



Newsletter STARK MACHEN e.V. Dezember 2024 - Ihre Spende zählt



Ihre Spende per **SEPA**

Ihre Spende per **paypal** an
[spende\(at\)stark-machen.de](mailto:spende(at)stark-machen.de)

Ihre Spende per **Überweisung** an
STARK MACHEN e.V.

IBAN: DE75 3702 0500 0003 8813 04

BIC: BFS WDE 33XXX bei SozialBank Berlin

Spendenquittung? Selbstverständlich!

Ihre Spende an uns ist selbstverständlich steuerlich absetzbar. Teilen Sie uns bitte Ihre Adresse und den Spendenbetrag mit, damit wir Ihnen eine Spendenquittung ausstellen können. Eine kurze Info an unsere [Geschäftsstelle](#) genügt.

Liebe Leser*innen, Wegbegleiter*innen, Interessierte,

unsere Veranstaltungen im Rahmen der Anti-Gewalt-Wochen liegen hinter uns. Wir waren überwältigt von der Solidarität, vielfachem Zuspruch und Unterstützung von unterschiedlichsten Seiten. Vielen Dank dafür!

Nun, zum Ende des Jahres wird allerorten zusammengerechnet, bilanziert. Nicht alles lässt sich glücklicherweise mit Geld aufwiegen: Das unbeschreibliche Gefühl einer Frau, die mit ihren Kindern endlich aus dem Frauenschutzhaus in eine eigene Wohnung ziehen kann, in der sie alle wirklich sicher und unbehelligt leben können. Die Erleichterung der Klientin, die ihre Psychosoziale Prozessbegleiterin am Ende eines aufreibenden Prozesses umarmt. Kein Urteil dieser Welt macht sexualisierte Gewalt ungeschehen, aber wenn endlich Recht gesprochen wurde, kann so manche unserer Klient*innen abschließen und sich nun um sich selbst kümmern. Die allmorgentliche Freude unserer Mitarbeiterinnen, die in das sanierte Frauenschutzhaus in Stralsund kommen und hier gute Arbeitsbedingungen haben. Das alles ist unbezahlbar und das ist auch gut so.

Für solche kostbaren Momente sind wir dankbar. Und kommen dann zu den Punkten, an denen auch wir harte Währung brauchen. Da sind die zahlreichen Anfragen an unseren Sozialfond, mit dem wir Klient*innen unbürokratisch, schnell und wirksam unterstützen können. Da sind die vielfältigen Aufgaben im [Frauenschutzhaus](#), für die dringend ein großes Auto benötigt wird. Da ist unser [Netzwerk Ehrenamt](#), das unsere Klient*innen seit nunmehr fast vier Jahren unermüdlich unterstützt. Und nicht zuletzt sind da die sicheren Räume der Bürogemeinschaft [Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt und Stalking Stralsund und BeLa - Beratungsstelle für Betroffene von häuslicher Gewalt Vorpommern](#), die wir finanzieren müssen, weil das vom Land und Landkreis für die Mieten eingeplante Geld schon lange nicht mehr für zumutbare Büroräume ausreicht.

Liebe Leser*innen, wir brauchen Sie und Ihre finanzielle Unterstützung. Jeder noch so kleine Betrag hilft. Regelmäßige Zuwendungen erleichtern unsere Arbeit ungemein. Schenken Sie sich und uns in der Weihnachtszeit eine Spende. Sie unterstützen damit unsere Arbeit für Betroffene von häuslicher und sexualisierter Gewalt. Wofür genau Sie spenden können, das erfahren Sie in diesem Newsletter.

Haben Sie vielen Dank! Ich wünsche Ihnen und Ihren Lieben eine besinnliche Weihnachtszeit mit den Momenten, die für Sie kostbar und unbezahlbar sind - und jetzt eine gute Lektüre.

Ihre/ Eure

Ulrike Bartel, Geschäftsführerin STARK MACHEN e.V.



Kinder, die häusliche Gewalt miterleben müssen, sind immer mitbetroffen. Viele reagieren mit Rückzug auf die Gewalt, andere werden in der Schule auffällig. Häufig stellen sich gesundheitliche Probleme ein. In der Interventionsstelle kümmert sich eine Beraterin ausschließlich um die Belange der Kinder.

Foto: Stefanie Auer @humanfotografie

Ihre Spende für... Sichere Räume in Stralsund

Barrierearm, gut erreichbar, hell und einladend - gute Beratungsräume sind sehr teuer

Beratung für Betroffene von häuslicher Gewalt braucht Räume, die Sicherheit geben, Ruhe und Freundlichkeit ausstrahlen. Sie sollten hell und gut erreichbar sein und barrierefrei, damit ALLE sie betreten können.

