

# 30 JAHRE NOTRUF FÜR FRAUEN IN NEU-ULM

Mit einer Vernissage der Künstlerin Tanja Hanser und „Trommeln gegen Gewalt an Frauen“ lässt der Notruf für Frauen das Jubiläumsjahr 2018 ausklingen

1988 wird der Notruf für Frauen als Modellprojekt anerkannt und für 4 Jahre vom Bayerischen Staatsministerium gefördert. Zwei Mitarbeiterinnen des Frauenhauses Neu-Ulm teilen sich eine Stelle. Da die Anonymität des Frauenhauses gewahrt bleiben muss, finden die Beratungen telefonisch oder außerhalb des Frauenhauses statt. *Es gibt zusätzlich nachts und an den Wochenenden eine Rufbereitschaft, die zum Teil von den aktiven Mitgliedsfrauen des Vereins Frauen helfen Frauen Neu-Ulm e.V. und den Mitarbeiterinnen des Frauenhauses abgedeckt wird.*

1993 geht die staatliche Projektfinanzierung in eine Festbetragsbezuschussung über. Zusätzlich wird der Notruf für Frauen von den Landkreisen Neu-Ulm, Günzburg, temporär der Stadt Senden, sowie der Stadt Neu-Ulm und der Arbeiterwohlfahrt Neu-Ulm finanziert. Das aber ist Jahr für Jahr bis heute sehr streng kalkuliert und bedeutet für die AWO Neu-Ulm jährlich einen Spagat an Kalkulation.

Die personelle und räumliche Trennung vom Frauenhaus Neu-Ulm erfolgt zum 01.01.1996. Die beiden Sozialpädagoginnen Anita Bay-Dieterle und Andrea Gaier, die sich von Anfang an die finanzierte Vollzeitstelle für den Notruf teilen, beziehen einen Raum im Clemens-Högg-Haus der Neu-Ulmer AWO. Hier muss die Adresse nicht mehr anonym bleiben und nun ist es möglich, dass die Beratungen im Haus stattfinden können und erstmals Gruppenangebote angeboten werden können. Im selben Jahr findet erstmals eine angeleitete Gruppe für Frauen, die in ihrer Kindheit sexuell missbraucht wurden, statt. Dieses Angebot besteht in regelmäßigen Abständen bis heute. Dem letzten Umzug im Jahr 2002 befindet sich die Beratungsstelle in Neu-Ulm in der Silcherstraße 45.

*Im November 1996 wird landesweit die Regelung mit der Rufbereitschaft nachts und an den Wochenenden insofern geändert, dass ab jetzt Frauen in Not außerhalb der Erreichbarkeit des Notrufes bei einer Sondernummer der Telefonseelsorge anrufen können und dort erste Informationen erhalten. Dadurch wurden die Notrufe und Frauenhäuser entlastet.*

Bis September 2017, zum Renteneintritt von Frau Bay-Dieterle bilden die beiden Sozialpädagoginnen das Notruf-Team. Ab Oktober 2017 übernimmt die Sozialarbeiterin Anneliese Wolf die Stelle und wird neue Kollegin von Andrea Gaier.

Seit Beginn der Notrufarbeit bis zum Beginn des Jubiläumsjahres 2018 haben rund 12000 telefonische Beratungskontakte stattgefunden und es fanden sich rund 6000 mal Frauen zur persönlichen Beratung ein. Schwerpunktthemen waren Sexuelle Gewalt, wie Vergewaltigung, versuchte Vergewaltigung, sexuelle Nötigung, sexueller Missbrauch in der Kindheit und sexuellen Übergriffen und Belästigungen in öffentlicher, beruflicher und privater Umgebung – unabhängig davon, wie lange die Tat zurückliegt. In der Beratungsstelle bekommen die Frauen parteiliche Unterstützung, um das Erlebte zu verarbeiten und wieder Selbstwert zu entwickeln. Bei Bedarf erhalten sie von den Mitarbeiterinnen Beistand und Begleitung zum Beispiel zu Ärzt\*innen, Rechtsanwält\*innen, Polizei und Gericht. Manche betroffene Frauen nahmen das Angebot nur einmalig an, andere kamen mehrmals und für einige ist die Beratungsstelle ein wichtiger Anlaufpunkt für einen längeren Zeitabschnitt geworden.

