

#TrautEuchOnline

Digitalisierung von Fortbildungen
zu sexualisierter Gewalt

Praxishilfe für Fachkräfte

**TRAU
DICH!**

qualitätskriterien
wie

Bundesweite Initiative zur Prävention
des sexuellen Kindesmissbrauchs

digitale
**fort
bildung**

reflexion
was

planung

wer

traut euch!

warum

Impressum

Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Kommissarischer Direktor: Prof. Dr. Martin Dietrich

Maarweg 149–161

50825 Köln

www.bzga.de

Konzept und Redaktion:

Catharina Beuster, Brigitte Braun, BZgA

Autorinnen:

Catharina Beuster, Brigitte Braun (BZgA),

Kerstin Kremer (Fachberatungsstelle Violetta Hannover),

Yvonne Oeffling (AMYNA e.V.),

Jaqueline Ruben (freiberufliche Referentin)

Lektorat:

Lektorat Schmidt & Pein-Schmidt, Sickinge

Gestaltung und Satz:

MGE MEDIA GROUP ESSEN GmbH

Gestaltungskonzept:

co/zwo.design, Düsseldorf

Alle Rechte vorbehalten.

Auflage:

1. Auflage, online veröffentlicht Mai 2023

Artikelnummer:

D81000237

Bundesweite Initiative zur Prävention des sexuellen Kindesmissbrauchs

www.trau-dich.de

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Vorwort

Bis in das Jahr 2020 hinein waren digitale Seminare zum Thema sexualisierte Gewalt in Deutschland sehr rar bis gar nicht vorhanden¹ und viele Fachkräfte beteuerten stets: zu diesem Thema kann man nur analog, direkt im Kontakt fortbilden!

Während der Corona-Pandemie und den damit einhergehenden Schließungen aller Bildungsinstitutionen und weitreichenden Kontaktbeschränkungen begannen bundesweit qualifizierte Fachkräfte, unter zum Teil schlechten Bedingungen wie fehlender Infrastruktur und Ausstattung, wenig berufsbezogener, digitaler Kompetenzen der Fortbildenden, angenommener Nicht-Eignung des Themas, wenig zeitlicher Ressourcen für Neu-Konzeptionen von Online-Veranstaltungen, ihre Angebote neu zu denken. Die Frage war nicht mehr: „Kann man digital zu sexualisierter Gewalt fortbilden?“, sondern: „Wie kann man *gut* und *verantwortungsbewusst* digital zum Thema sexualisierte Gewalt arbeiten?“

Viele der spezialisierten Fachberatungsstellen gegen sexualisierte Gewalt setzen seither digitale Formate um und gewinnen Erkenntnisse. Erste Zahlen und Einschätzungen zu den Vor- und Nachteilen sowie Rahmenbedingungen von Online-Fortbildungen sind in einer von der BZgA veröffentlichten Untersuchung² erhoben und zusammengefasst. Einige der befragten Fachstellen führen darin Gründe gegen eine Digitalisierung der Fortbildungen zu sexualisierter Gewalt an, die vor allem eine Skepsis gegenüber der Umsetzbarkeit traumasensibler Arbeit im digitalen Setting zeigt.

Perspektivisch ergibt sich hier ein Feld für die bisher noch überschaubare Wirkungsforschung³ im Bereich Prävention sexualisierter Gewalt. Notwendig scheinen ebenso diesbezüglicher Fachaustausch und Evaluationen. Das bisher auf Netzwerktreffen und in Gremienarbeit diskutierte Praxiswissen gilt es, zu dokumentieren sowie fachlich reflektierte und erprobte traumasensible Ansätze allgemein zur Verfügung zu stellen.

Die vorliegende Broschüre ist die Ergebnisdokumentation einer spezialisierten AG der BZgA. Mit den Qualitätskriterien werden praxisorientierte und praxiserprobte Orientierungshilfen für die Umsetzung digitaler Fortbildungen

-
- 1 Dies gilt vermutlich insgesamt für die Erwachsenenbildung in Deutschland. Im Jahr 2019 betrug der Anteil digitaler Unterrichtsstunden an Volkshochschulen gerade 2,3 % (vgl. Huntemann et al. 2021).
 - 2 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Bundeskoordinierung Spezialisierter Fachberatung (BKSF) & Sozialwissenschaftliches Forschungsinstitut zu Geschlechterfragen | FIVE Freiburg (SoFFI F.) (2021). Die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die Arbeit der Fachberatungsstellen gegen sexualisierte Gewalt in Kindheit und Jugend. Eine Online-Befragung in Zusammenarbeit mit der Bundeskoordinierung Spezialisierter Fachberatung (BKSF). (Forschung und Praxis der Sexualaufklärung und Familienplanung, Studie, 44). Köln: BZgA.
 - 3 Vgl. „Wirksamkeit von Maßnahmen zur Prävention und Intervention im Fall sexueller Gewalt gegen Kinder“ AMYNA e.V. – Institut zur Prävention von sexuellem Missbrauch (Hrsg.), Erstellt von Heinz Kindler, Daniela Schmidt-Ndasi, Expertise im Rahmen des Projekts „Sexuelle Gewalt gegen Mädchen und Jungen in Institutionen“, DJI München 2011, S. 46–49

bereitgestellt, welche die zentralen Erkenntnisse übersichtlich, gebündelt und handlungsbezogen darstellen.

#TrauEuchOnline ist für Praktikerinnen und Praktiker zur Digitalisierung von Fortbildungen zu sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend geschrieben. Sie soll Fachkräfte dauerhaft darin bestärken und begleiten, ihre Fortbildungsarbeit zu reflektieren, um ihre Angebote auch in digitalen oder hybriden Formaten nach fachlichen Kriterien und traumasensibel umsetzen zu können.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Köln 2023

Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	3
1	#einführung	6
2	#qualitätskriterien	8
3	#reflexion	10
	# Wie gelingt der Umgang mit der Macht im digitalen Raum?	11
	# Wie kann man in Kontakt mit Teilnehmenden kommen und bleiben? Und wie gelingt Selbstfürsorge in einer digitalen Fortbildung?	14
	# Wie gelingt das Kommunizieren im digitalen Raum?	17
	# Wie gelingt das Lernen über sexualisierte Gewalt im digitalen Raum?	19
	# Wie gelingt die Arbeit mit dem Körper in einer digitalen Fortbildung?	22
	# Welche Zielgruppen können digital erreicht werden?	24
	# Wie wirkt Arbeit gegen sexualisierte Gewalt fachpolitisch im digitalen Raum?	25
	# Wie gelingt der Umgang mit Konkurrenz zu anderen Fortbildenden zu sexualisierter Gewalt im digitalen Raum?	26
4	#planung	28
	#technikcheck	29
	#vorabinforecheck	29
	#konzeptcheck	31
	#datenschutzcheck	32
	#plattformcheck	33
5	#traut euch!	36
	#einsteigen	37
	#inhalte_bearbeiten	40
	#körperübungen	43
	#mehr	46

1 #einführung

Was?

Digitale Fortbildungen zu sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend – was meint das und (wie) geht das eigentlich gut?

Definition *Digitale Fortbildungen zu sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend wird hier als ein interaktives Format verstanden, in dem Fortbildende und erwachsene Teilnehmende mit ihren eigenen Geräten zu Hause oder im Büro über eine digitale Plattform zeitgleich online und angeleitet zusammen (im Plenum und in Kleingruppen) zum Thema „sexualisierte Gewalt“ arbeiten.*

Spätestens seit der Corona-Pandemie werden die Chancen und Grenzen digitaler Fortbildungsarbeit zu sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend kontrovers diskutiert.

Wir sind davon überzeugt, dass es möglich und notwendig ist, digital und traumasensibel zu sexualisierter Gewalt fortzubilden.

Für die Neukonzeption und Durchführung digitaler Angebote braucht es etwas Zeit, Neugierde, Innehalten und Reflexion, Technik, Wissen und Mut.

Zentral sind und bleiben die inhaltliche Expertise und Arbeitserfahrung zu sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend.

Die vorliegende Praxishilfe ist als eine Begleitung für die Umstellung von analogen auf digitale Fortbildungssettings gedacht. Sie beinhaltet Impulse und Antworten auf die wichtigsten Fragen für den Einstieg in die digitale qualifizierte Fortbildungsarbeit zu sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend.

Warum?

Die Digitalisierung fordert und befördert einen tiefgreifenden gesellschaftlichen Wandel, der auch Einfluss auf die Dynamiken sexualisierter Gewalt und den Umgang damit hat. Kindheit, Jugend und Erwachsenenleben verändern sich – digitale Beziehungsgestaltung und Bildungsarbeit eröffnen viele Chancen, wenn wir uns den neuen Herausforderungen stellen und fachlich erörtern, was möglich ist, wo Grenzen gegeben und notwendig sind.

Bisher wird der digitale Raum noch viel zu wenig kindgerecht, grenzachtend, traumasensibel, verbindend, verbündend und gewaltpräventiv organisiert und genutzt. Das können und müssen Fachkräfte, die zu sexualisierter Gewalt arbeiten, gemeinsam angehen und gestalten. Denn sie verfügen über ein Wissen und Erfahrungen, die für ein chancengerechtes und gesundes, gewaltfreies, solidarisches Miteinander und für einen zeitgemäßen Kinderschutz unerlässlich sind.

Zentral sind und bleiben die inhaltliche Expertise und Arbeitserfahrung zu sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend.

Im digitalen Raum gegen sexualisierte Gewalt zu arbeiten, bedeutet auch Raum einzunehmen und die Verantwortung dafür zu übernehmen, dass im Internet Positionen gegen sexualisierte Gewalt, gegen Sexismus, gegen Hass, Hetze und antidemokratische Bewegungen sichtbar sind.

Dies ist besonders bedeutsam, da das Leben der Zielgruppe von Präventionsangeboten (Kinder und Jugendliche) vielfach digital stattfindet und Erwachsene dort ebenfalls kompetente Ansprechpersonen sein müssen. Fachliche Expertise zu sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend darf in der digitalisierten Gesellschaft nicht fehlen.

Wie?

Das Gefühl von Fortbildenden, „wieder Anfängerin oder Anfänger“ zu sein, ist nicht immer angenehm, kann aber auch Herausforderung und spannende Annäherung für die Referierenden sein. Die vorliegende Broschüre soll Fachkräfte darin bestärken, befähigen, begleiten, herausfordern und ermutigen, ihre Fortbildungsarbeit, ihre Fähigkeiten, Haltungen und Möglichkeiten zu reflektieren, um ihre Angebote auch in digitalen oder hybriden Formaten nach fachlichen Kriterien umsetzen zu können. In der vorliegenden Broschüre finden Sie dazu Hilfen in vier Kapiteln:

- **#Qualitätskriterien**
Die zehn wichtigsten Punkte für digitale Fortbildungen zu sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend
- **#Reflexion**
Chancen und Grenzen digitaler Fortbildungen zu sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend zur Vertiefung der Qualitätskriterien und Auseinandersetzung mit dem, was es sich zu trauen gilt
- **#Planung**
Hinweise und Checklisten für die Organisation von digitalen Fortbildungsangeboten zu sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend
- **#Traut euch!**
Methoden für digitale Fortbildungen zu sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend

Wer?

Stefanie Amann, Brigitte Braun, Catharina Beuster und Nina Prinz aus dem Referat S4 „Prävention von sexuellem Missbrauch“ der BZgA arbeiten seit April 2021 in der „A(rbeits)G(ruppe) online F(ortbildung).s(exualisierte) G(ewalt) (AGonlineF.sG)“ mit den Fortbildnerinnen Jaqueline Ruben (freiberuflich), Kerstin Kremer (Violetta e. V. Hannover) und Yvonne Oeffling (AMYNA e. V. München) zusammen. Fachlichen Input und Austausch zu traumasensibler digitaler Fortbildungsarbeit brachten zusätzlich die Fachfrauen Dami Charf (Seminarzentrum Göttingen) und Saskia Jäkel (Wildwasser e. V. Chemnitz) ein, wofür wir an dieser Stelle herzlich danken.

Im digitalen Raum gegen sexualisierte Gewalt zu arbeiten, bedeutet auch Raum einzunehmen und die Verantwortung dafür zu übernehmen.

Fachliche Expertise zu sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend darf in der digitalisierten Gesellschaft nicht fehlen.

