Jahresbericht 2015

LAGAYA

Verein zur Hilfe
suchtmittelabhängiger
Frauen e.V.

Inhalt

1 Vorwort
2 Jahresrückblick 2015
4 Unsere Angebote

Frauen-Sucht-Beratungsstelle LAGAYA
6 Statistik 2015
10 Die Angebote der Frauen-Sucht-Beratungsstelle im Wandel
15 Internationaler Frauentag / 8. März 2015
16 Betreuung über den § 53 SGB XII: Ein Erfahrungsbericht aus Sicht einer Betroffenen
18 Klinik – und dann ? Oder: Über den schwierigen Umgang mit der » Alltagsdroge « Essen
20 Die Beratungsstelle on tour
22 »Es ist mein Halt« - Ergebnisse der Klientinnenbefragung 2015
23 Vortrag »Gewalt und Sucht - Sucht und Gewalt: Wege aus dem Desaster«

Betreutes Wohnen MARA & WILMA
24 Statistik 2015
25 MARA on tour
26 Ein Jahr WILMA! Was bisher geschah...
28 Schöner Wohnen bei MARA

Mädchen.Sucht.Auswege
Flexible Suchtberatung und Prävention für Mädchen
30 Mädchenarbeit 2015
32 Neues Team, neues Glück
32 Kreative und spielerische Methoden in der Präventionsarbeit mit Mädchen: Der Heldinnenbogen
34 2 Jahre » School-Life-Balance «: Eine persönliche Rückschau
36 Workshops und Trainings zur Suchtprävention

LAGAYA e.V.
38 Mitarbeiterinnen
40 LAGAYA on tour / Betriebsausflug 2015
41 Danke!

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

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

Stuttgart, 2016, LAGAYA - Verein zur Hilfe suchtmittelabhängiger Frauen e.V.

von RUTH SCHIRMEISTER
Vorstand

Vorwort

»Wandel ist eine Tür, die nur von innen geöffnet werden kann. « (aus Frankreich)

Liebe Freund_innen, Förder_innen und Mitarbeiterinnen von LAGAYA,

Wandel geschieht ständig, denn ohne Wandel gibt es kein Leben. Es gibt ein Davor und ein Danach, den Wandel, den man geschehen lassen muss, und den, den man selber beeinflussen kann. Manche von uns haben das Gefühl, dem ständigen Wandel ausgeliefert zu sein und dem, was er mit uns macht. Manchmal lässt uns die Angst vor dem Wandel, der Veränderung, vor der »inneren Tür« verharren, wohlwissend, dass auch auf unserer Seite der Tür längst nicht alles perfekt ist. Es erfordert Mut und innere Stärke, aktiv in das Geschehen einzugreifen, um den Wandel zum Positiven zu nutzen und nicht passiv mitgewandelt zu werden – also die Tür bewusst zu öffnen.

Auch bei Lagaya spüren wir den Wandel und haben den Mut, uns den Veränderungen zu stellen. Das heißt auch, immer wieder die Angebote an die neuen Herausforderungen anzupassen. Freuen Sie sich deshalb darauf, in diesem Jahresbericht etwas über unseren Wandel zu lesen.

Mein Dank gilt allen, die sich für diesen Wandel einsetzen: Allen Institutionen und Privatpersonen, die uns fördern und durch Spenden unterstützen, allen Mitarbeiterinnen haupt- und ehrenamtlich, die tagtäglich zu dieser »Veränderung zum Guten hin« beitragen. Und nicht zuletzt allen Klientinnen, die uns ihr Vertrauen und ihre Offenheit schenken und bereit sind, den Schlüssel zu drehen, um ihre innere Tür zu öffnen, um sich dem allgegenwärtigen Wandel bewusst, mutig und gemeinsam zu stellen.

Herzliche Grüße im Namen des Vorstandes
Ruth Schirmeister

Jahresrückblick 2015

Das Jahr 2015 begann für alle Teams von LAGAYA mit neuen Aufgaben oder der Herausforderung, die in 2014 begonnenen neuen Aktivitäten zusätzlich zu den bewährten Angeboten auf- und auszubauen. Neuland betreten war angesagt - da sahen wir viel Arbeit auf uns zukommen, die wir mit guten Ideen und vielen Plänen anpackten.

von ULRIKE OHNMEIß
Geschäftsführerin

Unsere jährliche Neujahrskarte ist für uns nicht unbedingt ein Jahresmotto, obwohl sie sicher Anteile hat, die einen Wunsch oder eine Hoffnung ausdrücken, den wir für unsere Klientinnen, aber auch für uns selbst und alle Kooperationspartner_innen hegen. Wenn es dann wörtlich so kommt, staunen wir aber doch nicht schlecht... Die Neujahrskarte 2015 hatte den Spruch: Wandel ist eine Tür, die nur von innen geöffnet werden kann. Das zeigte sich im vergangenen Jahr an den verschiedensten Stellen.

Für die FRAUEN-SUCHT-BERATUNGSSTELLE LAGAYA bedeutete das Neuland-Betreten, sich mit den Rahmenbedingungen der Eingliederungshilfe nach §53 SGB XII vertraut zu machen. Im Fokus stehen dabei Frauen (Klientinnen der Beratungsstelle), die mehrfach belastet und in schwierigen Lebenssituationen sind, Suchtmittel konsumieren, meist zusätzlich körperlich und psychisch krank sind und für eine Verbesserung ihrer Situation eine intensivere aufsuchende Betreuung benötigen. Wir können nun betroffene und an der aufsuchenden Betreuung interessierte Klientinnen bei der Antragsstellung unterstützen. Im vergangenen Jahr haben wir dies gemeinsam mit drei Klientinnen in Angriff genommen. Lesen Sie erste Eindrücke und positive Ergebnisse ab Seite 16.

Auch die vielfältigen anderen Angebote der Frauen-Sucht-Beratungsstelle konnten zumeist erfolgreich weitergeführt werden. Wir beobachten eine zwar schwankende, aber insgesamt hohe Nachfrage nach differenzierten und spezialisierten Gruppenangeboten wie z.B. die Körperschemastörungsgruppe und die Gruppe »Sicherheit finden«. Auch nimmt die Zahl der Klientinnen aus osteuropäischen Ländern mit dem Wunsch nach muttersprachlicher und kultursensibler Beratung zu (hier stoßen wir an die Grenzen unserer Kapazität). Ein ganz neues Angebot war im Herbst 2015 eine achtsamkeitsbasierte Gruppe für Frauen mit Sucht und Depressionen (MBCT). Hier gibt es bereits eine Warteliste für 2016.
Entlang der unterschiedlichen Ziele und Bedürfnisse der Klientinnen zu arbeiten, ist in der Einzelberatung für uns längst Selbstverständlichkeit, auch wenn das Ziel nicht immer Abstinenz heißt. Für die Gruppenarbeit stellt es aber für eine verhältnismäßig kleine Einrichtung wie die unsere eine große Herausforderung dar – immer mehr Verschiedenes wäre nötig, hilfreich und möglich – oder nicht möglich? Eine Entwicklung, die uns 2016 weiter beschäftigt und kreative Lösungen von uns fordert.

Für das BETREUTE WOHNEN MARA UND WILMA war der Aufbau des Angebotes WILMA , Betreutes Wohnen für Frauen nach dem Ausstieg aus der Prostitution, die drängendste Herausforderung. Im Herbst 2014 eröffnet, zeigte sich Anfang des Jahres, dass es vor allem für die 4-Zimmer Wohnung schwierig war, eine gute Belegung zu erreichen. Hingegen stieg die Nachfrage nach Betreuung im Individualwohnraum von Anfang an stetig an. Woran lag das? Natürlich braucht jedes neue Angebot eine Anlaufzeit, in der es bekannt werden muss. In diesem Fall stießen wir jedoch zusätzlich auf eine besondere Schwierigkeit: Es gab mehrere ausländische Frauen (überwiegend EU-Bürgerinnen aus Osteuropa), die dringend Unterkunft und Betreuung gebraucht hätten, aber es war in unserem Rahmen nicht möglich. Diese Frauen waren auf Grund der häufig anzutreffenden Gegebenheiten im »Milieu« nicht in Deutschland gemeldet. Damit fallen sie aus dem Hilfesystem nach §67 SGB XII, der Grundlage der Angebote im Betreuten Wohnen, heraus. Das war vor allem für die Mitarbeiterin bei WILMA eine sehr schwere Zeit – Hilfebedürftige in einer Notlage abzuweisen, ohne ihnen eine Alternative nennen zu können, zugleich aber eigentlich Kapazität und Auftrag dafür zu haben, ist sehr belastend.
Inzwischen ist WILMA gut belegt, nach wie vor ist die Nachfrage nach einer Betreuung im eigenen Wohnraum der Klientin höher. Lesen Sie mehr über die erfolgreiche Arbeit bei WILMA ab Seite 26.

Allerdings hat sich die Sachlage für die Frauen, die aus der Prostitution aussteigen wollen, aber beispielsweise bisher in Stuttgart nicht gemeldet sind, nicht geändert. Aber zumindest eine Hoffnung auf Verbesserung war am Jahresende in greifbare Nähe gerückt: Unsere intensiven Bemühungen, gemeinsam mit der Caritas (Cafe La Strada) und der Werkstatt Parität einen erfolgreichen Antrag auf Fördermittel aus dem Europäischen Hilfsfonds für besonders benachteiligte Personen (EHAP) zu stellen, ist gelungen. Eine Bewilligung ist inzwischen erfolgt. Mit dieser Förderung können wir gerade auch die nicht-leistungsberechtigte Frauen zumindest beraten. Jetzt hoffen wir auf eine positive Projektentwicklung (Dauer bis Ende 2018).

Bei MÄDCHEN.SUCHT.AUSWEGE – FFLEXIBLE BERATUNG UND PRÄVENTION begann das Jahr 2015 arbeitsreich voller Termine, galt es doch, das in 2014 begonnene Projekt School-Life-Balance, gefördert vom Projektmittelfonds der Stadt Stuttgart »Zukunft der Jugend«, gemeinsam mit dem Kooperationspartner Sozialberatung Stuttgart e.V. weiter erfolgreich durchzuführen. Eine große Nachfrage seitens verschiedener Schulen sorgte schnell für eine vollständige Auslastung bis zum Jahresende. Das Jahr schien voll, aber gut geplant in »trockenen Tüchern«. Dann kam der Wandel im Team: Durch Schwangerschaft der einen und dem Ausscheiden der anderen Kollegin, der Suche nach neuen Mitarbeiterinnen und eine gute Überbrückung waren wir alle gefordert. Wir sind stolz und dankbar, dass wir das so gut geschafft haben – und ab Oktober zwei tolle neue Kolleginnen begrüßen konnten, an die der Stab weitergegeben werden konnte. Danke an alle, die das mitgetragen haben!

Zugleich gab es in 2015 eine strukturelle Veränderung für MÄDCHEN.SUCHT.AUSWEGE: Seit 01.01.2016 gehört die Präventionseinrichtung zur Suchthilfe (vorher Jugendhilfe). Dies wirkt sich für die konkrete Mädchenarbeit vermutlich nicht aus, eröffnet uns aber intern neue Möglichkeiten für eine engere Zusammenarbeit mit den Kolleginnen der Beratungsstelle. Dafür gute Formen zu finden wird die Chance und Aufgabe für 2016 sein. Dass wir ab 2016 für die Prävention, Mädchenberatung und für ein neues Angebot für Migrantinnen noch einen weiteren Stellenanteil (zusammen 0,25) dazu bekommen haben in den Haushaltsberatungen der Stadt Stuttgart, freut uns sehr und bestärkt uns, die intensive Arbeit mit interessierten und zum Teil suchtgefährdeten Mädchen engagiert und ideenreich weiterzuführen. Wermutstropfen dabei: Die Weiterführung des Projekts » School-Life-Balance« wurde nicht bewilligt, hier müssen wir in Zukunft deutlich kleinere Angebote machen. Lesen Sie mehr über das gelungene Projekt und die weitere Arbeit ab Seite 34.

INTERN wollten wir uns im vergangenen Jahr früh mit dem Thema Flüchtlinge und Asylsuchende beschäftigen, um besser informiert und gerüstet zu sein. Wir konnten einen Mitarbeiter der Arbeitsgemeinschaft Dritte Welt e.V. AGDW gewinnen, der uns bei einer internen Fortbildung im April 2015 die rechtlichen Grundlagen des Asylrechts und –verfahrens darstellte. Es war sehr interessant und aufschlussreich – wie wichtig dieses Thema für alle werden würde, war damals noch nicht in vollem Ausmaß abzusehen. Gewalt, Trauma und Sucht hängen stark zusammen - das wird uns in den nächsten Jahren weiter beschäftigen. Über erste Angebote insbesondere für traumatisierte Frauen mit Fluchterfahrung denken wir nach und wollen dafür aktiv werden, auch mit der Unterstützung unseres Spitzenverbandes Des Paritätischen Baden-Württemberg.

Zu guter Letzt - was wäre ein Jahr ohne HIGHLIGHTS? Auch wenn wir in 2015 weniger als geplant machen konnten – die Kunstaktion/ Ausstellung fiel den internen Turbulenzen zum Opfer und ist auf 2016 verschoben – so freuen wir uns doch sehr, von dem hervorragenden Vortrag von Frau Dr. Irmgard Vogt berichten zu können. Ihr Thema »Gewalt und Sucht – Sucht und Gewalt: Wege aus dem Desaster« und ist nach wie vor aktuell und brisant. Mehr Gäste fasst unser Foyer nicht, die Anwesenden waren sehr angetan – ein fachlich sehr anregender Vortrag und eine gute Atmosphäre. Wir danken Frau Vogt sehr, für den gelungenen Abend und darüber hinaus: Ihr Vortrag war überdies eine Spende zur Unterstützung der Arbeit mit Mädchen und Frauen und für uns alle in Stuttgart. Liebe Irmgard, vielen Dank!

Für die beiden Jahre 2015 und 2016 bin ich zusammen mit Uli Binder von Release Sprecher_in des Suchthilfeverbundes Stuttgart. Dadurch ist die Zusammenarbeit mit Planer_innen und Förder_innen der Stadt Stuttgart besonders intensiv, ebenso mit den Vertreter_innen der Politik. In vielen Gesprächen konnte ich das engagierte Interesse und die entschiedene Unterstützung der gesamten Suchthilfe in Stuttgart deutlich erfahren, dafür danke ich allen Gesprächspartner_innen sehr herzlich, wir setzen den Dialog 2016 gerne fort.

Ein Kalenderjahr ist ein in gewisser Weise auch willkürlicher Abschnitt im Fluss der vielfältigen Themen und Aufgaben, die wir vorfinden und aufgreifen. Vieles hier Beschriebene wird uns weiter begleiten. Wir – die Mitarbeiterinnen der drei Einrichtungen von LAGAYA – möchten mit Freude und Kreativität daran arbeiten, stimmige Lösungen für unsere Klientinnen und uns zu finden. Was uns davon in Kooperation und Vernetzung untereinander und mit den Partner_innen in Stuttgart gelingt, lesen Sie jedes Jahr in diesem Jahresbericht.

Für die Unterstützung, Begleitung und vielfache Ermutigung auf diesem Weg danke ich sehr herzlich, auch im Namen der Mitarbeiterinnen und aller Mädchen und Frauen, die bei LAGAYA Hilfe, Rat und neue Perspektiven finden.

Wir freuen uns auf ein weiteres vielfältiges, buntes und hoffentlich in Vielem gelingendes Jahr 2016, gerne gemeinsam mit Ihnen!

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 die Klärung der Ziele der Klientin, die 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.

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.

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)
- Nachsorge
- 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
- Achtsamkeitstraining MBCT – Gruppe für Frauen mit Suchtproblemen + Depressionserfahrung

Unsere therapeutischen Gruppenangebote werden je nach Bedarf weiter ausdifferenziert.

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.

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

Kunsttherapie
Kunsttherapie wird je nach Bedarf im Einzel- oder Gruppensetting angeboten.

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

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

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

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.

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
Wir Mitarbeiterinnen von Mädchen.Sucht.Auswege beraten Mädchen und junge Frauen im Alter von 10 bis 21 Jahren, die Fragen zu Suchtmittel(n) und süchtigem bzw. abhängigem Verhalten haben. Häufig bestehen bereits erste Erfahrungen mit legalen (z.B. Alkohol) und/oder illegalen Substanzen (z.B. Cannabis, Partydrogen). Auch direkte und indirekte Erfahrungen mit problematischem Essverhalten und/oder bereits manifesten Essstörungen sind für viele der ratsuchenden Mädchen und junge Frauen ein Thema.
Unser Beratungsangebot ist flexibel, weil wir die Mädchen wahlweise in ihrem vertrauten Umfeld aufsuchen können und auch in lebensweltnahem Setting (z.B. Schule, u.a. während der Schulsprechstunden, oder Jugendhäuser) beraten.
Durch gezielte Beratung sollen Wissen und Kompetenz im Umgang mit potentiellen Suchtmitteln und problematischen Verhaltensweisen vermittelt sowie die Mädchen und jungen Frauen in ihrer aktuellen Lebenssituation begleitet werden. Hierzu gehört es auch ggf. in andere Einrichtungen zu vermitteln.
Ziele unserer Beratung sind u.a. die frühzeitige Intervention und Verhinderung manifester Suchterkrankungen, Krisenintervention, Kompetenzerweiterung, Begleitung und (Re-)Integration in tragfähige soziale Netze.

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

(Sucht-)Prävention
Es werden themenspezifische Workshops, Projekte und Informationsveranstaltungen mit Mädchengruppen zu mädchen-/frauen- und suchtspezifischen Themen angeboten.

Kollegiale Fachberatung und Fortbildung
Für (Fach-)Kolleg_innen, Lehrer_innen und Multiplikator_innen bieten wir Fachberatungen, Fortbildungen und Inhouse-Seminare zu mädchen-/frauen- und suchtspezifischen Themen an (z.B. mädchenbezogene Aspekte von Sucht und Risikoverhalten, mädchenspezifische Ausdrucksformen von Aggression, Autoaggression und der Ausbildung süchtiger Verhaltensweisen).

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 2015

Im Jahr 2015 wurden 387 Klientinnen (2014: 382) durch die Frauen-Sucht-Beratungsstelle LAGAYA beraten / betreut. Dies beinhaltet auch 13 Personen (Vorjahr 5), die im Olgäle beraten wurden. Es fanden 2.217 (Vorjahr 2.009) Einzelkontakte und 704 (Vorjahr 607) Gruppenkontakte statt.

von REGINE LEHNIG
Dipl.- Sozialarbeiterin

ANGEBOTE DER PSB

Erstkontakt und Information

Klientinnen können jeden Dienstag um 17 Uhr ohne Termin zu unserer »Offenen Sprechzeit« kommen oder 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 auch durch eine Bandansage bekannt gegeben.

