

# Newsletter

Newsletter

# Newsletter



**Wir werden laut!**

**Wir werden laut!**

**Wir werden laut!**

## Inhalt:

Vorwort .....	3
Neues aus dem Verein.....	4
Drehtag in Göttingen / TV-Tipp.....	4
„Wer wird mir glauben? Betroffene von sexueller Gewalt zwischen Justiz und Beratung“ Veranstaltung der Evangelischen Akademie Hofgeismar.....	4
„Eine Reise durch die Kinderrechte“ – GM Hörbuch Projekt.....	5
Postkartenausstellung in Pasewalk zu Gast.....	6
Podcast-Reihe geplant – Unterstützung gesucht!.....	6
Social-Media-Kanäle von gegen-missbrauch e.V. ....	7
Möglichkeiten der Mitarbeit im Verein.....	7
Neues vom Fonds Sexueller Missbrauch .....	8
Spendenaktion #DBK Herzenswunsch.....	9
Wir sagen Danke .....	10
Vereinsmitglieder werden laut .....	10
Wenn die Seele durch den Körper spricht.....	10
Persönliche Grenzen.....	12
Pflanze.....	15
Ausgangsbeschränkungen.....	16
Unser Wochenende in Borken 2021.....	17
Rubriken .....	18
Adventskalender im Forum .....	18
Änderungsformular.....	19
Impressum .....	20

In unseren Newslettern werden gelegentlich Pseudonyme der Mitgestalter und Mitglieder anstatt ihrer realen Namen verwendet. Dies dient dem Schutz ihrer Anonymität. Die Personen verwenden die gleichen Pseudonyme in unserem interaktiven Forum auf der Webseite [www.gegen-missbrauch.de](http://www.gegen-missbrauch.de)

## Vorwort

Liebe Vereinsmitglieder,  
Liebe Interessierte,

wie im letzten Jahr wollen wir euch auch diesen Herbst von den Aktivitäten des Vereins im Speziellen und über das Thema Missbrauch im Allgemeinen berichten. Allerdings war auch das vergangene Jahr durch die Maßnahmen der Corona-Pandemie geprägt. Viele Veranstaltungen mussten abgesagt werden oder fanden nur als Online-Veranstaltung statt. Umso mehr wollen wir auch dieses Jahr mit dem Newsletter unseres Vereins laut werden und auf die Wichtigkeit des Themas in der öffentlichen und politischen Diskussion hinweisen. Wir werden laut – eins der wesentlichen Ziele unseres Vereins. Wir werden laut – insbesondere in einer Zeit, in der die Corona-Pandemie, die Klimakrise und die Fridays for Future Bewegung die Themen des Wahlkampfes und der gesellschaftlichen Diskussionen waren und sind.

Wir werden laut – und weisen darauf hin, dass es eben auch andere Themen gibt, die das Augenmerk unserer Gesellschaft benötigen. Deshalb ist der Newsletter für unsere Vereinsmitglieder eine wichtige Möglichkeit laut zu werden.

Wollt auch ihr einen eigenen Beitrag rund um das Thema Missbrauch schreiben oder uns eure Gedanken zum vorliegenden Newsletter mitteilen dann schreibt uns eine Mail an [redaktion@gegen-missbrauch.de](mailto:redaktion@gegen-missbrauch.de).

Sehr gern nehmen wir uns die Zeit eure Beiträge, Frage und Anregungen zu lesen. An dieser Stelle auch einen herzlichen Dank an alle, die diesen Newsletter mit einem Beitrag bereichert haben.

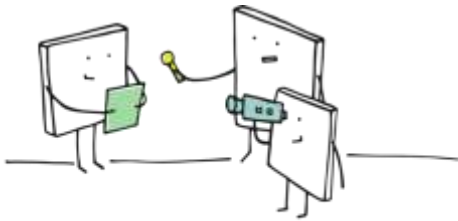
Nun wünschen wir euch viel Freude beim Lesen des Newsletters – vielleicht bei einem Glas Tee oder einer Tasse Kaffee?

*Nela und Mel77*

## Neues aus dem Verein

### Drehtag in Göttingen / TV-Tipp

Am 11. Oktober 2021 bekam unser 1. Vorsitzende Ingo Fock in Göttingen Besuch vom bekannten TV-Journalist und Regisseur Sebastian Bellwinkel, der ihn im Rahmen seiner neuesten TV-Dokumentation „45 Min - Sexuelle Gewalt gegen Kinder - wo bleibt die Hilfe?“ ausführlich interviewte.



Vor zehn Jahren versprach die Bundesregierung einen besseren Schutz von Kindern vor sexueller Gewalt und sagte Betroffenen besseren Hilfeleistungen zu. Autor Sebastian Bellwinkel hat in den letzten Jahren immer wieder mit Betroffenen und Experten gesprochen und über das Thema berichtet. Gemeinsam mit früheren Gesprächspartnern zieht er nun Bilanz und erörtert mit ihnen, was sich in den letzten Jahren verändert hat und wo es dringenden Handlungsbedarf für die neue Bundesregierung gibt.