2 #qualitätskriterien

1. Macht und Hierarchie

Die Einflussgrößen Macht und Hierarchie erfordern gerade auch im digitalen Raum eine bewusste Auseinandersetzung und Reflexion mit allen Beteiligten.

Die Entscheidungsmöglichkeiten der Fortbildenden sind weitreichender und weniger durchschaubar, wie z. B., andere durch Stummschaltung zu begrenzen oder dem Bestehen auf eine offene Kamera. Gleichzeitig verändert sich auch die Macht der Teilnehmenden, z. B. durch die Entscheidung sichtbar zu sein oder nicht.

2. Kommunikation und Körpersprache

Die Wirkung der (reduzierten) Körpersprache und die Notwendigkeit dauernder Versprachlichung muss im gesamten Seminarverlauf bewusst und wach gehalten werden. Dafür müssen Gestaltungsformen angeboten werden, die Spüren und Erleben grenzachtend zulassen.

Die nonverbale Kommunikation und gemeinsame Interaktion sind eingeschränkt. Gerüche, Geräusche, Temperaturen, Gestik, Mimik, Raumgestaltung geben keine Orientierung. In Kontakt zu kommen und ihn zu halten, bedarf veränderter Formen und Zugangswege. Durch die Notwendigkeit mehr zu versprachlichen, erhöht sich der Redeanteil, vor allem der Fortbildenden, was wiederum die Ausübung der Macht beeinflusst.

3. Freiwilligkeit und Kontrolle

Fortbildende müssen transparent und nachvollziehbar zwischen der Selbstbestimmung und dem Schutzbedürfnis Einzelner und den notwendigen Voraussetzungen für eine Zusammenarbeit in der Gesamtgruppe abwägen.

Welche Form von Sicherheit brauchen Fortbildende, welche Formen die Teilnehmenden? Wie privat wird die Teilnahme an digitalen Veranstaltungen, wie anonym soll sie bleiben? Welche Wirkung und Resonanz haben der Blick auf das Bücherregal der Fortbildenden – Einladung, Offenheit, Distanz?

4. Eigenverantwortung und Sicherheit

Die Eigenverantwortung aller Beteiligten im digitalen liegt höher als im analogen Format und ist daher zu thematisieren und aktiv zu gestalten, z. B. durch verständliche Informationen über den Verlauf und die technischen Voraussetzungen vor der Veranstaltung.

Je ohnmächtiger das Empfinden, gerade beim Thema sexualisierte Gewalt, umso größer das Bedürfnis nach Sicherheit und Kontrolle.

5. Methodik und Didaktik

Es können alle Themen gelehrt werden. Über die Auswahl der Methoden, um Teilnehmende über Wissensvermittlung hinaus zu erreichen, zum Reflektieren und tieferem Verstehen zu ermutigen, muss sorgsam nachgedacht werden, besonders im Hinblick auf Methoden, die Emotionen verstärken oder reduzieren.

Weniger bis keine konkreten Fallbesprechungen, häufig Kleingruppen zum direkten Austausch, Anregungen, die den Körper und das Begreifen miteinbeziehen müssen offensiv gedacht und ausprobiert werden. Auch der Zeitpunkt und die Vertiefung einzelner Themen muss behutsam überlegt werden.

6. Zeit und Raum

Fortbildende müssen den digitalen Raum sicher und einladend gestalten und den zeitlichen Rahmen der Veranstaltung an die Aufnahmemöglichkeiten von Teilnehmenden und sich selbst anpassen.

Digitale Fortbildungen kosten mehr Zeit, haben aber weniger Zeit zur Verfügung, da die Konzentration und körperliche Beteiligung deutlich eingeschränkt sind. Gleichzeitig bleibt das Bedürfnis aller Beteiligten, ausreichend zu erfahren und ausreichend zu vermitteln, wie im Analogen bestehen. Zeit für Technik und wiederholte Erklärungen, häufigere und längere Pausen, entschleunigte Wissensvermittlung müssen berücksichtigt werden.

7. Transparenz und Datenschutz

Der Umgang mit Datenschutz, mit Bildrechten und personenbezogenen Informationen muss den Fortbildenden bekannt sein und den Teilnehmenden bekannt gemacht werden. Der respektvolle Umgang der Fortbildenden mit allen genutzten Materialien wirkt vorbildhaft.

Ob es das Verwenden eigener Erzeugnisse ist, dass dadurch notwendige Copyright, die weitere Verarbeitung der von anderen produzierten Ergebnissen oder das Schaffen von Beteiligungs- und Beschwerdestrukturen – das ist nicht ohne Mühe und sollte in Zusammenarbeit mit anderen Fortbildenden entwickelt werden.

8. Anstrengung und Selbstfürsorge

Die mit dem Wechsel von der Präsenz in den digitalen Raum einhergehende zusätzliche Anstrengung und Verunsicherung muss wahrgenommen und entsprechend entlastet werden. Diese Verantwortung bezieht sich auch auf die stärkere Belastung der Teilnehmenden, was die Thematisierung der Selbstfürsorge unumgänglich macht.

Fortbildende müssen ihre Rolle im digitalen Raum neugestalten und die Routine dafür erst entwickeln. Mangelnde körperliche Bewegung und die auf den Bildschirm fokussierte Konzentration brauchen vermehrt Ausgleich.

9. Markt und Kompetenz

Die durch digitale und damit überregionale Angebote verstärkte Konkurrenz bedarf der Transparenz und der aktiven Vernetzung. Die Fortbildenden brauchen ausreichend Kenntnis über bundesweite Unterstützungsangebote, sodass weiterhin an Fachstellen vor Ort verwiesen werden kann.

Die Zielgruppen verändern sich, die regionale Angebundenheit löst sich auf, die Fachstellen vor Ort erhalten vermehrt Anfragen aus Regionen, für die sie „nicht zuständig“ sind und der Markt wird sich mit „unerfahrenen“ Angeboten füllen. (Wenn „Qualität und Geschwindigkeit eine coole Kombination sind“, so Dami Charf, darf Geschwindigkeit die Qualität nicht verhindern.)

10. Technik und Verständnis

Digitale Angebote sollen von zwei Personen durchgeführt werden, eine fachlich zuständige Fortbildende, die die Inhalte und den Prozess moderiert und eine technisch kompetente Person, die für alle Fragen und Schwierigkeiten der Technik zuständig ist und diese verständlich beantworten kann.

Technische Ungeübtheit und mangelndes Verständnis kann bei allen Beteiligten zu Gefühlen, wie Ausgeschlossenheit führen, zu versagen und zu stören. Der technische Support kann beispielsweise in Inhouse-Fortbildungen durch den Träger übernommen werden, in den eigenen Angeboten durch technisch erfahrene Praktikantinnen und Praktikanten oder andere, mit denen diese Zuständigkeit vorher geklärt wird.

3 #reflexion

Warum?

Qualifizierte Fortbildungen zu sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend erfordern immer einen reflektierten Umgang mit Setting, Inhalt, Haltung, Organisation und Rollen sowie den Motiven und Bedürfnissen von Teilnehmenden und geeigneten didaktischen Vorgehensweisen durch die Fortbildenden.

Digitale Fortbildungen zu sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend finden in einem anderen Umfeld statt als Fortbildungen in Präsenz. Eine intensivere Auseinandersetzung mit den Chancen und Grenzen des digitalen Arbeitens vorab ist hilfreich und notwendig, um Handlungssicherheit und Professionalität in einer neuen Situation zu gewinnen.

Was?

Was genau verändert sich in der Fortbildungsarbeit zu sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend, wenn man diese als Videokonferenz durchführt?

In einer virtuellen Veranstaltung verändert sich die Interaktion und die Didaktik muss daran angepasst werden. Ebenso müssen Planung, Ankündigung, Organisation, Finanzierung und Abrechnung einer digitalen Veranstaltung in Teilen neu bedacht werden. Letztlich kann sich das Selbstverständnis von Fortbildenden und dadurch zunehmend das Arbeitsfeld zu sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend wandeln.

Wie?

Die Digitalisierung von Fortbildungen zu sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend erfordert eine Reflexion auf allen Handlungsebenen von Fortbildenden. Wie können Kommunikation, Selbstfürsorge, Machtdynamiken thematisiert und eine digitale Fortbildung traumasensibel umgesetzt werden?

Entlang von acht praktischen Fragen werden Chancen, Grenzen und Ideen zum Umgang aufgezeigt und Hilfen zur selbstreflexiven Arbeit gegeben.

Die Digitalisierung von Fortbildungen zu sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend erfordert eine Reflexion auf allen Handlungsebenen von Fortbildenden.

1. Wie gelingt der Umgang mit der Macht im digitalen Raum?

Mit dem digitalen Format verändern sich die Machtverhältnisse bzw. die Hierarchisierung in einer Veranstaltung: Technische Kenntnisse sind verschieden und es kann dabei große Unterschiede unter den Teilnehmenden und Fortbildenden geben. Es bestehen verschiedene persönliche (Un-)Sicherheiten im Umgang mit digitalen Medien und der Selbstpräsentation vor der Kamera. Technische Funktionen verändern die Zusammenarbeit: Die Rechte in der Rolle des Hosts (Steuerung der Plattform) ermöglichen es, technisch andere zu steuern und die Teilnehmenden stumm oder (un-)sichtbar zu schalten. Es können unbemerkt Videoaufnahmen getätigt werden (dies kann durch Einstellungen blockiert werden) oder persönliche Chat-Nachrichten ungefragt veröffentlicht werden. Durch das Filmen in privaten Räumen können Grenzüberschreitungen geschehen. Teilnehmende können ohne Erklärung ihre Kamera ausschalten und „verschwinden“ – für Fortbildende und andere Teilnehmende ist nicht mehr erkennbar, wer sich hinter dem schwarzen Monitor befindet und zu- bzw. mithört. Auch können Teilnehmende z. B. den Chat mit anderen Inhalten füllen, unangemessene Hintergrundbilder verwenden (z. B. private Fotos) oder wertende Emoticons setzen, die Verunsicherung bei anderen auslösen können.

Die Gestaltung der Fortbildung liegt vermeintlich absolut in der Macht der technisch Versierten und die Teilnehmenden oder/und die Fortbildenden können sich ausgeliefert fühlen. Dies hat Einfluss auf die Dynamik in der Fortbildung und benötigt daher Vorbereitung und Reflexion.

Chancen

Das digitale Setting bietet Gelegenheit, sich neu und intensiv mit dem Thema Macht fachlich auseinanderzusetzen.

Das Reflektieren von Machtpositionen aller Beteiligten durch die Fortbildenden ist fachliches Kernstück in der Fortbildungsarbeit zu sexualisierter Gewalt.

Das Thematisieren und der Umgang mit technischen Machtinstrumenten (Stummschaltung, Kameraeinstellung, heimliche Videoaufzeichnungen, ungewollte Verbreitung von privaten Chat-Nachrichten) in der Fortbildung können und sollten Modell/Vorbild für grenzsensibles Gestalten von digitalem Kontakt sein.

Die Auseinandersetzung mit der Wirkung und den (technischen) Mechanismen von Macht- und Hierarchie im digitalen Raum sensibilisiert pädagogische Fachkräfte ganz praktisch mit der Lebenswelt ihrer Klientel. Macht, Möglichkeiten und Missbrauch im digitalen Raum spielen eine zentrale Rolle im Leben von Kindern und Jugendlichen.

Beispiel: *Es können Gedanken entstehen wie: „Die anderen können das besser. Ich wirke nicht souverän. Ich mache etwas kaputt. Ich bekomme nicht alles mit. Ich fühle mich überfordert. Ich mag mich nicht vor eine Kamera setzen und präsentieren. Ich mag nicht in einen schwarzen Monitor reden. Ich erkenne die Reaktionen der anderen nicht.“*

Grenzen

Die unterschiedliche Expertise in der Nutzung digitaler Geräte und Programme kann zu Verunsicherungen bei Teilnehmenden und Fortbildenden führen.

Die Rolle der Fortbildenden im digitalen Raum ist eine neue, die in gewissen Aspekten ein Neulernen erfordert. Das wird nicht automatisch angenehm empfunden oder freudig-neugierig-forschend erlebt.

Wer sich ohnmächtig fühlt, der möchte unweigerlich Dinge kontrollieren, die nicht zu kontrollieren sind.

