Sachbericht 2021

FrauenBeratung + Selbsthilfe e.V.

Allgemeine Zahlen zur Frauenberatungsstelle

Die Frauenberatungsstelle im Herzen von Wuppertal bietet allen Frauen ab 16 Jahren in belastenden Lebenssituationen einen sicheren Frauenort und stärkt mit ihren Angeboten die Resilienz, das Selbstbewusstsein und die Selbstbestimmung von Frauen für ein Leben frei von Gewalt.

Im Berichtsjahr 2021 haben insgesamt 726 Frauen Beratungs- und Gruppenangebote in der Frauenberatungsstelle angenommen.

Davon waren:

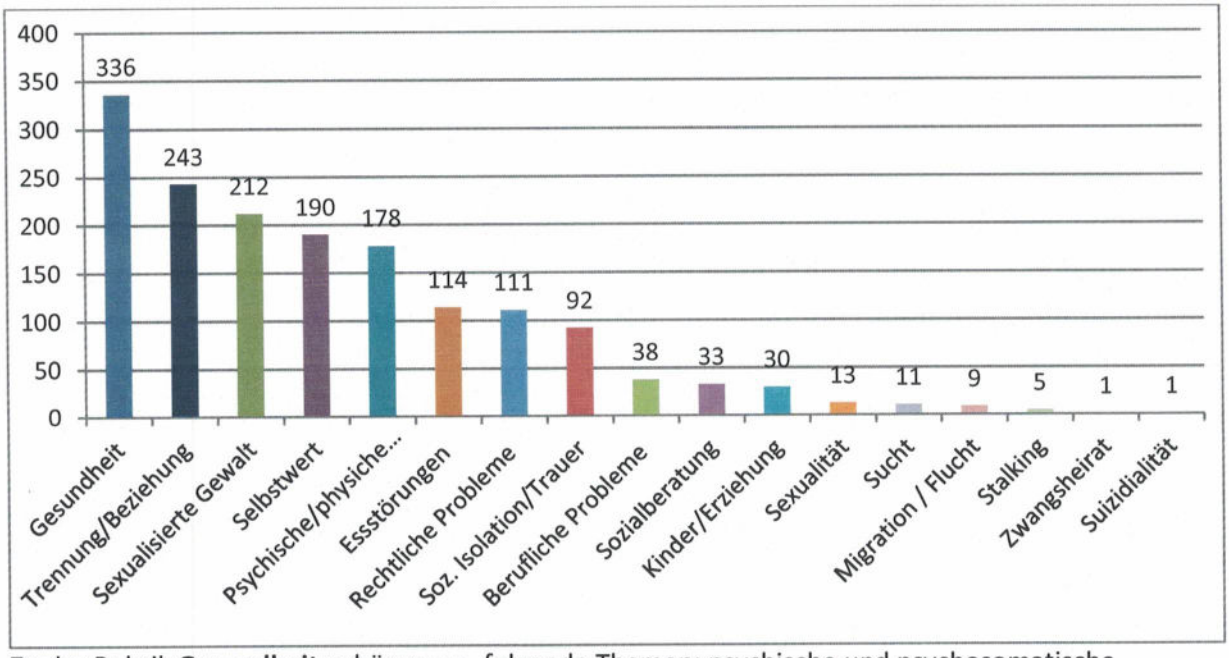
Alter	Frauen	in %
14 – 25 Jahre	126	16
26 – 40 Jahre	178	25
41 – 50 Jahre	118	16
51 – 60 Jahre	68	9
über 60 Jahre	32	4
Keine Angabe	204	28
Summe	726	100

Lebensform	Frauen	in %
Alleinlebend/Ein-Personen-Haushalt	149	21
in Partnerschaft	52	7
in Partnerschaft mit Kind/ern	114	16
nicht in Partnerschaft lebend mit Kind/ern	55	8
in der Familie lebend	52	7
sonstige Lebensform	11	2
keine Angaben/unbekannt	293	40
Summe	726	100

Staatsangehörigkeit	Frauen	in %
deutsch ohne Zuwanderungsgeschichte	351	48
deutsch mit Zuwanderungsgeschichte	78	11
andere Staatsangehörigkeit	23	3
keine Angaben/unbekannt	274	38
Summe	726	100

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

Statistik 2021 nach Themen (Mehrfachnennung)



Zu der Rubrik **Gesundheit** gehören u.a. folgende Themen: psychische und psychosomatische Erkrankungen, Selbstverletzendes Verhalten, Burn-Out, Wechseljahre, Alter, Tod und Verluste.

Verteilung der betroffenen Frauen und Mädchen in 2021 zum Thema **Gewalt** (Mehrfachnennung)	Frauen
Sexualisierte Gewalt	**212**
davon Vergewaltigung	38
davon aktueller Missbrauch	29
davon zurückliegender Missbrauch	48
davon sex. Belästigung / Nötigung	31
davon K.O. –Tropfen	3
davon Präventionsangebot / Fortbildungen f. Multiplikatorinnen	111
Gewalt: Psychisch und physisch	**178**
davon Bedrohung	10
Häusliche Gewalt	**48**
Insgesamt kamen mehr als 50 % Frauen zum Thema Gewalt	**438**

Zu unserem monatlichen Gruppenangebot Rechts-Information durch ehrenamtliche Rechtsanwältinnen zu den Themen häusliche Gewalt, sexualisierte Gewalt und Trennung/Scheidung/Beziehungsgewalt/ Familienrecht kamen insgesamt leider in diesem Jahr pandemiebedingt nur44 Frauen. Darüber hinaus haben die Rechtsanwältinnen die Frauen einzeln in ihrer Kanzlei kostenfrei beraten.

Die Frauenberatung in Zeiten von Corona

Auch im zweiten Jahr der Pandemie hat uns die Corona-Situation auf allen Ebenen herausgefordert. Sowohl die Mitarbeiterinnen als auch die um Rat suchenden Frauen sahen sich in einer neuen Lebenswirklichkeit in einer weltweiten Krise mit so vielen Unwägbarkeiten, die neue und alte Ängste hervorrufen. Gerade für Frauen hatte und hat die Corona-Pandemie tief erschütternde und (re)traumatisierende Konsequenzen: Für Mädchen und Frauen stieg das Risiko, in den eigenen vier Wänden psychische, physische, digitale und sexualisierte Gewalt zu erleben. Einsamkeit, Isolation, eine starke Stressbelastung durch die Gefährdung der Existenz, aber auch die Eskalation familiärer und partnerschaftlicher Konflikte wurden zu einer großen Belastung.
Neue Umfrageergebnisse zeigen, dass es bei der Arbeitsteilung innerhalb von Partnerschaften tendenziell zu einer „Retraditionalisierung" kommt: Von Home-Schooling bis Essenszubereitung lastet die Haus- und Familienarbeit zum überwiegenden Teil auf den Schultern der Frauen. Die zusätzlich anfallende Sorgearbeit durch die Schließung von Kitas und Schulen verfestigt die Ungleichheit zwischen den Geschlechtern. Dies geht aus einer repräsentativen Umfrage im Auftrag der Bertelsmann-Stiftung hervor, die die traditionellen Rollenzuweisungen bestätigt. Während in der Wahrnehmung der Männer Kinderbetreuung und Hausarbeit gerecht aufgeteilt sind, leiden viele Frauen unter der Situation. 43 Prozent geben an, dass ihnen die Vereinbarkeit von Familie und Beruf schwerer falle, als zu „normalen Zeiten". Fast die Hälfte der Frauen fühlt sich durch die Situation an ihre körperliche, psychische und emotionale Grenze gebracht.