Die TV-Reportage ist am Montag, den 29. November 2021, 22:00 bis 22:45 Uhr im NDR-Fernsehen zu sehen und wird parallel als Dreiteiler in der ARD Mediathek abrufbar sein.

Weitere Infos über

<https://www.ndr.de/fernsehen/programm/epg/Sexuelle-Gewalt-gegen-Kinder-wo-bleibt-die-Hilfe,sendung1204448.html>

*Petra*

### **„Wer wird mir glauben? Betroffene von sexueller Gewalt zwischen Justiz und Beratung“ Veranstaltung der Evangelischen Akademie Hofgeismar**

Im Juli 2021 hat die Veranstaltung „Wer wird mir glauben? Betroffene von sexueller Gewalt zwischen Justiz und Beratung“ der Evangelischen Akademie Hofgeismar digital stattgefunden. Die Veranstaltung war eigentlich für den 19./20. März 2020 als Präsenzveranstaltung gedacht und musste Corona bedingt leider verschoben werden.

Trotzdem ist es eine gelungene Veranstaltung geworden. Während unser 1. Vorsitzende Ingo Fock von Göttingen aus über die Möglichkeiten der Unterstützung für Betroffene und Angehörige gesprochen hat und u.a. den Fonds Sexueller Missbrauchs erklärte, konnte

ich die Veranstaltung an meinem heimischen PC in Hamburg verfolgen.



Obwohl diese Veranstaltung rein digital stattfand, gab es einen guten Austausch zwischen den Teilnehmern.

*Petra*

### **„Eine Reise durch die Kinderrechte“ – GM Hörbuch Projekt**

Unser neues Projekt „Hörbuch-CD zum Thema Kinderrechte“ nach einer Idee von Doni (Doreen Neumann-Fock), nimmt langsam Gestalt an! Anfang Oktober haben wir die gesammelten Werke der „Elbautoren\*innen“ in Empfang nehmen können, die mit sehr viel Phantasie und Herzblut ganz wunderbare Geschichten und Liedtexte zum Thema Kinderrechte für uns geschrieben haben. Wir freuen uns sehr, dass wir das norddeutsche Autorennetzwerk „Die Elbautoren\*innen“ für dieses wichtige Projekt begeistern und eine Zusammenarbeit so schnell umsetzen konnten.

Für die musikalischen Zwischentöne haben wir nun uns bekannte Liedermacher:innen und Bands angesprochen und auch das Cover für die CD ist gedanklich bereits in Arbeit. Und natürlich müssen die bereits fertig geschriebenen Geschichten professionell eingelesen werden.



Kinderrechte sind Menschenrechte! Die von den Vereinten Nationen 1989 verabschiedete Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen stellt die Stärkung der Rechte von Kindern an oberste Stelle. Im Grundgesetz sind sie dennoch immer nicht verankert. Umso wichtiger ist es, Kinder immer wieder auf ihre Rechte u.a. auf Gesundheit, Schutz vor Gewalt, Bildung, Mitbestimmung, Privatsphäre und vieles mehr hinzuweisen und in ihren Rechten zu bestärken. Und genau das wollen wir mit unserer Hörbuch-CD erreichen. Die Hörbuch-CD soll später zum Selbstkostenpreis erscheinen bzw. auch kostenfrei in Schulen verteilt

werden. Wir sind schon sehr gespannt darauf, wie es weitergeht mit diesem Projekt!

Petra

## Postkartenausstellung in Pasewalk zu Gast

Wir freuen uns, dass unsere Postkartenausstellung auf Initiative unseres Vereinsmitglieds Ulrike G. wieder auf Reisen geht! Angefragt wurde die Ausstellung jetzt von der Stadt Pasewalk (Landkreis Vorpommern-Greifswald), die die Postervariante der Ausstellung im Rahmen der Anti-Gewalt-Woche im Pasewalker Rathaus zeigen wird. Die Ausstellung wird am 15.11.21 im Beisein der Bürgermeisterin und der lokalen Beratungsstellen eröffnet und dann eine Woche lang im Rathaus zu besichtigen sein.



Ulrike wird bei der Eröffnung dabei sein und über ihre Eindrücke im nächsten Newsletter berichten. Vielen Dank für dieses tolle Engagement, liebe Ulrike!

Petra

## Podcast-Reihe geplant – Unterstützung gesucht!

Soziale Medien werden immer wichtiger, um in der heutigen Zeit nicht nur laut zu werden, sondern um auch gehört zu werden. Dieser Entwicklung will sich auch der Verein annehmen und plant einen eigenen Podcast rund um das Thema Missbrauch. Wir stehen noch ganz am Anfang unserer Planungen und suchen dafür Mitstreiter und Mitstreiterinnen, die uns bei diesem Vorhaben unterstützen möchten – **gemeinsam laut** zu werden.

