UNSER VEREIN SETZT SICH FÜR MENSCHEN MIT BELASTENDEN KINDHEITSERFAHRUNGEN EIN!

GMBK e.V.

WER IST BETROFFEN?

von den über 18 Jährigen in Deutschland

43,7%[1]

30,3 Millionen
mindestens eine belastende Kindheitserfahrung

8,9%[1]

6,2 Millionen
haben 4 oder mehr Erfahrungen erlebt, was die Wahrscheinlichkeit von schwerwiegenden Folgen drastisch erhöht

Nicht jeder Mensch, der belastende Erfahrungen in der Kindheit erlebt hat, hat im Erwachsenenleben mit Folgen zu kämpfen. Negative Erlebnisse gehören zum Heranwachsen dazu und können sogar positiv für die Entwicklung sein. Problematisch wird es dann, wenn die Belastungen in der Kindheit zu groß werden, um diese zu verarbeiten. **Unaufgearbeitet kann dies zu schwerwiegenden Folgen im Erwachsenenleben führen.**

BELASTENDE KINDHEITSERFAHRUNGEN?

- Oft werden mehrere negative Erfahrungen in Kombination erlebt (Familiäre Dysfunktionalitäten)

- Bei vier oder mehr Arten der Erfahrungen besteht ein deutlich erhöhtes Risiko von schwerwiegenden psychischen und körperlichen Folgen im Erwachsenenleben[1]

Wir wollen die Menschen erreichen, die an den Folgen ihrer Erfahrungen leiden

körperliche Gewalt	psychische Gewalt
körperliche Vernachlässigung	emotionale Vernachlässigung
sexualisierte Gewalt	Gewalt im Haushalt
Psychische Erkrankungen im Haushalt	Scheidung oder Trennung der Eltern
Suchtmittelmissbrauch im Haushalt	Inhaftierung eines Familienmitgliedes

Weitere Erfahrungen: Flucht, Mobbing, Armut, Tod von Bezugspersonen, erkrankte Familienmitglieder...

WAS SIND MÖGLICHE FOLGEN?

Wenn belastende Kindheitserfahrungen nicht aufgearbeitet werden, kann das schwerwiegende Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen haben: [1]

- psychische & körperliche Erkrankungen
- Selbstverletzendes Verhalten
- Gewaltbereites Verhalten
- Ängstlichkeit
- niedrigerer Lebenszufriedenheit
- Weitergabe von unaufgearbeiteten Traumata an die nächste Generation
- Suchtmittelabhängigkeit
- Berufsunfähigkeit
- Obdachlosigkeit
- Suizid

und einiges mehr...

UNSER ZIEL

Mit unseren Lösungsansätzen möchten wir die mentale Gesundheit von Betroffenen stärken! Das erreichen wir durch folgende Ansätze:

- Einfach zugängliche Informationen und Unterstützungsangebote
- Sichere Räume für einen Austausch zwischen Betroffenen, durch den sie sich gegenseitig stärken und unterstützen können
- Sensibilisierung für die Auswirkungen und Umgangsmöglichkeiten
- Entstigmatisierung der Erfahrungen, sowie der Inanspruchnahme von Unterstützung
- Schließen von Versorgungslücken

WAS ZEICHNET UNS AUS?

Die eigenen Erfahrungen einiger Teammitglieder machen es uns möglich, Betroffenen auf Augenhöhe zu begegnen. Durch die Nähe und den regelmäßigen Austausch entwickeln wir Lösungsansätze, welche wirklich benötigt werden. Dabei stellen wir leicht verständliche Informationen bereit und senken die Hürden, Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Durch diesen Ansatz bieten wir Betroffene die benötigte Orientierung und Unterstützung, bevor die Folgen sich im Laufe der Zeit verschlimmern und schwerwiegende Auswirkungen auftreten.

Wir verfolgen kein wirtschaftliches Interesse! Die von uns entwickelten Angebote sollen möglichst kostenfrei zur Verfügung stehen. Es ist eine Herzensangelegenheit für uns, die Situation für Betroffene zu verbessern.

