kriminalstatistik 2020). Kinder und Jugendliche, Mädchen* und (junge) Frauen* konnten und können hier viel zu wenig geschützt werden.

Zunahme psychischer Erkrankungen, depressiver Verstimmungen und (sozialer) Ängste

In einer Zeit, die von gesellschaftlichen Ängsten und Unsicherheiten geprägt ist, ist es mehr als nachvollziehbar, dass auch Kinder und Jugendliche, Mädchen* und junge Frauen* vermehrt und zunehmend psychische Auffälligkeiten entwickeln. Unter anderem wurde durch die Copsy-Studie (Corona und Psyche) 2020/2021¹ eindrücklich belegt, dass sich das psychische Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen im Verlauf der Pandemie massiv verschlechtert hat. Psychische Auffälligkeiten wie depressive Symptome, generalisierte Ängstlichkeit, psychosomatische Beschwerden und schädliches Gesundheitsverhalten sind in dieser Altersgruppe von 18% auf 30% ange-



stiegen. Auch auffälliges Essverhalten bzw. manifeste Essstörungen treten verstärkt auf und entwickeln sich nicht selten mit einer großen Vehemenz. Gerade bei Mädchen* und jungen Frauen* haben die generalisierten Ängste und Essstörungen zugenommen. Mit zunehmendem Alter nehmen bei Mädchen* und jungen Frauen* insgesamt die gesundheitlichen und psychosomatischen Beschwerden zu. Besonders alarmierend ist für uns, dass die Belastungen im zweiten Lockdown erneut stark angestiegen sind. Die ursprüngliche Hoffnung seitens Politik und Gesellschaft, Kinder und Jugendliche seien hier zu größeren Anpassungsleistungen in der Lage, hat sich leider nicht als valide herausgestellt. All dies gilt in besonderem Maße für sozial benachteiligte Mädchen* und junge Frauen*.

Beobachtungen im MÄDCHEN*gesundheitsladen

„Vor einem halben Jahr hat es sich noch nicht so schlimm angefühlt.“
 (Mädchen*, 13 Jahre)

Während im ersten Lockdown im Frühjahr 2020 noch manche Mädchen* durch die veränderte Situation sehr wohl auch positive Aspekte, wie z.B. mehr Familienzeit, wegfallender Schuldruck und mehr Selbstbestimmung erlebten und gesamtgesellschaftlich eine gewisse Entschleunigung wahrgenommen werden konnte, hat sich inzwischen eher ein erhöhtes Stresslevel bzgl. der weiterhin vielfältigen schulischen und sozialen Anforderungen, denen sich die Mädchen* auch in Zeiten der Corona-Pandemie gegenüber sehen, sowie eine Zunahme an Streitigkeiten in der Familie für viele durchgesetzt. Bereits gegen Ende des ersten Lockdowns nahmen im MÄDCHEN*gesundheitsladen die Beratungsanfragen stetig zu. Anlass waren oftmals die auch in der Copsy-Studie beschriebenen Störungen und die negativen Folgen der individuell erlebten (Selbst-)

¹ UKE – Child Public Health – Copsy-Studie (Datum der Recherche 31.03.2021)

Isolation – das bedeutet, Mädchen* pflegen gar keine sozialen Kontakte mehr zu Gleichaltrigen, fühlen sich auch zu Hause sehr alleine und fangen daraufhin an, sich selbst zu isolieren.

„Jetzt brauche ich nur noch einen Külschrank für mein Zimmer. Dann muss ich gar nicht mehr nach draußen.“

(Mädchen*, 14 Jahre)

Positiv hervorzuheben bleibt, bei allen beschriebenen Herausforderungen, dass viele Mädchen* eine große Expertise im Bereich des Homeschoolings entwickelt haben und – auch das gilt es explizit zu betonen – dass es einige Mädchen* und junge Frauen* gibt, die kompetent und auch kreativ mit den besonderen Herausforderungen in diesen Zeiten umgehen.

Mädchen*-bezogene Verhaltensweisen und Antworten auf die gesamtgesellschaftliche Krise

Die konkreten Reaktionen bzw. Umgangsweisen (einzelner) Mädchen* auf die besondere Situation sind so vielfältig, wie es die Mädchen* selbst sind.

In Krisenzeiten wird in aller Regel auf vertraute und damit vermeintlich Sicherheit gebende Verhaltensweisen zurückgegriffen. Dies führt aus Sicht der Mädchen* und Frauen* leider dazu, dass die Verantwortung für sogenannte Care-Arbeit überproportional von Mädchen* und Frauen* wahrgenommen wird. Wir erleben, dass Mädchen* und junge Frauen* auf vielfältigen Ebenen geschlechtsbezogenes Verhalten zeigen. So müssen sie oft sehr viel Verantwortung, z.B. für das Wohlergehen der eigenen Familie, nicht nur bei der Betreuung der Geschwister, übernehmen. Darüber hinaus haben sie einen hohen Anspruch, „alles richtig zu machen“ und durch ihr Verhalten niemanden zu gefährden. Eigene Bedürfnisse werden kaum wahrgenommen oder hintenangestellt.

In welchen Bereichen erlebst du Stress/ Druck/ Anforderungen?



Parallel dazu nehmen wir einen hohen Leistungsdruck sowie das Erleben von Stress auf vielen Ebenen wahr.

Auffallend für uns ist, dass viele Mädchen* sich mit fortwährenden Einschränkungen und Begrenzungen mehr und mehr ins Private zurückziehen, schon das aktive Kontakthalten zu einer Freundin kann als Überforderung erlebt werden. Nicht wenige Mädchen* verlassen das Haus nur noch, wenn es gar nicht anders geht. Der Tag-Nacht-Rhythmus hat sich verschoben, und einige Teenager verbringen den ganzen Tag im Schlafanzug. Eine wegfallende Tagesstruktur wirkt hier zusätzlich erschwerend, immer mehr Mädchen* fällt es zunehmend schwerer, sich z.B. für die Teilnahme am Online-Unterricht zu motivieren.

„Das ganze Schöne ist aus meinem Leben raus.“
(Mädchen*, 13 Jahre)

„Ich halte das nicht mehr aus.“
(junge Frau*, 18 Jahre)

Antworten des Mädchen*gesundheitsladen

Die Bedarfe und Bedürfnisse unserer Besucherinnen*, der Mädchen* und jungen Frauen* gerade auch in dieser gesellschaftlichen Ausnahme-situation in den Blick zu nehmen, sie zu unterstützen und ihnen eine Stimme zu geben, sehen wir als unsere originäre Aufgabe an.

Gerade in Zeiten der Pandemie ist es uns ein Anliegen, Mädchen* und jungen Frauen* in ihrer spezifischen Lebenswelt mit ihren Fragen, Sorgen und Wünschen ernst zu nehmen und gemeinsam mit ihnen Perspektiven und Wege zu entwickeln. Mädchen* und junge Frauen* brauchen – gerade jetzt – Erwachsene, die sich ihnen als verlässliche Ansprechpartner*innen anbieten, auf die sie sich verlassen können. Sie brauchen Räume außerhalb der Familie sowohl im Sinne von Entwicklungsräumen als auch Schutzräumen.



Die meisten Mädchen* und jungen Frauen* bevorzugen dabei „echte“ Begegnungen und damit sogenannte Präsenz- bzw. Face-to-Face-Angebote. Ein wichtiger Baustein war für uns daher – selbstverständlich jeweils unter Beachtung und Umsetzung der aktuellen Corona-Verordnungen und Hygienemaßnahmen – mögliche Angebote so anzupassen und zu modifizieren, dass wir sie wo immer möglich in Präsenz vor Ort oder im Freien, falls erforderlich natürlich auch per Telefon oder Online, durchführen konnten.

