
Tätigkeitsbericht 2025



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: 2025	3
Wer wir sind und was wir wollen	4
Mitarbeiterinnen* bei <i>tima e.V.</i>	6
Dankeschön unseren Förderern	10

Jahresbericht 2025 Arbeitsbereich (sexualisierte) Gewalt – Hilfe und Prävention

1. Ausstattung	11
2. Zielsetzung und Konzeption.....	14
3. Leistungen und Angebote	15
Programm „Kinder stark machen“ wechselt zu <i>tima e.V.</i> - ein starkes Zeichen für den Kinderschutz.....	22
„Time for change“	28
Wie geht es weiter mit der Beratungsstelle <i>Aufwind?</i>.....	31
4. Kooperationspartner*innen und Netzwerke	40

Jahresbericht 2025 *Lebenshunger* - Präventions- & Beratungsstelle bei Essstörungen

1. Ausstattung.....	43
2. Zielsetzung und Konzeption.....	44
3. Leistungen und Angebote	45
Ausstellungsworkshop „body rEVOLution!“	51
4. Netzwerkarbeit und Kooperationspartner*innen	55
5. Weiterbildungen und Qualifizierung für die Arbeit.....	57
6. Supervision.....	57
7. Auswertung: Qualitativ und Quantitativ	57
8. Ausblick 2026.....	59

Anhang	60
---------------------	-----------

Vorwort: 2025

Sehr geehrte Leser*innen,

„Dein Körper verdient Respekt, nicht Vergleich. Er ist einzigartig und stark.“

So fasste ein*e Besucher*in ihren Eindruck im Gästebuch der Ausstellung „body rEVOLution!“ zusammen. Eine Botschaft die auch für unser Denken und Handeln bei *tima* zentral ist.

Das Jahr 2025 war für unsere Präventions- und Beratungsstelle *Lebenshunger* sehr besonders. Ergänzend zur regulären Arbeit der Beratungsstelle war es durch zwei parallel geförderte Stiftungsmaßnahmen geprägt: Das Projekt #ungefiltert wurde abgeschlossen und hinterließ einen Koffer an Expertise, Ideen und Methoden im Bereich Social Media und Körperzufriedenheit von Mädchen*. Und die Ausstellung „body rEVOLution!“ zog viele Besucher*innen an (siehe Kasten auf S. 51). In der wunderbaren Zusammenarbeit mit den Kolleg*innen des Stadtmuseums Tübingen hatten Besucher*innen fast ein Jahr lang die Möglichkeit, sich selbstständig oder mit uns in Führungen und Workshops interaktiv mit Themen rund um Körper, Schönheitsideale, Social Media, Gender sowie Formen von Diskriminierung und Empowerment auseinanderzusetzen.

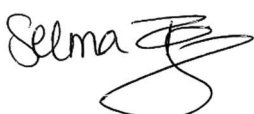
In der Fachstelle *eigenSinn* war das Jahr 2025 vor allem von personellen Veränderungen geprägt. Unsere Mitarbeiterin Selma Frey übernahm im Mai von Petra Sartingen die Leitung der Fachstelle und konnte im Herbst zwei neue Kolleginnen begrüßen. Und es gab Zuwachs im *eigenSinn*-Portfolio. Neben unseren gewaltpräventiven Workshops und Fortbildungen ist seit September das etablierte Selbstbehauptungstraining „Kinder stark machen“ von der Sophienpflege e.V. zu *tima* umgezogen (siehe Kasten auf S. 22).

Die Nachfrage an unseren Formaten ist weiterhin hoch, genauso wie die Beratungsanfragen bei *Aufwind* – unserer Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt an Mädchen* und Jungen* und bei *Lebenshunger* zu Essstörungen im Kindes- und Jugendalter. Wir nehmen wahr, dass die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zunehmend belastet ist und sind dankbar um unsere vielzähligen Kooperationspartner*innen, mit denen wir versuchen die Brücken ins Hilfesystem niedrigschwelliger zu machen. Auch in den kommenden Jahren sind wir auf eine enge Zusammenarbeit angewiesen; vor allem in Zeiten, in denen auch wir deutlich die Sparmaßnahmen und Kürzungen spüren.

Daher möchten wir uns an dieser Stelle herzlich bei Allen bedanken, die unsere Arbeit unterstützen und auch seit vielen Jahren begleiten. Ein großes DANKE!

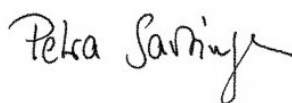
Wir wünschen eine interessante Lektüre und verbleiben mit tatkräftigen Grüßen.

Im Namen des gesamten *tima*-Teams:



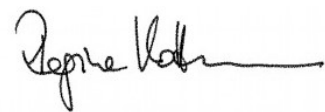
Selma Frey

Leitung *eigenSinn* – Fachstelle mädchen*stärkende Gewaltprävention



Petra Sartingen

Leitung *Aufwind* (in Elternzeitvertretung) – 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 Kinder und Jugendliche 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*, Jugendliche, 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, Ernstnehmen der unterschiedlichen Gefühle, Psychoedukation, Umgang mit Belastungsformen aufgrund der Gewalterfahrung und Stabilisierung.

Zudem bieten wir 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 an/unter Kindern und Jugendlichen entgegen zu wirken sowie Erwachsene, Bezugspersonen, Angehörige oder Fachkräfte dafür zu sensibilisieren und fortzubilden.

Kinder und Jugendliche bekommen verschiedene Möglichkeiten zur Selbstbehauptung aufgezeigt und eigene Handlungskompetenzen werden erweitert. Wir unterstützen gezielt bei der Gestaltung von wertschätzenden, respektvollen und gleichberechtigten Beziehungen, sei es in Freund*innenschaften, Liebesbeziehungen, der Gestaltung von intimen Kontakten 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“). Für die Zielgruppe der Vorschul- und Grundschulkinder bieten wir ab Januar 2026 das Selbstbehauptungstraining "Kinder stark machen" an, welches von der Sophienpflege zu *tima* umgezogen ist (siehe Kasten auf S. 22).

Zudem bieten wir für pädagogische Fachkräfte Fortbildungen, Vorträge, Informationen und supervisorische Unterstützung an. Wir begleiten 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 arbeiten wir seit vielen Jahren mit der Fachstelle für Jungen- und Männerarbeit Pfunzkerle e.V. in Tübingen zusammen.

***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.*

Kernteam in 2025 (in alphabetischer Reihenfolge):

Mona Feil (bis 07/25)	B.A. Sozialwissenschaften/Interkulturelle Beziehungen, M.A. Erziehungswissenschaft, Systemische Beraterin (i.A.)
Selma Frey	B.A. Erziehungswissenschaft, Fachkraft für Intervention und Prävention bei sexuellem Missbrauch (zertifiziert), Weiterbildung Systemische Beraterin (i.A.)
Lara Gebhardt-Brodbeck (ab 10/25 in Mutterschutz)	B.A. Erziehungswissenschaft, Systemische Beraterin und Therapeutin (SG zertifiziert), zertifizierte Kinderschutzfachkraft (IeF)
Christine Kornmann (bis 02/25)	M.A. Erziehungswissenschaft (Sozialpädagogik/Soziale Arbeit), Krisenberaterin (zertifiziert), Achtsamkeits- und Meditationstrainerin
Regine Kottmann	Dipl.-Sportpädagogin, Systemische Beraterin, Supervisorin (DGSF zertifiziert)
Petra Sartingen	Dipl.-Pädagogin, Gestaltpädagogin und -beraterin, Elterncoachin für „Neue Autorität“, zertifizierte Kinderschutzfachkraft (IeF)
Tabea Mielitz (ab 09/25)	Master of Education, Zusatzqualifikation „sexualisierte Gewalt in päd. Einrichtungen“, Theaterpädagogin BuT (i.A.)
Nelli Thiess (ab 09/25)	Diplom-Pädagogin, selbstständige Reittherapeutin sowie Systemische Beraterin
Birgit Vohrer-Schelling	Büroassistentin
Maike Weynand	1. Staatsexamen Lehramt Erziehungswissenschaft, Systemische Beraterin

Erweitertes Team:

Marie Brossmann (bis 10/25)	Sozialpädagogin, Minijob bei <i>eigenSinn</i> , Durchführung des Workshops „Trau Dich“
Armin Krohe-Amann	Mitarbeiter bei Pfunzkerle e.V., Berater bei <i>Aufwind</i> , <i>tima e.V.</i> , Dipl.-Pädagoge, Weiterbildung systemische Therapie (DGSF zertifiziert), zertifizierte Kinderschutzfachkraft (IeF)
Margit Meisel	Buchhaltung
Amelie Streicher	Praktikantin, B.A. Erziehungswissenschaft (i.A.)



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: Marie Brossmann, Armin Krohe-Amann, Christine Kornmann, Tabea Mielitz und Nelli Thiess.

Honorarmitarbeiter*innen

Lebenshunger:

Benjamin Edelmann

M.A. Erziehungswissenschaft (i.A.)

Franziska Heuer

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

Manuela Görner-Gibba

B.A. Dipl. Sozialpädagogin, Resilienzberaterin

Meyra Ekizce

B.Ed. Biologie und Deutsch (i.A.)

Sigrid Breuer

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

Ronja Müller

B.A. Soziale Arbeit (i.A.)

eigenSinn:

Charlotte Jahn

B.A. Erziehungswissenschaft, Workshop „Herzklopfen“

Anja Heusel

B.A. Soziale Arbeit, Workshop „Herzklopfen“

Alexandra Renner

B.A. Erziehungswissenschaft, Workshop „Herzklopfen“

Lisa Vest

M.A. Sexualwissenschaft, Workshop „Herzklopfen“

Vivien Stump

B.A. Erziehungswissenschaft, Zusatzqualifikation „sexualisierte Gewalt in päd. Einrichtungen“, Workshop „Safe Cyberspace“

Friederike Kleih

Master of Education (i.A.), Zusatzqualifikation „sexualisierte Gewalt in päd. Einrichtungen“, Workshop „Safe Cyberspace“

Petra Bachmayer

M.A. Empirische Bildungsforschung und päd. Psychologie, Workshop „Trau Dich“

Die Vorstandsfrauen

Kristina Ehrlinger

Dipl.-Psychologin

Sabine Hübel

Dipl.-Pädagogin

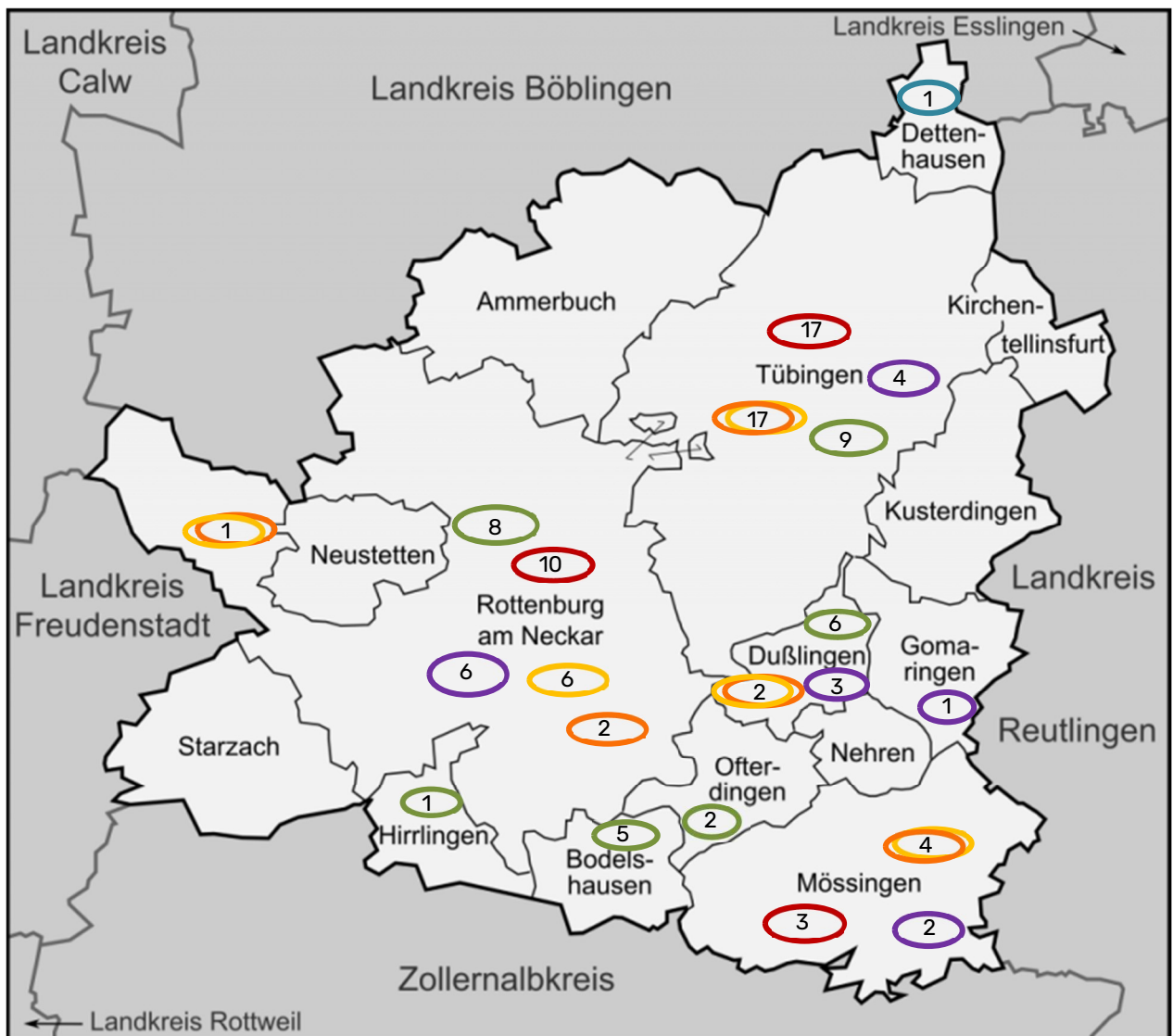
Dr. Eva-Maria Lohner

Dipl.-Pädagogin und akademische Mitarbeiterin an der Universität Tübingen sowie an der LUBU

Einblicke in unsere Arbeit:



Überblick der durchgeführten Workshops 2025 mit Kindern und Jugendlichen im Landkreis Tübingen:



Legende:

Workshop „Trau Dich“ - Prävention sexualisierte Gewalt

Workshop „Herzklopfen“ - Beziehungen ohne Gewalt

Workshop „safe cyberspace“ - Prävention mediatisierte sexualisierte Gewalt

Selbstbehauptungstraining „Kinder stark machen“ - Prävention sexualisierte Gewalt für Vorschul- und Grundschulkinder (Klasse 1)

Workshop „Wer bin ich – ich bin wer“ - Gesundheitsförderung & Prävention von Essstörungen

Workshop „Boys Health“ - Gesundheitsförderung & Prävention von Essstörungen

Dankeschön unseren Förderern

Für die finanzielle Unterstützung im Jahr 2025 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 2025

Arbeitsbereich (sexualisierte) Gewalt – Hilfe und Prävention



1. Ausstattung

1.1 Personal

Petra Saringen

50% Leitung Aufwind und 20% Leitung eigenSinn bis 05/25. Ab 10/25 50% Leitung Aufwind als Elternzeitvertretung: Fortbildungen und Vorträge, Schutzkonzepte gegen sex. Gewalt, Beratung von Eltern und Fachkräften (auch als leF)

Lara Gebhardt-Brodbeck
(ab 10/25 in Mutterschutz)

50% Aufwind, ab 05/25 50% Leitung Aufwind und 25% in der Beratung bis 10/25: Beratung von Jugendlichen und Fachkräften, (auch als leF)
10% eigenSinn bis 10/25: Projektorganisation „safe cyberspace“, Vorträge und Elternabende

Armin Krohe-Amann

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

Maike Weynand

10% Aufwind und 10% eigenSinn ab 10/25: Beratung bei sex. Gewalt (Kinder und Jugendliche, Fachkräfte), sowie Fortbildungen und Begleitung von Schutzkonzepten

Selma Frey

85% eigenSinn, ab 05/25 Leitung eigenSinn, 50% Präventionsarbeit und 10% Aufwind Beratung; ab 10/25 25% Leitung eigenSinn, 35% Präventionsarbeit und 25% Beratung Aufwind: Projektkoordination gewaltpräventive Workshops mit Kindern und Jugendlichen, Fortbildungen, Elternabende und Vorträge für Fachkräfte oder Angehörige, Schutzkonzeptarbeit und Beratung von Kindern, Jugendlichen und Fachkräften

Christine Kornmann

70% eigenSinn bis 02/25: Durchführung der gewaltpräventiven Workshops, Fortbildungen für Fachkräfte und Begleitung bei der Entwicklung von Schutzkonzepten in Vereinen

Tabea Mielitz	70% <i>eigenSinn</i> ab 09/25: Koordination und Durchführung der gewaltpräventiven Workshops, Fortbildungen für Fachkräfte, Schutzkonzeptarbeit
Mona Feil	10% <i>eigenSinn</i> bis 07/25: Durchführung der Workshops „safe cyberspace“ und „Herzklopfen“
Nelli Thiess	30% <i>eigenSinn</i> ab 09/25: Projektleitung und Koordination Selbstbehauptungstraining „Kinder stark machen“
Marie Brossmann	Minijob-Basis bei <i>eigenSinn</i> bis 10/25: Durchführung Workshops „Trau Dich“
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 von sexualisierter Gewalt und bietet neben gewaltpräventiven Workshops für unterschiedliche Alters- und Zielgruppen, Vorträgen und Infoveranstaltungen auch Qualifizierung für Fachkräfte und die Begleitung von Einrichtungen bei der Schutzkonzeptentwicklung an.

