

Liebe Leser/innen,

war ein ganz besonderes Jahr mit großen Herausforderungen und vielen Überraschungen. Mit unserem Jahresbericht 2020 laden wir euch auf einen Einblick in unsere Arbeit ein, bei der plötzlich alles nur noch digital stattfand.

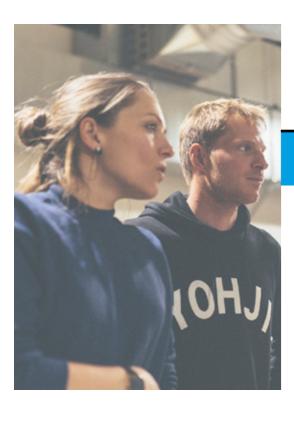
Für uns als junge Organisation bedeutete das Jahr 2020 vor allem eins: Umdenken, neu denken, anpassen und weitermachen! Eins war uns klar: Wir wollten, dass unsere Projekte trotz Lockdown und Schulschließungen stattfinden können.

Die Coronapandemie hat mit all ihren Folgen vor allem deutlich gemacht, dass wir noch mehr Kinder und Jugendliche erreichen wollen - Bewegung und Natur muss unbedingt auf dem Post-Corona Stundenplan stehen!

Noch stärker bewegt hat uns 2020 außerdem das Thema der Surftherapie - einmal im Zusammenhang mit unserer eigenen Arbeit und andererseits hinsichtlich der Vernetzung mit weiteren Organisationen im europäischen Raum.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen!

Johanna Steudtner Geschäftsführerin wirmachenwelle e. V.



6

Organisation

Über uns

10

Programm

- wirmachenwelle in Zeiten von Corona
- **14** Unser Jahr 2020
- Projektarbeit in der Pandemie
- Auf der digitalen Welle surfen



20

Highlight

Take off trotz Wipe out

Ausblick 2021



26

Finanzen

28 Finanzen

So Fotogalerie

sz Impressum



Wir bringen Jugendliche aus Deutschlands Cities aufs Surfbrett und in die Natur! Wasser spielt dabei eine entscheidende Rolle, denn für uns ist der "Blue Space" ein Therapieort ohne Wartezimmer. Im Mittelpunkt stehen junge Menschen mit all ihren Potenzialen und Visionen. Der Sport und die Natur steigern ihr Wohlbefinden, machen sie stark und nehmen nachhaltig Einfluss auf die Entwicklung ihrer personalen Ressourcen und sozialen Kompetenzen.





Soziale Benachteiligung, Bewegungsmangel, psychische Belastungen und Überforderungen im Kinder- und Jugendalter haben Folgen für den kompletten weiteren Lebensweg. Sport unter sozialer Verantwortung hat einen positiven Effekt auf die Entwicklung persönlicher Ressourcen und die seelische sowie körperliche Gesundheit.

Kommen die Elemente Wasser und Natur dazu, wird diese Wirkung noch einmal verstärkt. Gerade das Meer hilft Stress abzubauen, entspannt und ruft positive Gefühle hervor. Surfen als sensorisches Erlebnis fördert Resilienz. Es hilft, Beziehungen aufzubauen und Vertrauen in sich selbst und andere zu entwickeln. Das Meer wird zum Therapieort ohne Wartezimmer!

Deswegen fördert wirmachenwelle e.V. Kinder und Jugendliche mittels sportbezogener sozialer und therapeutischer Programme, schafft Teilhabechancen und gibt ihnen einen sicheren Ort, an dem sie ihre personellen Ressourcen ausschöpfen können.

Mit unseren Projekten stärken wir die physische und psychische Gesundheit junger Menschen. Wir fördern ihr Bewusstsein für ihre Umwelt und Mitmenschen. Wissenschaftlicher Erkenntnisgewinn sowie Kooperation und Netzwerkarbeit für die Etablierung der Surftherapie in Deutschland sind fester Bestandteil unserer Mission.

ARBEITSBEREICHE

Sport- und erlebnispädagogische Projekte für Kinder und Jugendliche

Forschung zur Wirkung der Surftherapie

Vernetzung und Kooperation für die Surftherapie in Deutschland und Europa

Unsere Vision ist eine Gesellschaft, in der jeder junge Mensch, unabhängig von Herkunft, Geschlecht und Lebenssituation, die Möglichkeit hat, seine eigenen Potentiale und Stärken zu entfalten, um ein selbstbestimmtes und gesundes Leben zu führen.