Am 8. März 2018 war die offizielle Jubiläumsfeier mit geladenen Gästen und Festreden unter anderem von Ekin Deligöz von den Grünen, die in ihrem Vortrag besonders über die Forderungen an die Politik zur besseren staatlichen Finanzierung von Frauenhäusern und Notrufen eingegangen ist. Weiteren wurde vom Notruf, wie schon zum 20jährigen Jubiläum 2008, eine Plakataktion „Männer gegen sexualisierte Gewalt“ kreiert, an der wieder viele bekannte und weniger bekannte Männer aus Neu-Ulm und Umgebung teilgenommen haben. Ebenfalls im Rahmen des Jubiläumsjahres wurde eine Fortbildung zum Thema „TRIMB u. Traumatherapie“ mit der Traumatherapeutin Ellen Spangenberg angeboten. Diese Fortbildung wurde so gut angenommen, dass in 2019 noch ein Vertiefungsseminar stattfinden wird. Die Künstlerin Tana Hanser hat eigens für den Notruf ein Wohltukartenset entworfen, das sich nicht nur als Geschenk sehr gut eignet, sondern auch für die Arbeit mit den betroffenen Frauen gut einzusetzen ist.

Dieses und weitere Kunstwerke der Künstlerin konnte man auch an der Jubiläumsabschluss Veranstaltung zum Internationalen Gedenktag gegen Gewalt an Frauen (24.11.2018, wegen Totensonntag einen Tag vorverlegt) erwerben. Die Trommellehrerin Monika Burkhardt lud alle Gäste ein, mit einfachen Rhythmen zu trommeln und laut zu sein, als Zeichen dafür, dass wir keine Gewalt gegen Frauen wollen und für ein friedvolles re-

spektvolles und gleichberechtigtes Zusammenleben zwischen Männern und Frauen eintreten.



v.l.n.r.: Monika Burkhardt, An-

neliese Wolf, Andrea Gaier, Tanja Hanser

Foto: Diana Seiler (die abgebildeten Personen erklärten sich für die Veröffentlichung bereit)

siehe auch: Plakat Männer gegen...2018

---

## TROMMELN IN DER BEGEGNUNGSSTÄTTE MITTE 2

### Einladung zum Trommeln am Freitag, 24. November 2017

Anlässlich des internationalen Tags gegen Gewalt an Frauen (25.11.)

Wieder wollen wir einladen, auf die Pauke zu hauen und Krach zu machen gegen Gewalt an Frauen und für ein selbstbestimmtes und gleichberechtigtes Leben.

Wir werden mit verschiedenen Percussion- und Musikinstrumenten einen kraftvollen After-Work-Abend gemeinsam mit der Trommellehrerin Monika Burkhardt erleben.

Es sind keine Grundkenntnisse erforderlich.

Wenn vorhanden, dürfen gerne Musikinstrumente mitgebracht werden.

Bei Punsch und etwas für den kleinen Hunger bleibt noch Zeit zu einem Austausch.

Wann: 24. November 2017 von 17.00 bis 18.30 Uhr

Wo : AWO Begegnungsstätte M.I.T.T.E., Eckstr. 10 in Neu-Ulm

Wir freuen uns auf Euer Kommen!

Bei Interesse kann daraus eine regelmäßig stattfindende Gruppe entstehen.

---

## ANGELEITETES GRUPPENANGEBOT:

Gruppe für Frauen, die in der Kindheit sexuell missbraucht worden sind.

