Jahresbericht 2014

LAGAYA

Verein zur Hilfe
suchtmittelabhängiger
Frauen e.V.

Inhalt

1 Vorwort
2 Jahresrückblick 2014
4 30 Jahre LAGAYA
8 Unsere Angebote

Frauen-Sucht-Beratungsstelle LAGAYA
10 Statistik 2014
14 Aufsuchende und begleitende Hilfe für mehrfach belastete Frauen
15 Internationaler Frauentag / 8. März 2014
16 Erfahrungen aus einem Jahr offene Angebote
17 Alltagspause
18 Unsere Gruppenangebote 2015
21 Frauenkunst über den Dächern Stuttgarts / AfterWorkArt - Vernissage

Betreutes Wohnen MARA & WILMA
22 Statistik 2014
23 LAGAYAs neuer » Zuwachs « : WILMA
24 Das perfekte MARA-Dinner

Mädchen.Sucht.Auswege
Flexible Suchtberatung und Prävention für Mädchen
26 Mädchenarbeit 2014
28 Workshops und Trainings zur Suchtprävention
30 Rausch ab! – Ein Training zur Sucht- und Gewaltprävention für Mädchen und Jungen
32 » School-Life-Balance « – Ein Suchtpräventionsprojekt zur Stressbewältigung

LAGAYA e.V.
34 Mitarbeiterinnen
36 LAGAYA on tour / Betriebsausflug 2014
37 Danke!

Spendenkonto: IBAN: DE95 6005 0101 0001 1904 76, BIC: SOLADEST600
BW-Bank Stuttgart, Kontonummer: 119 04 76, BLZ: 600 501 01

Stuttgart, 2015, LAGAYA - Verein zur Hilfe suchtmittelabhängiger Frauen e.V.

Vorwort

» Ein herzliches Lachen erhellt den dunkelsten Tag. « (Annette Andersen)

von RUTH SCHIRMEISTER
Vorstand

Liebe FreundInnen, FörderInnen und Mitarbeiterinnen von LAGAYA,

Wer kennt das nicht, in einer düsteren Stimmung unterwegs zu sein und plötzlich vom Lachen herumalbernder Kinder oder dem Lächeln eines Entgegen kommenden darin unterbrochen zu werden und unwillkürlich selbst zu lächeln. Ganz unvermutet ist der Tag dadurch heller geworden.

Leider ist vielen Menschen nicht zum Lachen zumute bzw. sie haben nichts zu lachen oder das Lachen ist ihnen vergangen. Dabei ist es wichtig, auch im Alltag, das Lachen nicht zu vernachlässigen, denn angelächelt zu werden erhöht bei uns allen das Selbstwertgefühl.

Lagaya hilft seit 30 Jahren Frauen, die in Abhängigkeit von Sucht gekommen sind, diese zu überwinden. Dass in diesen Jahren vielen Frauen wieder zu mehr Lachen verholfen werden konnte, wurde gebührend gefeiert, wie in diesem Jahresbericht noch weiter ausgeführt wird.

Besonderen Respekt zolle ich den Mitarbeiterinnen von Lagaya, denen es gelingt, neue Hilfsangebote so zu kreieren, dass mehr und mehr Frauen erreicht werden können, die dringend Hilfe benötigen.

Deshalb mein herzlichster Dank an alle, die uns helfen, durch unsere Arbeit mehr Lächeln in die Welt zu bringen, an die Institutionen und Privatpersonen, die uns fördern und durch Spenden unterstützen, an alle Mitarbeiterinnen, die sich haupt- und ehrenamtlich einsetzen, und nicht zuletzt an die Klientinnen, die auf uns vertrauen.

Der Gedanke daran, wie Lagaya vielen Frauen zu einem Leben ohne Sucht verhelfen kann, zaubert ein Lächeln in die Welt.

Jeder Mensch ist es wert, angelächelt zu werden – alle sind es wert, angelächelt zu werden.

Herzliche Grüße im Namen des Vorstandes
Ruth Schirmeister

Stuttgarter Wochenblatt / 29.1.14

Laura Halding-Hoppenheit hat von Staatssekretär Klaus-Peter Murawski das Bundesverdienstkreuz in Empfang genommen. Foto: Oskar Eyb

Verdient ausgezeichnet! Laura Halding-Hoppenheit hat schon immer Farbe ins City-Leben gebracht. Als quasi Ziehmutter von Helmut Berger, der vier Jahre lang bei ihr wohnte, hat sie dem Schauspieler auch mal die Meinung gegeigt. Seit 37 Jahren prägt sie den Kings Club und hat sich für die Belange homosexueller Menschen eingesetzt. In den 1980er-Jahren wurde Aids bekannt. Und Halding-Hoppenheit zögerte nicht und begleitete Erkrankte auf dem Sterbebett im Katharinenhospital. Ihr Tätigkeitsfeld erweiterte sich: Mit Lagaya hilft sie suchtmittelabhängigen Frauen und bezahlt eine Streetworkerin, die sich im La Strada um Prostituierte kümmert. Laura Halding-Hoppenheit hat nun das Bundesverdienstkreuz bekommen.

Jahresrückblick 2014

Im vergangenen Jahr feierten wir bei LAGAYA das 30jährige Vereinsjubiläum. Ein schönes Fest am 14.Oktober im Kulturwerk war der Ausdruck davon. Wir danken allen für die zahlreichen Glückwünsche, Geschenke und Grüße, über die wir uns alle sehr gefreut haben! Ein Jubiläum ist immer auch ein Zeitpunkt des Erinnerns, Zurückdenkens und Dankens – es waren reiche und bewegende 30 Jahre mit vielen beglückenden Momenten und Begegnungen. Ein paar Eindrücke davon finden Sie ab Seite 4.

von ULRIKE OHNMEIß
Geschäftsführerin

Das Jahr 2014 begann mit der Ehrung unserer Vorstandsfrau Laura Halding-Hoppenheit und ihrer Auszeichnung mit dem Bundesverdienstkreuz. Feiern und Alltag lagen so von Anfang an dicht beieinander. In der Vorbereitungsgruppe haben wir uns mit Eifer die Köpfe zerbrochen und nach den besten Ideen für unser Jubiläum gesucht. So sind wir stolz, dass wir am 31.Juli 2014 die erste AfterWork Art – Kunst auf der Dachterrasse veranstalten konnten. Befreundete Künstlerinnen zeigten einen Einblick in ihr Schaffen – die Bandbreite der Bilder, Kollagen und Kunstobjekte war groß, ebenso die Resonanz bei den interessierten Gästen. Das wiederum war für die Künstlerinnen und für Lagaya toll: Die Hälfte des Erlöses kommt der Arbeit mit Mädchen und Frauen mit Suchtproblemen zu Gute. Wir danken allen Künstlerinnen fürs Mitmachen und allen Käuferinnen für ihr Interesse und die gute Tat! Auch hier finden Sie einige Impressionen ab Seite 21.

Besuch UTE VOGT MdB / 26.3.2014

Daneben haben sich für die Klientinnen im Lauf des vergangenen Jahres das Offene Atelier und die Kunsttherapie »Kunst am Morgen/Kunst am Abend« sehr gut etabliert und bieten inzwischen einem festen Teilnehmerinnenkreis eine Plattform für Selbstausdruck, Weiterentwicklung und Eintauchen in Kreativität und Schönheit, geschaffen mit den eigenen Händen. Für viele unserer Klientinnen ist der Umgang mit Kreativität und Kunst etwas Neues, wenn aber die ersten Schritte auf dem Weg des Schöpferischen gegangen sind, kann diese Erfahrung der Selbstwirksamkeit einen wertvollen Beitrag zur Stabilisierung und zur zufriedenen Abstinenz darstellen. Wir sind gespannt auf die nächste Präsentation…ein helles Licht in unserer alltäglichen Arbeit, in der die Suchterkrankung und die damit verbundenen Problemlagen im Vordergrund stehen.

Im Jahr 2014 beschäftigte uns aber auch ein neues Thema: Wir sahen uns der Aufgabe gegenüber, für Frauen, die aus der Prostitution ausgestiegen sind, eine funktionierende ambulante und aufsuchende Wohnbetreuung aufzubauen. Hier gab und gibt es mehr Hürden, als wir uns vorstellen konnten. Viele der ausstiegswilligen Frauen beispielsweise leben schon lange in Stuttgart, kommen aber ursprünglich aus dem (europäischen) Ausland. Oft haben sie dann nach unseren Gesetzen keinen Anspruch auf Hilfen, vor allem wenn sie, was häufig der Fall ist, nicht in Stuttgart/Deutschland gemeldet sind. Mit diesen Schwierigkeiten umzugehen war eine große Herausforderung vor allem für die Mitarbeiterinnen von WILMA – so tauften wir das neue Projekt. Dennoch war es im September so weit: Eine Wohnung mit Plätzen für vier Frauen (leistungsberechtigt nach §67 SGB XII) konnte eröffnet werden, zugleich konnten Frauen, die bereits eigenen Wohnraum hatten, ebenfalls Betreuung in Anspruch nehmen. Diese Arbeit ist eingebunden in eine Kooperation und Vernetzung vor allem mit ZORA/Plan P und La Strada, der Anlaufstelle für Prostituierte im Leonhardsviertel. Damit leisten wir einen Beitrag zur Lösung eines herausfordernden gesellschaftlichen Problems, der aber nur eine kleine Lücke schließt. Weitere Angebote müssen folgen, vor allem Möglichkeiten für die nicht leistungsberechtigten Frauen.

Für die Mitarbeiterinnen des BETREUTEN WOHNENS MARA UND WILMA bedeutete dies im vergangenen Jahr viel Aufbauarbeit, langen Atem und immer wieder Geduld, nicht zuletzt auch beim Überwinden der Sprachbarrieren. Die positiven Rückmeldungen der betreuten Frauen bestärken uns jedoch darin, dass wir mit unserer Betreuungsarbeit einen sinnvollen und funktionierenden Beitrag zu einem gelingenden Ausstieg aus der Prostitution und Einstieg in ein selbstbestimmtes Leben leisten können. Das freut uns sehr.

Neben diesen einschneidenden Veränderungen und Ereignissen zeichnete sich das vergangene Jahr auch durch viel Arbeit, Ausdifferenzierung der Angebote, Stabilisierung der Angebote und durch eine intensive Projektarbeit aus. Bei den Vorüberlegungen zu diesem Jahresbericht rückte daher das Stichwort »Alltag« in den Vordergrund – Alltag für unsere Klientinnen, Alltag in unseren Einrichtungen, Alltag für uns Mitarbeiterinnen. Wie sieht der Alltag aus? Welche Hilfe bieten und finden wir im Alltag? Das Jahr hat jedenfalls um ein Vielfaches mehr Alltag als besondere Ereignisse – eine Mischung aus beidem macht das Leben aus.

Der Alltag in der FRAUEN-SUCHT-BERATUNGSSTELLE besteht aus vielen Gesprächen, Therapiegruppen, Selbsthilfegruppen, Telefonsprechzeiten und der wöchentlichen offenen Sprechzeit. Bei dem Angebot am Donnerstag Vormittag ist der Alltag sogar Programm: Mit der »Alltagspause« laden wir die Klientinnen ein, aus ihrem jeweiligen Alltag einmal für eine Weile auszusteigen und sich über ein buntes Programm neu inspirieren zu lassen. Dass das auch schwer ist, das Aussteigen aus dem Trott, und nicht einfach nur toll, hören wir dabei immer wieder. Zusammen mit dem Offenen Atelier ist es eine Möglichkeit, ohne vorherige Festlegung an einer Tagesstruktur teilzunehmen. Es ist gut, dass solche Möglichkeiten da sind. Eine erste Auswertung finden Sie auf Seite 16. Ebenfalls ein eher junges Mitglied unserer Angebotsfamilie ist die Gruppe »Sicherheit finden«, gefördert mit Projektmitteln. Hier können Frauen mit traumatischen Erfahrungen in ihrer Biografie und mit Suchtmittelkonsum an einem Programm teilnehmen das ihnen hilft, sich im Alltag besser zu stabilisieren. Damit trägt die Gruppe entscheidend zu einer erfolgreichen Suchtbehandlung mit bei. Wir freuen uns, dass wir die Gruppe in 2014 und in 2015 anbieten können.

Als weiteres Thema hat uns im vergangen Jahr der Umgang mit seelischer Behinderung beschäftigt, insbesondere in der Beratungsstelle. Durch langjährigen Suchtmittel- und Drogenkonsum, aber auch durch traumatische Lebensereignisse und Schicksalsschläge bleiben bei manchen Klientinnen Narben im wörtlichen und im übertragenen Sinn zurück, die eine größere und intensivere Hilfe nötig machen, als es in der ambulanten Beratung die Regel ist. Aufsuchende Betreuung in der eigenen Wohnung der Klientinnen und Begleitung zu angstmachenden Terminen wird durch die Eingliederungshilfe nach §53 SGB XII möglich. Es ist eine gute Perspektive, dass wir diese Hilfeform ab jetzt auch für unsere Klientinnen anbieten können.

Bei all dem bleibt der Kern der Beratungsstellenarbeit, der Arbeitsalltag sozusagen, die Einzelberatung und die Gruppenangebote für Frauen und Mädchen, die überwiegend aus eigenem Antrieb zu uns kommen. Alle Gruppenangebote wurden dieses Jahr sehr gut angenommen, und wir freuen uns, dass uns so viele Frauen erneut ihr Vertrauen schenkten.

Eine ganz neue Form von Alltag hielt letztendlich mit der erfolgreichen Zertifizierung der Beratungsstelle nach DIN ISO 2008 im Dezember 2014 bei uns Einzug. Wir freuen uns über den Erfolg und sind angespornt, die kontinuierliche Verbesserung fortlaufend mit Leben zu erfüllen – eine Aufgabe, der wir uns gerne stellen.

Im BETREUTEN WOHNEN MARA UND WILMA ist der Alltag oft sehr turbulent – Frauen ziehen ein, Frauen ziehen aus. Die Mitarbeiterinnen haben alle Hände voll zu tun, dazwischen ist öfters ein Renoviereinsatz und die eine und andere Neuanschaffung nötig. Manche Klientinnen werden in der Einrichtung älter, und auf Grund ihrer Mehrfachbeeinträchtigung müssen sich die Mitarbeiterinnen dann damit befassen, Pflege und medizinische Hilfe zu organisieren. Der Alltag beim Betreuten Wohnen umfasst eine sehr große Spanne. Kleine Lichtblicke im Alltag bieten dann Freizeitaktivitäten mit und für die Klientinnen, die wir manchmal mit Hilfe von Spenden auf die Beine stellen können. Ab Seite 22 lesen Sie mehr über das Betreute Wohnen MARA und WILMA.

