Sachbericht 2020

FrauenBeratung + Selbsthilfe e.V.

Allgemeine Zahlen zur Frauenberatungsstelle

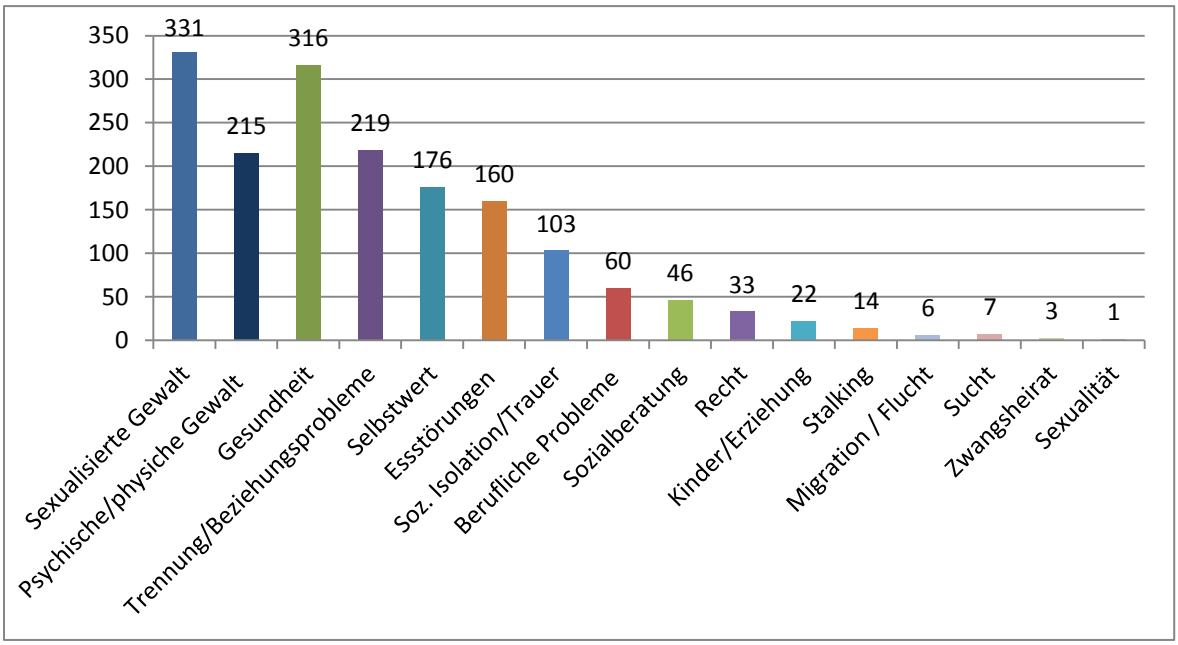
Im Berichtsjahr 2020 haben insgesamt 954 Frauen und Mädchen Beratungs- und Gruppenangebote in der Frauenberatungsstelle angenommen.

Davon waren:
13 % zwischen 14 und 25 Jahre
42 % zwischen 26 und 50 Jahre
16 % über 50 Jahre und
28 % ohne Angaben

51 % der Frauen kamen mit deutschem Pass und ohne Zuwanderungsgeschichte.
58% der Mädchen und Frauen waren aufgrund von psychischer/physischer und sexualisierter Gewalt in der Beratung, 33 % kamen zum Thema Gesundheit/ psychische und/ oder psychosomatische Erkrankungen, 17% aufgrund von Essstörungen 23% wegen Partnerschafts-problematiken und 11% wegen sozialer Isolation, Kontaktschwierigkeiten und Trauer.
Bei sexualisierter Gewalt kamen die Täter zu 20% aus dem nahen Umfeld (Partner, Expartner, Freund, Vater, Onkel, Bruder).

In dem beigefügten Diagramm ist sichtbar, zu welchen Themen die ratsuchenden Frauen die Frauenberatungsstelle aufsuchten:

Statistik 2020 nach Themen (Mehrfachnennung)



Verteilung der betroffenen Frauen und Mädchen in 2020 zum Thema **Gewalt** (Mehrfachnennung)	Frauen
Sexualisierte Gewalt	**331**
davon Vergewaltigung	32
davon aktueller Missbrauch	4
davon zurückliegender Missbrauch	64
davon sex. Belästigung / Nötigung	14
K.O. –Tropfen	0
Präventionsangebot / Fortbildungen f. Multiplikatorinnen	152
Rechtsinformationen zum Thema sex. Gewalt (4x im Jahr)	3- 10 Teilnehmerinnen
Gewalt: Psychisch und physisch	**211**
davon Bedrohung	27
Häusliche Gewalt	46
Rechtsinformation (4 x im Jahr) zum Thema Häusliche Gewalt	2 -5 Teilnehmerinnen

Verteilung der betroffenen Frauen und Mädchen in 2020 zum Thema **Trennung und Scheidung/ Beziehung** (Mehrfachnennung)	Frauen
Trennung und Scheidung/ Beziehungen	219
Rechtsinformationen (24 x im Jahr)	3 - 10 Teilnehmerinnen

Die Frauenberatung in Zeiten von Corona

Der globale Krisenmodus der Corona-Pandemie hat alle Menschen und Lebensbereiche auf einmal erreicht. Besonders für Frauen verändern die Auswirkungen der Corona-Krise ihren Alltag und ihre Lebensperspektive. Die Digitalisierung und die Corona-Pandemie haben großen Einfluss auf ihre sozialen Kontakte. Alles, was Frauen und Mädchen vertraut ist und Sicherheit gibt, wie wohltuende Gewohnheiten haben sich in den letzten Wochen und Monaten massiv verändert. Der Alltag und die damit einhergehenden Routinen von Frauen, die Halt geben, lassen sich nicht mehr im vollen Umfang umsetzen. Gemeinschaftsaktivitäten und soziale Kontakte sind stark eingeschränkt und werden es bleiben. Stärkende Freizeitaktivitäten wie Singen und Musizieren, kreative Aktivitäten, gemeinsam feiern, Begegnungen in großen Gruppen, Kulturveranstaltungen etc. entfallen und damit auch die kraftspendende Verbundenheit in Gemeinschaft.

Durch Home-Office mit gleichzeitiger Kinderbetreuung verändern sich die Arbeits- und Lebensbedingungen von Frauen. Freizeit- und Arbeitszeit verschwimmen immer mehr. In der Corona-Krise sind Familien lange und ununterbrochen über mehrere Stunden und Tage zusammen, oft beengt und ohne Privatsphäre. Für Mädchen und Frauen steigt damit das Risiko in den eigenen vier Wänden Gewalt in Form von Vergewaltigung, psychische, physische, digitale und sexualisierte Gewalt zu erleben.
Das bedeutet auch, dass Frauen in Not nicht unbeobachtet telefonieren können, wenn Täter ganztägig zu Hause sind.