Bei den Fortbildenden und auch insgesamt erhöht sich der Redeanteil, weil mehr versprachlicht werden muss.

Die Referentin oder der Referent nimmt mehr Raum ein, da z. B. eine stärkere Anleitung oder Erläuterung erforderlich (z. B. Pausen, Versorgung mit Getränken, Austausch mit anderen, Lenken der Gespräche, aktives Ansprechen der Teilnehmenden).

Ungleiche technische Rechte zwischen Fortbildenden und Teilnehmenden führen zu einem anderen Machtgefälle (z. B. stumm schalten, Bildschirm teilen, Redeanteil).

In Bezug auf das (vermeintlich) nicht ausreichend vorhandene technische Wissen oder wenig digitale Erfahrung/Routinen sowie auf nicht zu deutende Mimik und Gestik (Kommentieren durch Blicke) spielen Scham und Unsicherheiten sowohl bei Teilnehmenden als auch bei Fortbildenden eine große Rolle.

Sichtbares Chatten oder Telefonieren unter einzelnen Teilnehmenden können zu Verunsicherung oder Beschämung von anderen Teilnehmenden oder der fortbildenden Person führen.

Ein sich Rausziehen und Stabilisieren der Teilnehmenden durch Nebengespräche oder Blickkontakte mit anderen Teilnehmenden ist während der Seminardurchführung nicht bzw. ggf. nur schriftlich im privaten Chat möglich.

Die Kombination aus Setting (Gesichter in Kacheln, physisch allein), technischen Möglichkeiten zur Kontrolle und einem Gefühl von Unsicherheit kann dazu verleiten, die Veranstaltung sehr stark zu steuern.

Möglichkeiten

Die Reflexion der eigenen Machtposition ist unbedingt notwendig.

Das Schaffen von Beteiligungs- und Beschwerdestrukturen ist unabdingbar.

Die Perspektive verschiedener Ebenen (Teilnehmende, Moderation, Technik) müssen wahrgenommen, berücksichtigt und kommuniziert werden.

In der Vorbereitung und in der Durchführung von digitalen Fortbildungen braucht es eine Wahrnehmung für und einen Umgang mit Gefühlen von Scham, Über- und Unterforderung in Bezug auf technisches Wissen.

Fortbildende sollten bewusst überlegen, welche Räume sie Teilnehmenden lassen können, auch oder gerade, wenn sie damit einen Teil der Kontrolle über das Geschehen abgeben. Dies geht leichter, je sicherer Fortbildende sich selbst im digitalen Raum bewegen bzw. wenn sie selbst dabei gut begleitet sind und für die eigene Sicherheit sorgen können.

Bei digitalen Veranstaltungen sind einige Entscheidungen vorab zu treffen, wie z. B. zur Sichtbarkeit der Teilnehmenden.

Es ist wichtig, für Transparenz zu sorgen (warum ist es wichtig, die Mikrofone stumm zu schalten?).

Genau wie in Präsenz-Fortbildungen profitieren die Teilnehmenden von viel Austausch untereinander in Kleingruppen. Gesprächsmöglichkeiten in kleineren und vertrauensvolleren Gruppen oder Zweier-Settings können in sogenannten Breakout-Sessions in den Pausen, während der Gruppenarbeiten genutzt werden.

Nicht jede Kommunikation sollte von der fortbildenden Person gesteuert werden. Es braucht jedoch eine Sorgsamkeit und Klarheit zum Umgang mit der „Nebenher“-Kommunikation im Chat oder am Telefon unter Teilnehmenden, da sonst das Gefühl von Ausgeschlossenheit (gerade Dynamiken in Teams) Einzelner befördert werden kann.

Reflexionsfragen

Welche Wahlmöglichkeiten haben die Teilnehmenden (Kameraeinstellungen, mündliche und schriftliche Beteiligung, Mitmachen bei Methoden)?

Was bestimmen Sie und wie viel Freiheit und Selbstverantwortung haben die Teilnehmenden?

Siehe auch: Wie kann man in Kontakt mit Teilnehmenden kommen und bleiben?

Beispiel: „Grundsätzlich ist eine Teilnahme im Seminar nur mit eingeschalteter Kamera möglich. Im Einladungsschreiben wurde darauf hingewiesen. Die Sichtbarkeit ist wichtig, um trotz der räumlichen Distanz miteinander im Kontakt zu sein und zusammen zu arbeiten.“

2. Wie kann man in Kontakt mit Teilnehmenden kommen und bleiben? Und wie gelingt Selbstfürsorge in einer digitalen Fortbildung?

Das in Kontakt kommen und im Kontakt bleiben braucht neue Formen. Mit dem Aus- und Anschalten von Ton und Kamera können sich Teilnehmende entziehen oder entschwinden. Die Selbstverantwortung im digitalen Raum ist hoch und die „Fürsorge“ liegt sehr in der Verantwortung der Teilnehmenden (z. B. Raumgestaltung, Versorgung, Pausen).

Chancen

Das Ausschalten der Kamera kann eine Chance sein, da Teilnehmende sich so eine Pause nehmen können, wenn sie es brauchen.

Das Videoabschalten kann eine Möglichkeit der unbeobachteten Selbstfürsorge sein, z. B. wenn Teilnehmende während des Zuhörens Bewegung möchten, bei den Kniebeugen aber nicht gesehen werden wollen.

Online-Fortbildungen nehmen die Teilnehmenden besonders in die Verantwortung, für sich zu sorgen und bieten daher einen Anlass, konkrete Strategien der Selbstfürsorge kennenzulernen und anzuwenden.

Grenzen

Beim Abschalten der Kamera können Fortbildende den Grund nicht erkennen (kein Interesse, Langeweile, Ärger, Unwohlsein).

„Schwarze Kacheln“ können Verunsicherungen oder Abwehr auslösen – sowohl bei den Fortbildenden als auch in der Gruppe.

Da ausschließlich die Gesichter in den Bildausschnitten sichtbar sind, kann dies Druck zur „Performance“ erzeugen. Auch kann wertende Mimik, wie Augenrollen, deutlicher gesehen und zu Ausschluss oder Abwertung werden.

Fortbildende können nicht durch Blicke oder Gesten Verständnis, Anerkennung oder Trost (gezielt in Richtung der Teilnehmenden) signalisieren.

Es gibt digital weniger Vertrautheit unter den Teilnehmenden, manchmal weniger Lust, die anderen Teilnehmenden kennenzulernen.

Der Platz am PC kann eine „Konsumhaltung“ fördern.

Ein kaum selbstbestimmter, privater Austausch (Teilnehmende können sich Kleingruppe nicht aussuchen, Austausch in der Pause nicht gegeben) verändert oder mindert das Gruppen- und Zugehörigkeitsgefühl.

Der Arbeitsplatz verführt zum E-Mails lesen während der Pausen (bis hin zu während der Fortbildung).

Teilnehmende Eltern haben manchmal Kinder im Hintergrund, die sie betreuen müssen. In Fachkräfte-Fortbildungen ist die Bearbeitung der Thematik sexualisierte Gewalt auf Erwachsene zugeschnitten und an vielen Stellen nicht für Augen und Ohren von Kindern gedacht.

Fortbildende schauen zunächst vor allem auf Selbstfürsorgestrategien für Teilnehmende und vergessen darüber schnell, auch für das eigene Wohlbefinden im digitalen Raum bewusst zu sorgen.

Möglichkeiten

Für das Kontakthalten kann es hilfreich sein, wenn die Gruppe der Teilnehmenden klein ist. Richtwert: alle Teilnehmenden sollten über den Bildschirm ohne Scrollen sichtbar sein.

Am besten ist es, eine digitale Veranstaltung mit zwei Personen durchzuführen. Eine Person kann so für die inhaltliche und eine für die technische Begleitung ansprechbar und aufmerksam sein.

Die Umsetzung der Fortbildung sollte abwechslungsreich sein, damit die Teilnehmenden folgen/dabeibleiben können.

Die Veranstaltungen sollten kürzer als in Präsenz oder aufgeteilt auf zwei Termine stattfinden.

Selbstfürsorge ist ein Thema, das explizite Ansprache und Raum in der digitalen Fortbildung, am besten auch schon vorher haben sollte.

Hilfreich sind vorher Hinweise (Infoblätter) über Selbstfürsorge mit konkreten ausformulierten Punkten oder das gemeinsame Sammeln von konkreten Ideen.

Das Entziehen/Entschwinden kann vorab thematisiert werden und klare Regelungen für das An- und Ausschalten der Kamera sollten formuliert werden.

Andere/weitere Gelegenheiten zur Entlastung wie regelmäßige Pausen (jede Stunde), Körperübungen, Methoden zur Entspannung können angeboten werden.

Es sollte mindestens zwischendurch Phasen geben, in denen die Teilnehmenden die Kameras ausschalten können.

Es braucht Gelegenheiten zum Austausch untereinander, um Gruppengefühl und Kontakt zu erzeugen und zu halten.

Beispiel: „Zur Entlastung können die Teilnehmenden die Kamera zwischendurch ausschalten. Dazu sollten die Teilnehmenden auch eine kurze Information als private Nachricht im Chat geben.“

Jede Person sollte Gelegenheit bekommen und sich eingeladen fühlen, sich aktiv beteiligen zu können, ohne dabei vorgeführt zu werden.

Vorab muss die Entscheidung getroffen werden, wie das Format ist und die Veranstaltung(-en) aufgebaut sein sollen. Die Teilnehmenden tragen dabei die Verantwortung für sich, ihre Geschichte, ihr Arbeiten und ihr Wohlbefinden. Die Fortbildenden tragen die Verantwortung für den Kommunikationsrahmen und sollten sorgsam mit den technischen Möglichkeiten in Bezug auf die Gruppendynamik umgehen.

Die Anwesenheit von Kindern sollte vorher bzw. bei Bedarf angesprochen werden. Regeln können sein: Kinder dürfen nicht permanent im Raum sein, Teilnahme nur mit Kopfhörern erlaubt (wenn Kinder zugegen).

Reflexionsfragen

Wie sieht Selbstfürsorge aus und wie thematisieren Sie diese, wenn jede Person in einem anderen Raum ist?

Wie viele Stunden benötigen Sie für Ihre Inhalte?

Zu welchen Tageszeiten bieten sich Online-Fortbildungen an?

Wie lange können Sie selbst online aufmerksam sein?

Wie lange möchten Sie selbst zusammen mit einer Seminargruppe online sein?

Welche Wahlmöglichkeiten haben die Teilnehmenden (Kameraeinstellungen, mündliche und schriftliche Beteiligung, Mitmachen bei Methoden) und wie können Teilnehmende und Sie als Fortbildende ihre Grenzen setzen?

3. Wie gelingt das Kommunizieren im digitalen Raum?

Gerade für erfahrene Fortbildende kann das digitale Arbeiten eine Herausforderung und spannende Annäherung an das Thema „sexualisierte Gewalt“ sein.

Chancen

Es gibt viele hilfreiche, sehr einfache Tools und Funktionen der Videoplattformen, die eine digitale Kommunikation erleichtern.

Mittlerweile verfügen knapp 90 % der Deutschen über ein eigenes Smartphone – digitale Kommunikation ist für die meisten kein Neuland mehr. An diese Erfahrungen lässt sich anknüpfen.

Ein neues Format bestärkt. Sowohl bei Fortbildenden als auch bei Teilnehmenden kann die „neue“ Art von Fortbildungen Spaß machen, überraschend sein und bestärken.

Digital sind weniger Reaktionen der Teilnehmenden unmittelbar wahrzunehmen. Das erfordert eine höhere Bewusstmachung und Versprachlichung von Befinden, was ein Teil von Präventionsarbeit ausmacht und diese daher befördert.

Grenzen

In der konkreten Veranstaltung kann es herausfordernd sein, alle Teilnehmenden im Blick zu behalten, da nonverbale Signale kaum zu sehen und zu deuten sind.

Die Gleichzeitigkeit (Zuhören, Mitreden und eine Diskussion im Chat verfolgen) kann von allen oder nur von einigen Beteiligten als anstrengend empfunden werden.

Fortbildende sind mit ihrer Aufmerksamkeit mehrfach angesprochen und gefragt und müssen auf verschiedene Reaktionen von Teilnehmenden (technisch-kommunikative Über- oder Unterforderung sowie Emotionen zum Thema) reagieren.

