

TÄTIGKEITS BERICHT

2024

Frauen stärken
Beratung - Prävention und
Gruppenangebote



FRAUENBERATUNG
RECKLINGHAUSEN

“Die Scham muss die Seite wechseln”

GISELLE PELIQUOT

Vorwort

Das Jahr 2024 stand unter dem Motto Protest. Wir waren viel auf der Straße, sind laut geworden für die Beratungsstelle, für eine sichere, auskömmliche Finanzierung, für ihren Fortbestand und auch für uns selbst als Beraterinnen für bessere Bezahlung und gegen die Pläne der Landesregierung zu Kürzungen im Sozialhaushalt.

Es war anstrengend, zermürend – und zugleich hat es uns Kraft und Mut gegeben. Denn wir waren nicht allein. Wir haben viel Zustimmung und Unterstützung erfahren und uns solidarisch mit Gleichgesinnten gezeigt. Aktiv zu handeln ist besser als nur auf Vorgaben zu reagieren – eine Haltung, die wir auch unseren Klientinnen immer wieder vermitteln.

Natürlich waren wir 2024 nicht nur auf der Straße unterwegs. Die tägliche Arbeit der Frauenberatungsstelle hatte, wie jedes Jahr, oberste Priorität. Viele Frauen suchten unsere Unterstützung – in persönlichen Gesprächen, per Telefon, E-Mail, Chat- oder Videoberatung. Wir haben Veranstaltungen mitorganisiert, Fachtage gemeinsam mit NetzwerkpartnerInnen ausgerichtet sowie Gruppenangebote entwickelt und durchgeführt.

Auf den folgenden Seiten finden Sie einen Überblick der aktuellen Beratungszahlen sowie Eindrücke aus der vielschichtigen Arbeit der Frauenberatung Recklinghausen e. V.

Ein besonderer Dank gilt dabei all unsere Mitgliedern, Klientinnen, FreundInnen, Verbündeten und vor allem den großzügigen SpenderInnen, die uns auch im letzten Jahr liebevoll und Mut machend unterstützt haben.

Wir blicken neugierig und hoffnungsvoll auf 2025 – mit der Aussicht auf ein Gewalthilfegesetz, dass unser jahrelanges Bangen um die Finanzierung endlich beenden wird.

Viel Freude beim Blättern und Lesen in unserem Jahresrückblick.
Das Team der Frauenberatung Recklinghausen e. V.



Manuela
Sabozin-Oberem

Eva Sennekamp

Annabelle
Johannböcke

Heike Frei

Anna Weber

Lore
Messarosch



Unser Herz – Die Beratungsarbeit

Frau M. kommt zum ersten Mal in die Beratungsstelle. Sie ist unsicher, ob sie hier richtig ist, da sie nicht geschlagen wurde. Sie darf sich setzen, erst einmal ankommen. Die Beraterin erklärt, wie in der Frauenberatungsstelle gearbeitet wird. Sie unterliegen der Schweigepflicht, das ist Frau M. besonders wichtig, denn sie möchte nicht, dass jemand erfährt, dass sie Hilfe braucht. Sie erfährt auch, dass sie wiederkommen kann, das ist sehr entlastend und der Druck, alles in einem Gespräch klären zu müssen, fällt von ihr ab.



Jetzt erzählt sie ihre Geschichte; berichtet von ihrer langjährigen Beziehung, der Hochzeit, den zwei Kindern und der schleichenden Entwicklung, dass es immer öfter Streit gab und am Ende immer sie schuld war. Das Ganze dauere schon sehr lange und sie traue sich selbst kaum noch über den Weg, wisse nicht mehr, was richtig und was falsch ist. Sie berichtet von körperlichen Symptomen wie Schwindel und plötzlich auftretenden Angst- und Panikattacken.

Sie erfährt, dass sie damit nicht allein ist, sondern vielen Frauen es so geht. Dass es nicht nur körperliche Gewalt gibt, sondern auch psychische. Es ist wie das Erwachen aus einem Traum, der viel zu lange gedauert hat. Sie will etwas ändern, sie will sich trennen, aber sie weiß nicht wie.