In diesem Jahr haben die Mitarbeiterinnen der Frauenberatungsstelle Frauen in Form von persönlicher und einer ausgeweiteten Telefon-Beratung Unterstützung und Bestärkung in unsicheren Zeiten angeboten. Trotz Pandemie konnten 726 Frauen beraten werden. Durch Fortbildungen des Beratungsteams waren zusätzlich auch E-Mail- und Videoberatungen möglich. Durch die Anmietung externer größerer Räume konnten die im Programm der Beratungsstelle angebotenen Gruppenveranstaltungen teilweise stattfinden. Erschwerend hinzu kam, dass viele unvorhersehbare personelle Veränderungen die Arbeit des Teams erschwerten.

FrauenBeratung im Wandel

Personalsituation – Generationenwechsel – Jubiläum

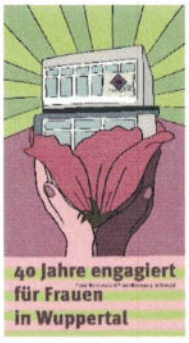
Im März 2021 haben wir unsere langjährige Kollegin, Vorstandsfrau, Gründungsfrau und feministische Weggefährtin, **Birgit Gladbach-Eckstein**, nach 40 Jahren engagierter Beratungs- und therapeutischer Arbeit im Bereich sexualisierter Gewalt und Traumatherapie verabschiedet. Sie war das Urgestein der Frauenberatungsstelle in Wuppertal. Wir bedanken uns ganz herzlich für ihr frauenpolitisches Engagement und ihre erfahrene, kompetente und empathische Begleitung von Frauen in schwierigen Lebenssituationen. Als tragende Kraft der Frauenberatungsstelle war sie uns eine wertvolle Teamkollegin und Vorstandsfrau.
Frau Gladbach-Eckstein hat sich mit einer besonderen Ausstellung ihrer Gedichte und Bilder verabschiedet, die in unseren Räumen im Jubiläumsjahr zu sehen war.

Vertrauen

Lachen können im Schmerz,
wissen um seine Tiefe,
das Trauma anerkennen,
wissen um die Kraft der Hoffnung;
Den Anker werfen können
auf festem Grund;
Werte und Wissen teilen,
parteilich sein für das verletzte Selbst,
an der Hand balancieren lernen
bis es das selbst in Freiheit kann.

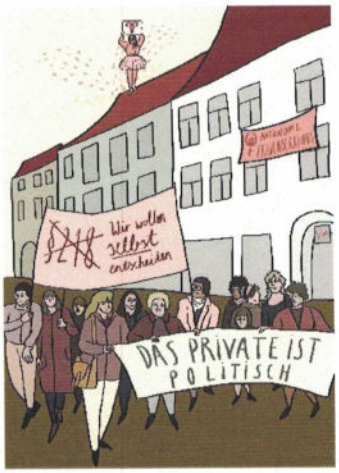
Folgende personelle Veränderungen hat es zusätzlich im Laufe des Jahres 2021 gegeben:
Seit März 2021 arbeitet eine neue Kollegin mit 25 Wochenstunden in der Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt (Schwerpunkt Öffentlichkeitsarbeit) in unserem Team.
Ab Mai konnten wir eine weitere Kollegin einstellen, die die Frauenberatungsstelle leider im September nach Ablauf der Probezeit wieder verlassen hat.
Im August ging eine Kollegin mit Vollzeit-Beschäftigung in Elternzeit und wird voraussichtlich im November 2022 ihre Arbeit in unserem Team wieder aufnehmen. Eine weitere Kollegin fiel zeitgleich längerfristig aus. So war die Frauenberatung zwei Monate lang nur mit zwei Teamfrauen besetzt und viele Termine, Veranstaltungen und Projekte mussten abgesagt werden - ein Kraftakt, der nur mit viel Herzblut und engagierter Mehrarbeit geleistet werden konnte. Unterstützung erhielten wir in diesen schweren Zeiten von unseren Kolleginnen der Frauenberatungsstelle in Solingen, den Kolleginnen der Beratungsstelle des Frauenhauses und den anderen Lebens- und Familien-Beratungsstellen vor Ort, besonders der Städtischen Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche und der Kath. Ehe- und Lebensberatungsstelle. Für diese besondere Unterstützung bedanken wir uns sehr herzlich.
Im Oktober konnten wir eine neue Kollegin für die halbe Elternzeitvertretung mit 19,92 Wochenstunden einstellen. Seit November verstärkt eine weitere Kollegin mit 31,5 Wochenstunden unser Team. Sie übernimmt im Rahmen der Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt den Schwerpunkt der Prävention.

Ganz besonders stolz sind wir auf unser rundes Jubiläum - **40 Jahre engagiert für Frauen in Wuppertal** -, das mit vielen bunten Highlights in der ganzen Stadt gefeiert werden konnte.
Höhepunkt war die vielfältige Öffentlichkeitsarbeit und die Spirale am 1.10. auf dem Laurentiusplatz, an der sich viele Frauen beteiligten.



Im Herbst 1979 trafen sich neun junge Frauen im Wuppertaler Frauencafé, um für eine Verbesserung der Beratungssituation zu streiten. Gewalt in Beziehungen, sexualisierte Gewalt, Essstörungen waren noch absolute Tabuthemen. Der Wunsch von damals, Frauenperspektiven sichtbar zu machen, treibt uns auch heute noch an. Und aus der Erkenntnis der Vereinsgründung von 1981, dass **das Private**

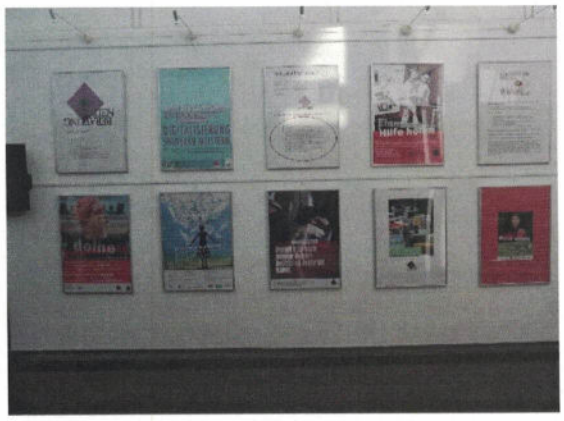
politisch ist, erhalten wir als FrauenBeratung + Selbsthilfe e.V. bis heute diese geschützten Frauenräume in Wuppertal und entwickeln sie weiter. In unserer Jubiläumsbroschüre haben wir den Wandel sichtbar gemacht, den die Frauenberatungsstelle in den letzten 40 Jahren vollzogen hat. Dort berichten wir vom Generationenwechsel, von 40 Jahren Frauenbewegung, gesellschaftspolitischen Frauenbildern und der Digitalisierung. Künstlerisch eingerahmt wurde die Broschüre von zehn Illustrationen zur Frauenbewegung und Frauenberatung von der Illustratorin Pia Klüver.



