

---

# Tätigkeitsbericht 2023

---



---

## **Anschrift**

Hirschauer Str. 1, 72070 Tübingen  
Tel.: 07071-763006  
E-Mail: team@tima-ev.de  
www.tima-ev.de

## **Bankverbindung**

KSK Tübingen  
IBAN:  
DE85 6415 0020 0000 8290 30  
BIC: SOLADES1TUB

## **Öffnungszeiten, Sprechzeiten**

*Telefonische Kontaktzeiten:*

Di., Mi. + Do.	09.00 - 12.30 Uhr
Donnerstag	14.00 - 16.00 Uhr

# Inhaltsverzeichnis

---

Vorwort: 2023 .....	3
Wer wir sind und was wir wollen .....	4
Mitarbeiterinnen* bei <i>tima e.V.</i> .....	6
Dankeschön unseren Förderern .....	10
Jahresbericht 2023 Arbeitsbereich (sexualisierte) Gewalt – Hilfe und Prävention.....	11
1. Ausstattung .....	11
2. Zielsetzung und Konzeption .....	13
3. Leistungen und Angebote.....	14
4. Kooperationspartner*innen und Netzwerke .....	35
Jahresbericht 2023 <i>Lebenshunger</i> -Präventions- & Beratungsstelle bei Essstörungen	40
1. Ausstattung.....	41
2. Zielsetzung und Konzeption .....	42
3. Leistungen und Angebote.....	43
4. Gruppenangebote .....	49
5. Netzwerkarbeit und Kooperationspartner*innen.....	53
6. Weiterbildungen und Qualifizierung für die Arbeit.....	55
7. Supervision .....	55
8. Auswertung: Qualitativ .....	55
9. Sondervorhaben .....	57
10. Ausblick 2024.....	57
Anhang .....	61

## Vorwort: 2023

---

### Sehr geehrte Leser\*innen,

wir freuen uns sehr, Ihnen unseren Tätigkeitsbericht für das Jahr 2023 vorstellen zu dürfen, der diesmal besonders bunt und vielfältig geworden ist. **tima** – das stand und steht seit fast 35 Jahren für eine Arbeit, die sich zum Ziel gesetzt hat, Mädchen\* in ihrem Selbstwert zu stärken und sexueller Abwertung und Gewalt entgegen zu wirken.

Wir kommen aus der Mädchen\*arbeit, diese Wurzeln sind uns wichtig und auch die dahinterstehenden Ziele und Haltungen. Mittlerweile hat sich unsere Arbeit ausgedehnt und weiterentwickelt. Noch immer arbeiten wir mit den Themen sexualisierte Gewalt und Essstörungen zu zwei Themenbereichen, von denen Mädchen\* und Frauen\* in besonderem Maße betroffen sind. Heute sind wir Anlaufstelle für **alle** Kinder und Jugendlichen und nehmen beispielsweise auch Jungen\* als Betroffene in beiden Themenfeldern in den Blick. Das Sternchen hinter Mädchen\* und Jungen\* benutzen wir, um zu verdeutlichen, dass es viele verschiedene Weisen gibt, Mädchen\*, Junge\* und Jugendliche\*r zu sein – außerhalb der gesellschaftlich geprägten Geschlechterrollen. Diese verschiedenen Weisen sollen selbstbestimmt gelebt werden können! Wir möchten dadurch Vielfalt sichtbar machen und aufzeigen, dass es mehr als nur zwei Geschlechter und Geschlechtsidentitäten gibt und das bei *tima* alle herzlich willkommen sind.

„**tima**“ steht für „**tatkräftig** – **innovativ** – **mutig** – **ausdauernd**“, Eigenschaften, die wir in unserem jahrzehntelangen Engagement gebraucht haben und immer noch brauchen. Unser Tätigkeitsbericht spiegelt dies wider:

„**Tatkräftig**“ haben wir am Ausbau und der Bekanntmachung unserer mittlerweile drei Fachstellen gearbeitet, insbesondere am Aufbau von *Aufwind*, der erst seit März 2022 bestehenden Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt an Mädchen\* und Jungen\*.

„**Innovativ**“ sind immer wieder unsere neuen Projekte und Angebote. Hier sind insbesondere zwei Angebote zu nennen: dass bei *Lebenshunger* angesiedelte neue Projekt „*#ungefiltert*“, welches Mädchen\* und Social Media in den Blick nimmt sowie den Workshop „*safe cyberspace*“ der Präventionsfachstelle *eigenSinn*.

„**Mutig**“ setzen wir uns für unsere Anliegen ein und planen neue Vorhaben, auch wenn Finanzierungen (noch) ungesichert sind.

„**Ausdauernd**“ arbeiten wir an der Verwirklichung unserer Ziele und unserer Vision, einem gewaltfreien, sicheren und gesunden Aufwachsen für alle Kinder und Jugendliche.

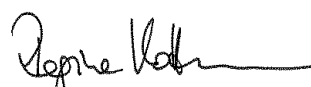
Wir wünschen viel Interesse beim Lesen unseres Jahresberichtes 2023 und freuen uns, Sie weiter als Unterstützer\*in an unserer Seite zu haben.

### Im Namen des gesamten *tima*-Teams:



**Petra Sarting**

Leitung *eigenSinn* – Fachstelle  
*mädchen\*stärkende Gewaltprävention*  
Leitung *Aufwind* – Beratungsstelle gegen  
sexualisierte Gewalt an Mädchen\* und Jungen\*



**Regine Kottmann**

Leitung *Lebenshunger* –  
Präventions- und Beratungsstelle bei  
Essstörungen

## Wer wir sind und was wir wollen

---

### **tima e.V. ist Trägerin von drei Fachstellen in der Hirschauer Straße 1:**

- **Aufwind** – Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt an Mädchen\* & Jungen\*
- **eigenSinn** - Fachstelle mädchen\*stärkende Gewaltprävention
- **Lebenshunger** - Präventions- und Beratungsstelle bei Essstörungen

Unsere Angebote wenden sich nicht nur an die Kinder und Jugendlichen selbst, sondern ebenso an ihre Bezugspersonen und an die Öffentlichkeit. Die Verantwortung für den Schutz und die Sicherheit von Kindern und Jugendlichen liegt in den Händen Erwachsener. Prävention verstehen wir als eine Erziehungshaltung, die Mädchen\* und Jungen\* ernst nimmt, ihre Gefühle, Rechte und Grenzen achtet und ihnen Orientierung bietet.

### **Aufwind - Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt an Mädchen\* und Jungen\***

Wir bieten in Kooperation mit PfunzKerle e.V. (Fachstelle für Jungen- und Männerarbeit) Beratung für betroffene Mädchen\* und Jungen\*, Angehörige, unterstützende Freund\*innen und Fachkräfte an.

Wenn ein Mädchen\* oder Junge\* zum Beispiel

- gegen den Willen geküsst oder angefasst wurde,
- intime Fotos oder Videos gezeigt oder geschickt bekommen hat, ohne es zu wollen,
- zu sexuellen Handlungen gezwungen oder unter Druck gesetzt wurde,
- sich in der Beziehung unwohl fühlt oder Angst hat,

dann können sich Betroffene oder Unterstützungspersonen bei uns melden. Klient\*innen dürfen wählen, ob sie lieber von einer Frau oder einem Mann beraten werden wollen. Wir behandeln Fragen und Themen in der Beratung vertraulich.

In der Beratung orientieren wir uns an den Bedürfnissen und Themen der Klient\*innen. Wichtige Ziele sind unter anderem Stärkung des Selbstwerts, Ernst nehmen der unterschiedlichen Gefühle, Psychoedukation, Umgang mit Belastungsformen aufgrund der Gewalterfahrung und Stabilisierung.

Seit Anfang 2023 bieten wir zudem für pädagogische Fachkräfte Beratung als Insoweit erfahrene Fachkraft (IeF) zur Risikoeinschätzung hinsichtlich Kindeswohlgefährdung speziell für den Themenbereich sexualisierte Gewalt an.



## ***eigenSinn* - Fachstelle mädchen\*stärkende Gewaltprävention**

Ziel der Arbeit ist es, (sexualisierter) Gewalt und sexuellen Übergriffen entgegen zu wirken. Zudem wollen wir Kindern und Jugendlichen verschiedene Möglichkeiten zur Selbstbehauptung aufzeigen und ihre Handlungskompetenzen erweitern. Wir unterstützen Kinder und Jugendliche bei der Gestaltung von wertschätzenden Beziehungen, sei es in Freundschaften, Liebesbeziehungen oder in Schulklassen.

Dazu bieten wir für Kinder und Jugendliche Workshops und Projekte zur Gewaltprävention an - vornehmlich in Kooperation mit Schulen. Themen sind die Prävention sexualisierter Gewalt („Trau dich“), Prävention mediatisierter sexualisierter Gewalt („safe cyberspace“) und Gewaltprävention in jugendlichen Liebesbeziehungen („Herzklopfen“).

Zudem bieten wir für pädagogische Fachkräfte Fortbildungen, Vorträge, Informationen und supervisorische Unterstützung an. Außerdem begleiten wir Schulen, Kitas und Vereine bei der Erarbeitung eines Schutzkonzeptes gegen sexualisierte Gewalt. Unser Angebot wird durch Vorträge und Informationsveranstaltungen für Eltern oder Angehörige ergänzt.

Bei unseren gewaltpräventiven Projekten kooperieren wir seit vielen Jahren mit der Fachstelle für Jungen- und Männerarbeit Pfunzkerle e.V. in Tübingen.

## ***Lebenshunger* - Präventions- und Beratungsstelle bei Essstörungen**

Zunehmend mehr Mädchen\* sowie Jungen\* machen sich Sorgen um ihre Figur oder darum, das „Richtige“ zu essen. Sie experimentieren mit Diäten und Fitnessmaßnahmen und entwickeln dadurch nicht selten riskante Formen des Essverhaltens. Magersucht, Bulimie, Binge Eating und Biggerexie können daraus entstehen.

In unseren geschlechtersensiblen Präventionsangeboten leiten wir Jugendliche zu einem sorgsamem Umgang mit dem Körper an und stärken ihre Ressourcen zur Gesunderhaltung. Das niederschwellige Beratungsangebot bietet zeitnahe und frühe professionelle Unterstützung für Mädchen\* und Jungen\* sowie deren Eltern und pädagogische Fachkräfte.

Die sich wandelnden Lebenssituationen von Mädchen\* und Jungen\* haben wir im Blick, greifen ihre aktuellen Themen und Fragen auf und setzen sie in pädagogische Konzepte um.

In der Weiterentwicklung geschlechtersensibler Arbeit unterstützen uns Kolleg\*innen aus der Jungen\*- und Männer\*arbeit. Sie bringen als Honorarkräfte bei *Lebenshunger* (LH) ihre Expertise ein.

## Mitarbeiterinnen\* bei *tima e.V.*

---

### *Aufwind:*

<b>Petra Sartingen</b>	Dipl.-Pädagogin, Gestaltpädagogin und -beraterin, Elterncoachin für „Neue Autorität“, Fachberaterin systemische Mobbingintervention und -prävention
<b>Lara Gebhardt-Brodbeck</b>	B.A. Erziehungswissenschaft, Systemische Beraterin (SG zertifiziert), zertifizierte Kinderschutzfachkraft (IeF), Weiterbildung Systemische Therapie (i.A.)
<b>Armin Krohe-Amann</b>	Mitarbeiter bei Pfunzkerle e.V., Dipl.-Pädagoge, Weiterbildung systemische Therapie (DGSF zertifiziert), zertifizierte Kinderschutzfachkraft (IeF)

### *eigenSinn:*

<b>Selma Frey</b>	B.A. Erziehungswissenschaft, Fachkraft für Intervention und Prävention bei sexuellem Missbrauch
<b>Petra Sartingen</b>	Dipl.-Pädagogin, Gestaltpädagogin und -beraterin
<b>Lara Gebhardt-Brodbeck</b>	B.A. Erziehungswissenschaft, Systemische Beraterin, zertifizierte Kinderschutzfachkraft (IeF), Weiterbildung Systemische Therapie (i.A.)

### *Lebenshunger:*

<b>Regine Kottmann</b>	Dipl.-Sportpädagogin, Systemische Beraterin, Supervisorin (DGSF zertifiziert)
<b>Lisa Vest</b>	B.A. Erziehungswissenschaft, M.A. Sexualwissenschaft
<b>Maike Weynand</b>	1. Staatsexamen Lehramt Erziehungswissenschaft, Systemische Beraterin (i.A.)
<b>Mona Feil</b>	B.A. Sozialwissenschaften/Interkulturelle Beziehungen, M.A. Erziehungswissenschaft, Systemische Beraterin (i.A.)
<b>Margit Meisel</b>	Bilanzbuchhalterin, Buchhaltung
<b>Birgit Vohrer-Schelling</b>	Büroassistentin



v.l.n.r.: Maike Weynand, Petra Sartingen, Selma Frey, Lara Gebhardt-Brodbeck, Mona Feil, Margit Meisel, Regine Kottmann und Birgit Vohrer-Schelling. Nicht auf dem Foto: Armin Krohe-Amann.

## Praktikantin

**Alexandra Renner**

B.A. Studentin Erziehungswissenschaft

## Honorarmitarbeiter\*innen

*Lebenshunger:*

**Sebastian Hittinger**

B.A. Erziehungswissenschaft, Jungenarbeit

**Franziska Heuer**

B.A. Rehabilitationspädagogik, M.A. Kunsttherapie (i.A.),  
Projekt #ungefiltert – Mädchen\*, Körperbilder, Social Media

**Manuela Görner-Gibba**

Dipl. Pädagogin

**Sigrid Breuer**

Gesundheits- und Krankenpflegerin, Studium  
Sozialpädagogik für das berufliche Lehramt (i.A.)

**Johann Albert**

Erzieher, B.A. Kunsttherapie (i.A.)

**Lisa Vest**

B.A. Erziehungswissenschaft, M.A. Sexualwissenschaft

**Helena Roth**

B.A. Erziehungswissenschaft, M.A. Forschung/Entwicklung  
in der Sozialpädagogik/ Sozialen Arbeit



## eigenSinn:

<b>Anneli Haase</b>	M.A. Erziehungswissenschaft, Workshop „Herzklopfen“
<b>Charlotte Jahn</b>	B.A. Erziehungswissenschaft, Workshop „Herzklopfen“
<b>Anja Heusel</b>	B.A. Soziale Arbeit, Workshop „Herzklopfen“
<b>Alexandra Renner</b>	B.A. Erziehungswissenschaft, Workshop „Herzklopfen“
<b>Anna Zemlyanaya</b>	Diplom Lehramt (Pädagogische Universität Moskau), Workshop „Herzklopfen“ und „safe cyberspace“
<b>Petra Bachmayer</b>	M.A. Empirische Bildungsforschung und päd. Psychologie, Workshop „Trau Dich“

## Die Vorstandsfrauen

<b>Kristina Ehrlinger</b>	Dipl.-Psychologin
<b>Sabine Hübel</b>	Dipl.-Pädagogin
<b>Dr. Eva-Maria Lohner</b>	Dipl.-Pädagogin und akademische Mitarbeiterin an der Universität Tübingen

## Einblicke in unsere Arbeit:

**KURZFILME**  
ZUM THEMA KÖRPERBILDER  
& Austausch

**MONTAG, 16.10.2023**

**17:00-21:30 UHR** | JUGENDCAFÉ BRICKS  
EUROPASTRASSE 17,  
72072 TÜBINGEN

FÜR MÄDCHEN\* AB 14 JAHRE

*tima* BRICKS  
JUGENDCAFÉ TÜBINGEN

Was kannst du machen, wenn du oder andere sexualisierte Gewalt erfahren?

Du darfst dir Hilfe holen bei:

- Freund\*innen
- Familie &
- Aufwind

Hilfetelefon sexueller Missbrauch: 0800/22 55 530

Nummer gegen Kummer: 116111

DU BIST NICHT ALLEIN!

Hol dir Hilfe bei Aufwind

JGR JUGENDBEREICH TÜR NERVEN *tima* SCAN ME

## Weitere Impressionen:

Unser #ungefiltert-Instagram Kanal

Follow us  
**@tima\_ungefiltert**

tima e.V. | 100% öffentliche Initiative | mehr als nur ein Verein - Engagement, die unsere Arbeit aus über 20 Jahren kennzeichnen.

Aus der Mischformel Kind und Jugend, machen wir uns heute für die Rechte aller Kinder und Jugendlichen und für deren Schutz vor Ausbeutung und Ausgrenzung. Unser Ziel ist die Förderung des Selbstwerts und der Selbstbestimmung und die Unterstützung jedes einzelnen Kindes.

Unsere Angebote richten sich an alle Mädchen\* und Jungen\* in ihrer Begegnung mit der Fachkräfte. Die Hilfe bei 'Denken & Handeln' steht bei Entscheidungen im Vordergrund.

**Aufwind**  
Wie geht es mir mit dem Thema?  
Was ist meine Meinung?

**eigenSinn**  
Was ist meine Meinung?  
Was ist meine Meinung?

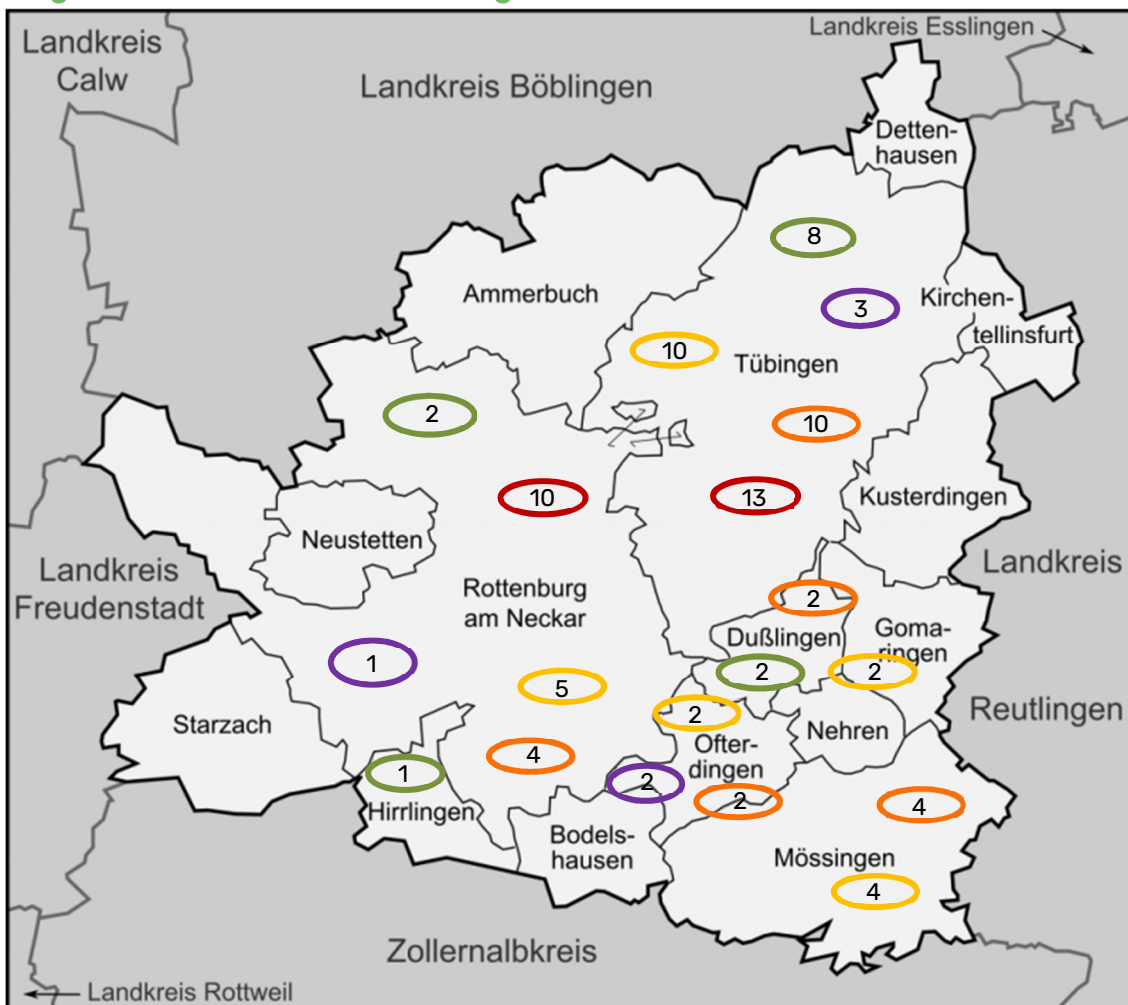
**Lebenshunger**  
Was ist meine Meinung?  
Was ist meine Meinung?

Wir nehmen Ihre Anliegen ernst und behandeln alle Themen und Fragen vertraulich.

Vielen Dank!

tima  
Hilfsmittel, 100% öffentliche Initiative  
100% | 100% | 100%

## Überblick der durchgeführten Workshops 2023 mit Kindern und Jugendlichen im Landkreis Tübingen:



## Dankeschön unseren Förderern

---

Für die finanzielle Unterstützung im Jahr 2023 bedanken wir uns herzlich bei allen Vereinsmitgliedern und den unermüdlichen Spender\*innen, sowie den Richter\*innen und Staatsanwält\*innen, die bei der Vergabe von Bußgeldern an uns denken.

Wir bedanken uns bei den Mitarbeiter\*innen in den öffentlichen Verwaltungen und allen Kommunalpolitiker\*innen, die uns unterstützen und sich für die Förderung unserer Arbeit einsetzen.

