

**Tätigkeitsbericht  
2020**

### **Impressum**

Wildwasser Marburg e.V.

Wilhelmstraße 40

35037 Marburg

Telefon: 06421 / 14466

E-Mail: [info@wildwasser-marburg.de](mailto:info@wildwasser-marburg.de)

## LIEBE LESER:INNEN,

wir möchten gemeinsam mit Ihnen auf ein bewegendes Jahr 2020 zurückblicken.

Das vergangene Jahr wurde erheblich durch die Covid-19-Pandemie geprägt. Doch trotz der schwierigen äußeren Bedingungen, wie Lockdowns, Hygienemaßnahmen und Kontaktbeschränkungen, konnten wir unser Angebot durchgehend aufrechterhalten und waren weiterhin für Klient:innen, Privatpersonen und Fachkräfte ansprechbar.

Um den Zugang zur Beratung unter den Pandemie-Bedingungen zu erleichtern, haben wir unser Angebot erweitert und bieten nun auch telefonische Termine an. Außerdem stellten wir einen Großteil unserer Fortbildungen von Präsenz- auf Online-Formate um.

Nach wie vor ist es uns ein Anliegen, Kinder und Jugendliche zu stärken und dafür zu sorgen, dass betroffene Kinder und Jugendliche gehört werden und sie Trost und Schutz finden. In diesem Jahr fehlte durch den eingeschränkten Betrieb von Schule und KiTa der Kontakt zu externem Fachpersonal. Kinder und Jugendliche hatten deshalb nur sehr reduziert die Möglichkeit, sich mit Problemen und Sorgen

außerfamiliären Bezugspersonen anzuvertrauen. Dies erhöhte, aus unserer Sicht, erheblich das Risiko, dass einer bestehenden Kindeswohlgefährdung seltener nachgegangen bzw. diese aufgedeckt wurde. Um Lehrkräfte dahingehend zu sensibilisieren und darin zu unterstützen, trotz der umfangreichen einzuhaltenden Hygienemaßnahmen, den Blick auf die Kinder nicht zu verlieren, haben wir mehrfach in den Ausbildungsbereichen von Lehrkräften referiert. Ebenso bildeten wir KiTa-Fachkräfte in diesem Bereich fort.

Zudem beschäftigten wir uns im vergangenen Jahr mit der Weiterentwicklung und Qualitätssicherung von internen Arbeitsvorgängen und -strukturen sowie der Entwicklung neuer Konzepte, wie beispielsweise für unsere in regelmäßigen Abständen stattfindende Selbsthilfegruppe. Renovierungen in der Beratungsstelle konnten in der kontaktreduzierten Zeit vorgenommen werden.

Weiterhin war es uns wichtig, neben dem Gesprächsfokussierten Beratungsangebot auch körperorientierte Methoden, wie das traumasensible Yoga, zu etablieren. Viele unserer Klient:innen empfinden den Zugang zu ihren Lebensthemen oder Problemen über die Ebene des Körpers als sehr hilfreich. Daher legen wir den Schwerpunkt des Tätigkeitsberichtes in diesem Jahr auf unser Angebot des traumasensiblen Yoga.

Wir wirkten außerdem weiterhin aktiv in verschiedenen Arbeitskreisen mit.

Strukturell und personell kam es zu einigen Veränderungen. Im Frühjahr endete die langjährige Zusammenarbeit mit unserer Supervisorin Marie Luise Brinkmann.

Wir bedanken uns auf diesem Wege herzlich bei Marie Luise Brinkmann für den bereichernde Austausch und die hilfreiche Unterstützung unseres Teams über viele Jahre hinweg.

Im Mai 2020 verabschiedeten wir unsere Mitarbeiterin Samira Seidler. Auch ihr möchten wir auf diesem Wege für ihre tatkräftige und kompetente Arbeit danken. Seit Juli 2020 unterstützt uns Naomi Molitor in den Bereichen Telefonzeit und Verwaltung und ist zudem Teil unseres Präventionsteams.

Ganz herzlich bedanken möchten wir uns bei allen Unterstützer:innen unserer Arbeit!

Wir wünschen eine informative und anregende Lektüre!

Das Team von Wildwasser Marburg e.V.

## INHALTSVERZEICHNIS

Das Team .....	4
Der Verein .....	5
Qualitätssicherung .....	6
Kooperation und Vernetzung .....	7
Übersicht über unsere Angebote .....	10
Unsere Angebote: Psychosoziale Fachberatung .....	12
Unsere Beratungsschwerpunkte .....	14
Beratungen 2020 – statistisch betrachtet .....	19
Weitere Angebote für betroffene Frauen .....	25
Unsere Angebote: Bildung und Prävention .....	28
Traumasaugbares Yoga – Spezifika und Wirkung .....	30
Presseartikel .....	36
Finanzen 2020 .....	37
Herzlichen Dank .....	38
Schlussworte .....	39
Spenden und Fördermitgliedschaften .....	40

## DAS TEAM

### UNSERE VORSTANDSFRAUEN SIND:

URSULA HILLER, Dipl.-Betriebswirtin, ELKE MATSCHIN-HERBERZ, Dipl.-Psychologin.

### DAS TEAM BESTAND IM JAHR 2020 AUS DEN HAUPTAMTLICHEN MITARBEITERINNEN:

IRA KÖGLER, Sozialwissenschaftlerin (B. A.), Psychologische Beraterin (GAP Marburg), Selbstbehauptungstrainerin für Mädchen und Frauen.

LISA UHLIG, Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin (B.A.), staatlich anerkannte Erzieherin, Unitive Körperpsychotherapeutin (ZikP Frankfurt), Kinderschutzfachkraft gemäß §8a SGB VIII (IseF), Yogalehrerin BdfY e.V., Somatic-Experiencing®-Trainerin i.A.

MAJ WALTER, Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin (B. A.), Klientenzentrierte Beraterin für Kinder und Jugendliche und deren Bezugspersonen (GwG), Kinderschutzfachkraft gemäß §8a SGB VIII (IseF), Yogalehrerin BdfY e.V. (i.A.).

### MITARBEITERIN FÜR FORTBILDUNG UND BERATUNG:

EVA GEORG, Dr. phil., Soziologin, Erziehungswissenschaftlerin, Systemische Beraterin und Supervisorin (SG), Selbstbehauptungstrainerin für Mädchen und Frauen.

### MITARBEITERIN FÜR TELEFONZEIT/ FORTBILDUNG UND VERWALTUNG:

NAOMI MOLITOR, Studentin des B.A. Erziehungs- und Bildungswissenschaften.

### UNSER PRÄVENTIONSTEAM:

TERESA DORSCHT, Soziale Arbeit (B.A.), Studentin des M.A. Motologie, Mitarbeiterin im Bereich Prävention.

NAOMI MOLITOR, Studentin des B.A. Erziehungs- und Bildungswissenschaften, Mitarbeiterin im Bereich Prävention.

Auch im Jahr 2020 haben wir wieder die Möglichkeit für Praktika in unserer Beratungsstelle geboten und möchten uns an dieser Stelle herzlich bei unserer Forschungspraktikantin JESSICA VOGEL für ihre tatkräftige und bereichernde Unterstützung bedanken.



## DER VEREIN

Wildwasser Marburg e.V. ist ein eingetragener, gemeinnütziger und mildtätiger Verein sowie ein anerkannter freier Träger der Jugendhilfe. Gleichzeitig ist der Verein der Träger der Fachberatungsstelle.

1986 wurde Wildwasser Marburg e.V. von Frauen aus der Selbsthilfebewegung gegründet, um der Tabuisierung sexualisierter Gewalt an Mädchen und Jungen entgegenzuwirken und dieses gesellschaftlich bedeutsame Thema an die Öffentlichkeit zu bringen. Die Wurzeln des Vereins liegen in einer feministischen Tradition. Darunter versteht sich eine Haltung, die sich gegen strukturelle Gewalt und jede Form von Diskriminierung wendet. Vor diesem Hintergrund verfolgen wir das Ziel, einen ganzheitlichen

Umgang mit sexualisierter Gewalt voranzubringen, der politische und soziale Faktoren berücksichtigt. Dazu kooperieren wir mit verschiedenen Institutionen und Vereinen und informieren Menschen zum Thema sexualisierte Gewalt an Mädchen und Jungen.

Als spezialisierte Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt in Kindheit und Jugend steht die Bereitstellung eines fundierten Beratungsangebots für von sexualisierter Gewalt betroffene Kinder und Jugendliche im Mittelpunkt; ebenso wie für Erwachsene, die in ihrer Kindheit und Jugend sexualisierte Gewalt erlebt haben, für Unterstützungspersonen, aber auch für Fachkräfte, die sich mit Fällen sexualisierter Gewalt auseinandersetzen. Wildwasser Marburg e.V. zeichnet sich weiterhin durch

jene Aspekte aus, welche die Bundeskoordinierung Spezialisierter Fachberatung gegen sexualisierte Gewalt in Kindheit und Jugend (BKSF) in ihrer Definition zu spezialisierten Fachberatungsstellen 2018 als wesentlich erachtet hat (<https://www.bundeskoordination.de>). Dazu gehört beispielsweise die Ausrichtung an hohen fachlichen Standards und Qualitätskriterien, die unter der Koordination des BKSF beständig weiterentwickelt werden. Inhaltlich manifestiert sich dies unter anderem in der parteilichen Begleitung und Unterstützung der Betroffenen wie auch in der Berücksichtigung des gesamtgesellschaftlichen Kontextes.



