



Newsletter STARK MACHEN e.V. Juli 2024

Liebe Leser*innen, Wegbegleiter*innen, Interessierte,

20 Jahre
Fachberatungsstelle gegen
sexualisierte Gewalt

– diesen Geburtstag begehen wir, das Team der **Fachberatungsstelle**, durchaus mit Stolz. Stolz, ein Teil von dem zu sein, was wir über die Jahre aufgebaut, mitgestaltet und weiterentwickelt haben – einige von uns schon seit vielen, vielen Jahren, andere erst seit kurzem.

Rückblickend ist es mehr als bestärkend zu sehen, was wir erreicht haben. Unterstützt von einem Träger, der tatsächlich und wortwörtlich trägt. Der auf die Bedarfe aus unserer Praxis reagiert, unsere Ambitionen zur Veränderung nie bremst, sondern stets unterstützt. Ebenfalls unterstützt durch Kommunen, die trotz schwieriger Rahmenbedingungen dem Thema Schutz vor sexualisierter Gewalt eine größere Bedeutung einräumen, als so manch andere Kommune in M-V. In 20 Jahren haben wir es geschafft, das Personalvolumen zu verdoppeln, die Arbeitsschwerpunkte auszuweiten, uns weiter zu professionalisieren und immer mehr Menschen mit unseren Angeboten zu erreichen. Das ist großartig!

Zeitgleich die Ernüchterung: Es reicht noch lange nicht! Sexualisierte Gewalt ist Alltag. Bereits errungene gesellschaftliche Fortschritte erscheinen aktuell massivem Gegenwind ausgesetzt. Weder unsere Kapazitäten für die Beratung und Begleitung von Betroffenen, noch die für Prävention waren je ausreichend und sind es auch heute nicht.

Und dennoch: diese Arbeit erfüllt und bereichert und bietet immer wieder auch Anlass zu Freude und Dankbarkeit. Wir lernen, vor allem in der Arbeit mit Betroffenen, tolle, beeindruckende und inspirierende Menschen kennen. Wir dürfen ihr Vertrauen genießen und sie auf ihrem Weg begleiten und Veränderung miterleben. Das motiviert uns und treibt uns an! Das macht uns stark!

Wir sagen danke!

Das Team der Fachberatungsstelle

"Sexualisierte Gewalt ist für uns nicht der aggressive Ausdruck von Sexualität, sondern ein sexualisierter Ausdruck von Gewalt. Sexualität wird als Mittel eingesetzt, um Macht auszuüben und Menschen zu verletzen und zu erniedrigen... Sexualisierte Gewalt ist eine Menschenrechtsverletzung."

Definition der Landesarbeitsgemeinschaft gegen sexualisierte Gewalt Mecklenburg-Vorpommern. In: 10 Jahre Notruf für Frauen und Mädchen in Rostock, Broschüre, Herausgeberin: Frauen helfen Frauen e.V. Rostock



Aus drei mach eins - vom schwierigen Anfang der Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt Rostock

Rückblick mit Regina Schreglmann, Leiterin der Fachberatungsstelle bis 2009, heute Mitarbeiterin im Caritas Pflege-Familien-Zentrum Rostock

Regina, Du kennst den Notruf für Frauen und Mädchen und auch die Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt. Was war der Unterschied zwischen den beiden Einrichtungen?

Regina Schreglmann: Unser Team beim Notruf war ganz wunderbar. Wir hatten alle eine sehr feministische Grundhaltung. Und wir wollten einen Schutzraum für betroffene Frauen schaffen. Die Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt war dann aber ein Zusammenschluss aus drei Einrichtungen: Notruf, Mädchenprojekt Selma und Zeuginnen-Begleitprojekt. Wir hatten alle sehr unterschiedliche Auffassungen und das hat die Arbeit lange beeinträchtigt. Der Notruf hat ausschließlich erwachsene Frauen beraten, im Bereich Mädchenarbeit waren wir präventiv unterwegs. Und wir haben beraten, aber nicht therapeutisch gearbeitet. Das blieb auch in der Fachberatungsstelle so, wurde aber immer wieder diskutiert. Außerdem war der Blick in der Fachberatungsstelle ein ganz anderer. Wir haben alle Altersgruppen und auch Jungen beraten. Aber es hat Jahre gedauert, bis wir in ein ruhiges Fahrwasser kamen.