Rund ums Jubiläum gab es folgende Aktionen:beigelegt

- Druck einer **Jubiläumsbroschüre** und eines DINA-1 Plakates, welches an allen Schwebebahnhöfen und Litfaßsäulen zu sehen war
- Aktion des Fördervereins „**FrauenKunst im Schaufenster**“ in den Stadtteilen Elberfeld, Vohwinkel, Barmen, Oberbarmen
- **Plakat-Ausstellung** unserer Themenkampagnen in der Hauptgeschäftsstelle der Stadtsparkasse am Islandufer im September und Oktober
- **Öffentlichkeitsarbeit** in der WZ, Rundschau, Viertelzeitung, auf Instagram, unserer Webseite, etc.
- kleine **Jubiläumsfeier** mit den Gründungs-, Fördervereins- und Teamfrauen

Plakatausstellung Stadtsparkasse Islandufer Wuppertal:



Bei den Vorbereitungen und der Durchführung des Jubiläums erhielten wir eine überwältigende und großartige Unterstützung unserer engagierten Frauen des **Fördervereins**. Ganz besonders bedanken möchten wir uns für die Idee, Organisation und Durchführung der sehr beeindruckenden Ausstellung *FrauenKunst im Schaufenster*. Von Mitte September bis Mitte Oktober stellten sieben bekannte Wuppertaler Künstlerinnen eines oder mehrere Werke in Ladenlokalen in verschiedenen Wuppertaler Stadtteilen aus. Am 28.9. gab es einen Rundgang mit Ilse Dittmar im Stadtviertel, in dem die Frauenberatungsstelle zuhause ist und bei dem 15 Geschäfte aufgesucht wurden, die sich anlässlich des 40. Jubiläums der Frauenberatung zu Kunstorten verwandelten. Die Aktivitäten des Fördervereins trugen zu einem würdigen Rahmen des Jubiläums bei. Wir danken Frau Daniela C. Raimund für die Konzeption, allen beteiligten Geschäften und den Künstlerinnen AnaBiber, Anke Büttner, Lidia Epsthein, Barbara Held, Ulrike Pollmann, Ines Pröve-Hesse, Daniela C. Raimund.

"FrauenKunst im Schaufenster" Aktion des Fördervereins zum 40. Jubiläum der FrauenBeratungsstelle Wuppertal.

Ines Pröve-Hesse

Ulrike Pollmann

Barbara Held

Anke Büttner

Lidia Epsthein

Daniela C. Raimund

AnaBiber

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 Geschlechtsspezifische und Häusliche Gewalt
- Arbeitskreis Hilfen gegen sexualisierte Gewalt bei Kindern und Jugendlichen
- Netzwerk Opferhilfe
- Runder Tisch LGBTIQ
- Arbeitskreis Gewalt gegen Menschen mit Behinderungen

- Fachausschuss Frauen – Der Paritätische
- Forum Essstörungen
- Ausschuss für Gleichstellung und Antidiskriminierung
- AK Mädchen

Auch über die Stadtgrenze hinaus ist die Frauenberatungsstelle Wuppertal gut vernetzt.
Neben der Vernetzungsarbeit mit den Nachbarstädten Remscheid und Solingen („Kooperation Bergisches") ist die FrauenBeratung auch auf **Landesebene** aktiv. So kooperiert sie mit der Landesfachstelle Essstörungen NRW und ist Mitglied beim Dachverband der autonomen Frauenberatungsstellen NRW. In diesem Rahmen war die Fachstelle auch in 2021 in den Fachausschüssen „Sexualisierte Gewalt" und „Prävention Sexualisierte Gewalt" tätig.
Weiterhin ist die FrauenBeratung sowohl Mitglied des Bundesfachverbands Essstörungen (BFE) als auch Mitglied des Bundesverbands Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe (bff) - somit also auch auf **Bundesebene** mit anderen Frauenberatungsstellen vernetzt.
Im Rahmen unserer Kooperationen und der Vernetzungsarbeit engagieren wir uns zu unseren Themen: Gewalt gegen Frauen, Essstörungen, Trennung/Scheidung, Sexismus, Sexualisierte Gewalt, Häusliche Gewalt.

Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt

Auch im Jahr 2021 war die Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt weiterhin mit der besonderen Situation der Corona-Pandemie konfrontiert. Nichtsdestotrotz konnten einige Veranstaltungen mit entsprechender Umstrukturierung stattfinden und die Fachstelle somit in der Öffentlichkeit präsent bleiben.
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.

Fortbildung „Hilfen bei sexualisierter Gewalt"

Im Jahr 2021 konnte die Fortbildung insgesamt fünf Mal in einem Onlineformat durchgeführt werden. Die Gruppen bestanden aus Lehramtsanwärter*innen, Beratungslehrer*innen sowie Mitarbeiter*innen des Wuppertaler Jugendamtes.

Das Thema sexualisierte Gewalt ist für viele Fachpersonen mit Verunsicherungen verbunden. Dabei gibt es vielfältige Möglichkeiten zur Prävention und Intervention, um 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.

Fonds Sexueller Missbrauch

Seit November 2021 berät die Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt nun auch zum Fonds Sexueller Missbrauch im familiären Bereich.
Der Fonds stellt eine niedrigschwellige Unterstützungsmöglichkeit für Menschen dar, die in ihrer Kindheit und Jugend von sexualisierter Gewalt betroffen waren. Es können verschiedene Sachleistungen (bis zu 10.000 Euro) zur Minderung von Folgewirkungen der Gewalt beantragt werden.
Die Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt unterstützt betroffene Frauen dabei, herauszufinden ob Anspruch besteht und wenn ja, welche Sachleistungen im individuellen Fall beantragt werden können. Weiterhin unterstützt sie beim Ausfüllen des Antrags und begleitet die Klientin als Kooperationspartnerin des Fonds auch im weiteren Kontakt mit der Geschäftsstelle.