## QUALITÄTSSICHERUNG

sierte Gewalt in Kindheit und Jugend, [www.bundeskoordinierung.de](http://www.bundeskoordinierung.de)) festgelegt wurden. Beratungsprozesse und Teamstrukturen werden zur Sicherung der Qualität unserer Arbeit regelmäßig durch Supervision und Intervention (kollegiale Beratungsbesprechungen) reflektiert. Außerdem nehmen die Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle laufend an fachbezogenen Fort- und Weiterbildungen teil.

### 2020 BESUCHTE DAS TEAM FOLGENDE FORTBILDUNGEN:

- Fortbildung pro familia Marburg: „Internetsexualität – Fortbildung für Fachkräfte in der Kinder- und Jugendarbeit.“
- Wildwasser Gießen e.V.: „Muss ich den noch sehen? – Darf ich den noch sehen? Gestaltung von Opfer-Täter:in-Kontakten.“
- Einführung in die Hypnotherapie bei Marie-Luise Brinkmann
- „3-jähriges Training in Somatic Experiencing® nach Peter Levine.“
- Digitaler Fachtag organisiert von der Koordinations- und Servicestelle Marburg ohne Partnergewalt: „Gewaltprävention aus Geschlechterperspektive – Theorie und Praxis.“
- Fortbildung beim Institut für Trauma-Bearbeitung und Weiterbildung, Frankfurt: „Sexueller Missbrauch an Jungen – darüber spricht man nicht!“

Fachlicher Austausch und eine qualifizierende Weiterentwicklung finden zudem durch die regionale und überregionale Vernetzung mit anderen Projekten, Institutionen und Kolleg:innen aus dem Fachgebiet statt.



## KOOPERATION UND VERNETZUNG

gegen sexuelle Gewalt an Mädchen und Frauen e.V.

### 2020 WAREN WIR IN FOLGENDEN ARBEITSKREISEN AKTIV:

- DGfPI, Deutsche Gesellschaft für Prävention und Intervention von Kindesmisshandlung und -vernachlässigung e. V.
- DPWV, Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband, Landesverband Hessen
- Jugendhilfeausschuss der Stadt Marburg
- Klick, Netzwerk Medienkompetenz, Stadt Marburg
- LAG, Hessische Landesarbeitsgemeinschaft feministischer spezialisierter Fachberatungsstellen gegen sexualisierte Gewalt in Kindheit und Jugend
- Medisa – Netzwerk Medien, Sicherheit und Aufklärung in Kooperation mit der pro familia Marburg, dem Fachbereich
- Arbeitskreis „Sexualisierte Gewalt in Kindheit und Jugend“ des Paritätischen Hessen
- Arbeitsgemeinschaft Mädchenge-rechte Jugendhilfe im Landkreis Marburg-Biedenkopf
- Arbeitskreis „Gewaltprävention“ der Stadt Marburg
- Arbeitskreis „Insoweit erfahrene Fachkräfte nach §8a SGBVIII“ der Stadt Marburg
- BAG FORSA, Bundesarbeitsgemeinschaft feministischer Projekte

- Jugendförderung des Landkreises Marburg-Biedenkopf und der Jugendkoordination der Polizeidirektion Marburg
- Runder Tisch „Keine Gewalt an Frauen und Kindern“ des Landkreises Marburg-Biedenkopf mit den Unter-Arbeitskreisen „Institutionelle Kooperation bei Gewalt an Mädchen und Jungen“ und „Prävention für Frauen und Kinder“
- WVo, Bundesmodellprojekt „Wir vor Ort gegen sexualisierte Gewalt“
- AG „Lückenschluss“ (Arbeitstitel) – bundesweites Netzwerk der Fachberatungsstellen, die sich im Öffnungsprozess für Jungen\* und/oder Männer\* befinden

WILDWASSER MARBURG E.V. IST SOWOHL AUF KOMMUNALER ALS AUCH AUF LANDES- UND BUNDESEBENE BREIT VERNETZT.

Neben dem fachlichen und kollegialen Austausch dienen die Arbeitskreise und Kooperationen dazu, dem Thema sexualisierte Gewalt gegen Kinder und Jugendliche politisches Gehör zu verschaffen. Außerdem sollen Bedürfnisse und Problemlagen von Frauen, die in ihrer Kindheit und Jugend sexualisierte Gewalt erfahren haben, ins Blickfeld gerückt werden.

Durch die Mitarbeit in Gremien können wir (Präventions-)Projekte initiieren und in Kooperation mit anderen Trägern umsetzen.



Weitere Informationen zu Wildwasser Marburg e.V. finden Sie auf unserer Internetseite: [www.wildwasser-marburg.de](http://www.wildwasser-marburg.de)



Auf Instagram finden Sie uns unter: [@wildwassermarburg](https://www.instagram.com/wildwassermarburg)



Wir sind auch auf Facebook: [facebook.com/wildwasser.marburg](https://www.facebook.com/wildwasser.marburg)

## HINTERGRUND WISSEN

### Sexualisierte Gewalt

Jede sexuelle Handlung, die an oder vor einem Kind entweder gegen den Willen des Kindes vorgenommen wird oder der das Kind aufgrund körperlicher, psychischer, kognitiver oder sprachlicher Unterlegenheit nicht wesentlich zustimmen kann. Die Täter:innen nutzen ihre Macht- und Autoritätsposition aus, um eigene Bedürfnisse auf Kosten des Kindes zu befriedigen.

Sexualität wird funktionalisiert, also benutzt, um Gewalt auszuüben.

Diese sozialwissenschaftliche Definition bezieht sich auf alle Minderjährigen. Bei unter 14-Jährigen ist grundsätzlich davon auszugehen, dass sie sexuellen Handlungen nicht zustimmen können. Sie sind immer als sexuelle Gewalt zu werten, selbst wenn ein Kind sich damit vermeintlich „einverstanden“ erklärt hat. (Vgl. Unabhängiger Beauftragter für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs 2021.)





## ÜBERSICHT ÜBER UNSERE ANGEBOTE

### AUßERGERICHTLICHE PSYCHOSOZIALE BEGLEITUNG WÄHREND EINES STRAFVERFAHRENS

- Beratung und psychosoziale Begleitung in Bezug auf das anstehende Strafverfahren für betroffene Kinder/Jugendliche und Frauen\*

### ELTERNABENDE

- Begleitung von Institutionen in der Entwicklung von Schutzkonzepten

### PRÄVENTIONSANGEBOTE

- Präventionsprojekt „Ja zum Eigensinn!“ für Kindergärten
- Präventionskoffer für Kindergärten
- Präventionsprojekt „PräGS ein – mach mit!“ Prävention an Grundschulen

### WEITERE ANGEBOTE FÜR BETROFFENE FRAUEN\*

- Traumasensibles Yoga für betroffene Frauen, Jugendliche und Kinder
- Selbsthilfegruppe für betroffene Frauen\*

### BILDUNGSANGEBOTE

- Fortbildungen
- Informationsveranstaltungen
- Fachveranstaltungen (Fachtage, Vorträge)

### PSYCHOSOZIALE FACHBERATUNG

- ... für Frauen\*, die sexualisierte Gewalt in der Kindheit/Jugend erlebt haben
- ... für Frauen\*, die ritualisierte organisierte sexualisierte Gewalt in Kindheit/Jugend erlebt haben
- ... für Kinder und Jugendliche, die sexualisierte Gewalt erlebt haben oder erleben
- ... für Eltern und andere Bezugspersonen von Mädchen und Jungen
- ... für Fachkräfte nach § 8a, § 8b SGB VIII und § 4 KKG
- ... für Unterstützer:innen betroffener Frauen

## HINTERGRUND WISSEN

### Sexualisierte Gewalt mittels digitaler Medien

Übergriffe, die durch Bild-, Video- und Kommunikationsmedien angebahnt, verübt, begleitet oder aufrechterhalten werden. Das Ausüben der sexualisierten Gewalt erfolgt nicht durch physische Kontakte, sondern durch text- oder bildbasierte Kommunikation bzw. audiovisuelle Aufeinandertreffen.

Digitale Medien müssen nicht notwendigerweise Träger der eigentlichen sexualisierten Verletzungshandlungen sein, sondern können im Rahmen der Gewaltdynamik auch dazu dienen, offline angebahnte Gewalthandlungen fortzusetzen oder aufrechtzuerhalten.

Häufig lassen sich sexualisierte Gewaltformen im realen und digitalen Kontext nicht klar voneinander differenzieren, sondern vermischen und ergänzen sich.

Nicht selten entstammen die Täter:innen dem sozialen Nahraum der Betroffenen. Zusätzlich vereinfacht die Digitalisierung kindlicher und jugendlicher Lebenswelten auch Fremdtäter:innen den Zugang und die Kontaktabahnung zu Kindern und Jugendlichen. (Vgl. Katharina Kärigel und Frederic Vobbe „7 Thesen zu sexualisierter Gewalt mit digitalem Medieneinsatz gegen Kinder und Jugendliche“, Pädagogische Rundschau, Ausgabe 4 / 2019.)



## UNSERE ANGEBOTE: PSYCHOSOZIALE FACHBERATUNG

matologisches Wissen mit ein. Als psychosoziale Fachberatungsstelle unterliegen wir keiner Strafanzeigespflicht, haben keinen Ermittlungsauftrag und führen keine Befragungen von betroffenen Personen durch.

zu weiteren Beratungsterminen gegeben werden. **Die Beratungen sind kostenfrei und auf Wunsch auch anonym.** Die Ratsuchenden können sich über die Angebote der Fachberatungsstelle informieren und Informationen zu Fortbildungsmöglichkeiten und Veranstaltungen erhalten.

### UNSERE GRUNDHALTUNGEN

Wir begegnen unseren Klient:innen achtsam und wertschätzend in der Gesamtheit ihrer Person und Erfahrung und bieten einen an ihren Bedürfnissen orientierten, geschützten Raum.