Mädchen* und junge Frauen* brauchen Orte, an denen sie sich mit ihren Sorgen und Ängsten zeigen können, wo sie ernst genommen werden und es gelingt, gemeinsam auf vielleicht in den Hintergrund geratene Ressourcen zu schauen und diese wieder mehr ins Bewusstsein zu holen. Sich selbst wieder – zunächst vielleicht nur im Kleinen – selbstwirksamer zu erleben und das eigene Kohärenzgefühl zu verstärken. Sie brauchen Erwachsene, die sie selbst in der Rolle der Expertinnen* wahrnehmen und ansprechen. Vor allem aber brauchen sie Erwachsene, die Zuversicht vermitteln und den Mädchen* und jungen Frauen* Zutrauen entgegenbringen. Mädchen* brauchen Entlastung und die Bestärkung, nicht zu viel Verantwortung für ihre Familien und die Gesellschaft zu übernehmen. Viele brauchen die ganz konkrete Aufforderung, „zurück ins Leben zu gehen“, darauf zu achten, was für sie selbst ansteht und Kontakte wieder aufzunehmen.

In diesem Sinne wünschen wir uns, dass die konkreten Bedarfe und Bedürfnisse der Mädchen* und jungen Frauen* gesamtgesellschaftlich wieder verstärkt in den Blick genommen werden.

Julia Hirschmüller, MÄDCHEN*gesundheitsladen



Einblicke in das Jahr 2020

Mit viel Schwung und Vorfreude starteten die Mitarbeiter von JUNGEN* IM BLICK (JUB) in das Jahr 2020, und gleich zu Beginn gab es zwei gute Nachrichten: Durch den Beschluss des Gemeinderates der Stadt Stuttgart wird die Gewaltprävention bei JUB durch eine Erhöhung der Stellenanteile besser gefördert. So werden u.a. Projekte, die bislang über Drittmittel finanziert wurden, über die Regelfinanzierung abgedeckt (vgl. S. 34). Zudem kam es zu einer personellen Veränderung, und das Team von JUNGEN* IM BLICK wird seit Februar 2020 tatkräftig und zuverlässig durch Tom Hauber unterstützt (siehe auch S. 37).

Bis zum ersten Lockdown Mitte März konnten alle laufende Angebote, Workshops und Projekte durchgeführt werden. Weitere Kooperationen sollten wieder starten, feste Termine und Absprachen waren vereinbart worden und die Präventionsworkshops an Schulen waren bis zum Sommer fast ausgebucht.



Der **Lockdown ab März 2020** bedeutete eine Zäsur unserer Arbeit, und die allgemeine Lage der Pandemie stellte selbstverständlich auch JUB vor vielfältige Herausforderungen. Wichtig war uns, ein verlässlicher Ansprechpartner* zu bleiben und unser Angebot so weit als möglich aufrecht zu erhalten. Wir versuchten stets, die maximalen beraterischen und pädagogischen Möglichkeiten auszuschöpfen, um unsere Klient*innen in pandemischen Zeiten weiterhin effektiv unterstützen zu können und sichtbar zu bleiben. Durch Anpassungen der Angebote und Abläufe konnte JUB schnell auf die Veränderungen reagieren und fortlaufend mit den Jungen* und deren Bezugspersonen weiterarbeiten.

Workshops mit Schulen wurden nicht mehr inhouse, sondern sobald als möglich, d.h. ab Mitte Mai, wieder vor Ort in den Schulen bzw. auch teilweise themenangepasst mit Online-Anwendungen durchgeführt. Regelmäßige (Klein-)Gruppentreffen wie z. B. im Projekt STARK² wurden nur kurz unterbrochen und so schnell als möglich unter den gegebenen Auflagen weitergeführt. Die Einzelberatungen wurden zunächst vorwiegend telefonisch oder über Online-Anwendungen fortgeführt; parallel dazu konnten diese zunehmend jedoch auch im pandemietauglichen Format „Walk and Talk“ in Präsenz angeboten werden. Durch internen Austausch, auch innerhalb des GesundheitsLaden e.V., wurde das notwendige Know-how schnell erarbeitet bzw. effektiv geteilt.



In der **Beratung** stellten wir uns auf die Bedürfnisse der Jungen* in Pandemiezeiten ein. Bei den ratsuchenden Jungen* und deren Familien gab es von Anfang an einige Jungen*, die den Kontakt zu ihrer Schule aus verschiedenen Gründen verloren hatten. JUB gelang es hier schon im ersten harten Lockdown, diese Jungen* wieder in das schulische Leben einzubinden, indem zum Beispiel WLAN und Räumlichkeiten für das Homeschooling zur Verfügung gestellt wurden. Über diesen Einstieg wurden Beratungsprozesse unterstützt und die Jungen* in ihrer pandemiebedingten Einschränkung abgeholt und begleitet. Für einige Jungen* und teilweise auch für ihre Geschwister war das Homeschooling bei JUNGEN* IM BLICK wieder der erste Kontakt zu ihrer Schule und den Lehrkräften. In Absprache mit den Lehrer*innen wurden Zeitfenster bei JUB vereinbart, in der die Jungen* erreichbar waren. Seit dem zweiten Lockdown hat sich die Problematik der Schulabstanz nochmal verschärft. Es sind allerdings zwischenzeitlich weniger die technischen Voraussetzungen, die die Teilnahme am Unterricht erschweren, sondern die Schulmotivation hat sich bei einigen ratsuchenden Jungen* deutlich verringert.

Ein weiteres wichtiges Thema in der Beratung war der „Umgang mit Medienkonsum“. Jungen* nutzen seit den Lockdowns deutlich häufiger digitale Spiele und soziale Medien als vor der Pandemie, und so wurde der Umgang und die Nutzung digitaler Medien schnell zum Dauer- und Konfliktthema in vielen Familien. Auf der einen Seite stand die Sorge der Eltern, die Jungen* könnten in diesem Kontext eine Suchtproblematik entwickeln, und auf der anderen Seite die Aussagen der Jungen*, dass außerhalb der Schule für sie kaum noch andere Beschäf-

tigungsmöglichkeit zur Verfügung stehen. Bewegung und Sport mit Freunden oder im Verein, die wichtigen Treffen mit Freund*innen und Cliquen – all das war und ist nicht mehr möglich, und so suchten viele Jungen* Möglichkeiten, sich irgendwie mit etwas zu beschäftigen, das Spaß macht. Allerdings führte dies in einigen Fällen dazu, dass der Tag-Nacht-Rhythmus vertauscht wurde oder Jungen* das Homeschooling vernachlässigten, indem sie z. B. während des Online-Unterrichts zockten und zum Teil auch körperlich aggressiv reagierten, wenn die Eltern hier regulierend agieren wollten. In diesen Beratungsprozessen war es wichtig und notwendig, die Eltern mit einzubinden, damit innerhalb der Familie eine gute Balance zwischen Vertrauen und Kontrolle wieder hergestellt werden konnte.



Viele Eltern, Bezugspersonen und Lehrkräfte nahmen die Beratung und Begleitung durch die Mitarbeiter* von JUNGEN* IM BLICK gerne wahr. Zum Abschluss ein Zitat eines Jungen*: „Ich war so froh, regelmäßig zu JUB kommen zu können, es war die einzige Möglichkeit, rauszukommen und zu reden“.

Im **Bereich der Workshops** konnte unser Angebot durch das Einführen von Online-Angeboten auch in Situationen, wo es aus pandemischen Gründen nicht mehr Face-to-Face weiterging, bereits seit dem Frühsommer zumindest teilweise aufrechterhalten werden. Viele Schulen nutzten die Zeit vor der Sommerpause und dann auch ab September, um ihren Schülern* Präventionsangebote zu ermöglichen.