### Die kommunalen Förderer



### Die Stiftungen und Sponsoren:



Eine Unterstiftung der





# Jahresbericht 2023

## Arbeitsbereich (sexualisierte) Gewalt – Hilfe und Prävention

---



### 1. AUSSTATTUNG

---

#### 1.1 Personal

##### **Petra Sartingen**

**50% Leitung Aufwind und 20% Leitung eigenSinn:**  
Fortbildungen und Vorträge, Schutzkonzepte gegen sex. Gewalt, Beratung von Eltern und Fachkräften

##### **Lara Gebhardt-Brodbeck**

**50% Aufwind:**  
Beratung bei sex. Gewalt  
**30% eigenSinn:**  
Projektorganisation „safe cyberspace“, Workshops mit Jugendlichen, Vorträge und Elternabende

##### **Armin Krohe-Amann**

**25% Aufwind:**  
Beratung bei sex. Gewalt (Jungen)

##### **Selma Frey**

**65% eigenSinn:**  
Projektorganisation „Herzklopfen“ und „Trau Dich“, Workshops mit Kindern und Jugendlichen, Fortbildungen und Vorträge für Fachkräfte

##### **Birgit Vohrer-Schelling**

**40% Büro-Assistenz**

Der **Arbeitsbereich (sexualisierte) Gewalt - Hilfe und Prävention** teilt sich in **zwei Fachstellen** mit jeweils eigenem **Schwerpunkt** auf:

- **eigenSinn** - mädchen\*stärkende Gewaltprävention
- **Aufwind** - Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt an Mädchen\* und Jungen\*

Die Fachstelle *eigenSinn* - mädchen\*stärkende Gewaltprävention arbeitet schwerpunktmäßig zu verschiedenen Themen in der Prävention und bietet neben gewaltpräventiven Schulworkshops für unterschiedliche Alters- und Zielgruppen, Vorträgen und Infoveranstaltungen auch Qualifizierung für Fachkräfte und die Begleitung von Einrichtungen bei der Schutzkonzeptentwicklung an. 2023 war die Fachstelle mit drei hauptamtlichen Mitarbeiterinnen in Teilzeit besetzt.

Unsere 2022 eröffnete Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt an Mädchen\* und Jungen\* - *Aufwind* bietet Beratung für betroffene Mädchen\* und Jungen\*, Angehörige, unterstützende Freund\*innen und Fachkräfte an. In beiden Fachstellen arbeiten wir eng mit den männlichen Kollegen von PfunzKerle, der Tübinger Fachstelle für Jungen- und Männerarbeit, zusammen. Dabei bildet der Bereich der Jungenarbeit bei PfunzKerle das Pendant zur mädchen\*stärkenden Gewaltprävention bei *tima*.

Die Beratungsstelle *Aufwind* wurde und wird gemeinsam mit PfunzKerle konzeptionell entwickelt. Ein PfunzKerle-Mitarbeiter, Armin Krohe-Amann, hat bei *Aufwind* eine 25%-Stelle mit Schwerpunkt Beratung von Jungen oder in Bezug auf Jungen.

Insgesamt verfügten die beiden Fachstellen gemeinsam mit vier hauptamtlichen Mitarbeiter\*innen in Teilzeit, im Jahr 2023 über einen Stellenumfang von 240% (davon 125% *Aufwind*, 115% *eigenSinn*), plus Honorarstellen nach Bedarf (s. Seite 8). Darin eingeschlossen sind Stellenanteile für die Leitung.

## 1.2 Räumlichkeiten

Aufgrund der neu entstandenen Beratungsstelle *Aufwind* und des damit gestiegenen Personal- und Raumbedarfs sind wir als gesamte Einrichtung, also mit allen drei Fachstellen, im März 2022 aus dem Frauen\*ProjekteZentrum aus- und in Räumlichkeiten in die Hirschauer Str. 1 in Tübingen umgezogen, in denen wir uns von Beginn an sehr wohl fühlten.

Wir verfügen nun über einen größeren Beratungsraum, der auch für Besprechungen und Arbeitskreise genutzt werden kann und einen kleineren Beratungsraum sowie über drei weitere Büroräume, eine Küche und einen kleinen Pausenraum, der auch flexibel als kleiner Besprechungsraum genutzt werden kann.

Die Beratungsräume teilen sich die Kolleg\*innen von *Aufwind* und *Lebenshunger*. Für größere Veranstaltungen kann der Veranstaltungsraum des Frauen\*ProjekteZentrums angemietet werden. Hier besteht auch die Möglichkeit, weitgehend barrierefreie Beratungen durchzuführen.



## 2. ZIELSETZUNG UND KONZEPTION

---

In unserer inhaltlichen Arbeit zum Thema (sexualisierte) Gewalt verfolgen wir folgende **Anliegen:**

- Wir stärken Kinder und Jugendliche, indem wir ihre sozialen Kompetenzen und ihr Vertrauen in die eigenen Gefühle und Wahrnehmungen fördern.
- Wir unterstützen Kinder und Jugendliche bei der Wahrnehmung ihrer Rechte, insbesondere des Rechtes auf sexuelle Selbstbestimmung und des Schutzes vor Gewalt und sexuellen Übergriffen.
- Wir vermitteln Kindern und Jugendlichen Handlungskompetenzen für Situationen, in denen sie für ihren Schutz sorgen oder sich Hilfe holen müssen.
- Wir stärken betroffene Kinder und Jugendliche und unterstützen sie nach sexualisierten Gewalterfahrungen in ihrem Bedürfnis nach Sicherheit, Wiedergewinnung von Vertrauen und Kontrolle über das eigene Leben.
- Wir tragen zum Schutz von betroffenen Kindern und Jugendlichen vor (sexualisierter) Gewalt bei.
- Wir informieren Mädchen\* und Jungen\* in Schulklassen über verschiedene Aspekte des Themas Gewalt und sensibilisieren sie, damit sie Gleichaltrigen als Freund\*innen unterstützend zur Seite stehen können und als Betroffene über Hilfsmöglichkeiten Bescheid wissen.
- Wir arbeiten mit an der Verwirklichung des Kinder- und Menschenrechts auf Schutz vor Gewalt.
- Wir begleiten Institutionen dabei, zu sicheren Orten für Mädchen\* und Jungen\* zu werden.

Dies verwirklichen wir durch:

- a) Geschlechtersensible Projekte, Workshops und andere Veranstaltungen zur Gewaltprävention mit Kindern und Jugendlichen
- b) Präventionsveranstaltungen und Fortbildungen mit Erwachsenen
- c) Beratung von betroffenen Mädchen\* und Jungen\*
- d) Beratung von unterstützenden Angehörigen und Fachkräften
- e) Informationsangebote für Mädchen\* und Jungen\*, Jugendliche und deren Unterstützer\*innen, Eltern, Fachkräfte
- f) Entwicklung von Medien und Materialien zur geschlechtersensiblen Gewaltprävention

In der Entwicklung unserer Arbeit orientieren wir uns an der Lebenssituation von Kindern und Jugendlichen, deren Bedürfnissen und Fragestellungen. Wir greifen ihre aktuellen Themen und Fragen auf und setzen sie in unseren Konzepten um. Wir entwickeln unsere Arbeit ständig fort und schneiden unsere Konzepte auf die jeweilige Zielgruppe zu. Ein besonderes Anliegen ist uns, unsere Angebote und Infomaterialien inklusiv zu gestalten.

### 3. LEISTUNGEN UND ANGEBOTE

#### 3.1 Fachstelle *eigenSinn* – mädchen\*stärkende Gewaltprävention

##### Gewaltprävention mit Kindern und Jugendlichen

Seit Jahren bieten wir in enger Kooperation mit der Fachstelle für Jungen- und Männerarbeit Pfunzkerle gewaltpräventive Workshops und Präventionsveranstaltungen für Schulklassen und andere Gruppen an. Dabei hat sich das Angebotsspektrum erweitert. Mittlerweile haben wir Projektzuschnitte für unterschiedliche Alters- und Zielgruppen und für vielseitige Themen entwickelt.

##### Prävention sexualisierter Gewalt mit Kindern

#### Projekt „Trau Dich!“ zur Prävention sexualisierter Gewalt für Grundschul Kinder in Klasse 3 und 4:

Im Jahr 2023 führten wir in **acht Grundschulen** einen zweitägigen „Trau Dich“-Workshop mit je vier Unterrichtseinheiten pro Vormittag durch.

Ziele sind es, mit den Grundschulkindern Strategien zur Selbstbehauptung in Alltagssituationen einzuüben und ihre Handlungskompetenzen für schwierige Situationen, auch für Grenzüberschreitungen, zu stärken.

Wir kommen mit den Kindern über Präventionsbotschaften und Anlaufstellen für Hilfe ins Gespräch und erarbeiten interaktiv und spielerisch diverse Präventionsthemen. Auch hier arbeiteten wir gemeinsam mit den Kollegen von PfunzKerle e.V.; überwiegend in geschlechtsgetrennten Settings.



Es wurden damit insgesamt **157 Mädchen\* und Jungen\*** erreicht.

#### Projekt „Trau dich!“ in Klassenstufe 6:

Der eintägige Projektzuschnitt von „Trau Dich!“ in Klassenstufe 6 orientiert sich eng am gleichnamigen Mitmach-Theaterstück der BzGA „Trau Dich“ – Prävention von sexualisierter Gewalt“.

Entlang eines Mitschnittes des Theaterstücks werden mithilfe von Übungen und aktivierenden Methoden Präventionsthemen interaktiv und spielerisch mit den Schüler\*innen bearbeitet.

Mädchen\* und Jungen\* erhalten dabei Informationen über sexualisierte Gewalt sowie Hilfsmöglichkeiten und Ansprechpersonen in der Nähe und setzen sich mit Themen wie guten und schlechten

Geheimnissen, Gefühlen, Gruppenzwang, eigenen Grenzen und Selbstbehauptungsmöglichkeiten auseinander. Immer mit dem Ziel, die Handlungskompetenzen der Kinder zu erweitern und zu stärken.

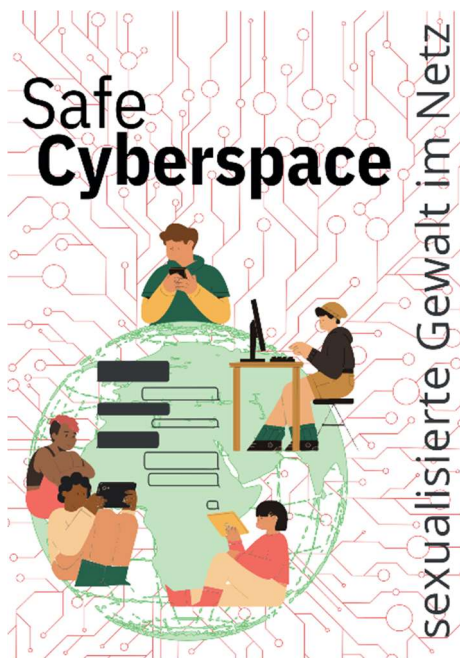
Seit 2019 besteht mit dem Uhland-Gymnasium eine enge Kooperation, über die wir uns sehr freuen. In allen sechsten Klassen wird jedes Schuljahr regelmäßig das Projekt „Trau dich!“ durchgeführt. Zudem konnten wir einige Lehrkräfte des Uhland-Gymnasiums gewinnen, sich von uns fortbilden zu lassen, um bald auch eigenständig die Workshops an der Schule durchzuführen und zu verstetigen.

Alle Projekte führten wir mit den Kollegen der Fachstelle für Jungen- und Männerarbeit (PfunzKerle e.V.) zusammen durch; überwiegend in geschlechtsgetrennten Settings.

Insgesamt konnten wir **drei Workshops in Gymnasialklassen** sowie **drei Workshops in Gemeinschaftsschulen** durchführen. Zudem war es uns möglich, **einen Workshop** mit einem davor speziell für die Einrichtung entwickelten, zweitägigen Zuschnitt in einem sonderpädagogischen Bildungs- und Beratungszentrum (SBBZ) mit dem Förderschwerpunkt „Lernen“ in Rottenburg durchzuführen.

Insgesamt erreichten wir dadurch **103 Kinder**.

### **Projekt „safe cyberspace“ zur Prävention mediatisierter sexualisierter Gewalt:**



Die zunehmende Digitalisierung des Alltags der Kinder und Jugendlichen beeinflusst ihre Lebenswelt und bringt neue Chancen, aber auch Risiken mit sich. Durch die Fragen der Jugendlichen in unseren Präventionsprojekten, Gespräche mit Fachkräften, Eltern und Beratungsanfragen wurde uns der Bedarf eines Projekts zur **Prävention von sexualisierter Gewalt, die über digitale Medien angebahnt und ausgeübt wird**, deutlich.

**Zielgruppe** des Projekts sind **11 bis 13-Jährige**, um möglichst früh präventiv tätig werden zu können. Mädchen\* und Jungen\* in dieser Altersspanne sind besonders gefährdet, mit Handlungen aus dem Spektrum sexualisierter Gewalt mittels digitaler Medien konfrontiert zu werden (vgl. Speak! Studie, Maschke et. al. 2017).

In besonderer Weise wollen wir auch Jugendliche mit Förderbedarf mit dem Projekt erreichen, da die Ergebnisse der SPEAKI-Erweiterungsstudie aufzeigen, dass diese Gruppe in besonderem Maße gefährdet ist, sexualisierte Gewalt zu erleben. Das **Hauptziel** des Projekts ist, Mädchen\* und Jungen\* für die Risiken, spezifisch bezogen auf sexualisierte Gewalt und Übergriffe mittels digitaler Medien, zu sensibilisieren.

Sie lernen, wie sie sich davor schützen können, aber auch, wo sie Hilfe finden, wenn sie oder ein\*e gute\*r Freund\*in von dieser Gewaltform betroffen sind. Im Jahr 2023 wurden **sechs „safe cyberspace“ - Workshops** mit Kindern und Jugendlichen durchgeführt.

Zudem wurde ein **Methodenmanual für Fachkräfte** erarbeitet, in dem die Erfahrungen und Anleitungen verschriftlicht wurden, sodass andere Fachkräfte selbst „safe cyberspace“ – Workshops oder Elemente daraus durchführen können. Das Manual befindet sich noch im Endlayout und wird nach Fertigstellung kostenlos als pdf auf der *tima*-Homepage zur Verfügung gestellt.

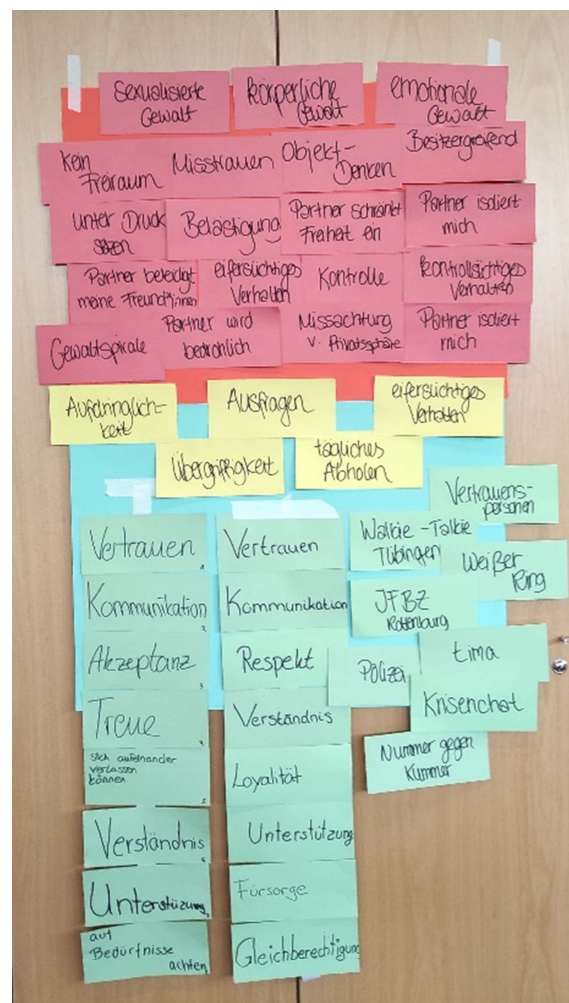
Es gibt die Möglichkeit zu den Workshops **begleitende Elternabende** durchzuführen, da es auf Elternseite häufig Unsicherheiten im Kontext der Medienerziehung gibt und die Balance zwischen Schutz und Freiräumen eine große Herausforderung darstellt.

## Prävention (sexualisierter) Gewalt mit Jugendlichen

### Projekt „Herzklopfen“ zur Prävention von Beziehungsgewalt in jugendlichen Liebesbeziehungen

Gewalt in jugendlichen (Liebes-)Beziehungen ist, wie Erfahrungen von Fachkräften und Berichte von betroffenen Jugendlichen zeigen, ein ernstzunehmendes Problem. Im deutschsprachigen Raum gibt es leider nur wenige Forschungsergebnisse oder Praxisansätze dazu. Mit unseren **Workshops für Jugendliche** betraten wir deshalb ab 2009 (EU-Projekt) pädagogisches Neuland. Seit Herbst 2015 beteiligen sich die Städte Tübingen und Rottenburg mit einem Zuschuss an der Finanzierung. Der Landkreis Tübingen beteiligt sich mit einem Zuschuss von 150,-€ je Schulklasse, an den Beruflichen Schulen trägt er die Gesamtkosten. Die Schulen selbst müssen eine Eigenbeteiligung von 150,-€ je Schulklasse tragen.

**Ziel** des interaktiven, zweitägigen **Workshops „Herzklopfen - Beziehungen ohne Gewalt“** ist es, Jugendlichen Kompetenzen für positive Erfahrungen in gleichberechtigten Liebesbeziehungen zu vermitteln, mit ihnen über die Bedeutung von Respekt in Beziehungen ins Gespräch zu kommen, sie schon frühzeitig auf Warnzeichen von Gewalt in ersten (eigenen)



Liebesbeziehungen aufmerksam zu machen und sie über Hilfsmöglichkeiten zu informieren. Darüber hinaus werden die Fähigkeiten der Jugendlichen zum gewaltfreien Umgang mit Beziehungskonflikten gefördert.

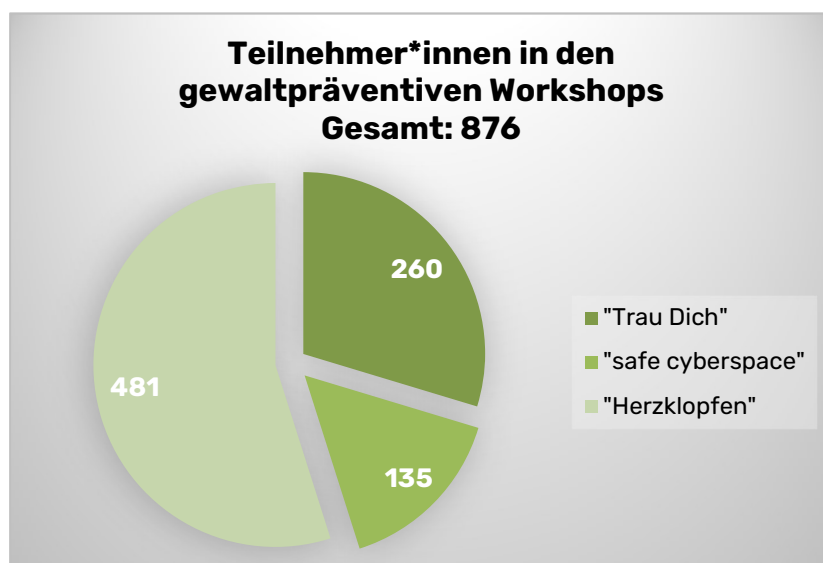
In jedem Workshop wird gemeinsam mit den Teilnehmer\*innen eine **Beziehungssampel** (siehe Bild) erstellt. Sie erarbeiten dabei grüne, gelbe und rote Karten und werden für verschiedene Gewaltformen sensibilisiert. Grüne Karten stellen Bedürfnisse innerhalb einer respektvollen Liebesbeziehung sowie Hilfsmöglichkeiten dar, gelbe Karten stehen für Warnsignale von Gewalt und rote Karten stehen für ihre eigenen Grenzen und Stopp-Signale.

Der **interaktive Workshop** beinhaltet zwei Schulvormittage mit je vier Schulstunden und richtet sich an Jugendliche aller Schularten ab Klassenstufe 9 sowie an Jugendliche, die in Einrichtungen der Jugendhilfe leben. Vor jedem Workshop wird ein Vorgespräch mit den betreffenden Ansprechpersonen der Schüler\*innen geführt, um zum Beispiel etwaige bekannte Betroffenheit in der Klasse in den Workshops gut versorgen zu können.

Zudem wurde der **„Herzklopfen“ - Methodenreader für Fachkräfte** vollständig überarbeitet, in dem die Erfahrungen und Anleitungen verschriftlicht sind, sodass Fachkräfte selbst den Workshop „Herzklopfen“ durchführen können. Der Reader befindet sich noch im Endlayout und wird nach Fertigstellung **kostenlos** als pdf-Datei auf der Homepage zur Verfügung gestellt.

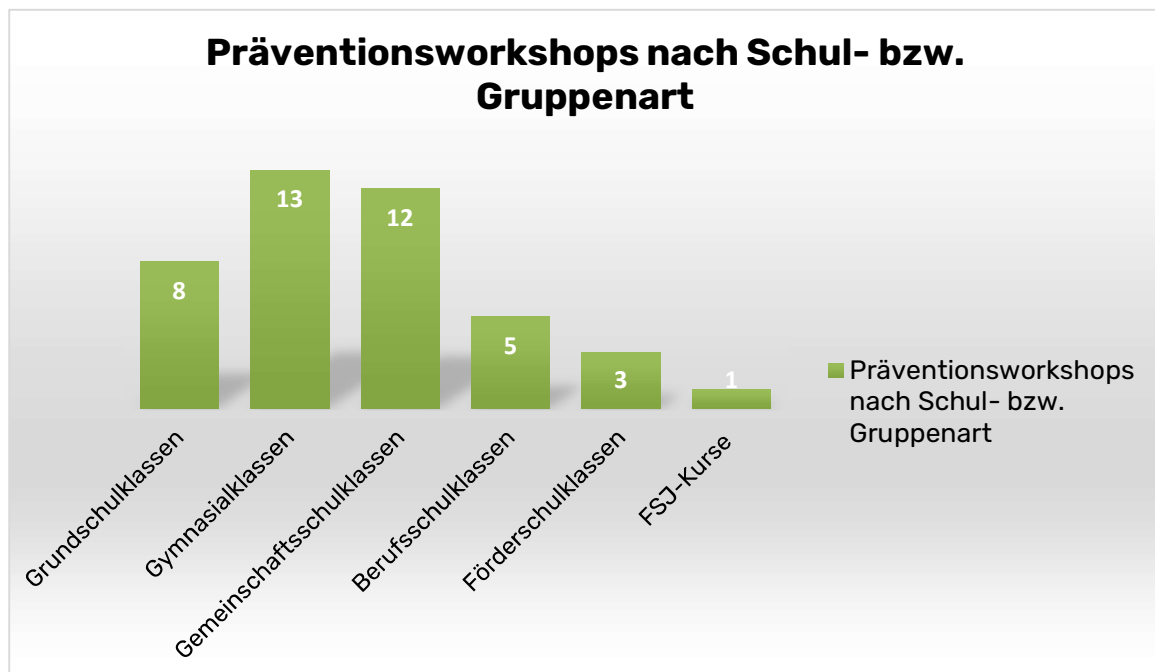
Im Jahr 2023 waren wir an vielen unterschiedlichen Schulen im Landkreis Tübingen vor Ort und konnten unsere Workshops durchführen. Einen Workshop konnten wir sogar mit einem ganzen FSJ-Kurs (Dachverband der kleinen freien Kita-Träger) durchführen. Bestehende **Kooperationen mit Schulen** wurden weitergeführt, es kamen aber auch neue Schulen hinzu. Bei den vielen „Herzklopfen“-Workshops konnten wir erneut auf unsere zuverlässigen Honorarkräfte zählen, die regelmäßig eigene Workshops übernehmen und durchführen. An dieser Stelle vielen Dank hierfür!