Mitgliederversammlung



Vorstand

Vorstandsvorsitzende

- 1. Stellvertreterin
- 2. Stellvertreter



Geschäftsführung

Projekte

Bereich: Sport und Erlebnispädagogik

Surfs Up Deutschland

Wellenzimme

Social Surfer's Berlin

Bereich: Surftherapie

Kooperationsprojekt Universitätklinikum Freiburg

Surf&Health Dachverband für Surftherapie

Organisation

- >>> Verwaltung: (Finanzen, Personal, Projekte)
- Xommunikation
- Fundraising
- Ehrenamts-Management



Johanna Steudtner

Mitgründerin, Geschäftsführender Vorstand, Fundraising und Organisationsentwicklung



Sebastian Steudtner

Mitgründer und Botschafter



Michael Mühlberger

2. Stellvertreter Vorstand



Rosalie Wegis

Elisa Greubel

Werksstudentin

Kommunikation

Projektleitung
Wellenzimmer und
Surf's Up,
Ehrenamtsbetreuung
und Projektentwicklung



Ehrenamtliche

Unterstützer/innen Praktikanten und Studentenprojekte



Katharina Schrattenecker

1. Stellvertreterin Vorstand



Bernd Steudtner

Kassenprüfer





Ich finde schön, dass wir körperlich aktiv sind und dass wir unterschiedliche Atemübungen lernen. Das hilft uns auch für später. Und dass unsere Gruppe so gut zusammenhält und wir da über Probleme reden.

Teilnehmerin Wellenzimmer 2020





war ein ereignisreiches Jahr für uns - vergleichbar mit starken Wellenbewegungen folgten Ruhephasen auf Monsterwellen - und das nicht nur einmal.

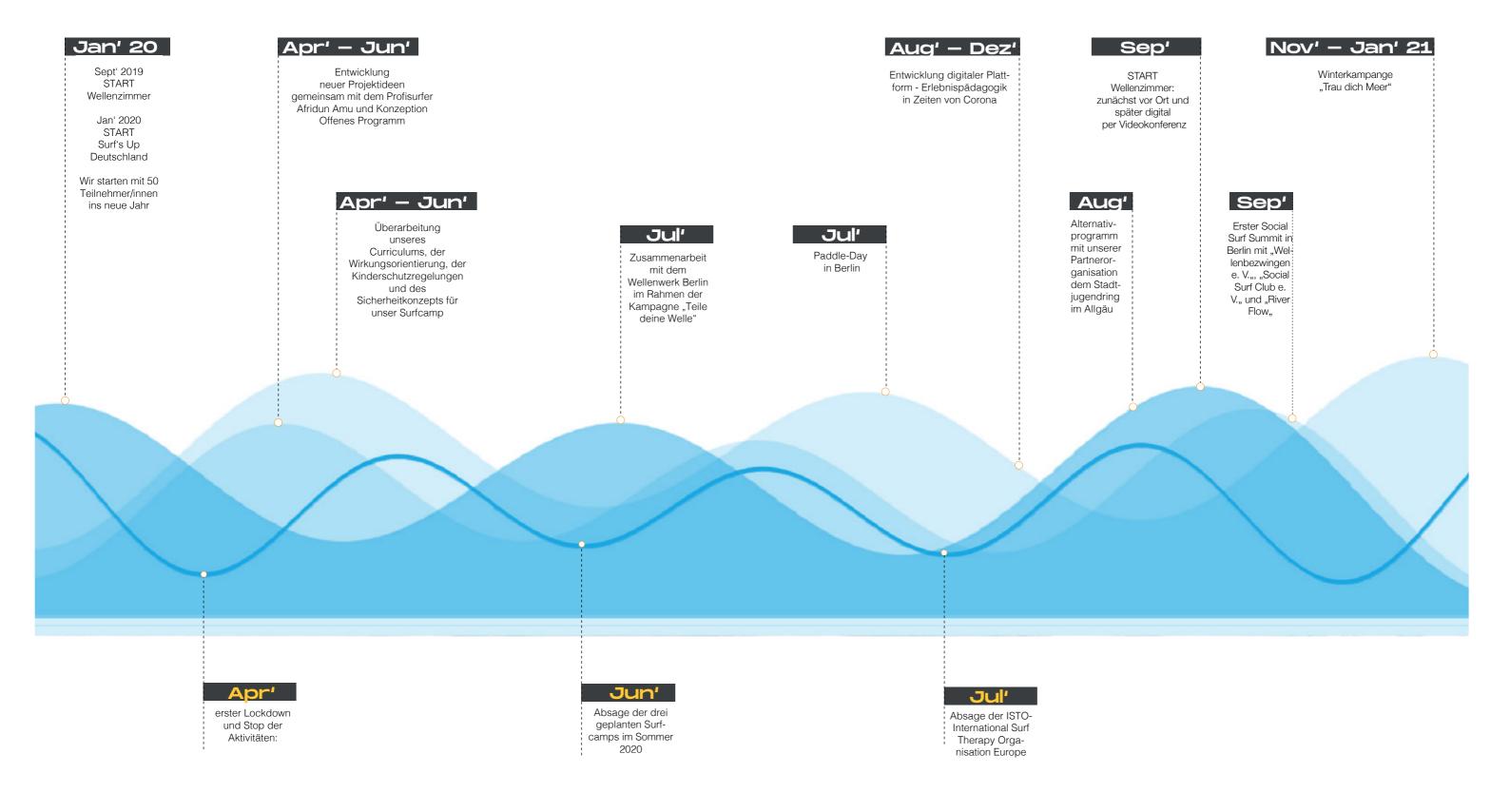
Zwischen erstem Lockdown, Öffnungen, Programmstopps, generellem Home Office, abgesagten Surfcamps und erneutem Programmstart haben wir uns schnell auf eine komplett neue Arbeitsweise - sowohl bei der Projektumsetzung als auch im Team - einstellen müssen.