Bei diesem Gruppenangebot besteht die Möglichkeit, aus der Isolation heraus zu treten und sich gegenseitig zu unterstützen. Die Frauen können die Erfahrung machen, dass bestimmte Gefühle wie Scham, Misstrauen, Ängste, Minderwertigkeitsgefühle, Selbstmordgedanken oder „mit mir stimmt etwas nicht“ sich mehr oder weniger bei allen betroffenen Frauen wiederfinden lassen. Sie können den Zusammenhang zwischen dem zurückliegenden Missbrauch und den Schwierigkeiten und Problemen im Erwachsenenleben erkennen. Im geschützten Rahmen kann jede Frau für sich neue Wege und gesündere Umgangsweisen entdecken und üben.

**Beginn: 28.Nov.2017**

**10 x dienstags von 19.00 bis 21.00 Uhr**

Bei Interesse informieren Sie sich am besten genauer per Telefon bei uns und vereinbaren einen Termin zum Vorgespräch.

Gruppengröße: höchstens 8 Teilnehmerinnen.

Leitung: Franziska Lange, Dipl.- Pädagogin

*Anmeldung erforderlich!*

Telefon 0731/73737 – Erreichbarkeit: Montag, Dienstag, Mittwoch 10:00  
– 12:00 Uhr, Donnerstag 18:00 – 20:00 Uhr

---

## TROMMELN IN DER BEGEGNUNGSSTÄTTE MITTE

Trommeln in der Begegnungsstätte MITTE

Am 25.11.2015 sowie am 25.11.2016 fanden zum Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen ein Trommelevent in der Begegnungsstätte MITTE statt. Die Veranstaltung wurde vom Notruf für Frauen in Zusammenarbeit mit dem Verein Frauen helfen Frauen Neu-Ulm e.V. organisiert.

Den Anwesenden hat das so gut gefallen, dass wir uns überlegt haben, im neuen Jahr einen Trommelworkshop anzubieten. Monika Burkhardt, die auch am 25. November das Trommeln angeleitet hat, wird den Workshop gestalten.

Geplant sind sechs Abende, Dauer jeweils eine Stunde  
Kosten pro Abend:  
6 €

Trommeln können gestellt werden.

Der Workshop findet statt, sobald genügend Anmeldungen da sind.

Interessierte melden sich bitte unter der Telefonnummer: 0731 73737

---

## TRIMB UND TRAUMATHERAPIE

mit Ellen Spangenberg  
28.-29. Juni 2018

*anlässlich 30 Jahre Notruf und Beratungsstelle*

## *für Frauen*

TRIMB-Einführung in Neu-Ulm

Auf Initiative der Notruf- und Beratungsstelle für Frauen in Neu-Ulm (Neu-Ulmer Arbeiterwohlfahrt OV e.V.) wird 2018 diese Fortbildung zur TRIMB-Methode stattfinden.

Termin: 28.-29. Juni 2018 (Do-Fr)

Teilnahmegebühr: 300-360 Euro (nach Selbsteinschätzung, siehe Anmeldebedingungen)

Veranstaltungsort: AWO Begegnungsstätte M.I.T.T.E. Eckstraße 10, 89231 Neu-Ulm

Info und Anmeldung: Anmeldung bitte an Ellen Spangenberg (siehe Anmeldeformular)

*Die Fortbildung richtet sich an Fachkolleginnen, Psychtherapeutinnen und Psychotherapeuten*

Zeiten (voraussichtlich):

Donnerstag: 12.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Freitag: 09.00 Uhr bis 16.30 Uhr

In den Pausen gibt es einen kleinen Imbiss sowie kalte und warme Getränke, am Freitag kann ein Mittagstisch in der Umgebung genutzt werden. Pro Fortbildungs-Tag gibt es 8 Unterrichts-Einheiten á 45 min. Fortbildungspunkte werden bei Bedarf bei der zuständigen Landesärztekammer Bayern beantragt. Für diese Fortbildung werden Grundkenntnisse der Psychotraumatologie der TN vorausgesetzt.