Insgesamt führten wir **23 „Herzklopfen“-Workshops** durch und erreichten damit **481 Jugendliche!**





Hier nun eine ausführliche **Aufschlüsselung** der durchgeführten **Workshops** zur Prävention (sexualisierter) Gewalt für Kinder und Jugendliche **nach Schul- bzw. Gruppenart sowie nach Workshop-Zuschnitt:**



---

Mit unseren **gewaltpräventiven** und **stärkenden Veranstaltungen** bei **eigenSinn** erreichten wir insgesamt im Jahr 2023 **1426 Mädchen\* und Jungen\***.

---

## „Trau dich!“ - Theateraufführung am LTT

Am 4. Juli 2023 fand am Landestheater Tübingen in zwei Aufführungen das beeindruckende Theaterstück "Trau Dich" statt, eine Initiative der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) zur Prävention von sexuellem Missbrauch an Kindern.

Rund **521 Kinder** wurden von diesem einzigartigen Theatererlebnis in den Bann gezogen, begleitet von circa **46 Lehrkräften**, die zuvor an Fortbildungen teilgenommen hatten, um sich auf die Thematik vorzubereiten.

Die Veranstaltung wurde durch *tima* e.V. in Zusammenarbeit mit einem Kooperationskreis (PfunzKerle e.V., Schulpsychologische Beratungsstelle (SPBZ) Tübingen, Polizeipräsidium Reutlingen - Referat Prävention, profamilia Tübingen e.V.) organisiert. Das Theaterstück "Trau Dich" überzeugte nicht nur durch seine künstlerische Qualität, sondern auch durch seine pädagogische Tiefe und die Fähigkeit, schwierige Themen behutsam anzugehen und anzusprechen.

Die Kinder der Klassenstufen 4 bis 6 verfolgten gebannt, wie Vladimir sich gegen die „Schlabberküsse“ seiner Oma zur Wehr setzt, wie Paula sich gegen Gruppendruck abgrenzt und vorsichtig die erste Liebe entdeckt, wie Luca es gelingt, ein schlechtes Geheimnis weiterzuerzählen und damit seinem besten Freund hilft und wie Alina es schafft, sich nach einem sexuellen Übergriff durch den Verlobten ihrer Schwester Hilfe zu holen.



Im Vorfeld der Theateraufführung wurden Eltern und Lehrkräfte von uns über sexualisierte Gewalt informiert und sensibilisiert. Die Lehrkräfte erhielten darüber hinaus in Methoden-Workshops vielfältige Ideen und Anregungen, wie sie das sensible Thema gut mit ihren Schüler\*innen vertiefen und ansprechen können und zudem den Theaterbesuch nachbereiten können.

Die Mädchen\* und Jungen\* selbst wurden durch die Beratungsstellen mit kindgerechtem Infomaterial ausgestattet und konnten vor Ort Mitarbeitende und Angebote der Hilfestellen kennenlernen.

**Insgesamt ein großer, präventiver Erfolg!**

## Präventionsarbeit mit Erwachsenen

Erwachsene zu sensibilisieren und zu schulen ist uns in der Prävention sexualisierter Gewalt ein großes Anliegen. Wir sehen einen wichtigen Teil der Verantwortung für den Schutz vor Gewalt in den Händen der erwachsenen Bezugspersonen von Mädchen\* und Jungen\*. In der Schulung von Eltern, Fachkräften und anderen erwachsenen Bezugspersonen geht es darum, sie in ihrer Verantwortung für den Schutz ihrer Kinder bzw. der ihnen anvertrauten Mädchen\* und Jungen\* zu stärken, sie über Gewaltdynamiken, Folgen und Möglichkeiten der Prävention zu informieren und sie in schwierigen Situationen so zu unterstützen, dass sie ihrer Verantwortung gerecht werden können. Pädagogische Einrichtungen und Vereine begleiten wir auf dem Weg zu einem Schutzkonzept gegen sexualisierte Gewalt.

### Im Jahr 2023 führten wir folgende präventive Veranstaltungen mit Erwachsenen durch:

#### 1) Vorträge

Für Eltern, Fachkräfte und andere Interessierte fanden 2023 **sechs offene ausgeschriebene Vorträge** statt. Insgesamt vier Vorträge zu unterschiedlichen Aspekten des Schutzes von Kindern vor sexualisierter Gewalt und sexuellen Übergriffen wurden von der Familienbildungsstätte und in Kooperation mit dem Gesamtelternbeirat der Kindertageseinrichtungen Tübingen organisiert. Diese Vorträge fanden digital statt und erreichten ein breites Publikum.

Im Rahmen des Aktionsbündnisses Gleichstellung und mit finanzieller Förderung der Stadt Tübingen wurde ein Online-Vortrag mit Melanie Büttner für Eltern, Fachkräfte und Interessierte zum Thema Sexualität und Trauma organisiert und durchgeführt.

Eine weitere, für uns als sehr toll empfundene, öffentliche Veranstaltung fand im Rahmen unserer Kooperation mit der Fa. Naturana in Gomaringen statt (s. hierzu Seite 39).

#### 2) Elternabende

In Schulen und Kindertageseinrichtungen fanden insgesamt **sieben Elternabende** statt, bei denen die Mütter und Väter über die Arbeit von *tima* informiert wurden sowie Informationen erhielten, wie sie ihre Kinder vor sexualisierter Gewalt und Übergriffen in der analogen und digitalen Welt schützen und wie sie sie begleiten und stärken können.

Eine besondere Veranstaltung war dabei der Elternabend zum Mitmach-Theaterstück der BzGA „Trau Dich! – Prävention sexualisierter Gewalt“ (s. Seite 19), an dem 75 Mütter und Väter teilnahmen.



### 3) Fortbildungen für Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen

Ein neues Aufgabengebiet, das 2022 begonnen hatte und auch 2023 stark nachgefragt wurde, ist die Fortbildung für pädagogische Fachkräfte und andere Beschäftigte in Kindertageseinrichtungen. Die gesteigerte Nachfrage ist unter anderem eine Folge der Arbeit der UAG Prävention (Arbeitskreis Schutz für Kinder vor sexualisierter Gewalt im Landkreis Tübingen) in der wir mitarbeiten.

Der AK initiierte unterschiedliche Fortbildungszuschnitte für Kita-Leitungen und -Teams im gesamten Landkreisgebiet. Dabei arbeiten wir mit den Fachabteilungen der Kita-Träger sowie mit dem Fortbildungsverbund des Landkreises zusammen. Einrichtungen können über das Programm des Fortbildungsverbundes Schulungen zur Entwicklung eines Gewaltschutzkonzeptes buchen.



Die Starke-Kinder-Kiste von PETZE eignet sich ideal für die präventive Arbeit mit Kindern in Kitas. Ausleihbar bei der Fachstelle *eigenSinn*.

Ein wichtiger Baustein innerhalb eines solchen Gewaltschutzkonzeptes sind die Themen sexualisierte Gewalt (ausgehend von Erwachsenen) sowie sexuelle Übergriffe unter Kindern. In der Stadt Tübingen sowie in etlichen kleineren Gemeinden des Landkreises fanden insgesamt **17 Schulungen für Mitarbeiter\*innen aus Kindertageseinrichtungen** statt.

Teilweise nahmen **alle** Mitarbeitenden der Kitas einer Gemeinde an einer solchen Fortbildung statt, sodass die Fortbildungen teilweise Vortragscharakter hatten und 40 bis fast 100 Personen daran teilnahmen. Dies war zum Beispiel in Mössingen, Dettenhausen, Starzach, Kusterdingen und Bodelshausen der Fall.

Neu ist die Zusammenarbeit mit der Fachberatung der katholischen Kinderhäuser. Alle Mitarbeitenden der fünf

katholischen Kinderhäuser in der Stadt Tübingen nahmen an einer Fortbildung zur Schutzkonzeptentwicklung teil. Die Zusammenarbeit wird 2024 fortgesetzt.

### 4) Fortbildungen für Lehrkräfte und Mitarbeitende in der Schulkindbetreuung

Fortbildungen für Lehrkräfte und Mitarbeiter\*innen der Schulkindbetreuung sind häufig mit Workshops zur Prävention sexualisierter Gewalt für Schüler\*innen der jeweiligen Schule gekoppelt und/oder finden im Rahmen einer Schutzkonzeptentwicklung statt.

Im Jahr 2023 bestand eine Besonderheit darin, dass wir die Gelegenheit hatten, das Präventionstheaterstück „Trau Dich! – Prävention sexualisierter Gewalt“ für zwei Aufführungen ans LTT nach Tübingen zu holen (s. Seite 19). Die Pädagog\*innen der Klassen, die die Aufführungen besuchten, waren verpflichtet, an einer Fortbildung teilzunehmen, um die Schüler\*innen gut begleiten und um die Inhalte mit ihnen nachbesprechen zu können. Es ist uns ein wichtiges Anliegen, dass Kinder oder Jugendliche, die nach einem unserer Workshops bzw. nach einem Besuch des Theaterstücks Unterstützung suchen, diese an ihrer Schule finden können.

Fest etabliert hat sich die Zusammenarbeit mit dem Seminar Nürtingen für Lehramtsanwärter\*innen. Zukünftige Lehrkräfte der Grundschule setzen sich in einem digitalen Fortbildungszuschnitt im Seminar Nürtingen mit dem Thema sexualisierte Gewalt und Prävention auseinander. Zudem leiteten wir zwei Workshops im Rahmen des Fachtags der Tübinger Schuldkindbetreuer\*innen zu den Themen „Sexuelle Übergriffe unter Kindern“ und „Grundlagen sexualisierter Gewalt“. Insgesamt fanden **28 Fortbildungen für Lehrkräfte und Mitarbeiter\*innen in der Schulkindbetreuung** statt.

### **5) Fachveranstaltungen für Mitarbeitende in Jugendhilfe und Jugendarbeit**

Mit Fachkräften aus der Jugendhilfe und Jugendarbeit führten wir **sechs Fachveranstaltungen** durch. Teilweise handelte es sich dabei um offen ausgeschriebene eigene Fortbildungen, zu denen sich Mitarbeitende der Jugendarbeit und Jugendhilfe anmelden konnten (Fortbildungen zu den Workshops „Herzklopfen“ und „safe cyberspace“). Teilweise waren es Fortbildungen anderer Träger, bei denen wir als Referentinnen und Workshopleiterinnen angefragt wurden. So gestalteten wir zum Beispiel den Fachtag für alle Mitarbeitenden des Vereins Mokka e.V. in Rottenburg.

### **6) Tageseltern**

Unsere Kooperation mit dem Tageselternverein in Tübingen wurde weiter fortgesetzt und hat sich intensiviert. Gemeinsam mit profamilia und dem Tageselternverein entwickelten wir ein Fortbildungskonzept des Ineinandergreifens der Themen „Sexuelle Bildung“ und „Prävention sexualisierter Gewalt“ sowie „Sexueller Übergriffe unter Kindern“. 2023 führten wir **vier Fortbildungen** mit unterschiedlichem zeitlichem Zuschnitt für Tageseltern durch.

### **7) Fortbildungen für Mitarbeitende in der Behindertenhilfe**

2023 begann eine **Kooperation** mit der Lebenshilfe Tübingen. Menschen mit Behinderungen bilden die vulnerabelste Gruppe für sexualisierte Gewalt und Übergriffe und sind schwer zu erreichen. Im Rahmen der Entwicklung eines Schutzkonzeptes berieten wir den Verein und führten digital und in Präsenz insgesamt **drei Fortbildungen für Mitarbeitende** durch, bei denen zum einen über sexualisierte Gewalt informiert wurde und sich die hauptamtlichen und ehrenamtlichen Mitarbeitenden zum anderen über Risikofaktoren und -situationen im Arbeitsfeld „Freizeit“ auseinandersetzen konnten.

### **8) Sonstige Fortbildungsveranstaltungen**

Unter dieser Rubrik sind alle **Fortbildungs- und Informationsveranstaltungen** zusammengefasst, die nicht in eine der oben angelegten Kategorien fallen. Immer wieder schulen wir zum Beispiel Lesementor\*innen und Lesepat\*innen im Rahmen des Schutzkonzeptes des Lesehauses Tübingen.

Eine **Tübinger Kampfsportschule** entwickelt derzeit ein Schutzkonzept und führte eine kleine Fortbildung zum Themenbereich sexualisierte Gewalt bzw. Nähe und Distanz im Kampfsport für alle Trainer\*innen des Vereins mit uns als Referentinnen durch.

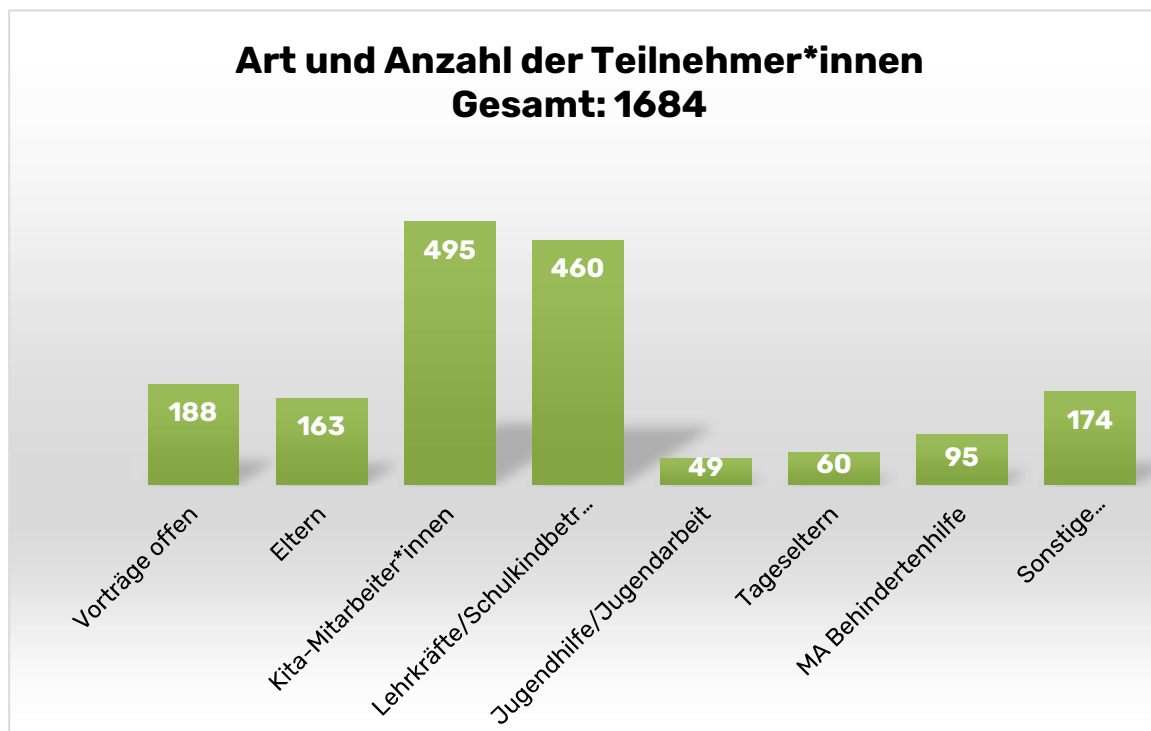
Auch die **Musikschule Rottenburg** entwickelt ein Schutzkonzept und holte uns als Referentinnen in ihre Einrichtung.

Eine neue Kooperation begann 2023 mit dem **Bildungszentrum Bodelshausen**. Junge Menschen, die im Rahmen des Bundesfreiwilligendienstes in Kitas, Schulen oder in der Jugendarbeit eingesetzt sind, erhielten durch uns eine Schulung zum Thema sexualisierte Gewalt und setzten sich mit Nähe und Distanz in ihren jeweiligen Einrichtungen und mit ihrer Rolle als „Bufdis“ auseinander. Diese schöne und sinnvolle Kooperation wird fortgesetzt.

Die seit der Eröffnung der Beratungsstelle *Aufwind* aus Kapazitätsgründen auf Eis gelegte **Zusammenarbeit mit der Diözese Rottenburg** wurde wiederaufgenommen und wird auch fortgesetzt werden. Wir schulten auf Anfrage der katholischen Erwachsenenbildung in Tübingen und Rottenburg kirchliche Mitarbeitende zum Thema sexualisierte Gewalt in zwei Fortbildungseinheiten.

Im Rahmen eines **Fachtags des AK Medienkompetenz** informierten wir über die Arbeit von *tima*. Ebenso fand eine kleine **Informationsveranstaltung** für ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen des Queeren Zentrums Tübingen statt. Insgesamt konnten so **11 Veranstaltungen für Multiplikator\*innen** aus unterschiedlichen Bereichen stattfinden.

Diese **Tabelle** informiert über die Anzahl der Teilnehmenden in unterschiedlichen Fortbildungszuschnitten:



---

Insgesamt erreichten wir mit **81** Fortbildungen, Vorträgen und Informationsveranstaltungen **1684 erwachsene Fachkräfte, Eltern, Ehrenamtliche und Multiplikator\*innen**.

---

### **3.2 Aufwind – Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt an Mädchen\* und Jungen\***

Im Jahr 2021 erhielten wir erstmals vom Landkreis Tübingen Unterstützung für den Aufbau eines niedrigschwelligen Beratungsangebots für Mädchen\* und Jungen\*, die von sexualisierter Gewalt betroffen waren sowie für deren Eltern und andere Unterstützungspersonen und Fachkräfte. Die Beratungsstelle *Aufwind* wird in enger Kooperation zwischen *tima e.V.* und Pfunzkerle, der Fachstelle für Jungen- und Männerarbeit aufgebaut. Die Zusammenarbeit regelt ein Kooperationsvertrag. Trägerin der Beratungsstelle ist die *tima e.V.*

#### **Räumlichkeiten**

Die Beratungsstelle *Aufwind* gegen sexualisierte Gewalt an Mädchen\* und Jungen\* wurde im Jahr 2022 eröffnet. Sie befindet sich in der Hirschauer Str. 1 in Tübingen. Es stehen den Mitarbeiter\*innen gemeinsam mit *Lebenshunger* ein kleiner oder großer Beratungsraum zur Verfügung, die gemeinsam genutzt werden.

#### **Personelle Situation**

Personell ist die Beratungsstelle mit einer 50%-Stelle für die Beratung von Mädchen\*, deren unterstützende Angehörige und Fachkräfte, einer 25%-Stelle für die Beratung von Jungen\* (Pfunzkerle-Kollege), deren unterstützende Angehörige und Fachkräfte, einer 50%-Stelle für die Leitung der Beratungsstelle, sowie ein 25%-Anteil einer Verwaltungskraft ausgestattet.

#### **Finanzierung**

Finanziert wird *Aufwind* über die „Aktion Mensch“, den Landkreis Tübingen und durch Zuschüsse vom Sozialministerium Baden-Württemberg. Der fehlende Restbetrag wurde aus Eigenmitteln (Spenden, Bußgeldern und Mitgliedsbeiträgen) bestritten.

**Ziele** für das Jahr 2023 waren:

- Zielgruppenspezifische Öffentlichkeitsarbeit: Weitere Bekanntmachung der Fachberatungsstelle bei Jugendlichen, Eltern und Fachkräften
- Weiterarbeit an der Konzeption des Landkreises zum Schutz von Kindern vor sexualisierter Gewalt und Mitarbeit in der UAG Beratung und der UAG Prävention
- Mitarbeit im Fach-AK HzE und Fach-AK Beratungsstellen
- Etablierung eines regionalen Fachberatungsstellen-AKs
- Vernetzungsarbeit mit wichtigen Kooperationspartner\*innen (z.B. Kriminalpolizei, psychosoziale Prozessbegleitung)
- Beratung von betroffenen Mädchen\* und Jungen\*, deren Familien, Unterstützer\*innen und Fachkräften
- Erweiterung des Beratungsangebots um die Beratung als Insoweit erfahrene Fachkraft im Bereich sexualisierte Gewalt (IeF-Beratung): Fachkräfteberatung zur Risikoeinschätzung im Hinblick auf Kindeswohlgefährdung.

**Diese Ziele wurden erreicht.**

## Öffentlichkeitsarbeit

**Aufwind**  
Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt an Mädchen\* und Jungen\*

**Aufwind** ist eine Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt an Mädchen\* und Jungen\* in Kooperation mit **PFUNZKERLE**

Wir bieten **Beratung** für betroffene Mädchen\* und Jungen\*, Angehörige, unterstützende Freund\*innen und Fachkräfte an. Man darf wählen, ob man lieber von einer Frau oder einem Mann beraten werden will.

**Wir nehmen eure Anliegen ernst und behandeln alle Themen und Fragen vertraulich.**

Ich werde geküsst und will das nicht.  
Ich bekomme ekelige Fotos geschickt.  
Ich werde zum Sex gezwungen.  
Ich fühle mich unwohl in meiner Beziehung.

Mehr zu **Aufwind** und über **tima** findet ihr hier:

**SCAN ME**

**Es gibt noch viele andere Beispiele was sexualisierte Gewalt ist.**

Jede sexuelle Handlung gegen deinen Willen ist **verboten!** Die Schuld liegt immer bei dem\*der Täter\*in, egal was du gemacht oder nicht gemacht hast!

**Du bist nicht alleine und du darfst dir Hilfe holen!**

Landkreis Tübingen  
**tima**  
www.tima-ev.de  
Hirschauer Str. 1, 72070 Tübingen  
07071 - 763006 / aufwind@tima-ev.de  
Gefördert durch die **AKTION MENSCH**

Es wurde ein **Roll-Up** erstellt, um *Aufwind* bei größeren Veranstaltungen, wie z.B. bei Fachtagen oder Beratungsstelleninfotagen sichtbar zu machen und Interessierte niedrigschwellig zu informieren (siehe Grafik).