Diejenigen, die die Fachberatungsstelle damals mit aufbauten, sind heute alle in anderen Bereichen der sozialen Arbeit tätig. Wie hat Dich selbst die Arbeit im Notruf und in der Fachberatungsstelle geprägt?

Regina Schreglmann: Ich bin 2009 nach Kiel gegangen und habe dort in der Wiedereingliederungshilfe Frauen begleitet, die sexualisierte Gewalt erlebt hatten und mit den Folgen leben mussten. Später - wieder in Rostock - habe ich in Wohngruppen des ASB gearbeitet und heute im Caritas-Pflege-Familien-Zentrum. Da spielten und spielen andere Themen eine Hauptrolle - Borderline und PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung) zum Beispiel. Im Pflege-Familien-Zentrum ist sexualisierte Gewalt sehr oft bei den leiblichen Eltern ein Thema. Es gibt Pflegekinder, die das betrifft. Und da holen wir uns natürlich Unterstützung in der Fachberatungsstelle.

"Ich profitiere sehr von meinen Erfahrungen. Ich kenne die Hintergründe. Ich weiß, was es heißt, mit einem Trauma leben zu müssen. Ich kann Verhaltensweisen einordnen. Ich weiß, wie wichtig ein sensibler Umgang mit Menschen ist und was es bedeutet, Grenzen zu achten. Und das ist letztlich ein Wissen und Können, das wichtig wäre für allen Berufsgruppen in der Sozialen Arbeit."

Regina Schreglmann leitete bis zum 30. Juni 2004 den Notruf für Frauen und Mädchen in Rostock und ab 1. Juli 2004 die neu gegründete Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt.



"Nach wie vor erleben wir sowohl im privaten Umfeld von Kindern als auch in pädagogischen Berufen eine große Unsicherheit, mit betroffenen Kindern über die erlebte Gewalt zu sprechen. Sie bleiben oft allein mit ihren Gedanken, Fragen und Gefühlen.", berichtet Lena Melle. Sie begann während ihres Studiums als Praktikantin in der Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt zu arbeiten. Seit 2015 leitet sie die Einrichtung und ist eine von vier Kinder- und Jugendberater*innen.

Das Prinzip Fachberatungsstelle

Was sich entwickeln kann, wenn Leidenschaft und Kompetenz freien Raum bekommen

Am 1. Juli 2004 wurden drei Einrichtungen des Vereins Frauen helfen Frauen e.V. (heute STARK MACHEN e.V.) zusammengeführt. Aus dem "Notruf für Frauen und Mädchen", dem "Mädchenprojekt Selma" und dem Projekt "ZeugInnenbegleitung" wurde die Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt – eine Einrichtung, die Präventionsarbeit und Unterstützung von Betroffenen in der Stadt Rostock sowie im Landkreis Rostock leistet.

Die Arbeitsschwerpunkte und Zielgruppen der Fachberatungsstelle haben sich im Laufe der 20 Jahre stetig erweitert. Antrieb dafür waren Versorgungslücken und Bedarfe, die im Arbeitsalltag der Berater*innen deutlich wurden. So hat die ursprünglich aus der Frauenbewegung erwachsene Einrichtung nach der Fusion 2004 auch von sexualisierte Gewalt betroffenen Jungen und Männern die Türen geöffnet, da ein entsprechendes Angebot für diese schlicht nicht existierte.

Auch zählten in den ersten Jahren der Fachberatungsstelle nur Jugendliche ab 12 Jahren zum Klientel der Fachberatungsstelle. Seit 2010 arbeiten die Kinder- und Jugendberater*innen des Teams mit betroffenen Kindern ab etwa 4 Jahren – ein Angebot, über das bundesweit nur wenige Beratungsstellen verfügen. Dass betroffene Kinder keinen Raum zum Reden haben, hat häufig langfristige, jahrzehntelange Auswirkungen.