WAS BISHER GESCHAH

September 2020
Die Idee für GMBK ist geboren

November 2020
Treffen mit den ersten Team Mitgliedern

Februar 2021
Die übergeordneten Ziele von GMBK sind definiert

März 2021
Teilnahme am "Update Deutschland"
(bundesweiter Hackathon zur Lösung von gesellschaftlichen Problemen)

Mai 2021
GMBK e. V. ist gegründet

"Das was ihr plant ist im Endeffekt genau das, was ich damals gebraucht hätte als es mir so schlecht ging" - Betroffene

Juli 2021
Social Media Auftritt startet

August 2021
Abschluss der Interviews mit Betroffenen

September 2021
GMBK ist start social* Stipendiat

Oktober 2021
Erste Online-Veranstaltung mit Betroffenen & Expert:innen

"In diesen eineinhalb Stunden habe ich mich mehr verstanden gefühlt als in der meisten Zeit meines Lebens" - Betroffene

November 2021
Die erste Version der Website ist online

*startsocial ist ein bundesweiter Wettbewerb zur Förderung des ehrenamtlichen sozialen Engagements, welches vom Bundeskanzleramt unterstützt wird. Es werden jährlich 100 Beratungsstipendien an soziale Initiativen vergeben. In diesem Jahr gab es 236 Bewerbungen.

UNSER NETZWERK

In den letzten Monaten haben wir uns, neben den vielen Gesprächen mit Betroffenen, mit Expert:innen ausgetauscht, um die Problemlage richtig zu verstehen, Lösungsansätze zu entwickeln und Rückmeldung zu diesen einzuholen. Zusätzlich haben wir uns mit bestehenden Organisationen und Institutionen für Impulse und mögliche Kooperationen ausgetauscht.

universität uulm

GPTG GESELLSCHAFT FÜR PSYCHOTRAUMATOLOGIE TRAUMATHERAPIE GEWALTFORSCHUNG

Aktionsbündnis Seelische Gesundheit

KREATIVAGENTUR BRANDENBURG

Hochschule für nachhaltige Entwicklung Eberswalde

Umwelt-Campus Birkenfeld

HOCHSCHULE TRIER

Lou&You

KARUNA FAMILY

Gesund in MeinerStadt

Antworten & Unterstützung rund um meine mentale Gesundheit

startsocial hilfe für helfer

project together

Update Deutschland

heldenrat Beratung für soziale Bewegungen e.V.

Informationen über Auswirkungen von belastenden Kindheitserfahrungen, Umgangsmöglichkeiten und Unterstützungsmöglichkeiten

WIE ES WEITER GEHT

Die beiden Hauptprojekte für 2022 werden auf den folgenden Seiten dargestellt. Ab 2023 besteht die Möglichkeit unsere vorerst ausschließlich digitalen Angebote durch analoge zu erweitern.

Januar 2022
Monatliche Veranstaltungen für Betroffene

Februar 2022
Informationen werden regelmäßig auf der Website & Social Media veröffentlicht

Aufbereitung von Inhalten & Interviewführung

Oktober 2022
Es besteht ein anfängliches Informationsangebot

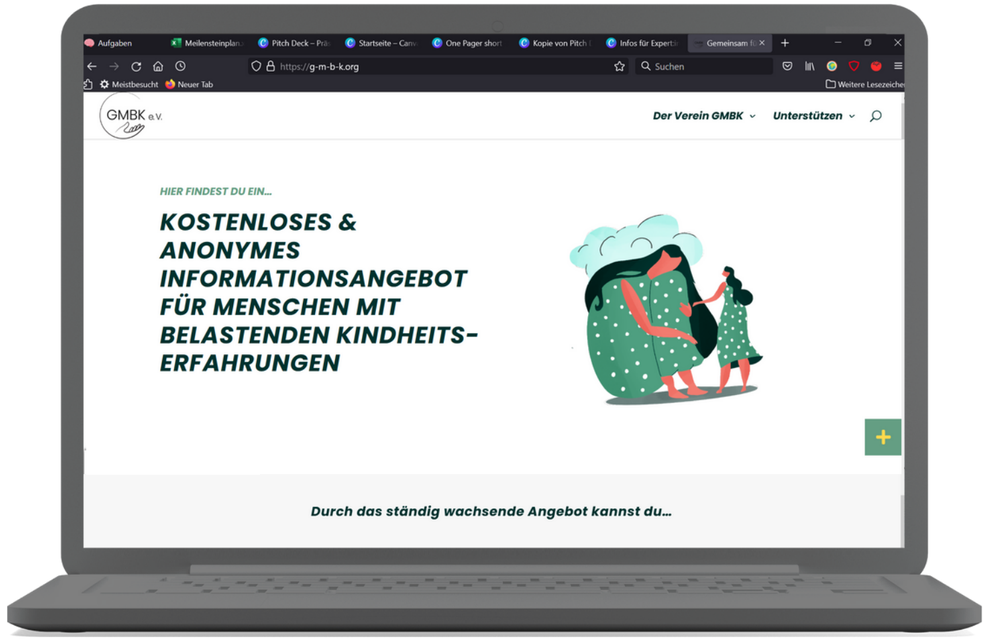
Dezember 2022
Erkenntnisse sind evaluiert und weitere Angebote werden entwickelt