Seit April 2023 können wir nun endlich all das in Stralsund bieten, denn die [Interventionsstelle](#) und die [Beratungsstelle BeLa](#) konnten in helle, größere, barrierearme Räume in der Semlower Straße unweit des Alten Marktes umziehen. Dem voraus gegangen waren etliche Jahre in dunklen, beengten Räumen im Souterrain voller Barrieren, denn Besseres konnten wir uns mit unserem schmalen Budget aus öffentlicher Hand nicht leisten.

Dank einer großzügigen Spende war uns im letzten Jahr ein Umzug möglich und auch die Miete für 2023 war sicher. Jetzt aber müssen wir von Monat zu Monat neu rechnen. Die öffentlichen Gelder vom Land M-V und Landkreis reichen leider nicht, um die Monatsmiete von 1.450 € zu zahlen. Uns fehlen jeden Monat 770 € für die Miete. Hier sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen.

Wir brauchen Ihre Spende, um uns die Miete dauerhaft leisten zu können. Mit Ihrer Spende können Betroffene von häuslicher Gewalt und Stalking aus Stralsund und dem Landkreis Vorpommern-Rügen bei uns die Unterstützung bekommen, die sie brauchen.



Beraterin **Inge Höcker** im Gespräch mit einer Klientin. "Die Räume hier in der Semlower Straße unweit des Marktplatzes sind für uns ideal. Klientinnen finden uns hier schnell - auch anonym, es gibt einen Fahrstuhl und vor allem hat jede von uns vier Kolleginnen ihren eigenen Büro- und Beratungsraum, so dass wir alle auch gleichzeitig beraten können."

553 Personen nahmen im Jahr 2023 die Unterstützung der drei Beraterinnen in der Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt und Stalking Vorpommern-Rügen in Anspruch, 446 Kinder waren mitbetroffen durch die häusliche Gewalt und bekamen ebenfalls Unterstützung. In unsere Beratungsstelle BeLa Vorpommern, die sich die Büroräume mit der Interventionsstelle teilt, kamen im Vorjahr 81 Personen zu insgesamt 328 Beratungen. Daneben führte die BeLa-Kollegin 114 fallbezogene Kooperationsgespräche durch.

Quellen: [Jahresberichte der Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt und Stalking Stralsund 2023](#) und [BeLa Vorpommern 2023](#)

Fotos: Stefanie Auer, www.humanfotografie.de



Ihre Spende für... einen Kleinbus für das Frauenschutzhause Stralsund

Warum gleich ein Bus? Nun, weil ein normaler PKW für ein Frauenhaus schlicht zu klein ist.

Unser Team im [Frauenschutzhause Stralsund](#) benötigt dringend ein großes Auto. Dies ist ein wichtiges und tägliches Arbeitsmittel im Frauenhaus. Wir bringen damit Frauen und Kinder von A nach B und C, müssen oft auch außerhalb von Stralsund und im Landkreis unterwegs sein, was mit dem ÖPNV nicht immer funktioniert. Wir transportieren Möbel und Umzugskisten, holen Kleider- oder Möbelspenden ab, fahren zu Ämtern, machen Ausflüge mit den Frauen und Kindern, die solche Auszeiten vor allem in den Ferien dringend brauchen.

Für unsere Arbeit im Frauenhaus bekommen wir Fördergelder vom Land M-V, vom Landkreis Vorpommern-Rügen und der Hansestadt Stralsund, was großartig ist. Finanziert werden aber nur die laufenden Kosten. Einmalige, größere Investitionen wie für ein eigenes Auto sind da nicht mit drin. Dafür sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen.





Decken, Snacks und Spielzeug am Strand ausbreiten. Frisbee und Ball spielen, klettern, buddeln, Kleckerburgen bauen. Ausgelassene Zeit für die Kinder, Entspannung für ihre Mütter. Was für viele, die an der Ostsee leben, Alltag ist, bleibt für die Bewohnerinnen des Stralsunder Frauenschutzhauses und ihre Kinder etwas Besonderes. Ein sonniger Tag am Meer oder im Grünen - ohne ein großes Auto sind solche Ausflüge allerdings kaum zu realisieren. Danke für Ihre Spende!



Foto 1,2 und 4: Stefanie Auer www.humanfotografie.de

Ihre Spende für... unseren Sozialfond

Unbürokratische und schnelle Hilfe für Klient*innen in Notsituationen

"Ulrike, meine Klientin Frau B. ist gestern mit dem Fahrrad gestürzt. Ihr ist glücklicherweise nichts passiert, aber ihre Brille ist entzwei. Können wir helfen?". So und so ähnlich lauten die Anfragen unserer Berater*innen, die **STARK-MACHEN-Geschäftsführerin Ulrike Bartel** häufig erreichen. "Schreib einen formlosen Antrag an den Sozialfond, nur ein paar Zeilen zur Situation der Klientin und was gebraucht wird. Könnte sie auch etwas zurückzahlen?".