Beratungsgespräche und Gruppen

Die Klientinnen der Frauen-Sucht-Beratungsstelle LAGAYA wurden 2015 in der Regel in Einzelgesprächen betreut.
Ergänzend zu den Einzelgesprächen standen unseren Klientinnen folgende Gruppenangebote zur Verfügung:

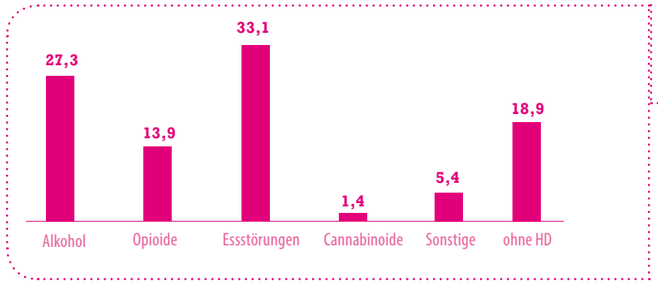
- Ambulante Therapiegruppe
- Therapiegruppe für Frauen mit Essstörungen
- Therapeutische Gruppe mit körpertherapeutischer Ausrichtung für Frauen mit Essstörungen
- »Sicherheit finden« – Ein strukturiertes Gruppenangebot für Frauen mit Suchtproblemen und Trauma-Erfahrungen
- Stressbewältigung
- Achtsamkeitstraining MBCT – Gruppenangebot für Frauen mit Suchtproblemen und Depressionserfahrungen
- 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 – mit Angeboten in unseren Räumen sowie Ausflügen
- Offenes Atelier
- Luna-Yoga

Nähere Informationen zu den Gruppen finden sie ab Seite 10.

Die nachfolgend dargestellten Daten beziehen sich, soweit nicht anders angegeben, auf die Patfak-Datenauswertung »Alle Betreuungen 2015 mit Einmalkontakten«.

Diagnosen

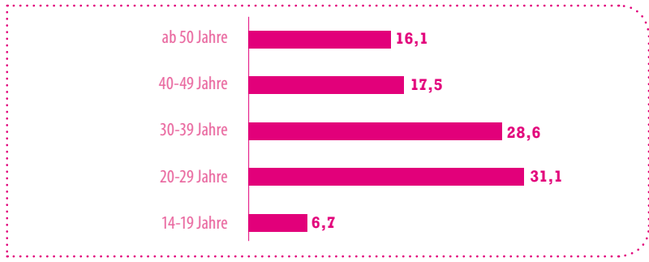
Nachfolgende Tabelle stellt die prozentuale Verteilung der Hauptdiagnosen (nachfolgend: HD) bei Klientinnen mit eigener Symptomatik dar. Nahezu unverändert ist die Anzahl der Klientinnen mit der HD Essstörungen: Im Berichtsjahr sind es 33,1%, im Vorjahr waren es 33,5%.
Etwas erhöht hat sich die Klientinnengruppe der Frauen mit HD Alkoholabhängigkeit von 24,7% auf 27,3%. Der Anteil an Frauen mit einer Abhängigkeit von Opioiden ist von 15,8% auf 13,9% zurückgegangen.
Im Berichtsjahr gab es mit 5,4% (2014: 3,2%) mehr Frauen mit »sonstiger Diagnose« (pathologisches Spielen, Sedativa, Kokain, Stimulanzien, Tabak).
Bei 18,9% (2014: 21,1%) der Klientinnen wurde keine Hauptdiagnose vergeben. Hierbei handelt es sich um Einmalkontakte und Angehörige.



Die Anzahl der betreuten Angehörigen ist mit 5,4% (Vorjahr 5,2%) nahezu gleich geblieben.

Altersstruktur

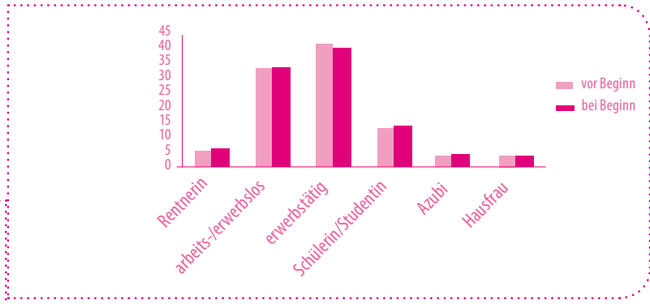
Im Berichtsjahr ging der prozentuale Anteil der Frauen im Alter von 30 bis 39 Jahren auf 28,6% zurück (Vorjahr 34%). Dies insbesondere bei den Klientinnen, die als Hauptdiagnose (nachfolgend HD) eine Abhängigkeit von Alkohol bzw. Cannabinoiden aufwiesen. Bei den Frauen, die zu Beginn der Betreuung 50 Jahre und älter waren, ist eine prozentuale Zunahme von 12,5% auf 16,1% festzustellen, wobei es sich hierbei vermehrt um Frauen im Alter von 50 bis 54 Jahren mit der HD Alkohol handelt.



6,7% der Klientinnen (Vorjahr 4,5%) waren zu Betreuungsbeginn im Alter zwischen 14 und 19 Jahren, wobei hier die überwiegenden Hauptdiagnosen die Abhängigkeit von Cannabinoiden und oder Stimulanzien waren.

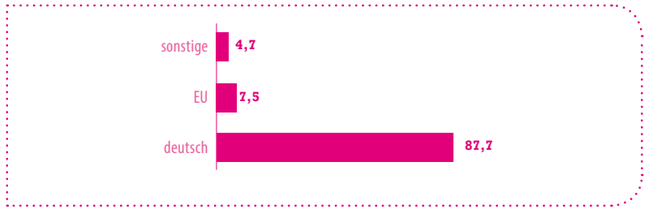
Erwerbstätigkeit

Prozentual gesehen ist die Anzahl der Klientinnen, die am Tag vor Betreuungsbeginn erwerbstätig waren, im Berichtsjahr auf 39,7% gestiegen (Vorjahr 35,4%).
Betrachtet man den Zeitraum 6 Monate vor Betreuungsbeginn, so waren zu diesem Zeitpunkt noch 41,1% der Klientinnen in »Brot und Arbeit«. Somit zeigt sich erfreulicherweise, dass im Berichtsjahr mehr Frauen erwerbstätig waren als im Vorjahr.



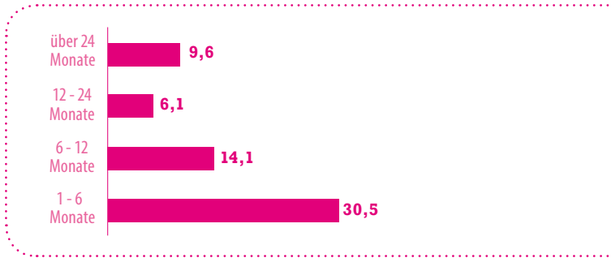
Staatsangehörigkeit

2015 ist die Anzahl der Klientinnen, die aus der EU kamen, mit 7,5% (Vorjahr 7,3%) nahezu gleich geblieben, ebenso der prozentuale Anteil an Frauen mit deutscher Staatsbürgerschaft: Im Berichtsjahr waren dies 87,7%, im Vorjahr 87%.
Eine Veränderung gab es im Berichtsjahr dahingehend, dass wir eine Zunahme von Klientinnen aus dem osteuropäischen Raum feststellten.



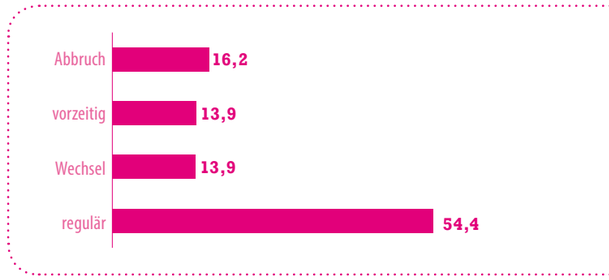
Betreuungsdauer

Die Betreuungen, die über einen Einmalkontakt hinausgingen und bis zu 12 Monaten andauerten, stiegen von 12,3% im Vorjahr auf 14,1 % im Berichtsjahr leicht an, wo hingegen der prozentuale Anteil an Klientinnen, die bis 24 Monate betreut wurden von 11,4% im Jahr 2014 auf 6,1% im Berichtsjahr deutlich zurück ging, insbesondere bei Frauen mit der Hauptdiagnose Alkoholabhängigkeit. Die meisten Klientinnen werden nach wie vor im Zeitraum bis zu einem halben Jahr betreut.



Art der Beendigung

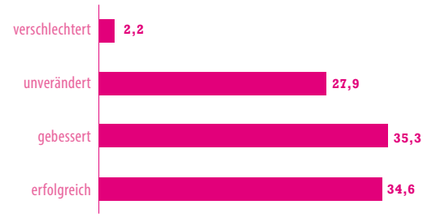
Mit 54,4% (2014: 44,5%) wurden deutlich mehr Beratungsprozesse regulär - im Sinne von nicht abgebrochen - beendet als im Vorjahr. 13,9% der Klientinnen (Vorjahr 14,4%) beendeten vorzeitig, das heißt mit oder ohne Einverständnis der Beraterin.
Die Anzahl an Klientinnen, bei denen die Betreuung mit einem Wechsel in eine andere Einrichtung beendet wurde, ist mit 13,9% gegenüber dem Vorjahr (21,3%) allerdings zurück gegangen: Das heißt, es wurden im Berichtsjahr weniger Vermittlungen in stationäre Einrichtungen nachgefragt und durchgeführt als im Vorjahr und stattdessen mehr Beratungsprozesse in der Beratungsstelle beendet. Brachen im Vorjahr 19,9% der Klientinnen ab, waren es im Berichtsjahr nur 16,2%.



Problematik am Tag nach Betreuungsende

Der Deutsche Kerndatensatz definiert «erfolgreich« wie folgt: »Die Hauptproblematik wurde durch die Beratung / Behandlung behoben bzw. wurde in Bezug auf das Suchtverhalten Abstinenz erreicht.« Für viele unserer Klientinnen und für uns ist aber eine Konsumreduktion ebenfalls ein Erfolg. Erfolgreich beendet in diesem Sinne wurden im Berichtsjahr 34,6% der Betreuungen (Vorjahr 36,9%). Bei 35,3% der Frauen mit einer Hauptdiagnose hat sich die Problematik gebessert (2014: 38,3%).

Zusammengefasst wurden 69,9% (Vorjahr 75,2%) der Betreuungen als gebessert bzw. erfolgreich beendet. Das heißt, die Klientinnen waren symptomfrei oder haben eine Symptomreduktion erreicht.



Aufsuchende Arbeit und Kooperationen

• Hinzugekommen ist im Jahr 2015 die ambulante Betreuung im Individualwohnraum nach § 53 SGB XII Eingliederungshilfe und damit einhergehend eine deutliche Zunahme der aufsuchenden Arbeit. Diese sehr individuelle Hilfeform konnten wir insgesamt für drei Klientinnen aufbauen.

• Auf Wunsch und bei Bedarf führten wir im Berichtsjahr auch bei unseren anderen Klientinnen Hausbesuche und Begleitungen zu Ärzten, Gerichtsterminen, Hilfekonferenzen u.a. 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 (alkohol)intoxikierten Jugendlichen am Wochenende eingeliefert werden. Dieses Angebot findet in Kooperation mit Kolleg_innen von Release und vom Klinikum Stuttgart/Bürgerhospital statt.

• Darüber hinaus bieten wir bereits langjährig - bei Bedarf - Suchtberatung im Käthe-Luther-Haus und im ASH Frauenwohnprojekt an.

Prävention und MultiplikatorInnenschulung

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

Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit

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

• Wie jedes Jahr wirkten wir auch 2015 beim internationalen Frauentag am 8. März bei der Öffentlichkeitsaktion des Arbeitskreises autonomer Frauenprojekte aktiv mit. Im Berichtsjahr führte der AK eine Fotoaktion unter dem Motto »?! Frau = Mann !?« durch: Die Passant_innen wurden hierbei gebeten, sich fotografieren zu lassen mit ihren, zuvor auf ein Plakat geschriebenen, ganz persönlichen Statements zu »was vermutlich anders wäre, wenn sie statt einer Frau ein Mann wären und anders herum«. Lesen Sie hierzu auch auf Seite 15.

• Teilnahme mit einem Infostand bei der »Bundeskonferenz Frauengesundheit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und des Bundesministeriums für Gesundheit«.

• Beim FDR-Kongress führten wir in Kooperation mit der Beratungsstelle Kajal aus Hamburg einen Workshop zum Thema »Trauma und Sucht« durch, in dem das Gruppenprogramm «Sicherheit finden« vorgestellt wurde.

• An der FH Esslingen, Masterstudiengang, führten wir ein Seminar zum Thema »Innovation in der Sozialen Arbeit am Beispiel der Entwicklung der Frauensuchtarbeit von Lagaya» durch.

• Im Herbst hielt Frau Prof. Dr. Irmgard Vogt in unseren Räumen einen sehr gut besuchten Vortrag zum Thema »Gewalt und Sucht - Sucht und Gewalt: Wege aus dem Desaster«. Lesen Sie hierzu auch auf Seite 23.

Interne Themen

• Intern beschäftigte uns im Jahr 2015 das erste Überwachungsaudit. Auch dieses haben wir erfolgreich bewältigt.

• Unsere interne Fortbildung war zum Thema Flüchtlinge bzw. zur Vermittlung von Informationen zum Asylbewerberleistungsgesetzt. Leider sind diese Infos aufgrund der aktuellen politischen Entwicklungen nicht mehr aktuell (Gesetzesänderungen). Nichts desto trotz war es hilfreich, einen Einblick in die Problematik zu erhalten.

Tendenzen und Entwicklungen im Konsumverhalten der Klientinnen

• Die bereits schon festgestellte Tendenz, dass die Frauen mit mehr als einer Hauptdiagnose ihre Suchtbehandlung beginnen, hat sich auch in diesem Jahr fortgesetzt.

• Ein Großteil der jungen Frauen, die eine »reine Alkoholabhängigkeit« aufweisen, hat einen Migrationshintergrund (russisch- oder bulgarischsprachig), jedoch die deutsche Staatsangehörigkeit.

• Wir hatten mehr Frauen, die aus der Prostitution ausgestiegen sind: Vermutlich haben sowohl unser Standort als auch unsere Einrichtung »WILMA – Betreutes Wohnen für Frauen nach dem Ausstieg aus der Prostitution« dazu beigetragen, dass die Frauen motiviert waren und sind, unser Beratungsangebot in Anspruch zu nehmen.

Kurzstatistik der Onlineberatung www.fe-mail.de

von KARIN BOECKH
Dipl.- Psychologin

Die Onlineberatung läuft über den virtuellen Beratungsdienst »BERANET« und ermöglicht den Nutzerinnen eine datenschutzgerechte Beratung im Internet. Das Angebot richtet sich an Mädchen und Frauen und wird von Mitarbeiterinnen der Einrichtungen Mädchen.Sucht.Auswege und der Frauen-Sucht-Beratungsstelle Lagaya geführt.

Die niederschwellige Beratungsform ermöglicht Mädchen und Frauen eine Chance, sich erste Hilfestellungen per E-Mail oder per Chat zu holen und die persönlichen Berührungsängste, wie das Aufsuchen einer Beratungsstelle abzubauen. Die Onlineberatung bietet dafür einen unverbindlichen, zeitlich flexiblen und persönlichen Informations- und Beratungsaustausch an. Eine Kombination von face-to-face Beratung und online Beratung ist ebenfalls möglich und trägt zur Stabilisierung der Klientinnen bei. So kann zwischen den Terminen in der Beratungsstelle die Onlineberatung in Anspruch genommen werden, um die Zeit bis zum nächsten Termin leichter zu überbrücken.

Im Jahr 2015 wurden 140 E-Mail Anfragen beantwortet (2014: 134 E-Mails). 98 Klientinnen (Vorjahr: 61) gaben an, zur Erstberatung Kontakt aufzunehmen.
Die häufigsten angegebenen Beratungsanlässe 2015 werden unten aufgeführt. Die in Klammer stehende Zahl zeigt den Vergleich zu 2014. Die Klientinnen können jeweils lediglich einen Beratungsanlass aufführen, eine Mehrfachnennung ist nicht möglich.

Essproblematik:	65 Klientinnen (36)
Alkoholproblem in der Familie:	41 Klientinnen (48)
Sucht / Abhängigkeit:	29 Klientinnen (11)
Psychische Probleme in Zus.hang mit Suchterkrankungen:	4 Klientinnen (9)
Therapie und Beratung im Zus.hang mit Suchterkrankungen:	5 Klientinnen (2)
Eigenes Alkoholproblem:	16 Klientinnen (8)
Beziehung- und Partnerschaftsprobleme:	1 Klientin (4)

Bei der Verteilung der Altersstufen wird deutlich, dass bedeutend mehr Klientinnen zwischen dem 21. und dem 30. Lebensjahr die Onlineberatung in Anspruch nehmen:

Unter 15 Jahre:	6 Klientinnen (5)
15-20 Jahre:	107 Klientinnen (67)
21-25 Jahre:	18 Klientinnen (26)
26-30 Jahre:	6 Klientinnen (19)
31-35 Jahre:	8 Klientinnen (5)
36-40 Jahre:	3 Klientinnen (3)
41-50 Jahre:	7 Klientinnen (3)

70 Klientinnen (Vorjahr: 64) gaben an, in der elterlichen Wohnung zu leben. 48 Klientinnen (Vorjahr: 25) wohnen in einer eigenen Wohnung. Ein kleiner Teil der Klientinnen wohnt in einer Wohngemeinschaft.
61 Klientinnen haben ein (Fach-) Abitur (Vorjahr: 32), 13 Klientinnen (Vorjahr: 17) haben eine Mittlere Reife.
Jede Woche bekommen die Klientinnen die Möglichkeit, an einem moderierten Gruppenchat von ca. 50-60 Minuten teilzunehmen. Die Moderation des Gruppenchats ist wichtig, um Grenzüberschreitungen zu unterbinden, um die Thematik in eine lösungsorientierte Richtung zu lenken und um einen achtsamen Rahmen zu gewährleisten. Wir haben festgestellt, dass das Angebot von einigen Mädchen und Frauen über einen längeren Zeitraum genutzt wird.

Die Angebote der Frauen-Sucht-Beratungsstelle im Wandel

Das Thema » Wandel « ist für die Beratungsstelle immer präsent – für unsere Klientinnen wünschen wir uns einen Wandel zum Besseren - sei es in ganz pragmatischen Alltagsverbesserungen, sei es in der Überwindung der Sucht. In der Einzelberatung werden zusammen mit der Klientin ihre Ziele formuliert und nach Wegen und Möglichkeiten gesucht, diese zu erreichen.

Daraus ergibt sich auch ein Wandel in unseren Zusatzangeboten – diese dienen einer zusätzlichen Unterstützung unserer Klientinnen auf ihrem Weg der Besserung - so wie jede diesen für sich versteht.
Für die Beratungsstelle war das Jahr 2015 von diesem Wandel geprägt: Neue Gruppenangebote sind entstanden, aber auch die bereits lange existierenden und erprobten Angebote unterliegen dem Wandel, sie werden präzisiert und ausdifferenziert. Im Nachfolgenden stellen die Kolleginnen ihre jeweiligen Angebote vor und auch die Teilnehmerinnen kommen zu Wort - als eine Art Collage des Beratungsstellenlebens 2015.

von VIOLETA HRISTOVA-MINTCHEVA
Leitung Beratungsstelle

Ambulante Therapiegruppe

Die ambulante Therapiegruppe dient dem Austausch der Frauen, um das gemeinsame Ziel der Abstinenz und des gesunden Lebens zu erreichen. Zu diesem Zweck beginnt die Gruppe mit einer Aufwärmübung, die je nach Stimmungslage oder aktuellen Themen unterschiedlich ausfallen kann.
Dazu können wir uns beispielsweise mit einer Fragestellung im Raum bewegen, klopfen mit unseren Fingern unseren Körper wach, machen eine Entspannungsübung, ein Gruppenspiel oder eine Symbolübung. Die Frauen bekommen durch die Übung Gelegenheit den Alltag hinter sich zu lassen, im Raum anzukommen und sich als Teil einer Gruppe wahrzunehmen. Sie bekommen den Raum und die Zeit zum Innehalten und zum Spüren, welches Gefühl und Erlebnis bei ihnen in den Vordergrund rückt und sie werden in ihrer Körperwahrnehmung sensibilisiert.