Konkret suchen wir Themen, Interviewpartner aber auch Menschen, die sich vorstellen können, selbst ein Interview zu führen oder sich interviewen zu lassen.

Das ist alles nicht euer Ding, aber die technische Umsetzung, umso mehr? Audiodateien bearbeiten und zuschneiden ist für euch kein Problem?

Wenn ihr euch angesprochen fühlt, Zeit und Interesse habt bei diesem Projekt mitzuwirken, dann meldet

euch bei pbillich(at)gegen-missbrauch.de.

Alternativ besteht auch die Möglichkeit, ein Interview schriftlich zu erfassen, welches wir dann auf der Webseite und / oder im Newsletter veröffentlichen könnten.

## **Social-Media-Kanäle von gegenmissbrauch e.V.**



<https://www.facebook.com/gegenmissbrauehev>

<https://www.facebook.com/InklusiongegenMissbrauch>



<https://www.youtube.com/user/gegenmissbrauehev/videos>



Instagram

[https://www.instagram.com/gegenmissbrauch\\_ev](https://www.instagram.com/gegenmissbrauch_ev)

## **Möglichkeiten der Mitarbeit im Verein**

Habt Ihr Lust und Zeit uns tatkräftig zu unterstützen? Wir freuen uns über jedes Engagement, auch wenn jemand nur sporadisch „mal mit anpacken“ möchte.

Die Möglichkeiten einer Mitarbeit in unserem Verein sind vielfältig und

hängen in erster Linie davon ab, welche Interessen und „Talente“ Ihr habt und wie viel Zeit Ihr investieren möchtet.

Es gibt genügend Tätigkeitsbereiche, für die wir eigentlich immer Unterstützung suchen:

- Verteilen von Flyern in Arztpraxen, Beratungsstellen, Kliniken und öffentlichen Einrichtungen
- Unterstützung bei der Pressearbeit
- Schreiben oder Gestalten von Beiträgen für unseren Newsletter
- Schreiben von Themenbezogenen Beiträgen für unsere Webseite
- Bekanntmachen unserer Präventionsangebote
- Bekanntmachen unserer Postkartenausstellung
- Bekanntmachen unserer Medienkiste
- Recherche für aktuelle Medien-Programmtipps (TV, Radio, Podcasts, etc.)
- Aktualisierung unserer Datenbankbestände für Beratungsstellen und Kliniken
- Begleitung von Betroffenen zu Ärzten, Institutionen/Ämtern, therapeutischen Erstgesprächen und Beratungsstellen
- Unterstützung beim Podcast-Projekt (s. separater Beitrag auf Seite 5-6)

- Unterstützung bei der Organisation von Veranstaltungen
- Internetrecherche
- Erstellen von Buchrezensionen
- Übersetzungsarbeiten (Englisch)
- Textkorrekturen
- Grafikarbeiten
- Grußkarten gestalten

Für sehr sensible Bereiche, z.B. für die Begleitung von Betroffenen, ist eine Mitgliedschaft im Verein sowie die Beantragung eines erweiterten Führungszeugnisses Voraussetzung. Für den gemeinsamen Austausch bieten wir jeweils am 1. Sonntag eines Monats um 19:00 Uhr einen Mitarbeiterchat an. Wer Lust und Zeit hat, schon mitarbeitet oder sich nur informieren möchte, ist hier herzlich willkommen. Wir besprechen in der Gruppe, woran wir gerade arbeiten, ob Hilfe bei etwas benötigt wird und besprechen neue Ideen, die vorgeschlagen werden.



Auf Wunsch stellen wir Mitarbeitern eine Bestätigung über die ehrenamtliche Mitarbeit aus. Diese kann

unter Umständen für eine Bewerbung oder die Zulassung zu einem Studium hilfreich sein.

Haben wir Dein Interesse geweckt? Dann schreib uns an unter [pbillich\(at\)gegen-missbrauch.de](mailto:pbillich(at)gegen-missbrauch.de). Ich heiße Petra Billich, bin die 2. Vorsitzende im Verein und Deine Ansprechpartnerin für alle Fragen rund um die ehrenamtliche Mitarbeit im Verein.

*Petra*

### **Neues vom Fonds Sexueller Missbrauch**

Auf diese Nachricht haben viele Betroffene lange gewartet. Die Bearbeitungszeit der Anträge und der langwierige und bürokratische Aufwand haben sich deutlich verbessert. Für viele Betroffene waren die langen Bearbeitungszeiten und die schlechte Erreichbarkeit eine enorme Belastung. Viele Hilfen kamen viel zu spät. Dies hat sich nun durch intensive Bemühungen geändert.