Mutete der erste Lockdown im April noch wie ein vorübergehendes Ereignis an, wurde bald klar: So schnell werden wir nicht wieder zur Normalität zurückkehren können.

Was nun? Bloß nicht die Motivation verlieren und vor allem weitermachen. Unser komplettes Programm auf digitale Inhalte umzustellen war eine große Herausforderung. Hatten wir im ersten Lockdown noch regelmäßig Videos inklusive Übungen für Zuhause versandt, wussten wir jetzt: Wir brauchen mehr Interaktion mit unseren Teilnehmer/innen und außerdem neue Inhalte.

Slacklinen, Surfskaten und Stand-Up-Paddling funktionierten nur begrenzt auf digitaler Ebene, egal wie sehr wir uns das wünschten. Aus dieser Misere entstand ein komplett neues Konzept: die Übungen für zuhause wurden um interaktive und informative Theorie-Einheiten zu den Themen Surfen, Umweltschutz und Sozialer Kompetenz erweitert.

Außerdem bildeten wir 2020 neue Kooperationen, und konnten die Zeit effektiv zur inhaltlichen Schärfung und Erweiterung unserer Arbeit nutzen.



Programm



Projektarbeit in der **Pandemie**

Interview mit Rosalie Wegis, die seit 2018 Projektleiterin bei wirmachewelle e.V. ist. Sie ist verantwortlich für die Umsetzung der Projekte Surf's Up Deutschland und Wellenzimmer.

Rosalie, kannst du kurz beschreiben, wie sich die Coronapandemie und vor allem die Lockdowns auf die Arbeit mit den Kids ausgewirkt haben?

Also, natürlich hat es dazu geführt, dass wir die Kids nicht mehr live treffen konnten und wir dadurch unsere ganze Arbeit digitalisiert haben. Wir haben uns große Mühe gegeben, ein Online-Konzept zu schreiben und aufzubauen. Am Anfang war ich mir unsicher, ob das so klappt und ob es angenommen wird. Wir haben uns dann als Lösung laufend von den Kids Feedback geholt und sie partizipieren und mitentscheiden lassen. Im Vergleich zum Homeschooling wurde deutlich, dass sie dort oft kein Feedback bekamen. Bei uns sind Feedback und Rückmeldung sowie das Äußern von Gefühlen und Stimmungen allerdings so wichtig, dass sich die Kids hier sehr gut aufgehoben und verstanden gefühlt haben.

