

Wenn dieser Newsletter nicht richtig angezeigt wird, klicken Sie bitte hier.



Newsletter STARK MACHEN e.V. Juni 2022

Netzwerk Ehrenamt,
liebe Vereinsmitglieder, Freund*innen, Kolleg*innen und interessierte
Wegbegleiter*innen,

das ist das Thema dieses Newsletters! Unser Verein entstand ja 1990, weil engagierte Frauen etwas für sich und gegen häusliche Gewalt tun wollten. Unsere Geschäftsführerin Ulrike Bartel kam einst als Ehrenamtliche beim Frauennotruf zum Verein. Und viele derjenigen, die damals tatkräftig mitwirkten, unterstützen uns heute ideell als Vereinsmitglieder.

Daneben haben wir im letzten Jahr das **Netzwerk Ehrenamt** aufgebaut und wir würden uns freuen, wenn diese beiden Kreise zueinander finden. Vereinsmitglieder Lust bekommen, wieder an der einen oder anderen Stelle praktisch aktiv zu werden, Ehrenamtliche vielleicht auch als **Mitglied** zu STARK MACHEN e.V. gehören wollen.

Aller ein, zwei Monate bieten wir ein Einstiegsseminar, um mit interessierten Menschen ins Gespräch zu kommen, die sich gern engagieren möchten. Anfangs dachten wir ja, das wollen vor allem junge Studierende und Rentner*innen. Ja auch - und noch viel mehr. Zwischen 20 und 70 ist alles vertreten, bei uns engagieren sich neben der Speditionskauffrau auch die Lehrerin, Unternehmensberaterin oder Nautikerin. Es ist wirklich großartig, das miterleben zu dürfen. Und - wir laden Sie und Euch herzlich ein, dabei zu sein.

Herzlich, Ihre/ Eure

Kathrin Valtin, Projekt Gewaltschutz braucht Öffentlichkeit



Der Weg zum Ehrenamt

Am Anfang stehen meist eine [Mail](#) oder ein [Anruf](#) von Menschen, die sich engagieren wollen. Und dann folgt ziemlich schnell ein Kennlerngespräch im Beginenhof in der Rostocker Südstadt. Da, in der Geschäftsstelle von STARK MACHEN e.V., befindet sich auch unser Ehrenamtsbüro.

Und wenn wir im Gespräch herausgefunden haben, was eine Person am liebsten machen würde, kommt der nächste Schritt. Wir nennen das Basic-Seminar. Das findet aller vier bis sechs Wochen statt und ist verpflichtend für alle Ehrenamtlichen. Wir sprechen da über Motivation, über Ursachen und Tabuisierung von Gewalt,

Interventionsmöglichkeiten. Also über unsere Arbeit - und wie uns Ehrenamtliche dabei unterstützen können.

Nach dem Seminar schließen wir eine Ehrenamtsvereinbarung ab und bitten um Vorlage eines unbelasteten erweiterten polizeilichen Führungszeugnisses. Die Ehrenamtsvereinbarung gibt umfassenden Versicherungsschutz, falls Ihnen während der Ausübung Ihres Ehrenamtes etwas passieren sollte.

In jeder unserer Einrichtungen gibt es eine Ansprechpartnerin/ einen Ansprechpartner für die Ehrenamtlichen. So wie unsere Arbeit ist auch das Ehrenamt bei STARK MACHEN e.V. emotionale und sinnstiftend. Bei uns trifft man starke Menschen, die sich auf Augenhöhe begegnen. Dazu gehören Wertschätzung, Anerkennung, Dankbarkeit.

Aufwandsentschädigungen können wir nicht zahlen. Dafür bieten wir Fachwissen, kostenlose interne Weiterbildung, Feedback. Nicht zu vergessen Tee, Wasser, Kaffee. Und immer gutes Karma! Und dann kann es auch schon losgehen!

*** Bewegungsgruppe (z.Z. zehn Ehrenamtliche)**

Für Frauen und Kinder, die im Frauenhaus leben. Sonntags zwischen 15:30 und 17 Uhr gehört eine ganze Schulsporthalle in Rostock ihnen. Jeweils zwei Ehrenamtliche begleiten das Angebot.
[Erfahrungsbericht Tanja](#)

*** Umzugshilfe Rostock (elf)**

Wenn Bewohnerinnen des Frauenhauses endlich eine eigene Wohnung finden, ist spontan Hilfe gefragt - vor allem beim Möbel aufbauen, Waschmaschine oder Lampen anschließen.
[Erfahrungsbericht Kadda](#)

*** Walk&Talk (drei)**

Niedrigschwelliges Deutschlern-Angebot für Bewohner*innen des Frauenhauses. Spaziergehen und sich dabei unterhalten. [Erfahrungsbericht Petra](#)

*** Yoyo (eine)**

Ein yogabasiertes Bewegungsangebot für Klient*innen, Ehrenamtliche, Mitarbeiter*innen und gern auch für Vereinsfrauen. [Flyer Yoyo S.1](#), [Flyer Yoyo S. 2](#)

*** Ehrenamtsteam öffentliche Aktionen (drei)**

8. März, die Aktion "Ein Licht für jede Frau" um den 25. November, den Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen oder One Billion Rising am 14. Februar - das sind alljährliche Aktionen, mit denen wir öffentlich für ein gewaltfreies und selbstbestimmtes Leben auftreten. Das Ehrenamtsteam öffentliche Aktionen unterstützt uns bei den Vorbereitungen.