Bei MÄDCHEN.SUCHT.AUSWEGE war das Arbeitspensum enorm – viele Anfragen, gestiegene Bekanntheit und nicht zuletzt die beiden halbjährigen Trainingsprogramme: »Rausch ab!, Sucht- und Gewaltprävention« konnte dank der Bewilligung des Gemeinderats weitergeführt werden, und »School-Life-Balance« begann neu dank einer Förderung durch den Projektmittelfonds »Zukunft der Jugend«. Beide Programme werden in Kooperation mit der Sozialberatung Stuttgart angeboten und können so sowohl als Mädchen- wie auch als Jungentraining von den Schulen »gebucht« werden. Die Nachfrage ist groß, das Programm ist ausgebucht. Zugleich steigt auch die Nachfrage nach Einzelberatung, von Mädchen und Angehörigen. Dies freut uns besonders und ist ein Zeichen, dass die Prävention und das Kennenlernen vertrauenswürdiger Mitarbeiterinnen ein guter Weg ist, um (teilweise massiv) suchtgefährdeten Mädchen eine individuelle Beratung zum »Ausweg« anzubieten, die sie annehmen können. Einziger Wermutstropfen – wir sind überlaufen und das kleine Team kann nicht mehr allen Anfragen und Wünschen gerecht werden…

Neben all diesen Aktivitäten beinhaltet »Alltag« auch noch eine Menge Verwaltung, Dokumentation, Online Beratung, Öffentlichkeitsarbeit, Vernetzung und Werbung. Auch da sind es nicht nur die High Lights wie der Internationale Frauentag am 8. März oder der Gedenktag für die Drogentoten, die die Arbeit ausmachen. Auch Veränderungen wie Personalwechsel und Krankheitsausfälle müssen bewältigt werden. Die Kolleginnen hatten oftmals viel zu stemmen – und haben das mit immer wieder großem Engagement und viel Humor getan. Auch das gehört zum Thema »Alltag«.

Alltag bedeutet auch, dass Dinge gleich bleiben oder ähnlich sind wie im Vorjahr. Wir sind stolz, dass wir auf viel gleich oder ähnlich bleibend Gutes zurückblicken können!

Wir danken Ihnen allen, die Sie ebenfalls ein Teil unseres Alltags sind – in einer guten und kollegial inspirierenden Zusammenarbeit, in der verlässlichen Förderung und Unterstützung, in treuen Spenden und Vereinsmitgliedschaften.

Danke, dass Sie so viel positiven Alltag mit uns teilen – wir möchten dies ebenso gerne weiter mit Ihnen teilen.

Damit Mädchen und Frauen Möglichkeiten zum Ausstieg finden und in ihrem eigenen Tempo nutzen können – Ausstieg aus Abhängigkeit, Sucht und Prostitution. Damit frei sein davon zum Alltag wird….

30 Jahre LAGAYA

Jubiläumsfeier am 14.10.2014

Stuttgarter Zeitung / 21. 10. 2014

Hilfe für suchtkranke Frauen

Jubiläum Der Verein Lagaya kümmert sich seit 30 Jahren um Abhängige. *Von Violetta Hagen*

Frauen strengen sich ungeheuer an, ihre Abhängigkeit hinter einer heilen Fassade zu verstecken", sagt Ulrike Ohnmeiß. Das mache es für Freunde und Familie besonders schwer, Betroffene auf ihre Sucht anzusprechen, ergänzt die Diplompädagogin. Ohnmeiß ist Geschäftsführerin von Lagaya, einem Stuttgarter Verein zur Hilfe suchtmittelabhängiger Frauen, der am Dienstag sein 30-jähriges Bestehen feierte. Was mit einer kleinen engagierten Frauengruppe und einer Teestube begann, entwickelte sich rasch weiter: 1986 wurde die Suchtberatungsstelle gegründet – die erste deutschlandweit, die sich nur an Frauen richtet.

Heute beschäftigt der Verein 17 Fachkräfte in Teilzeit – darunter zwei Psychologinnen –, und allesamt sind weiblich. Bei alkoholabhängigen Frauen sei das Schamgefühl besonders groß, erklärt Ohnmeiß. „Das Bild des trinkenden Mannes ist in der Gesellschaft bekannter und akzeptierter. Eine alkoholabhängige Frau finden viele peinlicher." In der Praxis habe sich gezeigt, dass betroffene Frauen sich leichter gegenüber Frauen öffnen, sagt Ohnmeiß. Hinzu komme, dass etwa vierzig Prozent der Frauen, die zu Lagaya kommen, schwer traumatisiert sind – meist infolge sexueller oder körperlicher Gewalt durch Männer, erklärt die Psychologin Violeta Hristova-Mintcheva. So erleichtere der quasi männerfreie Raum den Betroffenen, sich zu öffnen.

Viele der Frauen sind schwer traumatisiert.

Ein Fall ist der einer jungen Frau, die als Kind jahrelang von einem nahen Verwandten sexuell missbraucht wurde. Schon im Kindesalter entwickelte sie eine Esssucht, später wurde sie alkohol- und medikamentenabhängig. Nach zahllosen Aufenthalten in psychiatrischen Kliniken kam sie 2010 zu Lagaya und schaffte es, Vertrauen zu einer der Beraterinnen zu fassen.

2013 betreute der Verein insgesamt 373 Betroffene. 32 Prozent der Frauen litten unter einer Essstörung, 27 Prozent unter einer Alkoholsucht, und 17 Prozent kamen aufgrund einer Abhängigkeit von Opioiden. Seltener seien Fälle von Internet-, Kauf- oder Spielsucht, so Hristova-Mintcheva.

Neben der Suchtberatung hat Lagaya auch ein betreutes Wohnen mit 20 Plätzen für drogenabhängige Frauen ins Leben gerufen. Außerdem bietet der Verein unter www.fe-mail.de Online-Beratungen sowie Einzel- und Gruppenchats im Internet. Das neueste Projekt ist eine betreute Wohngemeinschaft für Frauen, die aus der Prostitution ausgestiegen sind. Darüber hinaus berät der Verein junge Mädchen in Schulen und Jugendhäusern. Seit Sommer vergangenen Jahres sitzt der Verein in der Katharinenstraße 22 – die bisherigen Räumlichkeiten in der Hohenstaufenstraße waren zu klein geworden. Auf zwei Stockwerken finden sich nun helle, freundlich eingerichtete Räume für Einzel- und Gruppentherapien. Die meisten Fördermittel erhält Lagaya von der Stadt Stuttgart.

30 Jahre Hilfe für süchtige Frauen

STUTTGART (dit). Als einer der Ersten nahm der Verein Lagaya vor 30 Jahren seine Arbeit mit suchtkranken Frauen auf. „Die frauenspezifische Beratung war keine Selbstverständlichkeit", sagte Landtagsvizepräsidentin Brigitte Lösch bei der Geburtstagsfeier am Dienstagabend. Die Hilfsangebote bei Lagaya unterstützen beim Ausstieg aus der Sucht und bei Essstörungen. Hinter der Sucht stehen bei Frauen oft Gewalterfahrungen und sexueller Missbrauch. Diese Faktoren werden bei der Beratung berücksichtigt. Neben der Suchthilfe betreibt Lagaya ein Präventionsprogramm für Mädchen und ein betreutes Wohnprojekt für suchtkranke Frauen. Seit September unterstützt der Verein auch Frauen beim Ausstieg aus der Prostitution.

Stuttgarter Zeitung / 16. 10. 2014

30 JAHRE LAGAYA

Gründung LAGAYA. e.V.

1984 1. Frauen-Fußball-EM

1985 2. Weltfrauenkonferenz in Nairobi, Gender Mainstreaming wird erstmals diskutiert

Finanzierung einer ½ Stelle durch die Landeshauptstadt Stuttgart sowie Anmietung der Räume in der Hohenstaufenstraße

1986

1987

Anerkennung als Beratungsstelle in der Regelfinanzierung der Stadt Stuttgart

1988
* 1. Ausgabe von »Trotz allem – Wege zur Selbstheilung für Frauen nach sexuellen Gewalterfahrungen«
* Erstmalige Behandlung Opiatabhängiger mit Codein-Tabletten in Stuttgart

Die Beratungsstelle wächst vom Ein-Frau-Betrieb zum Dreier-Team

1989 Mauerfall

1990 Deutschland wird Fußballweltmeister (Männer)

1991
* Namensrecht: Nachname des Mannes wird nicht mehr automatisch Ehename, falls das Paar keine Einigung erzielt
* 1. Frauen-Fußball-WM

* Anerkennung der Beratungsstelle als Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle durch das Land Baden-Württemberg
* MARA startet zunächst als Winterhilfe in Kooperation mit LOLA e. V.

1992

MARA - Betreutes Wohnen wird Regeleinrichtung, zunächst weiterhin in Kooperation mit LOLA e. V.

1993
* UN-Erklärung zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen
* Alkopops »erobern« den europäischen Markt

MARA wird ab 1994 unter alleiniger Trägerschaft fortgeführt

1994 Eröffnung des ersten »Gesundheitsraumes« (Vorläufer der Konsumräume) in Frankfurt a. M.

1995 4. Weltfrauenkonferenz in Peking, Gender Mainstreaming wird weiterentwickelt

1996

1997
* Vergewaltigung in der Ehe wird strafbar, allerdings nur auf Antrag
* Wolfgang Schuster löst Manfred Rommel als OB ab

MARA wächst von 6 auf 16 Plätze (10 davon für substituierte Frauen) und vom Ein-Frau-Betrieb zum Zweier-Team

1998
* Erster bundesweiter Drogentotengedenktag (21.07.) in Gladbeck
* Die Betäubungsmittel-Verschreibungsverordnung (BtMVV) tritt in Kraft

1999
* Der Amsterdamer Vertrag tritt in Kraft, der u. a. Gender Mainstreaming als erklärtes Ziel der EU beinhaltet
* Hochzeitsboom am 9.9.'99

* Erfolgreiche Entgeltverhandlungen für die Mächenwohngruppe JELLA
* JELLA wird Modellprojekt in Baden-Württemberg
* 1. BA-Studentin wird aufgenommen

2000

* Offizielle JELLA - Eröffnung
* Beginn der Beratung für substituierte Frauen in der Praxis Dr. Ulmer

2001 Das Prostitutionsgesetz tritt in Kraft, das die Rechtsverhältnisse der Prostituierten regelt (Prostitution als Dienstleistung)

2002
* Einführung des Euro
* Gewalt in der Partnerschaft wird Offizialdelikt

2003 Deutschland wird Fußballweltmeister (Frauen)

2004
* Vergewaltigung in der Ehe wird Offizialdelikt
* Einführung der Sondersteuer auf Alkopops
* Einführung von Hartz IV

Muttersprachliche Beratung in ost-europäischen Sprachen wird Regelangebot der Beratungsstelle

2005 Angela Merkel wird erste Bundeskanzlerin

Fachtag »Mädchen.Sucht.Perspektiven« mit über 150 TeilnehmerInnen

2006 Fußball-WM der Männer findet in Deutschland statt

Mädchen.Sucht.Auswege nimmt mit Hilfe von Stiftungsmitteln die Arbeit auf

2007
* No Anorexia! - Kampagne mit Isabel Caro († 2010)
* Änderung des Jugendschutzgesetzes: Konsum von Tabak erst ab 18 Jahren erlaubt
* Deutschland wird Fußballweltmeister (Frauen)
* Unwort des Jahres: »Herdprämie«

Beginn der Online-Suchtberatung »Fe-mail«

2008

2009 Seit November wöchentliche Montagsdemos gegen Stuttgart 21

* Mädchen.Sucht.Auswege sowie die aufsuchende Arbeit im Kinderkrankenhaus »Olgäle« werden Regelangebote

2010

* Abschied bei uns: JELLA geht in andere Trägerschaft über
* Beginn von MARA Individual

2011
* Volksabstimmung in Baden-Württemberg zu Stuttgart 21
* Winfried Kretschmann wird 1. Grüner Ministerpräsident in Deutschland

2012

* Umzug in die Katharinenstraße 22, die Räume sind nun barrierefrei

2013
* Gesetz zur Verlängerung der Verjährungsfrist bei Sexualstraftaten
* Fritz Kuhn wird neuer OB

* Eröffnung der Einrichtung WILMA
* Jubiläum 30 Jahre LAGAYA e. V.

2014
* Vorstandsfrau Laura Halding-Hoppenheit erhält Bundesverdienstkreuz
* Deutschland wird Fußballweltmeister (Männer)
* Diamorphinvergabe in Stuttgart wird eröffnet

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

Betreutes Wohnen MARA & WILMA
MARA // FÜR DROGENABHÄNGIGE UND SUBSTITUIERTE FRAUEN &
WILMA // FÜR PROSTITUIERTE NACH DEM AUSSTIEG

MARA & WILMA - Betreute Wohngemeinschaften
In insgesamt zehn Wohngemeinschaften (Wohngemeinschaften unterschiedlicher Größe und Einzelwohnungen) können insgesamt 20 Frauen bei MARA und 4 Frauen bei WILMA, im Rahmen ambulanter Wohnbetreuung unterstützt werden. Wir kommen vor Ort in die Wohnungen und begleiten / betreuen Frauen bei den ersten Schritten aus der Drogenabhängigkeit (MARA) und nach dem Ausstieg aus der Prostitution (WILMA). Ziele der Maßnahmen sind die Stabilisierung und Verbesserung der gesundheitlichen, psychischen und sozialen Situation sowie die Entwicklung einer eigenständigen Zukunftsperspektive.

Angebote in MARA und WILMA:
- regelmäßige aufsuchende Kontakte, Einzel- und Gruppengespräche
- Beratung im Umgang mit Suchterkrankung / Prostitution und bei rechtlichen, sozialen und gesundheitlichen Problemen
- Unterstützung im Kontakt mit Ämtern, Behörden, ÄrztInnen, Polizei und Justiz sowie bei Bedarf Begleitung dorthin
- Krisenintervention und Schuldenregulierung
- Vermittlung in weiterführende Angebote (z.B. Substitution, Entgiftung, Arbeit u.a.)
- Freizeitangebote
- Unterbringung in möblierten Einzelzimmern bzw. Einzelwohnungen
- Beachtung von kulturellen Unterschieden, Verhaltensweisen und Umgangsformen, auch im nachbarschaftlichen Kontext

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 gewohnte Hilfe und Unterstützung auf dem Weg zur Selbstständigkeit. Besteht weiterer Betreuungsbedarf in geringerem Umfang, kann die Betreuung in Begleitetes Wohnen übergehen.