Frauen-Spaziergang „Zusammen Draußen"

Aufgrund der Corona-Bestimmungen startete unser neues Angebot „Zusammen Draußen" etwas verspätet, also im Juni 2021.
Das Angebot wurde als Reaktion auf die in der Beratung immer häufiger thematisierte (und auch Pandemie-bedingte) Einsamkeit vieler Frauen initiiert und gut angenommen. Der Spaziergang bot allen interessierten Frauen die Möglichkeit, zusammen draußen zu sein. Bei jedem Wetter und an immer wechselnden Treffpunkten konnte sowohl gemeinsam die Natur genossen werden als auch Kontakt und Begegnung stattfinden.
Durch die besondere Niedrigschwelligkeit und die Tatsache, dass das Aufeinandertreffen immer unter freiem Himmel an der frischen Luft stattfand, konnte somit eine Corona-konforme gemeinschaftliche Aktion für die Frauen in Wuppertal geschaffen werden.

Mobiler Beratungsstellenbus gegen Gewalt

Im Jahr 2021 beteiligte sich unser Förderverein mit der Idee **„Mobiler Beratungsstellenbus gegen Gewalt"** beim Bürgerbudget Wuppertal und gehört zu den sechs glücklichen Gewinnerinnen. Wenn der Betrag in 2022 eingegangen ist, werden wir uns im ersten Schritt um einen geeigneten Bus kümmern und im nächsten Jahr berichten.

Workshop „Gleichberechtigte Heterosexuelle Paarbeziehung – Geht das?“

In Kooperation mit der Frauenberatungsstelle Solingen und dem SkF Remscheid organisierte die Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt einen Workshop mit der Diplom-Psychologin und Autorin Dr. Ann Madeleine Tietge zum Thema: „Gleichberechtigte Heterosexuelle Paarbeziehung – Geht das?“.
Dieser Workshop richtete sich an Frauen, die in heterosexuellen Paarbeziehungen leben (wollen). Es ging um die Frage, inwiefern Liebesbeziehungen zwischen Männern und Frauen gleichberechtigt möglich sind. Im vierstündigen Workshop wurden stereotype Geschlechter-Dynamiken in heterosexuellen Paarbeziehungen problematisiert, reflektiert und hinterfragt. Dazu hielt die Referentin zunächst einen kleinen Input anhand der Ergebnisse ihrer Dissertation. Nach einer kurzen Diskussion bildeten sich unter den Teilnehmer*innen Paare anhand von vorher konzipierten Fragen, welche dann miteinander ein 45-minütiges Interview führten. Inhaltlich lag der Fokus dabei vor allem auf dem Umstand der mehrgeleisteten Sorgearbeit durch Frauen. Im Anschluss wurden in Kleingruppen Perspektiven entwickelt, welche bestehenden Ungerechtigkeiten entgegenwirken sollen.

Lesung „Das Mädchen auf dem Eisfeld“ von Adélaide Bon

In Kooperation mit der Stabstelle Gleichstellung und Vielfalt der Universität Wuppertal organisierte die Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt der Frauenberatungsstelle die Lesereihe *Zuhören!* zum Thema sexualisierte Gewalt gegen Frauen.
Mit den literarischen Beiträgen sollten die vielschichtigen Ebenen des Themas sichtbarer gemacht werden. Dazu zählen die individuelle Erfahrung von Betroffenheit und Bewältigung, die Dynamiken im Umfeld der Betroffenen, die gesellschaftspolitischen Dimensionen und die Hilfesysteme.
Sexualisierte Gewalt als gesellschaftlich verankertes, strukturelles Problem ist zwar weltweit benennbarer und besprechbarer geworden. Dennoch: für Viele bleibt das Sprechen darüber – und auch das Zuhören – schwer.

Der autobiografische Roman „Das Mädchen auf dem Eisfeld“ von der französischen Autorin Adélaide Bon wurde vorgetragen von der Schauspielerin Günfer Cölgecen und stimmungsvoll untermalt vom Gitarristen Filip Alilovic. Literarisch bewegend nähert sich die französische Schriftstellerin in ihrem Buch der Sprach- und Erinnerungslosigkeit und erzählt von sexuellem Missbrauch in ihrer Kindheit und einer langen Suche nach sich selbst.
Im Anschluss an die Lesung fand eine rege Diskussion statt, in der über die Tabuisierung von sexualisierter Gewalt in unserer Gesellschaft gesprochen wurde und die Vielschichtigkeit des Themas deutlich wurde.

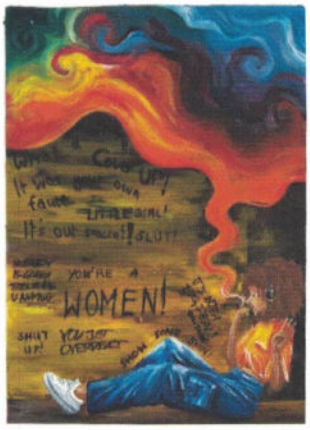
Diese Lesung wurde ermöglicht durch die Unterstützung der GlücksSpirale.

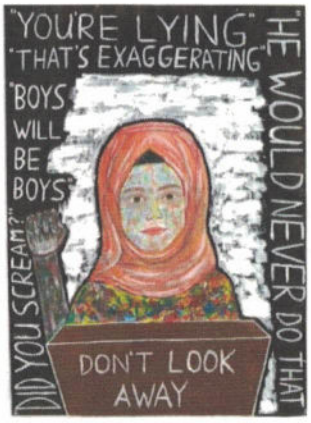
One Billion Rising

Wie in den Jahren zuvor hat die Frauenberatungsstelle den Tag „One Billion Rising" am 14.02.2021 unterstützt. Jährlich wird in Wuppertal an diesem Tag 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. Dieses Jahr konnte eine solche Veranstaltung Pandemie-bedingt leider nicht stattfinden. Um dennoch ein Zeichen gegen Gewalt an Frauen und Mädchen zu setzen ist ein sehenswertes Video entstanden. Es zeigt aktuelle Statements der Akteur*innen, u.a. der Frauenberatungsstelle Wuppertal, sowie Flashmob-Szenen aus den vergangenen Jahren.

Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen (25.11.)

Seit 40 Jahren wird der 25. November als internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen weltweit dafür genutzt, um über das hohe Ausmaß an Gewalt gegen Frauen zu informieren und zahlreiche Aktionen zu planen.
Ähnlich wie im letzten Jahr konnten wir uns Pandemie-bedingt auch dieses Jahr leider nicht wie gewohnt an großen Aktionen im öffentlichen Raum beteiligen. Jedoch planten wir gemeinsam mit dem Runden Tisch (federführend Stabstelle für Gleichstellung und Antidiskriminierung) gegen häusliche und geschlechtsspezifische Gewalt Wuppertal eine groß angelegte Plakataktion, die über die Problematik und die entsprechenden Hilfsangebote informiert. Mit der Systemberatung für Extremismusprävention an Wuppertaler Schulen organisierte der Runde Tisch im Vorfeld des Internationalen Tages gegen Gewalt an Frauen einen Kreativ-Wettbewerb für Wuppertaler Schulen unter dem Motto „Haltung zeigen gegen Gewalt an Frauen und Mädchen". Prämiert wurden sieben Kunstwerke von Schülerinnen des Gymnasiums am Kothen. Die Gewinnerinnen-Plakate waren ab dem 30. November an öffentlichen Plakatstellen der Stadt zu sehen.





