Jahresbericht 2013

LAGAYA

Verein zur Hilfe
suchtmittelabhängiger
Frauen e.V.

Inhalt

1 Vorwort
2 Jahresrückblick 2013
4 Unsere Angebote / Lagaya e.V.

Frauen-Sucht-Beratungsstelle LAGAYA
6 Statistik 2013
9 Internationaler Frauentag / 8. März 2013
10 Essstörungen im weiblichen Lebenszusammenhang
14 Kunst, Kreativität und eine Ausstellung
16 Sicherheit finden
18 Unsere Gruppenangebote 2014

22 Offizielle Eröffnungsfeier 2013 / Lagaya e.V.

MARA
Betreutes Wohnen für drogenabhängige und substituierte Frauen
24 Statistik 2013
25 Gedenktag für verstorbene Drogenabhängige / 21. Juli 2013 in Stuttgart
26 Junk-Food

Mädchen.Sucht.Auswege
Flexible Suchtberatung und Prävention für Mädchen
28 Mädchenarbeit 2013
29 Workshops zur Suchtprävention
30 Rausch ab!
32 Girls go Fe-Mail

LAGAYA e.V.
34 Mitarbeiterinnen
36 LAGAYA on tour / Betriebsausflug 2013
37 Danke!

Redaktion: Ulrike Ohnmeiß / Anja Schubert / Viktoria Kudec
Grafische Gestaltung: Christina Voigt / www.christinavoigt.com
Druck: UWS Papier & Druck GmbH, Stuttgart

Spendenkonto: IBAN: DE95 6005 0101 0001 1904 76, BIC: SOLADEST
BW-Bank Stuttgart, Kontonummer: 119 04 76, BLZ: 600 501 01

Stuttgart, 2014, LAGAYA - Verein zur Hilfe suchtmittelabhängiger Frauen e.V.

von RUTH SCHIRMEISTER
Vorstand

Vorwort

Wenn das Glück uns entgegen kommt,
trägt es fast nie das Gewand, in dem wir es erwarten.
(Madame Amiel Lapeyre)

Liebe FreundInnen, FörderInnen und Mitarbeiterinnen von LAGAYA,

das »Gewand« des Vereins bestand im Jahr 2013 vor allem im Standortwechsel. Der lange angestrebte Umzug in die neuen Räume forderte von allen Mitarbeiterinnen viel Kraft und Nerven. Dies war eine Herausforderung, der alle mit großem Engagement begegneten. Dafür hier meinen herzlichsten Dank.

Das Einrichten der neuen Räume und auch das innere Ankommen wurde mit viel Schwung und Tatkraft umgesetzt. Wie uns das »neue Gewand« Glück gebracht hat und wie wir die Angebote von LAGAYA weiterentwickeln, können Sie an den Ergebnissen sehen, die die Mitarbeiterinnen aller drei Einrichtungen von LAGAYA in diesem Jahresbericht präsentieren.
Fest steht, dass wir Ihnen »neue Gewänder« in Form von Projekten, Erweiterungen und neuen Ideen vorstellen können – das beflügelt uns und gibt uns Hoffnung, auch in Zukunft weiter zu wachsen und uns zu entwickeln, um Mädchen und Frauen mit Suchtproblemen hilfreich auf ihrem Weg aus der Sucht begleiten zu können.

Meine Anerkennung und mein Dank gilt allen, die sich für unsere so wichtige Arbeit einsetzen: Allen Institutionen und Privatpersonen, die uns fördern und durch Spenden unterstützen, allen haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen, die tagtäglich zur Verwirklichung unserer Ziele beitragen und unsere Angebote mit Leben erfüllen und, nicht zuletzt, allen Klientinnen, die uns ihr Vertrauen und ihre Offenheit schenken.
So wächst gemeinsam Hoffnung – Hoffnung auf ein Leben ohne Sucht und ihre quälenden Folgen.

Herzliche Grüße im Namen des Vorstandes
Ruth Schirmeister

Jahresrückblick 2013

von ULRIKE OHNMEIß
Geschäftsführerin

Das wichtigste Ereignis im vergangenen Jahr war für uns alle der Umzug in die neuen Räume in der Katharinenstraße 22. Dadurch war das Jahr 2013 für alle, die mit LAGAYA zu tun hatten und haben, ein im wahrsten Sinne des Wortes sehr bewegtes Jahr. Der große Umzug, der im Juli stattfand, prägte die Zeit davor und danach entscheidend: Vorbereitungen und Abschied nehmen vom Altvertrauten in der Hohenstaufenstraße in der ersten Jahreshälfte und Ankommen und Neueinrichten in der Katharinenstraße in der zweiten Jahreshälfte.

Nach den vielen Jahren in der Hohenstaufenstraße haben wir auch mit einem weinenden Auge und vor allem mit sehr viel Dankbarkeit Abschied genommen, insbesondere von den Nachbarinnen und Nachbarn.

Im Prozess des Suchens und Findens neuer Räume, der mit allen Bemühungen intensiv über mindestens drei Jahre ging, haben wir sehr viel Unterstützung erfahren, die uns bestärkt, ermutigt und in schwierigen Phasen getragen hat, denn es galt auch manche Enttäuschung dabei zu überwinden.

Dafür an alle unseren herzlichsten Dank! Unsere offizielle Eröffnung am 01.Oktober 2013 war ein sichtbarer Ausdruck der Freude über das Neue.

Nun genießen wir die neu gewonnenen Qualitäten und entfalten unsere Angebote in der Frauen-Sucht-Beratungsstelle schrittweise im Hinblick auf die neuen Möglichkeiten. Schnell sichtbar wurde dies zu unserer Freude im Bereich der Selbsthilfe: Im Herbst konnte eine zweite Selbsthilfegruppe Alkohol speziell für jüngere Frauen im neuen Selbsthilfegruppenraum starten.

Neu im Programm der Beratungsstelle ist seit Herbst auch die »Alltagspause«, ein abwechslungsreiches offenes Programm für alle Klientinnen, das neue Impulse und eine wohltuende »Pause« vom (sorgenbelasteten) Alltag bietet. Weitere Projekte wie das »Offene Atelier« und die »Nähwerkstatt«, finanziert aus Projektmitteln, werden in 2014 umgesetzt.

Mehr über die weitere Arbeit der Beratungsstelle lesen Sie ab Seite 6.

Im Betreuten Wohnen MARA ging das neue Team mit großem Engagement ans Werk und baute Beziehungen, Kontakte und Betreuungsvereinbarungen mit vielen Klientinnen neu auf. Zugleich wurde bei langjährig substituierten Frauen ein steigender Betreuungsbedarf in Krisenzeiten sichtbar und führte zu einer Vergrößerung des Angebots in der Betreuung im eigenen Wohnraum (Mara Individual). Sorge bereitet uns bei Mara die zunehmende Belastung der Bewohnerinnen durch zusätzliche schwere Erkrankungen, sowohl psychiatrischen Doppeldiagnosen wie auch körperlichen Erkrankungen. Entwicklungs- und Ausstiegsschritte der Bewohnerinnen brauchen dadurch oft viel Zeit.

Die Haushaltsberatungen der Landeshauptstadt Stuttgart Ende Dezember 2013 brachten einen neuen Auftrag für die Mitarbeiterinnen von Mara: Mit 0,2 Stellen wird ab 2014 die Koordination Sucht im Rahmen der Wohnungsnotfallhilfe aufgebaut, für eine zielgenauere Hilfe für alle Hilfesuchenden mit Suchtproblemen. Ein Auftrag für die Zukunft!

Näheres zu Mara finden Sie ab Seite 24.

Bei Mädchen.Sucht.Auswege endete das ereignisreiche Jahr 2013 ebenfalls mit einem neuen Auftrag für die weitere Arbeit: Das erfolgreiche Programm »Rausch ab!«, in Zusammenarbeit mit der Sozialberatung Stuttgart entwickelt und durchgeführt, ging mit 0,3 Stellen in ein dauerhaftes Angebot über. Das bis dahin durch die Baden-Württemberg Stiftung finanzierte Projekt (im Rahmen der Ausschreibung »Prävention alkoholbedingter Jugendgewalt - PAJ«) wird dadurch ab jetzt langfristig für Stuttgarter Schulen zur Verfügung stehen. Wir freuen uns sehr darüber!

Mehr Einblick in die flexible Mädchenberatung und die Präventionsarbeit von Mädchen.Sucht.Auswege finden Sie in diesem Jahresbericht ab Seite 28.

Intern beschäftigte uns neben dem Umzug, der tollen Eröffnung und den vielen guten Wünschen zur Arbeit in den neuen Räumen auch die mit der Eröffnung verbundene wunderbare Ausstellung von Kunstwerken uns nahe stehender Künstlerinnen, teilweise auch aus der Kunsttherapie. Die Ausstellung war bis zum 20. Januar 2014 zu sehen. Einige Kunstwerke wurden zu Gunsten von LAGAYA verkauft.

Ab Sommer 2013 war auch die Weiterarbeit am Qualitätsmanagement eine wichtige interne Aufgabe. Zuvor etwas in den Hintergrund geraten, stand die Fertigstellung des Handbuchs nun im Focus der Anstrengungen. Im Februar 2014 hatten wir unser erstes Internes Audit – mit Lob für Manches und einer langen Liste von Dingen, die wir tun müssen, um das Ganze noch besser zu machen. Damit sind wir also jetzt beschäftigt ;-).

Das Jahr 2013 war aufregend, bewegt, reich an Erfahrungen und Abenteuern, aber auch an erfahrener Hilfe und Unterstützung.

Unseren herzlichen Dank an Sie alle, die – uns begleitend – ein Teil davon waren und sind.

Der Prozess der Verbesserung bewährter und der Entwicklung neuer Hilfeangebote für Mädchen und Frauen mit Suchtproblemen wird weiter gehen – es bleibt spannend, wohin uns unser zukünftiger Weg führen wird.

Zusammen mit unseren Klientinnen, UnterstützerInnen und KooperationspartnerInnen freuen wir uns darauf.

Unsere Angebote

FRAUEN-SUCHT-BERATUNGSSTELLE LAGAYA

Offene Sprechzeit
Jeden Dienstag um 17 Uhr bieten wir eine offene »Sprechzeit« für ein erstes unverbindliches Einzelgespräch mit einer Beraterin an. Hier geht es um eine kurze Abklärung der Problematik, um Informationen über unsere Angebote, um eine Terminvereinbarung zu weiteren Gesprächen oder ggf. um die Vermittlung in andere Einrichtungen.

Einzelberatung
Die Beratung und Begleitung von Frauen und Mädchen, die sich aus ihrer Suchtmittelabhängigkeit befreien wollen, findet überwiegend in Einzelgesprächen statt. Dabei geht es um Motivation zum Ausstieg aus der Sucht, die Vermittlung in eine geeignete Therapieform, Kriseninterventionen, Förderung von Teilhabe und die Bearbeitung aller mit der Sucht verbundenen Themen.

Psychosoziale Begleitung bei Substitution
Für drogenabhängige Frauen, die substituiert werden, leisten wir psychosoziale Begleitung. Dies ist Teil eines notwendigen Angebots für Frauen, die diese Behandlungsform für sich gewählt haben. Die psychosoziale Begleitung erfolgt in Zusammenarbeit mit dem / der substituierenden Arzt / Ärztin. Seit 2001 bieten wir psychosoziale Begleitung auch in der Praxis Dres. Ulmer / Frietsch / Müller an.

Muttersprachliche Beratung
Wir bieten Beratung für Migrantinnen unter Berücksichtigung des kulturellen Hintergrundes an. Die Beratung kann in Russisch, Bulgarisch, Englisch und Französisch erfolgen.
Erstkontakt / Tel. Beratung: Mittwochs von 16-18 Uhr

Ambulante Rehabilitation und Nachsorge
Wir sind von der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg und den Krankenkassen als Träger für Maßnahmen im Rahmen der ambulanten Rehabilitation und Nachsorge anerkannt. So können wir Frauen ambulante Therapie anbieten und über die Kostenträger abrechnen.

Therapeutische Gruppenangebote
Für Frauen, die sich näher mit ihrer Sucht- und Lebensgeschichte auseinandersetzen wollen, bieten wir thematisch unterschiedliche Gruppen an, z.B.:
- Therapeutische Gruppe für alkohol-, medikamenten- und drogenabhängige Frauen (als ambulante Rehabilitationsmaßnahme anerkannt)
- Therapeutische Gruppe für Frauen mit Essstörungen
- Körpertherapeutische Gruppen
- Therapeutische Gruppe für Frauen mit Suchtproblemen und Trauma-Erfahrungen (»Sicherheit finden«)
- Gruppe für lesbische Frauen mit einer Suchtproblematik

Unsere therapeutischen Gruppenangebote werden je nach Bedarf weiter ausdifferenziert.

Tagesstrukturierende Angebote
Wir bieten vielfältige offene Angebote (z. B. »Alltagspause«, »Offenes Atelier« und »Nähwerkstatt«) für Frauen an, die Lust haben, ihren bisherigen Alltag zu unterbrechen, neue Interessen und Fähigkeiten zu entdecken und soziale Kontakte zu knüpfen.

Kunsttherapie bei LAGAYA
Kunsttherapie wird durch eine Honorarmitarbeiterin in Form eines offenen Angebots oder eines Projektes angeboten. Dies erfolgt je nach Bedarf.

Fachberatung, Fortbildungen, Öffentlichkeitsarbeit und Prävention
Unser Informationsangebot richtet sich sowohl an interessierte Mädchen und Frauen als auch an Fachleute in der Politik, der Verwaltung, in Schulen, in Betrieben und aus dem Sucht- und Drogenbereich. Wir bieten Informationsveranstaltungen, Vorträge, Fortbildungen, Workshops und Gespräche innerhalb und außerhalb der Beratungsstelle an, dokumentieren und veröffentlichen unsere Arbeit.

Selbsthilfegruppen
Es ist uns wichtig, Selbsthilfegruppen anzuleiten und zu begleiten. Selbsthilfegruppen treffen sich regelmäßig in unseren Räumen. Die Kontaktaufnahme erfolgt über die Beratungsstelle.

Kooperation im Rahmen des Programms »Arbeit statt Drogen« mit ZORA

OnlineSuchtBeratung für Mädchen und Frauen
Über www.fe-mail.de besteht die Möglichkeit einer Online-Beratung in Form von E-Mail-Beratung und einmal wöchentlich stattfindenden Gruppenchats. Einzelchats sind auf Anfrage möglich.
E-mail: beratung@lagaya.de
Kontaktformular auf www.fe-mail.de

Kontakt Beratungsstelle:
Telefonisch Dienstag und Donnerstag 11-13 und 15-17 Uhr
Mittwoch 11 bis 18 Uhr // Freitag 11 bis 13 Uhr
Tel: 0711 / 640 54 90 // Fax: 0711 / 607 68 60
E-mail: beratungsstelle@lagaya.de // www.lagaya.de

MARA - BETREUTES WOHNEN FÜR DROGENABHÄNGIGE UND SUBSTITUIERTE FRAUEN

MARA - Betreute Wohngemeinschaften
In neun Wohneinheiten (Wohngemeinschaften unterschiedlicher Größe und Einzelwohnungen) können insgesamt 20 Frauen im Rahmen ambulanter Wohnbetreuung unterstützt werden. Wir kommen vor Ort in die Wohnungen und begleiten betroffene Frauen bei den ersten Schritten aus der Drogenabhängigkeit heraus. Ziele der Maßnahme sind die Stabilisierung und Verbesserung der gesundheitlichen, psychischen und sozialen Situation sowie die Entwicklung einer eigenständigen Zukunftsperspektive.

Angebote:
- regelmäßige aufsuchende Kontakte, Einzel- und Gruppengespräche
- Beratung im Umgang mit der Suchterkrankung und bei rechtlichen, sozialen und gesundheitlichen Problemen
- Unterstützung im Kontakt mit Ämtern, Behörden, ÄrztInnen, Polizei und Justiz sowie bei Bedarf Begleitung dorthin
- Krisenintervention, Schuldenregulierung
- Vermittlung in Substitution, Beratung, Entgiftung, Arbeit u.a.
- Freizeitangebote
- Unterbringung in möblierten Einzelzimmern bzw. Einzelwohnungen

MARA – Weiterbetreuung und Begleitetes Wohnen
Bei Bedarf betreuen wir Frauen im Anschluss an die Betreuten Wohngemeinschaften im eigenen Wohnraum weiter. Im Rahmen der Weiterbetreuung erhalten sie die gewohnten Hilfen und Unterstützung auf dem Weg zur Selbstständigkeit. Besteht weiterer Betreuungsbedarf in geringerem Umfang, kann die Betreuung in Begleitetes Wohnen übergehen.

MARA Individual
Unser neues Angebot für Frauen mit Drogenproblemen, die in eigenem Wohnraum leben und Unterstützung benötigen. Ziele sind der Erhalt der Wohnung und die Wiederherstellung von Stabilität.

Angebote:
- regelmäßige aufsuchende Kontakte
- Stabilisierung und Wiederaufbau von Ressourcen in Krisenzeiten
- Beratung und Unterstützung in der individuellen Problemlage, insbesondere Rückfallarbeit und -prophylaxe
- Vermittlung in ambulante Hilfen und Beratungsstellen

Kontakt MARA:
Tel: 07 11 / 640 54 90, 11 – 13 Uhr // Fax: 07 11 / 607 68 60
E-mail: mara@lagaya.de // www.lagaya.de

MÄDCHEN.SUCHT.AUSWEGE - FLEXIBLE SUCHTBERATUNG UND PRÄVENTION FÜR MÄDCHEN

Flexible Suchtberatung für Mädchen und Angehörige
Als Mitarbeiterinnen von Mädchen.Sucht.Auswege beraten wir Mädchen und junge Frauen zwischen 10 und 21 Jahren, die Fragen rund um die Themen Suchtmittel und Suchtverhalten haben. Meist haben die Ratsuchenden schon erste Erfahrungen mit legalen/illegalen Drogen (Alkohol, Cannabis) gemacht oder sind im Begriff, in ein süchtiges Verhalten, wie z.B. eine Essstörung, abzugleiten.
Flexibel bedeutet, dass wir die Mädchen und jungen Frauen auch in ihrem vertrauten Umfeld aufsuchen, wie z.B. durch unsere Schulsprechstunden. Wir vermitteln ihnen Wissen und Kompetenzen im Umgang mit Suchtmitteln und beraten und begleiten sie in ihrer aktuellen Lebenssituation. Ggf. vermitteln wir natürlich auch in entsprechende andere Einrichtungen. Ziele unserer Beratung sind u. a. die Verhinderung einer manifesten Suchtentwicklung, Krisenintervention und die (Re-) Integration in tragfähige soziale Netze.

NEU!
Jetzt auch Online-Beratung für Mädchen
unter www.fe-mail.de
(E-Mail-Beratung und Gruppenchats)

(Sucht-)Prävention
Wir führen themenspezifische Workshops, Projekte und Informationsveranstaltungen mit Mädchengruppen im Bereich der (Sucht-) Prävention durch. Lesen Sie dazu unsere ausführliche Übersicht auf der Seite 29.

Kollegiale Fachberatung und Fortbildung
Für FachkollegInnen, LehrerInnen und MultiplikatorInnen bieten wir Fachberatungen, Fortbildungen und Inhouse-Seminare zu mädchen- und suchtspezifischen Themen an, z.B.:
Mädchenbezogene Aspekte von Sucht und Risikoverhalten wie mädchenspezifische Ausdrucksformen von Aggressionen, Autoaggression und Ausbildung süchtigem Verhaltens (z.B. Essstörung).