Der sportliche Teil war die größte Herausforderung. Hier haben wir dann Übungen, die wir sonst auch machen in der Wohnung umgesetzt. Dafür haben die Kids Materialien benutzt, die sie bereits zuhause vorfanden. So wird zum Beispiel der Teppich im Wohnzimmer zum Surfbrett und dort werden gemeinsam die Wellen angepaddelt und der Take-Off geübt. Es sind auch viele neue Aktivitäten dazugekommen, die den ausgefallenen Sportarten ähnlich sind.



Interview mit Rosalie

Hast du ein Beispiel für so eine Übung, die mit Dingen aus Gibt es auch positive Aspekte an dem Ganzen? dem Haushalt umsetzbar ist?

Zum Beispiel eine einfache Balance Übung als "Ersatz" für das Slacklinen: Ich stelle mich auf ein Buch oder mehrere gestapelte Bücher. Dann nehme ich ein Geschirrtuch und werfe es von der einen in die andere Hand. Dabei versuche ich die Balance nicht zu verlieren.

Gibt es neben den sportlichen Herausforderungen noch andere Hindernisse?

Ja. es gab öfter ein Problem mit der technischen Verbindung und der digitalen Ausstattung in den Haushalten. Manche Kinder haben ihr eigenes Handy oder sogar einen Computer. Bei anderen ist es schwierig, weil die WLAN-Verbindung schlecht ist oder sie haben lediglich ein mobiles Netzwerk. Das ist eine Herausforderung, denn es kann vorkommen, dass die Kids immer wieder vom Bildschirm verschwinden, weil die Verbindung abbricht. Da ist es wichtig, immer geduldig zu bleiben: "Kommt wieder rein, macht einfach wieder mit und falls ihr etwas nicht mitbekommen habt, wiederholen wir gerne".

Ja. das Positive für mich ist. dass die Kids sich so sehr freuen, sich auch online zu sehen und zu treffen, dass sie total motiviert und wissbegierig sind. Das habe ich an ihrem Interesse an Themen wie Umwelt gemerkt und auch, dass sie sich mitteilen wollten, wenn wir z.B. ein Quiz gemacht haben. Ich glaube auch, es hat sie sehr gefreut, dass überhaupt etwas stattgefunden hat - auch wenn es einfach ein bisschen anders war. Es war ja auch aufregend auf eine Art. Neue Dinge sind immer spannend und deshalb sind sie schön und geben neue Impulse.

Eine letzte Frage. Was würdest du dir für das nächste Projektjahr, wünschen?

Ich wünsche mir mehr Planbarkeit und die Kids wieder regelmäßig persönlich zu treffen. Wenn wir flexibler, beziehungsweise vorausschauender arbeiten könnten, dann wäre viel gewonnen.

// 17 // 16

Auf der

DGTALEN WELLE

surfen

WIE ERLEBNISPÄDAGOGIK MIT DIGITALISIERUNG VERBUNDEN WIRD.

Hi, ich bin Julia und hatte das Vergnügen, für drei Monate von Bayern in das Big City Life von Berlin zu ziehen, um in die Arbeit von wirmachenwelle e.V. reinzuschnuppern. Ich studiere Soziale Arbeit im Bereich der Kinder- und Jugendhilfe.

Gerade am Surfen fasziniert mich, die eigenen Gedanken komplett auszublenden und sich nur auf den Moment, das Surfbrett und das Meer zu konzentrieren. Kurz gesagt: es ist einfach Urlaub fürs Gehirn.

Das Konzept von wirmachenwelle e.V. finde ich genial, weil es genau diese Möglichkeit für junge Menschen bietet. Es wird nicht still geschwiegen, dass gerade im 21. Jahrhundert psychische Erkrankungen zu einer der größten gesundheitlichen Herausforderungen gehören. Der Fokus wird dabei vor allem auf diejenigen gelegt, die psychisch und/oder physisch belastet sind und in der Gesellschaft Benachteiligung erfahren müssen.

Als klar war, dass mein Praktikum nur digital stattfinden kann, dachte ich mir: Wie soll das bitte gehen? Das persönliche Kennenlernen, die erlebnisreichen, gemeinsamen



Momente, die man im Sport und im Austausch in der Natur erleben darf, das wird alles wegfallen.