Über Erstanträge und Wiedervorlägeanträge wird innerhalb von drei Monaten entschieden. Gehen sie in die Clearingstelle, sind es vier Monate. Die Bearbeitung von



Rechnungen soll vier Wochen dauern.

Da es bei alten Fällen mitunter zu Fehlern gekommen ist, werden Netzwerkpartner:innen aufgefordert, auf unbearbeitete Fälle hinzuweisen. Diese werden dann mit erhöhter Priorität bearbeitet.

Es werden auch Auffrischungs- und Neuschulungen für kooperierende Fachberatungsstellen angeboten. Diese können sich im Rahmen einer wöchentlichen Telefonsprechstunde an den Fonds wenden und Fragen klären.

Laut Webseite des Fonds (<https://www.fonds-missbrauch.de/>) werden mit Stand vom 21 Oktober 2021 folgende Anträge bearbeitet:

- Erstanträge mit Eingang ab 20.08.2021,
- Änderungs- und Ergänzungsanträge ab 26.07.2021,
- Rechnungen mit Eingang ab 22.09.2021

Die Angaben beziehen sich jeweils auf den ältesten, nicht bearbeiteten Vorgang aus der Kategorie. Es sollen gleichzeitig aus allen Kategorien aber auch Anträge deutlich jüngeren Datums bearbeitet werden, so die Information des Fonds.

Für Fragen rund um den Fonds spricht uns gerne an. Auch bei der Antragsstellung sind wir Euch gerne behilflich!



[www.gooding.de](http://www.gooding.de)

### **Spendenaktion #DBK Herzenswunsch**

Die DKB hat zu ihrem 30. Jubiläum mit ihrer Spendenaktion #DBKHerzenswunsch insgesamt 300.000 € an 12 gemeinnützige Projekte und Vereine gespendet. Der Verein gegen-missbrauch e.V. gehörte zu den 12 Auserwählten, zwischen denen die Summe per Online-Voting aufgeteilt wurde. Zwischen dem 9. und 18. Dezember 2020 wurde über 100.000 Mal abgestimmt. Insgesamt 9% der Stimmen wurden für unseren Verein abgegeben. Somit haben wir eine Spende in Höhe von 23.850 € für unsere Vereinsarbeit erhalten.



Mit diesem Geld können wir weitere Projekte umsetzen, wie zum Beispiel unser Hörbuch „Eine Reise durch die Kinderrechte“ (siehe S. 5-6) und auf diese Weise noch mehr Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die Missbrauch und sexuelle Gewalt erleben mussten, erreichen und unterstützen. Vielen Dank an die DKB und die vielen Menschen, die mit Ihrer Stimme unseren Verein unterstützt haben.

### Wir sagen Danke



Wir sagen von Herzen Danke

- allen Menschen, die sich hilfesuchend per Telefon, Mail, Post oder den sozialen Medien an uns wenden, für Ihr Vertrauen,
- unseren Vereinsmitgliedern für Ihre Treue und Ihr Vertrauen,
- unseren ehrenamtlichen Mitarbeitern für Ihr unermüdliches Engagement und Ihre großartige Unterstützung,

- unseren Spendern und Unterstützern für Ihre großzügigen kleinen und großen Gaben
- Und last but not least unserer über 5.200 starken Facebook-Gemeinde für Ihr Interesse und Ihre Unterstützung.

Danke, dass es Sie und Euch gibt, denn nur gemeinsam können wir diese so wichtige Arbeit leisten!

Das Team von  
gegen-missbrauch e.V.

### Vereinsmitglieder werden laut

#### Wenn die Seele durch den Körper spricht

*"Geh Du vor", sagte die **Seele** zum **Körper**, "auf mich hört er nicht. Vielleicht hört er auf Dich." "Ich werde krank werden, dann wird er Zeit für Dich haben", sagte der **Körper** zur **Seele**. (Ulrich Schaffer)*

Für viele chronische Erkrankungen und körperlichen Beschwerden, wo die Ärzte keinen Grund für finden, kann eine psychosomatische Abklärung helfen. Oft verstecken sich psychische Probleme hinter den Beschwerden. Hierbei zeigt die Psychosomatik eine ganzkörperliche Sicht auf den Menschen.

Vielen Probleme kann man in der Psyche auf den Grund gehen. Wir

Menschen sind nicht nur der Schmerz, die Müdigkeit, die Herzprobleme, sondern wir haben auch eine Psyche, die viel Kraft hat sich zu zeigen, wenn wir den Körper zu wenig sehen.

Neben Einsatz von Medikamenten und Entspannungstechniken spielt die Psychotherapie eine große Rolle, um Veränderungen zu bewirken.