Kurz nach Ende des ersten Lockdowns konnten wir Ende Mai auch den zweiten Durchgang des Projektes „STARK² – ein mehrmonatiges Gruppenangebot für Jungen* und ihre Eltern“ abschließen. Alle teilnehmenden Jungen* waren froh, sich zum Abschluss nochmal gemeinsam zu treffen und sich über erreichte Ziele und die gemeinsam verbrachte Zeit auszutauschen.

Bereits ab Frühjahr 2020 hatten wir wieder vermehrt Anfragen und Infogespräche zu einem weiteren Durchgang der STARK²-Gruppe. Deshalb etablierten wir als Überbrückung von Juni bis zum Herbst die sogenannte „Sommergruppe“. Ende September startete dann der dritte Durchgang der STARK²-Gruppe. Die Gruppe konnte bis Ende des Jahres durchgängig in Präsenz stattfinden. Das Projekt läuft über mehrere Monate (bis Frühjahr 2021) und entwickelt Handlungsoptionen zu den Themen Bewegung, Ernährung und Psychosoziales.

Den Mitarbeitern* war es in diesem Zyklus wichtig, den bewegungs- und erlebnispädagogischen Anteil in den Mittelpunkt zu stellen und besonders zu fördern, da die Jugendlichen – auch diejenigen mit Übergewicht – besonders unter den Bewegungseinschränkungen der Pandemie leiden.



Dank niedriger Infektionszahlen und entsprechender Hygienemaßnahmen konnte Anfang August 2020 das 5-tägige erlebnispädagogische Angebot von JUB, der sogenannte Discovery Trail, erneut stattfinden. Ein Naturerlebnis-Angebot im schönen Würmtal Nähe Pforzheim, das wir zusammen für und mit Jungen* im Alter von 12 bis 14 Jahren, gestalten konnten. Ein abwechslungsreiches Programm mit Wanderungen, erlebnispädagogischen Aktionen, gemeinsamem Kochen, Diskutieren und vielem mehr, gepaart mit meist sonnigem Wetter, machte die gemeinsamen Tage zu einer tollen Erfahrung. Beim Blick in den nächtlichen Sternenhimmel am Lagerfeuer konnten sogar wichtige astronomische Fragen aufgegriffen werden. Teilnehmer 1: „Hey Leute! Ist das da oben ... ist das etwa das Universum?!“ Teilnehmer 2: „Äh... ja!“

Unsere Kooperation mit der Körschtalschule in Stuttgart-Plieningen und dem Angebot Beratung@school wurde nur kurz unterbrochen und startete bereits wieder Mitte Mai 2020 unter Einhaltung der Hygienemaßnahmen. In der Beratung wurde das pandemietaugliche Format Walk and Talk im Außenbereich der Schule und dem anliegenden Park zum Standard der Beratungen mit den Jungen* in der Notbetreuung. Die Schule und auch die Jungen* waren dankbar für die Wiederaufnahme des Beratungsangebotes, im Vordergrund standen hier vor allem die Auswirkungen der Pandemie auf das Familien-, Alltags- und Schulleben.

Ab Herbst bis Ende des Jahres konnte zudem ein Projekt mit Jungen* aus der Klassenstufe 6 zur Förderung von Medienkompetenz durchgeführt werden. Hierbei wurden Themen wie Rollenbilder und Schönheitsideale in sozialen Medien, Sexismus, Fake News, sexuelle Orientierung und Identität sowie Rassismus bearbeitet. Teilweise wurden die Themen von den Jungen* selber eingebracht und die Einheiten medienpädagogisch umgesetzt. So stieß auch die „Black Lives Matter“-Bewegung auf ein großes Interesse seitens der Jungen*, und sie wollten das Thema Rassismus unbedingt platziert haben.

Es freut uns, dass wir als Teil der Schulgemeinschaft so facettenreich vor Ort tätig sein konnten.

Im Pandemiejahr 2020 war es in der täglichen Planung bei vielen Terminen und Themen ein Vortasten, Ausprobieren, was möglich ist, immer unter Berücksichtigung des Hygieneschutzes für Besucher*innen, Jungen* und Mitarbeitende.



Viele der durch die Pandemie bedingten Herausforderungen verlangten auch Rücksprachen mit der Geschäftsführung und den Kolleginnen des MÄDCHEN*gesundheitsladen und ABAS im Sinne einer gut abgestimmten einheitlichen Vorgehensweise. Die gute Kooperation und der fachliche Austausch stärkten unsere Reflexionsfähigkeit und die Methodenvielfalt.

Für die Zukunft stehen für JUB die Weiterentwicklung bestehender Angebote sowie ggf. deren Ergänzung durch Online-Formate an.

JUNGEN* IM BLICK entwickelte sich im dreizehnten Jahr seines Bestehens personell und inhaltlich weiter, wir sind digital gut aufgestellt und arbeiten an weiteren Formaten. Gleichwohl sehen wir die Wichtigkeit und oftmals auch die Dringlichkeit persönlicher Präsenz, freuen uns auf analoges Arbeiten im Einzel- und Gruppensetting, sobald es die weitere Entwicklung wieder zulässt. Wir hoffen darauf und bleiben zusehlich.

Das Jahr in Zahlen

Im Jahr 2020 hatte **JUNGEN* IM BLICK 1.647 Kontakte** in Form von Gruppenveranstaltungen für Jungen*, Beratungen mit Jungen*, Elterngespräche, Elternabenden und Fortbildungen.

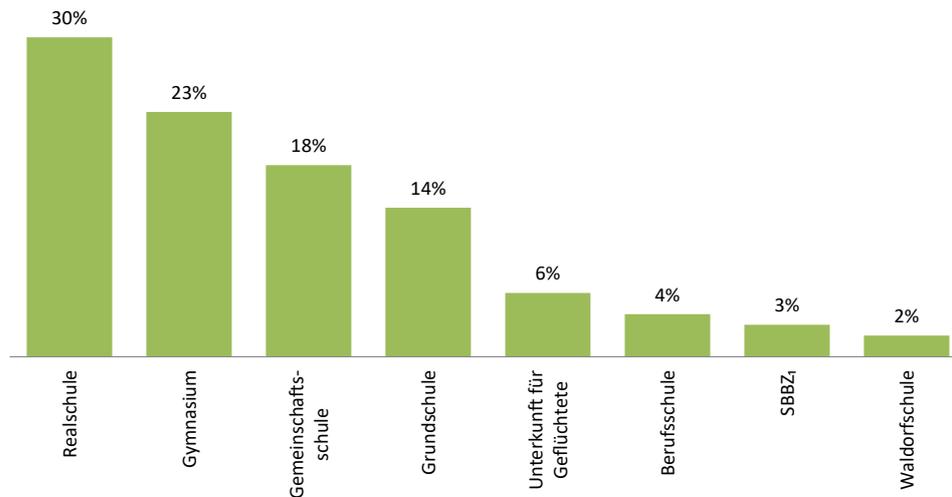
Für die Statistik wird unterschieden zwischen

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

1. Workshops:

Anzahl der Veranstaltungen:	117
Davon Kooperationsveranstaltungen mit dem MÄDCHEN*gesundheitsladen:	77
Anzahl der Teilnehmer*:	705

Aufschlüsselung der Schulen bzw. Einrichtungen:



SBBZ: Sonderpädagogische Bildungs- und Beratungszentren

Inhaltliche Schwerpunkte der Workshops (alphabetisch geordnet):

- Aggressionen
- Beziehungen
- Erlebnispädagogik
- Ernährung und Essstörungen
- Freundschaft/ Gewalt
- geschlechtliche Vielfalt
- Identität
- Junge*-Sein
- Klassenklima
- körperliche Entwicklung
- Körperoptimierung
- Lebenskompetenz
- Medienbildung
- Pubertät
- Rollenbilder
- Selbstbehauptung und Grenzen
- sexuelle Bildung
- sexuelle Orientierung
- soziale Kompetenz
- Suchtprävention
- Stressbewältigung
- Verhütung

2. Projekte

Langfristige Angebote sehen wir als hilfreich im Sinne der Gesundheitsförderung an. Entsprechend wurden mit insgesamt drei Einrichtungen nachfrageorientierte Projekte für Kinder und Jugendliche durchgeführt.