Digital sind weniger Reaktionen der Teilnehmenden unmittelbar wahrzunehmen. Mehr Versprachlichung braucht Zeit, die an anderer Stelle fehlt. Zudem bedeutet es, dass nonverbale Kommunikationskanäle nicht bedient werden.

Gerüche, Geräusche, Gestik, Mimik, Tonlage, Körperhaltungen, Raumpositionen dienen der Orientierung und fallen digital weg.

Mental kann zusätzlich anstrengend sein, dass die Wahrnehmung permanent irritiert werden kann, z. B. durch Zeitverzögerungen, einen rauschenden Ton, ein wackelndes Bild.

Möglicherweise werden weniger Fragen gestellt als in Präsenz.

Es kann hemmend sein, wenn sich die Teilnehmenden online nicht kennen.

Die eigene Unwissenheit vor der Kamera, sehr nahe in die Gesichter anderer Teilnehmenden zu offenbaren, kann herausfordernd sein.

Die gewohnten Wirkungen von Inhalten und Interaktionen verändern sich. Davon ist das Zeitmanagement berührt.

Möglichkeiten

Auch in Präsenz-Fortbildungen passiert Kommunikation über das, was gerade im Augenblick passiert. Fortbildende können und sollten die Veränderungen und auch Beschränkungen der Kommunikation in einem Online-Seminar benennen.

Vorab und gemeinsam können (neue) Regeln/Rahmen für den digitalen Raum und die digitale Interaktion reflektiert, kennengelernt, ausprobiert und verabredet werden (Nutzung von technischen Funktionen wie Umfragen, Emoticons, Hand-Heben).

Es ist notwendig, dass die Fortbildenden außerhalb des Gruppengeschehens ansprechbar sind (über einen privaten Chat, über ein Telefon, in einem Breakout-Room in der Pause, E-Mail). Allerdings darf an dieser Stelle die eigene Selbstfürsorge nicht aus dem Blick geraten. Auch Fortbildende brauchen Bildschirm- und Kommunikationspausen.

Es ist ratsam, klare Regelungen zum Umgang mit Anrufen, privaten Chatnachrichten oder E-Mails zu kommunizieren.

Sicherheit und Orientierung wird in vielen Präsenz-Seminaren dadurch geschaffen, dass der Zeitablauf dauerhaft auf dem Flipchart oder einem Plakat sichtbar ist. Im digitalen Setting kann der Ablaufplan immer wieder und/oder in den Pausen eingeblendet und/oder vorher an die Teilnehmenden verschickt werden.

Anonyme Rückmeldungen oder Einschätzungen (z. B. über eine anonyme Umfrage) können zur Beteiligung ermutigen.

Beispiel: „*Ich lese Ihre privaten Chat-Nachrichten einmal in der Stunde in der Pause. Ich rufe Sie in der Pause zurück. Für technische Fragen ist meine Kollegin erreichbar.*“

4. Wie gelingt das Lernen über sexualisierte Gewalt im digitalen Raum?

Die gewohnten Wirkungen von Inhalten und Interaktionen verändern sich. Ist es notwendig, die Schwere und Wirkung von bestimmten Themen zu reduzieren bzw. so zu gestalten, dass die Fortbildenden mögliche Reaktionen gut auffangen können? Wie möchte der/die Fortbildende sein/ihr Wissen weitergeben? An die breite Masse oder an einen kleinen Kreis? Die Gruppengrößen kann man je nach dem Ziel anpassen. Was kommt aber eigentlich von dem an, was man (online) vermitteln möchte? In der Bildung bleibt dies immer zu einem gewissen Grad offen, denn ob Bildung „gelingt“, liegt in der Person der Teilnehmenden und der Art und Weise, wie sie individuell Themen und Leben miteinander verbinden wird.

Chancen

Über digitale Settings kann man langfristig mehr Personen niedrigschwellig erreichen und ein Lernen über sexualisierte Gewalt ermöglichen. Neben der wegfallenden Anreise ist im digitalen Setting eine gewisse Distanz zum Thema und zu anderen Teilnehmenden möglich. So ist eine größere Teilnahmebereitschaft zu vermuten.

Der einfache Zugang zu kurzen, digitalen Überblicksveranstaltungen ermöglicht ein kurzes und unverbindliche(re)s „Reinschauen“ und bietet so Gelegenheit, zu vermitteln, dass sexualisierte Gewalt ein weites Thema ist und intensivere Fortbildungsteilnahmen daher als notwendig erkannt werden.

Bestimmte Seminarformate (z. B. mit Workshop-Charakter und einer max. Dauer von vier Stunden) und Inhalte (stärkerer Fokus auf Wissensvermittlung) können sehr gut digital angeboten werden.

Die im Online-Format größere Anonymität macht die Teilnahme für von sexualisierter Gewalt selbst betroffenen Fachkräften ggf. leichter möglich, da eine räumliche Distanz besteht und/oder das Thema an einem selbst gewählten und für sicher befundenen Ort bearbeitet werden kann.

Das Thema sexualisierte Gewalt bedeutet häufig eine Konfrontation mit unangenehmen Emotionen wie Wut, Angst, Hilflosigkeit oder Ekel. Online können sich Teilnehmende diesen Gefühlen unbeobachtet(er) nähern.

Das Thema Selbstfürsorge (siehe eigener Abschnitt) bekommt in diesem Zusammenhang ein neues Gewicht.

Grenzen

Digitale Fortbildungen bedeuten, dass Teilnehmende mit der emotionalen Wirkung des Themas physisch in ihrem Raum allein sind.

Die gewohnten Wirkungen von Inhalten und Interaktionen verändern sich.

Wenn Zeit und Ressourcen zur Verfügung stehen, dann kann eine sehr gründliche und detaillierte Arbeit zwischen Fortbildenden und Teilnehmenden in digitalen Fortbildungen umgesetzt werden. Dafür notwendige Ressourcen (Zeit und Geld) stehen Fortbildenden jedoch in der Regel nicht zur Verfügung.

Fortbildende müssen sich umstellen und selbst einiges neu lernen. Da Routinen nicht mehr funktionieren, kann das digitale Format ungewohnt und anstrengend sein. Die Sicherheit weicht einem Gefühl, das nicht individuell, sondern allgemein bei vielen fortbildenden Fachkräften scheint: „Wir sind alle wieder Anfängerinnen/Anfänger“.

Möglichkeiten

Vor allem, wenn noch wenig Erfahrung im digitalen Raum besteht, ist es ratsam, nicht ganz so intensiv in die Themen reinzugehen.

Fortbildende müssen sich vorher Strategien überlegen, wie sie mit sichtbaren und unsichtbaren Belastungen von Teilnehmenden umgehen möchten. Es kann hilfreich sein, sich die Frage zu stellen: Wird die Wirkung von Emotionen durch Methoden verstärkt?

Bei emotional herausfordernden Themen besteht die Möglichkeit, ohne PPT-Folien zu arbeiten, sodass die Ansicht der Teilnehmenden möglichst groß und damit auch Mimik und Befinden besser sichtbar/einschätzbar sind.

Methodisch kann schrittweise und damit behutsam gearbeitet werden.

Teile der Fortbildung (Einzel-Reflexionen, Input-Vorträge, Arbeitsblätter, Körperübungen) können alleine, unabhängig von einer Gruppe oder dem direkten Fortbildungstermin angesehen/bearbeitet werden – brauchen dann aber eine Rückbindung und Einordnung in der Gruppe und durch die Fortbildenden.

Damit es in digitalen Fortbildungen nicht zu Schock-Traumatisierungen kommt, müssen Adressatorientierung und Authentizität der Fortbildenden spürbar sein: Bildung ist Beziehungsarbeit.

Es ist ratsam, zu bestimmten Themen nicht mit konkreten Geschichten zu arbeiten.

An konkreten Fällen sollte im Setting Fortbildung nicht gearbeitet werden (dafür ggf. eigene Formate anbieten). Im digitalen Format besteht immer die Möglichkeit, dass heimliche Aufnahmen gemacht werden. Auf personalisierte Fallbesprechungen sollte zum Schutz der Betroffenen daher gänzlich verzichtet werden.

Beispiel:

1. *Teilnehmende erst alleine zu Hause einen digitalen Vortrag hören lassen,*
2. *eine Selbstreflexionsaufgabe bearbeiten lassen,*
3. *mit anderen unsichtbar in einer digitalen Fortbildung sein und im Chat Fragen stellen,*
4. *gemeinsam die Selbstreflexionsaufgabe online diskutieren.*

Eine gute Qualität von Fortbildungen zu sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend bedeutet die Reflexion dieser Thematik, auch mit Bezug auf eigene Anteile.

Notwendig sind die Authentizität und die Reflexion der eigenen Geschichte der Fortbildenden. Die Kenntnis eigener Motive, eigener Grenzen und das Wissen darüber, was man selbst halten kann, sind notwendig.

Vertrauen: die Verantwortung und die Motivation und Fähigkeiten der Teilnehmenden muss man nicht unterschlagen.

Sich die Verantwortung der Teilnehmenden für ihr Wohlbefinden und ihre Geschichte zu vergegenwärtigen, bringt Entspannung und Entlastung für Referentinnen und Referenten. Diese Perspektive macht auf die Ressourcen und Stärken der fortzubildenden Fachkräfte aufmerksam und ermöglicht, den Selbstfürsorgefähigkeiten der Teilnehmenden Vertrauen zu schenken.

Da Menschen sehr verschieden verstehen und es unterschiedliche Lerntypen gibt, kommt das, was man vermitteln möchte, wahrscheinlich anders bei anderen an, als man es selbst intendiert. Ratsam ist es, für alle Lerntypen Angebote zu machen.

Ein ausführlicher Transfer von analogen Handlungen, die fürsorglich und schützend/unterstützend sind, in digitale Formate ist im Rahmen vom Alltagsgeschäft eher nicht möglich und nicht notwendig.

5. Wie gelingt die Arbeit mit dem Körper in einer digitalen Fortbildung?

Die gewohnten Wirkungen von Inhalten und Interaktionen verändern sich. Auch eine Online-Fortbildung muss nicht so gestaltet werden, dass alle immer am Rechner sitzen und in die Kamera bzw. auf den Monitor schauen.

Chancen

Die reflektiert körperbezogene Fortbildungsarbeit ist auch in Präsenz eine Besonderheit des Arbeitsfelds „sexualisierte Gewalt“. Die Expertise der Fortbildenden kann das digitale Arbeiten sehr bereichern.

Die räumliche Distanz ermöglicht eine geschützte Annäherung an das Thema sexualisierte Gewalt: körperliche Reaktionen, wie Hände kneten oder Knie wippen, werden nicht von allen gesehen, müssen nicht unterdrückt werden, können durch Ansprache von Fortbildenden wahrgenommen werden.

Grenzen

Digitale Fortbildungen finden in einem Setting statt, in dem Teilnehmende physisch allein sind.

Teilnehmende sitzen überwiegend und schauen auf den Bildschirm und sehen nur noch Körperauschnitte und Köpfe. Dieses Grundsetting erschwert die Wahrnehmung des ganzen Körpers und „verkopft“ damit die Veranstaltung auch bildlich/leiblich.

Nicht nur das Thema, sondern auch das Format kann als anstrengend empfunden werden. Es fehlt Bewegung, die Konzentration am PC ist schwieriger.

Fortbildende können nicht durch Blicke oder Gesten Verständnis, Anerkennung oder Trost (gezielt in Richtung der Teilnehmenden) signalisieren. Physische Gesten des Tröstens, wie die Hand auf den Arm legen (auch unter Teilnehmenden) sind nicht möglich.

Möglichkeiten

In das Format kommt Bewegung durch „echte“ Bewegungen.

Es kann die explizite Erlaubnis erteilt werden, zwischendurch aufzustehen oder es können Einheiten eingebaut werden, die Körperübungen berücksichtigen.

Reflexionsfragen

Sind Sie sich Ihres eigenen Körpers bewusst, wenn Sie online sind?

Wie arbeiten Sie in Fortbildungen zu sexualisierter Gewalt mit dem Körper?

Beispiel: Teilnehmende können aufgefordert werden, Bewegungen, die ihnen gut tun und bei langen Arbeitszeiten vor dem Rechner gut getan haben zu zeigen und den anderen zur Verfügung zu stellen, um sie gemeinsam zu tun.