»Die Gruppe macht Mut für einen Ausstieg aus der Symptomatik.«

Nach der Aufwärmübung schließt sich die Befindlichkeitsrunde an, in der auch eine Themensammlung stattfindet, um die restliche Zeit zu strukturieren und themenspezifisch zu arbeiten.
Die Themen in der Gruppe können ganz unterschiedlich sein. Hierbei kann es sich thematisch um Fragen zu Suchtmittelabhängigkeit, Medikamenteneinnahme, Berufstätigkeit bzw. Wiedereingliederung, Erlebnisse aus der Lebensgeschichte, Probleme in der Partnerschaft oder Selbstfürsorge handeln.

Alle Teilnehmerinnen tragen zur Gestaltung und zum Ablauf des Gruppengeschehens bei. Rückmeldungen und Berichte von eigenen Erfahrungen sind gewünscht und können von den Frauen leichter angenommen werden. Eine Teilnehmerin berichtet hierzu:
»Es ist hilfreich zu wissen, dass auch andere Frauen die gleichen Probleme haben: Man fühlt sich verstanden und kann sich Tipps von Betroffenen holen.«
Die ambulante Therapiegruppe ist fortlaufend und für neue Frauen offen. Sie findet regelmäßig statt und bietet den Frauen eine verlässliche Begleitung auf dem Weg der Abstinenz. Die Gruppe trägt zur Stabilität jeder Einzelnen bei und erhöht das Gefühl der Selbstwirksamkeit: »Die Gruppe stärkt, weil sie regelmäßig stattfindet und angeleitet ist.« Alle Teilnehmenden arbeiten dabei für ein gemeinsames Ziel - abstinent und gesund zu leben: »Die Gruppe macht Mut für einen Ausstieg aus der Symptomatik.« (Eine Teilnehmerin)
Und sie macht Mut, das Leben in die Hand zu nehmen.

Leitung: Karin Boeckh, Dipl.-Psychologin/ Suchttherapeutin VdR/ Psychologische Psychotherapeutin i.A.

Therapiegruppe für Frauen mit Essstörungen und Körperschemastörungsgruppe

Die Therapiegruppen für Frauen mit Essstörungen haben eine lange Tradition bei LAGAYA. Als eine der ersten Frauen-Sucht-Beratungsstellen bundesweit, die sich den Nöten und Problemen des Frauseins verschrieben hat, hatten wir keine andere Wahl, als uns mit der Problematik der Essstörungen auseinander zu setzen. Nach wie vor sind die Essstörungen das Frauenthema schlechthin – 90 bis 95% der Betroffenen sind Frauen.
Im Berichtsjahr hatten wir durchgängig zwei Gruppen für Frauen mit Essstörungen:
Die »klassische« Therapiegruppe, in der die Klientinnen Themen benennen, die mit unterschiedlichen Methoden bearbeitet werden und eine zweite Gruppe, die zusätzlich den thematischen Schwerpunkt Körperarbeit hat.
In der Therapiegruppe für Frauen mit Essstörungen werden die Zusammenhänge dieser Krankheit mit dem Verständnis der Betroffenen für die eigene Rolle als Frau, die Erwartungen - reale oder vermeintliche - an diese Rolle und auch an die eigene Daseinsberechtigung, aufgearbeitet. Die Tatsache, dass die Krankheit alle Bereiche der Persönlichkeit und des Lebens beeinflusst, erfordert auch den Einsatz verschiedener Methoden, um der Komplexität der Störung gerecht zu werden. In der Gruppe wird gerne und mit vielen verschiedenen Symbolen gearbeitet: Postkarten, Hand- und Fingerpuppen oder einfach alle im Raum befindlichen Objekten können - je nach Thema und Bedarf - zum Einsatz kommen. Weitere beliebte Methoden sind Malen, Musik machen oder kleinere und größere Rollenspiele. Mit diesen Techniken werden das Innenleben, Gedanken und Gefühle sicht- und greifbar gemacht und dadurch auch veränderbar. Eine Teilnehmerin berichtet:
» Ich wurde dort abgeholt, wo ich mit meiner Krankheitsbewältigung stand. Ich durfte in einem geschützten Rahmen erfahren, dass ich nicht alleine bin und habe, im gemeinsamen Austausch mit den Frauen, die Kraft für einen Weg heraus aus dem Dunkel gefunden.«

Der für die Essstörungen charakteristische Stellenwert, welchen die Ablehnung der eigenen Körperlichkeit hat, bildet den Schwerpunkt in der Körperschemagruppe. Auch bei Klientinnen, die keine ausgeprägte Körperschemastörung haben, ist das Verhältnis zum Körper äußerst problematisch. Daher werden in allen Gruppen – nach den jeweiligen Möglichkeiten der Gruppenteilnehmerinnen und der Entwicklungsphase der Gruppe – immer auch Körperwahrnehmungsübungen durchgeführt. In der Körperschemastörungsgruppe werden zusätzlich die Arbeit mit dem Körperbild und Korrekturmöglichkeiten angeboten.

» Mit diesen Techniken werden das Innenleben, Gedanken und Gefühle sicht- und greifbar gemacht «

Auch Elemente aus verschiedenen Kampfkünsten und Qi Gong dienen dazu, eine möglichst umfassende und vielseitige Erfahrung der eigenen Persönlichkeit mit und in dem eigenen Körper zu ermöglichen und schrittweise Akzeptanz und Wertschätzung für sich und das eigene Leben zu entwickeln: *»Die Gruppe ist der einzige Ort, an dem ich mich so zeigen kann, wie ich wirklich bin.«* (Eine Teilnehmerin)

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

Gruppenangebot für Frauen mit Sucht- und Depressionsdiagnose - in Anlehnung an MBCT - Mindfulness Based Cognitive Therapy -

Das Gruppenangebot unterstützt Frauen mit Sucht- und Depressionsdiagnose darin, Grundübungen der Achtsamkeitspraxis einzuüben und sich achtsamer, freundlicher und bewertungsfreier wahrnehmen zu lernen, um unter anderem einen Stimmungsabschwung früher zu erkennen und dabei hilfreich mit sich umgehen zu können.
Das Angebot richtet sich an Klientinnen mit Suchterkrankung und Depressionserfahrung, die aktuell nicht in einer depressiven Episode sind und bereits Erfahrung in der Bewältigung ihrer Suchterkrankung haben bzw. auf dem Weg zur Abstinenz sind und die die Bereitschaft zeigen, während des Kurses täglich 45 bis 60 Minuten Achtsamkeitspraxis zu üben.
Mir ist während der Gruppensitzungen deutlich geworden, wie »eingefleischt« bei Frauen mit Suchterkrankungen selbstschädigende und selbstverhindernde Verhaltensweisen oft sind – und wie wichtig es ist, sich allem, was gerade da ist an Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen, freundlich zuzuwenden. Und das ist der Kern der Achtsamkeitspraxis.
Eine Teilnehmerin berichtet: »Das Üben war ja richtig viel. Aber ich habe im Kurs gelernt, mich selbst freundlich an der Hand zu nehmen – und das gelingt mir jetzt danach nicht immer, aber ich komme immer wieder dahin zurück. Und ich habe durch die Übungen neue Möglichkeiten gelernt, wie ich mit mir umgehen kann, wenn es bergab geht.«

Leitung: Annegret Drescher, Dipl.-Psychologin/ Psychologische Psychotherapeutin/ MBCT-Lehrerin

Sicherheit finden - ein Gruppenangebot für Frauen mit Suchtproblemen und Trauma-Erfahrungen

Erfreulicherweise konnten wir auch in 2015 mit freundlicher Unterstützung der Paul-Lechler-Stiftung gGmbH einen weiteren Durchlauf des Gruppenangebotes Sicherheit finden initiieren.
Das vorstrukturierte Therapieprogramm SICHERHEIT FINDEN zielt darauf ab, mehr (Selbst-) Sicherheit zu erlangen, Lebensfreude (zurück) zu gewinnen, den Alltag besser bewältigen zu können und sich nicht mehr ausgeliefert zu fühlen. In einer kleinen Gruppe erhalten die Teilnehmerinnen Unterstützung und Hilfestellung beim Umgang mit Auswirkungen von Trauma-Erfahrungen sowie entsprechende Psychoedukation zu dem Thema »Trauma und Sucht«. Das 12 Termine umfassende Angebot beinhaltet verschiedene Sitzungsthemen, wie z.B. »Traumatische Belastungen: Die eigene Stärke zurückgewinnen«, »Gut für sich sorgen« oder »Grenzen setzen in Beziehungen«

»Das, was ich fühle, ist normal!«

Da LAGAYA e.V. suchtintegrativ arbeitet, war es uns ein großes Anliegen, auch diese Gruppe für alle Frauen mit einer Suchtproblematik zu öffnen. Das Therapiemanual SICHERHEIT FINDEN von Lisa M. Najavits wurde zunächst nur für Menschen mit einer illegalen Suchtproblematik sowie einer diagnostizierten PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung) konzipiert. Unsere Erfahrung zeigt auch, dass Zweites nicht zwingend erforderlich ist, da weitaus mehr Frauen mit einer Suchtproblematik an Traumafolgestörungen leiden, dies bisher jedoch nicht explizit als eine PTBS diagnostiziert wurde; auch für diese Frauen steht das Gruppenangebot offen. Hierzu äußerte eine Teilnehmerin *»Das, was ich fühle, ist normal! Und ich erkenne erst jetzt, dass ich bisher nie gelebt, sondern nur überlebt habe«.* Die Wertschätzung und den Respekt der anderen zu spüren, dies wurde von nahezu allen Teilnehmerinnen als sehr entlastend empfunden und als essentielle Erfahrung gewertet.

Ein am Beginn des Gruppendurchlaufs ausgefüllter Fragebogen zeigt deutlich den Belastungsgrad der Frauen auf. Alle Teilnehmerinnen wiesen zu Anfang deutlich auffällige Werte in den Bereichen »Somatisierung«, »Depressivität«, »Ängstlichkeit« und »Phobischer Angst« auf. Zu diesen Belastungen kommen noch weitere äußere Belastungsfaktoren hinzu wie z.B. körperliche Erkrankungen, finanzielle Schwierigkeiten und dysfunktionale Beziehungen. Sicherheit zu finden steht also an oberster Stelle und soll durch das Gruppenangebot Sicherheit finden gefördert und somit die Selbstwirksamkeit der Teilnehmerinnen gestärkt werden: *»Ich habe nun mehr Hoffnung, dass es gut wird und gut bleiben kann! Ich habe das Gefühl, dass ich trotz dieser Negativerlebnisse getragen werden kann und nicht mehr nur ausgeliefert bin. Ich kann nun die Dinge aus einer anderen Perspektive betrachten; ich bin nicht verrückt!«* (Eine Teilnehmerin)

Leitung: Bettina Schöpke, Dipl.-Soz.Pädagogin/ Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin i.A.

Offenes Atelier

Das Offene Atelier bietet die Möglichkeit, sich selbst und das eigene Tun in einer anderen Form zu erleben: Das Experimentieren mit verschiedenen Materialien verschafft den Teilnehmerinnen die eine oder andere Überraschung. Einige Frauen entdecken, dass Aquarellfarben z.B. nicht notwendigerweise der »Schreck« aus der Schulzeit sein muss. Oder dass Kreide / Öl Pastell sich sehr angenehm an den Händen anfühlen kann.
Die Art des Arbeitens hat Auswirkungen auf vielen Ebenen: Angefangen mit der Überwindung der Angst vor dem »leeren Blatt«, dem negativen Selbstbild (»ich kann gar nicht malen«, »ich bin überhaupt nicht kreativ«) bis hin zu dem Erleben der eigenen Kreativität – und auch sich selbst als Schöpferin. Jede Frau kann dieses Angebot so nutzen, wie es für sie in ihrer jeweiligen Lebenssituation richtig ist.
Eine Klientin sagt: *»Die Kreativität vom beruflichen Kochen wieder als Spaß in einem Hobby zu entdecken, ausleben zu dürfen, ist ein Geschenk. Dieser Kanal ist zu einer Kraftquelle geworden, die mir hilft, mein dynamisches Gleichgewicht wieder zu finden. Die stetig kreisenden Gedanken verschwinden zwar nicht, aber ich kann sie fließen lassen, ohne von ihnen beherrscht zu werden. Ich darf erleben wie befreiend es ist zu entdecken, wenn Farben sich mischen und jede Einzelne trotzdem ihren Wert behält.«*
Die Gruppe wird vormittags angeboten und ist offen für alle Klientinnen. Es gibt einige sehr konsequente Besucherinnen, aber auch Frauen, die nur selten einen freien Vormittag haben, nutzen gerne das Angebot. Für die Berufstätigen gibt es immer wieder Termine am Abend oder am Wochenende.

»Eine Kraftquelle.«

Leitung: Elena Roykov, Bildende Künstlerin und Kunstpädagogin (Kunstakademie St. Petersburg)

Wege der Stressbewältigung

Das Gruppenangebot eignet sich für Frauen, die mehr Klarheit über die eigenen Belastungs- und Stresssituationen bekommen möchten und nach Wegen der Veränderung suchen. Mit dem Gruppenangebot Wege der Stressbewältigung erhalten die Teilnehmerinnen Basisinformationen zur Entstehung und den Erscheinungsformen von Stress. Anhand einer »Stressampel« wird differenziert in Stressoren, Stressverstärker und Stressreaktionen. Jede Teilnehmerin kann mit Hilfe von diagnostischen Fragen ihr eigenes Stressmuster besser erkennen.
Darüber hinaus werden Möglichkeiten der Veränderung besprochen: Dazu zählt sowohl die Bewusstwerdung von stressverschärfendem und stressreduzierendem Denkstil, sowie das Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken, die auch gemeinsam ausprobiert werden.
Eine Teilnehmerin berichtet: *»Ich habe viele Methoden bzw. Übungen kennengelernt. Viele kannte ich schon (von der Therapie), aber es war gut, diese noch einmal zu hören.«*

Leitung: Christa Wenzelburger, Dipl.-Soz.Arbeiterin/ Gestalttherapeutin HPG

Luna Yoga

»Selbstgeschaffener Stress versperrte mir den Zugang zu mir und meinem Körper. Mit Luna Yoga habe ich gelernt, alte und neue Bewegungen langsam, achtsam, mit Pausen wahrzunehmen und auszuführen. Die richtige Zeit für mich zu finden und auch ein Gespür für das richtige Maß, der Länge für das Üben, zu erspüren.«
So beschreibt eine Teilnehmerin ihre Erfahrungen mit Luna Yoga, welche in den Räumlichkeiten von LAGAYA e.V. angeboten wird.
Luna Yoga ist eine speziell auf die Bedürfnisse des Frauenorganismus abgestimmte ganzheitliche Praxis, die sowohl sanft, wie auch kraftvoll sein kann und stellt eine wertvolle Ergänzung zu den anderen Angeboten der Beratungsstelle dar.

»Den eigenen Körper erleben«

Frauen mit allen Suchtformen haben in der Regel kein gutes Gespür für ihren Körper und Luna Yoga ermöglicht es ihnen, auf eine behutsame, aber auch freudvolle Art den Körper und die eigene Weiblichkeit zu erleben.

Leitung: Hanne Köhler, Dipl.-Sozialpädagogin / Yoga-Lehrerin

Selbsthilfegruppe Essstörungen

Essstörungen bestimmen häufig den kompletten Alltag der Betroffenen – alles dreht sich um das Thema Essen bzw. Nicht-Essen. Zudem ist die eigene Krankheits- bzw. Suchtentwicklung mit einem Gefühl der Scham verbunden. Beides führt nicht selten zu einem sozialen Rückzug und dem Gefühl, ganz allein auf sich gestellt zu sein.
Selbsthilfegruppen bieten hierbei die Möglichkeit, mit anderen Betroffenen in Kontakt zu kommen und dadurch die äußere (soziale, gesellschaftliche) und innere (persönliche, seelische) Isolation aufzuheben: »Mir tut es gut, mich unter Gleichgesinnten aufzuhalten, mit denen ich offen reden kann, ohne mich schämen zu müssen.«
Die Selbsthilfegruppe für Frauen mit Essstörungen bietet den Frauen den Rahmen, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und sich gegenseitig darin zu unterstützen, ihr süchtiges Essverhalten zu reflektieren und bestenfalls zu korrigieren. Im Vordergrund stehen dabei nicht die therapeutische Aufarbeitung der Entstehungsgeschichte, sondern vielmehr konkrete Unterstützungsmöglichkeiten im Alltagsgeschehen.

Eine besondere Qualität von Selbsthilfegruppen ist dabei die Tatsache, dass alle Teilnehmerinnen einen ähnlichen Erfahrungshorizont haben und somit sehr genau nachempfinden können, wovon die jeweils Einzelne berichtet. Unter dieser Voraussetzung scheinen auch schwierige Themen bzw. kritisches Feedback leichter annehmbar zu sein: »Ich schätze das offene und manchmal auch schonungslose Feedback sehr, weil es absolut ehrlich ist und von Leuten kommt, die meine Situation nachvollziehen können.«

»Essen oder Nicht-Essen. Das ist hier die Frage.«

Selbsthilfegruppe Angehörige

Angehörige sind im Zusammenleben mit einem Familienmitglied und/oder PartnerIn mit einer Suchtmittelabhängigkeit (z. B. Alkohol, Illegale Drogen) oder einer Essstörung häufig einer sehr großen Belastung ausgesetzt. Die Sorge und der Wunsch, dem Menschen helfen zu wollen, führen bei den Angehörigen häufig zu Gefühlen von Hilflosigkeit, Überforderung, Verzweiflung und Ohnmacht. Aber auch Ärger, Wut und Enttäuschung sind spürbar.
Nicht selten haben Angehörige dabei das Gefühl, allein mit der Situation zu sein.