*„Die **Krankheiten von heute** sind nur die **Überschreitungen** der Naturgesetze **von gestern**.“ (Unbekannt)*

Beispielsweise sind Muskelerkrankung mit Knochenverformungen auch stark von der Psyche beeinflussbar. Muskeln können sogar die Knochenstellungen verändern. Ich habe einen Steilhals. Normal ist eine kleine Biegung in der Halswirbelsäule (HWS), aber bei mir sind die Muskeln so versteift, dass sie meine HWS ganz gerade geformt haben. Das ist sehr schmerzhaft. Man kann sich jetzt natürlich fragen woher kommen die verspannten Muskeln? Muskelverspannungen sind auch der Vergangenheit zuzuschreiben: Durch Ängste, mangelndem Selbstbewusstsein

usw. zieht sich der Körper zusammen und die Verspannung der Muskeln fängt an. Das machen die Muskeln lange mit, aber irgendwann streiken sie und schicken dem Körper die Schmerzen. Je mehr Sorgen uns belasten, desto stärker verkrampfen sich unsere Muskeln und der Körper ist angespannt. Psychischer Druck und das Gefühl „es jedem recht machen“ zu müssen, können also Auslöser für stechende Schmerzen sein. Die Redewendung „*Last auf den Schultern zu tragen*“ oder „*etwas nicht auf die leichte Schulter nehmen*“ verdeutlicht, dass Schmerzen in dieser Region auf wahre emotionale Belastung zurückzuführen sind. Überforderung und Last machen sich dann schnell bemerkbar.

Kopfschmerzen, Kieferschmerzen und Migräne entstehen oft im Alltagsstress. Hektik und Anspannung sind oftmals der Auslöser für den dumpfen Schmerz. Bei ersten Anzeichen ist es wichtig, sich in stressigen Situationen zu entspannen, genug zu trinken und auch viel an die frische Luft zu gehen.

*„Es gibt Leute, die Magenschwüre haben, und Leute, die Magengeschwüre verursachen.“ (Unbekannt).*



Es ist bekannt, dass Sorgen und Probleme sich auf den Magen schlagen. Aber auch Hektik und Stress schlagen vielen Menschen auf den Magen, daraus entstehen nicht nur Magengeschwüre, sondern Sodbrennen, Völlegefühl usw.

*„Krankheiten sind kein Versagen deines Körpers, sondern ein Hilferuf deiner Seele.“ (Unbekannt)*

Susa

## **Persönliche Grenzen**

Immer wieder komme ich an einen Punkt, an dem ich denke: So geht es nicht weiter. Immer wieder werde ich mir bewusst, dass ich mich schon längst wieder weit außerhalb meiner persönlichen Wohlfühlzone befinde – meine persönlichen Grenzen weit überschritten habe.

Oftmals muss ich erst meine körperlichen Grenzen spüren und erfahren, um meine mentalen Grenzen überhaupt wahrzunehmen.

Meine ehemalige Therapeutin und auch Menschen, die mir sehr nahe stehen, höre ich dann sagen: „Hat dir dein Körper mal wieder deine Grenzen aufgezeigt?“

Ja mein Körper zieht dann eine Notbremse, zu der ich selbst nicht in der Lage bin. Ob es massiver Muskelkater ist, weil ich bei einer Wanderung oder einer Radtour übers Ziel hinausgeschossen bin oder aber ich werde wirklich krank. Manchmal ist es eine Erkältung, dann wieder muskuläre Verspannungen, die zu Blockaden in der Wirbelsäule führen bis hin zum Krankenhausaufenthalt wegen Störungen des Herz-Kreislauf-Systems. Die Bandbreite ist groß. Und die Ursache ist oft einfach: Ich habe nicht gut auf mich aufgepasst, meine Grenzen nicht geachtet.

Nach vielen Jahren Therapie, ist es immer noch unheimlich schwer für mich, gut auf mich aufzupassen, gut für mich zu sorgen und meine eigenen Grenzen wahrzunehmen,

zu achten und sie auch nach außen zu vertreten. Meine Grenzen und damit mich selbst zu akzeptieren. Vor allem in den letzten Monaten schaffe ich es kaum sie noch wahrzunehmen.

Was macht es so schwer? Warum ist es insbesondere in den letzten Monaten so unheimlich schwer für mich, gut auf mich aufzupassen? Warum kann ich für andere Verständnis aufbringen, wenn sie an ihre Grenzen stoßen, aber für mich selbst nicht. Stattdessen reagiere ich gereizt, genervt oder eben völlig überfordert und treibe mich selbst innerlich immer nur noch weiter an... keinen Stillstand zulassen... 50 Stunden die Woche arbeiten, Sport, Freunde treffen, Haushalt schmeißen, Familienprobleme managen... läuft – alles kein Thema.



