



Newsletter STARK MACHEN e.V. September 2025

Liebe Leser*innen, Wegbegleiter*innen und Interessierte,

Das erste Halbjahr bei STARK MACHEN glich einer Achterbahnfahrt...

Zum Jahresanfang mussten wir in der Interventionsstelle Rostock wegen personeller Überlastung inhaltliche Abstriche machen und die Kinder- und Jugendberatung in Fällen häuslicher Gewalt einstellen. Im Mai erfuhren wir, dass dies wirklich nur vorübergehend sein sollte – das Justizministerium hat uns Fördergelder für eine weitere Beraterin in Aussicht gestellt. Das dies angesichts der prekären öffentlichen Haushaltslagen möglich wurde, zeigt uns, dass unsere Not und die der Betroffenen gesehen und ihnen die notwendige Priorität eingeräumt wurde. Und angesichts des vielerorts beklagten Fachkräftemangels waren wir total glücklich, schon ab Juli eine neue tolle Kollegin (Hallo, Caro!) bei STARK MACHEN begrüßen zu können. Eine Stelle mehr in der Erwachsenenberatung heißt, die Kinder- und Jugendberatung kann ab September wieder belebt werden! Tschakka!

Aber das ist nicht die einzige neue Mitarbeiterin in unseren Reihen bei STARK MACHEN. Wir konnten noch vier weitere engagierte Beraterinnen für uns gewinnen – z.B. seit April für unser neues Projekt WoLena – Wohnen und Leben nach der Gewalt – das wir in diesem Newsletter näher vorstellen.

Wir merken immer wieder - wir könnten noch viel mehr Mitstreiter*innen gebrauchen, für all das, was noch getan werden muss, um Betroffene bedarfsgerecht und nachhaltig zu unterstützen – wenn wir doch nur das Geld dazu hätten. Es fehlt an allen Ecken und Enden, so wie z.B. bei unserer Beratungsstelle SeLA für Menschen in der Sexarbeit. Siehe dazu auch unsere aktuelle Spendenkampagne weiter unten.

Aber die Höhepunkte im ersten Halbjahr geben uns den Mut, nicht nachzulassen und dranzubleiben – wir versprechen es Euch und Ihnen! In diesem Sinne eine gute Lektüre,

Ihre/ Eure Ulrike Bartel

Gehen und Ankommen



Das eigene Zuhause zu verlassen - das ist eine Entscheidung, die oft alles verändert. Es kann die Entscheidung sein, die endlich (wieder) ein freies und selbstbestimmtes Leben ermöglicht. Für die Frauen, die wir z.B. im Rostocker Frauenhaus begleiten, stellt sich dabei leider bei einigen die (fast) alles entscheidende Frage: Finde ich eine neue Wohnung?!

Eine Expertin für den Mietmarkt müsste man haben ...!

Wohlgemerkt, ins Frauenhaus kommen die Frauen, weil sie vor der Gewalt in ihrer Beziehung fliehen - und weil sie einen Moment zum Durchatmen und sich Sammeln, zur Stabilisierung brauchen. Einen Moment, vielleicht ein oder zwei, auch mal drei Monate. Doch seit Jahren bleiben die Frauen oft monate-, manchmal sogar jahrelang im Frauenhaus. Sie müssen - weil sie einfach keine Wohnung finden! Dass ihr neues Leben so lange auf sich warten lässt, zerrt an den Nerven. Und: Plätze im Frauenhaus werden dadurch noch rarer.

Eine Expertin für den Mietmarkt...! Aus diesem wütenden Stoßseufzer heraus wurde vor drei Jahren eine Idee geboren - WoLena. Wohnen und Leben nach der Gewalt. Ein neues Projekt mit zwei Mitarbeitenden: Expert*innen für den Mietmarkt, Ansprechpartner*innen für Vermieter*innen und Netzwerker*innen für alles, was notwendig ist, damit Frauen nach ihrer Zeit im Frauenhaus sicher im Alltag ankommen.

Wir danken der **AKTION MENSCH**, dass sie mit uns gemeinsam diese Notwendigkeit erkennen und unser **Projekt WoLena** für die nächsten fünf Jahre fördern!