MARA & WILMA Individual
Unser Angebot ist für Frauen mit Drogenproblemen / nach der Prostitution, 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 (z.B. Rückfallarbeit und –prophylaxe)
- Vermittlung in ambulante Hilfen und Beratungsstellen
- Unterstützung bei: Beziehungen aufbauen und gestalten - in der Familie, im sozialen Umfeld, in der Nachbarschaft, in Freundschaften und
- Teilhabemöglichkeiten im öffentlichen Leben sehen und wahrnehmen

Kontakt MARA & WILMA:
Tel: 07 11 / 640 54 90 (über die Beratungsstelle)
Fax: 07 11 / 607 68 60
E-mail: mara@lagaya.de // wilma@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.

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 2014

Im Jahr 2014 wurden 382 KlientInnen (2013: 373) durch die Frauen-Sucht-Beratungsstelle LAGAYA beraten / betreut. Ein starker Rückgang ist bei der aufsuchenden Arbeit im Olgäle zu verzeichnen: Von 20 Personen in 2013 auf 5 Personen im Jahr 2014 . Es fanden 2.009 (Vorjahr 2.352) Einzelkontakte und 607 (Vorjahr 670) Gruppenkontakte statt. Einen deutlich erhöhten Zulauf hatten erfreulicherweise unsere Selbsthilfegruppen. Hinzu kamen im Rahmen der Online Beratung über www-fe-mail.de 28 beratende Klientinnen, 58 E-Mail-Beratungen, sowie 21 Gruppenchats mit 39 Teilnehmerinnen.

von REGINE LEHNIG
Dipl.- Sozialarbeiterin

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 erfolgen 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 durch eine Bandansage bekannt gegeben.

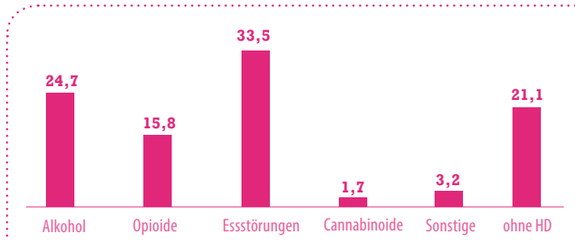
Beratungsgespräche und Gruppen

Die Klientinnen der Frauen-Sucht-Beratungsstelle LAGAYA wurden 2014 in der Regel in Einzelgesprächen betreut.
Ergänzend zu den Einzelgesprächen standen unseren Klientinnen folgende Gruppenangebote zur Verfügung:

- Ambulante Therapiegruppe
- Therapiegruppe für Frauen mit Essstörungen
- Therapeutische Gruppe mit körpertherapeutischer Ausrichtung für Frauen mit Essstörungen
- »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
- Alltagspause
- Offenes Atelier
- Luna-Yoga

Diagnosen

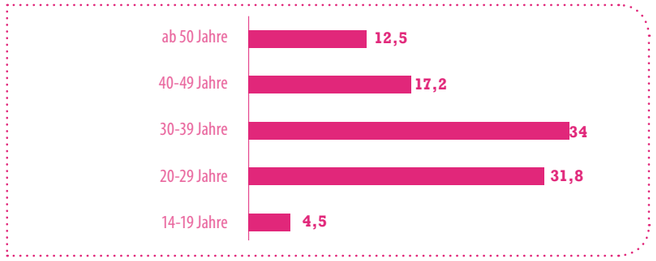
Nachfolgende Tabelle stellt die prozentuale Verteilung der Hauptdiagnosen (HD) bei Klientinnen mit eigener Symptomatik dar. Leicht angestiegen ist die Anzahl der Klientinnen, deren HD Essstörungen ist: Im Berichtsjahr sind es 33,5 %, im Vorjahr waren es 32,7 %.
Leicht rückläufig sind die Klientinnengruppen der Frauen mit HD Alkoholabhängigkeit von 27,8 % auf 24,7 % und der Frauen mit einer opioiden Abhängigkeit von 17,2 % auf 15,8 %.
Im Berichtsjahr gab es mit 3,2 % (2013: 2,9 %) erneut etwas mehr Frauen mit »sonstiger Diagnose« (Sedativa, Kokain, Stimulanzien, Tabak).
Bei 21,1 % (2013: 17,5 %) der Klientinnen wurde keine Hauptdiagnose vergeben. Hierbei handelt es sich um Einmalkontakte und Angehörige.



Die Anzahl der betreuten Angehörigen ist mit 5,2 % (Vorjahr 6,4 %) ebenfalls leicht zurückgegangen.

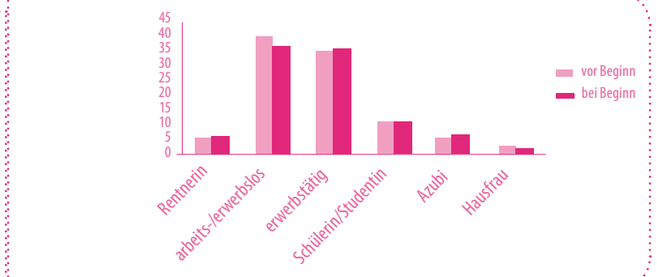
Altersstruktur

Im Berichtsjahr gab es mit einem Anteil von 34 % erneut mehr Klientinnen im Alter von 30 bis 39 Jahren als im Vorjahr (2013: 30,4 %). Insbesondere ist eine Zunahme an Klientinnen zu verzeichnen, die zu Betreuungsbeginn zwischen 30 und 34 Jahre alt und alkohol- oder opioidabhängig sind. Bei den Frauen, die zu Beginn zwischen 40 und 49 Jahren alt sind ist ein Rückgang von 20,8 % (2013) auf 17,2 % zu sehen. Hierbei handelt es sich wiederrum um Klientinnen, die alkoholabhängig sind oder an einer Essstörung leiden. Der prozentuale Anteil an Klientinnen, die älter als 50 Jahre sind, ist gleich geblieben.



Erwerbstätigkeit

Prozentual gesehen ist die Anzahl an Klientinnen, die am Tag vor Betreuungsbeginn arbeits- bzw. erwerbslos waren mit 36,7 % gegenüber dem Vorjahr mit 37 % nahezu konstant geblieben. Jedoch waren zum oben genannten Zeitpunkt weniger Klientinnen (35,4 %) erwerbstätig als im Jahr zuvor (40,2 %).
Die Erwerbssituation 6 Monate vor Betreuungsbeginn zeigt, dass zu diesem Zeitpunkt 39,8 % der Frauen (Vorjahr: 34,6 %) arbeits- bzw. erwerbslos und 35 % (Vorjahr: 41,7 %) erwerbstätig waren.
Somit zeigt sich im Berichtsjahr bei unseren Klientinnen eine Tendenz zum Rückgang der gesicherten Erwerbstätigkeit.

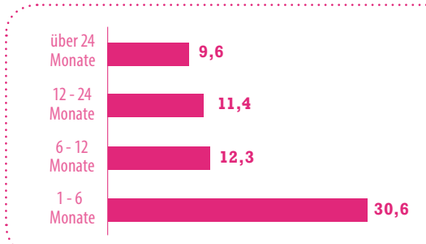


Staatsangehörigkeit

Im Berichtsjahr ist die Anzahl der Klientinnen die aus der EU kamen mit 7,3 % (Vorjahr 5,3 %) leicht gestiegen, der prozentuale Anteil an Frauen mit deutscher Staatsbürgerschaft von 90,6 % in 2013 auf 87 % in 2014 leicht gesunken.

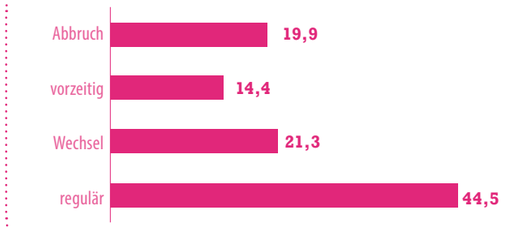
Betreuungsdauer

Es gibt eine deutliche Zunahme an Einmalkontakten von 28,3 % in 2013 auf 36,1 % in 2014. Die Betreuungen, die bis zu 12 Monate andauerten, sanken von 17,1 % im Vorjahr auf 12,3 % im Berichtsjahr, wo hingegen der prozentuale Anteil an Klientinnen, die mehr als 24 Monate betreut wurden nahezu konstant blieb.



Art der Beendigung

Mit 44,5 % (2013: 53 %) wurden weniger Beratungsprozesse regulär – im Sinne von nicht abgebrochen - beendet als im Vorjahr. Die Anzahl an Klientinnen, bei denen die Betreuung mit einem Wechsel in eine andere Einrichtung beendet wurde, ist mit 21,3 % gegenüber dem Vorjahr (16,1 %) leicht gestiegen. Das heißt, es wurden im Berichtsjahr mehr Vermittlungen in stationäre Einrichtungen durchgeführt als im vergangenen Jahr. Auch diese sind an und für sich Beendigungen, die als „regulär" betrachtet werden können. Brachen im Vorjahr 17,4 % der Klientinnen ab, waren es dieses Jahr 19,9 %.

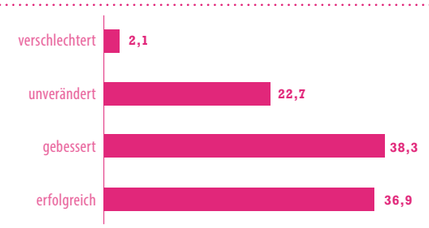


Problematik am Tag nach Betreuungsende

Deutlich angestiegen ist die Anzahl an erfolgreich beendeten Behandlungen: Waren dies im Vorjahr noch 27,7 % der Betreuungen, so sind es im Berichtsjahr 36,9 %.

Bei 38,3 % (2013: 42,6 %) der Frauen mit einer Hauptdiagnose hat sich die Problematik gebessert.

Zusammengefasst wurden 75,2 % der Betreuungen als gebessert bzw. erfolgreich beendet. Das heißt, die Klientinnen waren symptomfrei (erfolgreich) oder haben eine Symptomreduktion erreicht (gebessert).



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 nach wie vor neben der Beratung in der Praxis Dr. Ulmer das aufsuchende Angebot im Olgahospital / Olgäle, in das die alkoholintoxikierten 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 fünften Jahr bei Bedarf Suchtberatung im Käthe-Luther-Haus an, seit drei Jahren auch bei der ASH.

Prävention und MultiplikatorInnenschulung

•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.

• An der Fachhochschule Esslingen führten wir eine Veranstaltung »Sucht bei Frauen, Sucht und Gewalt, Angebotsformen« für Studierende durch.

Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit

• In unseren Räumen fand die gut besuchte Vernissage »After Work Art« statt.

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

• Wie jedes Jahr wirkten wir auch 2014 beim internationalen Frauentag am 8. März bei der Öffentlichkeitsaktion des Arbeitskreises autonomer Frauenprojekte aktiv mit. Im Berichtsjahr konnten PassantInnen am Stand des AKs auf Plakaten „Ärgernisse und Erfolge von Frauen und Mädchen" aufschreiben und diese mit »FLOP oder TOP« bewerten.

• Teilnahme mit einem Infostand am Tag der offenen Tür in der Landesgeschäftsstelle des Paritätischen (PMGZ).

Interne Themen

• Im Oktober feierten wir mit einem großen Fest im Kulturwerk unser 30jähriges Vereinsjubiläum.

• Intern beschäftigte uns im Jahr 2014 vor allem das Thema der QM-Zertifizierung. Mit dem externen Audit am 9.12.14 haben wir diese erfolgreich bewältigt, worauf wir sehr stolz sind.

• Unsere interne Fortbildung war zum umfangreichen Thema Kinderschutz: Zusammen mit dem Kinderschutzzentrum frischten wir erneut unser Wissen auf und erhielten dadurch mehr Handlungssicherheit. Die Kooperation mit dem Kinderschutzzentrum nahm einen guten Anfang und wir freuen uns auf eine weitere gute Zusammenarbeit.

Tendenzen und Entwicklungen im Konsumverhalten der Klientinnen

Aus unserer Sicht sind folgende Tendenzen und Veränderungen im Konsumverhalten unserer Klientinnen festzustellen:

Mit der Entwicklung und der Verbreitung der Sozialen Netzwerke hat sich auch das Verhalten unserer Klientinnen verändert. Zum einen beobachten wir weniger und kürzere Online-Beratungsprozesse, da sich die Klientinnen in den Netzwerken eigenständig austauschen. Zum anderen weisen Klientinnen mit vordergründig anderen Suchtformen eine Suchtverlagerung in Richtung problematischem Internetkonsum oder Essstörung auf.

Auch dieses Jahr hat sich die Beobachtung, die wir seit Jahren machen, bestätigt:

Bei vielen Frauen manifestiert sich eine Essstörung, nachdem sie ihren Alkohol- oder Opioidkonsum eingestellt haben.

Diese Tendenzen bestärken uns in unseren Bemühungen, suchtintegrative Ansätze und Angebote weiter zu entwickeln und den Bedürfnissen unserer Klientinnen gerecht zu werden.

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

Der Online-Beratungsdienst »beranet«, den wir als Träger LAGAYA sowohl für die Beratungsstelle als auch für Mädchen.Sucht.Auswege nutzen, erstellt für uns eine gemeinsame Auswertung.

Diese gemeinsame Auswertung ergab, dass im Berichtsjahr insgesamt mit 42 Klientinnen (Vorjahr 39) 152 E-Mail-Kontakte (Vorjahr 187) stattfanden.

Die Beraterinnen der Frauen-Sucht-Beratungsstelle Lagaya waren mit 28 Klientinnen und die Beraterinnen von Mädchen.Sucht.Auswege mit 14 der 42 Klientinnen in Kontakt. Die Kolleginnen der Frauen-Sucht-Beratungsstelle beantworteten 58 E-Mails und die Kolleginnen von Mädchen.Sucht.Auswege 77 E-Mails. Diese Zahlen verdeutlichen, dass besonders Mädchen und junge Frauen via E-Mail rege Kontakt halten.

Denn Online-Beratung ermöglicht Mädchen und Frauen, die sich vor dem telefonischen und persönlichen Kontakt scheuen, eine einfache und vorab unverbindliche Kontaktaufnahme. Sie bekommen durch diesen virtuellen Kontakt ein erstes Bild der Beratung und können mögliche Ängste, die eventuell der persönlichen Beratung im Weg stehen, abbauen. Es findet also ein erster Zugang zur Beratung statt, woraus dann auch persönliche face-to-face-Kontakte in beiden Einrichtungen entstehen. Auch eine Mischform aus engmaschigem E-Mail-Kontakt und persönlichen Gesprächen in größeren Abständen sind möglich und werden hauptsächlich von jungen Mädchen genutzt.