Unsere Beratung erfolgt vor dem Hintergrund einer feministisch fundierten Gesellschaftskritik, in der Gewalt nicht individualisiert, sondern im Kontext von struktureller Gewalt und Benachteiligung gesehen wird. Darüber hinaus fließt unser politisch-soziologisches, psychodynamisches und psychotrauma-

**Wir unterliegen der Schweigepflicht und unternehmen nichts, ohne es mit den Ratsuchenden abzusprechen.** Die Achtung des Datenschutzes ist Grundlage unserer Arbeit in der Fachberatungsstelle.

### ERSTKONTAKT UND KRISENINTERVENTION

Der Erstkontakt zur Fachberatungsstelle findet meist zu den regulären Geschäftszeiten, in den Telefonsprechzeiten oder per E-Mail statt. Im Erstkontakt kann schon eine erste Hilfe in Krisensituationen sowie eine Unterstützung bis



**Die Geschäftszeiten sind Montag bis Donnerstag von 9–15 Uhr.**



**Die Telefonsprechzeiten sind Dienstag von 9–11 Uhr und Donnerstag von 10–12 Uhr.**

## HINTERGRUND WISSEN

### Organisierte sexualisierte und rituelle Gewalt

Als organisierte sexualisierte und rituelle Gewalt bezeichnet man die systematische Anwendung schwerer sexualisierter Gewalt in Verbindung mit körperlicher und psychischer Gewalt durch mehrere Täter:innen bzw. Täter:innennetzwerke. Häufig verbunden mit kommerzieller sexueller Ausbeutung. Dient eine Ideologie zur Begründung oder Rechtfertigung der Gewalt, wird dies als rituelle Gewalt bezeichnet.

Betroffene werden teilweise in organisierten und rituellen Gewaltstrukturen von früher Kindheit an durch Konditionierung und Programmierung mittels „Mind-Control“-Methoden (verschiedene Formen psychologischer Manipulation) zu Funktionalität und Gehorsam gezwungen. Durch planmäßig wiederholte Anwendung schwerer Gewalt kann es zu einer Aufspaltung der kindlichen Persönlichkeit kommen.

Eine solche Dissoziation ist dabei teilweise beabsichtigt. Betroffene werden dadurch für die Täter:innen jederzeit steuerbar und sind oftmals selbst nicht in der Lage, Erinnerungen an das Geschehene abzurufen, da „eine andere Person“ dies erlebt hat.

Gerade der zweite Aspekt kann dazu führen, dass Betroffenen nicht geglaubt wird.

Zudem werden ausstiegswillige Betroffene häufig unter Druck gesetzt, erpresst und verfolgt. (Vgl. Pauline Frei und Sabine Marya, „Was ist bloß mit Alex los?“, Engelsdorfer Verlag, 2018.)





## UNSERE BERATUNGSSCHWERPUNKTE

Gewalterfahrung hervorgerufenen Sprachlosigkeit und Einsamkeit, die Erweiterung der Handlungsfähigkeit, die Stabilisierung und die Entwicklung einer neuen Lebensperspektive.

Bei Bedarf begleiten wir zu Rechtsanwält:innen, Ärzt:innen, der Polizei und zu Gerichtsverfahren. Des Weiteren bieten wir Informationen und Unterstützung bei der Suche nach Psychotherapeut:innen an.

### BERATUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE, DIE SEXUALISIERTE GEWALT ERLEBT HABEN/ERLEBEN

Die Beratung zielt auf die Herstellung eines sicheren Schutzes der betroffenen Kinder und Jugendlichen und einer altersadäquaten Begleitung und Unterstützung bei der The-

matisierung und Bearbeitung des Erlebten ab. Wir bieten Unterstützungsformen an, die dem Entwicklungsstand, der spezifischen Lebensphase und damit den individuellen Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen entsprechen. Neben der Stärkung der Ressourcen für die Alltagsbewältigung, insbesondere was Schule, Ausbildung und Beziehungen betrifft, steht auch Stabilisierung und Psychoedukation im Vordergrund.

### BERATUNG FÜR ELTERN UND ANDERE BEZUGSPERSONEN VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

Mütter, Väter und andere Verwandte oder Bezugspersonen, die die Vermutung haben, dass ein Kind von sexualisierter Gewalt betroffen sein könnte, werden von uns beraten.

### BERATUNG FÜR FRAUEN\*, DIE SEXUALISIERTE GEWALT IN DER KINDHEIT/JUGEND ERLEBT HABEN

Unsere Aufgabe ist, Betroffene bei der Thematisierung und Verarbeitung von sexualisierten Gewalterfahrungen zu unterstützen.

Im Zentrum der Beratung steht die ressourcenorientierte Unterstützung der Frauen\* im alltäglichen Umgang mit den Auswirkungen der Gewalt und mit spezifischen Problemlagen im sozialen Umfeld. Ziel ist die Überwindung der durch die

Ein Grundsatz der Beratung besteht darin, eine Vermutungskklärung von sexualisierter Gewalt ergebnisoffen zu behandeln. Eine Vermutung kann sich sowohl als begründet als auch als unbegründet erweisen. Auffälligkeiten und Signale des Kindes wer-

den im Gesamtkontext der kindlichen Lebenssituation betrachtet und auf verschiedene Ursachen hin überprüft und bewertet. Sollte sich in diesem Klärungsprozess eine Vermutung als begründet erweisen, so werden gemeinsam mit den Bezugspersonen

individuelle und situationsangemessene Handlungsstrategien entworfen. Dabei steht eine planvolle Organisation des Schutzes der betroffenen Kinder und die Stärkung und Unterstützung der Bezugspersonen in der Umsetzung im Vordergrund.

### WIE LÄUFT EIN BERATUNGSGESPRÄCH AB?

@wildwassermarburg



Du kannst dich telefonisch, per E-Mail oder persönlich bei uns melden. Du brauchst deinen Namen nicht zu nennen, wenn du das nicht möchtest!



Komm doch gerne persönlich zu einer Beratung vorbei. Wir können aber auch einen Telefontermin vereinbaren. Du entscheidest, über was du sprechen möchtest. Alles wird vertraulich behandelt!



Die Beratung dauert ca. 60 Minuten und ist kostenfrei. Du entscheidest, wie oft du kommen möchtest! Manchmal genügt auch ein Gespräch mit einer Beraterin.

### FACHBERATUNG FÜR FACHKRÄFTE NACH § 8A, § 8B SGB VIII UND § 4 KKG

Wir bieten Beratung durch „Insoweit erfahrene Fachkräfte nach § 8a, § 8b SGB VIII und § 4 KKG“ speziell in Hinblick auf den Themenbereich Sexualisierte Gewalt an Mädchen und Jungen an. Personen, die hauptamtlich im pädagogischen Bereich arbeiten, sind nach § 8a, sobald sie Signale für eine mögliche Kindeswohlgefährdung wahrnehmen, verpflichtend dazu aufgefordert eine „insoweit erfahrene Fachkraft“ bei der Risiko- und Ressourceneinschätzung zu beteiligen.

### AN UNS WENDEN KÖNNEN SICH:

- Fachkräfte, die beruflich im Kontakt mit Kindern und Jugendlichen stehen.
- Personen, die ehrenamtlich mit Kindern und Jugendlichen arbeiten.

Die Mitarbeiterinnen unserer Beratungsstelle unterstützen bei der Vermutungsklä rung bezüglich einer Kindeswohlgefährdung durch sexualisierte Gewalt, besprechen und reflektieren die aus der Einschätzung resultierenden Interventionsmöglichkeiten mit den ratsuchenden Fachkräften.

### BERATUNG VON UNTERSTÜTZER:INNEN BETROFFENER FRAUEN\*

Unterstützende Personen aus der Familie und Partner:innen von Frauen\* mit sexualisierten Gewalterfahrungen in der Kindheit fragen sich oft, wie sie angemessen unterstützen können und was dabei eigene Ängste

und Bedürfnisse sein können. In der Beratung wird Unterstützer:innen ein eigenständiger Raum gegeben, sich ihren Unsicherheiten, Grenzen und Ressourcen zu widmen.