2025 war ein Jahr voller personeller Veränderungen. Zu Beginn des Jahres war die Fachstelle mit fünf hauptamtlichen Mitarbeiterinnen besetzt, die mit unterschiedlichem Stelenumfang und verschiedenen Projektschwerpunkten für *eigenSinn* arbeiteten. Unsere im Herbst 2024 eingestiegene, neue Kollegin Christine Kornmann, die sich schwerpunktmäßig mit der Durchführung von gewaltpräventiven Workshops und der Begleitung von Schutzkonzepten in Vereinen beschäftigte, mussten wir leider Ende Februar auf eigenen Wunsch hin wieder verabschieden. Auch Mona Feil und Marie Brossmann verabschiedeten wir zu unterschiedlichen Zeitpunkten von *tima*, beziehungsweise von der Fachstelle *eigenSinn*, aufgrund von beruflichen und persönlichen Veränderungen. Wir wünschen allen viel Erfolg und alles Gute auf ihren weiteren Wegen und freuen uns, dass der Kontakt an einigen Stellen bestehen bleibt.

Das Stellenvakuum wurde von den anderen Kolleginnen sowie unseren engagierten Honorarkräften aufgefangen und uns freute es sehr, Tabea Mielitz als Nachfolgerin und neue Kollegin ab Mitte September 2025 bei *tima* und insbesondere bei *eigenSinn* zu begrüßen. Sie übernimmt seitdem die Koordination und Durchführung der gewaltpräventiven Workshops, Fortbildungen für Fachkräfte und Begleitung bei der Erstellung von Schutzkonzepten.

Zudem durften wir auch Nelli Thiess als neue Mitarbeiterin und Kollegin bei *tima* und *eigenSinn* ab September 2025 begrüßen. Sie gestaltete im Herbst die Übergangsphase des Projekts und Selbstbehauptungstrainings „Kinder stark machen“, welches auf Januar 2026 komplett von der Sophienpflege e.V. zu *tima* e.V. wechselte (siehe Kasten auf S. 22).

Feierlich in die Rente verabschiedete sich Petra Saringen als langjährige Mitarbeiterin und Leitung der beiden Fachstellen *Aufwind* und *eigenSinn* im Mai 2025. Auf ihre Stelle als Leitung von beiden Fachbereichen, folgte eine neue Doppelspitze von Lara Gebhardt-Brodbeck als Leitung von der Beratungsstelle *Aufwind* und Selma Frey als Leitung der Fachstelle *eigenSinn*. Beide formten ab Mai 2025 eine Doppelspitze des Fachbereichs „Hilfe bei (sexualisierter) Gewalt“ bei *tima* e.V. Lara Gebhardt-Brodbeck wechselte Ende des Jahres in den Mutterschutz bzw. in Elternzeit. Petra Saringen ist daraufhin als befristete Elternzeitvertretung für die Leitung von *Aufwind* aus der Rente zurückgekehrt.

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 Kollegen von Pfunzkerle e.V., 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 zum Zeitpunkt Anfang Oktober 2025 gemeinsam mit sechs hauptamtlichen Mitarbeiter*innen in Teilzeit, über einen Stellenumfang von 205% (davon 135% *Aufwind*, 170% *eigenSinn*), plus Honorarstellen nach Bedarf (s. Seite 8). Darin eingeschlossen sind Stellenanteile für die Leitung.

1.2 Räumlichkeiten

Unsere beiden Fachstellen *eigenSinn* und *Aufwind* sowie auch die Fachstelle *Lebenshunger* befinden sich in der Hirschauer Straße 1 in der Tübinger Weststadt. In den seit 2022 bezogenen Räumlichkeiten fühlen wir uns sehr wohl und freuen uns über helle und schöne Beratungsräume.

Wir verfügen über einen größeren Beratungsraum, der auch für Besprechungen und Arbeitskreise genutzt wird und über einen kleineren Beratungsraum. Es gibt 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 an der Verwirklichung des Kinder- und Menschenrechts auf Schutz vor Gewalt mit.
- Wir begleiten Institutionen dabei, zu sicheren Orten für Mädchen* und Jungen* zu werden.

Dies verwirklichen wir durch:

- a) Geschlechtersensible und traumasensible 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 und 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. Dabei arbeiten wir vermehrt im schulischen Kontext, bieten aber auch Zuschnitte für Gruppen im außerschulischen Bereich an. Ein besonderes Anliegen ist uns, unsere Angebote und Infomaterialien inklusiv, gender- und traumasensibel zu gestalten.

3. Leistungen und Angebote

3.1 Fachstelle *eigenSinn* – mädchen*stärkende Gewaltprävention

Gewaltprävention mit Kindern und Jugendlichen

Seit Jahren bieten wir in enger Zusammenarbeit mit der Fachstelle für Jungen- und Männerarbeit Pfunzkerle e.V. gewaltpräventive Workshops und Präventionsveranstaltungen für Schulklassen und andere Gruppen an. Dabei hat sich das Angebotsspektrum kontinuierlich erweitert. Mittlerweile haben wir Projektzuschnitte für unterschiedliche Alters- und Zielgruppen und für vielseitige Themen entwickelt. Im Jahr 2025 führten wir insgesamt 78 (!) gewaltpräventive Workshops durch. So viele wie noch nie. Die Nachfrage nach den Workshops ist gleichbleibend hoch und nicht alle Anfragen können versorgt werden, da auch wir an unsere Kapazitätsgrenzen stoßen. Wir führen nunmehr seit längerem Interessens- und Wartelisten und planen die Schuljahre rechtzeitig im Voraus.

Eine Besonderheit 2025 war, dass wir nach längeren Überlegungen und Planungen das Selbstbehauptungstraining "Kinder stark machen" von der Sophienpflege übernommen haben (siehe Kasten auf S. 22).

Auf den Herbst 2025 fiel dabei die Übergangsphase, in der Nelli Thiess bei der Fachstelle *eigenSinn* bereits eine 20%-Stelle angetreten hat. Ab Januar 2026 wechselt "Kinder stark machen" vollständig zu *tima* e.V. unter der Fachstelle *eigenSinn*.

Die durchgeführten Trainings in der Übergangsphase sind zur Darstellung der Vollständigkeit auch hier im Tätigkeitsbericht aufgeführt.



2025 fand ein durchgeführtes Training in der Gemeinde Dettenhausen statt. Wir erreichten 14 Kinder.

Prävention sexualisierter Gewalt mit Kindern

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

Im Jahr 2025 führten wir in **achtzehn Grundschulen** einen **zweitägigen „Trau Dich“-Workshop** mit je vier Unterrichtseinheiten pro Vormittag durch. Das sind zehn Workshops mehr als im Vorjahr. Über diesen Anstieg freuen wir uns sehr!

Ziele der Workshops sind, gemeinsam und interaktiv 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 partizipativ und spielerisch diverse **Präventionsthemen**. Es geht unter anderem um die Themen „Nein sagen und Hilfe holen“, „gute und schlechte Geheimnisse“, „angenehme und unangenehme Berührungen“, um Gefühle, die wir spüren und um die wichtige Rolle des Bauchgefühls als innere Warnanlage oder innerer Kompass.

Auch hier arbeiteten wir gemeinsam mit den Kollegen von Pfunzkerle e.V.; überwiegend in geschlechtsfokussierten Settings. Das bedeutet, dass wir die Schulklassen zu Beginn der Workshops in Kleingruppen aufteilen. Oft sind diese geschlechtshomogen gewünscht; gemischte Settings sind aber auch möglich. Im Jahr 2025 haben wir unser **Konzept** für Klasse 3 überarbeitet, um den Workshoprahmen noch interaktiver und abwechslungsreicher für die Schüler*innen zu gestalten. Dazu arbeiten wir unter anderem mit einer Szene aus dem Trau-Dich-Mitmach-Theaterstück der BzgA.



Es wurden damit insgesamt 440 Mädchen* und Jungen* erreicht.

Projekt „Trau dich!“ in Klassenstufe 5 und 6:

Der eintägige Projektzuschnitt von „Trau Dich!“ in Klassenstufe 5 oder 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. Dies geschieht 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. Wir konnten einige Lehrkräfte des Uhland-Gymnasiums gewinnen,

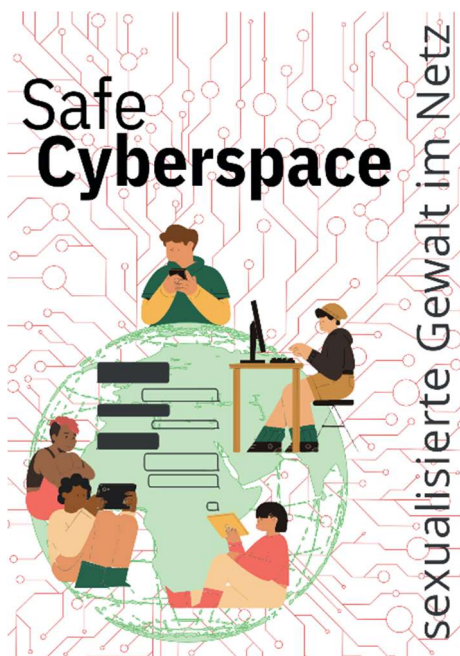
sich von uns fortbilden zu lassen, um nun eigenständig die Workshops an der Schule durchzuführen und zu verstetigen. Bei Bedarf bieten wir dazu auch Begleitung an. 2025 konnten wir dies auch mit einigen Lehrkräften vom St. Klara Gymnasium in Rottenburg umsetzen.

Alle Projekte führten wir gemeinsam in einem Tandem mit den Kollegen von Pfunzkerle e.V. durch; überwiegend in geschlechtsfokussierten Settings. Nach **Rückmeldungen** aus manchen Schulklassen, dass der eintägige Zuschnitt sehr arbeitsintensiv sei, haben wir unser Konzept überarbeitet und so angepasst, dass es in Ausnahmefällen auch an zwei Schulvormittagen durchgeführt werden kann. Wir haben zudem festgestellt, dass der Workshop in Klasse 6 für manche Schulklassen mit hoher Betroffenheit bereits weniger anschlussfähig ist und behalten uns für die Zukunft vor, immer in Rücksprache mit der Schule und unserem Team, den Trau-Dich Workshop in manchen Einrichtungen nun auch Ende Klasse 5 anzubieten. Dazu haben wir den Workshop auch nochmal in Bezug auf interaktive und partizipative Methoden überarbeiten und weiterentwickelt.

Insgesamt konnten wir **neun Workshops in Gymnasialklassen** (2024: drei) sowie **drei Workshops** in einer **Gemeinschaftsschule** (2024: einen) 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 336 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 SPEAK!-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 2025 haben wir **insgesamt 16 „safe cyberspace“ - Workshops** mit Kindern und Jugendlichen im Landkreis Tübingen 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 als kostenlose pdf-Datei auf der *tima*-Homepage und kann dort heruntergeladen werden. Zudem gibt es 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.

Insgesamt erreichten wir durch die „safe cyberspace“-Workshops 386 Kinder.

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 (Liebes-)Beziehungen 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 **Beziehungsampel** (siehe Bild) erstellt. Sie erarbeiten dabei grüne, gelbe und rote Karten und werden für verschiedene Gewaltformen sensibilisiert. Grüne Karten stellen Bedürfnisse innerhalb einer

respektvollen (Liebes-)Beziehung 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** wurde 2025 fertiggestellt und wird kostenfrei als **pdf-Datei** auf unserer Homepage zur Verfügung gestellt.

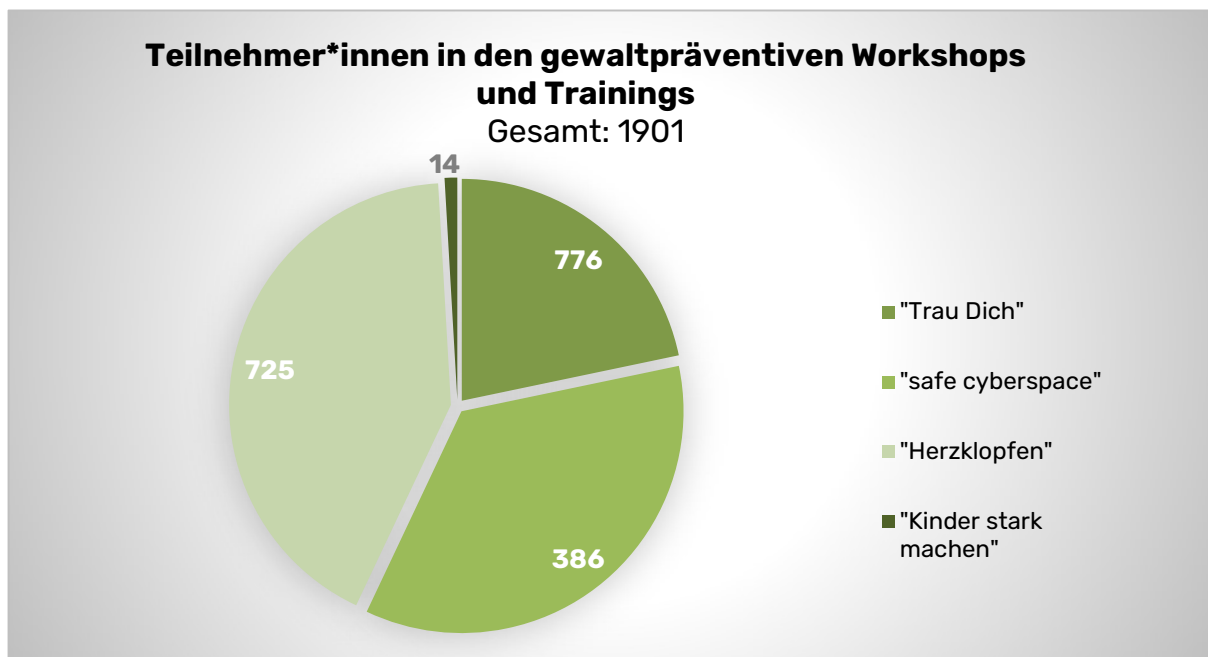
Im Jahr 2025 waren wir an vielen unterschiedlichen Schulen im Landkreis Tübingen vor Ort und konnten unsere Workshops durchführen. Bestehende **Kooperationen mit Schulen** wurden weitergeführt, es kamen aber auch neue Schulen hinzu. Zudem konnten wir **einen** angepassten **Workshop** für die Artist*innen des Zirkus Zambaioni durchführen. Darüber hinaus ging unsere **Kooperation** mit dem Leibniz-Kolleg in Tübingen weiter, sodass wir 2025 wieder zwei Durchgänge mit **insgesamt 4 Workshops** für alle dort lebenden Kollegiat*innen anbieten konnten.



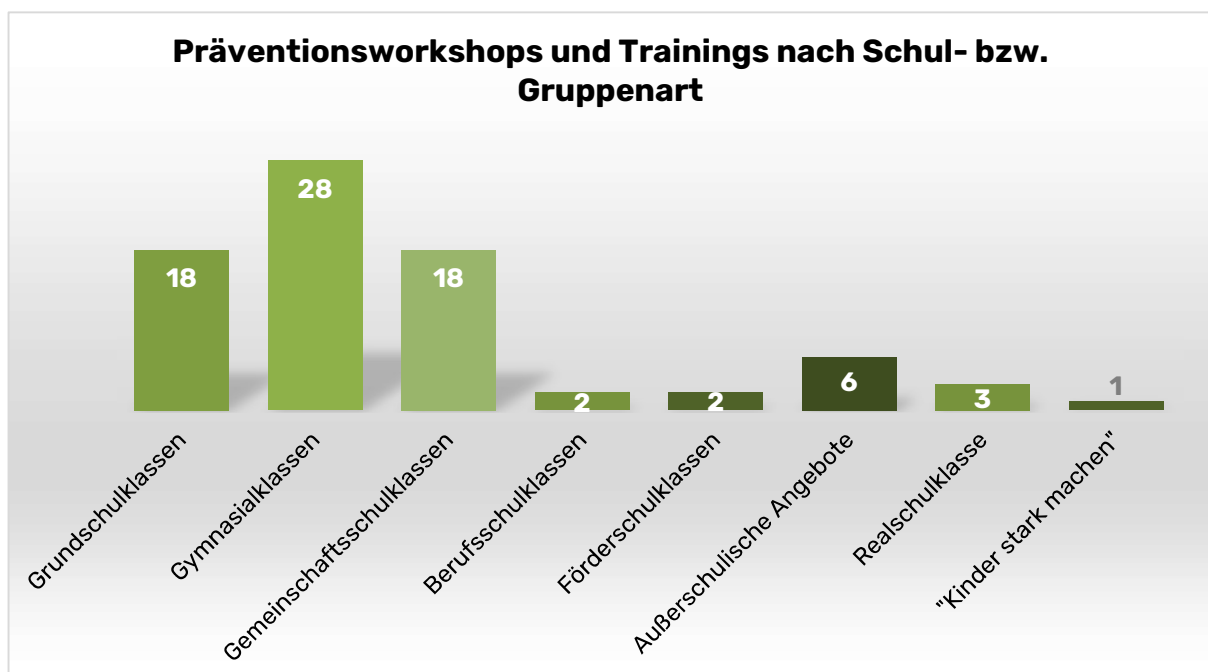
Insgesamt führten wir 30 „Herzklopfen“-Workshops durch und erreichten damit 725 Jugendliche!

Bei den vielen *eigenSinn*-Workshops können und konnten wir auf unsere zuverlässigen **Honorarkräfte** zählen, die regelmäßig eigene Workshops übernehmen und durchführen.

An dieser Stelle vielen Dank für euren engagierten Einsatz!



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





Insgesamt erreichten wir durch unsere **78 gewaltpräventiven Workshops** und den **Selbstbehauptungstrainings 1.901 Kinder und Jugendliche.**

Programm „Kinder stark machen“ wechselt zu *tima* e.V. - ein starkes Zeichen für den Kinderschutz

Mit Wirkung zum 1. Januar 2026 bekommt das erfolgreiche Präventionsprogramm **„Kinder stark machen (KSM)“** von der **Sophienpflege Tübingen** ein neues Dach.