Im Jahr 2014 wendeten sich Mädchen und Frauen mit folgenden Beratungsanlässen an uns:

- Essprobleme 36 % (Vorjahr 39 %)
- Sucht / Abhängigkeit 18 % (Vorjahr 8 %)
- eigenes Alkoholproblem 7,2 % (Vorjahr 6,5 %)
- Selbstverletzendes Verhalten 7,2 % (k.A.)
- Alkoholproblem in der Familie 3,6 % (k.A.)

Die Altersteilung zeigt sich folgendermaßen:

- unter 15 9 % (kein Vergleich möglich)
- 15 bis 20 34 % (Vorjahr 51 %)
- 21 bis 25 22 % (Vorjahr 12 %)
- 26 bis 30 16 % (Vorjahr 19 %)
- 31 bis 35 6 % (Vorjahr 0 %)
- 36 bis 40 3 % (Vorjahr 4,5 %)
- 46 bis 50 9 % (Vorjahr: 2,5 %)

Zusätzlich finden regelmäßig moderierte Gruppenchats statt. Die Frauen-Sucht-Beratungsstelle Lagaya bietet wöchentlich einen Gruppenchat an und Mädchen.Sucht.Auswege alle zwei Wochen. Oftmals nutzten die selben Frauen oder Mädchen über längere Zeit das Chatangebot. Folglich kam es dann auch zu Gruppengesprächen und die Klientinnen nutzten den Chat dann auch dementsprechend. Mädchen.Sucht. Auswege moderierte sechs Gruppenchats, die von 11 Klientinnen besucht wurden.

Im Jahr 2014 wurden 21 Gruppenchats der Frauen-Sucht-Beratungsstelle Lagaya von 39 Klientinnen genutzt.

von Tanja-Birke Talaj / Sozialarbeiterin (BA)

KESSELKOKSEREI

IN DER SZENE GEHT'S NUR NOCH UM KOKS

Bettina Schöpke berät abhängige Frauen

Pressespiegel

LIFT Stuttgart / Oktober 2014

Aufsuchende und begleitende Hilfe für mehrfach belastete Frauen (§ 53 SGB XII)

Ambulant Betreutes Wohnen für Menschen mit seelischer Behinderung nach §§ 53,54 SGB XII ist ein Angebot für alle Klientinnen der Frauen-Sucht-Beratungsstelle LAGAYA, die überwiegend an einer chronischen Suchterkrankung leiden und darüber hinaus mehrfach beeinträchtigt sind.

von BETTINA SCHÖPKE
Dipl. - Sozialpädagogin

Durch die Betreuung im Individualwohnraum in Form von aufsuchender und begleitender Hilfestellung wird eine zusätzliche Unterstützung zur Überwindung und Bewältigung der ganz individuellen Lebenslagen gewährt, mit dem Ziel, eine eigenverantwortliche Lebensführung zu stärken und zu erhalten (siehe auch Vereinbarung nach § 75 Abs. 3 SGB XII).

Ein Beispiel aus der Praxis:

Frau S. ist Anfang 40 und lebt gemeinsam mit drei Kindern im Alter von 14 bis Ende 20 in einer kleinen Wohnung. Sie steht im Bezug von Arbeitslosengeld II und geht darüber hinaus keiner weiteren Beschäftigung nach. Die Erwerbsfähigkeit wird derzeit grundsätzlich überprüft. Seit einem Jahr ist sie verwitwet.

Aufgrund einer seit dem 20. Lj. bestehenden Opiatabhängigkeit befindet sich Frau S. seit vielen Jahren in geregelter Substitutionsbehandlung, die als lebenserhaltende Maßnahme und wichtige psychische Stütze gesehen werden kann. Eine Abdosierung ist daher nicht in Sicht. Im Laufe der Opiatabhängigkeit bestanden immer wieder instabile Phasen mit Alkoholbeikonsum.

Frau S. leidet an einer Vielzahl psychischer und physischer Beeinträchtigungen, diese zum großen Teil mit gesicherten Diagnosen.

Insbesondere die Traumafolgestörungen haben Frau S. in ihrer bisherigen Lebensgestaltung enorm beeinflusst und schränken sie bis heute in ihrer Alltagsbewältigung ein. Aufgrund der gesundheitlichen Einschränkung ist sie auf eine Gehhilfe außerhalb der Wohnung angewiesen.

Frau S. befindet sich nun zusätzlich zur Psychosozialen Begleitung bei Substitution in der ambulanten Betreuung im Individualwohnraum nach §§ 53,54 SGB XII. In der vorhergehenden psychosozialen Begleitung hat sich gezeigt, dass Frau S. keine regelmäßige Terminwahrnehmung einhalten konnte. Aufgrund der beschriebenen Ausgangslage war es in der Vergangenheit nur unzureichend möglich, dem Bedarf gerecht zu werden und vereinbarte Ziele umzusetzen. Die mangelnde Terminwahrnehmung und gleichzeitige Verdeutlichung des großen Hilfebedarfs führten zu einer Einleitung des ambulant Betreuten Wohnens im eigenen Wohnraum, was Frau S. sehr dankbar angenommen hat.

Vor Ort wurde zudem deutlich, dass Frau S. Verwahrlosungstendenzen aufwies, die es galt anzusprechen und gemeinsam mit Unterstützung nach Lösungen zu suchen.

Seither finden Hausbesuche einmal in der Woche statt. Bei Bedarf werden die Hausbesuche ergänzt durch Begleittermine, wie z.B. zu ÄrztInnen, Krankenhaus, Behörden oder Bank.

Hilfebedarfe:

Mit Hilfe der aufsuchenden, zugehenden und begleitenden Betreuung im eigenen Wohnraum wird versucht, den Bedarf aller Lebensbereiche zu erfassen und gemeinsam Lösungen zur Erreichung der Ziele zu finden. Wichtigstes Ziel ist hierbei, eine gesicherte Ausgangslage herzustellen und Ressourcen zur Selbsthilfe zu implementieren.

Zu einer gesicherten Ausgangslage zählen insbesondere der Erhalt der Wohnung und die Klärung der finanziellen Situation.

Frau S. weist eine sehr desolate Schuldensituation auf. Es gilt, gemeinsam einen Überblick zu schaffen und mit den Gläubigern regelmäßig in Kontakt zu treten. Frau S. benötigt hier bereits Unterstützung beim Öffnen der Post. Ebenso erhält Frau S. intensive Unterstützung bei allen anfallenden behördlichen Angelegenheiten, z.B. Jobcenter und weiterer Ämter.

Des Weiteren wird der Fokus darauf gelegt, eine physische und psychische Stabilität zu schaffen. Aufgrund der mannigfachen körperlichen Einschränkungen und Beschwerden bedarf es regelmäßiger ärztlicher Abklärung sowie Initiierung eines erweiterten medizinischen Hilfenetzes.

In den Einzelgesprächen werden nicht nur die aktuellen psychischen Belastungen thematisiert, sondern auch sukzessive die teils schwer traumatisierende Vergangenheit aufgearbeitet.

Frau S. weist aufgrund ihrer Vergangenheit starke Defizite in der Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse auf. Das Thema Selbstfürsorge stellt deshalb einen weiteren wichtigen Schwerpunkt dar. Im Rahmen der Einzelgespräche werden gemeinsam Ideen und Perspektiven bezüglich einer aktiven Freizeitgestaltung gesammelt sowie eine Sensibilisierung dafür geschaffen, wie Frau S. für sich Selbstfürsorge betreiben kann und wo ihre Grenzen sind.

Durch die Hausbesuche kann zusätzlich ein Raum geschaffen werden, in welchem Familienkonflikte angesprochen und gemeinsam zeitnah nach Lösungen gesucht werden kann.

Die Betreuung im Individualwohnraum in Form von aufsuchender und begleitender Hilfestellung nach der Eingliederungshilfe nach § 53 SGB XII dient somit der Förderung der Selbstständigkeit und Stärkung der Selbstwirksamkeit, um so dauerhaft eine stabile Ausgangslage herzustellen und Frau S. in der Hilfe zur Selbsthilfe zu stärken.

Internationaler Frauentag / 8. März 2014

von Anja Schubert / Dipl. Soz. Päd.

Unter dem Motto » FLOP oder TOP – Ärgernisse und Erfolge von Frauen und Mädchen « führten wir auch in diesem Jahr gemeinsam mit den Beteiligten des Arbeitskreises Autonome Frauenprojekte (s. u.) eine Veranstaltung anlässlich des Internationalen Frauentages durch.

Neben unterschiedlichen (Quiz-) Fragen zur gesellschaftlichen Situation von Frauen, die viele der Passanten teils erstaunten und für viel Gesprächsstoff sorgten, luden wir Frauen – und auch Männer!!! – ein, Ärgernisse und Erfolge von Frauen und Mädchen auf große Leinwände zu sprühen und somit ihre persönliche Meinung sichtbar zum Ausdruck zu bringen.

Heraus gekommen sind zwei überaus farbenfrohe und aussagekräftige Plakate, die einerseits nachdenklich stimmen aber auch Anlass zur Freude und Zuversicht geben. Bleiben wir dran!!!

Der Arbeitskreis Autonome Frauenprojekte setzt sich zusammen aus:

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

Erfahrungen aus einem Jahr offene Angebote

von VIOLETA HRISTOVA-MINTCHEVA
Leitung Beratungsstelle

Seit dem Umzug im Sommer 2013 hat die Beratungsstelle die Möglichkeiten, die die neuen Räume bieten, genutzt, um ein breites Spektrum an Zusatzangeboten zu entwickeln.
Neben den Therapie- und Selbsthilfegruppen, welche überwiegend in den Abendstunden stattfinden, gibt es nun auch vormittags offene, tagesstrukturierende Angebote: Die Alltagspause (s. auch gegenüberliegende Seite) und das Offene Atelier, die durchgehend im Jahr 2014 angeboten wurden. Inzwischen können wir die ersten Erfahrungen auswerten.

Für die beiden Angebote ist keine Voranmeldung erforderlich. Daher war es vorab meist unklar, ob und wie viele Klientinnen zu den jeweiligen Terminen kommen würden. Es kristallisierte sich jedoch heraus, dass unterschiedliche Interessen bei den Klientinnen bestanden und daher auch auf unterschiedliche Weise die Angebote wahrgenommen wurden. Es gab mehr oder weniger feste Grüppchen, die z.B. stets bei Qi Gong dabei waren und wiederum andere, die immer das Offene Atelier aufsuchten. Darüber hinaus gab es vereinzelt Klientinnen, die zu allen Terminen kamen. Das zeigt die unterschiedlichen Bedürfnisse, die durch diese Angebote abgedeckt werden – zum einen ein spezifisches Interesse an den jeweiligen Tätigkeiten, zum anderen wurden die morgendlichen Termine jedoch auch als Stabilisierungsfaktor angesehen und wahrgenommen.
Gerade Frauen, die sehr um die Erhaltung der Abstinenz oder auch des Gewichts kämpfen müssen, konnten durch diese strukturierenden Angebote diese Ziele erreichen. Eine Teilnehmerin sagte dazu Folgendes: »Ohne das Sicherheitsnetz von Zusatzangeboten hätte ich es nicht geschafft«.
Die Angebote wurden auch von Frauen, die sich in einer akuten Krise befanden, als Stütze wahrgenommen. Auch in diesen Fällen konnten deutliche Stabilisierungseffekte beobachtet werden, teils sogar mit Verhinderung eines Krankenhausaufenthaltes.

Weitere positive Auswirkungen, die uns sehr freuen, sind das Wieder- und Neuentdecken von Interessen und Fähigkeiten - aber auch besonderer Talente: Frauen, die das Malen nicht zu ihren Stärken gezählt haben, fanden plötzlich Lust an der Arbeit mit verschiedenen Maltechniken und waren angenehm überrascht von den Qualitäten ihrer Werke.
»Die Frauen, die regelmäßig kommen, sind deutlich offener und freier«, sagt Elena Roykov, die Leiterin des Offenen Ateliers. Es seien auch deutliche Entwicklungen der Ausdruckskraft in den Bildern zu sehen.
Diese Erfahrungen haben uns in unserer Einschätzung bestätigt, dass die Zusatzangebote eine große Rolle bei der Stabilisierung und der persönlichen Weiterentwicklung spielen können. Ein Wermutstropfen bleibt jedoch: Die Angebote werden nicht immer genutzt und wir wünschen uns viel mehr Klientinnen, die davon sehr profitieren könnten!

Alltagspause

Die Frauen-Sucht-Beratungsstelle LAGAYA bietet seit vielen Jahren ein vielfältiges Spektrum an Hilfen für suchtkranke Frauen an. Die Beratung und Behandlung von Klientinnen wird dabei ergänzt durch zahlreiche Zusatzangebote wie therapeutische Gruppen, Kunsttherapie, Yoga und Selbsthilfegruppen.

Neben den altbewährten Angeboten ist es uns seit geraumer Zeit auch ein großes Anliegen, den Bereich der Tagesstrukturierung / Freizeitgestaltung auszubauen. Hintergrund dafür ist das Wissen, dass für unsere suchtkranken Klientinnen, die auf Grund ihrer belastenden Suchtgeschichte und ihrer Einschränkungen aus dem Arbeitsleben ausgeschieden sind, Angebote zur Strukturierung ihres Alltags eine große Hilfe sind. Denn durch ein regelmäßiges offenes Angebot kann nicht nur das Alleinsein überwunden, sondern gleichzeitig Neues gelernt, verborgene Ressourcen und Interessen wieder entdeckt sowie die Selbstfürsorge gefördert und gestärkt werden.

Eins dieser Angebote ist seit Sommer 2013 unsere »Alltagspause«. Entsprechend dem Namen ist es unser Ziel, das bisherige Alltagsgeschehen unserer Klientinnen zu unterbrechen und durch vielfältige Mitmach-Angebote neue Impulse und Reize zu setzen.
Gemeinsam mit unseren Hochschulpraktikantinnen stellen wir seither jeden Monat ein abwechslungsreiches Programm zusammen, welches die unterschiedlichen Bedürfnisse und Fähigkeiten unserer Klientinnen anspricht.
Lesen Sie im Folgenden mehr über unser Programm und die bisherigen Erfahrungen aus Sicht unserer Praktikantin Laura Eißler:

Im Rahmen meines Praxissemesters hatte ich die Möglichkeit, gemeinsam mit den Kolleginnen der Beratungsstelle die »Alltagspause« zu planen und durchzuführen. Dazu wurden den einzelnen Monaten verschiedene Themenbereiche zugeordnet. So stand der Oktober beispielsweise unter dem Motto »Wellness für Körper und Seele«, der November bot eine »Kreative Bastelzeit« und der Dezember begleitete die Klientinnen »Genussvoll im Winter«.
Zu den Themenbereichen gab es jeden Donnerstag ein anderes Angebot, das die Klientinnen bei Interesse ohne Voranmeldung besuchen konnten. Die Themen sprachen dabei ganz unterschiedliche Frauen an, unterschiedlich in ihrem Alter, in ihrer körperlichen Verfassung, in ihrer Erwerbssituation und auch in ihrer Abhängigkeit.