### AUßERGERICHTLICHE PSYCHOSOZIALE BEGLEITUNG IM KONTEXT EINES STRAFVERFAHRENS

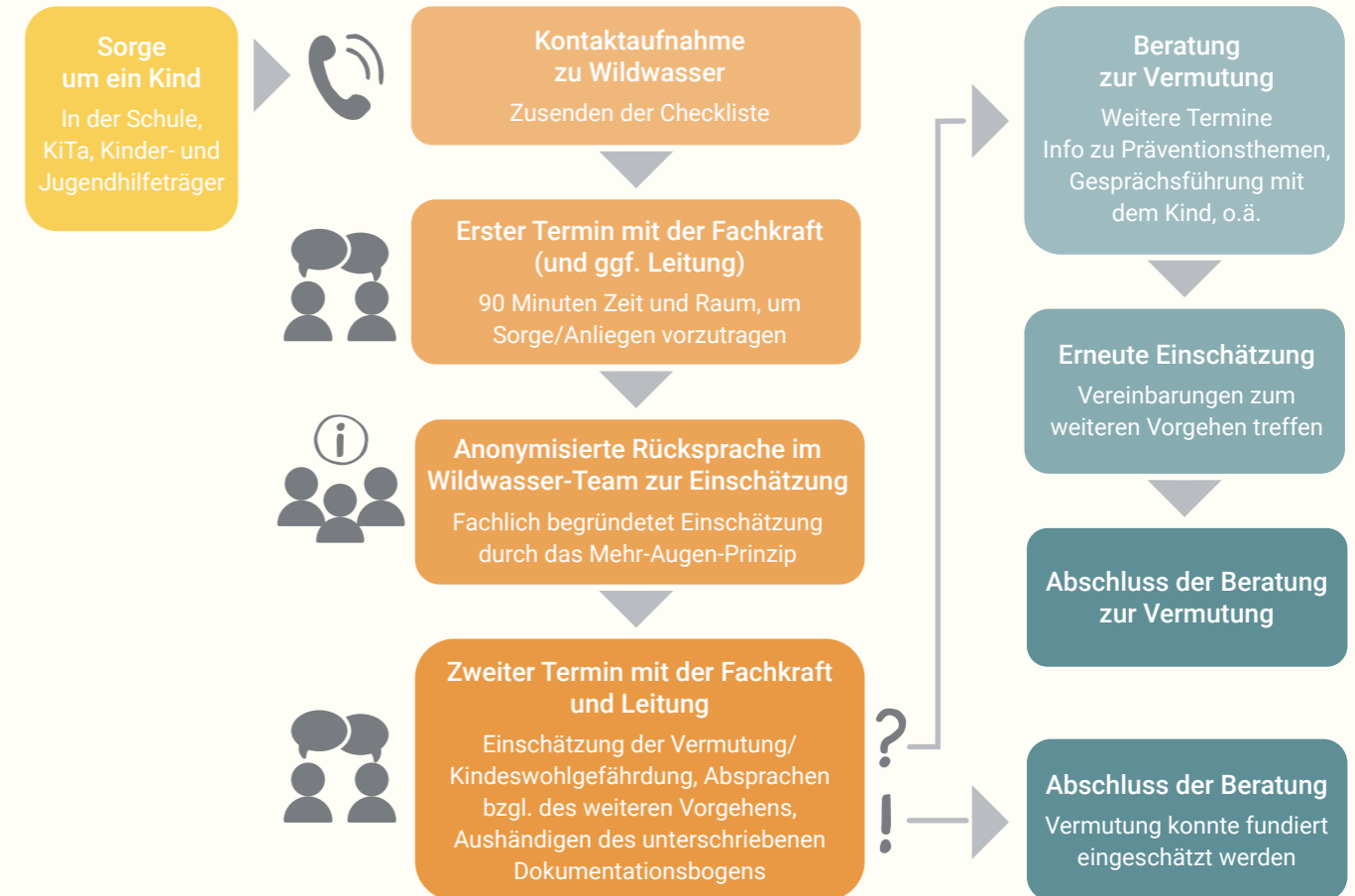
Die Beratungsstelle bietet vorbereitende Beratungs- und Informationsgespräche, Begleitung zur Polizei und im Gerichtsverfahren und Absprachen mit Rechtsanwält:innen im Kontext einer Strafanzeige an. Betroffene, die darüber informiert sind, wie der Ablauf bei einer Anzeige und einem Strafverfahren aussieht und welche Anforderungen auf sie zukommen, können diesen besser standhalten. Oftmals wird durch die Klärung von Ängsten und Fragen im Rahmen der Beratung eine Strafverfolgung erst möglich. Eine zuverlässige Begleitung und Beratung können zur

Stabilisierung der Betroffenen beitragen. Erneute (psychosomatische) Verletzungen der Betroffenen, die eventuell innerhalb des Prozesses entstehen können, können durch die begleitende Beratung abgefangen oder gemildert werden.

Die psychosoziale Beratung und Begleitung durch Wildwasser Marburg e.V. ersetzt keine fundierte juristische Beratung durch eine Rechtsanwält:in, sondern soll bereits im Vorfeld bei der Entscheidung für oder gegen eine Strafanzeige Orientierung geben und über die Rechte der Klientinnen informieren. Hierzu zählt u. a. die Vermittlung von Rechtsanwält:innen, die eine Nebenklagevertretung anbieten.

Auch Fachkräfte, die betroffene Kinder, Jugendliche oder Frauen begleiten und rechtliche Auskünfte benötigen, können sich an die Beratungsstelle wenden.

## STRUKTUR ISEF BERATUNG/BERATUNG ZUR VERMUTUNG SEXUALISIERTE GEWALT (EXTERN)



**HINTERGRUND  
WISSEN**

### Sexuelle Übergriffe durch Kinder

„Es sind Kinder bis zum Alter von 12 Jahren, die sexuelle Verhaltensweisen initiieren, die von der Entwicklung her unangemessen sind und/oder andere schädigen.“

Sexuell auffälliges Verhalten ist ein Verhalten, das die Kinder früher und/oder häufiger zeigen, als es von der Entwicklung her und/oder kulturell zu erwarten ist.

Das sexuelle Verhalten weist eine gewisse Zwanghaftigkeit auf und wird trotz Interventionen von Erwachsenen wiederholt. Sexuell potentiell schädigendes Verhalten geschieht unter Einsatz von Drohungen, Zwang oder Gewalt, bedingt körperliche Verletzungen oder psychischen Stress bei den darin verwickelten Kindern; es widerspricht der sozialen Entwicklung der Kinder. Es bezieht jüngere Kinder bzw. Kinder mit unterschiedlichem Entwicklungsstand mit ein.“ (Elkovitch et al., 2009, S. 589)

### Sexuelle Übergriffe durch Jugendliche

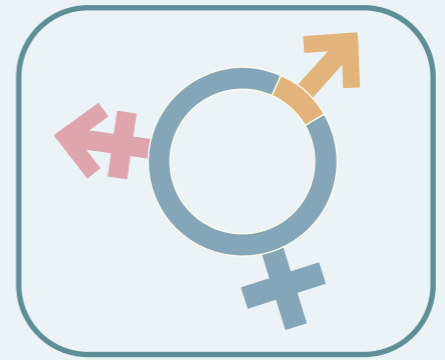
„Bei sexualisierter Gewalt geht es immer um Macht bzw. Machimpulse. Die Machtstrukturen in der Gruppe sind wichtige Elemente bei der Entstehung von grenzverletzenden/übergriffigen Situationen.“ (Halser-Kufner 2017)

Wie jedes Lernen benötigt auch sexuelles Lernen den Freiraum, Fehler machen zu dürfen, unsicher zu sein, und auch schmerzhaft Erfahrungen gehören dazu. Sexualität in der Jugend ist grenzbalancierend und sexuelle Grenzverletzungen und Übergriffe sind ein Teil dieser Lebensphase, die Spannungen hinterlassen und Konflikte vorbestimmen.

## BERATUNGEN 2020 - STATISTISCH BETRACHTET



In der Statistik für das Berichtsjahr 2020 sind alle persönlichen und telefonischen Beratungsgespräche sowie E-Mail-Beratungen erfasst worden. Die darüberhinausgehenden zahlreichen Anfragen z.B. nach unseren Angeboten, anderen Beratungsmöglichkeiten, Informationsmaterialien, Kooperation u.v.m. sind darin nicht enthalten.

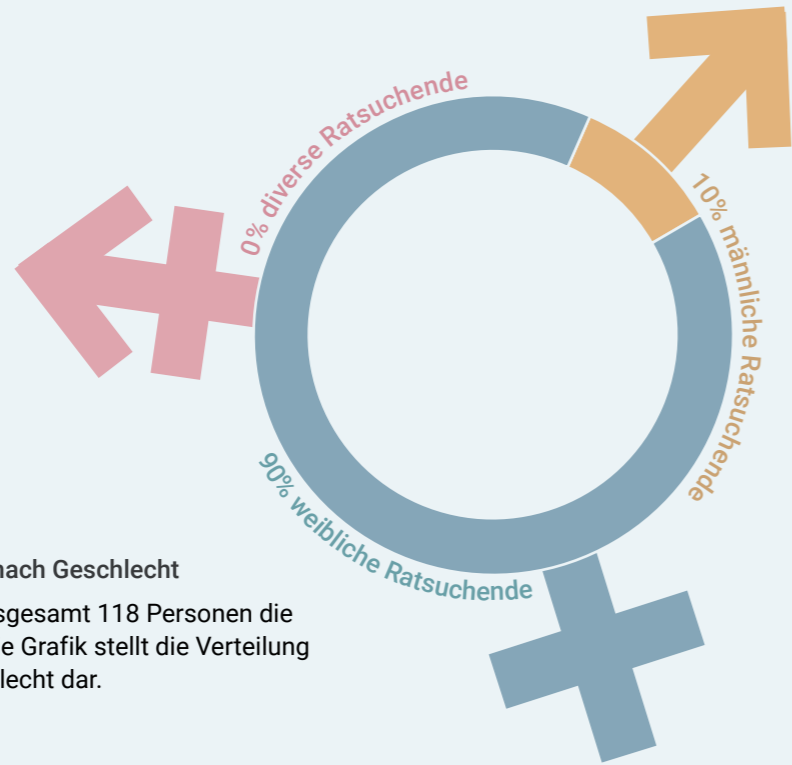


Die Aussagemöglichkeiten der Statistik sind begrenzt. Das Ausmaß der Gewalt, die Lebenserfahrungen der einzelnen in Beratung kommenden Personen, ihre Fähigkeiten zur Veränderung und Inhalte und Intensität der Beratung kommen darin nicht zum Ausdruck. Je nach Anliegen und Alter der Ratsuchenden kann der mit einer Beratung verbun-



dene Arbeitsaufwand unterschiedlich hoch sein, von einer einmaligen telefonischen Beratung bis hin zu einer monate- oder auch jahrelangen Begleitung der Klient:innen und dem unterstützenden Umfeld. Darüber hinaus sagen die Angaben nichts über die tatsächliche Anzahl betroffener Mädchen, Jungen und Frauen in unserer Region aus.