Dorothea Engelmann,
Leiterin des Rostocker Frauenhauses



Dorothea Engelmann (stehend), Leiterin des Rostocker Frauenhauses, hat das Projekt WoLena entwickelt. "Wenn im Frauenhaus das Thema Wohnen dran ist, dann wird das so intensiv, dass nichts anderes mehr geht. Für uns ist das eine Riesenerleichterung, dieses komplexe Feld jetzt an WoLena abzugeben."

Selbstwirksamkeit leben... und anpacken



praktische
Hilfe

Mich hat das - schon als die WoLena-Idee entstand - gleich gereizt: eine leere Wohnung zum Zuhause zu machen - einenn sicheren Wohlfühl- und Rückzugsort schaffen. Ich mochte das als Frauenhausmitarbeiterin schon gern, weil ich gern anpacke - gemeinsam mit meinen Klientinnen. Die erleben dann nämlich ihre eigene Selbstwirksamkeit. Natürlich ist es in diesem Moment wichtig zu sehen, dass sich die Frauen ja in einer herausfordernden, manchmal überfordernden Situation befinden. Aber auch das ist lösbar.

Wir als Begleiterinnen halten die Frau, wir strukturieren gemeinsam alles, was passiert, wir packen kleine Päckchen, die Stück für Stück abgearbeitet werden können. Strom anmelden - Häkchen. Telefon - Häkchen. Post - Häkchen. Und so überwinden wir die Überforderung. Alle Aufgaben sind klar abgegrenzt - übersichtlich. Das ist auch für mich als Beraterin toll! Und dann ist da ja auch noch die Unterstützung durch unsere ehrenamtliche Umzugshilfe. Wenn vier Menschen an einem Sofa anpacken, ist das halt ein anderer Schnack, als wenn ich allein damit dastehe.

Die Frauen, die zu uns kommen, leben bereits im [Frauenhaus](#) oder sind Klientin unserer Beratungsstellen [BeLa](#) oder [SeLa](#). Sie sind auch dort angebunden, haben dort jeweils eine feste Beraterin, die mit ihnen alles rings um das Themenfeld häusliche Gewalt bespricht und bearbeitet. WoLena kommt sozusagen als Tandem dazu - und bei uns geht es einzig und allein um den Wohnraum, das Ankommen dort und um den Aufbau eines neuen sozialen Umfeldes, in dem ein gewaltfreies und selbstbestimmtes Leben für die Klientin Wirklichkeit wird.

Henriette Kesselring, Mitarbeiterin im Projekt WoLena - Wohnen und Leben nach der Gewalt
Kontakt: wolena@stark-machen.de

Sieben Jahre lang hat Henriette Kesselring (links im Bild) im Rostocker Frauenhaus gearbeitet. Seit April nun geht sie neue Wege und baut gemeinsam mit Martina Schwarz, ebenfalls frühere Mitarbeiterin im Frauenhaus, WoLena auf.



Netzwerken ist großartig!



Frauen, die häusliche Gewalt erlebt haben, sind eine besonders vulnerable Gruppe. Sie zu stärken, mit ihnen gemeinsam versteckte Ressourcen wieder zu entdecken - das ist ein unbeschreibliches Gefühl. Damit das gelingen kann, brauchen die Frauen - oft gemeinsam mit ihren Kindern - den Wohnraum, in dem sie ihr Leben meistern können.

Dieser ist aber, wie wir alle wissen, knapp. Und genau hier setzt meine Arbeit bei WoLena an. Wir nehmen Kontakt zu Wohnungsgesellschaften und Vermieter*innen auf, mit dem Ziel langfristige Kooperationen aufzubauen, damit gewaltbetroffene Frauen mit Ihren Kindern zukünftig schneller eine eigene Wohnung bekommen. Dabei ist es mir wichtig, den Vermieter*innen auch nahezubringen, dass sich unsere Klient*innen zwar in einer belastenden Lebenssituation befinden, aber trotzdem verantwortungsvolle und verlässliche Menschen sind, die stabile Mietverhältnisse führen können.