In Krisenzeiten leidet die psychische Gesundheit: Einsamkeit und Isolation, eine starke Stressbelastung durch die Gefährdung der Existenz, aber auch die Eskalation familiärer und partnerschaftlicher Konflikte werden zu einer großen Belastung. „Studien zeigen, dass erwerbstätige Mütter die Hauptlast der Corona-Krise tragen. Männer arbeiten, Frauen arbeiten auch – und versorgen die Kinder.“ (Prof. Jutta Allmendinger: „Es geht nur gemeinsam“ im Deutschlandfunk)

Die Corona-Pandemie hat die Frauenberatungsstelle im März 2020 hart getroffen. Die Corona-bedingten Schutzmaßnahmen haben in der Frauenberatungsstelle zu erheblichen Einschränkungen in der Ausübung der Beratungs- und Gruppenangebote für Frauen in schwierigen Lebenssituationen geführt. Die Krise ist eine gesellschaftliche, gesundheitliche und wirtschaftliche Umwälzung von so bedrohendem Ausmaß, dass sie gerade für Frauen tief erschütternde und traumatisierende Konsequenzen hatte und immer noch hat. Dazu gehören Erfahrungen im gesundheitlich/ medizinischen Bereich, wirtschaftliche Katastrophen und auch re-traumatisierende Auswirkungen. Die Ausbreitung des Corona-Virus brachte und bringt für viele Frauen große Ängste und Sorgen mit sich, die auch zu psychischen Krisen führen.

Aufgrund der Entwicklungen im Zusammenhang mit den Corona-Infektionen und den Kontaktbeschränkungen mussten leider sehr viele etablierte und gewohnte Angebote (Face-to-Face-Beratung, Krisenberatung, Offene Beratung, Informationsabende zu Rechtsfragen, stabilisierende und empowernde Gruppenangebote, Fortbildungen für MultiplikatorInnen zu den Themen sexualisierte Gewalt und Essstörungen als auch andere geplante Veranstaltungen wie Lesungen und Treffen der Selbsthilfegruppen in unseren Räumen abgesagt werden. Um die Ansteckungsgefahr innerhalb der Frauenberatungsstelle für Ratsuchende und die Mitarbeiterinnen zu minimieren, haben wir zu Beginn des Lockdowns die Telefonberatung für die Klientinnen aufrechterhalten und erheblich ausgeweitet.

Damit sich die sechs Mitarbeiterinnen nicht gleichzeitig in unserer systemrelevanten Beratungsstelle aufhalten, arbeitet seitdem jede Mitarbeiterin mindestens einen Tag in der Woche im Home-Office. Dies stellte neue Anforderungen an die technischen Voraussetzungen und die Flexibilität der Mitarbeiterinnen. Zu Beginn der Pandemie wurden die Team- und Vorstandssitzungen nur noch in Form von Videokonferenzen durchgeführt; jetzt finden abwechselnd digitale und analoge Teamsitzungen statt.

Um diese neuen Herausforderungen der Digitalisierung in Corona-Zeiten und eine mobile und flexible Arbeit in der Frauenberatungsstelle zu gewährleisten und die Zugänge für die Klientinnen zu erhalten, haben wir seit dem Beginn der Pandemie erste Schritte in Richtung Digitalisierung und Absicherung der Beratungsangebote unternommen und folgende neue Tools eingesetzt:

- Anschaffung von Hardware (Kameras und Kopfhörer für PC’s und Telefone)
- Anschaffung von Diensthandys für die Telefonberatung aus dem Home-Office
- Anschaffung von Spuckschutzwänden
- Anschaffung eines Raumluft-Hochfrequenz-Zonen-Luftreiniger TAC V+ der Firma Trotec zur effizienten Reduzierung von Schwebstoffen, Viren, Keimen, Bakterien und Aerosolen (Spende unseres Fördervereins)
- Aufbau einer virtuellen Beratungsstelle durch das Beratungstool Assisto von Beranet
- Qualifizierungsmaßnahmen der Mitarbeiterinnen für die Psychosoziale Onlineberatung (Mail,- Chat,- und Videoberatung)

Diese Maßnahmen waren nur möglich durch zusätzlich bereitgestellte Sachkosten des Landes NRW.

Wir haben versucht, unter diesen herausfordernden Bedingungen die Beratungsangebote für Frauen in schwierigen Lebenssituationen in Wuppertal in Corona-Zeiten nachhaltig zu sichern. So haben wir große Räume angemietet und sind dabei neue digitale Angebote zu konzipieren, damit Frauen weiterhin Unterstützung und Interventionen erhalten. Unser Ziel ist es unsere Fortbildungsangebote zu den Themenschwerpunkten sexualisierte Gewalt, Essstörungen und sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz digital auszubauen und konzeptionell weiterzuentwickeln.

Trotz Lock-Down konnten wir 954 Frauen in 2020 erreichen und ihnen Unterstützung und Beratung in schwierigen Zeiten anbieten.

Prozessberatung

Um den Generationenwechsel in der Beratungsstelle erfolgreich meistern zu können, haben wir in 2019 und 2020 eine Prozessberatung im Umfang von insgesamt neun Beratungstagen in Anspruch genommen. Für diesen Beratungsprozess haben wir eine Förderung aus EU-Mitteln erhalten. Der Schwerpunkt der Beratung richtete sich auf die Fragestellung, wie die Frauenberatungsstelle als attraktive Arbeitgeberin mit einer stabilen Finanzplanung in die Zukunft gehen kann. Dabei ging es auch um die Absicherung der Arbeitnehmerinnen. Die Umsetzung dieses Ziels setzt leider die Erhöhung der Eigenmittelbeschaffung voraus, da die Mittel aus der öffentlichen Förderung bei weitem nicht ausreichen. Für die Erwirtschaftung der Eigenmittel wurden kreative Lösungen gesammelt. Leider konnten wir diese durch die Corona-Pandemie in 2020 nicht umsetzen.

Die Herausforderung für das geschäftsführende Team ist es, den stetigen Wandel als Chance zu sehen und situativ neue Lösungen zu finden. Der Beratungsprozess hat dazu beigetragen, dass das geschäftsführende Team gestärkt und handlungsfähig mit kommenden Veränderungsprozessen umgehen kann. Dazu gehören die finanzielle Absicherung, die Ausdifferenzierung der Themen in der Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt, die Überarbeitung und Aktualisierung der Webseite und die Digitalisierung der Beratungsstelle.