## BERATUNGSNACHFRAGE



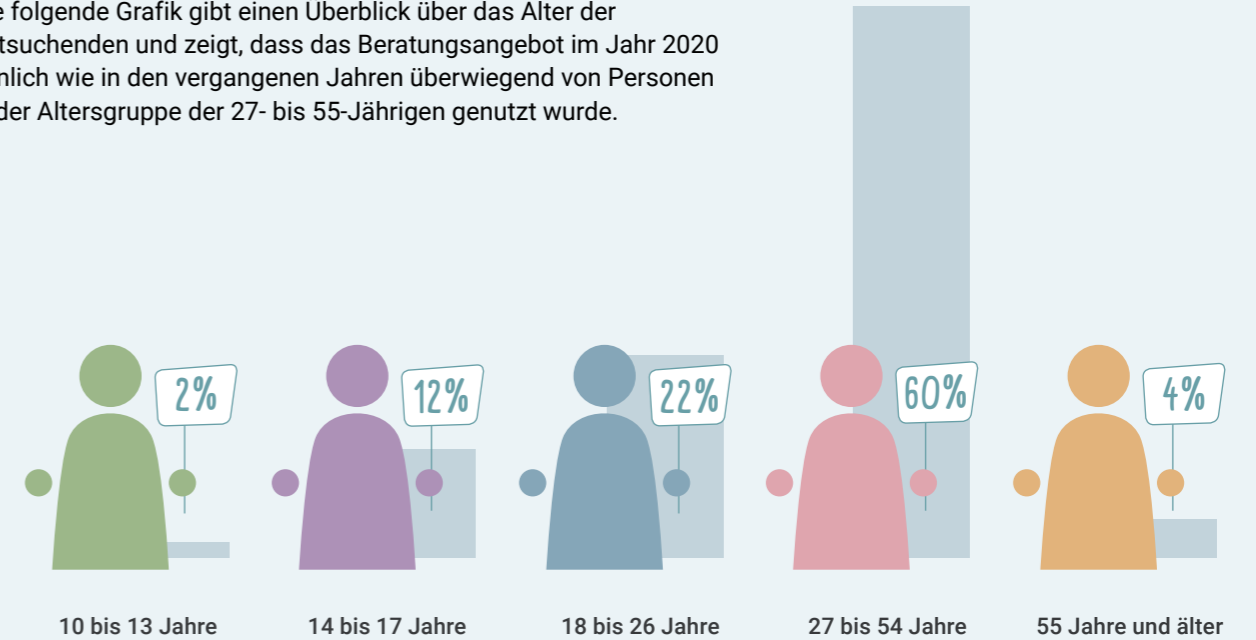
### Verteilung der Ratsuchenden nach Geschlecht

Im Berichtsjahr 2020 haben insgesamt 118 Personen die Beratungsstelle aufgesucht. Die Grafik stellt die Verteilung der Ratsuchenden nach Geschlecht dar.

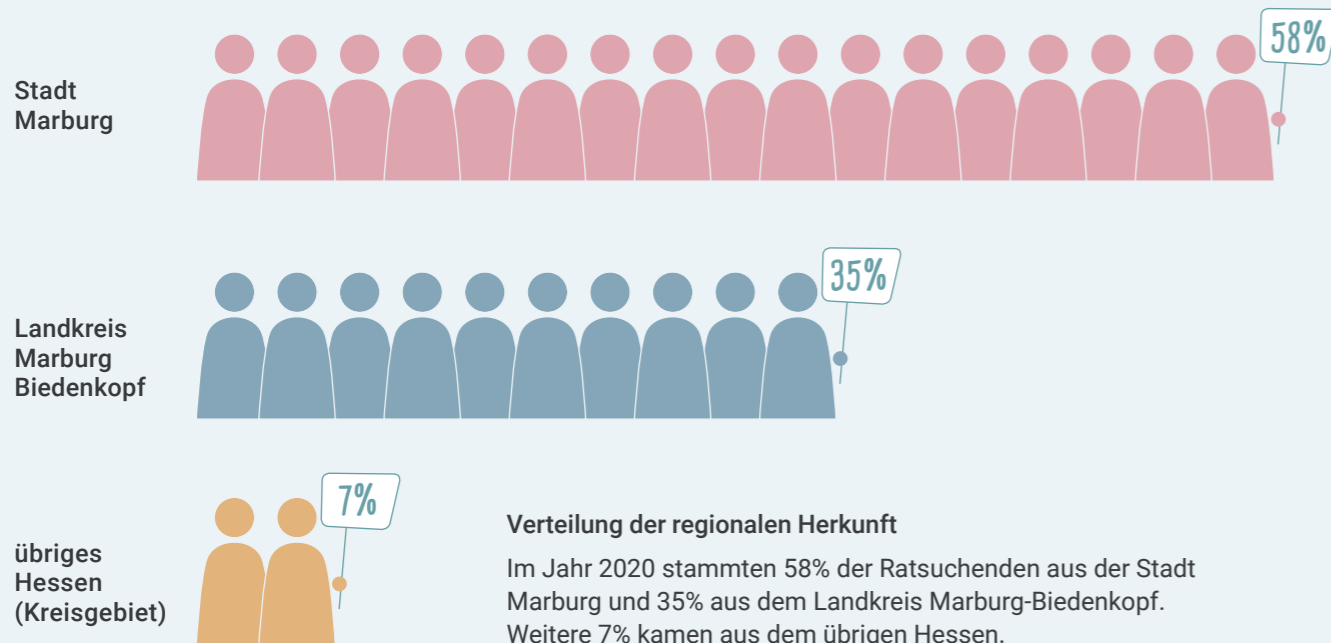
## ALTERSVERTEILUNG DER RATSUCHENDEN

### Verteilung der Ratsuchenden nach Alter

Die folgende Grafik gibt einen Überblick über das Alter der Ratsuchenden und zeigt, dass das Beratungsangebot im Jahr 2020 ähnlich wie in den vergangenen Jahren überwiegend von Personen in der Altersgruppe der 27- bis 55-Jährigen genutzt wurde.