Kontakt Mädchen.Sucht.Auswege:
Tel: 0711 / 640 54 90 (über die Beratungsstelle)
Mobil: 0172 / 1313563
E-mail: maedchen.auswege@lagaya.de // www.lagaya.de

Frauen-Sucht-Beratungsstelle LAGAYA Statistik 2013

Neben der Klientinnenarbeit gab es im Berichtsjahr 2013 eine große Veränderung für uns, die unsere Arbeit mit geprägt hat: Im Juli 2013 konnten wir in neue und größere Räume umziehen. Diese eröffnen neue Zukunftsperspektiven, sind weitgehend barrierefrei (für Rollstuhlfahrerinnen geeignet) und ermöglichen mehr Gruppenangebote und Selbsthilfegruppen. Dies zeichnet sich in neuen Angeboten ab Herbst 2013 ab (siehe unten). Zugleich wurde die konstante Nachfrage seitens der Klientinnen deutlich: Trotz umzugsbedingter zeitweiliger Einschränkungen konnten wir die gleiche Anzahl Hilfe suchender Frauen betreuen wie im Vorjahr.

von REGINE LEHNIG
Dipl. - Sozialarbeiterin

Im Jahr 2013 wurden 373 KlientInnen durch die Frauen-Sucht-Beratungsstelle LAGAYA im face-to-face Kontakt betreut. Dies entspricht exakt der Anzahl an KlientInnen vom Vorjahr. Diese Zahl beinhaltet insgesamt 20 männliche und weibliche KlientInnen, die über die aufsuchende Arbeit im Ölgäle erreicht wurden (Vorjahr 31). Hinzu kamen 39 beratene Klientinnen im Rahmen der Online-Beratung über www.fe-mail.de (Vorjahr 42). Es fanden 2.352 (Vorjahr 2.590) Einzelkontakte, 670 (Vorjahr 659) Gruppenkontakte und darüber hinaus über www.fe-mail.de 218 (Vorjahr 187) E-Mail-Beratungen statt.

Angebote der PSB

Erstkontakt und Information

Klientinnen können immer dienstags um 17 Uhr ohne Termin zu unserer 'Offenen Sprechzeit' kommen oder aber Montag bis Freitag nach Terminvereinbarung. Für berufstätige Frauen bieten wir gerne Abendtermine an. Ebenso finden auch die meisten Gruppenangebote am frühen Abend statt.

Erstkontakt, Information und Terminvereinbarung erfolgt über unsere Telefonzeiten. Ausführliche Angaben hierzu sind sowohl auf unserer Homepage www.lagaya.de als auch auf unserem Flyer zu finden. Die Telefonzeiten werden ergänzend auch durch eine Bandansage bekannt gegeben.

Beratungsgespräche und Gruppen

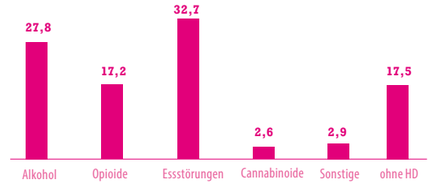
Die Klientinnen der Frauen-Sucht-Beratungsstelle LAGAYA wurden 2013 in der Regel in Einzelgesprächen betreut.

Ergänzend zu den Einzelgesprächen standen unseren Klientinnen folgende Gruppenangebote zur Verfügung:

- Ambulante Therapiegruppe
- Therapeutische Gruppe für Frauen mit Essstörungen
- Therapeutische Gruppe für Frauen mit einer Körpersche mastörung
- »Sicherheit finden« / Ein Gruppenangebot für Frauen mit Suchtproblemen und Trauma-Erfahrungen
- Kunsttherapeutisches Gruppenangebot
- Selbsthilfegruppe für Frauen mit einer Alkoholproblematik
- Selbsthilfegruppe für Frauen bis Mitte 30 mit einer Alkoholproblematik
- Selbsthilfegruppe für Frauen mit Essstörungen
- Selbsthilfegruppe für weibliche Angehörige
- Yoga
- Alltagspause (Alltagsstrukturierendes Angebot; ab Herbst 2013)
- Offenes Atelier (ab Herbst 2013)

Diagnosen

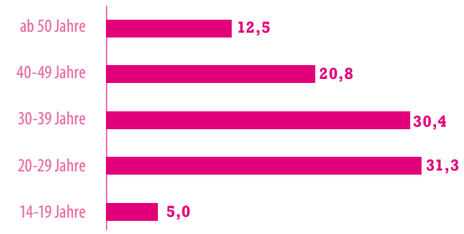
Nachfolgende Tabelle stellt die prozentuale Verteilung der Hauptdiagnosen (HD) bei Klientinnen mit eigener Symptomatik dar. Erneut nahezu unverändert sind Klientinnen mit der HD Essstörungen mit 32,7% (2012: 32%) die am stärksten vertretene Gruppe, gefolgt von 27,2% Frauen mit einer Alkoholabhängigkeit (2012: 27,8%). Der Anteil an Klientinnen mit der HD Opioide ist mit 17,2% (2012: 19,3%) leicht zurückgegangen. Im Berichtsjahr gab es mit 2,9% (2012: 1,5%) etwas mehr Frauen mit »sonstiger Diagnose« (Sedativa, Kokain, Stimulanzien, pathologisches Spielen, Tabak).
Bei 17,5% (2012: 16,6%) der Klientinnen wurde keine Hauptdiagnose vergeben. Hierbei handelt es sich um Einmalkontakte, Angehörige und die KlientInnen, die im Olgäle beraten wurden.



Die Anzahl der betreuten Angehörigen ist mit 6,4% (Vorjahr 7,8%) erneut zurückgegangen.

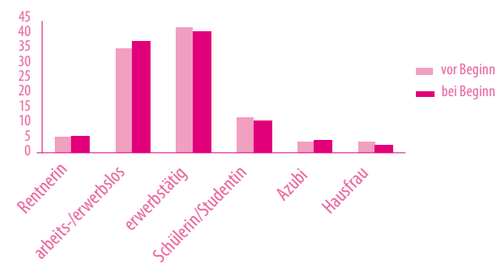
Altersstruktur

Im Berichtsjahr gab es mehr Klientinnen im Alter von 30 bis 39 Jahren mit der Hauptdiagnose Alkohol als im Vorjahr (2013: 30,4% - 2012: 23,2%).
Der Anteil an Klientinnen im Alter von 20 bis 29 Jahren ist von 35,1% in 2012 auf 31,3% leicht gesunken. Hierbei handelt es sich überwiegend um Frauen mit der Hauptdiagnose Essstörungen.



Erwerbstätigkeit

Prozentual gesehen ist die Anzahl an Klientinnen, die am Tag vor Betreuungsbeginn arbeits- bzw. erwerbslos waren mit 37% gegenüber dem Vorjahr mit 36,1% leicht gestiegen. Trotzdem waren zum oben genannten Zeitpunkt mehr Klientinnen (40,2%) erwerbstätig als im Jahr zuvor (38,6%).
Die Erwerbssituation 6 Monate vor Betreuungsbeginn zeigt, dass zu diesem Zeitpunkt 34,6% der Frauen (Vorjahr: 34,8%) arbeits- bzw. erwerbslos und 41,7% (Vorjahr: 38,3%) erwerbstätig waren.

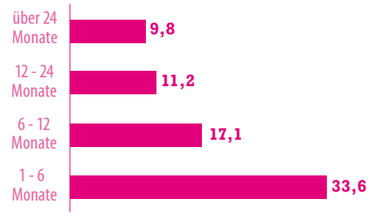


Staatsangehörigkeit

Im Berichtsjahr ist die Anzahl der Klientinnen die aus der EU kamen mit 5,3% (Vorjahr 6%) leicht zurückgegangen. Nahezu gleich geblieben ist der Anteil an Frauen mit deutscher Staatsangehörigkeit: 2013 waren dies 90,6% der Klientinnen, im Vorjahr 89,6%.

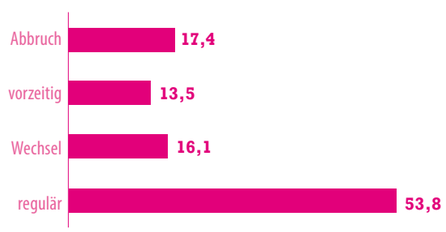
Betreuungsdauer

Im Berichtsjahr wurden mehr Klientinnen länger als ein halbes Jahr betreut.
Es gibt eine deutliche Zunahme bei den Betreuungen bis zu 2 Jahren von 6,4% im Vorjahr auf 11,2% in 2013. Hierbei handelt es sich um Frauen mit den Hauptdiagnosen Alkoholabhängigkeit bzw. Abhängigkeit von Opioiden. Die Vermutung liegt nahe, dass es sich hierbei überwiegend um Klientinnen mit einer chronischen Mehrfachbeeinträchtigung und oder um Substituierte handelt.



Art der Beendigung

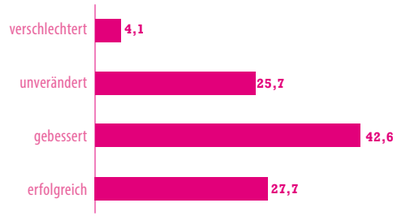
Mit 53% wurden erfreulicherweise mehr Beratungsprozesse regulär beendet als im Vorjahr (45,8%). Der Anzahl an Klientinnen, bei denen die Betreuung mit einem Wechsel in eine andere Einrichtung beendet wurde ist mit 16,1% gegenüber dem Vorjahr (15,6%) leicht gestiegen. Bei dieser Art der Beendigung handelt es sich überwiegend um Vermittlung in Therapieeinrichtungen, wobei die Wechsel in psychosomatische Kliniken überwiegen. Brachen im Vorjahr 23,8% der Klientinnen ab, waren es dieses Jahr lediglich 17,4%.



*Datenquelle, soweit nicht anders angegeben: Alle Betreuungen 2013 mit Einmalkontakten

Problematik am Tag nach Betreuungsende

Bei 42,6% der Frauen mit einer Hauptdiagnose hat sich die Problematik gebessert (Vorjahr 40,2%). Es konnten 27,7% (Vorjahr 28,2%) der Behandlungen erfolgreich beendet werden. Das heißt, die Klientinnen waren abstinent bzw. symptomfrei.



Kurzstatistik zur Online-Beratung (www.fe-mail.de)

Die Auswertung der beranet-Statistik ergab, dass im Berichtsjahr mit 39 Klientinnen (Vorjahr 42) 218 E-Mail-Beratungen (Vorjahr 187) stattfanden.

Die Online-Beratung kann eine gute Form der erstmaligen Kontaktaufnahme vor der face-to-face-Beratung sein. Die Möglichkeit der Anonymität senkt die Schwelle und erleichtert den Zugang zur Beratungsstelle.

Die meist genannten *Themen* waren:

- Sucht/Abhängigkeit 8% (Vorjahr 31%)
- Essprobleme 39% (Vorjahr 52%)
- eigenes Alkoholproblem 6,5% (Vorjahr 3%)
- Fragen zu psychischen Effekten und Problemen 7,5% (NEU)
- Psychische Probleme im Zusammenhang mit Suchterkrankungen 5 % (Vorjahr 4%)

Die *Altersverteilung* zeigt sich folgendermaßen:

- 15 bis 20 51% (Vorjahr 47,6%)
- 21 bis 25 12% (Vorjahr 21,0%)
- 26 bis 30 19% (Vorjahr 7,5%)
- 31 bis 35 0% (Vorjahr 5,3%)
- 36 bis 40 4,5% (Vorjahr 11,0%)
- 46 bis 50 2,5% (Vorjahr: 2,7%)

Darüber hinaus findet in der Regel einmal wöchentlich ein moderierter Gruppenchat statt. Im Berichtsjahr wurde dieser 47-mal durchgeführt. Dieser wird von einigen Userinnen regelmäßig besucht und genutzt, so dass er fast schon den Charakter einer angeleiteten Selbsthilfegruppe hat.

Aufsuchende Arbeit und Kooperationen

• Auf Wunsch und bei Bedarf führten wir auch im Berichtsjahr bei unseren Klientinnen Hausbesuche und Begleitungen zu Ärzten, Gerichtsterminen oder Hilfekonferenzen durch.

• Ein weiterer Schwerpunkt der aufsuchenden Arbeit ist neben der Beratung in der Praxis Dr. Ulmer das aufsuchende Angebot im Olgahospital / Olgäle, in das die alkoholintoxitiierten Jugendlichen am Wochenende eingeliefert werden. Dieses Angebot findet in Kooperation mit KollegInnen von Release und vom Klinikum Stuttgart/Bürgerhospital statt.

• Darüber hinaus bieten wir bereits im vierten Jahr 14-tägig Suchtberatung im Käthe-Luther-Haus an, seit zwei Jahren auch bei der ASH.

Prävention und MultiplikatorInnenschulung

• Für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen des Tagestreff femmtastisch führten wir eine Infoveranstaltung zum Thema »Frauen und Sucht« durch.

• Mit mehreren Studentinnen- und Schülerinnengruppen gab es ebenfalls zum Thema »Frauen / Mädchen und Sucht« Infoveranstaltungen.

• Im Auftrag des Suchthilfeverbundes führten wir in Kooperation mit der Suchtberatungsstelle des Klinikums Stuttgart / Bürgerhospital eine Schulung mit persönlichen Ansprechpartnern des Job Centers Stuttgart zum Thema »Verhaltensunsicherheit im Umgang mit Personen im Kontext konsumbezogener Störungen« durch.

• Gut besucht war unser Vortrag beim fdr-Kongress zum Thema »Trauma und Sucht«.

• Auf reges Interesse stieß auch bei zwei Veranstaltungen ein Vortrag über »Medikamentenmissbrauch im Alter« bzw. über »Medikamentenabhängigkeit«.

• Auf dem Liga Fachtag »Frauen in der Wohnungslosigkeit« leiteten wir die Arbeitsgruppe zum Thema Essstörungen.

Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit

• Einmal im Monat führen wir bei TANDEM eine Frauengruppe zum Thema Frauen und Sucht durch.

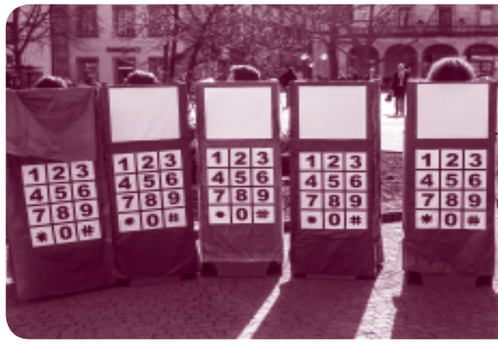
• Wie jedes Jahr wirkten wir auch 2013 beim internationalen Frauentag am 8. März bei der Öffentlichkeitsaktion des Arbeitskreises autonomer Frauenprojekte aktiv mit. Im Berichtsjahr warben dieses mal die Frauen-Beratungsstellen für sich (siehe gegenüberliegende Seite).

• Die Eröffnung unserer neuen Räume im Oktober 2013 war zugleich mit einer Vernissage und daran anschließender Ausstellung mit Kunstwerken unserer Klientinnen verbunden. Die Ausstellung konnte bis 20.2.2014 besucht werden, auch an Sonntagen wurden Besichtigungen angeboten.

Internationaler Frauentag / 8. März 2013

Jedes Jahr organisiert der Arbeitskreis *Autonome Frauenprojekte* (Frauen helfen Frauen e.V., Frauenberatungs- und Therapiezentrum Fetz e.V., Frauen-Sucht-Beratungsstelle Lagaya, Wildwasser Stuttgart e.V.) in Kooperation mit dem Städtischen Frauenhaus Stuttgart eine Veranstaltung anlässlich des Internationalen Frauentags.

2013 erstellten wir einen gemeinsamen Flyer, in dem unsere frauenspezifischen Einrichtungen und Angebote kurz vorgestellt wurden. Unser Anliegen war unter anderem deutlich zu machen, welch ausdifferenzierte, professionelle frauenspezifische Hilfelandschaft in Stuttgart aus der Frauenbewegung heraus entstanden ist.



Unter dem Motto »Fachfrauen unterstützen Frauen« haben die Mitwirkenden des AK`s als »Telefone« verkleidet die Flyer dann auf dem Stuttgarter Schlossplatz verteilt. Mit Hilfe dieser witzigen Aufmachung und vermutlich auch dank des guten Wetters konnten wir mit dieser gelungenen Aktion viel Aufsehen erregen und mit vielen Passantinnen über die Themen »Frauentag«, »Feminismus«, »Politik« und »Alltag« ins Gespräch kommen.

// Aileen Göbel - Dipl. Sozialpädagogin

Essstörungen im weiblichen Lebenszusammenhang

Nahrungsmittel und Essen scheinen auf den ersten Blick das Normalste und Selbstverständlichste auf der Welt zu sein, da Essen für Menschen lebensnotwendig ist. Die Bedeutung von Essen geht in unserer heutigen Zeit allerdings weit über die reine physische Nahrungsaufnahme hinaus, denn von Geburt an ist Essen untrennbar mit zwischenmenschlichen und emotionalen Erfahrungen verbunden: Essen steht neben der körperlichen Sättigung u. a. für Geborgenheit und Zuwendung, für Gemeinschaft und Gemeinsamkeit, für Belohnung und Strafe. Viele Menschen reagieren zudem auf emotionale Spannungszustände (z. B. Verliebtheit, Wut, Stress, etc.) mit vermehrtem oder reduziertem Essen. Die Grenze zwischen «normalem« und «gestörtem« Essverhalten bis hin zu einer Essstörung ist daher fließend.

Die Ursachen von Essstörungen sind komplex und sehr unterschiedlich. Sie lassen sich deshalb nicht einfach aufzählen, sondern es bedarf einer differenzierten Betrachtung.
Ausschlaggebend für die Entstehung von Essstörungen sind gesellschaftliche, soziokulturelle, biologische, familiendynamische und innerpsychische Faktoren, die in einem multikausalen Zusammenhang stehen.
Auffallend jedoch ist, dass der deutlich überwiegende Teil der essgestörten Menschen Mädchen und Frauen sind, auch wenn die Zahl der betroffenen Männer in den letzten Jahren zugenommen hat*.
Dies macht meines Erachtens im besonderen Maße deutlich, dass das »Phänomen« Essstörungen nicht geschlechtsneutral, sondern im weiblichen Lebenszusammenhang** gesehen werden muss. Denn: Eine geschlechtsneutrale Betrachtung würde zentrale Charakteristika der Krankheit verkennen, Erklärungsansätze unbrauchbar machen und meiner Ansicht nach innerhalb der therapeutischen Arbeit dem Wunsch der Betroffenen nach Bewältigung der Essstörung nicht gerecht werden.

Erklärungsansätze

Warum also sind Mädchen und Frauen in besonderem Maße von Essstörungen betroffen?
Betrachtet man die gesellschaftliche Stellung der Frau und deren geschlechtsspezifische Sozialisation näher, ergeben sich aus frauenspezifischer Sicht u. a. folgende Erklärungsansätze:

Die weibliche Geschlechterrolle (Gender)

Es lässt sich mittlerweile feststellen, dass sich im Bereich der Geschlechterverhältnisse einiges getan hat. Viele Mädchen und Frauen erleben sich heute als individuell gleichberechtigt, teilweise den Jungen und Männern sogar überlegen. Dennoch sind auf struktureller Ebene immer noch eindeutige Macht- und Hierarchieverhältnisse zwischen den Geschlechtern zu verzeichnen. Die unverminderte Existenz sexueller Gewalt sowie die Ungleichbehandlung auf dem Arbeitsmarkt (Stellenbesetzung, Gehalt) seien hier als bezeichnende Beispiele erwähnt.