Vielleicht erinnern Sie den alten Hampelmann, die neue Hampelfrau, aus der Kinderturnstunde.

Körperübungen: (wie) kann man diese digital anleiten oder gemeinsam ausführen?

Beziehen Sie den ganzen, verkörperten Menschen in die Fortbildung ein oder adressieren Sie den Bildausschnitt der Teilnehmenden?

Thematisieren Sie das eingeschränkte Format bzw. die Bedeutung der Reduzierung nonverbaler Kommunikation für Ihre Fortbildung?

6. Welche Zielgruppen können digital erreicht werden?

Chancen

Eher ländlich gelegene Einrichtungen können teilnehmen.

Für einige Menschen ist der digitale Raum barrierefrei(er) und ermöglicht so chancengerechtere Programmplanung.

Teilnehmende aus anderen Regionen (bundesweit, größere Kreise) können sich zu Themen fortbilden, die woanders nicht angeboten werden (z. B. „sexualisierte Gewalt und Behinderung“).

Einige Berufsgruppen (Lehrkräfte, Richterinnen und Richter) oder Teilnehmende in Teilzeit können eher teilnehmen, da die An- und Abreisezeiten wegfallen.

Die im Online-Raum (vermeintlich größere Anonymität macht die Teilnahme für von sexualisierter Gewalt betroffene Fachkräfte ggf. leichter möglich, da eine räumliche Distanz besteht und/oder das Thema an einem selbst gewählten und für sicher befundenen Ort bearbeitet werden kann.

Grenzen

Die Aufhebung regionaler Zuständigkeiten kann dazu führen, dass das regionale Unterstützungssystem weniger bekannt bleibt.

Fachberatungsstellen können vermehrt Beratungsanfragen und/oder Fortbildungsanfragen außerhalb des eigenen Zuständigkeitsbereichs erhalten. Dies berührt die Themen Konkurrenz, Zuständigkeit und Finanzierung.

Möglichkeiten

Es ist hilfreich, digitale Veranstaltungen bewusst und gezielt über ausgewählte Kanäle zu bewerben.

Reflexionsfragen

Sprechen Sie neue Regionen an?

Erweitern Sie Ihre Zielgruppe?

Wie und wo bewerben Sie Ihre Veranstaltungen?

Kennen Sie spezialisierte Beratungsangebote in den Regionen, für die Sie Fortbildungen anbieten?

7. Wie wirkt Arbeit gegen sexualisierte Gewalt fachpolitisch im digitalen Raum?

Chancen

Fortbildungsangebote zu sexualisierter Gewalt im digitalen Raum anzubieten, bedeutet, dass im Internet Angebote sichtbar und praktikierbar sind, mit denen politisch Position gegen sexualisierte Gewalt, gegen Sexismus, gegen antidemokratische Bewegungen bezogen wird.

Vernetzung unter Fachkolleginnen und -kollegen in der Fortbildung ist einfacher geworden: mobiles Arbeiten bedeutet weniger Aufwand für Reisen und die Möglichkeit, digitale Infrastruktur gemeinsam zu etablieren und zu nutzen.

Grenzen

Digitales Arbeiten ersetzt nicht das direkte Arbeiten und wird daher als zusätzliche Aufgabe bei gleichbleibenden Ressourcen erlebt.

Möglichkeiten

Vieles kann man voneinander und/oder gemeinsam lernen und nutzen: nicht jede muss einen eigenen YouTube-Kanal gründen.

Reflexionsfragen

Welche Ressourcen stehen für Digitalisierung bereit und welchen Anträgen können Sie sich anschließen?

Welche Kolleginnen und Kollegen oder Institutionen nutzen bereits digitale Plattformen? Sind diese gemeinsam nutzbar?

Wie hat die Fachstelle z. B. ihren Datenschutz geregelt? Ist es möglich, Gutes zu übernehmen?

Wie wichtig ist es für Ihre Zielgruppen, dass Sie auch im Internet mit Ihren Positionen sichtbar sind und Raum einnehmen?

8. Wie gelingt der Umgang mit Konkurrenz zu anderen Fortbildenden zu sexualisierter Gewalt im digitalen Raum?

Chancen

Von bisher digital arbeitenden Institutionen können Teilnehmende aus ländlichen Regionen oder aus Regionen, in denen die (Fach-)Beratungsstellen das Thema der Fortbildung nicht selbst anbieten (dies gilt z. B. für die Verbindung der Themen „sexualisierte Gewalt“ und „Behinderung“) erreicht werden.

Grenzen

Die Aufhebung regionaler Zuständigkeiten durch die Möglichkeit der Online-Fortbildungen kann dazu führen, dass das regionale Unterstützungssystem weniger bekannt bleibt und (Fach-)Beratungsstellen mit Online-Formaten vermehrt Beratungsanfragen außerhalb ihres Zuständigkeitsbereichs bekommen.

Langfristig kann dies zu Unstimmigkeiten zwischen den (Fach-)Beratungsstellen führen.

Im Prozess der Umstellung auf digitale Angebote können Druck, Angst und Unsicherheiten in Bezug auf das eigene Selbstverständnis und Konkurrenz am Markt entstehen.

Faktisch entstehen eine neue Konkurrenz bzw. Begegnung/Überschneidungen mit anderen Anbietenden und Beratungsstellen, da man digital alle erreichen kann und weniger auf die regionale Zuständigkeit achtet.

Das digitale Arbeiten ermöglicht es, auch Fortbildenden und Institutionen mit wenig Expertise und Erfahrung im Themenfeld, einfach und großräumig Fortbildungsangebote zu sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend auf den Markt zu bringen.

Möglichkeiten

Lösung und Erfahrung im Umgang mit der neuen Situation ist das bewusste Bewerben und die gezielte Nutzung von Kanälen (wo wird was beworben?). Dies bewirkt, dass in der Regel auch nur die angesprochenen Zielgruppen tatsächlich in den Fortbildungen ankommen und nicht die Adressatinnen und Adressaten anderen Kolleginnen und Kollegen „weggenommen“ werden.

Alle (Fach-)Beratungsstellen sollten, wenn sie möchten, die Möglichkeit haben, weitere Formate anzubieten (z. B. durch technische Ausstattung und Unterstützung in der Gestaltung/Anpassung der Fortbildungen). Es kann hilfreich sein, sich im erweiterten Fachkollegium auszutauschen und Hin-

Beispiel: „Sind andere schneller? Was hat das für eine Wirkung, wenn (noch) keine digitale Angebote im Programm sind?“

weise zur Nutzung und Finanzierung von Ausstattung und Umgestaltung zu erhalten.

Im Sinne der Qualität und inhaltlichen Verantwortung gegenüber den Teilnehmenden sind ein solidarischer, transparenter und konstruktiver Umgang mit Konkurrenz und Ressourcen innerhalb der Fachpraxis geboten.

Reflexionsfragen

Braucht es Werte und Prinzipien in der Arbeit (nicht inhaltlich), sondern für das kollegiale Miteinander im Feld?

Es wurde deutlich, dass im digitalen Arbeiten andere Rahmenbedingungen die Grenzen wirksamer Zusammenarbeit bestimmen. Viele Aspekte, die zunächst als Nachteil empfunden werden, können methodisch beeinflusst und gemeinsam gestaltet werden. Das digitale Arbeiten ersetzt die Arbeit in Präsenz nicht, doch mit der Digitalisierung erweitert und verändert sich das Arbeitsfeld und dies lässt sich grenzachtend, traumasensibel und fachlich fundiert gestalten.

4 #planung

In einer digitalen Fortbildung verändern sich Kommunikation und Didaktik – und auch Störungen sind andere.

Mit einer guten Planung und Vorbereitung können Sie technische Schwierigkeiten verhindern oder souverän überwinden.

Die Scheu vor technischen Schwierigkeiten hält viele kompetente Kolleginnen und Kollegen davon ab, digitale Fortbildungen zu geben. Es ist eine große Herausforderung, zu akzeptieren, in diesem Bereich (nur in diesem!) wieder Anfängerin oder Anfänger zu sein.

Sie können auf Ihre eigenen Fähigkeiten zurückgreifen. Für digitale Fortbildungen brauchen Sie gar nicht viele neue Methoden oder Tools. Solche, die Sie bereits haben, können meist gut abgewandelt werden. Damit Ihre digitalen Fortbildungen gelingen, sollten Sie vorher üben und lieber nur wenige Tools einsetzen, dafür mit diesen souverän umgehen können.

Das Sich-Trauen vor der Kamera braucht eine gewisse Routine und die Erfahrungen dazu, was, wie, in welcher Weise, wann auch online gut funktionieren kann. Probieren Sie sich vorher gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen aus.

Beispielsweise kann eine instabile Internetverbindung an sehr unpassenden Stellen auftreten (z. B. bei emotionalen Schilderungen der Teilnehmenden). Oder es kann passieren, dass die/der Referierende selbst sich nicht in die Videokonferenz einwählen kann, Teilnehmende nicht hören oder die Teilnehmenden bei ihren Schwierigkeiten nicht unterstützen kann.

Es ist hilfreich, diese Möglichkeiten vorab, also zu Beginn der Veranstaltung, zu kommunizieren ohne sie zu dramatisieren. Erforderlich ist es, eine zweite Person mit in die Veranstaltung zu nehmen oder vorab aus der Gruppe der Teilnehmenden zu suchen. Neue Fachkolleginnen und -kollegen können technisch unterstützen und dabei inhaltlich in die Fortbildungsarbeit eingearbeitet werden. Es ist auch möglich, Praktikantinnen/Praktikanten, Mitarbeitende aus der Verwaltung oder technisch sichere Personen aus der Institution der Teilnehmenden anzufragen.

Erforderlich ist es, eine zweite Person mit in die Veranstaltung zu nehmen. Und Sie müssen keine Alleinunterhaltung bieten: Je weniger Raum Sie selbst einnehmen, desto mehr Raum haben die Teilnehmenden.

Mit einer guten Planung und Vorbereitung können Sie technische Schwierigkeiten verhindern oder souverän überwinden.

Erforderlich ist es, eine zweite Person mit in die Veranstaltung zu nehmen.

Was?

Um überhaupt anfangen zu können, benötigen Sie und Ihre Teilnehmenden technisches Equipment. Die folgende Liste können Sie individuell anpassen, kürzen oder erweitern.

#technikcheck**Was Fortbildende brauchen**

- mit Software geschützten PC/Laptop
- einen Internetvertrag (genug Datenvolumen für Videokonferenzen)
- eine stabile Internetverbindung
- ggf. einen zweiten Monitor (dann kann man Teilnehmende und Präsentation parallel sehen)
- ggf. Headset mit Mikrofon (zwingend, wenn der PC/Laptop kein Mikrofon hat)
- ggf. externe Kamera (zwingend, wenn der PC/Laptop keine integrierte Kamera hat)
- ggf. LAN-Kabel (sorgt für stabilere Verbindungen)
- Lizenz für die genutzte Videokonferenz-Plattform (siehe Plattform-Check)
- ggf. Lizenzen für zusätzliche Tools, die man benutzen möchte
- ggf. einen eigenen Server

Was Teilnehmende brauchen

- mit Software geschützten PC/Laptop
- einen Internetvertrag (genug Datenvolumen für Videokonferenzen)
- eine stabile Internetverbindung
- ggf. einen zweiten Monitor
- ggf. ein Headset mit Mikrofon (zwingend, wenn PC/Laptop kein Mikrofon hat)
- ggf. eine externe Kamera (zwingend, wenn PC/Laptop keine integrierte Kamera hat)
- ggf. LAN-Kabel (sorgt für stabilere Verbindung)
- Zugang zu der Videokonferenz (Link oder App)
- Wichtig! ausführliche, technische Hinweise vorab

#vorabinfocheck

- Dokument/PDF per E-Mail ca. eine Woche vor der Veranstaltung an alle Teilnehmenden senden

Inhalte können sein

- Liste notwendiger Geräte und Funktionen am PC/Laptop
- Anleitung zum Einchecken (Link anwählen, Vor- und Nachname eingeben o. Ä.)