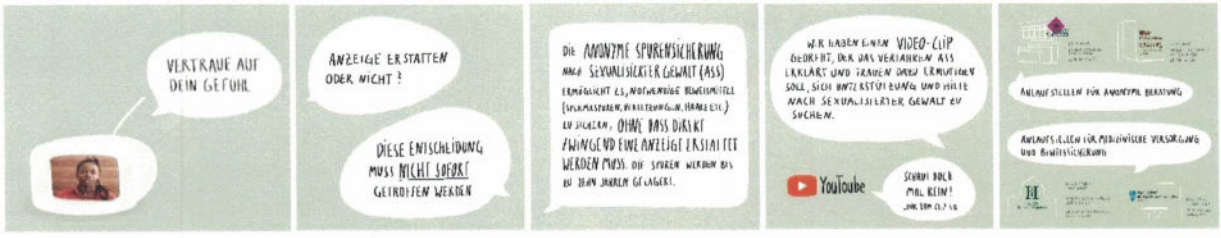
Über unseren Instagram-Account *#hiernichtweiter* starteten wir ebenfalls anlässlich des Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen die **Online-Kampagne** des Dachverbandes der autonomen Frauenberatungsstellen NRW unter dem Motto **„Vor!Sicht Achte auf dich und deine Grenzen“**.

Mit jeweils zwei Folien pro Post will die Kampagne Frauen Mut machen, sich Hilfe zu holen und einen Weg aus ihrer gewaltvollen Beziehung zu finden.

Koordinierungsstelle ASS - Anonyme Spurensicherung nach Sexualisierter Gewalt

Seit November 2018 können Frauen nach sexualisierter Gewalt in Wuppertal die Anonyme Spurensicherung in Anspruch nehmen.
Der Vernetzungskreis Kooperation ASS, der in 2019 von der Frauenberatungsstelle initiiert wurde und seitdem von dieser geleitet wird, konnte in 2021 erfolgreich weitergeführt werden. Ziel dieser Initiative ist ein enger und regelmäßiger Austausch und Informationsfluss zwischen den wichtigsten Vernetzungspartner*innen zu ASS in Wuppertal, zu dem das Helios Universitätsklinikum, das Agaplesion Bethesda Krankenhaus, die Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der Stadt, die Stelle für Gleichstellung und Antidiskriminierung der Stadt, der Opferschutz der Polizei sowie der Weiße Ring gehören.
Ein großer Schwerpunkt der ASS-Arbeit war in 2021 die Öffentlichkeitsarbeit. Neben der Vorstellung des Themas in verschiedenen Arbeitskreisen und Ausschüssen wurde in 2021 neues Material entwickelt, altes fortgesetzt und das Verfahren bei verschiedenen Veranstaltungen in Wuppertal vertreten und zum Thema gemacht. In 2021 haben 19 Frauen die Anonyme Spurensicherung in Wuppertal in Anspruch genommen; in 2020 waren es zwei Frauen.

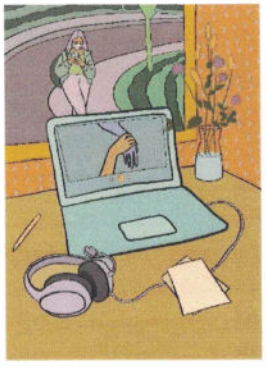
Da der Video-Clip zu ASS aus dem Vorjahr trotz Corona-bedingter Verzögerungen in 2021 fertiggestellt werden konnte, entwickelte die Fachstelle gemeinsam mit der Illustratorin Pia Klüver eine **Social Media Kampagne** zur Bewerbung des Films und des gesamten Verfahrens der ASS in Wuppertal.
Inhalt der Social Media Kampagne sind sechs verschiedene 5-teilige Instagram-Posts, die inhaltlich und optisch dem Video-Clip zu ASS ähneln.
Auf der *ersten* „Folie" steht ein aus dem Clip entnommener empowernder Spruch zum Thema sexualisierte Gewalt in Form einer Sprechblase. Auf den *folgenden zwei* Folien wird kurz und knapp das Verfahren der Anonymen Spurensicherung erläutert. Die *vierte* Folie beinhaltet den QR-Code zum Video-Clip. Nach Einscannen des QR-Codes wird man direkt zum Youtube-Kanal der Frauenberatungsstelle weitergeleitet und kann sich den Film mit allen weiteren Informationen zur ASS anschauen. Auf der *fünften* Folie werden die Kontaktdaten der Krankenhäuser, die eine ASS in Wuppertal anbieten, sowie der Anlaufstellen zur Beratung und Unterstützung von Frauen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben, aufgelistet. Die Posts werden in den kommenden Wochen auf unserem Instagram-Account *#hiernichtweiter* veröffentlicht.



Im Rahmen der Social Media Kampagne wurden weiterhin sechs verschiedene **Postkarten** mit dem Instagram-Layout erstellt und gedruckt, um den Film und das Verfahren nicht nur digital zu bewerben, sondern auch ansprechende Handreichungen mit zu Präventions- und Öffentlichkeits-Veranstaltungen nehmen und diese dort verteilen zu können.
Die Informationen zur ASS und der QR-Code zum Film befinden sich auf der Rückseite der Karte.

Das Herzstück der Öffentlichkeitsarbeit zur ASS in 2021 stellte die **Lesung** mit der renommierten Berliner Rechtsanwältin Christina Clemm im Rahmen unserer Lesereihe *Zuhören!* zum Thema *Sexualisierte Gewalt* dar. Musikalisch begleitet wurde sie von dem Wuppertaler Pianisten Igor Parfenov, der die Lesung stimmungsvoll untermalte. Aus ihrem Buch **„AktenEinsicht"** (2020, Kunstmann Verlag) las Christina Clemm Geschichten von Frauen, die körperlicher und sexualisierter Gewalt ausgesetzt waren. Dabei gab sie Einblicke in die strukturellen und systematischen Schwächen der Justiz und Strafverfolgungsbehörden, die eine angemessene rechtsstaatliche Reaktion beschweren oder sogar verhindern.

Damit war der wesentliche Schwerpunkt des Abends auf Gesetzgebung, Strafverfahren und Opferrechte im Rahmen sexualisierter Gewalt gesetzt. Das Thema der Anonymen Spurensicherung nach Sexualstraftaten in Wuppertal konnte somit fließend eingebunden und vorgestellt werden. Als Grundlage unserer Vorstellung des Verfahrens diente an dieser Stelle der Video-Clip zur ASS. Als weiterer Gast war die Oberärztin der Gynäkologie aus dem mit uns kooperierenden Helios Universitätsklinikum geladen, um noch einmal aus ärztlicher Perspektive über die ASS zu berichten und Fragen aus dem Publikum zu beantworten.