Vordergründig stand immer das jeweilige Thema im Mittelpunkt, egal ob nun »Weihnachtssterne basteln« oder ein »Stäffeleslauf.« Allerdings zeigte es sich sehr schnell, dass bei der Alltagspause sehr viel mehr dahinter steckte:
Zum einen konnten die Frauen neue Kontakte knüpfen (für manche die einzigen überhaupt!) und so ihre Einsamkeit überbrücken, zum anderen wurde deutlich, dass die Einhaltung dieses Termins eine gewisse Strukturierung des Tages mit sich brachte. Die Frauen hatten dadurch ein Ziel, eine »Aufgabe«.
Darüber hinaus konnte durch meine Anleitung sowie durch die gegenseitige Hilfe der Frauen untereinander neue Ressourcen und Fähigkeiten entdeckt werden. Viele Frauen gaben an, ähnliche Aktivitäten auch eigenständig durchführen zu wollen. Dadurch kann nicht nur die destruktiv erlebte Langeweile vermieden, sondern auch das Selbstbewusstsein gestärkt werden, alleine dadurch, dass eine neue Erfahrung zeigt, dass frau eigenständig etwas (er)schaffen kann.

Das Programm für 2015 habe ich mit vielen Anregungen und Wünschen der Klientinnen, die ich immer wieder während der »Alltagspause« ganz direkt nach ihren eigenen Vorstellungen gefragt habe, am Ende des Vorjahrs vorausgeplant. Durch diese Anregungen hoffe / denke ich, dass die »Alltagspause« noch größeren Zulauf in 2015 finden wird!
(Laura Eißler, Praktikantin)

Unsere Gruppenangebote 2015

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 8)

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, 14-tägig, 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) und Bettina Schöpke, Dipl.-Sozialarbeiterin

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.

// Termine auf Anfrage

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

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.

// Termine auf Anfrage

LUNA YOGA FÜR FRAUEN MIT EINER SUCHTPROBLEMATIK

Leitung: Hannelore Köhler (Dipl.-Sozialpädagogin, Luna Yoga-Lehrerin)

Basierend auf dem alten Wissen des klassischen Yoga über die Einheit von Körper, Geist und Seele stellt Luna-Yoga die Bedürfnisse des Einzelnen in den Mittelpunkt. Die bunte Vielfalt an Spür-, Dehn- und Atemübungen stärkt das Körperbewusstsein, die Präsenz in jedem Augenblick und verhilft zu Achtsamkeit im Alltag.

Leichte Yoga Übungen sollen die Teilnehmerinnen dabei unterstützen, zu einem entspannten Körper und Geist zu gelangen.

// Termine auf Anfrage

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: Elena Roykov (Bildende Künstlerin, Kunstakademie Sankt Petersburg)

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

Mit verschiedenen Techniken und Materialien kann Jede ihr eigenes Kunstwerk gestalten

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

// Termine auf Anfrage

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.

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.

Das abwechslungsreiche Programm beinhaltet u. a. vielfältige Kreativangebote, kleinere Ausflüge sowie Bewegungseinheiten.

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.«

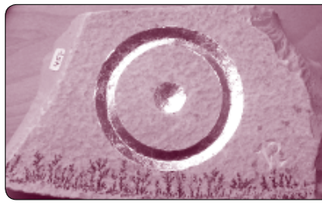
// wöchentliche Treffen, montags von 19.00 bis 20.30 Uhr

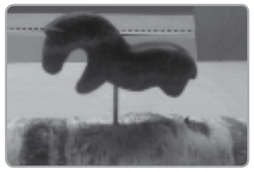
ANGELEITETE SELBSTHILFEGRUPPE FÜR ANGEHÖRIGE // TERMINE AUF ANFRAGE

» Frauenkunst über den Dächern Stuttgarts «

AfterWorkArt-Vernissage

mit Bildern, Skulpturen und Kleinplastiken von befreundeten Künstlerinnen





MARA Betreutes Wohnen - Statistik 2014

von STEPHANIE BIESINGER
Leitung Betreutes Wohnen

Betreute Wohngemeinschaften MARA

Im Jahr 2014 haben wir in unseren Wohngemeinschaften insgesamt 29 Frauen betreut. Eine dieser Frauen ist im Laufe des Jahres intern umgezogen. In unserem Statistikprogramm wurden somit 30 Fälle erfasst, auf die sich die nachfolgenden Daten beziehen.

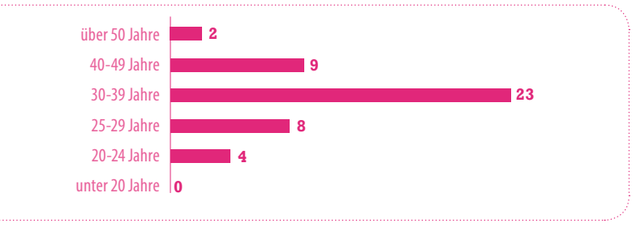
15 Frauen haben bereits im Vorjahr bzw. in den Vorjahren im Rahmen des Betreuten Wohnens Unterstützung erfahren. 15 Frauen wurden 2014 neu aufgenommen. 13 Frauen haben das Wohn- und Betreuungsverhältnis in MARA im Berichtsjahr beendet. Die verbleibenden 17 Frauen werden im Jahr 2015 durch ihre Bezugsbetreuerinnen weiter betreut.

MARA Individual und Begleitetes Wohnen

Insgesamt 16 Frauen haben wir im Jahr 2014 im Rahmen dieser Angebote betreut. 6 Frauen haben in 2014 die Maßnahme beendet, 7 weitere Klientinnen sind neu hinzugekommen. 10 Frauen werden auch in 2015 weiter unterstützt.

Altersstruktur (bei Betreuungsbeginn)

Die betreuten Klientinnen (alle Angebote) waren zwischen 20 und 55 Jahre alt. Etwa die Hälfte der Frauen war zwischen 30 und 39 Jahre alt.



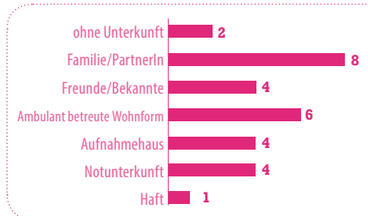
Schul- und Berufsausbildung

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

75 % der Klientinnen 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.



Bei einer Frau kennen wir die Wohnsituation vor Hilfebeginn nicht, deshalb ist sie im oben stehenden Diagramm nicht aufgeführt.

Anzahl der Kontakte

Zur Klärung ihrer aktuellen Probleme nahmen die Klientinnen 1252 Kontakte zu ihren Betreuerinnen in Anspruch. Im Detail waren dies:

- 770 Einzelgespräche und 198 Gruppenkontakte vor Ort in den Wohngemeinschaften
- 113 Kontakte in unseren Büroräumen in der LAGAYA-Geschäftsstelle
- 171 Kontakte in anderen Institutionen wie Kooperationsgespräche, Besuche im Krankenhaus und in der JVA, Begleitungen zu ÄrztInnen, Ämtern, Gerichten etc.

Im Jahr 2014 hatten wir insgesamt 1058 Kontakte: 638 Einzelgespräche, 172 Gruppengespräche, 139 Kontakte in unseren Büroräumen und 109 Begleitgänge. 2014 fanden mehr Kontakte statt, vor allem bei den Begleitgängen gab es bei den Frauen mehr Bedarf als zum Vorjahr.

Beendigung der Maßnahme

13 Frauen haben in 2014 die Betreuungsmaßnahme in den MARA Wohngemeinschaften beendet. Die Art der Beendigung war:

Die Maßnahme planmäßig und erfolgreich beendet haben 2 Klientinnen: Diese Frauen konnten eigenen Wohnraum beziehen, haben aber weiterhin durch ihre Bezugsbetreuerin eine (intensive) Weiterbetreuung. In 8 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.

Bei einer Frau wurde die Maßnahme aufgrund des Kostenträgers beendet.

Betreuungsdauer der Beenderinnen

6 Frauen wurden bis zu 6 Monate in MARA betreut. 3 Frauen wurden bis zu 12 Monate in MARA betreut, 2 Frauen bis zu 18 Monate und 2 Frauen bis zu 24 Monate.

LAGAYAs neuer » Zuwachs « : WILMA – Betreutes Wohnen für ehemalige Prostituierte nach dem Ausstieg

Seit Herbst 2014 bietet Lagaya e.V. ein neues Angebot an: WILMA wurde » geboren « und gehört, zusammen mit MARA, zum Bereich der Wohnungsnotfallhilfe. WILMA richtet sich an ehemalige Prostituierte nach dem Ausstieg. Wir möchten Frauen dabei helfen, den Ausstieg aus der Prostitution zu festigen, indem wir sie in ihrer besonderen Lebenslage unterstützen, um somit erneut ausreichendes Potenzial zur Selbstständigkeit und Eigenständigkeit zu generieren.

Das neue Angebot WILMA richtet sich an Frauen, die einen Betreuungsbedarf im Sinne des § 67 SGB XII haben, von Wohnungslosigkeit bedroht oder betroffen sind sowie an solche, die bereits einen eigenen Wohnraum haben (WILMA Individual), aber Unterstützung brauchen und wünschen. Die Frauen müssen einen Leistungsanspruch nach dem SGB II haben und / oder einer Tätigkeit auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt nachgehen.

WILMA beinhaltet unter anderem die ambulante Wohnbetreuung in Form von regelmäßigen Einzel- und Gruppengesprächen, Krisenintervention, Beratung bei rechtlichen, sozialen und gesundheitlichen Problemen, Unterstützung im Kontakt mit Ämtern, Migrationsdiensten etc. sowie die Förderung von sozialen Kontakten außerhalb der Prostitution und Freizeitangebote. Die Betreuung dient zur Stabilisierung der gesundheitlichen, psychosozialen und finanziellen Situation der Klientinnen, kulturelle Unterschiede sollen hierbei stets beachtet werden. Dabei sollen gemeinsam neue Perspektiven entwickelt und das Erreichen der vereinbarten Ziele ermöglicht werden.

In unserer Betreuten Wohngemeinschaft WILMA können insgesamt 4 Frauen aufgenommen werden. Die Wohnung bietet für jede Frau ein möbliertes Einzelzimmer, Bad und Küche werden gemeinsam genutzt.

In WILMA Individual werden Frauen in ihrem eigenen Wohnraum aufgesucht und betreut. Die Unterstützung im Individualwohnraum kann sowohl als kurzfristiges Angebot in Krisenzeiten, z.B. bei drohendem Wohnungsverlust, oder auch als längerfristiges Betreuungsangebot bei allen anfallenden psychosozialen Problemstellungen geleistet werden. WILMA Individual bietet ebenfalls 4 Plätze an.

Wie sehen die ersten Erfahrungen mit WILMA-Klientinnen aus?

Die Frauen kommen überwiegend aus osteuropäischen Ländern nach Deutschland. Sie verlassen ihr Herkunftsland meist aus Armut und erhoffen sich im neuen Land mehr Perspektiven sowie die finanzielle Absicherung, da oftmals mehrere Familienmitglieder zu Hause mitversorgt werden müssen.

In der Regel sind keinerlei Deutschkenntnisse vorhanden, so dass sie stark auf Schlepper und Zuhälter angewiesen sind. Viele Frauen, die wir bisher kennen lernen durften, lebten hier bis zu ihrem Ausstieg in völliger Isolation von jeglicher gesellschaftlicher und sozialer Teilhabe, konnten am »normalen Leben« jahrelang nicht oder nur kaum teilnehmen. Dies hat natürlich auch zur Folge, dass Berührungsängste mit fremden Menschen gegeben sind, mitunter auch wegen der Sprachbarriere. Viele Frauen hatten während ihrer »aktiven Zeit« kaum Chancen, ausreichend und gut deutsch zu lernen.

Ein weiteres Problem, welches uns bisher begegnet ist: Die Frauen leben jahrelang in Stuttgart bzw. Deutschland und sind dabei nicht offiziell gemeldet. Dies hat natürlich auch zur Folge, dass sie keinerlei Leistungsansprüche haben, sobald sie sich entscheiden, aus der Prostitution auszusteigen. Doch was bedeutet das für die Frau? Sie hat beispielsweise keine Ansprüche nach dem Sozialgesetzbuch, also auch keinen Anspruch auf Arbeitslosengeld II, noch auf andere Leistungen nach dem SGB. Oftmals existiert über Jahre hinweg keine Krankenversicherung. Das bedeutet auch, dass WILMA einer Frau mit Unterkunft und Betreuung zwar helfen könnte, sie aber unter Umständen keinen Anspruch darauf hat.

Eine Möglichkeit, diesem ganzen »Dilemma« zu entfliehen ist, einer Tätigkeit auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt nachzugehen. Jedoch ist es für viele Frauen oftmals schwierig, einen Job ohne ausreichend Deutschkenntnisse und ohne anerkannte Berufsausbildung zu finden. Hierbei werden die Klientinnen über Plan P von der ZORA gGmbH unterstützt. WILMA steht in enger Kooperation mit Plan P und es konnten dadurch schon mehrere Frauen bei uns aufgenommen und betreut werden.

Eine weitere Anlaufstelle für diese Zielgruppe ist das Frauen-Café La Strada vom Caritasverband / Gesundheitsamt. Dieses spielt für die Frauen eine wichtige Rolle als niedrigschwelliger Zugang zu den Hilfsmöglichkeiten. Die Mitarbeiterinnen vermitteln die Frauen auch, wenn möglich, in die intensive ambulante Betreuung von WILMA.

WILMA freut sich auch im neuen Jahr auf eine weitere gelingende Zusammenarbeit mit Plan P und La Strada.

von VIKTORIA KUDEC
Sozialarbeiterin (B.A.)