Kooperation und Vernetzungsarbeit

Frauenpolitische Kooperation und Vernetzungsarbeit zu unseren Themen ist ein wichtiger Schwerpunkt der Arbeit. Die FrauenBeratung ist aktiv engagiert in folgenden Gremien:

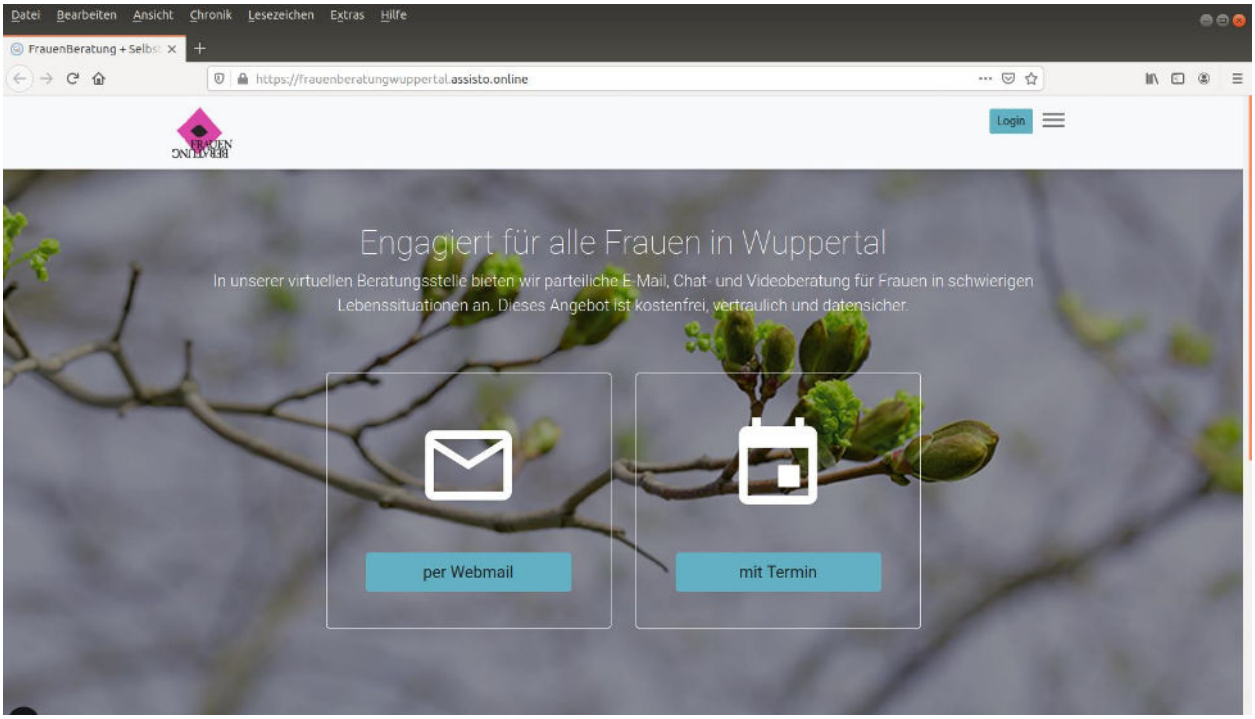
- Fachgruppe Beratung in Lebensfragen
- Runder Tisch gegen Häusliche Gewalt
- Arbeitskreis Hilfen gegen sexualisierte Gewalt bei Kindern und Jugendlichen
- Netzwerk Opferhilfe
- Runder Tisch LSBTIQ
- Arbeitskreis Gewalt gegen Menschen mit Behinderungen
- Vernetzungstreffen für geflüchtete Frauen
- Frauengesundheitstage
- Fachausschuss Frauen – Der Paritätische
- Frauennetz
- Forum Essstörungen
- Landesfachstelle Essstörungen NRW
- Bundesfachverband Essstörungen

Des Weiteren war die Fachstelle im Fachausschuss „Sexualisierte Gewalt“ und „Prävention sexualisierte Gewalt“ des Dachverbands der autonomen Frauenberatungsstellen tätig.

Die Themen zu denen wir uns engagieren:

- Sexistische Werbung
- Prävention sexualisierter Gewalt
- Unterstützung von Mädchen und Frauen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben
- Öffentlichkeitsarbeit gegen sexualisierte Gewalt, Vorbereitung des Internationalen Tages gegen Gewalt gegen Frauen
- Arbeitskreis häuslicher Gewalt
- Arbeitskreis Hilfen bei sexualisierter Gewalt

Virtuelle Beratungsstelle



Die Corona-Pandemie in 2020 hat dazu geführt, dass sich die Frauenberatungsstelle auf die Suche gemacht hat, nach neuen digitalen Wegen der Erreichbarkeit. Der persönliche Kontakt in Form von Einzelberatungen oder auch Gruppenangeboten war stark eingeschränkt. Dennoch ist es uns ein zentrales Anliegen, neue und zeitgemäße Zugänge für unsere Klientinnen zu schaffen.

So haben wir im Verlauf des Jahres eine virtuelle Beratungsstelle eingerichtet, die zum Ende des Jahres 2020 online gehen konnte. Wir haben dafür auf die Systemlösung *„Assisto“* von *Beranet* zurückgegriffen. Assisto beinhaltet in der virtuellen Beratungsstelle einen passwortgeschützten Beratungsbereich für Klientinnen, eine sichere webbasierte Emailberatung, Einzelchat und Gruppenchat mit Terminausweisung oder Buchungsmöglichkeit, sowie Videoberatung, alles unter Einhaltung der DSGVO.

Um neben der technischen Umsetzung auch eine professionelle Online-Beratung gewährleisten zu können, hat sich das Team intensiv mit dem Thema befasst und zudem auf dem Gebiet weitergebildet. So wird es der Frauenberatungsstelle in 2021 sowohl technisch, als auch methodisch möglich sein, Online-Beratungsprozesse fachkundig umzusetzen.

Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt

Im Jahr 2020 war auch die Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt mit der besonderen Situation der Corona-Pandemie konfrontiert. In den vergangenen Jahren wurde verstärkt themenbezogene Öffentlichkeitsarbeit gemacht und im Wuppertaler Stadt-Raum agiert. Wegen der Ausgangs- und Kontakt-Beschränkungen in 2020 konnte diese Linien leider nur bedingt fortgesetzt werden. Präventions- und Kooperations-Arbeit im Bereich sexualisierte Gewalt konnte allerdings weiter ausgebaut werden und war ein wichtiger Schwerpunkt der Arbeit.