*** Peer Support SeLA (eine)**

Sexarbeiter*innen leben häufig im Verborgenen. Nur die engsten Vertrauten wissen, welchem Beruf sie nachgehen, manchmal nicht einmal die. Auch zu Kolleg*innen haben sie kaum Kontakt - obwohl

so ein Kontakt auch Unterstützung und gegenseitige Solidarität bedeuten könnte. Deshalb Peer Support SeLA!

*** Umzugshilfe Stralsund (ein Ehrenamtlicher)**

Auf dem Weg zum Basic-Seminar Ehrenamt hatte Nico einen Fahrradunfall. Wir wünschen ihm an dieser Stelle alles Gute und dass er schnell wieder auf die Beine kommt! Er ist der Erste, den wir in Stralsund für ehrenamtliche Arbeit gewinnen konnten - und wir hoffen, dass viele folgen. Umzüge wuppt man bekanntlich am besten mit vielen Leuten!

In Stralsund sind es vor allem die Klient*innen von BeLa Vorpommern - langfristige Beratung bei häuslicher Gewalt - die Umzugshilfe benötigen. Wenn eine Person ihr gewalttägliches Umfeld verlässt, muss sie sich ja meist erst ein neues aufbauen und das geht nicht von heute auf morgen. Umzugshilfe als Starthilfe in ein gewaltfreies, selbstbestimmtes Leben - das ist wirklich ein klasse Ehrenamt.



Henriette Kesselring ist Mitarbeiterin im Frauenhaus und Ansprechpartnerin für die Ehrenamtlichen der Teams Umzugshilfe und walk&talk. Und immer noch froh, dass der Verein sich entschlossen hat, das Netzwerk Ehrenamt zu entwickeln.

Jette, was hat ein Jahr Ehrenamt gebracht?

Zuerst umdenken und loslassen - und dann Entlastung für uns und echte Unterstützung für die Frauen, die mit Hilfe des Umzugsteams aus dem Frauenhaus in ihre eigenen vier Wände ziehen!

Wenn sich jetzt mal keine Ehrenamtlichen melden, um einen Umzug zu wuppen, merken wir das richtig doll.

Was wünschst Du Dir?

Natürlich noch viel mehr Ehrenamtliche!!! Dass die Ehrenamtlichen sehr selbstständig agieren und sich Sachen einfach zutrauen. Ein Handwerkskurs für alle wäre cool, damit Lampenanschießen nicht zum Problem wird. Vielleicht sich gegenseitig schulen - wer kann was und bringt es den anderen bei.

Hast du wichtige Erfahrungen in diesem Jahr als Ansprechpartnerin für Ehrenamtliche gemacht?

Wie wichtig es ist, genau hinzugucken. Was läuft, was läuft nicht. Und dann gemeinsam zu überlegen, warum. Walk&Talk ging zum Beispiel gar nicht richtig los. Wir hatten gehofft, dass unsere Bewohnerinnen sich jeweils selbstständig mit den Ehrenamtlichen verabreden. Das war aber zu viel verlangt in so einer Krisensituation, in der sie sich nun mal befinden. Dann haben wir Tage und Zeiten festgelegt - und seitdem läuft es.

Und richtig klasse fand ich, als eine Ehrenamtliche neulich beim Treff sagte "mein Verein". Das ist ja das, was wir wollen. Uns miteinander gut zu fühlen in dem, was wir tun.

Danke!

Mit zwei Ehrenamtlichen - Tanja und Nourshan erinnern sich - haben wir vor etwas mehr als einem Jahr begonnen. Und Monat für Monat kamen neue Ehrenamtliche dazu - mittlerweile sind wir bei 26 angelangt.

Wir danken Euch herzlich für Eure Zeit, Euren Elan, Eure gute Laune - dafür, dass Ihr zu STARK MACHEN e.V. gehört!

Spenden

Für unsere ehrenamtliche Arbeit brauchen wir oft ganz praktische Dinge - Vokabelhefte zum Deutschlernen, Bohrmaschine samt Bohrer für die Umzugshilfe, Luftballons für die Bewegungsgruppe.

Unser Projekt "Gewaltschutz braucht Öffentlichkeit", durch das unser Netzwerk Ehrenamt aufgebaut wird, können wir dankenswerterweise durch eine fünfjährige Förderung der Aktion Mensch umsetzen.

Allerdings müssen wir zehn Prozent der Kosten als Eigenanteil selbst aufbringen. Dafür benötigen wir weitere Unterstützer*innen. [Spenden](#) an uns können steuerlich abgesetzt werden.

Danke!

Termine.

Dienstag, 30. August 2022 17:30 - 20:00Uhr, Basic-Seminar Ehrenamt mit Magda und Kathrin im Beginenhof, Ernst-Haeckel-Straße 1, 18059 Rostock. Wir freuen uns,

Euch dort zu treffen. bitte unbedingt vorher anrufen oder schreiben - 0176 47 307 839,
ehrenamt@stark-machen.de

Der nächste Newsletter erscheint im Juli 2022. Gern könnt Ihr unsere Informationen teilen oder STARK MACHEN e.V. weiter empfehlen. Wenn Ihr mehr wissen wollt, guckt auf unsere [Webseite](#) oder folgt uns auf [Facebook](#) oder [Instagram](#).

Impressum.

Newsletter STARK MACHEN
Redaktion: Kathrin Valtin

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

e-mail: ehrenamt@stark-machen.de
website: www.stark-machen.de
[instagram.com/starkmachen2020](https://www.instagram.com/starkmachen2020)
[facebook.com/starkmachen2020](https://www.facebook.com/starkmachen2020)

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.