Das perfekte MARA-Dinner

Bei suchtkranken Frauen dreht sich nahezu alles am Tag um die Beschaffung von Drogen, denn es soll ein Entzug verhindert werden. Hierbei vernachlässigen die Frauen auch ihre Ernährung. Während die Droge ihre Wirkung entfaltet, ist Essen für sie nebensächlich. Wenn sich ein Hungergefühl einstellt, wird dieses oftmals mit fettigem und kohlenhydrathaltigem Essen, meist Fertiggerichten oder Fast Food gestillt. Für Einkaufen und das Zubereiten einer frischen Mahlzeit bleibt meist keine Zeit. Zudem wird das meiste Geld für die Drogen ausgegeben und nur wenig Geld bleibt für den Einkauf von gesunden Lebensmitteln übrig.

von ALENA SCHUMACHER
Sozialarbeiterin (B.A.)

Drogen beeinflussen das Ernährungsverhalten vieler Menschen. Denn wer drogenabhängig ist, führt seinem Körper Stoffe zu, welche stark auf den Organismus einwirken. Der Drogenkonsum greift das Immunsystem an. Die Streckmittel, Zusatzstoffe sowie verunreinigte Flüssigkeiten, welche dem Körper durch gestreckte Drogen zugeführt werden, sind sehr schädlich. Sie führen zu Infektionen und reizen die Venen an den Einstichstellen. Somit ist das Immunsystem dauerhaft in Abwehrbereitschaft und der Körper benötigt einen enormen Bedarf an den für ihn lebensnotwendigen Stoffen.

Durch den Konsum von Drogen sowie von Ersatzstoffen, den sogenannten Substituten, verliert der Mensch oft sein Hungergefühl.

Drogenabhängige und substituierte Menschen essen daher weniger und zudem sehr einseitig. Gleichzeitig wird der Heißhunger auf Süßigkeiten immer größer. Jedoch werden durch eine solche Ernährung kaum für den Körper lebenswichtige Stoffe zugeführt. Den Mangel an Eiweiß und Vitaminen kann der Körper für eine gewisse Dauer ausgleichen, bei längerer Mangelernährung, welche vom individuellen Ernährungszustand abhängt, verliert der Körper jedoch an Gewicht und Energie. Der Organismus von Drogenabhängigen und Substituierten wird so schwächer. Das Immunsystem und die körpereigenen Abwehrkräfte können nicht mehr mit voller Leistung arbeiten und deshalb kann der Körper nur noch schlecht Krankheitserreger abwehren. Infolgedessen kommt es zu akuten oder chronischen Erkrankungen. Es kann zu lang andauernden Erkältungen oder verzögerter Wundheilung kommen.

Es nehmen jedoch viele der Substituierten im Laufe ihrer Substitutionsbehandlung an Gewicht zu, da sie ein Verlangen nach fettigen und süßen Lebensmitteln verspüren. Aber auch bei starker Zunahme an Gewicht kann das Nährstoffgleichgewicht gestört sein: Wohl werden dem Körper genügend Kalorien zugeführt, jedoch fehlen auch hier wichtige Nährstoffe. Es kommt zu einem Eiweiß-, Vitamin- und Mineralstoffmangel.

Durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung kann die Gesundheit positiv beeinflusst werden. Dies war der Grund dafür, dass die Abteilung MARA Betreutes Wohnen 2014 ein Ernährungsprojekt startete (finanziert mit Projektmitteln von *Hilfe für den Nachbarn*).

Hierfür nahmen wir Kontakt zu einer Ernährungsberaterin auf. Diese stellte in den verschiedenen Einzelwohnungen und Wohngemeinschaften die Grundlagen einer gesunden Ernährung vor. Hierzu hatte sie verschiedene Bildkarten dabei, welche Produkte aus diversen Supermärkten zeigten. Dabei wurde das Augenmerk nicht nur auf gesunde Produkte gelegt, sondern es wurde auch aufgezeigt, dass diese durchaus preiswert sein können und sich gesund zu ernähren, nicht teuer sein muss. Da unsere Bewohnerinnen alle nur Arbeitslosengeld II beziehen und der Preis deshalb eine große Rolle spielt, war dies ein wichtiger Hinweis.

Zu den verschiedenen Produkten gab es zudem noch Tipps wie beispielsweise:
Orangensaft: Achtet bitte darauf, dass Direktsaft auf der Verpackung steht. Alle anderen Säfte sind oft mit Aromen und Zucker angereichert.
Lachs: Macht satt und liefert Fette, die den Körper entgiften und Entzündungen aus dem Körper nehmen.
Öl: Immer kaltgepresstes Öl verwenden. Zu jeder Mahlzeit 3-4 Esslöffel dazu geben. Kein Sonnenblumenöl kaufen, das fördert Entzündungen im Körper.
Wasser: Am Vormittag entgiftet der Körper am besten. Nach dem Frühstück sollte 1 Liter Wasser getrunken werden.
Gemüse: Gemüse aus der Kühltheke ist schnell zubereitet und ist meist besser als frisches Gemüse aus dem Ausland.

Ebenfalls erhielt jede Bewohnerin eine Ernährungspyramide, welche aufzeigt, wie viel am Tag von den verschiedenen Lebensmitteln getrunken und gegessen werden soll.
Darüber hinaus wurden in mehreren unserer Einzelwohnungen und Wohngemeinschaften ein Frühstück sowie ein Mittagessen gemeinsam zubereitet. Hierbei gab es zum Frühstück beispielsweise einen Obstquark. Zum Mittagessen gab es dann eine Gemüsepfanne mit Lachs oder Schafskäse.

OBSTQUARK:
20%tigen Quark / 3,8%tigen Natur Jogurt
Himbeeren / Orange / Apfel / Walnüsse

GEMÜSPFANNE MIT LACHS ODER SCHAFSKÄSE:
Olivenöl
Kartoffeln
Karotten
1 rote Zwiebel
Fenchel
1 Zitrone
Meersalz und Pfeffer
1 Lachs oder 1 Schafskäse pro Person

Die Ernährungsberaterin achtete dabei zum einen darauf, dass alle Gerichte einfach und schnell zuzubereiten und zum anderen preiswert im Einkauf sind.

Unsere Frauen hatten am gemeinsamen Kochen sehr viel Spaß und waren sehr interessiert. Wir möchten daher weiterhin gemeinsam mit den Frauen in den Wohngemeinschaften und Einzelwohnungen an einer gesunden Ernährung arbeiten und noch öfter gemeinsame Kochaktionen starten.

Mädchenarbeit 2014

Das Jahr 2014 stand für uns Mitarbeiterinnen bei Mädchen.Sucht.Auswege ganz im Zeichen unserer neuen Trainings: » Rausch‘ ab! «, das Präventionstraining zum Thema » Gewalt und Alkohol « ging in ein feststehendes Angebot über. Als solches führten wir ein Mädchentraining an einer Werkrealschule und ein Jungentraining in Kooperation mit der Sozialberatung Stuttgart an einer Förderschule durch.
Als zweites halbjähriges Programm ging unser Projekt » School-Life-Balance « an den Start. Wenn Sie mehr über Rausch‘ ab! und School-Life-balance erfahren möchten, blättern Sie bitte zu den Seiten 30 und 32.

von MARTINA FERRO
Leitung Mädchen.Sucht.Auswege

Zeitmanagement gefragt!

Zwei parallel stattfindende halbjährliche Trainings, die darüber hinaus stattfindenden Workshops (z.B. »Gefühlshunger«, »Ana, Mia und Co.« oder »Cannabis – tatsächlich alles easy?!«), Beratungsstunden an Schulen sowie die Einzelberatungstermine unter einen Hut zu bekommen, war für meine Kolleginnen und mich eine echte Herausforderung. Und trotz der starken Zunahme von Terminen (bedingt durch die Trainings) gelang es uns, neue Workshops zu konzipieren und inhaltlich aufzuarbeiten. So konnten wir für Teilnehmerinnen des Freiwilligen Sozialen Jahres einen Tagesworkshop anbieten, der sich speziell um die Suchtberatung und –prävention von Mädchen drehte. Was ist Beratung und wie funktioniert sie? Und welche Inhalte und Methoden eignen sich für Mädchen? Der Tag kam so gut bei den Mädchen und jungen Frauen an, dass wir ihn auch in diesem Jahr durchführen werden.

Wie schon in 2013 lag der Schwerpunkt der angefragten Präventionsveranstaltungen auf den Themen »Schönheitsideal« und »Essstörungen«. Darüber hinaus führten wir Workshops zu den Themen »Alkohol«, »Cannabis«, »Stress und Sucht« und »Rauchen« durch.

Bei all diesen vielen Terminen und Anfragen waren wir überglücklich, dass Mädchen.Sucht.Auswege in diesem Jahr die erste Praktikantin im Team begrüßen durfte. Rebekka Fleischer unterstützte uns mit hohem Fleiß und Engagement und hielt uns den Rücken frei für konzeptionelles, inhaltliches und beraterisches Tun. Dafür unseren herzlichsten Dank!

Öffentlichkeit – ja bitte!

Mädchen.Sucht.Auswege war auch in diesem Jahr auf dem Mädchenaktionstag der ejus vertreten. Am 17. Mai luden wir die Mädchen dazu ein, einen Anti-Sucht-Führerschein zu absolvieren. Welche den Rauschbrillenparcour sicher überstanden hatte, das Suchtquiz beantwortete und das Sucht-Memory löste, hatte den Führerschein bestanden und konnte sich einen lustigen Button auswählen.

Auch am Tag der Gesundheit im Haus der Familie am 19.10. war Mädchen.Sucht.Auswege am Start. Dazu gab es einen »Wäscheleinen-Catwalk«: Alle Kinder und Jugendliche waren eingeladen, die Vorlage eines »Topmodels« mit Normalmaßen nach ihren Ideen bunt, schrill, flippig usw. einzukleiden. Alle entstandenen Bilder wurden an einer Wäscheleine zum »Catwalk« aufgehängt.

Fortbildung – nicht nur für Mädchen

Am 20. Mai fand in den Räumen von Lagaya ein Fachtag zum Thema »Mädchen und Sucht - Schwerpunkt Essstörungen« für PräventionslehrerInnen statt. Ausgehend von der Erfahrung der Teilnehmenden mit ihren Schülerinnen setzten wir uns angeregt mit den gesellschaftlichen Einflüssen auf Mädchen und junge Frauen auseinander, die Sucht und Suchtverhalten begünstigen. Eigenreflektion blieb dabei nicht außen vor und trug zu einem spannenden Austausch bei. Der Nachmittag war dem Anspielen und Reflektieren unterschiedlicher Präventionsmethoden vorbehalten. Ein gelungener Fachtag!

Mit Spannung blicken wir auf das Jahr, das vor uns liegt. Auf dem Jubiläumsfest von Lagaya e.V. wurde ich gefragt, was ich mir für Mädchen.Sucht.Auswege wünschen würde. Angesichts des steigenden Arbeitsvolumens, welches durch die Nachfrage bestimmt wird, wünsche ich mir bald hauptamtlichen Zuwachs im Team unserer Abteilung. Damit könnten wir noch weitere tolle, noch schlummernde Ideen in die Tat umsetzen und der steigenden Nachfrage gerecht werden.
Und wie es weitergeht...sind wir alle sehr gespannt. Das erfahren Sie im nächsten Jahresbericht.

Unsere Zahlen der Mädchenberatung zum Schluss:

Zugänge:
Über 60 % der Mädchen und jungen Frauen erreichten uns über Schulen. Knapp 25 % fand uns über das Internet und unsere Online-Beratung »fe-mail«.

Bildungshintergrund:
43 % waren Gymnasiastinnen, 22 % aus der Realschule und 12 % Haupt- und Förderschülerinnen.

Dauer der Beratung:
Knapp 40 % nutzten das Beratungsangebot einmalig, 60 % kamen drei- bis mehrmals in die Beratung.

Zielgruppe:
Neben 17 % Angehörige oder FreundInnen und 5 % Multiplikatorinnen nahmen 78 % Betroffene unser Angebot wahr.
Ca. 30 % aller KlientInnen hatten einen Migrationshintergrund.
Insgesamt führten wir 78 Veranstaltungen durch, davon 7 mit 3 bis mehr als 10 fortlaufenden Terminen (z.B. Training »Rausch' ab!«). Insgesamt haben wir 836 Personen erreicht.

Pressespiegel Wochenblatt / 17. September 2014

Vom Bierchen zum Sucht-Trinken

Info-Parcours der BZgA hat Besucher der Schwabengalerie zum Nachdenken angeregt

Mit einer Info-Tour unter dem Titel „Alkohol? Kenn Dein Limit“ war die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zu Besuch in der Schwabengalerie. An insgesamt fünf interaktiven Stationen konnten sich Passanten zum Thema Alkoholkonsum informieren und ihr eigenes Trinkverhalten reflektieren.

ILONA CRITOGENO

■ VAIHINGEN

Es ist schon ein komisches Gefühl, einer verschwommenen, weißen Schlangenlinie zu folgen, die einmal doppelt zu sehen ist, um plötzlich ganz zu verschwinden. Schön, wenn man endlich die „Schwipshrille“ wieder ablegen kann und erleichtert feststellt: „Ich bin nüchtern, meine Sicht ist klar.“ Der Rauschsimulator ist Teil zu einer Info-Tour mit dem Titel „Alkohol? Kenn Dein Limit“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in der Schwabengalerie.

Dort haben die Veranstalter von Donnerstag vergangener Woche bis zum Samstag insgesamt fünf interaktive Stationen aufgestellt, darunter Multi-Touch-Tische, an denen die Besucher ihren individuellen Promillewert nach einem fiktiven Glas Bier oder Wein berechnen konnten.

Kooperationspartner waren die Stuttgarter Fachstellen für Suchtprävention, unter anderem das Beratungs- und Behandlungszentrum für Suchterkrankungen der Eva, die Caritas mit „Pro Kids“, das Jugend- und Präventionsbüro Release U21 sowie die Frauen-Suchtberatungsstelle Lagaya.

Die Kampagne richte sich vorwiegend an Frauen und Männer von 30 bis 50 Jahren, sagt die Leitende Standbetreuerin der BZgA, Barbara Schiller. „Wir möchten die Menschen einerseits anregen, über ihren Alkoholkonsum nachzudenken, andererseits daran erinnern, dass wir Erwachsenen Vorbilder für Kinder und Jugendliche sind“, fasst sie das Anliegen der BZgA zusammen. Die gesundheitlichen Schäden durch hohen Alkoholkonsum würden oftmals unterschätzt: Nicht nur Leber und Gehirn würden in Mitleidenschaft gezogen, sondern jede Zelle des Körpers.

Ja ja, in der Theorie weiß man das. Die Praxis sollte man allenfalls an „Bodymap“-Touchscreen austesten, an dem man per „Handauflegen“ einen virtuellen Einblick in den menschlichen Körper riskieren kann – und auf die Organschäden, welche hoher Alkoholkonsum potenziell verursacht.