Nach wie vor sind es vor allem Frauen, die sich Hilfe suchen. „Unter betroffenen Kindern ist der Anteil von Mädchen und Jungen, die zu uns in die Fachberatungsstelle kommen, nahezu gleich groß.“ sagt Michael Davidsberg, der vor Jahren schon als erster männlicher Berater zum Verein kam. „Aber ab der Pubertät bis zum Erwachsenenalter verringert sich der Anteil der Jungen und Männer rapide.“ Um für männliche Betroffene von sexualisierter Gewalt die Hemmschwelle zu senken, in eine Beratungsstelle zu gehen, bietet der Sozialpädagoge seit zwei Jahren eine [anonyme Chatberatung für männliche Betroffene](#) an. Allerdings wird dieses Angebot bisher kaum angenommen. Hier geht es weiter darum, Hemmschwellen abzubauen - oder eben neue Wege zu finden, die den Betroffenen den Zugang zur Hilfe ermöglicht. Das ist das Prinzip der Fachberatungsstelle: alle die hier arbeiten, können sich mit ihren spezifischen Interessen und Kenntnissen einbringen. Exemplarisch geschah das auch beim Thema Gewalt und Sucht. Als die Sozialpädagogin, Suchttherapeutin und Traumafachberaterin Petra Antoniewski begann, für die Fachberatungsstelle zu arbeiten schloss sich für sie ein Kreis. Schon vorher hatte sie mit traumatisierten Frauen gearbeitet - aber eben nur im Themenfeld Sucht. Viele dieser Frauen hatten aber auch häusliche und/oder sexualisierte Gewalt erlebt. Und kamen aus der Sucht nicht heraus, weil über die eigentliche Ursache nicht gesprochen wurde. [Gewalt - Sucht - Ausweg, kurz GeSA](#), wurde zum überaus erfolgreichen Bundesmodellprojekt. Der Bedarf bei betroffenen Frauen war enorm. Nach dem Auslaufen der dreijährigen Förderung bekamen die Mitarbeiterinnen noch einmal ein Jahr Zeit, um ihre Erkenntnisse bundesweit an Expert*innen zu vermitteln. Trotz des Erfolges - vor allem für Klientinnen - wurde GeSA letztlich nicht institutionalisiert und kontinuierlich finanziert. Trotzdem schaffte es die Fachberatungsstelle, das Konzept der Beratung betroffener Erwachsener um den Schwerpunkt Gewalt und Sucht als stetiges Unterstützungsangebot für Betroffene mit der Dualproblematik zu etablieren.

Nicht zuletzt gehört das vor zwei Jahren eröffnete Projekt HALTestelle - siehe [Newsletter März 2024](#) - zu den bedarfsorientierten Weiterentwicklungen der Fachberatungsstelle. Gerade hat eine Kollegin in der Fachberatungsstelle begonnen, die in ihrer Freizeit Gebärdensprache lernt. Mit der Broschüre Hilfe bei sexueller Gewalt in leichter Sprache hatte die Fachberatungsstelle schon vor einiger Zeit den Weg zur inklusive Beratung eingeschlagen. Das Prinzip Fachberatungsstelle bedeutet Veränderung, Weiterentwicklung, Einmischen. Immer wieder äußern wir uns auch öffentlich - zu #metoo, zu aktuellen Auseinandersetzungen, gehen gemeinsam mit vielen Unterstützer*innen für den Gewaltschutz auf die Straße.. Im Sinne der Klient*innen, der Menschen, die sexualisierte Gewalt erleben mussten. Es gibt Wege aus diesem Trauma, es gibt Unterstützung. Dafür sind wir da.



Die Kooperation zwischen Suchtberaterin Christine Voss von der Caritas (links) und Traumafachberaterin Petra Antoniewski von der Fachberatungsstelle macht den Fortbestand von GeSA bis heute möglich. Alle 14 Tage bieten die beiden gemeinsam eine [Gruppe für Frauen im Doppelkreislauf Gewalt und Sucht](#) an.