»Du bist nicht allein!«

Die Selbsthilfegruppe setzt genau an diesem Punkt an und richtet sich deshalb an alle (Groß-) Mütter, Töchter, Schwestern, Tanten, Partnerinnen, Freundinnen, Chefinnen... von Menschen, die eine Essstörung oder eine andere (Suchtmittel-) Abhängigkeit haben und bietet die Möglichkeit, andere Angehörige kennen zu lernen, sich mit diesen auszutauschen und dabei emotionale Unterstützung zu erfahren. Eine Teilnehmerin berichtet: *»In traurigen/komischen/beschwerten Lebenssituationen, ist man oftmals erleichtert zu wissen, dass es jemanden anderen gibt, der das ähnliche Problem hat, sodass man sich nicht mehr so hilflos und alleine fühlt. Dies ist eine sehr große Bereicherung für mich. Nicht dass man sich freut, dass es einer anderen auch schlecht geht, sondern man fühlt sich verstanden, bekommt (wenn auch nicht gleich ersichtlich) Ratschläge und eine andere Sichtweise. Ob es richtig ist, weiß man wahrscheinlich erst viel später, aber man weiß, es könnte evtl. so sein bzw. gehen, denn es hat ja auch bei einer anderen aus der Gruppe geklappt.«*

Hilfsmöglichkeiten (und Grenzen) im Umgang mit den Betroffenen werden so durch diesen Austausch bewusst gemacht und führen zu mehr Vertrauen in die eigene Wahrnehmung und Kompetenzen. Dabei scheint es für die Einzelne gar nicht so relevant zu sein, in welcher Beziehung die Angehörigen jeweils zu der/dem Betroffenen stehen bzw. um welche Abhängigkeit es geht:
»Für mich ist es erstaunlich, dass Frauen, deren Angehörige die unterschiedlichsten Problemlagen haben, doch ähnliche Sachen erzählen. So unterschiedlich die Fälle sind, so gleich sind die Schwierigkeiten- und wir sind alle an anderen Punkten unterschiedlich weit... da kann ein Satz oder ein neuer Blickwinkel gerade der Richtige sein.« (Eine Teilnehmerin)

Selbsthilfegruppen Alkohol

Die beiden Selbsthilfegruppen richten sich an Frauen, die sich mit ihrer Suchtproblematik auseinander setzen wollen und die Kontakt und Austausch suchen. Die Gruppen ermöglichen den Frauen zudem ein Erleben von Mit-Gefühl und Verständnis durch gleiche / ähnliche Erfahrungen der anwesenden Frauen. Zudem kann die Erfahrung gemacht werden, »ich bin nicht die Einzige, der es so geht / die das erlebt hat«. Dies hat unter Umständen eine entlastende Wirkung für die Betroffene. Es besteht auch die Möglichkeit, sich - unabhängig von den regulären Gruppentreffen - gegenseitig zu unterstützen.

Durch die Regelmäßigkeit der Treffen (wöchentlich bzw. 14-tägig) bieten die Selbsthilfegruppen Struktur und Halt im Alltag. Erfreulich ist dabei die hohe Verbindlichkeit der Gruppenteilnehmerinnen.
Eine Teilnehmerin sagt dazu: *»Für mich war auch ein Grund in die SHG von LAGAYA zu gehen, weil die Gruppe einmal im Monat von einer Sozialpädagogin begleitet wird.«*
Auch wird von den Frauen sehr geschätzt, dass sie unter sich sein können: »Es ist schön, in einer Gruppe ohne Männer zu sein.«

Alle Gruppenangebote mit den aktuellen Terminen finden Sie auf unserer Homepage www.lagaya.de

Internationaler Frauentag / 8. März 2015

Zum diesjährigen Internationalen Frauentag führte der AK Autonome Frauenprojekte* eine Fotoaktion unter dem Motto ?! Frau = Mann !? durch:
Die Passant_innen wurden hierbei gebeten, sich mit ihren ganz persönlichen Statements fotografieren zu lassen, was vermutlich anders wäre, wenn sie statt einer Frau ein Mann wären und anders herum.
Heraus gekommen sind zahlreiche ernste und nachdenkliche, aber auch überaus humorvolle Aussagen. Hier ein kleiner Einblick:

*AK Autonome Frauenprojekte: Frauen helfen Frauen Stuttgart e.V., Fetz Frauenberatungs- und Therapiezentrum Stuttgart e. V., Lagaya e. V. , Wildwasser Stuttgart e. V., Kulturzentrum für Frauen Sarah e. V., in Kooperation mit dem Städtischen Frauenhaus Stuttgart.

Betreuung über den § 53 SGB XII: Ein Erfahrungsbericht aus Sicht einer Betroffenen

von CAROLIN KEPPLER
Sozialarbeiterin (B.A.)

Seit Januar 2015 können Menschen mit einer chronischen Suchterkrankung, die darüber hinaus mehrfach beeinträchtigt sind, in Stuttgart die Betreuung im Rahmen des § 53 SGB XII »Eingliederung für Menschen mit einer seelischen Behinderung« beantragen. LAGAYA hat im Verlauf des Jahres 2015 drei Frauen bei der Beantragung zur Eingliederung geholfen und betreut diese nun ambulant im eigenen Wohnraum.

Wir helfen den Frauen zunächst beim Ausfüllen des § 53-Formulars und reichen diesen dann gemeinsam mit ihnen ein. Vom Beginn der Betreuungsidee bis zur Einstufung durch den MPD (Medizinisch Psychologischer Dienst) dauert es im Regelfall zwischen 3 und 6 Monate.

Nach dem Hilfeplangespräch und der Voreinstufung durch das Sozialamt kann die Betreuung jedoch häufig bereits etwas früher beginnen.

Wir haben eine der von uns betreuten Frauen gebeten (seit Juli 2015 finden wöchentliche Hausbesuche bei ihr statt), uns ihre bisherigen Erfahrungen zu schildern:

Welche Veränderung hat die Betreuung gebracht?

Seitdem ich besucht werde und mit Frau Keppler die Post gemeinsam öffne, habe ich weniger Angst davor, zu meinem Briefkasten zu gehen. Ich weiß, die Post kann ein paar Tage warten und dann werden wir gemeinsam den Brief lesen, durchsprechen und eine Lösung finden.

Durch die wöchentlichen längeren Termine bin ich ruhiger und entspannter geworden. Ich weiß, dass jemand für mich da ist! Aufgaben, die mich sonst überfordert haben, kann ich nun gemeinsam mit Frau Keppler erledigen oder sogar abgeben.

» Ich weiß, dass jemand für mich da ist! «

Was wurde bisher alles erreicht?

Meine Schulden werden von einer Schuldnerberatung bearbeitet, mit der ich gemeinsam mit Frau Keppler im Kontakt bin.

Frau Keppler hat mit mir zusammen Arbeit gesucht und auch gefunden. Nun arbeite ich 4 Stunden pro Woche und es macht mir großen Spaß. Deshalb werde ich vielleicht sogar noch ein bisschen aufstocken. Das Geld reicht mir dadurch etwas besser.

Um Geld zu sparen, ist Frau Keppler mit mir zur Tafel gegangen bzw. geht mit mir noch hin. Sie bespricht mit mir, wie ich Geld sparen könnte, wie ich mein Geld über den Monat besser einteilen kann, was wichtige Dinge sind, die ich einkaufe und was ich erst einmal hinten anstelle.

Ich kann Unerwartetes oder Situationen, die mich verunsichern, etwas leichter durchstehen und mit Frau Keppler besprechen.

Bringt Ihnen die Betreuung Stabilität in Bezug auf Ihre psychische Situation aber auch in Bezug auf Ihre Suchterkrankung?

Ja, beides. Durch den regelmäßigen Kontakt werden Krisen schneller abgefangen und ich kann mit Frau Keppler besprechen, was mich beschäftigt. Wenn ich ihre Sicht der Dinge höre, dann sehe ich das Problem als nicht mehr so groß an. Dadurch komme ich auch nicht an den Punkt, trinken zu wollen oder müssen, um meine Sorgen und Ängste zu bändigen.

Was ist für Sie am Wichtigsten innerhalb der Betreuung? (z.B. Gespräche, Regeln von Amtsangelegenheiten, Begleitung zu Terminen, Kontinuität, Besuch im eigenen Wohnraum, etc.)

Für mich ist es am Wichtigsten, dass ich Frau Keppler regelmäßig sehe und mit ihr wichtige Dokumente oder Beantragungen besprechen und bearbeiten kann, ihr aber auch von meiner Woche, meinen Erlebnissen und Problemen erzählen kann. Auch ist mir wichtig, dass mich Frau Keppler zu wichtigen Terminen begleitet und dabei unterstützt.

Finden Sie den zeitlichen Rahmen ausreichend?

Ich habe durch die Prüfung des Medizinisch Psychologischen Dienstes 2 Stunden in der Woche genehmigt bekommen und die Zeit finde ich passend und ausreichend.

Fehlt Ihnen in der Betreuung etwas?

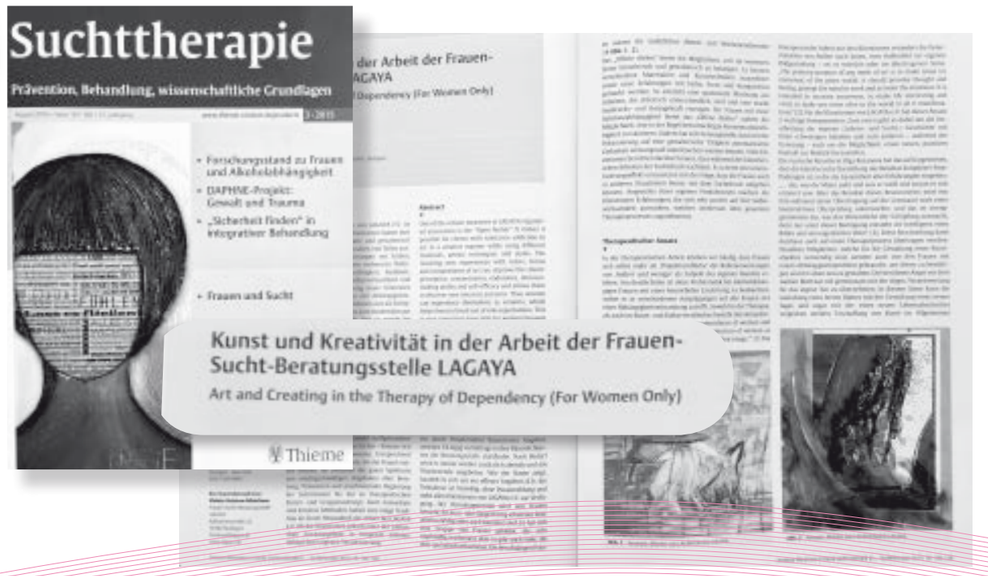
Meine Beraterin vor Frau Keppler war Psychologin und wir haben »nur« Gespräche geführt und Vergangenes bearbeitet. Das ist nun anders, aber wir sind für die Zukunft auf der Suche nach einer zusätzlichen ambulanten Psychotherapie.

Haben Sie sonstige Anmerkungen?

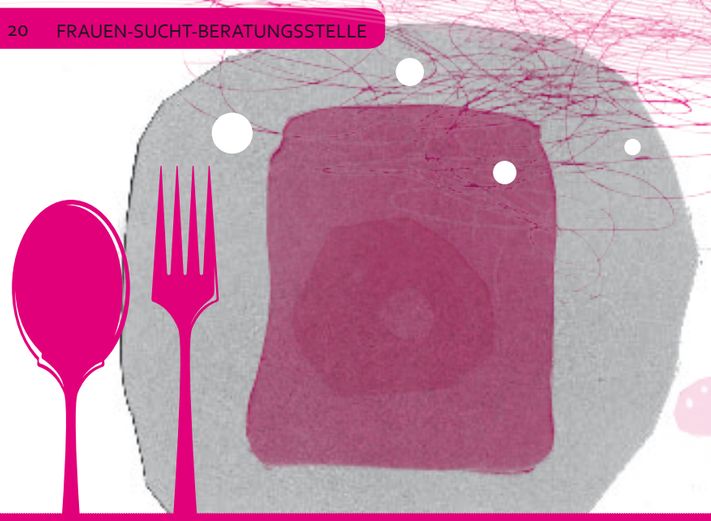
Nein. Ich bin zufrieden wie es ist und froh, dass wir die Beantragung gemacht haben und auch genehmigt bekommen haben.

Wir freuen uns für Frau B. und die anderen beiden Frauen, dass die Betreuung über den § 53 SGB XII möglich wurde. Viele Probleme, von denen sie noch während der Beratungszeit bei LAGAYA berichteten und die dort »nur« theoretisch besprochen wurden, konnten angegangen werden und brachten den Frauen eine große Entlastung. Dass jemand zu ihnen nach Hause kommt und vor Ort bspw. die Post mit ihnen öffnet, durchliest, einsortiert oder bespricht, was nun zu tun ist, nimmt die Angst, es nicht zu können und daraufhin weitere Strafen, Sanktionen oder Mahnungen zu erhalten. Einen Überblick zu bekommen und beim nächsten Brief zu wissen, was zu tun ist bzw. zu wissen, »dass mir nichts passiert«, beruhigt und gibt Sicherheit, so dass der Blick auf weitere Dinge, die erledigt werden wollen, gerichtet werden kann.

Ein großes Ziel unserer Arbeit ist bereits erreicht, wenn wir sehen und spüren, dass die Frauen nicht mehr »gefangen« sind in ihrer Angst vor der Erledigung von Aufgaben, sondern sie diese Schritt für Schritt gemeinsam mit uns angehen und sie sich Ziele für die Zukunft setzen.



Suchttherapie / August 2015



Klinik – und dann ?

Oder: Über den schwierigen Umgang mit der » Alltagsdroge « Essen

Kommen Frauen nach einem stationären Klinikaufenthalt (wieder) zu uns in die ambulante Behandlung, erleben wir diese oftmals hoch motiviert, bisher Erreichtes und Erlerntes aus der Klinik in ihren Alltag zu integrieren. Und da gibt es so Einiges, das die Frauen (bestenfalls) » mitbringen« :

von ANJA SCHUBERT
Dipl. - Sozialpädagogin

Eine Verbesserung des Essverhaltens mit einer geregelte(re)n Mahlzeitenstruktur, ein stabilisiertes Körpergewicht sowie ein besseres Körpergefühl, eine Ich-Stärkung mit verbesserter Emotionsregulation sowie einem Zugang zu eigenen Bedürfnissen und (Lebens-) Zielen, einen Abbau von Ängsten und Vermeidungsverhalten (z. B. in Bezug auf einzelne Nahrungsmittel), die Regulation des oftmals exzessiven Bewegungsverhaltens sowie eine bessere Entspannungsfähigkeit, ein adäquaterer Umgang mit Beziehungs- und Bedürfniskonflikten, (...).

> Begonnenes fortführen und den Lebensalltag erleichtern

Im Rahmen unserer ambulanten Tätigkeit können wir den geschützten Rahmen eines stationären Aufenthaltes zwar nicht im gleichen Maß gewährleisten, jedoch können wir mit unseren zahlreichen Angeboten Begonnenes aus der Klinik fortführen und den Frauen so den Übergang in ihren Lebensalltag erleichtern:

- Einzelgespräche sowie zwei therapeutischen Gruppen zur regelmäßigen Be- und Verarbeitung der individuellen Lebenssituation
- die Körperschemastörungsgruppe zur Weiterarbeit am eigenen Körperbild bzw. /-erleben
- einen Ernährungs-Workshop, um das Essverhalten nachhaltig zu stabilisieren
- Kunsttherapie als non-verbale Ausdrucksform
- Indikationsgruppen wie z. B. Stressbewältigung und Yoga zur Stärkung der Achtsamkeit und Entspannungsfähigkeit
- die Selbsthilfegruppe als Austauschmöglichkeit mit anderen Betroffenen

Vielen Klientinnen gelingt es gut, sich mit ihren eigenen und unseren Ressourcen ein ausreichend stabiles Netz zu spannen, welches sie in ihrem Alltag trägt und stützt. Aber leider gibt es auch immer wieder Frauen, für die die Maschen des Netzes (noch) zu groß sind und sie deshalb hindurch fallen.
Diese Frauen wünschen sich zwar während der Klinikzeit oftmals nichts sehnlicher als ihre Entlassung und damit die Rückkehr in die Eigenständigkeit - kaum auf sich alleine gestellt, erleben sie jedoch vor allem in Bezug auf ihr Ich-Erleben und ihr Essverhalten Gefühle von großer Unsicherheit und Überforderung. Zu groß scheint hier die Diskrepanz zwischen dem geschützten Klinikalltag mit klaren Vorgaben und Regeln und der plötzlichen alleinigen Wieder-Verantwortung für die eigene Lebensgestaltung zu sein:

Denn in den eigenen vier Wänden sind kein Fachpersonal oder andere Betroffene jederzeit ansprechbar, wenn Fragen und Unsicherheiten auftreten, die sich früher oder später im Regelfall immer auf das Körpergefühl und das Essverhalten auswirken. Deshalb sind die Frauen zwischen den Einzelterminen auch auf sich allein gestellt, wenn durch die Unsicherheiten die Angst vor der nächsten Mahlzeit immer größer wird und erste »Einsparungen« an der Nahrungsmenge (von Außenstehenden unbemerkt) Einzug halten. Sie sind auf sich allein gestellt, wenn volle Supermarktregale ein Gefühl von Panik auslösen und sich das erste Light-Produkt in den Einkaufswagen »verirrt«. Und sie sind ebenfalls auf sich allein gestellt, wenn nach dem Essen der Drang, alles wieder ungeschehen zu machen, übermächtig wird.

> Eine Abstinenz vom Essen ist nicht möglich - und das macht es ungleich schwerer.

Für diese Frauen reicht es leider nicht aus, sich vielleicht ein- oder zweimal pro Woche in unseren unterschiedlichen Angeboten mit ihrer Situation auseinandersetzen zu können. Denn sie müssen sich tagtäglich mehrmals der Herausforderung stellen, einen kontrollierten Umgang mit ihrem »Suchtmittel« - dem Essen - zu finden. Andere Abhängige müssen nicht Alkohol trinken, rauchen, kiffen, spielen ... um zu leben. Essgestörte schon. Eine Abstinenz vom Essen ist nicht möglich - und das macht es ungleich schwerer.

Viele Betroffene wünschen sich daher für den Anfang deutlich mehr Begleitung in ihrem Alltag, damit sie nach dem geschützten Rahmen der Klinik nicht durch die für sie zu großen Maschen des Netzes fallen, sondern diese so eng geknüpft sind, wie sie es für ihren ganz persönlichen Übergang in eine abhängigkeitsfreie Eigenverantwortlichkeit brauchen.

Wir nehmen unsere Aufgabe weiterhin sehr ernst, diesem Wunsch bestmöglich Rechnung zu tragen und feilen daher kontinuierlich an unseren Angeboten, um all unseren Klientinnen möglichst angemessen helfen zu können.