In den folgenden Sitzungen kann sie in Ruhe über ihre Sorgen und Ängste sprechen. Frau M. hat nicht das Gefühl, sich sofort entscheiden zu müssen, es sind ja auch noch die Kinder da. Die Beraterin spricht von Verantwortungsübernahme, von Vorbildfunktion und Frau M. weiß, dass sie nicht möchte, dass ihre Kinder später selbst in so einer Beziehung leben, weil sie es so kennengelernt haben. Partnerschaft soll für sie anders sein. Liebevoll, gleichberechtigt und auf Augenhöhe.

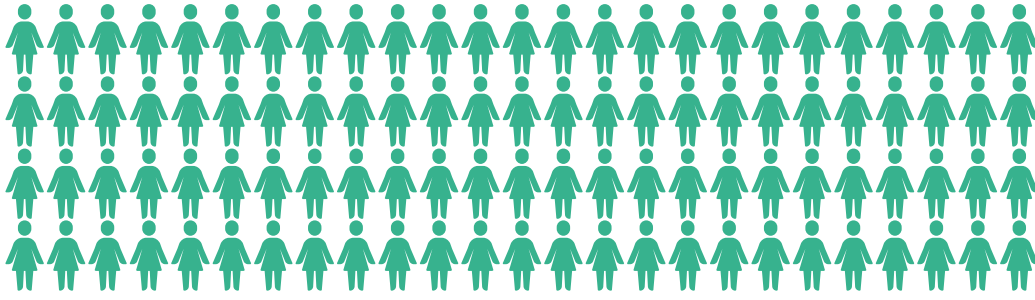
Sie kann Schritte gehen, erst begleitet und dann befreit in ein neues Leben.

Dies ist ein kleiner Einblick in die tägliche Beratungsarbeit der Frauenberatungsstelle. Wir sind eine Beratungsstelle für alle Frauen und Mädchen ab 16 Jahren und bieten psychosoziale Beratung an. Von A wie Angst bis Z wie Zerrissenheit beraten wir zu vielen Themen.

Unsere Expertise und unser Schwerpunkt ist die Beratung zu allen Formen von Gewalt. Es geht um sichtbare Gewalt, aber auch versteckte Formen wie psychische, digitale, strukturelle oder finanzielle Gewalt. Gewalterfahrungen können das Leben von Frauen beeinträchtigen und traumatisieren. Für uns ist es besonders wichtig, dass die Frauen das Tempo und die Richtung vorgeben. Wir entscheiden nicht über das Leben der Frau, die Klientin findet im gemeinsamen Gespräch Lösungen und Wege für sich.



2024 IN ZAHLEN



357 Frauen und 1.151 Beratungen



53,5 % der Frauen waren zw. 26 und 50 Jahre alt



Anzahl der Beratungsgespräche

(persönlich oder telefonisch)

bis 60 Minuten: 727 Beratungen

über 60 Minuten: 369 Beratungen



Wartezeit zwischen Anmeldung und Erstgespräch

bis 1 Woche: 66 %

bis 1 Monat: 19 %



häufigste Beratungsthemen

- Trennung oder Scheidung
- Häusliche Gewalt
- Körperliche und/oder seelische Gewalt/Misshandlung
- Sexualisierte Gewalt, Belästigungen, Missbrauch, Vergewaltigung
- Selbstwert
- Gesundheit/ psychische oder psychosomatische Erkrankungen
- Essgestörtes Verhalten

weitere Themen:

- Stalking, berufliche Probleme, Kindererziehung, Familie, Partnerschaft, Ausbildung, Coming-Out, sexuelle Orientierung, Fragen zur existentiellen Sicherung

WEITERE AKTIVITÄTEN IN 2024

“Wer mich sucht, ich bin im Hier und Jetzt“ - traumasensible Stabilisierungsgruppe

Im Herbst 2019 fing alles an. Im Rahmen unseres Programms wurde die erste Stabilisierungsgruppe für Frauen mit „Traumageschichte“ angeboten. Es ist nicht wichtig, was erlebt wurde. Ob es ein einschneidendes Erlebnis gab, mit dem man immer noch hadert oder die Kindheit, die sich in unserer Erinnerung eingebrannt hat und durch die wir nach wie vor ins Straucheln geraten. In der Gruppe (max. acht Teilnehmerinnen) sind alle gleich, es braucht nicht viele Worte. Ein Satz, der immer wieder fällt bei der Reflexion in der Gruppe ist: **„Es ist so wohltuend, dass ich mich hier nicht erklären muss und alle mich sofort verstehen.“**