Medienkompetenz (Gemeinschaftsschule)	12 Termine mit 7 Jungen*
Jungen*gruppe (Schülerhaus)	6 Termine mit 10 Jungen*
Jungen*gruppe (Einrichtung für Geflüchtete):	5 Termine mit 8 Jungen*

3. Fortlaufende Gruppen

Boyhood Gang:	5 Termine mit 6 Jungen*
Stark²:	20 Termine mit 5 Jungen*
Discovery Trail:	5 Tage in der Natur mit 6 Jungen*

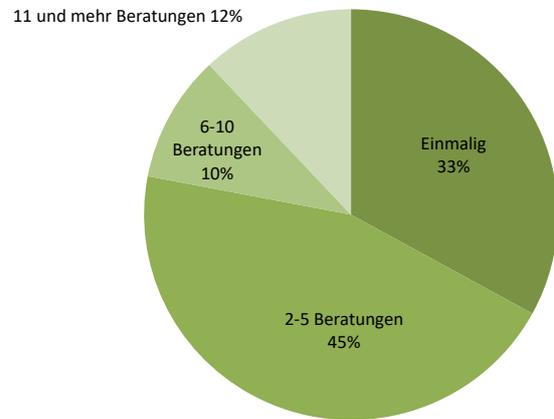
4. Beratungen:

Anzahl der Beratungen:

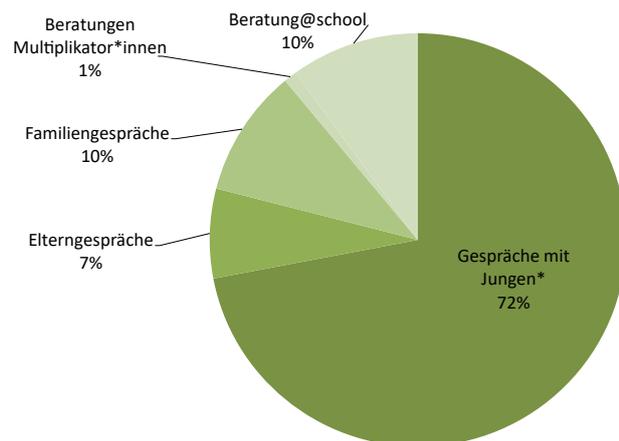
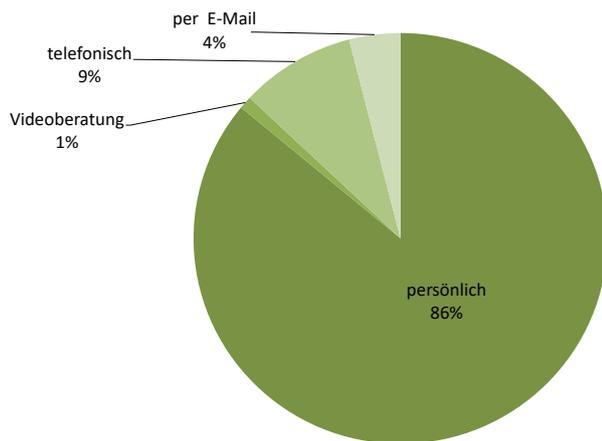
490 mit 217 Personen

11% der Beratungen wurden im Rahmen der Kooperation Beratung@school an der Körschtalschule durchgeführt.

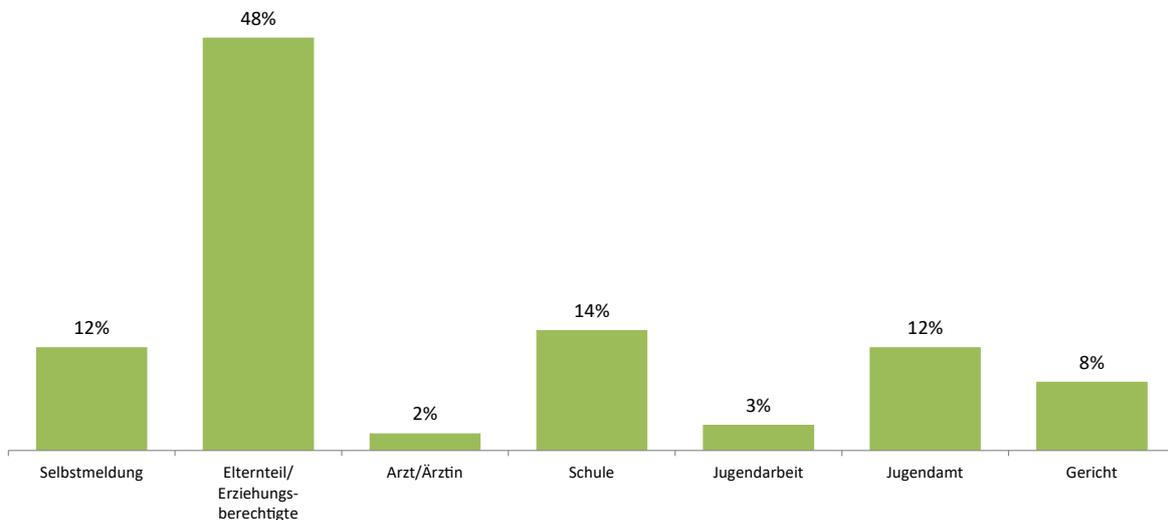
Kontakthäufigkeit (ohne Telefon und E-Mail):



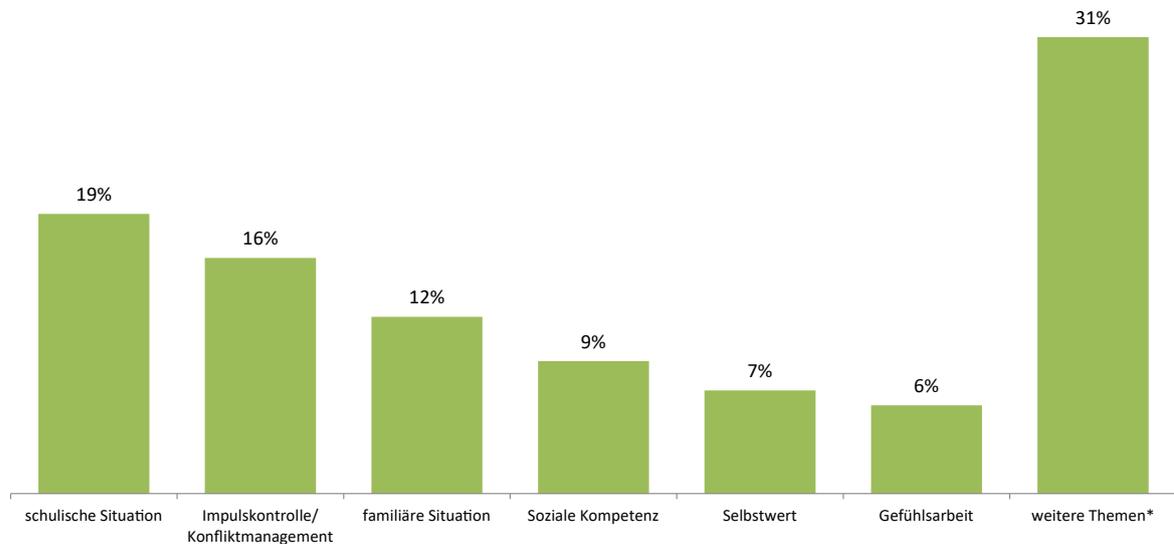
Inanspruchnahme:



Zugang über:



Beratungsanlass:



Weitere Anlässe für Erstberatungen waren (alphabetisch geordnet):

- Alkohol-/Drogenkonsum
- Angst-/Panikstörungen
- Besitz (kinder-) pornografischer Schriften
- Depression
- Essstörungen
- Freundschaft/Beziehungen
- geschlechtliche Identität
- Gesundheit
- Grenzwahrnehmungen
- Junge*/Mann*-sein
- Pubertät/Sexualität
- Selbstbehauptung
- sexueller Übergriff/Missbrauch
- sexuelle Orientierung
- Sozialverhalten
- Stress/Leistungsdruck
- Suizidalität
- Umgang mit Medien
- Verstoß BtMG
- Vertrauen
- Zukunft/Perspektiven

5. Fortbildungen, Informationsveranstaltungen und Vorträge:

Anzahl der Veranstaltungen (Vorträge, Seminare, Workshops): 18
 Teilnehmer*innenanzahl: 164

Vernetzung:

regional:

Facharbeitskreis Jungen*
 AG Männerberatung
 Strategische Gesundheitsförderung – Gesundheitsamt Stuttgart
 HFK West
 Inside Out

überregional:

LAG Jungenarbeit
 LAG Mädchen*politik

Gewaltprävention in der Arbeit von JUNGEN* IM BLICK

Im Kontext von Gewaltprävention wird Jungen* tendenziell die Rolle der Täter zugeschrieben, was zunächst einmal durchaus berechtigt erscheint, denn laut polizeilicher Kriminalstatistik sind rund 80% der Tatverdächtigen bei Körperverletzungsdelikten männlich¹. Auch bei Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung stellt das männliche Geschlecht mit 93,2% den größten Anteil an Tatverdächtigen². Was in der Betrachtung jedoch leicht übersehen wird, ist, dass Jungen* und Männer* auch Opfer (sexualisierter) Gewalt sind. So gaben in der „SPEAK!“-Studie 26% der Jungen* an, bereits mindestens einmal nicht-körperliche sexualisierte Gewalt erfahren zu haben³. 5% der Befragten wurden zudem mindestens einmal Opfer körperlicher sexualisierter Gewalt⁴.



In Bezug auf die Wahrnehmung dieser Thematik beschreibt Hans-Joachim Lenz (2005), dass viele Übergriffe verborgen bleiben, weil diese einerseits als „zu normal / zu männlich“ bewertet werden und entsprechend nicht als Gewalt angesehen werden – z. B. Verletzungen durch andere männliche* Jugendliche (fließender Übergang zwischen spielerischem Kräftemessen hin zum Zufügen von Schmerz). Andererseits werden Gewalterfahrungen auch tabuisiert, wenn diese als „zu unmännlich“ gelten und schambesetzt sind, wie z. B. sexualisierte Übergriffe durch einen anderen Mann („Bin ich jetzt schwul?“). Der wahrgenommene Bereich der Gewalt gegen Jungen* und Männer* beschränkt sich dadurch nur auf einen Teil des tatsächlichen Geschehens.



Abbildung: Wahrnehmung von Gewalt gegen Männer (nach Lenz 2005)

Es besteht insofern die Gefahr, dass ein „Mythos der Unverletzlichkeit“ geschaffen wird, der es Jungen* und jungen Männern* schwerer macht, Gewalt zu thematisieren und entsprechend wahrzunehmen⁵. Bestätigt wird diese Beobachtung dadurch, dass Jungen* und Männer* oft erst dann von ihren Gewalterfahrungen berichten, wenn sie explizit darauf angesprochen werden und sie das Gefühl vermittelt bekommen, dass ihnen auch zugehört wird⁶.

1 Bundeskriminalamt (2019): Polizeiliche Kriminalstatistik, Jahrbuch 2019, Band 4, Einzelne Straftaten/-gruppen und ausgewählte Formen der Kriminalität, S. 45.

https://www.bka.de/SharedDocs/Downloads/DE/Publikationen/PolizeilicheKriminalstatistik/2019/Jahrbuch/pks2019Jahrbuch4Einzelne.pdf;jsessionid=A88520C1C3988BB62221C7F3093F9DAD.live2301?__blob=publicationFile&v=4

2 ebd. S. 20

3 Maschke und Stecher, Ludwig (2017): SPEAK Studie: Sexualisierte Gewalt in der Erfahrung Jugendlicher, Öffentlicher Kurzbericht. S. 6.

https://www.speak-studie.de/assets/uploads/kurzberichte/201706_Kurzbericht-Speak.pdf

4 ebd. S. 9

5 Lenz (2006): Gewalt gegen Männer als neues Thema in Forschung und Gesellschaft. Fachwissenschaftliche Analyse. Heitmeyer/Schröttle (Hrsg.) (2006): Gewalt. Beschreibungen, Analysen, Prävention.

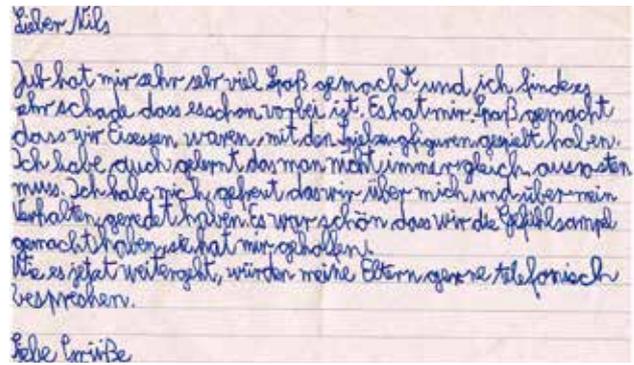
6 Lenz (2005): Die verdrängte Seite der Männergesundheit: Gewalt gegen Männer – Ergebnisse einer deutschen Pilotstudie. In: Blickpunkt der Mann 2005; 3 (3–4) S. 37–42.

<https://www.kup.at/kup/pdf/5554.pdf> zuletzt geprüft am 20.04.2021

Aufgrund dieser Aspekte richten wir den Fokus in unserer Arbeit im Kontext der Gewaltprävention auf Jungen* und junge Männer*, die Gewalt ausgeübt haben, aber auch auf jene, die selbst Gewalt erlebt haben (oder beides gleichzeitig). Zusätzlich arbeitet JUNGEN* IM BLICK (JUB) mit der Zielgruppe in Präventionsworkshops, z. B. mit Schulklassen, um einerseits das Dilemma des oben Beschriebenen aufzuzeigen und andererseits mit den Jungen* und jungen Männern* Rollenbilder kritisch zu hinterfragen. Eine nähere Beschreibung unserer Angebote findet sich im Folgenden:

Selbstbehauptung für Jungen* im Grundschulbereich:

Hier geht es darum, Jungen* im Primarbereich einen erweiterten Zugang zu ihrer Gefühlswelt zu ermöglichen. Gleichzeitig lernen sie, durch verschiedene Methoden ihre eigenen Grenzen und die der anderen wahrzunehmen und zu respektieren. Sie werden sensibilisiert für zwischenmenschliche Situationen, lernen „Nein“ zu sagen, sich selbst zu behaupten und ein „Nein“ ihres Gegenübers zu akzeptieren. „Meine Grenze, deine Grenze“ ist ein erster wichtiger Schritt im Erkennen der eigenen (körperlichen) Integrität und der anderen Mitmenschen.