„Kinder stark machen (KSM)“ wurde als Präventionsprogramm für Kinder im Vor- und frühem Grundschulalter von der Sophienpflege e.V. entwickelt, etabliert und seit mehreren Jahren im Landkreis Tübingen umgesetzt. Nun wechselt KSM von der Sophienpflege – Evang. Einrichtungen für Jugendhilfe e.V. zu *tima* e.V. Die Übergabe steht unter dem Motto:



Kooperation statt Konkurrenz – für wirksame Prävention und nachhaltigen Kinderschutz

Angesichts aktueller gesellschaftlicher Entwicklungen und den damit verbundenen Herausforderungen in der Kinder- und Jugendhilfe hat die Sophienpflege Umstrukturierungen vorgenommen, die sie veranlassten, sich noch stärker auf ihr Kerngeschäft zu konzentrieren. In diesem Zusammenhang suchte die Sophienpflege einen Träger, der das wirksame und gut eingeführte KSM-Angebot engagiert weiterführt.

Bei der Übergabe ist es beiden Trägern sehr wichtig, personelle sowie fachliche Kontinuität und Qualität zu wahren. Deshalb wechselte die Mitentwicklerin und Programmleiterin Nelli Thiess sowie das Weiterbildungsangebot von KSM ebenfalls zu *tima* e.V.

Das Programm „Kinder stark machen“ erreicht die Zielgruppe, der fünf- bis achtjährigen Kinder und deren Eltern. Es schließt damit eine Lücke im Angebotsspektrum der Fachstelle *eigenSinn* sowie in der gewaltpräventiven Arbeit für Kinder und Jugendliche, die *tima* e.V. und Pfunzkerle e.V. gemeinsam seit vielen Jahren an Schulen durchführen.

tima e.V. bietet als kleine, freie Trägerin Rahmenbedingungen und Strukturen, die es möglich machen, das Programm „Kinder stark machen“ anzudocken und weiterzutragen. Dabei bringt *tima* e.V. langjährige Erfahrung in der Beratung, Fortbildung und Präventionsarbeit ein – und sieht in dem Wechsel eine wertvolle Ergänzung ihres Angebots. Wohlweisend, dass dies in Zeiten großer finanzieller Unsicherheiten eine besondere Herausforderung darstellt.

Informationen zum Programm „Kinder stark machen“ bekommen Interessierte weiterhin unter www.kinder-stark-machen.org. Wollen Sie die Präventionsarbeit unterstützen? Informationen dazu bei frey@tima-ev.de.

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*, Kindern und Jugendlichen. 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 2025 führten wir folgende präventive Veranstaltungen mit Erwachsenen durch:

1) Vorträge

Für Eltern, Fachkräfte und andere Interessierte fanden 2025 **zwei offene Veranstaltungen mit 38 Teilnehmenden** statt. Eine Veranstaltung war der am 25.11.2025 durchgeführte Fachtag der Stadt Tübingen mit dem T.I.P.-Arbeitskreis zur Umsetzung der Istanbul-Konvention. Die *tima*-Kolleginnen Petra Saringen und Selma Frey moderierten und organisierten jeweils einen offenen Workshop, zum Thema Beratungs- und Unterstützungsangebote bei geschlechtsspezifischer Gewalt sowie zu Schutzkonzepten in der offenen Kinder- und Jugendhilfe. Die zweite Veranstaltung thematisierte Gewalt in jugendlichen (Liebes-)Beziehungen, auch „Teen-Dating-Violence“ genannt. Unsere Kollegin Selma Frey wurde dazu gemeinsam mit ihrem Kollegen von Pfunzkerle Tom Sattler, zu einer Veranstaltung der Gleichstellungsbeauftragten Katharina Simon zu einer Podiumsdiskussion ins Allgäu nach Kempten eingeladen. Die Veranstaltung wurde in Präsenz sowie online live übertragen.

2) Elternabende

In Schulen und Kindertageseinrichtungen fanden insgesamt **drei Elternabende mit 65 teilnehmenden Elternteilen** 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. Neben Prävention von sexualisierter Gewalt waren auch sexuelle Übergriffe unter Kinder inhaltliches Thema eines Elternabends.

Im November und im Dezember fanden **drei Elternabende** zum Selbstbehauptungstraining "Kinder stark machen" statt. Nelli Thiess war dafür in Dettenhausen (2x) und in Kusterdingen unterwegs und erreichte insgesamt **70 Personen**.

3) Fortbildungen für Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen

Fortbildungen für Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen wurden auch 2025 nachgefragt, allerdings nicht im gleichen Umfang wie 2024. Dies liegt daran, dass durch die letztjährige Schulungsoffensive des Landkreises und der Stadt Tübingen bereits viele Fachkräfte erreicht wurden, so dass lediglich Nachschulungen neuer Mitarbeitenden nötig waren. Wir erreichten insgesamt dennoch **75 Fachkräfte** aus den pädagogischen Einrichtungen.

Sehr erfreulich ist, dass die **Stadt Tübingen**, insbesondere die **FAB Kindertagesbetreuung** fünf der „**Starken-Kinder-Kisten**“ zur Prävention sexualisierter Gewalt erworben hat. Dies war durch einen Nachlass möglich. Wir übernahmen dabei die Fortbildungen zur Arbeit und Umsetzung der Kisten in den Kinderhäusern, in denen die Kisten nun stationiert sind. Ziel ist, Kita-Verbünde zu schließen, in denen gegenseitig die Kiste verliehen und eingesetzt werden kann. 2025 starteten wir mit **einer Veranstaltung**, 2026 folgen vier weitere. So konnten wir 2025 **30 Mitarbeitende** erreichen. Wir wünschen uns sehr, dass mehr Kitas dieses fundierte Angebot der Kinderschutzstiftung Hänsel- und Gretel, mit der wir kooperieren annehmen und für den pädagogischen Alltag in der Kita nutzen.



„Starke Kinder Kiste“ – ausleihbar bei *tima e.V.*

Auffallend ist allerdings die starke Zurückhaltung mancher Teilgebiete des Landkreises Tübingen, z.B. Rottenburg. Unser Ziel ist es, mit unserem Fortbildungsangebot auch hier präsenter zu werden.

Eine **neue** und **gelungene Kooperation** ist mit der **Stadt Mössingen** entstanden. Unter engem Austausch mit Frau Leins aus der Teamleitung Kindertagesstätten, haben wir drei verschiedene, vertiefende Fortbildungsmodulare entwickelt und für die Fachkräfte der dortigen Kitas in einem Schulungsdurchgang angeboten. In insgesamt **sechs Veranstaltungen** haben wir insgesamt **97 Mitarbeitende** erreicht. Die Kooperation soll 2026 fortgesetzt werden.

Sehr erfreulich ist die andauernde Kooperation mit der Mathilde-Weber-Schule in Tübingen. Dort haben wir 2025 **drei Studientage** für angehende Erzieher*innen mit den Schwerpunkten Prävention von sexualisierter Gewalt und sexuelle Übergriffe unter Kindern durchgeführt. Dabei erreichten wir **insgesamt 67 Personen**.

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. So

führten wir 2025 zwei pädagogische Tage an Schulen durch oder boten vertiefende Fortbildungsbausteine an.

Sehr gefreut hat uns, dass die GEW Baden-Württemberg auf uns zukam, um eine in Tübingen stattfindende Fortbildung zum Thema Kinderschutz mit uns gemeinsam auf den Weg zu bringen. Diese Zusammenarbeit mit der GEW wird sich auch 2026 fortsetzen.

Unsere Kollegin Petra Sartingen entwickelte 2025 für das ZSL, Zentrum für Schulqualität- und Lehrerbildung einen Fortbildungszuschnitt für Lehrkräfte. An diesem sollen pädagogische Fachkräfte, im Rahmen einer Schutzkonzeptentwicklung, online teilnehmen. 2025 fanden bereits **vier Veranstaltungen** mit insgesamt **148 Teilnehmer*innen** statt.

Insgesamt fanden **im Jahr 2025 zehn Fortbildungen für 419 Lehrkräfte und Mitarbeiter*innen in der Schulkindbetreuung** statt.

5) Begleitung von Einrichtungen und Vereinen in der Schutzkonzeptarbeit

Wir freuen uns, dass wir 2025 **fünf Einrichtungen** in der Schutzkonzeptarbeit begleiten konnten. Jede Einrichtung entwickelte ein individuelles Schutzkonzept, weshalb auch unsere Begleitung immer individuell zugeschnitten ist.

Neben dem Firstwaldgymnasium und der Jenaplanschule in Mössingen, der Französischen Schule im Tal, dem Mädchen*treff Tübingen und der Dorfackerschule aus Tübingen, konnten wir 2025 auch erste Erfahrungen in der Schutzkonzeptbegleitung von Vereinen machen. Dafür nahm auch eine *eigenSinn*-Mitarbeiterin an einer Fortbildung des Kinderschutzbundes BaWü teil.

Wir freuen uns, dass die Narrenzunft Altingen, der Hockeyclub Tübingen und der SV Weilheim mit uns an ihrem Schutzkonzept gearbeitet haben. Manche dieser Begleitungen werden sich auch noch mit ins Jahr 2026 ziehen.

Insgesamt erreichten wir durch die Zusammenarbeit mit den **Vereinen 266 Personen** und durch die Schutzkonzeptarbeit an **fünf Schulen 44 Mitarbeitende**.

6) Fachveranstaltungen für Mitarbeitende in Jugendhilfe und Jugendarbeit

Auch 2025 führten wir im Bereich der offenen Kinder- und Jugendhilfe verschiedene Fortbildungen durch. Teilweise handelte es sich dabei um eigenständig angebotene Fortbildungen, bei denen sich interessierte Mitarbeitende anmelden und qualifizieren konnten.

Zum Teil waren es jedoch Fortbildungen anderer Träger, bei denen wir als Referentinnen und Workshopleiterinnen angefragt wurden. So arbeiteten wir 2025 eng mit dem Bereich der stationären Einrichtungen von kit Jugendhilfe zusammen und boten **eine Fortbildung** an, an der Mitarbeiter*innen der Wohngruppen verpflichtend teilnahmen. 2026 soll diese enge Kooperation weiter gehen und sich auf die anderen Fachbereiche bei kit ausdehnen. Diese Veranstaltungen führten wir in gemeinsamer Zusammenarbeit mit den Kollegen von Pfunzkerle durch.

Sehr gefreut hat es uns, dass wir 2025 unsere **„Herzklopfen-Fortbildung“** mit einer hohen Teilnehmendenzahl durchführen konnten. Die Fortbildung besteht aus drei aufeinander aufbauenden Modulen und zertifiziert die teilnehmenden Fachkräfte, danach selbst „Herzklopfen“-Workshops durchzuführen. So hat sich „Herzklopfen“ auch schon in andere Landkreise und Städte getragen, wie zum Beispiel Heidelberg oder Freiburg. Gemeinsam mit den Kollegen von Pfunzkerle führten wir **drei mehrtägige Module** durch, mit **insg. 12 Teilnehmer*innen** aus unterschiedlichen Professionen, Stadt- und Landkreisen.

Insgesamt konnten wir somit **80 Mitarbeitende** in Jugendhilfe und Jugendarbeit erreichen.

7) Tageseltern

Unsere Kooperation mit dem Tageselternverein in Tübingen steht mittlerweile auf festen Füßen. Gemeinsam mit profamilia und dem Tageselternverein entwickelten wir ein Fortbildungskonzept, das sich bewährt hat. 2025 führten wir **zwei Fortbildungen mit 40 teilnehmenden Tageseltern** mit unterschiedlichem zeitlichem Zuschnitt. Die enge Kooperation geht auch in 2026 weiter.

8) Schulungen für Ehrenamtliche, Freiwillige und sonstige Multiplikator*innen

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. So auch in **einer** Fortbildungsveranstaltung im Jahr 2025 mit **17 Teilnehmenden**.

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 wurde 2025 mit **4 Schulungen und 119 erreichten Teilnehmenden** fortgesetzt.

Genauso hat die Stadt Tübingen, genauer die Fachabteilung Jugendarbeit, Sachgebiet „Stadtteilorientierte Einrichtungen“ unter Alice Efferen eine neue Kooperation mit uns aufgenommen. Im Jahr 2025 führten wir für Personen, die im Rahmen eines FSJ oder Bundesfreiwilligendienstes in den verschiedenen Jugendhäusern der Stadt Tübingen eingesetzt sind, **eine Fortbildungsveranstaltung** durch. Damit erreichten wir **9 Personen**. Die Kooperation wird auch in 2026 weitergeführt werden.

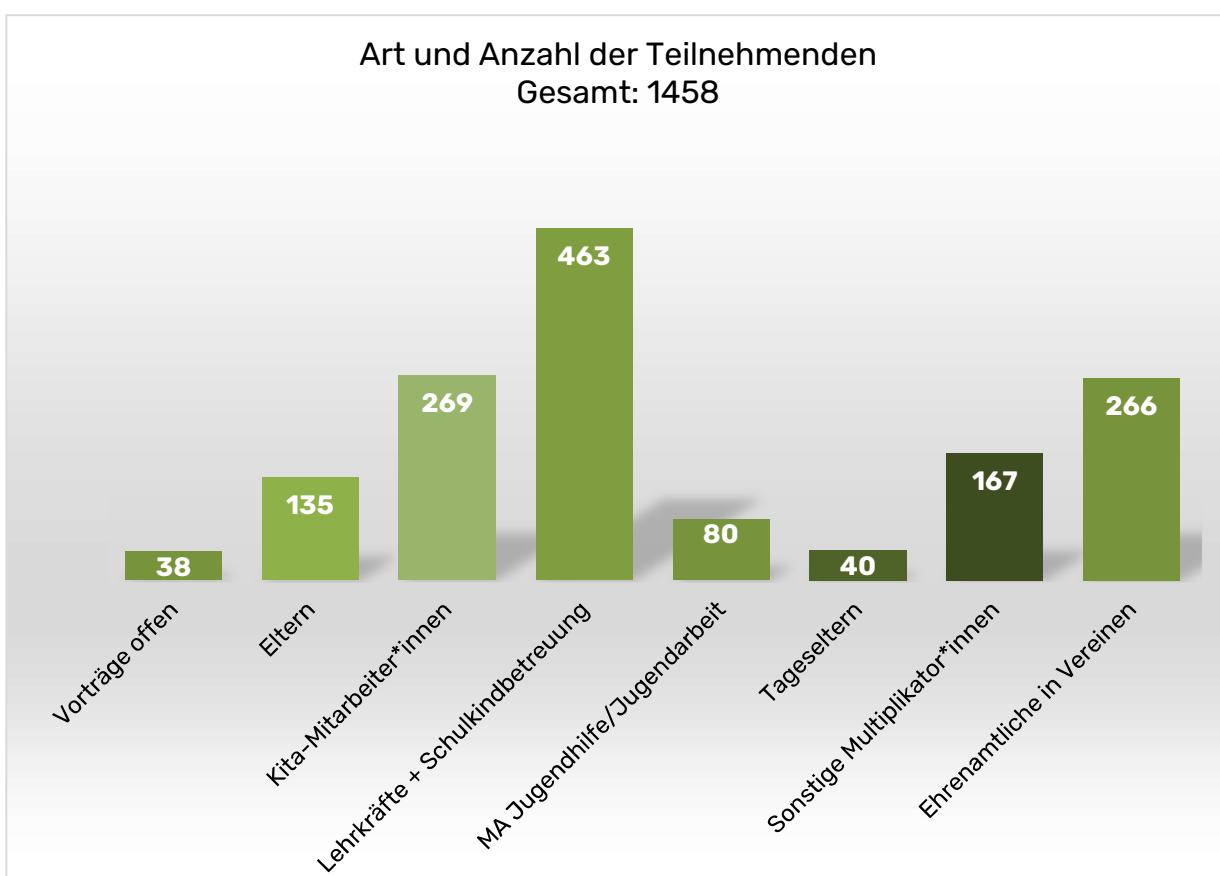
Die seit der Eröffnung der Beratungsstelle *Aufwind* aus Kapazitätsgründen auf Eis gelegte **Zusammenarbeit mit der Diözese Rottenburg** wurde 2023 wiederaufgenommen und hat sich 2024 intensiviert. Im Jahr 2025 wurden wir nur wenig angefragt und führten **eine**

Veranstaltung mit **14 Teilnehmenden** in Rottenburg durch. Wir sind Teil der Referent*innen-Liste der Diözese und können für weitere Fortbildungsveranstaltungen angefragt werden.

Im November fand in Stuttgart **ein Workshop** im Rahmen der Diakonischen Veranstaltung "Kinderstark!" statt. Nelli Thiess leitete und führte durch den "Kinder stark machen" Workshop.

Insgesamt führten wir 2025 **8 Veranstaltungen** in den unterschiedlichen Kontexten durch und konnten dadurch **167 Personen** erreichen.

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



Insgesamt erreichten wir mit **88** Fortbildungen, Vorträgen und Informationsveranstaltungen **1458 erwachsene Fachkräfte, Eltern, Ehrenamtliche und Multiplikator*innen**.

„Time for change“

Am 4.4.2025 wurde Petra Sartingen, die Leiterin der Beratungsstelle *Aufwind* und der Fachstelle mädchen*stärkende Prävention *eigenSinn* nach über 30 Jahren *tima*-Arbeit mit einem stimmungsvollen Fest in den Ruhestand verabschiedet.

Die „Ruhe“ war allerdings von kurzer Dauer, da Lara Gebhardt-Brodbeck, die neue *Aufwind*-Leiterin, aus freudigem Anlass im Oktober in Mutterschutz und anschließende Elternzeit ging. Wir freuen uns für Lara und sind dankbar, dass Petra ihre Elternzeitvertretung bis voraussichtlich Anfang 2027 übernommen hat.



v.l.n.r.: Stabübergabe an Lara Gebhardt-Brodbeck, die neue Leiterin der Beratungsstelle *Aufwind*, Petra Sartingen im Gespräch mit der Vorstandsfrau Eva-Maria Lohner vor ca. 60 Gästen und an Selma Frey die neue Leiterin der Präventionsfachstelle *eigenSinn* bei *tima*.