Aber es geht - und zwar mit einem guten Online-Konzept. Die Einheiten für das Kennenlernen, der Gruppe, das Soziale Kompetenz- Training, die Surftheorie sowie Umweltpädagogik-Stunden wurden dafür komplett neu konzipiert. Immer dem Ziel unseren erlebnispädagogischen Aspekt definitiv mit einfließen lassen. So wird jede Einheit mit 50% theoretischen Inputs und 50% sportlicher Betätigung inklusive meditativen Atemübungen aufgebaut.

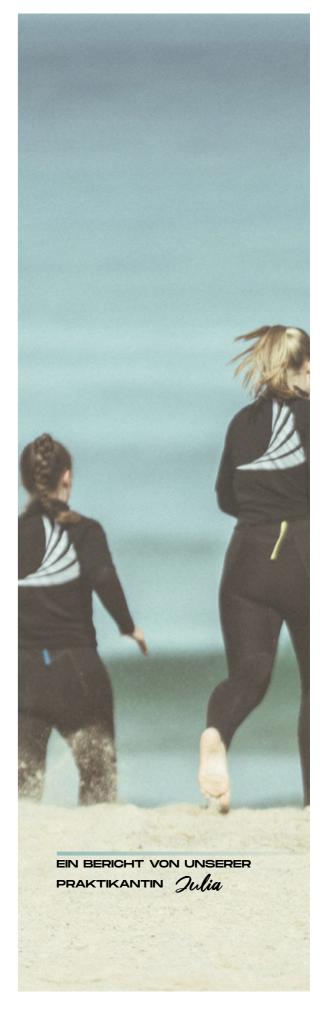
Besonders gefällt mir das pädagogischwertvolle Miteinander von wirmachenwelle e.V.. Die Meinung der einzelnen Teilnehmer/innen wird sehr hoch geschätzt und in jeder Einheit gibt es die Chance, die eigenen Emotionen in der Gemeinschaft zu teilen. Das Faszinierende dabei ist: Es ist zu beobachten, dass sich die Gruppen auch digital gefunden haben. Immer wieder werden innigste Wünsche mit Hilfe von spielerischen Strategien untereinander geteilt.

Zudem hat sich meine Rolle während der drei Monate des Praktikums verändert. Am Anfang habe ich bei allen Online Workshops der unterschiedlichen Gruppen hineingeschnuppert und Protokoll geführt.

Zusammen mit der Projektleiterin Rosalie habe ich die Online-Einheiten der Surftheorie erarbeitet. Danach hatte ich die Möglichkeit ein paar Workshops aktiv mitzugestalten. Es war eine tolle Zeit und das Übernehmen von Verantwortung war für mich eine große weitere Lernerfahrung.

Jetzt weiß ich, dass meine größte Herausforderung die Zeit vor dem Praktikum war. Ich machte mir darüber Gedanken, inwiefern die Erlebnispädagogik überhaupt in dieser schweren Zeit umgesetzt werden kann. Ich kann mit Sicherheit sagen, dass durch das positiv gestimmte Team, viel Optimismus und Kreativität die ganze Situation erfolgreich gemeistert werden kann.

Jetzt kann ich mit
Sicherheit sagen,
dass durch das
positiv gestimmte
Team und viel
Optimismus und
Kreativität die ganze
Situation erfolgreich
gemeistert werden
kann.



Durch den Lockdown mache ich gar nicht mehr so viel Sport und kann meine Freunde nicht mehr sehen. Bei wirmachenwelle lerne ich dann immer wieder neue Techniken und Übungen. Es ist supercool, dass ich hier nicht nur meine Freunde wiedertreffe, sondern auch neue Kids kennenlerne.



HIGHLIGHT

Auf den Schaukeln vor ihrem Jugendclub sitzen Lea und Max*, zwei wirmachenwelle-Kids. Gemeinsam ziehen sie Bilanz über ihr ganz persönliches Corona-Jahr 2020.

"Hast Du Dich auch manchmal so dermaßen einsam gefühlt?"

"Ja, meine Familie war zwar in der Nähe. Aber ist doch Mist, seine Freunde nicht sehen zu können. Manchmal kam ich mir vor wie Harry Potter in seiner Besenkammer. Ich bin dann voll oft ausgerastet."

"Kenn ich. Keinen Bock auf nix mehr. Ständig tut einem irgendwas weh und ich hab' meine Geschwister mega oft angeschrien."