Trott-war / Ausgabe 11/2015

Die Beratungsstelle on tour

Dank des Vereins FRAUEN HELFEN HELFEN e. V. Stuttgart konnten wir 2015 unterschiedliche Freizeitangebote für unsere Klientinnen anbieten. Alle Aktivitäten waren einzigartig und haben allen Beteiligten großen Spaß gemacht – und führten manchmal auch zu wichtigen Erkenntnissen, wie der folgende Bericht einer Teilnehmerin zeigt:

» Wenn Mädels einen Ausflug machen. Oder: Der berüchtigte Sonntag «

Der Sonntagnachmittag ist nicht nur für mich, sondern auch für viele andere Menschen, einer der schwierigsten Wochenabschnitte. Die Zeit sinnvoll zu füllen, ohne in eine seelische Krise zu stürzen stellt immer wieder eine Herausforderung dar. Das Gefühl des Alleine-Seins kommt in dieser Zeit mit aller Macht zu mir. Mich alleine da hinaus zu befördern grenzt oft an eine schier unüberwindbare Herausforderung. An einem der heißesten Sonntage im Mai 2015, durfte ich, gemeinsam mit 5 anderen Frauen aus dem Offenen Atelier, eine kleine Reise unternehmen. Gemeinsam mit Elena Roykov und Violeta Hristova, führte unser Weg uns zu der Ausstellung »Die Neue Frau? Malerinnen und Grafikerinnen der Neuen Sachlichkeit.«

» Ich entdeckte Gemeinsamkeiten mit den Frauen und fühlte mich nicht mehr so ganz allein. «

Mit kunterbunten Fächern gegen die flirrende Hitze bewaffnet, machten wir uns auf eine kleine Odyssee vom Stuttgarter Hauptbahnhof über den Bahnhof Bietigheim-Bissingen bis hin zur Galerie. Wobei zwei »Lager« von Frauen aufeinander prallten: Das Lager der »süchtelnden Kontrollfreaks«, welche ohne einen Plan A, B und manchmal auch C, nicht das Haus verlassen sowie das der kreativen Künstlerinnen, welche sich mehr auf ihr Gespür und entfernte Erinnerungen verließen. Selten hatte ich soviel gelacht und war schon auf dem Hinweg restlos froh, dabei zu sein. Tapfer wedelten wir der gefühlten 50 °C Hitze entgegen und ließen ein Schwanken unserer guten Stimmung nicht zu. So erreichten wir erwartungsvoll die wie folgt angekündigte Ausstellung:
Künstlerinnen, oft mit Bubikopf und Zigarette dargestellt, verarbeiteten in ihren Werken die soziale, gesellschaftliche sowie politische Rolle der Frau. Die wichtigen Bildmotive der 1920er Jahre wie Kinderbildnisse oder Selbstporträts, die Darstellung von Arbeitslosen oder Freizeitvergnügungen im Café, Zirkus und Varieté wurden in der Ausstellung gleichfalls umfassend präsentiert.
Und wurden mit einer unverhofften Abkühlung in dem klimatisierten Gebäude belohnt. Elena Roykov führte uns auf eine sehr einfühlsame Art durch die Ausstellung. Sie lenkte unsere Blicke auf »versteckte« Feinheiten und lud uns ein, die Kunst mit unseren eigenen Augen wahrzunehmen und zu entdecken. Hinzuspüren in die feinen Farbnuancen und in die dabei aufkommenden Emotionen. In einem anschließenden gemeinsamen Gespräch entstand dann ein reger Austausch und des Öfteren ploppten bei mir altbekannte Gedankengänge auf. Ich entdeckte Gemeinsamkeiten mit den Frauen und fühlte mich nicht mehr so ganz allein. Ein kurzweiliger Tag mit großartiger Kunst, tollen neuen Eindrücken und viel Lachen brachte mir die Erkenntnis, dass ich manchmal einfach Dinge tun muss und nicht nur darüber Nachdenken sollte, irgendetwas zu tun. Nur so habe ich eine reale Chance gegen das Sonntagnachmittags- Tief. Ich habe tolle Frauen kennengelernt, bin in einen regen Austausch über Kunst sowie allerlei mehr geraten und habe mich dadurch auf eine ganz andere Art mit meiner Problematik beschäftigt. Ein Zitat hat mich sehr berührt und ließ mich noch des Öfteren über meine Situation nachdenken. Denn will ich das wirklich?
»Eigentlich habe ich mir immer gewünscht: Nur ein Paar Augen sein, ungesehen durch die Welt gehen, nur die anderen sehen.« (Jeanne Mammen)
Nein, das möchte ich nicht mehr. Das gezeigte androgyne Lebensmotto ist mir heute fremd, aber im Mai 2015 fand ich mich darin noch wieder. Rückblickend stelle ich fest, dass die Ausstellung mich zum Nachdenken anregte, der Austausch mit den Frauen mir das Gefühl des Alleinseins nahm und ich heute froh bin eine Frau zu sein, welche mehr ist als nur 2 Augen hat.
(Eine Teilnehmerin des Offenen Ateliers)

Ausflug in die Wilhelma

Am 13.08.2015 startet die Beratungsstelle »Lagaya« einen Ausflug in den zoologisch-botanischen Garten »Wilhelma«. Leopard, Zebra und Co. warten auf uns inmitten einer faszinierenden Vielfalt an Gewächsen aller Art, welche wir während des mehrstündigen Aufenthalts in der „Wilhelma" gemeinsam genießen können. Gerne können Sie auch Ihre Kinder mit zu diesem Ausflug in die spannende Welt der Tiere nehmen. Es wird viel zu entdecken geben!
Gestartet wird am Vormittag an der Beratungsstelle, von wo aus wir dann gemeinsam in Richtung »Wilhelma« losziehen. Der genaue Zeitpunkt wird den Teilnehmerinnen noch bekannt gegeben. Damit wir den Ausflug planen können, sagen Sie bitte Ihrer Beraterin Bescheid, wenn Sie (und Ihre Kinder) am Ausflug teilnehmen möchten. Die Anmeldung ist dann verbindlich.

Sonnige Grüße wünscht
Ihr Beratungsstellen-Team

Im Namen unserer Klientinnen danken wir **FRAUEN HELFEN HELFEN e.V.** für diese wertvolle Möglichkeit! Das Beratungsstellen-Team

Ausflug in die Staatsgalerie

Ein weiterer Ausflug der Beratungsstelle ist geplant! Diesmal geht es in die Staatsgalerie Stuttgart. Gemeinsam mit der Künstlerin Elena Roykov werden wir uns am 02.09.2015 in das Universum der Künste begeben.
Ob bunte Farben, historische Ereignisse oder gar ganze Geschichten – in der Kunst verbergen sich viele faszinierende Facetten, die man bei genauem Hinschauen Stück für Stück erleben kann. Mit ein wenig Fantasie kann man sogar ganz eigene Geschichten zu der Kunst erfinden und erzählen.
Wenn Sie Interesse an einer kleinen kulturellen Reise durch die zahlreichen Farben und Formen der Staatsgalerie haben, dann melden Sie sich bitte bei Ihrer Beraterin an.
Gestartet wird um 10:30 Uhr am Eingang der Beratungsstelle. Die Fahrt- und Eintrittskosten werden von der Beratungsstelle übernommen.

Farbenfrohe Grüße wünscht
Ihr Beratungsstellen-Team

Ausflug in die Stadtbibliothek

» Ein Buch ist wie ein Garten,
den man in der Tasche trägt. «
- Arabisches Sprichwort -

Diesmal führt uns die Alltagspause in die faszinierende Welt der Worte. Klassikerinnen wie Doris Lessing, Jane Austen oder auch Astrid Lindgren lassen sich in der riesigen Bibliothek finden. Bücher über Bücher - so weit das Auge reicht! Ein wirklich wunderbarer Ort, um für den ein oder anderen Augenblick mal dem Alltag zu entfliehen und durch die abertausenden Erzählungen aus aller Welt zu stöbern.
Doch sogar über die Sammlung an meisterhaften Geschichten hinaus hat die Stadtbibliothek einiges zu bieten. Wie ein wahres Kunstwerk steht das moderne, bei Nacht beleuchtete Gebäude inmitten der Stadt. Damit ist eines auf jeden Fall klar: Ein Ausflug in die Stadtbibliothek Stuttgart lohnt sich in jeder Hinsicht!
Wenn Ihre Lust auf den Ausflug nun geweckt wurde, melden Sie sich einfach bei Ihrer Beraterin an und füllen den Anmeldezettel aus. Gestartet wird um 10:30 Uhr am 15.10.2015 vor dem Eingang der Beratungsstelle. Eventuell anfallende Fahrtkosten werden für Sie von LAGAYA übernommen.

Wir freuen uns auf einen schönen und interessanten Ausflug mit Ihnen!
Ihr Beratungsstellen-Team

» ES IST MEIN HALT «

Ergebnisse der Klientinnenbefragung 2015

Über den Jahreswechsel führten wir eine kleine, anonymisierte Befragung unserer Klientinnen durch. Hintergründe dafür waren zum einen, dass es uns interessierte, wie und wo die Klientinnen im Gesundheitssystem eingebunden sind. Zum anderen wollten wir natürlich auch erfahren, was wir besser machen können. Nachfolgend die zusammengefassten Ergebnisse:

Das Gesundheitssystem:

Die allermeisten Klientinnen hatten sowohl Kontakt zu Haus- als auch Fachärzt_nnen, insbesondere Psychiater_innen. Hilfreich war dabei für die meisten Klientinnen, dass die Hausärzt_innen medizinische Kontrollen und die Psychiater_innen die Medikation der Psychopharmaka durchführten.
Als äußerst schwierig erlebt wurden die langen Wartzeiten auf einen Psychotherapieplatz bei einer/einem niedergelassenen Psychotherapeut_in.

Die Diagnosen:

Die Angabe über die Diagnose war freiwillig, wurde jedoch nahezu von allen Klientinnen vermerkt. Die Auswertung ergab, dass lediglich ein Fünftel der Frauen nur eine suchtbezogene Diagnose hatte. Alle anderen Klientinnen wiesen zwei und mehr psychiatrische / suchtbezogene Diagnosen auf.

Was könnte LAGAYA besser machen?

Genannt wurde der Wunsch nach Angeboten an Samstagen und an späten Abenden (auch Einzelgespräche). Diese Anliegen sind individuell und subjektiv zu betrachten, da wir ab und an kunsttherapeutische Angebote an Wochenenden anbieten und die Therapiegruppen abends stattfinden, so dass berufstätige Frauen daran teilnehmen können. Dennoch zeigt sich hier ein Bedürfnis nach »mehr«, dem wir momentan nicht nachkommen können. Zugleich zeigt es uns aber auch, dass Angebote am Wochenende für einen Teil unserer Klientinnen eine soziale Lücke füllen und daher immer wieder stattfinden sollten - sofern es möglich bzw. zu realisieren ist.Eine Klientin wünschte sich »ein LAGAYA für Männer«.

An dieser Stelle nochmals einen herzlichen Dank an unsere Klientinnen: Für die Mitarbeit, für die Rückmeldungen und Verbesserungsvorschläge sowie für die Wertschätzung.

Wenn Sie bei LAGAYA sind: Was erleben Sie für sich als hilfreich? Nachfolgend ein paar Originalzitate:

Ich erlebe Lagaya NUR als hilfreich. Es ist mein Halt und meine absolute Hilfe aus der Sucht.

Ich kann meinen Alltag wieder ordnen, planen. Ausprobieren von neuen Verhaltensmustern und Aufbau einer sozialen Struktur. Erprobung von Verhaltensänderungen bei Sucht durch ein Gefühl des gesicherten/angstfreien Raumes für Frauen

Ich bin hier als Mensch! Alle meine Probleme werden ernst genommen. Rückschritte werden aufgearbeitet. Durch riesiges Gruppenangebot. Tagesklinikprinzip mit alltagsstrukturellem Plan.

Bin sehr zufrieden. Auch immer sehr nett, hilfsbereit. Angenehme, familiäre Atmosphäre. Man fühlt sich an- und ernst genommen.

Unendliche Dankbarkeit Wertschätzung, offene Tür, weitere Angebote (Gruppen, Kunst, Alltagspause)

Ohne Lagaya säße ich heute nicht hier. Lagaya fängt mich immer auf und »nimmt mich an die Hand« weiter zu gehen und mich zu stabilisieren.

Suchtgruppe Alkohol + Einzeltermin + Suchtgruppe Trauma und Sucht, Adressen für Psychiater, EINE Anlaufstelle für viele Diagnosen

Für mich ist Lagaya – like coming home! D.h. es ist unglaublich was seit dem Anfang in der alten Villa daraus geworden ist. Lagaya hat sich gemausert in jeder Beziehung!

// von REGINE LEHNIG, Dipl.- Sozialarbeiterin

Gewalt und Sucht - Sucht und Gewalt : Wege aus dem Desaster

// von CAROLIN KEPPLER, Sozialarbeiterin (B.A.)

Am Mittwoch, den 11.11.2015 hielt Frau Prof. Dr. Irmgard Vogt in unseren Räumen einen Vortrag zum Thema »Gewalt und Sucht – Sucht und Gewalt«. Frau Prof. Dr. Irmgard Vogt, Psychologin und Soziologin, war Professorin an der FH Frankfurt am Main sowie Direktorin des Instituts für Suchtforschung.

Frau Vogt referierte über die im Jahre 2012/2013 durchgeführte Studie zum Thema »Gewalt und Sucht – Sucht und Gewalt: Wege aus dem Desaster«. In den qualitativen Interviews wurden 45 süchtige Frauen nach ihrer aktuellen Lebenssituation, ihrer Gewalterfahrung und nach der erfahrenen Hilfe (wann, wo, was, wie war die Hilfe) befragt. Ebenfalls wurden quantitative Fragebögen an Frauen, die bereits in der Suchthilfe Anschluss gefunden haben, verteilt.
Anschaulich erläuterte Frau Vogt in ihrem Vortrag, in welchem Dilemma sich die Frauen befinden. Viele Frauen trauen sich nicht, bei Übergriffen durch ihre/n PartnerIn die Polizei zu rufen, da sie dann selbst wegen ihrer Sucht »auffliegen« würden. Ebenfalls vertrauen sie sich nicht ihrem Hausarzt/ihrer Hausärztin oder ihre/r SuchtberaterIn an, da diese/r bei Kindern und bei Gefahr im Verzug, sich an das Jugendamt wenden muss. Die Frauen haben Angst, mit einem Schlag ihre/n PartnerIn sowie die Kinder zu verlieren und bleiben so in der Sucht- bzw. Gewaltspirale gefangen.

» Frauen sollten in den Suchteinrichtungen explizit nach Gewalterfahrung in der Kindheit oder im Erwachsenenalter befragt werden.«

Das Hilfenetz der Frauen ist meist dünn und wenig belastbar, die meisten Frauen haben kaum bis keinen Kontakt zur Herkunftsfamilie bzw. haben durch diese nie Hilfe erfahren. Auch Kontakte außerhalb sind wenig belastbar.
71% der Frauen haben wegen häuslicher Gewalt Kontakt zur Polizei. Die Erwartungen gegenüber den Beamten sind dabei sehr hoch, »die Polizei soll das Problem lösen«. Die Polizei ist sich ihrer »Rolle« sehr wohl bewusst, kann aber weniger handeln als gewünscht bzw. kann nichts dagegen tun, wenn z. B. ein »Platzverbot« ausgesprochen wurde und die Frau die/den PartnerIn dann wieder in die Wohnung lässt. Zudem lassen Frauen Polizeibeamte immer weniger in die Wohnung, da sie wissen, dass die Polizei eng mit dem Jugendamt zusammenarbeitet und wenn sie Kinder in der Wohnung sehen, das Jugendamt darüber informieren muss.

Anhand der Studie haben sich 4 *Szenarien* gezeigt, welche die Frauen eingehen.

Zwei davon gehören der Kategorie »Ausharren« an:
1) Die Frau hat wenig Impulse die gewalttätige Beziehung zu verlassen, sie erlebt das Schwächer werden (z.B. durch Krankheit, Alter, Unfall) des Partners / der Partnerin passiv als langsame Verbesserung, mit.
2) Die Frau ist ihrem Partner/ ihrer Partnerin hörig und glaubt, dieser/diese sei der/die Einzige/r, der/die sie versteht.

Zwei weitere Szenarien gehören der Kategorie »Ausbrechen« an:
1) Die Frau beendet nach langen Jahren und viel informeller sowie formeller Unterstützung die Beziehung.
2) Die Frau beendet die Beziehung abrupt, oft nach einem eigentlich »typischen« Streit, der jedoch bei ihr »das Fass zum Überlaufen« gebracht hat.

Fazit der Studie und von Frau Vogt:

- Frauen sollten in den Suchteinrichtungen explizit nach Gewalterfahrung in der Kindheit oder im Erwachsenenalter befragt werden.
- Die Hilfe sollte bei einer Dualproblematik entsprechend ausgerichtet sein.
- Die Suchthilfe sollte sich entsprechend der Gewalt und Sucht – Sucht und Gewalt - Problematik positionieren.

Wir danken Frau Vogt für den tollen Vortrag!

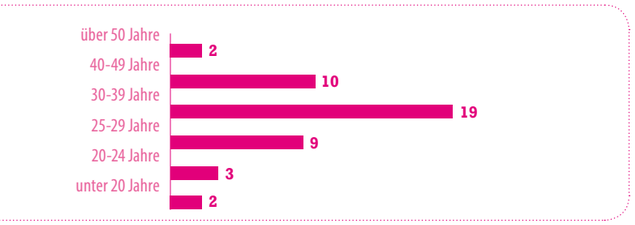
BETREUTES WOHNEN
Statistik 2015

von STEPHANIE BIESINGER
Leitung Betreutes Wohnen

Betreute Wohngemeinschaften MARA
Im Jahr 2015 haben wir in unseren Wohngemeinschaften insgesamt 28 Frauen betreut.
17 Frauen haben bereits im Vorjahr bzw. in den Vorjahren im Rahmen des Betreuten Wohnens Unterstützung erfahren. 11 Frauen wurden 2015 neu aufgenommen. 11 Frauen haben das Wohn- und Betreuungsverhältnis im Betreuten Wohnen im Berichtsjahr beendet. Die verbleibenden 17 Frauen werden im Jahr 2016 durch ihre Bezugsbetreuerinnen weiter betreut.

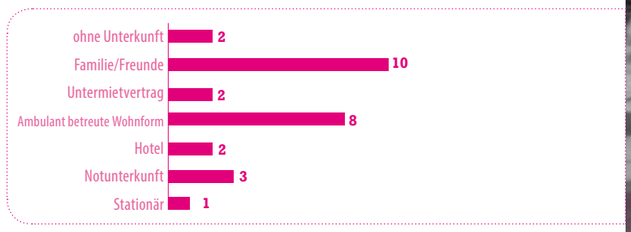
Individual und Begleitetes Wohnen
Insgesamt 12 Frauen haben wir im Jahr 2015 im Rahmen dieser Angebote betreut. 2 Frauen haben in 2015 die Maßnahme beendet, 5 weitere Klientinnen sind neu hinzugekommen. 17 Frauen werden auch 2016 weiter unterstützt.

Altersstruktur (bei Betreuungsbeginn)
Die betreuten Klientinnen (aller Angebote) waren zwischen 18 und 55 Jahre alt.



Schul- und Berufsausbildung
Der überwiegende Teil unserer Klientinnen, der in den Wohngemeinschaften lebt, verfügt über einen Schulabschuss. 57 % besitzen den Hauptschulabschluss, 21 % die Mittlere Reife und 11 % die fachgebundene Hochschulreife. Allerdings haben auch 11 % der Frauen keinen Schulabschluss erreichen können.
Die Hälfte der Frauen - 50 % - hat keine abgeschlossene Berufsausbildung. Die andere Hälfte der Frauen konnte einen praxisbezogenen Berufsabschluss erreichen.

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

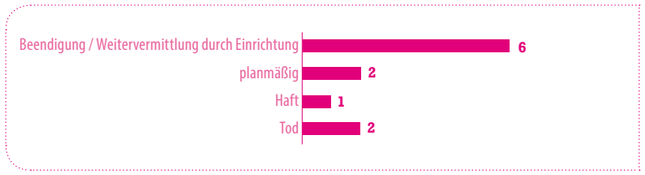


Bei einer Frau kennen wir die Wohnsituation vor Hilfebeginn nicht, deshalb ist sie im oben stehenden Diagramm nicht aufgeführt.