Das Fest wurde feierlich durch verschiedene Redebeiträge von langjährigen Mitstreiter*innen, Kolleg*innen und Wegbegleiter*innen gerahmt.



v.l.n.r.: Beiträge der Vorstandsfrau Kristina Ehrlinger, von Pfunzkerle-Kollege Armin Krohe-Amann, von Melanie Pribil (LKSF) und den *tima*-Kolleginnen.

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

Seit 2021 erhalten wir vom Landkreis Tübingen Unterstützung für den Aufbau eines niedrigschwelligen Beratungsangebots für Mädchen* und Jungen*, die von sexualisierter Gewalt betroffen sind, 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.

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 war die Beratungsstelle 2025 mit einer 50%-Stelle für die Beratung von Mädchen*, Angehörigen und Fachkräften, einer 25%-Stelle für die Beratung von Jungen* (Pfunzkerle-Kollege), Angehörigen und Fachkräften, einer 50%-Stelle für die Leitung der Beratungsstelle, sowie ein 35%-Anteil einer Verwaltungskraft ausgestattet.

Finanzierung

Finanziert wird *Aufwind* über die „Aktion Mensch“ (noch bis März 2027), den Landkreis Tübingen und durch Zuschüsse des Sozialministeriums Baden-Württemberg. Der fehlende Restbetrag wurde aus Eigenmitteln (Spenden, Bußgeldern und Mitgliedsbeiträgen) bestritten.

Öffentlichkeitsarbeit

2025 wurde die Beratungsstelle weiter bei Kindern und Jugendlichen im Landkreisgebiet bekannt gemacht, u.A. durch die Teilnahme an vier Beratungsstelleninfotagen an Tübinger und Rottenburger Schulen. Die Schüler*innen lernten die Angebote kennen und konnten sich darüber informieren, in welchen Fällen unsere Beratungsstelle für sie selbst oder betroffene Freund*innen hilfreich sein kann.

Mädchen* und Jungen* im Landkreisgebiet erreichen wir in erster Linie über die Schulen. Dort wurden die Plakate, die in Zusammenarbeit mit dem Jugendgemeinderat Tübingen entstanden sind, weiter verteilt. Diese Plakate waren ab März 2025 für mehrere Wochen auch in den Tübinger Stadtbussen zu



© 2025 Petra Sarringen - tima e.V.

sehen. Die Plakate wurden der Öffentlichkeit im Rahmen einer Veranstaltung (Kinovorführung des Films „Die Kinder aus Korntal“ mit anschließendem moderiertem Gespräch) vorgestellt. Von uns selbst wurden ebenfalls Plakate entwickelt, die knapp und jugendgerecht über sexualisierte Gewalt, Gefühle der Betroffenen, Hilfsmöglichkeiten sowie über Präventionsbotschaften informieren. Die Schulen können sie bei uns gegen einen geringen Unkostenbeitrag bestellen und für ihre Arbeit oder zur Gestaltung einer Infowand nutzen (siehe zum Beispiel S. 29).

Die wichtigste Informationsquelle über unsere Arbeit und gleichzeitig für uns eine gute Möglichkeit, die Beratungsstelle bei Kindern und Jugendlichen, Fachkräften und Eltern bekannt zu machen, sind unsere Workshops an Schulen sowie unsere präventiven Veranstaltungen und Fortbildungen für Erwachsene. In jeder unserer Veranstaltungen verteilen wir Informationsflyer und weisen auf unsere Internetseite hin. Im November 2025 konnten wir uns anlässlich des Tages gegen Gewalt an Frauen mit **zwei Workshops** an einer Veranstaltung des Gleichstellungsbüros zur Istanbul-Konvention beteiligen und erreichten damit auch eine breite Öffentlichkeit (s. S. 23).

Insgesamt konnten mit gezielten **Öffentlichkeitsaktionen** **ca. 387 Personen** über das Angebot der Beratungsstelle *Aufwind* informiert werden.

Hinzu kommen die Teilnehmer*innen unserer Präventionsangebote von *eigenSinn* (**insg. 3258 Personen**), die ebenfalls jeweils Informationen zur Beratungsstelle erhielten.

Beteiligung an der Infrastruktur des Landkreises zum Schutz von Kindern und Jugendlichen vor sexualisierter Gewalt

Schon seit der Eröffnung der Beratungsstelle im März 2022 und auf Wunsch des Kreistages arbeiten wir mit der Fachstelle sexualisierte Gewalt des Jugendamtes, den Jugend- und Familienberatungszentren des Landkreises und der profamilia an der Konzeption für die Infrastruktur des Landkreises zum Schutz von Kindern und Jugendlichen vor sexualisierter Gewalt mit. Am 12.3.2025 wurde das vorläufig abschließende Ergebnis dieser Zusammenarbeit in einer Jugendhilfesitzung vorgestellt. Vorausgegangen war dem eine Phase, in der in Arbeitsgruppen Kooperationsbeziehungen, Aufgabenabgrenzungen und Strukturen der Zusammenarbeit festgelegt wurden. Die Beratungsstelle *Aufwind* bildet ein wichtiges und zentrales Element dieser Infrastruktur.

Wie geht es weiter mit der Beratungsstelle *Aufwind*?

Nach mittlerweile (Stand März 2026) **4 Jahren Beratungsstelle *Aufwind*** können wir eine **positive Bilanz** ziehen:

Unser **Beratungsangebot** für Kinder, Jugendliche, deren Familien, Unterstützer*innen und für Fachkräfte ist gut angenommen und wir sind als erste Anlaufstelle bei allen Fragen rund um das Thema sexualisierte Gewalt im ganzen Landkreis Tübingen etabliert. Die Rückmeldungen der Ratsuchenden sind positiv: wir konnten vielen Betroffenen in akuten Krisen weiterhelfen und sie stabilisieren, konnten Mütter und Väter dabei unterstützen, ihren von sexualisierten Übergriffen betroffenen Kindern ein fester Anker zu sein und konnten Fachkräfte zu ihren Fragen rund um das Thema Informationen geben und sie beraten, wenn es um die Einschätzung einer Kindeswohlgefährdung durch sexualisierte Gewalt ging.

Dennoch stehen wir nun, **Mitte 2026**, vor einer **schweren Aufgabe** für die **nächsten Jahre**: die Beratungsstelle wird nur noch bis März 2027 von der Aktion Mensch gefördert, gleichzeitig sind die Kommunen aufgefordert, Einsparungen vorzunehmen. *Aufwind* läuft, wie so viele andere Angebote unter den sogenannten „Freiwilligkeitsleistungen“ des Landkreises, die derzeit für die Jahre 2027-2030 neu beschlossen werden müssen. Unser Antrag ist gestellt, mit einer deutlichen Erhöhung aufgrund des Wegfalls der Aktion-Mensch-Förderung. Gleichzeitig wollen wir auch den Eigenmittelanteil erhöhen, damit die Last der Finanzierung nicht alleine auf den Schultern des Landkreises liegt. **Mit gutem Recht können wir sagen:** wir als freie Träger können dieses Beratungsangebot finanziell günstiger aufstellen als es ein vergleichbares eigenes Angebot des Landkreises könnte. Denn wir erheben Mitgliedsbeiträge, uns werden Bußgelder zugesprochen, wir bekommen Spenden und Zuwendungen des Landes für Fachberatungsstellen. All dies fließt in die Finanzierung unserer Beratungsstelle.

Um unser Ziel, den Erhalt und die Absicherung der Beratungsstelle *Aufwind*, zu erreichen brauchen wir IHRE Unterstützung.

Sie können **uns** auf verschieden Art und Weise **helfen**:

- Werden sie Mitglied im Verein. Die regelmäßigen Mitgliedsbeiträge geben uns Sicherheit und Ihnen ein Mitspracherecht.
- Spenden Sie uns oder sammeln Sie beim nächsten Geburtstagfest etc. Spenden für unseren Verein.
- Organisieren Sie ein social-sponsoring-event für uns in Ihrem Betrieb, Ihrer Schule, Ihrem Verein.
- Vielleicht kennen Sie Firmen, die uns als Sponsor*innen unterstützen wollen?

Jede noch so kleine **Unterstützung** hilft und motiviert uns. Kinderschutz geht uns alle an, werden Sie aktiv! Infos zu Unterstützungsmöglichkeiten:

<https://www.tima-ev.de/tima-unterstuetzen>

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.

Neben unseren *Aufwind*-Mitarbeiter*innen Armin Krohe-Amann und Lara Gebhardt-Brodbeck hat sich Petra Sartingen im November 2025 in einem Zertifikatslehrgang des Weinsberger Forums zur **Kinderschutzfachkraft/Insoweit erfahrenen Fachkraft (IeF)** ausbilden lassen. Damit erfüllen sie alle fachlichen Standards, damit Fachkräfte sie als IeF, zur Risikoeinschätzung der Kindeswohlgefährdung bei sexualisierter Gewalt, hinzuziehen können.

Beratungen

Im Jahr 2025 wurden wir **in insgesamt 136 Fällen** um Beratung angefragt, **129 Anfragen davon bezogen sich spezifisch auf sexualisierte Gewalt**, 7 Fälle bezogen sich auf körperliche und psychische Gewalt im Elternhaus.



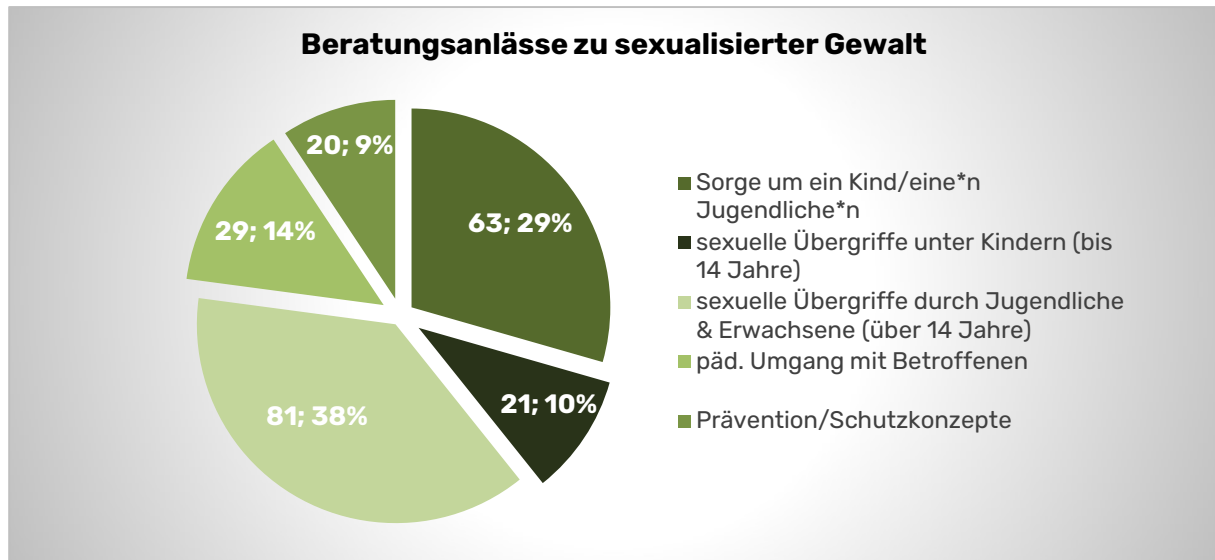
In 20 Fällen führten wir eine IeF-Beratung mit Fachkräften durch, die um eine Einschätzung des Risikos einer Kindeswohlgefährdung baten. Dieses Angebot der Beratung durch eine insoweit erfahrene Fachkraft, speziell bei sexualisierter Gewalt, besteht erst seit 2023 bei *Aufwind* und kann seither von Fachkräften in Anspruch genommen werden.

In 30 unserer Beratungsfälle befanden sich die Betroffenen in der akuten Situation, die eine Krisenintervention erforderlich machte.

Das **Spektrum der Anfragen zu sexualisierter Gewalt** ist thematisch sehr weit gespannt. Es reicht von Eltern oder Fachkräften, die eine Körpererkundungsaktivität unter den Kindern beobachten und verunsichert sind, ob dies als „normal“ oder als übergriffiges Verhalten einzuschätzen ist bis hin zu jugendlichen Betroffenen, die zu uns kommen, weil sie aufgrund einer langjährigen Missbrauchsbeziehung im engen sozialen Umfeld sehr belastet sind, in ihrem Alltag und mit ihren Beziehungen nicht mehr zurechtkommen und sich Unterstützung holen möchten. Im Vergleich zum Vorjahr sind die Anfragen leicht gestiegen. 2024: 120 Fälle, 2025: 136 Fälle.

Differenzierte Betrachtung der Beratungsanfragen zu sexualisierter Gewalt

Im Folgenden stellen wir die **129 Beratungsanfragen** zu sexualisierter Gewalt differenzierter vor.



Beratungsanlässe und -themen

Die Zahl der Beratungsanlässe zu sexualisierter Gewalt ist höher als die Fall- und auch als die Betroffenenanzahl. Hier wird die **Mehrfachbetroffenheit unterschiedlicher Formen sexualisierter Gewalt** deutlich. So kann beispielsweise eine Jugendliche von mehreren Formen sexueller Übergriffe durch Personen unterschiedlichen Alters betroffen sein. Bei einem sexuellen Übergriff unter Kindern im Kindergarten kann es um den pädagogischen Umgang mit dem betroffenen Kind und um Prävention gehen. Gleichzeitig kann es sein, dass die Erzieher*innen der Kita sich Sorgen machen, was das Kind, das sich übergriffig verhalten hat, in seinem Lebensumfeld erlebt.

Der deutlich größte Anteil der Beratungsanlässe bezieht sich auf **sexuelle Übergriffe durch Jugendliche (über 14 Jahre) und Erwachsene**. Wenn man diese Beratungsanlässe differenziert nach Anzahl und Alter der tatbeschuldigten Personen betrachtet, ergibt sich folgendes Bild: von den insgesamt 134 übergriffigen bzw. tatbeschuldigten Personen, die uns in der Beratung genannt wurden, sind 25% Jugendliche (zwischen 14 und 18 Jahren) und 54% der Personen Erwachsene. Nicht in allen Fällen wurde jedoch das 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. Dies sind

Fälle, in denen ein Elternteil oder eine Fachkraft auffällige Verhaltensweisen eines Kindes beobachtet oder in denen Mädchen* oder Jungen* von Verhaltensweisen Erwachsener berichten, die von der ratsuchenden Person als übergriffig eingeschätzt wird. In einigen Fällen kamen auch Ratsuchende auf uns zu, die selber ein in ihren Augen übergriffiges Verhalten bei anderen Erwachsenen beobachtet hatten und sich fragten, wie dies einzuschätzen ist und wie sie darauf reagieren können oder sollen.

In welchen Kontexten geschieht die sexualisierte Gewalt?

Im Folgenden möchten wir einige Kontexte herausheben, die uns im Zusammenhang mit sexualisierter Gewalt an Heranwachsenden interessant erscheinen:

In **70 Fällen** geschahen die Taten im außerfamiliären Umfeld.

In **41 Fällen** geschahen die Taten in der Familie.

In **15 Fällen** wurden digitale Medien als **Mittel der Gewaltausübung benannt**.

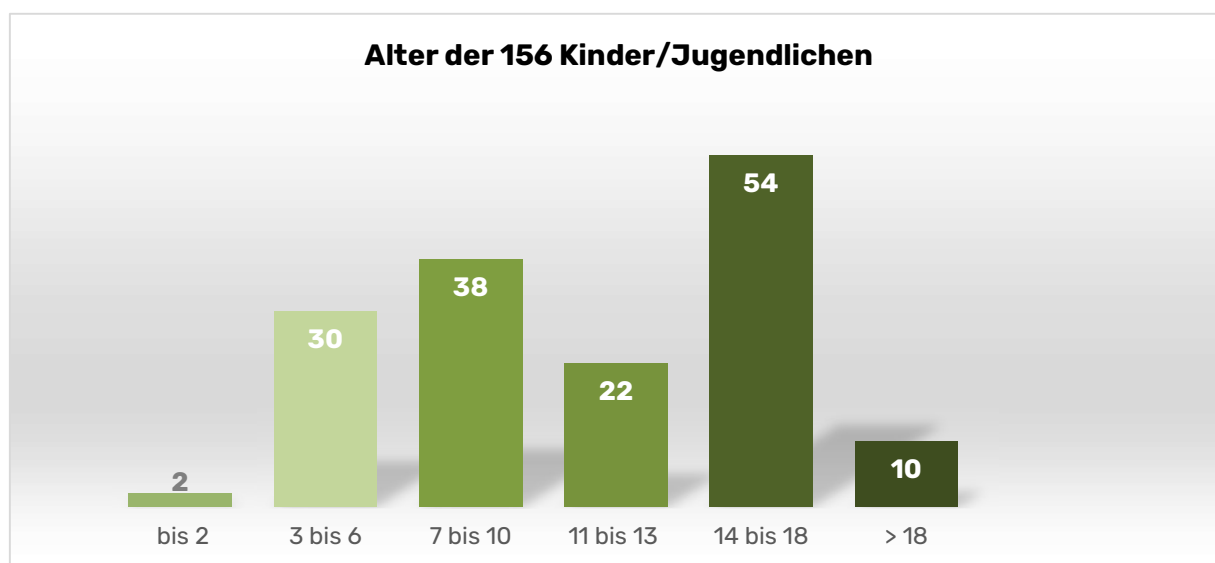
In **11 Fällen** wurde die sexualisierte Gewalt **im Kontext einer „Liebes“beziehung unter Jugendlichen** ausgeübt.