Februar 2022
Pilot für das digitale Selbsthilfeangebot startet

Kontinuierliches Einholen von Feedback und Weiterentwicklung des Konzeptes

November 2022
Das digitale Selbsthilfeangebot ist vollständig entwickelt und ist großflächig zugänglich

DAS DIGITALE INFORMATIONSANGEBOT

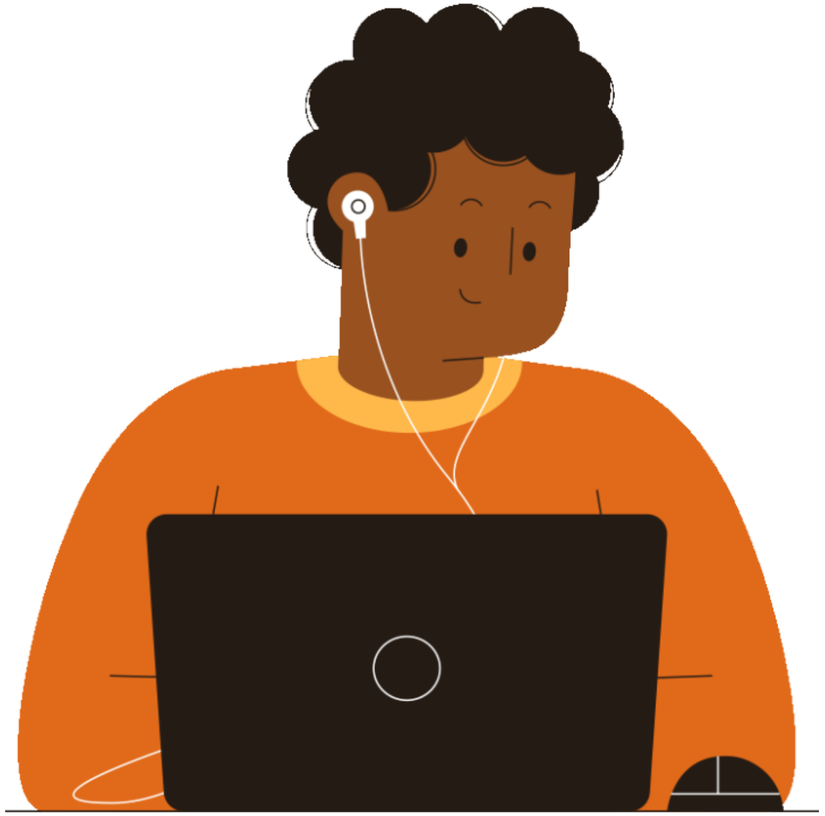


GMBK schafft eine seriöse und verlässliche Quelle zu dem Thema belastende Kindheitserfahrungen, auf welche man rund um die Uhr und ortsunabhängig zugreifen kann. Das Informationsangebot beinhaltet:

- Verständliche Informationen über Folgen und umsetzbare Hinweise zu Umgangsmöglichkeiten
- Interviews mit Expert:innen
- Geschichten von Betroffenen
- Informationen über bestehende Angebote

Bei dem digitalen Informationsangebot steht die Hilfe zur Selbsthilfe im Vordergrund. Betroffene haben die Möglichkeit sich anonym und unverbindlich zu informieren. Die bereitgestellten Informationen beruhen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, Interviews und Erfahrungsberichten und sind verständlich aufbereitet.

DAS DIGITALE SELBSTHILFEANGEBOT



Das digitale Selbsthilfeangebot schafft sichere Räume zum Austausch zwischen Betroffenen:

- Regelmäßige durch geschulte Moderator:innen geleitete digitale Gruppentreffen
- Konstruktive Gruppendynamiken werden erreicht durch ein Matchingsystem
- Der Austausch mit Menschen mit ähnlichen Erfahrungen und Herausforderungen bewirkt das Gefühl verstanden zu werden, es entsteht eine Gemeinschaft und die Teilnehmenden erfahren Selbstwirksamkeit, wenn sie andere Betroffene unterstützen können

Das digitale Selbsthilfeangebot wird bestehende Unterstützungsangebote ergänzen. So werden Betroffene, die auf der Suche nach einer geeigneten Therapie sind oder auf einen Therapieplatz warten, sowie solche, die bereits in ambulanten therapeutischer Behandlung sind, unterstützt.