Väter*/Söhne* Wochenende mit der Altersstufe 6–12 Jahre:

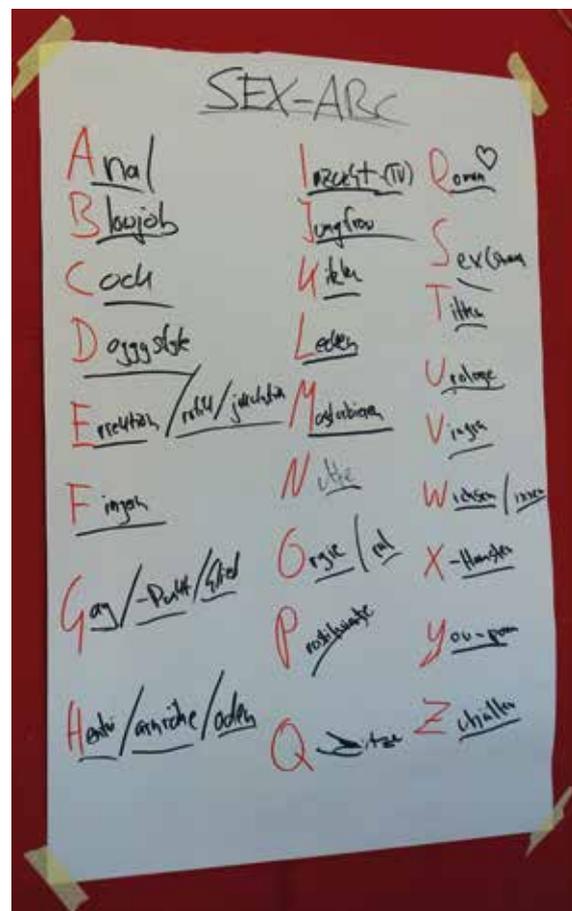
Dieses Format ist unterteilt in drei Altersgruppen, um den jeweiligen Entwicklungsstand der Jungen* zu berücksichtigen. Gemeinsam mit ihren Vätern*/männlichen* Bezugspersonen lernen die Jungen*, in verschiedenen Rollenspielen mögliche Alltagssituationen zu bewältigen, die einen möglichen Übergriff/Überschreitung ihrer Grenzen beinhalten können. Durch die Vorbildfunktion der erwachsenen Personen erleben die Jungen* mögliche Vorgehensweisen, sich zu wehren bzw. sich Hilfe zu holen. Durch die Sensibilisierung für das Thema, dass Jungen* auch übergriffige Situationen erleben und sie damit nicht alleine sind, stärken wir sie gemeinsam in der Gruppe und schulen die Väter*, einen Blick auf die mögliche Verletzlichkeit der Jungen* zu haben.

Sexualpädagogische Workshops mit der Sekundarstufe:

In diesem Format gibt es auch Anteile zum Thema Umgang mit Gefühlen. Im sogenannten ABC der Sexualität/Beziehungen geht es häufig um die kritische Betrachtung von abwertenden Begriffen gegenüber nicht heteronormativen Orientierungen sowie gegenüber Abwertung von Mädchen* und Frauen*. Stereotype Äußerungen zu Männlichkeitsbildern und Dominanzverhalten, welches sich durch die Abwertung anderer kennzeichnet, werden hierbei hinterfragt und kritisch reflektiert.

Beratung im Kontext sexualisierter Gewalt:

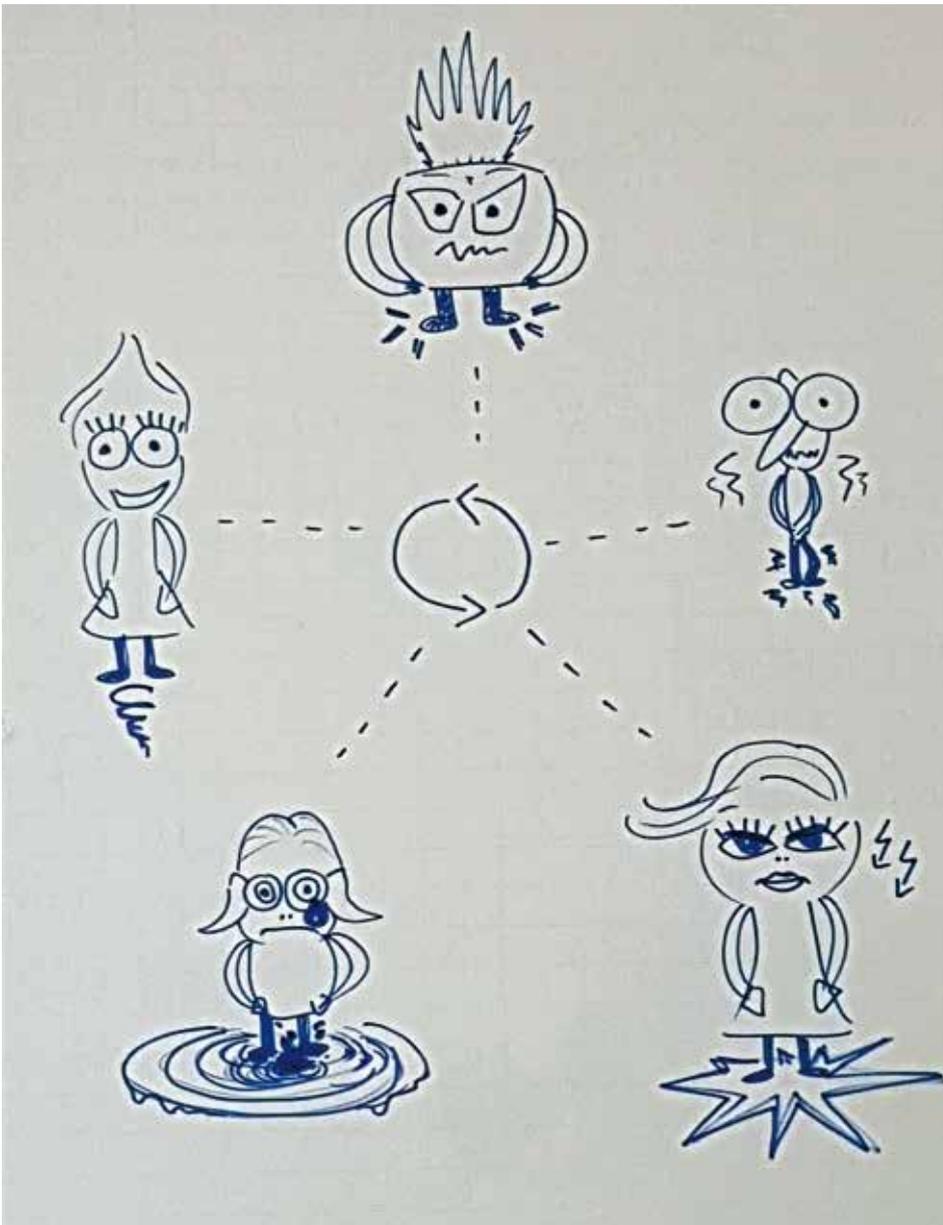
JUNGEN* IM BLICK bietet sowohl Tätern als auch Opfern sexualisierter Gewalt die Möglichkeit zur Beratung. Jungen* und junge Männer*, die sexuell übergriffig geworden sind, bietet JUB in der sogenannten Rückfallprävention die Möglichkeit, in verschiedenen Schritten ihr Verhalten kritisch zu reflektieren, aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten und so ein Bewusstsein für ihre Grenzüberschreitung zu erzeugen. Durch mindestens 10 Einheiten mit verschiedenen Übungen werden alternative Verhaltensweisen erarbeitet und erprobt. Grundlage hierfür ist ein Manual von Pfunzkerle e.V. Tübingen, die über eine langjährige Erfahrung in der Arbeit mit übergriffig gewordenen Jungen*, jungen Männern* verfügen. Es gilt der Grundsatz, dass die Tat, aber nicht der Täter zu verurteilen ist.