Die Zuwendungen für unsere Klient*innen betragen manchmal 20€, manchmal 500€. Bei Bedarfen über 500€ reichen wir die Mittel als Darlehen aus, die in der Regel zurückgezahlt werden, wenn auch nur in kleinen Schritten.

Das Geld können wir jedoch nur weitergeben, wenn wir unseren Sozialfond regelmäßig aus eingehenden Spenden auffüllen. Die Spendenbereitschaft überwältigt uns immer wieder. Und auch die Freude und das Erstaunen unserer Klient*innen über diese unerwartete Unterstützung ohne Bürokratie.

Unser Sozialfond existiert übrigens schon fast zehn Jahre. Anlässlich unseres 25jährigen Vereinsjubiläums im Jahr 2015 haben wir ihn mit den eingegangenen Spenden von 2.569,71 € gegründet zur schnellen und unbürokratischen Unterstützung unserer Klient*innen, die in finanzielle Not geratenen sind. Bis Oktober 2024 konnten 102 Menschen davon profitieren.

Unser Sozialfond ist ein wirklicher Erfolg und eine gute Ergänzung unserer professionellen Arbeit. Mit Ihrer Spende können wir dies fortsetzen.



Die Brille zerbrochen, die Waschmaschine kaputt, die Kosten für eine Rechtsberatung unerschwinglich. Viele unserer Klient*innen sacken in solchen Momenten in ein tiefes Loch. Ungeplante Ausgaben können sie sich kaum leisten. In solchen Fällen können wir mit unserem Sozialfond helfen - schnell und unbürokratisch.

Sozialfond 2023 in Zahlen

2023 konnten wir 17 Menschen mit Mitteln aus unserem Sozialfond unterstützen, z.B. mit

- 155 € für die Einlagerung von Möbeln während des Aufenthaltes im Frauenhaus
- 49 € Fahrkosten für den täglichen Schulweg von Mutter und Kind
- 180 € für den Kauf neuer Schränke
- 4x Übernahme der Gebühren für die Rechtsberatung
- 151 € Tierarztrechnung zur Behandlung der Katze
- 776 € für Herd und Kühlschrank
- 150 € Notversorgung mit Lebensmitteln
- 200 € zur Überbrückung einer finanziellen Notsituation
- 800 € Darlehen für Genossenschaftsanteile
- 150 € Kosten für eine dringend notwendige Renovierung
- 200 € Zuschuss zum Weihnachtsfest
- ...

Liebe Frau Saat, ich weiß gar nicht, was ich sagen soll...

Katrin Saat ist Beraterin bei **BeLa** in Rostock. Sie begleitet Menschen - in erster Linie Frauen, aber nicht nur -, die von häuslicher Gewalt betroffen sind. Bei manchen liegen die Gewalterfahrungen schon Jahrzehnte zurück - mit den Folgen haben sie aber bis in die Gegenwart zu kämpfen. Andere haben sich ganz frisch aus einer gewalttätigen Beziehung gelöst und gehen jetzt ganz langsam und vorsichtig, Schritt für Schritt, in ihr neues Leben. Ihre Erfahrungen mit dem Sozialfond: "Ich hab jetzt wieder einen Antrag an den Sozialfond gestellt für eine ganz tapfere Klientin. Sie arbeitet in einer Arztpraxis und verdient dort ziemlich wenig. Für die ganzen Kosten, die eine neue Wohnung mit sich bringt, reicht das nicht hinten und nicht vorn. Aber wenn dann ein Antrag bewilligt wird - und das geht bei uns ja ganz fix - dann sind die Klientinnen immer sehr happy. So ein Zuschuss löst natürlich nicht die Riesenprobleme. Aber existentiell sind die Dinge, die gebraucht werden. Und für einen Menschen, der tagtäglich mit sehr vielen Problemen konfrontiert ist, ist so ein kleiner warmer Regen eine unglaubliche Erleichterung. Die meisten reagieren sehr sehr emotional. Und wir können uns mit ihnen freuen, wenn wieder ein Schritt geschafft ist. Herd, Waschmaschine, Bettwäsche. Das alles will bezahlt werden."

Sportsachen

Schulranzen

Körpertherapie

Kochtopf

Jugendweihezuschuss

Kopfhörer fürs Kind

Fahrkarte



Türschloss

Bettwäsche

Wandfarbe

Namensänderung

Winterjacke

Autoreparatur

Mischbatterie



Zweimal im Monat schallt Lachen durchs Ehrenamtscafé. Und begeisterte Ausrufe beim Anblick des frischgebackenen Kuchens. Momente der Auszeit für Klientinnen unserer Beratungsstellen, Zeit, in der sie mal nicht all das Belastende in ihrem Leben aushalten müssen. Organisiert wird die Cafézeit durch ein kleines Team von Ehrenamtlichen, die sich für STARK MACHEN e.V. und unsere Klientinnen engagieren.