Ellen Spangenberg



*Respekt  
Humor  
Kompetenz  
Empathie  
Grenzen  
Selbstfürsorge  
Leichtigkeit  
Zuversicht  
Ehrlichkeit  
Zutrauen  
Präsenz  
Klarheit  
Achtsamkeit  
Kreativität  
Freude*

Ärztliche Psychotherapeutin. Bereits während

des Studiums langjährige Mitarbeit in einem Frauennotruf. Über viele Jahre Assistenz-Ärztin in der Wicker-Klinik Bad Wildungen mit dem Schwerpunkt frauen-orientierter Traumatherapie. Mehrjährige Tätigkeit als Oberärztin der Klinik am Homberg, Bad Wildungen, Psychosomatik, hier Aufbau einer Station mit dem Schwerpunkt Traumatherapie. Seit 2008 niedergelassen in eigener psychotherapeutischer Privat-Praxis in Kassel. Neben tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie zahlreiche traumatherapeutische Fort- und Weiterbildungen.

Seit 2006 Fortbildungstätigkeit im Bereich Psycho-traumatologie, die neben der Vermittlung der TRIMB-Methode auch vielfältige weitere Themen abdeckt.

In diesem Ansatz geht es weniger um das wiederholte und schmerzhaftes Nacherleben traumatischer Erfahrungen, sondern vielmehr um deren Würdigung und behutsame sowie lösungsorientierte Bearbeitung. Selbstwirksamkeit, Stabilität und Würde der KlientInnen stehen dabei im Vordergrund.

### Psychotherapie und Trauma

In den letzten Jahren wurde die Bedeutsamkeit von Traumatisierungen für die Entstehung psychischer Symptome und Erkrankungen immer deutlicher herausgearbeitet und auch erforscht. Hierdurch hat sich die Traumatherapie rasant weiter entwickelt. Bisherige Behandlungsansätze wurden kritisch reflektiert und für das Trauma-Klientel neue Ansätze entwickelt, die die Besonderheiten der posttraumatischen Hirnphysiologie einbeziehen. Hierdurch konnten mit traumatisierten KlientInnen wesentlich bessere Fortschritte erreicht werden. Inzwischen gibt es in diesem Feld recht divergente Ansätze. Insbesondere die Bedeutung von Stabilität versus Traumakonfrontation wird kontrovers diskutiert. Für komplex traumatisierte KlientInnen mit noch geringer Stabilität sind

viele Methoden der Trauma-Exposition allerdings zu belastend bzw. kontraindiziert. Für diese Klientel sind Ansätze entwickelt worden, die Traumainhalte auf sehr behutsamere Weise prozessieren. Hierzu gehört auch die TRIMB-Methode. Dabei folgt TRIMB über das Methodische hinaus einem Menschenbild, in dem Würde, Selbstwirksamkeit, Vielfalt und Wahlmöglichkeiten im Vordergrund stehen. Die Methode ist natürlich kein Wundermittel, sondern ein Baustein innerhalb der Traumatherapie und setzt – wie alle anderen Methoden – genaue Diagnostik und psychotraumatologische Kenntnisse voraus. Traumatherapie bedeutet auch, das Schwere möglichst leicht zu machen. So werden wir uns bei jedem Seminar auch dezidiert der Psychohygiene zuwenden und Freude und Humor aktivieren.

Im März 2015 ist im Klett Cotta-Verlag das erste Handbuch Buch über die TRIMB Methode erschienen:

„Behutsame Trauma-Integration (TRIMB)“ Aufgrund der großen Nachfrage 2017 bereits in 3. Auflage

*Seminare und Fortbildungen siehe auch unter [www.ellen-spangenberg.de](http://www.ellen-spangenberg.de)*

TRIMB und Traumatherapie

Ingrid Olbricht († 2004), die frühere Chefärztin der Wicker-Klinik, hat uns die TRIMB-Methode hinterlassen, die sie, aufbauend auf einer indigenen Atem-Technik, für die Traumatherapie entwickelt hat. Diese Methode wird kontinuierlich von Ellen Spangenberg weiter entwickelt und dem aktuellen Kenntnisstand angepasst.