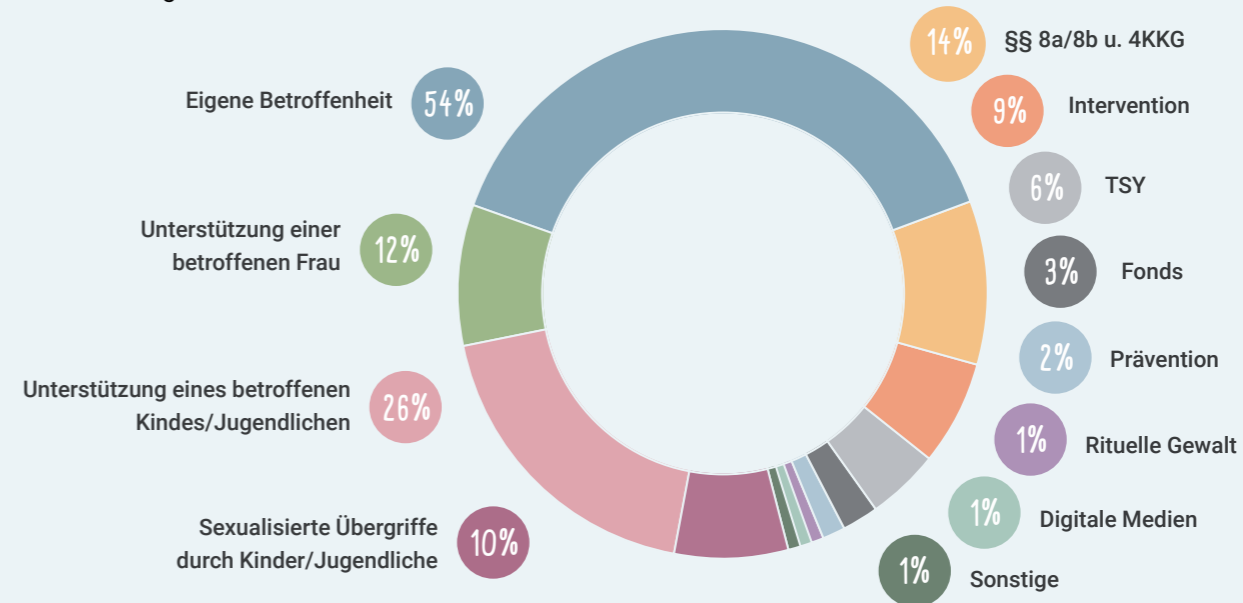
## WOHNORT DER RATSUCHENDEN



## ANLASS DER BERATUNG

### Verteilung des Beratungsanlasses

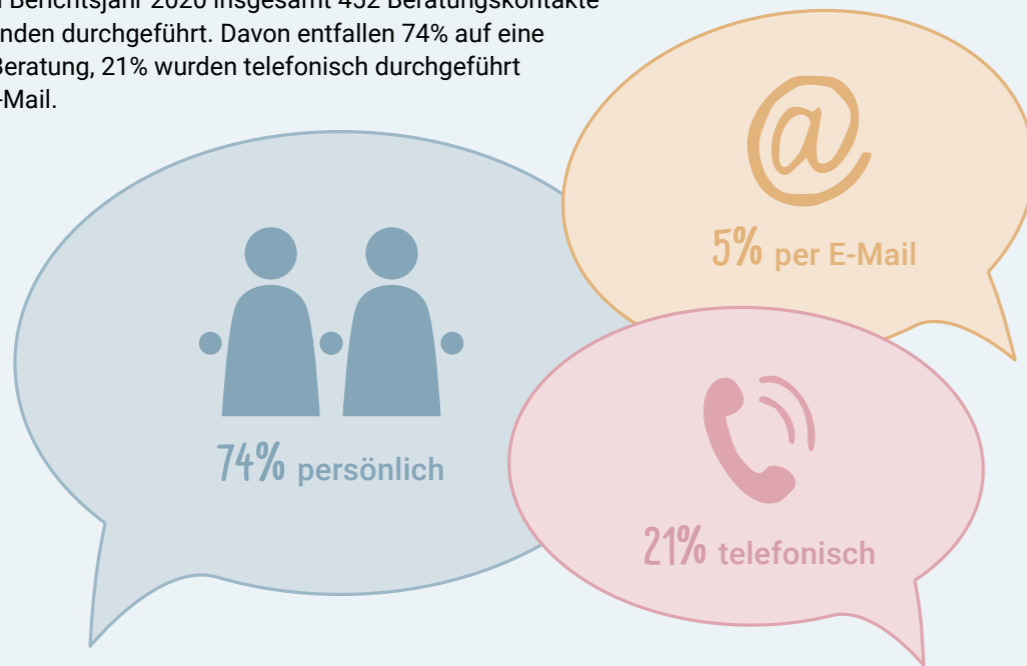
Unser Beratungsangebot suchten 54% der Frauen und Mädchen aufgrund eigener Betroffenheit auf. Für 12% ging es in der Beratung um persönliche oder professionelle Unterstützungsmöglichkeiten für eine betroffene Frau. 26% der Klient:innen suchten Rat, um ein betroffenes Kind und/oder Jugendliche unterstützen zu können oder die Vermutung eines sexuellen Missbrauchs zu klären.



## BERATUNGSKONTAKTE

### Verteilung der Art der Beratungskontakte

Es wurden im Berichtsjahr 2020 insgesamt 452 Beratungskontakte mit Ratsuchenden durchgeführt. Davon entfallen 74% auf eine persönliche Beratung, 21% wurden telefonisch durchgeführt und 5% per E-Mail.



### TRAUMASENSIBLES YOGA

Als Ergänzung zu weiteren Therapie-, Beratungs- und Heilungsangeboten bieten wir traumasensibles Yoga in Form von Einzelstunden an.

Die Yogaeinzelstunden können besonders für Frauen\*, Kinder und Jugendliche hilfreich sein, die an post-traumatischen Stressreaktionen leiden. Durch eine stützende und erfahrene Begleitung unserer Mitarbeiterinnen beschäftigen wir uns während der Yogastunden mit Atem- und Körperübungen, die es erlauben, den Kör-

## WEITERE ANGEBOTE FÜR BETROFFENE FRAUEN\*

per als Ressource zu erleben und Sicherheit und Halt in diesem zu finden. Symptome wie Flashbacks, Alpträume und Dissoziationen können durch Achtsamkeitsübungen erkannt und reduziert werden.

Das Angebot ist als Kurzzeitangebot angelegt und richtet sich an Frauen\*, Kinder und Jugendliche, die in Kindheit und/oder Jugend von sexualisierter Gewalt betroffen waren.

### SELBSTHILFEGRUPPE

Wir bieten Selbsthilfegruppen für Frauen\* an, die sexualisierte Gewalt in Kindheit und Jugend erlebt haben. Die Treffen finden in den Räumlichkeiten unserer Beratungsstelle statt. Bislang wurden einige Termine durch eine Mitarbeiterin begleitet, um im Anschluss selbstorganisiert zusam-

menzukommen. Die Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit, sich in einem geschützten Rahmen auszutauschen, sich gegenseitig in Alltagsfragen und in der Lebensbewältigung zu stärken, sich über Gefühle und Sein mit der eigenen Geschichte auszutauschen, Ohnmachts- und Isolationsgefühle zu überwinden, aktiv zu werden in der eigenen Lebensgestaltung und dabei Unterstützung und Solidarität durch die anderen Frauen der Gruppe zu erfahren.

Ab 2021 werden unsere Selbsthilfegruppen von einer externen körperorientierten Psychotherapeutin begleitet.

Wichtig ist, dass Selbsthilfegruppen auf Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung bauen und somit zur Erweiterung der Handlungsfähigkeit beitragen.







## UNSERE ANGEBOTE: BILDUNG UND PRÄVENTION

Im Jahr 2020 haben insgesamt 350 Personen an unseren Fortbildungen, Elternabenden und Informationsveranstaltungen teilgenommen. Prävention mit Kindern in Kindertagesstätten konnten im Jahr 2020 aufgrund der Pandemie nicht stattfinden!

### FORTBILDUNGEN MIT THEMENSCHWERPUNKT

„Dynamiken von sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend“  
15. und 16.01.2020, Hephata  
Hessisches Diakoniezentrum e.V.

„Dynamiken von sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend und Entwicklung von Schutzkonzepten“  
03.02.2020, Ohmtalschule Homberg

„Grenzwahrender Umgang“  
08.02.2020, Steinmühle Marburg

„Sexuelle Entwicklung von Kindern - Entwicklungsangemessen oder auffällig?“ (Online-Veranstaltung für Pflegeeltern)  
25.05.2020, St. Elisabeth-Verein e. V. Marburg

„Was tun bei einer Kindeswohlgefährdung?“ (Online-Veranstaltung)  
25.05.2020 und 08.06.2020,  
Studienseminar für Gymnasien in Marburg

„Sexualisierte Gewalt in den digitalen Medien“ (Online-Veranstaltung für Pflegeeltern)

31.08.2020, St. Elisabeth-Verein e. V. Marburg

„Sexualisierte Gewalt in den digitalen Medien“ (Online-Veranstaltung)  
04. und 05.11.2020, Für päd. Fachkräfte im Auftrag des Hessischen Ministeriums für Soziales und Integration

„Übergriffe durch Kinder und Jugendliche“  
23. und 24.09.2020, Für päd. Fachkräfte im Auftrag des Hessischen Ministeriums für Soziales und Integration

„Dynamiken von sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend“  
28.09.2020, MBS Bibelseminar,  
Erzieher:innen-Ausbildung

„Dynamiken von sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend“  
01.10.2020, MBS Bibelseminar,  
Erzieher:innen-Ausbildung

„Dynamiken von sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend“  
22.10.2020, Wohngruppe  
Erlengraben, Jugendheim Marbach GmbH

„Sexuelle Übergriffe durch Kinder und Jugendliche“  
23.10.2020, Wohngruppe  
Erlengraben, Jugendheim Marbach GmbH

„Entwicklung einer Schutzkonzeption“  
29.10.2020, Wohngruppe Erlengraben, Jugendheim Marbach GmbH

„Dynamiken sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend“  
11., 12. und 13.11.2020, Hephata  
Hessisches Diakoniezentrum e.V.

„Dynamiken sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend“  
19. und 20.11.2020, Hephata  
Hessisches Diakoniezentrum e.V.

### INFO-VERANSTALTUNGEN

„Dynamiken von sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend“ (Online)  
01.12.2020, Fachbereich Erziehungs- und Bildungswissenschaften  
Philipps-Universität Marburg

„Dynamiken von sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend“  
30.07.2020 und 20.11.2020, MiMi  
Gewaltprävention – mit Migranten für Migranten

### PRÄVENTION MIT KINDERN IN KINDERTAGESSTÄTTEN

„Ja, zum Eigensinn! Prävention von sexualisierter Gewalt gegen Kinder“ (Projekt mit Kindern musste mittendrin abgebrochen werden)  
09.03. bis 12.03. 2020, (danach Abbruch) KiTa freie Schule

### ELTERNABENDE

„Ja, zum Eigensinn! Prävention von sexualisierter Gewalt gegen Kinder“  
04.03.2020, KiTa freie Schule

### FORTBILDUNG FACHKRÄFTE IN KINDERTAGESSTÄTTEN

„Ja, zum Eigensinn! Prävention von sexualisierter Gewalt gegen Kinder“  
02.03.2020, KiTa freie Schule



## TRAUMASENSIBLES YOGA

gnostischen Sinne traumatisiert sind. Vielmehr kann jede betroffene Person, der in der Kindheit und/oder Jugend sexualisierte Gewalt widerfahren ist, unser Angebot in Anspruch nehmen.

### WAS IST YOGA?

Yoga ist eine philosophische Lehre aus Indien, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Ein zentraler indischer Gelehrter „Patanjali“ definierte es folgendermaßen: „Yoga citta vritti nirodha – Yoga ist das Zur-Ruhe-Kommen der Gedanken im Geist.“

Das Ziel des Yoga ist es, Transformationsprozesse voranzutreiben. Dafür werden bestimmte Meditations-, Atem- und Bewegungstechniken genutzt. Es geht dabei um eine tiefe Verbindung zu sich selbst und der Umwelt. Eine zentrale Idee ist, dass, wenn

wir den Frieden in uns selbst gefunden haben, wir sowohl mit uns selbst als auch mit unserer Umwelt friedvoll umgehen können. U.a. Patanjali zeigte für dieses Ziel einen Weg auf, indem er den sogenannten achtgliedrigen Pfad, die Ethik des Yoga, verfasste.

### HIER EINE KURZE ZUSAMMENFASSUNG SEINER IDEE:

1. Yamas – Regeln zum Umgang mit deiner Umwelt. Das erste Yama lautet zum Beispiel Gewaltlosigkeit. Im Umgang mit deiner Umgebung, aber auch in deiner Yoga-Praxis sollte diese innere Einstellung gewährleistet sein.
2. Niyamas – Regeln zum Umgang mit dir selbst, hier geht es unter anderem um Richtlinien wie Zufriedenheit und äußere wie innere Reinheit.

### HINTERGRUNDINFORMATIONEN

Seit einigen Jahren bieten wir traumasensibles Yoga in unseren Räumlichkeiten an und erfreuen uns in diesem Jahr vieler positiver Rückmeldungen durch unsere Klient:innen.