Es braucht ein kurzes Vorgespräch, um zu schauen, ob es für beide Seiten passt. Dabei wird erklärt, was während der Stunden gemacht wird und was auch keinen Raum hat. Z.B. teilen die Teilnehmerinnen keine konkreten Erlebnisse die jede Einzelne traumatisiert hat, sonst ist der Rucksack hinterher voller als zuvor. Praktisches, was schon erprobt ist und gut gelingt, ist dagegen gerne willkommen.

Zu Beginn wird erklärt wie ein Trauma entsteht und was dabei im Gehirn passiert. Denn Wissen ist Macht. Wissen kann uns im Moment erleichtern, weil wir merken, wir sind nicht „verrückt“. Das, was wir gerade erleben ist eine ganz normale Reaktion meines Körpers, und wir können lernen, unser Gehirn wieder neu zu „programmieren“. Viele praktische Übungen ergänzen den Austausch und die Wissensvermittlung: Imaginationsübungen, Entspannungsübungen, kurze Impulse um Unterbrechungen von Gedankenkreisläufen zu schaffen und kleinen schönen Geschichten, die zum Nachdenken anregen.

Mittlerweile finden die Gruppen regelmäßig statt (Insgesamt sechs Termine, die jeweils 1,5 Stunden dauern). (Annabelle Johannböcke)



„Alltagsheldinnen“

Nach Beendigung der Stabilisierungsgruppe gibt es die Möglichkeit zu den Alltagsheldinnen zu wechseln. Diese Gruppen haben sich aus den Stabilisierungsgruppen entwickelt.

Die Gruppen treffen sich monatlich, entweder am Montagvormittag oder Donnerstagabend.

Hier liegt der Fokus auf der Alltagsbewältigung. Jede bringt ihre Themen ein, es findet ein begleiteter Austausch statt, der sehr gerne angenommen wird.

„IN SISTERS WE TRUST“

Präventionsarbeit

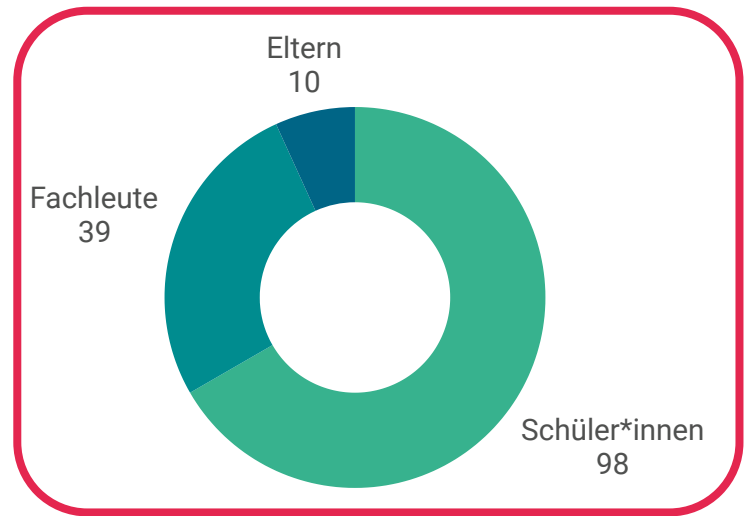
2024 fanden sieben Veranstaltungen mit insgesamt 147 Teilnehmenden im Rahmen der Präventionsarbeit statt.

Diese waren sehr vielfältig und spannend!

Anna Weber und Eva Sennekamp haben immer wieder Konzepte für die Angebote

- „Haltung-Hinsehen-Handeln“
- „Über mich bestimme ich!“
- „Kinder schützen aber wie?!“

angepasst und weiterentwickelt.



Nähere Beschreibungen der Inhalte unter <https://www.frauenberatung-recklinghausen.de/praevention/>

Mit unserem Angebot „Haltung-Hinsehen-Handeln“ konnten wir Fachkräfte oder Mitarbeitende aus dem Elementar- und Sekundarbereich im Umgang mit dem Thema sexualisierte Gewalt schulen.