In **9 Fällen** war die sexualisierte Gewalt **Teil einer Mobbing-Situation unter Gleichaltrigen**.

In **7 Fällen** fanden die Übergriffe **durch Erwachsene statt, die beruflich oder ehrenamtlich mit Kindern arbeiten**.

Darüber hinaus ist zu erwähnen, dass wir in **20 Fällen** berieten, in denen entweder bereits eine **Strafanzeige bzw. Meldung bei der Polizei** vorlag oder in denen im Laufe des Beratungsprozesses angezeigt wurde.

Ein Blick auf die Kinder und Jugendlichen:



Mädchen* und Jungen* ab 14 Jahren sind die Gruppe, auf die sich die meisten Beratungsanfragen beziehen. Ein großer Teil von ihnen kommt selbstständig zur Beratung. In einigen Fällen nehmen deren Mütter/Väter oder Eltern ebenfalls für sich Beratung in Anspruch. Sexualisierte Gewalt kann für das ganze (Familien-)System eine große Belastung sein und viele Unsicherheiten, Ängste und Fragen auslösen. Wenn die Tatperson zum familiären Umfeld gehört, z.B. mit den Eltern freundschaftlich verbunden ist, können auch Loyalitätskonflikte und Zweifel an der Glaubwürdigkeit der Mädchen* und Jungen* auftreten. Eltern brauchen deshalb häufig auch für sich selbst Beratung, um für ihre Kinder unterstützend wirken und sich auf ihre Seite stellen zu können.

Jugendliche und junge Erwachsene über 18 Jahren verweisen wir in der Regel an die Beratungsstelle AGIT. Dies hängt jedoch auch von der Selbstdefinition der jungen Erwachsenen ab. Einige sehen sich selbst noch nicht als „erwachsen“ und fühlen sich in einer Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche eher aufgehoben oder kennen uns aus den Schulworkshops. Fälle, die wir an AGIT weitervermittelt haben, sind in der Statistik nicht aufgenommen, um Doppelungen zu vermeiden.



Wie diese Abbildung zeigt, sind die Ratsuchenden 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.

Fachkräfte bilden die größte Gruppe der Ratsuchenden. Die Anzahl der Ratsuchenden ist höher als die Anzahl der Heranwachsenden im Mittelpunkt der Beratung, da Eltern gelegentlich zu zweit kommen oder Mutter und Tochter beraten werden oder ganze Teams von Fachkräften um Beratung nachfragen. Dies war in 5 der Fachkräfteberatungen der Fall.

49 betroffene Kinder und Jugendliche nahmen 2025 **persönlich** Beratung für sich in Anspruch. Dies waren in der Regel Jugendliche ab 14 Jahren, die z.B. über die Schule, Plakate/Presse oder von Freund*innen von *Aufwind* erfahren hatten. Diese Zahl erscheint zunächst niedrig, ist jedoch durch die Dynamik der Taten und der jugendspezifischen Verarbeitung schwieriger Situationen und Lebensbedingungen erklärbar.

Kleinere Kinder kennen das Hilfesystem nicht, empfinden auch gelegentlich ihre Lebenssituation als bittere Normalität, unter der sie zwar leiden, die ihnen aber auch unabänderlich erscheint. Sie kommen nicht von sich aus auf die Idee, ihre Eltern oder andere nahe Vertraute zu „verraten“ oder mit außenstehenden Erwachsenen über ihre Situation zu sprechen. Sie verhalten sich loyal gegenüber den Menschen, die sie lieben, obwohl diese ihnen gleichzeitig Schlimmes antun. Betroffene Kinder und auch Jugendliche geben sich häufig selbst die Schuld an dem, was ihnen geschehen ist. Es ist auch Teil der Strategien der Tatpersonen, die Kinder oder Jugendlichen glauben zu lassen, sie selbst seien die Verführerenden gewesen, sie selbst hätten die Tat(en) initiiert. Sexualisierte Gewalt gegenüber Heranwachsenden ist ein perfides Ausnutzen des Vertrauens, der Unwissenheit und der Abhängigkeit der Kinder und Jugendlichen und geschieht in der Regel im Rahmen eines Machtverhältnisses.



So erklärt sich, dass sie sich häufig erst im höheren Alter, wenn sie kognitiv in der Lage sind, ihre Situation zu erfassen, an hilfreiche Erwachsene wenden. Sehr häufig sind es dann z.B. die Schulsozialarbeiter*innen, die als Fachkräfte bei *Aufwind* Beratung suchen, weil eine Jugendliche sich ihnen anvertraut hat. Oder es sind Lehrkräfte, denen ein*e Schüler*in auffällt und die, sensibilisiert durch eine Veranstaltung oder Fortbildung, sexualisierte Gewalt als EINE mögliche Ursache für die Verhaltensänderung in Betracht ziehen.

Bei kleineren Kindern im Vorschul- oder Grundschulalter sind es in erster Linie die Eltern (sofern die sexualisierten Übergriffe nicht im Kontext der Familie geschehen) oder Erzieher*innen und Lehrkräfte, die sich aufgrund bestimmter Äußerungen oder Verhaltensweisen der Kinder Sorgen machen, was geschehen sein könnte. Kleinere Kinder reden gelegentlich auch offen über das Geschehene, können es aber nicht einordnen und äußern sich verschlüsselt, so dass schwer verstehbar ist, um was es geht.

2025 erreichten wir **31 Kinder und Jugendliche mit Behinderungen bzw. deren Eltern oder unterstützende Fachkräfte**. Diese Gruppe von Heranwachsenden ist eine sehr vulnerable und gleichzeitig schwer erreichbare. Von daher empfinden wir es als Erfolg unserer Arbeit, dass diese Zahl gegenüber dem Vorjahr gestiegen ist. Dies ist möglicherweise auf die Ausstellung „Echt stark“ zurückzuführen, die wir Ende 2024 in Kooperation mit der Sophienpflege und flankiert von Fortbildungen für Fachkräfte und einen Elternabend sowie Pressearbeit durchführten.

Geschlechtszugehörigkeit der Kinder und Jugendlichen: Mit einem Drittel (106 Mäd-

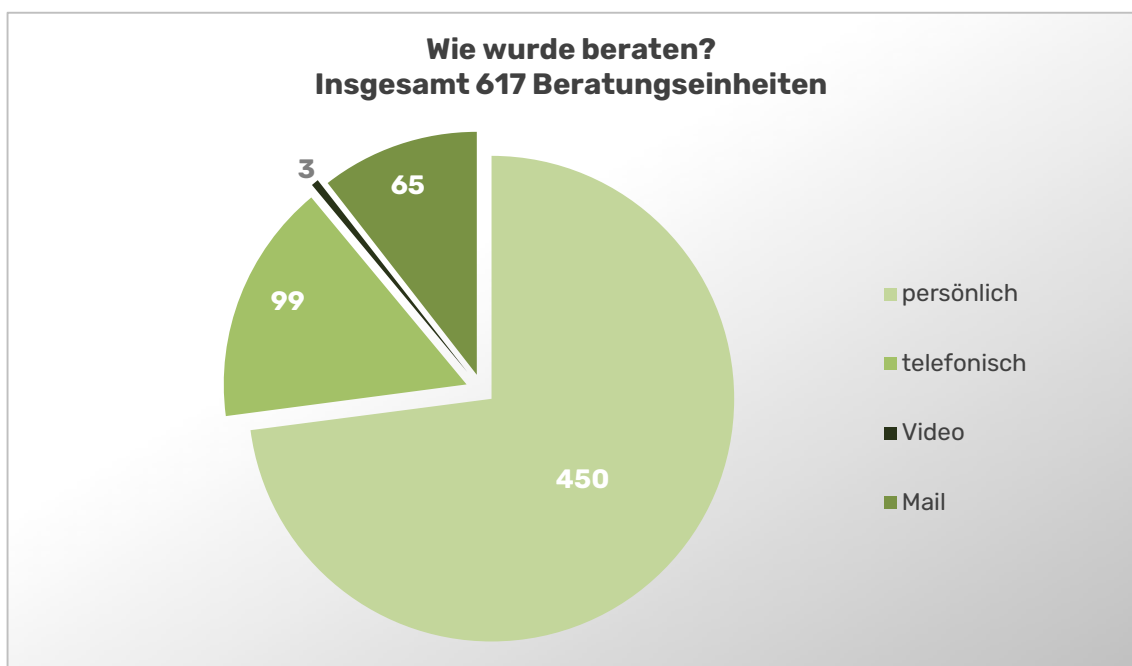
chen, 50 Jungen) standen Jungen* im Mittelpunkt der Beratung, ein hoher Anteil verglichen mit dem, den andere Fachberatungsstellen erreichen. Dies ist sicherlich auch darauf zurückzuführen, dass wir durch die Kooperation mit Pfunzkerle Jungen bzw. Eltern von Jungen gut erreichen und auch ein Mann als Ansprechpartner im *Aufwind*-Team gewählt werden kann.

Anzahl der Beratungsgespräche, differenziert nach Setting

Insgesamt standen wir in **617 Beratungseinheiten** Kindern, Jugendlichen, Eltern und Fachkräften zur Seite. Die Mehrzahl der Beratungen erfolgte in einem persönlichen Gespräch. Je Einheit werden bei persönlichen, telefonischem und Videokontakt 45 Minuten zugrunde gelegt. Bei der Zählung der Mailkontakte wurde die Anzahl der von uns verfassten längeren Mails erfasst. Kürzere Mails, die z.B. der Kontaktabsprache dienen, sind dabei nicht erfasst.

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* selbst 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*.



Verteilung der Fälle nach Wohnort

Bei der **Betrachtung**, wie sich die insgesamt **136 Fälle** nach den Wohnorten der Klient*innen verteilen, wird deutlich, dass in etwas mehr als der Hälfte der Fälle die Ratsuchenden aus dem „sonstigen“ Landkreis Tübingen (außer Stadt Tübingen) kamen. Das freut uns sehr, denn es zeigt, dass die Beratungsstelle *Aufwind* mittlerweile auch außerhalb der Stadt Tübingen bekannt ist und angenommen wird:

63 Fälle kamen aus der Stadt Tübingen (mit Teilorten)

66 Fälle Landkreisgebiet außer Stadt Tübingen, davon

22 aus Rottenburg

17 aus Mössingen

7 aus Dußlingen Nehren, Gomaringen (Steinlach-Wiesaz)

5 aus Bodelshausen, Ofterdingen

8 aus Kusterdingen, Kirchentellinsfurt, Dettenhausen

4 aus Neustetten, Starzach, Dettenhausen

3 aus Ammerbuch

In **7 Fällen** war der Wohnort anonym oder unbekannt.

In der Beratung bei *Aufwind* erreichten wir 2025 in **136 Fällen** (davon **129** im Kontext sexualisierter Gewalt) insgesamt **255 Ratsuchende**. **156 Kinder und Jugendliche** standen dabei im Mittelpunkt.

Beratung zu sexualisierter Gewalt - Aufwind 2025	
Fälle gesamt	136
Davon Fälle sex. Gewalt	129
Davon ieF-Beratungen	20
Anzahl Kinder und Jugendliche im Fokus der Beratung	156
Beratene Personen	257
Beratungseinheiten	617
Alter der Kinder u. Jugendlichen im Fokus der Beratung	156
bis 2 Jahre	2
3-6 Jahren	30
7-10 Jahre	38
11-13 Jahre	22
14-18 Jahre	54
Älter als 18 Jahre	10
Geschlecht	156
Weiblich*	106
Männlich*	50
Divers	
Anlässe/Themen der Beratung im Kontext sex. Gewalt in 129 Fällen	
Sexuelle Übergriffe durch Jugendliche und Erwachsene	81
Sorge um ein Kind/Jugendliche*n	63
Päd. Umgang mit Betroffenen	29
Sexuelle Übergriffe unter Kindern	21
Prävention/ Schutzkonzepte	20
Angezeigte Fälle	
Strafanzeige	20
In welchen Kontexten geschieht die sex. Gewalt?	
Im außerfamiliären sozialen Umfeld	70
In der Familie	41
Mediatisierte sexualisierte Gewalt	15
jugendliche Liebesbeziehung	11
Mobbing unter Gleichaltrigen	9
Übergriffe durch pädagogisch oder ehrenamtlich tätige Erwachsene	7
Wohnort der der Kinder u. Jugendlichen in 136 Fällen	
Stadt Tübingen	63
Landkreis Tübingen ohne Stadt Tübingen gesamt	66
Davon Rottenburg	22
Davon Mössingen	17
Davon Steinlach-Wiesaz	7
Davon Bodelshausen/Ofterdingen	5
Davon Kusterdingen, K'furt, Dettenhausen	8
Davon Neustetten, Starzach, Dettenhausen	4
Davon Ammerbuch	3
Wohnort unbekannt/ anonym	7
Ratsuchende - Wer wurde beraten?	255
Betroffene	49
Eltern/Angehörige	62
Pädagogische Fachkräfte	144
Davon ganzes Team	5
Beratungseinheiten - Wie wurde beraten?	617
Persönlich	450
Telefonisch	99
Video	3
E-Mail	65

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 Mihriban Sahin, der städtischen Gleichstellungsbeauftragten und ihren Mitarbeiter*innen, insbesondere Luzie Kollinger, 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 Holger Chemnitz.

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 der Ombudsstelle Baden-Württemberg Süd zusammen, die für uns als externe Beschwerdestelle fungiert.

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, Wolfgang Müller (Kreisjugendreferat) und bis Ende 2025 Martin Weis (Sophienpflege Tübingen) als Leiter des Projektes „Kinder stark machen“. Themenbezogen werden weitere Akteur*innen eingeladen.

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 der Bewährungshilfeverein zuständig und wir freuen uns sehr, mit den Mitarbeiter*innen 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.

Gerne arbeiten wir auch mit Kindertageseinrichtungen in Stadt und Landkreis Tübingen zusammen. Auch 2025 konnten wir einige vertiefende Fortbildungen für Kita-Fachkräfte und Leitungen in guter Zusammenarbeit mit der Fachabteilung Kindertagesstätten, insbesondere mit Susanne Keefer, anbieten und durchführen.

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.

Aus einem losen Zusammenschluss der Fach-Beratungsstellen 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. Bereits seit mehreren Jahren sind wir aktiv mit der LKSF vernetzt und kooperieren bei verschiedenen Anlässen und Aktionen. So arbeiten wir im Rahmen der LKSF an einer landesweiten Initiative des ZSL zur Umsetzung von Schutzkonzepten für alle Schulen in Baden-Württemberg mit.

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 seit 2024 mit dem Jugendgemeinderat Tübingen entstanden und wurde auch 2025 weitergeführt.

Weiterhin freuen wir uns sehr über die weiter eng gestaltete Kooperation und gelungene Zusammenarbeit mit der Sophienpflege, insbesondere mit Martin Weiß und Elke Steinbacher, die die Übernahme von „Kinder stark machen“ vertrauensvoll und wertvoll gestaltet haben.

In folgenden regionalen und überregionalen **Vernetzungszusammenhängen** arbeiteten wir **2025** mit:

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

Ziele für das Jahr 2026 sind:

- Stabilisierung der Finanzierung von *Aufwind* in Hinblick auf die kommenden Jahre. Aufrechterhaltung der Fachberatungsstelle.
- Verstärkte Öffentlichkeitsarbeit, um die Fachberatungsstelle bei Mädchen*/Jungen* und bei den sie unterstützenden Erwachsenen weiter bekannt zu machen.
- Fachtag „Hand in Hand“ in Tübingen am 18.11.2026
- Suche nach zusätzlichen Finanzquellen durch Sponsor*innen, kleinere Stiftungen etc.

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

Jahresbericht 2025

Lebenshunger – Präventions- & Beratungsstelle bei Essstörungen



1. Ausstattung

1.1. Personal

Regine Kottmann	65% Leitung und 20% Projektarbeit Lebenshunger: On-line-)Beratung von Jugendlichen, Eltern und Fachkräften, Mitarbeit bei #ungefiltert und Projekt „Kind wo bist du?“
Maike Weynand	50% Lebenshunger, ab 10/25 15% Projektarbeit #ungefiltert: Schulworkshops zur Gesundheitsförderung und Prävention von Essstörungen, Beratung von Jugendlichen oder Fachkräften sowie Projektmitarbeit bei #ungefiltert
Mona Feil (bis 07/25)	50% Projekt #ungefiltert Mädchen* – Körperbilder – Social Media und 5% Prävention Lebenshunger: Schulworkshops zur Gesundheitsförderung und Prävention von Essstörungen
Margit Meisel	Buchhaltung, Bilanzbuchhalterin
Birgit Vohrer	7,5% Verwaltung, Teamassistenz

Honorarkräfte in den Lebenshunger-Workshops:

Benjamin Edelmann	M.A. Erziehungswissenschaft (i.A.)
Franziska Heuer	B.A. Rehabilitationspädagogik, B.A. Kunsttherapie (i.A.)
Manuela Görner-Gibba	B.A. Dipl. Sozialpädagogin, Resilienzberaterin
Meyra Ekizce	B.Ed. Biologie und Deutsch (i.A.)

Sigrid Breuer

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

Ronja Müller

B.A. Soziale Arbeit (i.A.), ab 10/24 Honorarkraft Öffentlichkeitsarbeit

1.2. Räumlichkeiten

Unsere Büro- und Beratungsräume befinden sich in der Hirschauer Str. 1, die 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, welche mit der Beratungsstelle *Aufwind* geteilt werden. Die Klient*innen schätzen unsere freundlichen und hellen Räume 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 Angenommen sein – 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 niedrigschwelligen 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 dem Landkreis Tübingen können sich hilfe- und ratsuchend an *Lebenshunger* wenden.

Das niedrigschwellige 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 betraf im letzten Jahr vor allem die Internetnutzung und die Medienkompetenz der jungen Menschen.