DIE ZIELGRUPPE

Primäre Zielgruppe

- 20-40 Jahre alt
- deutschsprachig
- mindestens eine belastende Kindheitserfahrung
- Leidet unter Folgen, wie Unsicherheit, Ängste, Schwierigkeiten mit sozialen Situationen usw. und weiß nicht wie sie damit umgehen kann
- Hat erkannt, dass die Erfahrungen aus der Kindheit einen Einfluss auf das eigene Leben haben
- Hat Zugang zu digitalen Endgeräten und Internet

Weitere Zielgruppen

- weitere Altersgruppen
- Angehörige von Betroffenen
- im späteren Verlauf der Projekte anderssprachige Personen

GESELLSCHAFTLICHE WIRKUNG

Wenn Menschen ihre Traumata aus der Kindheit aufarbeiten hat das nicht nur einen positiven Effekt für die Betroffenen selber, sondern kann auch einen positiven Einfluss auf die Gesellschaft haben:

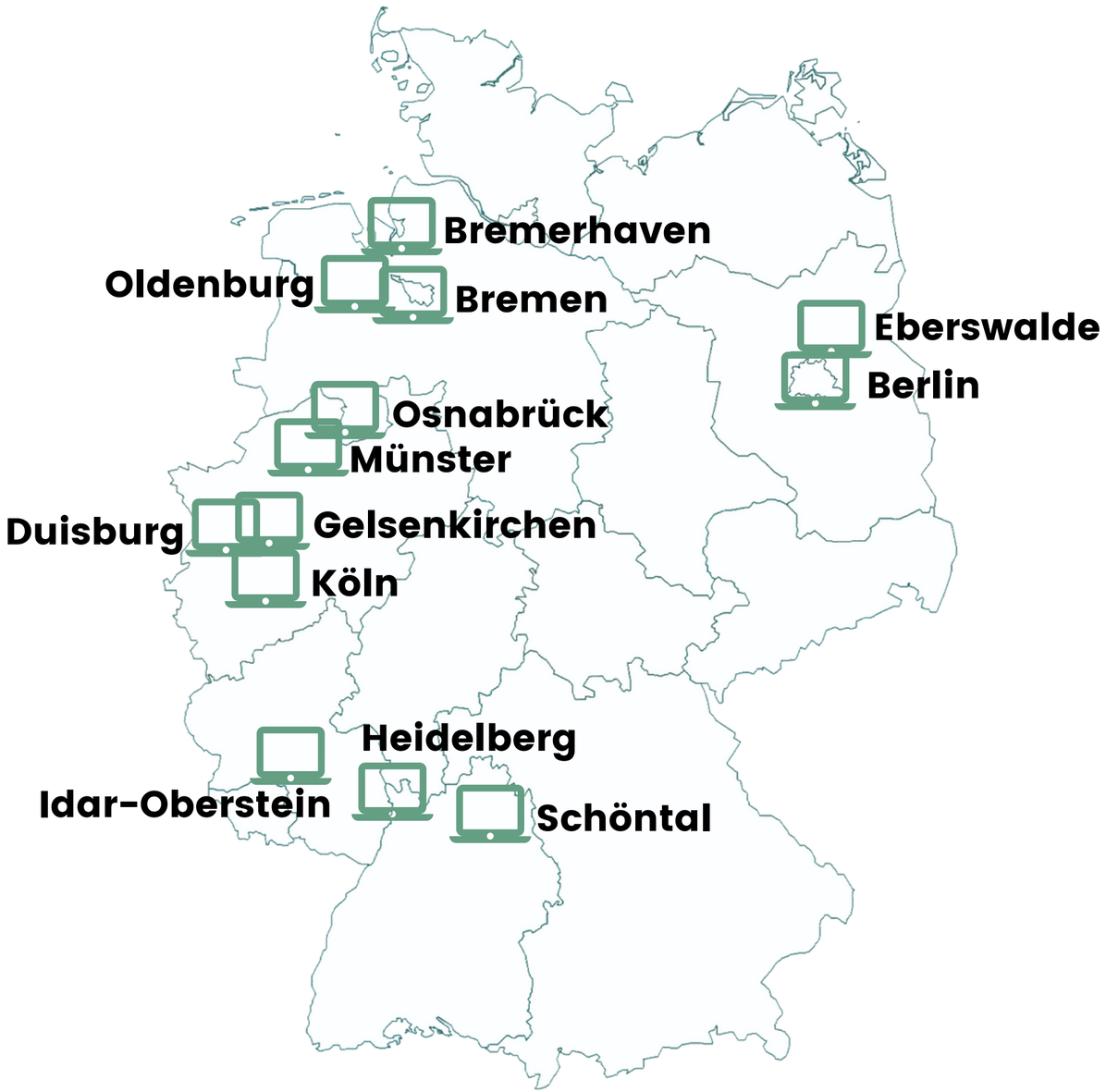
- Betroffene sind zufriedener und gehen besser mit sich selbst und anderen um
- weniger psychisch und chronisch erkrankte Menschen
- weniger Suchterkrankungen
- weniger Obdachlosigkeit
- weniger Gewalt in der Erziehung und in der Gesellschaft
- uvm.