- Umgang mit Störungen bei Nicht-Beachtung der Hinweise
- Hinweis, dass Teilnehmende ohne entsprechendes technisches Equipment ausgeschlossen werden
- Telefonnummer für den technischen Support
- Anleitungen zur Selbsthilfe bei den häufigsten Störungen (Kamera/Mikrofon funktioniert nicht, Teilnehmende sind nicht sichtbar etc.)
- Materialien (Stift, Zettel, Post-it etc.) benennen, die parat sein müssen
- Hinweis auf Versorgung, wie Tee, Kaffee, Wasser, Süßigkeiten (man kann dazu auch Care-Pakete mit der Post verschicken)

Wie?

Gerade für erfahrene Fortbildende kann das digitale Arbeiten eine Herausforderung und spannende neue Annäherung an das Thema „sexualisierte Gewalt“ sein.

E-Learning (Web-Seminare, Live-Calls) sind neue Formate, die in anderen Bereichen schon seit Jahren umgesetzt werden. Möglicherweise können über moderne Settings andere Zielgruppen, z. B. jüngere Menschen, erreicht werden, für die Online-Angebote passender sind.

Zudem ist eine digitale Fortbildung durchaus ein kreatives Format. Es gibt viele Tools, die für Gruppenarbeiten und anregende Kommunikation unter den Teilnehmenden genutzt werden können.

Ein neues Setting bestärkt. Die Stimmung „Ich hab’s geschafft“ und „Toll, was alles möglich ist“ hat auch positiven Einfluss auf die Fortbildung.

Bestimmte Seminarformate (mit Workshop-Charakter und einer max. Dauer von vier Stunden) und Inhalte (stärkerer Fokus auf Wissensvermittlung) können sehr gut digital angeboten werden.

Wenn die Sicherheit im Umgang mit den digitalen Räumen erweitert wird, dann wächst auch das Zutrauen, schwierigere Themen wie Täterstrategien methodisch digital umzusetzen. Es braucht Mut, um die Wirkung der Themen in der digitalen Vermittlung erst zu erproben und Mut, dabei ggf. auch Fehler zu machen.

Methodisch bedacht werden sollte der Zeitverlust. Anfragende haben zwar die gleichen Erwartungen und Fragestellungen, wünschen sich digitalisierte Fortbildungen jedoch häufig im zeitlich kürzeren Format. Es muss deutlich werden, welche Inhalte in kürzerer Zeit möglich sind und wann es ratsam ist, einen zweiten Termin zu buchen. Zudem wird während der Fortbildung viel Zeit darauf verwendet, die Plattform oder einzelne Methoden zu erklären. Digitale Formate brauchen mehr Zeit, d. h., es können nicht so viele Inhalte wie in Präsenz angeboten werden.

Es braucht Mut, um die Wirkung der Themen in der digitalen Vermittlung erst zu erproben und Mut, dabei ggf. auch Fehler zu machen.

#konzeptcheck

- Es ist sinnvoll, sich bereits bei der Konzeptionierung zu überlegen, wann welche technischen Möglichkeiten genutzt werden (z. B. als extra Spalte im Ablaufplan).
- Bestehende Bausteine sollten von jeder Fortbildnerin/jedem Fortbildner für sich angepasst werden.
- Tipp: Erstellen Sie zwei Präsentationen. Eine Präsentation als Skript und eine verkürzte Version zum Zeigen.
- Prüfen Sie, ob Sie die Folien, zu welchen Sie nur etwas erklären wollen, diese aber nicht zeigen wollen, in der PPT ausgeblendet sind oder nicht. Es bietet sich an, sie auszublenden (dann müssen Sie nicht alles durchklicken).
- Schreiben Sie (auch hilfreich für Kolleginnen und Kollegen) immer in die Kommentarfunktion dazu, wann die Teilnehmenden nur die Präsentation, die Präsentation mit dem Gesicht oder nur Sie sehen sollen und was sie ggf. ansonsten an Technik/Einstellungen etc. benötigen.
- Es ist klar, dass in digitalen Fortbildungen nicht dieselben Inhalte vermittelt werden können wie in Präsenzveranstaltungen (weniger Zeit, technische Schwierigkeiten, Aufnahmefähigkeit der Teilnehmenden), deshalb: abspecken!
- Im Verhältnis weniger Input durch die Fortbildende als Beteiligungsangebote, die Reflexion, Ausprobieren, Eigenarbeit erfordern.

Womit?

Im digitalen Arbeiten sind rechtliche Unsicherheiten manchmal hemmend. Den Umgang mit Bildrechten und Datenschutz zu klären, ist für die Fortbildenden wichtig.

Die Teilnehmenden sind darüber aufzuklären, wie der Umgang mit und die Verarbeitung von Daten (insbesondere personenbezogene Daten) im Kontext digitaler Veranstaltungen gehandhabt wird.

Es ist erforderlich, grundsätzlich nur Tools und Dienste zu nutzen, die mit der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) konform sind.

Bei dem Verwenden von eigenen Erzeugnissen oder anderen Medien ist es wichtig, die Teilnehmenden auf z. B. das Copyright von Materialien schriftlich und mündlich hinzuweisen. Der respektvolle/grenzachtende Umgang mit Materialien kann gut thematisiert und im eigenen Umgang als Vorbild wirken.

Dieser Aspekt berührt das Thema „Vertrauen“: man braucht einen gewissen Mut und auch Risikofreude, um sich in ggf. auch rechtlich nicht eindeutig geregelte oder nachvollziehbare Settings zu wagen und die eigene Person und die Arbeit digital zu präsentieren.

**Bildrechte und
Datenschutz**

**Datenschutz-
grundverordnung
(DSGVO)**

Trotz Hinweis auf die Notwendigkeit zur Nutzung eines PCs/Laptops und einer Plattform-App nutzen Teilnehmende gelegentlich ihre Smartphones/ Tablets und können so manchmal nicht alle Methoden mitmachen. Hier sollte vorab geregelt sein, ob Teilnehmende dann ausgeschlossen werden können und ob Kosten zurückerstattet werden können oder nicht.

#datenschutzcheck

- Zentral ist, dass alle personenbezogenen Informationen und technischen Funktionen mit Blick auf Sicherheit und Datenschutz hin reflektiert, verwendet bzw. eingestellt werden sollten.
- Die Teilnehmenden sind darüber aufzuklären, wie der Umgang mit und die Verarbeitung von Daten (insbesondere personenbezogene Daten) im Kontext digitaler Veranstaltungen gehandhabt wird.
- Es ist erforderlich, grundsätzlich nur Tools und Dienste zu nutzen, die mit der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) konform sind.
- Je nach Auftraggeber/Auftraggeberin (Schule, Kita, Verein etc.) sind die Regelungen der Institutionen zum Umgang mit personenbezogenen Daten unterschiedlich. Das kann Auswirkungen für die Fortbildungsarbeit haben.

Hilfreiche Fragen zu Datenschutz, Copyright und rechtlichen Regelungen

- Gibt es einen Vertrag und dort einen Passus zur Einwilligung zur Verarbeitung personenbezogener Daten?
- Welche Daten der Teilnehmenden brauchen Sie, um die Online-Fortbildung durchzuführen?
- Wo und wie lange speichern Sie diese Daten?
- Wie und durch wen werden die Daten verwendet?
- Haben Sie eine Regelung zum Datenschutz?
- Wie erhalten Teilnehmende Zugang zur Fortbildung?
- Wer versendet an alle Teilnehmenden die Zugänge?
- Wem sind vorab alle Namen und E-Mailadressen der Teilnehmenden bekannt? Dürfen diese von der jeweiligen Institution ohne Einverständnis weitergegeben werden (z. B. wenn es keine dienstlichen E-Mailadressen gibt)?
- Welche technischen Einstellungen lassen sich vornehmen und sollten vor der Fortbildung vorgenommen werden?
- Welche Informationen zur Datenverarbeitung benötigen Teilnehmende vorab und was muss zu Beginn der Fortbildung thematisiert werden (Umgang mit Namen, Fallgeschichten, personenbezogenen Informationen, Speicherung und Verwendung von personalisierten Chatbeiträgen u. Ä.)?
- Wie gehen Sie mit Fallschilderungen und dadurch berührten Informationen über potenzielle Täterinnen oder Täter und/oder Betroffene um?

- Wie gehen Sie mit Daten und urheberrechtlich geschützten Erzeugnissen (Bilder, Filme, Hörbeiträge, Broschüren etc.) in Ihrer Fortbildung um?
- Wie und wo benennen Sie Quellen auf die Sie sich beziehen?
- Wenn Sie Musik aus dem GEMA-Repertoire wiedergeben, müssen Sie grundsätzlich Gebühren an die GEMA entrichten.
- Was muss darüber hinaus geregelt werden (keine Mitschnitte, Umgang mit personenbezogenen Daten, z. B. Versand von Teilnehmenden-Listen)?
- Welche technischen Voraussetzungen müssen die Teilnehmenden haben (z. B. keine Fortbildung ohne Kamera, keine Teilnahme über Smartphones)?
- Ist ein eingeschaltetes Video die Voraussetzung zur Teilnahme?
- Dürfen Teilnehmende, die nicht ihr Video einschalten und nicht aktiv teilnehmen, aus dem Seminarraum entfernt werden? Und wie wird dann mit dem Teilnahmebeitrag umgegangen?
- Wenn die Teilnehmenden aufgrund technischer Voraussetzungen nicht teilnehmen können, werden dann Teilnahmebeiträge erstattet?
- Wie wird das Verbot von oder die Selbstverpflichtung in Bezug auf Aufnahmen oder Screenshots geregelt? Wer muss das unterschreiben?
- Wie werden diese Regelungen festgehalten? Als extra Anlage zum „normalen“ Vertrag einer Inhouse-Fortbildung? Wie wird das bei offenen Angeboten gestaltet (hoher Verwaltungsaufwand)?

Hinweis: Fragen Sie auch Fachkolleginnen und -kollegen, die bereits digitale Fortbildungen durchführen und lassen Sie sich Empfehlungen und Hinweise zu den wichtigsten Einstellungen bei aktuell verwendeten Plattformen und Tools geben. Schauen Sie auch in die Literaturhinweise in dieser Broschüre.

#plattformcheck

- **Videokonferenzsystem:** Wir verstehen digitale Fortbildungen zu sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend als Live-Format. Daher benötigen Sie eine Plattform, über die man sich in einer Videokonferenz über verschiedene Geräte von unterschiedlichen Orten aus live und synchron als Gruppe zusammenschalten kann.
- **Zugang (Browser oder App):** Es gibt Plattformen, die eine Teilnahme an der Videokonferenz über alle gängigen Internetbrowser (wie Firefox, Chrome oder Safari) ermöglichen. Darüber hinaus gibt es Plattformen, die zusätzlich oder ausschließlich Programme/Apps bieten, die jede Person, die teilnehmen möchte, vorab auf dem eigenen Gerät heruntergeladen und installiert haben kann/muss.
- **Bildschirmteilung:** Fortbildende und/oder Teilnehmende können den eigenen Bildschirm „teilen“, d. h., sichtbar für die anderen machen. So lassen sich vorbereitete Präsentationen, Videos oder Musik abspielen und den anderen zeigen.