Die Fachstelle bietet seit 2017 allen Frauen, Angehörigen, Bezugspersonen und Fachkräften in einem geschützten Raum, Krisenintervention und Erstberatung zu Erfahrungen von sexualisierter Gewalt an. Zudem engagiert sich die Fachstelle in den genannten Gremien und Netzwerken und beteiligt sich dort aktiv.

Plakatkampagne *Bleib nicht allein*

Bleib nicht allein mit sexualisierter Gewalt, auch nicht in Krisenzeiten! ist das Motto der Plakatkampagne, welche im Sommer und zur Zeit des Jahreswechsels an den Wuppertaler Schwebebahnhöfen, Bushaltestellen und City Lights zu sehen war.
Diese Öffentlichkeitsaktion wurde durch die Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt der Frauenberatungsstelle in Kooperation mit dem Runden Tisch gegen häusliche Gewalt konzipiert und organisiert.
Zurzeit der Corona-Pandemie hat das Thema häusliche Gewalt durch Kampagnen wie *#ZuhauseNichtSicher* viel Aufmerksamkeit erfahren. Das war wichtig, gerade in Zeiten in denen es geboten war, Zuhause zu bleiben. Viele von Gewalt betroffene Frauen stellte dies vor ein Dilemma, da das Zuhause für sie eben keinen sicheren Rückzugsort bedeutet.
Oftmals unsichtbar blieb die besonders stigmatisierte Form der sexualisierten Gewalt während der Pandemie. Studien (z.B. die repräsentative Studie „Gewalt an Frauen und Kindern in Deutschland während COVID-19-bedingten Ausgangsbeschränkungen“ der TU München) zeigen, dass viele Frauen in der Zeit der Kontaktbeschränkung eben auch von sexualisierter Gewalt betroffen waren.

Natürlich leben Frauen nicht nur in Corona-Zeiten gefährlich – denn (sexualisierte) Gewalt geschieht immer und überall – in allen engen sozialen Beziehungen, Vereinen, in der Schule, am Arbeitsplatz – und eben in einem großen Maße im eigenen Zuhause. Mit der Plakatkampagne konnte die Frauenberatungs-

stelle diesem schambesetzten Thema eine klare Sichtbarkeit geben. Auch wenn während der Corona-krise vieles komplizierter erscheint: Sexualisierte Gewalt ist eine Straftat und oftmals ein Notfall. Mit der Kampagne an den Wuppertaler Schwebebahnhöfen, Bushaltestellen und City Lights konnte deutlich gemacht werden: Auch jetzt gibt es Lösungsmöglichkeiten und es ist wichtig, sich Hilfe zu holen.

Social Media Kampagne *„Gewaltfrei? Aber sicher!“*

Unter dem Motto „Gewaltfrei? Aber sicher!“ startet die Frauenberatungsstelle über ihren Instagram-Account *#hiernichtweiter* am 01.07.2020 die Online-Kampagne des Dachverbandes der autonomen Frauenberatungsstellen NRW. Ziel der Kampagne ist gewaltbetroffene Frauen und ihr Umfeld zu erreichen und auf die Hilfsangebote der Beratungsstelle aufmerksam zu machen.
Die aktuelle Studie der TU München hat gezeigt, wie wichtig es ist gewaltbetroffene Frauen über die Hilfsangebote zu informieren und ihnen Wege aus der Gewalt zu zeigen. Die Corona-Krise mit den Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen hat die Gewalt in Beziehungen gefördert. Kurzarbeit, Arbeits-platzverlust, akute finanzielle Sorgen, Angst und Depression des Partners haben das Risiko emotionale, körperliche und/ oder sexualisierte Gewalt zu erleben, zusätzlich erhöht.
Viele Frauen haben sich keine Hilfe geholt, weil sie von ihren Partnern intensiv kontrolliert wurden. Die Kampagne will Frauen Mut machen sich Hilfe zu holen und ihren Weg aus der Gewalt zu finden.

Lesung mit Autorin Bettina Wilpert

Leider musste die von der Fachstelle geplante Lesung am 18.03.2020 in der Schokoladenfabrik Pandemie-bedingt ausfallen. Der Roman »nichts, was uns passiert« von Bettina Wilpert thematisiert, welchen Einfluss eine Vergewaltigung auf Opfer, Täter und das Umfeld hat und wie eine Gesellschaft mit sexualisierter Gewalt umgeht. Die Lesung sollte begleitet werden durch Musik vom Wuppertaler Pianisten Igor Parfenov.

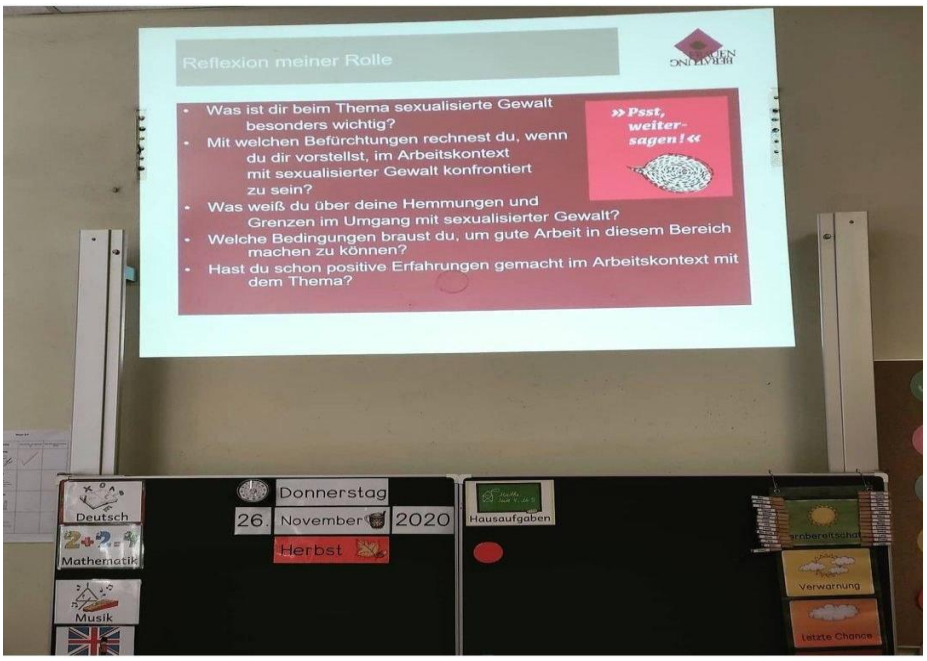
Klappentext: Leipzig. Sommer. Universität, Fußball-WM und Volksküche. Gute Freunde. Eine Geburtstagsfeier. Anna sagt, sie wurde vergewaltigt. Jonas sagt, es war einvernehmlicher Geschlechts-verkehr. Aussage steht gegen Aussage. Nach zwei Monaten nah an der Verzweiflung zeigt Anna Jonas schließlich an, doch im Freundeskreis hängt bald das Wort "Falschbeschuldigung" in der Luft. Jonas und Annas Glaubwürdigkeit und ihre Freundschaften werden aufs Spiel gesetzt.