Anzahl der Kontakte
Zur Klärung ihrer aktuellen Probleme nahmen die Klientinnen 1283 Kontakte zu ihren Betreuerinnen in Anspruch. Im Detail waren dies:
- 804 Einzelgespräche und 169 Gruppenkontakte vor Ort in den Wohngemeinschaften
- 164 Kontakte in unseren Büroräumen in der LAGAYA-Geschäftsstelle
- 146 Kontakte in anderen Institutionen wie Kooperationsgespräche, Besuche im Krankenhaus und in der JVA, Begleitungen zu ÄrztInnen, Ämtern, Gerichten etc.

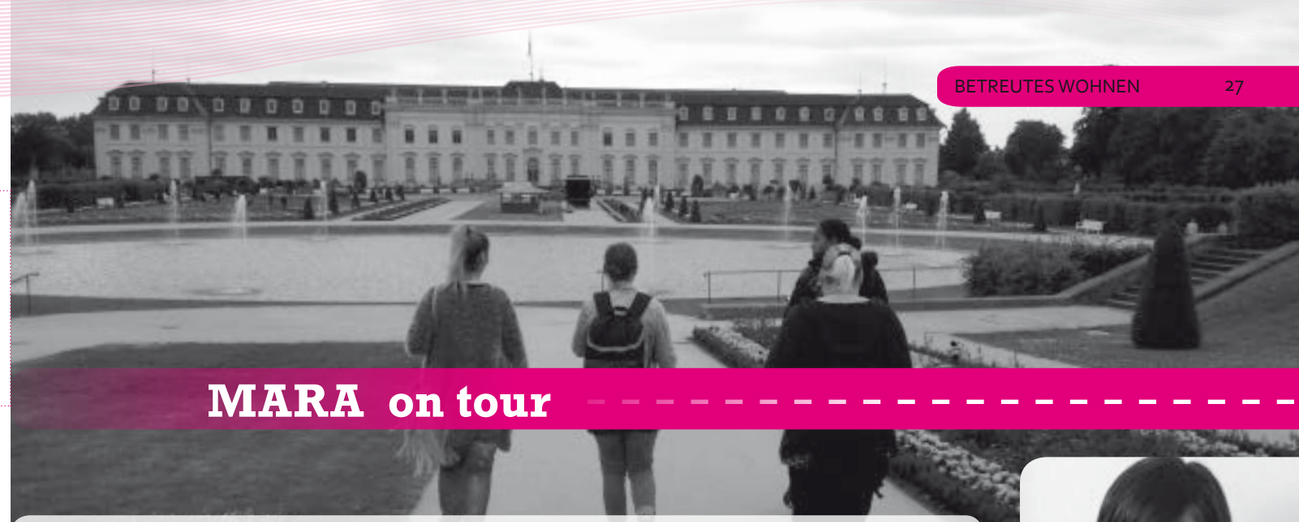
Im Jahr 2015 hat unser Angebot WILMA die Kontaktzahlen spürbar in die Höhe getrieben.
Dies zeigt sich in den Kontaktzahlen über die Gruppen- und Einzelgespräche in den Wohngemeinschaften sowie in der Geschäftsstelle. Ebenso haben die WILMA Frauen einen hohen Bedarf an Begleitgängen.

Beendigung der Maßnahme
11 Frauen haben 2015 die Betreuungsmaßnahme in den Wohngemeinschaften beendet. Die Art der Beendigung war:



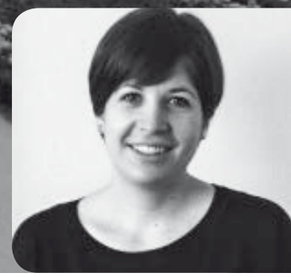
Die Maßnahme planmäßig beendet haben 2 Klientinnen: Eine Klientin hat eine eigene Wohnung gefunden, die andere Klientin wurde von Entgiftung auf Therapie vermittelt. In 6 Fällen wurde das Betreuungsverhältnis durch Abbruch seitens der Klientin bzw. dem Betreuten Wohnen beendet. In diesen Fällen wurden die Frauen innerhalb des Stuttgarter Hilfesystems in andere Wohnangebote bzw. Notunterkünfte vermittelt.
Zwei Frauen verstarben 2015 in den Wohngemeinschaften und eine Frau kam in Haft.

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.



MARA on tour

Im Jahr 2015 haben wir insgesamt 28 Frauen in Betreuten Wohngemeinschaften, Einzelwohnungen sowie im Individualwohnraum betreut. Der Großteil der Frauen bezieht Arbeitslosengeld II und hat somit nur eine eingeschränkte Möglichkeit am öffentlichen Leben teilzunehmen. Ein Kinobesuch oder ein Ausflug in ein Museum übersteigt oftmals die finanziellen Möglichkeiten.



von
STEPHANIE FREUDLSPERGER
Sozialarbeiterin (B.A.)

Darüber hinaus haben viele unserer Frauen psychische Probleme und müssen sich oft sehr überwinden alleine etwas zu unternehmen. Ein weiteres Problem ist die fehlende Tagesstruktur unserer Frauen: Viele gehen seit langer Zeit keinem Beruf mehr nach oder haben gar keinen Beruf erlernt. Dadurch haben sie keinen geregelten Tagesablauf, so dass es ihnen häufig schwer fällt einen bestimmten Tagesrhythmus zu leben und Termine wahrzunehmen.

Unseren Klientinnen eine Tagesstruktur näher zu bringen und ihnen die Möglichkeit zu geben, am öffentlichen Leben teilzunehmen, ist uns ein großes Anliegen. Aus diesen Gründen haben wir 2015 im MARA -Team einige Ausflüge gemeinsam unternommen:

Im Sommer waren wir gemeinsam Eis essen auf dem Schlossplatz und haben uns in Ludwigsburg das Blühende Barock und den Märchengarten angeschaut. Darüber hinaus waren wir gemeinsam mit unseren Klientinnen auf dem Weihnachtsmarkt. Dort haben wir gemeinsam Kinderpunsch getrunken und uns eine Bratwurst schmecken lassen.

Einmal im Monat, immer freitags von 11 Uhr bis 13 Uhr, findet unser Brunch in den Räumen von Lagaya e.V. in der Katharinenstraße statt. Gemeinsam mit unseren Praktikantinnen wird der Tisch schön gedeckt und zusammen ausgiebig gefrühstückt. Hier gibt es von Frühstückseiern und verschiedene Brötchen und Aufschnitten alles was den Frauen schmeckt. Der monatliche Brunch ist bei unseren Frauen sehr beliebt und findet großen Anklang. Unsere Frauen hatten großen Spass an unseren gemeinsamen Ausflügen und an unserem Brunch. Wir freuen uns daher auf weitere tolle Unternehmungen und gemeinsame Brunch-Vormittage im Jahr 2016.

Ein Jahr WILMA! Was bisher geschah…

LAGAYA e.V. bietet seit Herbst 2014 ein ambulant Betreutes Wohnen für ehemalige Prostituierte an, die den Mut und die Motivation haben, aus der Prostitution auszusteigen. Der Verein freut sich nach einem Jahr WILMA-Bestehen, dass das Angebot mittlerweile sehr gut angenommen wird und sich im Stuttgarter Hilfesystem etabliert hat. Doch aller Anfang ist schwer… Fangen wir einfach von vorne an:

Im Frühjahr 2014 gingen die ersten Planungen los, ein Wohnangebot für ausstiegswillige Prostituierte zu gestalten. Aufgrund der immer prekärer werdenden Situation für diese Zielgruppe und der Tatsache, dass es in Deutschland nach wie vor legal ist, Prostitution auszuüben, haben sich die Bedingungen zusehends verschlechtert. Dass sich die Grenzen zu Ländern wie Rumänien oder Bulgarien geöffnet haben, macht es den Betroffenen und auch den Helfer_innen nicht leichter. Den Menschenhändlern und Zuhältern jedoch schon, die die Frauen massenweise nach Deutschland bringen können und diese der Zwangsprostitution zum Opfer fallen. Die Bedingungen unter denen die Frauen »arbeiten« müssen, sind alles andere als menschenwürdig: Sex ohne Kondom, Handyverbot, Gewalt, abnormale Sexpraktiken oder »Flatrate-Sex« zu Dumpingpreisen sind nur ein Bruchteil, der hier genannt wird. Hinzu kommt, dass die Frauen überwiegend direkt aus dem Ausland kommen, ohne jegliche Deutschkenntnisse, dafür mit falschen Versprechungen. Manchen wird sofort bei Einreise der Reisepass entzogen. Ohne Ausweispapiere und Sprachkenntnisse werden die Frauen wie eine Ware behandelt und sehen oftmals keinen Ausweg aus ihrer Situation. Schamgefühle, Angst und der Druck schnell Geld verdienen zu müssen lässt die Frauen oftmals jahrelang in dieser verzweifelten und würdelosen Situation.

> Die Bedingungen, unter denen die Frauen »arbeiten« müssen, sind alles andere als menschenwürdig.

Dass es nicht immer nur reicht, den Mut aufzubringen, um dem Ganzen zu entfliehen, sondern auch Menschen braucht, die den Frauen helfen aus der Situation rauszukommen, liegt auf der Hand. Das »Café La Strada« im Leonhardsviertel bietet daher schon seit vielen Jahren eine Anlaufstelle für Prostituierte. Hier kann jede Frau hin, die beispielsweise eine Beratung, eine warme Mahlzeit, Kondome oder einfach nur den Austausch mit anderen Frauen sucht. Die haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen des »Café La Strada« vermitteln die Frauen gegebenenfalls in weitere Hilfsangebote, wie zu WILMA oder auch zu dem Angebot Plan P/ ZORA gGmbH, welches Aussteigerinnen in Jobs auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt vermittelt. Mit beiden Angeboten arbeitet WILMA mittlerweile eng zusammen. Benötigt eine der Frauen nach dem Ausstieg einen Wohnplatz und/ oder hat zudem einen erhöhten Betreuungsbedarf, wenden sich die Kolleginnen an uns.

von VIKTORIA KUDEC
Sozialarbeiterin (B.A.)

LAGAYA wollte von Anfang an ein niedrigschwelliges, frauenspezifisches Hilfsangebot schaffen, um den Ausstieg aus der Prostitution mit zu ermöglichen und zu sichern. Darunter fällt auch, nach jahrelanger Prostitution - wo Arbeitsplatz in der Regel auch gleichzeitig Wohnplatz bedeutet – eigenen Wohnraum zu beziehen und diesen auch zu halten.

Daher bieten wir sowohl Betreuung in einer eigens von uns angemieteten Wohnung an (WILMA), sowie im eigenen Wohnraum der Frauen (WILMA Individual). Mit vier möglichen Plätzen in der Wohngemeinschaft sowie vier weiteren im Individualwohnraum sind wir an den Start gegangen. Da wir von etlichen Frauen wussten, die aus ihrer Situation im Rotlichtviertel entkommen wollten, lag es für uns Nahe, dass das Angebot schnell ausgelastet ist. Wir wurden jedoch eines Besseren belehrt. Dass die Wohnung fast ein halbes Jahr leer stand, war unter anderem auch der Tatsache zuzuschreiben, dass wir nur leistungsberechtigte Frauen nach dem Sozialgesetzbuch bei uns aufnehmen und betreuen können (im Sinne des § 67 SGB XII). Die Realität sieht aber überwiegend anders aus: Die betroffenen Frauen leben jahrelang hier, viele waren nie offiziell in Deutschland gemeldet, zahlen daher keine Steuern und Versicherungsbeiträge, finden keine andere Tätigkeit, da sie weder einen festen Wohnsitz haben noch der deutschen Sprache mächtig sind und wenig bis keine Kenntnisse über ihre Umgebung haben. Sie haben daher keinerlei Rechte, aber nach wie vor Pflichten. Wie die Pflicht, unentwegt Geld zur Familie ins Herkunftsland zu schicken. Wollte daher eine Frau aussteigen und benötigte sie zudem Betreuung und einen Wohnplatz, hieß das für alle Beteiligten: »Achtet auf die Leistungsberechtigung!« Dies hat mal mehr, mal weniger erfolgreich geklappt. Einige Frauen die an uns vermittelt wurden oder uns selbst aufgesucht haben, mussten wir daher (erstmal) wieder wegschicken.

Die Betreuung im eigenen Wohnraum fand jedoch von Anfang an Anklang. Hierbei handelt es sich in der Regel um Frauen, die bereits einen Schritt weiter sind. Die nicht direkt aus dem »Laufhaus« kommen, sondern es schon geschafft haben, einen Job auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt zu finden sowie eine eigene Wohnung – und somit auch leistungsberechtigt sind.

Schnell wurde unter den Frauen bekannt, dass es ein neues Angebot gibt, wo eine Sozialarbeiterin zu ihnen nach Hause kommt und ihnen bei unterschiedlichen Problemen und Hindernissen hilft, die es tagtäglich zu bewerkstelligen gilt. Nachdem sich WILMA immer weiter in Stuttgart verbreitet hat, wurde nach einem langen Atemzug und viel Geduld endlich auch peu à peu die Wohngemeinschaft lebhafter. Mittlerweile betreuen wir 7 Frauen im eigenen Wohnraum und 3 in der Wohngemeinschaft, zwei Beendigungen der Maßnahme gab es bereits. Die Frauen hatten bisher, bis auf eine Klientin, alle einen Migrationshintergrund (überwiegend aus osteuropäischen Ländern). Viele haben einen Integrationskurs besucht oder streben noch einen an. Alle üben eine Tätigkeit auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt aus, entweder auf Minijob-Basis oder in Teil/ Vollzeit. Hauptsächlich werden die Frauen in Jobs vermittelt, die keiner großen Ausbildung bedürfen. Sie arbeiten unter anderem im Reinigungsbereich, in der Gastronomie oder im Produktionsbereich einer Fabrik. Da dies oftmals Tätigkeiten sind, die mit dem Mindestlohn bezahlt werden, beziehen die Frauen zusätzlich aufstockende Leistungen über das Job Center. Die Themen der Klientinnen sind sehr vielseitig. Sie gehen über finanzielle Sicherheit und Wohnungserhalt, Suchtproblematiken, familiäre Problemstellungen bis hin zur Stärkung der psychischen und körperlichen Situation. Aber auch um ganz »normale« Dinge wie Partnerschaft, Kinderwunsch oder Gestaltungsmöglichkeiten für die Freizeit.

Die bisherigen Erfahrungen haben uns gezeigt, dass diese Frauen sehr viel Stärke beweisen, mehr als ihnen wahrscheinlich zugeschrieben wird. Trotz jahrelanger (Zwangs-)Prostitution, in welcher die Frauen systematisch sowohl psychischer als auch physischer Gewalt ausgesetzt waren (sei es durch Zuhälter und/ oder Freier), der Stigmatisierung durch die Gesellschaft, dem Druck der eigenen Familie aus dem Herkunftsland sowie einer permanenten Angst, waren bisher alle Klientinnen motiviert und ausreichend aufgeschlossen, um den Ausstieg gemeinsam langfristig zu festigen und in ein neues Leben zu starten. Dass es auch mal Rückschritte gibt und die Frauen an ihre Grenzen kommen, gehört mit dazu. Einige unserer Klientinnen leben mittlerweile mit ihren eigenen Kindern oder in einer festen Partnerschaft. Und Keine hat den Wunsch, in ihr Herkunftsland zurückzugehen, trotz vieler schlechter Erinnerungen an Deutschland. Die Frauen wissen (mittlerweile) um ihre Rechte und Möglichkeiten und nutzen diese auch. Sie führen ein gut integriertes, sowie menschenwürdiges Leben, fernab von Prostitution, Gewalt und Angst.

> Die bisherigen Erfahrungen haben uns gezeigt, dass diese Frauen sehr viel Stärke beweisen, mehr als ihnen wahrscheinlich zugeschrieben wird.

Um noch mehr Frauen aus der Prostitution zu helfen, hat LAGAYA e.V. zusammen mit dem Caritasverband Stuttgart e.V. und der Werkstatt Parität gemeinnützige GmbH Fördermittel im Rahmen des Europäischen Hilfsfonds (EHAP) beantragt und diese auch bewilligt bekommen. Ab 2016 kann nun auch nichtleistungsberechtigten Prostituierten aus dem Ausstieg geholfen werden. Das Projekt wird für drei Jahre finanziert und wird sich »BELLA« nennen.

Wilma hilft Prostituierten nach dem Ausstieg

Beratung Seit einem Jahr unterstützt eine ambulante Betreuung Frauen dabei, nicht mehr rückfällig zu werden. *Von Inge Jacobs*

Carmen (Name geändert) kämpft noch. Die 45-jährige Südamerikanerin war sieben Jahre lang von Männern auf den Strich geschickt worden. Vor vier Jahren hat sie den Ausstieg geschafft. Doch es fällt der Frau, die viel Gewalt erfahren hat, schwer, einen „normalen" Job durchzuhalten. Sie hat keinen Schulabschluss, spricht schlecht deutsch und leidet unter Depressionen. Seit einem Jahr wird sie von der Sozialarbeiterin Viktoria Kudec vom Verein Lagaya ambulant betreut – und hat wieder Halt gefunden.

Von diesem neuen Konzept des betreuten Wohnens namens Wilma profitieren derzeit neun Frauen, die meisten aus Osteuropa. Drei von ihnen wohnen in einer Vierer-WG, die anderen allein. Das Projekt richtet sich gezielt an Prostituierte nach dem Ausstieg. Im Unterschied zu herkömmlichen Beratungsangeboten bietet Wilma aufsuchende Hilfe – das heißt, Viktoria Kudec kommt einmal in der Woche heim zu den Frauen.

Dies habe mehrere Gründe, sagt Ulrike Ohnmeiß, die Geschäftsführerin von Lagaya. „Viele dieser Frauen haben eine gewisse Scheu vor Einrichtungen." Es sei zudem aber auch praktisch. Denn so könne die Sozialarbeiterin auch gleich einen Blick auf die Briefe von den Ämtern werfen und den Klientinnen weiterhelfen. „Ich mache aber auch Begleitgänge zum Amt, zum Arzt", berichtet Kudec.

Für Carmen bedeutet dieser Kontakt viel. Sie formuliert das so: „Sie ist mein zweites Taschentuch. Jetzt fühl ich mich nicht mehr so allein." Dass sie bei ihrem zweiten Mann wohnt und bei ihrem Freund schläft, nun ja, das ist eben kein Lebensentwurf aus dem Bilderbuch. Aber von ihrem deutschen Ex-Mann, der sie unter falschen Versprechungen weg von ihren vier Kindern nach Deutschland gelockt und sie auf den Strich geschickt, geschlagen und gewürgt habe, ist sie geschieden.

Ohnmeiß sagt: „Für uns ist das Selbstbestimmungsrecht sehr wichtig. Und ein gewaltfreies Zuhause ist eine wichtige Basis." Die WG sei aber keine Schutzadresse. Eine Frau aus der WG sei von ihrem Ex bedroht und verprügelt worden, seither sei sie im Frauenhaus. Die Bilanz der Lagaya-Geschäftsführerin nach einem Jahr Wilma ist positiv: Bisher sei keine der Frauen rückfällig geworden. Doch Ohnmeiß schmerzt, „dass wir Frauen ohne Leistungsanspruch nicht helfen können". Denn für Frauen, die in Stuttgart nicht gemeldet sind, zahle das Sozialamt keine Betreuungskosten. Jetzt hoffen die Lagaya-Frauen auf eine zusätzliche Förderung durch EU-Mittel.