Doch es ist ein Thema und ich muss so langsam mal wieder begreifen, dass dies genau MEIN Thema ist. In den letzten 1,5 Jah-

ren, war ich immer wieder gefangen in Regeln und staatlichen Vorgaben, die im Rahmen der Pandemiebekämpfung notwendig waren. Und dennoch haben diese Regeln, meine Grenzen mit Füßen getreten:

*Ich kann nicht auf Dauer zu Hause arbeiten – du musst zu Hause arbeiten, da angeordnetes Homeoffice. Einzige Alternative: Gar nicht arbeiten. Aber ist das eine wirkliche Alternative, für einen Menschen wie mich mit einem hohen (zu hohem?) Pflichtbewusstsein.*

*Ich muss mich frei bewegen können, möchte mich mit einem Buch in die Sonne setzen und Kaffee trinken, um Luft zu holen und Energie zu tanken – Kaffee in der Sonne trinken ist kein triftiger Grund die Wohnung zu verlassen, bitte stehen Sie wieder auf und verlassen diesen Platz.*

Und tief in mir drin schlummert noch immer dieses Monster, das mit diesen Regeln, die mir alles abverlangten, gefüttert und genährt wurde. Ein Monster, das immer wieder sagt: „Du hast keine Grenzen“, „Deine Grenzen interessieren niemanden, weil sich auch eh niemand für dich interessiert“.

Gleichzeitig sitzt da noch etwas, das an mir nagt: „Du musst etwas

leisten, um geliebt und wertgeschätzt zu werden“. „Für meine Liebe musst du etwas tun“.

Diese Stimmen, sind Erfahrungen, die ich als Kind gemacht habe. Ein Kind, das auch heute noch zu mir gehört. Ein Kind, das alles getan hätte und vieles getan hat, nur um geliebt zu werden. Ein Kind, das keine Grenzen hatte und auch nicht haben durfte. Ein Kind, dass ich im Chaos der Pandemie wieder viel zu lange ignoriert habe. Und dann kommt mir ein Zitat in den Kopf: „Es ist nicht Deine Aufgabe mich zu lieben, sondern es ist meine!“ Es ist nicht die Aufgabe der anderen, mein kleines inneres Kind zu lieben und anzunehmen, sondern meine. Es ist auch nicht die Aufgabe der anderen mir Grenzen zu setzen und diese zu achten, es ist meine Aufgabe! Und dennoch gibt es immer wieder Phasen in meinem Leben, in denen mich diese Aufgabe schlicht weg am meisten überfordert.

Also renne ich von einer Aufgabe in die nächste, um diese erst gar nicht zu sehen: Ich muss eben nur noch kurz die Welt retten...

*Nela*

## **Impulse zum Vergeben**

*(Triggerwarnung für Betroffene von sexuellem Missbrauch)*

Für viele Betroffene von sexuellem Missbrauch ist es unvorstellbar dem Täter oder der Täterin zu vergeben. Der Hass und die Wut auf diesen Menschen sind oftmals so stark, dass sie vielleicht nie vergeben. Wie befreiend es sein kann zu vergeben, möchte ich in diesem Artikel deutlich machen und Menschen, die sich darin wiederfinden ermutigen, immer wieder aufs Neue zu versuchen zu vergeben, um einen inneren Frieden in sich zu erzeugen.

Ich finde es wichtig zu verstehen, dass es bei Vergebung nur um dich geht und eben nicht um die Person, der du vergeben möchtest. DU möchtest glücklich sein, DU möchtest erfüllt leben, DU möchtest den Schmerz loslassen können und DU allein hast die Macht über all das. In dem Moment, wo du vergibst, entscheidest du dich aktiv dazu wieder glücklich zu sein und im hier und jetzt zu leben und Vergangenes ruhen zu lassen. Das heißt nicht, dass du so tun sollst, als wäre es nie passiert und vergeben bedeutet auch nicht gleich vergessen, aber es bedeutet nicht länger gegen die Erfahrung zu kämpfen, sondern sie anzunehmen und aus dem Schmerz neue Kraft zu ziehen. Du hast die Macht deiner Erfahrung eine neue Bedeutung zu geben. Hast du bisher immer nur das Negative gesehen was durch

deine Erfahrung entstanden ist? Vielleicht kannst du deinen Blickwinkel nun etwas verändern?