* Bei Anorexie und Bulimie ist der Anteil mehr als 10x so hoch, bei Binge Eating ca. doppelt so hoch. (Quelle: DHS: Ess-Störungen, Suchtmedizinische Reihe Band 3)
** Mit »weiblichem Lebenszusammenhang« ist die gesellschaftliche Stellung der Frau sowie deren geschlechtsspezifische Sozialisation und Rollenanforderungen gemeint.

Im Zeitalter der Individualisierung vermischen sich zudem zunehmend traditionelle und moderne Weiblichkeitsbilder. Was zunächst vielleicht als erreichter Fortschritt anmutet, kommt durch die Hintertür als »Bürde« wieder herein:
In ihrer Sozialisation lernen Frauen größtenteils auch heute noch, für Beziehungen zuständig zu sein und diese kompetent zu gestalten. Eigene Wünsche, Sehnsüchte und Bedürfnisse werden denen der Familie und des Partners noch immer häufig untergeordnet - Passivität, Fürsorglichkeit, Emotionalität, Abhängigkeit etc. sind auch heute noch Eigenschaften, die Frauen zugeordnet und von ihnen erwartet werden.
Gleichzeitig ist das moderne Weiblichkeitsbild geprägt von Eigenschaften wie Stärke, Unabhängigkeit und Selbstbewusstsein. Der guten Ehefrau und Mutter wurde eine, gemäß dem Schönheitsideal, emanzipierte und erotische sowie beruflich erfolgreiche Frau gegenüber gestellt. Diese widersprüchlichen Rollenanforderungen führen gerade bei jungen Frauen und Mädchen jedoch zu enormen Unsicherheiten und inneren Konflikten, denn sie sind nicht als »Entweder« – »Oder« zu verstehen, sondern als Kombination. Ein (verständliches!) Scheitern an dieser Widersprüchlichkeit und Überforderung gilt jedoch als persönliches Versagen, welches zusätzliche Ängste und Unsicherheiten hervorruft.
Die aus diesen hohen Erwartungen resultierende Rollenkonfusion und Konflikte stürzen Mädchen und Frauen häufig in Lebens- und Identitätskrisen. Sie sehen sich dem Problem gegenüber, alle Rollen gleichzeitig erfüllen zu müssen. Betroffene spüren diesen Konflikt in sich, sind allerdings nicht fähig, ihn in Worte zu fassen und die ihm zugrunde liegenden Gefühle zu benennen. Frauen übertragen ihre innere Unsicherheit und Unklarheit oftmals auf ihren Körper:

Der guten Ehefrau und Mutter wurde eine, gemäß dem Schönheitsideal, emanzipierte und erotische sowie beruflich erfolgreiche Frau gegenüber gestellt.

> BULIMIKERINNEN, in dem sie den Großteil ihrer Aufmerksamkeit auf ihr äußeres Erscheinungsbild legen und versuchen, so (zumindest äußerlich) dem gewünschten Frauenbild zu entsprechen. Nach außen hin kann sie den Anforderungen zwar entsprechen, innerlich fühlt sie sich jedoch einsam, verunsichert, hilflos und minderwertig. Diese inneren Spannungszustände sind für die Betroffenen nur schwer auszuhalten und sie entwickeln für sich ein Ventil: Essen und Erbrechen. Dieses scheint sich für Frauen geradezu anzubieten, da Essen einerseits notwendigerweise »erlaubt« ist, das Erbrechen andererseits im Verborgenen stattfinden kann. In Hinblick auf diese Überanpassung an die weibliche Rolle (das Aufrechterhalten der perfekten Fassade, die Heimlichkeit und Unauffälligkeit) wird die Bulimie auch als »weiblichste« aller Suchtformen beschrieben.

> MAGERSÜCHTIGE, die - wie die Binge-Eaterinnen auch - über ihr häufig extrem auffälliges Erscheinungsbild ihre Ablehnung gegenüber den an sie gerichteten Anforderungen zum Ausdruck bringen (»Wenigstens in Bezug auf die Gestalt muss der Mensch doch die Wahlfreiheit haben!«, Zitat einer Betroffenen), in dem sie z. B. über die anorektische Disziplinierung versuchen, die körperliche Entwicklung und die damit verbundenen Rollenanforderungen aufzuhalten.

> BINGE-EATERINNEN, deren Übergewicht - als sinnbildliche körperliche Abgrenzung - u. a. als Entschuldigung für (scheinbare) persönliche Misserfolge bezüglich gesellschaftlicher Erwartungen dient (»Wenn ich schlank wäre, dann könnte/würde ich...«) und somit einen »Puffer« zwischen sich und die Welt mit ihren Anforderungen legt.

Der weibliche Körper

Ein schlanker Körper ist heutzutage das Symbol für Jugend, Gesundheit und Schönheit und gilt als Garant für Erfolg, Ausstrahlung und Anerkennung. Das Motto ist, möglichst schlank zu sein. Diese Botschaft ist über die Mode, Werbung und Medien allgegenwärtig, und es sind vor allem Frauen, die ihr unterliegen.
Frauen lernen schon als Kind, welche Bedeutung ihr Aussehen und ihr Körper für sie haben, indem ihnen zum Beispiel als Kind ein schönes Kleidchen und eine hübsche Frisur wohlwollende Aufmerksamkeit sichert. Ihr Körper scheint ihr »Kapital« zu sein, um gesellschaftliche Anerkennung und Zugangsmöglichkeiten zu erhalten, und das lassen sie sich spätestens in der Pubertät einen großen Teil ihrer Kraft und Energie kosten. Der Körper wird nach den bestehenden Schönheitsidealen modelliert, um den entsprechenden Erwartungen zu genügen.

Gleichzeitig wird ihnen aber die Selbsterforschung des eigenen Körpers und der eigenen Geschlechtlichkeit erschwert: Während die Erkundung und das spielerische Ausprobieren des Körpers und der Sexualität bei Jungen eher als normal angesehen wird, ist dies bei Mädchen häufig mit negativen Zu-

>>>

schreibungen verbunden (»Schlampe« etc.). Auch wird z. B. das Onanieren bei Mädchen anders - nämlich schambesetzt – empfunden bzw. bewertet als bei Jungen.
Vielen Mädchen fällt es deshalb schwer, ihren Körper als ihnen zugehörig anzuerkennen.
In der Pubertät erleben die Mädchen, wie fremd ihnen ihr Körper wird und gleichzeitig rollenspezifische Erwartungen auslöst. Diese körperliche Entfremdung kann dazu führen, dass der Körper zum Austragungsort der Auseinandersetzung mit den rollenspezifischen Erwartungen wird und u. a. der Abgrenzung dient.

Die Rolle der Nährenden

Frauen haben aufgrund ihrer gesellschaftlichen Rolle eine besondere Beziehung zu Nahrung. Denn selbst wenn sie in einer weniger traditionellen Beziehung oder Ehe leben, tragen sie auch heute noch im Regelfall überwiegend die Verantwortung für eine gute und gesunde Ernährung ihrer Familie und verbrin-

Symbolisch gesehen stellt das Zubereiten von Nahrung zudem eine Möglichkeit dar, Zuwendung und Liebe zu zeigen und zu empfangen.

gen deshalb sehr viel Zeit damit, über Essen nachzudenken, auszuwählen, einzukaufen und zuzubereiten.
Symbolisch gesehen stellt das Zubereiten von Nahrung zudem eine Möglichkeit dar, Zuwendung und Liebe zu zeigen und zu empfangen. Nahrung beinhaltet also eine sehr emotional-sinnliche Ebene und ist häufig gekoppelt mit Zuwendung, Liebe und Gemeinschaft.
Die oben beschriebene »Nähe« zum Essen ist daher für Frauen oftmals das naheliegendste Mittel, sich selbst etwas zu geben und die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen – vor allem dann, wenn sie dies bereits im Kindesalter gelernt haben, d. h. wenn schon innerhalb der Ursprungsfamilie auf Gefühle etc. überwiegend mit Essen reagiert wurde (zum Trost, zur Belohnung, zur Ablenkung, ...).

Weibliche Aggressivität / Wut

Wut ist ein wichtiger Bestandteil unseres emotionalen Potentials und kann sowohl angemessen und konstruktiv als auch unangemessen und destruktiv sein.
Viele Frauen allerdings haben Schwierigkeiten, Wut zu empfinden, angemessen einzusetzen und zum Ausdruck zu bringen. Denn auch wenn das moderne Frauenbild von den Frauen Durchsetzungsvermögen, Stärke und Selbstbewusstsein verlangt, so sind dies keine Eigenschaften, die im Konfliktfall gesellschaftlich anerkannt sind: Aggressive oder wütende Frauen werden als nörgelig, schlecht gelaunt oder »zickig« abgestempelt.
Frauen wenden verdrängte aggressive Impulse dann häufig nach innen, welche sich in Autoaggressivität (z. B. Selbstverletzendes Verhalten), psychosomatischen Erkrankungen und anderen Süchte äußern können.
Bei Essstörungen zeigt sich die Wendung der Aggression gegen die eigene Person in den Fressanfällen von Bulimikerinnen und Binge-Eaterinnen, im heimlichen Erbrechen von Bulimikerinnen und besonders gravierend im massiven Verlauf bis hin zum tödlichen Ausgang einer Magersucht.

Sexuelle Gewalterfahrung

Sexuelle Gewalterfahrungen sind eine stark traumatisierende Form der Grenzverletzung und der Enteignung des Körpers und hinterlassen bei den Opfern tiefgreifende Folgen, die sich unter anderem in selbstzerstörerischem Verhalten äußern.
Bei immer wiederkehrenden Übergriffen kommt es zu einer Trennung zwischen Körper und dem Selbst, die für die Betroffenen eine wichtige Überlebensstrategie darstellt: Der verhasste Körper, der als Austragungsort der Übergriffe erlebt wird, wird abgespalten, d. h. dass sie während der sexuellen Übergriffe aus dem Körper austreten, sich sozusagen aus der Ferne sehen, aber nicht mehr spüren, oder sie entfliehen in eine Phantasiewelt, um nichts mehr zu spüren.
Die äußeren Verletzungen, die dem fremd gewordenen Körper angetan werden, können so das Selbst nicht mehr erreichen.

Die einzelnen Ausdrucksformen der Essstörungen (Hungern, Essen/Erbrechen, Überessen) sind in diesem Zusammenhang als Versuch zu verstehen, die Kontrolle über den eigenen Körper zurückzugewinnen und stellen somit eine Bewältigungsstrategie für die erlebte sexuelle Traumatisierung der Betroffenen dar.

Zusammenfassend gesehen stellen Essstörungen aus frauenspezifischer Sicht Lösungsversuche für schmerzliche Erfahrungen von Frauen dar. Diese Erfahrungen zeigen sich oft auf dem ureigensten Gebiet der Einzelnen, dem Körper. Essstörungen können daher als ein Versuch verstanden werden, »die Form ihres Lebens zu ändern, indem sie die Form ihres Körpers ändern« (Susie Orbach).

Ich verstehe Essstörungen deshalb als:

• Ausdruck einer tiefen Unsicherheit und des verzweifelten Kampfes um das Recht und die Möglichkeit, das eigene Leben nach den eigenen Wünschen und Vorstellungen zu gestalten => Der Körper wird hierbei als Austragungsort von Macht, Autonomie und/oder Ablösung gewählt (bes. bei Magersucht).

• Versuch des Umgangs mit den (teils widersprüchlichen) Rollenbildern-/ anforderungen, z. B. über die Überanpassung an das Schönheitsideal (Bulimie, teilweise Magersucht), um über das äußere Erscheinungsbild Aufmerksamkeit und Anerkennung zu erhalten bzw.
als Ausdruck der Ablehnung des vorgegebenen Frauenbildes über die sichtbare körperliche Abgrenzung zu ihm (Binge Eating, Magersucht).

• Gleichermaßen als Ausdruck der Ablehnung der Definitionsmacht über den Körper anstatt über die Persönlichkeit (welches vor allem durch die Pubertät zum Tragen kommt, wenn sich der weibliche Körper entwickelt und plötzlich eine vorher nicht da gewesene Aufmerksamkeit erhält).

• Versuch des Schutzes, bei Erreichen eines bestimmten Erscheinungsbildes gesellschaftliche Rollenanforderungen erfüllen zu müssen => Entschuldigung für (vermeintliche) Misserfolge im Beruf, Partnerschaft etc..

• Versuch der Abwehr verunsichernder sexueller Wünsche (z.B. bei Homosexualität) bzw. Schutz vor sexueller Anziehungskraft (z. B. bei sexuellen Gewalterfahrungen) .

• Versuch des Abbaus von Aggressionen und inneren Spannungszuständen.

• Versuch eigene Bedürfnisse zu befriedigen (z. B. Trost, Einsamkeit) oder diese zu unterdrücken.

• Ausdruck von »im Leben (ge-) wichtig zu sein« / »sichtbar zu sein», sich abgrenzen können: »Ich hatte das Gefühl, dass mir mein Dicksein Substanz verleiht und meine körperliche Anwesenheit unterstreicht. Es ermöglicht mir die Erledigung all der Dinge, die ich zu tun habe« (Zitat einer Betroffenen).

• Versuch des Schutzes vor Mittelmaß / Normalität innerhalb einer Leistungsgesellschaft (Essstörung als besondere Leistung, vor allem Magersucht, aber auch Bulimie).

Unsere Grundhaltung zur Behandlung von Essstörung

Wie oben beschrieben erfüllt die Essstörung für die jeweilige Frau bestimmte Funktionen, deshalb fällt es ihnen oftmals sehr schwer, diese aufzugeben (wie bei anderen Abhängigkeiten auch).
Deshalb muss der erste Schritt darin bestehen, die jeweilige Bedeutung bzw. Funktion der Essstörung für die einzelne Frau herauszuarbeiten, um dann im zweiten Schritt gemeinsam alternative Handlungs- und Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten. Denn die alleinige Konzentration auf das Essverhalten und das Körpergewicht ist nicht ausreichend!

Dabei ist meines Erachtens ein beraterischer bzw. therapeutischer Ansatz von Nöten, der neben den individuellen Faktoren die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen von Frauen, also ihren weiblichen Lebenszusammenhang, nicht außer Acht lässt, sondern diesen bei der Auseinandersetzung mit der Essstörung systematisch mit einbezieht.

Die Einbeziehung des gesellschaftlichen Kontextes ist deshalb von so großer Bedeutung, da es den Frauen ermöglicht, die Essstörung nicht mehr nur als ein persönliches Scheitern wahrzunehmen, sondern gleichermaßen als Versuch, mit den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen umzugehen.

von ANJA SCHUBERT
Dipl. - Sozialpädagogin

Zwar ist es im beraterischen/therapeutischen Kontext nicht möglich, an den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen grundsätzlich etwas zu verändern (dies ist politische Arbeit!), jedoch kann ein Bewusstsein dafür - mit den persönlichen Konsequenzen - geschaffen werden. Und dies wiederum ermöglicht Mädchen und Frauen, sich, zumindest in einem gegrenzten Rahmen, zu entscheiden, inwieweit sie sich dem unterwerfen wollen bzw. müssen.

ANGEBOTE ZUM THEMA ESSSTÖRUNGEN

- Einzelberatung
- Therapeutische Gruppe für Frauen mit einer Essstörung
- Therapeutische Gruppe für Frauen mit einer Körperschemastörung
- Selbsthilfegruppen
- Offene Angehörigengruppe
- Präventionsangebote (Workshops, Vorträge etc.)
- Kollegiale Fachberatung

Kunst, Kreativität und eine Ausstellung

Kreative Methoden haben als fester Bestandteil der Arbeit bei Lagaya eine lange Tradition. Die Eröffnungsfeier unserer neuen Räume in der Katharinenstr. 22 war deshalb ein guter Anlass, diese Seite unserer Arbeit wieder deutlicher zu zeigen.

VIOLETA HRISTOVA - MINTCHEVA
Leitung Beratungsstelle

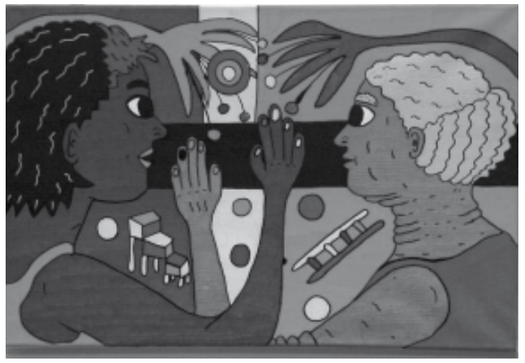
Denn ein wesentliches Grundprinzip in der Arbeit bei Lagaya ist, jede unserer Klientinnen in ihrer selbstbestimmten Lebensführung und kreativen Problemlösungsstrategie zu unterstützen und sie somit in ihrer Rolle als Autorinnen / Schöpferinnen ihrer Lebensgeschichte zu stärken. Kunst ist Schöpfung - und dieselben Fähigkeiten, die für die Gestaltung eines Kunstobjektes notwendig sind, brauchen auch die Frauen mit einem Abhängigkeitsproblem, um dieses zu bewältigen und ihr Leben neu zu gestalten. Die Gestaltung eines leeren Blattes kann durchaus mit der Gestaltung eines neuen Tages oder eines neuen Lebensabschnittes verglichen werden. Auch die berühmte Angst von dem leeren Blatt hat viel gemeinsam mit der Angst, Verantwortung für das eigene Tun zu übernehmen. Erschaffung von Kunst im Allgemeinem und Kunsttherapie - in unserem konkreten Arbeitsfeld - bietet eine wertvolle Gelegenheit, sich solcher Analogien bewusst zu werden und dabei auch die dafür notwendigen Fähigkeiten zu entwickeln.

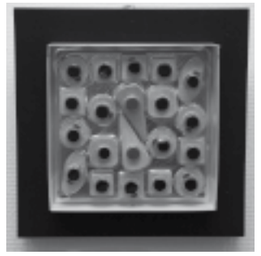
Dennoch, wie unsere Kunsttherapeutin Dorothee Himpele bei ihrem Vortrag auf der Eröffnungsfeier betonte, gibt es immer noch ein Ungleichgewicht bei den Geschlechtern zu beobachten: Es gibt zwar viel mehr Frauen, die Kunst studieren, aber viel mehr Männer, die sich einen Namen als Künstler gemacht haben. Für uns bedeutet das, dass die Frauen sich immer noch schwerer tun, sich als Schöpferinnen zu verstehen – wir bei Lagaya wollen unseren Teil dazu beitragen, dass auch die Frauen mit einer Abhängigkeitserkrankung Zugang zu ihren kreativen, schöpferischen Kräften finden.
»Kunst ist eine Möglichkeit der kreativen Verarbeitung der Realität«, sagt Elena Roykov, Bildende Künstlerin und Leiterin des Angebotes »Offenes Atelier« bei Lagaya. Für unseren Klientinnen hat dieser Aspekt zwei wichtige Komponenten: Zum einen geht es dabei um die Verarbeitung der eigene Geschichte mit ihren z. T. auch schwierigen und schmerzlichen Inhalten und zum anderen – während der Genesung – auch um eine Möglichkeit, einen neuen, positiven Kontakt zur Realität herzustellen.