- **Aufzeichnungen:** Die ganze Veranstaltung oder Teile davon können per Mouseklick ganz einfach aufgenommen und gespeichert werden.
Achtung: Sollte so eine Funktion vorhanden sein, sollte man die Teilnehmenden darüber sowie über den geplanten Umgang (wird während der Veranstaltung nie genutzt oder wird zu dem Punkt xyz verwendet) unbedingt informieren. Für Aufnahmen der Teilnehmenden muss zwingend das Einverständnis aller Teilnehmenden vorliegen. Die Funktion sollte für Teilnehmende gesperrt werden.
- **Gruppenräume (Breakout-Rooms):** Gruppen- und Partnerarbeit haben sich auch in digitalen Fortbildungen sehr bewährt. Eine Plattform sollte die Möglichkeit bieten, die Hauptgruppe in verschiedene, kleine Gruppenräume zu teilen.
- **Chat:** Eine Chatfunktion ermöglicht je nach Plattform und Einstellungen, dass die Teilnehmenden privat untereinander oder mit Ihnen oder in der Gruppe für alle sichtbar parallel schriftlich austauschen können. Über den Chat können Sie als Fortbildende an geeigneten Stellen während der Veranstaltung Informationen (Links, Hilfen) für alle zur Verfügung stellen. Sie können auch Fragen aus dem Plenum für alle oder nur Sie selbst sichtbar im Chat beantworten lassen. Auf manchen Plattformen ist das Speichern des Chat-Verlaufs möglich.
- **Vortrag-Modus:** Es gibt die Möglichkeit, dass die Teilnehmenden sich gegenseitig weder sehen noch hören oder in anderer Weise kommunizieren können, sondern nur der Vortragende (mit einer Präsentation) gesehen wird.
- **Reaktionen:** Teilnehmende können sich über das Klicken sogenannte „Emoticons“ oder „Smileys“, die dann für alle sichtbar sind, mitteilen. So können sie auch aufzeigen, wenn sie einen Redebeitrag bringen möchten. Sie können Beiträge von anderen direkt mit Reaktionen „kommentieren“.
- **Hintergründe:** Wenn Fortbildende oder Teilnehmende von privaten Räumen aus teilnehmen, dann gibt es bei einigen Plattformen die Funktion, dass man die Hintergründe im Kamerabild verschwinden/verschwinden lassen kann. So ist es möglich, die Privatsphäre von allen Personen trotz angeschalteter Kamera zu schützen.
- **Umfragetool:** Es können schriftlich Fragen gestellt und durch die Teilnehmenden per Mouseklick beantwortet werden. Die Ergebnisse können (z. T. auch anonym) für die fortbildende Person oder durch diese für alle Teilnehmenden sichtbar gemacht werden.
- **Whiteboard:** Auf einer gemeinsamen „Tafel“ bzw. weißen Seite können die Teilnehmenden schreiben/zeichnen oder Sie können (wie am Flipchart) Gesagtes mitschreiben.
- **Stempel:** Auf das Whiteboard oder auf eine für alle sichtbare Power-Point-Folie können die Teilnehmenden per Mouseklick zum Beispiel einen grünen Haken oder ein rotes „X“ stempeln. Mit dieser Funktion lassen sich Methoden zum Positionieren (bepunkten) wunderbar in den digitalen Raum übertragen.

- **Datenschutz:** Es ist erforderlich, Plattformen zu nutzen, die der DSGVO unterliegen bzw. welche, die Daten in Europa (DSGVO-Länder) verarbeiten.

Hinweis: Wenn eine Plattform nicht alle Funktionen hat, können zum Beispiel Umfragen oder Whiteboards als einzelne Tools von anderen Anbietenden genutzt und über die Bildschirmteilung in der Fortbildung angewendet werden.

5 #traut euch!

Hier können Sie sich erste Anregungen und Ideen für die Umsetzung von Seminarmethoden für Ihre digitalen Fortbildungen holen und diese zusammen mit Kolleginnen und Kollegen ausprobieren. Welche Methoden nutzen Sie gerne im Analogen? Haben Sie Ideen zur digitalen Umsetzung? Wo können Sie noch Anregungen erhalten? Haben Sie schon einmal eine digitale Fortbildung von Fachkolleginnen oder Fachkollegen besucht? Mit wem können Sie sich austauschen und die Wirkungen ausprobieren? Wie viel Mut, Neugierde, Fehlertoleranz und Risikobereitschaft für Neues bringen Sie mit? Viel Freude beim Ausprobieren!

Hinweis: Eine umfassende Methodensammlung für Fortbildungen zur Prävention sexualisierter Gewalt findet sich im Ordner „Wissen und Haltung“ der BZgA (2021). Viele dieser Methoden lassen sich ganz einfach auch digital umsetzen.

#einsteigen

Gut Ankommen

alle Teilnehmenden erleben sich als anwesend, gesehen, gewürdigt und wahrgenommen; Isolationsgefühle werden verhindert, persönlicher Kontakt wird hergestellt

15 Minuten bis zum offiziellen Beginn der Veranstaltung

- Teilnehmenden-Liste
- Namen der Teilnehmenden in den Kacheln

Begrüßung jeder einzelnen teilnehmenden Person durch die/den Fortbildende/-n: Direkte, kurze und möglichst persönliche Ansprache an jede Person, die den digitalen Raum betritt, z. B. „Herzlich Willkommen, Frau xy. Schön, dass es geklappt hat ...“

Ziele

Dauer

Material und Technik

Verlauf

Gemeinsam Regeln verabreden

Sicherheit und Rahmen im digitalen Raum schaffen; Nachsicht mit der Technik und miteinander herstellen; Transparenz herstellen und Beschwerden ermöglichen

5–10 Minuten

Visualisierung z. B. mit

- Whiteboard (ggf. mit Möglichkeit, gemeinsam zu arbeiten)
- Präsentation (PowerPoint)
- PDF (vorab)

Nach Begrüßung und Ansprache jeder Person auf „Regeln“ hinweisen bzw. sich auf gemeinsame Regeln verständigen, z. B.

- Mikrofone an (oder aus)
- Video an (oder aus)
- Aufzeichnung und Screenshots verboten
- Privatsphäre von einem selbst und anderen achten (Was ist in meinem Hintergrund zu sehen? Sind andere Menschen im Raum – z. B. Kinder beim Homeschooling → Regelungen dazu finden)
- Gesagtes bleibt im „Videoraum“/Verschwiegenheit
- auf Grenzen achten – ggf. Erlaubnis, die Kamera teilweise auszustellen, Sprechzeiten mitteilen, Pause gönnen oder einfordern
- ankündigen, dass die Referentin/der Referent nach der Veranstaltung weiter im Raum bleibt

Ziele

Dauer

Material und Technik

Verlauf

- Einladung zum Mitmachen und Einladung, „Nein“ zu sagen
- Kommunikationsregeln (Hand heben, Chat nutzen etc.)
- Absprachen für das Miteinander für die Teilnahme mitteilen und abstimmen
- Klärung des Umgangs mit Grenzen und Emotionen

Alle, die ...

Ziele

Gemeinsamkeiten und Unterschiede kennenlernen; Einstieg ins Thema

Die Methode kann auch einen guten Einblick geben, wie sicher die Teilnehmenden in Umgang mit Thema und Technik sind. So können dann Inhalte bzw. die Methoden angepasst werden.

Dauer

5–10 Minuten

Material und Technik

- Post-its (Vorabinformation)
- Hinweis:** Post-its machen es bunt, es geht aber auch der Daumen als Abdeckung. Oder die Teilnehmenden stehen beim „Ja“ auf, heben die Hände oder schalten bei Zustimmung die Kamera ein etc.

Verlauf

Gemeinsamkeiten und Unterschiede kennenlernen. Aussage wird vorgelesen. Teilnehmende, die nicht zustimmen, kleben ihre Kamera zu. Teilnehmende, die zustimmen, lassen sie offen.

Aussagenbeispiele:

- Ich fühle mich fit bzw. bin ausgeschlafen.
- Ich habe schon an Online-Fortbildungen teilgenommen.
- Mir fällt es leicht, über ... zu sprechen.

Fragen zum Ankommen:

- Welche war heute Morgen schon spazieren?
- Welche hat sich heute schon gefreut?
- Welche ist mit dem Fahrrad gekommen?
- ...

Durch den Raum „gehen“

Ziele

sich zu zweit begegnen und kennenlernen

Dauer

5–10 Minuten

Material und Technik

- virtuelle Gruppenräume (Breakout-Session)

Die Teilnehmenden werden per Zufall (manuell) in 2er-Gruppen eingeteilt und jeweils für 5–10 Minuten in einen eigenen virtuellen Raum geschickt. Vorab wird im Plenum eine Frage genannt, z. B.:

- Seit dem ersten Fortbildungsblock ist Folgendes passiert ...
- Wenn ich an Online-Fortbildungen denke, denke ich an ...
- In den nächsten drei Tagen freue ich mich am meisten auf ...
- Was hat mich in den letzten zwei Wochen zum Lachen gebracht?
- ...

10 Dinge, die mir gut tun ...

individuelle Selbstfürsorgestrategien bewusst machen

5–10 Minuten

- Zettel (Vorabinformation)
- Schreibstift (Vorabinformation)
- (sonst Word-Dokument)
- Whiteboard

Die Teilnehmenden werden eingeladen, zehn Dinge zu notieren, die ihnen guttun. Diese Liste verbleibt bei ihnen. Zum Abschluss können die Teilnehmenden schauen, was dieser zehn Dinge sie noch heute nach der Fortbildung tun können. Wenn die Teilnehmenden mögen, können ihre Vorhaben auf einem Whiteboard gesammelt oder im Plenum nacheinander ausgesprochen werden.

Zum Abschluss ist dies etwas Leichtes und die Runde ist oft sehr lustvoll. Zudem bekommen die Teilnehmenden viele Anregungen, welche vermeintlichen Kleinigkeiten guttun können.

Gefühlsmonster

Emotionen der Teilnehmenden abholen; Umgang mit den technischen Funktionen „Chat“, „Ansicht wechseln“; „Bildschirm teilen“ üben

15–30 Minuten

- Chat
- Link zur Webseite: <https://scan.gefuehlsmonster.de/de/>
- Bildschirm teilen

Über den Chat wird der Link zu den Gefühlsmonstern bereitgestellt. Die Teilnehmenden werden gebeten, diesen durch Anklicken zu öffnen (dadurch

Verlauf

Ziele

Dauer

Material und Technik

Verlauf

Ziele

Dauer

Material und Technik

Verlauf

wechselt die Ansicht, was manchmal Erklärung braucht). Die Teilnehmenden werden gebeten, sich alle Karten anzusehen und für sich eine oder mehrere Gefühlskarten auszuwählen. Der Reihe nach stellen die Teilnehmenden im Anschluss ihre Gefühle (z. B. in Bezug auf Erwartungen/Befürchtungen zum Seminar) im Plenum vor und zeigen dabei ihre Karte(n) den anderen über die Funktion „Bildschirm-Teilen“ (Funktion braucht ggf. Erklärung).

Wenn ich ... wäre ...

Ziele

Reflexion, Emotionen ausdrücken

Dauer

10–20 Minuten

Material und Technik

- ggf. Gegenstände in den Räumen der Teilnehmenden

Verlauf

Durch einen symbolischen Vergleich die Stimmung der Teilnehmenden ausdrücken lassen:

- Wenn ich eine Farbe, ein Tier, eine Musik etc. wäre, welche/was wäre ich im Moment?
- Alternativ kann man Gegenstände im Raum suchen und in die Kamera zeigen lassen, die symbolisch für das aktuelle Befinden stehen.

#inhalte_bearbeiten

Assoziationsübung

Ziele

Einstieg in ein Thema

Dauer

15–30 Minuten

Material und Technik

- Smartphone (Vorabinformation)
- Tool für Wortwolke
- alternativ Whiteboard

Verlauf

Die Teilnehmenden werden eingeladen, ihre Assoziationen zum Thema über ihr Smartphone in eine Wortwolke (externe Tools) oder im Schreibgespräch aufs Whiteboard zu schreiben.

Frage-Antwort

Ziele

Grundlagenwissen und Fakten vermitteln

20 Minuten

- PowerPoint-Folie, die für diese Methode erstellt wurde
- Stempel- oder Kommentarfunktion der Plattform (oder in einem externen Tool)

Die Teilnehmenden werden eingeladen, die Antwort(en), die sie für richtig halten, mit der Kommentarfunktion (z. B. Stempel) zu kommentieren. Im Anschluss werden die Fakten/Informationen durch die Referierenden, mit den Teilnehmenden besprochen.

Wo findet sexualisierte Gewalt überwiegend statt?

Im nahen
sozialen
Umfeld

Im weiteren
sozialen
Umfeld

Durch nicht
bekannte
Personen

Im familiären
Umfeld

Handelt es sich um sexualisierte Gewalt?

(diese Methode stammt aus dem BZgA-Ordner Wissen und Haltung 2021, S. 13)

Einschätzung von Situationen, Klarheit über (un-)absichtliche Grenzverletzungen und strafrechtlich relevante sexualisierte Gewalt erkennen

45–60 Minuten

- Zettel (Vorabinformation)
- dicker Stift (Vorabinformation)
- Dokument oder Zettel mit Situationen
oder Chat
oder ein Tool zur Kartenabfrage

Teilnehmende werden gebeten, sich einen großen Zettel und einen dicken Stift zu holen. Ihnen werden fünf Situationen gezeigt. Ihre Aufgabe ist es, einzuschätzen, ob es sich um sexualisierte Gewalt handelt. Dazu notieren sie sich die Einschätzungen auf dem Zettel (ja, eher ja, weiß nicht, eher nein, nein). Alternativ können sie in Kleingruppen/Breakouträumen über ihre Einschätzungen diskutieren.