Wenn du vergibst, schmälerst du nicht die Tat, die du vergeben möchtest. Diese kann noch so schrecklich sein, auch wenn du vergibst, bleibt sie schrecklich! Aber du gibst dem Täter oder der Täterin nicht mehr länger die Macht darüber, wie du dich fühlst. Denn du kannst die Tat nicht rückgängig machen, aber die Bedeutung dieser Erfahrung ändern. Wenn du wieder anfängst zu strahlen und glücklich zu sein, weil du vergeben konntest, dann zeigst du dem Täter oder der Täterin damit „Du hast mich nicht kaputt gemacht, du hast mein Leben nicht zerstört, du bekommst mich nicht klein, ich bin stark!“

Häufig schleichen sich in unseren Kopf Gedanken wie: Die andere Person hat es nicht verdient, dass ich ihr vergebe! Diesen Glauben solltest du schnell ablegen, denn du machst es nicht für die andere Person, sondern für dich! Der Schmerz ist in dir und nicht in der anderen Person. Du hast es verdient, dass Vergangenes in der Vergangenheit bleibt, damit du ohne diesen Schmerz in der Gegenwart leben kannst. Wenn du es schaffst zu vergeben, dann ändert sich für den Täter oder die Täterin

vielleicht gar nichts, aber für dich eine ganze Menge. Außerdem musst du dem Menschen, dem du vergeben möchtest, dies gar nicht sagen oder schreiben, es muss nicht bei dem anderen Menschen ankommen, sondern ganz allein nur bei dir. Und wenn sich in dir ein Gefühl der Vergebung breit macht, dann ist das vollkommen ausreichend.



Durch Vergebung können wir Konflikte heilen, seien es Konflikte mit uns selbst oder mit anderen Menschen und egal ob wir uns selbst etwas vergeben oder einem anderen Menschen- ein Stück weit wird dabei immer ein bisschen mehr innerer Frieden hergestellt, weil wir mit Konflikten abschließen, und diese reflektiert in der Vergangenheit lassen können.

*Mio*

## **Pflanze**

Ein Baum, ein kleiner Baum  
Was er braucht, ist Zeit und Raum  
Wasser, Liebe, Zeit und Kraft  
Goldene Mitte ist der Saft

Leben, Lachen, Liebe, Zeit  
Müde, erschöpft und Heiterkeit

Blume, kleine Blume fein  
Bist geboren auf Schutt und Stein  
Geboren in Angst allein  
Gewachsen ohne zerbrochen zu  
sein

Gepflückt, beglückt, gekratzt,  
genommen  
Lange war diese Zeit verschwom-  
men.

Kaktus, lieber Kaktus spitz  
Hast dich wegen all dem Sch\* ge-  
ritz

Starre Hülle, weicher Kern  
Trotzdem hast dich selbst ganz  
gern.

Angst und Schatten, auf Liebe  
hoffen  
Diese Zeit hat dich schwer getrof-  
fen.

Leere, leere Pflanze stark  
Ihr lebt, goldene Mitte, euer  
Lebensmark  
Ihr lebt, ihr strebt, ihr hofft, ihr  
glaubt,

dass ihr wieder auf gutem Boden  
baut.

Vertrauen sind die starken Wurzeln  
Goldene Mitte, mit euch im reinen  
sein

Was euch fehlt, ist neue Kraft  
Damit erwacht  
Eurer goldene Mitte Lebenssaft.

*Anonym*

### **Ausgangsbeschränkungen**

Ich möchte ein kurzes Statement  
abgeben über die Corona Zeit und  
wie sie auf mich gewirkt hat.

Als im Frühjahr 2020 die erste Aus-  
gangsbeschränkung kam und wir  
so wenig wie möglich Kontakte hal-  
ten durften, fand ich das ganz an-  
genehm, denn ich bin eher eine  
Einzelgängerin. Zwar haben mich  
die Sozialpädagogen hier verrückt  
gemacht, ich bräuchte mehr sozi-  
ale Kontakte, aber ich wollte das  
nie. Ich hatte das Gefühl, die tun  
mir nicht gut. Durch die Ausgangs-  
beschränkung habe ich gemerkt,  
es tut mir gut wenige Kontakte zu  
haben und ich will gar nicht mehr  
so viel Kontakte haben, wie es von  
mir verlangt wird. Außerdem habe  
ich ja Freunde und Kontakte  
und die reichen mir aus, und beim  
Gassi gehen, trifft man auch immer  
wieder jemanden und ratscht halt  
herum.







Ich habe so viele Hobbys, Ehrenamt und die Tiere usw. das ist schon für mich vollkommen viel.

Dann habe ich in der Zeit der Ausgangsbeschränkungen auch erfahren, dass ich herzkrank bin. Ich musste ruhiger werden. Da habe ich mir überlegt, ich probiere zu meditieren. Jetzt mache ich das schon ein dreiviertel Jahr und es tut mir verdammt gut. Ich merke einfach, dass viel Ruhe in mir jetzt ist, und das schlägt sich sehr stark auf meine Gesundheit.

Also für mich war die Ausgangsbeschränkung eine gute Zeit, in der ich viel gelernt habe, für mich und meine Gesundheit.