Trauma

Recapitulation with

Imagination

Motion and

Breath

TRIMB nutzt Imagination, Atmung und eine lateralisierende Kopfbewegung, um Trigger und Traumamaterial auf behutsame Weise zu prozessieren. Die Methode führt dabei nicht tiefer in das Traumaerleben hinein, stattdessen wird dieses nach vorsichtiger Tuchfühlung rasch und lösungsorientiert entgiftet. Oft ist die Entlastung so tiefgreifend, dass sich danach eine klassische Trauma-Konfrontation erübrigt. TRIMB kann aufgrund des behutsamen Ansatzes gut bei komplex traumatisierten KlientInnen und oft bereits in der Stabilisierungsphase eingesetzt werden. Selbststeuerung und Selbstwirk-

samkeitserleben der KlientInnen werden sichtlich verbessert. Zudem werden sowohl KlientIn als auch TherapeutIn weniger stark durch Traumamaterial belastet. Hierdurch schließt sich eine Lücke für KlientInnen, die nicht stabil genug sind (oder werden können) für eine klassische und durchaus belastende Trauma-Rekonstruktion, die jedoch mit alleinigen Stabilisierungs-methoden nicht mehr voran kommen.

#### TRIMB-Einführungs-Seminare

Die Anwendung der TRIMB-Methode setzt psychotraumatologische Grundkenntnisse voraus. In Erfurt sowie in Hannover werden diese im Überblick vermittelt, insbesondere wird auf hirnhysiologische Vorgänge sowie Konzepte der phasen-spezifischen Traumatherapie eingegangen und das Erlernte hierin eingebettet. Für traumatherapeutisch erfahrene KollegInnen gibt es spezifische Seminare in denen psycho-traumatologische Grundlagen nicht vermittelt, sondern vorausgesetzt werden, siehe jeweilige Ankündigung. Alle Prozess-Methoden werden an eigenen (nicht traumatischen) Situationen erarbeitet, was eine gewisse Bereitschaft zur Selbsterfahrung voraussetzt, und dann in Kleingruppen-Arbeit eingeübt, so dass TeilnehmerInnen sie nach den Seminaren in die eigene psychotherapeutische Arbeit einflechten können.

#### Vertiefungs- und Themen-Seminare

Im TRIMB-Vertiefungs-Seminar 1 werden die bisher erlernten Techniken vertieft und erweitert, die Arbeit mit verletzten inneren Anteilen (Ego-State-Ansatz) wird praxisnah eingeführt und erprobt. Im TRIMB-Vertiefungs-Seminar 2 wird neben TRIMB weitere Ressourcen-Stärkung u.a. mit dem Ressourcen-Team vermittelt. Für die Themen-Seminare, die unabhängig von TRIMB gebucht und nachfrageorientiert angeboten werden, gibt es unterschiedliche Schwerpunkt-Themen z.B. Umgang mit selbstschädigenden Verhaltensweisen, Arbeit mit so genannten Täter-Introjekten, Umgang mit (höhergradig) dissoziativen KlientInnen, Psychohygiene und Resilienz der BegleiterInnen.

In allen Folge-Seminaren ist auch Raum für Supervision, unter anderem mit systemischen Aufstellungsmethoden (jenseits des Hellinger-Ansatzes) – und natürlich für Psychohygiene.

#### Inhouse-Fortbildungen

Auf Anfrage komme ich auch in Ihre Institution, um MitarbeiterInnen gezielt zu Ihren Wunschthemen fortzubilden.

Anmeldeformular siehe hier:Flyer-Trimb-2018-Neu-Ulm

**Buchveröffentlichungen:**

Dem Leben wieder trauen. 4. Auflage Patmos 2016.

Behutsame Trauma-Integration (TRIMB). Klett Cotta 2017.



Wilhelmshöher Allee 306 b

34131 Kassel

Tel. 0561 – 521 83 85

[www.ellen-spangenberg.de](http://www.ellen-spangenberg.de)

[info@ellen-spangenberg.de](mailto:info@ellen-spangenberg.de)