Lea und Max sind zwei von 18-20% der Kinder und Jugendlichen in Deutschland, bei denen psychologische Auffälligkeiten vorliegen**. Die Coronapandemie hat diese Situation nochmals verschärft. Das Ergebnis einer repräsentativen Studie*** ist beunruhigend: Fast jedes 3. Kind (statt zuvor jedes 5.) zeigte nach knapp einem Jahr Corona-Pandemie psychische Auffälligkeiten. "Das bedeutet, Sorgen und Ängste haben noch einmal zugenommen", sagt Prof.Dr. Ulrike Ravens-Sieberer vom Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf, Leiterin der BELLA-Studie. Auch depressive Symptome und psychosomatische Beschwerden wie zum Beispiel Niedergeschlagenheit oder Kopf- und Bauchschmerzen seien verstärkt zu beobachten. Ebenfalls zugenommen haben Medienkonsum, Bewegungsmangel und der Konsum von SüßigkeiTAKE OFF
trotz

WIPE OUT

ten. Besonders belastet waren Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund, deren Eltern einen niedrigen Bildungsabschluss haben und/oder auf beengtem Raum leben.

Genauso wie das gesamte wirmachenwelle-Team sahen sich Lea und Max über Monate mit der bangen Frage konfrontiert: Kann unser Programm und das Highlight Surfcamp 2020 überhaupt stattfinden? Auch unser monatelang darauf vorbereitendes Sportprogramm inklusive Slacklinen und Stand-Up-Paddling wurden lockdown-bedingt kräftig durchgewirbelt. Und dann hieß es leider: Isolation! Noch mehr Beschäftigung mit den eigenen Problemen! Nicht erst seit Corona ist bekannt, dass sich psychische Auffälligkeiten zu ernsthaften Erkrankungen entwickeln können. Wie konnten wir unsere Kids also weiter motiviert? Sollten wir auch digital weitermachen? Könnte das klappen – bei all den Zoom-Meetings und Skype-Sessions dieser Welt, die den Kids doch schon zum Halse raushängen mussten? **Es konnte!**

"Bei wirmachenwelle hab ich voll gern den Laptop eingeschaltet. Die haben immer zugehört und auch was zu meinen Problemen gesagt. Nicht wie in der Schule, wo überhaupt nichts online zurückkam und ich gar nicht wusste, ob ich die Aufgabe richtig gemacht hatte" meint Max.

Lea schubst sich nochmal kräftig mit der Schaukel ab. "Stimmt. Besonders cool fand ich die Atemübungen, die wir gemacht haben. An manchen Tagen war ich nämlich so gestresst, da war es gut, durch die Atemübungen voll runterzukommen."

Lea und Max sind keine Einzelfälle. Erleichtert registrierten wir: auch die anderen Kids schalteten ganz selbstverständlich und freiwillig bei unserem Programm ein. Die Atem- und Meditationsübungen sowie Gesprächskreise, die sonst lediglich einen Teil unseres Programms ausmachten, rückten nun in den Fokus unserer Arbeit. Und das kam an. Außerdem gab es mehr Zeit für Umweltthemen. Gemeinsam ging sogar das digitale Sportprogramm auf! Vor allem unser Surfer-Workout motivierte die Kids.

Und das bleibt weiterhin unser zentraler Fokus: Kids und Jugendliche brauchen mehr Bewegung. Schule ist wichtig. Gar keine Frage. Allerdings dürfen wir die Kids gerade nach diesem anstrengenden Pandemie-Jahr nicht dazu verdonnern, die verlorenen schulischen Leistungseinheiten, on top zu ihren bereits vorhandenen Aufgaben, nachzuholen. Mindestens genauso wichtig ist die körperliche Selbsterfahrung im Ausprobieren neuer Sportarten, das An-die-Grenze-Gehen und damit auch die persönliche Weiterentwicklung. Kinder

vermissen Bewegung! Zu diesem Ergebnis kommt auch eine repräsentative Umfrage des Politik- und Sozialforschungsinstituts Forsa aus diesem Jahr.