*Susa*

## **Unser Wochenende in Borken 2021**

Unser gemeinsames Wochenende mit der jährlichen Mitgliederversammlung hat uns, wie in den letzten Jahren auch, wieder einmal

nach Borken geführt. In diesem Jahr haben wir die Mitglieder im Nachgang einmal gefragt, wie sie eigentlich unsere Aufenthalte miteinander erleben. Für viele ist Borken mittlerweile zu einer vertrauten Umgebung geworden, in der sie sich sicher und geborgen fühlen.

Wir erleben dort eine Verbundenheit, zum einen untereinander, aber zum anderen auch mittlerweile im Hotel am Stadtpark. Man kennt sich in der Zwischenzeit und es fühlt sich für viele wie „ein Nachhause kommen“ an. Das ist sehr schön, sodass einige von uns das gemeinsame Wochenende verlängern, um dort oder in der umliegenden Gegend einen (Kurz-)urlaub zu verbringen.



In diesem Jahr haben wir auch einige neue Gesichter in unserer Runde gehabt. Schnell haben wir alle zusammengefunden und wieder einmal eine sehr schöne gemeinsame Zeit miteinander verbracht. Wir hatten sehr schöne Gespräche und haben die gemeinsame Zeit wieder sehr genossen.

Am Samstagnachmittag fand wie immer unsere jährliche Mitgliederversammlung statt, die in diesem Jahr ein wenig kürzer ausfiel als sonst. Das liegt daran, dass in der Coronazeit nicht allzu viele Veranstaltungen stattfinden konnten, und dadurch eben auch weniger zu berichten war. Es blieb an unserem Wochenende ebenfalls auch Zeit für Spaziergänge um den See oder einem kleinen Bummel durch Borken. Die Abende haben wir wieder in großer Runde zusammen verbracht und wir haben diese gemeinsame Zeit wieder sehr genossen.

Am Sonntag nach dem Frühstück hieß es dann wieder „ab nach Hause“. Wir hatten wieder einen sehr schönen Aufenthalt in Borken und freuen uns bereits jetzt schon aufs nächste Jahr.

*Mel77*

## Rubriken

### Adventskalender im Forum



Auch in diesem Jahr machen wir im Forum vom 1. bis zum 24. Dezember jeden Tag ein Türchen für Euch auf.

Lasst Euch überraschen und freut Euch wieder auf besinnliche oder lustige Gedichte, Bilder, Geschichten, Rezepte, Bastelideen oder andere schöne Sachen.

Petra

## +++++SAVE THE DATE+++++

Hallo Miteinander,  
damit Ihr Euch den Termin schon einmal in den Kalender eintragen könnt: Unser nächstes Sommerfest (mit Mitgliederversammlung am Sonnabend) findet in der Zeit vom 01. bis 03. Juli 2022 wie in den

letzten Jahren im Hotel am Stadtpark Borken statt.

<https://hotel-borken.de>

Einzelheiten erfahrt Ihr Anfang 2022 im Forum und per Rundmail.



gegen-missbrauch e.V.

Oberstrasse 23

37075 Göttingen

Telefon 0551-500 65 699

Telefax 0551-20 54 803

Sparkasse Göttingen

BLZ 260 500 01

Konto 12 64 33

IBAN: DE56 2605 0001 0000 1264 33

BIC: NOLADE 21 GOE

## Änderungsformular

Hiermit gebe ich bekannt, dass sich meine  Anschrift

Bankverbindung

geändert hat. Ich bin bereits Mitglied bei gegen-missbrauch e.V. (Bitte zutreffendes ankreuzen und folgendes in Druckbuchstaben ausfüllen).

Firma:

Name\*:

Straße\*:

PLZ\*:

Ort\*:

Telefon:

Fax:

E-Mail\*:

Nickname\*:

IBAN:

BIC:

Der Jahresbeitrag beträgt 60,00 € (Arbeitnehmer) bzw. 36,00 € (Schüler, Studenten, Azubis, Arbeitslose und Rentner). Der Betrag wird mittels Einzugsermächtigung vom Konto abgebucht.

Ort, Datum\*:

Unterschrift\*:

(\* DIE MIT EINEM STERN GEKENNZEICHNETEN FELDER SIND PFLICHTANGABEN)

# Impressum

Einsendeschluss für den nächsten Newsletter  
ist der 15. Oktober 2022

V.i.S.d.P.  
gegen-missbrauch e.V.  
Oberstrasse 23  
37075 Göttingen

Sparkasse Göttingen  
BLZ 260 500 01  
Konto 12 64 33

IBAN: DE56 2605 0001 0000 1264 33  
BIC: NOLADE 21 GOE

Redaktion: Nela, Mel77  
Gastautoren: siehe Artikelunterschrift

redaktion@gegen-missbrauch.de  
www.gegen-missbrauch.de

Alle Rechte vorbehalten. Jede Verwendung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig und strafbar.

Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Nachdruck, Vervielfältigung, Veröffentlichung oder Zitate, auch Teilauszüge, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.