Zudem freuen wir uns sehr über die sehr gewinnbringende und schöne Kooperation mit dem **Jugendgemeinderat** in Tübingen. Durch sehr engagierte Jugendliche, die für sexualisierte Gewalt und Gewalt in Beziehungen sensibilisieren wollen, sind Plakate entstanden, die auch Hinweis auf die Beratungsstelle geben (s. Kasten auf S.28). Diese sollen in Schulen und anderen Institutionen ausgehängt werden. Für 2024 sind weitere Treffen mit der Untergruppe des Jugend-gemeinderats geplant und es gibt viele Ideen zur weiteren Öffentlichkeitsarbeit rund um die wertvolle Aktion und Kooperation.

Außerdem ist ein **corporate design** entstanden, das die Zusammengehörigkeit der verschiedenen Arbeitsbereiche von *tima* erkennbar macht.

Unsere Beratungsstelle *Aufwind* stellen wir bei allen **Präventionsveranstaltungen** vor, die mit Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen durchgeführt werden.

Im Rahmen der **Bekanntmachung** von *Aufwind* fanden mehrere Besuche von Mädchen\*gruppen aus unterschiedlichen Schulen in den Räumlichkeiten der Beratungsstelle statt. Sie konnten dabei Fragen anonym auf Zettel schreiben, die von Mitarbeiterinnen beantwortet wurden.

Somit konnte die Arbeitsweise und gleichzeitig auch die Räumlichkeiten von *Aufwind* veranschaulicht werden, was dazu beiträgt einen niedrigschwelligen Zugang zum Hilfesystem zu ermöglichen. **Ca. 45 Mädchen\*** besuchten in diesem Rahmen unsere Beratungsstelle.

Zudem fand **aufsuchende Öffentlichkeitsarbeit** an Schulen statt, z.B. über die Teilnahme an den Beratungsstelleninfotagen der beruflichen Schulen, sowie der Besuch einzelner Schulklassen. Anhand von Fallbeispielen zu den Themen (mediatisierte)

sexualisierte Gewalt und toxische Beziehungen wurden die Jugendlichen für die unterschiedlichen Gewaltformen sensibilisiert und über das Beratungsangebot von *Aufwind* informiert. Über diesen Zugang erreichten wir **ca. 165 Jugendliche und ca. 10 Fachkräfte**.

Im Rahmen des **„Trau dich!“-Theaterstücks** im LTT (s. Seite 19) stellten sich die Kolleg\*innen der Beratungsstelle nach jeder Aufführung dem gesamten Publikum mit ihrem Beratungsangebot vor. Zwischen den Vorstellungen gab es einen Informationsstand mit Informationsmaterial und die Möglichkeit, die Berater\*innen kennenzulernen, sowie Fragen zu stellen. Insgesamt konnten an diesem Tag **521 Schüler\*innen** und **46 Fachkräfte** über die Angebote von *Aufwind* informiert werden.

Zudem waren wir Teil des **Präventionstages zu sexualisierter Gewalt** der Schule St. Klara und stellten anhand von Fallbeispielen die Beratungsarbeit zum Themenfeld (mediatisierte) sexualisierte Gewalt und Gewalt in jugendlichen Liebesbeziehungen vor. Die Fachkräfte der Schule erhielten Informationen zum Umgang damit, wenn Betroffene Schüler\*innen sich ihnen anvertrauen, aber auch zur Fachkräfteberatung bei *Aufwind*. Dabei erreichten wir **ca. 85 Fachkräfte**.

In **Vorstellungen** von *Aufwind* bei Trägern der Jugendhilfe und kooperierenden Beratungsstellen konnten wir **ca. 31 Fachkräfte** informieren und Fragen zu Beratungsinhalten und zum Klient\*innenverweis klären.

---

Insgesamt konnten mit gezielten Öffentlichkeitsaktionen **ca. 706 Kinder und Jugendliche** sowie **ca. 172 Fachkräfte** über das Angebot der Beratungsstelle *Aufwind* informiert werden.

Hinzu kommen die Teilnehmer\*innen unserer Präventionsangebote von *eigenSinn* (insg. **3087 Personen**), die ebenfalls jeweils Informationen zur Beratungsstelle erhielten.

---





## Kooperation mit dem Jugendgemeinderat Tübingen (JGR)



Im Zuge der Öffentlichkeitsarbeit von *Aufwind* ist eine sehr schöne **Kooperation mit dem Jugendgemeinderat Tübingen** entstanden.

Dort gibt es eine Untergruppe junger Menschen, die andere Kinder und Jugendliche für die Themen sexualisierte Gewalt und toxische Beziehungen sensibilisieren wollen. In diesem Rahmen kam eine Vorstellung der Beratungsstelle in einer Sitzung im Jugendgemeinderat zustande, in der **ca. 20 Mitglieder** des JGR darüber informiert wurden.

Darüber hinaus gab es die Anfrage nach **Sensibilisierung** für die Untergruppe des JGR u.a. zu den Fragestellungen, wo (sexualisierte) Gewalt beginnt, wie man Gleichaltrige als Freund\*innen unterstützen kann, aber auch wie man Kinder und Jugendliche breit und niederschwellig über das Beratungsangebot von *Aufwind* informieren kann.

Zu diesen Fragestellungen fand ein ganzer **Workshoptag** statt. Mit Methoden und Input kam die *Aufwind*-Mitarbeiterin Lara Gebhardt-Brodbeck mit der Gruppe ins Gespräch. Schnell entstand die Idee, Plakate mit Beispielen zu (sexualisierter) Gewalt an allen Schulen auszuhängen und gleichzeitig auf das Beratungsangebot aufmerksam zu machen, damit Kinder und Jugendliche auch unauffällig Informationen erhalten können.

In mehreren **gemeinsamen Treffen** erhielten die Jugendlichen Ideen von *tima*-Mitarbeiterinnen für die Plakate und haben Material von *tima* zur Verfügung gestellt bekommen. Daraufhin entwickelten sie aus unserer Sicht sehr ansprechende und tolle **Plakate für Kinder und Jugendliche**, die nun an allen Schulen und in anderen Institutionen ausgehängt werden sollen.

Für 2024 sind weitere Treffen angedacht, in denen weitere Möglichkeiten der Öffentlichkeitsarbeit rund um die Sensibilisierung für das Thema und die entstandenen Plakate geplant werden. Wir freuen uns sehr über die schöne Kooperation und sind sehr froh über die engagierten Jugendlichen, die sich für die Themen und die Sensibilisierung anderer Kinder und Jugendlicher stark machen!

**Ein riesengroßes Dankeschön für die tollen Plakate und dass ihr die Themen zu eurer Herzensangelegenheit gemacht habt!**

## Weiterarbeit an der Konzeption des Landkreises zum Schutz von Kindern und Jugendlichen vor sexualisierter Gewalt

Wir arbeiten in zwei der drei **Unterarbeitsgruppen** mit, die sich der Aufgabe widmen, gemeinsam eine Konzeption zum Schutz von Kindern und Jugendlichen vor sexualisierter Gewalt zu entwickeln: der UAG Prävention und der UAG Beratung. Die Zusammenarbeit mit den jeweiligen Kolleg\*innen ist intensiv und wir haben schon Ergebnisse erzielt, die im Juni 2023 in einer Jugendhilfeausschusssitzung gemeinsam vorgestellt wurden.

Durch die **Zusammenarbeit an der Konzeption des Landkreises** ist ein gutes und verlässliches Kooperations-Netzwerk entstanden. Schnittstellen der jeweiligen Aufgabenfelder und Formen der Zusammenarbeit wurden geklärt. In der Prävention wurden neue Zielgruppen erreicht, wie z.B. Kindertageseinrichtungen und Tageseltern.

### Ausbildung zu Kinderschutzfachkräften

In der **UAG Beratung** wurde der Bedarf nach mehr insoweit erfahrenen Fachkräften (IeF), speziell zu sexualisierter Gewalt deutlich. Da die Risikoeinschätzung der Kindeswohlgefährdung bei sexualisierter Gewalt ein fachliches Verständnis zu sexualisierter Gewalt, aber auch Erfahrung damit benötigt, war ein Ergebnis der UAG Beratung, dass sich zwei Berater\*innen von Aufwind zur IeF im Bereich sexualisierte Gewalt ausbilden lassen. Damit kann für Fachkräfte eine noch größere Wahlfreiheit und eine sehr zeitnahe Terminvereinbarung ermöglicht werden, die in diesen Fällen häufig notwendig ist.

Die *Aufwind*-Mitarbeiter\*innen Armin Krohe-Amann und Lara Gebhardt-Brodbeck ließen sich vom 09.01. bis zum 13.01.2023 in einem Zertifikatslehrgang des Weinsberger Forums zur **Kinderschutzfachkraft /Insoweit erfahrenen Fachkraft (IeF)** ausbilden.

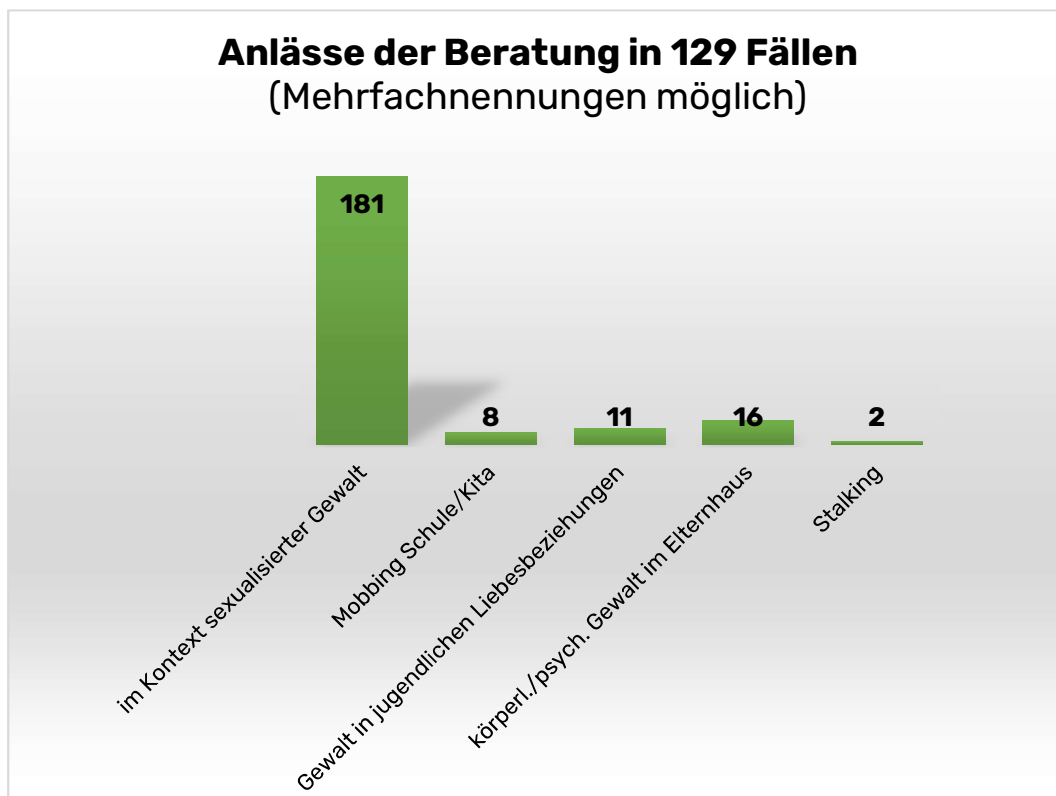
Bereits im Vorjahr absolvierten die beiden Berater\*innen eine Fortbildung bei AMYNA zum Thema „Risikoeinschätzung bei möglicher Kindeswohlgefährdung – Fortbildung für Insoweit Erfahrende Fachkräfte nach §8a u. §8b SGB VIII“. Diese hatte den Themenschwerpunkt der Kindeswohlgefährdung speziell bei sexualisierter Gewalt. Damit erfüllen sie alle fachlichen Standards, damit Fachkräfte sie als IeF, zur Risikoeinschätzung der Kindeswohlgefährdung bei sexualisierter Gewalt, hinzuziehen können.

### Beratungen

Unsere Jahresstatistik macht deutlich, dass im Landkreis Tübingen der Bedarf an Beratung bei sexualisierter Gewalt und Übergriffen an Kindern und Jugendlichen gestiegen ist: 2022 wurden wir in 74 Fällen im Kontext sexualisierter Gewalt beraterisch tätig. Dabei standen 81 Kinder und Jugendliche im Fokus. 2023 konnten wir in **129 Fällen** im Kontext sexualisierter Gewalt Beratung anbieten. In diesen **129 Fällen** standen insgesamt **138 Kinder und Jugendliche** im Mittelpunkt.

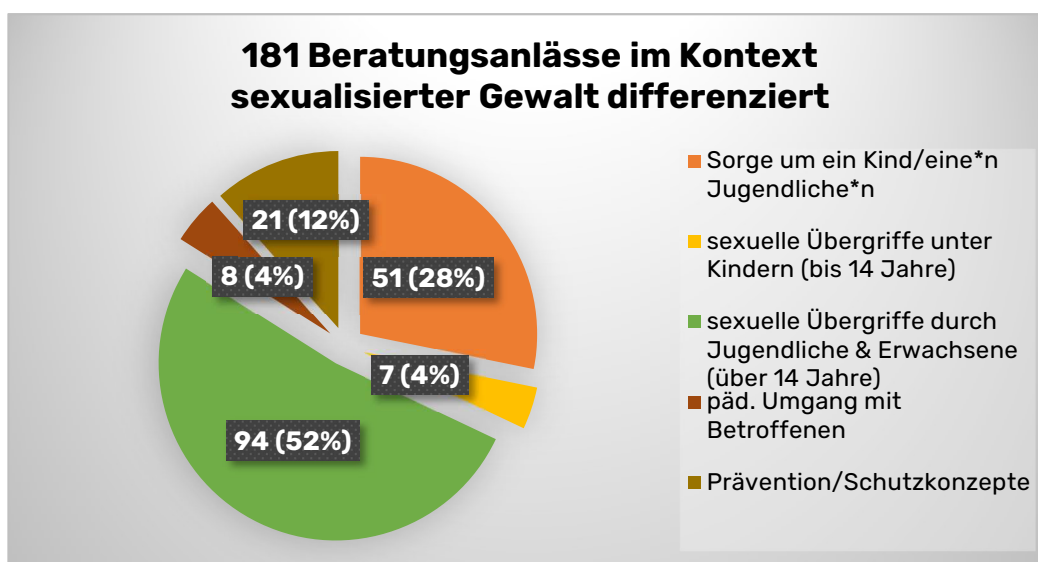


Im folgenden Diagramm sind die insgesamt **129 Fallanfragen** nach den Beratungsanlässen veranschaulicht. Die Anzahl der Anlässe (218) ist höher als die Anzahl der Beratungsfälle, da häufig eine Anfrage mehrere Themen mit sich brachte, wodurch die **Mehrfachbetroffenheit unterschiedlicher Gewaltformen** einiger Klient\*innen deutlich wird.



In **15 Fällen** von den insgesamt 129 Fällen stand eine **leF-Beratung** für Fachkräfte zur Einschätzung des Risikos in Bezug auf Kindeswohlgefährdung im Vordergrund. Dieses Angebot besteht erst seit 2023 bei *Aufwind* und wurde schon von einigen Fachkräften in Anspruch genommen.

Bei den **Anfragen im Kontext sexualisierter Gewalt** haben wir die jeweiligen **Beratungsanlässe** nochmal genauer ausdifferenziert:



Auch in den Zahlen der Beratungsanlässe im Kontext sexualisierter Gewalt ist die Anzahl der Beratungsanlässe mit 181 höher als die Fall- und Betroffenenanzahl. Hier wird die **Mehrfachbetroffenheit unterschiedlicher Formen sexualisierter Gewalt** und die Komplexität der Beratungen sehr deutlich. So kann beispielsweise eine Jugendliche von mehreren sexuellen Übergriffen durch Personen unterschiedlichen Alters betroffen sein.

Interessant ist, dass der größte Anteil der **Beratungsanlässe**, ungefähr die Hälfte, sexuelle Übergriffe durch Jugendliche (über 14 Jahre) und Erwachsene waren. Wenn man diese Beratungsanlässe differenziert nach Anzahl und Alter der tatbeschuldigten Personen betrachtet, ergibt sich folgendes Bild: von den insgesamt 68 tatbeschuldigten Personen, die uns in der Beratung genannt wurden, sind 18 Personen Jugendliche (zwischen 14 und 18 Jahren) und 50 Personen Erwachsene. Nicht in allen Fällen wurde jedoch, dass Alter der tatbeschuldigten Person genannt, in einigen Fällen war es auch unbekannt. Gefolgt wird dieser Bereich von Beratungen, in denen Sorgen um ein Kind oder eine\*n Jugendliche\*n hinsichtlich sexualisierter Gewalt im Mittelpunkt standen.

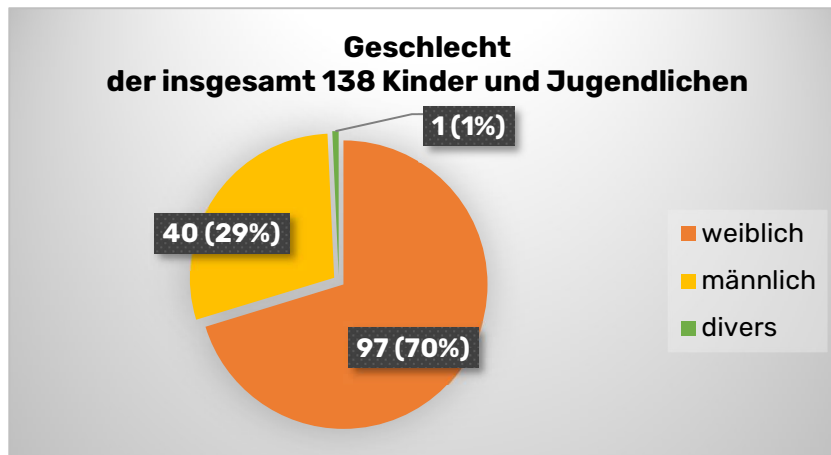
In **7 Fällen** war **mediatisierte sexualisierte Gewalt** der Erstanlass der Beratung. Zudem wurde das Thema in einigen weiteren Fällen mit thematisiert. Dazu kommt, dass sich mediatisierte und analoge sexualisierte Gewalt häufig nicht genau voneinander trennen lassen. So kann es z.B. sein, dass ein Jugendlicher von seiner Freundin unter Druck gesetzt wird, sexuelle Dinge zu tun, die er nicht möchte und gleichzeitig auch von ihr aufgefordert wird freizügige Fotos von sich zu versenden.

Erschwerend hinzu kommt, dass einige **Formen mediatisierter sexualisierter Gewalt** von den Kindern und Jugendlichen bagatellisiert und normalisiert werden, z.B. der Erhalt von Dick Pics (Fotos von nackten Penissen), sodass es zunächst die Sensibilisierung und Einordnung als mediatisierte sexualisierte Gewalt erforderlich macht, um darüber in der Beratung sprechen zu können. Hinzu kommen häufig noch größere Scham- und Schuldgefühle bei den Betroffenen als bei analoger sexualisierter Gewalt, die u.a. daraus resultieren, dass die Vorstellung vorherrscht, dass Betroffene selbst schuld seien, wenn sie z.B. freizügige Fotos von sich versendet haben. Diese Hürden müssen zunächst in der Beratung überwunden werden.

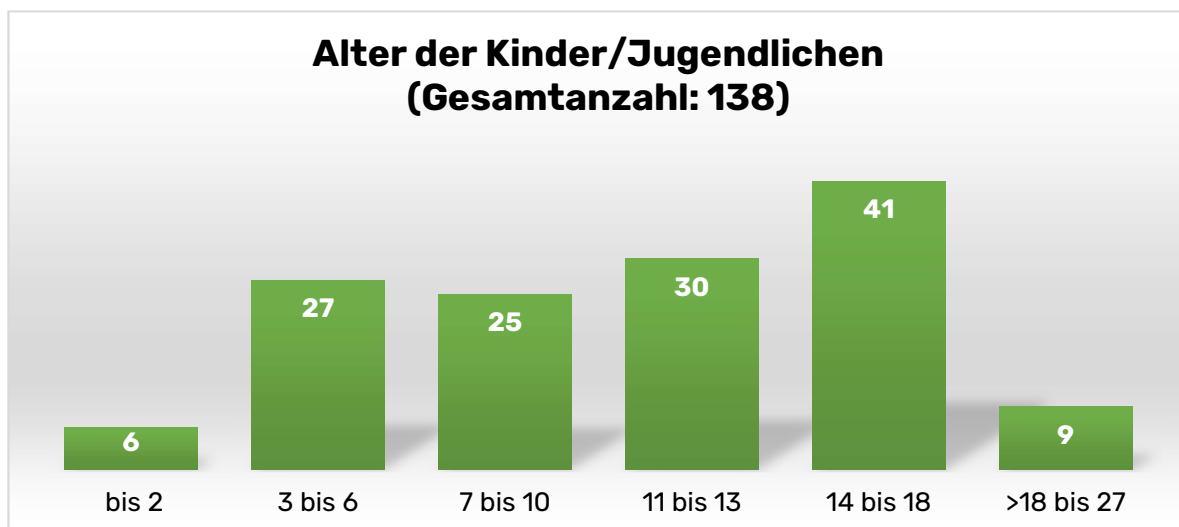
Es ist in diesem Themenkomplex ein **steigender Beratungsbedarf** zu erwarten. Zum einen, da neuere Befragungsergebnisse eine hohe Betroffenheit unter Kindern und Jugendlichen nahelegen und zum anderen, da mithilfe der Prävention mehr Kinder und Jugendliche, aber auch Fachkräfte und Eltern für das Thema sensibilisiert werden.

## Anzahl und Altersstruktur der betroffenen Mädchen\* und Jungen\*

Dieses Diagramm zeigt die geschlechtliche Identität der Kinder und Jugendlichen\*, die im Zentrum der **Beratung** standen:



Den größten **Anteil** in der Verteilung haben Mädchen\*, aber mit fast einem Drittel standen sehr viele Jungen\* im Mittelpunkt der Beratung. Die Anzahl der betroffenen Personen ist höher als die Anzahl der Fälle. Dies ist darauf zurückzuführen, dass bei einigen Anfragen mehrere Mädchen\* oder Jungen\* betroffen waren.