An dieser Stelle noch eine Anmerkung zum Begriff „traumasensibel“, den wir zwar verwenden, der aber auch irritierend sein kann.

Uns ist wichtig, hier darauf hinzuweisen, dass sich unser Angebot nicht nur an Personen richtet, die im dia-

3. Asana – Yogaübungen, Yoga-Stellungen.
4. Pranayama – Atemübungen.
5. Pratyahara – Zurückziehen der Sinne von der äußeren Wahrnehmung und somit der Hinwendung der Aufmerksamkeit nach innen.
6. Dharana – Konzentration bzw. die wachsende Fähigkeit, das Bewusstsein auf eine Sache, einen Inhalt oder ein Meditationsobjekt zu richten.
7. Dhyana – Meditation.
8. Samadhi – Erleuchtung.

Vor allem die letzten vier Stufen des achtgliedrigen Weges setzen sich mit unserer geistigen Natur und unserem Bewusstsein auseinander. Hier geht es um die Hinwendungen nach innen.

Ziel seines Yogaweges ist es, Samadhi, die völlige Ruhe des Geistes, zu erreichen.

Inspiriert von der Philosophie und der Praxis des klassischen Yoga sowie durch zahlreiche wissenschaftliche Studien, aus denen hervorgeht, dass das Praktizieren von Yoga positive Effekte auf unterschiedliche psychische Symptomatiken, wie z.B. Depressionen, Angststörungen, posttraumatische Belastungsstörung, aber auch auf Faktoren wie Stimmung, Anspannung, Nervosität, Konzentration und ein subjektives Gefühl des Wohlbefindens hat, entwickelte sich das traumasensible Yoga. Das möchten auch wir nutzen, um Menschen nach sexualisierten Gewalterfahrungen zu unterstützen.

### BLICK AUF TRAUMATA UND KÖRPERERLEBEN

Ein Trauma kann als ein nicht abgeschlossener neurobiologischer Prozess verstanden werden, der in seiner Ursprünglichkeit dem Überleben dien-

te. „Trauma entsteht, wenn der Organismus in seiner Fähigkeit, Erregungszustände wieder zu regulieren, überfordert ist. Das (traumatisierte) Nervensystem kommt durcheinander, es bricht zusammen und kann sich nicht selbst wieder in die ursprüngliche Situation zurückbringen. Dies manifestiert sich in einer umfassenden Fixierung, einem grundlegenden Verlust der rhythmischen Fähigkeit, Erregungszustände selbst regulieren zu können, sich zu orientieren, im Hier und Jetzt zu weilen und fließend am Leben teilzunehmen.“ (Peter Levine)

Die Physiologie spielt bei Traumata eine wesentliche Rolle. Trauma ist ein komplexes psychophysiologisches Geschehen, bei dem die Körperreaktionen entscheidend sind. In der traumatischen Situation reagieren wir automatisch mit Kampf- und Fluchtimpulsen, für die der Körper enorme Energie zur Verfügung stellt. Ein Trauma entsteht, wenn diese natürlichen

Impulse unterbrochen werden. Durch diese Unterbrechung kann die aktivierende Überlebensenergie nicht entladen werden und unser internes Verteidigungssystem bleibt in Alarmbereitschaft (vgl. Güber 2013, S. 88–89).

Im traumasensiblen Yoga nutzen wir dieses Wissen. Wir nutzen verschiedene Atem- und Bewegungstechniken, um die eigene Körperwahrnehmung zu schärfen, dem Erregungslevel zu begegnen und die eigenen Ressourcen und Potenziale zu entfalten. Dafür verbinden wir das Wissen aus der humanistischen Psychologie mit dem Wissen aus dem Yoga.

Aus dem Yoga z.B. ist bekannt, dass der Atem die Verbindung zur Gegenwart ist. Der Atem erlaubt es uns, präsent zu sein und hat durch seine sowohl bewusst steuerbare als auch unbewusste Beeinflussung eine enorme Wirkung auf unser Nervensystem.

### **WAS UNTERSCHIEDET DAS TRAUMASENSIBLE VOM KLASSISCHEN YOGA UND WARUM KANN DAS PRAKTIZIEREN SINNVOLL SEIN?**

Dieses Wissen bezüglich des Atems ist wichtig für die traumasensible Yoga-Praxis. Hier liegt der Fokus darauf, den eigenen Atem wahrzunehmen und diesen zu nutzen, um auf den Gesamtkörper Einfluss zu nehmen. Eine traumatische Erfahrung kann dazu führen, dass der Energiefluss des Körpers ins Stocken gerät und der Muskeltonus sich erhöht. Daher nutzen wir die Vielfalt der fließenden Bewegungen, um wieder etwas in Bewegung zu bringen.

Menschen, die sexualisierte Gewalt erfahren haben, fühlen sich häufig in ihrem Gespür für die eigenen Körperempfindungen und -bedürfnisse beeinträchtigt. Jede Art von Trauma verletzt Grenzen, aber gerade bei von sexualisierter Gewalt betroffenen Men-

schens wurden massiv ihre intimsten Körpergrenzen missachtet. Deshalb liegt der Fokus beim Praktizieren auch darauf, unter Berücksichtigung des individuellen Tempos der Klient:innen, den eigenen Körper und seine Potenziale und Ressourcen bewusst wahrzunehmen. Durch eine regelmäßige Yogapraxis kann Traumafolgen gezielt etwas entgegengesetzt werden.

Ein Trauma aufgrund von erlebter sexualisierter Gewalt verletzt Grenzen. Durch das Praktizieren wird die Wahrnehmung für die eigenen Körpergrenzen gefördert.

- Ein Trauma kann Gefühle von Ohnmacht und Kontrollverlust auslösen, traumasensibles Yoga fördert das Wahrnehmen der eigenen Selbstwirksamkeit und das Entdecken der eigenen Ressourcen.
- In einer traumatischen Situation entsteht in der Regel ein Gefühl

von Handlungsunfähigkeit, das traumasensible Yoga regt zum Handeln an.

- Ein Trauma bindet an die Vergangenheit, Yoga verlangt Präsenz im Hier und Jetzt und fließende Bewegungen bewegen etwas weiter.

Eine Zielsetzung des traumasensiblen Yoga ist außerdem, neben einer bewussten Wahrnehmung des eigenen Körpers und der eigenen Atmung, die interozeptive Sensitivität zu fördern.

Interozeption meint die Wahrnehmung von Vorgängen aus dem Körperinnern, dazu gehören beispielsweise Herzfrequenz, Schmerzempfinden, Körpertemperatur, Atemgeschwindigkeit und Muskelspannung. Die konzentrierte Wahrnehmung von körperlichen Vorgängen kann hilfreich sein, um Emotionen einordnen zu können. Jedes Gefühl geht mit einer spezifischen Körperempfindung

einher. Bei Angst können körperliche Reaktionen wie Gänsehaut oder ein flauer Magen auftauchen. Wenn wir wütend sind, empfinden wir eventuell Hitze oder ein Pulsieren in unseren Adern.

Durch das Fördern der interozeptiven Sensitivität wird es den Klient:innen ermöglicht, den Zusammenhang zwischen solchen Körperempfindungen und ihren Emotionen herzustellen. Das ermöglicht, Stressreaktionen, die durch bestimmte Emotionen ausgelöst werden, auf körperlicher Ebene, z.B. durch bestimmte Übungen, entgegenzuwirken.

Spezifisch für das traumasensible Yoga ist auch die Verwendung einer einladenden Sprache bzw. dass die Anleitungen der Asanas als Angebote formuliert werden:

„Wenn du möchtest ..., wenn du so weit bist ..., vielleicht möchtest du Folgendes ausprobieren ...“

Außerdem werden Wahlmöglichkeiten zu den einzelnen Übungen angeboten und auch Körperwahrnehmungen werden als eine Möglichkeit neben vielen anderen formuliert: „Vielleicht nimmst du eine Dehnung ... einen Druck ... das Gewicht ... eine Muskelaktivität oder gar nichts wahr.“ Dies ermöglicht eine Selbstbestimmtheit und Handlungsfähigkeit wahrzunehmen und zu etablieren. Durch Ausprobieren und Erforschen damit können die Klient:innen selbstbestimmt entscheiden, welche Position für den Moment stimmig für sie ist.

## ZUSAMMENFASSEND SIND ALSO FOLGENDE FAKTOREN FÜR UNSERE TRAUMASENSIBLEN YOGASTUNDEN SPEZIFISCH:

- Wir laden ein bzw. machen Angebote, wir weisen nicht an.
- Es gibt kein Richtig oder Falsch, weder bei der Wahrnehmung noch bei der Ausführung.
- Hinweise auf Empfindungen und Emotionen, die auftauchen können, sind immer als Vorschläge gemeint.
- Wir bieten Wahlmöglichkeiten zu den einzelnen Asanas.
- Wir streben eine Beziehung auf Augenhöhe an.
- Die Bedürfnisse der Klient:innen stehen jederzeit im Mittelpunkt.

Grundsätzlich gilt also, dass das traumasensible Yoga keine festgelegte Yogapraxis mit festgelegten Übungsreihen ist, es geht vielmehr darum, wie die Praxis ausgeführt wird.