Aus diesem Grund haben wir alle Frauen, die im weitesten Sinne mit Lagaya verbunden und künstlerisch oder kreativ tätig sind, zu der Teilnahme an der Ausstellung »Lagaya und Freundinnen« eingeladen. Beginn der Ausstellung war die Eröffnungsfeier der neuen Räumlichkeiten und zu unserer großen Freude haben sich viele Frauen dazu bereit erklärt, ihre Werke zur Verfügung zu stellen. Entstanden ist eine spannende Mischung aus Arbeiten in verschieden Stilen, Techniken und einer Vielfalt der verwendeten Materialien - aber alle mit starker Ausdrucks- und Aussagekraft! Spannend war dabei auch der Prozess, wie die Bilder ihre Plätze in den Räumen gefunden und diese dadurch spürbar verändert haben.
Die Ausstellung konnte bis zum 20.01.14 in den Räumen von Lagaya angeschaut werden - einen kleinen Eindruck davon erhalten Sie hier auf diesen Seiten.

Zum Schluss bleibt noch zu erwähnen, dass die neuen Räumlichkeiten auch uns Beratungsstellen-Mitarbeiterinnen viele neue Möglichkeiten der kreativen Gestaltung neuer (therapeutischer) Angebote bieten. Ein Umstand, den wir gerne nutzen, schließlich ist Psychotherapie u. a. ein Spannungsfeld zwischen Wissenschaft und Kunst!

An dieser Stelle noch einmal ein ganz herzliches Dankeschön an alle Beteiligten der Ausstellung. Wir freuen uns auf weitere interessante Ausstellungen - sowohl von unseren Klientinnen als auch von befreundeten und bekannten Künstlerinnen!





Sicherheit finden

Ein neues Gruppenangebot in der Frauen-Sucht-Beratungsstelle LAGAYA für Frauen mit Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) und Substanzmissbrauch.

Dank der Unterstützung durch »Hilfe für den Nachbarn e.V.« konnten wir 2013 ein neues Projekt realisieren: »Sicherheit finden«. Dies richtet sich an Stuttgarter Frauen mit Suchtproblemen und belastenden traumatischen Erfahrungen. Das Konzept beruht auf dem handlungsorientierten Therapiemanual von Lisa M. Najavits und setzt den Schwerpunkt auf stabilisierende Interventionen und den Aufbau sicherer Bewältigungsstrategien. Es wurde an der Universität Harvard entwickelt und wird dort seit vielen Jahren erfolgreich eingesetzt.

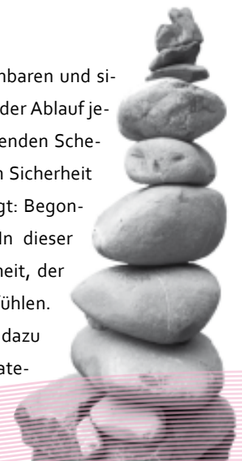
Der theoretische Hintergrund des Konzeptes ist eine Erkenntnis, die durch verschiedene Studien belegt wurde: Die Doppeldiagnose von Sucht und posttraumatischer Störung kommt häufig vor und hängt eng miteinander zusammen.
Viele Frauen mit Suchtproblemen haben in ihrem Leben sehr belastende, traumatische Erfahrungen gemacht.
Häufig handelt es sich dabei um Erlebnisse sexueller, körperlicher oder seelischer Gewalt, die so gravierend sind/waren, dass die meisten Betroffenen diese ohne professionelle/therapeutische Hilfe nur schwer bis kaum verarbeiten können.
Süchtiges Verhalten kann dann eine kurzfristige Überlebensstrategie sein, um die Folgen dieser Erlebnisse auszuhalten. Auf lange Sicht führt Suchtverhalten jedoch fast immer dazu, dass sich die Situation der betroffenen Frauen weiter verschlechtert und zusätzliche Belastungen in ihr Leben treten. Frauen mit Suchtproblemen und Traumaerfahrungen benötigen oft besondere Unterstützung, um genesen zu können.

> »Obwohl die Welt voller Leid ist,
> ist sie auch voller Sieg über das Leid.«
>
> Helen Keller (Amerikanische Schriftstellerin, 20. Jh.)

Der Name des Gruppenangebots »Sicherheit finden« spiegelt sich in seinen Inhalten wider. Lebensfördernde Verhaltensweisen werden vorgestellt und sollen von den Frauen erprobt werden, wie z.B. »sichere« Menschen um Hilfe bitten, Distanzierung von emotionalem Schmerz, »heilsames« Denken kennen zu lernen, gut für den eigenen Körper zu sorgen, Ehrlichkeit und Mitgefühl zu üben, Heilung von Wut zu erlernen, Ich-Stärkende Aktivitäten aufzunehmen und vieles mehr.
Mit jeder interessierten Klientin wurde ein Vorgespräch geführt, in dem Informationen über das Gruppenprogramm vermittelt wurden und anhand eines Bogens ihr Unterstützungsbedarf z.B. finanzielle Unterstützung, Wohnung, Arztbesuch erfasst wurde. Am Schluss des Vorgesprächs haben die Klientin und die Therapeutin eine Behandlungsvereinbarung und einen Notfallplan erarbeitet und unterschrieben. Den Klientinnen wurde dann ein Ordner mit den Gruppenterminen, Verträgen und einführenden Informationen zur Verfügung gestellt, mit der Bitte ihn bei jeder Sitzung mitzubringen, um die Arbeitsblätter einzelner Gruppensitzungen gleich abzuheften.

Die Gruppe startete im April und endete im Oktober. Die Treffen fanden vierzehntägig in den Räumlichkeiten der Frauen-Sucht-Beratungsstelle LAGAYA statt. Von den zehn Teilnehmerinnen, mit denen die Gruppe startete, nahmen sieben bis zum Schluss regelmäßig teil.

Von den 25 Sitzungsthemen haben die Therapeutinnen 12 Themen ausgesucht. In der ersten Gruppensitzung wurden die Gruppenregeln wiederholt und die Wichtigkeit betont. Zum Beispiel, dass keine Einzelheiten über das Trauma geäußert werden. Einige Klientinnen haben erstaunt auf diese Regel reagiert und sie dann nach unserer Erklärung aber dankend angenommen. Die Angst wurde reduziert und die Gefahr retraumatisiert zu werden ebenfalls.



Um den Teilnehmerinnen einen vorhersehbaren und sicheren Rahmen zu bieten, orientierte sich der Ablauf jeder Gruppensitzung an einem gleichbleibenden Schema. Diese Strukturiertheit bot den Frauen Sicherheit und Orientierung. Der Ablauf war wie folgt: Begonnen wurde mit der Begrüßungsrunde. In dieser hatten die Teilnehmerinnen die Gelegenheit, der Gruppe mitzuteilen, wie sie sich aktuell fühlen. Außerdem waren die Teilnehmerinnen dazu aufgefordert, von den Bewältigungsstrategien, die sie seit der vergangenen Sitzung angewendet hatten, zu sprechen.

Anschließend führte stets ein Zitat in das Thema der jeweiligen Sitzung ein. Sinn des Zitats war es, die Teilnehmerinnen auf der emotionalen Ebene anzusprechen und ihnen eine Inspiration zu geben, an die sie sich in der Zukunft erinnern können.
Im Mittelpunkt einer jeden Sitzung stand ein bestimmtes Thema (z.B. »Rote und grüne Signale«), zu dem Arbeitsblätter ausgeteilt wurden. Die Arbeitsblätter sollten dabei in erster Linie eine persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema bei den Teilnehmerinnen ermöglichen und sie darin unterstützen, einen emotionalen Zusammenhang zu dem Thema herzustellen. Aufgabe der Gruppenleiterinnen war es dabei, den Teilnehmerinnen zu helfen, einen Bezug zwischen den Materialien und ihren konkreten Problemen bzw. Lebenssituationen herzustellen. Je konkreter hier die Konversation war, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass sie auch hilfreich war und die Teilnehmerinnen sich neue Bewältigungsstrategien erschließen konnten: »Fr. B., ich weiß, dass Sie in den vergangenen 14 Tagen einige Male Suchtdruck hatten und Kokain konsumieren wollten. Glauben Sie, dass es rote Signale gab, die Sie darauf hingewiesen haben? Welche roten Signale könnten Ihnen dabei helfen, den Suchtdruck rechtzeitig abzuwenden?«

> »Du bist nicht verantwortlich dafür, dass du am Boden bist, aber du bist verantwortlich dafür, dass du wieder aufstehst. «
>
> Jesse Jackson (Politker und Bürgerrechtler)

In der Abschlussrunde haben die Teilnehmerinnen eine Erkenntnis aus der aktuellen Sitzung, sowie die gewählte Selbstverpflichtung benannt. Eine Selbstverpflichtung ist eine Aufgabe für Zuhause, die dazu beitragen sollte, dass die Klientinnen sich dem Ideal annähern, kontinuierliche Fortschritte in ihrem Leben zu machen. Z.B.: Möglichkeit 2: Stellen Sie sich vor, Sie sollten einem Kind beibringen, wie man Wut angemessen ausdrückt. Was würden Sie sagen?

In der Abschlusssitzung hat jede Teilnehmerin ein Zertifikat mit einer Bestätigung der Teilnahme erhalten. Zudem wurden ihnen Wünsche für die Zukunft überbracht, verbunden mit einem großen Dankeschön und mit unser Achtung, Respekt und Würdigung für die erbrachte Leistung.

Mündliche Rückmeldungen aus der Gruppe

- »Am Anfang hatte ich Angst zu kommen, dann ging es besser.«
- »Ich würde gerne noch mal an der Gruppe teilnehmen.«
- »Ich konnte viel teilen und hatte das Gefühl nicht alleine zu sein, dass es anderen ähnlich geht, hat mir gut getan.«
- »Mir hat die Gruppe viel gebracht, die Zeit war manchmal zu kurz.«
- »Ich hätte mir mehr Austausch gewünscht.«
- »Auch wenn wir nicht viel voneinander wissen, sind mir die Anderen vertraut geworden.«
- »Ich habe mich sicher gefühlt.«

Rückmeldungen aus den Feedback-Fragebogen

- »Zu viele Arbeitsblätter.«
- »Sitzungen von der Zeit zu kurz.«
- »Die Basis war gut, aber zu wenig Zeit alles zu bearbeiten.«
- »Manche Themen haben mir gefehlt.«
- »Ich habe viel gelernt, Zusammenhänge sind mir bewusst geworden.«
- »Das Spiel des Lebens fand ich blöd.«
- »Ich hätte nicht gedacht, dass Ehrlichkeit ein Thema von mir sein könnte.«

Wir hoffen, dass wir mit dem Gruppenangebot einen Beitrag dazu leisten konnten, die Versorgungssituation betroffener Frauen etwas zu verbessern. Wir möchten allen Teilnehmerinnen danken für ihr großes Vertrauen und ihre wertvollen Beiträge, die uns ermutigt haben, unsere Arbeit fortzusetzen und unersetzlich dabei waren, sie weiter zu verbessern.
Wir wünschen ihnen das Beste, das das Leben zu bieten hat.
Für die finanzielle Unterstützung von »Hilfe für den Nachbarn e.V.«, die uns die Umsetzung von »Sicherheit finden« ermöglicht hat, sei an dieser Stelle ebenfalls ausdrücklich vielmals gedankt.

von AILEEN GÖBEL
Dipl. - Sozialpädagogin

und KARIN BOECKH
Dipl. - Psychologin

Unsere Gruppenangebote 2014

In der Frauen-Sucht-Beratungsstelle LAGAYA können Klientinnen mit Suchtproblemen und weibliche Angehörige von Suchtkranken an vielfältigen Gruppenangeboten teilnehmen.
Die bunte Palette reicht von professionell begleiteten, therapeutischen Gruppen bis hin zu (nicht) angeleiteten Selbsthilfegruppen. Unsere Klientinnen sollen die Möglichkeit haben, die Gruppe zu besuchen, die zu ihrer individuellen Lebenssituation auf dem Weg in ein abhängigkeitsfreies Leben genau passt.
Der Zugang zu unseren Gruppen erfolgt über die Offene Sprechzeit (s. Seite 4)

Angeleitete Gruppen

AMBULANTE THERAPIEGRUPPE

Leitung: Karin Boeckh (Dipl.-Psychologin, Psychodrama – Suchttherapie / VdR)

Für Frauen mit ausreichender Motivation, mit dem Suchtmittelkonsum aufzuhören.
Die ambulante Therapiegruppe kann eine Alternative zur stationären Entwöhnungsbehandlung sein, bei der die Frauen in ihrem familiären, sozialen und beruflichen Umfeld bleiben können. Schwerpunkte der Therapie sind die Aufarbeitung der Suchtgeschichte, das Erlernen von Methoden zur Rückfallprävention, die Erreichung einer zufriedenen Abstinenz, die Verbesserung der Selbstwahrnehmung, die Wiedereingliederung in bzw. die Aufrechterhaltung der Berufstätigkeit und die Verbesserung der Teilhabe.
Jeder Gruppenabend beginnt mit einer Aufwärmübung, die dazu dient, das Erfahrungspotential jeder Einzelnen zu erweitern.
In einer festen Therapiegruppe können die Teilnehmerinnen mit Gleichgesinnten sich selbst und die Hintergründe ihrer Suchtmittelabhängigkeit verstehen lernen.

// montags von 17.45 bis 19.30 Uhr.

THERAPEUTISCHE GRUPPEN FÜR FRAUEN MIT ESSSTÖRUNGEN

Leitung: Violeta Hristova-Mintcheva, (Dipl.-Psychologin, Psychodrama-Therapeutin)

Für Frauen mit Essstörungen: Anorexie, Bulimie, Binge-Eating sowie atypische Essstörungen.
Ziele: Aufarbeitung der mit der Essstörung zusammenhängenden Themen und Grundkonflikte, allgemeine Stabilisierung, Symptomreduktion bzw. Symptombehebung, Verbesserung der Lebensqualität. Die Gruppe bietet Raum für persönliche Themen und Wünsche. Die Arbeitsweise und die Rahmenbedingungen sind klar strukturiert und deutlich definiert und es wird mit einer großen Vielfalt an Therapiemethoden (verbal und nonverbal) gearbeitet.
Eine Teilnehmerin schätzt an der Gruppe besonders, dass »hier Gefühle gezeigt werden können«, eine andere, dass »alle dasselbe Problem haben, das bedeutet Verständnis«.

// mittwochs, 14-tägig, von 19.00 bis 21.00 Uhr bzw.
donnerstags, 14-tägig, von 18.45 bis 20.45 Uhr.

NACHSORGEGRUPPE

Leitung: Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle

Die Gruppe richtet sich an Frauen, die eine stationäre oder eine ganztags ambulante (Tagesklinik) Entwöhnungsbehandlung hinter sich haben. Zentrale Themen der Nachsorge sind die Sicherung des Reha–Erfolges, die Wiedereingliederung in das Arbeitsleben und die Verbesserung der Teilhabe. In der Nachsorgegruppe werden verschiedene thematische Module bearbeitet, Schwerpunkte der Module sind dabei u. a. die Rückfallprophylaxe, das Erlernen sozialer Kompetenzen, das Erlernen einer zufriedenen Freizeitgestaltung und die Förderung der Fähigkeiten zur Selbstfürsorge.

// Die Gruppe findet abends statt, Termine auf Anfrage

SICHERHEIT FINDEN - EIN GRUPPENANGEBOT FÜR FRAUEN MIT SUCHTPROBLEMEN UND TRAUMA-ERFAHRUNGEN

Leitung: Karin Boeckh (Dipl.-Psychologin, Suchttherapeutin, Traumafortbildungen EMDR und TRIMB)

In einer kleinen Gruppe erhalten die Teilnehmerinnen Unterstützung mit traumatischen Belastungen umzugehen.
Das vorstrukturierte Therapieprogramm »Sicherheit finden« (Lisa M. Najavits) umfasst 12 Termine und zielt darauf ab, mehr (Selbst-) Sicherheit und Lebensfreude zu gewinnen. Themen der Gruppe sind u.a.: sich von belastenden Gefühlen lösen, die eigene Stärke zurückgewinnen, Grenzen setzen in Beziehungen und Selbstfürsorge.

// Termin auf Anfrage

THERAPEUTISCHE GRUPPEN FÜR FRAUEN MIT EINER KÖRPERSCHEMASTÖRUNG

Leitung: Violeta Hristova-Mintcheva, (Dipl.-Psychologin, Psychodrama-Therapeutin)

Für alle Frauen, die eine Verbesserung ihres Körpergefühls entwickeln möchten: Nicht selten wird der Körper als »Feind« erlebt, dabei sind wir als Menschen an unsere körperliche Existenz gebunden. Ziel der Gruppe ist, die Körperwahrnehmung und die Beziehung zum eigenen Körper zu verbessern, wobei mit einem breiten Spektrum an unterschiedlichen Methoden gearbeitet wird, welche der Vielfältigkeit der Beziehungen zwischen Körper und Seele entsprechen, so dass am Ende der Körper wirklich zum »Freund« werden kann.

// mittwochs, 14-tägig, von 18.30 bis 20.30 Uhr bzw.
donnerstags, 14-tägig, von 18.30 bis 20.30 Uhr.

OFFENES GRUPPENANGEBOT FÜR ANGEHÖRIGE

Leitung: Anja Schubert (Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Therapeutin)

Angehörige sind im Zusammenleben mit einem Familienmitglied und/oder PartnerIn mit einer Suchtmittelabhängigkeit (z. B. Alkohol, illegale Drogen) oder einer Essstörungen häufig einer sehr großen Belastung ausgesetzt. Die Sorge und der Wunsch, dem Menschen helfen zu wollen, führen bei den Angehörigen häufig zu Gefühlen von Hilflosigkeit, Überforderung, Verzweiflung und Ohnmacht. Aber auch Ärger, Wut und Enttäuschung sind spürbar.
Das Gruppenangebot wendet sich an alle (Groß-) Mütter, Töchter, Schwestern, Tanten, Partnerinnen, Freundinnen, Chefinnen... von Menschen, die eine Essstörung oder eine andere (Suchtmittel-) Abhängigkeit haben und bietet die Möglichkeit, andere Angehörige kennen zu lernen und sich mit diesen auszutauschen sowie Informationen zu Suchtmitteln und Essstörungen sowie über ambulante und stationäre Hilfsangebote zu erhalten.

// 25.06., 30.07., 24.09., 29.10., 26.11., 17.12.,
jeweils von 18.45 bis 20.15 Uhr.

Alle Gruppenangebote finden Sie auch stets aktualisiert auf unserer Homepage www.lagaya.de.

GRUPPE FÜR LESBISCHE FRAUEN MIT EINER SUCHTPROBLEMATIK

Leitung: Regine Lehnig (Dipl.-Sozialarbeiterin, Gestalttherapeutin, Soziotherapeutin Schwerpunkt Sucht / VdR)

Entstehung von Sucht kann verschiedene (genetische, biografische, persönliche, soziokulturelle) Gründe haben.
In der Gruppe werden wir uns mit verschiedenen Themen, die die lesbische Identität beeinflussen, beschäftigen und auseinandersetzen und auch klären, welche Funktion der Konsum von Suchtmitteln in diesem Zusammenhang einnimmt.