Prävention

Im Jahr 2020 fanden insgesamt vier Präventions-Veranstaltungen mit Schülerinnen statt. Inhaltlich steht das Konzept auf zwei Grundpfeilern. Zum einen geht es um aktive Stärkung der jungen Frauen und zum anderen um die Vermittlung von Wissen über Formen und Dynamiken sexualisierter Gewalt. Themen der Workshops sind: Informationen über Täterstrategien, Informationen zu sexualisierter Gewalt im Internet, das Einüben von Verhaltensstrategien, Erkennen und Beachten der Grenzen anderer, Sensibilisierung eigener Grenzen, Reflektieren von der vorherrschenden Auffassung von Männlichkeit, Weiblichkeit, Sexualität und Gewalt.

Insgesamt waren alle Workshops geprägt von viel Interesse am Thema sexualisierte Gewalt und von einer konzentrierten Mitarbeit sowie viel Engagement der Schülerinnen. Besonders positiv fanden viele Schülerinnen den offenen Umgang mit dem Thema und die Übungen zum „Nein sagen“ und zu den eigenen Grenzen. Auch die Rollenspiele und das Video „Superheldinnen gegen Gewalt“ wurden gut angenommen.

Fortbildung „Hilfen bei sexualisierter Gewalt im Kontext Schule“



Im Jahr 2020 wurde die Zusammenarbeit mit den Wuppertaler Schulen zum Thema sexualisierte Gewalt weiter ausgebaut und intensiviert. Insbesondere Schulen mit denen in 2019 die Zusammenarbeit aufgenommen wurde, wandten sich mit Fällen von sexualisierter Gewalt in den jeweiligen Schulen und damit einhergehenden Supervisionswünschen an die Frauenberatungsstelle. Die Ganztägige Fortbildung konnten wir Corona-bedingt einmal durchführen.

Das Thema sexualisierte Gewalt im Kontext Schule ist für die Lehrer*innen oft mit Verunsicherungen verbunden. Dabei hat gerade die Institution Schule vielfältige Möglichkeiten zur Prävention und Intervention, da ein intensiver Kontakt zwischen Lehrpersonen und Schüler*innen besteht, der das Potential bietet, gefährdende Lebenssituationen zu vermeiden, wahrzunehmen und Unterstützung anzubieten.

Die Fortbildung bot die Möglichkeit, sich intensiver mit dem komplexen und emotional bewegenden Thema zu befassen: zum einen, um gesetzliche Vorgaben zu kennen und adäquat reagieren zu können, zum anderen, um Verhaltens- und Handlungssicherheit für alle Mitarbeitenden zu schaffen.

Vertiefungs-Workshop „Institutionelles Schutzkonzept“

Durch die vermehrte Zusammenarbeit mit den Wuppertaler Schulen, wurde in 2020 der Vertiefungs-Workshop dreimal mit insgesamt 35 Lehrer*innen durchgeführt. Dieser zielt darauf ab, Wuppertaler Schulen bei der Entwicklung eines individuellen Schutzkonzeptes gegen sexualisierte Gewalt im Kontext Schule nach den Leitlinien des Unabhängigen Beauftragten für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs (www.schule-gegen-sexuelle-gewalt.de) zu unterstützen.

Da jede Schule ein konkretes und zur Entwicklung passendes individuelles Konzept benötigt, soll durch diesen Vertiefungs-Workshop der Prozess der Schaffung eines eigenen Schutzkonzeptes angestoßen und strukturiert werden.

Empowerment-Workshop bei Sexismus und Belästigung am Arbeits- und Ausbildungsplatz

Wegen der Kontakt- und Ausgangsbeschränkungen konnte der Empowerment-Workshop in 2020 leider nicht stattfinden.

Der Workshop richtet sich an betriebliche Interessensvertreterinnen sowie an Frauen, die Sexismus, Grenzüberschreitungen oder sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz beobachtet haben oder selbst davon betroffen sind. In Deutschland erleben oder beobachten mehr als die Hälfte aller Beschäftigten sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz. In diesem Empowerment-Workshop sollen betroffene Frauen Unterstützung, Austausch und Stärkung finden. Inhalte des Workshops sind:

- Reflexion der eigenen Identität, Sozialisation und damit verbundenen Erfahrungen mit Sexismus oder sexueller Belästigung
- Erkennen und Unterscheiden von individuellem und strukturellem Sexismus
- Das spielerische Erproben und Ausprobieren von Interventionsstrategien
- Entwickeln von Unterstützungsmöglichkeiten für Betroffene
- Eigene Ressourcen stärken

One Billion Rising

Wie in den Jahren zuvor hat die Frauenberatungsstelle den Tag „one billion rising“ am 14.02.2020 unterstützt. Jährlich wird an diesem Tag in Wuppertal, gemeinsam mit vielen Akteur*innen des Hilfesystems und Schüler*innen mit einem Tanz im öffentlichen Raum, auf die Situation von Frauen und das Erleben von Gewalt aufmerksam gemacht. Mit einem Redebeitrag gegen Gewalt an Frauen konnte sich die Frauenberatungsstelle an der Aktion beteiligen.

Kampagne zum internationalen *Tag gegen Gewalt an Frauen*

Der 25. November wird seit 1981 jährlich dazu genutzt, um über das unverändert hohe Ausmaß an Gewalt gegen Frauen zu informieren. Die Themen häusliche und sexualisierte Gewalt, Übergriffe im öffentlichen Raum und psychische Gewalt wie Stalking werden dabei behandelt. In diesem Jahr konnten wir uns Pandemiebedingt leider nicht wie gewohnt an Aktionen im öffentlichen Raum beteiligen. Jedoch haben wir uns im Kontext des Runden Tisches gegen häusliche Gewalt Wuppertal an einer Plakataktion beteiligt, bei der sich Menschen aus Wuppertal gegen Gewalt an Frauen zu Wort melden, um auf das gesamtgesellschaftliche Problem aufmerksam zu machen: Aus den eingegangenen Portraits und Zitaten ist ein buntes Potpourri aus wichtigen Stellungnahmen gegen Gewalt an Frauen entstanden.