Ihre Spende für... unser Netzwerk Ehrenamt

Gewaltschutz braucht Öffentlichkeit, dabei unterstützen uns mehr als 50 Ehrenamtliche in Rostock und Stralsund

Seit 2021 gibt es auch bei STARK MACHEN e.V. ein Netzwerk an Ehrenamtlichen. Menschen, die bei uns professionelle Beratung und Schutz suchen, werden aus diesem Netzwerk heraus ergänzend unterstützt, z.B. durch Umzugshilfe beim Einzug in eine neue, eigene Wohnung; durch ein Bewegungsangebot für Frauen und Kinder, die derzeit im Frauenhaus leben; durch walk & talk – regelmäßige gemeinsame Spaziergänge, um dabei Rostock kennenzulernen oder auch, um dabei deutsch sprechen zu üben. Es gibt Ehrenamtliche, die unseren Klientinnen Entspannung beim Waldbaden oder Pilates ermöglichen, ein Café-Angebot und immer wieder Unterstützung bei den öffentlichen Aktionen von STARK MACHEN e.V.

Von den 50 Ehrenamtlichen sind derzeit stabil 30 Menschen in unserem Netzwerk aktiv. Zusammengehalten wird das Netzwerk von unserer Kollegin Kathrin Valtin. Sie macht Werbung für das Ehrenamt, führt Auswahlgespräche, veranstaltet regelmäßige BASIC-Seminare - verpflichtend für alle Neueinsteiger*innen - , sichert die Kommunikation zwischen den Ehrenamtlichen und unseren Einrichtungen, organisiert regelmäßige Treffs zum Austausch, konzipiert neue Tätigkeitsbereiche - denn Ehrenamt ist kein Selbstläufer!

Daneben betreut Kathrin unsere Social Media Kanäle, schreibt diesen Newsletter, unterstützt unsere Kolleg*innen in der Öffentlichkeitsarbeit.

Möglich wurde dies alles erst durch eine Projektförderung der Aktion Mensch (2020-2025), die 90% der Projektkosten trägt. Die restlichen 10% - 23.575 € - müssen wir aus Spenden o.ä. aufbringen, um die 30 Stunden-Stelle ausfinanzieren zu können. Wir benötigen zusätzliche Gelder, um den Arbeitsbereich abzusichern und das Netzwerk Ehrenamt weiter auszubauen.

Unser Ziel ist es, das Netzwerk Ehrenamt langfristig auf finanziell sichere Beine zu stellen - auch nach Auslaufen der Projektförderung. Dafür brauchen wir Ihre Hilfe.

Für uns ist es eine tolle Erfahrung und Entlastung, zu wissen, dass die Anti-Gewalt-Arbeit nicht nur auf den Schultern der Berater*innen unseres Vereins liegt, sondern von einem immer größer werdenden Netzwerk mitgetragen wird. Und nicht zu vergessen - Ehrenamtliche sind wirksame Botschafter*innen für ein gewaltfreies, selbstbestimmtes Leben! Sie können unser Netzwerk Ehrenamt mit Ihrer Spende unterstützen. Danke!



Das Team Umzugshilfe unterstützt Frauen, wenn sie in eine sichere Umgebung ziehen. Transporter fahren, Möbel schleppen und aufbauen, Lampen und Waschmaschinen anschließen - unsere Ehrenamtlichen leisten eine Menge. Einmal im Jahr trainieren sie in einem Workshop handwerkliche Fähigkeiten - und vieles bringen sie sich gegenseitig bei den Einsätzen bei.
Fotos: Stefanie Auer @humanfotografie

Mit Dir
sind wir
STARK!



Ihre Spende per **SEPA**

Ihre Spende per **paypal** an
[spende\(at\)stark-machen.de](mailto:spende(at)stark-machen.de)

Ihre Spende per **Überweisung** an
STARK MACHEN e.V.

IBAN: DE75 3702 0500 0003 8813 04

BIC: BFS WDE 33XXX bei SozialBank Berlin

Spendenquittung? Selbstverständlich!

Ihre Spende an uns ist selbstverständlich steuerlich absetzbar. Teilen Sie uns bitte Ihre Adresse und den Spendenbetrag mit, damit wir Ihnen eine Spendenquittung ausstellen können. Eine kurze Info an unsere [Geschäftsstelle](#) genügt.

STARK MACHEN e.V.

Gemeinsam
für ein gewaltfreies
und selbstbestimmtes
Leben.

Der nächste Newsletter.

erscheint im Februar 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, e-mail: ehrenamt@stark-machen.de

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



STARK MACHEN

Gemeinsam für ein gewaltfreies
und selbstbestimmtes Leben.

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