// Termine auf Anfrage

STRESSBEWÄLTIGUNG MIT HILFE VON ENTSPANNUNGS- UND IMAGINATIONSTECHNIKEN

Leitung: Christa Wenzelburger (Dipl. Sozialarbeiterin, Gestalttherapeutin (HPG))

Für alle interessierten Frauen mit einer Suchtproblematik, die eigene Stresssituationen besser verstehen möchten. Stress ist für jede Frau etwas anderes, entsteht im Kopf und hat mit lebensgeschichtlichen Erfahrungen zu tun. Stress kann durch Einstellungen und Verhaltensweisen verstärkt bzw. reduziert werden. Durch achtsame Selbsterforschung in der Gruppe werden die eigenen Stressoren identifiziert, individuelle Belastungen erkannt und Möglichkeiten entwickelt, diese zu reduzieren. Stressoren (Kognitionen) werden erforscht und Veränderungen erarbeitet. Daneben haben die Gruppenabende einen praktischen Teil, in dem unterschiedliche Stressbewältigungstechniken wie Entspannungs- und Imaginationsübungen vorgestellt, geübt und vertieft werden.
Durch den Austausch in der Gruppe können persönliche Erfahrungen geteilt und neue Anregungen mitgenommen werden.

// Termine auf Anfrage

KUNST AM MORGEN / KUNST AM ABEND

Kreativ sein – etwas erleben

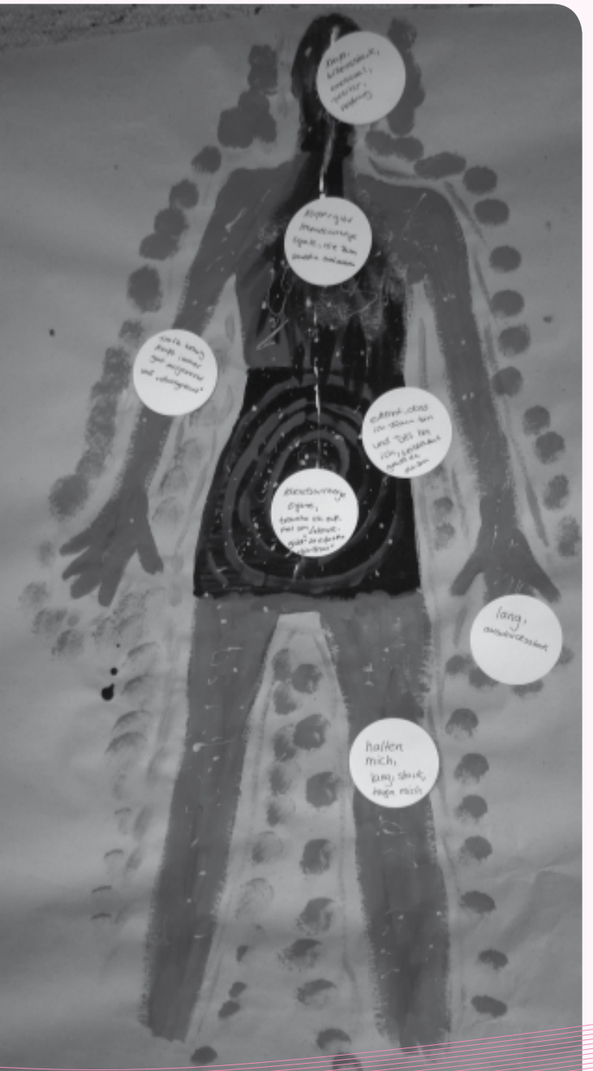
Leitung: Dorothee Himpele (Diplom-Kunsttherapeutin)

Ein kunsttherapeutisches Angebot, um den alltäglichen Dingen Raum zu geben, diese mit anderen Augen zu sehen und als Ressourcen für Kreativität zu nutzen.

Mit verschiedenen Materialien wie z. B. Verpackungen, Zeitungen, Küchenrollen etc. entsteht malend, klebend, zeichnend, nähend oder kratzend ein eigenes (inneres) Bild.

Malerische oder künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, sondern viel mehr die Lust am kreativ-spielerischen.

// Termine auf Anfrage



NEU!

OFFENES ATELIER

Leitung: Elena Roykov, Bildende Künstlerin (Kunstakademie Sankt Petersburg)

Ein Kunst- und Kreativangebot für Frauen, die etwas gestalten möchten und verschiedene Maltechniken ausprobieren wollen (z.B. Grafik, Aquarell, Pastell).

Bei Interesse können auch Grundlagen der Bildgestaltung wie Komposition, Farbenkombinationen oder Perspektive vermittelt werden.

// mittwochs, 14-tägig, von 10.30 bis 12.30 Uhr.

IN PLANUNG

NÄHWERKSTATT

Ein Angebot für alle Frauen, die ihr eigenes Designerstück gestalten möchten – aus einfachen Materialien wie Stoffreste oder T-Shirts können individuelle Kleidungsstücke oder Taschen gestaltet werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur die Freude am Ausprobieren!

YOGA UND ENTSPANNUNG FÜR FRAUEN MIT EINER SUCHTPROBLEMATIK

Im Laufe des Jahres werden immer wieder Kurse angeboten, in denen das uralte Wissen und die Tradition des Yoga erfahrbar gemacht werden, damit die wohltuende Praxis in den eigenen Alltag integriert werden kann.

NEU!

ALLTAGSPAUSE

Leitung: Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle

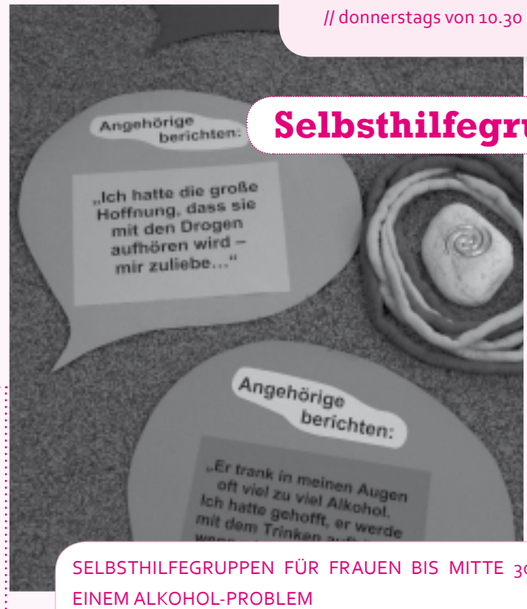
Für alle interessierten Klientinnen, die ihrem Wunsch nach mehr Freizeitgestaltung nachkommen, neue Ideen und Impulse sammeln möchten oder ihren bisherigen Alltag unterbrechen wollen, bieten wir jeden Donnerstag unser tagesstrukturierendes Angebot »Alltagspause« an.

Viele von Sucht betroffene Frauen sind aus dem Arbeitsleben ausgeschieden, haben aufgrund ihrer Erkrankung den Bereich der Freizeitgestaltung vernachlässigt und oftmals Probleme, neue Kontakte zu knüpfen. Mit unserem Angebot möchten wir Klientinnen eine Möglichkeit schaffen, nicht nur das Alleinsein durch neue soziale Kontakte zu überwinden, sondern auch neue Dinge zu lernen und alte bzw. verborgene Ressourcen und Vorlieben wieder zu entdecken. Die Selbstfürsorge zu fördern und zu stärken, sowie neue Anstöße für strukturgebende Aktivitäten zu geben, ist dabei unser Ziel.

Durch die Individualität und die verschiedenen Möglichkeiten und Interessen unserer Mitarbeiterinnen können wir ein sehr vielfältiges und abwechslungsreiches Programm anbieten. Die bisherigen Angebote erstreckten sich über »Qi Gong« (Meditative Bewegungsformen, die im weitesten Sinne die Vitalität und Gesundheit stärken), Stäffelesläufen, Erkundungstouren durch Stuttgart, Spielevormittage, verschiedene Kreativangebote bis hin zu einem »kleinen Wellnessprogramm« mit selbstgemachtem Handpeeling und Gesichtsmaske.

Sowohl auf unserer Homepage als auch über Aushänge und Flyer im LAGAYA können sich interessierte Frauen regelmäßig über das aktuelle Programm informieren.

// donnerstags von 10.30 bis 12.30 Uhr.



Selbsthilfegruppen

Alle Selbsthilfegruppen haben bei Bedarf die Möglichkeit, professionelle Unterstützung durch eine Mitarbeiterin von LAGAYA in Anspruch zu nehmen.

SELBSTHILFEGRUPPE ALKOHOL

Offene Selbsthilfegruppe für alle Frauen, die ohne Alkohol leben wollen. Zentrale Themen und Ziele der Gruppe sind: Abstinenz, Zufriedenheit, Austausch, Stärkung und Zusammenhalt.

Das sagen die Teilnehmerinnen über ihre Gruppe: »Kleiner gemütlicher Kreis.« »Nur Frauen, darum sind wir hier, um unsere Themen ohne Scham zu besprechen.« »Frau geht mit einem guten Gefühl aus der Gruppe.«

// wöchentliche Treffen, mittwochs von 17.00 bis 18.30 Uhr, 1x im Monat begleitet (Melanie Gärtner, Dipl. - Pädagogin).

SELBSTHILFEGRUPPEN FÜR FRAUEN BIS MITTE 30 MIT EINEM ALKOHOL-PROBLEM

Offene Selbsthilfegruppe für Frauen bis Mitte 30 die an einer Änderung ihres Konsumverhaltens arbeiten wollen.

Viele junge Frauen trinken am Wochenende beim »Partymachen« regelmäßig Alkohol. Oft erleben sie beim Ausgehen »Abstürze und Filmrisse«, die Ihnen anschließend sehr peinlich sind. Manchmal wird der Alkohol auch zu einem ständigen Alltagsbegleiter....

In einer Selbsthilfegruppe können Sie sich mit anderen Frauen, die Ähnliches erlebt haben, offen austauschen.

// wöchentliche Treffen, mittwochs von 18.30 bis 20 Uhr.

SELBSTHILFEGRUPPEN FÜR FRAUEN MIT ESSSTÖRUNGEN

Für Frauen, die sich gegenseitig darin unterstützen wollen, ihr süchtiges Essverhalten hinter sich zu lassen. Im Vordergrund stehen die Ursachen der Essstörung und nicht das jeweilige Essverhalten. Stimmen der Teilnehmerinnen: »Ich lerne und wachse mit den Erfahrungen jedes einzelnen Gruppenmitglieds.« »Unser geschützter Rahmen ermöglicht Ehrlichkeit und Offenheit.«

// wöchentliche Treffen, montags von 18.30 bis 20.00 Uhr bzw. dienstags von 19.00 bis 20.30 Uhr.

Offizielle Eröffnungsfeier der neuen Räumlichkeiten in der Katharinenstr.22

am 1. Oktober 2013

LAGAYA

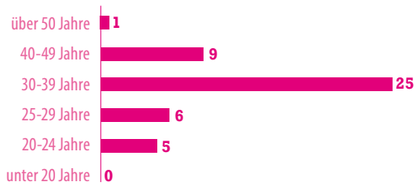
MARA Betreutes Wohnen - Statistik 2013

von STEPHANIE BIESINGER
Leitung MARA

Betreute Wohngemeinschaften MARA
Im Jahr 2013 haben wir in unseren Wohngemeinschaften insgesamt 30 Frauen betreut. 2 dieser Frauen sind im Laufe des Jahres intern umgezogen. In unserem Statistikprogramm wurden somit 32 Fälle (d.h. Personenauftritte) erfasst, auf die sich die nachfolgenden Daten beziehen.
19 Frauen haben bereits im Vorjahr bzw. in den Vorjahren im Rahmen des Betreuten Wohnens Unterstützung erfahren. 13 Frauen wurden 2013 neu aufgenommen. 17 Frauen haben das Wohn- und Betreuungsverhältnis in MARA beendet. Die verbleibenden 15 Frauen werden im Jahr 2014 durch ihre Bezugsbetreuerinnen weiter betreut.

MARA Individual und Begleitetes Wohnen
Insgesamt 16 Frauen haben wir im Jahr 2013 im Rahmen dieser Angebote betreut. 6 Frauen haben in 2013 die Maßnahme beendet, 7 weitere Klientinnen sind neu hinzugekommen. 10 Frauen werden auch in 2014 weiter unterstützt.

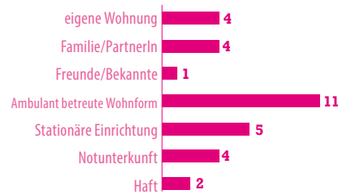
Altersstruktur (bei Betreuungsbeginn)
Die betreuten Klientinnen (alle Angebote) waren zwischen 21 und 50 Jahre alt. Etwa die Hälfte der Frauen waren zwischen 30 und 39 Jahre alt.



Schul- und Berufsausbildung
Der überwiegende Teil unserer Klientinnen, der in den Wohngemeinschaften lebt, verfügt über einen Schulabschuss. 53 % besitzen den Hauptschulabschluss, 15 % die Mittlere Reife bzw. fachgebundene Hochschulreife. Allerdings haben auch 15 % der Frauen keinen Schulabschluss erreichen können.

Mehr als drei Viertel der Klientinnen - 75% - haben keine abgeschlossene Berufsausbildung. 19% konnten einen praxisbezogenen Berufsabschluss erreichen.

Wohnsituation vor Hilfebeginn
Diese Angaben beziehen sich nur auf unsere Klientinnen in den Wohngemeinschaften, da die Betreuungen in den Angeboten MARA Individual und Begleitetes Wohnen eigenen Wohnraum voraussetzen.



Mit stationären Einrichtungen sind insbesondere Entgiftungseinrichtungen und Fachkliniken (Abbruch der stationären Therapie bspw. bei Rückfälligkeit) gemeint. Die bereits erwähnten internen Umzüge finden sich in den ambulant betreuten Wohnformen wieder.

Anzahl der Kontakte
Zur Klärung ihrer aktuellen Probleme nahmen die Klientinnen 1058 Kontakte zu ihren Betreuerinnen in Anspruch. Im Detail waren dies:

- 638 Einzelgespräche und 172 Gruppenkontakte vor Ort in den Wohngemeinschaften
- 139 Kontakte in unseren Büroräumen in der LAGAYA-Geschäftsstelle
- 109 Kontakte in anderen Institutionen wie Kooperationsgespräche, Besuche im Krankenhaus und in der JVA, Begleitungen zu ÄrztInnen, Ämtern, Gerichten etc.

Beendigung der Maßnahme
17 Frauen haben in 2013 die Betreuungsmaßnahme in den MARA Wohngemeinschaften beendet. Die Art der Beendigung war:

Die Maßnahme planmäßig und erfolgreich beendet haben 4 Klientinnen: 3 davon konnten eigenen Wohnraum beziehen. Eine Frau begann eine stationäre Langzeittherapie. In 9 Fällen wurde das Betreuungsverhältnis durch Abbruch seitens MARA bzw. der Klientin beendet. In diesen Fällen wurden die Frauen innerhalb des Stuttgarter Hilfesystems in Wohnangebote bzw. Notunterkünfte vermittelt. Die 2 Frauen unter Sonstiges sind Klientinnen, die zwar eigenen Wohnraum gefunden haben, aber noch (intensive) Weiterbetreuung durch ihre Bezugsbetreuerin benötigen. Bei 2 Frauen wurde die Maßnahme aufgrund von Haft beendet.

Betreuungsdauer der Beenderinnen
6 Frauen wurden bis zu 6 Monate in MARA betreut (mit 2 Frauen musste das Betreuungsverhältnis seitens MARA in den ersten vier Wochen beendet werden). Eine Frau wurde bis zu 3 Monate betreut. 4 Klientinnen wurden bis zu 12 Monate in MARA betreut, eine Frau bis zu 18 Monate und 3 Frauen bis zu 24 Monate.

WAS UNS NOCH BESCHÄFTIGT HAT IM JAHR 2013...

20- jähriges MARA Jubiläum
Am 26.06.2013 durften wir unser 20jähriges Jubiläum feiern: 20 Jahre MARA – Betreutes Wohnen für drogenabhängige und substituierte Frauen. 20 Jahre gefüllt mit vielen Geschichten und Erlebnissen, mit Höhen und Tiefen, aber vor allem auch 20 Jahre gefüllt mit den unterschiedlichsten Lebensgeschichten und -entwürfen von Frauen, die viel erlebt haben.
Unseren Jubiläumstag haben wir auch dazu genutzt, einen Einblick in unsere niedrigschwellige, unbürokratische Arbeit bei MARA zu geben, die in hohem Maße von individueller Hilfe geprägt ist - und das geht am besten vor Ort.
So wählten wir eine unserer betreuten Wohngemeinschaften, unser Häuschen mit Garten, um zu feiern. Wir durften unsere Gäste bei Kaffee, Kuchen und Sonne willkommen heißen und konnten ihnen einen Einblick in die Wohnräume und in die ambulante aufsuchende Wohnbetreuung ermöglichen.

Gedenktag für verstorbene Drogenabhängige am 21. Juli 2013 / Stuttgart

Auch 2013 stand der Stuttgarter Gedenktag für verstorbene Drogenabhängige unter dem Motto »Leben akzeptieren – Sterben verhindern«. Das Aktionsbündnis lud im Vorfeld dazu zu einer Drogenpolitischen Gesprächsrunde in der »Brücke e.V.« ein, um angeregt über vorhandene Problematiken im Zusammenhang mit der Substitution sowie bei illegalem Drogenkonsum zu sprechen und darauf aufmerksam zu machen. Schirmherrin dieses Jahr war Stuttgarts Sozialbürgermeisterin Isabel Fezer.

Die Drogenpolitische Gesprächsrunde vom 16. Juli 2013 war gut besucht von zahlreichen VertreterInnen der Landeshauptstadt Stuttgart, den substituierenden ÄrztInnen, der Drogenhilfe sowie von vielen Betroffenen. Unter Einsatz der Methode »World Café«, welches von Frau Heike Hermann (Aids-Hilfe Stuttgart e.V.) moderiert wurde, kam es untereinander zu einem angeregten Austausch, konkreten Fragestellungen, das Aufzeigen von Problematiken sowie möglichen Lösungsansätzen. Themen wie »Ich habe Schulden, weil ich mir die Fahrkarte zum Substitutionsarzt nicht leisten kann«, »Psychiatrische Notaufnahme – hier besteht Handlungsbedarf« oder aber »Ich werde in vielen Einrichtungen mit meiner Suchtproblematik nicht verstanden«, wurden lebhaft in kleinen Gruppen diskutiert und zum Ende der Veranstaltung für alle TeilnehmerInnen nochmals vorgestellt. Es war deutlich zu sehen, dass Stuttgarts Hilfesystem bereits gut ausgebaut ist, jedoch noch lange nicht alle Probleme gelöst sind. Daran möchte das Aktionsbündnis auch dieses Jahr wieder anknüpfen und auf vorhandene Schwierigkeiten aufmerksam machen.

Am Gedenktag selbst gab es ein gemischtes Programm: Zuerst fand ein Gedenkgottesdienst für verstorbene Drogenabhängige in der Leonhardskirche Stuttgart statt. Anschließend wurden Interessierte und Betroffene dazu eingeladen, vor der Leonhardskirche in Austausch zu gehen und den musikalischen und rednerischen Beiträgen zu lauschen. Zum Abschluss ließen die TeilnehmerInnen, in Gedenken an die verstorbenen Drogenabhängigen, schwarze Luftballons mit persönlichen Widmungen in den Himmel steigen. Anhand der abgebildeten Fotos können Sie einen Eindruck von dem Tag gewinnen.