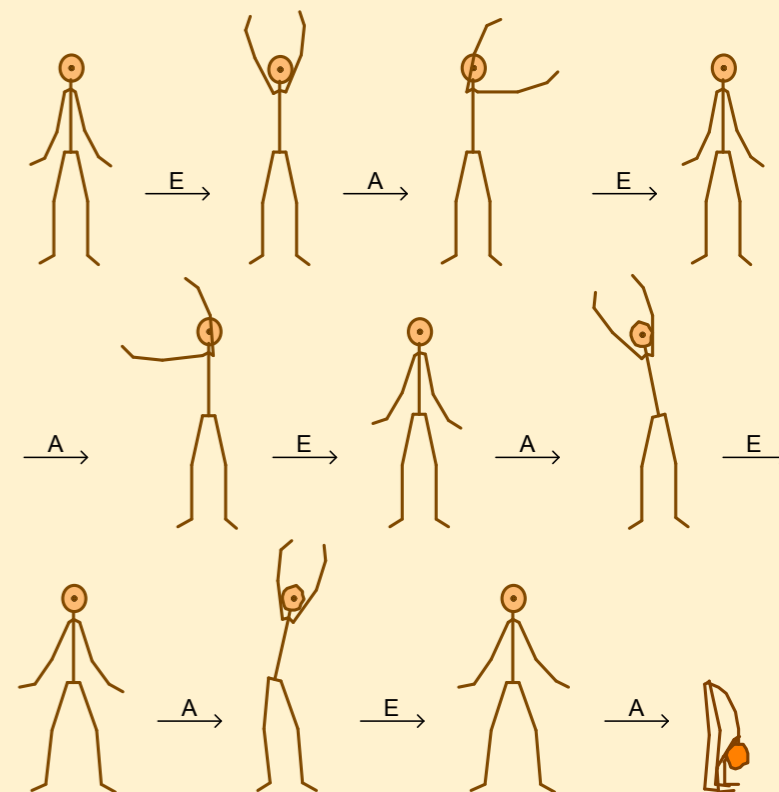
## ANREGENDE LITERATUR ZUM THEMA TRAUMASENSIBLES YOGA

- ANGELA DUNEMANN, REGINA WEISER, JOACHIM PFAHL, „Traumasensibles Yoga – TSY – Posttraumatisches Wachstum und Entwicklung von Selbstmitgefühl“, Klett-Cotta, 2019.
- DAGMAR HÄRLE, „Körperorientierte Traumatherapie – Sanfte Heilung mit traumasensitivem Yoga“, Junfermann Verlag, 2015.
- DAGMAR HÄRLE, „Praxisbuch traumasensitives Yoga – Über die heilende Wirkung von Yoga bei komplexen Traumata“, Junfermann Verlag, 2016.

## EINBLICK INS TRAUMASENSIBLE YOGA

- Beginne in einem aufrechten Stand.
- Mit deiner nächsten Einatmung hebe deine Arme nach oben, drehe dich ausatmend nach links.
- Mit deiner nächsten Einatmung kehre zur Ausgangsposition zurück, dann drehe dich nach rechts.
- Komme mit deiner Einatmung wieder zur Ausgangsposition zurück.
- Dann neige dich ausatmend nach links, einatmend wieder zur Mitte zurück und ausatmend nach rechts.
- Mit der kommenden Einatmung wieder zur Mitte und ausatmend neige dich so weit nach vorne, wie es angenehm für dich ist.
- Beende diese Sequenz wie du begonnen hast, mit der Ausgangsposition.

Gerne übe ein paar Runden, in deinem individuellen Rhythmus und solange es dir guttut. Nimm dir auch den Raum, etwas an der Sequenz zu verändern und hinzuzufügen. **Viel Spaß beim Üben!**



Legende: E = Einatmen A = Ausatmen



## Beratungsstelle: Sexualisierte Gewalt nimmt zu

Wildwasser Marburg sieht den Rückzug ins Private kritisch / Mitarbeiterinnen sind telefonisch erreichbar



Die Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle bieten telefonische Beratung an. FOTO: WILDWASSER MARBURG

**MARBURG.** Keine Schule, Homeoffice, Arbeitsplatzverluste – viele Familien sind derzeit gezwungen, auf engstem Raum ihren Alltag zu gestalten. Wildwasser Marburg befürchtet eine Zunahme von sexualisierter Gewalt während der Corona-Pandemie. Denn bei sexuellem Missbrauch kommen die Täter in den meisten Fällen aus dem direkten sozialen Umfeld der Kinder und Jugendlichen. In der aktuellen Situation könne dies bedeuten, dass sie den Tätern

ständig schutzlos ausgeliefert seien, teilte Wildwasser mit.

Insbesondere jetzt sei es wichtig, dass Betroffene und Bezugspersonen Unterstützung suchen und so Kinder und Jugendliche nicht alleine lassen. Gerade in der Isolation brauche es aufmerksame Erwachsene, etwa Nachbarn, die nicht wegschauen und sich mit Vermutungen an Fachberatungsstellen wie Wildwasser Marburg wenden.

Wildwasser verweist auf

besorgniserregende Zahlen in der Polizeilichen Kriminalstatistik (PKS) 2019. Demnach hat Sexueller Missbrauch an Kindern und Jugendlichen um 10,9 Prozent auf 13 670 Fälle zugenommen. Diese Zahlen sind aus Sicht von Wildwasser besorgniserregend.

Wildwasser Marburg ist auch in Zeiten der Pandemie telefonisch erreichbar: Montag bis Donnerstag unter 0 64 21 / 1 44 66. Weitere Informationen gibt es unter: [www.wildwasser-marburg.de](http://www.wildwasser-marburg.de).

Artikel aus der „Oberhessischen Presse“, Mittwoch 01. April 2020.

## FINANZEN 2020

### Einnahmen 2020

Der Gesamtetat des Jahres 2020 betrug 205.734,97 Euro.

Diese Summe der Einnahmen setzte sich folgendermaßen zusammen →

Eigeneinnahmen beinhalten Spenden, Mitfrauenbeiträge, Bußgelder sowie Einnahmen aus eigenen Vorträgen, Informationsveranstaltungen, Fortbildungen und Workshops.

### Ausgaben 2020

Die Ausgaben im Jahr 2020 gliederten sich folgendermaßen →

Sachkosten sind Ausgaben für die Beratungsarbeit, für Präventions- und Öffentlichkeitsarbeit, Geschäftsbedarf, Porto, Telefon, Versicherungen, Literatur, Reisekosten, EDV sowie Kosten für Gebrauchsgegenstände und Raumausstattung.

EINNAHMEN VON:	PROZENTUALER ANTEIL
Stadt Marburg	36,5%
Landkreis Marburg-Biedenkopf	12,7%
Kommunalisierte Gelder des Hessischen Ministeriums für Soziales und Integration	34,6%
Eigeneinnahmen	16,2%

AUSGABEN FÜR:	PROZENTUALER ANTEIL
Personalkosten	69,1%
Fortbildung und Supervision	2,8%
Sachkosten	17,3%
Miete und Nebenkosten	10,8%



## HERZLICHEN DANK ...

Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen Personen, Institutionen, Geschäften und anderen Spender:innen für die Geldzuwendungen im vergangenen Jahr. Diese stellen für uns eine wertvolle Anerkennung unserer Arbeit und unseres Engagements dar.

Aber auch unabhängig von jeder Art der finanziellen Unterstützung gilt unser Dank ausdrücklich auch allen anderen Menschen, die uns durch ihre ehrenamtliche Mitarbeit und ihren Zuspruch ihre Anerkennung und Wertschätzung unserer Arbeit zeigen.



Spendenübergabe im Rahmen der Aktion „HelferHerzen“, einer Sozialinitiative der Drogeriemarktkette DM am 30.09.2020.

## SCHLUSSWORTE

Wir danken Ihnen für Ihr Interesse an der Arbeit von Wildwasser Marburg e.V. und freuen uns, wenn Sie unsere Arbeit weiter begleiten. Wir hoffen, dass der vorliegende Tätigkeitsbericht Ihnen einen guten Einblick in unsere Angebote und Arbeitsbereiche geben konnte.

Abschließend möchten wir uns noch ganz besonders bei unseren beiden Vorstandsfrauen, allen Vereinsangehörigen, unseren Kooperationspartnern und Geldgeber:innen bedanken!

Das Team von Wildwasser Marburg e.V.





## SPENDEN UND FÖRDERMITGLIEDSCHAFTEN

Die Arbeit von Wildwasser Marburg e.V. kann durch eine Spende unterstützt werden. Wir freuen uns über einmalige Beiträge und über regelmäßige Spenden, z.B. in Form einer Fördermitgliedschaft.

Bei einer Fördermitgliedschaft können Sie individuell wählen, mit welchem jährlichen Beitrag Sie die Arbeit von Wildwasser Marburg e.V. unterstützen wollen. Der Mindestbeitrag für eine Fördermitgliedschaft beträgt 60,- € jährlich.

Sie erhalten automatisch zum Jahresende eine Spendenbescheinigung sowie einmal jährlich unseren Tätigkeitsbericht.

Unabhängig von der Höhe Ihrer Spende – jeder Beitrag ist wichtig, um von sexualisierter Gewalt betroffene Mädchen, Jungen und Frauen zu unterstützen!

**Gespendet werden kann per Überweisung an:**

Wildwasser Marburg e.V.  
IBAN: DE45 5335 0000 1000 0316 20  
BIC: HELADEF1MAR  
Sparkasse Marburg-Biedenkopf

**Oder per Lastschriftmandat:**

Formularvordrucke für das SEPA-Lastschriftmandat und den Antrag auf Fördermitgliedschaft finden Sie auf unserer Homepage unter:

[www.wildwasser-marburg.de/daten/ueber-uns-04\\_spenden.html](http://www.wildwasser-marburg.de/daten/ueber-uns-04_spenden.html)





Wildwasser Marburg e.V. · Fachberatungsstelle zu sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend  
Wilhelmstraße 40 · 35037 Marburg · [www.wildwasser-marburg.de](http://www.wildwasser-marburg.de)