„Als Leistungssportler ist mir das Thema nicht fremd“, sagt der 24-jährige Florian, während er durch die Bodymap navigierte. Schon weil er sich einer Sportart widme, die als „flüssig“ bekannt sei: Er spiele Wasserball. „Wenn man im Verein zusammensaitzt, wird es schon manchmal etwas mehr“, sagt er. Aber dann habe er auch Phasen, in denen er wochenlang nichts Alkoholisches trinke, etwa wenn er auf Wettkämpfe trainiere. „Man fragt sich, ob das Feierabendbierchen tatsächlich bedenklich ist“, nämlich ein älterer Passant, der sich an die Wissenstests der interaktiven Touch-Stele gewagt hat – und sich verblüfft zeigt, wie wenig er weiß. „Ich dachte, gut informiert zu sein, das Testergebnis bringt mich jetzt doch zum Nachdenken.“ Die Übergänge vom Genuss zur Sucht seien fließend, erklärt Barbara Schiller.

Fest stehe: Für Männer liege das Limit bei zwei Standardgläsern, bei Frauen bei einem, und das an maximal fünf Tagen in der Woche. Ein Standard-Glas, das kann ein Viertelliter Bier sein, ein Glas Sekt oder ein Achtel Wein.

Immerhin: So ein halbes Bierchen hat einen Alkoholgehalt von 20 Gramm – eine verblüffende Menge. Auffallend sei, dass mehr Angehörige als Betroffene an die Infostände kämen, stellt Barbara Schiller fest. „Viele merken nicht, dass sie die Grenze zur Sucht schon überschritten haben.“ Das habe mehrere Gründe, erläutert Annette Faust-Mackensen vom Gesundheitsamt. „Alkohol ist ein Teil der Gesellschaft“, sagt sie. Wer in lustiger Runde lieber Wasser trinke, würde oftmals schief angeschaut, fügt Martina Ferro , Leiterin der Abteilung Mädchen.Sucht.Auswege von Lagaya, dem hinzu. Die Gefahren würden eher übersehen. Besonders Frauen und Mädchen seien von diesem sozialen Druck betroffen. „Öfters fehlt ihnen das Selbstbewusstsein, Nein zu sagen.“

Wie merkt man eigentlich, ob das Gläschen Sekt zum Genuss gehört oder ob man ein Problem hat? Es sei sinnvoll, immer mal wieder Bilanz zu ziehen und sich zu fragen: Warum trinke ich eigentlich? Und trinke ich, wenn ich alleine bin? Außerdem sei es für den, der zweifelt, sinnvoll, ein ehrliches, detailliertes Trinktagebuch anzulegen.

Wen ein vages Gefühl beschleiche, der solle Hilfe suchen, empfiehlt Barbara Schiller. „Es geht hier nicht darum, Alkohol zu verteufeln und Abstinenz zu predigen“, sagt Annette Faust-Mackensen. „Es geht darum, Maß halten zu können.“ Wer mehr wissen will: Die Adressen einiger Beratungsstellen finden sich im nebenstehenden Infokasten.

Barbara Schiller (BZgA), Anita Serdjuk (Caritas), Annette Faust-Mackensen (Gesundheitsamt) und Martina Ferro (Lagaya). Foto: cro

Workshops und Trainings 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.

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

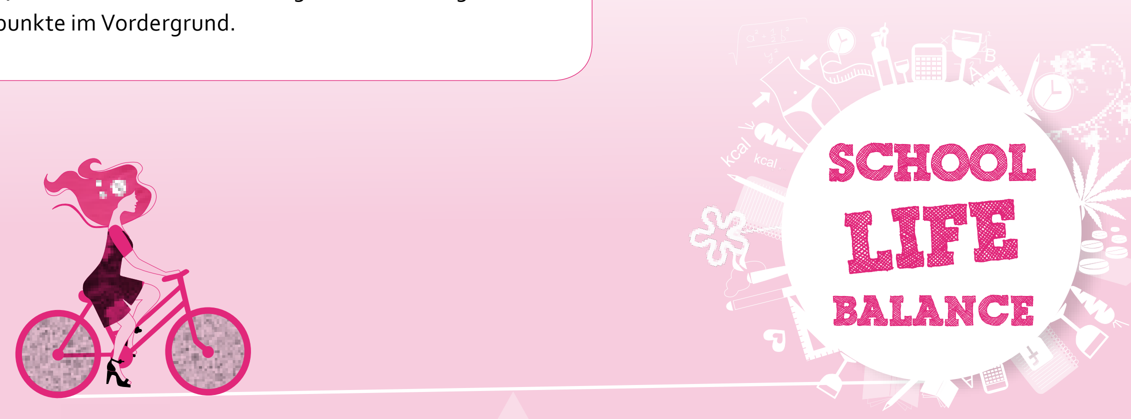
Wir informieren und diskutieren über Wirkungsweisen der einzelnen Substanzen, mögliche Risiken und rechtlichen Fragen.
Die Workshops bieten Raum für die Reflexion des eigenen Konsumverhaltens und dessen individuellen und gruppenbezogenen Funktionen.
Zentrales Element ist die Stärkung der Risikokompetenz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

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.



DAS PROGRAMM ZUR SUCHT- UND STRESSPRÄVENTION s.S. 32

RAUSCH AB!

Dieses Training ist als halbjähriges Angebot für Mädchen zwischen 14-19 Jahren konzipiert. Gerade in dieser Lebensphase müssen sich Mädchen 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« gehen mit einer entsprechend hohen Risikobereitschaft einher.
Im Verlauf von 10 bis 14 Einheiten werden praktische Übungen durchgeführt, in denen die Mädchen erkennen können, wann sie Grenzen überschreiten oder überschreiten lassen und welche alternativen Handlungsmöglichkeiten sie in schwierigen Situationen haben. Dabei legen wir den Fokus auf das Wahrnehmen der Konsequenzen des eigenen Handelns - auf mich und auf andere. Verantwortungsübernahme wird trainiert, Perspektivwechsel vorgenommen und aufgezeigt, wie eigene Gefühle und Bedürfnisse das eigene Verhalten bestimmen. Das Suchtpotenzial und –verhalten ist ebenso Thema wie Vor- und Nachteile von gewalttätigem / selbstschädigendem Handeln und aggressionsauslösenden Impulsen.

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.

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?

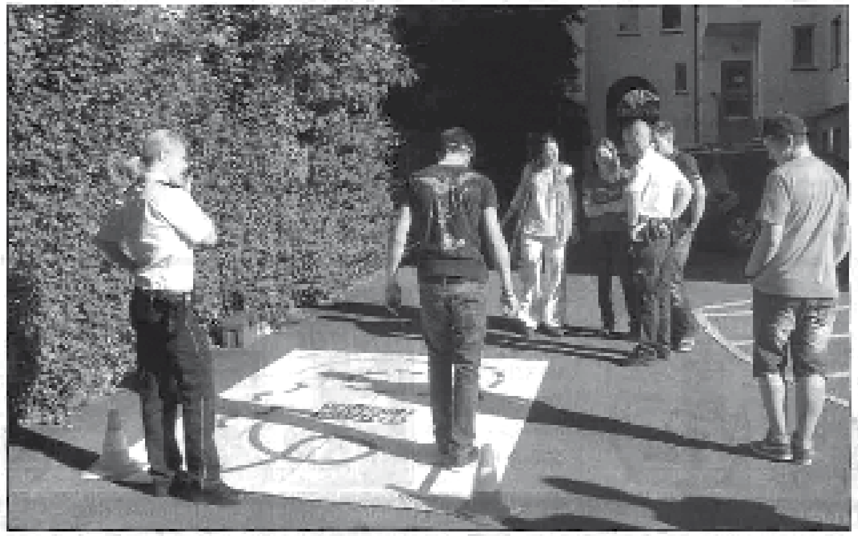
WA(H)RE SCHÖNHEIT

»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.

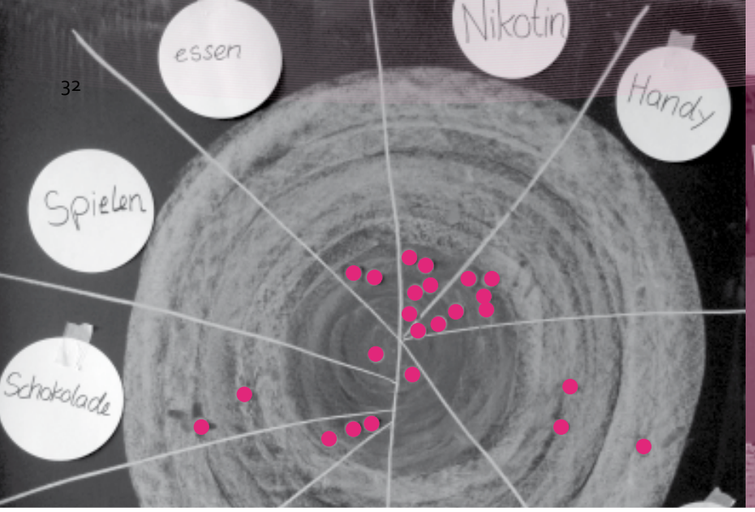
Pressespiegel Cannstatter Zeitung / 3. Juli 2014

Aktionstag gegen Sucht

Bad Cannstatt: Kolpinghaus zeigte Bewohnern alternative Freizeitmöglichkeiten



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 und Jungen

Schon letztes Jahr berichteten wir von unserem Training » Rausch´ ab! «, welches seit 2014 durch das Jugendamt der Stadt Stuttgart regelfinanziert wird. Das Training findet über ein Schulhalbjahr mit jeweils 10 – 14 Einheiten statt und beschäftigt sich präventiv mit den Themen Sucht und Gewalt.

von TINA-BIRKE TALAJ
Sozialarbeiterin (B.A.)

Mit alltagsnahen praktischen Übungen erleben die Teilnehmenden wann Grenzen überschritten werden, was es für alternative Handlungsmöglichkeiten gibt, wie diese umgesetzt werden können und lernen zu bedenken, was das eigene Handeln für Konsequenzen für sich selbst und für Andere mit sich bringt. Hierbei trainieren die Jugendlichen die Übernahme von Verantwortung und nehmen durch Perspektivwechsel neue Blickwinkel ein. Durch die Thematisierung von Suchtverhalten und Suchtpotenzial sowie von Vor- und Nachteilen gewalttätigen Handelns und aggressionsauslösenden Impulsen können die Teilnehmenden zur Verhaltensmodifikation gelangen.

Dafür ist es zunächst wichtig, mit gezielten Methoden - wie beispielsweise der **Sucht-Dartscheibe** - mit den Teilnehmenden über ihr eigenes Suchtverhalten ins Gespräch zu kommen.

Im Folgenden wird diese Methode aus dem Mädchentraining kurz vorgestellt:

Diese Methode macht zuerst deutlich, welche Suchtstoffe und Verhaltenssüchte die Teilnehmerinnen schon kennen und bietet dann die Möglichkeit, mit den Mädchen und jungen Frauen das eigene Suchtverhalten zu betrachten und zu reflektieren. Hierbei sammeln wir mit den Teilnehmerinnen zuerst Suchtstoffe und Verhaltenssüchte, welche auf Metaplankärtchen geschrieben werden. Durch das gemeinsame definieren von Sucht und süchtigem Verhalten nennen die Teilnehmerinnen auch alltägliche Verhaltensweisen, wie zum Beispiel die Nutzung des Smartphones. Darüber lässt sich die Charakteristik von süchtigem Verhalten teilweise ableiten und erklären. Beispielsweise geht es vielen Teilnehmerinnen so, dass sie unruhig werden, wenn sie ihr Smartphone zuhause vergessen haben und die Gedanken darum kreisen, ob sie nun möglicherweise eine wichtige Nachricht o.ä. verpassen. Manche Mädchen und junge Frauen gestehen sogar ein, dass sie es riskieren würden zu spät zum Unterricht zu kommen, um das vergessene Smartphone zu holen.

Nachdem Suchtstoffe und Verhaltenssüchte gesammelt wurden, suchen wir die Kärtchen heraus, welche für die Teilnehmerinnen relevant sind. Danach wird in drei Kategorien eingeteilt: Von regelmäßigem Konsum (1. Kategorie) zu regelmäßigem Konsum in größeren Abständen (2. Kategorie) hin zu Probierkonsum (3. Kategorie). Diese drei Kategorien geben die Kreise der Dartscheibe an und werden in unterschiedlichen Farben an die Tafel oder auf ein Plakat gemalt. Am äußeren Kreis der Dartscheibe werden dann die relevanten Kärtchen der Teilnehmerinnen angebracht und jedes Kärtchen bekommt ein eigenes Stück der Dartscheibe. Diese werden mit Linien unterteilt, sodass zu jedem Suchtstoff/ süchtigem Verhalten alle drei Kategorien gehören.

Jedes Mädchen, jede junge Frau bekommt drei bis fünf Klebepunkte und markiert nun auf der Dartscheibe die Suchtstoffe/ das süchtige Verhalten, welches sie regelmäßig, ab und an konsumiert/ praktiziert oder schon mal ausprobiert hat.
So wird deutlich, was und wie intensiv die Teilnehmerinnen konsumieren oder (süchtig) nutzen. Aufgrund dessen entstehen oftmals sehr persönliche und intensive Gesprächsrunden, wobei die Teilnehmerinnen ihre Erfahrungen und Erlebnisse einbringen und sich austauschen. Die Inhalte können zur Reflexion des eigenen Verhaltens und zur Bildung kritischer Einstellungen sowie zur Verhaltensänderung führen.

Unsere bisherigen Erfahrungen:

Von September 2013 bis Juli 2014 führten wir ein Training mit einer Mädchengruppe durch. Zudem fand von Oktober 2014 bis Februar 2015 ein Jungentraining statt. Das Jungentraining führten wir gemeinsam mit der Sozialberatung Stuttgart durch, welche auch die Federführung dieses Trainings übernommen hatte.
Im Mädchentraining wurde erneut deutlich, dass auch Mädchen regelmäßig Gewalt beobachten, teilweise selbst erleben und auch selbst körperliche Gewalt ausüben. Verbale und subtile Gewalt, besonders Ausgrenzung und Mobbing, war unter den Mädchen an der Tagesordnung. Deutlich wurde jedoch, dass es ihnen zunächst gar nicht bewusst war, dass auch dieses Verhalten gewalttätiges Verhalten ist. Durch Diskussionen und Rollenspiele gelang es den Teilnehmerinnen im Laufe des Trainings ihr Verhalten zu reflektieren und sie erkannten, dass Beleidigungen nicht spaßig sind, sondern verbale Gewalt darstellen und das Gegenüber verletzen.
Das Thema Sucht und süchtiges Verhalten fand in der Gruppe reges Interesse, auch wenn nur ein kleiner Teil selbst von süchtigem Verhalten, beispielsweise Tabakkonsum, berichtete. Das Thema Schönheitsideal und Essstörungen beschäftigte die Gruppe ebenfalls stark und die Mädchen führten eine lebhafte Diskussion über das Schönheitsideal unserer Gesellschaft. Die Schülerinnen berichteten davon, wie schwierig es sei, mit dem heutigen Schönheitsideal umzugehen und erkannten, wie unnatürlich die Darstellungen der superschlanken und trotzdem kurvigen Frau sind. Sie berichteten, dass die Illustrationen der Medien sie unter Druck setzen und es nicht leicht sei, sich davon nicht beeindrucken zu lassen.