Jungen*, junge Männer* mit Erfahrungen sexualisierter Gewalt/Missbrauch bietet JUNGEN* IM BLICK die Möglichkeit, im geschützten Rahmen über ihr Erlebtes zu sprechen. Dabei gilt für die Mitarbeiter der Grundsatz der Nachfrageorientierung, d.h. die Jungen*, junge Männer* geben vor, was sie besprechen möchten und was ggf. noch nicht besprochen werden kann. Die Beratung konzentriert sich hierbei auf Stärkung der Selbstbehauptung/Identität, das Beachten eigener Grenzen und das Recht auf körperliche Unversehrtheit wahrzunehmen und durchzusetzen.

Des Weiteren vermittelt JUNGEN* IM BLICK in der allgemeinen Beratung mit Jungen*, jungen Männern* den Ansatz der gewaltfreien Kommunikation, das heißt, die Jungen*, jungen Männer* lernen in der konstruktiven Arbeit mit ihren Gefühlen, diese zu verstehen und zu formulieren sowie eigene Grenzen zu spüren.

Jonas Mahler/Nils Ullrich, JUNGEN* IM BLICK



Beispielplakat aus einem Workshop zur Gewaltprävention: Darstellung der fünf Basisgefühle – Angst, Aggression, Freude, Trauer, Scham.

Mit den Jungen* wird erarbeitet, wie sie die verschiedenen Gefühle bei sich selbst erleben und auch bei anderen. Wann werden Grenzen spürbar und was kann daraus folgen, wenn diese überschritten werden?



Neue Gesichter im GesundheitsLaden – herzlich willkommen!

Hallo, mein Name ist **Tom Hauber**, und ich arbeite seit Februar 2020 für JUNGEN* IM BLICK.

Zu meinen beruflichen Qualifikationen zählen u.a. ein B.A. Internationale Soziale Arbeit (2013) und ein M.A. International Education Management (2017). Studiert habe ich in Ludwigsburg, Brüssel und Kairo. Beruflich konnte ich bereits verschiedene Erfahrungen im Sozial- und Bildungsbereich sammeln. Schwerpunkte waren vor allem die Arbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen, u.a. im Feld berufliche Bildung, partizipative Projektentwicklung, ehrenamtliches Engagement, Workshop-Gestaltung, Gemeinwesenarbeit, internationale Jugendbegegnungen.



Bei JUNGEN* IM BLICK sind meine konkreten Aufgaben die Planung und Durchführung von:

1. Projekten der sozialen Gruppenarbeit wie z. B. „Stark2“ oder „Discovery Trail“
2. Beratungsprozesse mit Jungen* und deren Eltern und/oder Bezugspersonen
3. Workshops mit Schüler*innen und Multiplikator*innen
4. Vernetzungsarbeit und Kooperationen.

An unserer Arbeit schätze ich vor allem den Wechsel aus direktem Kontakt mit Klient*innen und organisatorischen Tätigkeiten, sowie das breite Spektrum der selbst zu verantworteten Aufgaben, die sich aus den unterschiedlichen Settings ergeben. Ein wichtiger Erfolgsfaktor ist für mich dabei nicht zuletzt der konstruktive Austausch mit Kolleg*innen bei JUNGEN* IM BLICK und im GesundheitsLaden.

Ich freue mich auch, Teil des Gesamtteams zu sein, und auf die Gestaltung der kommenden Aufgaben.



Mein Name ist **Lorena Sabatini**, und seit Juli 2020 bin ich die neue Kollegin bei ABAS. Nach meinem Studium der Sozialpädagogik habe ich mich zur Systemischen Beraterin (SG) weitergebildet, und derzeit absolviere ich eine zweijährige Weiterbildung zur Systemischen Therapeutin.

Bevor ich zu ABAS kam, war ich im Bereich der Behindertenhilfe tätig. Bereits im Rahmen meines Dualen Studiums habe ich während meiner Praxisphasen Menschen mit geistiger und/oder Mehrfachbehinderung im Lebensbereich Wohnen begleitet. Direkt im Anschluss an mein Studium habe ich die Möglichkeit erhalten, auf einer Wohngruppe für Menschen mit Behinderung die Gruppenleitung zu übernehmen, dort habe ich einerseits die Klient*innen betreut; zum anderen habe ich das Wohngruppenteam als fachliche und disziplinarische Vorgesetzte geleitet.

Nach insgesamt 7 Jahren in der Behindertenhilfe wollte ich neue berufliche Wege einschlagen. Meine Weiterbildung in Systemischer Beratung motivierte mich dazu, in die psychosoziale Beratung einzusteigen. Ich sah in der

Stellenausschreibung von ABAS eine tolle Möglichkeit, mich beruflich weiterzuentwickeln. Aus eigener familiärer Erfahrung wusste ich zudem die Funktion und das niedrigschwellige Angebot einer ersten Anlaufstelle sehr zu schätzen. Neben der Beratung ist die Prävention von Essstörungen für junge Erwachsene einer meiner Schwerpunkte – eine sehr vielfältige Aufgabe, die die Möglichkeit bietet, mit jungen Menschen in den Austausch zu kommen und sie für das Thema Essstörungen zu sensibilisieren. Leider konnten coronabedingt in den letzten Monaten weniger Präventionsveranstaltungen als geplant durchgeführt werden. Ich habe jedoch die Zeit genutzt, bereits bestehende Präventionsprogramme weiterzuentwickeln und auch Online-Angebote zu entwerfen.

Was mir an der Arbeit bei ABAS besonders gut gefällt, ist die Vielfältigkeit: Beratung in unterschiedlichen Settings und Präventionsveranstaltungen in verschiedenen Formaten. Täglich begegnen uns neue Menschen mit ihren (Lebens-)Geschichten und mit unterschiedlichen Bedarfen nach Beratung. Diesen Menschen einen Rahmen bieten zu können, indem sie sich einerseits mit ihren Anliegen, Fragen, Sorgen oder Ängsten anvertrauen können, und andererseits mit ihnen (neue) Perspektiven zu entwickeln, schätze ich sehr.



DER MEDIENSPIEGEL 2020



MÄDCHENGESUNDHEITSLADEN

JUNGEN IM BLICK

ABVS

GESUNDHEITSLADEN E.V.

NACHZULESEN UND ZU HÖREN

Viele Teenager leiden unter den Beschränkungen

5-Wert Der Gesundheitsladen Stuttgart für Jungen und Mädchen ist auch in Corona-Zeiten für die Jugendlichen da. Von Nina Ayeler

Verstärkt haben sich am Freitag schwer getan. Nach den Schließungen und den vielen Einschränkungen im sozialen Umfeld durch die Corona-Verschärfungen hatten mehr Jungen mit ihrem Eltern die Beratungsstelle Jungen im Blick aufgesucht, sagt Dagmar Pfeil, die Geschäftsführerin des Vereins Gesundheitsladen im Stuttgarter Westen. „Die Jungen in ihrem Umfeld sind sehr verunsichert“, heißt es bei Pfeil. Es sei häufig zu aggressiven Verhaltensweisen in Familien gekommen. Die Mädchen hingegen hätten vor allem darunter, ihre schulischen, Freizeitsport- und Freizeitaktivitäten nicht mehr ausüben zu können. Einigen ging es aber durch die Schließung von Schulen und Sportstätten. „Eine Einzelne war wegen Stresssymptomen bei uns. Sie hatte sich schon immer die Finger für Dinge gehalten.“

„Eine Einzelne war wegen Stresssymptomen bei uns. Sie hatte sich schon immer die Finger für Dinge gehalten.“

„Eine Einzelne war wegen Stresssymptomen bei uns. Sie hatte sich schon immer die Finger für Dinge gehalten.“

„Eine Einzelne war wegen Stresssymptomen bei uns. Sie hatte sich schon immer die Finger für Dinge gehalten.“

„Eine Einzelne war wegen Stresssymptomen bei uns. Sie hatte sich schon immer die Finger für Dinge gehalten.“

„Eine Einzelne war wegen Stresssymptomen bei uns. Sie hatte sich schon immer die Finger für Dinge gehalten.“



Ein älterer Junge surfte in der Kita zu einem YouTube-Kanal.