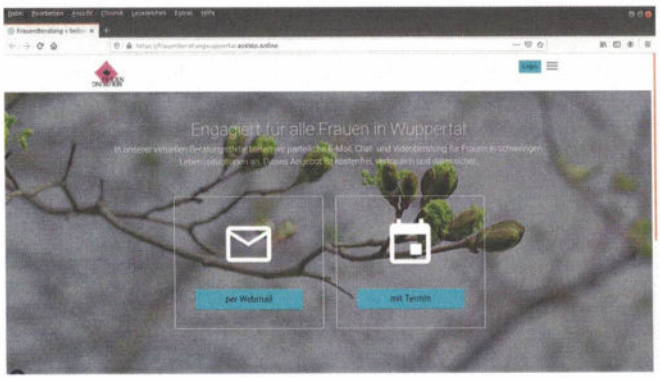


Zugänge erhalten – Digitalisierung stärken
„Digitale Gewalt und Digitale Kompetenz"

Die Corona-Pandemie führte auch dazu, dass sich die Frauenberatungsstelle auf die Suche nach neuen digitalen Wegen der Erreichbarkeit und des Kontaktes machte.
Die ratsuchenden Frauen konnten ab 2021 von dem Projekt **„Nachhaltige Sicherung der Beratungsleistungen für Frauen in schwierigen Lebenssituationen und technisches Empowerment der Frauenberatungsstelle Wuppertal in Zeiten von Corona"** profitieren.

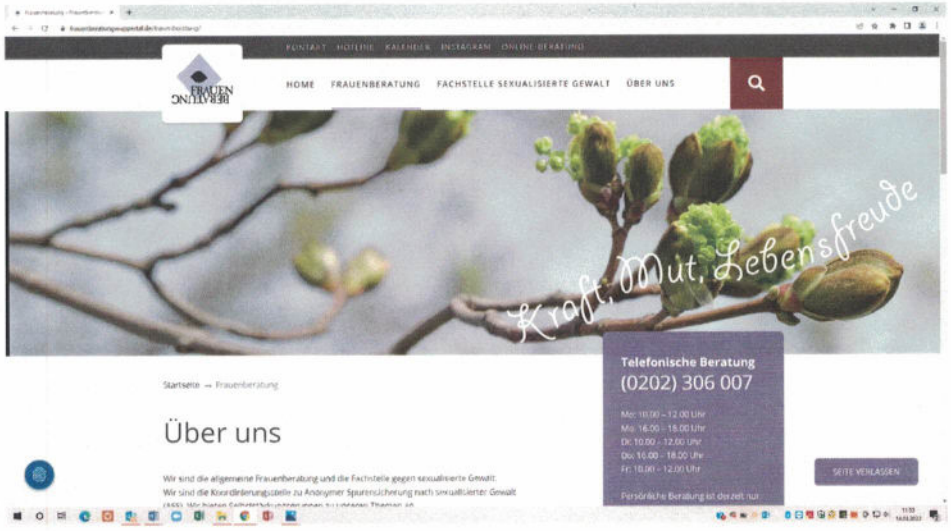
Trotz Pandemie und den damit verbundenen Herausforderungen ist es uns gelungen, durch die Anpassung und Ausweitung unserer Beratungsangebote, die ratsuchenden Frauen auch in 2021 während Quarantänezeiten und Kontakteinschränkungen mit unseren neuen **digitalen Angeboten** zu erreichen. Alle Frauen erhielten dadurch die Möglichkeit der **digitalen Teilhabe**.

Durch unsere bereits in 2020 eingerichtete **virtuelle Beratungsstelle** konnten unsere Klientinnen auch in 2021 unabhängig von Kontaktbeschränkungen über die Video- und Mailberatung mit uns in Kontakt treten. Sie erhielten dadurch Resonanz in ihrer einsamen Situation und wurden in ihrer Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit gestärkt.
Um neben der technischen Umsetzung eine **professionelle Online-Beratung** gewährleisten zu können, hat das Team die Weiterbildung auf diesem Gebiet in 2021 begonnen, fortgeführt oder beendet, so dass es bald allen Beraterinnen der Frauenberatungsstelle sowohl technisch als auch methodisch möglich ist, Online-Beratungsprozesse fachkundig umzusetzen.



Besonders die ratsuchenden Frauen, die von Gewalt, Essstörungen und Depressionen betroffen sind, brauchen Angebote, um die Digitalisierung souverän zu meistern und sicher im Netz unterwegs zu sein. Durch die Weiterbildungsreihe **„Digitale Kompetenz für Frauen"** mit den Themen **Digitale Gewalt und Digitales Empowerment** haben wir mit der Professorin, Susanne Kurz von der Uni Köln, gemeinsam eine Veranstaltungsreihe über fünf Module mit je zwei Unterrichtseinheiten zu 45 Minuten konzipiert. Hier wurde die **Medienkompetenz** von interessierten Frauen gestärkt, erweitert und aufgebaut. Um die Frauen in Wuppertal auf die neuen Angebote aufmerksam zu machen, gab es eine breite Öffentlichkeitskampagne in Form einer Plakataktion **„Digitale Gewalt und Digitale Kompetenz von Frauen",** illustriert von Pia Klüver.

Das Angebot wurde sehr gut und erfolgreich von den ratsuchenden Frauen angenommen. Diese Veranstaltungsreihe ist über ein bis zwei Jahre angelegt, um die Nachhaltigkeit zu garantieren und die Medienkompetenz unserer Klientinnen weiter zu fördern.



Anfang September ist unsere **neue Webseite** www.frauenberatungwuppertal.de in einem ganz neuen und modernen Format online gegangen.
Mit viel Arbeit und Herzblut ist somit eine Website entstanden, die die Beratungsstelle und unsere Arbeit nun wieder zeitgemäß, ansprechend und übersichtlich darstellt. Dank ihrer Smartphone-Kompatibilität, ihrer QR-Code-Fähigkeit und der Möglichkeit zum Einstieg in aktuelle Kommunikations-kanäle, wie unseren Instagram-Kanal oder Blog, ist sie ein großartiges „digitales Aushängeschild" der FrauenBeratung geworden, auf das wir sehr stolz sind.
Ein weiterer großer Vorteil der neuen Website ist die Möglichkeit zur Selbstbedienung durch uns Teamfrauen. Selbständig können wir nun Informationen und Verlinkungen einstellen, Blog-Einträge schreiben oder die aktuellen Angebote sichtbar machen.

Durch ihre ansprechende und professionelle Übersichtlichkeit ist sie leicht zu bedienen und repräsentiert unsere wertvolle Arbeit in der medialen Öffentlichkeit.

Finanziell unterstützt wurden wir bei der Umsetzung der Digitalisierungsangebote in Zeiten von Corona von der Stiftung Wohlfahrtpflege NRW und den zusätzlichen Sachkosten des Landes NRW, Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes NRW.