Und wir beraten die Frauen rund um das Thema Wohnen und Mieten. Wir sprechen mit ihnen darüber, was Mieten ausmacht, und unterstützen bei Anträgen. Eine enge Zusammenarbeit mit dem Jobcenter ist dabei notwendig, damit Antragsprozesse, wie z.B. Mietkautionsübernahmen, Mietzusicherungen oder Erstausrüstungsanträge, reibungsloser und schneller ablaufen können.

Wenn die Frauen in ihrer Wohnung angekommen sind, bieten wir mit etwas Abstand noch einmal einen Hausbesuch an und unterstützen sie, bei Bedarf, auch beim Zurechtfinden im neuen Stadtteil. Das heißt, auch nach dem Einzug können sich die Frauen mit wohnungsbezogenen Fragen an uns wenden. Auch für Vermieter*innen bleiben wir nach Einzug verlässliche Ansprechpartner*innen, um Wohnverhältnisse nachhaltig abzusichern.

Die Gratwanderung für uns: wir wollen die Frauen in Umzugsprozess nicht überfordern, aber auch nicht alles abnehmen. Wir stehen ihnen zur Seite, sie sind nicht allein.

Martina Schwarz, Mitarbeiterin im Projekt WoLena - Wohnen und Leben nach der Gewalt
Kontakt: wolena@stark-machen.de

Vorurteile kosten nichts!

RECHTE & BERATUNG SCHON.



Selbstbestimmt Leben und Arbeiten in der Sexarbeit

SeLA ist seit über zehn Jahren die einzige Fachberatungsstelle für Menschen in der Sexarbeit in M-V. Wir beraten vertraulich, anonym und kostenlos – zu Gesundheit, Sicherheit, Existenz, beruflichen Veränderungen und in Krisen. Wir setzen uns für ihre Rechte, Würde und Selbstbestimmung ein.

Doch jetzt brauchen wir selbst dringend Unterstützung:

Die Förderung durch die Stadt Rostock wurde bereits im letzten Jahr eingefroren, unsere Kosten aber steigen – uns fehlen 22.000 €, um weiter beraten und helfen zu können. Ihre Spende schafft Raum für Krisenberatung, gynäkologische Angebote und stärkt die Selbstbestimmung von Menschen in der Sexarbeit.

Spenden gern hier gleich [online](#) oder per paypal an spende@stark-machen.de oder auf unser Spendenkonto bei der Sozialbank Berlin IBAN: DE75 3702 0500 0003 8813 04

Zweck: [Spende SeLA](#)

Einladung zum Fachtag

Stadtteile ohne Partnerschaftsgewalt. Rostock wird aktiv?!

Rathaus Rostock, 29.09.2025, 13 - 17 Uhr

„Ich hab’s ja zweimal hinter mir. Einmal nicht mit körperlicher Gewalt, nur mit seelischer Gewalt also mit Erpressung und viel Drama und allem Drum und Dran. Und als ich da das erste Mal rausgegangen bin, also, das war dann nach 13 Jahren mit `nem Kind und mit `nem Haufen Schulden - da war Angst. Angst war immer da. Angst und Hilflosigkeit.“ (Zitat aus einer Gruppendiskussion mit Betroffenen von häuslicher Gewalt, 2024)

Termine.

Mo, 22. September 2025 - Ehrenamtstreff.

Interesse an ehrenamtlicher Arbeit bei STARK MACHEN e.V.? Gern hier melden: ehrenamt@stark-machen.de oder 0176 - 473 07 839 (tel., Signal, iMessage).

17 Uhr, Rostock, KTV

Mo, 22. September 2025 - "Warum sie uns hassen: Sexarbeitsfeindlichkeit"

Lesung und Gespräch mit Ruby Rebelde, Sexarbeitende und Aktivistin

20 Uhr, andere buchhandlung, Wismarsche Straße 6/7, 18057 Rostock

Di, 23. September 2025 - Offener Gesprächskreis Gewalt und Sucht für Frauen

Ggespräche in geschütztem Rahmen - emotionale Entlastung, Solidarität, Verständnis, Erkennen von eigenen Ressourcen. Punktabstinenz für den Zeitraum der Gesprächsrunde erforderlich, Teilnahme anonym unter frei gewähltem Namen möglich.