3. Leistungen und Angebote

3.1. Beratung

Die Beratungsstelle bietet persönliche, 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: so kann gemeinsam geklärt werden, welche Art der Unterstützung für sie in ihrer aktuellen Situation am geeignetsten ist und wo sie diese finden können.

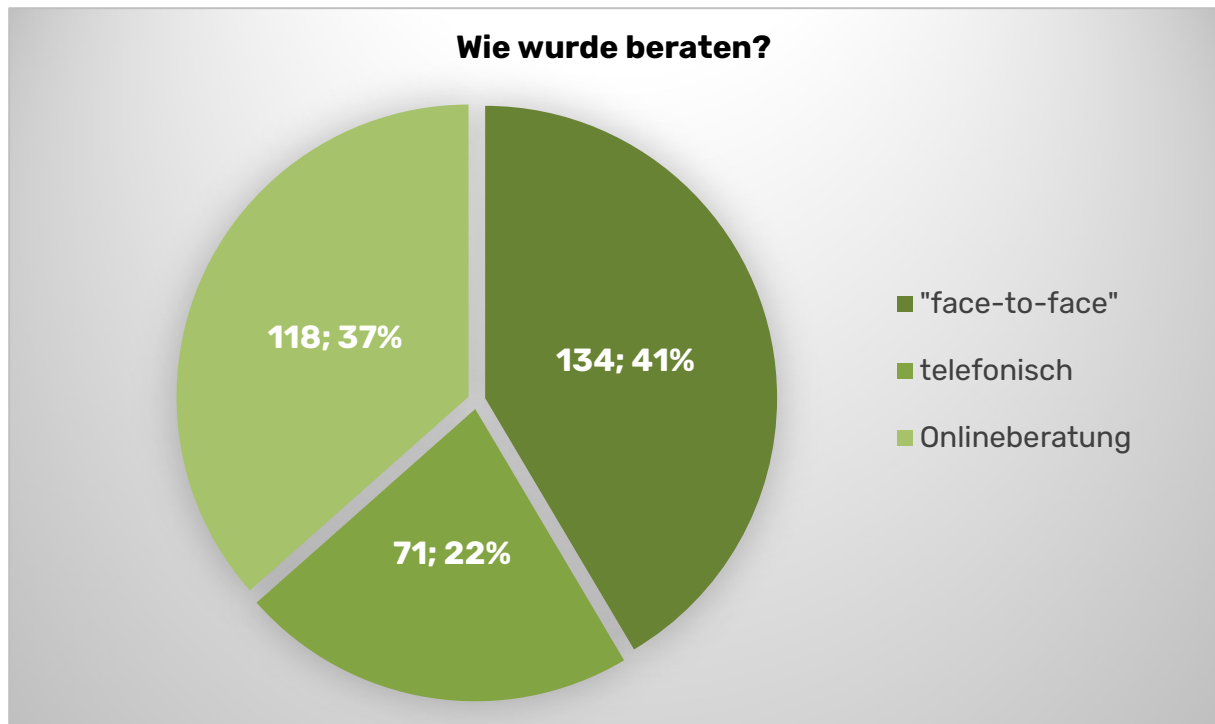
Zu diesem Zweck bieten wir:

- Beratung für Kinder und 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:

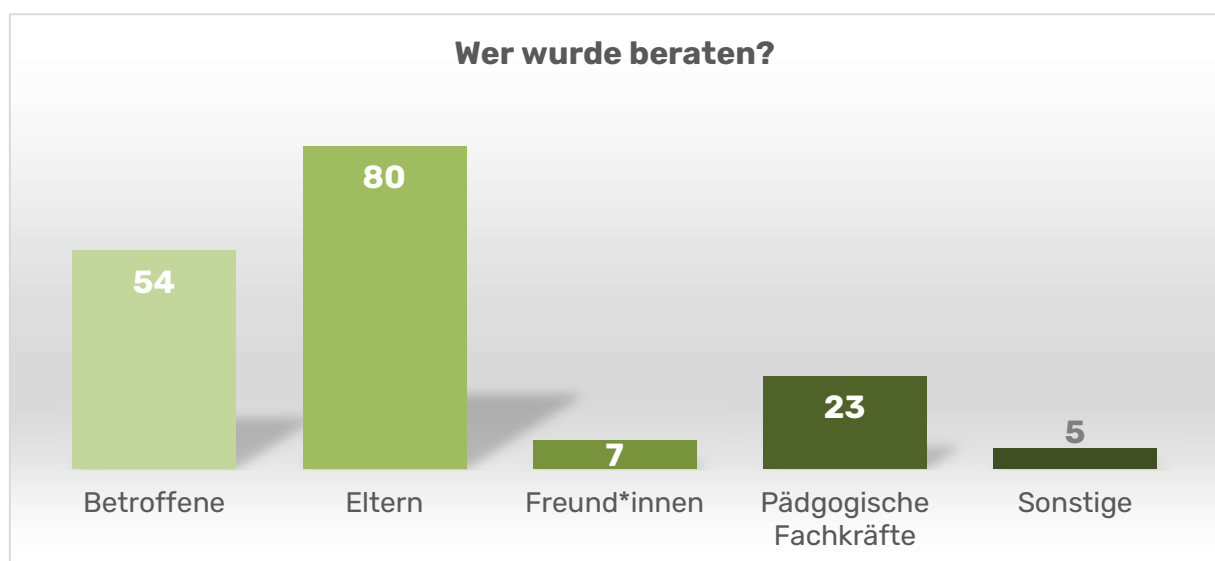
- Telefonische Beratung
- Onlineberatung
- Persönliche Beratung „face-to-face“

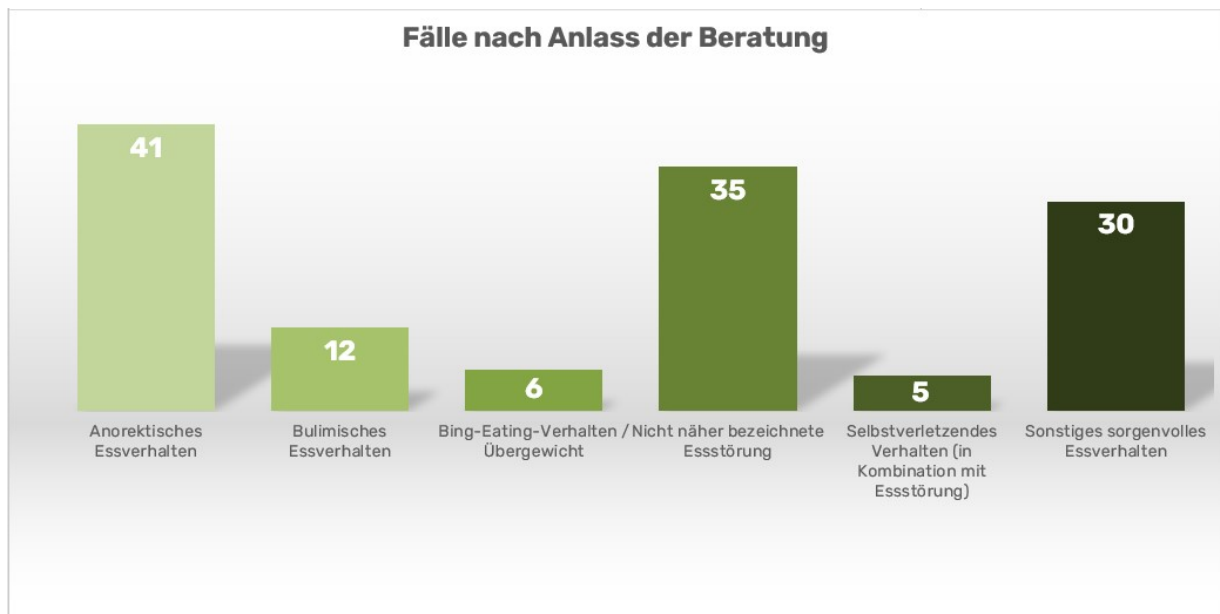
Im Jahr 2025 berieten wir in **129 Fällen**.



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 Informationen für Eltern und Fachkräfte und erste Aufgaben und Informationen für Jugendliche erarbeitet. Diese dienen der Vorbereitung und Begleitung in der Beratung und strukturieren die Online-/E-Mailberatung.

Die Anzahl der Anfragen aus anderen Landkreisen versorgen wir in der Regel nur noch telefonisch. Anfragen aus Reutlingen verweisen wir an das Netzwerk Magersucht *seriva* der UKT und an Therapeutinnen in Reutlingen.





In **129 Fällen** berieten wir

169 Personen

mit **323 Beratungskontakten**

3.2. Gruppenangebote

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 belastet sein, wenn Konflikte über Essen, persönlicher Rückzug und Hilflosigkeit oder Wut den Alltag bestimmen. Eltern haben dann häufig das Gefühl, den/die Teenager*in 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 Unterstützung. 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.

Das Angebot ist nun fester Bestandteil unserer Elternarbeit. Zweimal im Jahr beginnt eine neue Gruppe. Außerdem bieten wir Eltern nach diesen 5 Abenden die Teilnahme an der offenen Elterngruppe für alle an, die weiterhin Inputs und einen moderierten Austausch suchen. **Es fanden 12 Abende statt mit insgesamt 35 Personen.** Die Eltern haben zudem die Möglichkeit, sich zwischen den Terminen mit akuten Fragen an uns zu wenden.

3.3. 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.

Laut DAK-Kinder- und Jugendreport 2025 hat die Häufigkeit von Essstörungen bei 15-17-jährigen Mädchen ein erhöhtes Niveau gehalten. Im Vergleich zu 2019 stieg die Prävalenz diagnostizierter Essstörungen um etwa +38 % bei jugendlichen Mädchen*. Die Zahl der stationären Behandlungen von 10- bis 17-jährigen Mädchen* wegen Essstörungen hat sich in 20 Jahren verdoppelt, von 3.000 (2003) auf 6.000 (2023). Die mittlere Altersspanne der Betroffenen sank im Zeitraum 2019–2023. Etwa 93 % der behandelten Jugendlichen waren weiblich. Die Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS 2019) zeigen zudem, 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 für Eltern und Fachkräfte

3.3.1. Projekte mit Kindern und Jugendlichen

Je nach Altersgruppe und Kooperationspartner*innen bieten wir verschiedene Zuschnitte an Präventionsmaßnahmen an. Unser Team an Honorarkräften ist gewachsen. Die neuen Kolleg*innen wurden im Jahr 2025 auf theoretischer und praktischer Ebene durch uns weiterqualifiziert. Durch die Erweiterung der Anzahl an Honorarkräften konnten wir 2025 neben der Präventionsarbeit an Schulen zusätzlich durch die Ausstellung „body rEVOLution!“ im Stadtmuseum Tübingen Workshops für Schulklassen und FSJ-Gruppen anbieten und damit mehr Jugendliche erreichen.

In der Regel findet die Prävention an Schulen in zwei parallellaufenden Workshops statt, getrennt in Jungen*- und Mädchen*gruppen:

“Wer bin ich? Ich bin wer!” (WBI) für Mädchen*

Der Workshop 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. 2025 wurden **15 zweitägige und 15 eintägige WBI-Projekte** durchgeführt und dabei **324 Mädchen*** erreicht.



Abbildung 1: Ergebnis der Methode „Gesundheitsdreieck“. Die Schülerinnen* identifizieren eigene Stärken und verknüpfen diese mit den physischen, psychischen und sozialen Dimensionen von Gesundheit. Foto: Maike Weynand

„Boy’s Health“ (BH) für Jungen*

Der Workshop stärkt Jungen* in der kritischen Lebensphase der Pubertät und ermutigt sie zu einem achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper. 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. Es wurden **15 zweitägige und 11 eintägige BH-Workshops** durchgeführt und dabei **268 Jungen*** erreicht.

3.3.2. Pädagogische Fachberatung im Rahmen der Schulprojekte

Mit Fachberatungen in Form von Vor- und Nachgesprächen für die Präventionsprojekte in den einzelnen Schulen und Klassen haben wir Klassenlehrkräfte und Schulsozialarbeiter*innen unter anderem über Essstörungen bei Jugendlichen informiert, die Beratungsstelle vorgestellt und Hilfsmöglichkeiten aufgezeigt. **Wir haben im Jahr 2025 insgesamt 30 Vor- bzw. Nachgespräche durchgeführt.**

3.3.3. 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 143 Schüler*innen erreicht werden konnten.**

Ausstellungsworkshop „body rEVOLution!“

Die Ausstellung wurde vom österreichischen Verein Amazone entwickelt. Von Ende November 2024 bis Anfang Oktober 2025 war die Ausstellung im Stadtmuseum Tübingen zu sehen. Über Workshops, Führungen und ein vielseitiges Rahmenprogramm boten wir Besucher*innen an, sich an insgesamt zwölf Stationen mit aktuellen Körperthemen zu beschäftigen: von Schönheitsidealen, Körpervielfalt, Gesundheit und Gewicht, der Rolle sozialer Medien, fast fashion und Geschlechterstereotype bis hin zu Menschenrechten und Aktivismus. Gefördert wurde das Projekt von der Aktion Mensch und der Reinhold Beitlich Stiftung.



In Workshops mit Schulklassen und FSJ-Gruppen ermunterten wir Jugendliche, ihre Erfahrungen zu den Themen zu teilen und regten dabei zur kritischen Auseinandersetzung und Reflexion an. **Im Jahr 2025 erreichten wir in 30 Ausstellungsworkshops insgesamt etwa 512 Jugendliche mit ca. 60 begleitenden pädagogischen Fachkräften.**



3.3.4. Ein Koffer voller Sehnsucht

Im November 2025 war unser Präventionsmaterial „Ein Koffer voller Sehnsucht“ erneut für eine Woche an der Mathilde-Weber-Schule. Dies scheint eine sich zu verstetigende Kooperation zu sein und ist bereits für das Jahr 2026 erneut angekündigt. Dieses Material zur Gesundheitsförderung und Prävention von Essstörungen nutzen und verleihen wir seit 2018: 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. **Insgesamt besuchten sieben Klassen der Berufsschule die Ausstellung** und beschäftigten sich, unter pädagogischer Anleitung durch von uns geschulte Fachkräfte, mit den Fotos und ihren Inhalten.

Durch Schulprojekte, Beratungsstelleninfotage, Fachberatungen und die Ausstellung „body rEVOLution!“
erreichten wir

mit **136 Veranstaltungen** insgesamt **1.279 Jugendliche und junge Erwachsene** sowie **135 pädagogische Fachkräfte und Erwachsene**

3.3.5. 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.

- 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.**
- Auf Einladung des Instituts für Sportwissenschaften Tübingen führten wir Seminareinheiten zur Prävention von Essstörungen, Körperzufriedenheit und Sport Warnzeichen und erste Interventionen bei Essstörungen durch. **Es nahmen 20 Personen teil.**
- Auf Einladung des Ministeriums für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg hielt Regine Kottmann zum Fachtag „Starke Kinder, starke Zukunft –

gendersensible Ansätze zur Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen“ am 17.09.2025 in Konstanz den Vortrag „Gesundheitsförderung und Prävention von Essstörungen für Mädchen und Jungen“. **Es nahmen 35 Personen teil.**

- Rahmenprogramm zur Ausstellung „body rEVOLution!\": **Wir führten 30 Erwachsene Fachkräfte** z.T. aus der kommunalen Kinder- und Jugendarbeit durch die Ausstellung.
- Rahmenprogramm zur Ausstellung „body rEVOLution!\": Wir organisierten einen Workshop für pädagogische Fachkräfte, der von zwei Referentinnen vom Verein Amazone (Verleih der Ausstellung) durchgeführt wurde. Der Workshop setzte sich mit Schlüsselproblemen globalisierter Körperstereotype in der Arbeit mit Jugendlichen auseinander. Anhand spielerischer Methoden und der Ausstellung erweiterten die Teilnehmer*innen ihre Perspektiven für Lebenswelten von Jugendlichen, insbesondere von Mädchen* und junge Frauen*. **Es nahmen 15 Personen teil.**
- Im Rahmen des Projektes „Kind wo bist du?“ Social Media Nutzung begleiten – Körperzufriedenheit stärken – Essstörungen vorbeugen“ gefördert von der Glücksspirale entwickeln wir Austauschformate und Inputs für Eltern unserer jüngsten Zielgruppe, den 10-12-Jährigen. So wollen wir Eltern noch früher erreichen. Wir erstellen Infomaterial und vermitteln in Vorträgen und Elternabenden aktuelle Informationen zu Trends im Netz. So fördern wir den Austausch darüber, wie Eltern die Körperzufriedenheit ihrer Kinder früh unterstützen können. Eltern können sich mit Fragen zu diesen Themen an unsere Beratungsstelle wenden. Es wurden zwei Elternabende mit Kurzfilmen, Input und Austausch zum Thema „Körperzufriedenheit, Essstörungen und Social Media“ durchgeführt. **Es nahmen 13 Personen teil.**
- Für unsere Honorarkräfte und ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen gestalteten wir einen Fortbildungsabend zur „Gruppenarbeit mit betroffenen Eltern.“ **Es nahmen 8 Personen teil.**
- Außerdem führten wir ein Review mit Honorarkräften zu „Gesundheitsförderung und Prävention von Essstörungen mit Jungen* – *Boy's Health*“ durch. **Es nahmen 4 Personen teil.**

Durch Öffentlichkeitsarbeit, Fortbildungen und Vorträge erreichten wir insgesamt
145 Personen.

3.3.6. Projekt #ungefiltert – Mädchen* Körperbilder Social Media

Projektvorstellung

Das dritte und letzte Jahr gefördert durch die **Kinderland Stiftung / Baden Württemberg Stiftung wurde abgeschlossen**. Das Projekt möchte Mädchen* empowern, informieren und ermutigen. Im Fokus steht die Beschäftigung mit Social Media (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* entwickelten wir Formate für die Zielgruppe. Mit medienpädagogischen und geschlechtersensiblen Ansätzen erarbeiteten wir Angebote für Mädchen*, die sie auf ihrem eigenen Weg zu einem gesunden Körpergefühl unterstützen.