WIE KANN MAN UNTERSTÜTZEN?

Um die geplanten Projekte umzusetzen und weitere Lösungsansätze zu entwickeln, mit dem Ziel Betroffene möglichst effektiv zu unterstützen, brauchen wir Unterstützung:

- Kontakt zu Menschen und Organisationen mit: psychologischem Fachwissen, praktischer Erfahrung in der Arbeit mit Betroffenen, Erfahrungen in Bezug zu Selbsthilfe
- Motivierte ehrenamtliche Unterstützer:innen
- Betroffene (Feedback, Teilnahme an Pilotveranstaltungen und Teilen der eigenen Geschichte)
- Kooperationspartner:innen
- Fördermitglieder
- Spender:innen

Wir wollen etwas verändern, Du/ Sie auch? Dann nimm/ nehmen Sie über info@g-m-b-k.org Kontakt mit uns auf!



WER STECKT DAHINTER?

Unser Teammitglieder haben die unterscheidlichsten persönlichen und beruflichen Hintergründe. Ein paar sind selbst betroffen und wollen anderen Betroffenen die Unterstützung ermöglichen, die sie selbst gern gehabt hätten. Andere sind dabei, weil sie das Thema als wichtig empfinden und durch ihr soziales Engagement einen gesellschaftlichen Mehrwert bewirken wollen.

JANA K.
Studentin - M. A. Sustainable Entrepreneurship & Social Innovation

CELINA
Partnership Managerin

TOBIAS
M. Sc. Psychologie

VIVIEN
Existenzgründungsberaterin & Feel Good Managerin

STEPHANIE
Steuerfachangestellte

JULIA W.
Sozialarbeiterin

AMY
Studentin - B. Eng. Sustainable business technology

JANA B.
Projektleiterin

VANESSA
Studentin - B. Sc. Wirtschaftspsychologie

JULIA H.
Kieferorthopädin

BERNADETTE
Pflegerin, Zusatzausbildung Kunsttherapie

NADINE R.
Marketing Managerin

LAURA
Wirtschaftsprüferin

NINA
Projektmanagerin

VIELLEICHT DU?
Weltverbesserer*in

Wir arbeiten mit Leidenschaft daran, die Situation für Menschen mit belastenden Kindheitserfahrungen zu verbessern! Du möchtest/ Sie möchten uns dabei unterstützen und einen Teil dazu beitragen?

Nachricht an info@g-m-b-k.org

oder über das Kontaktformular auf unserer Website oder Social Media

weitere Informationen unter www.g-m-b-k.org

QUELLEN

1. Witt, A., Sachser, C., Plener, P.L. , Brähler, E., & Fegert, J.M. (2019). Prävalenz und Folgen belastender Kindheitserlebnisse in der deutschen Bevölkerung. Deutsches Ärzteblatt, 116, 635–642. DOI: 10.3238/arztebl.2019.0635
2. Bremner, J. D., Elzinga, B., Schmahl, C., & Vermetten, E. (2008). Structural and functional plasticity of the human brain in posttraumatic stress disorder. Progress in Brain Research, 167, 171–186
3. Boller, K. (2015). Wie belastende Kindheitserfahrungen das Eltern-Sein erschweren. Symposiums-Ankündigung Internationales Wissenschaftsforum Heidelberg. https://www.jugendhilfeportal.de/forschung/familienforschung/artikel/wie-belastende-kindheitserfahrungen-das-eltern-sein-erschweren/
4. Fischer, G./Riedesser, P. 1998: Lehrbuch der Psychotraumatologie. München/ Basel: Ernst Reinhardt
5. Mueller-Bamouh, V., Ruf-Leuschner, M., Dohrmann, K., Schauer, M., & Elbert, T. (2016). Are experiences of family and of organized violence predictors of aggression and violent behavior? A study with unaccompanied refugee minors. European Journal of Psychotraumatology, 7, Article 27856.
6. Plener, P. L., Ignatius, A., Huber-Lang, M. & Fegert, J.M. (2017). Auswirkungen von Missbrauch, Misshandlung und Vernachlässigung im Kindesalter auf die psychische und physische Gesundheit im Erwachsenenalter. Nervenheilkunde (3), 161-167.