Leider konnten unsere Surfcamps 2020 nicht mehr stattfinden. Wird es dieses Jahr an der Nordsee möglich sein? Lea, Max und all die anderen Kids setzen starke Hoffnung darauf. Und das komplette wirmachenwelle-Team ist bereit! Unser Ansatz fußt auf der Surftherapie. Und da ist das Meer die zentrale, therapeutische Komponente. Beim Surfen geht es uns um die Stärkung der seelischen und körperlichen Gesundheit der Kinder und Jugendlichen – unser Kerngedanke für eine echte Persönlichkeitsentwicklung!

Mit der Kombination aus Surfen, Therapie-Elementen und Pädagogik begleiten wir die Kids dabei, an sich selbst zu glauben und sich selbst wahrzunehmen – damit sie erkennen, was in ihnen steckt. Wir wollen sie nach vorne bringen auf ihrem ganz eigenen Weg:

Sei es, eine Ausbildung zu beginnen, neue Freundschaften zu schließen oder den Mut zu finden etwas Neues zu beginnen.

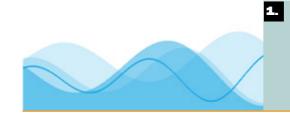
2021

Let's go surfing!

- * Namen von der Redaktion geändert
- ** Langzeitstudie BELLA BEfragung zum seeLischen Wohlbefinden und VerhAlten seit 2003
- *** COPSY-Langzeitstudie 2020/2021 (COrona und PSYche
- **** Umfrage Forsa zum Weltspieltag 2021

Sebastian Steutdnen 77 Trau Dich, du selbst zu sein. Für Dein Ziel zu kämpfen. Steh für Deinen Glauben und Deine Bedürfnisse ein. Im Sport und im Leben gibt's ganz oft Momente, wo wir uns trauen müssen, zu springen.

AUSBLICK NEUE PROJEKTE



Gründung des "Surf&Health Dachverband für Surftherapie" im deutschsprachigen Raum, gemeinsam mit den Organisationen Wellenbezwingen e. V.,
The Social Surf Club e. V. und River Surf



Ein Forschungsprojekt zur Durchführbarkeit und Effektivität einer neuen Behandlungsmöglichkeit für depressive Jugendliche.
Ein Forschungsprojekt mit der Kinder – und Jugend
psychiatrie am Universitätsklinikum Freiburg,
das ab Frühjahr 2021 startet und insgesamt
2 Jahre läuft. Es wird die Wirkung von Surftherapie in
Kombination mit Bewegungs- und Verhaltenstherapie auf
Jugendliche mit Depressionen untersucht.



3.

Offenes Programm **Social Surfers Berlin**.