Das Projekt „#ungefiltert – Mädchen*, Körperbilder, Social Media“ wurde von Regine Kottmann (Projektleitung, 10%) und Mona Feil (50%) durchgeführt. Unterstützt wurden wir von einer Honorarkraft für die Gestaltung des Social Media Accounts auf Instagram (@tima_ungefiltert).

Die Aufgaben im Jahr 2025:

- Fortführung der 2024 entwickelten Workshops in verschiedenen Altersgruppen
- Auswertung der Probedurchläufe und Überarbeitung der Methoden
- Weiterentwicklung des Instagram Auftritts mit Hintergrundinformationen
- Auswertung durch das IZI Institut
- Der dritte Content Workshop mit Prix Jeunesse /Maya Götz und den anderen Projektpartner*innen fand statt. Dort konnten wir unsere Projekterfahrungen teilen und viele best practice Beispiele und Anregungen für das Themenfeld mitnehmen.

#ungefiltert - Gruppenangebote und -Veranstaltungen

In Workshops für Mädchen* zwischen 10 und 16 Jahren wurden neue Methoden und Konzepte erprobt. Wir haben mit verschiedenen Zuschnitten ältere und jüngere Mädchen* erreicht.

Im Rahmen des Begleitprogramms „body rEVOLution!“ waren wir mit unserem Projekt #ungefiltert vertreten. Wir boten im Begleitprogramm fünf Workshops ab Januar 2025 an. Diese wurden 2024 entwickelt und vorbereitet.

Die Workshops:

#Kreativ gegen Klischees! Gestalte deine eigene Werbung

- Wir überlegten, welche Botschaften uns wichtig sind und wie uns Werbung ein positives Gefühl vermitteln könnte. Außerdem zeigten wir, wie unterschiedlich Mädchen* sind und dass Vielfalt gefeiert werden sollte. **Es nahmen 3 Personen teil.**

#Kurzfilme zum Thema Körperbilder mit Austausch

- Gemeinsam schauten wir YouTube-Videos, Ausschnitte aus Netflix-Serien und Kurzfilme an und kamen über Schönheitsideale, Social Media Trends und Körperbilder ins Gespräch. **Es nahmen 7 Personen teil.**

#Fotoshooting – Das bin ich!

- Gemeinsam mit den Teilnehmenden haben wir Fotos erstellt, die zeigen, wer wir sind und was uns ausmacht und die unsere Botschaften authentisch und ohne Beauty-Filter und inszeniertem Lächeln zeigen. **Es nahmen 16 Personen teil.**

#Deine Botschaft zählt! Gemeinsam Plakate malen zum 8. März

- Am 8. März ist Internationaler Frauen*tag. Auf der ganzen Welt setzen sich Menschen für gleiche Rechte für Alle ein. Die Teilnehmenden hatten die Gelegenheit, Plakate mit Botschaften zu gestalten, die ihnen wichtig sind. **Es nahmen 6 Personen teil.**

Instagram

Für tima_ungefiltert entwickelten wir Posts zu den Veranstaltungen, erstellten Reels z.B. zur Beratungsstelle und sorgten so dafür, dass Social Media eine Brücke in die Beratung bilden könnte. Außerdem gestalteten wir weitere Anregungen für einen selbstbestimmten Umgang mit Social Media. Es entstanden neue Themenreihen, in denen wir beispielsweise Fragen der Jugendlichen aus unseren Schulworkshops zu (mentaler) Gesundheit und Essstörungen aufgegriffen und beantwortet haben: „Ihr habt uns gefragt!“ und die Reihe „Wie kann ich als Freund*in unterstützen?“ wurden kreativ umgesetzt. Zudem wurde auf dem Account ausführlich über die Ausstellung „body rEVOLution!“ berichtet. Unserem Account folgen derzeit 404 Follower*innen (Stand: Februar 2026).

4. 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:

- Landratsamt Tübingen, Abteilung Gesundheit
- die kommunale Suchtbeauftragte des Landratsamtes
- die kommunale Gesundheitskonferenz des Landkreises Tübingen
- BWLV GmbH, Drogenhilfe 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 schulpsychologische Beratungsstelle
- der Arbeitskreis Leben Tübingen, mit „youthlifeline“
- der Mädchen*Treff Tübingen e.V.
- das Frauen*ProjekteZentrum e.V.
- Institut für Sportwissenschaften Uni Tübingen
- GEB - Gesamtelternbeirat der Tübinger öffentlichen Schulen
- SeRIVA – Netzwerk Magersucht Tübingen / Reutlingen
- das Stadtmuseum Tübingen

Gremien sind:

- Kommunales Netzwerk für Suchthilfe und Suchtprävention im LK Tübingen
- AK Suchtprävention 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 Seelische Gesundheit der Stadt Tübingen
- AK Medienkompetenz
- AK Gesund aufwachsen des Landratsamt Tübingen
- Aktionsbündnis Gleichstellung Stadt Tübingen

Sehr dankbar sind wir für die Unterstützung durch den kommunalen Suchtbeauftragten und die 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 ist eine stabile Vernetzung aller im Paritätischen Aktiven zur Beratung und Prävention. Es erleichtert die rasche überregionale Vermittlung von Klientinnen in die Hilfen vor Ort.

5. Weiterbildungen und Qualifizierung für die Arbeit

- Online-Fortbildung zu Essstörungen und Social Media – Julia Tank
- 3-tägige Online-Fortbildung: „Systemische Traumapädagogik I“ Grundlagen – Systemisches Institut Tübingen
- Stressbewältigung und Entspannung – AYAS Akademie

6. Supervision

- Team- und Fallsupervision Beratung und Onlineberatung
- Systemische Intervention zur Beratung und Prävention

7. Auswertung: Qualitativ und Quantitativ

7.1. 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

2025 führten wir vor allem Schulworkshops mit bewährten Kooperationen durch. Über die Ausstellung „body rEVOLution!“ erreichten uns jedoch auch neue Anfragen von Schulen aus dem Landkreis Tübingen sowie überregionale Anfragen. 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 in Kombination mit sozialem Rückzug und Gefühlen von Einsamkeit. Diese hohe Belastung der Jugendlichen bringen wir auch nach wie vor 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. Das machten die Diskussions- und Austauschformate mit den Jugendlichen deutlich. Der Konsum von Energydrinks, lange Bildschirmzeiten, impulshaftes Verhalten, Leistungsdruck und Körperbewertungen sind Themen, die insbesondere im Gespräch mit den Jungen* aufkamen und besprochen wurden.

Beratung

Die Beratungsanfragen bei Essstörungen verbleiben auf einem hohen Niveau. Besondere Sorge bereitet uns die steigende Zahl an betroffenen Mädchen unter 14 Jahren. **Mit 41 Fällen** erreichte diese Altersgruppe einen Höchststand. Wir erreichten 2025 viele Eltern

und Jugendliche, die **früh** Unterstützung suchten: Hier stand das sorgenvolle Essverhalten oder Trainingsverhalten im Vordergrund. Das werten wir als Erfolg unserer Öffentlichkeitsarbeit. Diese frühen Beratungen sind eine zentrale Aufgabe, da so einer weiteren Verfestigung entgegengewirkt werden kann. Die sehr akuten Fälle wenden sich auf ärztlichen Rat hin auch direkt an die Anorexie Sprechstunde des UKT. Die **Weitervermittlung** von Klient*innen in die Therapie war 2025 etwas einfacher als im Vorjahr. Die Kooperation mit kinderärztlichen Praxen zeigt sich als sehr wichtigen Baustein für eine frühe Intervention. Eltern wandten sich an uns, wenn ihnen – bereits angeregt durch den*die Kinderärzt*in – eine Therapie empfohlen wurde. Die Beratung kann hier wertvolle Motivationsarbeit bei den Betroffenen leisten, bis ein ambulanter Therapieplatz gefunden wird. Die Orientierung für die Eltern, wie Sie zuhause wertschätzend begleiten können, ohne Druck aufzubauen, wird ganz häufig als wichtiges Ergebnis der Beratung von den Familien zurückgemeldet.

Es erreichen uns nach wie vor Anfragen aus anderen Landkreisen. Diese versorgen wir in der Regel nur noch telefonisch. Durch eine gute überregionale Vernetzung können wir zielgenau Anfragen aus anderen Landkreisen zeitnah in Erziehungs- und Suchtberatungsstellen vor Ort weiterverweisen.

Online- und E-Mail-Beratung

Sie ist ein fester Bestandteil unserer Angebote, wurde jedoch 2025 wird vor allem zur ersten Orientierung genutzt. Durch die E-Mail-Beratung wird der Zugang zur Hilfe einfacher und erste Kontakte verlaufen bereits gewinnbringender. Wir nutzen zu diesem Zweck schriftliche Elterninformationen und erste Aufgaben für Jugendliche zur Vor- und Nachbereitung und Vertiefung der persönlichen Gespräche.

Neue Entwicklungen

Mittlerweile sind verschiedene Apps und Blogs im Netz zu finden, die Betroffenen mit überregionaler Online Beratung oder per Abonnement einer App unterstützen. Beispiele sind: eatappie und aidable.family. Sie versprechen eine erste Hilfe und können Wartezeiten auf ambulante Therapie überbrücken. Diese Internet-Angebote studieren wir, um Betroffenen und Eltern qualitativ hochwertige und passende Online Tools an die Hand geben zu können. Diese Angebote ersetzen keine persönliche Beratung, können jedoch ergänzend hilfreich sein.

7.2. Quantitative Erläuterungen

Prävention – Fortbildungen – Gruppenangebote

Durch **136 Veranstaltungen** haben wir insgesamt **1.547 Personen** erreicht. Dies beinhaltet **1.279 Kinder und Jugendliche in 94 Workshops** (Schulworkshops, Beratungsstellen-Infotage, Workshops in der Ausstellung „body rEVOLution!“ und #ungefiltert-

Workshops). Außerdem führten wir **30 pädagogische Fachberatungen** mit **30 Lehrkräften** in Form von Vor- und Nachgesprächen zu den Präventionsprojekten durch. **238 pädagogische Fachkräfte und Erwachsene** erreichten wir zudem durch Vorträge, Fortbildungen, Führungen im Rahmen der Ausstellung und #ungefiltert-Workshops.

Beratung

In **129 Fällen** wurden insgesamt **169 Personen** beraten: Betroffene, deren Angehörige, Freund*innen sowie Fachkräfte. Die Anzahl der **Beratungskontakte betrug 323**. In 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 Therapeut*innensuche begleiten wir bei Bedarf. Wir erreichten **35 Eltern in 12 Elterngruppenabenden**.

8. Ausblick 2026

#ungefiltert - Mädchen*, Körperbilder, Social Media (detaillierte Beschreibung in Kap. 4)

Nach dem dritten 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 zur Relevanz des Themas Körperbilder und Social Media ist positiv. Leider gibt es keine weitere Förderphase durch die Kinderlandstiftung. Wir werden die gewonnene Expertise jedoch in einen eigenen Schwerpunkt unserer Prävention an Schulen einfließen lassen. Wir werden auch im Jahr 2026 nach Möglichkeiten suchen, die gewonnene Expertise und spezifischen Angebote nachhaltig zu verankern. Die finanzielle Unterstützung der AOK fließt schwerpunktmäßig in diese Präventionsmaßnahmen.

Connect – gefördert von der Bürgerstiftung Tübingen

Laut einer Studie der Bertelsmann Stiftung vom März 2024 zu jungen Menschen zwischen 16 und 30 Jahren fühlen sich 35% moderat einsam und 10% stark einsam. Nach unseren Erfahrungen in Tübingen zeigen sich die Anzeichen der Einsamkeit wie Rückzug, Traurigkeit, vermehrte Selbstunsicherheit, Schamgefühle und zunehmende Hemmungen, (neue) Kontakte zu suchen, durchaus früh und werden häufig tabuisiert. Psychische Reaktionen auf Erlebnisse von Ausgeschlossensein, Beschämung und Gefühlen von Einsamkeit, können sich im Essverhalten niederschlagen. Wir stellen den hier angesprochenen Jugendlichen Beratungszeiten zur Verfügung und machen auf die Thematik auf unserer Website und dem Instagram-Account tima_ungefiltert gezielt aufmerksam. Darüber hinaus suchen wir nach Möglichkeiten für ein begleitendes Gruppenangebot, damit junge Menschen untereinander in den stärkenden Austausch kommen.

Anhang

Prävention – Fortbildungen – Gruppenangebote Lebenshunger 2025		
	Veranstaltungen	Teilnehmende
Projekte mit Kindern und Jugendlichen	60	735
„Wer bin ich? Ich bin wer!“ (WBI) für Mädchen*	Eintägig 15	324
	Zweitägig 15	
„Boy’s Health“ (BH) für Jungen*	Eintägig 11	268
	Zweitägig 15	
Beratungsstellen-Infotage	3	143
„Ein Koffer voller Sehnsucht“ (Verleih an Schule)	1	
Pädagogische Fachberatungen	30	30
Vor-/ Nachgespräche zu den Schulprojekten	30	30
Ausstellung „body rEVOLution!“	34	617
Workshops zu „body rEVOLution!“ mit Jugendlichen/ jungen Erwachsenen und deren pädagogische Begleitkräfte	30	512
		60
Workshops/Führungen Fachkräfte und Erwachsene	3	30
Workshop von Verein Amazone für Fachkräfte	1	15
#ungefiltert	5	65
Angebote für Mädchen* im Rahmen der Ausstellung „body rEVOLution!“	4	32
Vorträge für Fachkräfte (Content Workshop)	1	33
Öffentlichkeitsarbeit & Fortbildungen	7	100
Institut Sportwissenschaften Essstörungen, Körperzufriedenheit und Sport	1	20
Vortrag Konstanz „Gesundheitsförderung und Prävention von Essstörungen“	1	35
Reviewtreffen zu <i>Boy’s Health</i>	1	4
Institut Didaktik der Biologie „Essstörungen verstehen“	1	20
Elternabende „Körperzufriedenheit, Essstörungen und Social Media“	2	13
Inhaltlicher Abend „Gruppenarbeit mit betroffenen Eltern“	1	8
Gesamt	136	1.547

Beratung Lebenshunger 2025		
Fälle gesamt		129
Beratene Personen		169
Beratungskontakte		323
Fälle nach Alter der Betroffenen		129
unter 14 Jahren		41
14-18 Jahre		61
19-24 Jahre		18
über 24 Jahre		3
unbekannt		
Fälle nach Geschlecht		129
Weiblich*		122
Männlich*		7
Fälle nach Anlass der Beratung		129
Anorektisches Essverhalten		41
Bulimisches Essverhalten		12
Bing-Eating-Verhalten / Übergewicht		6
Nicht näher bezeichnete Essstörung		35
Selbstverletzendes Verhalten (in Kombination mit Essstörung)		5
Sonstiges sorgenvolles Essverhalten		30
Fälle nach Wohnort der Betroffenen		129
Kreis Tübingen gesamt		103
Region Neckaralb / Reutlingen, Balingen, Calw nur telefonische Beratung		20
Unbekannt		6
Beratene Personen - Wer wurde beraten?		169
Betroffene		54
Mütter, Väter		80
Freund*innen		7
Pädagogische Fachkräfte		23
Sonstige		5
Beratungskontakte - Wie wurde beraten?		323
"face-to-face"		134
telefonisch		71
E-Mail		118
Gruppenangebote Beratungen	12	35
Elterngruppen „Schritt für Schritt“		
Elterngruppenabende (2-stündig) / Teilnehmende	12	35



Die Aufwind-Beraterinnen Petra Sartingen (links) und Lara Gebhardt-Brodbeck in den Beratungsräumen von Aufwind.

Foto: Carolin Albers

Früh in die Beratung

Übergriffe Die Tübinger Beratungsstelle Aufwind berät zu sexualisierter Gewalt, die sich gegen Mädchen und Jungen richtet. *Von Miri Watson*

Sexualisierte Übergriffe haben ganz unterschiedliche Formen und kommen an ganz unterschiedlichen Orten vor: zum Beispiel das übergriffige Verhalten unter Kita-Kindern, das über sogenannte Doktorspiele hinausgeht. Zum Beispiel das ungefragt gesandte Dickpic auf Social Media oder das Verbreiten von Nacktbildern einer Exfreundin in Chatgruppen. Zum Beispiel die sexuelle Miss-handlung innerhalb der Familie oder innerhalb einer Beziehung.

Für Eltern, pädagogisches Fachpersonal und andere Erwachsene, die mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben, ist es oft unklar, wann es sich um sexualisierte Gewalt handelt und wann nicht. Das Thema ist mit viel Unsicherheit verbunden: Häufig wissen die Erwachsenen auch nicht, was sie tun können, wenn sie einen Verdacht haben.

Früh Beratung holen

Seit drei Jahren gibt es in Tübingen die Beratungsstelle Aufwind, die zu sexualisierter Gewalt gegen Mädchen und Jungen berät, und vom Tübinger Verein Tima in Kooperation mit dem ebenfalls in Tübingen ansässigen Verein Pfunzkerle aufgebaut wurde. Die Beraterinnen und der Berater von Aufwind sind Ansprechpartnerinnen für betroffene Kinder und Jugendliche, für pädagogisches Fachpersonal und für andere Menschen, die mit betroffenen Kindern und Jugendlichen zu tun haben.