Jugendliche bzw. junge Erwachsene über 18 Jahren vermitteln wir in der Regel an die Beratungsstelle AGIT Frauen\*/Männer\*, die Beratungsstelle für Frauen\* und Männer\* bei sexualisierter Gewalt weiter. Die Fälle, die wir hier aufgelistet haben, bezogen sich auf junge Erwachsene, die uns entweder aus der Präventionsarbeit kannten und eine persönliche Beziehung aufgebaut hatten und deshalb bei uns in Beratung waren oder auf die Anfragen von Fachkräften, die ebenfalls über Präventionsarbeit oder Fortbildungen einen persönlichen Bezug zu *tima*/Pfunzkerle hatten.

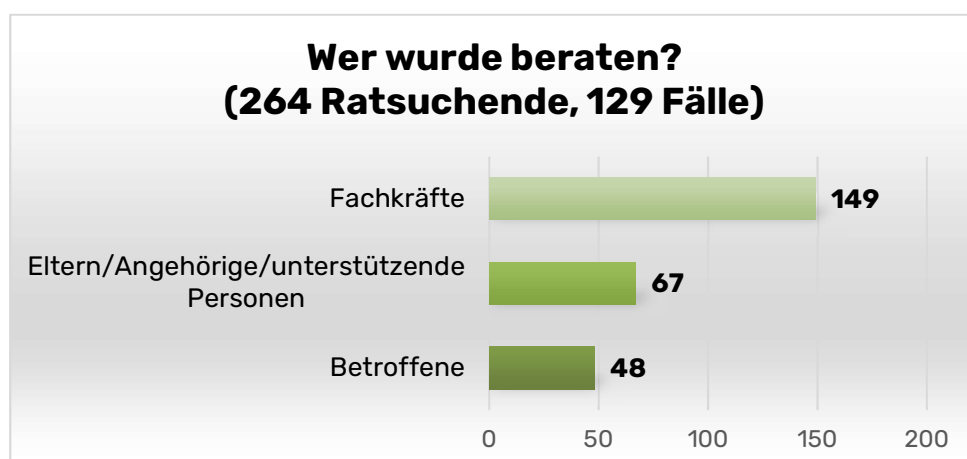
In der Beratung von erwachsenen Angehörigen kann es zudem vorkommen, dass u.a. durch einen Übergriff am eigenen Kind, eigene Erfahrungen (sexualisierter) Gewalt hochkommen und dadurch ein eigener Beratungsbedarf entsteht. Diese Personen vermitteln wir ebenfalls bezüglich ihrer **Eigenbetroffenheit** an AGIT Frauen\*/Männer\* weiter. In Bezug auf den pädagogischen Umgang des betroffenen Kindes beraten wir dennoch weiter, wenn der Bedarf besteht. Reine Weitervermittlungen tauchen in der Statistik nicht auf.

In der **Altersverteilung** wird deutlich, dass aus jeder Altersgruppe Kinder und Jugendliche bzw. deren Bezugspersonen, relativ gleichmäßig verteilt, erreicht wurden. Die größte Gruppe stellen Mädchen\* und Jungen\* zwischen 14 Jahre und 18 Jahren dar (ca. 30%). Diese Gruppe von Jugendlichen sucht sehr oft von sich aus die Beratung auf oder wird über die Schulsozialarbeit, in einigen Fällen auch über Eltern oder das Jugendamt/Fachstelle sexualisierte Gewalt, an *Aufwind* vermittelt. Es konnten aber auch Jüngere mit dem Beratungsangebot erreicht werden.

Kinder im **Kindergarten- und Grundschulalter** standen mit je ca. 20% im Mittelpunkt der Beratung. Bei ihnen waren es meist die Eltern oder Fachkräfte, die sich Sorgen machten, weil das Kind Übergriffe erlebt hatte oder manche Verhaltensweisen oder Andeutungen der Kinder sie einen sexuellen Missbrauch oder Übergriff vermuten ließen. Speziell bei den Kindern im Kindergartenalter ging es häufig in der Beratung um die Frage, ob ein sexueller Übergriff durch einen Spielkameraden stattgefunden hatte oder ob es sich bei den beobachteten Verhaltensweisen um altersgerechtes sexuelles Explorationsverhalten gehandelt hatte. Nicht immer ließ sich diese Frage eindeutig klären, dennoch führte die große Verunsicherung von Erziehungs- und Betreuungspersonen zu aufwändigen und komplexen Beratungssituationen.

### Anzahl der Ratsuchenden differenziert nach Beziehung zum betroffenen Kind/Jugendlichen

Die Anzahl der Ratsuchenden ist mit **264 Ratsuchenden** wieder höher als die Anzahl der Fälle, weil z.B. Eltern zu zweit kommen oder bspw. sowohl Mutter als auch Tochter Beratung suchten. In einigen Fällen wurden auch ganze Teams beraten.



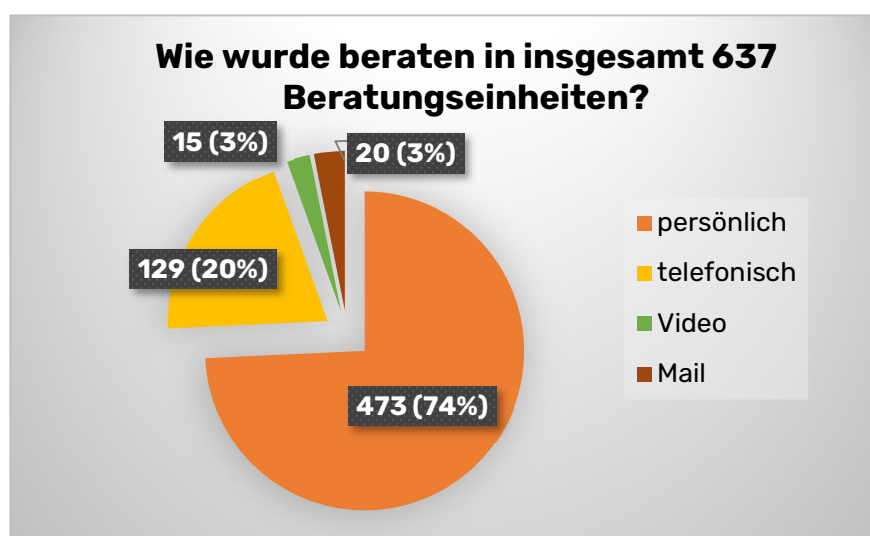
Die Ratsuchenden sind oft nicht die Mädchen\* und Jungen\* selbst, sondern Erwachsene, die sie dabei unterstützen, zur Beratung zu gehen, sie evtl. auch begleiten oder selbst Unterstützung brauchen. Von den insgesamt **264 beratenen Personen** sind aber **ca. 20% selbst Betroffene**, in der Regel Jugendliche. Fachkräfte bilden die größte Gruppe der Ratsuchenden. In **9 Fällen** erfolgte die Beratung eines Teams. In allen drei Bereichen an Ratsuchenden ist die Anzahl an Personen im Vergleich zum Vorjahr deutlich angestiegen.

### Anzahl der Beratungsgespräche in 129 Fällen, differenziert nach Setting

Eine große Veränderung gegenüber den letzten Jahren, in denen noch kein offizieller Auftrag zur Beratung betroffener Kinder und Jugendlicher bestand, ist die gestiegene Intensität der Unterstützung. In einigen Fällen waren ein bis drei Gespräche ausreichend, zum Beispiel um pädagogische Fragen des Umgangs mit den Betroffenen zu klären, Eltern aufgrund von Vorfällen von Übergriffen unter Kindern zu beruhigen und im Umgang damit zu stärken.

Vor allem in der Beratung von betroffenen Mädchen\* und Jungen\* sind häufig **längere Beratungsprozesse** notwendig, da u.a. einige zunächst Zeit benötigen, um sich mit ihren Erfahrungen sexualisierter Gewalt anvertrauen zu können. Es ist zudem häufiger der Fall, dass eine **Mehrfachbetroffenheit** an (sexualisierter) Gewalt vorliegt. Hinzu kommt, dass die Wartezeiten für einen ambulanten Therapieplatz sehr lange sind und die Beratung eine Überbrückung für die Wartezeit sein kann. In komplexeren Fällen sind zudem häufig mehrere Gespräche nötig, zum Teil auch mit unterschiedlichen Mitgliedern des Systems oder unter Hinzuziehung anderer Einrichtungen, aber auch unter Einbezug mehrerer Berater\*innen von *Aufwind*. Z.B. kann es sein, dass eine Mutter und eine Tochter Beratung benötigen, was aufgrund des Vertrauensaufbaus unter mehreren Berater\*innen aufgeteilt wird.

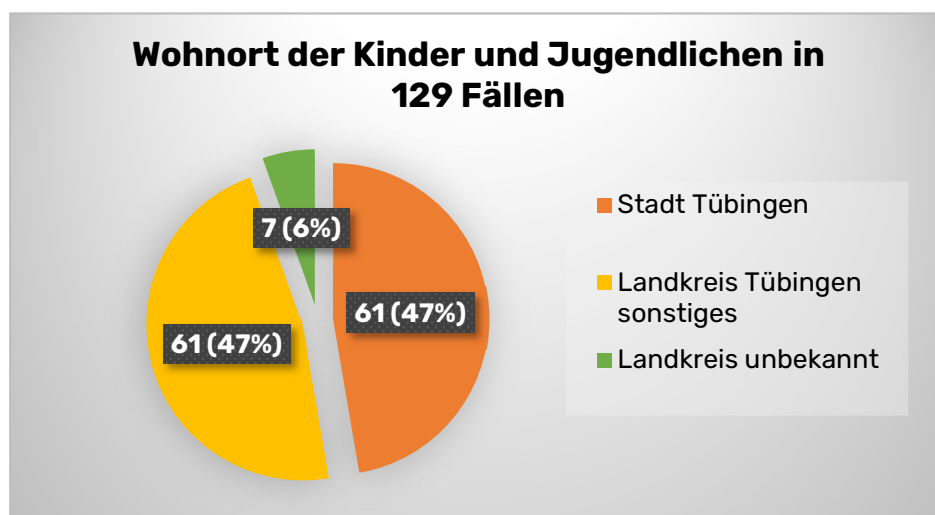
Bei der Erfassung der **Beratungskontakte** wird bei persönlichem, telefonischem und Video-Kontakt von einer Einheit von 45 Min. ausgegangen. In der Beratung via Mail wird die Anzahl der Mails erfasst. Durch eine gut sichtbare, vernetzte und bekannte Beratungsstelle finden mehr Betroffene **Zugang zur Beratung** und wir gehen davon aus, dass der **Bedarf** in den nächsten Jahren noch weiter steigen wird.



Häufig fanden auch **Begleitungen** von Klient\*innen zu Gesprächen und Terminen statt, z.B. in Hilfeplangespräche im Jugendamt oder zu Psychotherapeut\*innen. Von den insgesamt 637 Beratungseinheiten fanden **106 aufsuchend bzw. begleitend** statt. Außerdem fanden **11 Beratungseinheiten** als **Krisenintervention** statt, was einen nicht-planbaren Mehraufwand für die Berater\*innen bedeutet und eine hohe Schnelligkeit erfordert.

### Verteilung der 129 Fälle nach dem Wohnort

Bei der **Betrachtung**, wie sich die insgesamt **129 Fälle** nach dem Wohnort der Klient\*innen verteilen, wird deutlich, dass in genau gleich vielen Fällen Kinder und Jugendliche aus der Stadt Tübingen wie aus dem Landkreis Tübingen erreicht wurden. In manchen Fällen ist der Landkreis unbekannt, da die Klient\*innen u.a. ihr Recht auf anonyme Beratung in Anspruch genommen haben.



---

In der Beratung bei *Aufwind* erreichten wir 2023 in **129 Fällen** im Kontext sexualisierte Gewalt insgesamt **264 Ratsuchende**.  
**138 Kinder und Jugendliche** standen dabei im Mittelpunkt.

---

## Ziele der Beratungsstelle *Aufwind* für 2024

- Beratungsstelle *Aufwind* weiter bei Kindern und Jugendlichen bekannt machen, z.B. durch Präsenz bei Beratungsstelleninfotagen der Schulen im Landkreis oder im Stadtgebiet Tübingen
- Nutzung der entstandenen Plakate aus der Zusammenarbeit mit dem JGR Tübingen für erweiterte, zielgruppenspezifische Öffentlichkeitsarbeit
- Verbesserung der Erreichbarkeit und Bekanntheit der Beratungsstelle *Aufwind* für Kinder und Jugendliche mit Beeinträchtigungen oder Behinderung durch eine interaktive Mitmachausstellung („Echt Stark“) der PETZE e.V.
- Öffentlichkeitsarbeit sowie Fortbildung und Sensibilisierung der Fachkräfte in der Behindertenhilfe
- Weitere Mitarbeit an der Konzeption/Infrastruktur des Landkreises Tübingen zum Schutz von Kindern und Jugendlichen vor sexualisierter Gewalt.

## 4. KOOPERATIONSPARTNER\*INNEN UND NETZWERKE

---

Der **interdisziplinäre und fachliche Austausch** ist ein wesentlicher Schlüssel erfolgreicher Präventions- und Beratungsarbeit. Wenn sich Kinder, Jugendliche oder Eltern mit ihren Problemen an uns wenden, ist es unerlässlich, das **Hilfenetz** gut zu kennen und schnell darauf zurückgreifen zu können. Vernetzung ist auch da wichtig, wo die Arbeit gegen sexualisierte Gewalt gesellschaftspolitischen Charakter hat und wir uns als Anlaufstelle stellvertretend für unsere Zielgruppe für die Verbesserung der Situation Betroffener stark machen.

Partner sowohl in der Beratungsstelle *Aufwind* als auch in der Präventionsarbeit bei *eigenSinn* ist die Fachstelle für Jungen\*- und Männer\*arbeit Pfunzkerle e.V., mit der wir seit Jahren eine sehr vertrauensvolle und gute Zusammenarbeit pflegen. Die Vernetzung mit den Frauen\*vereinen im Frauen\*ProjekteZentrum, vor allem mit dem Mädchen\*treff e.V. und Frauen helfen Frauen e.V., ist für uns ebenfalls sehr wertvoll.

Unterstützend ist für uns die Zusammenarbeit mit Luzia Köberlein, der städtischen Gleichstellungsbeauftragten und ihren Mitarbeiter\*innen, die unsere Anliegen im Gemeinderat vertreten und mit der wir in regelmäßigem Austausch stehen. Kooperationspartner\*innen innerhalb der Verwaltung der Universitätsstadt Tübingen sind für uns außerdem die Mitarbeitenden des Fachbereiches Bildung, Betreuung, Jugend und Sport unter der Leitung von Manfred Niewöhner. Wir standen 2022 insbesondere mit den Mitarbeiterinnen der Dienststellen Jugendarbeit und Kindertagesbetreuung in enger Kooperation.

Wir kooperieren mit den Stellen, an denen Kinder, Jugendliche und Frauen\* Hilfe und Beratung bekommen und an die wir bedarfsgerecht weitervermitteln, so z.B. mit den

Beratungsstellen AGIT und profamilia, den Trägern von Jugendhilfeangeboten im Landkreis Tübingen, Beratungsstellen und niedergelassenen Therapeut\*innen.

Im Rahmen unseres Schutzkonzeptes arbeiten wir mit dem Verein Kihare - „Kinder haben Rechte“ zusammen, die für uns als externe Beschwerdestelle fungieren.

Wir freuen uns sehr über die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit, die seit 2020 innerhalb des Arbeitskreises zur Entwicklung einer Konzeption im Landkreis Tübingen zum Schutz von Kindern und Jugendlichen vor sexualisierter Gewalt entstanden ist. Dabei arbeiten wir in den beiden Unterarbeitsgruppen „Beratung“ und „Prävention“ mit Kooperationspartner\*innen sind dabei: die Fachstelle sexualisierte Gewalt des Jugendamtes, Pfunzkerle, profamilia, die Jugend- und Familienberatungszentren des Landkreises, Katrin Fehrle als Sachgebietsleitung des Kreisjugendreferates und Martin Weis (Sophienpflege Tübingen) als Leiter des Projektes „Kinder stark machen“. Themenbezogen sind weitere Akteur\*innen beteiligt, so z.B. Iris Pape als Sachgebietsleiterin der Kindertagesbetreuung des Landkreises.

Insgesamt ist seit 2020 eine gute Kooperation mit dem Jugendamt Tübingen entstanden. Die dortige Fachstelle sexualisierte Gewalt ist eine gute Brücke zwischen dem Fachbereich Erziehungshilfe und Kinderschutz, sowie unserer neu entstehenden Fachberatungsstelle.

Jugendliche, die bei *Aufwind* Beratung suchen und sich entscheiden, die erlebten Übergriffe der Polizei zu melden, haben das Recht auf psychosoziale Prozessbegleitung. Im Landkreis Tübingen ist hierfür die Jugendgerichtshilfe zuständig und wir freuen uns sehr, mit den Mitarbeiterinnen eine vertrauensvolle Kooperation zur Unterstützung unserer Ratsuchenden aufgebaut zu haben.

Sehr hilfreich ist für uns die Zusammenarbeit mit den Schulsozialarbeiter\*innen im Landkreis Tübingen. Oftmals sind sie für uns die ersten Ansprechpartner\*innen bei der Organisation und Durchführung der Workshops an Schulen, aber auch für stärkende Angebote außerhalb der Schulzeit. Betroffene Jugendliche werden oftmals durch Schulsozialarbeiter\*innen an *Aufwind* weitervermittelt.

Auch die Kooperation mit den Schulen im Landkreis Tübingen gestaltet sich sehr gut. Viele Schulen kommen immer wieder auf uns zu und haben mittlerweile unsere Arbeit ins Schulcurriculum integriert oder wünschen sich die Begleitung durch Mitarbeiter\*innen unserer Fachstelle, z.B. bei der Implementierung eines Schutzkonzeptes gegen sexualisierte Gewalt oder bei der Entwicklung nachhaltiger Präventionsarbeit an der Schule. Bei einer der präventiven „Höhepunkte“ 2023, den Theateraufführungen von „Trau Dich“ (s. Seite 19) war Claudia Bitzer von der schulpsychologischen Beratungsstelle (SPBZ) eine verlässliche Kooperationspartnerin. An diesem Projekt beteiligten sich auf regionaler Ebene auch profamilia und Mitarbeiter\*innen der Fachgruppe Prävention innerhalb des Polizeipräsidiums Reutlingen. Wir freuen uns sehr über die gute und inhaltlich bereichernde Zusammenarbeit, die entstanden ist.



Gerne arbeiten wir auch mit Kindertageseinrichtungen in Stadt und Landkreis Tübingen zusammen. Im Rahmen des Fortbildungsverbundes des Landkreises Tübingen konnten wir einige Schulungen für Mitarbeiter\*innen von Kindertageseinrichtungen in den umliegenden Kreisgemeinden anbieten und kooperierten dabei mit Claudia Kanz, eine der damaligen Mitarbeiterinnen der Fachstelle sexualisierte Gewalt des Jugendamtes. Fortbildungen für Mitarbeiter\*innen der städtischen Kitas wurden von der Fachabteilung Kindertagesstätten organisiert und ebenfalls in einem Kooperationskreis bestehend aus *tima*, Pfunzkerle, profamilia und den Mitarbeitenden von „Kinder stark machen“ (Sophienpflege) durchgeführt.

Jugendhilfeeinrichtungen nehmen zunehmend unsere Beratungsangebote an. So konnten wir einige Teams von Kit Jugendhilfe und Sophienpflege bei Fragen des pädagogischen Umgangs mit Betroffenen oder bei der Interventionsplanung begleiten.

Auf Landesebene ist eine neue Kooperation entstanden, die wir sehr schätzen und von der wir fachlich sehr profitieren: aus einem losen Zusammenschluss der Fachberatungsstellen zu sexualisierter Gewalt entstand 2022 die Landeskoordinierungsstelle der Fachberatungsstellen gegen sexualisierte Gewalt in Kindheit und Jugend (LKSF). Die LKSF setzt sich auf politischer Ebene für die Belange der Fachberatungsstellen ein und es finden regelmäßige Treffen und Arbeitsgruppen zu verschiedenen Themen statt, um fachliche Fragen zu diskutieren. Wir arbeiten im Rahmen der LKSF mit an einer landesweiten Initiative des ZSL zur Umsetzung von Schutzkonzepten für alle Schulen in Baden-Württemberg.

Sehr unterstützend ist für uns weiterhin die gute Zusammenarbeit mit unserem Dachverband, dem „Paritätischen“ Stuttgart, sowie mit dem Paritätischen Jugendwerk Stuttgart.

Eine sehr schöne Zusammenarbeit, über die wir uns sehr freuen, ist 2023 mit dem Jugendgemeinderat Tübingen entstanden. Wir beschreiben unsere Kooperation und die daraus entstandenen Ideen ausführlich auf S.27 (siehe Kasten).

In folgenden regionalen und überregionalen **Vernetzungszusammenhängen** arbeiteten wir **2023** mit:

- LAG Mädchen\*politik
- LKSF Baden-Württemberg e.V. (Landeskoordinierung der spezialisierten Fachberatungsstellen gegen sexualisierte Gewalt in Kindheit und Jugend)
- Facharbeitskreis Mädchenarbeit
- Facharbeitskreis Hilfe zur Erziehung
- AK zur Entwicklung einer Konzeption zum Schutz von Kindern und Jugendlichen vor sexualisierter Gewalt im Landkreis Tübingen
- AK Gewalt gegen Kinder (ruhend)

- Regionaler AK der Präventionsfachstellen zu sexueller Gewalt
- Netzwerk Medienkompetenz: Arbeitskreis für problematische Mediennutzung und Mediengefahren der Kinder- und Jugendpsychiatrie Tübingen
- Traumatherapie-Netzwerk Tübingen
- Regionaler AK der Fachberatungsstellen
- BAG FORSA e.V. (Bundesarbeitsgemeinschaft Feministischer Organisationen gegen Sexuelle Gewalt an Mädchen und Frauen e.V.)
- Arbeitskreis „Insoweit erfahrener Fachkräfte“

---

**Wir danken allen Kooperationspartner\*innen  
für die gute Zusammenarbeit und das  
Engagement!**

---



## Gemeinsame Kooperationsveranstaltung mit Naturana

In **Kooperation** mit der Firma Naturana und der VHS Mössingen veranstalteten wir am 17.10.2023 einen gemeinsamen Abend unter dem Titel „Mein Körper, meine Entscheidung“ im Naturana Hochhaus in Gomaringen.