„Ein älterer Junge surfte in der Kita zu einem YouTube-Kanal.“

„Ein älterer Junge surfte in der Kita zu einem YouTube-Kanal.“

„Ein älterer Junge surfte in der Kita zu einem YouTube-Kanal.“

„Ein älterer Junge surfte in der Kita zu einem YouTube-Kanal.“

„Ein älterer Junge surfte in der Kita zu einem YouTube-Kanal.“

„Ein älterer Junge surfte in der Kita zu einem YouTube-Kanal.“

Aktuelles finden Sie hier



Weitere Aussichten

Beständiger Hochdruckeinfluss



Stuttgarter Nachrichten 28.05.2020



Hier nachzuhören:



In der Pandemie nehmen Essstörungen zu

Der psychische Druck in der Gesellschaft verstärkt sich in der Corona-Krise auf alle Menschen. Doch bei manchen schlägt sich das in Form einer Essstörung nieder. Die Fachleute bei der Stuttgarter Anlaufstelle ABVS warnen während der Lockdowns stark an. Von Ulrike Har

„Der psychische Druck in der Gesellschaft verstärkt sich in der Corona-Krise auf alle Menschen.“

„Der psychische Druck in der Gesellschaft verstärkt sich in der Corona-Krise auf alle Menschen.“

„Der psychische Druck in der Gesellschaft verstärkt sich in der Corona-Krise auf alle Menschen.“



„Der psychische Druck in der Gesellschaft verstärkt sich in der Corona-Krise auf alle Menschen.“

„Der psychische Druck in der Gesellschaft verstärkt sich in der Corona-Krise auf alle Menschen.“

„Der psychische Druck in der Gesellschaft verstärkt sich in der Corona-Krise auf alle Menschen.“

„Der psychische Druck in der Gesellschaft verstärkt sich in der Corona-Krise auf alle Menschen.“

„Der psychische Druck in der Gesellschaft verstärkt sich in der Corona-Krise auf alle Menschen.“

„Der psychische Druck in der Gesellschaft verstärkt sich in der Corona-Krise auf alle Menschen.“

„Der psychische Druck in der Gesellschaft verstärkt sich in der Corona-Krise auf alle Menschen.“

„Der psychische Druck in der Gesellschaft verstärkt sich in der Corona-Krise auf alle Menschen.“

„Der psychische Druck in der Gesellschaft verstärkt sich in der Corona-Krise auf alle Menschen.“

„Der psychische Druck in der Gesellschaft verstärkt sich in der Corona-Krise auf alle Menschen.“

„Der psychische Druck in der Gesellschaft verstärkt sich in der Corona-Krise auf alle Menschen.“

„Der psychische Druck in der Gesellschaft verstärkt sich in der Corona-Krise auf alle Menschen.“



Personelle Struktur



Das Team von links unten nach rechts oben:

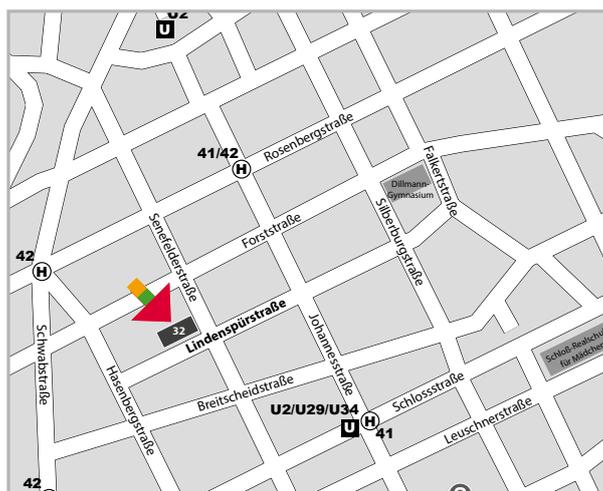
- Lorena Sabatini:** Sozialpädagogin (B.A.), Systemische Beraterin (SG), Mitarbeiterin bei ABAS
- Dagmar Preiß:** Sozialwissenschaftlerin (M.A.), Systemische Therapeutin und Coach (SG), Mitarbeiterin im MÄDCHEN*gesundheitsladen und Geschäftsführerin des GesundheitsLaden e.V.
- Isabel Mentor:** Erziehungswissenschaftlerin (M.A.), Systemische Beraterin, Mitarbeiterin im MÄDCHEN*gesundheitsladen
- Tom Hauber:** Sozialpädagoge (B.A.), International Education Manager (M.A.), Mitarbeiter bei JUNGEN* IM BLICK
- Nils Ullrich:** Dipl.- Sozialarbeiter, Systemischer Therapeut i.A., Mitarbeiter bei JUNGEN* IM BLICK
- Marianne Sieler:** Dipl.-Sozialpädagogin, Dipl.-Oec.troph., Systemische Therapeutin, Mitarbeiterin bei ABAS
- Nadine Preisach-Podchull:** Erziehungswissenschaftlerin (B.A.), Systemische Therapeutin, Mitarbeiterin im MÄDCHEN*gesundheitsladen
- Kristin Komischke:** Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Therapeutin (DGSF), Entspannungstherapeutin, Mitarbeiterin im MÄDCHEN*gesundheitsladen
- Silvia Geis:** Sozialwirtin (M.A.), Verwaltung im GesundheitsLaden e.V.
- Jonas Mahlert:** Sozialpädagoge (B.A.), International Business Administration (B.A.), Mitarbeiter bei JUNGEN* IM BLICK
- Julia Hirschmüller:** Dipl.-Sozialpädagogin, Psychodrama-Leiterin, Entspannungstherapeutin, Mitarbeiterin im MÄDCHEN*gesundheitsladen und bei ABAS, Stellvertretende Geschäftsführerin des GesundheitsLaden e.V.

Vorstand des GesundheitsLadens e.V.:

Anja Wilser, 1. Vorsitzende

Prof. Dr. Heinz Bartjes, 2. Vorsitzender





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

S-Bahn:
Haltestelle
Feuersee



Unsere Räume
sind rollstuhlgerecht



GesundheitsLaden e.V.

Lindenspürstr. 32
70176 Stuttgart

Fon: 0711 305685-10

Fax: 0711 305685-11

info@gesundheitsladen-stuttgart.de

www.gesundheitsladen-stuttgart.de

Spendenkonto:

BW-Bank Stuttgart

IBAN: DE04 6005 0101 0002 9633 34

BIC: SOLADEST600



Fon: 0711 305685-20

info@maedchengesundheitsladen.de

www.maedchengesundheitsladen.de



Fon: 0711 305685-30

mail@jub-stuttgart.de

www.jungen-im-blick.de



Fon: 0711 305685-40

info@abas-stuttgart.de

www.abas-stuttgart.de

Mitglied im



gefördert von