Das Aktionsbündnis »Gedenktag für verstorbene Drogenabhängige Stuttgart« besteht aus folgenden Organisationen: AIDS-Hilfe Stuttgart e.V., Caritasverband für Stuttgart e.V., Die Brücke – Seelsorge für aids- und drogenkranke Menschen, JES – Junkies, Ehemalige, Substituierte Stuttgart e.V., LAGAYA – Verein zur Hilfe suchtmittelabhängiger Frauen e.V., LEDRO – Leben mit Drogenkranken sowie release Stuttgart e.V..

Junk-Food

Gesundheit, Gesundheitsförderung und gesunde Lebensgestaltung – in der Arbeit mit den Klientinnen von MARA ein alltäglich präsentes Thema: Die mehrfach desolaten Lebenslagen und damit einhergehend unterschiedlichen gesundheitlichen Einschränkungen machen es unverzichtbar, sich diesen Themen explizit und bewusst anzunehmen.

von BETTINA SCHÖPKE
Dipl. Sozialpädagogin

Was bringt unsere Klientel als Problemlagen mit sich? Der zum großen Teil schon seit Jahrzehnten vorherrschende Suchtmittelkonsum und die damit verbundene »ungesunde« Lebensgestaltung werfen eine Vielzahl an gesundheitlichen Einschränkungen bzw. Folgeerkrankungen auf. Hierzu zählen insbesondere - meist verursacht durch nicht durchgeführten SaferUse - Hepatitis C und oft in Kombination HIV. In 2013 betreuten wir 14 Klientinnen mit Hepatitis C, 3 Klientinnen mit einer HIV-Infektion und 5 Klientinnen, die sich mit beiden Infektionskrankheiten infiziert haben. Daraus ergeben sich diverse Folgeerscheinungen, die nicht nur einer speziellen Behandlung, sondern im besten Fall auch einer darauf ausgerichteten Lebensführung bedürfen. Weitere Begleiterkrankungen waren Karzinome, Essstörungen und Arthrose.

Die Abklärung der Bedarfe und Kontaktherstellung zu entsprechenden Gesundheitsdiensten sowie Fachärzten stellt einen wichtigen Baustein in der Betreuung der Klientinnen dar. Darüber hinaus sollen die Klientinnen für das Thema »Ernährung« sensibilisiert werden. Hierzu wird im Jahr 2014 ein Projekt in Kooperation mit einer Ernährungsberaterin umgesetzt, bei welchem ganz grundsätzliche Informationen zum Thema sowie der eigene Umgang mit der Ernährung und der Nutzen, den eine jede davon haben kann, insbesondere bezogen auf die spezielle Situation, dargestellt werden sollen.

Durch den jahrelangen Drogenkonsum wird der Körper stark belastet. Das Hungergefühl lässt phasenweise stark nach. Es findet meist nur eine einseitige Ernährung statt, wodurch lebenswichtige Stoffe entzogen werden, der Körper verliert an Gewicht, Organismus und Immunabwehr werden geschwächt.
Gesunde Ernährung hilft, das Wohlbefinden zu steigern und den Körper zu stärken. Gesunde Ernährung trägt dazu bei, dass das Immunsystem optimal/ besser arbeitet und somit auch der Verlauf einer Infektionskrankheit beeinflusst werden kann.

Im Folgenden berichtet eine Klientin von ihren ganz eigenen Erfahrungen, die sie im Laufe ihres langjährigen Gebrauchs von illegalen Drogen gemacht hat. Wir danken ihr für diesen sehr eindrücklichen Bericht.

In meinem Bericht möchte ich Euch gerne einen Überblick in das Leben einer Drogenabhängigen und deren Essverhalten bzw. deren Ernährung aufzeigen. Ich bin 38 Jahre alt, 1,67 cm groß, wiege 57 kg und bin seit ca. 16/17 Jahren drogenabhängig. Ich bin seit Jahren in einer Substitutionspraxis mit dem Substitut Subutex (meine Dosis ist 16 mg) in Behandlung.

Das eigentliche Problem am Essverhalten eines Drogenabhängigen liegt meines Erachtens und Erfahrungen nach an dem, was er/sie konsumiert und wie sein/ihr Tag dadurch beeinträchtigt ist. Dass viele Arbeitslose obdachlos sind, spielt dabei ebenso eine Rolle. Durch den Harz IV-Bezug haben die Konsumenten oft wenig Geld. Viele ziehen daher den Kauf von Drogen oder Alkohol dem Essen vor.
Einige Beispiele von verschiedenen Drogenstoffen und wie sie sich auf das Essverhalten auswirken, möchte ich hier gerne erklären.

Es gibt die Droge Haschisch bzw. Marihuana. Konsumenten, welche diese zu sich nehmen, bekommen in den meisten Fällen den in der Szenesprache genannten »Fressflash«. Durch die Inhaltsstoffe wie THC entwickelt sich ein regelrechtes Hungergefühl. Zumeist wird dann alles gegessen, was so geboten wird. Häufig Süßigkeiten oder andere Kalorienbomben.

Anders bei Drogen wie Kokain, Heroin, Amphetamine oder LSD. Sie werden gerne auch als »Partydrogen« bezeichnet. Sie gelten als »Appetitzügler«. Man entwickelt einen enormen Durst, aber kein Hungergefühl. Wobei auch zu benennen wäre, bei diesen Drogen bitte immer genug Flüssigkeit zu sich nehmen, da der Körper durch die Inhaltsstoffe austrocknen kann. Einige berichten von trockenem Mund und rauen Körperstellen. Das Hungergefühl entfällt vollkommen. Je höher der Gebrauch, je länger die Appetitlosigkeit.
Viele Konsumenten haben mit den Jahren oder dem Alter durch den Konsum verlernt, ein geregeltes, richtiges und gesundes Essverhalten an den Tag zu legen. Viele schädigen damit ihren Körper, bekommen Kreislaufprobleme, Kopfschmerzen usw. Hauptsächlich erkennt man das an Frauen, da sie kaum ein Körpergewicht über 60 kg haben.

Durch die tägliche Drogenbeschaffung und was so damit zusammenhängt, kommt das Frühstück, Mittagessen oder frisches Obst viel zu kurz. Gerade ein warmes Mittagessen würde für das innere Körpergefühl und die Kraft jedem gut tun.
Von Natur aus bin ich schon immer sehr dünn gewesen. Meine ganze Familie ist eher leichtgewichtig.

Durch 3 Therapien und Entgiftungen konnte ich jedoch beobachten, wie schnell es aber auch gehen kann, dass man innerhalb von kurzer Zeit Gewicht ansetzen kann. Dadurch, dass man »clean« ist, holt der Körper sich nun das zurück, was ihm bisher fehlte. Es ist besonders für Frauen ein schwerwiegendes Problem, plötzlich so zuzulegen. Das Fazit ist oft der Abbruch der Maßnahmen. Gerade bei einer Entgiftung verändert sich ja sehr vieles am und im Körper. Man ist kraftlos, matt, müde und die Glieder fangen an zu schmerzen. Um zu Kräften zu kommen bieten diese Einrichtungen daher immer ein nahrhaftes Essen an. Zu jeder Zeit liegt auch immer frisches Obst bereit.

Von der Substitution wird auch oft berichtet wie unterschiedlich sich ein Ersatzstoff auf das Hungergefühl auswirken kann. Bei Methadon steigert sich der Appetit nach Einnahme, bei Subutex sinkt das Hungergefühl eher.

Ich hoffe, durch diesen kleinen Einblick konnte ich ein wenig aufzeigen, wie viel doch auch eine gesunde Ernährung zum Leben beitragen kann.
In einigen sozialen Einrichtungen werden öfters Themenabende oder Prospekte zu diesem Thema angeboten.

Pressespiegel

Stuttgarter Zeitung / 28. Juni 2013

Viktoria Kudec, Bettina Schöpke, Stephanie Biesinger, Alexia Schumacher und Nathalie Manna (v. l.) sind die Mitarbeiterinnen, die bei Mara drogenabhängige und substituierte Frauen betreuen. Foto: Sybille Neth

Mara nimmt Frauen bei der Hand

S-Ost In dem Wohnprojekt werden Suchtkranke unterstützt, damit sie ihr Leben selbst in den Griff bekommen können. *Von Sybille Neth*

Noch heute ist Ulrike Ohnmeiß, die Geschäftsführerin des Vereins Lagaya, erstaunt über ihre Courage. „Vor 20 Jahren rief mich jemand aus dem Kollegenkreis im Sozialbereich an und fragte: Wollt Ihr etwas für wohnungslose Drogenabhängige machen?" Ohnmeiß sagte ja. Wie sie dieses Projekt realisieren sollte, war völlig unklar. Doch es klappte und am Mittwochnachmittag feierte der Verein ein Jubiläum: 20 Jahre Wohnprojekt Mara – so heißt das ambulant betreute Wohnen bei Lagaya. Gefeiert wurde im Osten.

Heute gibt es sieben Wohngruppen, die auf das ganze Stadtgebiet verteilt sind, und vor zwei Jahren hat Mara das Angebot erweitert. Betreut werden jetzt auch drogenabhängige Frauen, die in ihrer eigenen Wohnung leben. „Das ist direkte Krisenintervention im Einzelfall. Es geht vor allem darum, dass eine betroffene Frau ihre Wohnung behalten kann", so Ohnmeiß.

Drei Sozialarbeiterinnen und zwei Studentinnen kümmern sich um die Bewohnerinnen in den Wohngemeinschaften. So lernen die Frauen, ihrem Tag wieder eine Struktur zu geben und mit Unterstützung der Sozialarbeiterinnen ihr Leben allmählich selbst zu managen.

„Wir nehmen die Frauen an der Hand und gehen zum Beispiel mit ihnen ins Jobcenter", sagt die Bereichsleiterin Stephanie Biesinger. Das machten die Mara-Mitarbeiterinnen auch bei Sarah M. (Name geändert). Die heroinabhängige junge Frau wurde von einer anderen Beratungsstelle zu Lagaya geschickt und bekam einen Platz in einer der Wohngemeinschaften, weil sie die Aufnahmekriterien erfüllt hat: weiblich, wohnungslos und drogenabhängig. Es werden ausschließlich Frauen in den Wohngemeinschaften aufgenommen.

> „Manchmal gibt es eine Warteliste, manchmal haben wir freie Plätze."
> Stephanie Biesinger, Wohnprojekt Mara

Inzwischen ist Sarah M. in einem Substitutionsprogramm untergekommen, kommt mit ihrem Leben aber dennoch nicht zurecht. Sie leidet unter Depressionen. Dafür bekommt sie vom Arzt Medikamente, aber immer wieder besorgt sie sich auf eigene Faust Psychopharmaka und die verschlimmern die Probleme. „Jetzt sind wir dabei, für sie einen Ein-Euro-Job zu suchen", berichtet die Mara-Mitarbeiterin Viktoria Kudec.

Gestartet ist Mara zum Jahreswechsel 1992/93 mit sechs Plätzen für obdachlose Jugendliche als Partner der Winterhilfe des Stuttgarter Jugendamtes. 1997 mietete Mara die ersten Wohnungen in den Bezirken Mitte und Ost an, 2002 kamen weitere dazu. Damit können bei Mara heute 20 drogenabhängige Frauen und Frauen, die an einem Substitutionsprogramm teilnehmen, unterkommen. „Manchmal gibt es Wartelisten, manchmal können sie sofort einziehen", berichtet Stephanie Biesinger.

Die Klientinnen sind zwischen 20 und Mitte 50, die meisten jedoch sind Anfang bis Mitte 30, sagt Viktoria Kudec. Bis zu zwei Jahren kann eine Frau bei Mara wohnen. Letztlich entscheidet das Sozialamt darüber, denn es bezahlt die Leistungen von Mara. Zur Geburtstagsfeier war neben der Lagaya-Geschäftsführerin auch Laura Halding-Hoppenheit vom Vorstand gekommen, um zu gratulieren und den Mitarbeiterinnen eine stattliche Tüte „Nervennahrung" zu überreichen.

Mädchen.Sucht.Auswege 2013

Als am Ende des Jahres der Gemeinderat in den Beratungen zum Doppelhaushalt Mädchen.Sucht.Auswege eine Stellenerhöhung für das bis dahin als Projekt geförderte Training »Rausch' ab!« bewilligte und Oberbürgermeister Kuhn uns damit ein kleines finanzielles Weihnachtsgeschenk »unter unseren Baum« legte, wussten wir: Unser Arbeitseinsatz hatte sich in diesem Jahr wieder einmal gelohnt. Aber noch mal zurück zum Beginn des Jahres.

von MARTINA FERRO
Leitung
Mädchen.Sucht.Auswege

Neben unserer alltäglichen Arbeit bildeten 2013 zwei Projekte zentrale Schwerpunkte:
Mit finanzieller Unterstützung der Eduard-Pfeifer-Stiftung konnten wir die bereits bestehende Online-Beratung der Frauen-Sucht-Beratungsstelle www.fe-mail.de mädchenspezifisch ausbauen (siehe Artikel »Girls go fe-mail«).
Als MitstreiterInnen der von der Landesstiftung Ba.-Wü. geförderten Projekte zur Prävention alkoholbedingter Jugendgewalt (PAJ) starteten wir in Kooperation mit der Sozialberatung Stuttgart das Projekt »Rausch' ab!« – ein Training zur Sucht- und Gewaltprävention für Mädchen und Jungen. Zwischen Februar 2013 bis zum Ende des Jahres führten wir zwei Trainingsdurchläufe für Mädchen an unterschiedlichen Schulen durch. Näheres dazu finden Sie auf der nächsten Seite.

2013 war ein zwar turbulentes, jedoch nicht minder erfolgreiches Jahr. Turbulent, da neben dem (gelingenden) Ausbau weiterer Kooperationen mit Schulen auch der Zugang zu unseren Beratungsangeboten intern und extern erleichtert werden sollte. Zum Ende des Jahres konnten wir ein weiteres Stuttgarter Gymnasium für die Implementierung einer offenen Beratungsstunde gewinnen. Wir freuen uns auf die kommende Zusammenarbeit!

Die Anfragen für Workshops waren in diesem Jahr vorwiegend rund um das Thema »Essstörungen«. So wurden hauptsächlich die Workshops »Wa(h)re Schönheit«, »Gefühlshunger« und »Ana, Mia und Co.« gebucht. Auch in den Beratungsgesprächen waren Probleme mit dem eigenen Essverhalten häufigster Grund der Kontaktaufnahme. Die meisten Fragen und Diskussionsstränge bündelten sich um die Zweifel, ob das eigene Gewicht (gemessen an heutigen Schönheitsvorstellungen) und damit verbunden das eigene Aussehen in Ordnung sei. Mädchen erleben und reproduzieren zunehmend das Bemessen-werden an Äußerlichkeiten wie Figur, körperlichem und modebewusstem Styling. Ein individueller Stil oder gar ein individueller Körperbau ist dabei fast unmöglich. Entweder wird jeder neue Trend flugs durch die Modeindustrie aufgegriffen und für Massen vermarktet, oder ein Körperbau hat den heute modischen Schnitten zu entsprechen (und nicht umgekehrt). Die Frage nach eigenem Können und Charakter wird, auch in der Peer-group, zunächst hintenan gestellt. In den Beratungsgesprächen zeigt sich dies prekär an dem extrem niedrigen Selbstwertgefühl vieler Mädchen, das so wenig durch das Wissen und Vertrauen auf das eigene Können aufgefüllt wird. Ein Thema, das uns sicherlich auch in den nächsten Jahren begleiten und fordern wird.

Insgesamt führten wir 2013 73 Präventionsveranstaltungen durch, davon richteten sich 52 direkt an Mädchen und junge Frauen. Insgesamt erreichten wir 754 Endadressatinnen und MultiplikatorInnen.

Beratung in Zahlen:
Zugänge:
Über 70% der Mädchen und jungen Frauen erreichten uns über Schulen. Knapp 20% fand uns über Internet und Online-Beratung.
Bildungshintergrund:
38% waren Gymnasiastinnen, 32% aus der Realschule und 9% Hauptschülerinnen.
Dauer der Beratung:
Knapp 70% nutzten das Beratungsangebot einmalig, 30% kamen drei- bis mehrmals in die Beratung.
Zielgruppe:
Neben 34% Angehörige oder FreundInnen nahmen über 60% Betroffene unser Angebot wahr.
30% aller KlientInnen hatten einen Migrationshintergrund.

Unsere Veranstaltungszahlen:
Insgesamt führten wir 73 Veranstaltungen durch, davon 5 mit 3 bis 14 fortlaufenden Terminen (z.B. Training »Rausch' ab!«)
Insgesamt haben wir 754 Personen erreicht

Im September 2013 durften wir Tina-Birke Talaj als neue Mitarbeiterin bei Mädchen.Sucht.Auswege begrüßen. Sie hatte bereits als Praktikantin der Beratungsstelle und später als Honorarkraft erste Erfahrungen in unserer Arbeit sammeln können. Zum Ende des Jahres verabschiedete sich Anja Schubert aus ihrer Rolle als Teamleiterin von Mädchen.Sucht.Auswege, welche ich in Zukunft mit Elan, Freude und meinem Erfahrungshintergrund übernehmen werde.
Ausblick:
Das kommende Jahr wird geprägt sein durch ein weiteres Projekt zur Suchtprävention – unser Training »School-Life-Balance«. Dabei liegt der Fokus auf das Einüben der Bewältigung stressauslösender Situationen innerhalb der Schule. Aber von dem werde ich Ihnen im nächsten Jahr berichten.

Workshops zur Suchtprävention

Wir führen themenspezifische Workshops, Projekte und Informationsveranstaltungen im Bereich der (Sucht-) Prävention durch. Dauer, Inhalte und methodische Ausgestaltung orientieren sich an der jeweiligen Zielgruppe und dem Setting.
Die Informationsveranstaltungen bilden dabei einen Einstieg in den Themenkomplex »Mädchen und Sucht«, die Workshops vertiefen ein Thema wie z. B. Alkohol, Rauchen oder Essstörungen.
Nachfolgend ein kleiner Auszug aus unserem Workshop-Angebot:

RISIKO: SUCHT?!

In diesem Workshop werden mädchenspezifische Aspekte, Hintergründe und Ursachen von Sucht bzw. süchtigem Verhalten aufgezeigt, sowie das eigene Konsum- und Risikoverhalten reflektiert und Resilienzfaktoren erarbeitet.

ANA, MIA UND CO (ESSSTÖRUNGEN)

Wenn die Gedanken nur noch ums Essen kreisen...
In diesem Workshop informieren wir die Mädchen über die verschiedenen Essstörungen sowie über deren Ursachen und Auswirkungen. Zudem setzen wir uns mit den Themen »Weiblicher Körper«, dem gängigen Schönheitsideal und dessen Auswirkungen auf Mädchen und Frauen auseinander.

SUBSTANZSPEZIFISCHE WORKSHOPS (Alkohol, Nikotin oder illegale Drogen...)

Wir informieren und diskutieren über Wirkungsweisen der einzelnen Substanzen, mögliche Risiken und rechtlichen Fragen.
Die Workshops bieten Raum für die Reflexion des eigenen Konsumverhaltens und dessen individuellen und gruppenbezogenen Funktionen. Zentrales Element ist die Stärkung der Risikokompetenz der Teilnehmerinnen.