Dazu wurden wir für einen **Fachvortrag** zum Thema „Social Media und Selbstbestimmung – Wie können Jugendliche und Eltern einen stärkenden Umgang mit Social Media fördern?“ eingeladen.



Lara Gebhardt-Brodbeck (Fachstelle *eigenSinn*) und Mona Feil (Fachstelle *Lebenshunger*) gaben einen Einblick in die vielfältigen Chancen von Social Media und thematisierten gleichzeitig vorhandene Risiken in Bezug auf Körperbilder und mediatisierte sexualisierte Gewalt.

Unter anderem wurde über folgende **Fragen** referiert:

- „Wie können Kinder und Jugendliche geschützt und gleichzeitig Freiräume gelassen werden?“
- „Wie beeinflusst Social Media das Körperbild?“
- „Was können wir als Unterstützungspersonen tun, um einen möglichst selbstbestimmten Umgang mit Social Media bei Kindern und Jugendlichen zu fördern?“



Im Anschluss an unseren inhaltlichen Vortrag stellte sich das Unternehmen **Naturana** mit ihrem **Input** „Body Positivity in der digitalen Welt – Was tut die Bodywear Brand für ein positives Körperbild?“ vor. Sie berichteten über ihre Geschichte als familiengeführtes Unternehmen, über ihre Produkte und über ihren Social Media Auftritt.

Ihre Produkte setzen den Fokus auf Bequemlichkeit und werden für unterschiedliche Körper produziert. Auch die Bildsprache auf ihrem Social Media Account und Werbematerialien sind möglichst unbearbeitet und divers – womit sie mehr Sichtbarkeit für realistische Körperbilder fördern möchten.

Einen Ausklang mit Snacks und Getränken fand der Abend bei einem „**Get-Together**“ im Naturana-Shop. Dort konnten die Besucher\*innen eine Führung durch das Mieder-museum besuchen und mit Mitarbeiterinnen von *tima* an einem Beratungsstand ins Gespräch kommen.

**Wir bedanken uns für die tolle und gelungene Zusammenarbeit!**

# Jahresbericht 2023

Lebenshunger - Präventions- & Beratungsstelle bei Essstörungen

---



## EIN WORT VORWEG:

---

2023 war unsere Arbeit geprägt von **personellen Veränderungen** und **Neuentwicklung**.

Lisa Vest – unsere Kollegin für die Prävention bei *Lebenshunger* hat sich verabschiedet. Die Stelle konnte mit Maike Weynand nahtlos besetzt werden. Wir freuen uns sehr, dass unsere Präventionsangebote wieder in zahlreichen Schulen stattfinden konnten und wir die Jugendlichen so frühzeitig erreichen. 2023 startete unser neues Projekt #ungefiltert, das die Themen Mädchen\* Körperbilder und Social Media in den Blick nimmt. Wir freuen uns sehr, dass wir Mona Feil als Fachkraft dafür gewinnen konnten.

Das erweitert unser **Spektrum** um eine Thematik, die derzeit viele beschäftigt. #ungefiltert organisiert Vernetzung, Workshops und Methodenentwicklung zu diesen Themen. Der entsprechende Auftritt auf Instagram senkt weiterhin die Schwelle zu Prävention und Beratung auch im außerschulischen Bereich. Gefördert wird diese Arbeit über drei Jahre durch die Kinderland Stiftung Baden-Württemberg und lokale Sponsoren.

Unterstützt werden wir bei **Lebenshunger** ebenfalls durch unsere Kollegin Birgit Vohrer-Schelling, die als Büroassistentin und Verwaltungskraft nun die Erst-Anrufe von Klient\*innen und Eltern entgegennimmt. Die Folgen der Corona Pandemie auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen sind nach wie vor spürbar. Vor allem das **Thema Social Media** spielt eine große Rolle in der Anbahnung von Körperunzufriedenheit und riskantem Ess- und Trainingsverhalten, das sie und / oder die Eltern längerfristig beschäftigt. Dies war oftmals ein Anlass, die Beratung bei *Lebenshunger* aufzusuchen.

Die hohe Zahl an **Beratungsanfragen** von 2022 ist etwas zurückgegangen, bleibt jedoch anhaltend oberhalb des Niveaus von 2020. Das war bewältigbar durch unsere flexibel gestalteten Angebote und die Onlineberatung, die dank einer Erhöhung des Landkreiszuschusses in 2024 in das Regelangebot übergehen kann.

Darum zu Beginn dieses Berichts ein **großer Dank** an den Landkreis Tübingen, an alle Kooperationspartner\*innen, Sponsor\*innen und Spender\*innen, die unsere Arbeit ideell und finanziell tragen. Ein großer Dank an alle **Familien und Betroffenen**, die uns ihr Vertrauen schenken. Wir werden uns im laufenden Jahr weiterhin dafür engagieren, dass sie uns gut erreichen und zeitnah Hilfe bekommen.

## 1. Ausstattung

---

### 1.1 Personal

<b>Regine Kottmann</b>	<b>60%</b> Leitung, Beratung und Elterngruppen, <b>15%</b> Online-Beratung, <b>10%</b> Projekt #ungefiltert
<b>Lisa Vest</b>	<b>50%</b> Prävention von Essstörungen, Schulworkshops bis 30.05.2023
<b>Maike Weyand</b>	<b>50%</b> Prävention von Essstörungen, Gesundheitsförderung, Schulworkshops und Beratung seit Mitte April 2023
<b>Mona Feil</b>	<b>50%</b> Projekt #ungefiltert – Mädchen*, Körperbilder, Social Media
<b>Selma Frey</b>	<b>15%</b> Aufbau Online-Beratung
<b>Margit Meisel</b>	Bilanzbuchhalterin, Buchhaltung
<b>Birgit Vohrer-Schelling</b>	Büroassistentin

### Honorarkräfte in den *Lebenshunger-Workshops*:

<b>Sebastian Hittinger</b>	B.A. Erziehungswissenschaft, Jungen*arbeit
<b>Franziska Heuer</b>	B.A. Rehabilitationspädagogik, B.A. Kunsttherapie (i.A.)
<b>Manuela Görner-Gibba</b>	Dipl. Pädagogin
<b>Sigrid Breuer</b>	Gesundheits- und Krankenpflegerin, Studium Sozialpädagogik für das berufliche Lehramt (i.A.)
<b>Johann Albert</b>	Erzieher, B.A. Kunsttherapie (i.A.)
<b>Lisa Vest</b>	M.A. Sexualwissenschaft
<b>Helena Roth</b>	M.A. Forschung Entwicklung in der Sozialpädagogik

## 1.2 Räumlichkeiten

Unsere Büro- und Beratungsräume befinden sich in der Hirschauer Str. 1, die innenstadtnah und mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut angebunden sind. Die Beratungsstelle verfügt über einen kleinen Beratungsraum für Einzelberatungen sowie über einen größeren Beratungsraum für mehrere Personen oder Gruppen und drei Büros/ Besprechungsräume. Die Klient\*innen schätzen diese freundlichen und hellen Räumen sehr.

## 2. Zielsetzung und Konzeption

---

### **Lebenshunger bietet ein abgestimmtes Angebot für die Prävention, Beratung und Selbsthilfe bei Essstörungen Jugendlicher.**

Zunehmend mehr **Jugendliche machen sich Sorgen** um ihre Figur und experimentieren mit Diäten. Die Suche nach Orientierung während der Pubertät – in Bezug auf den eigenen Körper, das Aussehen und das Angenommensein – kann immer häufiger zur Sorge um die eigene Figur werden.

Verstärkt durch die allgegenwärtige Präsenz von **digitalen Medien im Alltag** wird es den Mädchen\* und Jungen\* erschwert, sich nicht zu vergleichen und abzuwerten. Junge Menschen experimentieren mit Diäten oder versuchen ihren Körper durch intensiven Sport zu verändern. Krisen in der Familie, aber auch gesellschaftlicher und gesundheitlicher Art, verschärfen diese Tendenzen. Magersucht, Bulimie und Binge Eating sind Erkrankungen, von denen Mädchen\* und junge Frauen\* ganz besonders betroffen sind. Aber auch Jungen\* werden zunehmend als Betroffene wahrgenommen – mit teilweise anderen Ausprägungen, insbesondere der Muskeldysmorphie (Muskelsucht).

Mit **Präventionsprojekten in Schulen und der offenen Jugendarbeit** und einem differenzierten und niedrighschwelligem Beratungsangebot sorgen wir für frühe professionelle Unterstützung. Wir leiten Jugendliche zu einem reflektierten und sorgsamem Umgang mit dem eigenen Körper an und stärken ihre Ressourcen zur Gesunderhaltung und Selbstwertstärkung.

**Betroffene und deren Angehörige** sowie pädagogische Fachkräfte aus Stadt- und Landkreis Tübingen können sich hilfe- und ratsuchend an *Lebenshunger* wenden. Das niedrighschwellige und spezialisierte **Beratungsangebot** erleichtert sowohl Jugendlichen, die sich Sorgen um ihr Essverhalten machen, als auch den von einer Essstörung betroffenen Jugendlichen, die ihre Erkrankung oftmals lange verbergen wollen, den Zugang und somit den Erstkontakt im psychosozialen Versorgungsnetz.

Die **Fachstelle** besteht seit 2006 und ist in der Region fest im Versorgungsnetz verankert. In der Weiterentwicklung unserer Angebote haben wir die sich wandelnde Lebenssituation von Jugendlichen im Blick, greifen ihre aktuellen Themen und Fragen auf und setzen sie in pädagogische und beratende Konzepte um. Dies betrifft im letzten Jahr vor allem die Internetnutzung und die Medienkompetenz der jungen Menschen.



## 3. Leistungen und Angebote

---

### 3.1 Beratung

Die Beratungsstelle bietet **persönliche Beratung, telefonische und Onlineberatung** für betroffene Jugendliche und deren Familien an. Mädchen\* und Jungen\*, die sich Sorgen um Freund\*innen machen, finden bei uns eine Anlaufstelle für ihre Fragen. Pädagogische Fachkräfte und Eltern, die Anzeichen einer Essstörung bei Jugendlichen wahrnehmen und geeignete Schritte zur Hilfe einleiten wollen, werden unterstützt und begleitet. Eine wesentliche Aufgabe besteht darin, Jugendlichen an der Schwelle zur Essstörung mit Verständnis zu begegnen. Das ist der erste Schritt, um sie zur weiterführenden Beratung oder einer Behandlung in ambulante bzw. stationäre Hilfe zu motivieren. Hier vermitteln wir passgenau weiter.

Die Beratungsstelle hat eine wichtige **Clearing Funktion** im Netz der psychosozialen ambulanten Betreuungs- und stationären Versorgungseinrichtungen: Durch das niedrigschwellige Angebot kann gemeinsam geklärt werden, welche Art der Unterstützung für sie in ihrer aktuellen Situation am geeignetsten ist und wo sie diese finden können.

#### Zu diesem Zweck bieten wir:

- Beratung für Jugendliche, die Fragen zum Thema haben
- Beratung für Betroffene
- Beratung für Eltern und Fachkräfte, die Anzeichen von Essstörungen wahrnehmen und geeignete Schritte zur Hilfe einleiten wollen
- Beratung für Familien bei Übergewicht
- Beratung und Vermittlung in ambulante oder stationäre Therapie, in ärztliche Begleitung und Ernährungsberatung

#### Verschiedene Beratungstypen:

- Telefonische Beratung
- Online Beratung
- Persönliche Beratung „face-to-face“

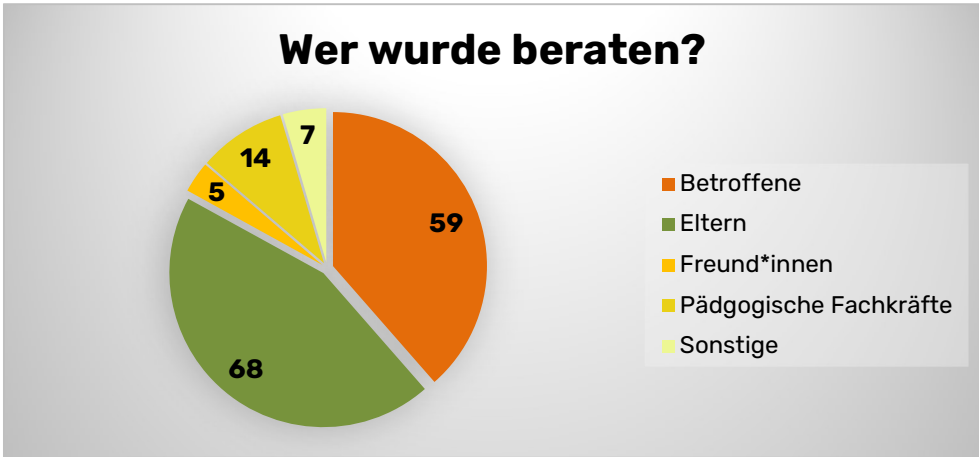
Im Jahr 2023 berieten wir in **128 Fällen** (vor Corona lag die Zahl der Fälle zwischen 92 und 112 pro Jahr / 2021 Gipfel mit 172 Fällen). Die Anzahl der Anfragen aus anderen Landkreisen ist nochmals zurückgegangen. Anfragen aus Reutlingen konnten wir an das Netzwerk Magersucht „seriva“ des UKT verweisen. Der **Austausch mit den Familien und Betroffenen** online und per E-Mail ist vor allem für die ersten Beratungsschritte sehr wichtig. Wir haben zu diesem Zweck schriftliche Elterninformationen und erste Aufgaben für Jugendliche zur Vorbereitung und zur Begleitung der Online / E-Mail-Beratung weiterentwickelt.

---

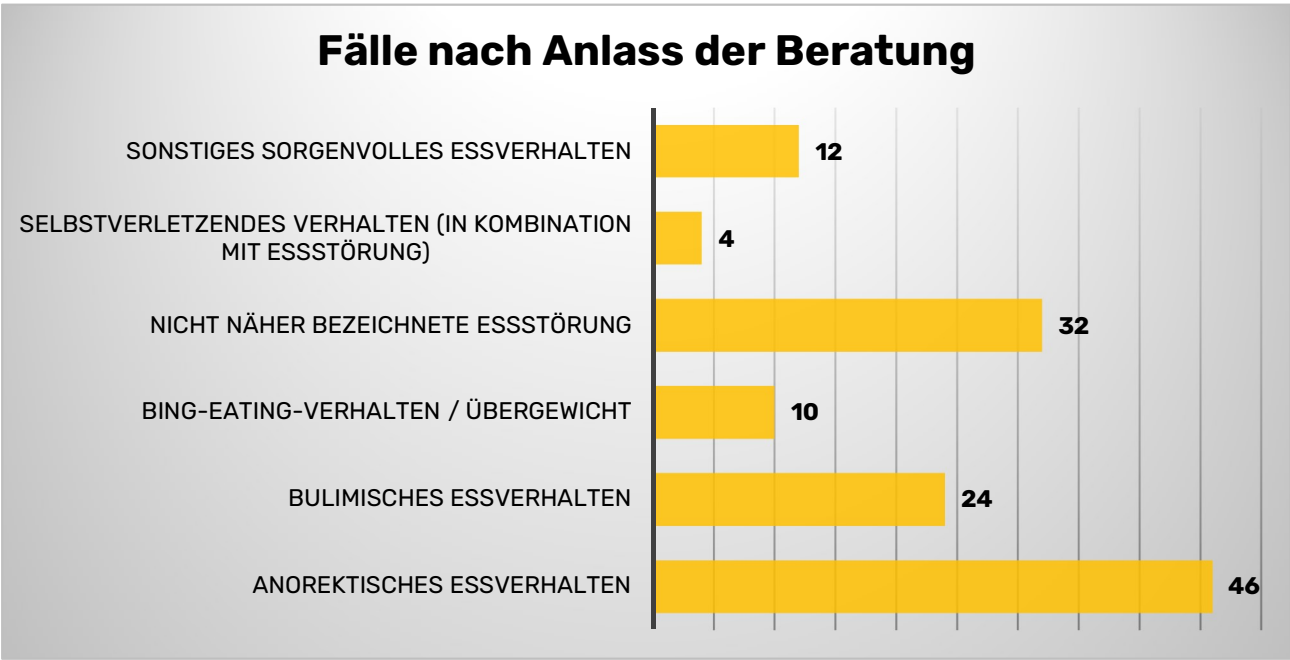
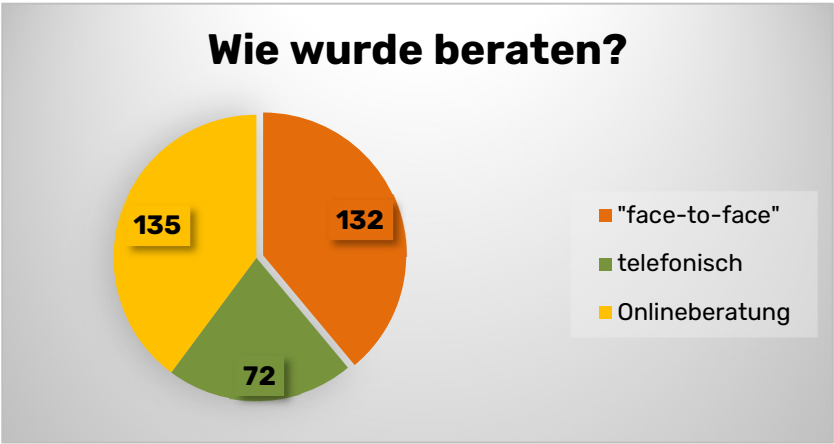
In **128** Fällen berieten wir **153** Personen mit **339** Beratungskontakten.

---





In rund der Hälfte der Fälle wurde den Betroffenen und ihren Familien eine weiterführende Psychotherapie, eine Ernährungstherapie oder der stationäre Aufenthalt in einer Klinik sehr empfohlen. Die **Weitervermittlung** unterstützen und begleiten wir bei Bedarf.



### 3.2 Prävention

Prävention verfolgt das Ziel, Jugendliche in ihrem Selbstgefühl zu stärken und sie zu einem achtsamen Umgang mit sich und dem eigenen Körper zu ermutigen. Dafür brauchen sie, neben Informationen über riskantes Essverhalten und Warnsignale für Essstörungen, eine realistische Sicht auf die medial vermittelten Körperideale und vor allem unterstützende Beziehungen zu Hause und in ihrer Gleichaltrigen-Gruppe.

Magersucht, Bulimie und die Binge-Eating-Störung sind bekannte Essstörungen. Allen gemeinsam ist, dass Essen oder Nicht-Essen zu einem Problem mit körperlichen, psychischen und sozialen Konsequenzen wird. Nach wie vor sind mehrheitlich Mädchen\* und junge Frauen\* von Essstörungen betroffen. Die Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS) von 2019 zeigen jedoch, dass neben 27,9 % der Mädchen\* auch 12,1% der Jungen\* im Alter zwischen 11 und 17 Jahren erste Warnzeichen für Essstörung aufweisen.

#### Die Präventionsangebote umfassen:

- Projekte mit Kindern und Jugendlichen
- Fachberatungen von pädagogischen Fachkräften im Rahmen der Projekte
- Fortbildungen, Öffentlichkeitsarbeit und Vorträge

#### Projekte mit Kindern und Jugendlichen

Je nach Altersgruppe und Kooperationspartner\*innen bieten wir verschiedene Zuschnitte von Präventionsmaßnahmen an. Unser Team an Honorarkräften ist gewachsen. Die kompetenten, neuen Kolleg\*innen wurden im Jahr 2022 auf theoretischer und praktischer Ebene eingearbeitet. Durch die Erweiterung der Anzahl an Honorarkräften konnten wir in 2023 mehr Schulen unsere Präventionsarbeit anbieten und damit mehr Jugendliche erreichen.

#### “Wer bin ich? Ich bin wer!” (WBI)



**Abbildung:** Ergebnis der Methode „Mädchen\* sollen. Mädchen\* wollen.“ Die Mädchen\* identifizieren mithilfe von Bildkarten gesellschaftliche Erwartungen an sich und was sie sich stattdessen wünschen.

Das **Projekt „Wer bin ich? Ich bin wer!“ (WBI)** stärkt Mädchen\* in der kritischen Lebensphase der Pubertät und ermutigt sie zu einem achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper. Wir initiieren den Austausch über Schönheitsideale, Geschlechterrollen und die damit verbundenen Werte und Normen innerhalb der Klasse. Da viele Mädchen\* mit Diäten experimentieren, beschäftigen wir uns mit Fragen zu gesunder Ernährung und riskantem Essverhalten. Vermittelt werden Basisinformationen über Warnzeichen für riskantes Essverhalten und die Hilfeangebote der Beratungsstelle.

---

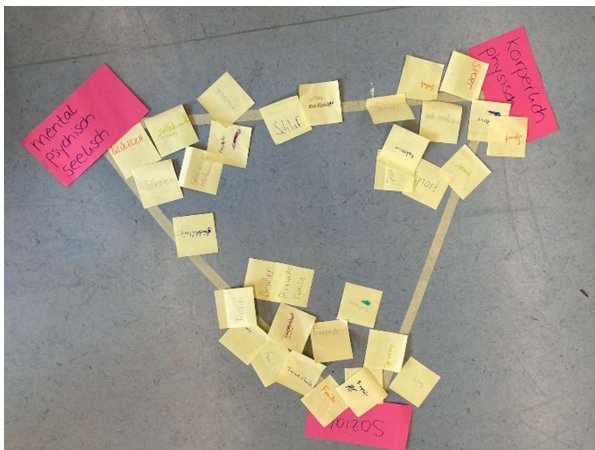
2023 wurden **23 WBI-Projekte** durchgeführt und dabei **255 Mädchen\*** erreicht.

---

## „Boy’s Health“ - Gesundheitsförderung und Prävention von Essstörungen mit Jungen\*

Aufgaben dieses **Arbeitsbereiches** sind:

- die Durchführung und Weiterentwicklung von Präventionsmaßnahmen mit Jungen\*
- Schulung von pädagogischen Fachkräften



Auch Jungen\* sind zunehmend und vor allem durch Social Media mit Idealen rund um Körper, Fitness und Ernährung konfrontiert und eignen sich zunehmend perfektionistische Körperbilder an. Wir sprechen darüber, was wohltuendes vs. riskantes Ess- und ggf. Trainingsverhalten bedeutet.