Stuttgarter Zeitung / 20.12.2015

Schöner Wohnen bei MARA

Eine ereignisreiche Woche stand dem MARA Team vom 05. bis 09.10.2015 ins Haus. *mehrwert* – Agentur für Soziales Lernen gGmbH bietet Auszubildenden die Möglichkeit, eine Woche lang einen Einblick in eine Soziale Einrichtung zu bekommen und währenddessen ein Projekt - in unserem Fall eine Renovierung - durchzuführen. Wir waren von der Idee sofort angetan und beschlossen, ein solches Projekt gemeinsam mit *mehrwert* zu planen.

Für dieses Projekt war unser kleines Zwei-Zimmer Häuschen im Stuttgarter Osten perfekt geeignet, welches durch seine dunklen Holzwände nicht nur klein wirkte, sondern auch das ein oder andere Mal den Bewohnerinnen auf die Stimmung schlägt und somit einen neuen Anstrich gut vertragen konnte.

Die Agentur *»mehrwert«* vermittelte uns dann fünf engagierte Auszubildende (3 Mädchen und 2 Jungs) der SSB - Stuttgarter Straßenbahnen AG, welche sich aus mehreren Einrichtungen ein Projekt aussuchen konnten. Bei einem ersten Kennenlernen in den Räumlichkeiten der SSB konnten die Jugendlichen dann erste Informationen über das Betreute Wohnen MARA erhalten und ihre Fragen stellen.

An Tag eins der Projektwoche begrüßten wir die Azubis in den Räumen von Lagaya mit einem kleinen Frühstück, um noch einmal den Ablauf der Woche durchzusprechen. Danach machten wir uns gemeinsam auf den Weg in die Wohngemeinschaft. Nach einer kurzen WG- Führung schlüpften alle in ihre Arbeitskleidung und legten sofort damit los, die Holzwände der zwei Schlafzimmer abzuschleifen. Nach getaner Arbeit folgte ein Mittagessen mit belegten Brötchen, bei welchem nicht nur die Auszubildenden Informationen zum Thema Sucht erhielten, sondern wir MARAs ebenso viel über die SSB erfahren konnten. Nach der Pause wurde dann erneut weiter geschliffen.

von ALENA SCHUMACHER
Sozialarbeiterin (B.A.)

Auch Tag zwei begann erst einmal mit einem kleinen Frühstück, gefolgt von Schleifarbeiten. Da die Jugendlichen sehr motiviert und fleißig bei der Arbeit waren, kamen wir sehr schnell voran und konnten bereits nach der Mittagspause mit dem ersten Anstrich beginnen. Am Nachmittag konnten die Azubis dann auch die beiden Bewohnerinnen des Häuschens kennenlernen und während der Arbeit oder bei einer Pause mehr über sie und ihr Leben erfahren.

Am nächsten Tag ging es mit dem Streichen weiter und da wir sehr gut im Zeitplan lagen, beschlossen wir, gemeinsam auch noch den Flur der Wohngemeinschaft zu renovieren. Unsere zwei Jungs machten sich dann ans Abschleifen im Flur, während wir Mädchen die Wände der Schlafzimmer weiß strichen. Nach einer Stärkung mit Pizza ging die Arbeit dann weiter.
Am vierten Tag waren wir am Vormittag nicht nur mit dem zweiten Anstrich der Zimmer fertig sondern auch mit dem Erstanstrich des Flurs. Frisch gestärkt konnte dann bereits nach der Mittagspause mit dem Abnehmen der Abdeckfolien und dem Reinigen der Zimmer begonnen werden.
An Tag fünf ließen wir es sehr gemütlich angehen. Wir beendeten letzte Putz- und Aufräumarbeiten und konnten auch noch den Garten ein wenig verschönern. Nach dem Mittagessen setzten wir uns dann zusammen und erstellten eine Präsentation, welche die Jugendlichen am Nachmittag vor ihren Ausbildern hielten und die Ergebnisse ihrer Arbeit vorstellten. Zudem machten wir eine Abschlussrunde, in welcher alle ihre positiven und negativen Erfahrungen der letzten Woche mitteilen konnten.

Hier ein paar Statements über die Projektwoche:

»Eine sehr interessante Woche, die ich jedem empfehlen würde. Die in einem Augenblick leider vorbei ist. Das Schöne war, dass wir abwechselnde Aufgaben hatten.« (Azubi 1)

»Es war sehr erlebnisreich und aufregend.« (Azubi 2)

»Die Mädels von MARA sind super nett, freundlich und chillig drauf. Die Stimmung war angenehm. Danke für die schöne Woche! Man hatte auch das Gefühl, gebraucht zu werden.« (Azubi 3)

»Als erstes will ich mal DANKE sagen!!! Hoffe, dass ihr jetzt auch seht, dass man auch anders sein kann mit der Sucht.

Es war klasse, dass ihr da wart!«

(Klientin)

»Die Woche war voll mit neuen Erlebnissen und Eindrücken. Es war schön, mal einen Einblick in einen sozialen Beruf zu bekommen und mit verschiedenen Menschen zusammenzuarbeiten.« (Azubi 4)

Die Projektwoche hat auch uns bei MARA sehr viel gebracht. Auch wir haben viel Neues erfahren und fanden den Austausch sehr bereichernd. Wir würden jederzeit wieder so ein Projekt durchführen.
Wir vom Betreuten Wohnen wollen uns noch ganz herzlich bei unseren fleißigen Helferinnen und Helfern Tina, Inna, Jennifer, Vladimir und Abiathar bedanken. Es war eine tolle, erfolgreiche und lustige Woche mit Euch. Auch unsere Klientinnen sagen Danke!
Bedanken wollen wir uns auch noch bei der Agentur *mehrwert* für die gute Kooperation, bei der Firma *farbtex* in Bad Cannstatt für den Rabatt und die Beratung bei der Farbe und bei Maler Philipp Stahl für die vielen Streichtipps.

Mädchenarbeit 2015

Der Beginn des Jahres verlief bei Mädchen.Sucht.Auswege getreu dem Motto » business as usual «: Neben den zwei parallel stattfindenden Trainings RAUSCH AB! und SCHOOL-LIFE-BALANCE, die wir in Kooperation mit der Sozialberatung Stuttgart e.V. durchführten, standen zahlreiche andere Präventionsveranstaltungen sowie unsere regelmäßigen Schulsprechstunden und Einzelberatungen auf der Tagesordnung. Zunächst deutete nichts darauf hin, dass das 2. Halbjahr recht turbulent verlaufen würde…

Als sich jedoch Tina-Birke Talaj im Frühsommer aufgrund ihrer Schwangerschaft frühzeitig aus dem Team verabschiedete und auch Martina Ferro zum Sommer hin den Verein verließ, hieß es für mich, kurzerhand die kommissarische Leitung zu übernehmen und gemeinsam mit Violeta Hristova-Mintcheva, der zukünftigen Bereichsleiterin, schnellstmöglich ein neues Team zusammen zu stellen, damit wir auch in der zweiten Jahreshälfte unserer Arbeit wie gewohnt nachkommen konnten.

Glücklicherweise konnten wir mit Laura Reidenbach und Sophie Hilberer zwei kompetente und engagierte Kolleginnen gewinnen, die den Sprung ins kalte Wasser nicht scheuten und nach einer kurzen Einarbeitungsphase all unsere Angebote ab Herbst nahtlos weiterführten. (Eine kurze Vorstellung der »Ins-kalte-Wasser-Springerinnen« finden Sie ab Seite 32.)

Dank des beherzten Einsatzes der neuen Kolleginnen konnte unsere größte Befürchtung der Sommermonate, Veranstaltungen im Herbst möglicherweise absagen zu müssen, abgewendet werden. Ganz herzlichen Dank dafür!

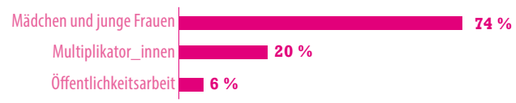
DAS AUSWEGE-JAHR IM ÜBERBLICK:

Schwerpunkt Prävention

Zielgruppe

Der deutlich überwiegende Teil der Präventionsveranstaltungen richtete sich an Mädchen und junge Frauen (74%), während 20% Multiplikator_innen als Zielgruppe hatten. 6% wurden im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit durchgeführt.

Im Jahr 2015 konnten wir so 1039 Mädchen und junge Frauen sowie 95 Multiplikator_innen erreichen.



Inhaltliche Ausrichtung

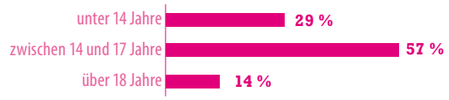
Über die Hälfte (52%) der Veranstaltungen fanden im Rahmen der Lebenskompetenzförderung statt, d. h. ohne spezifischen Substanzbezug. In diesen Veranstaltungen ging es vor allem um die Förderung von Kompetenzen wie Selbstvertrauen und Eigenständigkeit, Konfliktfähigkeit, Frustrationstoleranz, Beziehungs- und Kommunikationsfähigkeit, Verantwortungsbewusstsein, Genuss- und Entspannungsfähigkeit sowie Risikokompetenz im Umgang mit Suchtmitteln.

17% der Veranstaltungen hatten einen spezifischen Substanzbezug, der deutlich überwiegende Teil davon zum Thema Alkohol. Weitere Substanzen, die im Vordergrund standen, waren Tabak, Opiate und Cannabis.

31% der Workshops und Projekte hatten Verhaltenssüchte zum Thema, 90% davon zum Thema Essstörungen, 10% zum Thema Neue Medien (Internet/PC).

Altersstruktur

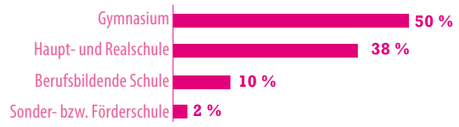
57% der Mädchen und jungen Frauen waren zwischen 14 und 17 Jahre alt. 29% unter 14 Jahre und 14% über 18 Jahre.



Schulbildung

82% unserer Veranstaltungen fanden im schulischen Rahmen statt, teilweise in so genannten »sozialen Brennpunkten«.

50% davon an Gymnasien, 38% in Haupt- und Realschulen, 10% in berufsbildenden Schulen und 2% in Sonder-bzw. Förderschulen.



Schwerpunkt Beratung

Zielgruppe

Im Vergleich zum Vorjahr haben wir mit 38% deutlich mehr Angehörige und Freundinnen von Betroffenen beraten als im Vorjahr (17%). Entsprechend verringerten sich die Zahl der Beratungen von betroffenen Mädchen und junge Frauen auf 62% (Vorjahr: 78%)

50% der selbst betroffenen Mädchen und jungen Frauen waren zwischen 14 und 16 Jahre alt, 29% zwischen 17 und 18 Jahre, 4% zwischen 19 und 20 Jahre und 8% unter 14 Jahre.

Etwa ein Drittel aller Ratsuchenden (Betroffene + Angehörige) hatte einen Migrationshintergrund.

54% waren Gymnasiastinnen, je 13% an einer Real- bzw. Berufsschule sowie jeweils 8% auf einer Hauptschule bzw. bereits berufstätig.

Zugänge

Mehr als die Hälfte (54%) der Ratsuchenden fanden den Weg über die Schule zu uns, 17% wandten sich über das Internet bzw. die Online-Beratung an uns (eine detaillierte Statistik zur Online-Beratung finden Sie auf Seite 9). Jeweils 8% wurden von Familienangehörigen bzw. Kooperationspartner_innen an uns verwiesen.

Beratungsgrund und Dauer der Beratung

Der überwiegende Teil der Beratungen fand aufgrund einer Essstörungsproblematik oder eines übermäßigen Alkoholkonsums statt.

Weitere wiederkehrende Themen waren Probleme im Elternhaus oder Schule sowie selbstverletzendes Verhalten.

29% (Vorjahr: 40%) nahmen die Beratung einmalig in Anspruch, 71% (Vorjahr: 60%) kamen längerfristig.

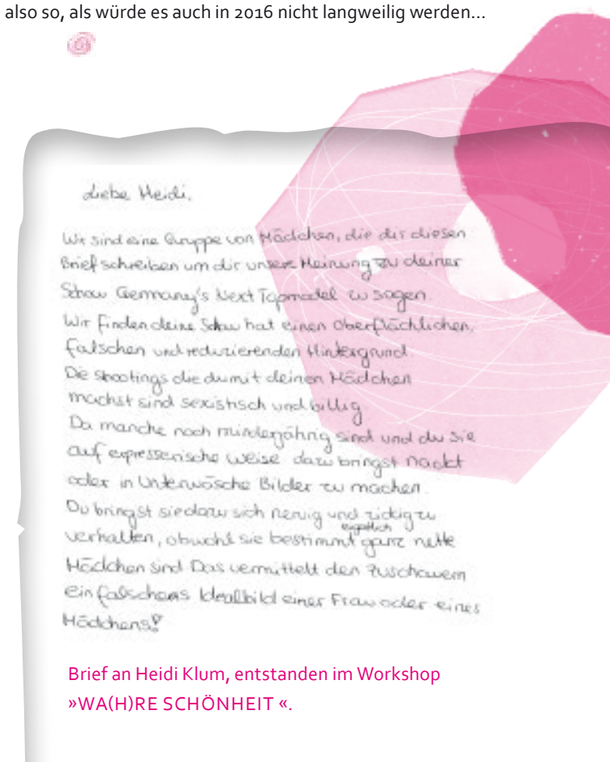
Die ansteigende Zahl der längerfristigen Beratungen werten wir als positive Rückmeldung auf unser Beratungsangebot und zeigt uns gleichzeitig den steigenden Bedarf, dem wir zukünftig verstärkt nachkommen wollen.

von ANJA SCHUBERT
Diplom-Sozialpädagogin

Ausblick 2016

Für das kommende Jahr steht für Mädchen.Sucht.Auswege zum einen die Festigung des neuen Teams sowie bestehender Kooperationen an. Zum anderen wollen wir unsere bestehenden Angebote inhaltlich und konzeptionell weiter entwickeln und neue Zugangswege für die Mädchen und jungen Frauen schaffen.

Eine Veränderung wird es zudem auf struktureller Ebene geben: Mädchen.Sucht.Auswege gehört seit 2016 nun offiziell zur Suchthilfe und nicht mehr zur Jugendhilfe. Auch wenn dies für die von uns betreuten Mädchen und jungen Frauen vermutlich nicht spürbar sein wird, bedeutet dies für uns, Mädchen.Sucht.Auswege intern in einen anderen Bereich und extern in andere Vernetzungs- und Gremienstrukturen zu integrieren. Es scheint also so, als würde es auch in 2016 nicht langweilig werden…



liebe Heidi,

Wir sind eine Gruppe von Mädchen, die dir diesen Brief schreiben um dir unsere Meinung zu deiner Show Germany's Next Topmodel zu sagen.
Wir finden deine Show hat einen oberflächlichen, falschen und reduzierenden Hintergrund.
Die Shootings die du mit deinen Mädchen machst sind sexistisch und billig.
Da manche noch minderjährig sind und du sie auf erpresserische Weise dazu bringst Nackt oder in Unterwäsche Bilder zu machen.
Du bringst sie dazu sich penig und zickig zu verhalten, obwohl sie bestimmt ganz nette Mädchen sind. Das vermittelt den Zuschauern ein falsches Idealbild einer Frau oder eines Mädchens!

Brief an Heidi Klum, entstanden im Workshop »WA(H)RE SCHÖNHEIT «.

Neues Team – Neues Glück ☺

von SOPHIE HILBERER & LAURA REIDENBACH
Sozialarbeiterin (B.A.) Sozialarbeiterin (M.A.)

Wie bereits beschrieben musste nach dem Ausfall bzw. Weggang der bisherigen Mitarbeiterinnen im Herbst 2015 ein neues Team zusammen gestellt werden. Nun sind wir also hier ☺.

Wir sind: Laura Reidenbach (Soziale Arbeit – Beratung und Steuerung M.A.) und Sophie Hilberer (Soziale Arbeit B.A. und Kunsttherapeutin in Ausbildung).

Wir freuen uns sehr, seit Oktober 2015 zusammen das neue Team von Mädchen.Sucht.Auswege und damit Teil von LAGAYA e.V. zu sein und wünschen uns eine spannende, freudige und lange erfolgreiche Zusammenarbeit. Wir wurden von allen Mitarbeiterinnen herzlich aufgenommen und fühlen uns seit unseren ersten Tagen im Gesamtteam ausgesprochen wohl.

Mit viel Kreativität, Spontanität, Pfiff, Wissen und unseren unterschiedlichen (Lebens-)Erfahrungen starteten wir voller Energie und Neugier in ein neues Mädchen.Sucht.Auswege – Zeitalter. Wir haben Lust auf die Arbeit mit und die Begleitung von unterschiedlichsten Mädchen und jungen Frauen in Stuttgart. Wollen unsere Ideen und unsere Frauenpower nutzen, um klassische Rollenbilder aufzuweichen, individuelle Wege zu ermöglichen und mit unserer Offenheit den Blick auf vielfältige Lebensentwürfe zu gewährleisten. Wir wollen somit junge Frauen, wie auch MultiplikatorInnen, stärken und den Weg zu Eigenverantwortlichkeit, Lebenslust und Selbstermächtigung ebnen. Prävention soll es dem Individuum ermöglichen, eigene ggf. weniger schädliche Bewältigungsmechanismen für alltägliche Stressoren zu finden und die jeweils eigene, ganz persönliche Geschichte zu schreiben.

Soweit so gut. Gleich gibt es noch mehr von uns! Anhand einer gern genutzten Methode, dem »Heldinnenbogen«, stellen wir uns noch mit der ein oder anderen neuen Facette vor. (Lesen Sie weiter auf Seite 33).

Kreative und spielerische Methoden in der Präventionsarbeit mit Mädchen: Der Heldinnenbogen

Für wen:
Alter: Mädchen ab 10 Jahren
Gruppengröße: 5 - 15 Teilnehmerinnen
Dauer: 45 – 60 min

Ziele: Ziel der Methode ist die Reflektion und das Bewusstwerden der eigenen Fähigkeiten sowie die Fähigkeiten der Person gegenüber. Dadurch wird das Selbstbewusstsein gestärkt und die Ausbildung der eigenen Identität unterstützt. Die Mädchen können eine Vorstellung von sich selbst und den eigenen Werten entwickeln und so zunehmend eine Beziehung zu sich selbst herstellen.

Ablauf: Die Teilnehmerinnen sitzen in einem Kreis. In der Mitte liegen Flipchartpapier und Eddings. Gemeinsam überlegen die Mädchen, welche Fähigkeiten und Eigenschaften von Menschen es gibt. Anschließend wird der Heldinnenbogen (siehe Abbildung) ausgeteilt. Jede Teilnehmerin bearbeitet den Bogen und notiert ihre Ergebnisse. Ja nach Gruppe kann der Heldinnenbogen auch in 2er-Teams bearbeitet werden.
Nun stellen die Mädchen gegenseitig ihre Heldinnen und deren Fähigkeiten vor. In einem zweiten Schritt stellen sie ihre eigenen Fähigkeiten vor.

Material: Heldinnenbögen, Stifte, Moderationskarten

Hinweise: Der Heldinnenbogen kann je nach Bedürfnissen der Gruppe mit weiteren Fragen ergänzt werden. Anschließend daran könnte mit den Mädchen in einer weiteren Runde besprochen werden, welche Fähigkeiten sie noch erwerben möchten.