WA(H)RE SCHÖNHEIT

»Germany's next Topmodel«, »Das perfekte Model« und »Sommermädchen« – Schön-Sein ist vor allem in den Medien ein großes Thema. Heute sind Mädchen und (junge) Frauen etwa 10 Mal am Tag bewusst oder unbewusst mit den Schönheitsidealen unserer Zeit konfrontiert.
In diesem Workshop wollen wir vor allem die Verstrickung von Schön-Sein und Selbstwert und dessen Folgen für Mädchen und (junge) Frauen sichtbar machen. Neben dem aktuellen Schönheitsideal betrachten wir dabei u. a. auch die Schönheitsideale im Wandel der Zeit.

WEIL ICH EIN MÄDCHEN BIN!

Pubertät: Zeit der vielfältigen Anforderungen und Fragen. Wer und wie will ich sein? Wo gehöre ich dazu? Bin ich schön und begehrenswert? Welchen Beruf will, soll und kann ich ergreifen?
Mädchen stehen vor der Aufgabe eigene und kollektive Antworten zu finden und ihre Identität zu entwickeln.
Gemeinsam mit den Mädchen greifen wir für sie bedeutsame Aspekte der weiblichen Identitätsbildung auf und finden mögliche Nahtstellen zu Suchtverhalten und Konsum. Was verändert sich am Selbstbild der Mädchen mit einer Wodkaflasche oder einer Zigarette in der Hand? Wie beeinflussen Medien die eigenen Maßstäbe oder das eigene Selbstwertgefühl?

MEINE ZEIT IM NETZ!

Internetsucht, Onlinesucht oder auch Computerspielsucht sind die aktuellen Schlagworte, wenn es um eine (zu) intensive Nutzung des Computers geht.
Dieser Workshop soll die Mädchen anregen, sich über die eigenen Nutzungsgewohnheiten Gedanken zu machen. Zudem informieren wir neben den durchaus positiven Aspekten des Internets über mögliche Risiken und Umgehensweisen mit z. B. Cyber-Mobbing und geben Hinweise zu einem »sicheren« Aufenthalt in sozialen Netzwerken.

WORKSHOP ZUM THEMA »SHISHA«

Ist das Rauchen einer Shisha weniger schädlich als das Rauchen von Zigaretten? Welche Funktion hat das Wasser beim Rauchen einer Shisha?
Diesen und noch weiteren Fragen gehen wir bei diesem Workshop gemeinsam mit den Mädchen auf den Grund.
Neben der Vermittlung wichtiger Informationen u. a. zu Risiken, steht die Reflexion der eigenen Erfahrungen und Standpunkte im Vordergrund.

Kontakt und Informationen bei:
MARTINA FERRO // Tel. Nr. 640 54 90 // Email: maedchen.auswege@lagaya.de // www.lagaya.de

» Rausch' ab! « – ein Training zur Sucht- und Gewaltprävention für Mädchen

Bei den zahlreichen Projekten, die zur Prävention alkoholbedingter Jugendgewalt (PAJ) durch die Landesstiftung Baden-Württemberg gefördert wurden, beteiligte sich Mädchen.Sucht.Auswege, Lagaya e.V. (Mädchentraining) in Kooperation mit der Sozialberatung Stuttgart (Jungentraining) mit dem Training »Rausch ab!«. Das Programm »Rausch' ab!« ist als halbjähriges Angebot für Mädchen und Jungen zwischen 14-19 Jahren konzipiert.

von MARTINA FERRO
Dipl.-Sozialpädagogin

Gerade in dieser Lebensphase müssen sich Mädchen und Jungen mit ihrer (sexuellen) Identität, der Ablösung von den Eltern und den damit verbundenen unterschiedlichsten Erwartungen und Problemen auseinandersetzen. Das neugierige »Ausprobieren« und das »(eigene) Grenzen austesten« geht mit einer entsprechend hohen Risikobereitschaft einher.

Unser Training »Rausch ab!« arbeitet präventiv zu den Themen »Sucht« und »Gewalt«. Während 10-14 Einheiten führen wir praktische Übungen durch, in denen die Mädchen erkennen können, wann sie Grenzen überschreiten oder überschreiten lassen und welche alternativen Handlungsmöglichkeiten sie in schwierigen Situationen haben. Immer wieder legen wir den Fokus auf das Wahrnehmen, welche Konsequenz das eigene Handeln auf mich und auf andere hat. Verantwortungsübernahme wird trainiert, Perspektivwechsel vorgenommen und aufgezeigt, wie eigene Gefühle und Bedürfnisse das Handeln bestimmen. Das Suchtpotenzial und –verhalten ist ebenso Thema wie Vor- und Nachteile von gewalttätigem Handeln und aggressionsauslösenden Impulsen.

Im Jahr 2013 führten wir zwei Trainingsdurchläufe für Mädchen an unterschiedlichen Schulen durch. Unsere ersten Eindrücke bestätigten uns, dass die meisten Mädchen offen sind, sich mit den Themen »Sucht« und »Gewalt«, ihrem eigenen Verhalten und den dahinter stehenden Werten auseinander zu setzen. Nicht nur, um die Zusammenhänge zwischen der Wirkung ihres Verhaltens und den Konsequenzen zu erkennen, die sie vorher NICHT in einen schlüssigen Zusammenhang gebracht hatten oder bringen konnten, sondern auch um die Themen »Alkohol« und »Sucht« ungezwungen zu besprechen und zu reflektieren. Die Lehrkräfte waren nicht (immer) anwesend, somit wurden von vornherein keine negativen Konsequenzen auf Noten und Beurteilungen erwartet.

In der Auswertung der Durchläufe zeigten und bestätigten sich Unterschiede, aber auch Gemeinsamkeiten von »Mädchen« und »Jungen«:

- Mädchen und Jungen erleben unterschiedliche Formen der Gewalt. Wo Jungen noch immer hauptsächlich körperliche Gewalt ausüben und erfahren, erleben sich Mädchen noch immer häufiger als Opfer körperlicher Gewalt.
- Mädchen üben meist nicht in erster Linie körperliche Gewalt aus, sondern werden deren Opfer. Ihre Aggressionen haben ihre Plattform in sozialen Netzwerken, wobei Whats-App direkt auf dem eigenen Handy facebook schon längst abgelöst hat.
- Sexualisierte Gewalt betrifft wesentlich häufiger Mädchen und junge Frauen als Opfer, als dass diese sie ausüben.
- In der Wahl des Suchtmittels und der Konsummuster tendieren Mädchen noch immer zu scheinbar harmloseren Formen, sind aber auf dem Vormarsch im Ausprobieren.
- Probleme und Sorgen mit sich selbst auszumachen oder an sich selbst auszuagieren, ist eher »Mädchensache« (Essstörung, Ritzen).
- Der Konsum von Alkohol ist für Mädchen legitimer geworden, doch hat sich an der Gratwanderung zwischen »ein modernes Mädchen« zu sein, das natürlich Alkohol trinkt und dem »Flittchen«, das natürlich auch Alkohol trinkt und gleichzeitig enthemmter im Umgang mit Jungs ist, wenig geändert. Zu welcher Etikettierung es in der Peergroup kommt, hängt von verschiedenen Faktoren ab.
- Verbale oder subtilere Gewalt, wie Ausgrenzung und Mobbing, erleben Mädchen genauso häufig als Opfer wie auch als Täterin.
- Im Gegensatz dazu haben Jungen viele Gewalterfahrungen sowohl als Opfer wie auch als Täter gemacht. Körperliche Auseinandersetzungen sind Lösungsstrategie und Prinzip ihres Rollenverständnisses.

Was bedeutete dies für unsere Arbeit? Sucht, und damit verbunden das Thema »Gewalt« in jeglicher Form unter und durch Jugendliche ist ein aktuelles Thema, auch in Zukunft. Grundlegende Fragen der Mädchen nach den Werten unseres gesellschaftlichen Zusammenlebens sowie deren Vermittlung wollen beantwortet sein. Dazu braucht es geschützte Lern- und Erfahrungsräume für Mädchen, indem sie herausfordernde Momente erleben können und Erwachsene erleben, die Position beziehen. Der positive Entscheid des Gemeinderats in den letzten Haushaltsberatungen unseres Antrags auf eine Stellenerhöhung hat uns gezeigt, dass auch die Stadt Stuttgart dies erkannt hat und uns in dieser Arbeit unterstützen will.

Und wie geht es weiter? Nun, die nächste Schulklasse steht schon fest, die »Rausch' ab!« mit uns durchführen wird. Und weitere Nachfragen existieren bereits.

Mit Sport und Musik gegen die Wut

Jugend Die Schauspielerin Astrid M. Fünderich verrät Teilnehmerinnen von „Rausch ab!", wie sie Aggressionen abbaut. *Von Fatma Tetik*

Manchmal reicht ein Blick, eine einzige Geste, um das Blut von Teenagern in Wallung zu bringen. Schnell kann aus einer vermeintlich harmlosen Situation eine ernsthafte Bedrohung werden. In Zeiten sozialer Netzwerke sind Jugendliche zudem oftmals verbalen, oft anonymen Hetzattacken ausgeliefert. Ihre Aggressionen, ihre aufgestaute Wut betäuben die jungen Mädchen und Jungen nicht selten mit Alkohol und geraten in eine Abwärtsspirale aus Sucht und Gewalt, aus der sie entweder nur noch mühsam mit professioneller Hilfe herausfinden oder an ihr zerbrechen.

„Rausch ab!" heißt das gemeinsame Präventionsprojekt der Sozialberatung Stuttgart und des Vereins Lagaya. Im vergangenen Jahr absolvierten bereits Jungen einer Stuttgarter Berufsschule die angebotenen Workshops. Im aktuellen Training haben acht Mädchen im Alter von 16 bis 18 Jahren aus der Hauswirtschaftlichen Schule Stuttgart-Ost die zehnteilige Sucht- und Gewaltpräventionsmaßnahme besucht.

Zum Abschluss schaute die Schauspielerin Astrid M. Fünderich, bekannt aus der Fernsehserie Soko Stuttgart, bei der Gruppe im Mädchentreff In Via vorbei. Die Mädchen erzählten in kleiner Runde, was sie privat und in der Schule auf die Palme bringt: Jungs, blöde Kommentare, Provokationen, Blicke in der Disco, Stress in der Schule, nervende Eltern. Wie sie sich in schwierigen Situationen angemessen und souverän verhalten können, ohne dass gleich Fäuste fliegen, haben die Teenies von ihren Trainern Martina Ferro und Markus Beck gelernt. Gewaltsituationen wurden simuliert und nachgespielt, die sich an bereits erlebten, konkreten Erfahrungen der Teilnehmerinnen orientierten. Im Anschluss wurden die Szenen analysiert. „Die Atmosphäre war locker und angenehm, wir hatten nie das Gefühl, dass wir belehrt werden oder dass da ein Moralapostel vor uns steht", erklärt eines der Mädchen.

„Ganz wichtig ist dabei zu lernen, wo die eigenen Grenzen liegen und wie man es schaffen kann, diese im Alltag nicht zu überschreiten", betont Martina Ferro vom Verein Lagaya. Aufgezeigt wurden auch die strafrechtlichen Folgen der Taten wie auch die Konsequenzen für die potenziellen Opfer einer Auseinandersetzung. „Wenn mir jetzt einer blöd kommt, versuche ich, ihn zu ignorieren, in ganz krassen Fällen renne ich auch weg", erklärte eines der Mädchen. „Es ist ganz wichtig, seine Gefühle in solchen Momenten kontrollieren zu können", erläuterte der Sozialarbeiter Markus Beck.

> Die weitere Finanzierung des Programms ist nicht gesichert.

Astrid M. Fünderich, die in der Kriminserie Soko Stuttgart die Kriminalhauptkommissarin Martina Seiffert spielt, kennt selbst reichlich Alltagssituationen, in denen sie am liebsten an die Decke gehen möchte. Ihr Tipp an die Mädchen: sportlicher Ausgleich und Musik. „Ich laufe viel, habe früher viel Kampfsport gemacht, dazu höre ich Musik, das erdet mich wieder, und die Aggression legt sich automatisch, wenn ich ausgepowert bin!" Sport, ganz speziell Mannschaftssport, sei eine gute Möglichkeit, seine Aggressionen in den Griff zu bekommen. Gerade bei der Arbeit gebe es oftmals Situationen, in denen man verschiedener Meinung sei. „Dann gehe ich kurz ums Eck und atme tief durch", so Fünderich.

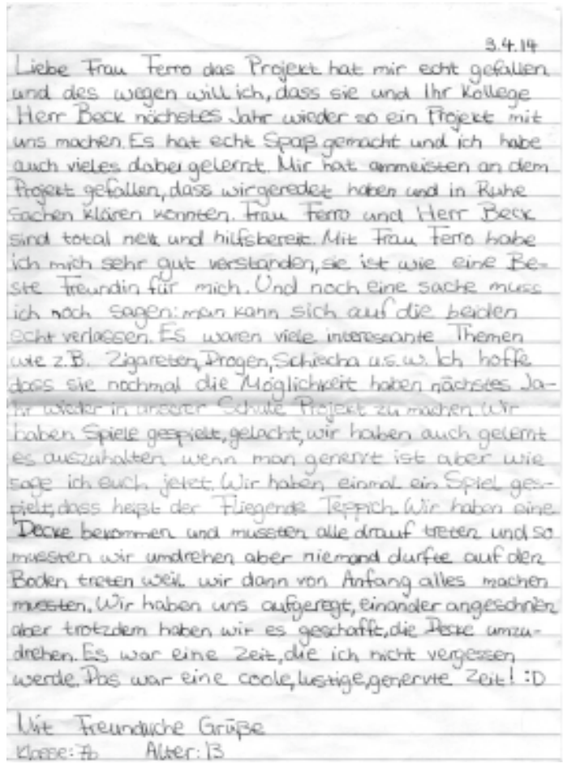
Trotz der guten Resonanz auf das Projekt, welches auf zwei Jahre angelegt ist und Ende 2013 ausläuft, wird es aller Voraussicht nach nicht weitergeführt werden. „„Rausch ab' ist ein innovatives, sinnvolles Präventionsangebot, das unbedingt weiterlaufen muss, wenn wir die häufige Verbindung von Sucht und Gewalt ernst nehmen wollen", so Beck. Es sei sinnvoller, präventiv tätig zu sein, als später Feuerwehr spielen zu müssen.

Ein starkes Team: Die Schauspielerin Astrid M. Fünderich (Mitte) hebt mit den „Rausch ab!"-Teilnehmerinnen den Sozialarbeiter Markus Beck in die Höhe. Foto: Horst Rudel

PROGRAMM „RAUSCH AB!"

Angebot Das Training richtet sich an Jugendliche, die in der Öffentlichkeit aggressiv auftreten, handgreiflichen Konflikten nicht aus dem Weg gehen, die Zusammenhänge zwischen ihren Taten und ihrem Alkoholkonsum nicht erkennen und strafrechtlich bereits in Erscheinung getreten sind. Mädchen, die Interesse haben, melden sich beim Verein Lagaya unter Telefon 640 54 90, Jungs bei der Sozialberatung Stuttgart, Telefon 945 58 53 – 10.

Ausblick Ein Mädchentraining ist im Herbst in Kooperation mit der Awo und der Bismarckschule geplant. Finanziert wird das Angebot bis zum Ende des Jahres von der Landesstiftung Baden-Württemberg und der Stiftung „Hilfe für den Nachbarn" der Stuttgarter Zeitung. tet



3.4.14

Liebe Frau Ferro das Projekt hat mir echt gefallen und des wegen will ich, dass sie und Ihr Kollege Herr Beck nächstes Jahr wieder so ein Projekt mit uns machen. Es hat echt Spaß gemacht und ich habe auch vieles dabei gelernt. Mir hat ammeisten an dem Projekt gefallen, dass wir geredet haben und in Ruhe Sachen klären konnten. Frau Ferro und Herr Beck sind total nett und hilfsbereit. Mit Frau Ferro habe ich mich sehr gut verstanden, sie ist wie eine Beste Freundin für mich. Und noch eine sache muss ich noch sagen: man kann sich auf die beiden echt verlassen. Es waren viele interessante Themen wie z.B. Zigaretten, Drogen, Schischa u.s.w. Ich hoffe dass sie nochmal die Möglichkeit haben nächstes Jahr wieder in unserer Schule Projekt zu machen. Wir haben Spiele gespielt, gelacht, wir haben auch gelernt es auszuhalten wenn man genervt ist aber wie sage ich euch jetzt. Wir haben einmal ein Spiel gespielt, dass heißt der Fliegende Teppich. Wir haben eine Decke bekommen und mussten alle drauf treten und so mussten wir umdrehen aber niemand durfte auf den Boden treten weil, wir dann von Anfang alles machen mussten. Wir haben uns aufgeregt, einander angeschrien aber trotzdem haben wir es geschafft, die Decke umzudrehen. Es war eine Zeit, die ich nicht vergessen werde. Das war eine coole, lustige, genervte Zeit! :D

Mit freundliche Grüße
Klasse: 7b Alter: 13

Girls go Fe-Mail

Mädchen.Sucht.Auswege ist Online!
Seit 2013 berät auch Mädchen.Sucht.Auswege per E-Mail und Chat. Über eine extra Willkommensseite gelangen die Mädchen und jungen Frauen zur Online-Beratung von Mädchen.Sucht.Auswege. Mit der besonders mädchenspezifischen Gestaltung und durch eine einfache Sprache haben wir den Mädchen und jungen Frauen den ersten Zugang erleichtert.

Beratung per Internet via E-Mail, Chat und Foren wird heutzutage von vielen Beratungsstellen angeboten. Nicht nur in sozialen Arbeitsbereichen ist die Kontaktaufnahme und die Beratung über die internetbasierten Kommunikationsmittel mittlerweile Standard. Das Mailen, Chatten und SMS schreiben gehört in unserer heutigen Zeit zum alltäglichen Leben dazu. Besonders junge Menschen nutzen das Internet und die Kommunikationsdienste rege.

Das Team von Mädchen.Sucht.Auswege entschloss sich 2012 für die Beantragung des Projektes »Girls go fe-mail«. Glücklicherweise ermöglichte die Eduard-Pfeifer-Stiftung durch die Bewilligung des Projektantrags die Umsetzung. Gerade die Mädchen und jungen Frauen, welche Mädchen.Sucht.Auswege erreichen möchte, bewegen sich wie selbstverständlich im Internet. Die Online-Beratung ermöglicht den Mädchen und jungen Frauen anonyme und niedrigschwellige Kontaktaufnahme und sie entspricht ihrer lebensweltlichen Praxis.

Mädchen und junge Frauen nehmen in der Regel erst relativ spät professionelle Hilfe, wie beispielsweise von Suchtberatungsstellen in Anspruch. Der Anruf oder Gang zu einer Einrichtung kann eine große Hürde darstellen und deswegen ist es umso wichtiger, ihnen eine leichte und vertraute Möglichkeit zur Kontaktaufnahme zu ermöglichen.

von TINA-BIRKE TALAJ
Sozialarbeiterin (BA)

Doch wie kann Beratung per E-Mail und Chat funktionieren?