Auch die Zusammenarbeit mit dem Kuniberg Berufskolleg, wo es seit kurzem einen Bildungszweig für angehende Polizist*innen gibt, konnten wir mit diesem Programm starten. Mit den 30 Lernenden sind wir der Frage nachgegangen: „Wie kann ein guter Umgang mit von Gewalt betroffenen Frauen in akuten Krisensituationen aussehen?“

Die eigene Haltung zu hinterfragen, Vorurteilen und Mediendarstellungen kritisch zu begegnen und bei Einsätzen die Selbstfürsorge dabei nicht aus den Augen zu verlieren, waren Inhalte dieser Fortbildung.

Aus einer Anfrage des Marie-Curie-Gymnasiums, ob wir ein Angebot für Mädchen zum Thema „Frauenbilder und Solidarität unter Frauen“ haben, entwickelten wir ein neues Projekt: „In sisters we trust“ - beschäftigt sich mit dem gesellschaftlichen Bild der Frauen und Mädchen, mit dem Wandel und den Möglichkeiten, aber auch Hürden, die dadurch entstehen. Wie gehen wir miteinander um und was können wir mit Solidarität erreichen? Spannende Fragen, die die Schülerinnen mit uns erarbeitet haben.

Fast traditionell fanden auch in diesem Jahr wieder Informationsveranstaltungen für die Schülerinnen der internationalen Orientierungsklassen der Wolfgang- Borchert- Gesamtschule statt. Den Mädchen wurde dabei eine Übersicht über das Thema „Gewalt gegen Frauen“ sowie die Rechte und Hilfsangebote für Betroffene gegeben.

Es bleibt auch 2025 spannend in unserer Präventionsarbeit

„IN SISTERS WE TRUST“

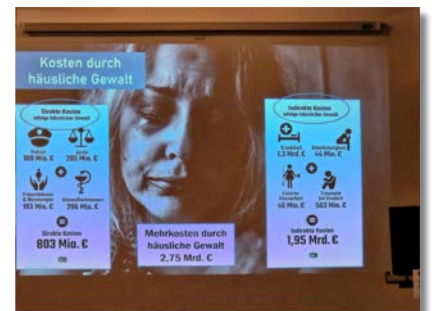
2024 IN BILDERN



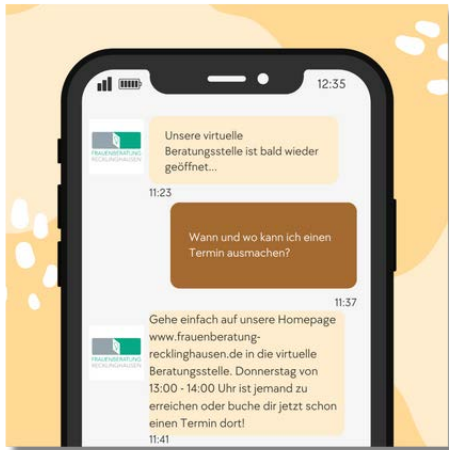
#FEMpörung



2024 IN BILDERN



VERANSTALTUNGEN UND PROGRAMM



Mittwoch, 6. März von 15:00-18:00 Uhr



Einen Abschied - vielleicht auf Zeit - haben wir von unserem Programm genommen. Im 2. Halbjahr haben wir die langjährige Kooperation mit der Paritätischen Akademie und den freien Referentinnen erst einmal beendet. Es ist im laufenden Betrieb der Beratungsstelle ein immer größer werdender Kraftakt gewesen, das Programm in seiner Form beizubehalten. Wichtige Bestandteile wie die WenDo Angebote für Jung und Alt, sowie die Gruppenangebote der Mitarbeiterinnen werden beibehalten.

Was uns sonst im Jahr 2024 bewegt hat

Manchmal ist unsere Arbeit hart. Nicht wegen der Schwere der Fälle, wir haben gelernt, damit professionell umzugehen und uns um uns selbst zu kümmern. Nein, es ist eher das Gefühl, auf der Stelle zu treten. Oft haben wir den Eindruck, dass sich nichts bewegt in der Politik, in der Justiz, in der Gesellschaft... Und dann öffnen sich plötzlich Türen, passieren schwerwiegende Fälle, die Bewegung in den Stillstand bringen und uns motivieren weiterzumachen.