"... ich habe Menschen um mich, die sagen, 'So wie Du bist, liebe ich Dich.' Leider kann ich diese Worte nicht spüren, kann sie zwar hören, aber nicht wirklich fühlen. An dieses Fühlen, da will ich ran. Kann ich lernen, wie ich Gefühle spüren kann?..."

Worte einer Klientin, die in einer begleiteten Gruppe für Frauen, die sexualisierte Gewalt erlebt hatten, Verständnis fand und spürte, dass sie nicht allein war. Aus: "Vertraue Deiner Wahrnehmung", Broschüre, STARK MACHEN e.V. 2012 (damals noch Frauen helfen Frauen e.V.)



„Kindern und ihrem Umfeld zu erklären, dass ihr oft auch schwieriges Verhalten eine normale Reaktion auf traumatische Erlebnisse ist, das entlastet alle Beteiligten oft sehr.“, weiß Kinder- und Jugendberaterin Sabrina Drews. Sie erarbeitet mit betroffenen Kindern und deren Familien/ Wohngruppen Ideen für den Umgang mit diesen Verhaltensweisen. Außerdem begleitet sie als [Psychosoziale Prozessbegleiterin](#) Kinder, Jugendliche und auch erwachsene Personen im Strafverfahren.

„Als Kind hatte ich das Gefühl, mit mir stimmt etwas nicht. Ich strengte mich einfach nicht genug an.“

Frau S. hat mit 38 Jahren Kontakt zur Fachberatungsstelle aufgenommen, weil sie Erinnerungen und Gefühle aus ihrer Kindheit nach der Geburt eines eigenen Kindes vermehrt einholten. „Als ich meiner Mutter mit 7 Jahren sagte, dass mein Onkel mich missbraucht, hat sie ihn angezeigt und ich musste nie wieder zu ihm hin“, berichtet sie, „Aber wir haben auch nie wieder darüber gesprochen. Niemand hat das jemals mit mir besprochen. Selbst als ich Schwierigkeiten in der Schule bekam und eine Essstörung entwickelte, wurde das Thema immer ausgespart.“ Frau S. konnte das erlebte Trauma so nie verarbeiten und leidet bis heute an den Folgen: Ängste, Schlafstörungen, fehlendes Vertrauen in andere, psychosomatische Beschwerden und ein stetiges Gefühl von Stress prägen ihren Alltag. In der Fachberatungsstelle findet sie einen Ort, in dem der Missbrauch Thema sein darf. Dabei geht es nicht um detaillierte Berichte. Es geht darum, eine Verbindung zwischen dem Erlebten und dem heutigen Fühlen herzustellen. Es geht um den lindernden Umgang mit Symptomen und die Entstehung von Sicherheit.



Birgit Kähler hat viele viele Jahre als Beraterin das Autonome Frauenhaus in Rostock mit geprägt. Seit 2023 verstärkt sie das Team der Erwachsenenberaterinnen in der Fachberatungsstelle.

"Manchmal wünsche ich den Frauen einen Spiegel, damit sie erkennen können, wie stark sie sind."

Alljährlich organisiert Birgit gemeinsam mit anderen Kolleginnen die Tanzaktion ONE BILLION RISING. Am 14. Februar treffen sich dazu Frauen und viele Unterstützer*innen auf dem Rostocker Uni-Platz, um tanzend gemeinsam gegen Gewalt an Frauen zu protestieren.

Auch im begleiteten Gruppenangebot, das aller 14 Tage dienstags in der Fachberatungsstelle stattfindet, erleben die Frauen dies sehr oft - erkennen sich und ihre Stärke in den anderen Frauen wieder und gehen ermutigt in ihren Alltag zurück.

„Für mich war wichtig, mit Leuten zu sprechen, die sich mit dem Thema auskennen. Und zu wissen, da gehen auch andere Männer hin, die das erlebt haben.“

Herr T. , 42, findet In der Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt einen Ort, an dem er sich nicht erklären muss und an dem es keine Zweifel gibt: Sexualisierte Gewalt erleben auch Jungen und Männer. Dass dieses Thema stark tabuisiert ist, sorgt dafür, dass sie häufig keine Hilfe in Anspruch nehmen., „Ich habe schon verschiedene Therapien gemacht, aber habe mich lange nicht getraut, über den Missbrauch in meiner Jugend zu reden.“, berichtet Herr T. „Dann habe ich es mal erwähnt und hatte das Gefühl, es wurde gar nicht gehört.“ Die Fachberatungsstelle bietet ihm das, was er suchte: einen sicheren Raum, Wissen und Verständnis.