„Es ist wichtig, sich frühzeitig Beratung zu holen“, sagt Petra Sartingen, die im Moment noch die Beratungsstelle leitet – in wenigen Wochen aber in den Ruhestand geht und die Leitung an ihre

Kollegin Lara Gebhardt-Brodbeck abgeben wird. Schon bei einem Anfangsverdacht mache es Sinn, die Beratungsstelle zu kontaktieren. „Kinder sind beeinflussbar“, so Sartingen. Erwachsene wüssten oft nicht, wie sie vermutete Übergriffe bei den Kindern ansprechen können, außerdem sei die Gefahr da, dass sie ihnen Worte in den Mund legen. „Wir besprechen auch mit den Erwachsenen, wie sie mit den Kindern reden können.“

Es gibt verschiedene Wege in die Beratungsstelle: An den Tübinger Schulen sei das Fachwissen zum Thema und die Sensibilisierung für sexualisierte Gewalt in den vergangenen Jahren gestiegen, sagt Sartingen. „Viele Schulen und auch Kitas haben mittlerweile Schutzkonzepte und denken sexualisierte Übergriffe eher mit“, so die Diplompädagogin. Fachkräfte haben jederzeit die Möglichkeit, sich bei Aufwind durch eine sogenannte „insoweit erfahrene Fachkraft“, also eine Kinderschutzfachkraft, beraten zu lassen; die Fälle bleiben dabei anonym.

Kinderschutz oberste Priorität

Die Unsicherheit ist bei pädagogischen Fachkräften und bei Eltern ähnlich: „Da sind die Fragen zum Beispiel: Wie kann ich ruhig bleiben, wie kann ich das Kind gut begleiten, was kann ich mit dem Drang machen, genau wissen zu wollen, was passiert ist?“, sagt Gebhardt-Brodbeck.

In der Beratung ist die oberste Priorität der Kinderschutz: „Es geht darum, dass die schlimme Situation für das Kind aufhört“, so Sartingen. Eine Anzeige wird daher nicht in jedem Fall gestellt; eine Anzeigenpflicht gibt es nicht.

„Außer, wenn jemand von der Polizei davon erfährt“, so Sartingen. Denn die Polizei muss wegen des sogenannten Amtsermittlungsgrundsatzes immer ein Ermittlungsverfahren einleiten, sobald ein Beamter oder eine Beamtin von einer Straftat weiß. Wenn also Betroffene von sexualisierter Gewalt, Angehörige oder Fachkräfte als Erstes zur Polizei gehen – auch, wenn es vielleicht nur darum geht, sich beraten zu lassen – folgt die Ermittlung.

Lange bis zur Verjährung

Für Betroffene ist es gut zu wissen: Die Verjährungszeiten sind für sexualisierte Gewalt sehr lang. Betroffene können sich in vielen Fällen auch noch Jahre später zu einer Anzeige entschließen. In jedem Fall klären die Beratungspersonen die Betroffenen von Aufwind über die Möglichkeit einer Anzeige und über deren Konsequenzen auf.

Nur in zwei Fällen sind die Beraterinnen und Berater von ihrer Schweigepflicht entbun-

den: bei Eigen- oder Fremdgefährdung und bei Kindeswohlgefährdung. „Das kommunizieren wir bei der Beratung am Anfang auch immer“, so Gebhardt-Brodbeck. Wenn die Tat beispielsweise von einem Familienmitglied ausgeht und der Rest der Familie sich nicht schützend vor das betroffene Kind stelle und keine Einsicht zeige, würde eine Zusammenarbeit mit dem Jugendamt notwendig.

Die Beratungsstelle Aufwind wird im Moment und noch bis März 2027 hauptsächlich von der Aktion Mensch finanziert, einen kleinen Teil bezahlt das Land und den Rest der Landkreis. Wenn die Förderung von Aktion Mensch ausläuft, muss der Landkreis seinen Anteil verdoppeln, um das Angebot weiterhin zu sichern: „Diese Beratung ist eine Freiwilligkeitsleistung, keine gesetzliche Verpflichtung“, so Sartingen. Das Team hofft trotz der leeren kommunalen Kassen darauf, dass es die Beratung auch in Zukunft geben wird.

Jugendliche im Internet gut begleiten

„Kinder sind ihren Eltern“

zwar technisch oft voraus – von der Verantwortung her aber eben noch Kind“, sagt Lara Gebhardt-Brodbeck, Sozialpädagogin, die bei der Aufwind-Beratungsstelle zu sexualisierter Gewalt berät. Da sexualisierte Übergriffe im Internet mittlerweile fast Alltag sind, ist es daher umso wichtiger für Eltern, ihren Kindern einen

verantwortungsvollen Umgang mit den Medien beizubringen und auch begleitend dabei zu sein. Es geht darum, dem Kind nicht einfach einen Internetzugang zu erlauben und sich dann nicht weiter dafür zu interessieren, so Diplompädagogin Petra Sartingen. So könne man gemeinsam mit dem Kind das Gerät einrichten und immer wieder ins

Gespräch über Chats kommen. Online gibt es auch Vorlagen für sogenannte Mediennutzungsverträge, in denen Eltern und Kinder zum Beispiel ausmachen können, dass das Kind keine Fotos von sich ins Netz hochlädt. Wichtig sei auch, den Kindern und Jugendlichen kein schlechtes Gewissen zu machen, wenn doch etwas passiert.

Body Revolution“ in Tübingen

Kommentare zum Körper – nein, danke!

30.09.2025 - 06:00 Uhr



Körperbilder und Schönheitsideale haben vor allem bei Jugendlichen eine sehr große Bedeutung. Foto: KI/Midjourney/Montage: Pichlmaier

Beauty-Routinen, Fitnesswahn und Abnehmtipps – Jugendliche werden überall unter Druck gesetzt. Die Tübinger Ausstellung „Body Revolution“ hält dagegen.

•

Die junge Frau auf dem Bildschirm hat sich einen farblich perfekt abgestimmten Sportdress übergezogen und posiert auf ihrer perfekt ausgeleuchteten Yogamatte für ihre Follower und Followerinnen. Kaum ist die Szene abgedreht, lümmelt sie sich auf ihrem Sofa – denn Sport macht sie nicht wirklich, auch wenn sie in der virtuellen Welt den Eindruck hinterlassen will. „Ich weiß eigentlich, dass das meiste in den sozialen Netzwerken Fake ist“, sagt Vicky Schauer über das Video, das Teil der Ausstellung „Body Revolution“ im Stadtmuseum [Tübingen](#) ist.

Trotzdem hinterlasse das vermeintlich perfekte Leben der Influencerinnen unbewusst ein unzufriedenes Gefühl bei ihr. Von dieser Erfahrung berichten auch viele andere Jugendliche, die die junge Frau regelmäßig durch die interaktive Ausstellung führt – vorbei an goldenen, in Maßbändern eingeschnürte Büsten und Kinderbekleidung in rosa und hellblau. Jede der zwölf Stationen ist dazu gedacht, die eigenen Rollenbilder, Erfahrungen und Schönheitsklischees zu hinterfragen und Diskussionen anzuregen.

Erwachsene Moralapostel mag niemand

Bewusst wurden Vicky Schauer und andere Gleichaltrige ausgewählt, die den vor allem jungen Besucherinnen und Besuchern auf Augenhöhe begegnen. „Wenn Erwachsene als Moralapostel auftreten, hören Jugendliche nicht darauf“, bestätigt die 21-Jährige.



Maike Weynand, Vicky Schauer und Lena Hezel (von links) regen zu Diskussionen über Body Positivity an. Foto: Carolin Klinger

Themen wie unrealistische und diskriminierende Schönheitsideale, Geschlechterklischees, Sexismus und Menschenrechte finden sich in der Ausstellung wieder. Viele unterschiedliche Reaktionen ruft auch die große Regenbogenflagge im Eingangsbereich hervor.

Ausstellung zu Body Positivity stößt auf großes Interesse

Nach Tübingen geholt haben die Ausstellung Lena Hezel vom Mädchen*treff und Maike Weynand von der Beratungsstelle Tima. Gemeinsam hatten sie nach einer Ausstellung gesucht, durch die man das Thema „Body Positivity“ erlebbar machen kann – und sind auf „Body Revolution“ gestoßen, die zunächst in Bregenz gezeigt wurde. Auch in Tübingen läuft die Ausstellung nun so erfolgreich, dass sie verlängert wurde.

Für Weynand und Hezel ist das keine große Überraschung, schließlich erleben sie bei ihrer Arbeit vor allem mit jungen Frauen und Mädchen täglich, welche große Bedeutung Körperbilder und Schönheitsideale auf Jugendliche haben. Trends in den sozialen Netzwerken, in denen extreme Diäten und Abnehmtipps verbreitet werden, führen zu gestörtem Essverhalten bei Jugendlichen.

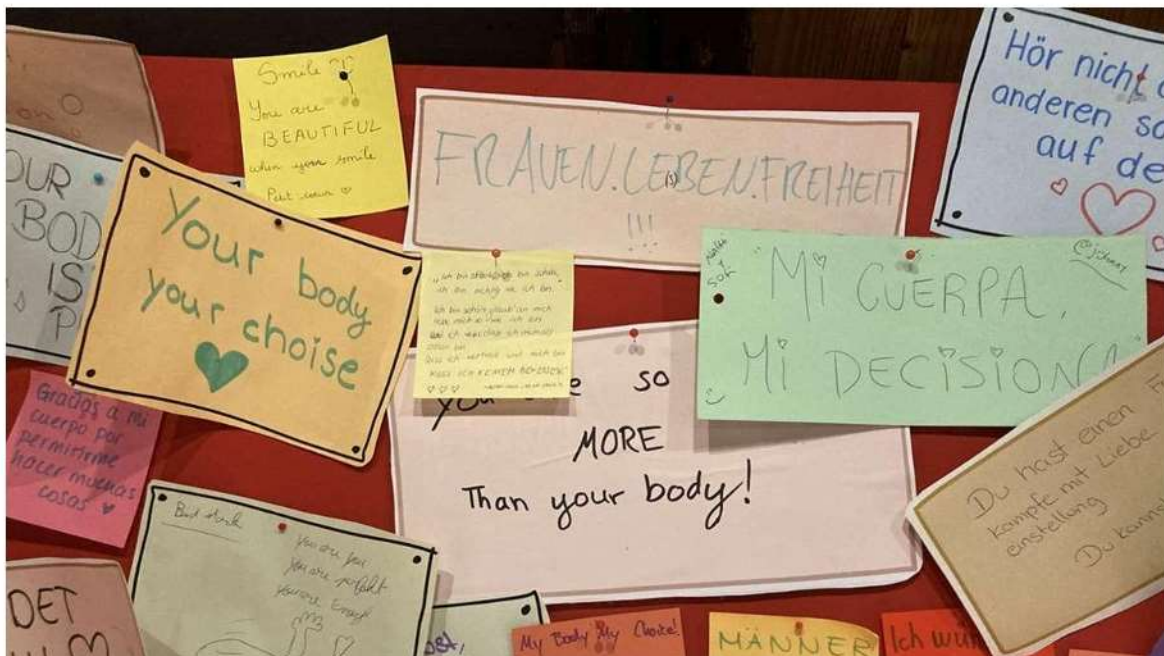
Überraschung auf der Waage

„Ich habe das Gefühl, dass das eher schlimmer wird“, sagt Lena Hezel. Einen Grund dafür glaubt Maike Weynand zu kennen: „Es gibt eine Industrie, die davon profitiert, dass

wir uns unwohl in unseren Körpern fühlen. Denn dann kaufen wir lauter Produkte, die uns schöner, gesünder – und damit vermeintlich glücklicher machen sollen.“ Einige dieser sogenannten Fitness-Produkte finden sich auch in der Ausstellung, ebenso wie eine Station über „Fast Fashion“ und die globalen Auswirkungen der Billigmode.

Zu den beliebtesten Stationen gehört ausgerechnet eine unscheinbare Waage. Die meisten Besucher und Besucherinnen kostet es zwar Überwindung, vor anderen auf die Waage zu steigen, erzählt Weynand. Tut man es doch, wird nicht das Gewicht angezeigt, sondern freundliche Botschaften wie „just perfect“ oder „wunderbar“. Auch ein Spiegel, auf dem die Besucher und Besucherinnen sich selbst und anderen aufmunternde Botschaften hinterlassen können, kommt gut an.

Eine Flut von Nachrichten



Besucher und Besucherinnen haben Botschaften in der Ausstellung hinterlassen. Foto: Carolin Klinger

Auch Weynand und Hezel wollen Jugendliche stärken, damit sie ihre eigene „Superpower“ finden und erkennen, was ihnen hilft und was sie eher runterzieht.

Jede Bemerkung kann Spuren hinterlassen

Doch sie wissen: Nicht immer ist es einfach, sich dem negativen Einfluss zu entziehen, denn der kommt nicht nur in der virtuellen, sondern auch in der realen Welt vor: „Wenn die Oma bei der Familienfeier beispielsweise mal wieder fragt, ob man zugenommen hat oder auch nur kommentiert, wie groß man geworden ist“, sagt Maike Weynand. Auch Lena Hezel ist es wichtig, den jungen Frauen im Mädchen*treff zu vermitteln, dass sie möglichst keine Körper kommentieren sollen.

Jede Bemerkung – auch wenn sie nicht böse gemeint ist – kann Spuren hinterlassen. Vicky Schauer hat das bereits verinnerlicht: „Ich überlege lange, bevor ich ein Kompliment mache und kommentiere nichts, was gegeben ist und was die Person nicht ändern kann.“

„Body Revolution“ im Stadtmuseum Tübingen

Daten

Die Ausstellung ist im Stadtmuseum Tübingen, Kornhausstraße 10, bis zum 12. Oktober zu sehen. Weitere Informationen unter www.stadtmuseum-tuebingen.de

Kooperationspartner der Ausstellung

Der Verein Amazone in Bregenz hat die Ausstellung gemeinsam mit Jugendlichen erstellt. In Tübingen ist Maike Weynand von Tima e.V., der Beratungsstelle bei Essstörungen und sexualisierter Gewalt bei Kindern und Jugendlichen, für die Organisation, Workshops für Schulklassen und FSJ-Gruppen zuständig. Lena Hezel und Vicky Schauer vom Mädchen*treff e.V. sind für Peer-Führungen, und Fachkräfteworkshop verantwortlich und Wiebke Ratzeburg vom Stadtmuseum Tübingen kümmert sich um die Koordination der Führungen durch die Ausstellung.

Weitere Artikel zum Thema Gesundheit finden Sie [hier](#).

„Dein Körper verdient Respekt“

Die Ausstellung „Bodyrevolution“ im Stadtmuseum Tübingen begeisterte bis Oktober 2025 Tausende.



Schwäbisches Tagblatt - Tübinger Chronik

Miri Watson

31 Dez. 2025

Viel länger als zuerst geplant lief die „Bodyrevolution“-Ausstellung zu Social Media und Körperbildern im Tübinger Stadtmuseum: Ursprünglich hätte sie nur bis zum 31. März 2025 laufen sollen; aber weil das Interesse bei den Besucherinnen und Besuchern so groß war, wurde die Schau bis Mitte Oktober verlängert. Das gemeinsame Projekt von Tima, Mädchentreff und dem Stadtmuseum lief richtig gut – da sind sich alle Veranstalterinnen einig.

„Wir fanden es richtig toll, ein so aktuelles Thema mit so kompetenten Partnern ins Museum zu holen“, resümiert Wiebke Ratzeburg, Leiterin des Stadtmuseums Tübingen. Die Qualität der Wanderausstellung – die vom österreichischen Verein Amazone konzipiert worden ist – hat Ratzeburg und ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beeindruckt: „Das ist eine fundierte, gut entwickelte, interaktive, durchdachte Ausstellung. Da war ich als Museumsperson begeistert.“

Wie viele Menschen genau die Ausstellung gesehen haben, kann Ratzeburg nicht sagen. Das Stadtmuseum zählt nur die Besucherinnen und Besucher des Hauses; nicht die der einzelnen Ausstellungen. Eine Schätzung gibt es aber: „Jährlich kommen etwa 40.000 Menschen ins Stadtmuseum – über den Zeitraum, in dem die Ausstellung lief, haben sie wohl zwischen 30.000 und 60.000 Menschen gesehen.“ tima und der Mädchentreff haben parallel Workshops, Gruppenangebote und Führungen durchgeführt. „Schwerpunkte in den Workshops waren Themen wie Gesundsein, einen gesunden Körper zu haben, aber auch, sich wohlfühlen im eigenen Körper“, sagt Maike Weynand vom Tübinger Verein Tima. Viele Gespräche seien sehr persönlich geworden, das habe sie berührt. „Es gab auch intergenerationale Gespräche, weil sich beispielsweise Lehrkräfte mit eigenen Erfahrungen eingebracht haben. Das hat neue Ebenen mit reingebracht.“

Junge Frauen als Peers

Ähnlich die Erfahrungen des Mädchentreffs, der junge Frauen als Peers ausgebildet hatte, die Jugendlichen durch die Ausstellung zu führen. Eine von ihnen ist Joudy Al Oula, die in ihren Führungen ebenfalls einen Schwerpunkt auf Gesprächen auf Augenhöhe mit den Jugendlichen legte: „Sehr viele Fragen gab es bei der Station zu Energydrinks und zu Getränken als Mahlzeitenersatz“, erzählt Al Oula. „Auch für das Thema ‚Körper und Internet‘ und die Frage, was natürlich und was nicht natürlich ist, haben sich viele interessiert.“

Berührt waren die Veranstalter von den zahlreichen Rückmeldungen, zum Beispiel im Gästebuch der Ausstellung. Regine Kottman von Tima zitiert einen Beitrag aus dem Gästebuch, den sie toll fand: „Dein Körper verdient Respekt, nicht Vergleich. Er ist einzigartig und stark.“

Positiv bewerten sowohl das Stadtmuseum als auch Tima und Mädchentreff die gemeinsame Ausstellung. Auch in Zukunft wird es gemeinsame Projekte geben. „Wir vom Stadtmuseum sind total begeistert von so einer Zusammenarbeit“, so Ratzeburg.

Plakatreihe zu sexualisierter Gewalt





© 2025 Petra Sartingen - tima e.V.