Bei der computervermittelten Kommunikation gibt es soziale Regeln und Konventionen. Diese geben der textbasierten, computervermittelten Kommunikation die Möglichkeit, beispielsweise nonverbale Kommunikation teilweise auszugleichen. Die textbasierte Online-Kommunikation ist auf Buchstaben und Zeichen beschränkt, diese werden in Folge dessen mit aussagekräftigen Bedeutungen und Funktionen gefüllt. Sehr bekannt sind mittlerweile »Emoticons«. Diese ermöglichen in textbasierter Kommunikation Gefühle und Stimmungen auszudrücken und sind ein wesentlicher Bestandteil in der textbasierten computervermittelten Kommunikation. Besonders im Chat ist die Verwendung von Emoticons essenziell. Emoticons sind Zeichen und Symbole, die aneinander gesetzt Gesichter und deren Emotionen darstellen. Das bekannteste Emoticon ist der »Smiley« :-).

Wie die Nutzung und Funktionalisierung von Buchstaben und Zeichen noch aussehen kann, zeigt das folgende Beispiel aus der Chat-Beratung:

Bei der Kommunikation per Chat schreiben die kommunizierenden Personen gleichzeitig an verschiedenen Orten von verschiedenen Computern aus Nachrichten. Dabei können die Kommunizierenden die Nachricht immer erst nach der Entstehung lesen. Diese Art der Kommunikation hat dialogischen Gesprächscharakter, da die schreibenden Personen sich gleichzeitig und abwechselnd Botschaften zusenden. Doch bei dieser Kommunikationsform können die nonverbalen Signale der Face-to-Face-Kommunikation nicht umgesetzt werden. Darunter fallen beispielsweise Redeübergaben durch Pausen, die einen reibungslosen Sprechwechsel ermöglichen. Um dieses Signal aussenden zu können, müssten die Kommunizierenden sich sehen und hören.

Diese Gegebenheiten führen zu den Schwierigkeiten in der Chat-Kommunikation und der Chat-Beratung. Um die Missverständnisse und Überschneidungen von Nachrichten zu verhindern, welche die Verständlichkeit des Gesprächs negativ beeinflussen können, sind einige Tipps zur Gestaltung hilfreich:

Besonders für die Beratung per Chat ist der Einsatz von gezielten Hörsignalen wichtig, um fließende Dialoge zu gewährleisten. Für das Schreiben von längeren Texten ist das Aufteilen in mehrere kurze Textbausteine sinnvoll:

> **berater(in):** *das klingt so,...*
> **berater(in):***als hättest du dich unsichtbar oder...*
> **berater(in):***zumindest >>unaufällig<< gemacht, um...*
> **berater(in):***nicht noch eine zusätzliche belastung für die familie zu sein.*E*« (Hintenberger 2009, S.72).*

Diese Textbausteine werden Chunks genannt. Die Fortsetzungsmarkierung wird mit mehreren Punkten dargestellt. Sie geben der lesenden Person einen Hinweis darauf, dass nach dem Chunk noch etwas folgt. Fehlen die Punkte am Ende eines Chunk, kann geantwortet werden. Es erfolgt also ein Sprecherwechsel. Eine weitere Möglichkeit bietet die Vereinbarung eines Zeichen für das Ende, hier *E*. Dann wissen alle beteiligten im Chat, dass die schreibende Person ihren Text beendet hat. Zusätzlich können die lesenden Personen im Chat, aber auch die beratende Person selbst, mit Füllworten wie »hm« oder »ah« signalisieren, dass ein weiteres Schreibrecht zugestanden wird. Sind mehrere Personen im Chat und die beratende Person möchte eine Nachricht an eine bestimmte Person im Chat richten, kann diese Person direkt mit einem @ oder »an« angesprochen werden:

> **Beraterin:** *@ Sonnenblume: Willkommen im Chat.*

Im Folgenden anonymisierten Beispiel wird nochmals deutlich, wie Beratung im Chat aussehen kann:

Sandsturm betritt den Chat

Beraterin:	*@ Sandsturm: Willkommen im Chat!*
Sandsturm:	*hallo und danke*
Beraterin:	*Sandsturm, bist du mit einem bestimmten Thema hier?*

Lola betritt den Chat

Lola:	*Hey*
Beraterin:	*Hey Lola! Willkommen*
Sandsturm:	*nö, wollt nur mal reinschauen*
Lola:	*Danke Beraterin :-)*
Beraterin:	*Lasst uns mal ein Thema festlegen…*
Beraterin:	*Vorschläge? :-)*
Beraterin:	*@ Lola, hast du ein Thema mitgebracht?*
Lola:	*hm, ich kämpfe schon sehr lange gegen eine Essstörung…*
Beraterin:	*aha*
Lola:	*trau mich aber nicht zu einer Beratungsstelle zu gehen*
Sandsturm:	*das kenn ich :)*

Kim 51 betritt den Chat

Kim 51:	*Hallo*
Beraterin:	*Warum traust du dich denn nicht? Kannst du sagen wovor du Angst hast?*
Kim 51:	*Was soll ich mich trauen???*
Beraterin:	*Oh, sorry Kim51! Ich meinte Lola. :))) Willkommen im Chat Kim!*
Lola:	*hm, weiß nicht genau*
Beraterin:	*Lola, viele brauchen mehrere Anläufe um zu einer Beratungsstelle zu gehen…*
Beraterin:	*…Da darf man sich auch Zeit lassen.*
Sandsturm:	*Ich kenn das Lola! Ich hab auch probleme mit »realen« kontakten…*
Sandsturm:	*da kann man so schlecht weglaufen*
Lola:	*Ja, sandstrum und danke beraterin…*
Lola:	*… ich fühl mich nur irgendwie so unzumutbar*
Sandsturm:	*Lola, ich finde dich nett :)))*
Kim 51:	*Lola, ich geh bei Lagaya zur Beratung und da sind alle sehr nett :-)…*
Kim 51:	*… bist du aus Stuttgart?*
Lola:	*aaaaah das ist lieb Sandsturm! :) Danke, ich dich auch. Ja, ich bin aus Stuttgart*
Beraterin:	*Lola, aber das kann ich mir ja gar nicht vorstellen :) und dafür sind wir ja da :-)*
Lola:	*hihi, danke Beraterin*

(Fiktiver Chat von Mädchen.Sucht.Auswege)

Presse - spiegel

LKZ / 26. Oktober 2013

Shisha so gefährlich wie Zigaretten

Ohne erhobenen Zeigefinger: Workshop über Sucht, Drogen und Wasserpfeifen an der Lichtenbergschule

OBERSTENFELD
VON VERONIKA SCHEIDL

„Welche Folgen haben die Zusatzstoffe Zucker, Sirup und Feuchthaltemittel im Shishatabak?", fragt Tina Talaj in die Runde. „Der Rauch riecht und schmeckt deswegen süßlich. Und sie sind krebserregend", stellen mehrere Mädchen fest.

Tina Talaj ist von der Beratungsstelle „Mädchen.Sucht.Auswege" und stattete gestern vormittag der Lichtenbergschule einen Besuch ab. Die Stuttgarter Beratungsstelle richtet sich an Mädchen und junge Frauen, die Fragen haben zu Sucht und Drogen. Schulsozialarbeiterin Sarah Gottschall hat dafür gesorgt, dass im Rahmen der Ludwigsburger Jugendwoche die Beraterin und gelernte Erzieherin Tina Talaj in die Lichtenbergschule gekommen ist. Das Thema Sucht muss behandelt werden, weil viele Jugendliche mit Drogen in Kontakt kommen können.

So lernten in dem Workshop „Shisha und Co" die 13 jungen Mädchen zunächst in einem Spiel, welche Süchte es überhaupt gibt. Dazu klebte Tina Talaj jeder Teilnehmerin einen Zettel mit einer Sucht auf den Rücken. Jede Teilnehmerin musste mit Fragen erraten, welche Sucht sie auf dem Rücken kleben hat. Viele errieten schnell die Lösung, andere brauchten eine ganze Weile. „Diese Sucht haben sehr viele Erwachsene", half Tina Talaj nach. „Kaffeesucht", fand das Mädchen schließlich die Antwort. Neben diesen Süchten gab es auch die Online-, Schokoladen-, Mager- oder Tablettensucht zu erraten. Zentrales Thema des Workshops war aber die Nikotinsucht.

Darum mussten die Mädchen in dem zwei Stunden dauernden Kurs zahlreiche Fragen zum Thema „Rauchen" bearbeiten. Gefragt wurde etwa nach den Folgen des Rauchens und was die Schadstoffe im menschlichen Körper anrichten können. „Es geht mir nicht darum, mit erhobenem Zeigefinger vorne zu stehen und die Jugendlichen zu belehren. Ich möchte mit ihnen diskutieren und mit ihnen klären, warum Menschen zu einer Droge greifen", erklärt Tina Talaj. Dabei sollen die Jugendlichen für die möglichen Gefahren sensibilisiert werden. Nicht nur in Schulen ist Talaj zu Gast, sondern auch in Jugendhäusern. Im Rahmen der Jugendwoche ist sie im ganzen Landkreis unterwegs.

Wasserpfeife (Shisha) rauchen ist unter Jugendlichen ein beliebter Zeitvertreib. In geselligen Runden und auf Partys sitzt man beisammen und zieht abwechselnd an der Pfeife. Doch die meist sehr schön gestalteten Shishas bergen genau dieselben Gefahren wie eine gewöhnliche Zigarette. Auch erfuhren die Jugendlichen, dass das Wasser in der Shisha den Rauch kühlt und dadurch mehr Schadstoffe in die Lunge gelangen. Dass eine „Light-Zigarette" gleich schädlich ist wie eine normale, wussten die meisten Mädchen auch noch nicht. Zum Abschluss des Workshops durften sich die 11- bis 14-Jährigen noch kreativ betätigen und malten Begriffe wie Lungenkrebs, Raucherbein oder Wasserpfeife an die Tafel, die die anderen erraten mussten.

Gelernt haben die Hauptschülerinnen auf jeden Fall eine Menge. Melanie hat der Workshop Spaß gemacht, zuvor hat sich die Elfjährige noch gar nicht mit dem Thema Drogen beschäftigt. Im Gegensatz zur 13-jährigen Michelle: „Der Kurs war sehr interessant, besonders weil ich schon immer mehr über Sucht und Drogen erfahren wollte."

In Rollenspielen lernten die Schülerinnen etwas über Drogen. Tina Talaj (im orangeroten Pullover) gibt Hilfestellung. Foto: Ramona Theiss

Mitarbeiterinnen

Ehrenamtlicher Vorstand

Dr. Bettina Grözinger
Rechtsanwältin

Laura Halding-Hoppenheit
Gastronomin

Ruth Schirmeister
Dipl.-Designerin

Geschäftsführung

Ulrike Ohnmeiß
Dipl. - Pädagogin

Frauen-Sucht-Beratungsstelle LAGAYA

Leitung
Violeta Hristova-Mintcheva
Dipl.-Psychologin

Regine Lehnig
Dipl.-Sozialarbeiterin

Anja Schubert
Dipl.-Sozialpädagogin

Karin Boeckh
Dipl.-Psychologin

Bettina Schöpke
Dipl.-Sozialpädagogin

MARA - Betreutes Wohnen für drogenabhängige und substituierte Frauen

Leitung
Stephanie Biesinger
Dipl.-Sozialpädagogin

Viktoria Kudec
Sozialarbeiterin (BA)

Stephanie Freudlsperger
Sozialarbeiterin (BA)

Alena Schumacher
Auszubildende DHBW

Lisa Stilz
Auszubildende DHBW

Mädchen.Sucht.Auswege - Flexible Suchtberatung und Prävention für Mädchen

Leitung
Martina Ferro
Dipl.-Sozialpädagogin

Tina-Birke Talaj
Sozialarbeiterin (BA)

Céline Sturm
Sozialarbeiterin (BA)

Verwaltung

Leitung
Brigitte Wagner
Verwaltung / Finanzen

Ingrid Jörg
Verwaltungsangestellte

Brigitte Schmöller
Buchhalterin

Ingrid Keilbach
Verwaltungsangestellte

Weitere Mitarbeiterinnen

Beratungsstelle:

Aileen Göbel Dipl.- Sozialpädagogin
Melanie Gärtner Dipl.- Pädagogin
Dorothee Himpele Dipl.- Kunsttherapeutin
Elena Roykov Bildende Künstlerin und Kunstpädagogin
Janina Volz Dipl. - Sozialpädagogin
Christa Wenzelburger Dipl. - Sozialarbeiterin
Tamimah Sharaf Praktikantin
Anja Gfrörer Praktikantin
Blagica Jerkovic Reinigungsfachfrau
Zorka Buko Reinigungsfachfrau

MARA:

Nathalie Manna Auszubildende DHBW

Verwaltung

Sibylle Wais Verwaltungsangestellte

Pressespiegel

Stadtanzeiger / 19. Juni 2013

Aufeinander achten

Präventionsprojekte für mehr Sicherheit in Stuttgart

Stuttgart sicherer und lebenswerter machen: Beim Kampf gegen Kriminalität setzt die Stadt auf Prävention und arbeitet dabei eng mit Polizei, Vereinen, bürgerschaftlichen Initiativen und sozialen Einrichtungen zusammen.

Von Birgit Althof

»In meiner alten Schule habe ich viele Erfahrungen mit Gewalt gemacht. Mittlerweile habe ich gelernt, nicht gleich drauf loszugehen, sondern erst einmal zu reden«, erklärt Yalini. Diese Souveränität verdankt die 18-Jährige einem Projekt zur Alkohol- und Gewaltprävention an ihrer Schule: »Rausch ab«, finanziert von der Landesstiftung Baden-Württemberg, durchgeführt von der Sozialberatung Stuttgart und dem gemeinnützigen Verein Lagaya, will Jugendlichen Alternativen zu Alkoholmissbrauch und aggressivem Verhalten aufzeigen.

»Rausch ab« ist eines von über 50 Projekten, die in Stuttgart für mehr Sicherheit sorgen sollen – gefördert von einer »Sicherheitspartnerschaft« aus Stadt, Polizei, Vereinen, sozialen und kirchlichen Diensten.

OB Fritz Kuhn zusammen mit Jugendlichen aus dem »Rausch ab«-Projekt. Foto: Althof

Die über 100 Partner und ihre Projekte werden im aktuellen Präventionsbericht vorgestellt. «Das wichtigste Instrument für mehr Sicherheit ist Prävention», erklärte OB Fritz Kuhn bei der Präsentation des über 62 Seiten dicken Katalogs. Denn auch wenn Stuttgart der Polizei zufolge eine der sichersten Großstädte Deutschlands ist: Der Kriminalitätsstatistik zufolge erhöhte sich die Zahl der Straftaten 2012 um 1,8 Prozent auf 59 284 Fälle. Während Wohnungseinbrüche um 5,5 Prozent zurückgingen, stieg die Zahl der Diebstähle und Rauschgiftdelikte. Und nach wie vor kommt es in der Innenstadt mit ihrer Party- und Eventszene, aber auch auf dem Cannstatter Wasen, zu Schlägereien, angeheizt von Alkohol. «Über 40 Prozent der erfassten Gewalttäter waren alkoholisiert», erklärte der am Wochenende verstorbene Polizeipräsident Thomas Züfle über Gewaltdelikte in der Öffentlichkeit, die zu einem Drittel von unter 21-Jährigen begangen wurden.

In den letzten Jahren habe Alkoholmissbrauch unter Jugendlichen kontinuierlich zugenommen. Und auch wenn bei der Zunahme junger »KomasäuferInnen« mittlerweile eine Grenze erreicht sei, habe Gewalt- und Alkoholprävention bei der Polizei «einen absoluten Schwerpunkt«, so Züfle weiter. Bestätigt sehen sich die Sicherheitspartner durch eine Untersuchung der Uni Tübingen: Sie bescheinigte dem letztjährigen Projekt »City Streetwork Innenstadt« eine große Resonanz bei Jugendlichen.

Abgesehen von diesem Schwerpunkt sprechen die Präventionsprojekte alle Alters- und Bevölkerungsgruppen an. Neben Trainings für Jugendliche zum Schutz gegen Internetkriminalität oder zur Förderung von Zivilcourage finden sich auch Maßnahmen für Ältere. «Gerade hier gibt es eine riesige Nachfrage. Senioren werden häufiger Opfer und haben mehr Angst«, so Ordnungsbürgermeister Martin Schairer.

Besonders gut kam offenbar ein Projekt gegen den sogenannten «Enkeltrick» an: Hierbei geben sich Kriminelle am Telefon als Verwandte aus, um sich Geld von gutgläubigen SeniorInnen zu erschwindeln. »Unser Ziel ist, Stuttgart zu einer Wohlfühlstadt zu machen«, so das Fazit von Polizeipräsident Züfle. Yalini ist jedenfalls begeistert: »Wir haben viel gelernt und das Projekt hat uns sehr zusammengeschweißt«, lobt sie.

LAGAYA on tour

Killesberg, Seilbahn und City-Bus-Tour:
Ein Quiz durch Stuttgart - gelöst mit Bravour!

DANKE!

Wir möchten uns sehr herzlich bei allen bedanken, die uns auch im Jahr 2013 durch Zuschüsse, Stiftungszuwendungen, Kostenübernahmen, Geld- und Sachspenden, Bußgeldzuweisungen sowie durch Mitgliedsbeiträge dabei unterstützt haben, suchtmittelabhängigen Mädchen und Frauen zu helfen:

- Landeshauptstadt Stuttgart, Gesundheitsamt, Jugendamt und Sozialamt
- Landeshauptstadt Stuttgart, Sozialamt/Abt. Freiwillige Leistungen (Stiftungsgabe für Verhütungsmittel)
- Projektmittelfonds »Zukunft der Jugend« der LH Stuttgart (für das Projekt »School-Life-Balance«)
- Land Baden-Württemberg
- Land Baden-Württemberg, Innenministerium, Landesstiftung (Förderprogramm »Prävention alkoholbedingter Jugendgewalt – PAJ«)
- Der Paritätische Wohlfahrtsverband
- Deutsche Rentenversicherung Bund
- Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg
- Sozialämter
- Jobcenter

- Bürgermeisteramt der Stadt Stuttgart, Fritz Kuhn, Verfügungsfonds des OB
- Andreas Bähr, Kaufmännische Beratung für Soziale Einrichtungen
- Biohof Braun
- BW-Bank
- Café Königx
- Eduard-Pfeiffer-Stiftung
- Frauenkolleg Stuttgart
- Gentner-Verlag
- Hilfe für den Nachbarn e. V.
- Daniela Jüssen, EDV-Beratung und Softwareentwicklung
- Kim Steeb, Yoga-Lehrerin
- Harenberg-Heye-Weingarten-Verlag
- netpix ltd., Corinna Kammerer
- Robert Bosch GmbH
- Ernst Strecker GmbH & Co. KG, Floristenbedarf
- UWS Druckerei
- Zweite SÜDEWO GmbH & Co. KG

sowie den Richterinnen und Richtern des Landgerichts Stuttgart und des Amtsgerichts Stuttgart.

Besonders danken wir allen, die uns bei unserem Umzug tatkräftig, mit Spenden, Fördermitteln, Entgegenkommen und ideell unterstützt haben. Wir freuen uns über den gelungenen Neuanfang und die Verbindungen, die das mit ermöglicht haben!

Des Weiteren danken wir sehr herzlich allen Mitgliedsfrauen unseres Trägervereins, ganz besonders unseren Vorstandsfrauen, sowie den zahlreichen Einzelpersonen, die für uns gesammelt und gespendet haben.

LAGAYA
Verein zur Hilfe suchtmittelabhängiger Frauen e.V.
Katharinenstraße 22
70182 Stuttgart
Tel: 0711 / 640 54 90
Fax: 0711 / 607 68 60
kontakt@lagaya.de
www.lagaya.de