Ab September: Mädchen*gruppe

Sich selbst spüren und annehmen lernen - Stärkendes Angebot für Heranwachsende startet in der Rostocker Südstadt

Viele Mädchen* haben Probleme mit ihrem Selbstbild und kein gutes Selbstwertgefühl. Das Gefühl, allein zu sein mit allem, lähmt sie oft. Sie erkennen sich nicht in Werbung, Medien, auf Instagram, Tiktok oder in Gesprächen unter Gleichaltrigen. "Wir erleben das in den Beratungen so häufig. Und wir möchten die Mädchen* in der Gruppe ermutigen, sich selbst wahrzunehmen, zu spüren und anzunehmen. Wie das geht, können wir gemeinsam ausprobieren.", sagt Christiane Schirrow, die die Gruppe begleiten wird. "Es wird ein Raum für Mädchen* sein, in dem es um ihre Themen geht, in dem wir gemeinsam fühlen, lachen, spielen, kreativ, aktiv und laut, aber auch leise sein werden. Ein Raum, der stark macht." Die Mädchen*gruppe ist offen für betroffene und gefährdete Mädchen* zwischen 12 und 15 Jahren, die aus Rostock oder dem Landkreis Rostock kommen. Sie wird 14tägig fortlaufend stattfinden. Ein Flyer mit näheren Infos folgt. Interessierte können sich auch jetzt schon per Mail melden. Es wird vor Aufnahme in die Gruppe ein Gespräch mit dem Mädchen* und deren Eltern/ Betreuer*innen geben, in dem gemeinsam geguckt wird, ob das Setting ein passendes ist.

Termine.

Dienstag, 16.07.2024, 18:30 - 21:00 Uhr, Rostock - Basic-Seminar für Menschen, die sich ehrenamtlich bei STARK MACHEN e.V. engagieren wollen. Anmeldung unter ehrenamt@stark-machen.de erforderlich.

Sonntag, 01. September 2024, 9 - 13 Uhr, Stadthafen Rostock - Infostand und Team STARK MACHEN e.V. beim Rostocker Frauenlauf. Wir freuen uns über Frauen*, die unser Team noch verstärken und über alle, die unterstützend dabei sein werden.

Montag, 09.09.2024, Rostock - Basic-Seminar für Menschen, die sich ehrenamtlich bei STARK MACHEN e.V. engagieren wollen. Anmeldung unter ehrenamt@stark-machen.de erforderlich

ab Freitag, 13.09.2024, montags bis freitags, 9 - 17 Uhr - "Gemeinsam gegen Sexismus", Ausstellung im Beginenhof, Ernst-Haeckel-Straße 1, 18059 Rostock, Eintritt frei

dienstags, 14tägig von 15:30 bis 17:00 Uhr - Gruppe für Frauen, die von sexualisierter Gewalt betroffen waren. Die Gruppe wird durch zwei Anleiterinnen begleitet. Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 8 begrenzt. Nach einem Vorgespräch sind bei freien Plätzen neue Teilnehmerinnen herzlich willkommen. Kontakt: petra.antoniewski@stark-machen.de oder birgit.kaehler@stark-machen.de

donnerstags, 14tägig, 9:00 - 10:30 Uhr - Gruppe für Frauen, die von sexualisierter Gewalt betroffen waren - Gruppe für Frauen, die gleichermaßen von Gewalt und Sucht betroffen sind. Kontakt: petra.antoniewski@stark-machen.de

Spenden.

Wir freuen uns über [Spenden](#) für unseren Sozialfond, unser Netzwerk STARKes Ehrenamt oder für unsere Einrichtungen.

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 September 2024. [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.](#)