Ein Highlight stellte der Besuch einer Polizistin aus dem Bezirksrevier dar. Die Teilnehmerinnen stellten nicht nur Fragen zu Einsätzen und Erlebnissen der Polizistin, sondern auch das Thema Voraussetzungen für eine Ausbildung bei der Polizei und wie die Ausbildung von statten geht wurde ausführlich erörtert. In einer weiteren Einheit erlernten die Teilnehmerinnen erste Wendo-Techniken und hatten sichtlich Spaß dabei, diese auszuprobieren.

Beim gemeinsamen alkoholfreien Cocktail mixen und trinken wurde deutlich, dass die Teilnehmerinnen unser geschlechtsspezifisches Training genossen haben und uns gerne mal in der Beratungsstelle besuchen möchten.

» School-Life-Balance « – ein Suchtpräventionsprojekt zur Stressbewältigung

In unserem Projekt » School-Life-Balance « geht es zum einen darum, Mädchen mit ihren Belastungen und stressigen Alltagserfahrungen ernst zu nehmen. Zum anderen, ihnen Alternativen zu riskantem und gefährdenden Lösungsmustern aufzuzeigen, d. h. Lösungen ohne Suchtpotential oder Gesundheitsgefährdung. Damit werden die heranwachsenden Mädchen gestärkt und ermutigt, ihr Leben selbstbewusst in die Hand zu nehmen und – neben den gängigen Schönheitsidealen und Leistungsanforderungen – ihre eigenen Werte zu finden, zu leben und gestärkter ihren Zukunftsängsten zu begegnen.

von MARTINA FERRO
Dipl.-Sozialpädagogin

Wie es zu unserem Projekt kam:

In einer Studie stellte die DAK 2011 fest, dass 38,2 % der Schülerinnen und 21,3 % der Schüler aufgrund der hohen schulischen Anforderungen von psychosomatischen Beschwerden berichteten.Während bei Jungen nach dem 12. Lebensjahr keine weitere Zunahme von Beschwerden zu verzeichnen ist, steigen sie bei Mädchen ab dem 15. Lebensjahr kontinuierlich an. Der Anteil der Schülerinnen mit depressiven Stimmungen erhöht sich mit zunehmendem Alter: Von 23 % im 11. Lebensjahr auf 33 % im 18. Lebensjahr. Bei Schülerinnen mit Migrationshintergrund liegt der Anteil besonders hoch (36 %). Dies bestätigte sich uns in unseren Erfahrungen. Mädchen, die in unseren wöchentlichen (Schul-) Beratungsstunden kommen, erzählen, dass sie schulische/ familiäre Probleme häufig autoaggressiv verarbeiten. Sie ritzen sich, trinken Alkohol um zu »vergessen« bzw. »lockerer« zu werden und/ oder entwickeln ein gestörtes Essverhalten oder andere psychische bzw. psychosomatische Auffälligkeiten. Sie leiden unter Prüfungsängsten oder Beziehungskonflikten innerhalb der Klasse und haben Angst vor der ungewissen Zukunft ihrer Generation.

So lag es nahe, Suchtprävention und Stressbewältigung inhaltlich und methodisch zusammenzubringen.
»Work-Life-Balance« ist schon längst ein geflügeltes Wort - dabei sind die Anforderungen an Schülerinnen mittlerweile ähnlich komplex geworden wie der Berufsalltag Erwachsener. So war auch schnell der Titel des Trainings gefunden.

Obwohl der Ursprungsgedanke war, das Training an Gymnasien anzubieten (als Zielgruppe der »Leistungsschülerinnen«) führten wir »School-Life-Balance« 2014 an einer Realschule und einer Werkrealschule durch. Ca. 25 zum Teil persönlich, zum Teil schriftlich angefragte Gymnasien sahen leider keine zeitliche Ressource, um das Training unterzubringen.

Die ca. 45 Teilnehmerinnen waren aus der 7. und 8. Klasse. In beiden Klassen verfügte ein hoher Anteil der Gruppe über einen Migrationshintergrund, weshalb wir verschiedene (Einzel-) Aspekte des Gesamtprojekts konsequent aus einem interkulturellen Blickwinkel heraus betrachten haben.

„Ich weiß jetzt besser über Sucht bescheid!"

FOLGENDE MODULE SIND INHALT DES TRAININGS

Modul 1: Let's start!
Die Gruppe lernt sich kennen, damit sie zueinander und zur Leitung Vertrauen aufbauen. »Stress und seine Folgen« werden eingeführt und der Zusammenhang mit Sucht reflektiert.
.

Modul 2: »…nur mal kurz die Welt retten«
Wo und wie entsteht Stress bei den Mädchen? Eigene Lebenseinstellungen und Glaubenssätze, Leitsätze der Familie und Kultur werden reflektiert und analysiert.

Modul 3: »Hurra, Hurra, die Schule brennt!«
Modul 3 nimmt konkret Bezug auf den Stress-Ort »Schule«: Prüfungsangst, Angst vor dem Lehrer / der Lehrerin, Konflikte mit MitschülerInnen, Anforderungen der Eltern / der Familie, persönliche Anforderungen, Zukunftsängste…
Auch das Thema »Rauchen« und »Alkohol« unter Gleichaltrigen (KlassenkameradInnen, Freundeskreis) wird kritisch betrachtet und reflektiert.

Modul 4: »Konflikte leicht gemacht«
Hier beschäftigen sich die Mädchen intensiv mit zwischenmenschlichen Konflikten (u. a. Mobbing, Cyber-Bullying, Streit unter FreundInnen/ in der Familie) sowie der Stärkung bereits bestehender und der Förderung weiterer Konfliktlösungskompetenzen.

» Mir hat das Training dabei geholfen, nicht mehr so schnell in Panik zu geraten, da ich jetzt weiß, wie ich mit Stress umgehen kann. «

Modul 5: »Stress lass' nach«
In Modul 5 geht es um konkrete Stressabbaumethoden (z. B. Entspannungstechniken) sowie der Hinweis auf professionelle Hilfsmöglichkeiten wie z. B. Beratungsdienste, wenn die eigenen Ressourcen erschöpft sind. Motto: Leben leicht gemacht – wie kann ich mir kreativ selbst helfen?

Modul 6: Abschied und Auswertung
Zum Abschluss wird das Training ausgewertet und ein gemeinsamer Abschied gefeiert.

Alle Module wurden methodenübergreifend konzipiert (Theaterpädagogik, Erlebnispädagogik, Körperarbeit, Biografiearbeit) und interaktiv gestaltet.

Was wir erreichen:

- Wir vermitteln Kenntnisse über die Bedeutung und die Entstehung von Stress und dessen körperliche und psychische Auswirkungen.
- Wir sensibilisieren für den Zusammenhang zwischen Stress und der Entstehung von Sucht / Konsum und psychischen bzw. psychosomatischen Erkrankungen / Essstörungen.
- Wir analysieren die persönlichen Stressoren der Mädchen und ihre bisherigen Bewältigungsstrategien und stärken die Mädchen in ihren Ressourcen und Kompetenzen.
- Wir vermitteln neue Stressbewältigungsmöglichkeiten ohne Suchtgefährdung.
- Wir stärken die Mädchen in ihrer Selbstwirksamkeit und ihrem Selbstwertgefühl…
- …und denken mit ihnen über Werte und den Sinn des Lebens nach.

» Ich bin jetzt gechillter, was meine Lehrerin angeht. «

Unsere größten »Komplimente« und Erfolge sind die Rückmeldungen der Mädchen am Ende des Trainings. Wenn sich deren Einstellung zu Konsum von Zigaretten, Alkohol und anderen Suchtmitteln/ süchtigem Verhalten in eine kritischere und bewusstere Richtung verändert hat und sie andere unschädliche Stressbewältigungsstrategien für sich mitnehmen, ist dies die beste Nachhaltigkeit unseres Trainings.

Unsere bisherigen Erfahrungen aus den Trainings:

- Die Schülerinnen nehmen das Angebot über ihren persönlichen Stress reden zu können, sehr offen an.
- Durch die feststehende Gruppe entsteht eine tragende Vertrauensbasis, die eine Peer-to-peer-Beratung möglich macht.

» Es war toll, dass wir mal nur was für uns Mädchen hatten.«

- Dabei erkennen die Mädchen, wie viel selbstwirksamer sie sind oder sein können als sie ursprünglich von sich selbst angenommen hatten – sie lernen viel voneinander.
- Das Thema Sucht interessiert die Mädchen sehr: Was eine Sucht ausmacht und wo sie beginnt beschäftigte die Teilnehmerinnen besonders.
- Das Training fand und findet in den Klassenräumen statt – der schulische Alltag bietet uns hervorragende Lernsituationen, die das Reflektieren und Neu-denken von Konfliktlösungen ermöglichen (z.B. Ärger mit der/ dem KlassenlehrerIn).
- Das Thema »richtiges Lernen« brachte den Mädchen Ideen, die sie vorher nicht kannten: Zeiteinteilung und Lernplan waren für eine Mehrzahl der Teilnehmerinnen eine Erleichterung und somit stressreduzierend.
- Exzessive Internetnutzung bei Mädchen bedeutet stundenlang unterwegs zu sein auf sozialen Netzwerken wie facebook. Wieder in einen face-to-face-Kontakt zu kommen schätzten sie sehr!
- Insgesamt lernen die Mädchen mehr über ihre Stärken und bekommen »Werkzeuge« für schwierige, auch suchtgefährdende Situationen.

2015 führen wir das Projekt an einer Werkrealschule (7. Klassen) und einer Förderschule (9. Klasse) fort. Wir freuen uns drauf!

» Ich bin so froh, dass ich euch so vertrauen kann « *(Anmerkung: auch der Gruppe)*

Mitarbeiterinnen

Ehrenamtlicher Vorstand

Dr. Bettina Grözinger
Rechtsanwältin

Laura Halding-Hoppenheit
Gastronomin

Ruth Schirmeister
Dipl.-Designerin

Geschäftsführung

Ulrike Ohnmeiß
Dipl. - Pädagogin

Frauen-Sucht-Beratungsstelle LAGAYA

Violeta Hristova-Mintcheva
Dipl.-Psychologin
Leitung

Regine Lehnig
Dipl.-Sozialarbeiterin

Anja Schubert
Dipl.-Sozialpädagogin

Karin Boeckh
Dipl.-Psychologin

Bettina Schöpke
Dipl.-Sozialpädagogin

Carolin Keppler
Sozialarbeiterin (B.A.)

Verwaltung

Brigitte Wagner
Verwaltung / Finanzen
Leitung

Ingrid Jörg
Verwaltungsangestellte

Elke Abele
Buchhalterin

Ingrid Keilbach
Verwaltungsangestellte

Betreutes Wohnen MARA & WILMA

Stephanie Biesinger
Dipl.-Sozialpädagogin
Leitung

Viktoria Kudec
Sozialarbeiterin (B.A.)

Stephanie Freudlsperger
Sozialarbeiterin (B.A.)

Alena Schumacher
Sozialarbeiterin (B.A.)

Lisa Stilz
Auszubildende DHBW

Julia Dominke
Auszubildende DHBW

Melanie Roos
Auszubildende DHBW

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

Martina Ferro
Dipl.-Sozialpädagogin
Leitung

Tina-Birke Talaj
Sozialarbeiterin (B.A.)

Weitere Mitarbeiterinnen

Beratungsstelle:

Melanie Gärtner Dipl.- Pädagogin
Dorothee Himpele Dipl.- Kunsttherapeutin
Hannelore Köhler Dipl. - Sozialpädagogin
Elena Roykov Bildende Künstlerin und Kunstpädagogin
Janina Volz Dipl. - Sozialpädagogin
Christa Wenzelburger Dipl. - Sozialarbeiterin
Laura Eißler Praktikantin

Mädchen.Sucht.Auswege

Céline Sturm Sozialarbeiterin (BA)
Rebekka Fleischer Praktikantin

Verwaltung

Brigitte Schmöller Buchhalterin

Blagica Jerkovic Reinigungsfachfrau
Zorka Buco Reinigungsfachfrau

LAGAYA on tour

» Frauenleben in der Tübinger Unterstadt « –
Stadtführung mit anschließender Stocherkahnfahrt

DANKE!

Wir möchten uns sehr herzlich bei allen bedanken, die uns auch im Jahr 2014 durch Zuschüsse, Stiftungszuwendungen, Kostenübernahmen, Geld- und Sachspenden, Bußgeldzuweisungen sowie durch Mitgliedsbeiträge dabei unterstützt haben, suchtmittelabhängigen Mädchen und Frauen zu helfen:

- Landeshauptstadt Stuttgart, Jugendamt und Sozialamt
- Land Baden-Württemberg
- Der Paritätische Wohlfahrtsverband
- Deutsche Rentenversicherung Bund
- Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg
- Sozialämter
- Jobcenter
- Projektmittelfonds » Zukunft der Jugend « der LH Stuttgart (für das Projekt » School-Life-Balance «)

- Biohof Braun
- Bürgermeisteramt der Stadt Stuttgart, Fritz Kuhn, Verfügungsfonds des OB
- BW-Bank
- Café Königx
- frauen helfen helfen e.V.
- Frauenkolleg Stuttgart
- GESS Phone & Field
- Harenberg-Heye-Weingarten-Verlag
- Hilfe für den Nachbarn e.V.
- Daniela Jüssen, EDV-Beratung und Softwareentwicklung
- Paul Lechler Stiftung
- netpix ltd., Corinna Kammerer
- Robert Bosch GmbH
- Ernst Strecker GmbH & Co.KG, Floristenbedarf
- SÜDEWO
- UWS Druckerei

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

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.

NEU!

JETZT ONLINE SPENDEN!
www.lagaya.de

Seit 30 Jahren Suchthilfe für Mädchen und Frauen.

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