10 - 11:30 Uhr, Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt Rostock, Ernst-Haeckel-Straße 1, 18059 Rostock

Mi, 24. September 2025 - Gesundheit, Reproduktive Gerechtigkeit & Sexarbeit

Online-Podiumsdiskussion von SeLA, Beratungsstelle für Sexarbeiter*innen und dem Frauenbildungsnetz Mecklenburg-Vorpommern e.V., Anmeldung bitte unter anmeldung@frauenbildungsnetz.de

18 Uhr, online

Do, 25. September 2025 - Naturzeit

Angebot für Klient*innen und Ehrenamtliche von STARK MACHEN e.V. Anmeldung bitte unter info@carolaclausen.de oder 0172-2055402

9 - 10:30 Uhr, Rostock

Mo, 29.09.2025 - Fachtag "Stadtteile ohne Partnergewalt - wird Rostock aktiv?!"

Professionelle Anti-Gewalt-Arbeit und Gemeinwesenarbeit verbinden, die Nachbarschaft einbeziehen, um gemeinsam häusliche und sexualisierte Gewalt zu stoppen. Wir stellen den StoP-Ansatz vor und suchen Verbündete! Eine Veranstaltung des StoP-Arbeitskreises Rostock in Kooperation mit dem Büro der Gleichstellungsbeauftragten der Universitäts- und Hansestadt Rostock, dem Zukunftsladen Toitenwinkel und STARK MACHEN e.V. Anmeldung bitte unter eveeno.com/225450912

13 - 17 Uhr, Festsaal des Rostocker Rathauses

Mo, 06. Oktober 2025 - Angehörigengruppe von Betroffenen sexualisierter Gewalt

Angeleitete kostenlose Selbsthilfegruppe für Angehörige von Betroffenen sexualisierter Gewalt. Wir sichern uns gegenseitig Vertraulichkeit und Verschwiegenheit zu. Inhalte und persönliche Daten werden außerhalb der Gruppe nicht weitergegeben. Das Angebot ist eine Kooperation zwischen STARK MACHEN e.V. und GGPMbH. Ansprechpartnerinnen sind Bianca Berg und Sabrina Drews.

einmal monatlich, jeweils montags von 16 - 18 Uhr. Anmeldung: Bianca Berg - bianca.berg(at)ggp-gruppe.de, mobil 0159-04 25 727, Rostock

Spenden.

Wir freuen uns über [Spenden](#) für unseren Sozialfond, unser Netzwerk STARKes Ehrenamt oder für unsere Einrichtungen - wie z.B. das Frauenschutzhaus Stralsund oder unser Projekt HALTestelle. Danke!

Spenden können entweder auf unser

[Spendenkonto](#) DE75 3702 0500 0003 8813 04 bei der SozialBank Berlin oder hier gleich [online](#) überwiesen werden.

Gern auch per [paypal](#) an spende@stark-machen.de.

Der nächste Newsletter.

erscheint im November 2025. [Alle bisherigen Newsletter](#) finden sich unter Service auf unserer [Internetseite](#). Gern könnt Ihr unsere Informationen teilen oder STARK MACHEN e.V. weiter empfehlen.



Gefördert durch die

**AKTION
MENSCH**

Impressum.

Newsletter STARK MACHEN, Redaktion: Kathrin Valtin/ Grafik: [Silke Herr](#)

STARK MACHEN e.V. Ernst-Haeckel-Str. 1 18059 Rostock

V.i.S.d.P. Ulrike Bartel, Geschäftsführerin STARK MACHEN e.V., Ernst-Haeckel-Str. 1, 18059 Rostock

Abschied und Neubeginn.

Nach fünf Jahren im Projekt "Gewaltschutz braucht Öffentlichkeit" (das schon am 30.06. 2025 endete) verabschiede ich mich an dieser Stelle und übergebe den Staffelstab an meine Kollegin Morgan Varbelow, die seit 1. September 2025 die Öffentlichkeitsarbeit bei STARK MACHEN e.V. übernommen hat und künftig auch diesen Newsletter gestalten wird. Toi toi toi, liebe Morgan! Ciao und gemeinsam für ein gewaltfreies und selbstbestimmtes Leben,

Ihre/ Eure Kathrin Valtin

[Klicken Sie hier um sich aus dem Verteiler abzumelden.](#)