Stiftung Wohlfahrtspflege NRW

Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes Nordrhein-Westfalen

Inklusion

Barrierefreiheit und gleichberechtigte Teilhabe für Frauen und Mädchen mit Gewalterfahrungen

Die Frauenberatungsstelle bietet Unterstützung und Begleitung für **alle** Frauen und Mädchen ab 16 Jahren an. **Frauen mit Behinderungen** kommen jedoch häufig aufgrund unterschiedlicher Zugangsbarrieren nicht in unserer Beratungsstelle an. Ein barrierefreier oder -armer Zugang zu Beratungs- und Hilfsmöglichkeiten ist daher dringend erforderlich.

In vielen Lebenssituationen sind persönliche Hilfen notwendig. Neben finanziellen Hilfen und Unterstützung in unterschiedlichen Belangen können das auch ein oder mehrere Beratungs- und Krisengespräche, z.B. nach Vergewaltigung, sexuellen Übergriffen, physischer, seelischer, körperlicher oder familiärer Gewalt oder bei Essstörungen sein. Häufig wird Frauen und Mädchen mit einer Behinderung die Teilhabe am Leben durch vielfältige Barrieren erschwert. Uns war es sehr wichtig, den individuellen Anspruch auf ein **selbstbestimmtes Leben für Frauen mit Behinderung** in Wuppertal in 2021 zu verbessern und somit eine Teilhabe an unseren Unterstützungsangeboten voranzutreiben und umzusetzen. Um die **Zugangswege** für Frauen mit Behinderung zu erleichtern, haben wir die kommunikativen Barrieren im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit durch eine **neue Informationsbroschüre** unserer Imagebroschüre und unseres Veranstaltungskalenders in **leichte Sprache** übersetzen und drucken lassen – ein Meilenstein für die Sichtbarkeit unserer Angebote für Frauen mit Behinderung in Wuppertal. Dies ist mit dem Büro Capito in NRW gut gelungen und umgesetzt worden. Wir legen ein Exemplar zur Ansicht diesem Bericht bei. Finanziert und unterstützt wurde diese Arbeit von der Bezirksregierung Düsseldorf mit dem Inklusionsscheck

nrw inklusiv
INKLUSIONSSCHECK

Resilienz und Selbstfürsorge – Stabilisierung in schwierigen Zeiten

Die fortbestehende Covid-19-Pandemie hat bei vielen Frauen Reaktionen der Unsicherheit in Form von Ängsten, Depressionen, Einsamkeitsgefühlen und Ohnmacht ausgelöst. Davon besonders betroffen sind Frauen mit Traumafolge-Erkrankungen. Gerade diese Frauen, die sich nie ganz sicher fühlen, sind in Krisenzeiten wie diesen vom Verlust ihrer mühsam erarbeiteten Ressourcen bedroht. Um diesen Frauen Resilienzangebote zu machen, haben wir ein besonderes Stabilisierungsangebot in schwierigen Zeiten konzipiert. Das Gesamtkonzept umfasste vier Bausteine. Ziel der verschiedenen Angebote war es, Frauen in Wuppertal in psychischen und sozialen Krisen sowie nach Gewalterfahrungen und Traumafolgen dabei zu unterstützen, in den geschützten Räumen der Frauenberatungsstelle Wuppertal mit Leib und Seele in Kontakt zu kommen, um in entspannter Atmosphäre ihre Widerstandskräfte zu stärken.

GlücksSpirale

Finanziell unterstützt wurde dieses Angebot von der Glücksspirale, so kamen auf die Teilnehmer*innen keine Kosten zu.

In diesen Workshops und Gruppenangeboten lernten die Frauen wie sie ihre Resilienz-Fähigkeit erhalten und aktiv anstoßen können, um schwierige Lebensumstände kraftvoller und gelassener zu meistern. Außerdem erhielten sie Stabilisierung, um Verletzungen, Traumata und Ängste zu überwinden, und übten sich in Selbstfürsorge für einen heilsamen Umgang mit ihren Belastungen.

Ziel aller Angebote war es, die eigenen Fähigkeiten einer gelingenden Krisenbewältigung zu stärken. Dabei ging es um folgende Themenbereiche:

1. „Kraft schöpfen" Stabilisierungsgruppe
2. „Körperkraft" Vertrauen in den eigenen Körper: Zyklusbewusstsein - die Zeiten der Frau
3. Vertrauen in das Selbstfürsorgesystem: Sich selbst eine gute Freundin sein
4. Lesung zum Thema Sexualisierte Gewalt mit der Schauspielerin Günfer Cölgecen mit musikalischem Beitrag. Buchtitel: Das Mädchen auf dem Eisfeld - Adelaide Bon erzählt von der Rückeroberung ihres Lebens.

1. Stabilisierungsgruppe „Kraft schöpfen"

Die Gruppe war ein offenes Angebot für alle Frauen, die verschiedene Methoden und Übungen zur Stabilisierung im Alltag kennenlernen oder auffrischen wollten. So ging 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 wurden waren zum Beispiel:

- Achtsamkeit
- Entspannung durch Mandalas
- mit allen Sinnen durch die Jahreszeiten
- imaginative Techniken
- Stabilisierung durch ätherische Öle
- Atemübungen
- Zapchen

2. Workshop Körperkraft - die Zeiten der Frau

Ziel des Workshops war es, den teilnehmenden Frauen ein Verständnis der zyklischen Vorgänge im Körper sowie den damit verbundenen Emotionalitäten zu vermitteln. Mithilfe dieses Wissens wurden Möglichkeiten erarbeitet, den ureigenen Rhythmus zu erkennen und auf diesen im alltäglichen Leben einzugehen. Es wurde das Konzept der vier Jahreszeiten präsentiert und im Plenum die dazugehörigen Erfahrungen und Fürsorge-Hinweise ausgetauscht. Der Workshop fand insgesamt zweimal statt und war eine gelungene Form, sich durch offene Gespräche und eine kreative Auseinandersetzung mit der Frage nach der Beziehung zum eigenen Zyklus gegenseitig und selbst zu stärken und zu würdigen. Durch die kleine Gruppengröße war genug Raum für persönliche Gespräche und einen Austausch über Thematiken, die im Alltag sonst oft keinen Platz finden.