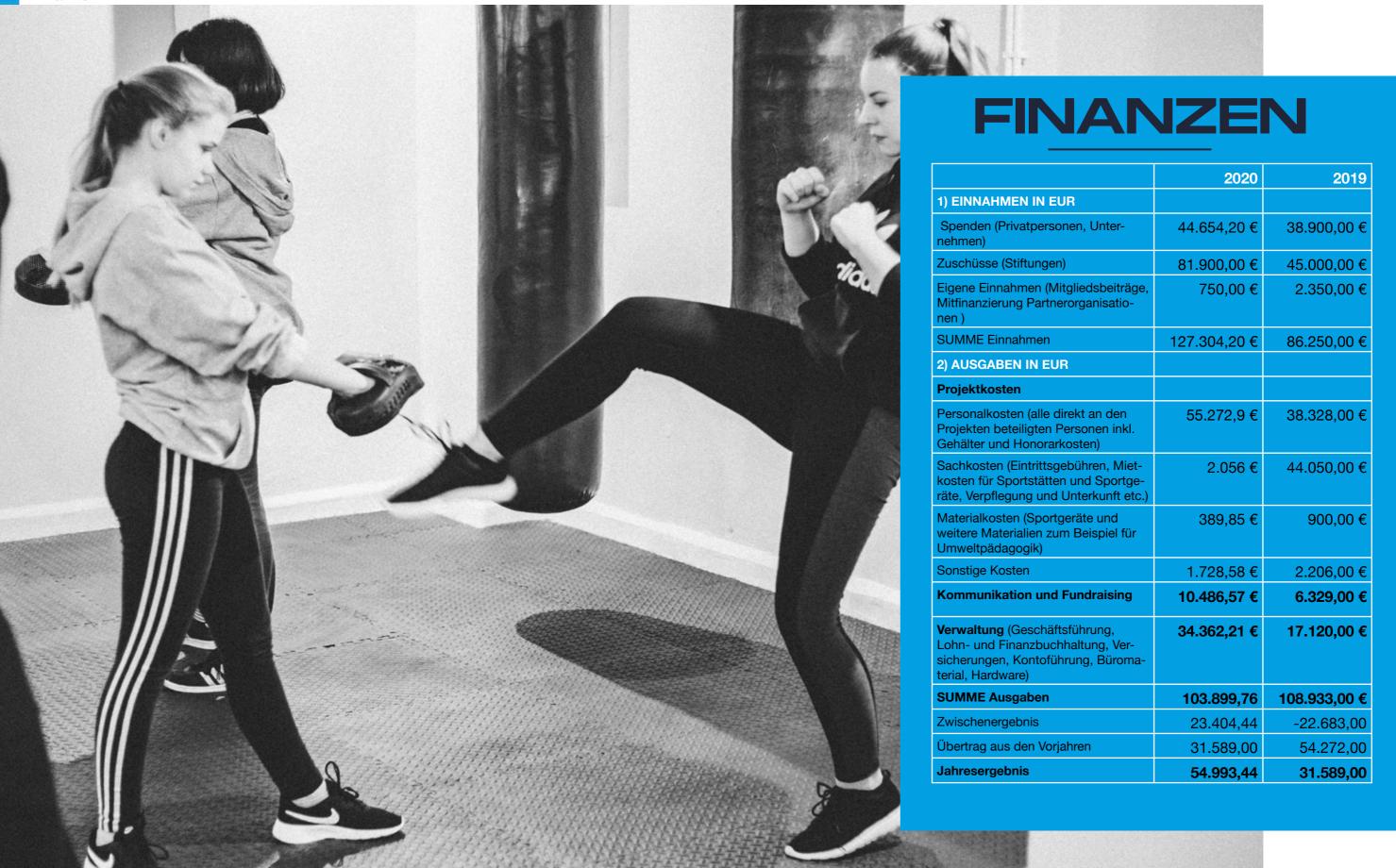
Ein sportpädagogisches Freizeitangebot im sozialen

Ein sportpädagogisches Freizeitangebot im sozialen
Brennpunkt Lichtenberg. Das Projekt baut auf unseren
bisherigen Erfahrungen mit den Projekten "Surf's Up

Deutschland" und "Wellenzimmer" auf und richtet sich
wöchentlich an Kinder und Jugendliche zwischen 11-17 Jahren.

FINANZEN Wir haben ziemlich viel über Wellen gelernt und wie wir uns beim Surfen verhalten sollen. Wir wissen, was wir machen sollen, wenn man zum Beispiel während des Schwimmens und Surfens in eine Strömung gerät. Das fand ich sehr hilfreich. Teilnehmerin Surf's Up 2020



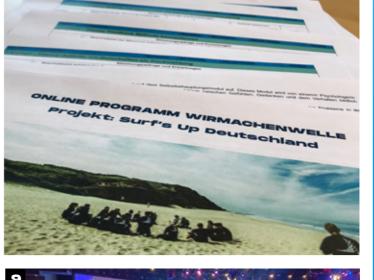


Fotogalerie

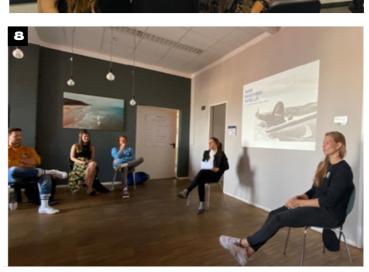






















- Paddle Day Berlin
- Social Surf Summit Berlin
- Online-Konzept
- Weihnachtskampagne 2020
- Gewinnerin
 Weihnachtskampagne 2019
- 6 Aktivwoche im Allgäu
- Social Surf Summit Berlin
- Digitale Projekteinheit Surf's Up Deutschland 2020
- Das wirmachenwelle Team beim Laureus Sport for Good

// 30 // 31





MACH WELLE MIT UNS!

Weitere Informationen unter:

www.wirmachenwelle.org Instagram: @wirmachenwelle Facebook: wirmachenwelle e.V.

E-Mail: kontakt@wirmachenwelle.org

Spendenkonto:

wirmachenwelle e.V. / Deutsche Bank / IBAN: DE31760700240321517500