Koordinierungsstelle ASS - Anonyme Spurensicherung nach Sexualisierter Gewalt

Mit der Erweiterung der Versorgestruktur in Wuppertal um das **Bethesda Krankenhaus**, konnte ein wichtiges Ziel erreicht werden. Nun kann die Spurensicherung für die über 16-Jährigen Frauen, sowohl in der Notfallambulanz des Bethesda Krankenhauses, als auch in der Gynäkologie des Helios Universitätsklinikums durchgeführt werden. Die unter 16-Jährigen Frauen können sich neben der Notfallambulanz der Kinderklinik des Helios auch an das Bethesda wenden.

Der Vernetzungskreis *Kooperation ASS* welcher in 2019 durch die Frauenberatungsstelle initiiert wurde und seitdem von dieser geleitet wird, konnte in 2020 erfolgreich weitergeführt werden. Ziel dieser Initiative ist ein enger und regelmäßiger Austausch und Informationsfluss zwischen den wichtigsten Vernetzungspartner*innen zu ASS in Wuppertal. Dazu gehören:

- Helios Universitätsklinikum in Wuppertal mit der Landesfrauenklinik und der Kinder- und Jugendmedizin
- Agaplesion Bethesda Krankenhaus
- Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern der Stadt Wuppertal
- Gleichstellungsstelle für Frau und Mann der Stadt Wuppertal
- Opferschutz der Polizei in Wuppertal
- Weißer Ring

In 2020 wurden die Materialien des Koffers für die medizinische Untersuchung und Beweissicherung laufend aktualisiert. Außerdem wurde für das Algaplesion Bethesda Krankenhaus ein komplett neuer Koffer erstellt welcher dem leitenden Professor der Gynäkologie, Prof. Dr. Hucke übergeben wurde. Im Koffer befinden sich die Sets, daneben außerdem die Dokumentation mit allen relevanten Informationen und Formularen und ein Ablaufplan, der einen Überblick über das gesamte Verfahren gibt.

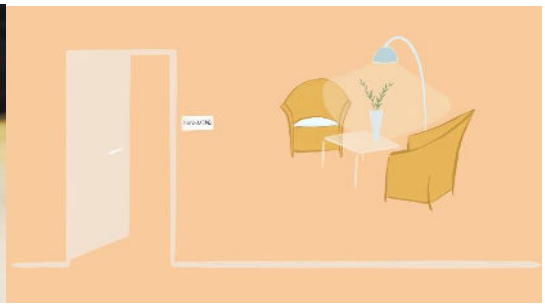
Eine Auflistung aller wichtigen Unterstützungs- und Hilfemöglichkeiten bietet ein Informationsblatt, welches den Frauen nach der Untersuchung auch in die Hand gegeben werden kann. Hier finden nicht nur die Frauen, sondern auch die Ärzt*innen und das Pflegepersonal Orientierung für eine Weitervermittlung. Flyer und Informationsbroschüren der anderen auf dem Informationsblatt genannten Dienste und Einrichtungen befinden sich ebenfalls im Koffer.

Das Thema Öffentlichkeitsarbeit war ein Schwerpunkt des Projektes in 2020. Direkt zu Beginn des Jahres wurden alle Öffentlichkeitsmaterialien zu ASS überarbeitet, da sich das Projekt um das Agaplesion Bethesda Krankenhaus erweitert hat. So wurden in Zusammenarbeit mit der Designerin Katja Lotze, sämtliche Materialien überarbeitet, neu gedruckt und durch eine Plakatierung der Wuppertaler Schwebebahnhöfe und Litfaßsäulen veröffentlicht. Zudem wurden die neuen Materialien über interne und externe Verteiler an gynäkologische Praxen und diverse Adressen und Orte in Wuppertal geschickt.

Eine erneute Plakatierung wurde zum Ende des Jahres über Weihnachten und Silvester an den Bushaltestellen und den City Lights der Stadt Wuppertal durchgeführt. Sichtbarkeit im öffentlichen Raum zu schaffen war uns gerade im Kontext von Corona-bedingten Kontakt- und Ausgangsbeschränkungen wichtig.

Das Herzstück der Öffentlichkeitsarbeit zum Projekt ASS bildet der Video-Clip, welcher in 2020 produziert wurde. Zusammen mit zwei jungen Filmemacherinnen und einer Illustratorin haben wir einen kurzen Film konzipiert und gedreht, welcher das Verfahren ASS erklärt, das Vertrauen darin stärkt und Frauen ermutigt, sich Unterstützung und Hilfe nach sexualisierter Gewalt zu suchen.

Der Film besteht aus vier Bausteinen. Zum einen zeigt er ein Interview mit einer Fachärztin des Helios Krankenhauses, welche verschiedene Fragen rund um das Verfahren beantwortet. So sollen Ängste vor der medizinischen Untersuchung im Krankenhaus abgebaut werden. Außerdem gibt es Szenen, die eine Gruppe von Frauen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Herkunft zeigen, welche sich das Spurensicherungsset ASS genauer anschauen und Fragen dazu formulieren. Ergänzt wird das Ganze durch Illustrationen die eingeblendet werden sowie durch Frauen, welche empowernde Sätze in die Kamera sprechen. Wir freuen uns sehr über dieses gelungene Projekt und sind gespannt darauf, wie es aufgenommen werden wird. Veröffentlicht wird es über das Internet und die Social-Media-Kanäle der Frauenberatungsstelle. Außerdem wird es bei Präventions-Veranstaltungen zum Einsatz kommen.



Allgemeine FrauenBeratung

Kraft schöpfen

In 2020 haben wir in der Allgemeinen Frauenberatung vorrangig den Blick gerichtet auf die seelische Stabilisierung von Frauen in herausfordernden Zeiten. Über unsere Homepage haben wir regelmäßig konkrete Stabilisierungsübungen angeboten. Wir haben den Frauen in dieser Zeit bis heute hilfreiche Informationen über Unterstützungsangebote auf unserer Homepage zur Verfügung gestellt: angefangen von Notfall- und Krisentelefonnummern (bundesweites Hilfetelefon gegen Gewalt, Wuppertaler Krisendienst, etc.), Anregungen für den Alltag, Struktur aufrechterhaltene Übungen, Kraft gebende Methoden die Ängste abbauen und der Stabilisierung dienen um ein Stück Sicherheit in unsicheren Zeiten zu geben. Außerdem gab es in 2020 zwei spezifische Angebote zum Thema:

1. **Stabilisierungsgruppe**
2. **Selbstfürsorge und heilsamer Umgang mit Belastungen - Sich selbst eine gute Freundin sein** (In Kooperation mit *Die Bergische Krankenkasse*)

1. Stabilisierungsgruppe

Die Stabilisierungsgruppe „Kraft schöpfen“ konnte wegen der Kontakt- und Ausgangsbeschränkungen leider nur zweimal stattfinden. Das Angebot wird in 2021 als Online-Angebot fortgeführt.