Die einzelnen Situationen werden nacheinander vorgelesen, die Teilnehmenden halten ihre Antwort in die Kamera (oder schreiben sie in den Chat, positionieren sich über ein Kartenabfrage-Tool). Später können sie berichten, welche Gedanken sie zu der Situation hatten bzw. wie sie zu der Einschätzung gelangt sind.

Dauer

Material und Technik

Verlauf

Ziele

Dauer

Material und Technik

Verlauf

Ist das ...?

(diese Methode stammt aus dem BZgA-Ordner Wissen und Haltung 2021, S. 13)

Ziele

Einschätzung von Situationen; Klarheit über (un-)absichtliche Grenzverletzungen und strafrechtlich relevante sexualisierte Gewalt; Erkennen von sexualisierter Gewalt

Dauer

30–60 Minuten

Material und Technik

- Dokument oder Zettel mit Fallbeispielen
- Präsentations-Folie (PowerPoint)
- Stempel-Funktion der Plattform

Verlauf

Fallbeispiele/Situationen präsentieren und die Teilnehmenden auf eine vorbereitete Präsentations-Folie mit JA, VIELLEICHT, NEIN punkten lassen (Stempel-funktion der Plattform nutzen).

Wie nahe ist in Ordnung?

(diese Methode stammt aus dem BZgA-Ordner „Wissen und Haltung“ 2021, S. 85)

Ziele

Sensibilisierung für unterschiedliche Grenzziehungen; Wahrnehmung dafür schärfen; Übertragung auf das eigene Arbeitsfeld

Dauer

20–30 Minuten

Material und Technik

- Materialien aus dem Ordner „Wissen und Haltung“ der BZgA
- Funktion Breakouträume
- Funktion Bildschirm Teilen

Verlauf

- Variante A: Wladimir-Szene aus dem Theaterstück „Trau dich!“ zeigen, danach miteinander sammeln, was es schwer macht, im sozialen Nahfeld „Nein“ zu sagen. Was würde helfen, unterstützen „Nein“ sagen zu können?
- Variante B: Reflexionsbogen „Nähe und Distanz“ (aus dem Ordner Wissen und Haltung) teilen. Jede Person kann diesen für sich „ausfüllen“. Im Anschluss in „Murmelngruppen“ miteinander zu Grenzen, Grenzverletzungen und eigenen Haltungen und Werten, die Einfluss nehmen austauschen.
- Erkenntnisse im Plenum vorstellen

#körperübungen

Hier finden Sie verschiedene Varianten EMDR-Übungen von Claudia Croos-Müller. Bitte leiten Sie immer auch etwas an und sagen Sie nicht nur, dass die Teilnehmenden etwas tun sollen.

Schwimmen

(angelehnt an Dr. med. Claudia Cross-Müller „Alles gut“ 2017, S. 22)

bewegen und atmen

wenige Minuten

- Schwimmen geht ganz einfach – Mensch macht Schwimmbewegungen. Die müssen nicht wunderschön aussehen und sie brauchen auch kein Wasser, die Bewegung reicht.
- Die Teilnehmenden sollen bitte die Arme dicht vor den Körper halten und die Handflächen aufeinanderlegen (Fingerspitzen zeigen nach vorne). Dann Arme strecken, immer mit den Fingern nach vorne – ganz kraftvoll! Und dann die Arme auseinander – schiebt das Wasser (oder wofür das Wasser auch steht) nach rechts und links weg. Also: Trockenes Brustschwimmen.

Ziele

Dauer

Material und Technik

Verlauf

Schulterwurf

(angelehnt an Dr. med. Claudia Cross-Müller „Alles gut“ 2017, S. 23)

loslassen und distanzieren

wenige Minuten

- Bei dieser Übung werfen wir alles weg.
- Die Teilnehmenden bewegen bei dieser Übung ihre Arme immer von unten mit ganz viel Schwung über die entsprechende Schulter: links – rechts – links – rechts, immer abwechselnd.
- Sie sollen sich vorstellen, sie werfen etwas über die Schulter und lassen es so bildlich „hinter sich“.

Ziele

Dauer

Material und Technik

Verlauf

Strecken und dehnen

(angelehnt an Dr. med. Claudia Cross-Müller („Kopfhoch“ 2011, S. 20)

Ziele

strecken und dehnen

Dauer

wenige Minuten

Material und Technik

—

Verlauf

- Jede und jeder kann sich so strecken und dehnen, wie es gerade guttut. Ob lang oder breit, ob im Stehen, Sitzen oder Liegen: Hauptsache ganz lang machen.
- Oft verkrampfen wir am Schreibtisch (unbewusst), fallen in uns zusammen etc. Das schränkt die Atmung ein und signalisiert dem Gehirn, lieber mal auf Sparflamme zu laufen – offensichtlich ist der Körper gerade nicht so bewegungsfähig.
- Dehnen und Strecken wirkt dem entgegen, es macht die Brust frei, löst Anspannungen und damit auch das Zusammenziehen der Blutgefäße (und senkt damit oft sogar den Adrenalin Spiegel, wenn Mensch aufgeregt ist).
- So einfach es klingt, dehnen und strecken macht uns entspannt und selbstbewusst.

Augenyoga

Ziele

Entlastung für die Augen, die auf den Bildschirm schauen und dabei „starren“

Dauer

wenige Minuten

Material und Technik

—

Verlauf

- Anleitung zum Augenrollen im Uhrzeigersinn (zwölf – drei – sechs – neun), dann gegen den Uhrzeigersinn. Dies kann mehrmals wiederholt werden.
- Augenpartie sanft abklopfen.
- Augen eine Zeit lang schließen.
- Den Blick in die Ferne richten.
- ...

Zapchen Somatics

Ziele

entspannen und bewegen

Dauer

wenige Minuten

Entspannungsübungen (z. B. komisch Sprechen, Kurzmeditation) und Bewegungsübungen (z. B. Truthahn, Lokomotive) anbieten.

Übungen findet man auf YouTube oder in: Julie Henderson: Embodying Well-being oder wie man sich trotz allem wohl fühlen kann (2001).

Scrabble

Feedback/Abschluss

benötigt etwas Zeit

- Chat
- Zettel und Stift (Vorabinformation)

Aus den Buchstaben der Namen der Teilnehmenden (max. 4) ein Abschlussfeedback formulieren lassen.

Stiller Abschluss

Feedback; Abschluss; zur Ruhe kommen; sich gegenseitig wertschätzen

5–8 Minuten

- Chat

Auf einer Präsentationsfolie werden folgende Sätze/Symbole gezeigt:

- :-D Mir hat die Veranstaltung sehr gut gefallen.
- :-) Mir hat die Veranstaltung gut gefallen.
- :-/ Mir hat die Veranstaltung nicht so gut gefallen.
- :-(Mir hat die Veranstaltung überhaupt nicht gefallen.

Die Teilnehmenden werden gebeten, zum Abschluss der Veranstaltung einen entsprechenden Smiley in den Chat zu schreiben sowie ein bis drei Sätze dazu, was ihnen besonders gefallen oder sie nachhaltig beeindruckt hat oder was sie Wertschätzendes noch einer Person mitteilen möchten.

Alle können in den nächsten Minuten Feedback geben und das der anderen lesen. Alles passiert, ohne dass gesprochen wird.

Material und Technik

Verlauf

Ziele

Dauer

Material und Technik

Verlauf

Ziele

Dauer

Material und Technik

Verlauf

Der Chat kann im Anschluss gespeichert und zur schriftlichen Auswertung oder Dokumentation hinzugefügt werden.

Hinweis: Auf ein Speichern und/oder Weiterverwenden müssen die Teilnehmenden hingewiesen werden, insbesondere, wenn die Namen der Teilnehmenden im Chat sichtbar sind.

#mehr

Multiple-Choice-Fragen

Ziele

verschiedene Inhalte und Ziele

Dauer

individuell, ausprobieren, Zeit zum Erklären bedenken

Material und Technik

- Präsentationsfolien
- Umfrage-Tool (der Plattform)
- Whiteboard (der Plattform)
- Stempelfunktion (der Plattform)

Verlauf

Fallbeispiele/Situationen präsentieren und die Teilnehmenden reagieren, diskutieren, einordnen lassen

Filmsequenzen (kurz) zeigen

Ziele

verschiedene Inhalte und Ziele

Hinweis: Das digitale Format kann Emotionen verstärken. Bedenken Sie Eignung des Inhalts, Länge des Films, eine gute Nachbesprechung und Hinweis auf Hilfsangebote/Selbsthilfe.

Dauer

individuell

Material und Technik

Beispiele

- Filmsequenzen aus dem Theaterstück „Trau dich!“ auf DVD zum Einsatz in der Fortbildung im Ordner „Wissen und Haltung“ (2021):
<https://www.multiplikatoren.trau-dich.de/material/bestellung-praxisordner/>
- grenzwahrender Umgang in Kitas:
https://www.youtube.com/watch?v=0pk_NLNBxgA
- safeTOUCH:
<https://www.youtube.com/channel/UC3ac5tA2nCoWEojgLtjg3pg>
- Innocence in Danger:
<https://www.youtube.com/channel/UCyMG0oy3k9oEgkxkDPTf9boQ>

- Zartbitter Köln:
<https://www.youtube.com/channel/UCgBtXzUbeD83-ejs0dRPeMQ>
- Traumaheilung/Dami Charf:
<https://www.youtube.com/c/DamiCharf/video>
- Wildwasser Oldenburg/Stabilisierungskanal:
<https://www.youtube.com/channel/UCxmwy4DwJKB-jfoU2f8sp8g>

Film ankündigen, einordnen und nachbesprechen.

Verlauf

Gruppenarbeit

verschiedene Inhalte; Austausch, Erarbeiten von Themen, Übungen, Rollenspiele

individuell, ausprobieren, Zeit zum Erklären bedenken

- virtuelle Gruppenräume der Plattform
- ggf. Arbeitsaufträge als PDF
- ggf. Dokument oder Tool für Dokumentationen

individuell

Ziele

Dauer

Material und Technik

Verlauf

Dokumentation von Ergebnissen

Ergebnisse in Gruppenarbeiten oder im Plenum sichern

individuell, ausprobieren, Zeit zum Erklären bedenken

- Whiteboard
- gemeinsame Notizen in einem Dokument
- Tools mit Karten, Listen, Mindmaps
- reale Moderationskarten
- Fotos von Handschriftlichem

individuell

Ziele

Dauer

Material und Technik

Verlauf

Hausaufgaben

Überbrückung zwischen zwei Terminen; Vertiefung; Einzelarbeit

individuell, ausprobieren, Zeit zum Erklären bedenken

- Arbeitsblätter

Ziele

Dauer

Material und Technik

Verlauf

- Filmsequenzen
- Texte

Digitale Formate finden zum Teil an zwei halben Tagen statt. Es ist möglich, durch Hausaufgaben den Teilnehmenden Inhalte für die Überbrückung der Zwischenzeit und zur Einzelarbeit anzubieten.

Hilfreiche Materialien

Hilfreiche rechtliche und didaktische Hinweise zu Rahmenbedingungen der Digitalisierung in der Erwachsenenbildung lassen sich hier finden:

<https://wb-web.de/dossiers/Digitalisierung-in-der-Erwachsenenbildung-1.html>

Weitere hilfreiche Broschüren zur Digitalisierung von Fortbildungen:

https://www.der-paritaetische.de/fileadmin/user_upload/Publikationen/doc/Handreichung_digitale_Raeume_digital.pdf

<https://liga-kind.de/wp-content/uploads/2022/02/leitfaden-online-fortbildung.pdf>

Umfassendes Arbeitsmaterial für Fortbildungen zu sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend:

BZgA (2021): Wissen und Haltung. Fortbildung als ideales Format der Prävention sexualisierter Gewalt. Arbeitsmaterialien. Digital verfügbar unter:

https://www.multiplikatoren.trau-dich.de/fileadmin/user_upload/mp_site/News/TD_Fortbildungsordner_Wissen_und_Haltung.pdf

Bestellbar (inkl. Material):

<https://www.multiplikatoren.trau-dich.de/material/bestellung-praxisordner/>