3. Vertrauen in das Selbstfürsorgesystem: Sich selbst eine gute Freundin sein

Aufgrund der hohen Inzidenzwerte konnte die Gruppe leider nicht in den Räumen der Frauen-Beratungsstelle beginnen. Deshalb wurden auch die Vorgespräche mit den interessierten Frauen per Telefon und Videokonferenz durchgeführt. Die Gruppe fand an elf Abenden à 90 Minuten statt - acht Termine online und drei Termine konnten zum Ende hin wieder in Präsenz in den geschützten Räumen der Frauenberatungsstelle stattfinden. Die teilnehmenden Frauen kamen mit unterschiedlichen Problematiken: Burnout, Depressionen, Essstörungen, Traumata/Gewalterfahrungen, somatischen Störungen u.v.m.. Einige Frauen klagten über Einsamkeit, waren traurig und niedergeschlagen. Die Frauen erhielten praxisnahe und konkrete Hilfestellungen, damit Sie ihren Alltag auch in dieser pandemischen Krisenzeit besser bewältigen können.
Durch die vielen kleinen Resilienz-Übungen gelang es den Teilnehmer*innen ihre Potentiale, Stärken und Ressourcen wiederzuentdecken und weiterzuentwickeln. Die Frauen wurden 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 Teilnehmer*innen 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.

Essstörungen

In 2021 haben wir zum Thema Essstörungen 114 Frauen persönlich und telefonisch beraten. Da unser Team durch drei Personalausfälle sehr geschwächt war, mussten wir in der Zeit von März bis September 2021 viele Frauen an die Frauenberatungsstelle in Solingen, BerTha F. e.V. in Düsseldorf sowie an andere Beratungsstellen in Wuppertal verweisen. Gleichzeitig haben wir den alarmierenden Trend der Zunahme von Essstörungen besonders bei Mädchen und jungen Frauen wahrgenommen.

Essstörungen und Corona

Seit Beginn der Pandemie sind die Wartelisten von Kliniken und Psychotherapeut*innen voll. Wir haben bereits im ersten Lockdown in 2020 unsere telefonische Erreichbarkeit massiv ausgebaut, täglich sechs Stunden Telefonberatung und Krisenberatung bereitgestellt, um diesen Engpass ein wenig aufzufangen. Die Überforderung vieler Frauen, die in ihrer Jugend an Anorexie oder Bulimie litten, durch das pandemiebedingte Wegbrechen unterstützender Alltagsstrukturen, führte nicht selten zu einem Rückfall in die Essstörung. Beziehungskonflikte verstärkten diese Situation zusätzlich. Des Weiteren baten viele Studentinnen um Rat, die vor lauter Einsamkeit durch ein pandemiebedingtes Online-Studium Halt in einer Essstörung suchten, oder Mütter, die sich Sorgen um ihre essgestörten Kinder machten. Bei uns erfuhren sie Ermutigung und Rückenstärkung für die schwierigen und konfliktträchtigen Situationen. Wir gaben Anregungen für das Ausprobieren neuer Wege und fachspezifische Informationen über Therapieplätze, Klinikaufenthalte, Wohngruppen, Ärzt*innen, etc.. Wir erarbeiteten gemeinsam erste Schritte ins Hilfesystem und führten mehrere Beratungsgespräche in Form von Beratungsreihen und Krisenintervention durch. Darüber hinaus überbrückten wir mit unseren Angeboten die langen Wartezeiten auf einen Therapie- oder Klinikplatz. Corona verlangt gerade Mädchen und jungen Frauen viel ab. Professor Ulrich Voderholzer, Ärztlicher Direktor der Schön Klinik Roseneck, hat mit seinem Team zwei Studien (Bulimia nervosa in times of the COVID-19 pandemic—Results from an online survey of former inpatients/ siehe auch spektrum.de) zum Thema Essstörungen und Corona publiziert. Im „ÄrzteTag"-Podcast erläuterte der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, wie die Corona-Krise auf Psyche und Essverhalten wirkt und wer besonders gefährdet ist (Quelle: Ärzte Zeitung). Die Zahl der Kinder und Jugendlichen mit starkem Untergewicht stieg 2020 gegenüber dem Vorjahr um 35 Prozent. Nach einem Rückgang im ersten Lockdown um minus 19 Prozent verdoppelten sich die Fälle danach. Stationär behandelte Essstörungen wie Bulimie und Anorexie nahmen in den Lockdowns deutlich zu – im Jahresvergleich gab es einen Anstieg um zehn Prozent (vgl. DAK).

Die hohe Zunahme ist dadurch zu erklären, dass junge Frauen in der Pandemie viel Zeit hatten und haben, um um sich selbst zu kreisen. Es fehlen Freiräume und soziale Kontakte. Hinzu kommt der enorme mediale Druck der sozialen Netzwerke. Klientinnen berichten, dass die Videokonferenzen und Online-Fortbildungen im Home-Office eine tiefe Unsicherheit mit ihrem eigenen Aussehen ausgelöst haben. Das Fehlen sozialer Netze (Peergroups, Freizeitaktivitäten) und die fehlende Alltagsstruktur durch Schulschließungen, Quarantäne und Abstandsregelungen bewirkt Unsicherheit, Überforderung und Angst. Frauen, die auf ihrem Heilungsweg waren oder die die Essstörung schon überwunden glaubten, griffen auf alte Bewältigungsstrategien zurück. Mit Essen, Nicht-Essen, „Fressen" und „Kotzen" versuchten die Betroffenen über die Kontrolle des Körpergewichtes Struktur und Halt zurückzuerlangen.

Die zehn Frauen der **Selbsthilfegruppe** haben sich weiter treffen können, mal digital, mal face-to-face und mal hybrid. In unserem Gruppenraum konnten sich Dank Raumluftfilter immer sechs Frauen mit Einhaltung der vorgegebenen 1,5 m Abstandsregel gleichzeitig treffen und austauschen. Das war eine große Arbeitserleichterung in schwierigen Zeiten.

Das erste Treffen des Forum Essstörungen fand im Februar mit Herrn Dr. Stefan Kühn statt. Ziel des Treffens war der Erfahrungsaustausch von Teilnehmer*innen des Forums mit Herrn Dr. Kühn über die ambulante psychosoziale Arbeit in Beratungsstellen und Psychotherapiepraxen für Kinder und Jugendliche während der Lock-Down Zeiten.
Das Forum Essstörungen hat sich leider in den letzten Monaten pandemiebedingt nicht oft treffen können. Von daher sind wir unter dem Motto WORK AND EAT im August 2021 auf die Hardt/ Elisenhöhe gestiegen, um uns Corona-konform in der schönen Natur zu sehen und auszutauschen.
Im Dezember haben wir die Jugendamtsleiterin Frau Roddewig-Oudnia ins Forum eingeladen. Dabei ging es vorrangig um das Thema „Schnittstellen von Jugendamt und Forum Essstörungen" sowie ebenfalls um einen Erfahrungsaustausch während des ersten Lockdowns.

Spenden und Sponsoring

Wir danken der Stadt Wuppertal, dem Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau- und Gleichstellung des Landes NRW, dem Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes NRW, den Frauen des Fördervereins, den Spender*innen, Sponsor*innen, Förder*innen und Stifter*innen für Ihre freundliche Unterstützung.

Wuppertal, März 2022

S. Böse — Sabine Böse

C. Brüggemann — Carolin Brüggemann

M. Schmidt — Marion Schmidt