Die Gruppe ist ein offenes Angebot für alle Frauen, die verschiedene Methoden und Übungen kennenlernen oder auffrischen möchten, die mehr Stabilisierung im Alltag schaffen. So geht es darum die jeweilige Frau zu stärken, ihr ein Gefühl von mehr Kontrolle zu vermitteln und das Vertrauen in die eigenen Selbstheilungskräfte zu fördern. Methoden, die zusammen gelernt werden sind zum Beispiel:

- Achtsamkeit
- Entspannung durch Mandalas
- Mit allen Sinnen durch die Jahreszeiten
- Imaginative Techniken
- Stabilisierung durch ätherische Öle
- Atemübungen
- Zapchen

2. Sich selbst eine gute Freundin sein

Mit dieser Gruppe konnten wir Frauen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen ansprechen: Frauen, die eine schwierige Lebenssituation hinter sich haben oder gerade dabei sind diese zu bewältigen. Egal ob es sich um problematische Erfahrungen in der Vergangenheit, eine schwere Krankheit, alleinerziehend sein in der Corona-Krise handelt oder um andere Themen: Ziel dieses präventiven ambulanten Gruppenangebotes war es, die Gesundheit von Frauen zu erhalten und zu stärken. Mit dem Gruppenangebot sollte auch die Wartezeit auf einen Therapieplatz überbrückt werden. Durch das Erlernen von stabilisierenden und lösungsorientierten Hilfen wird einer Chronifizierung der psychosomatischen Belastungen und des selbstschädigenden Verhaltens entgegengewirkt. Ziel des Gruppenangebotes war es, allen Frauen in Wuppertal in psychischen und sozialen Krisen als auch nach Gewalterfahrungen und Traumafolgen dabei zu unterstützen, in einem geschützten Raum mit Leib und Seele in Kontakt zu kommen. Dieses Gruppenangebot bietet Frauen in entspannter Atmosphäre einen Raum, ihre Stärken und Potenziale wieder zu entdecken und kennenzulernen (Empowerment).

An 11 Abenden wurden Frauen ermutigt, ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche wieder in den Blick zu nehmen. Sie zu erfüllen und eigene Grenzen zu setzen und zu achten. Konkret wurden die Teilnehmerinnen mit leicht umsetzbaren Übungen (Achtsamkeits- Entspannungs-, Yoga-, Meditations- und Körperübungen, Tanz, Malen, Gesprächen, Mut machenden Texten, Vorträgen u.a.) und ganz viel Spaß dazu befähigt, ihr seelisches Gleichgewicht wiederherzustellen.

In dieser Gruppe erfuhren sie in belastenden Lebenssituationen mit den damit verbundenen Herausforderungen auf allen Ebenen umzugehen. Sie haben erfahren, wie sie ihre Resilienz-Fähigkeit erhalten und aktiv anstoßen können. So können sie in Zukunft schwierige Lebensumstände kraftvoller und gelassener meistern und verschiedene Lebensbereiche in Balance halten. Im Alltag sorgen Frauen oft gut für andere, tragen viel Verantwortung, strengen sich an und versuchen allen Anforderungen gerecht zu werden, um reibungslos zu funktionieren. Kein Wunder also, wenn Frauen sich oft erschöpft und überfordert fühlen. In dieser Gruppe ging es darum Achtsamkeit und Mitgefühl für sich selbst zu entwickeln. Sich selbst liebevoll zu behandeln, verleiht Stabilität und Stärke.

Es wurden in der Gemeinschaft des Frauenkreises eigene Kraftquellen wieder entdeckt und Ressourcen aktiviert, um die eigene Lebensqualität und Lebensfreude zu verbessern. Die Frauen schlossen Freundschaft mit dem wichtigsten Menschen in ihrem Leben: sich selbst! So wurden sie befähigt, die Herausforderungen des Alltags mit einem liebevollen und akzeptierenden Herzen zu bewältigen.

Die Gruppe startete Anfang September und endete im November 2020. Um den Mindestabstand und die Hygienevorschriften einhalten zu können, haben wir einen großen 90 qm Raum in Wuppertal anmieten können. Ab November konnte das Angebot für die letzten Gruppensitzungen nur noch mit Maskenpflicht fortgesetzt werden. Diese Herausforderung war leider nicht für alle Frauen möglich. Die Kursteilnahme war für die Frauen kostenfrei, da das Projekt von der **BERGISCHEN Krankenkasse** finanziell unterstützt worden ist.

Arbeitsschwerpunkt Essstörungen

Im Jahr 2020 haben wir zum Thema **Essstörungen** 160 Frauen begleitet.

Corona und Essstörungen

Für die eine Person bedeutet die aktuelle Pandemie eine willkommene Pause, für die andere akute Panik- oder Angstattacken, für viele verbunden mit Überforderung. Zwischen diesen beiden Polen liegen

unendlich viele Reaktionen. Die meisten von uns sind zuhause, arbeiten oft isoliert im Homeoffice, andere fürchten, ihre Arbeit zu verlieren oder nochmals andere haben momentan keine Chance, eine Arbeit zu finden. Viele sind eingeschränkt, wissen nicht, was auf sie zukommt, viele fürchten das Ungewisse. Dies ist oft nicht leicht auszuhalten. Essstörungen machen - im Unterschied zu vielem anderen - jetzt keine Pause. Im Gegenteil, der zwangsläufig veränderte Alltag, fehlende Strukturen und unsere Emotionen können vorhandene Essstörungen verstärken, überwunden geglaubte Essstörungen reaktivieren oder sogar neue Essstörungen hervorrufen.