Basisbogen

1) Welche Frau/ welches Mädchen ist ein Vorbild für dich?
2) Welchen Beruf hat sie?
3) Warum findest du sie toll? (Bitte nenne Fähigkeiten, keine Äußeren Merkmale wie Haare o.ä.)
4) Was sind deine Fähigkeiten? Was kannst Du besonders gut?
5) Schreibe deine Fähigkeiten und die deines Vorbildes jeweils auf je ein Kärtchen und bringe sie mit in den Kreis.

Heldin-Illustration // www.spreadshirt.de

Name: Sophie Hilberer
Beruf: Sozialarbeiterin (B.A.), Kunsttherapeutin i.A.
Geburtstag: 2. Februar 1990

Welche Frau/ welches Mädchen ist ein Vorbild für dich?
Waris Dirie

Welchen Beruf hat sie?
Schriftstellerin, Model, Menschenrechtsaktivistin
»Was immer auch dem Letzten von uns geschieht, wirkt sich auf uns alle aus.« (Waris Dirie)

Warum findest du sie toll? (Bitte nenne Fähigkeiten, keine Äußeren Merkmale wie Haare o.ä.)
Ist mutig und stark, engagiert, widerstandsfähig.
Für mich eine Kämpferin.
Hat sich aus eigener Kraft für ein selbstbestimmtes Leben entschieden. Setzt sich für die Rechte von Frauen ein.

Nenne drei positive Begriffe, die Dich ausmachen:
Kreativ , Ehrlich, Wissbegierig

Welche Fähigkeiten würdest du gerne noch erwerben? Lernen?
Portrait zeichnen, Yogalehrerin, Arabisch

In der Arbeit mit jungen Frauen/ Mädchen ist mir am wichtigsten…
Wertschätzung, feministische Grundhaltung, Klarheit

Name: Laura Louise Reidenbach
Beruf: Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B.A., Sozialarbeiterin – Beratung und Steuerung M.A.
Geburtstag: 07. Juni 1987

Welche Frau/ welches Mädchen ist ein Vorbild für dich?
1. tot: Mascha Kaléko
2. lebend: Carolin Kebekus

Welchen Beruf hat sie?
Mascha Kaléko: Schriftstellerin
»Ich habe manchmal Heimweh, ich weiß nur nicht, wonach.« (Mascha Kalèko)
Carolin Kebekus: Kabarettistin/Komikerin
»Ich bin natürlich Feministin (…) eigentlich bedeutet das doch nur, dass man für die Gleichberechtigung von Mann und Frau ist …wer ist …also wie kann man da kein Feminist sein? Ich finde wirklich, dass es gerade so ein Trend gibt unter jungen Mädels so möglichst harmlos zu sein und niedlich zu sein(…) man muss niedlich sein. Und auch das was Heidi Klum propagiert (…) Was Du da beigebracht bekommst, als junges Mädel, ist ja: Du musst funktionieren (…) ich finde schon, dass es unter Mädchen und Frauen einen ganz hohen Druck gibt. Der Körper ist optimierbar und es gibt einfach ne große Industrie, die sehr, sehr viel Geld damit verdient, dass Frauen in ihren Körpern möglichst unglücklich sind. Es bringt ja nichts, wenn ich völlig zufrieden bin, weil dann kauf ich ja keine Kosmetik (…) Wenn ich mir vorstelle, ich wär heutzutage in der Pubertät…das ist so abgefahren…heutzutage vergleichen sich ja die jungen Mädchen mit Plastikkörpern. Mit unrealistischen Körpern.« (Carolin Kebekus)

Warum findest du sie toll? (Bitte nenne Fähigkeiten, keine Äußeren Merkmale wie Haare o.ä.)
Mascha Kaléko: Ihre Mischung aus Gefühl und Ironie, ihre intelligente Art zu schreiben und ihre (Charakter-) Stärke
Carolin Kebekus: Ihr Humor. Das humorvolle Hinterfragen und Parodieren von Klischees und gesellschaftlichen Tatbeständen, in dem sie sich selbst nicht zu ernst nimmt. Ihre Direktheit, Derbheit und das Spielen mit und Aushebeln von Rollenbildern, die unsere Gesellschaft prägen.

Nenne drei positive Begriffe, die Dich ausmachen:
Interesse, Offenheit, Verlässlichkeit

Welche Fähigkeiten würdest du gerne noch erwerben? Lernen?
Ordnungssinn optimieren ;), Rock'n'roll, Russisch

In der Arbeit mit jungen Frauen/ Mädchen ist mir am wichtigsten…
Die Möglichkeit Mädchen und junge Frauen dabei zu begleiten, ihren eigenen Weg zu finden, eigene Einstellungen, Haltungen und Wertvorstellungen zu entwickeln sowie gesellschaftliche Prozesse zu hinterfragen und reflektiert damit umzugehen. Also Mädchen dabei zu unterstützen, selbstbewusste und eigenverantwortliche Menschen zu werden, die sich ihres Wertes und unterschiedlichen Copingstrategien auf dem Weg zu mehr Lebenslust bewusst sind.

2 Jahre » School-Life-Balance « : Eine persönliche Rückschau

Unser Projekt „School-Life-Balance" entstand aus dem Hintergrund heraus, dass Schülerinnen immer häufiger über Stress aufgrund von hohen schulischen Anforderungen berichteten und auf diesen mit psychischen bzw. psychosomatischen Auffälligkeiten und/ oder riskantem Suchtmittelkonsum reagierten (siehe DAK-Studie von 2011). So lag es für uns nahe, ein Projekt zu konzipieren, welches Stressbewältigung und Suchtprävention inhaltlich zusammenbringt.

von STEPHANIE FREUDLSPERGER (Sozialarbeiterin B. A.)

School-Life-Balance führten wir in Kooperation mit der Sozialberatung Stuttgart e. V. durch, die die Jungendtrainings übernahmen und wurde gefördert vom Projektmittelfonds Zukunft der Jugend.

Ich habe im September 2014 das erste Mal ein School-Life-Balance Training an einer Schule durchgeführt. Insgesamt sind es nun drei Durchgänge, die ich begleitet habe:

Durch das School-Life-Balance Training konnten wir den Schülerinnen ein Bewusstsein für Stress und dessen Entstehung näher bringen, sowie die Auswirkungen von Stress auf Körper und Psyche. Es wurde der Zusammenhang zwischen Stress und der Entstehung einer Suchterkrankung aufgezeigt. Es zeigte sich, dass die Schülerinnen oftmals die körperlichen und psychischen Auswirkungen, die Stress mit sich bringt, nicht einordnen konnten. Mit unserem Training und den verschiedenen Methoden gingen wir individuell auf die einzelnen Mädchen ein und versuchten gemeinsam mit ihnen ihre Stressoren zu analysieren sowie ihre Stärken und Kompetenzen zu festigen. Bei jeder Trainingseinheit fand eine Befindlichkeitsrunde zu Beginn statt, so dass jederzeit die Möglichkeit bestand, einzelne Probleme zu besprechen.

Zusammenhang zwischen Stress und der Enstehung einer Suchterkrankung

Meine Erfahrungen zeigen, dass die Schülerinnen das Angebot über ihre persönlichen Probleme zu sprechen, sehr gut annehmen. Durch den langen Zeitraum von mehreren Monaten, in der das Training stattfand, bildete sich eine sehr gute Vertrauensbasis zu den leitenden Sozialarbeiterinnen/ Sozialpädagoginnen, sowie zu den anderen Schülerinnen. Die Schülerinnen berieten sich auch gegenseitig und konnten gemeinsam nach einer geeigneten Lösung suchen.

Für viele Mädchen war das Thema Sucht sehr interessant. Welche Süchte es gibt, wie beginnt sie und was die Ursachen dafür sein können beschäftigte die Mädchen sehr. Ein weiteres großes Thema waren »Schönheitsideale«. Durch das Training möchten wir die Mädchen ermutigen, selbstbewusst durch das Leben zu gehen und ihre eigenen Vorstellungen und Werte zu entwickeln.

Es lässt sich somit sagen, dass die Mädchen ihre Stärken und Schwächen kennenlernten und Werkzeuge/ Skills für schwierige Situationen beispielsweise in der Schule an die Hand bekamen. Durch die intensive Konfrontation mit den Themen Stress und Sucht erkannten die Teilnehmerinnen deren Zusammenhänge. Sie reflektierten ihre persönlichen Stressoren, wie zum Beispiel Konflikte mit Freundinnen oder in der Familie, ein schlechtes Zeitmanagement in der Schule oder Zukunftsängste.

Ein weiterer wichtiger Aspekt des Trainings war der Bereich der »Konflikte«. Auch hier habe ich überwiegend positive Erfahrungen gemacht. Es gelang uns in den meisten Fällen, die Konfliktsituationen aus dem Alltag der Schülerinnen zu bearbeiten. An Hand von Rollenspielen in dem die Mädchen beispielsweise die Rolle der »gehassten« Lehrerin einnehmen mussten, konnten die Mädchen ihren Umgang mit der Lehrerin bzw. Aktion und Reaktion sehr gut reflektieren. Es konnte also ein Verhaltensänderungsprozess der Mädchen im Laufe des Trainings initiiert und begleitet werden.

Ein weiterer wichtiger Baustein des School-Life-Balance Trainings ist die Vermittlung von Entspannungstechniken bzw. Entspannungsmethoden:

Das Ein- und Durchführen von Entspannungstechniken befähigte die Schülerinnen darin, dem Stress vorzubeugen und in Stresssituationen wieder zur Ruhe zu kommen. Besonders gut gefielen den Mädchen Atem- und Massagetechniken, Wellnessangebote und kreatives Gestalten. Eines der beliebtesten Wellnessangebote war das selbstgemachte Handpeeling aus Meersalz und Olivenöl. Während des gesamten Projekts erstellten die Mädchen einen »Für Dich!« – Ordner. Alle theoretischen Inhalte, Reflexionen, Rezepte der Wellnessangebote, zum Beispiel für das Olivenölhandpeeling und Entspannungsmethoden, wurden darin eingeheftet, sodass die Mädchen jederzeit darauf zurückgreifen konnten. Weitere Übungen waren beispielsweise Progressive Muskelentspannung oder Traumreisen.

Zusammenfassend gesehen ging es in unserem Projekt »School-Life-Balance« zum einen darum, Mädchen mit ihren Belastungen und stressigen Alltagserfahrungen ernst zu nehmen. Zum anderen, ihnen Alternativen zu riskanten und gefährdenden Lösungsmustern aufzuzeigen, d. h. Lösungen ohne Suchtpotential oder Gesundheitsgefährdung.

Damit wurden 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 sowie gestärkter und aktiver ihren Zukunftsängsten zu begegnen.

Die uns selbst gestellten Ziele haben wir erreicht: Wir vermittelten den Schülerinnen Kenntnisse über die Bedeutung und die Entstehung von Stress und dessen körperlichen und psychischen Auswirkungen. Wir sensibilisierten sie für den Zusammenhang zwischen Stress und der Entstehung von Sucht bzw. riskantem Konsum, aber auch für psychischen bzw. psychosomatischen Erkrankungen, insbesondere von Essstörungen und enttabuisierten diese Krankheitsbilder. Die persönlichen Stressoren der Mädchen und ihre bisherigen Bewältigungsstrategien nahmen wir genau unter die Lupe und entwickelten Alternativen, die es den Mädchen ermöglichten, Situationen neu zu bewerten und adäquater zu reagieren. Wir stärkten sie in ihren Ressourcen und Kompetenzen und damit in ihrer Selbstwirksamkeit und ihrem Selbstwertgefühl. Damit hinterfragten und erarbeiteten sich die Schülerinnen eigene Werte und Ziele in ihrem Leben. Die Frage nach dem »Sinn des Lebens« bleibt jedoch weiterhin ein stetiger Prozess.

Das vom Projektmittelfonds Zukunft der Jugend geförderte Kooperationsprojekt endete zum 31.12.2015. Eine Übernahme in die Regelförderung wurde leider nicht beschlossen, daher kann es zukünftig, nicht wie bisher, mit allen Beteiligten und im vollen Umfang durchgeführt werden. Das Thema wird uns jedoch weiter begleiten, da wir einen Weg finden möchten, wie wir mit den erarbeiteten Methoden und Modulen stressbelastete Mädchen weiterhin präventiv unterstützen können.

STUTTGARTER-ZEITUNG.DE

Mädchenaktionstag in Stuttgart-Weilimdorf

Ernste Themen spielerisch vermittelt

Beratung, Rauschbrillenparcours und Capoeira – beim Mädchen-, Männer- und Omaktionstag im Kinder- und Jugendhaus Giebel gab es Informationen und Mitmachangebote für Frauen jeden Alters.

Fragen zu Sexualität wurden beantwortet

So bot Lagaya, der Verein zur Hilfe suchtmittelabhängiger Frauen, nicht nur trockene Informationen. Mädchen konnten auf einem Parcours mithilfe einer Rauschbrille nüchtern ausprobieren, wie ein Rausch ihre Kondition nicht und Reaktionsfähigkeit beeinträchtigt.

Ein paar Schritte weiter beantworteten Mitarbeiterinnen des Mädchengesundheitsladen, einer Beratungs- und Präventionsstelle für Mädchen und junge Frauen, Fragen rund um Pubertät und Sexualität – ein Themenkreis, der laut den Mitarbeiterinnen Jugendliche besonders beschäftigt. Mädchen aber auch Jungen würden selten mit Eltern über diese Dinge sprechen können. Den Pädagogen gegenüber bestünde wenig Scheu, auch bei Gruppenveranstaltungen. Der Mädchengesundheitsladen, der im Stuttgarter Westen an der Lindenspürstraße 32 ansässig ist, bietet aber auch telefonische und Einzelberatung bei Essstörungen, Stress in der Schule oder bei Unsicherheiten in der Geschlechtsidentität.

Ob es von dem Aktionstag eine zweite Auflage geben wird, konnte Cathrin Maier von der Mobilen Jugendarbeit Weilimdorf nicht sagen. „Ob wir es noch mal genauso machen, wissen wir nicht", sagte sie. Doch sei die Nachfrage nach Angeboten für Mädchen im Vorfeld groß gewesen. Und so wird es laut Maier für sie auch künftig wieder etwas geben.

Stuttgarter Zeitung / 19.10.2015

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!

Der Zugang zum Internet ist überall und jederzeit verfügbar. Ob daheim oder unterwegs, über Laptop, Tablet oder Smartphone.
Wir reflektieren gemeinsam mit den Mädchen die eigenen Nutzungsgewohnheiten und setzten uns mit den Folgen einer zu intensiven Nutzung auseinander. Zudem informieren wir neben den durchaus positiven Aspekten des Internets über mögliche Risiken und Umgehensweisen mit z.B. Cybermobbing und Sexting.

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.

SCHOOL LIFE BALANCE

DAS PROGRAMM ZUR SUCHT- UND STRESSPRÄVENTION

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.

SCHOOL-LIFE-BALANCE

»School-Life-Balance« ist ein halbjährig angelegtes Training zur Sucht- und Stressprävention für Mädchen. Die Teilnehmerinnen sollen vor allem mit ihren Belastungen und stressigen Alltagserfahrungen ernst genommen werden und lernen, diese zu reflektieren sowie neue Stressbewältigungsmuster und alternative Lösungsmöglichkeiten zu süchtigen Verhaltensweisen kennen lernen. Hierfür werden Kenntnisse über die Bedeutung und Entstehung von Stress und dessen körperliche und psychische Auswirkungen vermittelt.
Zudem wird der Zusammenhang von Stress und Sucht thematisiert. Im Mittelpunkt stehen dabei die Mädchen mit ihren individuellen Stressbewältigungsstrategien. Mit verschiedenen Methoden werden die Stressoren der Mädchen reflektiert und mit ihnen nach alternativen Handlungsstrategien gesucht. Gemeinsam nehmen wir die Werte und Ressourcen der Mädchen in den Blick, um diese in ihrer Identitätsfindung und der damit verknüpften Rollenreflexion zu unterstützen. So sollen die Mädchen mit all ihren Ressourcen, ihrem Selbstbewusstsein und ihrer Selbstwirksamkeit gestärkt werden.

WEIL ICH EIN MÄDCHEN BIN!

Heranwachsende Mädchen sind in unserer Gesellschaft mit vielfältigen Herausforderungen konfrontiert. Sie müssen ihre Rolle innerhalb der Gesellschaft finden und gleichzeitig ihre individuelle Persönlichkeit entwickeln. Dies stellt sie vor die Aufgabe, auf unterschiedlichste Fragen Antworten zu finden. In dem Workshop reflektieren wir gemeinsam bedeutsame Aspekte der weiblichen Identitätsbildung und hinterfragen Rollenbilder in der Gesellschaft.

WA(H)RE SCHÖNHEIT

Schön-sein ist in den Medien ein großes Thema. Shows wie »Germanys Next Topmodel« und Werbung großer Labels wie z. B. H&M oder Calvin Klein konfrontieren Mädchen und junge Frauen ständig mit dem gängigen Schönheitsideal unserer Zeit.
In dem Workshop betrachten wir gemeinsam die Zusammenhänge von Schön-sein und Selbstwert und diskutieren die Bedeutung von Schönheit in unserer Gesellschaft. Ergänzend dazu setzen wir uns mit dem Wandel der Schönheitsideale im Laufe der Zeit auseinander.

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

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

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

Lara Rösler
Erziehungswissenschaftlerin (B.A.)

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

Laura Reidenbach
Sozialarbeiterin (M.A.)

Sophie Hilberer
Sozialarbeiterin (B.A.)

Tina-Birke Talaj
Sozialarbeiterin (B.A.)

Weitere Mitarbeiterinnen

Beratungsstelle:
Annegret Drescher Dipl.-Psychologin
Melanie Gärtner Dipl.- Pädagogin
Hannelore Köhler Dipl. - Sozialpädagogin
Elena Roykov Bildende Künstlerin und Kunstpädagogin
Janina Volz Dipl. - Sozialpädagogin
Christa Wenzelburger Dipl. - Sozialarbeiterin
Kristin Osterholz Praktikantin

Mädchen.Sucht.Auswege
Martina Ferro Dipl.-Sozialpädagogin
Anna Stano, Maren Wagner, Jennifer Rasch
Praktikantinnen

Verwaltung
Ingrid Jörg Verwaltungsangestellte

Blagica Jerkovic Reinigungsfachfrau
Zorka Buco Reinigungsfachfrau

LAGAYA on tour

Die LAGAYA'S ihrem Namen getreu (griech. Gaia, die Erdgöttin) der Natur ganz nahe - ein Tag am Max-Eyth-See.

DANKE!

Wir möchten uns sehr herzlich bei allen bedanken, die uns auch im Jahr 2015 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«)
- Die Brücke e.V. Verein für Menschen am Rande

- Biohof Braun
- BW-Bank
- GESS Phone & Field
- Harenberg-Heye-Weingarten-Verlag
- Hilfe für den Nachbarn e.V.
- Daniela Jüssen, EDV-Beratung und Softwareentwicklung
- Paul Lechler Stiftung
- little fishes (Sonja Wilhelm und Julitta Hoffmann)
- netpix ltd. Corinna Kammerer
- Robert Bosch GmbH
- Ernst Strecker GmbH & Co.KG, Floristenbedarf
- SÜDEWO
- UWS Druckerei
- Dr. Irmgard Vogt
- Sonja Wilhelm

- 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.

Seit über 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