Im vergangenen Jahr waren das vor allem zwei Dinge. Zum einen der Fall von Gisèle Pelicot und ihr Schritt, ihr Schicksal öffentlich zu machen, zum anderen die vielen Proteste und am Ende die aufkeimende Hoffnung, dass all das Gehör findet und das Gewalthilfegesetz auf den Weg gebracht wird. Der Vergewaltigungsprozess um Gisèle Pelicot hat im vergangenen Jahr große Aufmerksamkeit erregt, weil der Prozess im südfranzösischen Avignon nicht - wie sonst bei solchen Verfahren üblich - hinter verschlossenen Türen stattfand. Die heute 72-jährige Pelicot hatte das Gericht gebeten, den Prozess öffentlich stattfinden zu lassen.

„Die Scham muss die Seiten wechseln“. war der markante Satz, für den Pelicot gefeiert und bejubelt wurde. Ihr Aufstehen und ihre Konfrontation mit dem, was geschehen war, wurde oft als mutig bezeichnet. Aber ist es nicht so, dass Überlebende sexualisierter Gewalt nicht mutig sein müssen, um über das zu sprechen, was ihnen widerfahren ist? Sollte es nicht selbstverständlich sein, dass darüber gesprochen wird?

Sexualisierte Gewalt gegen Frauen ist weit verbreitet. Nach Angaben des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) ist in Deutschland jede dritte Frau mindestens einmal in ihrem Leben von körperlicher und/oder sexualisierter Gewalt betroffen. Etwa jede vierte Frau erlebt körperliche oder sexualisierte Gewalt durch aktuelle oder frühere Beziehungspartner. Jede siebte Frau wird laut BMFSFJ Opfer schwerer sexualisierter Gewalt.

Die weite Verbreitung sexualisierter Gewalt, gerade auch in intimen Beziehungen, wird durch den Fall Pelicot sehr plastisch, und wir beobachten diese Fälle auch in unserer Beratungsstelle. Diese Fälle widersprechen der Annahme, dass sexualisierte Gewalt vor allem in anderen sozialen Milieus als dem eigenen oder durch den „Fremden im Park“ verübt wird; meist sind es Partner, Ehemänner oder Bekannte. Sie alle haben eines gemeinsam: Sie sind Männer. Und warum sind es dann oft nur Frauen, die sich zu Wort melden, wenn über solche Fälle und Vorkommnisse diskutiert wird? Die Diskussion sollte uns alle angehen, vor allem wenn ein gesellschaftliches Umdenken von patriarchalen Machtstrukturen in unserer Gesellschaft stattfinden soll.

Ein Hoffnungsschimmer, dass sich in Deutschland langsam etwas ändert, ist das schnelle Handeln zum Jahresbeginn in Bezug auf das Gewalthilfegesetz. Zum Jahresende waren wir noch unsicher und haben gebangt, denn mit ihm könnte es endlich ein Aufatmen für die Frauenhilfeinfrastruktur geben. Viele Beratungsstellen in NRW stehen vor dem Aus, weil es nach vielen Jahrzehnten immer noch keine gesetzliche Verankerung von Angeboten wie Frauenhäusern und Frauenberatungsstellen gibt. Es ist eine Kann-Leistung jeder Kommune, aber keine Pflicht. Das wird sich hoffentlich mit dem Gewalthilfegesetz ändern.

Ein wichtiger Schritt, um jeder Frau in Not eine Perspektive und einen Weg aus der Gewalt bieten zu können.

Impressum:

Frauenberatung Recklinghausen e.V.

Springstraße 6

45657 Recklinghausen

Tel.: 02361 / 1 54 57

Fax: 02361 / 3 06 67 68

kontakt@frauenberatung-recklinghausen.de

www.frauenberatung-recklinghausen.de



gefördert vom:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Recklinghausen, März 2025

Der Verein ist Mitglied in:





Wir freuen uns über Spenden

Die Beratungsstelle wird vom Land NRW, von der Stadt Recklinghausen und dem Kreis Recklinghausen finanziert. Allerdings muss ein erheblicher Anteil durch Spenden finanziert werden.



1 m² Mut



Mitglied werden

**Weitere Spendenmöglichkeiten finden Sie hier:
www.frauenberatung-recklinghausen.de**



Dankeschön