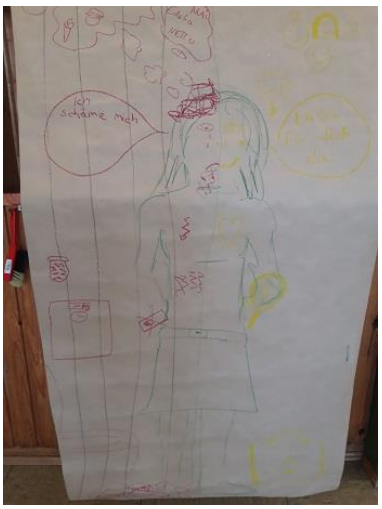
Viele Frauen mit Essstörungen belasten die Kontaktbeschränkungen, sie fühlen sich einsam und haben wenig Struktur im Alltag. Sie verbringen während der Pandemie mehr Zeit zu Hause. Plötzlich bekommt Essen eine viel wichtigere Rolle, weil es zu Hause immer vorhanden ist und sie damit unkontrolliert mehr essen. Wenn die jungen Frauen nun mehr daheim sind, haben sie mehr Zeit, sich mit ihrem Körper zu beschäftigen oder Essstörung zu leben. Corona führt dazu, dass gerade junge Frauen plötzlich keine Struktur mehr im Alltag haben. Für alle jungen Frauen, die noch zur Schule gehen oder studieren ist mehr Zeit übrig, sie fangen an, Kalorien zu zählen, Mahlzeiten zu reduzieren. Vor der Pandemie war ihr Terminkalender voll, für alles gab es feste Zeiten. Auch feste Zeiten für Frühstück und Mittagessen. Aber wenn Rituale fehlen, kreisen die Gedanken nur noch um Kalorien. Kontaktbeschränkungen führen dazu, dass sich Probleme verschärfen, die sie vorher schon hatten. Magersucht trifft oft junge Frauen mit hohem Leistungsanspruch und niedrigem Selbstwert. Viele warten auf einen Therapieplatz, um ihre Essstörungen in den Griff zu bekommen. Corona bringt Essstörungen zum Vorschein. Denn der wichtigste Faktor für Glück sind soziale Kontakte.

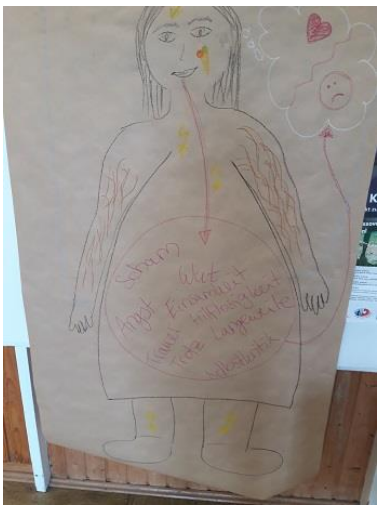
Fortbildungen

Die FrauenBeratung hat ein Konzept entwickelt, in dem es um die primäre und sekundäre Prävention in Schulen und anderen sozialen Einrichtungen geht. Im Vordergrund steht die Bemühung um Gesundheitsförderung, die dazu beitragen soll, die Entstehung von Essstörungen zu verhindern sowie junge Frauen mit Essstörungen frühzeitig zu erkennen und für sie geeignete Hilfs- und Unterstützungsangebote zu finden.

Corona-bedingt konnten wir immerhin im Laufe des Jahres zwei Fortbildungen für 38 MultiplikatorInnen anbieten, allerdings nicht in unseren eigenen Räumen.

Die Fortbildung im August fand im Festsaal der Diakonie Nesselstraße für das Team im Bereich teilstationäre- und stationäre, erzieherische Hilfen statt. An der zweiten Fortbildung im September haben Multiplikatorinnen aus dem sozialen Bereich teilgenommen, die in ihrer pädagogischen Arbeit mit essgestörten Mädchen und Frauen zu tun haben. Teilgenommen haben Lehrerinnen, Sozialpädagoginnen, Erzieherinnen, Mitarbeiterinnen aus Beratungsstellen der Jugendhilfe und aus ambulanten und stationären Einrichtungen. Diese Berufsgruppen stehen in ihrer täglichen Arbeit häufig unter der Anforderung Essstörungen zu erkennen, die betroffenen Mädchen und Jungen anzusprechen und geeignete Unterstützungsmöglichkeiten zu finden. In dieser Fortbildung erhielten Multiplikator*innen die Möglichkeit, neue Handlungsstrategien für die eigene berufliche Praxis zu entwickeln.





Mütter-Coaching

Im September haben wir in den schönen großen Räumen der Familienberatung ein **Mütter-Coaching** mit neun Müttern durchführen können. Für diese Veranstaltung konnten wir eine junge Frau gewinnen, die den Weg aus der Magersucht geschafft hat. Sie hat den Müttern ihre persönliche Geschichte erzählt und die drängenden Fragen der Mütter offen und ehrlich beantwortet. Mutig hat sie darüber gesprochen, warum sie als Bewältigungsstrategie für ihre Probleme die Magersucht gewählt hat, wie sie sie überwunden hat und was sie dabei unterstützt hat. Sie hat den Müttern aufgezeigt, was hilfreiche und weniger hilfreiche Strategien auf dem steinigen Heilungsweg waren. Das war für alle eine sehr bewegende und emotionale Veranstaltung, die wir in diesem Format gerne in 2021 beibehalten möchten.

Forum Essstörungen 15-jähriges Jubiläum

Seit 2005 ist das Forum Essstörungen in Wuppertal aktiv. Beratungsstellen, Kliniken, medizinische und therapeutische Praxen, städtische Einrichtungen, Krankenkassen, Schulen, Gleichstellungsstelle u.v.a. haben sich vernetzt, tauschen Fachwissen und Versorgungskonzepte aus und setzen sich für passgenaue Hilfen für betroffene Menschen in Wuppertal und der Umgebung ein.

Angedacht war für diesen Herbst eine große Jubiläumsfeier. Auch um zu zeigen, was sich in unserer Stadt in dieser Zeit durch die Arbeit des Forums entwickelt hat und wo es noch Versorgungslücken gibt. In Folge der konkreten Situation der Pandemie mussten wir leider von einer großen Jubiläumsfeier mit Filmvorführung, Vorträgen und Feier Abstand nehmen. Stattdessen haben wir dazu eingeladen, etwas in unser virtuelles Gästebuch zu schreiben. Das Gästebuch befindet sich auf der Website der Stadt Wuppertal unter der Rubrik “Gleichstellungsstelle für Mann und Frau – Essstörungen“. Glückwünsche, Erinnerungen, Kommentare können sie unter diesem Link finden und einsehen: **https://www.wuppertal.de/microsite/gleichstellung/frauen_und_gesundheit/jahre-forum-essstoerungen.php** .

Gärtnern macht glücklich - Der „Garten der Frauen“

Pandemie bedingt musste das Projekt „Frauen*Garten“, welches wir in den vergangenen Jahren in Kooperation mit der Bergischen Volkshochschule und der Station Natur und Umwelt durchgeführt haben, leider ausfallen.

Wuppertal, März 2021 ***Cathrin Kriewen*** ***Sabine Böse***