Links zu sehen ist eine Übung, bei der die Jungen\* auf Post-It schreiben, was sie brauchen, damit sie sich gesund und gut fühlen und ordnen dann die Zettel den Gesundheitsdimensionen physisch, psychisch und sozial zu.

---

Es wurden **22 Veranstaltungen** im Rahmen von Boy’s Health durchgeführt und dabei **284 Jungen\*** erreicht, in der Regel parallel zu den Präventionsmaßnahmen (WBI) für Mädchen\*.

---

## Pädagogische Fachberatung im Rahmen der Schulprojekte

Mit **26 Fachberatungen** in Form von Vor- und Nachgesprächen für die Präventionsprojekte in den einzelnen Schulen und Klassen haben wir **18 Lehrkräfte und Schulsozialarbeiter\*innen** unter anderem über Essstörungen bei Jugendlichen informiert, die Beratungsstelle vorgestellt und Hilfsmöglichkeiten aufgezeigt.

## Beratungsstellen-Infotage

An manchen weiterführenden Schulen hat sich das Format eines Beratungsstellen-Infotages entwickelt. Die Schüler\*innen bekamen hier die Möglichkeit, verschiedene Beratungsstellen kennenzulernen. In kurzen Sessions und interaktiven Formaten (z.B. Quiz und kurze Fallgeschichten) bekamen sie Einblicke und Input zu riskantem Essverhalten und Hilfsmöglichkeiten. Wir beteiligten uns an drei Beratungsstelleninfotagen, durch die insgesamt etwa **135 Schüler\*innen** erreicht werden konnten.

---

Durch Schulprojekte und Fachberatungen erreichten wir mit **48 Veranstaltungen** insgesamt **674 Jugendliche** und **18 Lehrkräfte**.

---

### 3.2 Öffentlichkeitsarbeit, Fortbildungen und Vorträge

**Fortbildungen und Informationsveranstaltungen** betreffen sowohl die Prävention als auch die Intervention. Es wenden sich Fachkräfte-Teams an uns, die mit der Thematik konfrontiert sind und Fachberatung für das konstruktive Gespräch mit den betroffenen Jugendlichen suchen.

- Auf Einladung der Fachgruppe Sucht- und Drogenhilfe im Paritätischen/AG Positionspapier Essstörungen: Fallvorstellung und Arbeitsweise der Beratungsstelle *Lebenshunger* als beispielhafte Kooperation in der Suchthilfe
- Auf dem Jugendfestival „Umsonst & Draußen“ in Mössingen im Sommer 2023 waren wir mit einem Stand vertreten (siehe Foto rechts). Hier konnten wir besonders niedrigschwellig mit Jugendlichen, Kindern und Erwachsenen über unsere Angebote informieren und mit ihnen in Form von kleinen interaktiven Einheiten wie einem Mitmach-Quiz und selbst bemal- und besprühbaren Stoffpatches in den Austausch kommen.
- Eintägige Fortbildung „Ein Koffer voller Sehnsucht“ wurde durchgeführt. Dabei handelt es sich um eine mobile Ausstellung mit Porträts der Reihe „Aussehnsucht“, produziert von der Fotografin Rebecca Sampson. Die Bilder werden durch ein didaktisches Manual





mit Methoden für die Präventionsarbeit ergänzt. „Ein Koffer voller Sehnsucht“ ist Gesprächsanlass für Themen, die uns in der Prävention ein Anliegen sind: Sehnsüchte von Jugendlichen, Empathie und Mitgefühl, Beschämung und Scham, Anpassungsdruck und Autonomiewünsche. Im Mittelpunkt steht die Förderung eines respektvollen Umgangs mit sich und anderen. Es nahmen 8 Personen daran teil.

- Am Institut Didaktik der Biologie qualifizierten wir angehende Biologie-Lehrer\*innen zu ersten Warnzeichen und Interventionen bei Essstörungen im Jugendalter. Es nahmen 20 Personen teil.
- Im Herbst 2023 fanden zur Einarbeitung neuer Honorarkräfte zwei interne Fortbildungseinheiten zum Schulprojekt „Boy’s Health“ mit dem Thema Gesundheitsförderung und Prävention von Essstörungen mit Jungen\* statt.
- Auf Einladung des TSV Lustnau Abteilung Turnen führten wir eine Fortbildung mit den Trainerinnen durch: Warnzeichen und erste Interventionen bei Essstörungen

Im Bereich Fortbildung entwickelten wir daraus das neue **Projekt: „Turnen zwischen Leidenschaft und Risiko“**, gefördert von der Stadt Tübingen / Gleichstellung und Integration und dem Verein *Bewegt Euch*. Ein Projekt zur Prävention von Essstörungen im Sport. Das Projekt wendet sich an Trainer\*innen, Eltern und an Sportler\*innen.

**Ziel** ist die Prävention von riskantem Essverhalten und Essstörungen im Sport, insbesondere im Turnen. Sport ist eine große Ressource, vermittelt Geschicklichkeit, Power und vielfältige Körper- und Gemeinschaftserlebnisse. Jedoch können Leistungsorientierung und ein sehr schlankes Körperideal Risiken mit sich bringen. Wir wollen die Beteiligten für einen gesundheitsfördernden Umgang miteinander und mit dem eigenen Körper sensibilisieren und Wege dorthin aufzeigen.

Eine gelungene **Auftaktveranstaltung** war am 11.11.2023 die **Lesung mit Olympia-Teilnehmerin Kim Bui** (siehe Bild S. 49). Die ehemalige Leistungsturnerin las aus ihrer Biografie „45 Sekunden. Meine Leidenschaft fürs Turnen und warum es nicht alles ist im Leben“.

In einem **gemeinsamen Talk** mit Regine Kottmann erzählte sie von ihren Erfahrungen als Turnerin, über ihre Turnkarriere und über den Umgang mit Körper im Leistungssport. Kim Bui berichtete über ihre Jahre mit der Essstörung und wie sie diese überwunden hat.

Über **130 Menschen** waren bei der Lesung anwesend. Tagsüber nahmen am Turntraining **80 begeisterte Turnerinnen und 10 Trainerinnen** teil. Der Tag war die gelungene Mischung aus Empowerment, Frauen\*- und Mädchen\*- Zusammenhalt und Information zum Thema Risiken / Essstörungen im Turnen. Nach diesem Highlight geht das Projekt weiter mit den Qualifikationsmaßnahmen (siehe Ausblick, S. 57f).



Die Veranstaltung am 11.11.2023 bestehend aus einer Lesung und anschließendem Talk mit Olympia-Teilnehmerin Kim Bui war sehr gut besucht.

## 4. Gruppenangebote

---

### 4.1 Elterngruppen „Schritt für Schritt“ - Eltern stärken - Essstörungen überwinden

Wenn das eigene Kind an Magersucht oder einer anderen Essstörung erkrankt, sehen sich Eltern vielen neuen Aufgaben gegenüber: Von der Gestaltung des täglichen Essens bis hin zur Unterstützung bei der Therapeut\*innensuche.

Das Zusammenleben kann für alle Familienmitglieder belastend sein, wenn Konflikte über Essen, persönlicher Rückzug und Hilflosigkeit oder Wut den Alltag bestimmen. Eltern haben dann häufig das Gefühl, ihr Kind nicht mehr zu erreichen. Sie machen sich Sorgen, fühlen sich verantwortlich und suchen nach Wegen, der Tochter oder dem Sohn beizustehen.

Wir wissen: Eltern sind für die Genesung von einer Essstörung enorm wichtig. Damit das gut gelingt, brauchen Eltern eine gute Balance zwischen Loslassen und Unterstützen. Das ist eine große Herausforderung für die ganze Familie. Unsere moderierten Elterngruppen vermitteln fachliche Informationen und geben die Möglichkeit zum Austausch mit anderen betroffenen Eltern.

### **Folgende Themen werden Schritt für Schritt besprochen:**

- *Wie kann es dazu kommen?*  
Den Kreislauf der Essstörung in den Beziehungen erkennen und verstehen.
- *Wie verhindern wir, dass die Essstörung uns „auffrisst“?*  
Einfühlung in das Erleben der Essstörung. Hilfreiche Haltungen im Umgang mit der Erkrankung und mit Konflikten.
- *Wie umgehen mit der stressigen Situation?*  
Hilfreiche Kommunikationsstile für die Genesung.
- *Wie können wir gut für uns sorgen?*  
Familienressourcen und Paarressourcen (wieder) finden.

Die **Elterngruppen** waren 2023 gut besucht. Das Konzept hat sich bewährt und ist fester Bestandteil unserer Angebote. Zweimal im Jahr beginnt eine neue Gruppe. Außerdem bieten wir Eltern nach diesen fünf Abenden die Teilnahme an der offenen Elterngruppe an, für alle die weiterhin Inputs und einen moderierten Austausch suchen.

Es fanden **13 Abende** statt mit insgesamt **47 Teilnehmenden**. Die Eltern haben zudem die Möglichkeit, sich zwischen den Terminen mit akuten Fragen an uns zu wenden.

---

Durch insgesamt **101 Veranstaltungen** haben wir insgesamt **1.229 Personen** erreicht.

---

Dies beinhaltet 674 Kinder und Jugendliche in 48 Präventionsworkshops inklusive drei Beratungsstellen-Infotage. Hinzu kommen **26 pädagogische Fachberatungen** mit 18 Lehrkräften in Form von Vor- und Nachgesprächen zu den Präventionsprojekten durch **291 Menschen** erreichten wir durch Vorträge und Fortbildungen. Wir erreichten 47 Eltern in **13 Elterngruppenabenden** (detaillierte Auflistung in Tabelle auf S. 58).





#### **4.2 Projekt #ungefiltert - Mädchen\* Körperbilder Social Media**

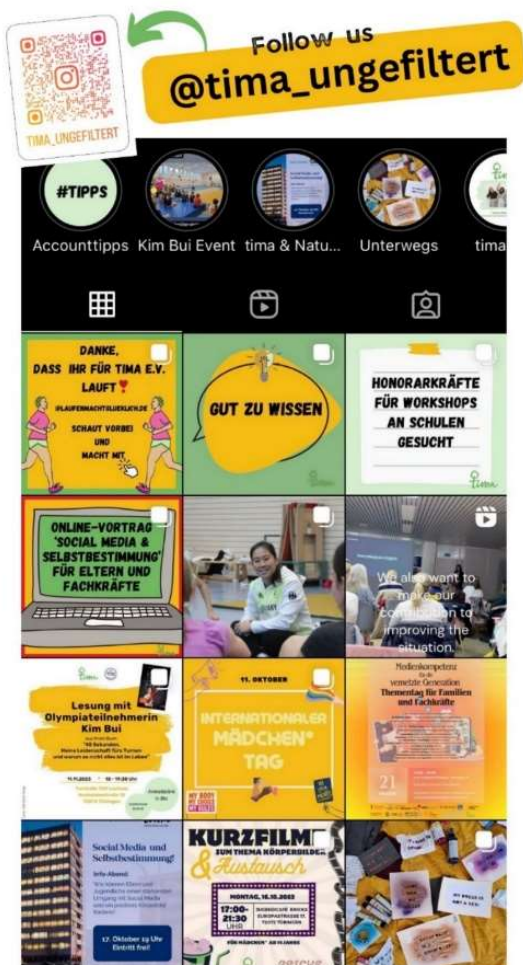
Im Jahr 2022 hatten wir uns bei der Kinderland Stiftung um ein **Projekt** im Programm „Für ein gesundes Körpergefühl – gegen falsche Körperideale“ beworben und die Zusage bekommen. Am 1. Januar 2023 startete unser neues Projekt „#ungefiltert - Mädchen\*, Körperbilder, Social Media“ mit einer Laufzeit von drei Jahren.



Das Projekt möchte Mädchen\* empowern, informieren und ermutigen. Im **Fokus** steht die Beschäftigung mit Social Media (z.B. Instagram, TikTok usw.), medial vermittelten Schönheitsidealen und deren Auswirkungen auf das Körperbild der Mädchen\*.

Gemeinsam mit weiteren Kooperationspartner\*innen und partizipativ mit Mädchen\* und jungen Frauen\* entwickeln wir Formate für die Zielgruppe. Dabei entstehen Workshops, Peer-to-Peer-Methoden und weitere Angebote für den außerschulischen Bereich.

Mit medienpädagogischen und geschlechtersensiblen Ansätzen erarbeiten wir Angebote für Mädchen\*, die sie auf ihrem eigenen Weg zu einem gesunden Körpergefühl unterstützen. Wir bieten Raum für moderierten Austausch unter Mädchen\* verschiedenen Alters. Gleichzeitig wird Social Media als Chance genutzt, um Vielfalt von Mädchen\* sichtbar zu machen.



### Öffentlichkeitsarbeit: Instagram

Zu Beginn des Projekts erstellten wir unseren Instagram-Account @tima\_ungefiltert. Ziel des Accounts ist es, einen niedrighschwelligigen Zugang zum Thema Körperbilder und Schönheitsideale auf Social Media zu bieten und z.B. Account-Empfehlungen zu teilen, die ein realistisches Körperbild vermitteln und / oder eine Vielfalt von Körpertypen aufgreifen.

Dabei werden auch Kriterien für Instagram-Accounts, die Mädchen\* unterstützen und Spaß machen, nach und nach entwickelt und geschärft. Außerdem halten wir auf unserem Account Angebote und Inhalte des Projekts fest, um Veranstaltungen und Projekteinblicke zu teilen.

### Vernetzungsarbeit

Die Vernetzung mit anderen Fachkräften und außerschulischen Angeboten für Mädchen\* ist ein wichtiger Bereich des Projekts.

Wir führen **Austauschgespräche** und sind Teil von verschiedenen Arbeitskreisen, in denen wir Kontakte mit interessierten Fachkräften und Einrichtungen knüpfen. Über Inputs kommen wir in gewinnbringenden fachlichen Austausch zu den Projektthemen. In diesem Kontext entstehen zudem Zugänge zu Mädchen\*gruppen und erste Veranstaltungen und Workshops wurden gemeinsam geplant und durchgeführt.

## Gruppenangebote und Veranstaltungen

Erste **Erprobungen** von Angeboten und Gruppengesprächen fanden in Form von z.B. Workshops zum Thema Influencer\*innen, Beautyfilter und Schönheitsideale oder Filmabenden mit interaktivem Austausch statt. Dadurch erfahren wir die Bedürfnisse und Themen der Mädchen\* und können diese frühzeitig in die Konzeptionen einbeziehen.

**Zugang zur Zielgruppe** bekommen wir auch über unsere Teilnahme mit interaktiven Thementischen an weiteren Veranstaltungen. Wir waren z.B. mit einem Stand auf dem Thementag „Medienkompetenz für die vernetzte Generation“ für Jugendliche, Eltern und Fachkräfte.

Für einen **Fachvortrag** zum Thema „Social Media & Selbstbestimmung“ wurden wir von der Firma Naturana nach Gomaringen eingeladen.

Bei dem Event handelte es sich um eine Kooperation zwischen Naturana, *tima* und der vhs Mössingen (siehe Kasten auf S.24). *tima* gab an dem Abend einen Einblick in die vielfältigen Chancen von Social Media und thematisierte gleichzeitig vorhandene Risiken in Bezug auf Körperbilder und mediatisierter sexualisierter Gewalt.



---

Durch Veranstaltungen für Multiplikator\*innen sowie Gruppenangebote erreichten wir insgesamt **537 Personen.**

---

## 5. Netzwerkarbeit und Kooperationspartner\*innen

Der **interdisziplinäre, fachliche Austausch** und eine gute Vernetzung sind eine wesentliche Grundlage erfolgreicher Präventions- und Beratungsarbeit. Vernetzung ist auch da wichtig, wo Prävention gesellschaftspolitischen Charakter hat. Deshalb arbeiten wir in Arbeitskreisen und Gremien mit, die sich regional oder landesweit für Prävention und Gesundheitsförderung oder die Verbesserung der Lebenssituation von Mädchen\* und jungen Frauen\* einsetzen.

**Netzwerkpartner\*innen sind:**

- *BWL V GmbH*, Drogenhilfe Tübingen
- Landratsamt Tübingen, Abteilung Gesundheit

- die kommunale Suchtbeauftragte des Landratsamtes
- die kommunale Gesundheitskonferenz des Landkreises Tübingen
- die Abteilung Jugend des Landkreises, *JFBZ Tübingen*
- die psychosomatische Abteilung des Universitätsklinikums Tübingen (*UKT*)
- die Jugendpsychiatrische Abteilung des UKT
- das *ETZ* - Ernährungs-Therapie-Zentrum Tübingen
- niedergelassenen Ärzt\*innen und Therapeut\*innen
- *KOMET* - Kompetenzzentrum für Essstörungen Tübingen
- die Psychologische Beratungsstelle Brückenstraße Tübingen
- das Regierungspräsidium Tübingen
- die schulpyschologische Beratungsstelle
- der Arbeitskreis Leben Tübingen, mit „*youthlifeline*“
- der *Mädchen\*Treff* Tübingen e.V.
- das *Frauen\*ProjekteZentrum* e.V.
- Tageselternverein – Familiäre Kinderbetreuung im Landkreis Tübingen e.V.
- *GEB* - Gesamtelternbeirat der Tübinger öffentlichen Schulen
- *SeRIVA* – Netzwerk Magersucht Tübingen / Reutlingen

#### **Gremien sind:**

- Kommunales Netzwerk für Suchthilfe und Suchtprävention im LK Tübingen
- Beirat *KOMET* (Kompetenzzentrum Essstörungen des UKT)
- AK „Essstörungen“ des Universitätsklinikums Tübingen
- Facharbeitskreis Beratungsstellen
- Facharbeitskreis Mädchenarbeit
- LAG Mädchen\*politik
- Positionsgruppe Essstörungen beim Paritätischen
- AK Medienkompetenz
- AK Jugendgesundheit (Prävention) des Landratsamt Tübingen
- Aktionsbündnis Gleichstellung Stadt Tübingen

Sehr dankbar sind wir für die **Unterstützung** durch den kommunalen Suchtbeauftragten Samuel Mehrer und durch Claudia Rother, Geschäftsstelle Kommunale Gesundheitskonferenz.

Die **Kooperation** mit den Schulen im Oberschulamtsbezirk Tübingen wird ständig gepflegt. Besonders wichtig ist für uns die gute Zusammenarbeit mit den Schulsozialarbeiter\*innen im Landkreis Tübingen. Einige Schulen integrieren unsere Präventionsangebote in das Schulcurriculum und gewährleisten so Kontinuität.

Der **fachliche Austausch** mit den Mitgliedern des AK Essstörungen der UKT ist für uns als erste Anlaufstelle und oftmals weitervermittelnde Instanz sehr hilfreich.



Die **Mitarbeit** in der Positionsgruppe Essstörungen beim Paritätischen war 2023 besonders effektiv für die überregionale Vernetzung. Es wurde ein Positionspapier Essstörungen in der Suchthilfe erarbeitet, welches die Notwendigkeit der Versorgung aller Landkreise zu fachlicher Beratung und Prävention deutlich macht und für die überregionale Zusammenarbeit und Vermittlung von Klient\*innen von großem Wert ist.

## 6. Weiterbildungen und Qualifizierung für die Arbeit

---

- *Für ein gesundes Körpergefühl - gegen falsche Körperideale* - Maya Götz: Immer perfekt, schlank und ohne Makel Körperbilder in Medien und die Probleme für die Identitätsentwicklung
- Train the Trainer „Einsatz digitaler Methoden und Medien in der Bildungsarbeit“ – LAG Mädchen\*politik Baden-Württemberg
- Fortbildung „How to? Methoden in der Mädchen\*arbeit“ – Mädchen\*gesundheitsladen
- Fortbildung „Streitkultur & Konfliktkompetenz“ – Mädchen\*gesundheitsladen
- Fachtag „Mädchen\*arbeit inklusiv! Wie siehts mit dem Inklusionsauftrag aus?“ – LAG Mädchen\*politik Baden-Württemberg
- FUMA Talk „Kampf den Körnernormen nicht den Körperformen“
- Kompaktseminar: Einführung in das Thema Essstörungen – Wispo Systemisches Zentrum
- Bundesweite Fachtagung „Alles gut?! Intersektionale Perspektiven auf psychische Gesundheit und Körpererleben von Mädchen\* und jungen Frauen\*\*“ – BAG Mädchen\*politik
- Online-Fortbildung „Ernährungstherapie bei Anorexia nervosa“ – Magersucht-Netzwerk SeRIVA des Kompetenzzentrums für Essstörungen (KOMET) am UKT

## 7. Supervision

---

- Team- und Fallsupervision
- Systemische Intervision zur Beratung und Prävention
- Supervision Onlineberatung

## 8. Auswertung: Qualitativ

---

### QUALITATIVE ERLÄUTERUNGEN

Das primäre Ziel, die Prävention weiterhin nachhaltig zu verankern und mit dem Beratungsangebot Familien früh zu erreichen, verfolgten wir auch in diesem Jahr. In allen Bereichen unserer Arbeit (Beratung, Elterngruppen, Prävention) war das gut möglich.

## **Prävention**

Uns erreichten einige Anfragen von Schulen, an denen wir in den letzten Jahren noch nicht mit unseren Präventionsangeboten waren: Besorgte Lehrer\*innen oder Schulsozialarbeiter\*innen beobachteten in ihren Klassen eine zunehmend sichtbare psychische Belastung der Schüler\*innen oder eine vermehrte Beschäftigung mit Diäten und Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper. Diese hohe Belastung der Jugendlichen bringen wir auch mit den Strapazen, die die Pandemiejahre für junge Menschen darstellten, in Verbindung. Zudem spielen auch Soziale Medien wie TikTok und Instagram eine entscheidende Rolle, wenn es um Vergleiche mit anderen und Körperunzufriedenheit geht, was sich aus den Diskussions- und Austauschformaten mit den Jugendlichen entnehmen lässt.

## **Beratung**

Die Beratungsanfragen bei Essstörungen verbleiben auf einem hohen Niveau. Dank guter Vernetzung und einer leichten Entspannung in der Versorgungslage ist eine Weitervermittlung von Klient\*innen in die Therapie wieder etwas schneller möglich. Unsere Beratungen werden stets so lange angeboten bis (bei Bedarf) ein Therapieplatz gefunden wird. Es erreichen uns nach wie vor Anfragen aus anderen Landkreisen. Durch eine bessere überregionale Vernetzung, die der Paritätische organisiert hat, können wir nun zielgenauer auch Anfragen aus anderen Landkreisen zeitnah weitervermitteln.

## **Onlineberatung**

Die Stiftung Deutsches Hilfswerk - ARD-Fernsehlotterie finanzierte maßgeblich die Entwicklung und Einrichtung unseres Online-Beratungsportals von 2021 - 2023. Sie ist aus der Beratung nicht mehr wegzudenken. Darum sind wir sehr froh, dass es gelungen ist, dass dank einer Erhöhung des Landkreiszuschusses ab 2024 dieses Format nun fester und langfristiger Bestandteil unserer Angebote ist.

Das Ziel, die Onlineberatung einzurichten und bekannt zu machen, haben wir umgesetzt. Die E-Mail-Beratung zeigt sich nach wie vor als wichtigster Weg der Kontaktaufnahme und ersten Information. Der Zugang zur Hilfe wird einfacher und erste Kontakte verlaufen bereits gewinnbringender. Der Austausch mit den Familien und Betroffenen online und per E-Mail ist vor allem für die ersten Beratungsschritte sehr wichtig. Wir haben zu diesem Zweck schriftliche Elterninformationen und erste Aufgaben für Jugendliche zur Vorbereitung und zur Begleitung der Online- / E-Mail-Beratung weiterentwickelt.

Auch ergänzend zu face-to-face-Beratung kann die Online- / Mail-Beratung nachhaltige Unterstützung und Anregungen zwischen den Terminen und im Alltag geben. Das war vor allem im Fall von Schüler\*innen oder Studierenden hilfreich, die auch wegen des Onlinestudiums mal zuhause und mal in Tübingen lebten.



## 9. Sondervorhaben

---

### **#ungefiltert - Mädchen\*, Körperbilder, Social Media (detaillierte Beschreibung in Kapitel 4)**

Nach dem ersten Jahr lässt sich sagen, dass die Resonanz der Mädchen\* auf das Projektthema sehr groß ist. Sie beschreiben die alltägliche Herausforderung, eine eigene selbstbewusste Haltung im Umgang mit unrealistischen Körperidealen zu finden. Das Feedback der Fachkräfte und Eltern zur Relevanz des Themas Körperbilder und Social Media ist durchgehend positiv und interessiert.

## 10. Ausblick 2024

---

### **#ungefiltert**

Für das Jahr 2024 sind im Projekt #ungefiltert weitere Veranstaltungen wie Fachvorträge, Austauschformate für Mädchen\*, Workshops und Mitmachstände geplant.

### **„Kind wo bist du?“ - Social Media Nutzung begleiten - Körperzufriedenheit stärken - Essstörungen vorbeugen. Ein Angebot für Eltern.**

Da bereits 10-12-Jährige in einen gefährlichen Mix aus Medienkonsum und riskantem Essverhalten geraten können, wollen wir **Eltern** mit diesem Projekt noch früher erreichen. Viele Kinder bewegen sich bereits in einer digitalen Blase aus Fitnessvideos und TikTok-Trends voller Körpervergleiche und Diätbotschaften. Eltern stehen dieser Entwicklung nicht selten ratlos gegenüber. Sie suchen nach Wegen, ihre Tochter oder ihren Sohn gut zu erreichen. Wie können sie sich unterstützend einmischen und die Auseinandersetzung mit den Risiken und Chancen im Internet begleiten? Wir wollen Eltern ermutigen sich für die Internetnutzung ihrer Kinder zu interessieren und gemeinsame Themen zu finden. Wir vermitteln aktuelle Informationen zu Trends im Netz und Austausch darüber, was bei riskanter Nutzung hilfreich sein kann. Eltern können sich mit Fragen zu diesen Themen an unsere Beratungsstelle wenden. Im Juni 2024 startet ein **Eltern-Café** einmal monatlich mit Input und Austausch. Das Projekt wird gefördert von der Glücksspirale.

### **„Turnen zwischen Leidenschaft und Risiko“**

Ab Januar 2024 bieten wir weitere **Fortbildungen für Trainer\*innen zur Prävention von Essstörungen für Sportvereine in Tübingen** an. Ziel ist es, sowohl die stärkenden Aspekte des Sports deutlich zu machen, als auch zu ermutigen, sich bei riskanten Entwicklungen (Ernährung/Körpergewicht) Beratung/Unterstützung zu suchen. Wir bieten Qualifizierung und Sensibilisierung von Trainer\*innen und Vereinsvorständen zu den Themen Essstörungen, Körperzufriedenheit, Körperideale, Ernährungstrends und Vermittlung hilfreicher Schritte, wenn Eltern / Trainer\*innen sich Sorgen um eine\*n Sportler\*in machen.

## Ausstellung „body rEVOLution!“

Für das Schuljahr 2024/25 planen wir, die **interaktive Ausstellung vom Verein Amazone** zu den Themen Körpernormen, Schönheitsideale, Soziale Medien, Rollenbilder, Sexismus, Menschenrechte und Fast Fashion nach Tübingen zu holen und in Kooperation mit *Mädchen\*treff e.V.* hierzu Angebote und Workshops für Schulklassen, Jugendgruppen, Fachkräfte und Interessierte durchzuführen.

Ausstellung "body rEVOLution!" (Bild aus Plakatserie von amazone e.V.)

# Findest du deinen Körper schön?

Die wenigsten können diese Frage mit einem klaren JA beantworten. Woran liegt das?



[www.amazone.or.at/bodyrevolution](http://www.amazone.or.at/bodyrevolution)

Österreichische  
Erstreckungs-  
zusammenarbeit

Vorarlberg

LEHR  
TIBOL

plan:g

Amazone

<b>Prävention – Fortbildungen – Gruppenangebote 2023</b>		
	<b>Veranstaltungen</b>	<b>Teilnehmende</b>
<b>Projekte mit Kindern und Jugendlichen</b>	<b>48</b>	<b>674</b>
"Wer bin ich? Ich bin wer!" (WBI) für Mädchen* Gesundheitsförderung u. Prävention v. Essstörungen	23	255
„Boy's Health“ (BH) für Jungen*	22	284
Beratungsstellen-Infotage	3	135
<b>Pädagogische Fachberatungen</b>	<b>26</b>	<b>18</b>
Vor-/ Nachgespräche begleitend zu den Schulprojekten	26	18
<b>#ungefiltert</b>	<b>6</b>	<b>199</b>
Angebote für Mädchen*	2	15
Thementag Medienkompetenz für die vernetzte Generation	1	60
Vortrag „Social Media & Selbstbestimmung“	1	35
Input „Körperbilder & Social Media“ Arbeitskreise	1	9
„Turnen zwischen Leidenschaft und Risiko“ Trainingstag	1	80
<b>Öffentlichkeitsarbeit &amp; Fortbildungen</b>	<b>8</b>	<b>291</b>
Fortbildung „Ein Koffer voller Sehnsucht“	1	8
Qualifikation Trainer*innen TSV Lustnau	1	11
„Turnen zwischen Leidenschaft und Risiko“ Lesung Kim Bui	1	130
Fortbildung „Gesundheitsförderung und Prävention von Essstörungen mit Jungen* <i>Boy's Health</i> “	2	2
Institut Didaktik der Biologie „Essstörungen verstehen“	1	20
Mitmachstand U&D-Festival Mössingen	2	120
<b>Gruppenangebote</b>	<b>13</b>	<b>47</b>
Elterngruppen „Schritt für Schritt“, Elterngruppenabende (2-stündig)	13	47
<b>Gesamt</b>	<b>101</b>	<b>1.229</b>

<b>Beratung 2023</b>	
<b>Fälle gesamt</b>	<b>128</b>
<b>Beratene Personen</b>	<b>153</b>
<b>Beratungskontakte</b>	<b>339</b>
<b>Fälle nach Alter der Betroffenen</b>	<b>128</b>
unter 14 Jahren	29
14-18 Jahre	50
19-24 Jahre	25
über 24 Jahre	9
unbekannt	15
<b>Fälle nach Geschlecht</b>	<b>128</b>
Weiblich *	124
Männlich *	4
<b>Fälle nach Anlass der Beratung</b>	<b>128</b>
Anorektisches Essverhalten	46
Bulimisches Essverhalten	24
Binge-Eating-Verhalten / Übergewicht	10
Nicht näher bezeichnete Essstörung	32
Selbstverletzendes Verhalten (in Kombination mit Essstörung)	4
Sonstiges sorgenvolles Essverhalten	12
<b>Fälle nach Wohnort der Betroffenen</b>	<b>128</b>
Kreis Tübingen gesamt	99
Region Neckaralb / Reutlingen, Balingen, Calw Selbstzahler*innen	25
Unbekannt	4
<b>Beratene Personen - Wer wurde beraten?</b>	<b>128</b>
Betroffene	59
Mütter, Väter	68
Freund*innen	5
Pädagogische Fachkräfte	14
Sonstige	7
<b>Beratungskontakte - Wie wurde beraten?</b>	<b>339</b>
"face-to-face"	132
telefonisch	72
E-Mail	135



# Ein Leben lang im Spagat

**Lesung** Die gebürtige Tübingerin und ehemalige WM-Turnerin Kim Bui las in Lustnau aus ihrem Buch „45 Sekunden“. Rund 130 Gäste hörten zu, wie Bui von der Liebe zum Sport und den Schattenseiten des Strebens zu Höchstleistung erzählt. Von *Jannis Hegele*

Für den Sport weniger essen, damit es alles noch besser klappt und besser aussieht, aber zuhause muss der Teller leer gegessen werden. Für den Master in Technischer Biologie im Labor stehen, aber eigentlich in die Halle wollen. Von der Kultur einer Vietnamesin und eines Laoten erzogen, aber in der westlichen Welt groß werden – es scheint, als läge die gebürtige Tübingerin und ehemalige Profi-Turnerin Kim Bui schon ein Leben lang gestreckt im Spagat. „Ich wollte und will allem eben gerecht werden“, sagte Bui am Samstagabend in der Lustnauer Turnhalle in der Neuhaldenstraße.

Dort las Bui, die ihre Karriere im August 2022 mit der Bronzemedaille im Team-Wettbewerb der Europameisterschaft beendet hat, aus ihrem ersten Buch vor. „45 Sekunden“. Rund 130 Gäste lauschten den Worten der 34-Jährigen, die aus drei Kapiteln des Buchs vorlas und den Fragen der Moderatorin Regine Kottmann vom Verein der Tübinger Initiative für Mädchenarbeit (Tima) Antwort stand. Der Aktionstag kam über eine Verbindung zur Turnabteilung des TSV Lustnau zustande, bei dem die Tima bereits im März 2023 zum Thema der Prävention von Essstörungen im Sport gelehrt hatte. „Dann haben wir mit dem TSV zusammen bei Bui angefragt, ob sie mal hier vorbeikommen will“, sagte Kottmann. Zusätzlich zur Lesung hatte Bui den Tag über



Lebte acht Jahre in Tübingen und las am Samstag aus ihrem neuen Buch: Die mehrfache Olympia- und WM-Turnerin und EM-Dritte Kim Bui (links) im Gespräch mit Moderatorin Regine Kottmann. Bild: Ulrich Metz

dem Ganzen wieder rauskommen“, sagt Bui, die die Entstehung ihrer Bulimie vor allem auf das stark auf Gewichtverlust ausgerichtete Turnumfeld zurückführt. „Da hieß es dann auch öfters: Hey, wenn du ein bisschen abnimmst, fällt dir hier im Turnen einiges leichter“, erzählt sie. „Und wenn man so jung ist, glaubt man seinen Trainern alles.“

In der Folge hatte sie dann zunehmend auf ihr Essverhalten geachtet. Sie beschreibt einen Moment in der Schulmensa als entscheidend: „Da gab es Maultaschen. Ich wusste, dass ich die nicht essen darf. Dann hatte ich ein schlechtes Gewissen und bin auf die Schultoilette und habe erbrochen“, sagt Bui. Das sei der Beginn des Teufelskreises gewesen, sagt

sie. „Weil dieses System irgendwann einmal zusammenbricht. Ich habe ein Doppelleben zwischen der funktionierenden Turnerin und grübelnden Kim geführt. Meine Eltern wussten von nichts“, sagt sie – erst als eine weitere Trainerin ihre Probleme erkannte und meinte, sie solle sich Hilfe suchen, ging Bui in die Therapie. „Ich bin ihr da sehr dankbar“, sagt Bui. „In diesem Bereich liegt unser Ziel“, sagt Kottmann: „Kinder und Jugendlichen früh erreichen, damit Essstörungen erst gar nicht entstehen.“

## Vier Tage lang im Schwarzwald

Im zweiten Kapitel des Buchs, aus dem Bui in Lustnau vorlas, beschreibt die Ehingerin eine Taxifahrt in Berlin, die stellvertretend für die Frage nach Buis Herkunft steht. Bui beschreibt einen Fahrer, der meinte: „Du kommst keine Deutsche sein! Wo kommst du wirklich

her?“. Bui, deren Eltern 1978 in der Folge des Vietnamkriegs nach Deutschland kamen, ist hier geboren und aufgewachsen. „Ich bin gemischt geprägt. Durch die disziplinierte Erziehung der Eltern und die westliche Erziehung ist sowas wie eine dritte Kultur entstanden.“

Thema Entstehung: Wie kam Buis Buch zustande, das nach dem 45 Sekunden langen Karriereabgang am Stufenbaren bei der EM 2022 benannt ist? Über Hobby-Autor Andreas Matlé, der 2021 zu ihr Kontakt aufnahm mit der Anfrage, ein Buch zu schreiben. Die zwei trafen sich in der Folge im Februar 2022 für vier Tage in einer von Bui dafür gemieteten Wohnung im Schwarzwald. „Er hat mich vier Tage lang befragt. War ein spannender Prozess“, sagt Bui, die heute als systemische Coachin arbeitet. Ihr erstes Buch von vielen? „Das lass ich auf mich zukommen.“

## Die längste Karriere im deutschen Frauenturnen

### Im August 2022 hat

**Kim Bui ihre professionelle Turnkarriere beendet und blickt auf viele Titel und internationale Teilnahmen zurück: Drei Mal wurde die 34-Jährige Deutsche Team und Fünfte am Meisterturn, acht Mal war sie bei der Weltmeisterschaft dabei, kam mit dem Nationalteam in Tokio 2011 unter anderem auf Platz 6. Bei der EM war sie auch erfolgreich: 2011 in Berlin mit Bronze am Stufenbaren, 2022 Bronze im Team und Fünfte am Stufenbaren. Drei Mal der TSG Tübingen, danach startete sie für den MTV Stuttgart.**

dem Nationalteam in Tokio 2011 unter anderem auf Platz 6. Bei der EM war sie auch erfolgreich: 2011 in Berlin mit Bronze am Stufenbaren, 2022 Bronze im Team und Fünfte am Stufenbaren. Drei Mal der TSG Tübingen, danach startete sie für den MTV Stuttgart.



# Damit es nicht kippt

**Partnerschaft** Gegen Gewalt unter Paaren: Die Tübinger Vereine Tima und Pfunzkerle sensibilisieren in Workshops Jugendliche für respektvolle Liebesbeziehungen. Von Miri Watson

**G**ewalt in Liebesbeziehungen ist verbreitet: Kürzlich machte eine Umfrage von Plan International Schlagzeilen, in der ein Drittel der befragten jungen Männer angaben, dass sie Gewalt an Frauen „akzeptabel“ finden. An der Wissenschaftlichkeit der Befragung wurde gezweifelt – andere Studien und der Blick auf die Zahlen partnerschaftlicher Gewalt bestätigen aber die Tendenz.

Armin Amann, Geschäftsführer des Tübinger Vereins Pfunzkerle, sagt: „Die Sinus-Studie hat ähnliche Ergebnisse gebracht.“ Anliegen der Pfunzkerle ist es, Jungen und Männern die Möglichkeit zu geben, ihr Mann-Sein auf vielfältigere Weise leben zu können: „Wir engagieren uns dafür, dass Männer sich nicht nur einseitig an traditionellen Rollenbildern abarbeiten müssen“, so Amann. „Insofern ist so eine Studie für uns ein Denkzettel: Es gibt noch immer genug zu tun. Tun wir genug?“

Gemeinsam mit dem ebenfalls in Tübingen ansässigen Verein Tima bieten die Pfunzkerle Workshops in Schulen an, bei denen Jugendliche sich mit ihren eigenen Erwartungen, Wünschen und Bedürfnissen in Beziehungen ausei-

nersetzen können. „Die traditionellen Rollenbilder kommen nicht von ungefähr, sie werden medial sehr stark repräsentiert“, sagt Lara Gebhardt-Brodbeck, die bei der Tima-Beratungsstelle „Aufwind“ gegen sexualisierte Gewalt berät und gemeinsam mit Amann die Workshops in den Schulklassen durchführt. „Den Einfluss von Popkultur und Fernsehserien merke ich stark.“

## In den Medien wird Gewalt von jungen Mädchen gegenüber Männern häufig idealisiert.

**Lara Gebhardt-Brodbeck**, Beraterin bei Tima

Ungesunde Beziehungen würden medial oft verharmlost oder normalisiert. Das gelte für alle Geschlechter: „In den Medien wird Gewalt von jungen Mädchen gegenüber Männern häufig idealisiert“, sagt Gebhardt-Brodbeck. „Es ist schade, dass das in dieser

Befragung nicht auch abgefragt wurde.“ Gute Liebesbeziehungen lernen Jugendliche nicht zwangs-

läufig. In den Workshops geht es um die Frage, was die Jugendlichen sich am meisten in ihren romantischen Beziehungen wünschen. „Da kommen natürlich auch provokative Antworten: dass das wichtigste hammergeiler Sex sei, zum Beispiel“, erzählt Gebhardt-Brodbeck. „Aber die meisten Jugendlichen haben ein großes Verständnis davon, was respektvolle Liebesbeziehungen bedeuten.“

In den Workshops geht es auch direkt um Gewalt in Beziehungen: „Wir sprechen die Jugendlichen an als beste Freundinnen und Freunde von Betroffenen“, so die Tima-Beraterin. „Das hat für Jugendliche eine Schlüsselfunktion: sich vorzustellen, wie das als beste Freundin wäre.“

Ein Spiel hilft dabei, herauszufinden, wie man selbst mit Beziehungsdynamiken in einer Beziehung umgehen würde: Die Jugendlichen hören eine Geschichte über eine Beziehung, in der die Gewalt immer deutlicher wird, und werden immer wieder gefragt, ob sie da noch mitgehen würden.

Deutlich wurde für die Berater bei diesen Gesprächen und Übungen, dass eine große Diskrepanz

zwischen dem besteht, was junge Menschen in eigenen Beziehungen tolerieren würden, und dem, was sie okay finden würden, wenn eine Freundin oder ein Freund das erlebte. „Das ist eine große Herausforderung: Bei sich selbst geht man stark über die Grenzen“, so Gebhardt-Brodbeck. „Deswegen ist für uns ein wichtiger Aspekt, den Selbstwert zu stärken. Der sinkt in Gewaltbeziehungen.“

Amann erklärt: „Warum die Jugendlichen das so oft tolerieren? Weil keine Beziehung als Gewaltbeziehung beginnt.“ Erst nach

und nach entstehe eine Gewaltdynamik. „Es ist wichtig, das erkennbar zu machen: dass Beziehungen kippen können.“ Viele Jugendliche würden auch denken, dass jeder eine zweite Chance verdient habe: „Die denken: Vielleicht hatte der eine schwierige Kindheit, vielleicht wird es mit mir anders“, so Amann. Auch Scham sei ein großer Motor dafür, die Gewalt zu tolerieren. „Es braucht immer wieder diesen Mut zuzugeben: Bei mir geht was schief in der Beziehung.“

Erst nach

## Vorbilder oft problematisch

<b>Gewalt in Liebesbeziehungen</b> ist immer ein Problem – von Menschen welchen Geschlechts auch immer ausgeht. Für Jungs und Männer ist die Barriere, sich Hilfe zu holen, besonders hoch, da damit gefühlt immer auch ein Eingestehen von Schwäche mit einhergeht. Gleichzeitig sind Männer demographisch	die Gruppe, die am häufigsten Gewalt ausübt. Gründe genug, Männlichkeit neu zu denken. „Medial gibt es viele Vorbilder toxischer Männlichkeit“, erzählt Lara Gebhardt-Brodbeck von Tima. „Dating-coaches auf Youtube sind oft sehr problematisch – und labeln das, als würden Frauen das so wollen.“	Alternativen würden oft fehlen; die Familien hätten da aber viel Einfluss: „Es fängt maßgeblich zuhause an: Wie wird Männlichkeit gelebt? Wie erlebe ich Beziehung?“ Gleichzeitig sei die Auseinandersetzung mit stereotypen Männern bildern ein lebenslanger Prozess, der auch viel Reflexionsvermögen benötige.
---	--	---

**Was ist sexualisierte Gewalt?**

Z.B. Intime Fotos und Videos geschickt bekommen und sie anschauen zu müssen, ohne es zu wollen

Das ist strafbar!

Du darfst **NEIN** sagen und darüber sprechen!

Hol dir Hilfe bei *Aufwind*





**Was ist sexualisierte Gewalt?**

Z.B. Sexuelle Sprüche und Beleidigungen, Küssen und angefasst werden gegen den Willen, ...

Du darfst **NEIN** sagen und darüber sprechen!

Hol dir Hilfe bei *Aufwind*





**Was ist sexualisierte Gewalt?**

Z.B. Vergewaltigung, ungewollte sexuelle Handlungen, ...

**DU BIST NICHT ALLEIN!**

Hol dir Hilfe bei *Aufwind*





**Was ist sexualisierte Gewalt?**

Z.B. Intime Handlungen anschauen zu müssen, sich an (intimen) Körperstellen anfassen lassen müssen, ...

Niemand darf deine Grenzen überschreiten!

Hol dir Hilfe bei *Aufwind*





**Was ist sexualisierte Gewalt?**

Z.B. Zwang und Druck zu sexuellen Handlungen, Ausnutzen von Autorität und Macht, ...

Niemand darf deine Grenzen überschreiten!

Hol dir Hilfe bei *Aufwind*





**Was kannst du machen, wenn du oder andere sexualisierte Gewalt erfahren?**

Du darfst dir Hilfe holen bei:

- Freund\*innen
- Familie &
- Aufwind

Hilfetelefon sexueller Missbrauch: 0800/22 55 530

Nummer gegen Kummer: 116111

**DU BIST NICHT ALLEIN!**

Hol dir Hilfe bei *Aufwind*



